

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERECIE**

Nr 11 (985)
WTOREK 14.03.2023

NOWY KURIER mławski.pl

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKŁAD PONIZEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFNIA WIŚNIEWO

**BARTŁOMIEJ ADAMKIEWICZ Z „KOLEJOWEJ
MŁAWY” ZBIERA PODPISY POD PETYCJĄ
DO MINISTRA INFRASTRUKTURY
ANDRZEJA ADAMCZYKA W SPRAWIE
URUCHOMIENIA POŁĄCZEŃ KOLEJOWYCH
DO BYDGOSZCZY, KTÓRE UŁATWIĄ
MIESZKAŃCOM PÓŁNOCNEGO MAZOWSZA
I DZIAŁDOWSZCZYZNY KOMUNIKACJĘ Z TYM
ORAZ INNYMI POLSKIMI MIASTAMI. S. 3**

WIĘCEJ POŁĄCZEŃ KOLEJOWYCH PRZEZ MŁAWĘ?



Fot. Bartłomiej Adamkiewicz / Kolejowa Mława



POTRĄCENIE PIESZEGO NA UL. NAPOLEOŃSKIEJ

NA SYGNALE ||

S. 4



■ Na ul. Napoleńskiej w Mławie doszło do potrącenia 23-letniego mężczyzny, przechodzącego przez przejście. Zobrażeniami ciała został przewieziony do szpitala.

KRÓLOWA POLSKI W MŁAWIE

HISTORIA ||

S. 7

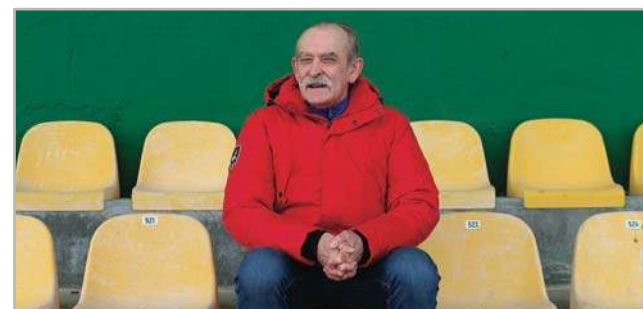


■ „Dla Mławy sensacją okazała się wiadomość, że przyjeździe do miasta z dalekiej Francji, żona polskiego i litewskiego władcy Władysława IV Wazy; polska królowa.”

PRZYSZŁOŚĆ MŁAWIANKI WIDZĘ W JASNYCH BARWACH

SPORT ||

S. 16



■ W latach 70. i 80. piłkarz Mławianki, potem trener drużyn młodzieżowych klubu oraz asystent trenera w chwili największego sukcesu. O mławskiej piłce nożnej rozmawiamy z Mirosławem Strzelcem.

MOŻNA JUŻ DOROBIĆ WIĘCEJ NA RENCIE LUB WCZEŚNIEJSZEJ EMERYTURZE

Seniorzy mogą więcej dorobić do swoich świadczeń. Renciści oraz osoby pobierające wcześniejsze emerytury będą mogli zarobić bez żadnych konsekwencji do 4 713,50 złotych brutto. Po przekroczeniu tej kwoty świadczenie będzie zmniejszane lub zawieszane.

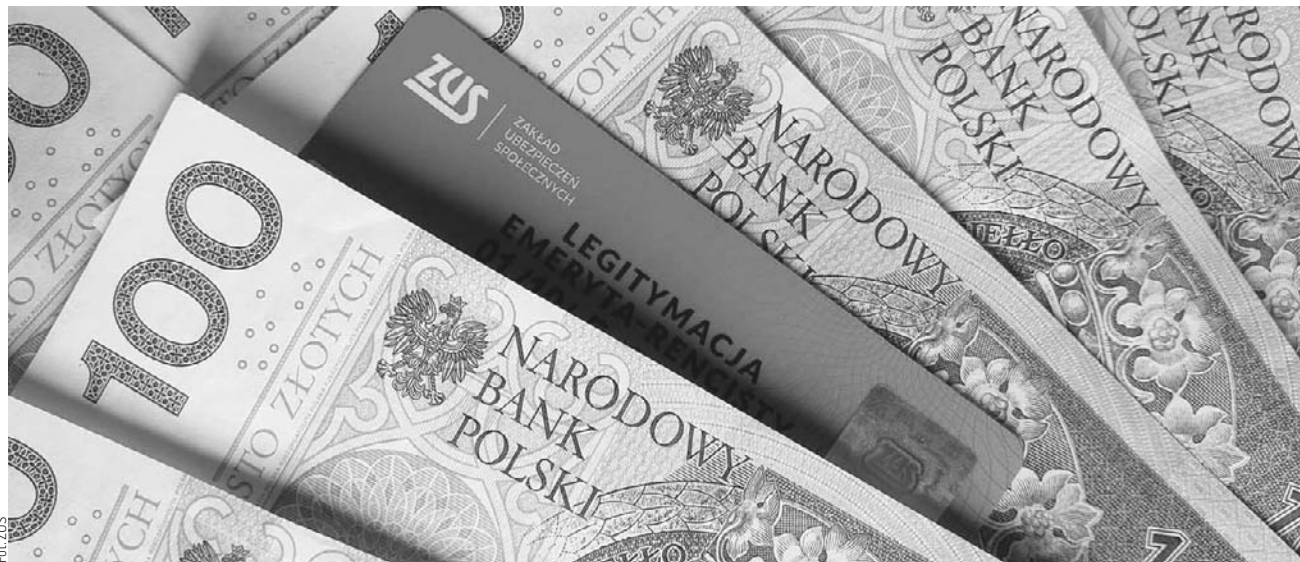
Do emerytur i rent można dorabiać, trzeba jednak pamiętać o tym, że istnieją limity przychodów. Ich przekroczenie może spowodować, że ZUS zmniejszy lub zawiesi wypłatę świadczenia. Nie dotyczy to jednak wszystkich świadczeniobiorców. O limitach muszą pamiętać renciści i tzw. wcześniejsi emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego. Emerytura lub renta jest zmniejszana, gdy przychód jest większy niż 70 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju.

— Od 1 marca 2023 r. kwota ta będzie wynosić 4 713,50 złotych. Miesięczne zarobki do tej kwoty nic nie zmieniają

w wypłacie świadczenia. Jeśli przychód jest wyższy, to świadczenie odpowiednio zmniejsza się za ten miesiąc, w którym doszło do przekroczenia — wskazuje regionalny rzecznik ZUS Karol Jagielski.

Jak dodaje, drugi próg wynosi 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia - od marca to 8753,60 złotych. — Jeśli pracujący wcześniejszy emeryt lub rencista przekroczy tę kwotę, ZUS zawiesi wypłatę świadczenia za dany miesiąc — podkreśla Jagielski.

O tych limitach muszą pamiętać wcześniejsi emeryci, którzy nie osiągnęli wieku emerytalnego wynoszącego 60 lat dla kobiety i 65 lat dla mężczyzny, oraz renciści.



Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny, mogą dorabiać do swojej emerytury bez ograniczeń. Bez limitu mogą również zarabiać niektórzy renciści. Cho-

dzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą wojskową. Ten przywilej dotyczy

też rent rodzinnych, które przysługują po uprawnionych do tych świadczeń. Jeżeli ktoś pobiera rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury

z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego — również może zarabować bez ograniczeń.

źródło: PAP / Karolina Kropiwek
(kkr/mhr/)

JAK SIĘ PODŁĄCZYĆ DO KANALIZACJI? MIESZKAŃCOM PODPOWIEDZĄ PRACOWNICY URZĘDU

MŁAWA — Wkrótce rozpoczną się procedury odbiorowe na ostatnich spośród ulic na terenie tzw. Zatorza, w których zbudowaliśmy kanalizację sanitarną. Po Wielkiejnocy mieszkańcy położonych przy nich posesji będą mogli podłączyć je do sieci — poinformował pod koniec lutego Urząd Miasta w Mławie na swoim portalu internetowym. — Aby im to ułatwić, niebawem do ich drzwi zapukają pracownicy Urzędu Miasta Mława kol-

portujący ulotki informacyjne na ten temat oraz udzielający niezbędnych wskazówek — dodaje UM Mława.

>> Pracownicy urzędu odwiedzą mławian mieszkających przy ulicach: Batalionów Chłopskich, Batorego (część), Malinowskiego, Bienia, Kolejowej, Grzybowej, Niecałej (część), Moniuszki, Dworcowej (część), Łącznej, Ciasnej (część), Gdyńskiej (część), LOK (część), Tęczowej, Niskiej, Żuromińskiej (część), Ceglanej



Spotkanie informacyjne z pracownikami urzędu

i Roweckiego „Grotą”. — Każdy z nich będzie wyposażony w identyfikator Urzędu Miasta Mława z imieniem i nazwiskiem, nazwą stanowiska i zdjęciem. Poinformują mieszkańców o formalnościach, jakie trzeba załatwić, aby móc podłączyć posesję do sieci kanalizacji sanitarnej oraz zostawić materiały informacyjne — czytamy na mława.pl.

— Fizycznie podłączyć się do sieci będzie można nie wcześ-

niej, niż po Wielkanocy, najpierw bowiem muszą zostać sfinalizowane odpowiednie procedury techniczne, m.in. z nadzorem budowlanym i zakładem Wod-Kan. Obecne wizyty pracowników urzędu u mieszkańców mają na celu przygotowanie ich do tego zadania oraz przekazanie niezbędnych informacji — dodają urzędnicy z UM Mława.

red, źródło: mława.pl (KN / KSM)

WIĘCEJ POŁĄCZEŃ KOLEJOWYCH PRZEZ MŁAWĘ. „ZACHĘCAMY DO PODPISANIA PETYCJI”

— Bartłomiej Adamkiewicz z „Kolejowej Mławy” zbiera podpisy pod petycją do Ministra Infrastruktury Andrzeja Adamczyka w sprawie uruchomienia połączeń kolejowych do Bydgoszczy, które ułatwią mieszkańcom Północnego Mazowsza i Działdowszczyzny komunikację z tym oraz innymi polskimi miastami — informuje portal urzędu miasta mława.pl.

Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski udzielił poparcia tej inicjatywie i zachęca do podpisywania petycji — czytamy w komunikacie UM Mława.

Autor petycji postuluje o utworzenie następujących połączeń kolejowych: IC NIDA:

- Kielce (5:10) – Warszawa Centralna (7:34–7:40)
- Mława (9:02) – Toruń Główny (11:14–11:18) – Bydgoszcz Główna (11:54),
- Bydgoszcz Główna (16:08) – Toruń Główny (16:45–16:50)
- Mława (19:05) – Warszawa Centralna (20:38–20:40)
- Kielce (22:52).

IC (robocza nazwa: FORDOŃSKI)

- Łódź Fabryczna (3:49) – Warszawa Centralna (5:15–5:20)
- Mława (6:34–6:35) – Toruń Główny (8:35–8:40) – Bydgoszcz Główna (9:16),
- Bydgoszcz Główna (19:30) – Toruń Główny (20:06–20:08)
- Mława (22:07–22:08) – Warszawa Centralna (23:21–23:30)
- Łódź Fabryczna (1:04).

IC (robocza nazwa: ENIGMA)

- Bydgoszcz Główna (10:20) – Toruń Główny (10:56–10:58)
- Mława (12:57–12:58) – Warszawa Centralna (14:13–14:25)
- Wrocław Główny (18:34),
- Wrocław Główny (10:53) – Warszawa Centralna (15:00–15:12) – Mława (16:24–16:25)
- Toruń Główny (18:23–18:25)
- Bydgoszcz Główna (19:02).



Fot: Bartłomiej Adamkiewicz / Kolejowa Mława

„My, niżej podpisani, zwracamy się z prośbą o utworzenie wskazanych w petycji połączeń kolejowych. Miasta takie jak Toruń, Wrocław, Kielce czy Częstochowa są ważnymi ośrodkami akademickimi oraz kierunkami turystycznymi. Jednocześnie

we wskazanych miastach pasażerowie będą mogli się przesiąść do pociągów w kierunku Gniezna, Poznania, Katowic, Jeleniej Góry, Szklarskiej Poręby oraz Ostrowca Świętokrzyskiego. Liczymy na pozytywne rozpatrzenie naszej prośby.

Mieszkańcy miast położonych na linii kolejowej nr 9 oraz 353” – czytamy w petycji.

Inicjatywę poparł burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski. Wystosował w tej sprawie list do Ministra Infrastruktury Andrzeja Adamczyka.

— Uważam, że dobre skomunikowanie naszego miasta z Bydgoszczą oraz pozostałymi wymienionymi przez p. Bartłomieja Adamkiewicza stacjami jest potrzebne. Wśród mieszkańców Mławy są osoby dojeżdżające tam do pracy oraz do ośrodków akademickich, a także odbywające podróże o charakterze turystycznym oraz

docierające na wydarzenia kulturalne.

Dobre skomunikowanie wskazanych miast będzie gwarantem bezpiecznej i wygodnej komunikacji dla licznych zainteresowanych nią osób. W związku z powyższym bardzo proszę o pozytywne ustosunkowanie się do powyższych postulatów. Zgóry dziękuję za wszelkie podjęte w tej sprawie działania” – napisał burmistrz.

Osoby zainteresowane podpisaniem się pod petycją mogą to zrobić na stronie internetowej pod adresem: https://www.petycjeonline.com/uruchomienie/_pocigow/_do/_bydgoszczy.

red, źródło: mława.pl

(Krzysztof Napierski), Kolejowa Mława

ROLNICY I PRODUCENCI KORZYSTAJĄ ZE ZWROTU PODATKU AKCYZOWEGO

Od 1 do 28 lutego Urząd Miasta Mława przyjmował wnioski o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego wykorzystywanego do produkcji rolnej, a nabytego w okresie od 1 sierpnia 2022 r. do 31 stycznia 2023 r. — Wpłynęło do nas w tym terminie 26 wniosków. Kolejne wnioski będziemy przyjmować w sierpniu, warto więc już zgromadzić faktury — informuje UM Mława.

Od 1 do 31 sierpnia 2023 r. rolnicy/produkcenci rolni będą składać w Urzędzie Miasta Mława wnioski o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego wykorzystywanego do produkcji rolnej, a nabytego w okresie od 1 lutego 2023 r. do 31 lipca 2023 r.

— Wniosek można pobrać z naszej strony internetowej lub w wersji papierowej otrzymać od

pracowników Wydziału Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta Mława w pokoju nr 11. Do wypełnionego wniosku należy załączyć faktury VAT w oryginale lub ich kopie (oryginały do wglądu) stanowiące dowody zakupu oleju napędowego w okresie od 1 lutego 2023 r. do 31 lipca 2023 r. — czytamy w informacji mławskiego ratusza.

— W przypadku posiadania bydła prosimy dodat-



Fot: pibaboy.com

kowo załączyć informację o liczbie DJP bydła w gospodarstwie rolnym otrzymaną z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Z kompletem dokumentów zapraszamy w pierwszej kolejności do Wydziału Gospodarki Komunalnej, gdzie nastąpi wstępna weryfikacja poprawności skompletowania wniosku. Po wstępnej weryfikacji wniosek należy złożyć w Kancelarii Urzędu Miasta Mława.

Decyzje będą wydawane w ciągu 30 dni od daty złożenia wniosku. Faktury VAT za olej napędowy prosimy zgromadzić przez cały rok – w miesiącu, w którym są przyjmowane wnioski, do ratusza zanosimy wraz z wnioskiem faktury za paliwo zakupione w ciągu sześciu miesięcy poprzedzających miesiąc składania wniosków — dowiadujemy się z komunikatu.

red, źródło: mława.pl (WGK, KSM)

POTRĄCENIE PIESZEGO NA UL. NAPOLEOŃSKIEJ

— W czwartek 2 marca na ul. Napoleońskiej w Mławie doszło do potrącenia 23-letniego mężczyzny, przechodzącego przez przejście. Z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala w Mławie. Kierowca audi tłumaczył, że nie zauważył pieszego — czytamy w komunikacie KPP Mława.

Jak wynika z ustaleń interwenującego patrolu ruchu drogowego, kierujący audi, 23-letni mieszkaniec Mławy, jadąc w kierunku Wólki, nie zauważył przechodzącego przez przejście mężczyzny. W wyniku potrącenia pieszy doznał urazu głowy i został przewieziony do szpitala w Mławie. Po udzieleniu mu pomocy medycznej, jeszcze tego samego dnia opuścił szpital. Kierowca audi był trzeźwy. Podczas interwencji policjanci zatrzymali kierującego uprawnienia do kierowania. Trwają dalsze czynności policyjne — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

Policja apeluje o zachowanie ostrożności w pobliżu przejść dla

pieszych — bezpieczeństwo zależy od każdego z uczestników ruchu drogowego, a więc zarówno od pieszych, jak i kierujących pojazdami.

— Zgodnie z art. 26. Ustawy Prawo o ruchu drogowym: „Kierujący pojazdem, zbliżając się do przejścia dla pieszych, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność, zmniejszyć prędkość tak, aby nie narazić na niebezpieczeństwo pieszego znajdującego się na tym przejściu albo na nie wchodzącego i ustąpić pierwszeństwa pieszoemu znajdującemu się na tym przejściu albo wchodzącemu na to przejście (...)”. Natomiast „Pieszy wchodzący na jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko albo przechodzący przez te części drogi



Do potrącenia pieszego doszło na ul. Napoleońskiej w Mławie

jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz korzystać z przejścia dla pieszych.”, tak wynika z art. 13 Ustawy Prd — zauważa oficer prasowa mławskiej policji.

Do zachowania szczególnej ostrożności są zatem zobowiązani zarówno kierowcy, jak i piesi. — Tymczasem kierowcy narzekają na pieszych, którzy wchodzą na jezdnię tuż

przed maską pojazdu, nie używają elementów odblaskowych, stoją w pobliżu przejścia dyskutując ze znajomym, wchodzą na przejście z telefonem przy uchu, nie upewnia-

jąc się o bezpieczeństwie. Piesi skarżą się z kolei, że kierowcy „jeżdżą im po piętach”, nie ustępują pierwszeństwa, parkują w pobliżu przejścia albo prawie na samym przejściu dla pieszych — dodaje asp. szt. Anna Pawłowska.

— Takich sytuacji można uniknąć, należy jednak pamiętać, że nie jesteśmy na drodze sami. Przyda się zatem ostrożność, wyobraźnia i uwaga na drodze — do której odwołuje się nowa akcja informacyjna pn. „Na drodze — patrz i słuchaj”. Celem działań jest uświadomienie uczestnikom ruchu jak ważne jest stosowanie się do przepisów ruchu drogowego oraz przestrzeganie szczególnej ostrożności podczas korzystania z drogi — czytamy w komunikacie KPP Mława.

red, źródło: KPP Mława

WYPADEK NA S7 Z UDZIAŁEM CIĘŻARÓWKI I PIASKARKI

W nocy z wtorku na środę (7/8 marca) w pobliżu Nowej Wsi (gmina Szydłowo), na trasie S7 doszło do zdarzenia drogowego z udziałem samochodu ciężarowego z naczepą oraz ciężarowej piaskarki. — Kierowcy zostali przewiezieni do szpitala. Jak wynika z ustaleń policjantów, kierujący scanią uderzył w tył renault. Ruch w kierunku Warszawy był zablokowany przez kilka godzin, wyznaczono objazd — mówi asp. szt. Anna Pawłowska z KPP Mława.

Jak wynika z ustaleń policjantów pracujących na miejscu zdarzenia drogowego, kierujący ciężarową scanią, 51-letni mieszkaniec Olsztynka, jadąc w kierunku Warszawy, nie dostosował prędkości do warunków na drodze i uderzył w tył jadącego przed nim ciężarowego renault — relacjonuje oficer prasowa mławskiej policji.

— W wyniku uderzenia doszło do wywrócenia się renault, pojazd uderzył w bariery. Kierujący renault, 44-letni mieszkaniec Mławy oraz kierowca scanii zostali przewiezieni do szpitala w Mławie, obaj byli trzeźwi.

Po udzieleniu im pomocy medycznej, opuścili szpital. Trwają dalsze czynności policyjne — dodaje asp. szt. Anna Pawłowska z KPP Mława.



W wyniku uderzenia doszło do wywrócenia się renault, pojazd uderzył w bariery

Policjanci apelują o zachowanie szczególnej ostrożności na drodze.

Nocami temperatura spada poniżej zera, tworzą się niebezpieczne, lokalne

oblodzenia. W takich warunkach chwila nieuwagi, niedostosowanie prędko-

ści, mogą doprowadzić do groźnego zdarzenia drogowego.

red, źródło: KPP Mława

JEZIORKO KRAJEWO – CENNE I WYJĄTKOWE

Jeziorko Krajewo, znane wszystkim mławianom (i nie tylko) to miejsce doskonałe na odpoczynek, ale również obszar cenny przyrodniczo. O tym, dlaczego powinniśmy dbać o ten teren i co jest na nim wyjątkowego, opowiadał nadleśniczy Nadleśnictwa Dwukoty Jaromir Skrzypecki.

Okazją do spaceru zleśniczym wokół jeziorka był obchodzony 2 lutego Światowy Dzień Mokradeł. W spotkaniu wzięli udział mławscy uczniowie i seniorzy.

– Znajdujemy się w granicach miasta Mławy, które ma bardzo dużo terenów leśnych. Dla tego miasta są to takie zielone płuca, tereny rekreacyjne i wypoczynkowe.

KRAJEWO TO MIEJSCE WYJĄTKOWE.

ZALICZAMY JE DO OBSZARÓW WODNO-BŁOTNYCH, O KTÓRYCH DZISIAJ MÓWIMY. WYSPA NA JEZIORKU JEST SZCZEGÓLNIE CENNA, GDYŻ NA NIEJ ZNAJDUJĄ SIĘ DWA SIEDLISKA: SIEDLISKO BORU BAGIENNEGO, A DO NIEGO PRZYLEGAJĄ OD STRONY PÓŁNOCNO-WSCHODNIEJ PŁATY TORFOWISKA WYSOKIEGO – WYJAŚNIAŁ ZEBRANYM NADLEŚNICY.

Na tym terenie rośnie aż 138 gatunków roślin, w tym m.in., znajdująca się pod ścisłą ochroną, rosziczka okrągłolistna. To też do-



Fot. mława.pl (Urszula Adamczyk)



skonałe miejsce obserwacji dla ornitologów, na tym obszarze występują 43 gatunki ptaków.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE JEST TO OBSZAR CHRONIONY, O ZNACZENIU PRIORYTETOWYM.

Niestety oba siedliska są wrażliwe na zmiany warunków wodnych i troficznych, dlatego bardzo szybko dochodzi do ich degradacji. Spowodowane jest to obniżającym się poziomem wód oraz, niestety, zaśmiecaniem terenu.

Światowy Dzień Mokradeł obchodzony jest od 1971 roku, w rocznicę podpisania Konwencji o obszarach wodno-błotnych – traktatu międzynarodowego, którego sygnatariuszami są 172 państwa.

źródło: mława.pl (Urszula Adamczyk)



REKLAMA

 **APN Sentium**
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdż jako opiekunka do Niemiec lub Holandii i zarób nawet do **1900€ netto** na miesiąc + odbierz bonus wielkanocny!

+48 500 401 901

NASTOLATEK BUNTUJE SIĘ, CZY PO PROSTU MA SWOJE ZDANIE?

PSYCHOLOGIA\\\\ Przyswojenie wiedzy o rozwoju mózgu w okresie dorastania powinno być obligatoryjne. Ile nieporozumień można byłoby dzięki temu uniknąć, a relacji naprawić! Bez niej zrozumienie tego, co dzieje się w tym czasie z nastolatkami, graniczy z cudem.

Wszelkie zachowania nie pokrywające się z ideałami rodziców traktowane są przecież jako celowe i „buntownicze”. Klótnie, ostry język, problemy ze sprzątnięciem, lekceważenie nauki... nie trzeba mnożyć dalej, aby poczuć, jakie reakcje to wywołuje. Opiekunowie mają wrażenie, że wszystko robione jest przeciwko nim, co jeszcze bardziej podkręca at-

mosferę i pogłębia ogniste, błędne koło awantur. Z tym, że wymaganie od młodych osób w tym okresie niektórych zachowań jest porównywalne do oczekiwania od nas, dorosłych, rzeczy, których nas nigdy nie nauczono, w dodatku winnym języku. Uczęści z nich mózg zwyczajnie jeszcze nie zdążył nabyć pewnych umiejętności i nie ma sensu go za to winić, a co za tym idzie, obwiniać dziecko.

Jak wspomina psycholog Urszula Sajewicz-Radke: „oni nie są uparci, lecz zde-terminowani. Nie są leniwi, tylko poświęcają czas na to, co ważne dla nich tu i teraz. Nie są bezczelni, tylko walczą o swoje przekonania”.

Od razu inaczej, prawda? Mamy tu więc z jednej strony nastawienie na większe zrozumienie, co pozwala rozwijać cierpliwość, z drugiej otwartość

na to, co przeżywa aktualnie dziecko i uczestniczenie w tym razem z nim. Zamiast stawiać w opozycji, możemy śmiało przejść na wspólny front, wysłuchując, wspierając i wzmacniając wzajemną bliskość. To naprawdę jest możliwe. Nawet jeśli praca w tym kierunku wymaga dużego zaangażowania i wysiłku, może przynieść owoce, które zmienią domową atmosferę.

Niedawno młoda osoba, z którą miałam przyjemność pracować, poruszyła kwestię, która także może mieć wpływ na jakość relacji. Dotyczy ona różnic w poglądach i postrzeganiu świata pomiędzy rodzicami, a dziećmi. Wspomniała, że rozwój jej pokolenia wygląda już zupełnie inaczej, niż rodziców. „Mamy dostęp do szerokiej wiedzy, nie musimy już przyjmować za jedyną słuszną prawdę tego, co dyktują nam z podręczników, tak jak kiedyś to miało miejsce. Jesteśmy bardziej otwarci, mamy też wybór, jakie poglądy chcemy przyjąć. Tylko, że rodzice nie chcą tego zrozumieć. Oni mają swoje wypracowane zdanie na każdy temat, więc gdy ja mówię, że mam inne, uznają to za buntowanie. A ja po prostu mam inne poglądy i chciałabym, aby to zaakceptowali, a nie krytykowali”.

Jej wyznanie bardzo mnie wzruszyło, ale i przypomniało, że tak samo, jak otwarci chcemy być na świat, tak i powinniśmy być otwarci na to, jakimi oczami dziecko go widzi. Nie jest to więc kwestia



Fot. unsplash.com | Zdjęcie jest ilustracją do artykułu

tę, że dziecko na siłę się stawia, lecz zwyczajnie jego wizja rzeczywistości może iść w innym kierunku, niż nasz.

MOŻE SIĘ TO ZMIAŃĆ JESZCZE WIELOKROTNIĘ I TRZEBA DAĆ SZANSE NA EKSPLOWANIE I ODNALEZIENIE SIEBIE W TYM, CO NAJBLIŻSZE WŁASNEJ NATURZE. BEZ AKCEPTACJI TEGO, CIĘŻKO BĘDZIE SIĘ POROZUMIEĆ. O ILE SOBIE, ANI KOMUŚ INNEMU TA MŁODA OSOBA NIE CZYNI TYM KRZYWDY, DAJMY JEJ MOŻLIWOŚĆ BRONIEŃ SVOJEGO ZDANIA.

Kiedy jak nie teraz, podczas jej rozwoju? Pewność siebie budowana jest latami, a zapewne większości rodzicom marzy się, aby ich „krew” dawała sobie w życiu radę bez względu na okoliczności. Jeśli będziemy w przedbiegach ucinąć skrzydła, nie dając możliwości argumentowania i bronięcia swoich poglądów, jak mają wy-

rosnąć na osoby znające swoją wartość? Podświadomy komunikat w stylu „twoje zdanie się nie liczy” może towarzyszyć w wielu życiowych płaszczyznach, obniżając samoocenę i wiarę we własne możliwości. Bądźmy więc czujni, starajmy się usłyszeć, co dziecko tak naprawdę chce nam przekazać, nie zakładając z góry, że to zwyczajna próba przeciwstawiania się nam. I dotyczy to nie tylko rodziców, ale każdego, kto ma przywilej obcowania z młodymi ludźmi. Potrzeba wysłuchania i zrozumienia jest u nich niezwykle silna, dajmy im więc taką możliwość, przejawiającą się w przestrzeni na wyrażanie siebie takimi, jakimi faktycznie są.

Magdalena Kowalska



REKLAMA

IRS.6740.1.4.2023

Mława, 08.03.2023 r.

Zawiadomienie o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2021 r., poz. 735, ze zm.), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2022 r., poz. 176) zawiadamia się, że w dniu **06.03.2023 r.** zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy: **Wójt Gminy Wieczfnia Kościelna, Wieczfnia Kościelna 48, 06-513 Wieczfnia Kościelna** z dnia **06.03.2023 r.** postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „**Rozbudowa drogi gminnej G230910W relacji Długokąty – Chmielewo Wielkie**” na działkach o numerach ewidencyjnych:

jednostka ewidencyjna: 141309_2 Wieczfnia Kościelna
obręb 0005 Długokąty:
12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 27/1, 27/2, 28, 29, 42, 46/1, 46/3, 46/4, 48, 97;
obręb 0003 Chmielewo:
62, 112, 115/3, 116/2, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 124/1, 125, 129/1, 129/2, 129/3, 131/1, 131/2, 132, 133, 134, 135, 176, 181, 182.

Uwagi i wnioski dotyczące przedmiotowej sprawy w terminie **7 dni** od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości, należy zgłaszać w Wydziale Infrastruktury Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu, tj. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰.

Akta sprawy są do wglądu w Wydziale Infrastruktury Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro, tel. 023 655 29 13)

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu. W razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.:

Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń.

Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych.

W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

KRÓLOWA POLSKI W MŁAWIE

Mława nie miała w przeszłości szczęścia do goszczenia w swoich „murach” znakomitych osobistości. Czy mógł przebywać na tych terenach święty Wojciech, w drodze do pogańskich Prusów, jak sugerują niektórzy badacze regionaliści średniowiecznych dziejów? Nawet gdyby przebywał na tych terenach, to nie w Mławie, ponieważ miasto jeszcze nie istniało.

Pielgrzym Wojciech na pewno do Prus popłynął Wisłą w okolice Gdańska.

W Bądzynie leżącym niedaleko Żuromina, w 1410 roku przebywał król Władysław Jagiełło, udając się na bitwę pod Grunwaldem, podczas wojny z Zakonem Krzyżackim, ale do osady Mława nie zawitał. Ważną osobistością, która przez Mławę przejechała i tu się zatrzymała była francuska księżniczka Maria Ludwika Gonzaga – żona króla Władysława IV Wazy, a po jego śmierci jego brata, króla Jana Kazimierza.

Był rok 1646. W dawnej Rzeczypospolitej Obojga Narodów nic jeszcze nie zapowiadało nieszczęść, które zaczęły się dwa lata później, a których początkiem było powstanie kozackie pod wodzą Bohdana Chmielnickiego. Potem był „potop” szwedzki i wojny z Moskwą.

DLA MŁAWY, MIASTA LEŻĄCEGO NAD GRANICĄ PRUSKĄ, GDZIE ŻYCIE PŁYNĘŁO RACZEJ SPOKOJNIE I BEZ SPECJALNYCH ZDARZEŃ, SENSACJĄ OKAZAŁA SIĘ WIADOMOŚĆ, ŻE PRZYJEDZIE DO MIASTA Z DALEKIEJ FRANCJI, ŻONA POLSKIEGO I LITEWSKIEGO WŁADCY WŁADYSŁAWA IV WAZY; POLSKA KRÓLOWA. WIADOMOŚĆ TA MUSIAŁA WYWOŁAĆ WIELKIE WRAŻENIE I PORUSZENIE WŚRÓD OKOLICZNEJ SZLACHTY I MIESZCZAN, KTÓRZY PRZYGOTOWYWALI SIĘ NA POWITANIE ZNAKOMITEGO GOŚCIA.



Fot. pisahey.com

Po śmierci swojej pierwszej żony Cecylii Renaty, król Władysław IV w październiku 1645 roku wysłał do Paryża oficjalne poselstwo po nową żonę – Marię Ludwikę Gonzagę. Tam też został zawarty ślub per procura. Nowa królowa niemłoda już, mająca 35 lat, daleka kuzynka króla Francji, była osobą niezwykle ambitną, biegłą w intrygach politycznych. Była więc niebezpieczną przeciwniczką rządzącego Francją w imieniu Ludwika XIII kardynała Mazzarini, który chętnie się jej pozbył. Spełniło się więc marzenie królowej Bony, żony Zygmunta Starego, żeby polscy monarchowie żenili się z francuskimi księżniczkami, a nie z przedstawicielkami dynastii Habsburskiej.

Poselstwo polskie wracało z królową do Rzeczypospolitej już w 1646 roku przez Gdańsk, gdzie było wspaniale przyjmowane.

Wizyta w Gdańsku trwała kilka dni. Jak przywitali królową mieszkańcy miasta, opisuje w swoim pamiętniku Stanisław Albrycht Radziwiłł, kanclerz wielki litewski, znany w całej Rzeczypospolitej magnat: „Miasto urządziło z okazji wjazdu królowej ucztę w obszernej sali ratusza. Francuzi dziwili się naszym ceremoniałom i przyznawali, że nasze zwyczaje przy stole przewyższają francuskie okazywaniem czci swoim królom.”

Wizyta w Gdańsku obejmowała zwiedzanie kościołów, różnych obiektów miejskich, uczestniczeniu w komedii teatralnej na jej cześć wystawionej. Potem Ludwika Maria przybyła do Malborka i przez Pasłęk, 27 lutego przybyła do pruskiego Działdowa.

Pozostawiwszy lenne Prusy Książęce przekroczyła granicę Mazowsza. Następnego dnia orszak dworski dotarł do Mławy:

„...W PRZEWIDZIANYM CZASIE WJECHAŁA KRÓLOWA DO MŁAWY, GDZIE PRYWITAŁA JĄ MIEJSCOWA SZLACHTA, A PONIEWAŻ FRANCUSKIE KOBIETY UŻYWAJĄ CZARNYCH JEDWABNYCH MASEK LUB WELONÓW NA TWARZE, PROSTACZKOWIE WZIĘLI JE ZA CZARNYCH ETIOPÓW. NAWET JAKAŚ SZLACHCIANKA, PODPIWSZY SOBIE, ROZZUCHWALONA ŚCIĄGNĘŁA MASKI KILKU DAMOM SPOŚRÓD FRAUCYMERU KRÓLOWEJ. STĄD ICH OBURZENIE, WSTYD DLA NAS; OKAZAŁA SIĘ CAŁA GŁUPOTA TEJ KOBIETY”

– tak opisał w swoim pamiętniku przywitanie królowej w naszym mieście zde gustowany Radziwiłł.

Zapewne królową przywitano na rynku miejskim. Taka wizyta była dla mieszkańców Mławy i okolicznej szlachty wydarzeniem niecodziennym, więc niektórzy świętowali ponad miarę i musiało dojść do przykrego incydentu. Musimy pamiętać, że w ówczesnych czasach nie było informacji takich jak dzisiaj, nie było radia i prasy codziennej, nie mówiąc o telewizji. Przyjazd tak znakomitego gościa traktowano jak wielkie święto i zwykle przesadzano w napojach rozwesalających.

Czy przyjęcie w ratuszu miejskim, jakie zapewne przygotowała rada miejska na cześć tak znakomitego gościa, przykre zajście zniwelowało, tego nie wiemy. Nie napisał o tym Radziwiłł. Wiadomo z pamiętników kanclerza litewskiego, że hucznie przyjmowano królową w Gdańsku. Prawdopodobnie Maria Ludwika przenocowała w Mławie, być może w dworze starościńskim. Następnego dnia wyjechała do Ciechanowa, do którego dotarła 1 marca. Niestety Ciechanów nie zaprezentował się lepiej niż Mława. Stanisław Radziwiłł zapisał w pamiętniku, że: „Ktoś mógłby nazwać Ciechanów mieszkaniem szczurów: wszystkie prawie domy zaplugawione; mało tam mieliśmy snu”.

Można dodać – takie to były czasy, zupełnie różniące się od współczesnych. Różnica między pobytem królowej w Gdańsku i Mławie była bardzo duża. Nie mogła wyrzucić przyjemnego skojarzenia o pobycie w Mławie i Cie-

chanowie. Podróżujący w orszaku królowej Francuzi nie uważali Mławy za miasto, tylko za wieś, ponieważ nie było tu murych domów ani murów obronnych.

WARTO TEŻ WIEDZIEĆ, ŻE WRAZ Z KRÓLOWĄ PODRÓŻOWAŁA JAKO DAMA DWORU, MARIA KAZIMIERA D'ARQUIEN, PRZYSZŁA KRÓLOWA I ŻONA KRÓLA JANA III SOBIESKIEGO, ZWYCIĘSKIEGO WODZA W BITWIE Z TURKAMI POD WIEDNIEM W 1683 ROKU.

>> Na koniec warto dodać, że w sierpniu 1843 roku przejeżdżał przez Mławę i zatrzymał się na tzw. popas poeta Zygmunta Krasińskiego, jeden z trzech polskich wieszczów, wraz z młodą żoną Elizą z Branickich. Młodym małżonkom jadącym z Drezną towarzyszył generał Wincenty Krasiński, który wyjechał na ich powitanie aż do Działdowa. Po krótkim postoju w naszym mieście, orszak udał się do Opinogóry.

Należy też nadmienić, że przez Mławę przejeżdżał Henryk Sienkiewicz i tu się zatrzymywał. W naszym mieście 19 sierpnia w 1887 roku oglądał zaćmienie słońca Bolesław Prus, którego efekty wykorzystał w powieści Faraon. Przed I wojną światową do Mławy kilkakrotnie przybywała pisarka Maria Dąbrowska, która odwiedzała latem swoich znajomych mieszkających w tych okolicach.

Dr Leszek Arent, wiceprezes
Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Mławskiej

CEZARY HARASIMOWICZ: DOBRY PISARZ MUSI BYĆ GADUŁĄ!

— KINO TO CUDOWNA SZTUKA, SYNKRETYCZNIE SCALA W SOBIE KILKA INNYCH SZTUK — WŁAŚCIWIE WSZYSTKIE. I KINO JEST MI BLIŻSZE. A JEDNAK GDY SŁYSZĘ TEN SZCZERY ŚMIECH LUDZI, ICH ŻYWIOŁOWE REAKCJE NA MOJE SZTUKI WYSTAWIANE W TEATRZE, TEN SZCZERY ODDECH PUBLICZNOŚCI NA WŁASNEJ PRODUKCJI — TO JEST TO NAJPIĘKNIEJSZA NAGRODA ZA NAPISANĄ PRACĘ — MÓWI CEZARY HARASIMOWICZ, AKTOR, SCENARZYSTA, DRAMATURG I PISARZ.

— Był Pan jedynakiem. Ale czy czuł się Pan oczkiem w głowie swojej Mamy?

— Z jednej strony na pewno tak, ale z paru względów to był jednak taki zimny wychów. Przede wszystkim moi rodzice dość prędko się rozstali. Mama wychowywała mnie sama i szybko musiała wziąć mnie w karby. Dziś mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że maminsynkiem nie byłem. To było dość twarde wychowanie, pełne miłości i zrozumienia, ale jednak twarde. Ze względu na cha-

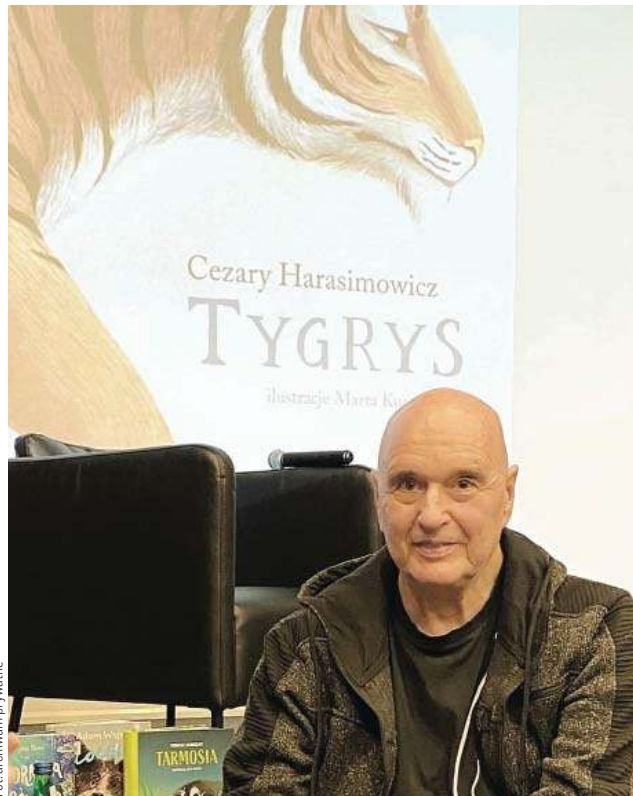
ryzmę i autorytet Dziadka, który był wybitnym sportowcem, ale i szwależerem w stopniu majora — cała nasza rodzina doświadczyła wychowania sportowo-wojskowego. Ale muszę przyznać, że porównując z moją Mamą współczesne metody wychowawcze niektórych znanych mi rodziców dzieci i nastolatków — to moja Mama była nieprawdopodobnie tolerancyjna i otwarta. Właściwie mogłem robić wszystko, byleby tylko Mama była o tym zawczasu poinformowana. Mogłem z jakiejś szkolnej imprezy wrócić do domu nawet na lekkim rauszu — ale musiałem być o umówionej godzinie. Bo nie chciałem zawieść jej zaufania.

— Czy był Pan dzieckiem samodzielnym?

— Zdecydowanie tak. Moja Mama pracowała bardzo ciężko. Często przebywała poza domem, bo była aktorką i często miała występy gdzieś na wyjeździe. Kiedy byłem jeszcze bardzo mały, zostawały ze mną opiekunki. Ale potem coraz częściej zostawałem sam. I do dziś tak mam: po prostu lubię samotność.

— A w którym momencie młody Cezary Harasimowicz uznał, że sam chce iść w ślady Mamy i też zostać aktorem?

— Och, aktorstwo przyszło do mnie bardzo późno. Wcześniej przeszedłem parę etapów planowania własnej zawodowej przyszłości. To był czas, kiedy Mama wykazała się nie-ludzką cierpliwością — bo ja ciągle zmieniałem szkoły i zainteresowania. Najpierw była plastyka, potem doszły zainteresowania muzyczne. Następnie naszła mnie teatrologia, a po niej chciałem studiować filozofię. Mama kwitowała te moje „poszukiwania” słowami: cieknie, cieknie, może którymś kranikiem wycieknie. A generalnie bardzo nie chciała,



bym został aktorem. Sama nie miała łatwego aktorskiego życia. Ale pewnym momencie wyjechała na rok do Francji, zostałem na gospodarstwie sam — studio-wałem wtedy na KUL-u polonistykę, która przez pół roku zanudziła mnie prawie na śmierć... To wtedy uznałem, że w tajemnicy przed Mamą warto złożyć dokumenty do kilku szkół teatralnych — i do jednej z nich zostałem przyjęty. Co może dziwne — ale to była chwila, kiedy Mama mocno we mnie uwierzyła, ucieszyła się i potem już mnie bardzo wspierała. Chciała, żebym był aktorem wybitnym.

— Jest Pan aktorem — czyli odtwórcą. Ale jest Pan przede wszystkim twórcą i to wybitnym: scenarzystą, dramaturgiem i pisarzem. Kim Pan jest najbardziej?

— To wszystko jakby konsekwencja tego mojego ciągłego poszukiwania, które Mama kwitowała wspomnianym: cieknie, cieknie, może którymś kranikiem w końcu wycieknie. Bo ja się na jakimś etapie aktorstwem po prostu znu-

dziłem. Z jednej strony miałem wielki niedosyt — czułem, że nie jestem należycie wykorzystywany. Potem doszedłem do wniosku, że może i słusznie... Swoje zrobił stan wojenny. Trwał wtedy bojkot, a ja akurat krótko wcześniej zagrałem w filmie „Wielki bieg” w reżyserii Jerzego Domaradzkiego, według scenariusza Feliksa Falka. Grałem tam Fastyna — drugoplanową, bardzo dobrą rolę, jedną z moich najlepszych. No, ale nastał stan wojenny i film trafił na półki. Potem był wielki marazm: otrzymałem jakąś propozycję w serialu telewizyjnym — ale ze względu na polityczny bojkot odmówiłem. A jednocześnie czułem, że coś trzeba z tym swoim życiem robić. W końcu zagrałem główną rolę w filmie „Sezon na bażanty” według scenariusza i w reżyserii Wiesława Saniewskiego, z wykształcenia scenarzysty właśnie. To on jako pierwszy poprosił mnie o poprawki do niektórych scen, a kilka miałem napisać w ogóle sam. W tym czasie myślałem już o scenariopisar-

stwie i nawet jeden gotowy scenariusz już trzymałem na tzw. teczce — czyli na egzamin wstępny do łódzkiej filmówki na scenariopisarstwo. Dałem Wiesiowi do poczytania, a on stwierdził, że mam w tym kierunku smykałkę. I zachęcił do studiów. Egzamin wstępny miałem właśnie w czasie zdjęć do „Sezonu na bażanty” — nawet pamiętam, że zawiozła mnie tam tak-sówka filmowa. A scenariusz, który przedstawiłem na egzaminie wstępnym, został zakupiony. Co się takim ledwie kandydatom na studia praktycznie nie zdarza. I tak się zaczęła moja przygoda z pisaniem, która trwa do dziś.

— I niech trwa jak najdłużej! Ale pozostając jeszcze chwilę przy aktorstwie — która rola filmowa była najtrudniejsza, a którą wspomina Pan najlepiej?

— Najlepiej wspomina „Wielki bieg”. To był świetnie napisany scenariusz i świetnie napisana moja rola — nie do końca zarysowana, ale dająca wiele możliwości. Ostatecznie nazwisko Feliks Falk mówi samo za siebie. No, i świetny reżyser, Jurek Domaradzki. Na planie panowała też cudowna atmosfera. To był film wielopokoleniowy: zagrali w nim debiutanci, którzy potem zrobili wspaniałe kariery, ale i aktorzy już uznani, doświadczeni. Wciąż bardzo miło wspominać pracę nad tym filmem. Sam mam poczucie, że też zagrałem bardzo dobrze, fajnie, ale ze względów politycznych moja bardzo dobra scena została wycięta... Dopiero po odzyskanej przez Polskę niepodległości przez Polskę niepodległości przywrócono ją i dziś film można oglądać w całości. To było też moje uniesienie: pierwsza propozycja filmowa, bardzo dobrze oceniona. Jerzy Domaradzki mówił, że „Wielki bieg” bardzo podobał się Andrzejowi

Wajdzie. Z przyjemnością wspominam też rolę Apunty w filmie „Dondula” — nie był może najbardziej udany, ale grałem tam silnego mężczyznę, zakochanego w Cygance, tytułowej Donduli, którą grała Grażyna Wolszczak... I wszystko jasne...! A najtrudniejsza była rola Pawła Kaczmarka w „Sezonie na bażanty” — nie dość, że główna, to jeszcze grałem antybohatera — człowieka niesympatycznego. Ale i z tym filmem wiąże się dla mnie miłe wspomnienie: z reżyserem, Wiesławem Saniewskim cudownie się pracuje, i tam poznałem na planie operatora, Zbyszka Wichlaczka, któremu wiele zawdzięczam w kontekście patrzenia okiem kamery na świat i ludzi. Nie, nie mam w swoim dorobku roli, którą wspominałbym z niechęcią.

— Kino czy teatr?

— Kino. To cudowna sztuka, która synkretycznie scala w sobie kilka innych sztuk — właściwie wszystkie. Literaturę, obraz, muzykę, aktorstwo, inscenizację, scenografię... I w ogóle kino jest mi bliższe. Choć przyznaję, że ostatnio, gdy odwiedzam Garnizon Sztuki — teatr, który prowadzi Grażyna Wolszczak, moja życiowa partnerka, to czuję się tam całkiem dobrze. Fakt, sztuki są mojego autorstwa i w większości to tragikomedie. Przy czym bardziej komedie, niż tragi... I kiedy słyszę ten szczery śmiech ludzi, ich żywiołowe reakcje — to jest to najpiękniejsza nagroda za napisaną pracę. Ten szczery oddech publiczności na własnej produkcji. Kino nie daje takiej możliwości — nie da się tak często chodzić na ten sam seans.

— A potem było „300 mil do nieba” — film, który dziś wciąż jest aktualny...

— To prawda — ten film się w ogóle nie zestarzał. Oglądałem go niedaw-

no w wersji odświeżonej cyfrowo, z poprawionym dźwiękiem — jest to zupełnie współczesny film, tyle że wtedy dotykał aktualnych wydarzeń w Polsce, a dziś mówi o uchodźcach z innych, nie tak przecież dalekich stron Europy. Bo to film o uchodźcach. I tak wydarzenia historyczne przekładają się na współczesność — po prostu. Wspominam go z wielką czułością i rozrzuśnięciem. Mój debiut scenariopisar-ski, także reżyserski Macieja Dejczer i muzyczny Michała Lorenca. Do tego wspaniałe zdjęcia Krzysztofa Ptaka... Film okazał się wielkim sukcesem — otrzymał pięć nominacji do Europejskiej Nagrody Filmowej (wtedy mówiło się „Felix”), z czego Maciej Dejczer otrzymał Felixa za debiut. Przecież to był czas, kiedy upadał Mur Berliński i w ogóle od wszystkich przemian politycznych trzęsła się ziemia...! Odbieraliśmy Felixa w Paryżu — siedziałem w pokoju hotelowym, przygotowując się do gali, a na ekranie telewizora oglądałem demonstrację na Placu Wacława w Pradze, sceny po prostu historyczne. Potem, już po upadku Muru prezentowaliśmy „300 mil” w Berlinie — kursowaliśmy między Berlinem Wschodnim i Zachodnim, a ludzie wciąż rozbijali szczątki Muru. Ten film niezwykle wyraziście wpisał się we wszystkie tamte wydarzenia i w atmosferę tamtych czasów. Do tego stopnia, że rok później, gdy podczas stypendium trafiłem do Amerykańskiej Akademii Sztuki i Wiedzy Filmowej, Karl Malden, jej ówczesny przewodniczący, wywołał mnie z grupy i wyraził pretensję, że nie zgłosił mi tego filmu do Oscara. Podobno nominację mogliśmy mieć jak w banku...

— **Brat Pan udziął w warsztatach Roberta Redforda w Sundance Institute. Pana skrypt uznano wtedy za najlepszy i podkreślano jego wybitne walory humanistyczne. O czym był i jak się pisze taki tekst?**

— Zgłosiłem się do konkursu, przedstawiając gotowy scenariusz pt. „Bandyta”.



Z całego świata nadeszło kilkanaście tysięcy prac, ale to ja otrzymałem nagrodę Hartley-Merrill Award — jej częścią były właśnie warsztaty u Redforda. Spotkałem tam także Franka Piersona, zdobywcę Oscara za scenariusz do „Pieskiego popołudnia” — wyznałem mu wtedy, że właśnie na podstawie tego jego arcydzieła sam uczyłem się scenariopisarstwa. Ze wzruszenia uronił łzę... To były piękne chwile! Awśród wykładowców każdy miał na koncie przynajmniej jednego Oscara...

— **Ale w Sundance Institute zdarzyła się jeszcze jedna piękna rzecz...**

— Tak... Nasze scenariusze leżały na specjalnej półce, w wielkich stosach. Któregoś dnia weszliśmy do tej sali z moją opiekunką, która wskazała na półkę. Spojrzałem i stwierdziłem, że nie ma na niej mojego „Bandyty”. Odpowiedziała mi, że — no, nie ma. Bo wszyscy czytają...!

— **Czego się Pan tam nauczył?**

— W największym skrócie — kompletnie innego podejścia do oceny scenariusza, w porównaniu z polskim sposobem. Pozytywnego myślenia — podejścia na zasadzie: słuchaj, to jest dobre, ale popracujmy, żeby było jeszcze lepsze.

Zamiast tego polskiego wszechobecnego krytykanctwa. Nauczyłem się też wyrzucać ze świadomości bojaźń przed wysokimi uczuciami. W Europie panuje jakiś wstyd przed okazywaniem wysokich uczuć w pisarstwie. Boimy się, że napisać w scenariuszu „kocham cię” — to banał. Tymczasem tam nauczyłem się, że warto okazywać uczucia, warto dzielić się emocjami. Film to dzielenie się emocjami: od autora przenosi emocje do widza. I w życiu też tak powinno być. Zapamiętałem tę zasadę na całe życie i w swoich powieściach stosuję ją do dziś.

— **Wykłada Pan scenariopisarstwo — czy tego w ogóle da się nauczyć?**

— Od czasu do czasu wykładam, ale nie przepadam za tym. Choć raz na jakiś czas słyszę, że dobrze to robię... Muszę przyznać, że scenariopisarstwo polskie bardzo się w ostatnich latach rozwinęło. Ale najkrócej mówiąc — można nauczyć warsztatu pisarskiego. Natomiast talentu nauczyć się nie da. Albo ktoś ma do tego dryg, albo nie. Ja zdałem sobie sprawę z własnej smykalki lata temu, kiedy w grupie kolegów przyszło mi opowiedzieć film „Ostatnie zadanie” z Jackiem Nicholsonem. Jeden z kolegów widział, ale mu się nie po-

dobal, a drugi nie widział — więc to jemu opowiadałem. Gdy skończyłem, ten, który nie widział, stwierdził, że musi zobaczyć, a ten, który film widział — że teraz to mu się podoba...! To wtedy pierwszy raz pomyślałem, że chyba umiem opowiadać historie. Dobry pisarz musi mieć talent, musi umieć wydobywać z ludzi, rzeczy i zdarzeń to, co najlepsze, dobre, złe, przerażające, fascynujące, zabawne... Musi znaleźć protagonistę całej opowieści. Musi się urodzić z umiejętnością obserwowania, słuchania, odpowiedzialnością wrażliwością na świat. I musi być gadułą!

— **Proszę opisać swój pisarski warsztat.**

— Komputer, wokół niego materiały potrzebne do pisania — notatki i książki z zaznaczonymi fragmentami. Często mam słuchawki na uszach lub muzyka leci w tle, dlatego nie przeszkadzają mi żadne hałasy, nawet remont gdzieś w mieszkaniu obok. Choć fakt: muzyka musi być odpowiednio dobrana do tematu mojego pisania i to mi pozwala na lepsze skupienie. A do tego ciepłe, przyjemne światło. Od Grażyny Wolszczak otrzymałem stary stół — to na nim wszystko się mieści. Przed oczami mam półkę, na której trzymam wiele pamiątek rodzinnych, w tym zdjęcie Mamy, Przyjaciela oraz olbrzymie fotos Clinty Eastwooda, który jest moim guru absolutnym. Po prawej mam bibliotekę z książkami, a po lewej kanapę, na której czasem czytam, a czasem poprawiam swoje prace. Tam obok też mam zdjęcia przodków. Jest szabl po Dziadku. Jak widać,



otaczam się dobrymi duchami moich przodków. Mieszkam w bardzo ważnym miejscu: przez moje mieszkanie przechodzi linia muru getta warszawskiego, a poza tym jakieś 300 metrów dalej mieszkała i odeszła z tego świata moja Mama. I mieszkam też blisko Umschlagplatzu. I to dla mnie strasznie ważne!

— **I całkiem niedaleko rosta też Mirabelka — celowo zapisuję wielką literą!**

— Czasem sobie myślę, jak wiele pozytywnych rzeczy musiało się na tym świecie zdarzyć, żebym i ja się tu znalazł... W dodatku to wszystko samo do mnie przychodzi. Mirabelka to drzewko, które przed wojną rosło tu, niedaleko... Przetrwiała czasy przedwojenne, wojnę, Holocaust, powstanie w getcie... Jako dzieci wykopywaliśmy spod niej różne „skarby”: cekiny, koraliki... Ścięto ją dopiero współcześnie. Apotem przeczytałem reportaż Hanny Krall pt. „Obecność”. Pani Hania dokładnie opisała tam naszą Mirabelkę. Zamarłem...! Bo nie spodziewałem się, że sama Hanna Krall opisze miejsce mojego dzieciństwa. Wtedy podjęliśmy akcję repatriacji naszej Mirabelki — jeden z kolegów,

który dziś mieszka w USA, szczęśliwie zachował jej pestki — pod Waszyngtonem rośnie nawet kilka córek Mirabelki. Dzięki temu mogliśmy Mirabelkę ponownie zasadzić też na warszawskim Muranowie, choć nie w tym samym miejscu. Kiedyś opowiedziałem tę historię trochę jak anegdotę w swoim wydawnictwie — po czym otrzymałem niejako nakaz opisanie tego wszystkiego. I tak powstała historia o miłości i przetrwaniu. O tamtych czasach i o współczesności... Niby to książka dla dzieci, ale... Moim zdaniem każdy może z niej wynieść coś dla siebie. A ostatnio duchy przyprowadziły do mnie Bietę Ficowską, najmłodsze dziecko wyprowadzone przez Irenę Sendlerową z getta. Życie tej nadzwyczajnej kobiety będzie kanwą powieści...

— **Najlepszy dowód na to, że z duchami warto dobrze żyć!** Magdalena Maria Bukowiecka

Cezary Harasimowicz (ur. 1955) — aktor, scenarzysta, dramaturg i pisarz. W 1980 ukończył studium aktorskie przy Teatrze Polskim we Wrocławiu; absolwent studium scenariuszowego przy PWSFTviT w Łodzi. Na podstawie jego scenariuszy powstało 8 filmów fabularnych oraz seriale, m.in. „Przeprowadzki”, 3. sezon serialu „Ekstradycja”, także spektakle teatru tv. Członek Europejskiej Akademii Filmowej.

Jest wnukiem majora Adama Królikiewicza, słynnego jeźdźcy i olimpijczyka, zdobywcy brązowego medalu na igrzyskach olimpijskich w Paryżu 1924 — był to pierwszy polski medal olimpijski w konkurencji indywidualnej. Jest też synem aktorki Krystyny Królikiewicz.



JAK KUPOWAĆ, BY NIE WYRZUCAĆ DO KOSZA JEDZENIA... I PIENIĘDZY?

W Polsce każdego roku marnujemy aż 5 mln ton jedzenia! Statystyczny Polak wyrzuca rocznie aż 247 kg jedzenia. Dlatego kupujemy z głową. A możemy zaoszczędzić nawet, zanim wybierzemy się do supermarketu na zakupy. Wystarczy tylko odpowiednio podejść do tematu.

Jak poradzić sobie ze skutkami inflacji? Odpowiedź wydaje się prosta – wydawać mniej. Na liście działań, które podejmujemy w tym celu, pierwsze miejsce zajmuje poszukiwanie tańszych opcji zakupowych. 6 na 10 konsumentów (61 proc.) pytanych przez Intrum deklaruje, że zaopatruje się w dyskontach. A co, jeśli mamy ten krok za sobą? Powinniśmy przyrzeć się temu, ile kupujemy, bo prawdopodobnie i tak nie jesteśmy w stanie tego przeżyć. W Polsce każdego roku marnujemy aż 5 mln ton jedzenia! Co więcej, ponad aż 60 proc. żywności, które trafia do śmieci, pochodzi z gospodarstw domowych. Statystyczny Polak wyrzuca rocznie aż 247 kg jedzenia. W świetle światowego problemu głodu, takie działanie jest wręcz niemoralne i również szkodzi naszej Planecie. I nie zapominajmy o tym, że do kosza z jedzeniem wędrują również nasze pieniądze. Dlatego kupujemy z głową. A możemy zaoszczędzić nawet, zanim wybierzemy się do supermarketu na zakupy. Wystarczy tylko odpowiednio podejść do tematu.

Krok 1: Zrób rachunek sumienia!

W pierwszej kolejności warto prześledzić nasze wydatki na jedzenie i produkty spożywcze z kilku ostatnich tygodni, by przekonać się, ile rzeczywiście wydajemy na ten cel. Osoby, które nie prowadzą regularnie budżetu lub robią często, ale drobne zakupy, mogą nawet tego nie wiedzieć. Policzmy wszystkie wydatki – wyjścia do supermarketów i dyskontów, atakże np. od-

wiedzanie zaprzyjaźnionej cukierni w drodze do pracy czy zakupy spożywcze, które robimy online.

Krok 2: Włącz „efekt latte” i pozbądź się kosztownych nawyków

Gdy po zsumowaniu wydatków stwierdzimy, że kwota, którą wydajemy na żywność, jest zdecydowanie za wysoka w stosunku do naszych dochodów lub nasza sytuacja finansowa zmusza nas do skromniejszego trybu życia, powinniśmy postarać się o oszczędności. Ale nie musi to koniecznie wiązać się z dużymi wyrzeczeniami. Z pewnością są wydatki, z których możemy zrezygnować „od ręki”.

Takim wydatkiem jest np. kawa, którą wielu kupuje codziennie w drodze na przystanek. Taka „przyjemność” skutecznie uszczupla nasz budżet – nawet o 300 zł w skali miesiąca (zakładając, że za kawę płacimy ok. 15 zł i kupujemy ją 20 razy w miesiącu). W ciągu roku to aż 3 600 zł! Gdy odpuścimy sobie kawę na wynos, czekają nas znaczące oszczędności. David Bach, amerykański pisarz, piszący głównie o finansach, nadał im nawet specjalną nazwę: „efekt latte”. Według jego teorii, gdy zrezygnujemy z pewnych nawykowych zakupów, niekoniecznie tych najbardziej potrzebnych, staniami się bogatsi.

— Efekt latte wcale nie musi dotyczyć wyłącznie kawy. To podejście możemy przenieść na nasze inne zwyczaje zakupowe, dzięki czemu zaoszczędzimy. Przykłady? Po co kupować gazety „w papierze”, jak i tak od dawna mamy zwyczaj przeglądania ulubionego dziennika na naszym smartfonie. Oduczmy się sięgania po



Fot. mondanews.pl

jednorazowe, plastikowe torby, które kosztują coraz więcej. Zaskoczy nas, ile dzięki temu możemy zaoszczędzić w skali miesiąca. I będziemy bardziej „eko” – komentuje Katarzyna Sieczko, ekspert Intrum.

Krok 3: Rób świadomie zakupy

Kompletny must have, to robienie zakupów z listą. Nie powinniśmy przekraczać progu supermarketu bez spisania tego, co potrzebujemy kupić. Bez takiej listy z pewnością włożymy do koszyka „niepotrzebne” produkty i wydamy niepotrzebnie pieniądze.

— NIE UKRYWAJMY, SIECIOM HANDLOWYM NA TYM ZALEŻY. SPOSÓB UŁOŻENIA PRODUKTÓW W SKLEPACH, OŚWIETLENIE, ROZPYLANY ZAPACH, ITP. – WSZYSTKO MA NAS SKŁANIAĆ DO TEGO, ABYŚMY WYDAWALI JAK NAJWIĘCEJ.

Trzeba bardzo się postarać, aby nie ulec pokusom, więc... powinniśmy odwiedzać supermarkety i dyskonty jak najrzadziej! Zakupy raz w tygodniu będą najlepszym rozwiązaniem. W ten sposób ograniczymy dodatkowe wydatki i nie bę-

dziemy marnować jedzenia ze świadomością, że kolejne zakupy zrobimy dopiero za kilka dni – radzi Katarzyna Sieczko, ekspert Intrum.

Róbmy zakupy blisko domu – najlepiej, gdyby cały proces zakupowy – od wyjścia, po rozpakowanie zakupów już na kuchennym blacie – zajmował ok. 1-1,5 h. Gdy zajmie jak najmniej czasu, nie zdążymy zgłodnieć i nie skusimy się na zakup jakiejś przekąski w drodze do domu.

Na zakupy, szczególnie te spożywcze, nie powinniśmy wybierać się „na głodniaka”. Zostało udowodnione, że wtedy kupujemy więcej. Starajmy się unikać odwiedzania sieci popularnych dyskontów czy supermarketów, które są zlokalizowane w galeriach czy dużych pasażach handlowych, bo inaczej prawdopodobnie nasze zakupy nie skończą się na kupieniu tylko tego, co mamy na liście...

Krok 4: Planowanie, planowanie i... jeszcze raz planowanie!

Aby taka lista powstała, musimy dokładnie zaplanować to, co będziemy jeść, np. w skali tygodnia. – W czasie stale rosnących rachunków – które zdaniem blisko 6 na 10 (59%) respondentów Intrum rosną szybciej niż pensje – gotowanie i samodzielne przyrządzanie posiłków powinno być naszym dobrym nawykiem. Odwiedzanie ulubionych restauracji zostawmy na specjalne okazje, czy traktujmy jako przyjemność, którą robimy sobie od czasu do czasu – podpowiada Katarzyna Sieczko, ekspert Intrum.

Zatem planujemy posiłki. Ale nie chodzi tylko o to, by pysznie jeść i nie marnować jedzenia, ale również o „mą-

dre” łączenie składników i tworzenie listy zakupowej. Oco chodzi w praktyce? Dla przykładu – jeżeli jednego dnia planujemy ugotować zupę pomidorową, to następnego niewykorzystana do końca puszka pomidorów może nam posłużyć do przygotowania smakowitego sosu do spaghetti. W Internecie znajdziemy wiele porad, jak robić zakupy, by nie marnować jedzenia, czy jak gotować, by wydawać jak najmniej. Z pomocą przychodzą nam również dedykowane aplikacje, które same podpowiadają listy zakupów.

Krok 5: Odpowiednio przechowuj produkty

Konieczność częstszego robienia zakupów – i tym samym wydawania pieniędzy – pomoże nam również wyeliminować odpowiednie przechowywanie żywności. Temat wydaje się oczywisty, ale w praktyce okazuje się sporym problemem.

Najczęściej nie wiemy, jak obchodzić się ze świeżymi warzywami i owocami – a nierzadko kusi nas kupowanie większych opakowań, bo wydaje się nam, że tak jest taniej. Najpierw źle je przechowujemy, a potem zbyt szybko „spisujemy na straty” i wyrzucamy do kosza. Błędem jest również pozostawianie otwartych produktów w ich oryginalnych opakowaniach, zamiast przekładanie do szczelnie zamykanych pojemników.

Nie marnujemy również tego, co już ugotowaliśmy. Zdecydowaną większość dań da się zamrozić i zjeść w późniejszym terminie. Przykładowo, wyciągnięta z zamrażalnika porcja pierogów, które zrobiliśmy wcześniej, to jeden obiad „gratis”.

Krok 6: Uważaj na promocje!

Supermarkety kuszą nas promocjami. W wielu sieciach pojawiły się nawet specjalne „antyinflacyjne” oferty.

— Podchodzimy do takich propozycji rozważnie, bo inaczej nie tylko nie zaoszczędzimy, a wręcz przeciwnie – możemy zapłacić podwójnie. Bycie świadomym konsumentem, który uważnie czyta wszystkie oferty i to, co jest napisane przez sprzedawcę „drobnym drukiem” w momencie, kiedy inflacja i wysokie stopy procentowe obniżyły naszą siłę nabywczą, jest bardzo ważne – zauważa Katarzyna Sieczko, ekspert Intrum.

Kupowanie w większych ilościach, pojemnościach, tzw. wielopaki, na ogół pozwala zaoszczędzić, ale za każdym razem sprawdzajmy, ile wynosi cena jednostkowa. „Drugi produkt gratis” może nie do końca być świetną okazją, jeżeli w tej ofercie za podstawowy produkt zapłacimy więcej niż gdybyśmy go mieli kupić „pojedynczo” na normalnych warunkach. Bądźmy też czujni w przypadku produktów, które supermarkety i dyskonty oferują po wyjątkowo niskich cenach. Sprawdzajmy, czy w takich sytuacjach promocja nie dotyczy np. produktów z kończącą się datą przydatności – prawdopodobnie nie będziemy w stanie zjeść 10 jogurtów kupionych w cenie 5, których data ważności kończy się za dwa dni.

Dobłą praktyką jest również stałe śledzenie cen. Zdarza się, że sklepy na krótko przed promocją podwyższają cenę produktów (także tych spożywczych), tylko po to, by za kilka dni ogłosić wyjątkowo atrakcyjną ofertę. Nasz portfel nie odczuje promocji...

[illegible]

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																				

16) włoskie miasto z torem wyciągowym Formuły 1; 17) trujący półmetal o liczbie atomowej 33; 18) Arthur ... Doyle, twórca Sherlocka Holmesa; 19) model Fiat; 20) ukochana Konrada Wallenroda; 21) mała Joanna; 22) rzeka w Bułgarii, prawy dopływ Dunaju; 23) ostre sos z papryki i octu; 24) w nim ciepła kawa; 25) wyjście, ujęcie; 26) kompres na kolano; 27) jeden ze zmyślnych człowieka; 28) motyl nocny; 29) wydzielona część morza; 30) okładzina, fornir; 31) przetak w kuchni; 32) I - alfabet greckim; 33) miejsce gry aktorów w teatrze; 34) rozmożli ziemia; 35) wskazuje czas; 36) wyspa z wulkanem Erebus; 37) Lumpur, stolica Malezji; 38) telewizja ze słonecznikiem; 39) główny port lotniczy Cypru; 40) państwo z Bejrutem; 41) rozwija się z pąka; 42) przepływa przez Puszcę Solską i Roztocze; 43) szewska szpilka; 44) bliny lub racuchy; 45) wezuwium; 46) tatarak; 47) wnąka w ścianie; 48) komisja konkursowa; 49) dostawczy opel; 50) wulkan na Luzonie

PRACA

!!! ZATRUDNIĘ PRACOWNIKA DO TARTAKU W OKOLICACH GIŻYCKA MILE WIDZIANE DO ŚWIADCZENIE. TEL. KONT. 721-303-744

GIŻYCKO. Przyjmę do sprzątnia bloków. 508509055

GIŻYCKO. Przyjmę do sprzątania Ośrodka Zdrowia. 508509055

PRACOWNIKA do gospodarstwa rolnego do pracy przy bydle mięsnym. Zakwaterowanie, wyżywienie, pensja. 510686670

STOLARNIA poszukuje zleceń, 500-077-522

ZATRUDNIĘ dorywczo do prac obsługi ogrodu, chętnie mężczyznę, sprawnego zdrowotnie, Ostróda i bliskie okolice, 691 602 278

ZATRUDNIĘ murarzy i pracowników budowlanych, wysokie wynagrodzenie tel.725-217-093.

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie Rolnym traktorzystę-mechanika maszyn rolniczych. Ryn / Giżycko. 502354360

SPRZEDAM

DREWNO opałowe mokre, 535-237-271

DREWNO opałowe Nidzica/ Działdowo, 514-522-120

NIDZICA- Sprzedam drewno opałowe mieszane, 886-845-209, 798-662-300

PIERZE gęsie świeże , 514-720-427

PRALKĘ Whirlpool używaną 250zł, 514-720-427

TAPCZANIK jednoosobowy w bardzo dobrym stanie 450zł, 514-720-427

NIERUCHOMOŚCI

DO wynajęcia mieszkanie w centrum Nidzicy., 793-630-979

DO wynajmu mieszkanie umeblowane, 60m2, koło Lubawy, 518-477-932

GRUNTY rolne w okolicach Giżycka przyjmę w dzierżawę. Dobrze płacę!, 512 201 327

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI-GUTKOWSKI; obstu-gujemy Państwa od XXw., NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail: ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel. 89/649-31-19, 604-222-552

JESTEŚ właścicielem udziału w mieszkaniu, działce? Chcesz się tego pozbyć? Zadzwoń, mogę to odkupić. 518538615,

NML Do wynajęcia mieszkanie 39m2 w Nowym Mieście Lubawskim, 515-507-103.

NML Kawalerka 27m2 do wynajęcia, parter, ul.Grunwaldzka, Nowe Miasto Lubawskie, 693-057-571

NML Mieszkanie 56m2 do wynajęcia, dwa pokoje, kuchnia, łazienka, umeblowane, wynajem długoterminowy od 1 kwietnia, ul.3 Maja Nowe Miasto Lubawskie, tel.506-439-480

NML MIESZKANIE do wynajęcia- trzypokojowe, dwupokojowe lub kawalerka, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel.880-705-282, tel.698-618-396.

NML Mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Sprzedam dom jednorodzinny z bydenkiem gospodarczym oraz ogrodem, pow.11 arów, spokojna okolica, Nowe Miasto Lubawskie, 604-657-061

NML Sprzedam mieszkanie 41,7m2 w bloku, parter, ul.Grunwaldzka 20/3, Nowe Miasto Lubawskie, blisko centrum, 239.000zł do negocjacji, 503-586-473, 513-698-208.

NML Sprzedam mieszkanie w bloku 53m2, 2 pokoje, kuchnia z wyposażeniem, łazienka, przedpokój z zabudową, 2 piętro, winda, Msza-nowo (nowe bloki), 609-636-198

NML Wynajmę mieszkanie w centrum Kurzętnika, pokój z kuchnią i łazienką dla samotnej kobiety, do dyspozycji garaż, 694-057-843

NML Wynajmę mieszkanie 44m2, dwa pokoje, salon, kuchnia, łazienka, umeblowane, wynajem długoterminowy, ul.Kopernika, Nowe Miasto Lubawskie, dostępne od 15 marca, tel.506-439-480.

SPRZEDAM dwa lokale handlowe w centru Giżycka, 575-910-505

SPRZEDAM działkę budowlaną z dokumentacją , Tuszewo, 518-477-932

SPRZEDAM własnościowe, 3 pokojowe mieszkanie o pow.53,44m2, ul.Kopernika Nidzica, 602-749-014

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie nie-umeblowane 2 pokoje z kuchnią i balkonem w Giżycku ul. Okrzei 1, 662-645-907

WYNAJMĘ mieszkanie, 604-915-753

AUTO-MOTO

KUPIĘ motocykle MZ, Jawę, inne stare motocykle, WFM OSA, , 504-631-626

NML Sprzedam Ford Kuga 2.0 diesel, 2008r., 32.000zł, 510-107-514

NML Sprzedam VW Polo 1.4 diesel, 2008r. salonowy, stan bdb., 13.200zł, przegląd i opłaty ważne, mały przebieg 693-479-663.

USŁUGI

FIRMA ogólnobudowlana- budowa domów, hal, garaży, kurników, tynki, posadzki, ogrodzenia, docieplenia, układanie kostki brukowej, kucie betonu tel.609-293-996.

GIŻYCKO.REMONTY. 793547242

KOMUNIE, Wesela, Imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotel.com

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

TRANSPORT MASZYN ROLNICZYCH i BUDOWLANÝCH do 10 ton, tel.666-155-995.

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.725-217-093

USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE Piotr Zawacki tel.888-373-282.

USŁUGI Hydrauliczne i Gazowe, Giżycko i okolice. 606 935 709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634.

WYCINKA SAMOSIEJEK. Oferujemy 10 tysięcy za hektar. Profesjonalna trzebież lasów. Tel. 512-11-11-21

WYKOŃCZENIA MIESZKAŃ i DOMÓW POD KLUCZ- WOLNE TERMINY, szpachlowanie, malowanie, ocieplanie i zabudowy poddaszy, montaż drzwi i okien, podwieszane sufity i ścianki GK, klejenie płytek, kładzenie paneli tel.507-951-949.

ŻWIROWNIA Kruklín, sprzedaż piasku, żwiru do betonu, pospółki do zasypek, ziemi ogrodowej, kamienia. Transport wywrotką., 692-228-536

RÓŻNE

DREWNO, schody, altany, domki, zestawy ogrodowe, bujaczki, sztachety itp., 500-077-522

KONSTAŁ PRODUCENT

GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY

Najniższe **CENY** Różne wymiary **Dogodne RATY** Transport cały **KRAJ**

www.konstal-garaze.pl
505-526-036

29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11

29230lbr-a-M

SPRZEDAM komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem, 500-077-522

SPRZEDAM meblościankę 3m, stan dobry, cena do uzgodnienia. Nidzica, 606-936-731

NAUKA

JĘZYK ANGIELSKI- KOREPETYCJE, WSZYSTKIE POZIOMY ZAAWANSOWANIA, tel.507-572-218.

ZWIERZĘTA

JAŁÓWKĘ wysokocielną wy-cielenie kwiecień, 516061837

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

NML Sprzedam krowy cielne i jałówki, 798-893-034

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

maszyny rolnicze

SKUP CIĄGNIKÓW i MASZYN ROLNICZYCH, 605-070-911.

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS-ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy; bloki; głowice i inne; możli-

wość wysyłki ceny od 100 zł 601-598-983

produkty rolne

KUPIĘ jaja kurze w ilości 600 wkładek/tydzień, Lubawa, 782-180-083

KUPIĘ łubin. 506874440

KUPIĘ słomę , dużą ilość, 513-629-036

NML Kupię słomę- żytnia, pszena, pszenżytnia, 600-357-175

NML Sprzedam mieszanke zbożową- jęczmień+ pszenica, 733-536-808

NML Sprzedam seradłę, face- lię, owies, 508-580-030

PRZYJMUJĘ ZAMÓWIENIA NA BURACZKI i POMIDORY Z ZIEMI WOLNEJ OD CHEMII. Z PRZEZNACZENIEM DLA OSÓB PRZYJMUJĄCYCH CHEMIOTERAPIĘ ORAZ Z PRZEROSTEM PROSTATY. Osoby zainteresowane proszę o kontakt tel.666-100-038

SPRZEDAM pszenicę i baloty słomy, Lubawa, 782-180-083

SPRZEDAM siano w kostkach, ziemniaki Irga jadalne, sadze- niaki i paszowe, 788-518-639

ZIEMIENIAKI Irga, Denar sprze- dam, (89)645-81-64

inne

DOPLATY; Wypełnianie e-wniosków; GPS; Plany azoto- we; Dojazdy, 662-860-456

WEZMĘ ziemię rolną w dzier- żawę, 503-655-814

kuriermlawski.pl

JEŹDZI ŻÓŁTĄ, KULTOWĄ TAKSÓWKĄ

Trzy lata potrzebował Rafał Gosik na wykonanie kultowego fiata 125, który zagrał w znanym i lubianym serialu „Zmiennicy”. Teraz żółta taksówka, z bocznym numerem WPT 1313, wzbudza niemałe zainteresowanie. Milicyjne radiowozy upodobał sobie z kolei jeden z mieszkańców Lipowca.

Kochałem film „Zmiennicy” i moim marzeniem było posiadanie żółtej taksówki, jaka zagrała w znanym serialu wyreżyserowanym przez Stanisława Bareję. Za namową kolegów z grupy „Magic old Cars Lubawa” rozpocząłem poszukiwania fiata 125p, który nadawałby się do stworzenia filmowej taksówki. Udało się. Kupiłem takie auto sześć lat temu w Koszalinie — wspomina Rafał Gosik.

Po sprowadzeniu samochodu do Tylic zaczęła się żmudna praca, by upodobnić fiata do filmowego oryginału. Sporo wysiłku i wkładu finansowego kosztowało sprowadzenie części i dopasowanie lakieru w odpowiednim odcieniu żółci, zwanym bahama yellow.

Jeździ kultową taksówką z filmu „Zmiennicy”

— Fiat 1500 rocznika 1989, który kupiłem, nie był wyposażony we wspomaganie kierownicy. Takie udogodnienie, które dzisiaj jest w każdym aucie, zamontowałem do samochodu. Nie wyobrażam sobie jazdy bez wspomagania, chociażby dla zachowania bezpieczeństwa jazdy i komfortu manewrowania na parkingach — opowiada mieszkaniec Tylic.

Trzy lata zajęło hobbyście „przeobrażenie” seryjnego fiata na żółtą kultową taksówkę. Auto zostało zarejestrowane w wydziale komunikacji w Nowym Mieście Lubawskim i porusza się na żółtych tablicach, co oznacza, że jest pojazdem zabytkowym. Jednym z wymogów było posiadanie przez pojazd co najmniej 75 procent oryginalnych części. Podczas zlotu w Lubawie nagrodzono żółtego fiata. — Kiedy tylko się pojawię w publicznym miejscu,



Rafał Gosik z Tylic potrzebował trzech lat, by wsiąść za kierownicę kultowej żółtej taksówki

ludzie żywo reagują. Jak jadę, również pozdrawiają mnie, machając ręką. Jest to miłe. Młodzi ludzie nie pamiętają filmu „Zmiennicy”, ale osoby zaliczane do starszego pokolenia spoglądają na moje auto z wielkim sentymentem — przyznaje właściciel żółtej taksówki.

Samochód z numerem bocznym WPT 1313 nie stoi w garażu. Pan Rafał chętnie odpowiada na zaproszenia organizatorów festynów, zlotów i pokazów starych pojazdów. Auto wzbudza spore zainteresowanie, a uczestnicy mają zawsze sporo pytań do właściciela. Podczas zlotu w Lubawie żółty fiat rodem z Tylic otrzymał pierwszą nagrodę przyznaną przez burmistrza miasta.

— Póki co najdłuższą podróż moim fiatem liczyła 150 kilometrów w jedną stronę, a auto sprawowało się bez zarzutu. Liczę, że latem uda mi się zawieźć młodą parę do ślubu. Myślę, że jest to oryginalny pomysł na taką niecodzienną okazję, bo i pojazd jest niespotykany — kończy rozmowę Rafał Gosik.



Radiowóz rodem z Lipowca jest wierną kopią fiatów, które niegdyś służyły w milicji

Pan Krzysztof lubi milicyjne auta

Krzysztof Siemiątkowski z Lipowca koło Nowego Miasta Lubawskiego też jest fanem pojazdów rodem z czasów PRL-u. Niemałe zainteresowanie wzbudza jego niebieski, milicyjny radiowóz wyposażony w koguta i oryginalne głośniki, który porusza się okoliczny-

mi drogami powiatu nowomiejskiego i nie tylko. Pan Krzysztof odrestaurował auto w swoim garażu. Duży, ciemnoniebieski fiat z charakterystycznymi białymi pasami wzbudza niemałe zainteresowanie i kiedy tylko właściciel zaparkuje radiowóz, ludzie podchodzą, zadają pytania i fotografują się na tle milicyjnego auta.



Krzysztof Siemiątkowski z Lipowca zadbał o każdy detal radiowozu

Z dużego fiata zrobił milicyjny radiowóz

Mieszkaniec Lipowca kupił fiata od 80-latka z Krasnegostawu. — Samochód z rocznika 1990 miał zamontowane wspomaganie układu kierowniczego od poloneza, więc jazda była wręcz komfortowa. Samochód był niebieski, więc postanowiłem zrobić z niego radiowóz — opowiada pan Krzysztof.

Trochę zabiegów kosztowało znalezienie oryginalnego osprzętu, w jaki wyposażony był dawny milicyjny radiowóz. Udało się zdobyć koguta i głośnik, jakie posiadały służbowe fiaty. Niestety urządzeń takich, które działają, nie wolno montować i niebieski klosz jest od wewnątrz zamalowany. Nie działają także sygnały dźwiękowe. Jest jednak jeden wyjątek. Kiedy właściciel radiowozu jedzie na zloty lub festyny, montuje oryginalne niebieskie, migające światło i sygnały dźwiękowe. Wówczas auto prezentowane jest jako swego rodzaju eksponat.

Marzenie o milicyjnym nysie się spełniło

Podczas niedawnej rozmowy pan Krzysztof przyznał, że teraz śni mu się milicyjna nysa. Twierdził, że taki eksponat jest niezwykle trudny do zdobycia, a jak już się znajdzie, to cena jest niebotyczna. Okazuje się jednak, że dla

chcącego nie ma nic trudnego. Mieszkańcowi podnowomiejskiego Lipowca udało się namierzyć oryginalną nysę 522 wyprodukowaną w 1992 roku.

— Nysa ta najpierw jeździła w Warszawie. Następnie została „wyeksportowana” do Belgii, gdzie była samochodem reklamowym w jednej z firm. Potem, jako samochód sprowadzony z zagranicy, wróciła do Polski i teraz przyjechała do powiatu nowomiejskiego. Mam już milicyjnego fiata, teraz trafiła mi się niebieska nysa, jakie jeździły w komendach milicji. Zastanawiam się, czy będzie z nyski kolejny milicyjny radiowóz. Moje zamiłowanie do dawnych samochodów jest mocno zakorzenione i chyba tak się stanie — zapowiada pan Krzysztof.

Stanisław R. Ulatowski



DANIEL WIŚNIEWSKI,
SZEF WYDZIAŁU
KOMUNIKACJI
STAROSTWA
NOWOMIEJSKIEGO
MÓWI, ŻE POWIAT
NOWOMIEJSKI
TO PRAWDZIWE
„ZAGŁĘBIE” POJAZDÓW
ZABYTEKOWYCH.
— W NASZEJ
EWIDENCJI WIDNIEJE
NIESPEŁNA STO
POJAZDÓW
ZAREJESTROWANYCH,
JAKO ZABYTEKOWE.
SĄ TO MOTOROWERY,
SAMOCHODY OSOBOWE
ORAZ CIĘŻAROWE.
WSZYSTKIE POJAZDY
OZNACZONE SĄ
ŻÓŁTYMI TABLICAMI
— MÓWI.

PREZENT NA 33. URODZINY

SKOKI NARCIARSKIE\\\\ Dawid Kubacki zajął w dniu swoich 33. urodzin trzecie miejsce w niedzielnym konkursie zawodów Pucharu Świata w norweskim Oslo. Zwyciężył Austriak Stefan Kraft. Drugi był Słoweniec Anze Lanisek.

W pierwszym (sobotnim) konkursie w Oslo Dawid Kubacki zajął dziewiąte miejsce. Zwyciężył Słoweniec Anze Lanisek przed Austriakiem Stefanem Kraftem i Niemcem Karlem Geigerem. Jeżeli chodzi o pozostałych Polaków, to Kamil Stoch był 13., a Piotr Żyła 29. Do serii finałowej nie zakwalifikowali się 31. Aleksander Zniszczoł, 43. Jakub Wolny oraz 44. Paweł Wąsek. Dawid Kubacki po konkursie w rozmowie z Eurosportem przyznał, że w pierwszym skoku „przekombinował”. „Za nisko się ułożyłem i w locie nartki były neutralne. To ułamki sekundy na ułożenie pozycji. Ale pracujemy dalej. Drugi skok był naprawdę fajny i to wlewa spokój w moją głowę” – powiedział polski skoczek. Sobotnie niepowodzenie Kubacki powtórzył sobie w niedzielę.

Po pierwszej serii, którą w całości rozegrano z 11 belki startowej, w konkursie niespodziewanie prowadził Austriak Daniel Tschofenig po lądowaniu na 130 m. Drugi był Austriak Stefan Kraft – 130,5 m a trzeci lider klasyfikacji generalnej PŚ Norweg Halvor Egner Granerud – 128,5 m. Kubacki wylądował na 127 m i był siódmy. Polak tracił do lidera tylko 6,8 pkt.

W serii finałowej, w której jury podwyższyło rozbieg do 13. belki, można się było spodziewać, że zawodnicy z czołówki będą oddawali dłuższe skoki. Tak też się stało, Kraft i Norweg Daniel Andre Tande osiągnęli po 131,5 m, o pół metra bliżej wylądował Niemiec Markus Eisenbichler, Kubacki, Niemiec Andreas Wellinger i Norweg Johann Andre Forfang lądowali na 130 m.

Kubacki otrzymał bardzo wysokie noty – 2 razy po



Dawid Kubacki już 37 razy stanął na podium zawodów Pucharu Świata

19 pkt i 3 razy po 18,5 pkt i dzięki temu awansował na trzecie miejsce. Do drugiego Laniska stracił tylko 0,1 pkt. Pozostali Polacy spisali się poniżej oczekiwań. Paweł Wąsek był 17., Kamil Stoch 19., Piotr Żyła 24., a Jakub Wolny 41.

W klasyfikacji PŚ nadal prowadzi Granerud, drugi Kubacki traci do niego 290 pkt.

Wyniki:

1. Stefan Kraft (Austria) 266,1 (130,5 m/131,5 m)
2. Anze Lanisek (Słowenia) 257,8 (126,5/128,5)
3. Dawid Kubacki (Polska) 257,7 (127,0/130,0)
4. Daniel-Andre Tande (Norwegia) 257,1 (128,0/131,5)
5. Daniel Tschofenig (Austria) 253,9 (130,0/126,0)
6. Johann Andre Forfang (Norwegia) 253,0 (126,5/130,0)
7. Halvor Egner Granerud (Norwegia) 250,7 (128,5/125,0)
8. Andreas Wellinger (Niemcy) 248,2 (126,5/130,0)
9. Markus Eisenbichler (Niemcy) 246,4 (122,5/131,0)
10. Timi Zajc (Słowenia) 245,8 (127,5/123,0)
- ...
17. Paweł Wąsek (Polska) 236,7 (124,0/125,5)
19. Kamil Stoch (Polska) 235,2 (124,5/119,5)
24. Piotr Żyła (Polska) 224,1 (123,0/119,5)
41. Jakub Wolny (Polska) 94,7 (113,0)

Klasyfikacja PŚ (po 25 z 32 zawodów):

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| 1. Halvor Egner Granerud (Norwegia) | 1738 pkt |
| 2. Dawid Kubacki (Polska) | 1448 |
| 3. Anze Lanisek (Słowenia) | 1276 |
| 4. Stefan Kraft (Austria) | 1258 |
| 5. Piotr Żyła (Polska) | 831 |
| 6. Andreas Wellinger (Niemcy) | 820 |
| 7. Ryoyu Kobayashi (Japonia) | 762 |
| 8. Manuel Fettner (Austria) | 623 |
| 9. Karl Geiger (Niemcy) | 593 |
| 10. Timi Zajc (Słowenia) | 580 |
| ... | |
| 14. Kamil Stoch (Polska) | 455 |
| 34. Paweł Wąsek (Polska) | 145 |
| 35. Aleksander Zniszczoł (Polska) | 89 |
| 45. Tomasz Pilch (Polska) | 30 |
| 48. Jan Habdas (Polska) | 24 |
| 53. Kacper Juroszek (Polska) | 18 |
| 74. Maciej Kot (Polska) | 4 |
| Stefan Hula (Polska) | 4 |

Klasyfikacja Raw Air:

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1. Stefan Kraft (Austria) | 768,0 pkt |
| 2. Anze Lanisek (Słowenia) | 753,4 |
| 3. Halvor Egner Granerud (Norwegia) | 750,9 |
| 4. Dawid Kubacki (Polska) | 745,5 |
| 5. Timi Zajc (Słowenia) | 737,0 |

- | | |
|--------------------------|-------|
| 5. Karl Geiger (Niemcy) | 724,0 |
| ... | |
| 10. Kamil Stoch (Polska) | 715,5 |
| 23. Piotr Żyła (Polska) | 617,3 |
| 29. Paweł Wąsek (Polska) | 514,5 |

Klasyfikacja Pucharu Narodów:

- | | |
|-------------|----------|
| 1. Austria | 4932 pkt |
| 2. Norwegia | 4199 |
| 3. Słowenia | 3836 |
| 4. Polska | 3728 |

Niezadowolenia po konkursie w Oslo nie krył Halvor Egner Granerud. Lider Pucharu Świata po zajęciu siódmego miejsca w niedzielnym konkursie turnieju Raw Air w Oslo zrzucił w geście rozpaczy rękawice, a norweskim dziennikarzom powiedział krótko, że nie wie, co się z nim dzieje.

„Próbuję, jak mogę i do każdego skoku podchodzę najlepiej, jak mogę, ale nic mi nie wychodzi” – powiedział Norweg dziennikarzom kanału telewizji norweskiej NRK transmitującego zawody.

„Granerud jest naszą wielką nadzieją. Wygrał prolog będący kwalifikacją przed niedzielnym konkursem, ale w serii finałowej zawiódł po raz ko-

lejny, co nie rokuje dobrze, zwłaszcza że jeszcze żaden Norweg nie wygrał Raw Air” – skomentowała NRK. „Po pierwszej serii byłem trzeci, a później, pomimo że wykonałem skok według wszelkich instrukcji, już nie wiem, co się stało. Muszę to przemyśleć, ale czasu jest mało, ponieważ w tym turnieju skaczymy codziennie” – powiedział Granerud.

Warto podkreślić, że Dawid Kubacki po raz 37. stanął na podium indywidualnych zawodów Pucharu Świata. Na koncie ma 10 zwycięstw, dziewięciokrotnie był drugi, a 18 razy stanął na najniższym stopniu podium.

Stefan Kraft, wygrywając niedzielny konkurs w Oslo, odniósł 28. zwycięstwo w zawodach Pucharu Świata w skokach narciarskich. 29-letni Austriak w klasyfikacji wszech czasów zrównał się z ósmym Niemcem Martinem Schmittem. Na czele zestawienia jest Gregor Schlierenzauer – 53 wygrane. Austriak dorobku już nie powiększy, gdyż zakończył karierę. Drugi jest zmarły w 2019 roku Fin Matti Nykaenen – 46, a trzecie miejsce ex aequo zajmują z 39 sukcesami Adam Małysz i Kamil Stoch.

Najwięcej zwycięstw w konkursach PŚ

(* – zawodnicy kontynuujący karierę):

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1. Gregor Schlierenzauer (Austria) | 53 |
| 2. Matti Nykaenen (Finlandia) | 46 |
| 3. Adam Matysz (Polska) | 39 |
| Kamil Stoch (Polska) | 39* |
| 5. Janne Ahonen (Finlandia) | 36 |
| 6. Jens Weissflog (NRD/Niemcy) | 33 |
| 7. Ryoyu Kobayashi (Japonia) | 29* |

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 8. Martin Schmitt (Niemcy) | 28 |
| Stefan Kraft (Austria) | 28* |
| 10. Andreas Felder (Austria) | 25 |
| 11. Thomas Morgenstern (Austria) | 23 |
| Simon Ammann (Szwajcaria) | 23* |
| Peter Prevc (Słowenia) | 23* |
| Halvor Egner Granerud (Norwegia) | 23* |
| 15. Severin Freund (Niemcy) | 22* |
| 16. Andreas Goldberger (Austria) | 20 |

Stefan Kraft po raz 92. stanął też na podium indywidualnych zawodów Pucharu Świata w skokach narciarskich. Tym samym Austriak w klasyfikacji wszech czasów zrównał się z drugim Adamem Małyszem. Na czele rankingu jest Janne Ahonen. Fin ma w dorobku 108 lokat na podium. Czwarty jest Austriak Gregor Schlierenzauer – 88, a piąty Kamil Stoch, ex aequo ze Szwajcarem Simonem Ammannem – 80. **Źródło: PAP**

Najwięcej miejsc na podium w konkursach PŚ

(* oznaczono zawodników kontynuujących karierę):

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| 1. Janne Ahonen (Finlandia) | 108 (36-44-28) |
| 2. Adam Matysz (Polska) | 92 (39-27-26) |
| Stefan Kraft (Austria) | 92 (28-29-35)* |
| 4. Gregor Schlierenzauer (Austria) | 88 (53-20-15) |
| 5. Simon Ammann (Szwajcaria) | 80 (23-31-26)* |
| Kamil Stoch (Polska) | 80 (39-22-19)* |
| 7. Matti Nykaenen (Finlandia) | 76 (46-22-8) |
| Thomas Morgenstern (Austria) | 76 (23-30-23) |
| 9. Jens Weissflog (NRD/Niemcy) | 73 (33-19-21) |
| 10. Andreas Goldberger (Austria) | 63 (20-25-18) |
| Noriaki Kasai (Japonia) | 63 (17-13-33)* |

JAK SIĘ DOGADAĆ Z PŁUCAMI I ZNALEŹĆ WSPÓLNY RYTM

PRZEWODNIK PO BIEGANIU \\ Zanim bez zadyszki pokonamy kilometry treningu, musimy najpierw „pocierpieć”. Wrażliwa na ból opłucna, w której znajdują się zakończenia włókien nerwowych, informuje o kolejnych etapach używania płuc.

Pojawiające się uczucie pieczenia niepokoi początkujących biegaczy i skutecznie zniechęca ich do biegowej aktywności. Podczas oddychania do oskrzeli dostaje się zimne powietrze, które może wywoływać skurcze i prowadzi do duszności. Jeżeli ten stan mija po zaprzestaniu biegu, to nie powinniśmy sobie zwracać głowy tym odczuciem. Utrzymując się po bieganiu ślad szybszego oddychania też jest naturalną reakcją po wysiłku, z którym powoli się oswajamy.

Konsultacja lekarska jest jednak bezwzględnie konieczna, jeżeli te symptomy niepokoją nas zbyt długo. Astma wysiłkowa — ten termin może nas też dotyczyć.

W bieganiu wszystko znajdzie swój rytm. Nie jest łatwo odkrywać jego czucie. Nieużywane przez lata w pełnej funkcji płuca potrafią sprawiać niespodzianki. Myślimy, czy dobrze oddychamy. Nosem, czy ustami? A może jednocześnie?

Serce rozbudowuje się na skutek biegania, ponieważ zbudowane jest z tkanki mięśniowej. Płuca to anatomicznie gąbczasta elastyczna struktura, która może powiększyć swoje możliwości tylko w sprężystości działania.

Powierzchnia płuc wynosi około 100 metrów kwadratowych. Na skutek unikania zmęczenia w każdym wieku mięśnie oddechowe wycofują się na minimalne obszary sprawności ograniczając możliwości wymiany gazowej w układzie

oddechowym. Jedynym sposobem, aby poprawić parametry działania jest aerobowy wysiłek i ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem przepony.

PODCZAS JEDNEGO CYKLU WYMIENIAMY OKOŁO 0,5 LITRA POWIETRZA PRZY CAŁKOWITEJ POJEMNOŚCI PŁUC OD 4 DO 5 LITRÓW. W CIĄGU MINUTY ODDYCHAMY 10-20 RAZY. WYTRENOWANY ORGANIZM POTRAFI JEDNORAZOWO WTŁOCZYĆ DO WNĘTRZA PŁUC NAWET 1,5 LITRA. ICH POJEMNOŚĆ NA SKUTEK TRENINGU POTRAFI ZWIĘKSZYĆ SIĘ PRAWIE DWUKROTNIENIE. W WYCZYNOWYM SPORCIE 8 LITRÓW JEST MOŻLIWE. PODCZAS CAŁEGO ŻYCIA WYKONUJEMY OKOŁO 500 MLN ODDYCHÓW. 23 TYS. NA DOBĘ WPROWADZA DO WNĘTRZA PŁUC 10 000 TYS. LITRÓW POWIETRZA.

Częsty dylemat biegających to czy oddychać ustami czy nosem. Obawa, aby się nie przeziębili skłania nas w zimne dni do kombinowania z oddychaniem przez nos. Nos, wolny oddech, to zasady jogi, a nie biegania. To inny mechanizm potrzeb. Tempo oddychania jest regulowane nerwowo i metabolicznie. Jeśli spada ilość tlenu we krwi, a rośnie stężenie dwutlenku węgla, to zaczy-



Fot. Mateusz Partyka / Zdjęcia ilustracyjne

namy oddychać szybciej. Mała intensywność wymaga tylko pogłębionych oddechów. Duża, w trakcie ponad progowych potrzeb zaciąga dług tlenowy spłacany po zakończeniu biegu.

Podczas treningu objętość wydychanego i wdychanego powietrza jest wielokrotnie większa od potrzeb spoczynkowych i może dojść nawet do 100 l/min. Oddychanie tylko przez nos nie usprawnia wystarczająco mechanizmów dostarczania tlenu do pracujących mięśni, nie jest w stanie usunąć nadmiaru dwutlenku węgla. Musimy oddychać używając jednocześnie ust i nosa, aby sprostać zadaniu. Trzeba pracować nad tym, aby wspomagać proces oddychania przeponą. Silna przepona wymaga silnego kręgosłupa. Zwiększając sprawność przepony stabilizujemy sylwetkę.

Początki są zawsze trudne. Płuca przyzwyczajone do minimalnych wymagań boleśnie informują o narzuceniu im nagle większych obowiązków. W czasie marszu, w wypoczynku nie zwracamy uwagi na oddechowy rytm. W biegu zaczynamy się zastanawiać nad konfiguracją jego z kadenacją. Znalezienie rytmu oddychania potrwa około dwóch miesięcy pod warunkiem, że będziemy systematyczni w truchcie trzy razy w tygodniu przez pół godziny. Nie szukajmy zmęczenia. Krótki, płytki oddech spowalnia adaptację w wysiłku. Postarajmy się zapanować nad trzykrokovym rytmem wdechu i dwukrokovym wydechu. To najbardziej naturalna odpowiedź rytmu na wysiłek. Jak przyspieszymy w szybszych akcentach, znajdziemy dwa

na dwa. Unikajmy pochylania się. Uciskając przeponę ograniczamy wdech.

Trening usprawniający płuca, przeponę, mięśnie międzyżebrowe oswaja oddechowe perturbacje, pozwala rozumieć proces zmęczenia i wypoczynku. Początkowe uciążliwości są etapem do przeskoczenia dla każdego. Wymagają tylko czasu aerobowej pracy. Stabilizacja pozwalająca na szybsze akcenty włości układu oddechowo-krążeniowego potrwa na pewno 3-4 miesiące. Zmiany w przebudowie pozwalają na zwiększenie intensywności i odległości treningowych.

TEMPERATURA DO -10 STOPNI CELSJUSZA NIE POWINNA PO KILKUMIESIĘCZNYM WPROWADZENIU W TRENING STANOWIĆ

ZAGROŻENIA DLA ORGANIZMU. WYSIŁEK POWODUJE PRZEJŚCIOWE OSŁABIEŃ, STWARZA SPRZYJAJĄCE WARUNKI DLA AKTYWNOŚCI WIRUSÓW I BAKTERII. SPRAWNY ORGANIZM BIEGACZA POTRAFI ZADBAĆ O MECHANIZMY OBRONNE. NIE POWINNIŚMY SIĘ NIEPOKOIĆ METALICZNYM POSMAKIEM W TYLNEJ CZĘŚCI GARDŁA. CZERWONE KRWINKI PODCZAS INTENSYWNEGO WYSIŁKU UWALNIAJĄ ŻELAZO. Z CZASEM TE SYGNAŁY ZNIKNAJĄ.

Katar pojawiający się nagle, to objaw zwiększonej wilgotności powietrza i niestety smogu. Chwilowe zamroczenie na skutek zużycia glikogenu też może się nam przydarzyć. A pojawiający się u niektórych nagły astmatyczny kaszel powinien przestać nas zaskakiwać podczas treningu.

Bieganie jest ciągłym procesem przystosowywania się do wymagań, które stawia przed nami. Biomechaniczne reakcje zachodzące są procesem, który musi wystąpić, aby organizm dostroił się do intensywności zakresów. Nie dotyczy to tylko tych, którzy zaczynają. To ewolucja na każdym etapie sportowego zaawansowania.

Paweł Hofman,
trener lekkiej atletyki

„PRZYSZŁOŚĆ MŁAWIANKI WIDZĘ W JASNYCH BARWACH”

PIŁKA NOŻNA\\\\ W latach 70. i 80. piłkarz Mławianki, potem trener drużyn młodzieżowych klubu oraz asystent trenera w chwili największego sukcesu. O mławskiej piłce nożnej rozmawiamy z Mirosławem Strzelcem.

— „My nie mamy Laty z Mielca, ale mamy Mirka Strzelca”. Pamięta Pan ten okrzyk z trybun?

— Oczywiście, trudno zapomnieć te hasła. Mocno zapadają w pamięć. Mieliśmy takiego zagorzałego i kreatywnego kibica, niestety już świętej pamięci, jeśli dobrze pamiętam nazywał się Grabarczyk. On wymyślał najróżniejsze przyśpiewki. Przyjemnie się tego słuchało.

— A mówimy, doprecyzujmy, o latach 70.

— W Mławiance zacząłem grać dokładnie w 1971 roku. Podobnie jak wielu ówczesnych i nieco późniejszych zawodników do klubu trafiłem dzięki nauczycielowi WF-u z mojej szkoły, z Budowlanki, panu Romanowi Kuczyńskiemu. On prowadził wtedy juniorów. Treningi pod jego okiem przyniosły efekt, już w 1972 roku w wieku 16 lat zadebiutowałem w drużynie seniorów i w pierwszym meczu zdobyłem dwie bramki. Więc debiut był całkiem udany. Radość dla tak młodego chłopaka była wielka. Ale warto dodać, że te treningi to była ciężka praca. Warunki były słabe. Nie było jeszcze stadionu, graliśmy na jedynym wtedy w Mławie boisku przy Mazurskiej. Było trawiasto-piaszczyste. Nie było całego zaplecza, myśliśmy się na zewnątrz pod kranem z zimną wodą. Część chłopaków rezygnowała, tylko silne charaktery wytrzymały.

— Czyli otwarcie stadionu przy ulicy Kopernika w 1974 roku, to była zauważalna zmiana?

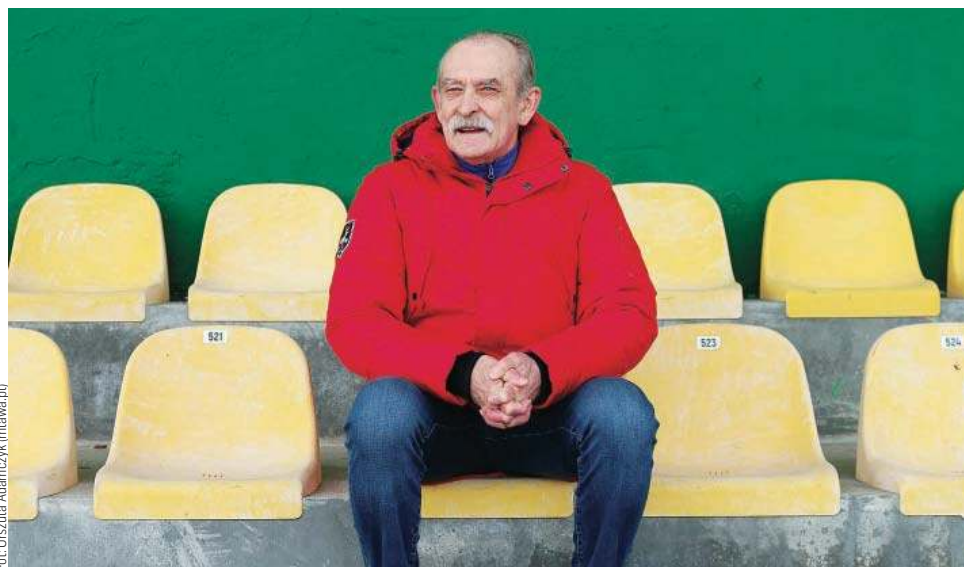
— Zdecydowanie! Mieliśmy tam do dyspozycji dwa boiska, boczne trawiaste do treningów, no i ekstra główne boisko na płycie. I szatnie z prawdziwego zdarzenia, gdzie można było się przebrać i umyć. Samo otwarcie stadionu było zorganizowane z wielką pompą. Zaproszono zespół naszej ekstraklasy Gwardia Warszawa, która grała wtedy w I lidze. Wielkim zaszczytem było zagrać z nimi, tym bardziej, że w drużynie byli kadrowicze Polski: Ryszard Szymczak, Jerzy Kraska, Bohdan Masztaler – brat przyszłego trenera Mławianki Jerzego, był Stanisław Terlecki, także to była frajda niesamowita dla nas, ale i dla całej Mławy.

— Pamięta Pan wynik tego meczu?

— Oj, wysoko przegraliśmy, chyba 9:1. Ale wtedy wynik nie był istotny. Fakt biegania po boisku z takimi nazwiskami to już było wyróżnienie. No ale nie da się ukryć, że wtedy nasz poziom nie był wybitny. To były lata, kiedy graliśmy w IV i V lidze.

— Wtedy też na trochę rozstał się Pan z naszym klubem.

— W 1976 roku, gdy skończyłem szkołę, dostałem dwie propozycje zmiany – od II-ligowej Wisłoki Dębicy i III-ligowej Polonii Warszawa. Ostatecznie, po długim namyśle, głównie ze względu na tradycję klubu i mniejszą odległość do Mławy, wybrałem Polonię. Wybór, jak się okazało, był słuszny, bo już w następnym roku awansowaliśmy do II ligi. W tym samym



„My nie mamy Laty z Mielca, ale mamy Mirka Strzelca” — takie okrzyki można było kiedyś usłyszeć na meczach Mławianki. Mirosław Strzelec na zdjęciu

czasie pan Kuczyński został trenerem głównego zespołu Mławianki. Miał ambitne plany awansu do III ligi.

PO ROZMOWACH
Z NIM WRÓCIŁEM
DO MŁAWY. PO RAZ
KOLEJNY DECYZJA BYŁA
DOBRA, BO JUŻ W 1978
WYWALCZYLIŚMY TEN
PIERWSZY HISTORYCZNY
AWANS DO III LIGI.
TO BYŁO O TYLE
RADOSNE WYDARZENIE,
ŻE OPIERALIŚMY SIĘ
NA ZAWODNIKACH
URODZONYCH
TUTAJ, W MŁAWIE,
PODSTAWA ZESPOŁU
TO W 100 PROCENTACH
WYCHOWANKOWIE
TRENERA
KUCZYŃSKIEGO.
TAKŻE SUKCES BYŁ
I JEGO, I NASZ.

Ale czasy były takie, a nie inne i w 1980 roku trafi-

łem do wojska i do klubu wojskowego, IV-ligowego, Śniardwy Orzysz. Jak się okazało, to była taka wręcz filia mławskiego klubu, bo grało tam aż 10 chłopaków z Mławy! A trenerem był asystent Kuczyńskiego. Więc sami swoi. I znowu miałem szczęście, bo sezon później awansowaliśmy do III ligi.

— Ja widzę tu pewną zależność; może to jednak nie był przypadek, że wszystkie kluby, w których Pan grał, pięły się w górę?

— Ja wolę mówić o szczęściu (śmiech). W 1982 wróciłem do Mławy i do Mławianki i to chyba był najlepszy okres, te lata 80-te. Mieliśmy mocny zespół. Graliśmy większość sezonów na III poziomie, a w latach 87/88 nawet próbowaliśmy walczyć o awans do II ligi, ale nie udało się. W 1989 niestety zakończyłem karierę piłkarską. Ciężko mi było pogodzić pracę i prawie zawodowe uprawianie sportu.

— Nie porzucił pan jednak całkowicie piłki nożnej.

— W latach 90. miałem przyjemność prowadzić jako trener grupy młodzieżowe w Mławiance. A w roku 2000 do Mławy przyszedł trener Jerzy Masztaler, człowiek o wielkim nazwisku, autorytecie i wiedzy. Zostałem jego asystentem. To była bardzo udana współpraca. W sezonie 2003/2004 wywalczyliśmy pierwszy, historyczny awans do II ligi.

— Ten awans to musiało być święto dla całej Mławy?

— Na pewno to była nieopisana radość. Dla mnie wspomnienia niezatarte do końca życia i oczywiście wielka satysfakcja, że jakąś cegiełkę do tej 100-letniej historii Mławianki mogłem dołożyć. Później niestety, drogi z trenerem nam się trochę rozeszły, jeszcze przez 3 lata prowadziłem grupy młodzieżowe, ale w 2007 roku moja współpraca z klubem zakończy-

ła się. Wielka przygoda, wspaniali ludzie, wielkie przyjaźnie.

— Co wtedy, w sezonie 2003/2004 zdecydowało o sukcesie?

— Trener i zdolne pokolenie mławiaków. Akurat trafiliśmy na świetnych zawodników, większość to byli mieszkańcy naszego miasta. Oczywiście też grupa działaczy, dobre układy z miastem, ale jednak przede wszystkim potencjał chłopaków. Historia powtórzyła się w ubiegłym roku. Zespół oparty na naszych, mławskich piłkarzach po 17 latach znowu zdobył ten upragniony awans. Wielkie uznanie dla Macieja Rogalskiego, dla jego doskonałej formy. Dla braci Stryjewskich, dla pozostałych zawodników. Mecze się ogląda z prawdziwą przyjemnością. Do tego mamy ambitny zarząd klubu, z wizją i pomysłami. Przyszłość widzę w jasnych barwach.

— Obchodzimy w tym roku 100-lecie klubu. Gdyby miał Pan wymienić trzy nazwiska, które wpłynęły na jego historię?

— Ludzi, którzy przyczyniali się do sukcesów było wielu. Ale dla mnie są to szczególnie Roman Kuczyński i Jerzy Masztaler, obaj już niestety nieżyjący oraz obecny trener Piotr Rzepka – to człowiek, który robi rewelacyjną robotę.

Przypomina mi swoim podejściem Jurka Masztalera. Udało mu się stworzyć piłkarską mławską rodzinę, dlatego jestem spokojny o los naszej drużyny.

Rozmawiała Urszula Adamczyk
(mława.pl)