

**CZYTAJ
NAS:**

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mława**ski.pl**

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIŚNIEWO



MŁAWA NIE OTWIERA NA RAZIE PRZEDSZKOLI I ŻŁOBKÓW

DYREKTORZY PLACÓWEK OŚWIATOWYCH, KTÓRYCH ORGANEM PROWADZĄCYM JEST MIASTO MŁAWA, SĄ PRZECIWNÍ POWROTOWI DZIECI DO PRZEDSZKOLI, ODDZIAŁÓW PRZEDSZKOLNYCH I ŻŁOBKA. JAK TWIERDZĄ ZARZĄDZAJĄCY WSPOMNIANYMI PRZEDSZKOLAMI I ŻŁOBKIEM, JEDNOSTKI TE NIE BĘDĄ W STANIE ZAPEWNIĆ ZARÓWNO MALUCHOM, JAK I ICH OPIEKUNOM, WYSTARCZAJĄCYCH ŚRODKÓW OCHRONY – ZGODNYCH Z WYTYCZNYMI GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO. RÓWNIEŻ WIĘKSZOŚĆ RODZICÓW NIE CHCE TERAZ WYSYŁAĆ SWOICH DZIECI DO PLACÓWEK. **S. 4**

CHCIAŁBYM, ABY MŁAWIANIN ZOSTAŁ POŚŁEM

MŁAWA ||

s. 6-7

■ O epidemii dziś i w ujęciu historycznym rozmawiamy z Michałem Nowakowskim, nauczycielem, historykiem regionalistą, społecznikiem i radnym miejskim. Nasz rozmówca opowiada również o historycznych ciekawostkach związanych z Mławą, egzaminie dojrzałości w czasie pandemii, działalności społecznej oraz o byciu radnym miejskim.

— Odkąd pamiętam zawsze interesowałem się polityką. Radnym miejskim zostałem w 2006 roku i pełnię tę funkcję nieprzerwanie do dziś. Jest to bardzo ciekawe doświadczenie i ciężka praca, dająca jednak satysfakcję, ponieważ coś się tworzy, buduje, rozwija, realizuje pomysły i przedsięwzięcia, a z drugiej strony to wielka odpowiedzialność za miasto i jego mieszkańców. Uwielbiam też kontakty z ludźmi i zawsze lubiłem pomagać drugiemu człowiekowi — opowiada nasz rozmówca.



REKLAMA



WAWA-MED
PRYWATNA PRZYCHODNIA
Czynne: pn.-pt. 8-19, sob. 9-13

DZIAŁDOWO
ul. M. Konopnickiej 14
e-mail: wawa-med@wp.pl

tel. 668-684-212 www.wawa-med.pl

GASTROLOG z Warszawy
HEMATOLOG z Warszawy
GINEKOLOG (kobieta) z Warszawy
REUMATOLOG z Działdowa
NEUROLOG DZIECIĘCY z Warszawy
NEUROCHIRURG z Warszawy
KARDIOLOG z Olsztyna
LARYNGOLOG z Olsztyna (dorośli i dzieci)
ONKOLOG z Olsztyna
CHIRURG OGÓLNY z Olsztyna
UROLOG z Warszawy (dorośli i dzieci)
ENDOKRYNOLOG z Olsztyna
DIABETOLOG z Olsztyna
ORTOPEDA z Olsztyna
INTERNISTA z Olsztyna

ALERGOLOG PEDIATRA z Olsztyna
NEUROLOG Epileptolog z Warszawy
CHIRURG NACZYNIOWY z Warszawy
DERMATOLOG z Gdańska (dorośli i dzieci)
MEDYCYNA ESTETYCZNA lekarz z Gdańska
USG-RADIOLOG z Warszawy

PUNKT POBRAŃ
czynny pn., śr., pt. 8:00-11:00
współpracujemy z laboratorium w Olsztynie
BADANIA EKG, HOLTERY
TESTY ALERGOLOGICZNE
ZABIEGI WSZYCIA ESPERALU
RÓWNIEŻ TELEPORADY

Pandemia zabiera Polakom pracę

PRACA || Czy wzrośnie zasiłek dla bezrobotnych? Prawdopodobnie tak, zgodnie z tym, co mówił w ubiegłym tygodniu prezydent Andrzej Duda. Zasiłek miałby wzrosnąć o ponad połowę, do 1300 zł brutto. Być może pojawi się też dodatek solidarnościowy.

Coraz więcej osób traci pracę z powodu ograniczeń w gospodarce wprowadzonych w związku z pandemią koronawirusa. Mimo stopniowego odmrażania gospodarki, coraz bardziej widać skutki hamulca zaciągniętego w gospodarce.

Firmy, nie mając dochodów, zwalniają pracowników. W marcu jeszcze nie było tak źle, bo przecież pierwsze ograniczenia weszły w życie 12 marca. Toteż dane za marzec są niezłe. Na koniec marca stopa bezrobocia w Polsce wynosiła 5,5 proc, a więc była nawet o 0,1 pkt proc. niższa niż jeszcze w lutym. Bez pracy było w kraju 909,4 tys. osób.

Rzeczywisty skok bezrobocia pokażą dopiero kwietniowe statystyki. Nie ma jeszcze zbiorczych danych, ale z tego co mówią szefowie urzędów pracy bezrobotnych przybywa.

Niemniej jednak dla tych, którzy tracą pracę, wysokość zasiłku, na który mogą liczyć



W marcu w kraju bez pracy pozostawało 909,4 tysięcy osób

jako bezrobotni, to dziś żywotna kwestia.

Obecnie zasiłek dla bezrobotnych wynosi 861,40 zł brutto (741,87 na rękę) przez pierwsze trzy miesiące oraz 676,40 (592,52 zł netto) przez kolejne trzy. Jednak w przypadku osób, które mają krótszy staż pracy niż 5 lat, zasiłek jest niższy o 20 proc. od kwoty podstawowej.

Natomiast w przypadku osób, które mają więcej niż

20 lat pracy, zasiłek jest o 20 proc. wyższy także od kwoty podstawowej. Ponadto zasiłek może być przyznany od pół roku do roku w zależności od stopy bezrobocia w danym powiecie, naszego wieku i stażu pracy.

O tym, że ten zasiłek powinien wzrosnąć, mówił w ubiegły piątek prezydent Andrzej Duda podczas swojej konwencji programowej. Zdaniem prezydenta, zasiłek

dla bezrobotnych powinien zostać podniesiony do 1300 zł i wypłacany wszystkim tym, którzy stracą pracę w dobie koronawirusa.

Powinien też zostać przyznany dodatek solidarnościowy 1200 zł dla każdego bezrobotnego, który stracił w tym okresie pracę. Powinien on być przyznawany na trzy miesiące.

— Trzy miesiące to ten okres, kiedy będziemy mie-

li wahnięcie, przez które źródła dochodu mogą być zaburzone — mówił prezydent Duda.

W marcu bez pracy pozostawało 909,4 tysięcy osób. Jeśli zasiłek miałby wzrosnąć o ponad połowę, to czy budżet to udźwignie? Otóż nie wszyscy bezrobotni dostają zasiłki. W marcu taki zasiłek w kraju dostawało zaledwie ok. 16 proc. bezrobotnych, ok. 145,5 tys. osób.

Większość bezrobotnych nie spełnia formalnych wymogów, w tym podstawowego, który uprawnia do zasiłku. Żeby dostać takie świadczenie trzeba udokumentować 365 dni zatrudnienia w okresie ostatnich 18 miesięcy i zatrudnienia w ramach umowy o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy.

A jeżeli jest to inna forma zatrudnienia bądź niższy wymiar czasu pracy, to z wynagrodzeniem i składkami liczącymi co najmniej od minimalnego wynagrodzenia.

ANDRZEJ MIELNICKI



Obecnie zasiłek dla bezrobotnych wynosi 861,40 zł brutto (741,87 na rękę) przez pierwsze trzy miesiące.

W marcu 2020 r., w powiecie mławskim było zarejestrowanych 1820 bezrobotnych, w tym 1054 to kobiety. Z prawem do zasiłku, spośród wszystkich zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Mławie, było tylko 327 osób (w tym 181 kobiet).

Kiedy zgłosić wniosek o wypłatę emerytury, renty i in. świadczeń

ZUS || Warto sprawdzić kiedy powinniśmy zgłosić wniosek o wypłatę emerytury, renty i innych świadczeń. Terminy te zmieniły się z powodu pandemii koronawirusa.

Wszyscy, którzy chcą zgłosić wniosek o emeryturę lub rentę, a z różnych przyczyn nie mogą lub nie chcą tego zrobić w okresie trwania epidemii, nie muszą martwić się o to, że nie otrzymają wypłaty za okres jej trwania. Wystarczy, że wniosek w tej sprawie zgłoszony będzie najpóźniej w ciągu 30 dni po ustaniu pandemii.

Przypominamy, że 18 kwietnia 2020 r. weszły w życie przepisy, które umożliwiają przyznanie, przeliczenie lub

podjęcie wypłaty świadczenia za cały okres, w którym obowiązywał stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii.

Emerytury, renty a także inne świadczenia o podobnym charakterze długoterminowym przyznawane są, czy też podejmowana jest ich wypłata lub ponownie ustalana ich wysokość wyłącznie na wniosek.

Jeżeli taki wniosek zostanie złożony najpóźniej 30 dnia po ustaniu obowiązywania stanu zagrożenia epide-

micznego albo stanu epidemii związanych z COVID-19, ZUS może ustalić prawo do świadczenia, przeliczyć je lub podjąć jego wypłatę od dnia, w którym spełnione zostały wymagane do tego warunki.

Jednak nie może nastąpić to wcześniej niż od 1 marca 2020 r. W tym celu do wniosku taka osoba musi dołączyć stosowne oświadczenie.

Regulacja ta nie dotyczy świadczeń:

— przyznawanych przez Prezesa Zakładu w drodze wyjątku

(art. 83 ust. 1 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z FUS),

— dla kombatanów oraz niektórych osób będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego, (art. 16 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatanach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego), — rodzicielskich świadczeń uzupełniających czyli „mama 4 plus” (ustawy z dnia 31 stycznia 2019 r. o rodzicielskim świadczeniu uzupełniającym).

Wydłużony zostaje również termin na zgłoszenie wniosku o świadczenie przedemerytalne.

Wniosek w tej sprawie musi być złożony w ciągu 30 dni od dnia wydania przez powiatowy urząd pracy dokumentu, w którym poświadczyl m. in. to, że przez 180 dni pobierany był zasiłek dla bezrobotnych.

W przypadku, gdy termin ten upływa w okresie, w którym obowiązuje stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii, taki wniosek można zgłosić nie później niż w ciągu 30 dni po ustaniu pandemii.

Co do rozliczenia z przychodu uzyskanego w okresie od 1 03 2019 r. do 29 02 2020 r. przez osobę uprawnioną do świadczenia lub zasiłku przedemerytalnego, może powiadomić ona ZUS o jego wysokości, z uwzględnieniem przychodów uzyskanych w kolejnych miesiącach tego roku, także w ciągu 30 dni od dnia, w którym ustanie stan zagrożenia epidemicznego lub stan epidemii w związku z COVID-19.

Źródło: ZUS

Terytorialsi w gotowości do Test&Go

KORONAWIRUS || Wojska Obrony Terytorialnej rozpoczęły innowacyjny projekt pobierania wymazów metodą „drive-thru”, czyli bez wysiadania z samochodu. Żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej są już w gotowości.

Projekt Test & Go ruszył 4 maja w Krotoszynie i jest realizowany we współpracy z Wojewódzką Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną i lokalnym samorządem.

Pięć brygad OT już ma lub właśnie buduje takie kompetencje. Będą one wykorzystywane na zapotrzebowania wojewodów w całym kraju. W gotowości do podjęcia działań pozostają także żołnierze 5 MBOT.

POBIERANIE WYMAZÓW STAJE SIĘ JEDNYM Z GŁÓWNYCH ZADAŃ WOT W RAMACH PROWADZONEJ OD BLISKO DWÓCH MIESIĘCY OPERACJI „ODPORNĄ WIOSNĄ”.

W ramach 5 Brygady OT działa 6 mobilnych zespołów wymazowych, złożonych z mazowieckich terytorialsów oraz żołnierzy jednostek operacyjnych. Zespoły codziennie wykonują ok 100 wymazów od osób z całego Mazowsza, przebywających na kwarantannie.



OTWARCIE PUNKTÓW POBORU WYMAZÓW METODĄ „DRIVE-THRU” POZWOLI NA

BEZPŁATNE ORAZ SPRAWNE POBIERANIE PRÓBEK NA OBECNOŚĆ KORONAWIRUSA

KIEROWCOM I PASAŻEROM BEZ WYSIADANIA Z SAMOCHODU.

Centrum testowe Test & Go składa się z kontenerów i namiotów, które tworzą trzy strefy: ewidencji, pobierania materiału do badań i odpoczynku. Wymazy są pobierane od osób, które wcześniej dokona-

ły rejestracji w wojewódzkim sanepidzie.

Cała procedura trwa około 15 minut. Pobrane wymazy są następnie przekazane do laboratorium, które przeprowadza badania diagnostyczne.

5 maja rozpoczął funkcjonowanie pierwszy punkt Test&GO w województwie łódzkim. Kolejne będą uruchamiane na Mazowszu, Warmii i Maurach oraz Śląsku. **5MBOT**

PANDEMIA W POWIECIE

Z informacji Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Mławie z 10 maja 2020 r. wynika, że w powiecie mławskim jest 105 osób objętych kwarantanną domową, a nadzorem epidemiologicznym 12 (dane z godz. 13.00).

Nikt nie jest hospitalizowany z powodu koronawirusa i nikt z tego powodu nie zmarł. Natomiast u jednej osoby potwierdzono laboratoryjnie wynik dodatni i jedna osoba ozdrowiała.

Przypominamy, że liczba przypadków potwierdzonych laboratoryjnie z wynikiem dodatnim na terenie całego województwa mazowieckiego publikowana jest na stronie Mazowieckiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego: www.wsse.waw.pl w meldunkach codziennych po godzinie 16.00

ZATRZYMALI PODEJRZANEGO O PODPALENIE

NA SYGNALE || Mławscy policjanci zatrzymali mławianina, podejrzanego o podpalenie garażu z materiałami budowlanymi na terenie powstającego osiedla domów wielorodzinnych, przy ul. Podmiejskiej w Mławie. Zatrzymany był pod wpływem alkoholu. Trafił do policyjnego aresztu. Do podpalenia doszło 7 maja, przed godziną 17.00.

— Zastęp straży pożarnej ugasił pożar. — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Zniszczeniu uległ blaszany garaż oraz przechowywane w nim narzędzia oraz materiały budowlane na szkodę dwóch firm. Prowadzący czynności policjanci wydziału kryminalnego ustalili i zatrzymali podejrzanego



Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu

o podpalenie mężczyznę. To 38-letni mieszkaniec Mławy. W momencie zatrzymania był pod wpływem alkoholu. Zgodnie z art. 288 Kodeksu karnego, za uszkodzenie mienia grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie. **Ewa Lubińska**

PODEJRZEWANY O KRADZIEŻ MIAŁ PRZY SOBIE NARKOTYKI



NARKOTYKI || Mławscy policjanci zatrzymali 52-letniego mieszkańca Mławy, podejrzanego o kradzież krzesel ogrodowych ze sklepu, przy ul. Sienkiewicza w Mławie. W momencie zatrzymania mławianin miał przy sobie narkotyki. Do kradzieży doszło 7 maja około godziny 3 w nocy. Sprawca wszedł na teren ogródka wystawowego sklepu i ukradł cztery krzesła ogrodowe. Prowadzący czynności policjanci, tego samego dnia ustalili

podejrzanego o kradzież mężczyznę. To 52-letni mieszkaniec Mławy. W momencie zatrzymania posiadał przy sobie dwie porcje handlowe narkotyków. Został osadzony w policyjnym areszcie. Zgodnie z art. 278 Kodeksu karnego, za kradzież grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Zatrzymany odpowie także za posiadanie narkotyków. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie. **Informacja KPP**

WŁAMALI SIĘ DO SKLEPU

WŁAMANIE || Włamali się w środku nocy (ok. godz. 4.00), zabrali telefony komórkowe, tablety i laptopy. — Trwają czynności mławskiej policji i prokuratury w sprawie włamania do sklepu ze sprzętem AGD i RTV przy Al. Piłsudskiego w Mławie — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Do kradzieży doszło 7 maja. — Jak wynika ze wstępnych ustaleń, trzech nieznanymi sprawców wyważyło drzwi wejściowe sklepu i po przedarciu się do wnętrza, ukradli z dwóch regałów telefony komórkowe, tablety i laptopy różnych marek — kontynuuje asp. szt. Anna Pawłowska. — Po włączeniu alarmu, zareagowali pracownicy ochrony, jednak przestępcy zdążyli uciec.



Policjanci zabezpieczyli ślady i nagrania z monitoringu. Czynności realizuje wydział kryminalny mławskiej komendy policji. Zgodnie z art. 279 Kodeksu karnego, sprawcom kradzieży z włamaniem grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Miasto nie otwiera przedszkoli

MŁAWA || Dyrektorzy placówek oświatowych, których organem prowadzącym jest miasto Mława, są przeciwni powrotowi dzieci do przedszkoli, oddziałów przedszkolnych i żłobka. Również większość rodziców nie chce jeszcze wysyłać swoich dzieci do placówek.

Jak twierdzą zarządzający wspomnianymi przedszkolami i żłobkiem, jednostki te nie będą w stanie zapewnić zarówno maluchom, jak i ich opiekunom, wystarczających środków ochrony — zgodnych z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego. Również większość rodziców nie chce teraz wysyłać swoich dzieci do placówek.

Na stronie internetowej Urzędu Miasta Mławy czytamy: „Władze Mławy analizują potrzeby i możliwości otwarcia placówek przedszkolnych już od zeszłego miesiąca. 30 kwietnia burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski zwrócił się do dyrektorów z prośbą o przeprowadzenie rozpoznania, jak wielu rodziców byłoby zainteresowanych powrotem dzieci do przedszkoli.

Zgodnie z uzyskanymi przez UMM informacjami, przeważająca część rodziców jest temu przeciwna (do Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 1 na przykład, zgodnie z deklaracjami rodziców, od 6 maja uczęszczałoby zaledwie troje dzieci).

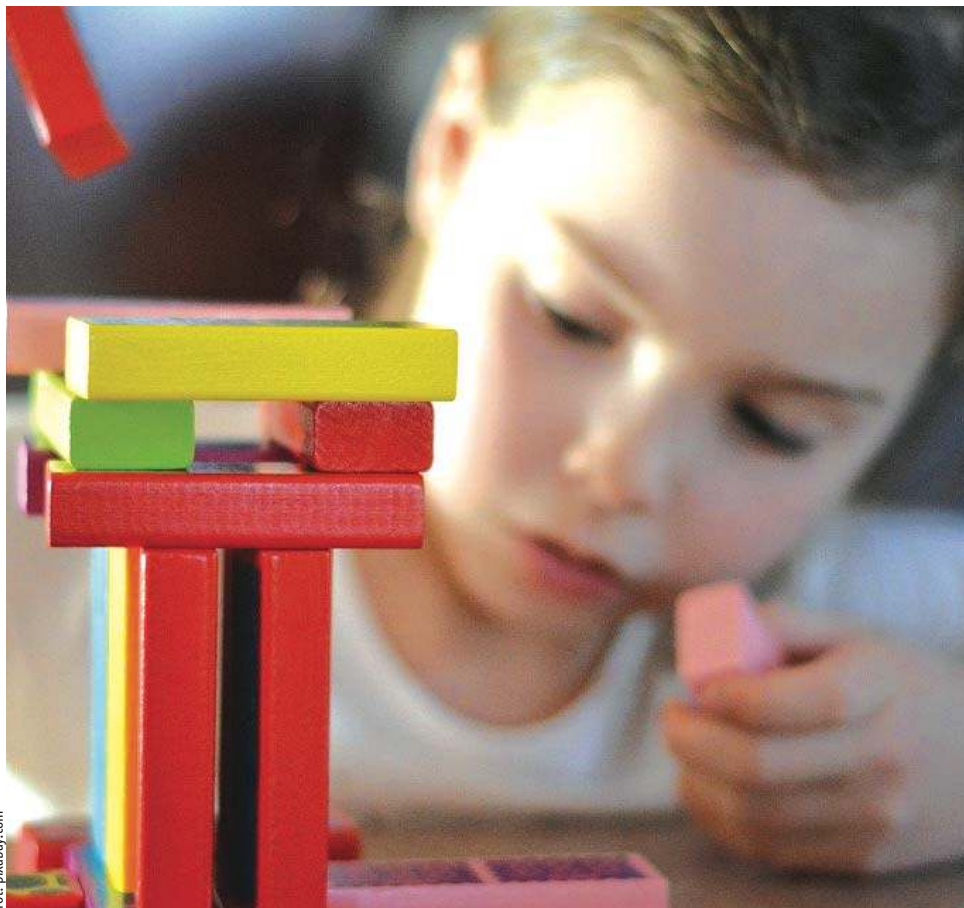
RÓWNIEŻ SAMI DYREKTORZY SĄ PRZEKONANI, ŻE NIE BĘDĄ W STANIE ZAPEWNIĆ ZARÓWNO DZIECIOM, JAK TEŻ PRACOWNIKOM PLACÓWEK, WARUNKÓW BEZPIECZ-

CZEŃSTWA WYMIENIONYCH W WYTICZNYCH GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO.

Kwestie, na które przede wszystkim zwracają uwagę dyrektorzy, to brak możliwości zaopatrzenia do 6 maja dzieci i pracowników placówek w środki ochrony osobistej (np. maseczki, przyłbice, rękawiczki, fartuchy, płyny do dezynfekcji, termometry), zapewnienia pomieszczenia do izolacji w razie podejrzenia pojawienia się koronawirusa na terenie placówki oraz regularnej dezynfekcji infrastruktury placówek (pomieszczenia wewnątrz budynku, place zabaw).

Trudno byłoby też uniknąć rotacji nauczycieli prowadzących zajęcia.

DYREKTORZY ANALIZUJĄ PROBLEM TAKŻE W DALSZEJ PERSPEKTYWIE CZASOWEJ I OBAWIAJĄ SIĘ, ŻE W PRZYPADKU OTWARCIA TERAZ PLACÓWEK, LICZBA UCZĘSZCZAJĄCYCH DO NICH DZIECI BĘDZIE STOPNIOWO ROSŁA I POJAWI SIĘ PROBLEM Z ZAPEWNIENIEM IM WYSTARCZAJĄCEJ, BEZPIECZNEJ POWIERZCHNI, ZGODNEJ Z WYMOGAMI PRZECIWEPIDEMICYJNYMI.



Fot. pixabay.com

— Dzięki inicjatywom podjętym przez Burmistrza Miasta Mława nasze miasto jest bezpieczne. Nosimy, jako jedni z pierwszych, maseczki. Przestrzegamy reżimu sanitarnego i wirus nie ma do nas dostępu. Jako dyrektor mam ogromne obawy, czy otwarcie

przedszkoli nie zaprzepaści dotychczasowych działań podjętych przez władze miasta — mówi dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 Romana Olszewska.

W podobnym duchu wypowiadają się pozostali dyrektorzy.

— Odnosząc się do wytycznych GIS-u, jednoznacznie stwierdzam, że przedszkole jak i pracownicy nie są w stanie w bezpieczny dla dzieci i siebie sposób realizować opieki nad dziećmi. Nasze miasto jest bezpieczne i byłoby dobrze, gdyby tak pozo-



Na razie przedszkola, oddziały przedszkolne i żłobek — placówki prowadzone przez miasto Mława pozostaną zamknięte.

stało — podkreśla dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych nr 2 Joanna Wyszowska.

Zapoznawszy się ze stanowiskiem dyrektorów placówek oświatowych, których organem prowadzącym jest Miasto Mława, oraz opiniami rodziców uczęszczających do nich dzieci, burmistrz Sławomir Kowalewski postanowił wstrzymać się z otwarciem przedszkoli, oddziałów przedszkolnych i żłobka.

— Zapewnienie dzieciom i personelowi odpowiednich warunków bezpieczeństwa wymaga czasu. Nie możemy ryzykować ich zdrowia, a wręcz życia — uzasadnia burmistrz.

Krzysztof Napierski / UMM

Mężczyzna poparzył się przy pracy w garażu

DZIERZGOWO || 38-letniego mieszkańca Dzierzgowa przetransportowano z poparzeniami śmigłowcem pogotowia ratunkowego do szpitala w Krakowie. Mężczyzna uległ wypadkowi w garażu.

Trwają ustalenia mławskiej policji w sprawie wypadku, do którego doszło na terenie prywatnej posesji, w garażu — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — 38-letni mężczyzna doznał poparzeń twarzy, klatki piersiowej i rąk. Został przetransportowany śmigłowcem pogotowia ratunkowego do Warszawy a następnie do



Fotografia jest jedynie ilustracją do tekstu

szpitala specjalistycznego w Krakowie.

Do zdarzenia doszło 5 maja około godziny 17.00 na terenie prywatnej posesji. Męż-

czyzna przebywał w garażu, w którym znajdowała się podłączona butla z gazem.

Nie wiadomo dokładnie co się wydarzyło. Nie doszło do

wybuchu butli, natomiast policjanci zabezpieczyli w garażu m.in. pojemnik z zawartością nieznaną cieczy oraz palenisko gazowe.

Pomocy poszkodowanemu udzielały trzy zastępy straży pożarnej oraz zespół ratownictwa medycznego.

Rannego, 38-letniego mężczyznę zabrano lotniczo pogotowie ratunkowe. Został przetransportowany do szpitala specjalistycznego w Krakowie.

ZDERZENIE DWÓCH AUT POD „EKONOMIKIEM”



NA SYGNALE || W czwartek 7 maja około godz. 15:30 na ul. Warszawskiej na wysokości Ekonomika doszło do zderzenia dwóch aut. Dodatkowo w zdarzeniu uczestniczyła osoba piesza.

W kolizji dwóch aut, którymi łącznie podróżowały trzy osoby

na szczęście nikt nie ucierpiał. Żadnych urazów nie odniosła także osoba piesza biorąca udział w zdarzeniu.

Na miejscu, oprócz dwóch zastępów Państwowej Straży pożarnej w Mławie, była obecna policja i zespół ratownictwa medycznego.

Na mazowszu powstaną mierniki suszy

SUSZA || Na terenie naszego województwa pojawi się 31 nowych stacji meteorologicznych. Mierniki pomogą rolnikom udokumentować poziom suszy. Samorząd Mazowsza przeznaczył na ten cel 1,5 mln zł. W każdym powiecie będzie jedna stacja meteorologiczna.

Tego typu urządzenia umożliwią rolnikom wiarygodne udokumentowanie wpływu braku wody na drastyczny spadek plonów. Ponadto będą służyć do ostrzegania przez zagrożeniami atmosferycznymi, co wpłynie na większe bezpieczeństwo mieszkańców regionu.

— Niestety w naszym kraju zmiany klimatyczne stają się coraz bardziej odczuwalne. Coraz częściej borykamy się z małymi opadami bądź ich brakiem, co skutkuje suszą i przyczynia się do obniżenia plonów, spadku poziomu wód gruntowych, a nawet zaniku wody w istniejących zbiornikach. W naszym województwie sytuację utrudnia fakt, że zlokalizowanych jest tu niewiele stacji meteorologicznych, które pomogłyby w ustaleniu skali tego zjawiska. Dlatego wsparcie samorządów lokalnych w zakupie



W ramach programu powiaty mogą liczyć na finansowe wsparcie samorządu województwa

takich stacji oraz współpraca z instytutem meteorologicznym w Puławach są bardzo ważne — podkreśla marszałek województwa Adam Struzik. W ramach programu powiaty mogą liczyć na finansowe wsparcie samorządu województwa mazowieckiego w zakupie 31 stacji automatycznych wraz z wykonaniem ogródków meteorologicznych.

W sumie na ten cel w budżecie Mazowsza zarezerwowano prawie 1,5 mln zł.

Monitoringiem suszy rolniczej zajmuje się Instytut Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa — Państwowy Instytut Badawczy w Puławach (IUNG). Obecnie na terenie Mazowsza posiada jedynie 6 stacji meteorologicznych zbierających dane dot. su-

szy. Niestety powoduje to, że punkty pomiarowe są bardzo oddalone od miejsc objętych suszą.

Im większe oddalenie, tym mniejsza dokładność danych meteorologicznych ponieważ dane dla terenu objętego suszą nie są mierzone, a wyliczane na podstawie danych uzyskanych w miejscach oddalonych nawet o 70 km.

Takie rozmieszczenie sprawia, że pozyskane w ten sposób informacje nie odpowiadają faktycznej sytuacji meteorologicznej w obszarze, którego dotyczy.

W walce z suszą i jej skutkami samorząd Mazowsza wspiera również samorządy gminne.

W tym roku w ramach inwestycji w tzw. małą retencję zrealizowanych zostanie

7 nowych zadań. Będą one dotyczyły budowy i renowacji zbiorników wodnych na terenie mazowieckich gmin. W sumie na ten cel przeznaczono ponad 2,2 mln zł z budżetu województwa.

— Gospodarka Mazowsza w głównej mierze opiera się na rolnictwie, które jest ściśle zależne od warunków pogodowych. Niestety większość gleb w naszym województwie cechuje niski stopień retencji naturalnej gruntów, co sprawia, że są bardziej podatne na suszę. Dlatego tak istotne jest inwestowanie w budowanie zbiorników małej retencji. Dzięki temu nie tylko zwiększamy zasoby wodne i gromadzimy wodę, która może być wykorzystywana właśnie np. w okresach suszy, ale też wspomagamy rozwój środowiska naturalnego — dodaje członek zarządu województwa mazowieckiego Janina Ewa Orzelowska.

Zdjęcie Tygodnia zrobiła Ewa Gaska

ZDJĘCIE TYGODNIA || W ubiegłym tygodniu opublikowaliśmy pierwsze Zdjęcie Tygodnia. Tym razem najwięcej, bo aż 136 lajków otrzymała praca Ewy Gaskiej.



Zdjęcie Tygodnia Ewy Gaskiej zdobyło 136 lajków

W ubiegłym tygodniu wybraliście państwo zdjęcie, które wykonał Mariusz Olszak. Jego fotografia, opublikowana na naszej

stronie portalu społecznościowego Facebook, otrzymała aż 130 lajków.

Dzisiaj zawiadamiamy Was z przyjemnością, że

zdjęcie wykonane przez Ewę Gaską zdobyło ich jeszcze więcej, bo 136!!! I to jej praca jest dzisiaj publikowana jako Zdjęcie Tygodnia. Gra-



Fotografia Roberta Szelkowskiego



Fotografia Martyny Kosińskiej



Zapraszamy do zabawy, ale też do oglądania zdjęć na naszym profilu FB.

tulujemy obojgu fotografom.

Przypominamy na czym polega nasza zabawa.

Codziennie publikujemy jedną fotografię, opisaną jako „Zdjęcie Dnia” na naszym profilu na Facebooku. To zdjęcie nadesłane przez naszych Internautów/Czytelników. Później przez cały tydzień śledzimy ile każde ze zdjęć zebrało lajków. Te które mają ich najwięcej, publiku-

jemy na łamach papierowego wydania Nowego Kuriera Mławskiego.

Dzisiaj, poza zwycięskim Zdjęciem Tygodnia, publikujemy jeszcze dwa. Jedno Roberta Szelkowskiego (29 lajków), a drugie Martyny Kosińskiej (22 lajki) i zapraszamy do naszej zabawy, ale też do oglądania zdjęć na naszym profilu FB, na którym witamy Was codziennie nowym zdjęciem.

Ewa Lubińska

Chciałbym, aby mławianin został pośłem

O EPIDEMII
DZIŚ I W UJĘCIU
HISTORYCZNYM
ROZMAWIAMY
Z MICHAŁEM
NOWAKOWSKIM,
NAUCZYCIELEM,
HISTORYKIEM
REGIONALISTĄ,
SPOŁECZNIKIEM
I RADNYM MIEJSKIM.
NASZ ROZMÓWCA
OPOWIADA RÓWNIEŻ
O HISTORYCZNYCH
CIEKAWOSTKACH
ZWIĄZANYCH
Z MŁAWĄ, EGZAMINIE
DOJRZAŁOŚCI
W CZASIE PANDEMII,
DZIAŁALNOŚCI
SPOŁECZNEJ ORAZ
O BYCIU RADNYM
MIEJSKIM.

— Jak spędza Pan czas pandemii?

— Myślę, że zdecydowana część naszego społeczeństwa bardzo zaskoczyła sytuacja związana z pandemią koronawirusa, któryby spodziewał się, że tak to będzie wyglądało. Mam tutaj na myśli sytuację zagrażającą życiu i zdrowiu mieszkańców Mławy, obywateli Rzeczypospolitej i związane z tym rygorystyczne obostrzenia. Jestem przede wszystkim nauczycielem w związku z tym po zamknięciu placówek oświatowych — naszych zakładów pracy pracuję w domu, prowadzę zajęcia zdalnie, za pomocą dziennika librus, e-mail, messenger, a także platformy Teams i Zoom poprzez kamerkę i mikrofon. Również moje dzieci — uczniowie ILO i SP 6 edukują się obecnie za pomocą zdalnego nauczania. Zupełnie nowa sytuacja, ale radzimy sobie.

— W czasie epidemii rozdawał Pan maseczki ochronne, które pozyskało miasto. Nie bał się Pan narażać siebie i swojej rodziny?

— Oczywiście, że miałem obawy i to nawet spore, myślałem zresztą że to naturalne, ale zwyciężyło takie przekonanie, że przecież ja to mam szczęście, nic złego nie powinno się wydarzyć. Poza tym roznosiłem te maseczki w przeświadczeniu, że należy wspomóc mieszkańców, włączyć się czynnie w akcje zadbania o ich bezpieczeństwo. W tym celu m.in. zostałem wybrany radnym. Cieszę się bardzo, że mogłem pomóc.

— Co sądzi Pan o sytuacji związanej z tegorocznym egzaminem dojrzałości?

— No cóż, egzaminy maturalne zostały przeniesione na pierwszą połowę czerwca, niewykluczone, że odbędą się jeszcze później. Moim zdaniem egzaminy powinny się odbyć. Jednak biorąc pod uwagę całą sytuację oraz stres jaki przechodzą młodzi ludzie uważam, że powinien zostać zlikwidowany próg zdawalności tzn. każdy abiturient, który podejrze do egzaminów powinien je zdać, a same wyniki będą już formą weryfikacji. Wiadomo uczeń, który otrzyma bardzo dobry czy dobry wynik dostanie się na wymarzoną uczelnię, a ten ze słabszym wynikiem na uczelnię o mniejszej renomie. Mocno trzymam kciuki za moich uczniów i współczuję im tej sytuacji.

— Czy według Pana polski system edukacyjny był przygotowany na sytuację związaną ze zdalnym nauczaniem?

— Również oświatę sytuacja ta mocno zaskoczyła i doświadcza. Uważam, że system nie był przygotowany, ale dziś że tak powiem zatrybiło i wygląda to nieźle. Jest w tym ogromna zasługa nauczycieli, którzy dosyć szybko i sprawnie dostosowali się do nowej sytuacji, włożyli i wkładają mnóstwo pracy, spędzamy przed komputerami, tabletami i innymi nośnikami codziennie po kilkanaście godzin dziennie, aby dobrze wywiązać się ze swoich obowiązków. Należy podkreślić też ogromną pracę rodziców i uczniów, jedni i drudzy wkładają dziś o wiele więcej wysiłku niż w normalnych warunkach.

— Jako historyk, co sądzi Pan o epidemii koronawirusa w Polsce, Europie i świecie?

— Na pewno nie jestem zwolennikiem spiskowych te-



Fot. Archiwum prywatne

orii dziejów — to po pierwsze. Po drugie myślę, że mamy za mało informacji na temat genezy tego co wydarzyło się w Chinach. Trzeba mieć większą wiedzę, żeby stanowczo się wypowiadać, co przyczyniło się do jego wywołania i rozprzestrzeniania się. Czas pokaże prawdę. Natomiast proszę wszystkich abyśmy w tej sytuacji stosowali się do zaleceń, dbali o bezpieczeństwo swoje i innych, dbali wyjątkowo o higienę, dezyn-

fekcję, zakładanie maseczek, izolację i inne zalecenia.

— Jakiek epidemie nawiedzały Mławę na przestrzeni wieków?

— Mława wielokrotnie była nawiedzana przez epidemie. Po raz pierwszy źródła odnotowały epidemię dżumy w latach 1572 – 1573, chociaż nie możemy wykluczyć, że dżuma dotarła do grodu nad Seraczem już w średniowieczu, kiedy to w latach 1347 – 1349 w wyniku tej epidemii

zmarło 25 mln mieszkańców Europy. Nie zachowały się na ten temat żadne konkretne wzmianki. Później dżuma jeszcze kilkakrotnie nawiedzała Mławę w wieku XVII i na początku XVIII wieku. Kolejną chorobą, która dziesiątkowała mieszkańców Mławy była cholera, jej epidemie pojawiły się w mieście co najmniej dwukrotnie w XVIII wieku i na przełomie XVIII/XIX wieku. Do dziś pozostały przynajmniej dwie material-

Michał Nowakowski, 40 lat, Radny Rady Miasta Mława V, VI, VII, VIII kadencji, Przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu, nauczyciel, wychowawca, historyk, regionalista, społecznik, autor 5 artykułów popularno-naukowych i współautor 4 książek o regionie. Uczestnik kilku sesji popularno-naukowych, konferencji regionalnych i debat, współorganizator uroczystości o charakterze miejskim, autor konkursów dla młodzieży, wycieczek regionalnych i spacerów po Mławie. Kandydat na Posła RP w 2015r., Przewodniczący Społecznego Komitetu Budowy Pomnika „Żołnierzy Wyklętych” w Mławie, członek Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej oraz innych organizacji i stowarzyszeń społecznych o charakterze lokalnym. Autor felietonów emitowanych na antenie Radia 7. Od 17 lat szczęśliwy mąż i ojciec trójki dzieci.

ne pamiątki epidemii cholery, a mianowicie cmentarz choleryczny na Osiedlu Dobra oraz tzw. krzyż karawakowy na Wójtostwie. Ponadto w XIX i XX wieku pojawiały się takie choroby zakaźne jak szkarlatyna, gruźlica, szkorbut, odra, ospa, a 100 lat temu panowała epidemia tyfusu plamistego.

— Dlaczego nasze miasto nazywane jest miastem pogranicza?

— Chodzi przede wszystkim o graniczne położenie Mławy, gdyż nasze miasto przez wieki było miastem położonym przy samej granicy, niedaleko stąd na północ przebiegała granica państwa. Najpierw, jeszcze w średniowieczu była to granica z plemionami pruskimi, następnie biegła tędy przez lata granica z Państwem Krzyżackim, później z Prusami, a po zjednoczeniu w 1871r. z Niemcami. Mława zawsze była północnym rubieżem Rzeczypospolitej. Dopiero od 1945 roku nasze miasto nie leży w pasie pogranicznym naszego państwa.

– **Najbardziej zaskakująca ciekawostka historyczna związana z Mławą i regionem mławskim?**

– Jest wiele takich ciekawostek czy to zapisanych na kartach historii czy też w legendach, ciekawostek związanych z wydarzeniami, miejscami czy też ludźmi. Wspomnę tzw. „szubieniczą górę”, która znajdowała się przy drodze wiodącej do Studzienca, czyli najprawdopodobniej w miejscu, gdzie obecnie mieści się kapliczka z figurą Matki Bożej, gdzie w 1689 roku spalono na stosie dwie kobiety posądzone o czary.

– **W zeszłym roku po raz pierwszy Mławę odwiedził Premier RP. Jakie inne znane osoby odwiedzały nasze miasto?**

– W 1930 r. Mławę odwiedził ówczesny Prezydent Rzeczypospolitej Ignacy Mościcki, był też w naszym mieście Prezydent RP Bronisław Komorowski, dwukrotnie był Lech Wałęsa, pierwszy raz przed prezydenturą, drugi raz już po. To tak ze świata polityki, ale w naszym mieście byli też znani sportowcy, mistrzowie olimpijscy, ludzie kultury, pamiętam wizytę poety księdza Jana Twardowskiego, w XIX wieku był Bolesław Prus, współcześni aktorzy, celebryci, w 1985 r. przebywał w Mławie arcybiskup Luigi Poggi, a w XIX wieku marszałek Jean Bernadotte, późniejszy król szwedzki, byli także znani przywódcy powstań dziewiętnastowiecznych, oficerowie z czasów II wojny światowej.

– **Jest Pan również politykiem, który startował w wyborach parlamentar-**



W 1930 r. Mławę odwiedził ówczesny Prezydent Rzeczypospolitej Ignacy Mościcki, był też w naszym mieście Prezydent RP Bronisław Komorowski, dwukrotnie był Lech Wałęsa, pierwszy raz przed prezydenturą, drugi raz już po.



nych i osiągnął bardzo dobry wynik. Czy sądzi Pan, że Mława doczeka się swojego posła?

– Chciałbym, aby Mławianin został posłem, na pewno byłoby to z korzyścią dla naszego miasta. Mława ma piękną i wielką historię, wydała wielu znakomitych ludzi, którzy przysłużyli się Polsce, byli i są znani na świecie. Z naszego regionu mławskiego też mieliśmy posłów, senatora - Senatorem RP był w latach 1989 - 1993 prof. dr hab. Ryszard Juskiewicz. Myślę, że niedługo Mława doczeka się swojego parlamentarzysty

– **Jest Pan radnym miejskim czwartej kadencji z rządu. Jak się Pan z tym czuje?**

– Odkąd pamiętam zawsze interesowałem się polityką. Radnym miejskim zostałem w 2006 roku i pełnię tę funkcję nieprzerwanie do dziś. Jest to bardzo ciekawe doświadczenie i ciężka praca, dająca jednak satysfakcję, ponieważ coś się tworzy, buduje, rozwija, realizuje pomysły i przedsięwzięcia, a z drugiej strony to wielka odpowiedzialność za miasto i jego mieszkańców. Uwielbiam też kontakty z ludźmi i zawsze lubiłem pomagać drugiemu człowiekowi. Zresztą w mojej rodzinie od pokoleń była taka tradycja społecznikarska, jeszcze w okresie międzywojennym rodzony brat mojej prababci działał w sejmiku powiatowym w Mławie, przodkowie zarówno po mieczu, jak i po kądzieli byli sołtysami, radnymi, lokalnymi działaczami w swoich gminach i wioskach.

– **Jak ocenia Pan rozwój Mławy?**

– Oceniam pozytywnie, tempo rozwoju Mławy w ostatnich latach jest bardzo dobre. Mława się rozbudowuje, powstają nowe budynki mieszkalne, przedsiębiorstwa, utrzymywane są miejsca pracy, powstają też nowe, budują się nowe drogi, kanalizacje, chodniki, aktualnie galeria, obiekty sportowe i wiele innych. Jest w tym duża zasługa samorządu mławskiego, ale przede wszystkim samych Mławian, gdyż są to ludzie bardzo przedsiębiorczy, zaradni i kreatywni.

– **Jakie są Pańskie plany na przyszłość jako nauczyciela, polityka i społecznika?**

– Planuję na to pytanie bardzo ogólnie przede wszystkim nadal chcę dużo i uczciwie pracować, w swoim zawodzie nauczyciela oraz realizować się politycznie i społecznie. Dbać o własny rozwój i o wszystko co nas otacza i tworzyć, kreować świat wokół siebie.

– **Jak Pan spędza wolny czas?**

– Uwielbiam spędzać wolny czas w gronie rodzinnym, ze swoimi dziećmi. Tutaj na miejscu organizujemy na przykład wycieczki rowerowe, ale staramy się też dużo podróżować, zwiedzać, lubię poznawać nowe miejsca, inne kultury. Mam też wiele różnych zainteresowań, zajmuję się genealogią, badam dzieje ziemi zawkrzeńskiej, zostałem rodzinnym kronikarzem, zbieram pamiątki, jestem bibliofilem, kolekcjonerem. Niezwykle cenne są te chwile spędzane w domu, to tutaj ładują się akumulatory.

– **Dziękuję za rozmowę**

– Dziękuję również i życzę zdrowia

Liczyła się każda chwila. Stawką było życie

NA SYGNALE || Aż 25 policjantów szukało w nocy 37-letniego mławianina, którego zaginięcie zgłosiła rodzina. Mężczyzna miał myśli samobójcze, liczyła się więc każda chwila, by zapobiec tragedii.

Do zdarzenia doszło w nocy z 6 na 7 maja.

– Późnym wieczorem zaniepokojona rodzina zaalarmowała policję – poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. – Jak ustalono, 37-letni mławianin wyszedł rano do pracy. Był w złej kondycji psychicznej. Po pracy nie wrócił do domu. Rodzina szukała go na własną rękę, odnaleźli go w rejonie dworca PKP,



Fot. Zbigniew Woźniak
Zdjęcie jest jedynie ilustracją do tekstu



Mławianin został przewieziony do szpitala w Ciechanowie.

jednak mężczyzna uciekł. Rodzina powiadomiła więc policję.

Do nocnych poszukiwań ruszyło 25 policjantów. Patrole sprawdzały m.in. dworce kolejowe i torowiska, przeszukiwały teren miasta.

Mężczyznę odnaleziono około godz. 1.30 na terenie Osiedla Książąt Mazowieckich. Wezwano karetkę pogotowia. Mławianin został przewieziony do szpitala w Ciechanowie, wymagał opieki specjalistycznej.

MŁAWA POŻEGNAŁA ALEKSANDRA WÓJCIKA

ŁUDZIE || W czwartek 7 maja odbyła się ceremonia pogrzebowa śp. Aleksandra Wójcika, naczelnika Mławy w latach 1978-1979, a od listopada 1979 roku – wicewojewody ciechanowskiego. Ciało śp. Aleksandra Wójcika złożono na cmentarzu parafialnym przy ul. 18 Stycznia w Mławie. Uroczystości pogrzebowe poprzedził różaniec. Aleksander Wójcik urodził się 13 lutego 1940 roku w Bońkowie Podlesnym. Pełnił funkcję naczelnika Mławy w latach 1978-1979, a od listopada 1979 roku – wicewojewody ciechanowskiego.



Śp. Aleksander Wójcik

Województwo ciechanowskie istniało w latach 1975–1998. Było w tym czasie jednym z 49 ówczesnie istniejących.

Wojna i Niemcy w Kulanach i Wieczfni

W TYM ROKU MIJA 75. ROCZNICA PRZYBYWANIA PIERWSZYCH OSADNIKÓW, MIESZKAŃCÓW NEIDENBURG – NIBORK DO ZRUJNOWANEGO MIASTA. W TYM TAKŻE Z PÓŁNOCNEGO MAZOWSZA, TUŻ ZA GRANICZNYM KORDONEM. PUBLIKUJEMY CZWARTĄ CZĘŚĆ WSPOMNIEŃ LEONTYNY (Z D. KARASEK) MICHAŁSKIEJ, URODZONEJ W 1917 ROKU W KULANACH, W POWIECIE MŁAWSKIM.

DWÓR ZEMBRZUSKICH W KULANACH

W czasie frontu we wrześniu 1939 roku i w okresie okupacji wieś Kulan nie paliła się. Dziedzic z Kulan Jan Zembrzuski uciekł ze wsi we wrześniu 1939 roku, syn dr weterynarii Wacława Idziego Zembrzuskiego, starego właściciela majątku z Kulan, który zmarł w 1931 roku. W Kulanach została tylko Józefa Zembrzуска, siostra dziedzica Wacława oraz jego żona Helena Zembrzуска. Córka Wacława, Marysia (z d. Zembrzуска) wcześniej zmarła prawdopodobnie w Kobylinie.

MAJĄTEK W KULANACH W CZASIE OKUPACJI

Po przybyciu do Kulan, Aleksandra Karasek poszła do dworu w Kulanach do Niemca (Waśka) i powiedziała, że jej ojciec Jan jest już stary i chory i aby mógł go zwolnić. Od tego Niemca dostała dokument, który potwierdzał, że jest on stąd, z prośbą o jego zwolnienie. Pod koniec września 1939 roku udało się jej i Rutkowskiemu przywieźć go z po-



Generaloberst von Bock wird die Einnahme von Mława gemeldet

Generał von Bock otrzymuje meldunek telefoniczny o zdobyciu Mławy, IX 1939 r.

Wspomina L. Michałska: Znaszej rodziny zostali w Kulanach tylko dziadkowie Leokadia (z d. Zembrzуска) i Jan Pasymowscy. Dziadek Jan został zabrany na gospodarstwo na Mazurach, do kobiety, aby jej pomagać we wsi Witramowo w kierunku na Allenstein (Olsztyn). Razem z nim był też aresztowany Józef Rutkowski. Jan zawiadomił przez obcych ludzi, że jest tutaj. Ababcie L. Pasymowską chorą zostawili w tym czasie w łóżku w Kulanach. Dziadek jak przyszedł do domu, to także był chory. Mama Aleksandra (z d. Pasymowska) Karasek przybyła z Gdyni do Kulan sama. We wrześniu lub październiku 1939 roku, w czasie podróży z Gdyni, została okradziona z walizek i pościeli. Przybyła do domu dziadków tak jak stała, z gołymi rękami. Z kolei mój ojciec Stanisław Karasek został jeszcze w Gdyni, aby pilnować dobytku. Ukrywał się w piekarni obok domu. Został wtedy ostrzeżony, gdyż chciano go aresztować i w ten sposób uniknął więzienia. W nocy ludzie z piekarni odprowadzili go na dworzec w Gdyni-Orłowie i w niedługim czasie również znalazł się w Kulanach.



Wehrmacht na tle kościoła w Wieczfni, IX 1939 r.

wrotem. Od tego momentu był już cały czas w Kulanach. Po wrześniu 1939 roku kiedy do dworu w Kulanach przyszedł ten Niemiec, to skrwał twarz dziadkowi. Wtedy Jan Pasymowski powiedział do tego Niemca: „tędy chodzili moi dziadkowie i pradziadkowie”.

DWÓR KRĘPSKICH W WIECZFNI KOŚCIELNEJ

Natomiast: „w dniu poprzedzającym wybuch wojny (w VIII 1939r.) przyjechał do jego majątku (Michała Krępskiego w Wieczfni) oddział naszego wojska z odpowiednim wyposażeniem. Polecieli, aby wszyscy natychmiast opuścili ten rejon i zabrali co będą mogli. Zabudowania folwarczne (w Wieczfni), wykonane z potężnych bloków łupanego kamienia oraz bliskość granicy z Niemcami zostanie wykorzystana do zainstalowania efektywnego gniazda oporu – oświadczyli, a wojna tuż, tuż. Szybko przygotowano wozy do drogi. Uciekający (z Wieczfni) wujek (M. Krępski, ostatni właściciel dworu) zabrał ze sobą służbę folwarczną, stado krów oraz tyle, ile można było załadować na wozy, paszy dla zwierząt i żywności dla ludzi. Z tym wszystkim postanowił

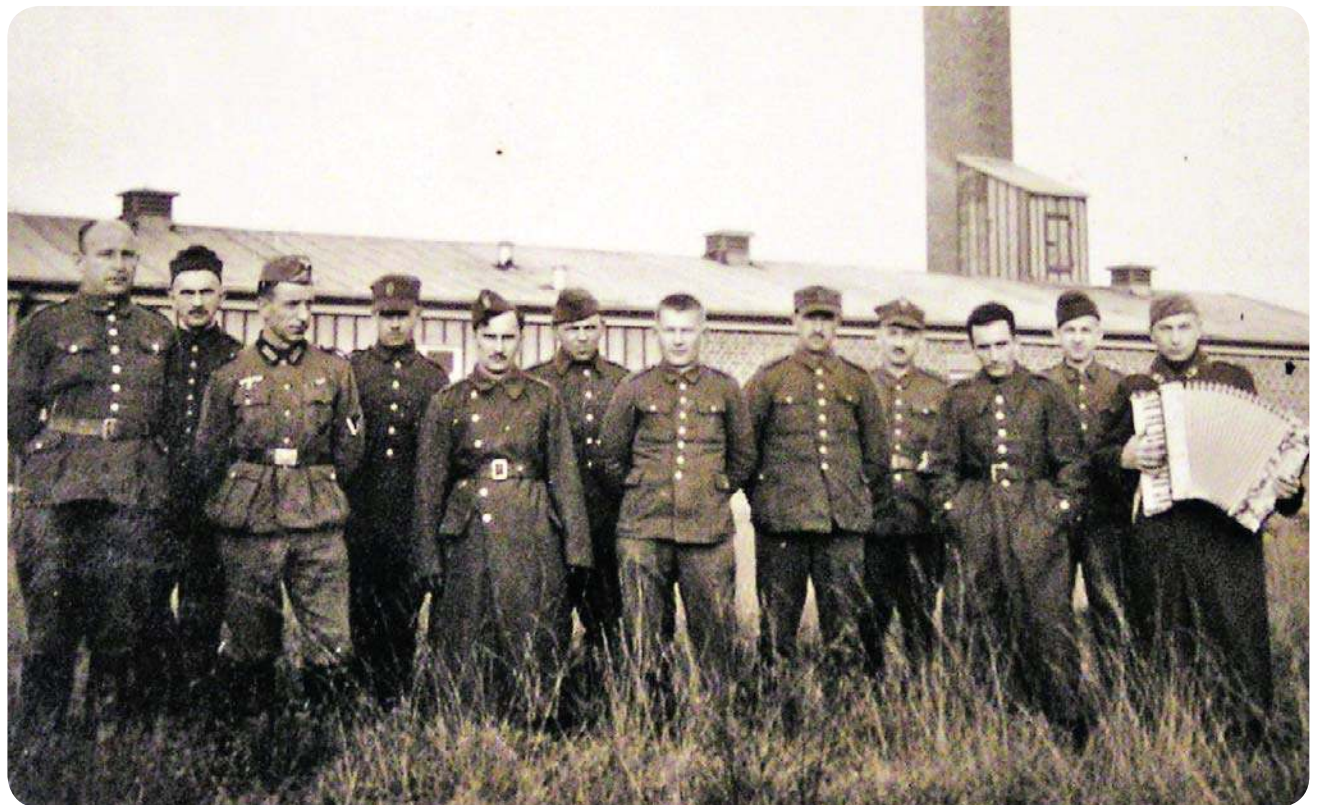
znaleźć schronienie u swojej siostry. To jest u mojej mamy. Teraz to wszystko (zostało) już u nas, na naszym podwórku, z wyjątkiem stada krów, które zostawił (wuj) po drodze w majątku u dobrych znajomych(...). Ja z mamą i wujkiem Michałem, jego bryczką i końmi pojechaliśmy do Warszawy(...). Tabory wujka i jego służba zostały w naszym majątku do końca wojny(...). My z wujkiem po śniadaniu koło południa dojechaliśmy do Łowicza. Przenocowaliśmy u cioci, a rano do Warszawy(...)”.

CZAS OKUPACJI NIEMIECKIEJ

Dalej wspomina L. Michałska: Po powrocie we wrześniu 1939 roku do Kulan na razie nie robiliśmy, bo trwał jeszcze front. Z kolei po wojnie trzeba było się meldować w gminie Wieczfni. Tam dostałam nowe niemieckie dokumenty. Mieszkaliśmy najpierw u dziadków Pasymowskich. Potem w Rychłowskich, Rutkowskich oraz Sińskich. W Kulanach nie było zbyt dużo Niemców, tylko we dworze. W Wieczfni było tylko trzech niemieckich żandarmów. We wrześniu 1939 roku nie mogłam mieszkać dalej w domu dziadków u Pa-



Por. lek. med. Władysław Fabisiak z 5 PSK w niemieckiej niewoli. Oflag nr X a, Itzehoe, IX 1939 r.



Stalag VI c. Od lewej: piąty por. lek. Władysław Fabisiak. Nordhorn, jesień 1939 r.

symowskich, gdyż musiałabym iść do dworu pracować. Dwór Zembruskich w Kulach był już wtedy zajęty przez Niemca. W tym czasie mieszkali u Pasymowskich m.in. Janek z żoną Leokadią oraz z córką Aleksandrą Karasek. Mieszkał tam chyba też Stanisław Karasek.

Pomagałam Pasymowskim m.in. w gotowaniu, kiedy oni chodzili na pole. W domu byli już też Chmielewscy. Aleksander Chmielewski kiedy wrócił z wojny w 1939 roku, od Kłatów z pod Iłowa k./Sochaczewa także pracował przy domu na gospodarce w Kulach. Z kolei Zofia Chmielewska,

żona Aleksandra była z nami na tej ucieczce i która też wróciła we wrześniu 1939 roku. Im również pomagałam.

BRATANEK APOLONII (Z D. FABI-SIAK) MICHAŁSKIEJ Z KULAN

Losy synów Jana Fabisiaka z Sielunia z pow. Maków Mazowiecki, bratanków Apolonii (F.) Michałskiej i siostry Stefanii (F.) Kurowskiej w okresie kampanii wrześniowej 1939 roku są mało znane. Wiadomo tylko, że por. lekarz Władysław Fabisiak, oficer z 5 Pułku Strzelców Konnych z Dębicy, do którego przybył jako uzupełnienie dopiero 14 sierpnia 1939 roku. W kam-

panii polskiej będąc w ramach Armii „Kraków” i Krakowskiej BK, walczył wraz z 5 PSK jako straszny lekarz pułku m.in. w rejonie Woźnik i Szczekocin. Por. Wł. Fabisiak dostał się do niewoli niemieckiej już 5 września 1939 roku i przewieziony został do Oflagu nr X a w Itzehoe, gdzie przebywał od 5 września do 12 października 1939 roku. Następnie przewieziony do Stalagu VI c w Nordhorn, gdzie przebywał od 12 października 1939 do 2 maja 1940 roku. W oflagu był pewnie jednym z wielu lekarzy, z kolei w stalagu oprócz tego, że pełnił funkcję lekarza, to prowadził

także działalność kulturalno-oświatową wśród żołnierzy. Po uwolnieniu ze stalagu będąc chwilę w Szpitalu Ujazdowskim w Warszawie, został zwolniony ze statusu jeńca wojennego i przymusowo zatrudniony na stanowisku lekarza cywilnego we wsi Adamów w woj. lubelskim. Tam spędził wraz z żoną Natalią (z d. Misiowiec) oraz synem Wiesławem, a także później synem Tadeuszem (ur. 1943) okupację i tam został ponownie wcielony do wojska, tym razem już LWP. Szybko awansował do stopnia majora (w V/VI 1946r.). . c.d.n.

PIOTR RAFALSKI

Jak zachowywać się w bibliotece?

WIRUS || Biblioteki zostały otwarte, także mławska filia biblioteki pedagogicznej. Wypożyczalnia jest otwarta, jednak z zachowaniem szczególnych środków bezpieczeństwa.

Jak powinniśmy zachować się w bibliotece?

Dla czytelników uruchomiono jedynie wypożyczalnię od poniedziałku do piątku we wspomnianych godzinach 9.00-15.00. Może w tym czasie przebywać w niej tylko jeden czytelnik.

Żaden z czytelników nie może wejść do stanowisk informatorium czytelnika, czy regałów z książkami. Zwrócone woluminy należy zostawić na



wydziałom do tego i oznakowanym regale z napisem „Zwrot książek”.

Natomiast zamówione książki czytelnik odbiera z oznakowanego stanowiska: „Odbiór książek”.

W bibliotece należy przebywać w maseczkach i rękawicz-

kach, a po wejściu skorzystać ze stanowiska do dezynfekcji rąk.

Bibliotekarze zalecają zamawianie książek zdalnie lub telefoniczne oraz rezerwację woluminów w ten sam sposób, a także umawianie się z pracownikiem biblioteki na konkretny termin i godzinę odbioru książek. Warto też wiedzieć, że książki wypożyczone przez 16 marca do 1 czerwca nie będą miały naliczanych kar za przetrzymanie.

lub

REKLAMA

ROBOTY ZIEMNE

MACIEJ MIERZWA

WYKOPY POD:

- fundamenty
- instalacje gazowe
- instalacje wodno-kanalizacyjne
- przewody energetyczne, telekomunikacyjne

MONTAŻ:

- przyłącza kanalizacyjne
- szamba betonowe (sprzedaż)
- przydomowe oczyszczalnie ścieków (sprzedaż)
- drenaże/odwodnienia

„RABUD”

RAFAŁ PRĄTNICKI

ORAZ:

- niwelacje terenu
- prace porządkowe
- rozbiórki
- załadunki/rozładunki
- wycinka drzew
- karpowanie
- odśnieżanie
- zagęszczanie
- korytowanie

MACIEJ MIERZWA - 514 122 513
RAFAŁ PRĄTNICKI - 501 675 207

95519mami-A-P

Nasi recenzenci polecają

DLA TYCH, CO STANĘLI NA ROZDROŻU

Czasem trzeba wziąć się w garść, stanąć z podniesioną głową i głośno powiedzieć: wszystko da się ogarnąć! A potem można: naprawić pralkę, dokończyć rozwód (lub uratować związek), zmobilizować dzieci do sprzątanía i zacząć być szczęśliwą. Marie Forelo inspirowała i pomaga w trudnych sytuacjach życiowych milionom ludzi w wielu krajach. Uczy, jak radzić sobie z problemami, które w pierwszym momencie zdają się nas przerastać; jak dzielić je na mniejsze i ogarniać. Pokazuje, jak uwierzyć w siebie i swoje możliwości; jak odróżnić strach przed działaniem od ostrzeżeń intuicji (poprzez obserwowanie reakcji własnego ciała). Forelo mówi: nie czekaj, aż będziesz gotowy, nie odkładaj niczego na później, działaj! Bo twoje życie jest tylko w twoich rękach, nikogo innego. Dla wszystkich kobiet i mężczyzn, którzy właśnie

stanęli na rozdrożu, czują się bezradni i zagubieni, ta książka jest jak wyciągnięcie przyjacielskiej ręki.

„Nastawienie jest ważniejsze niż fakty. Ważniejsze niż przeszłość, wykształcenie, pieniądze, okoliczności, sukcesy i porażki. Ważniejsze niż to, co mówią, myślą czy robią inni. Ważniejsze niż wygląd, talent i umiejętności. To nastawienie przesądza, czy ci się powiedzie, czy nie — w pracy, w domu, w relacji z przyjaciółmi, w grupie.

Wspaniale jest to, że codziennie masz wybór. Możesz zdecydować, jakie dziś przyjmujesz nastawienie. Nie możesz zmienić faktów. Da się natomiast zmienić swoje nastawienie. Życie w 10% składa się z tego, co nam się przytrafia, a w 90% z tego, jak na to zareagujemy. Masz więcej władzy, niż ci się wydaje. Zawsze. Twój umysł to potężne, niezwykle narzędzie pozwalające ci kształtować własną rzeczywistość.

(fragment książki)



Jeśli czegoś nie robisz, dzieje się tak nie dlatego, że nie możesz, tylko że nie chcesz.

Moją misją jest pomaganie kobietom w realizowaniu ich planów. Dlatego doceniam Marie, bo robi to z niebywałą energią. Wspiera nas w biznesie oraz w życiu codziennym. Pokazuje, że wszystko da się ogarnąć – jest wiarygodna i inspirująca. I ja jej wierzę!

JOANNA SUCHOCKA,
mentorka kobiecych biznesów

Marie Forleo zaraża optymizmem. Namawia do przełamywania utartych schematów myślowych i pokazuje, jak działać efektywnie i realizować cele. Opowiadając o własnych doświadczeniach i podając przykłady z życia swoich klientów, udowadnia, że niezależnie od tego, w jakim miejscu jesteś, ile masz lat, jakie masz doświadczenie lub ograniczenia, tylko od ciebie zależy, czy znajdziesz sposób, by urzeczywistnić swoje marzenia.

KAMILA KRUK,
trenerka rozwoju osobistego, coach,
koordynator projektów

inspiracji, motywacji i determinacji. Ta książka konsekwentnie i bez ogródek udowodni ci, że na drodze do szczęśliwego, spełnionego życia stoisz wyłącznie ty i twoje przekonania. A jeśli czegoś nie robisz, dzieje się tak nie dlatego, że nie możesz, tylko że nie chcesz. Może to bolesne, ale uwierz mi – taka właśnie jest prawda!

JAKUB B. BĄCZEK,
trener mentalny i biznesowy

Nic nie jest takie, jak się wydaje

Cykl „Sejf” składa się z trzech części: „Sejf”, „Obraz kontrolny” i „Gniazdo kruka”. Wielowątkowa powieść trzyma czytelnika w napięciu do ostatniego rozdziału. Autor powoli dozuje napięcie. Stopniowo fabuła się komplikuje, aby znaleźć rozwiązanie na końcowych stronach.

Pewnego wrześniowego wieczoru dwóch bimbrowników wylawia ze stawu koło starej cerkwi na Podlasiu zmasakrowane zwłoki mężczyzny. Komendant policji Darski z Siemiatycz i jego ekipa rozpoczynają rutynowe czynności. Jednak jeszcze tej samej nocy dochodzenie przejmują grupa oficerów z Agencji Wywiadu. Mimo zakazu inspektor Darski podejmuje swoje własne śledztwo w tej sprawie. Pomaga mu w tym dziennikarz Artur Solski, który przypadkowo był świadkiem wydarzeń na Podlasiu. Nie wiedząc, że uwikłali się w rozgrywkę o władzę na najwyższym państwowym szczeblu. Powoli odkrywają, że to morderstwo wiąże się z zamachem na polską ambasadę w Iraku, tajemniczymi skrzyniami Saddama Husajna i śmiercią oficera wojska polskiego, kapitana Roberta Kaliskiego. Zginął on w dziwnych okolicznościach w Bagdadzie.

Trylogia „Sejf” to świetnie napisany i trzymający w napięciu thriller polityczny. Tomasz Sekielski po mistrzowsku snuje opowieści o rywalizacji wywiadów oraz rozgrywkach o władzę toczących się wśród polityków stojących na czele Polski. To opowieść o wielkich pieniądzach i jeszcze większych namiętnościach, z których największą jest chęć posiadania nieograniczonego panowania nad ludźmi. To historia osób, które dla ukrycia swoich postępów, gotowe są na wszystko. Jeden z bohaterów książki mówi: „Bawimy się w panów życia i śmierci, wydajemy wyroki i je wykonujemy w imię wyższych racji”.

Akcja powieści rozgrywa się w rezydencjach najbogatszych Polaków, w urzędach różnych instytucji państwowych, w studiach telewizyjnych, biurach prawnych i detektywistycznych. Świat kreowany w „Sejfie” jest pełen spisków, przemocy, zdrad i ciągłej inwigilacji. W książce



toczy się gra o zachowanie lub przejęcie władzy, bezpieczeństwo ludzi na stanowiskach, zdobycie jeszcze większych pieniędzy i więcej ... informacji, które później można wykorzystać do zniszczenia wrogów. Prawda w tej sytuacji nie ma najmniejszego znaczenia. W tych rozgrywkach biorą udział oficerowie Biura Ochrony Rządu, Centralnego

Biura Śledczego i wywiadu wojskowego. Pojawia się też rosyjska mafia i ukryci szpiegi, tzw. śpiochy lub matrioszki. Po drugiej stronie w tej grze stoi dziennikarz śledczy, prowincjonalny policjant przed emeryturą i młoda wdowa. Jakie są ich szanse na odkrycie prawdy i pozostanie przy życiu?

„Sejf” to opowieść, której motto powinno brzmieć: „Nic nie jest takie, jak się wydaje”. Kto jest przyjacielem, a kto wrogiem? Czy wierny i oddany współpracownik jednak nie zdradzi? Komu można bezwzględnie zaufać? Te pytania stawia sobie w tej powieści każdy i nikt nie może być pewien odpowiedzi. Najboleśniej przekonał się o tym dziennikarz Artur Solski.

W imię wyższych racji, jego długoletni przyjaciel – oficer BOR-u – Marcin Rokita, zdradził go i skazał na zamknięcie w szpitalu psychiatrycznym. Reporter poddawany był tam eksperymentom medycznym, które zmieniły go w bezwol-

nego człowieka. Rokita zaś popełnia samobójstwo, gdy odkrywa, kto w polskim rządzie jest rosyjskim szpiegiem. Paradoks polega na tym, że oficer wykonywał jego polecenia, a sądził, że go zwalcza. Cykl „Sejf” składa się z trzech części: „Sejf”, „Obraz kontrolny” i „Gniazdo kruka”. Wielowątkowa powieść trzyma czytelnika w napięciu do ostatniego rozdziału. Autor powoli dozuje napięcie. Stopniowo fabuła się komplikuje, aby znaleźć rozwiązanie na końcowych stronach. Jest to niewątpliwie interesująca lektura dla miłośników thrillerów politycznych.

Hanna Tomaszewska-Reich

O AUTORZE

Tomasz Sekielski to dziennikarz śledczy, współtwórca wielu popularnych programów telewizyjnych m. in. Fakty, Prześwielenie, Teraz My, Czarno na Białym. Jest autorem filmów dokumentalnych „Władcy Marionetek” i „Tylko nie mów nikomu”.

Książka „Groszkowa Sukienka” (epizod XXIX)

KSIĄŻKA|| To już kolejny epizod książki „Groszkowa Sukienka”. Autorką powieści publikowanej po raz pierwszy jest Maria Ferenc z domu Leśniewska, absolwentką Ekonomika. Powieść opowiada o Elizie, która szuka prawdziwej miłości. Zapraszamy do lektury.

— O Boże! Zraniła cię?
— Nie zdążyła wrócić do swojego pokoju. Akurat ojciec pił kawę w kuchni. Wyrwał jej nóż z ręki. Kazał opuścić mieszkanie. Zakazał wstępu.
— Dała ci spokój? Nie przyszła więcej?
— Nie przyszła. Wspominałem ci o hipisach. Odkryłem, że z nimi mnie zdradzała. Wtedy zrozumiałem, że pochłonął ją rewolucyjny bunt przeciw dorosłym. Mnie ten bunt nie pociągał. Zachowania i maniery hipisów przerażały mnie. Nie miałem z kim się zaprzyjaźnić. Na uniwerku panował chaos. Poznałem Kazka i jego brata. Ich pasje górskie spodobały mi się. Chcę zostać taternikiem. To jedyni moi przyjaciele.
— Widujesz czasem Kamile?
— Po naszym zerwaniu przestała chodzić na wykłady. Rzucała studia.
— Właściwie nie wiem, co studiujesz.
— Bo nie pytasz. Wybrałem biologię. Poprzednio myślałem o prawie. Ale... Zobacz, idą Julka z Reginą. Obiecay mi, że przy następnej okazji sam na sam ty opowiesz o swoim złamanym sercu.
— Dobrze, ale nie wiem, czy mam złamane. Chyba nie zdążyło się zламаć.
Julka przyniosła dobre wiadomości i byle jakie jedzenie. Oznajmiła, że mają spanie w wozowni na pryzcach. Zręcznikami pod pachą schowała się za kosodrzewinę. Myła się. Pewnie w schronisku nie było to możliwe. Regina wyjęła swój notes.
— Przeczytać nam wiersz?
— Jasne. Czytaj.
Zaczęła czytać.

*NAD MORSKIM OKIEM
Zza chmur księżyc bladolicy
na tatrzańskie zerką granie
w górze milion gwiazd
migocze
cały świat w półmroku tonie
Anioł Nocy zstąpił z nieba
przyniósł z sobą balsam ciszy
uspił ptaki i zwierzęta
zamknął echo w skalnej
niszy
Tuż nad samym Morskim
Okciem
chłodny wietrzyk chmury
goni
rycerz Mnich żalem tęsknoty
szuka szczęścia w czarnej
toni
Na ścieżce przetartej stopą*

*ślady odbite w kamieniu
coż powiedzą owędrowcu
gdy ten odszedł w zapomnienie?*

— Autor: Regina Sobik
— dodała autorka.
Eliza z Bartkiem spojrzeli w niebo. Tak się rozgadali, że wcześniej nie dostrzegali tysięcy gwiazd odbijających się w Morskim Oku. Julka wykrzyknęła zza kępy, że wiersz jest piękny i rzeczowy.
— W kilku słowach ujęłaś, co widać i co nam Tomi opowiedział o Mnichu. To kwintesencja dzisiejszego wieczoru. Bravo, Regina. Kto by pomyślał, że wędruje z nami poetka.
— Daleko mi do poetki
— odpowiedziała zmieszana.
— Miło, że wam się podoba. Dziękuję.
— Dużo napisałaś już wierszy?

— Nie, parę. Tylko nikomu jeszcze nie czytałam. W domu nawet nie wiedzą, że piszę..
— Tak bywa, że nasi najbliżsi najmniej o nas wiedzą
— stwierdził Bartek i dodał, że zrobiło się bardzo zimno i czas iść do schroniska.

Po chwili ruszyli w górę. Po wydostaniu się znad jeziora, Elizę zdziwił widok białej drogi. Nie wiedziała, że do Morskiego Oka jest dojazd. Kiedy ujrzała zaprzęg z koniem, przysiadła na kamieniu przy poboczu prowadzącym do schroniska.

— Co się stało? — zapytała Julka.
— Biedny konik. Zobaczyć jak umęczony. Aż mu piana leci. Przypomniał mi szkolną lekturę „Łyszek z pokładu Idy”. Co on ciągnie?

— Pewnie zapasy do schroniska. Może jest jedynym źródłem dochodu. Górale muszą jakoś zarabiać na życie. Jutro my się umęczymy. Różnica jest taka, że robimy to dla przyjemności. Tomi przewidział zdobycie Rysów. Nie będzie łatwo. Roszanie nie idą. Zaplanowali samodzielną wycieczkę wokół Morskiego Oka. Może wolisz zostać i iść z nimi?

Bartek przystanął. Nie odezwał się. Nie odwrócił. Ale nasłuchiwał odpowiedzi.

— Nie, nie. Pójdę z wami. Jakie będą największe trudności?
— Łańcuchy i na pewno tłok. Ze schroniska pójdzie tam większość turystów.



Maria Ferenc z d. Leśniewska

— Mam dla Elizy rękawiczki. Damy radę — wtrącił Bartek. Po minionym dniu nie mieli na nie ochoty. Każdy już chciał wygodnie się położyć. W pokoju pozawijali się wkoce. Zajęli prycze. Zapanowała cisza. Ktoś pochrapywał. Eliza, nie zdążyła zatonać w myślach. Usnęła natychmiast.

Rano, skoro świt, wyruszyli na Rysy. Tomi ostrzegł, że to trudny i męczący szczyt do zdobycia.

— Dzisiejszy dzień zapowiada się na bezchmurny. Wyruszymy wcześniej, ponieważ wspinaczka i zejście zajmie dużo czasu. Mam prośbę, jeśli w drodze ktoś opadnie z sił, musi mnie o tym powiadomić, zanim będzie za późno. Jest nas tylko szóstka. Eliza i Regina mogą nie podolać. Troszkę się o was obawiam. Co panie na to?

Obie zaprotestowały. Stwierdziły, że muszą zdobyć najwyższy szczyt Polski.

Ruszyli po schodach, pilnując czerwonych znaków. Za mostkiem na Rybim Potoku ścieżka wzdłuż stawu była na tyle szeroka, że mogli iść obok siebie. Drogowskaz wskazał im kierunek na Rysy. Zaczęli wzbijać się coraz wyżej, po kamiennych płytach wokół Morskiego Oka. Gdzieniegdzie szlak prowadził przez las. Gdy dotarli nad Czarny Staw pod Rysami, Tomi zrobił krótką przerwę. W tym czasie wyprzedziła ich spora ilość turystów.



Jako ciekawostkę dodam, że wśród znanych osób, które zdobyły ten szczyt, było małżeństwo Piotra Curie i Marii Curie-Skłodowskiej.

— Nabierzcie wody ze stawu. Będzie wam potrzebna. Rozpoczynamy dość ciężkie podejście po kamiennych płytach. Na nich można łatwo się poślizgnąć. Chociaż w ostatnich dniach nie padał deszcz, jednak poranna mgła powoduje, że są śliskie. Wierchołek, który idziemy zdobyć, ma wysokość 2499 m. Znajduje się na granicy polsko-czechosłowackiej. Teoretycznie przed nami cztery godziny ciężkiej wspinaczki. Zejście zajmie tyle samo. Będzie chyba nawet cięższe od wejścia. Odpowiadam za was głową. Eliza, jesteś pierwszy raz w górach. Przemysł decyduje. Na pewno chcesz iść?

— Mam już zaliczone dwa szczyty! To o czymś świadczy! Nie zamierzam tu zostać. Idę z wami — odpowiedziała.
Dostała oklaski. Nawet od Kazka, który popierał każdą decyzję brata. Bartek podał jej rękawiczki z uciętymi końcówkami palców. Założyła je.
Ruszyli po skalnych płytach. Następnie po kamiennych schodach. Szlak często zakręcał. Przy wielkim głazie obejrzeli krajobraz i zrobili zdjęcia. Następny odcinek szlaku był pełen drobnych kamieni. Doprowadził do płaskiego miejsca porośniętego trawą. Odpoczywała na niej spora grupa turystów. Zostawili ich. Po kolejnych kamiennych schodach doszli do gruzowatego szlaku. Po kilku zakosach zaczęły się łańcuchy. Eliza poczuła lekki strach. Wspiwała się za To-

mim. Chwilami nie dostrzegła łańcuchów i oznakowań szlaku. Tomi również ich szukał. Bardzo wolno i ostrożnie podchodzili w górę. Przy następnym łańcuchu musiała zrobić duży krok, aby wspiąć się na skalną płytę. Od tej płyty zaczęły się skośne góry i długi ciąg łańcuchów, widoczny w wąskim, skalnym korycie. Ponieważ musieli przeciskać się pomiędzy schodzącymi z góry, powstał zator. Wspinaczka była przez to chwilami niemożliwa, co bardzo irytowało wspinaczy. Ten odcinek wymagał z ich strony wielkiej ostrożności i cierpliwości. Nie wolało nikogo popędzać. Po pokonaniu koryta Eliza weszła na grań. Jej oczom ukazało się głębokie, groźne urwisko. Spojrzała w otchłań i znowu poczuła radość. Nie odczuła zawrotów głowy! Utwierdziła się w przekonaniu, że pokonała lek wysokości. Odwróciła głowę w kierunku Bartka.

— Nie boję się. Tomi miał rację. Trzeba lęki pokonywać lekami.

— Tak. Właśnie tak. Od czego chorujesz, tym się lecz. Uważaj, bo teraz będzie najtrudniej.

Miał rację. „Ciekawe skąd wie”, pomyślała. „Pewnie gdzieś wyczytał”. Chwyciła łańcuch i spokojnie podeszła po głazach do niewielkiej szczyrbiny. Za sobą zobaczyła ogromną przepaść. Zaciśnięła dłoń na łańcuchu, aż poczuła paznokcie wbijające się w rękawiczki. Dała radę. Ostateczne podejście na szczyt nie miało łańcucha. Wspięła się po głazach, przytrzymując rękoma skał. Stała na wierzchołku Rysów.

Na kamieniach siedziało kilka osób. Poczuła dumę. I zmęczenie. Usiadła więc na kamieniu, podziwiając widok na całe Tatry Wysokie. Po kilku minutach na szczyt wszedł Bartek. Usiadł koło niej. Oboje napili się wody. Dała się nakłonić na kostkę czekolady.

— Czekolada jest w górach konieczna. Odbudowuje straconą energię. Jak się czujesz na szczycie?

— Jestem z siebie dumna. Z tego, że w górach znalazłam brata, również. Zawsze chciałam mieć brata.

— Już masz. A ja mam siostrę. Sztama?

— Sztama!

Podali sobie ręce i zapatrzili w krajobraz.

— Widzisz tamten szpiczasty szczyt? To Gerlach. Uważany za króla Tatr. Najtrudniejszy do zdobycia. Leży po czeskiej stronie. Kiedyś na niego wejść. Drugi szczyt Rysów, niewiele wyższy od tego, też jest po stronie czeskosłowackiej. Na uparte, można by przejść po naszej górze i dotrzeć na Gerlach. Ciekaw jestem, gdzie tu wyznaczono granicę.

— Tomi, gdzie jest granica z Czechosłowacją? — krzyknęła Eliza.

— Chyba po drugiej stronie. Nie szukałam jej. Wracamy tą samą drogą.

Gdy na szczycie pojawili się Julka, Regina i Kazek, wszyscy usiedli jak najbliżej siebie. A Tomi, swoim zwyczajem wygłosił krótki wykład.

— Rysy mają trzy wierzchołki. Nasz ma prawie dwa i pół kilometra wysokości. Brakuje metra, bo wystaje 2499 m nad poziomem morza. Pozostałe dwa szczyty, które stąd widzieć, leżą u naszych południowych sąsiadów. Najniższy ma 2473 metry, a najwyższy 2503. Dlatego twierdzenie, że najwyższym szczytem w Tatrach są Rysy, jest mylne. Tatry sięgają poza naszą granicę. Najwyższym szczytem Wysokich Tatr jest Gerlach. Dopiero po nim Rysy, ale chodzi o ten szczyt leżący po stronie sąsiadów. Popatrzcie na widoczne złożenia ich zboczy. Wyglądają jak zarysowania. Od nich pochodzi nazwa Rysy. Jako ciekawostkę dodam, że wśród znanych osób, które zdobyły ten szczyt, było małżeństwo Piotra Curie i Marii Curie-Skłodowskiej. Dokonała tego w 1899 roku. Kochani, delectujcie się widokami na jeziora i otaczające nas góry. Stąd widać niemal wszystkie szczyty Tatr Wysokich. Zdobycie szczytu, ma to do siebie, że zaraz trzeba z niego zejść. Mamy południe. Słońce grzeje. Mimo to jest zimno. To jeden z powodów, dla którego nikt nie zostaje za długo na zdobytym szczycie. Schodzimy tą samą drogą. Pamiętajcie, zejście sprawia większą trudność niż wejście. Bądźcie ostrożni.

MARIA FERENC Z D. LEŚNIEWSKA
redakcja@kuriermlawski.pl

PRACA

NA budowę pracownika zatrudnię w powiecie nowomiejskim 690-640-480.

ZATRUDNIĘ do koszenia trawników w Nidzicy, 501-645-844

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C+E do przewożenia żywców, trzody, przewożenia ponadgabarytów tel. 604-123-146.

ZATRUDNIĘ osobę do sklepu motoryzacyjnego oraz do montażu opon- Serwis Opon Premio Kurzętnik tel. 503-163-130.

ZATRUDNIĘ osobę fizyczną, 509-250-711

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKÓW BUDOWLANYCH i murarzy tel. 506-439-480

SPRZEDAM

DREWNO opałowe mieszane pocięte sprzedam, 512-879-701

ŁÓŻECZO - wiklinowy koszt dziecięcy na kółkach, 200zł, 514-568-011

NML Sprzedam traktorek- kosiarka prod. USA Sentinel By Murray, 3.500zł, Kurzętnik, 661-200-510

OSTRÓDA, okna, grzejniki nowe- używane, 513-159-810, (89)642-02-82

SPRZEDAM PRZETRZĄSARKI, ZGRABIARKI DO SIANA JEDNO I DWU GWIAZDOWE, BECZKOWOZY. 608-279-110

TELEWIZOR, 39cali, płaski 200 zł., 514-568-011

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. na Rynku Krajowym, SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

LUBAWA. Do wynajęcia 2 lokale na działalność: 51m2 i 87m2, 505-146-993

LUBAWA. Wynajmę stancję - pokój z łazienką niedaleko centrum osobne wejście, 660 499 019

NML Mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, pokój, kuchnia, łazienka, ogrzewanie+ miejsce parkingowe, 512-429-679

NML Mieszkanie do wynajęcia, pokój, kuchnia, łazienka, umeblowane, CO, rodzinie bezdzietnej lub osobie starszej, 664-566-342

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

NML Sprzedam nieużytki rolne 2ha, 510-338-259, 603-382-678

NML Wynajmę mieszkanie 20m2 1 lub 2 osobom, ogrzewane z osobnym wejściem na parterze, umeblowane, 664-593-706

AUTO-MOTO

! Auta askup, 609-730-905

KUPIĘ motorower Simson i inne stare motocykle. Tel. 505-431-881

NML Sprzedam Daewoo Tico, od nowego jeden właściciel 84l., 41.000km, garażowany, w zimę niejeżdżony, bordo metalik, stan bdb., cena do uzgodnienia 608-772-635

NML Sprzedam Ford Fusion 1.4D, 2008r., po wymianach, pierwszy właściciel, 8.000zł, 661-200-510

NML Sprzedam koła alufelgi 14 calowe z oponami letnimi, cena do uzgodnienia oraz hak do VW Golfa, 728-381-685

NML Sprzedam Renault Scenic 1.6+gaz sekwencja 2002r. bordo metalik, garażowany, 9 lat jeden właściciel, stan dobry, cena do uzgodnienia, tanio 608-772-635

NML Sprzedam Renault Scenic 1.6-16V+ gaz 2003r. 6PPABS,ESP,ELS, klimatronik, CZ+ pilot, 2 kluczyki, przegląd, OC cały 2020r. 516-662-024

NML Sprzedam wywrotkę Kia 2.5DCi 2002r. stan dobry, przegląd, OC ważne DMC 3,5T, 693-479-663

SPRZEDAM opony z felgami 165x70x13, do Opel Corsa, 511-114-302

USŁUGI

BRUKARSTWO- układanie kostki brukowej, pielęgnacja ogrodów, cięcie i kucie betonu, www.wesoly-kostek.pl, tel. 506-196-101.

BUDOWA domów, budynków gospodarczych, łazienki, płytkowanie, wykończenia i inne prace budowlane, 690-640-480

BUDOWA domów, hal, kurników, usługi ogólnobudowlane- docieplenia budynków, tynki, układanie kostki brukowej- faktura VAT tel. 506-439-480

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

GLAZURA, klinkier, ogrodzenia, budowa domów, tel. 507690302

MALOWANIE, glazura, docieplenie budynków, remont dachów, 727794892

POKRYCIA dachowe, więźby kominy, krycie blachodachówką, papą i podbitki, 500-477-504

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

UKŁADANIE kostki brukowej, 510-499-540

UKŁADANIE kostki brukowej, usługi koparko-ładowarką, roboty ziemne i kanalizacyjne, 608164160

USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE Piotr Zawacki 888-373-282

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo budowlane. Kompleksowe wykończenie wnętrz. Teren Lubawy i okolic, 726-389-861

USŁUGI w zakresie zieleni; zrąbkowanie gałęzi; wycinka drzew i krzewów. Sprzedam tanio tarcicę jesionu, 698-821-610

WYKOŃCZENIA mieszkań- regipsy, stelaże metalowe, szpachlowanie, malowanie. Montaż drzwi i okien, ogrzewanie domów, ocieplanie i wykończenia poddaszy- szybko, solidnie i tanio tel. 507-951-949.

RÓŻNE

PRZYJMĘ ziemię. Wygoda, 508-103-854

SPRZEDAM drewno, opał, kominek, 725-446-778, 661-331-566

WOLNY DUCH - to nie religia www.gabriele-wydawnictwo.com

ZWIERZĘTA

AMUR, sandacz, jesiotr, pstrąg, tołpyga, karp, karaś pospolity, lin, węgorz, złota orfa, sum, karaś kolorowy, materiał zarybieniowy- sprzedam tel. 600-460-777.

ZDROWIE I URODA

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

ZWIERZĘTA

AMUR, sandacz, jesiotr, pstrąg, tołpyga, karp, karaś pospolity, lin, węgorz, złota orfa, sum, karaś kolorowy, materiał zarybieniowy- sprzedam tel. 600-460-777.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

KOKOSZKI OKAZJA, szczepione różnokolorowe, 16-20 tygodniowe- sprzedam z dowozem na miejsce tel. 505-919-321

KUPIĘ byczki, jałówki 100-500kg. 517-245-435

KONSTAL PRODUKT
GARAŻE blaszane **BRAMY** garażowe
KOJCE dla psów **Wiaty** **Kontenery**
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl **GARAŻE** **MONTAŻ** **AUTOMATYKA**
505-526-036 **WZMOCNIŁO** **GRATIS** **DO BRAM**
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**
188200tr-a-M

KURKI MŁODE ODCHOWANE, szczepione, różnokolorowe, dowóz GRATIS tel. 791-348-180

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

NML Kupię prosiętą, nawiązę stałą współpracę 793-711-186.

NML Sprzedam cielaki- 2 byczki, 1 jałówka wiek 2,5 miesiąca, 502-583-805

NML Sprzedam cielaki, prosiaki, krowę i jałóvkę cielną, 798-893-034

SKUP Bydła. Najlepsze Ceny! Dojazd do gospodarstwa. Tel. 514-574-163

SPRZEDAŻ kaczek do uboju i po uboju. Lubawa, ul. Toruńska 1, 514-210-314

maszyny rolnicze

KUPIĘ 3 lub 5 rzędowy obrotowy (wielorak), dzwonić wieczorem, 666-100-038

SPRZEDAM C360 AMAZONA, siewnik do zboża, (89)641-28-19

SPRZEDAM rozrzutnik obornika 8t., przyczepa laweta, skuter, jałówki cielne LM, bele słomy, 516-575-773

SPRZEDAM: Ciągnik C360; Przyczepa wywrotka na 1 osi, 2002r.; Rotacyjna 165cm. 2005r.; Sieczkarnię do sieczki; Młodą krowę 4 lata, zacieloną i 2 byczki, 4m-ce, 605-981-589

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

ciągniki

KUPIĘ ciągniki, sprawne lub do remontu. 888-881-802

SPRZEDAM ciągnik C-360, 1998r., 519-700-509

produkty rolne

NML Sprzedam pszenżyto, 669-424-774

NML Sprzedam siano i słomę w kostce dobrej jakości, 56-472-15-69, 517-504-445

SPRZEDAM jęczmień, owies czyszczony, słoma żytnia bele sucha, 513-920-754

SPRZEDAM obornik kurzy z dowozem, 607-218-775, 505-957-391

SPRZEDAM zboże, pszenżyto i mieszaninę zbożową, 517-222-793

SPRZEDAM ziemniaki jadalne ekologiczne, worki 5-15kg, Zwierzewo 35/ koło Ostródy, 721-193-721

SPRZEDAM ziemniaki na paszę, 511-114-302

SPRZEDAM: jęczmień, pszenica - dobra jakość, wysokie białko, (89)645-20-19

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

ZIEMNIAK jadalny - Denar, (89)645-81-64

inne

ATESTACJA opryskiwaczy, ekspertyzy przyrodnicze na łąki, tel. 510-289-336

DOPLATY: Wypełnianie wniosków; GPS; Plany nawożenia; Dojazdy, 662-860-456

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, przy obsłudze koni, 501172462

Dlaczego lubimy złe wiadomości?

ŁUDZIE || W Japonii zakwitły drzewa wiśniowe. Pewien filantrop stworzył kolejną fundację. Otwarto nową szkołę... Kogo to interesuje? Śpieszę z odpowiedzią – nikogo. Co innego, gdy gdzieś wybucha pożar, dochodzi do wypadku czy jest jakiś skandal.

Takie wiadomości nas przyciągają, korcą, nie dają oderwać się od gazety lub monitora. Programy informacyjne dla takich wiadomości zmieniają wręcz ramówkę, natychmiast, zamiast programów publicystycznych wedle raz ustalonej kolejności – jedno po drugim lecą wydania specjalne, a żółte paski biją po oczach i nęcą niczym neony reklamowe. Oczywiście, pojawia się w mojej głowie odwieczne i uporczywe pytanie: dlaczego? Dlaczego wolimy tragedie od komedii i sielanek – przynajmniej w mediach i serwisach informacyjnych?

WSZYSTKO PRZEZ MÓZG!

Z fizjologicznego punktu widzenia rzeczywiście winę ponosi nasz mózg, a konkretnie ukryte w nim głęboko ciało migdałowate. To ono odpowiada za uruchamianie negatywnych emocji, agresji, ale także reakcji obronnych. I to dzięki działaniu tego ciała jako gatunek ludzki przeżyliśmy czasy, gdy mieszkaliśmy w jaskiniach i jamach leśnych – to ono w chwilach dochodzących do nas sygnałów o zagrożeniu podpowiadało, jak konkretnie trzeba się zachować – walczyć czy jednak uciekać.

Dziś, gdy z jaskiń dawno wyszliśmy, ciało migdałowate warunkuje nasze reakcje na wiadomości z serwisów informacyjnych. I skutek jest taki, że dobra wiadomość może i jest ciekawa, a czasem nawet ważna – ale mózg zawsze silniej i gwałtowniej zareaguje na newsa o tragedii, zagrożeniu lub czyjejś porażce. I to pewnie przez ciało migdałowate w naszym mózgu o wiele częściej z pierwszych stron gazet ujrzymy krótkie słowa-hasła typu wypadek, skandal, dramat lub strach. Mocno, dobitnie, krótko i na temat – tak, jak mózg lubi najbardziej!

ŚWIAT UTOPII? DAJCIE SPOKÓJ...

Kilka lat temu najnowocześniejszy sprzęt użyty został w Kalifornii do oceny ryzyka wystąpienia tam trzęsienia ziemi. Wiadomości były dobre: okazało się, że takie kilkumilionowe Los



Fot. Freepik

Angeles nie było na wstrząsy narażone aż tak, jak się wydawało. Do mediów poszła informacja – i co? I nikt jej nie zauważył... Gdy jednak jakiś czas później naukowcy zweryfikowali wskaźniki zagrożenia i wyszło im, że LA może czuć się bezpieczne, ale reszta stanu zagrożona jest znacznie bardziej – to właśnie na mieszkańców LA padł najbłędniejszy strach...

Czyli, jakby nie patrzeć – dobre wiadomości, owszem, sprawiają nam przyjemność i poprawiają humor, ale wyłącznie z takimi newsami żyć się nie da. Może dlatego, że wyczuwamy w takim obrazie świata wiele zakłamania, bo przecież w utopijnym, wspaniałym świecie nie żyjemy. A świat nie może być utopijnie wspaniały, bo my w nim żyjemy. Zakłęte koło. Dlatego i wiadomości, ponieważ są jakimś odbiciem nas samych – zbyt pozytywne być nie mogą. I literatura zna całe tomy opisów cukierkowego świata, który szybko znudził się swoim bohaterom i na dłuższą metę okazał jeszcze gorszy od tego normalnie złego. Bo jako ludzie potrzebujemy agresji i złości, będą-

cych podobno nieodłącznymi elementami rozwoju. Nie możemy więc być tymi, którymi jesteśmy, karmiąc się sfałszowanym obrazem rzeczywistości.

– Wiadomo, że taka prawdziwość jest: że ludzie rzeczywiście bardziej koncentrują się na złych wiadomościach, niż na dobrych – przyznaje dr Magdalena Sternicka-Kowalska, socjolog. – Ale pozostaje kwestia – dlaczego? Jako odpowiedź wskazałabym trzy hipotezy. Pierwsze, co przychodzi mi do głowy, to fakt, że koncentracja uwagi i większe skupianie się na wiadomościach negatywnych – może wynikać z jakiegoś mechanizmu, który ukształtował się w wyniku ewolucji, a który pozwala nam przetrwać, w odpowiednich momentach wyczuwać zagrożenie. Nasi praprzodkowie, którzy dopiero próbowali ujarzmić naturę, z pewnością musieli mieć oczy i uszy szeroko otwarte. Musieli szybko nauczyć się rozpoznawać oznaki zagrożenia i odpowiednio je odczytywać – żeby po prostu przetrwać. I my dziś, słysząc złą wiadomość – być może

koncentrujemy się na niej, bo zastanawiamy się, czy to nie jest dla nas jakieś ostrzeżenie, czy nie wiąże się z jakimś ryzykiem, bezpośrednio nam nie zagraża. Druga hipoteza jest być może bardziej podsyćkana praktycznym podejściem. Moim zdaniem te złe wieści są dla nas zwyczajnie bardziej interesujące. No bo cóż ciekawego jest w fakcie, że dziś nie było żadnego wypadku na drogach? Albo pożaru, albo strzelaniny? Pewne stany, których oczekujemy, aktóre są jednocześnie jakąś normą – to stany, do których się przyzwyczajamy i traktujemy jak rutynę. Natomiast w przypadku, gdy dzieje się coś z tą normą niezgodnego, coś, co ją zaburza – pojawia się nam nowy, inny bodziec i dodatkowo stwarza możliwość interakcji z innymi ludźmi. Dyskutujemy o tym, a nawet się spieramy – i powstaje jakby koło zamachowe do dalszych działań, ale także do przekazywania dalej tej złej wiadomości. Trzecia moja hipoteza opiera się na wyjaśnieniu tego zjawiska w odwołaniu do społecznego mechanizmu porównywania się do innych, który działa zresztą w różnych sytu-

acjach. Chodzi w nim, mówiąc w dużym uproszczeniu, o naszą tendencję do budowania własnego dobrostanu psychicznego, poczucia wartości i dobrej samooceny na zasadzie porównywania własnych osiągnięć i sukcesów, poziomu wiedzy, sposobu myślenia i zachowania – do innych. Wracając do tendencji koncentrowania uwagi na złych wiadomościach, być może działa to tak, że nie chcemy na przykład czytać o kobiecie, która osiągnęła oszałamiający sukces biznesowy – podczas, gdy my od lat tkwimy przy tym samym biurku, na podrzędnym stanowisku. A tamta w dodatku jest aktywna w działaniach społecznych, organizuje i z sukcesem przeprowadza jakieś akcje charytatywne i w ogóle wszyscy ją kochają... Takie wiadomości sprawiają, że sami ze sobą zaczynamy czuć się źle – bo nasze życie różni się i to bardzo znacząco. Dlatego lepiej jest nam przeczytać o kobiecie, której spłonął dom w pożarze. Wtedy po pierwsze myślimy, że w takim razie sami nie mamy jeszcze tak najgorzej. Apo drugie – możemy tej kobiecie współczuć i tym bardziej poczuć się lepiej. Reasumując: czytając lub słysząc złe wiadomości – usprawiedliwiamy samych siebie i zwyczajnie czujemy się bardziej komfortowo – mówi dr Sternicka-Kowalska.

SKANDALE I WYPADKI

Nic nie chcę mówić, ale prędzej czy później – nas to czeka. I już widzę te udreżone miny prezenterów telewizyjnych donoszących, że na stawie gdzieś pod Radomiem pojawiły się łabędzie, o dawno niewidzianych w Łynie rybach lub pięknie zakwitłych kasztanowcach. Onie! My wolimy krew... Skandale w Kościele i wykorzystywane dzieci, katastrofy drogowe, kolejowe, lotnicze – najlepiej takie, gdzie wszyscy zginęli. A najbardziej ze wszystkiego – wciąż jeszcze wprawdzie bezkrawe, ale jednak zażarte jatki i przepychanki polityków.

Takie czasy. Złe wiadomości są dobre.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolshystyńska.pl

Krzyżówka klasyczna z hasłem

4		6		1		13		18		21		27		2		33		36		41		44		49
				25									27							5				
3										4														
				6								4			7									
								18																
8										9	23		30								10			
		8			14						30					12		35		39				29
				11	10		16		19															
13	5		8						14												15		47	
												20		15										
			16													17								
	10																				6			
18							19						20								21			
																	23							
			22								23						24							
					19							21												
25		7						26		22			27	31		34					28	45		50
			5											1										
				29		14						28				30		37		43				
	31																							
31							32													33				
										11			17								16			
				34												35								
36							32		37	20		24		38		32				26				
				40	11		17					41						42		40				
							24																	
43	3		9					44						45								46		48
	13																							
			47								48													
												9												
		2																				28		
50								51							52							53		
			54														55							
																			7					

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

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

POZIOMO: 1) pochówek, smutna uroczystość; 2) niewysoka góra; 3) stolica Bułgarii; 4) utwalacz zapachów z kaszalota; 5) rodzaj promieniowania; 6) ciągnik; 7) jedna z mitologicznych sióstr z węzami na głowie; 8) nierówności na nartostradzie; 9) rzymska bogini księżycy; 10) Keaton, aktorka "Lepiej późno niż później" "Przełom"; 11) faza księżycy; 12) Bob, król reggae z Jamajki; 13) lek przeciwbólowy; 14) wzgórze pod Jerozolimą, na którym ukrzyżowano Jezusa; 15) "Zbrodnia i ..." Dostojewskiego; 16) miejsce zamieszkania; 17) polna, bita lub wylotowa; 18) szkocki ród; 19) mały statek rybacki; 20) średniowieczna dzierzawa; 21) niezbędny do życia; 22) Górniak lub Bartosiewicz, piosenkarki; 23) lodowa na rzece; 24) klęska braku wody; 25) stop żelaza z węglem; 26) część spłaty; 27) ocena skoku narciarza; 28) Hayworth - aktorka amerykańska; 29) włoski tor Formuły 1; 30) odznaka; 31) płynna masa skalna; 32) Krzysztof Kamil ..., poeta; 33) skoki w łyżwiarstwie figurowym; 34) z klaseru lub automatu; 35) tatrzański szczyt

wznoszący się nad Kuźnicami; 36) zupa z kury i makaronem; 37) lek z wieloryba; 38) romb na karcie; 39) deseń na kilcie; 40) tatarskie wojsko w dawnej Polsce; 41) mała Elżbieta; 42) siedziba rządu Holandii; 43) lekcji lub miasta; 44) szata kościelny; 45) kapusta polna; 46) polska ciężarówka ze Starachowic; 47) antylopa Derbiego; 48) krople na czole; 49) grusza chińska; 50) pomnik pisanym w internecie; 51) pływa w wigilijnym barszczu; 52) burza, nawałnica; 53) wyśpiewywana w operze; 54) gdy wyją syreny; 55) wulkan i najwyższy szczyt na Wyspach Kurylskich
PIONOWO: 1) sucha gałązka, kijek; 2) ciężar ciała; 3) Liliana dla przyjaciół; 4) 8; 5) za sterami samolotu; 6) niespełniona miłość Hamleta; 7) tytuł nadawany żonom cesarzy; 8) podłogowy, dyskusyjny lub kontrolny; 9) kończyzna ze stopą; 10) burak, sałata i ziemniak; 11) Niemen i Bzura; 12) arystokrata, możnowładca; 13) mowa środowiskowa, dialekt; 14) nacja; 15) sienny u alergika; 16) kanciasty produkt z

tartaku; 17) dawna stolica królestwa Aksum, Etiopii; 18) korek uliczny; 19) mała Agata; 20) baza strażaków; 21) celtycki pieśniarz i poeta; 22) barwny łuk na niebie; 23) czesarka, maszyna przędzalnicza; 24) miasto u stóp Wezuwiusza; 25) szum, szelest; 26) udzielany stałemu klientowi; 27) słynny szwedzki zespół, kwartet; 28) nie przód; 29) do smarowania kromek; 30) niemiecki producent autobusów; 31) drzewo z tegów; 32) w kolanie; 33) zasłona w boksie; 34) marka polskich zup w proszku; 35) wyspa grecka z Kolosem; 36) największa wyspa w grupie Kermadec, NowaZelandia; 37) ujście dla spalin; 38) tekturowe pudełko; 39) myśli tylko o sobie, samolub; 40) Małgorzata dla przyjaciół; 41) wyspy koło Sycylii; 42) ... Krall, pisarka; 43) Powieść Bolesława Prusa; 44) nocna w fabryce; 45) kawa w proszku; 46) polecenie dla psa; 47) wróble języczki lub świńska trawa; 48) "... z Zielonego Wzgórza"; 49) reżyser "Zmienników" i "Alternatywy 4"; 50) w mitologii greckiej bogini mądrości i sztuki

Czy można schudnąć bez głodówki?

NIE TYLKO DIETA || Oczywiście, że tak! I właśnie mam zamiar napisać, jak to się konkretnie robi. A przy okazji udowodnię, że dieta, która, byśmy mogli zredukować nadmiar kilogramów, skazuje nas na głodówkę – to jest bujda na resorach!

Wedle statystyk jedna na trzy kobiety i jeden na pięciu mężczyzn – marzą o szczupłej, zwinnej i powabnej sylwetce. I tyleż osób co jakiś czas dopada i rzewna melancholia – bo ta sukienka, która tak pięknie leżała na nas w liceum – dziś leży już tylko w szafie, bo na nas w ogóle nie wchodzi; i pełne goryczy zniechęcenie – bo patrząc w dół, najpierw widzimy krągły brzuch, a dopiero potem stopy, przy czym niektórzy do tych stóp to są nawet zmuszeni się wychylić!

Może i kula to jest w geometrii kształt idealny, ale akurat bliski mu coraz bardziej nasz brzuch wywołuje emocje wszystkie – prócz zachwyty. Kiedy jednak jeden z drugim wielbiciel szczupłej sylwetki i marzycielka o licealnej figurze – pomyślą o odchudzaniu i natychmiast pokojarzą je z przymusem głodzenia się. Kiedy wspomną sobie, że ten towarzysz-głód będzie z nimi bezustannie – zaczynają swoje krągłe kształty wielbić albo zwyczajnie godzą się z losem i sami sobie wytykają liczne przymioty ducha oraz intelektu!

Co silniejsi i odporniejsi – zaczynają jednak szukać porad: jak schudnąć szybko, jak przy tym nie podupaść na zdrowiu i... jak stracić zbędne kilogramy bez konieczności głodzenia się. A rzeczywiście – są na takie odchudzanie sposoby. Po wiem więcej: przymusowa, wielotygodniowa głodówka wcale nie jest kluczem do sukcesu! Pewnie, że małe porcje, minimalna liczba kalorii w połączeniu z nadludzkim wysiłkiem fizycznym, który ma zapewnić deficyt energetyczny i kaloryczny – i kilogramy rzeczywiście zaczniemy tracić. Bo im mniej jemy, a im więcej spalamy – tym lepiej. A jednak odchudzanie jest nieco bardziej złożonym procesem i nie o samo głodowanie w nim chodzi.

SILA WYOBRAŹNI I SAMODYSCYPLINA

Zapewniam uroczyscie: każdy z nas posiada w wyobraźni i umyśle pewne siły – i jeden

z tych kluczy do sukcesu to kwestia ich skutecznego uruchomienia i wykorzystywania na co dzień. Chodzi o to, że niczego nie da się w życiu zacząć bez ustaleń z własnym umysłem, a już zwłaszcza odchudzania zacząć się nie da. Skoro z taką łatwością umiemy wmawiać sobie, że jesteśmy śmiertelnie chorzy – czemu by nie spróbować inie przekonać siebie samego, że zasadniczo świat jest cudownie piękny, my jesteśmy zdrowi, a w dodatku wcale nie czujemy się głodni?!

Samodyscyplina to kolejne słowo – wytrych do szczęścia. Wiem, wiem. Powstaje to długo, a jeszcze dłużej się wdraża. Ale jeśli już nam się uda – odchudzanie pójdzie, a wręcz pobiegnie z górką!

REGULARNE POSIŁKI I DOBRA DIETA

Czyli przechodzimy do konkretów i od psychologii – do fizyki. A regularne posiłki to jest w odchudzaniu absolutna podstawa. Na dzień ma wypadać cztery-pięć posiłków, z czego ostatni trzy godziny przed snem, a odstępy czasu między nimi mają być tak równe, jak to tylko możliwe. Szkopuł tkwi w trzustce: to organ, który odpowiada za wyrzut insuliny, która z kolei reguluje stężenie glukozy we krwi. Jeśli zamiast obciążać ją jednorazową, czasami wręcz zabójczą dawką pokarmu – szczęśliwy posiadacz trzustki będzie ją obciążał lżej, ale za to regularnie, nie powodując obciążen – ta zyska stałe połączenie z ośrodkiem głodu i sytości w przysadce mózgowej. A właśnie kompatybilna, regularna praca tych dwóch – to klucz do zwycięstwa nad męczącym uczuciem głodu. Od razu lojalnie uprzedzam, że całkowicie się go nie pozbędziemy, bo to i a-wykonalne, i niezdrowe. Ale da się uczynić głód mniej dokuczliwym. I o to by nam chodziło.

Kolejną sprawą to właściwa dieta, bo od doboru posiłków w codziennym menu naprawdę wiele zależy. A zatem w diecie nie może zabraknąć produktów zbożowych z pełnego przemiału – to źródło węglowodanów złożonych,



Odchudzanie stanie się niewinną igraszką, gdy nauczymy się dobrze i zdrowo łączyć ze sobą produkty.

które w wolnym tempie podnoszą poziom glukozy, a który potem tak samo wolno spada, dzięki czemu sytość odczuwamy dłużej. Najlepsze będzie więc pieczywo z mąki razowej, z dużą ilością nasion i ziaren, makaron razowy, orkiszowy lub brązowy, dziki ryż, nieczyszczony owies i grube kasze, choćby gryczana. Do tego cała furia warzyw, które również zawierają wiele dobrych węglowodanów: papryka, bakłażan, jarmuż, brokuł i kalafior.

Kolejnym sprzymierzeńcem w nierównej walce z głodem będzie błonnik pokarmowy, również w największych ilościach dostępny w produktach

zbożowych i warzywach. Kiedy trafia do żołądka, pęcznieje i daje uczucie sytości. Przy czym trzeba wziąć jeszcze pod uwagę ilość wypijanych płynów, których nie może być mniej niż 2,5 litra dziennie. Tego błonnika są dwie frakcje, a każda spełnia nieco odmienne funkcje. Pierwsza jest nierozpuszczalna i wywołuje odpowiednie środowisko działania, ma korzystny wpływ na chłonięcie wody, dzięki czemu zwiększa objętość stolca, co korzystnie wpływa na perystaltykę jelit i warunkuje prawidłowe wypróżnianie. Dzięki zwiększeniu masy pokarmowej w jelitach pochłania toksyny

i ogranicza wchłanianie cholesterolu z pożywienia, hamuje hydrolizę skrobi oraz zmniejsza ryzyko zaparć. Z kolei frakcja błonnika rozpuszczalnego w wodzie wpływa na spowolnienie pasażu treści pokarmowej w jelitach.

Kolejny bardzo ważny element w odchudzaniu to białko, a przede wszystkim nabiał niskotłuszczowy: ser twarogowy, jogurty naturalne, maślanki i kefiry. Do tego chude ryby, białe mięso i jaja – stanowią niezbędny dla tkanek budulec, ale i pomagają w kontroli wahań stężenia glukozy we krwi i napadów głodu.

Pamiętajmy też, że uciążliwe uczucie głodu dokucza

nam o wiele bardziej na samym początku odchudzania. Jednak z czasem mięśniówka żołądka ulega obkurczeniu i uczucie ssania staje się coraz rzadsze. Kiedy naprawdę nas ssie i czujemy, że jeśli nie wrzucimy czegoś na ruszt, to z pewnością umrzemy – wystarczy spora szklanka gazowanej wody mineralnej.

DOBRE PARY NA TALERZU

Odchudzanie stanie się niewinną fraszką-igraszką, gdy dodatkowo nauczymy się dobrze i zdrowo łączyć ze sobą poszczególne produkty. Warto też poznać już na wstępie, co i w jakich ilościach możemy jeść, by dieta była jednocześnie zdrowa, ale i zróżnicowana. Warto przy tym zwrócić uwagę na to, jak nasz organizm reaguje na poszczególne produkty i ich połączenia. Chcemy wprawdzie schudnąć, ale problemów z trawieniem też nie wyczekujemy...!

Jakich produktów nie należy zatem łączyć ze sobą i na co uważać? Unikamy spotkań różnych rodzajów białka w jednym i tym samym posiłku. W jednym daniu przebiegać powinno źródło białka: mięso, ryby, jaja lub rośliny strączkowe. Roślinne i zwierzęce źródła białka staramy się spożywać wymiennie. Generalnie, nabiał najlepiej jeść osobno, bez łączenia go z innymi produktami. Zregulowały białka roślinne lepsze są od zwierzęcych. Taki zatem przykładowy hamburger to nie tylko bomba kaloryczna – ale i niebezpieczna mieszanka białka i węglowodanów.

W naszych codziennych posiłkach nigdy nie może też brakować warzyw: ich spora porcja powinna znaleźć się na talerzu jako dodatek do każdego głównego dania. Za to uważa na owoce! W nadmiarze niektóre z nich mogą zaburzać trawienie i powodować, że na wadze przybieramy dokładnie tak, jak po słodyczach...!

Wystarczy jeszcze tylko zadbać o zdrowy sen i wystrzegać się stresów – i proszę. Mówiłam, że odchudzanie jest proste...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolstynska.pl

Dużo bawię się z moją córką

W MASECZCE || – Podczas izolacji wszystko mnie już zaczyna wkurzać. Mam wrażenie, że ta maska mnie zaraz udusi – mówi znana wokalistka Iwona Węgrowska i dodaje, że bardzo poważnie wzięła sobie do serca apel, by w tym trudnym czasie zostać w domu.

Artystka ostatnie tygodnie spędza w wąskim gronie najbliższych osób. Choć każdy stara się jakoś zagospodarować każdy kolejny dzień, to jednak jej zdaniem na dłuższą metę izolacja jest bardzo uciążliwa. Sytuacja w jej domu również czasem robi się napięta. Wtedy musi pobyć sama i odczekać wszystkie negatywne emocje.

Iwona Węgrowska nie ukrywa, że jest już zmęczona izolacją spowodowaną przez pandemię. Choć wokół niej są najbliższe osoby, to jednak lęk, niepewność i obawy, co przyniesie jutro, połączone z codzienną monotonią stają się czasami nie do zniesienia.

– Chyba nie ma ani jednej osoby, która by powiedziała, że izolacja działa na nią świetnie, cudownie i siedzenie w domu to jest najpiękniejsza rzecz, jaka mogłaby się przytrafić – mówi wokalistka. – Oczywiście zawsze fajnie wrócić do domu po pracy, z koncertów, ale po prostu siedzieć, tak jak w moim przypadku, nie jest łatwo. I dlatego czasem towarzyszy mi stres i chodzę podenerwowana. Parę razy złapałam się na tym, że

wszystko mnie już zaczyna wkurzać.

Jej zdaniem zamknięcie na dłuższy czas w czterech ścianach osób, które do tej pory były aktywne zawodowo, może się negatywnie odbić na ich psychice. Bywa, że sama już ma dość wszystkich i wszystkich.

– Są takie momenty, że idę do drugiego pokoju i się nie odzywam przez 5–10 minut, po prostu sama ze sobą siedzę przez chwilę i to mi dużo daje. Myślę, że pełno jest osób, które jakoś to odcierają. Ja znalazłam taki sposób – twierdzi Iwona Węgrowska.

Ma nadzieję, że izolacja przyniesie oczekiwane skutki i zatrzyma rozpowszechnianie się koronawirusa. Choć nie było i nadal nie jest jej łatwo przystosować się do nowych warunków, to zaciśnięcie zębów i wierzy, że wspólne działania wielu osób poprawią sytuację epidemiologiczną.

– Wzięliśmy sobie to bardzo mocno do serca, że jest trudny czas i że trzeba to po prostu przeczekać. I tylko się modlę, żeby to się wszystko skończyło szczęśliwie dla nas wszystkich, bo nie ukrywam, że jest to dla nas ciężka sy-

tuacja – mówi artystka. Jak podkreśla, stara się nie ignorować zakazów i stosuje się do wytycznych Ministerstwa Zdrowia. Nie ukrywa jednak, że niektóre zalecenia – na przykład noszenie maseczek – są dla niej szczególnie uciążliwe.

– Mam wrażenie, że ta maska mnie zaraz udusi. Nie lubię mieć niczego na twarzy, więc ona jest dla mnie bardzo męcząca. Nakaz noszenia tych masek mnie przeraża, aczkolwiek wiem, że tak musi być i musimy się teraz nauczyć żyć z tym koronawirusem, ale nie jest łatwo.

Domową izolację wokalistka spędza z mężem, córeczką i mamą.

– Jesteśmy w totalnie zamkniętym gronie. Żadnych sąsiadów, żadnych odwiedzin, żadnych wyjazdów, moje wyjścia ograniczały się do wyjścia do sklepu, wyrzucenia śmieci, pójścia do apteki, czyli do podstaw – opowiada.

Plusem kwarantanny jest jednak to, że jej córka może się nią nacieszyć do woli. Starają się więc owocnie wykorzystać ten czas i nadrobić wszystkie zaległości.

– Największym szczęściem w tym wszystkim jest to, że



Fot. Newseria.pl

– Jesteśmy w totalnie zamkniętym gronie – mówi Iwona Węgrowska

moja córka ma mnie cały czas przy sobie, 24 godziny na dobę, że nigdzie nie wychodzę, nigdzie nie znikam, nie jadę na koncert. Bo czasami ją zabierałam, a czasami z różnych przyczyn nie, więc ona się najbardziej cieszy, że ma mamę cały czas – mówi.

Wokalistka tłumaczy, że mimo zamknięcia jej bliscy każdy dzień starają się wykorzystać bardzo efektywnie. Córka bawi się i uczy, mąż czasami musi oddać się obowiązkom zawodowym, a jej mama dużo czasu spędza w kuchni.

– Generalnie tak organizujemy sobie te dni, że dużo

bawię się z moją córką, jest wiele różnych lekcji, staram się poświęcać jej dużo czasu i uczyć ją wszystkiego, dużo jej też czytam. Zamówiliśmy też trampolinę, więc teraz mamy pełno atrakcji. Po obiedzie włączamy sobie jakiś dobry film i dzień mija. Oprócz tego non stop sprzątam, nawet jak nie mam czego, to i tak znajdę, bo po prostu to lubię – przyznaje pani Iwona i podkreśla, że już na początku pandemii wyjaśniła córce, dlaczego trzeba zostać w domu i jakie mogą być konsekwencje niestosowania się do zaleceń profilaktycznych.

– Dobrze ją do tego przygotowałam. Jak już ogłosili ten kryzysowy moment, że trzeba się bać tego wirusa, to ona to zrozumiała. Wytłumaczyłam jej to w taki sposób: „Niestety, córeczko, nie możesz wychodzić na dwór, bo jest taka i taka sytuacja”. I ona to wszystko rozumie, tylko codziennie mnie się pyta: „Mamo, kiedy się ten koronawirus skończy?”. Bardzo brakuje jej powietrza i placu zabaw i jest z tego powodu niezadowolona – tłumaczy wokalistka.

newseria.pl opr lub

Parzybroda – kapuśniak z młodej kapusty

GOTUJ Z NAMI || Dzisiaj czwarty przepis autorstwa szefa kuchni Piotra Domańskiego. Tym razem propozycją jest potrawa o kontrowersyjnej nazwie – parzybroda.

Wiosenne zupy są bardzo pożywne, dostarczają nam wiele energii i sił witalnych. Drugie danie dziś nie będzie nikomu potrzebne...

SKŁADNIKI :

1/2 główki młodej kapusty
250 g młodych ziemniaków
100 g marchewki
100 g selera
100 g pietruszki (korzeń)
pęczek koperku
1 cebula
2 g czubrycy zielonej
2 l bulionu drobiowego lub wywaru mięsnego
100 g boczku wędzonego - plastry
10 g kminku
50 g masła
2 g cząber

2 g papryki słodkiej mielonej
kilka listków laurowych
5 g ziela angielskiego
pieprz czarny młotkowany
sól

WYKONANIE :

Kapustę dokładnie myjemy i kroimy w cienie, i długie paski (stąd nazwa zupy). Resztę warzyw obieramy, myjemy i kroimy w drobną kostkę.

W dużym garnku rozpuszczamy masło i dodajemy: drobno skrojoną cebulę, liście laurowe, ziele angielskie i kminek. Podsmażamy to wszystko do momentu, aż zarumieni się cebula, a nasze dodane przyprawy w ten sposób wydobędą większy



Fot. Andrzej Kurzak

Szef Kuchni Piotr Domański

aromat, który pozostanie w smaku naszej zupy.

Po podsmażeniu, zalewamy wszystko bulionem. Dodajemy kapustę i pozostałe warzywa, sól, pieprz, cząber i paprykę mieloną. Gotujemy wszystko około 35-45 minut.



Fot. Piotr Domański

W tym czasie wkładamy do piekarnika nasze plastry boczku, przygotowane na papierze do pieczenia w blaszce (czas 10 minut 250 stopni C). W ten sposób wychodzą chrupiące chipsy, którymi dekorujemy naszą zupę, jak na załączonym zdjęciu potrawy. Pod koniec gotowania zupy dodajemy drobno posiekany koper.

Zupa, to jeden wielki eksperyment w kuchni, więc kto chce uzyskać bardziej intensywny smak, może dodać 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Ja wolę naturalne smaki.

I uwaga!!! Przy jedzeniu tej zupy kapusta krojona w długie paski, może poparzyć nam brodę ;). Smacznego.

Piotr Domański