

CZYTAJ
NAS:

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERŻCZOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZNA WIEŚNIEWO

W ŁUGACH ZGINĄŁ 21-LETNI MĘŻCZYZNA



MŁODY, BO NIESPEŁNA 21-LETNI, MĘŻCZYZNA ZGINĄŁ W WYPADKU DROGOWYM, DO KTÓREGO DOSZŁO W PIĄTEK 25 KWIETNIA WIECZOREM. W AUCIE JECHAŁO Z NIM JESZCZE DWÓCH INNYCH MŁODYCH LUDZI. OBAJ TRAFILI Z OBRAŻENIAMI DO SZPITALI W MŁAWIE I CIECHANOWIE. TO NIE BYŁ JEDYNY DRAMATYCZNY WYPADEK W MINIONYM TYGODNIU. **S. 5**

MŁAWA POŻEGNAŁA MARCINA CICHOCKIEGO

MŁAWA ||

s. 3

■ Kapral Marcin Cichocki, żołnierz Wojska Polskiego, służył w 15 Giżyckiej Brygadzie Zmechanizowanej. Był odznaczony Gwiazdą Afganistanu oraz Medalem NATO.

34-latek zginął 20 kwietnia w wypadku drogowym na trasie Szczytno – Olszyny pod Szczytnem.

— Odszedł przedwcześnie, winniśmy mu pamięć i szacunek — powiedział o nim burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski

Marcin Cichocki osierocił dwójkę dzieci.



POŻAR NA BATALIONÓW CHŁOPSKICH

MŁAWA ||

s. 4

■ We środę 22 kwietnia doszło do pożaru dwóch garaży na jednej z posesji przy ul. Batalionów Chłopskich w Mławie. Spłonęły między innymi trzy stojące tam samochody.

Pożar został opanowany przez strażaków, ale spaleni uległy wspomniane trzy samochody, garażowane w jednym z pomieszczeń. Kłęby czarnego dymu powodował składowany tam i palący się styropian. W działaniach ratowniczych uczestniczyły trzy zastępy: PSP Mława, OSP Turza Mała, OSP Stupsk i OSP Wiecznia Kościelna.



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

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

Wróciły obowiązkowe szczepienia

ZDROWIE || Od 18 kwietnia wznowiane są obowiązkowe szczepienia, m.in. te wykonywane zaraz po porodzie. To efekt konsultacji Ministerstwa Zdrowia ze specjalistami. Obowiązkowe szczepienia były do tej pory odroczone przez sytuację epidemiologiczną.

O wznowieniu obowiązkowych szczepień poinformował Wojciech Andrusiewicz, rzecznik resortu zdrowia.

— Wspólnie z konsultantami epidemiologii, neonatologii, medycyny rodzinnej, stwierdziliśmy, że należy już rozpocząć z powrotem proces bieżących szczepień ochronnych. Mówimy o zaleceniu powrotu do szczepień dzieci po porodzie, dzieci do 24. miesiąca życia i wszystkich osób, u których choroby wskazują na konieczność zaszczepienia — podkreślał.

Dodatkowe zalecenia, to szczepienie przeciw pneumokokom i grypie. Andrusiewicz dodał, że to bardzo ważne, bo:

— Dużo chorób płuc to nie tylko choroby płuc po COVID-19, ale również po grypie. Jeżeli zaszczepimy się przeciwko grypie, może to nas uchronić przed powikłaniami w zakresie chorób płuc.

Z komunikatu Ministerstwa Zdrowia i GIS wiemy, że wznowione mają być szczególności szczepienia na oddziały noworodkowych, szczepienia obowiązkowe, które powinny być wykonane



Szczepienia należy wykonywać w wydzielonych pomieszczeniach, w których nie przyjmuje się osób chorych z objawami ostrej infekcji

do 24. miesiąca życia i szczepienia z uwzględnieniem indywidualnych sytuacji dzieci z chorobami przewlekłymi, dla których istnieją szczególne wskazania zdrowotne.

Oprócz tego wznowione będą szczepienia poekspozycyjne przeciw wścieklźnie, ospie wietrznej, odrze, tężcowi, wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu b. We wszystkich grupach wiekowych, według zaleceń lekarskich. Rekomendowane jest także szczepienie przeciwko krztuścowi kobiet w ciąży, a poza tym realizowane będą też te szczepienia, których ko-

nieczność podania lub dokończenie wynika z Charakterystyki Produktu Lekczniczego.

Jak na szczepienia wpłynęła epidemia? Zasady obejmują m.in. stosowanie ogólnie zalecanych środków ochrony na terenie POZ, czyli m.in. używanie przez personel maseczek na usta i nos oraz rękawiczek jednorazowych.

Oprócz tego Ministerstwo Zdrowia i GIS podają inne wytyczne w komunikacie.

• Personel medyczny musi zachować wszelkie zasady dotyczące zapobiegania zakażeniom przenoszonym drogą



Mimo wszelkich dostępnych danych naukowych wciąż wzrasta liczba nie-szczepionych dzieci.

kropelkową lub bezpośredniego kontaktu. Chodzi tu nie tylko o higienę rąk i przyjmowanie w odzieży roboczej lub ochronnej, ale także np. o dezynfekcję powierzchni, z którymi styka się pacjent, takimi jak kozetka czy stół do badania niemowląt.

• Szczepienia należy wykonywać w wydzielonych pomieszczeniach, w których nie przyjmuje się osób chorych z objawami ostrej infekcji.
• Dzieci z jednym zdrowym opiekunem należy umawiać indywidualnie, na określoną godzinę, aby w poczekalni przebywało w jednym czasie jak najmniej osób.

• W razie braku poczekalni i gabinetu tylko dla dzieci zdrowych, szczepienia powinny odbywać się w godzinach porannych (w pierwszych godzinach po otwarciu przychodni), przed godzinami przyjęć pozostałych pacjentów

Zalecane jest też włączenie teleporady medycznej na etapie wywiadu epidemiologicznego i wstępnej kwalifikacji do szczepienia. Personel medyczny ma też przeprowadzić wywiad dotyczący stanu zdrowia pozostałych domowników.

Resort zdrowia podkreśla, że należy odroczyć szczepienia, jeżeli w domu znajduje się osoba: z infekcją dróg oddechowych o nieustalonej przyczynie, kwarantannowana lub poddana izolacji w warunkach domowych.

Oprócz tego szczepienie można przeprowadzić, jeżeli:

• nie ma epidemiologicznych czynników ryzyka zakażenia SARS-CoV-2 zarówno u dziecka, jak i jego opiekunów lub innych domowników (np. powrót w ciągu 14 ostatnich dni z rejonów o dużej i utrwalonej transmisji SARS-CoV-2 lub kontakt w ciągu ostatnich 14 dni z osobą

zakażoną SARS-CoV-2 lub chorą na COVID-19 lub przebywającą w kwarantannie z powodu ryzyka zakażenia SARS-CoV-2);

• zarówno dziecko jak i rodzic/opiekun, a także ich domownicy nie mają objawów ostrej infekcji (gorączka, kaszel, duszność, biegunka), które mogłyby wskazywać na COVID-19.

Mimo wszelkich dostępnych danych naukowych wciąż wzrasta liczba nieszczepionych dzieci. Z danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny wynika, że rośnie liczba osób w wieku do 19 lat uchylająca się od obowiązku szczepień. Jeszcze 10 lat temu było to ledwie 3437 osób, a w 2018 roku ponad 40 tysięcy.

Za brak poddania dziecka obowiązkowym szczepieniom w Polsce przewidziane są kary. W Ustawie o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi nie ma co prawda podanej dokładnej kwoty, ale wszystko dzieje się w trybie administracyjnym — kary mogą wynosić do 10 tys. zł w przypadku jednorazowej kary. Gdy przypadków jest więcej — do 50 tys. zł.

Paweł Jaszczanin

Szkoły i przedszkola zamknięte do 24 maja. Co z zasiłkiem opiekuńczym?

EDUKACJA || Szkoły i przedszkola pozostają zamknięte do 24 maja 2020. Ale zasiłek opiekuńczy zostanie przedłużony tylko o tydzień, czyli do 3 maja. Co zatem zamierza rząd?

Zasiłek opiekuńczy początkowo przysługiwał na dwa tygodnie, ale był już dwa razy przedłużany. Za każdym razem, gdy rząd decydował o przedłużeniu zamknięcia szkół. Teraz jednak ma być nieco inaczej. Zasiłek opiekuńczy będzie przedłużony tylko do 3 maja. Później — czyli na kolejne trzy tygodnie — rząd ma inny plan.



Zasiłek opiekuńczy był już dwa razy przedłużany

24 kwietnia, w piątek wieczorem rząd opublikował wykaz prac legislacyjnych na najbliższe dni.

„W projekcie rozporządzenia proponuje się wydłużenie prawa do pobierania przez ubezpieczonych dodatkowego zasiłku opiekuńczego za okres - na jaki zamknięto ww. placówki, jednakże nie dłużej niż do dnia



Zasiłek opiekuńczy będzie przedłużony tylko do 3 maja.

3 maja 2020 r.” — czytamy na rządowych stronach. — „Dodatkowy okres zasiłku będzie przysługiwał także ubezpieczonym w związku z niemożnością sprawowania opieki nad dzieckiem przez nianie lub opiekunów dziennych z powodu COVID-19, również nie dłużej niż do dnia 3 maja 2020 r.” — czytamy dalej.

Rząd ma zatem tydzień na doprecyzowanie nowych przepisów dotyczących zasiłków. Inaczej sporo rodziców zostanie postawionych w sytuacji, w której będą zmuszeni wykorzystać swoje urlopy. Na decyzję rządu jeszcze musimy poczekać.

Źródło: Money.pl

Mława pożegnała Marcina Cichockiego

POŻEGNANIE || – Był wielokrotnie odznaczanym bohaterem, obrońcą naszej ojczyzny. Odszedł przedwcześnie, winniśmy mu pamięć i szacunek – powiedział burmistrz Sławomir Kowalewski o kaprale Marcinie Cichockim, który zginął w wypadku pod Szczycnem.

Kapral Marcin Cichocki zginął w wypadku samochodowym na trasie Szczytno – Olszyny 20 kwietnia. Był żołnierzem Wojska Polskiego. Służył w 15 Giżyckiej Brygadzie Zmechanizowanej. Ale też był mieszkańcem Mławy.

Na stronie urzędu miasta czytamy: „Ze smutkiem Mława żegna kaprała Marcina Cichockiego, mieszkańca naszego miasta, żołnierza Wojska Polskiego i weterana misji afgańskiej. — Był wielokrotnie odznaczanym bohaterem, obrońcą naszej ojczyzny. Odszedł stanowczo przedwcześnie, winniśmy mu pamięć i szacunek — mówi burmistrz Sławomir Kowalewski”.

„Świętej pamięci kpr. Marcin Cichocki urodził się 3 stycznia 1986 roku w Mławie, tu dorastał i uczęszczał do szkół podstawowej oraz średniej. Swoje życie związał z wojskiem. Po odbyciu zasadniczej służby wojskowej w 9 Brygadzie Kawalerii Pancernej w Braniewie, w 2010 został powołany do zawodowej służby wojskowej w 15 Giżyckiej Brygadzie Zmechanizowanej. Na przełomie lat 2011-2012 pełnił służbę po za granicami kraju w ramach X zmiany PKW Afganistan.

Od 2012 roku był żołnierzem 1 batalionu zmechanizowanego Szwoleżerów Mazowieckich 15. GBZ z Orzysza. W 2017 roku



Śp. kpr. Marcin Cichocki był odznaczony Gwiazdą Afganistanu oraz Medalem NATO



W życiu codziennym jak i w służbie wojskowej zawsze uśmiechnięty i pogodny, dający przykład innym, że należy iść przez życie z podniesionym czołem.

ukończył kurs podoficerski w Szkole Podoficerskiej Sił Powietrznych w Dęblinie, a następnie został awansowy do stopnia kaprała. W służbie wojskowej – fachowiec i specjalista wielokrotnie wyróżniany za swoją postawę oraz wiedzę.

Odnaczony Gwiazdą Afganistanu oraz Medalem NATO. W życiu codziennym jak i w służbie wojskowej zawsze uśmiechnięty i pogodny, dający przykład innym, że należy iść przez życie z podniesionym czołem.

Informację o śmierci kpr. Marcina Cichockiego przekazał burmistrzowi Sławomirowi Kowalewskiemu Dowódca 1 batalionu zmechanizowanego Szwoleżerów Mazowieckich. Burmistrz Miasta Mława zaangażował się w organizację pogrzebu weterana.

— Dla naszego miasta i jego mieszkańców żołnierze stojący na straży pokoju, ryzykujący swe życia dla Ojczyzny to bohaterowie. Odejście w tak młodym wieku kaprała Cichockiego, weterana wzorowo sprawującego służbę, odnanzonego Gwiazdą Afganistanu, przyjąłem z wielkim smutkiem. Składam wyrazy współczucia rodzinie, przyjaciółom i kolegom zmarłego — powiedział burmistrz Sławomir Kowalewski.”

Marcin Cichocki osierocił dwójkę dzieci.

Zatrzymano czterech sprawców kradzieży

NA SYGNALE || Kradli sprzęt rolniczy oraz inne przedmioty z wyposażenia domów w jednej z miejscowości na terenie gminy Szydłowo. Grozi im teraz od 3 miesięcy do 5 lat więzienia.

Dzielnicowa z posterunku policji w Szydłowie, wspólnie z funkcjonariuszem straży gminnej zatrzymali na gorącym uczynku sprawcę kradzieży. Jak się okazało, nie działał sam. Krótko po zdarzeniu policjanci ustalili i zatrzymali trzech jego współników.

Żłodzię kradli sprzęt rolniczy oraz inne przedmioty z wyposażenia domów w jednej z miejscowości na terenie gminy Szydłowo.



We środę 22 kwietnia, cała czwórka podejrzanych usłyszała zarzuty kradzieży

— Sprawcy, z terenu gospodarstwa, ukradli maszynę rolniczą do oczyszczania zboża, a z budynku mieszkalnego wynieśli maszynę do szycia,

meble oraz inne sprzęty — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Jeden ze sprawców został zatrzymany 21 kwietnia na gorącym uczynku przez interweniujący patrol, to jest dzielnicową i strażnika gminnego. Był to 59-letni mieszkaniec gminy Szydłowo. Trafił do policyjnego aresztu.

Krótko po tym zdarzeniu policjanci ustalili i zatrzymali pozostałych podejrzanych. To

również mieszkańcy gminy Szydłowo w wieku 55, 23 i 20 lat.

22 kwietnia, cała czwórka usłyszała zarzuty kradzieży. Policjanci odzyskali skradzione przedmioty. Postępowanie prowadzi Posterunek Policji w Szydłowie.

— Zgodnie z art. 278. §1. Kto zabiera w celu przywłaszczenia cudzą rzecz ruchomą, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5 — przypomina oficer prasowy. lub

POD KLUSZEWEM SPŁONĘŁO 15 ARÓW LASU



NA SYGNALE || 20 kwietnia przed godz. 20.00 pod miejscowością Kluszewo doszło do pożaru lasu. Zanim strażakom udało się opanować sytuację, spłonęło 15 arów. Gdyby nie akcja ratownicza strażaków, która zapobiegła

rozprzestrzenieniu się ognia, straty byłyby znacznie większe. W akcji wzięli udział strażacy oraz druhowie-ochotnicy z czterech jednostek ochrony przeciwpożarowej: PSP Mława, OSP Szydłowo, OSP Piegotów i OSP Garlino.

Powstał Zespół Interwencji Kryzysowej

BEZPIECZEŃSTWO || W Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej utworzono Zespół Interwencji Kryzysowej, który ma na celu wsparcie ewakuacji i przywracania zdolności do funkcjonowania Domów Pomocy Społecznej. Zespoły są we wszystkich województwach.

Rozprzestrzenianie się koronawirusa zobowiązuje nas do podjęcia działań, których celem jest wsparcie Głównego Inspektora Sanitarnego oraz wojewodów w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych związanych z zagrożeniem zdrowia i życia w Domach Pomocy Społecznej — poinformowała Aneta Szczepaniak, rzecznik prasowy 5. Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej.

Od północy 20 kwietnia na mocy decyzji Ministra Obrony Narodowej Mariusza Błaszczaka w każdym województwie na bazie brygad obrony terytorialnej oraz jednostek podległych Dowódcy Generalnemu RSZ został utworzony Zespół Interwencji Kryzysowych.

Głównym celem powstania zespołów jest wsparcie ewakuacji i przywracania zdolności do funkcjonowania Domów Pomocy Społecznej. Zespoły będą kierowane do działania przez Dowództwo WOT na wniosek Głównego Inspektora Sanitarnego lub odpowiedniego wojewody.

Zespoły Interwencji Kryzysowych (ZIK) WOT są tworzone na bazie brygad obrony terytorialnej oraz sił kierowanych do ich wsparcia przez DG RSZ i IW SZ i utrzymywane w 6 godzinnej gotowości do podejmowania działań.

Ich funkcjonowanie jest ściśle powiązane z funkcjonującymi w WOT od dwóch



Fot. Autor zdjęć: Materiały 5MBOT

Do tej pory już w co najmniej kilkunastu DPS-ach na terenie całego kraju pojawiły się przypadki koronawirusa

lat Zespołami Oceny Wsparcia (ZOW), których to celem w tym przypadku jest ocena sytuacji i ewentualne przygotowanie gruntu pod działania Zespołów na miejscu.

Do głównych zadań ZIK należą:

- pobieranie wymazów od mieszkańców, pracowników oraz personelu PDS oraz ich przekazywanie do laboratoriów;

- przeprowadzenie segregacji (triażu) mieszkańców, personelu i pracowników DPS w celu przygotowania ewakuacji do placówek medycznych;
- ewakuacja mieszkańców, personelu i pracowników do wskazanych placówek medycznych;
- dekontaminacja pomieszczeń, sprzętu oraz pojazdów użytych do ewakuacji;
- szkolenia mieszkańców, pracowników i personelu

DPS w zakresie wdrożenia czynności mających na celu wyeliminowanie transmisji koronawirusa; oraz odtworzenie pierwotnej zdolności DPS do funkcjonowania.

Podopiecznymi Domów Pomocy Społecznej są w większości osoby w podeszłym wieku, najczęściej przewlekle chore oraz niepełnosprawne.

Jak wskazują doświadczenia ostatnich dni placówki te stają się często szczególnie narażone na epidemię koronawirusa, dochodzi tam do niekontrolowanego rozprzestrzeniania się choroby, a w skrajnych przypadkach do śmierci osób, które najczęściej są w grupie podwyższonego ryzyka.

Do tej pory już w co najmniej kilkunastu DPS-ach na terenie całego kraju pojawiły się przypadki koronawirusa

wśród pacjentów lub personelu.

Żołnierze 52 batalionu lekkiej piechoty, wchodzącego w skład 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, już od początku kwietnia udzielają wsparcia podopiecznym Domu Pomocy Społecznej w Brańszczyku.

Przypomnijmy.

Żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej wykonują zadania na rzecz walki z koronawirusem już od 6 marca — w dwa dni po wykryciu pierwszego przypadku zakażenia w Polsce. Od 18 marca WOT prowadzi pierwszą w historii ogólnopolską operację przeciwkryzysową pod kryptonimem „Odporna Wiosna”. Każdego dnia w bezpośrednie działania zaangażowanych jest ponad 5 tys. żołnierzy i przydzielonych pod dowództwo WOT podchorążych Akademii Wojskowych.

Celem operacji jest łagodzenie skutków kryzysu oraz wzmocnienie odporności na kryzys społeczności lokalnych. W ramach „Odpornej Wiosny” terytorialsi dostarczają żywność i leki, wspierają służby sanitarne i samorząd terytorialny, współpracują z ośrodkami pomocy społecznej i Caritasem, wspierają rodziny personelu medycznego, kombatanów, osoby starsze i przebywających w kwarantannie, oddają krew oraz prowadzą infolinię wsparcia psychologicznego.

Infor. 5MBOT

Pożar garaży przy ul. Batalionów Chłopskich w Mławie

NA SYGNALE || We środę 22 kwietnia doszło do pożaru dwóch garaży na jednej z posesji przy ul. Batalionów Chłopskich w Mławie. Spłonęły między innymi trzy stojące tam samochody.

Pierwotnie zgłoszenie przyjęte przez dyżurnego Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej dotyczyło prawdopodobnego pożaru dwupiętrowego domu jednorodzinnego.

— Po dojechaniu na miejsce zdarzenia i przeprowadzeniu rozpoznania, stwierdziliśmy pożar dwóch budynków garażowych w bezpośrednim sąsiedztwie domu mieszkalnego — relacjonuje Jacek Dryll,



Fot. IP



rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie.

Pożar został opanowany. Spaleniu uległy trzy samochody garażowane w jednym z pomieszczeń. Kłęby czarnego dymu powodował składowany i palący się styropian. W działaniach ratowniczych uczestniczyły trzy zastępy: PSP Mława, OSP Turza Mała, OSP Stupsk i OSP Wiecznia Kościelna.

IP

W ługach zginął 21-latek

WYPADKI || Młody, bo niespełna 21-letni, mężczyzna zginął w wypadku drogowym, do którego doszło w piątek 25 kwietnia wieczorem. W aucie jechało z nim jeszcze dwóch innych młodych ludzi. Obaj trafili z obrażeniami do szpitali w Mławie i Ciechanowie.

Do wypadku doszło po godz. 20.00 na trasie Szreńsk — Biezuń w miejscowości Ługi (gmina Szreńsk). Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierujący samochodem marki BMW, 20-letni mieszkaniec powiatu żuromińskiego, jadąc w kierunku Biezuń, tracił panowanie nad autem na łuku drogi, zjechał na przeciwny pas ruchu, a następnie do rowu i uderzył w ogrodzenie posesji.

Kiedy na miejsce wypadku dotarli strażacy, auto leżało na dachu.

— W pojeździe znajdowały się trzy zakleszczone osoby. Dwie z nich były przytomne — opowiada Jacek Dryll, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie.

Strażacy wydostali mężczyzn z wraku pojazdu przy użyciu narzędzi hydraulicznych, a następnie przekazali zespołowi ratownictwa medycznego. Na miejscu reanimowano jednego z pasażerów, 21-letniego mieszkańca gminy Szreńsk. Jednak nie udało się go uratować.

Ranny kierowca BMW oraz drugi z pasażerów, 17-letni mieszkaniec gminy Szreńsk, zostali przetransportowani do szpitali w Mławie i Ciechanowie.

— Wyjazd trójki młodych ludzi zakończył się niewyobrażalną tragedią. Trwają ustalenia przyczyn wypadku,



Tragiczny wypadek w ługach w gminie Szreńsk



Dachowanie na skrzyżowaniu w Mławie

dlatego za wcześniej o nich mówić — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie i przestrzega: — Warto się jednak zastanowić, co zrobić, by zapobiec podobnym tragediom. Wypadek drogowy to sytuacja,

w której nikt nie cofnie czasu, nie da drugiej możliwości na podjęcie decyzji, drugiego życia. Droga, to nie tor w grze komputerowej. Za najmniejszy błąd można zapłacić zdrowiem i życiem, ponieść dotkliwe konsekwencje — także prawne. Być może na



niewiele zdają się policyjne apele o rozsądek i rozwagę na drodze, ale jeśli zareaguje ktoś ze znajomych, bliskich — powie: „zwolnij”, „uważaj” lub „nie wsiadam, bo jeździsz jak wariat” — może wten sposób uda się kogoś uratować — a jeśli tak, to warto.

To nie jedyny wypadek w minionym tygodniu. 22 kwietnia na skrzyżowaniu ul. Zachodniej i Kościuszki w Mławie dachował Samochód marki Dacia Dokker. Do szpitala trafiły dwie osoby. Kierowca był pod wpływem alkoholu.

Jak wynika z ustaleń na miejscu zdarzenia, kierujący samochodem marki Dacia Dokker, 59-letni mieszkaniec Ciechanowa, wyjeżdżając z ul. Zachodniej, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i uderzył w jadący ul. Kościuszki samochód marki Opel Corsa. Oplem kierował 65-letni mieszkaniec powiatu działdowskiego. W samochodzie znajdowała się 64-letnia pasażerka, także mieszkanka pow. działdowskiego. W wyniku zderzenia się aut, dacia dachowała.

— Jednym samochodem podróżowały dwie osoby, drugim — tym, który leżał na dachu — jedynie kierowca — powiedział Jacek Dryll, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie.

Pomocy uczestnikom wypadku udzielały dwie załogi pogotowia ratunkowego.

— Do szpitala przewieziono pasażerkę opla i kierowcę dacji — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Doznali ogólnych potłuczeń ciała. Po udzielonej im pomocy medycznej zostali zwolnieni ze szpitala.

Kierujący dacją był pod wpływem alkoholu, w organizmie miał ponad 1,40 promila.

Postępowanie w sprawie obu wypadków prowadzi Komenda Powiatowa Policji w Mławie.

Mławianin oszukany na koronawirusa

NA SYGNALE || Mławska policja ostrzega przed nieuczciwymi sprzedawcami, oferujących towar na stronach internetowych. Jeden z mieszkańców Mławy stracił w ten sposób ponad tysiąc zł.

Jak wynika z ustaleń, mieszkaniec Mławy zamówił w marcu większą ilość maseczek chirurgicznych, korzystając z oferty, przesłanej mu na pocztę, w wiadomości e-mail. Za towar zapłacił z góry. Zamówione maseczki do niego jednak nie dotarły. Zawiadomił policję 20 kwietnia. Postępowanie prowadzi referat dw. z przestępczością gospodarczą mławskiej komendy policji — poinformo-



wał asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Zgodnie z art. 286. §1. Kodeksu karnego, kto, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, doprowadza inną osobę do niekorzystne-

go rozporządzenia własnym lub cudzym mieniem za pomocą wprowadzenia jej w błąd albo wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania przedsiębranego działania, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Policja apeluje o ostrożność — maseczki oraz inne środki ochrony, to towar cieszący się ogromnym zainteresowaniem w sprzedaży internetowej. Z okazji korzystają zatem także oszuści. Zanim zdecydujemy się na zakup, sprawdźmy opinie o sprzedawcy i jego wiarygodność. Nie sugerujemy się jedynie korzystną ofertą. Przy wyborze sposobu płatności, wybierajmy płatność przy odbiorze.

OTWARTA KASA W URZĘDZIE MIASTA

MŁAWA || Od poniedziałku 27 kwietnia czynna jest jedna kasa mławskiego urzędu miasta. Interesanci mogą z niej korzystać pojedynczo, aby nie tworzyły się kolejki mogące sprzyjać ewentualnym zakażeniom koronawirusem. Kasa jest czynna w standardowych godzinach pracy: od 8:00 do 15:15, z krótką przerwą techniczną w godz. 11:30-11:45. Mieszkańców, którzy nie mają wyraźnej potrzeby skorzystania z kasy osobiście, urzędnicy proszą o dokonywanie płatności przelewem bankowym na

odpowiednie konto (numery kont znajdują się na stronie internetowej urzędu). W czasie od 16 marca do 17 kwietnia do Urzędu Miasta Mława wpłynęło 1187 pism, w tym 159 za pośrednictwem platformy EPUAP i 96 na skrzynkę elektroniczną, czyli średnio ok. 237 tygodniowo (w tym ok. 32 przez EPUAP i 19 na skrzynkę elektroniczną). Interesanci mogą też wrzucać kierowane do urzędu pisma do specjalnej urny (regularnie dezynfekowanej), ustawionej przy wejściu do ratusza.

Wsparcie dla mazowieckich szpitali

RESPIRATORY, ZAMGŁAWIACZE DO KARETEK, PRZYŁÓŻKOWE APARATY RTG, URZĄDZENIA DO DEZYNFEKCJI I DEKONTAMINACJI, KOMBINEZONY I MASECZKI OCHRONNE — DZIĘKI UNIJNEMU WSPARCIU DO MAZOWIECKICH SZPITALI TRAFIAJĄ NAJBARDZIEJ POTRZEBNY SPRZĘT RATUJĄCY ŻYCIE I ŚRODKI OCHRONY. WARTOŚĆ PROJEKTU DOFINANSOWANEGO Z UE TO 150 MLN ZŁ, Z CZEGO ZAANGAŻOWANYCH ZOSTAŁO JUŻ OK. 106 MLN ZŁ.

Samorząd Mazowsza realizuje projekt „Zakup niezbędnego sprzętu oraz adaptacja pomieszczeń w związku z pojawieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 na terenie województwa mazowieckiego”. Jego całkowita wartość wynosi 150 mln zł, z tego 124,9 mln zł pochodzi z funduszy europejskich z Regionalnego Programu

Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020. Mazowsze jako pierwsze województwo w kraju uruchomiło środki unijne na ten cel.

— Unia Europejska wyciągnęła do nas pomocną dłoń. To ogromne wsparcie, dzięki któremu możemy doposażać nasze szpitale. Zpuli 150 mln zł zaangażowaliśmy już ponad 106 mln zł. To wymierna pomoc, której efekty już są widoczne. Kolejne dostawy sprzętu i środków ochrony osobistej trafiają do mazowieckich szpitali — podkreśla marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik.

UNIA POMAGA I TO SKUTECZNE

Unijne wsparcie pozwoli na wyposażenie m.in. w niezbędny sprzęt podmioty, na które wojewoda mazowiecki nakłada obowiązek podwyższonej gotowości. W tym momencie to 62 placówki w województwie. Podwyższona gotowość dotyczy także stacji pogotowia ratunkowego i transportu sanitarnego. Nad odpowiednim rozdysponowaniem sprzętu i asortymentu, i kierowaniem ich tam, gdzie są one w danej chwili najpotrzebniejsze, pracuje powołany przez marszałka województwa specjalny zespół. W jego skład weszli przedstawiciele urzędu marszałkowskiego, wojewody mazowieckiego oraz eksperci — konsultanci wojewódzcy.

ZAMÓWIENIA TRAFIAJĄ DO SZPITALI

Każdego dnia do szpitali na Mazowszu dostarczane są kolejne partie zakupionego



w ramach projektu unijnego sprzętu i środków ochrony osobistej. Podpisanych zostało już blisko 50 umów na dostawę ponad 260 sztuk różnego rodzaju sprzętu specjalistycznego i 4,4 mln sztuk środków ochrony osobistej. Finalizowane są kolejne umowy. Wartość projektu unijnego to 150 mln zł, z czego zakontraktowanych zostało już ponad 106 mln zł. Realizowane umowy dotyczą zakupu respiratorów, tomografów komputerowych, aparatów RTG, defibrylatorów, kardiomonitorów, urządzeń do dekontaminacji, łóżek do intensywnego nadzoru czy pojazdów specjalistycznego przeznaczenia z oddzielną przestrzenią dla kierowcy. Sukcesywnie kupowane i dostarczane do szpitali są także środki ochrony osobistej, w tym rękawiczki, kombinezony, maski czy gogle i przyłbice.

TESTY DLA PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA

Blisko 7 tys. testów dla personelu mazowieckich szpitali zakupił samorząd województwa. Osoby z podejrzeniem zarażenia, mają dostęp do szybkich testów na obecność koronawirusa. Czas oczekiwania na wyniki wynosi maksymalnie 14 godzin. Na ten cel samorząd Mazowsza przeznaczył 3 mln zł z UE. Umowa została podpisana z ALAB laboratoria sp. z o.o. Szpitale już z nich korzystają.

PAMIĘTAJMY O SENIORACH

Zarażenie koronawirusem SARS-CoV-2 jest szczególnie niebezpieczne dla osób powyżej 65. roku życia. Ma to związek z układem odpornościowym, który z wiekiem jest coraz słabszy. Przez to starsi ludzie trudniej znoszą wszelkiego rodzaju infekcje. Poza tym cierpią często na różne choroby przewlekłe,

co dodatkowo obciąża ich organizm.

— Podczas epidemii musimy dbać o siebie szczególnie, a przestrzeganie zasad jest wręcz koniecznością. Dbajmy też o naszych seniorów i pomagajmy w zrobieniu zakupów czy wyprowadzeniu psa — podkreśla wicemarszałek Wiesław Raboszuk.

SAMODYSCIPLINA WSKAZANA

Jak wiadomo nowy koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba najczęściej objawia się gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u około 15-20 proc. osób, do śmierci dochodzi u 2-3 proc. chorych. Kluczowa w walce z koronawirusem jest profilaktyka, a przede wszystkim zachowanie higieny oraz wzajemna izolacja.

Ważne jest zarówno częste i dokładne mycie rąk, unikanie dotykania twarzy, ale też noszenie w miejscach publicznych maseczek i rękawiczek. Wskazane jest używanie środków dezynfekujących, zwłaszcza po kontakcie z różnymi przedmiotami codziennego użytku (np. telefonem) czy ogólnodostępnymi powierzchniami np. poręczami czy klamkami.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

— Bieżące komunikaty publikowane są na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Światowej Organizacji Zdrowia

— Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił całodobową infolinię tel. 800 190 590, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Stan sytuacji epidemiologicznej na terenie powiatu mławskiego z 24 kwietnia (dane z godziny 13.00).

Według danych Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Mławie z 24 kwietnia łącznie w powiecie mławskim objętych kwarantanną domową z powodu koronawirusa jest 58 osób. Łączna liczba osób aktualnie objętych nadzorem epidemiologicznym (ostatnia doba) — 24. Nikt nie jest hospitalizowany z powodu koronawirusa. Nikt też z tego powodu nie zmarł. Jest natomiast jeden przypadek potwierdzony laboratoryjnie z wynikiem dodatnim i jeden ozdrowieniec.

Projekt „Zakup niezbędnego sprzętu oraz adaptacja pomieszczeń w związku z pojawieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 na terenie województwa mazowieckiego” jest realizowany przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Jego całkowita wartość to 150 mln zł, z tego 124,9 mln zł pochodzi z funduszy europejskich z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020. Mazowsze jako pierwsze województwo w kraju uruchomiło środki unijne na ten cel.

Udostępnianie kodów Legimi

BIBLIOTEKA || W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Mławie tradycyjny księgozbiór papierowy jest w tej chwili niedostępny. Nie oznacza, to jednak, że nie można czytać.

W bibliotece można pobrać kody do bezpłatnego korzystania z platformy LEGIMI. Aktywując kod, można czytać książki na czytniku, smartfonie, tablecie lub komputerze. Legimi posiada w swoich zasobach 60 tysięcy e-booków. Miejska Biblioteka Publiczna w Mławie dysponuje jeszcze kilkoma kodami na kwiecień.

— Wyjątkowo ze względu na obecną sytuację, udostęp-

niamy kod, przesyłając go na adres mailowy, z którego otrzymamy prośbę o kod — informuje Katarzyna Sałyga z Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Bolesława Prusa w Mławie. — Warunkiem otrzymania kodu jest podanie w mailu imienia i nazwiska, co pozwoli nam przypisać kod do konkretnego czytelnika. I mamy świetną wiadomość — od 1 maja zwiększamy liczbę kodów! Było 6, a będzie aż 17!



Fot. freestock.org



Od 1 maja zwiększona zostanie liczba kodów! Było 6, a będzie aż 17!

Warto tu zaznaczyć, że z jednego kodu można korzystać na dwóch urządzeniach — dzielimy się więc nim z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi.

Zasady korzystania:

1. Kontaktujecie się z MBP pod adresami: wypożyczalnia@biblioteka.mława.pl, oddziałdla dzieci@biblioteka.mława.pl, filia1@biblioteka.mława.pl, filia2@biblioteka.mława.pl

(w zależności od tego, do którego działu biblioteki jesteście zapisani), podając w mailu imię i nazwisko
2. Otrzymujecie w odpowiedzi darmowy kod
3. Logujecie się na stronie Legimi (<https://www.legimi.pl/mazowieckie>)
4. Korzystacie do woli z ponad 60 tys. tytułów, a pobrane kody są aktywne przez miesiąc od momentu aktywacji.

Ewa Lubińska

Pandemia to sprawdzian dla demokracji

WOKÓŁ NAS || W obliczu zagrożenia stajemy się solidarni, ale to pokazuje słabość systemu w służbie zdrowia, edukacji, gospodarce – ocenia dr Mira Marcinów z Polskiej Akademii Nauk. Jej zdaniem pandemia obnażyła trudności, z którym borykaliśmy się jako społeczeństwo.

Pandemia jedynie obnażyła trudności, z którymi od dawna borykaliśmy się jako społeczeństwo. Myślę o obszarach systemu, z którymi od dłuższego czasu radziliśmy sobie dość prymitywnie, poprzez wyparcie czy zanegowanie istnienia problemów. Koronawirus nie jest wyłącznie problemem medycznym – podkreśla dr Mira Marcinów, psycholożka i filozofka z Instytutu Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk.

Zdanych Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju wynika, że nakłady Polski na służbę zdrowia stanowią 6,3 proc. PKB (publiczne – 4,34 proc. PKB). Pod tym względem nie wypadamy najlepiej na tle krajów OECD, bo średnia dla tej grupy wynosi 8,8 proc. Okazuje się jednak, że w starciu z koronawirusem wszyscy przegrywają, nawet te państwa, które na zdrowie przeznaczają relatywnie najwięcej.

PANDEMIA OBNAŻYŁA JEDNAK WSZYSTKIE SŁABOŚCI NASZEGO KRAJU, NIE TYLKO TE ZWIĄZANE Z OPIEKĄ ZDROWOTNĄ.

— Pandemia odsłoniła niewydolność systemu w kwestii edukacji, gospodarki i polityki. Budujemy jednak wokół tego pozytywną narrację, że w sytuacji ekstremalnej to obywatele muszą podejmować heroiczne decyzje na poziomie indywidualnym, na przykład dobrowolnie wpłacając pieniądze na poziomie indywidualnym, na przykład dobrowolnie wpłacając pieniądze na poziomie indywidualnym, na przykład dobrowolnie wpłacając pieniądze na poziomie indywidualnym.

Jak podkreśla, dotychczasowa reakcja społeczeństwa na pandemię jest w większości poważna i adekwatna.

— Poważne podejście do ryzyka nie musi się jednak wiązać z respektem wobec zaleceń rządu, bo to wymaga zaufania. Zaufania, że podczas kwarantanny nie zostaniemy bez po-



Fot. Zbigniew Woźniak

Wojsko i terytorialsi roznosili maseczki w ramach akcji „maseczki dla Polski”

mocy, że gdy zachorujemy, to ktoś nam pomoże — zauważa ekspertka Instytutu Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk.

MIMO ŻE NA CO DZIEŃ Z TYM ZAUFANIEM BYWA RÓŻNIE, TO W TRUDNYCH SYTUACJACH SPOŁECZEŃSTWO SZUKA PRZYWÓDCÓW, OPIEKUNÓW.

Dowodem może być to, że w obliczu pandemii przystaliśmy na rozwiązania prawne, takie jak ograniczenia swobody, na które bez widma katastrofy nikt by się nie zgodził — zgodnie z rządowymi zaleceniami nie wychodzimy z domu, zakupy robimy wtedy, kiedy to faktycznie konieczne, zrezygnowaliśmy ze spotkań towarzyskich. Choć niekiedy może to jednak budzić wątpliwości co do bezpieczeństwa zasad demokracji.

— W sytuacjach niepewności często poddajemy się regresowi, jesteśmy jak dzieci, szukamy odpowiedzialnego przywódcy — rodzica. Sytuacje zagrożenia zawsze ożywiały skłonności infantylnie. Je-

steśmy zaniepokojeni, wręcz przerażeni. A w takiej sytuacji całą energię możemy wkładać w zanegowanie zagrożenia poprzez szukanie tego, który deklaruje własną wszechmoc. To oczywiście budzi wątpliwość, jaki wpływ pandemia będzie miała na demokrację — podkreśla filozofka. — Niebawem przekonamy się, czy wybory w obecnej sytuacji epidemiologicznej się odbędą. To na podstawie takich konkretnych reakcji społeczeństwa powinniśmy budować odpowiedzi na pytanie, czy potrafimy być solidarni w sytuacji zagrożenia.

PODEJMOWANE ODDOLNE INICJATYWY WSPARCIA DLA PERSONELU MEDYCZNEGO, SENIORÓW I POTRZEBUJĄCYCH POTWIERDZAJĄ TO, CO ZNAMY JUŻ Z HISTORII — W OBLCIU ZAGROŻENIA I TRAGICZNYCH ZDARZEŃ — POTRAFIMY SIĘ ZJEDNOCZYĆ

JAKO NARÓD, WSPÓŁPRACOWAĆ I POMAGAĆ INNYM.

— Antoni Kepiński pisał o historyzacji społeczeństwa w czasie zarazy, kataklizmów czy wojen, o tym, że kiedy tracimy zdolność kierowania własnym losem, czujemy się bezsilni. W takich sytuacjach nasze decyzje tracą autonomiczny charakter, decydujemy tak, jak decydują inni, „ja” jest zastąpione przez „my”, wzrasta podatność na sugestie, szukamy wodza, który jest namiastką ojca, łatwo ulegamy nastrojom swego otoczenia. I jedynie aktywność jest w stanie rozładować stan wewnętrznego napięcia, który przeżywamy. Z tym, że w przypadku pandemii medium zawsze polegało na dziwnym rodzaju aktywności i solidarności poprzez fizyczne separowanie się — wyjaśnia dr Mira Marcinów.

PANDEMIA Z PEWNOŚCIĄ BĘDZIE MIEĆ POLITYCZNE I GOSPODARCZE KONSEKWENCJE, CHOĆ

ZARÓWNO ICH ZAKRES, JAK I SKALĘ TRUDNO DZIŚ PROGNOZOWAĆ. POD WZGLĘDEM SOCJOLOGICZNYM TAKŻE MOŻE BYĆ RÓŻNIE.

— Nie chodzi o to, kto lepiej przewidzi przyszłość, kto jest lepszym prorokiem, ale o budowanie różnych narracji dotyczących zmian po pandemii. Z jednej strony musimy być przygotowani na najgorsze, ale z drugiej — musimy liczyć na najlepsze — podkreśla dr Mira Marcinów. — Mam nadzieję, że to pójdzie w stronę współpracy, a nie rywalizacji: który kraj najlepiej poradzi sobie z pandemią, który rząd wygra, który zespół wynaj-

dzie szczepionkę na wirusa i wygra.

Według ekspertki IFiS PAN ewentualne zmiany mogą być jednak krótkofalowe.

— Dotychczas sytuacja pandemii zmieniła nasze deklaracje dotyczące tego, że wiedza specjalistyczna ma znaczenie, że rząd powinien być sprawą poważnych ludzi. Ale po jej ustaniu możemy równie szybko o tym zapomnieć. Mam oczywiście nadzieję, że nie zapomnimy — podkreśla dr Mira Marcinów. — Obawiam się, że niewiele się zmieni na lepsze — że szybko i bezmyślnie będziemy chcieli powrócić do starego, dobrze znanego porządku, zbyt szybko chcąc odzyskać utracone poczucie bezpieczeństwa.

Źródło: biznes.newseria.pl

REKLAMA

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 65 z późn. zm.) Burmistrz Miasta Mława informuje, że w dniach od 29.04.2020r. do 30.05.2020 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl zostanie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia. Wykaz zawiera nieruchomości oznaczone jako działki nr nr 10-4129/11 (część), 11-517/4 (część), 11-9000/8.

Urlop i przygotowania... do wojny

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. PIERWSI MIESZKAŃCY NIDZICY LICZNIEJ ZACZĘLI PRZYBYWAĆ TU WIOSNĄ 1945 R. PUBLIKUJEMY DRUGĄ CZĘŚĆ WSPOMNIEŃ LEONTYNY (Z D. KARASEK) MICHALSKIEJ, UR. W 1917 ROKU W KULANACH, W POW. MŁAWSKIM. LEONTYNA I MICHAŁ MICHALSCY BYLI JEDNYMI Z PIERWSZYCH MIESZKAŃCÓW NIDZICY WIOSNĄ 1945 ROKU.

możemy je dziś jeszcze oglądać, nawet te z młodych lat p. L. Michalskiej — przyp. red.).

Na dworcu PKP w Gdyni-Orłowo wsiadłam w pociąg relacji Gdynia-Warszawa. Wsiadłam dopiero na stacji w Mławie-Wólka. Tam czekał już na mnie z końmi brat mamy Adam Aleksander Pasymowski. Był on „od maja 1939r. wcielony już do Wojska Polskiego w Batalionie Obrony Narodowej m. Mławy w stopniu szeregowca (...). Z końcem miesiąca sierpnia 1939r. (znad granicy z Prusami Wschodnimi) został wraz z kolegami przetransportowany do obrony przedpola stolicy(...)”. (A. Pasymowski – był rezerwistą 6 p.p. Leg. z Wilna, gdzie służył między 15 III 1930 - 20 IX 1931r. w 3 kompanii CKM-ów).

NAD GRANICĄ POLSKO-NIEMIECKĄ

Kiedy dojechaliśmy z bratem mamy, Adamem Pasymowskim do Uniszek tuż przy granicy polsko-niemieckiej, która faktycznie mieściła się dopiero w Napierkach, stało tam czterech polskich żołnierzy, którzy pytali czy mam pozwolenie na przebywanie w tym nadgranicznym rejonie. Oczywiście nie posiadałam tego zezwolenia. Mimo to żołnierze stwierdzili, że mogę jechać dalej, ale nie mogę już wrócić. Dlatego musiałam w tamtej chwili zdecydować, co dalej. Czy chcę jechać odwiedzić rodzinę, czy chcę wracać do Gdyni? Wybrałam jednak pierwszą możliwość.

Jechałam odwiedzić rodzinę pod Mławą

Jechałam zobaczyć rodzinę (Chmielewskich, Michalskich, Pasymowskich oraz Szczepkowskich) w Kulanach, a także brata męża — kleryka Tadeusza Michalskiego, który studiował wtedy w Seminarium w Sandomierzu (w V 1944r. ukończył Sandomierskie Seminarium, a od VII 1952r. dr teologii UJ w Krakowie. Związany z Sandomierską Diecezją. Ks. T. Michalski utrzymywał rozległe kontakty z rodziną m.in.: Fabisiaków, Karasków, Michalskich, Pasymowskich, Rachmielowskich, Leszczyńskich, Ulatowskich oraz Wójcickich z Jabłonny k./Warszawy).

Chciałam go zobaczyć, tym bardziej, że był tu rzadko, od kiedy zabrano go po



Od góry: Leontyna i Michał Michalscy, sąsiadka (z dzieckiem), poniżej N.N., Aleksander Pasymowski z żoną Marią (z d. Michalską). Kulany, koniec lata 30-tych



Od lewej: Marianna (z d. Pasymowska) Jackowska z dziećmi Edkiem i Zofią (J.) późniejszą Jankowską, siostra Aleksandra (z d. Pasymowska) Karasek, powyżej Leontyna i Michał Michalscy. Gdynia, 1937 r.

śmierci jego matki Apolonii (z d. Fabisiak) Michalskiej († 1925r.) z Kulan. Tadeusz wyjechał z Kulan mając 10 lat, a więc w 1926r. Razem z jego siostrą Genowefą Anastazją Michalską zabrała go na wychowanie siostra matki Stefania (z d. Fabisiak) Kurowska. (Genowefa A. z d. Michalska Klatt po maturze w 1928r. podjęła pracę w Zarządzie Gminy Ilów koło Sochaczewa, za sprawą wuja Feliksa Kurowskiego i babci brata, Tekli (z d. Wójcickiej) Fabisiak z Kulan, Antoniego Wójcickiego — sekretarz gminny z Jabłonny (do 1929r.). Tekla i Antoni byli dziećmi Józefa Wójcickiego — wójta z Wieczfni z lat 1895-ok. 1906r. 26 XII 1935r. Genowefa Michalska zawarła w Jabłonce związek małżeński z Janem H. Klattem.

Genowefa następnie pracowała wspólnie z mężem w Urzędzie Gminny w Ilowie). Mąż Stefani, Feliks Kurowski był także sekretarzem gminy, więc dobrze im się powodziło. (...) Jednak brat mamy, Adam Pasymowski powiedział, że Tadeusz już wyjechał z Kulan, gdyż będzie wojna. W Gdyni nie było jeszcze tak bardzo słychać o wojnie. Bardziej tu nad granicą w mławskim.

Po przyjeździe z Uniszek do Kulan zamieszkałam u swoich dziadków — Jana, syna Stanisława Franciszka Pasymowskiego i Antoniny (z d. Celmer) oraz Leokadii, córki Aleksandra i Marianny (z d. Klickiej) Zembrzuskich].

(...) Po dwóch tygodniach żałowałam, że tu przyjechałam i chciałam wracać, ale to nie było już możliwe. Rodzice moi zostali w Gdyni. W tym okresie nie można było już nawet jechać do Mławy, która znajdowała się zaledwie 13 km od Wieczfni.

PRZYGOTOWANIA DO WOJNY

Nad granicą stacjonowała armia Modlin, w składzie zaledwie dwóch dywizji piechoty 20-tej i 8-mej, dwóch Brygad Kawalerii (BK) – Nowogródzkiej i Mazowieckiej oraz Mazowieckiej Obrony Narodowej. W ramach Mazowieckiej BK był m.in. – 11 pułk ułanów im. Rydza-Śmigłego z Ciechanowa.

W pułku tym służył i walczył we wrześniu 1939r. kpr. Leon Waclaw Michalski — brat kpr. Michała M. z 3 PSK i kleryka Tadeusza M. 11 pułk ułanów

15 sierpnia 1939r. wybrałam się wraz z córką Urszulą na dwutygodniowy urlop z Gdyni do Kulan. (...) Jechałam w dobrej wierze, nie myśląc wcale jeszcze o wojnie i o tym, że nie powrócę już nigdy do swojego domu w Gdyni. Pożegnałam się więc z rodzicami i sąsiadami w Gdyni-Orłowie przy ul. Wielkopolskiej 52. W podróż wzięłam tylko ubranie dla siebie i dziecka oraz pościel na zmianę, a także plik rodzinnych zdjęć (dzięki temu

przed wybuchem wojny był rozmieszczony nad granicą koło Janowa i Chorzel.

Natomiast w Prusach Wschodnich w Neidenburgu i okolicy stacjonowała 3 armia niemiecka. Także bratankowie Apolonii (z d. Fabisiak) Michalskiej uczestniczyli w walkach we wrześniu 1939r. W tym: ppor. rez. Marian A. Fabisiak (3 PAC), por. lek. Władysław Fabisiak (5 PSK) – od V 1946r. mjr W.P., w 1949r. przeniesiony do rezerwy, ppor. rez. Zygmunt Fabisiak (74 G p.p.?) – między XI 1945 – 1952 konsul pomocniczy w USA i generalny w Chicago. Również inni krewni jak: dr med. z UW, por. rez. Piotr Paweł Wójciak z Kuklina (Mławy) i por. rez. Flawiusz J. Stępliński z Dzierzgowia (urzędnik z ratusza w Mławie, technik drogowy) zostali zamordowani wiosną 1940r. w Katyniu. Z kolei mjr Leon F. Ulatowski (1 p.p. Leg. i 36 p.p. Legii Akademickiej), który walczył we wrześniu 1939r. w obłężonej Warszawie.

Pozostali członkowie rodzinny także służyli w Woj-

sku Polskim i brali następnie czynny udział w wojnie obronnej 1939r. Itak: st. ulan Feliks Luks z 11 p. ul., szer. Aleksander Gauden z Kulan (potem z Iwca pod Tucholą) z 64 p.p., strzelec panc. Jan Klatt z Iłowa k./ Sochaczewa z 1 p. panc. czołgów, kpr. zawodowy Jan Szczepkowski z Kulan z 13 p.p.).

Dalej wspomina p. L. Michalska: Nie mogąc się już nigdzie ruszyć z Kulan, pomagałam więc w domu i odwiedzałam rodzinę Michalskich, Chmielewskich, Hanów, a także koleżankę z Wieczfni Stasię Zimnowodzka. W tym czasie odwiedzałam także kościół w Wieczfni Kościelnej oraz rodzinne nagrobki.

KONIEC WAKACJI 1939 ROKU

Koniec sierpnia 1939 i „nadszedł (właśnie) pamiętny wrzesień. (...) Od rana ogromne słońce, ani jednej chmurki, upał. Jak w lipcu, choć to już jesień. Ostrzyżone pola, ozdobione stogami, zmatowiały brązem zaoranych ściernisk. Jeszcze tu i tam zieleń, ale już bez wiosennego blasku i świeżości.

Splątane lęty kartoflisk, bujne liście buraków znaczyły, że jeszcze nie koniec tegorocznych zbiorów. (...) Dookoła spokojnie, sennie, wszystko bezwładnie odpoczywa (...)” (Z rękopisu p. Feliksa S. Majewskiego, k. 43, W-wa 2004 r. — zbiory autora).

SIERPNIOWA MOBILIZACJA

„W związku z zagrożeniem wojennym mobilizacja (3 Pułku Strzelców Konnych) zakończona została 28 sierpnia 1939r. (5 września wyjazd pułku na front. Kapral Michał Michalski wraz z pułkiem został) przetransportowany koleją do Czerwonego Boru wzmocnił 18 Dywizję Piechoty. Do akcji pułk wszedł dopiero w nocy z 7 na 8 września (...)”.

Dalej wspomina p. L. Michalska: W czasie tej bitwy w Czerwonym Borze 3 PSK przeprawił się przez rzekę, gdzie potopiło się dużo kolegów Michała. Przepluwając przez rzekę brali deski, czy drzwi i przepływali przy tym po kilku. I tak się to działo.

Piotr Rafalski

c.d.n.



Kpr. Michał Michalski z 3 PSK. Wołkowysk, koniec lat 30-tych

REKLAMA

przetarg

Mława, 23.04.2020 r.

GPP6840.23.2019.EW

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszym przetargu pisemnym ograniczonym

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

ogłasza

pierwszy przetarg pisemny ograniczony na **sprzedaż niezabudowanej nieruchomości komunalnej oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działka 2247 o pow. 0,0201 ha, położonej w Mławie, przy ul. Makowej.** Nieruchomość ma urzędową księgę wieczystą nr PL1M/00014233/5. Nieruchomość ma bezpośredni dostęp do drogi publicznej.

Nieruchomość jest położona na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego uchwalony uchwałą nr XL/486/2018 Rady Miasta Mława z dnia 27 marca 2018 r. W miejscowym planie teren oznaczony jest symbolem 4.MN i przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną.

Wybór formy przetargu ograniczonego uzasadniony jest tym, iż nieruchomość nie może być zagospodarowana jako odrębna nieruchomość, natomiast może poprawić warunki zagospodarowania przyległych nieruchomości.

Nieruchomość zostanie sprzedana w drodze przetargu ograniczonego na poprawienie warunków zagospodarowania (powiększenie) przyległych nieruchomości.

W przetargu mogą uczestniczyć wyłącznie właściciele przyległych nieruchomości. W przypadku jeśli przyległa nieruchomość stanowi współwłasność kilku osób, w przetargu muszą uczestniczyć wszyscy współwłaściciele łącznie.

Ewentualna przebudowa kolidujących urządzeń uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy.

Cena wywoławcza: **24 800,00 zł (słownie złotych: dwadzieścia cztery tysiące osiemset 00/100).**

Wadium: **2 500,00 zł (słownie złotych: dwa tysiące pięćset 00/100).**

Sprzedaż nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem VAT wg stawki 23%. Podatek VAT należy dodać do ceny wywoławczej oraz ceny sprzedaży nieruchomości.

Pisemne oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia **29 maja 2020 r. do godz. 15.00** w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem „Pierwszy przetarg pisemny ograniczony na sprzedaż nieruchomości nr 2247 – ul. Makowa”.

Jawna część przetargu odbędzie się w dniu 2 czerwca 2020 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, kancelaria Urzędu. Jawna część jawna przetargu odbywa się w obecności oferentów.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława w Biuletynie Informacji Publicznej: **www.mława.pl**.

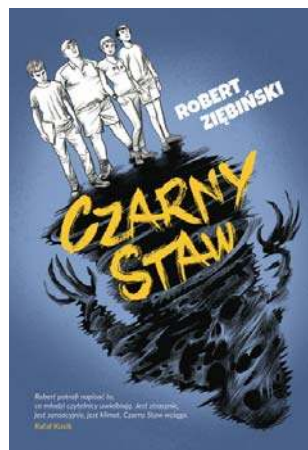
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401.



Kleryk Tadeusz Michalski i szwagier Jan Klatt – urzędnik gminny z synem. Iłów k. Sochaczewa, ok. 1939 r.

Nasi recenzenci polecają

NIECH CIĘ WCIĄGNIE CZARNY STAW



Są takie miejsca, które budzą strach. Taki jest tytułowy Czarny Staw. To jeziorko leżące wokolicy miasta o nazwie... Czarny Staw. Dziwne to miejsce, piękne i groźne. I jak się okazuje, wręcz zabójcze.

Książka Roberta Ziębińskiego jest dedykowana głównie młodzieży. Inspiracją do jej napisania są lokalne legendy, zgrabnie zaadaptowane do

czasów współczesnych.

Ale, jak twierdzi wydawca, w publikacji tej zaczytali się i dorośli „na przykład Rafał Kosik, autor bestsellerów i lektur szkolnych, napisał w swojej rekomendacji okładowej: „Jest strasznie, jest sensacyjnie, jest klimat. Czarny Staw wciąga”. Książkę polecają także byli miłośnicy serialu „Eerie Indiana” i aktualni „Stranger Things”.

To historia Kamila, którego życie zmienia rozwód rodziców i to dość radykalnie, bo chłopak wyprowadza się do rodzinnego domu swojej mamy na teren Jury Krakowsko-Częstochowskiej, do tytułowego Czarnego Stawu. Tu trafia na apodyktyczną babcię, z którą musi ułożyć relacje. Nie jest łatwo, bo babcia nie przepada za mężczyznami, których obwinia za całe zło świata. Pierwsza tajemnica dotyczy dziadka głównego bohatera. Mężczyzna zginął wiele lat temu. Kamil poznaje też miejscowe legendy związane z lokalnym jeziorem. Temat wciąga chło-

paka do tego stopnia, że dręczą go koszmary. Postanawia z nowymi przyjaciółmi rozwiązać zagadkę tajemniczego Czarnego Stawu i staje się jedyną osobą, która... może uratować miasto. opr. lub

Robert Ziębiński

Czarny Staw

Wydawnictwo Burda Publishing Polska

ŻEBY PRACA MIAŁA SENS



Czasy, w których przyszło nam życie charakteryzuje pośpiech. Pracujemy coraz szybciej, musimy obsłużyć coraz więcej klientów, odpowiadać na niezliczone maile, odbierać telefony. Czasami wydaje się, że za chwile się w tym wszystkim pogubimy, nie damy rady, boimy się spadku wydajności. Są jednak publikacje, które mogą nam pomóc zarządzać sobą i swoją energią w pracy, na przykład wydana przez MT Biznes książka „Taka praca nie ma sensu” czyli jak zarządzać swoją energią. Wydawca tak o niej pisze: „Nasze obecne podejście do pracy źle wpływa zarówno na nasze życie osobiste, jak i na ludzi, którymi zarządzamy, oraz na organizację, w których pracujemy. Jak możemy to zmienić? Na podstawie odkryć wielu dziedzin nauki m.in. psychologii, medycyny i teorii organizacji oraz w oparciu o wieloletnią współpracę z takimi firmami, jak Google, Ford, Sony, Ernst & Young czy Shell, Tony Schwartz kreśli mapę ukazującą

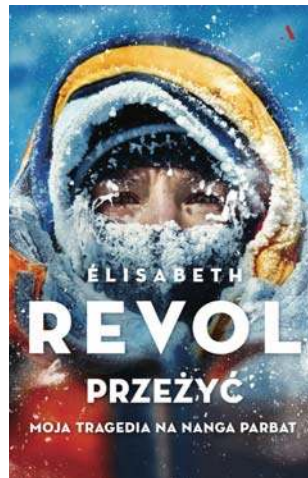
całą drogę do nowego sposobu pracy. Pokazuje, że wybitne wyniki wymagają nie tylko rytmicznego przechodzenia od pracy do odpoczynku, ale także czerpania energii z różnych źródeł. Najlepiej funkcjonujemy nie wtedy, gdy przed długi okres pracujemy na wysokich obrotach, jak komputer, lecz wtedy, gdy regularnie przechodzimy od zużywania do regenerowania energii związanej z każdą z czterech potrzeb: fizyczną, emocjonalną, umysłową i duchową. Jeśli więc chcesz uniknąć uczucia wypalenia czy permanentnego przemęczenia, które szkodzą twojej kreatywności, koncentracji, energii i pasji, zastosuj proste zasady organizacji czasu i życia opracowane przez Schwartz’a i uzyskaj większą wydajność, zarówno w pracy, jak i poza nią.” Ewa Lubińska

Tony Schwartz, Jean Gomes, Catherine McCarthy

Taka praca nie ma sensu czyli jak zarządzać swoją energią

Wydawnictwo MT Biznes

Tragedia na Nanga Parbat oczami Élisabeth Revol



Przeżyć. Moja tragedia na Nanga Parbat — książka Élisabeth Revol to świadectwo niezwykle trudnej i smutnej akcji ratunkowej.

„Schodzę zobaczyć co z Tomkiem. Skarży się, że mu zimno. Ciągłe krwawi. Twarz mu się zmieniła, spierzchnięta skóra zamarzła jeszcze mocniej, jest oszpecony. Oczy ma szkliste. Widzę, że stracił jedną rękawicę, owinał rękę jakimś plastikiem, nie rozumiem co się stało.”

Dwa lata temu cały świat wstrzymał oddech gdy na Nanga Parbat toczyła się walka o życie Élisabeth Revol i Tomasz Mackiewicz.

„Przeżyć. Moja tragedia na Nanga Parbat” to świadectwo Revol o niezwykle trudnej i smutnej akcji ratunkowej. Jest osobistym, emocjonalnym zapisem dramatu Élisabeth Revol, ocalałej dzięki brawurowej akcji ratowniczej prowadzonej przez himalaistów, którzy w tym czasie uczestniczyli w Zimowej Narodowej Wyprawie na K2 – Adama Bieleckiego, Jarosława Batora, Denisa Urubkę i Piotra Tomalę.

„Dotarli tutaj! Już nie jestem sama, jestem z Denisem! Jestem szczęśliwa. Wiem, że to złe słowo w tej chwili, nie powinnam go używać w takiej sytuacji. Przecież Tomek został tam, na górze. Ciągłe mam przed oczami jego twarz, ręce, słyszę jego głos, pamiętam jego spojrzenie, bezradność, strach, przynęcenie.”

Revol po raz pierwszy z takimi szczegółami wspomina przebieg tragicznych wydarzeń. Szczera do bólu kon-

frontuje się z własną traumą i emocjami, by swoimi słowami opowiedzieć tę intymną historię, która wydarzyła się na oczach milionów ludzi na całym świecie.

Jednym z argumentów, który przekonuje do sięgnięcia po tę książkę, jest fakt, że całą sytuację większość z nas zna jedynie z telewizji. Nie mając doświadczenia we wspinaczce w takich górach, można było jedynie wsłuchiwać się w ekspertów, którzy na bieżąco komentowali całą sytuację — wspinaczkę i późniejszą akcję ratunkową. Warto więc poznać punkt widzenia kobiety, która tam była i której cudem udało się przeżyć. I na której później wieszano psy za pozostawienie Tomasza Mackiewicza w górach.

Książka liczy 200 stron, a jej treść podzielona jest na rozdziały opisujące kolejne dni z życia Élisabeth. Wspomnienia Revol czyta się bardzo szybko, przesiąkając tą historią, chłodem gór. Łatwo zatracić się w obrazach, jakie przed czytelnikiem roztacza. Łatwo także zatracić się w emocjach.

Bo jest to książka niezwykle emocjonalna.

Malownicze górskie krajozapy opisane przez autorkę, sprawiają, że chciałoby się je zobaczyć na żywo, a nie tylko w wyobraźni. Niestety te majestatyczne szczyty były świadkiem choroby wysokościowej Tomka, a następnie ślepoty śnieżnej, która uniemożliwiła mężczyźnie zejście w dół do bazy. Revol zostaje uratowana przez polską ekipę Adama Bieleckiego i Denisa Urubko. Wielu mówiło wtedy o cudzie...

Élisabeth Revol

Przeżyć. Moja tragedia na Nanga Parbat

O AUTORCE

Élisabeth Revol to urodzona w 1979 roku francuska alpinistka, nauczycielka wychowania fizycznego i sportowiec. Wspinaczkę wybrała już w wieku 19 lat. Wybierała drogi ekstremalne, wspinając się (często sama) bez butli z tlenem i bez pomocy tragarzy. W 2006 roku z kadrą narodową Francji, zdobyła 9 szczytów. Rok później wspiniała się po raz

pierwszy po Karakorum i Himalajach. Zdobyła samotnie Broad Peak, Gaszerbrum I i Gaszerbrum II. Dokonała tego jako pierwsza kobieta. Wiosną 2009 roku próbowała zdobyć Annapurnę. Doszło wtedy do tragedii — podczas schodzenia ze szczytu zaginął jej partner Martin Minarik. Na cztery lata zaprzestała wspinaczki. Do wspinaczki powróciła w roku 2013, a od 2014 wspiniała się z Tomaszem Mackiewiczem. W styczniu 2015 próbowali wejść na Nanga Parbat, jednak złe warunki pogodowe zatrzymały ich na wysokości 7800 m. Ponownie wyruszyli na tę górę po roku. Po raz trzeci wrócili tam oboje w styczniu 2018. Prawdopodobnie tym razem zdobyli szczyt. Jednak podczas schodzenia Tomasz Mackiewicz zapadł na chorobę wysokościową oraz ślepotę śnieżną i pozostał sam na wysokości ok. 7300 metrów. To właśnie o tym Élisabeth Revol napisała w książce „Vivre. Ma tragedie au Nanga Parbat”, która ukazała się we Francji 16 października 2019 r. W języku polskim ukazała się 22 stycznia 2020 roku pod tytułem: „Przeżyć. Moja tragedia na Nanga Parbat”.

Książka „Groszkowa Sukienka” (epizod XXVII)

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

— Miałeś rację. Ból mięśni zaczyna mijać. Wreszcie mam czyste włosy. Jestem szczęśliwa. Dziękuję.

— No proszę. Umiesz być miła. Wracajmy. Pół godziny już minęło. Muszę być słowny wobec przewodnika. Odpowiada za nas.

— Wiesz jakie ma plany z wędrownką?

— Nie całkiem. Też nie znam gór. W ubiegłym roku, poza zejściem z Giewontu do Murowańca, nic nie zobaczyłem. To był towarzyski wypadek. Tomi wspominał o Kopie Kondrackiej, Kozim Wierchu, Rysach, chyba Świdnicy.

— Aż tyle? Co z Morskim Okiem? Chcę go zobaczyć.

— O! Mamy blisko. Na pewno zobaczysz. Chyba tam się kierujemy. O tym decyduje nasz przewodnik. Nie mogę mu w tym mieszać.

Gdy dobiegli do grupy, zauważyła, że Regina zapisuje coś w notesie. Tomi kończył lekcję ciekawostką. Julka wszystko tłumaczyła Rosjanom.

— Na jeziorze, od strony Kościelca, jest niewielka wysępka porośnięta kosodrzewiną. Na przełomie XIX i XX wieku było tam małe schronisko z bufecikiem. Zachodzili do niego między innymi Sienkiewicz, Paderewski, Zeromski, Orkan, Kasprowicz. Dotarł tam nawet Bolesław Prus. Mimo swych lęków wysokości. W roku 1909 planowano na niej zbudować mauzoleum Juliusza Słowackiego, gdy zaproszono miłośników przyrody. Nie dopuścili do tego.

— Eliza i Bartek – zwrócił się do nich. – Jako że was nie było, rzućcie okiem na odbicia tamtych gór w Czarnym Stawie – pokazał jej ręką. – To jest Żółta Turnia. Tamta, to Granaty. Ata, Kozie Wierchy.

Eliza zrozumiała, dlaczego woda w jeziorze jest granatowa.

Przewodnik kazał wszystkim wstać.

— Moi drodzy, wędrujemy aż do Morskiego Oka. Zajmie nam to jakieś osiem godzin. Może dużo więcej, ponieważ po drodze jest sporo do zobaczenia. Kierujemy się pod Granatami do Zmarzłego Stawu. Droga kamienista. Proszę się pilnować.

Na wiadomość, że idą do Morskiego Oka, Eliza podsko-

czyła z radości. Sporo czytała o tym popularnym jeziorze. Widziała zdjęcia. Pamiętała, że w pobliżu są Wodogrzmoty Mickiewicza. Zupełnie przestała odczuwać bóle mięśni. Przeskakiwała z kamienia na kamień, niczym górska kozica. Co jakiś czas pogwizdywał za nią świstak. Opowiedziała Bartkowi o spotkaniu z nim.

— Taternicy mówią, że kto zobaczy świstaka, tego spotka coś szczęśliwego. Wiesz o tym?

— Co ty mówisz? Tego mi Julka nie powiedziała. Zaczynam lubić góry. Wierzę, że w marzenie za złotówkę?

— W tamtym roku wierzyłem. Teraz? Chyba już nie.

— Widziałam, że krzyż na Giewoncie dotknąłeś.

— Bo wierzę w przesłanie Jezusa. Mówiłem ci, że dla ważnej sprawy warto nawet umrzeć.

— Masz taką sprawę?

— Na razie nie mam. Może będę miał.

Pomyślała, że nic o nim nie wie. Nawet skąd pochodzi. Gdzie mieszka.

— Powiedz coś o sobie.

— Co chcesz wiedzieć?

— Gdzie mieszkasz?

— W Warszawie. Myślałem, że wiesz. Julce mówiłem.

— Nie rozmawialiśmy o tobie. Powiedziała mi, że jak będzie miała syna, da mu na imię Bartek.

— O! To miłe.

— Mnie też się podoba twoje imię.

— Amnie twoje... Hej! Eliza! Zaraz spadniesz z tej skały. Po co tam wchodzisz?

— Widzę szarotkę. Chciałabym zerwać na pamiątkę.

— Nie wchodzi. Ja to zrobię. Lecz pamiętaj, to nasza tajemnica. Jak Tomi się dowie, nie wypuszczą nas więcej w Tatry. Cała flora i fauna Tatrzańskiego Parku, nawet kamyczki, są pod ścisłą ochroną. Nie wiesz o tym?

— Wiem. Nic nikomu nie powiem. Zasuszę ją w książce. Będzie mi ciebie przypominać.

Bartek przeciągnął swój bercek na drugie ucho. Zdjął plecak. Wspiął się na skałę. Rozejrzał i szybko z niej zeskoczył. Schował szarotkę do plecaka.

— W schronisku ci oddam. Nie masz gdzie ukryć. Ręce musisz mieć wolne.

Miała ochotę pocałować go



Maria Ferenc z d. Leśniewska

za to w policzek. Jednak obawiała się poufałości. Zamontowany w głowie dzwoneczek przypominał, że innemu Bartkowi na nią pozwoliła. Żle na tym wyszła. Nie potrafi onim zapomnieć.

Doszli do grupy, która czekała na nich w dolince otoczonej kamieniami i głazami. Prawie nie tam nie rosło.

Przewodnik odezwał się donośnie.

— Stoimy nad Zmarzłym Stawem. Ma niewiele ponad 3 m głębokości. Nazywa się tak, ponieważ przez większość roku jest zamrożony. W tej chwili jest roztopiony, ale już we wrześniu ponownie zamrznie. Jego wody, maleńkim potokiem, spływają do położonego niżej Czarnego Stawu. Teraz powędrujemy do Koziej Dolinki. Nad nami króluje Kozie Wierchy. Może uda nam się zaliczyć jego szczyt. Zależy od czasu naszego marszu. To jest spacer. Nie chcę was pogańiać. Nad Morskim Okiem pewnie trochę posiedzimy. Natomiast wieczorem może już nie być w schronisku wolnych miejsc do spania. Nasza grupa jest liczna. Najbardziej pasowałaby nam stodoła jakiegos gazdy. Niestety, jest ich coraz mniej. Skarb Państwa wykupił górskie pastwiska. Większość górali zamieszkała w Zakopanem.

Od Zmarzłego Stawu do Koziej Doliny przeszli po kamieniach i skalnych progach porośniętych mchem. Tomi powiedział, że dolina jest pozostawiona po lodowcu. Na jej



Szlak prowadził ich pod górę zakosami po dużych kamieniach. Był dość monotony. Elizie sprawiła trudność duża kamienna płyta, na którą musiała się wdrapać.

dnie widoczne były kamienie i skalne głązy.

Po kilkunastu minutach doszli do rozdroża. Przystanęli.

— Tu zaczyna się trudny szlak na Orlą Perć. Przez Żleb Kulczyńskiego. To ponura skała ze stromymi ścianami, łańcuchami, piarżystymi żlebami i irynną zwaną kominem. Omijamy ją. To szlak o wysokim stopniu trudności. Dla zaawansowanych wspinaczy. Nie łazików, jakich mam w grupie. Bartek okazał niezadowolienie.

— Zależy mi na zdobyciu Perci.

— Zdobędziesz. Ty i Kazek jesteście przewidziani na wyprawę za cztery dni. Wczoraj nie zdążyłem ci tego powiedzieć. Na dzisiejszym spacerze nie przewiduję wchodzenia na szczyty. Idziemy do Morskiego Oka. Tam zaplanuję dalszą wędrownkę. Jedynie przy Kozim Wierchu zdecyduję, czy damy radę wejść na szczyt i zejść. Wszystko zależy od czasu. Wiesz sam, że z noclegami możemy mieć problem. Już o tym mówiłem.

Żleb Kulczyńskiego robił wrażenie. Prawie gładkie i niemal pionowe ściany wydawały się nie do przejścia. Eliza pomyślała, że poza umiejętnościami, niezbędny jest odpowiedni sprzęt.

— Nie weszłabym tam – powiedziała do Bartka.

— To złudzenie. Widziałem zdjęcia i opisy. Komin jest dość trudny, ale łańcuchy pomagają się podciągać. Są też metalowe uchwyty. Trzeba mieć jedynie

rękawiczki z uciętymi końcówkami palców. Pójdiesz z nami za cztery dni?

— Wiesz, że to nie zależy ode mnie.

— Wystarczy żebyś chciała. Resztę zostaw mnie. Masz ochotę na batonika albo kawalek czekolady?

— Nie przepadam za czekoladą. Chyba że mleczna i z orzechami. Powiedz mi jeszcze coś o sobie.

— Nie wiem co, chcesz wiedzieć.

— Orodzicach, rodzeństwie, o tym, co lubisz?

— Rodzeństwa nie mam. Jestem jedynakiem. Wychowała mnie babcia. Rodziców prawie nigdy nie ma w domu. Ciągłe wyjeżdżają na delegacje. Ojciec jest prezesem. Mama działaczką w związkach zawodowych. Nie mam z nimi specjalnej więzi uczuciowej. Od najmłodszych lat nie pamiętam, czy ktoś mnie całował na dobranoc, czy opowiadało bajkę. Ale kieszonkowe dostaję całkiem niezłe. Spełniają prawie każdą moją zachciankę. To lubię.

— Jak to jest być jedynakiem?

— Żle. Moim marzeniem było mieć siostrę albo brata. Nie mam z kim porozmawiać, powyglądać się, pokłócić.

— Nie chcieli mieć więcej dzieci, czy nie mogli? Pytałeś?

— Tak. Mówili, że dla jednego nie mają czasu, a co dopiero dla dwojga. Zresztą to prawda. Jesteśmy w Dolinie Pięciu Stawów. Zauważyłaś? – zgrabnie zmienił temat.

— Zauważyłam. Poznaje. Wczoraj tu z Julką byliśmy. Aco z tym złamanym sercem?

— O tym powiem ci innym razem. Widzę, że czekają na nas. Ciekawy jestem, czy pójdziemy na Kozie Wierchy.

Przewodnik oznajmił, że mają całkiem dobry czas przejścia.

— Idziemy zdobyć szczyt. Ostrzegam, że podejście jest wyczerpujące. Jeśli ktoś nie czuje się na siłach, radzę zostać w dolinie. Tu są piękne widoki na stawy w otoczeniu gór. Ktoś zostaje?

Rosjanie popatrzyli na siebie. Postanowili zostać. Umówili z Tomim czas i miejsce, gdzie będą czekać.

Szlak prowadził ich pod górę zakosami po dużych ka-

mieniach. Był dość monotony. Elizie sprawiła trudność duża kamienna płyta, na którą musiała się wdrapać. Gdy jednak spojrzała na panoramę pięciu stawów i otaczające góry, zauważyła ze zdumieniem i radością, że nie ma lęku wysokości ani zawrotów głowy. W pobliżu szczytu trafiła się je za to inna trudność. Tomi określił ją fragmentem Orlej Perci. W kilku miejscach Eliza nie dała rady sięgnąć rękoma wysokiej płyty, ani wspiąć nogi, żeby się na nią wgramolić. Bartek ją podsadzał. Następną trudnością było kilka skalnych kominów. Otarła plecy i łokcie do krwi. Z komina wyszła wprost na szczyt. Tu również zauważyła, że nie ma lęku wysokości. Rozejrzała się wokół. Wpadła w zachwyt.

— Hura! Nie czuję lęku wysokości! Nie kręci mi się w głowie!

— Pokonałaś lęk, brawo. Jest taka teoria, że czego się boisz, tym się lecz – skwitował Tomi.

Taras szczytu był spory. Siedziało już na nim kilka osób. Wszyscy dzielili się swoimi wrażeniami. Dolina ze stawami i masywy tatrzańskich szczytów wyglądały jak obraz malarskiego mistrza świata.

Eliza poczuła dumę. Zdobyła drugi szczyt w ciągu minionej doby. Dowiedziała się od Julki, że ten ma 2291 m wysokości. I że jest trzecim co do wysokości w Polsce. Poczuła, że chce więcej.

Przesiedzieli na szczycie co najmniej pół godziny. Zejście rozpoczął Tomi. Pilnował czarnych znaków na kamieniach i skałach. Większość drogi pokonali w kucki, podpierając się dłońmi. Eliza siadała na kamieniach, spuszczając najpierw jedną, potem drugą nogę. Parę razy zaklinowała się. Wszyscy schodzili w niewielkim oddaleniu od siebie.

Na dole Tomi przybił każdemu piątkę. Pochwalił ich. Rosjanie siedzieli nad stawem. Wydali się podchmieleni. Zrobiło się wesoło.

Po krótkim odpoczynku wszyscy ruszyli w kierunku Morskiego Oka.

Ciąg dalszy nastąpi...

MARIA FERENC Z D. LEŚNIEWSKA
redakcja@kuriermlawski.pl

PRACA

BAR Hornet w Giżycku zatrudni kucharkę. 508-112-003.

POMOCNIKA „złotą rączkę”- zatrudnię, Marcinowa Wola. 605-785-050

PRH AGROSTA zatrudni traktorystów. 664-024-801, 664-144-572

PRZYJMĘ do pracy na stałe: malowanie, szpachlowanie, prace wykończeniowe oraz pomocników. Dobre zarobki! 694-294-525

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

ZATRUDNIĘ do prac remontowo- wykończeniowych. 790-727-016.

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

ZATRUDNIĘ pomoc kuchenną, pokojową. 602-715-753

ZATRUDNIĘ pracowników w gospodarstwie rolnym. Miejsco-wość Dąbrówka Mała okolicę Węgorzewa. Kontakt 513-180-011

ZATRUDNIĘ spawaczy gazowych, hydraulików, operatora koparki Cat, kierownika z uprawnieniami sanitarnymi. 602-793-456

ZLECĘ pomalowanie/ odświeżenie elewacji budynku o powierzchni ok. 500m2, wysokość w najwyższym punkcie ok. 12m. Kontakt 508-103-206

SPRZEDAM

CZARNOZIEM, ziemia trawnikowa, ogrodowa. Transport. 887-379-563.

KLOCKI dębów, poprodukcyjne na opał. 888-707-079

KURY rosołowe, jajka wiejskie- sprzedam. 885-387-416.

ROWER Trek Roscoe 6. 888-707-079

SPRZEDAM przyczepkę samochodową. 888-707-079

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

NIERUCHOMOŚCI

2-POKOJOWE mieszkanie do wprowadzenia, 48m2- sprzedam. Tel. 509-732-839

2-POKOJOWE mieszkanie na Osiedlu, po remoncie, 38m2- sprzedam. Tel. 600-663-188

2-POKOJOWE mieszkanie na parterze, po remoncie, z niskim czynszem- sprzedam. Tel. 600-663-188

2-POKOJOWE mieszkanie, Piękna Góra, 54m2- sprzedam. Tel. 882-762-128

4-POKOJOWE mieszkanie na parterze, po remoncie, 60m2, 320.000zł. Tel. 600-663-188

APARTAMENT w centrum Giżycka, 81m2, 440.000zł. Tel. 600-663-188

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191, 87/732-93-20, www.nieruchomosci-nowydom.pl

KUPIĘ mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 2500zł za informację o takim mieszkaniu. 661-435-785

KUPIĘ ziemię rolną lub gospodarstwo rolne. 692-163-170

POKÓJ do wynajęcia. 797-635-897

SPRZEDAM działkę budowlaną w Wilkasach. 783-025-565

SPRZEDAM działkę rolną- budowlaną 40a, niedaleko lasu i jeziora w Pieczarkach. 889-182-032

ZAMIENIĘ dom w Giżycku 250m2 na gospodarstwo rolne lub ziemię rolną. 692-163-170

AUTO-MOTO

!!!! Auto moto części Jacek Duszyński, ul. Kościuszki 14, 87/732-44-03, 784-246-665

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-793

! Skup aut- całe, uszkodzone. Osobowe, dostawcze! 539-318-188

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

AUTO-MOTO-IDEA: części, samochody, wypożyczalnia, Wilkasy ul.Olsztyńska 3A. 87/428-30-14, www.automotoidea.otomoto.pl

KIA Sportage 2.0CRDi (2005), bogate wyposażenie- 15500zł. 507-604-139

LAWETA, wynajmę- transport. 602-592-793

OPONY nowe, używane, bieżnikowane; felgi- duży wybór. Wulkanizacja. Obwodowa 3 (były POM). 87/428-77-47, 602-592-793

POMOC drogowa 24h. 602-592-793

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

WYPOŻYCZALNIA przyczep, lawet. Obwodowa 3, (87)428-77-47, 602-592-793

USŁUGI

!! Kompleksowe remonty mieszkań, lokali, łazienki. 605-892-429.

!! Lustra, szkło okienne, kominowe- usługi szklarskie. „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

! Remonty mieszkań, płytki, dekoracje, malowanie, elewacje, itp. 790-727-016.

CHŁODNICTWO, pralki- naprawa. Montaż klimatyzacji. 606-359-662.

CZYSZCZENIE profesjonalne dywanów, wykładzin, MAGIEL. Wodociągowa 17, 509-405-584.

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

KOMPLEKSOWE remonty mieszkań. 668-229-231

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

NAPRAWA komputerów, sprzętu radiowego. 731-514-381

NAPRAWA lodówek, pralek, inne. 600-147-652

NAPRAWA sprzętu RTV. 502-720-337

OCZYSZCZALNIE ścieków, szamba, sprzedaż, montaż. 794-617-449

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

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

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

REMONTY mieszkań (malowanie, gipsowanie, glazura). 884-726-371

SPRZĄTANIE strychów, posesji, garaży, piwnic, wywóz niepotrzebnych rzeczy. 504-229-798

TAPICERSKO- krawieckie. Materace jachtowe, meble nowoczesne, antyki. 721-335-190, 603-510-375- po 16.00.

TRANSPORT- „absolutnie tanio”, przeprowadzka, noszenie. 504-124-110

TRANSPORT- „absolutnie tanio”. 504-124-110

TRANSPORT- „absolutnie tanio, przeprowadzka, noszenie. „ASTRA”, 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-229-798

TRANSPORT towarowy, faktura VAT. (87)428-77-47, 602-592-793

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI gipsowe, cementowo-wapienne, maszynowe, najwyższej jakości. 602-682-313

TYNKI maszynowe. 514-767-572

UKŁADANIE kostki brukowej, 510-499-540

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

USŁUGI - wykończenie wnętrza ADBUD. 600-232-826

USŁUGI gazowe, hydrauliczne. 668-229-231

USŁUGI hydrauliczne , 508-491-711

UTYLIZACJA, zdejmowanie azbestu. 514-767-572

WYPOŻYCZALNIA, wynajem busa dostawczego do 3,5t, na doby, godziny. 698-108-119

ŻWIROWNIA Kruklin- żwiru płukane, sortowane. 604-153-247

RÓŻNE

PRZYZCZEPY kempingowe- sprzedaż/ wynajem, skup. 500-280-810

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

ZWIERZĘTA

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

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 **WZMOCNIONE** **GRATIS** **AUTOMATYKA**
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**
18820otbr-a-M

SPRZEDAM jałówkę wysoko- cielną, tel. 509189378

NAUKA

JĘZYK polski- korepetycje, matura. 509-141-828

MATRYMONIALNE

SZUKAM dziewczyny, cel matrymonialny. 514-648-259

ZDROWIE I URODA

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski- specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosza 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 żarybieniowy- 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 dozwoleniem na miejsce tel.505-919-321

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

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

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

maszyny rolnicze

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

produkty rolne

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

SPRZEDAM pszenżyto, owies , 602811011

SPRZEDAM zboże, słomę w kostkach. 788-518-639.

SPRZEDAM ziemniaki Irga. 510-656-820

ZIEMNIAKI skrobiowe, różne odmiany, 604-846-684

inne

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

DOPLATY, Wypełnianie e-wnio- sków; GPS; Plany nawożenia; Dojazdy, 662-860-456

KUPIĘ ziemię rolną lub gospodarstwo rolne. 692-163-170

ZAMIENIĘ dom w Giżycku 250m2 na gospodarstwo rolne lub ziemię rolną. 692-163-170

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, przy obsłudze koni, 501172462

Dieta w wiosenne przesilenie!

PRZECIĘTNIE, W CZASIE ZIMY, PRZYBIERAMY NA WADZE OK. 2 KG. MAM JEDNAK NIEODPARTE WRAŻENIE, ŻE TE STATYSTYKI PO OBECNEJ KWARANTANNIE PÓJDA MOCNO W GÓRĘ. ALE JAK, MIMO WSZYSTKO, WRÓCIĆ PO ZIMIE DO FORMY?

Powrót na wiosnę do takiej takiej wagi i dbałość o atrakcyjniejszy niż zimą wygląd — to zresztą jedno. Inna rzecz, że kilogramów to nasze ciało, owszem, nabrało, ale za to organizm wyjął się nieco ze składników odżywczych, z drogocennych witamin i równie wartościowych pierwiastków. Wiosenna dieta powinna być zatem tak dobrana, by z jednej strony rzeczywiście pomóc nam dość szybko i skutecznie pozbyć się tych kilku zbędnych kilogramów — ale z drugiej, także uzupełnić niedobór owych niezbędnych naszemu organizmowi witamin i składników mineralnych. Bo to głównie dzięki nim nasz układ odpornościowy zyska potrzebne wsparcie i będzie mógł ochronić nas przed wiosennym przesileniem. Wiosna to zatem nie tylko czas na domowe porządki i nowe rabatki w ogródku — ale i na kolejne, po noworocznych, postanowienia dotyczące diety.

Co w związku z tym zmienić w naszym codziennym menu? Po jakie produkty zacząć sięgać częściej i regularnie — a jakich unikać? I dlaczego zaraz na początku wiosny lepiej wybierać szczypiorek zamiast rzodkiewki?

DOBRE PROPORCJE

Składniki składnikami, ale wiosną trzeba przede wszystkim zadbać o właściwe proporcje między nimi. To czas, kiedy szczególnie unikać powinniśmy cukrów prostych oraz tłuszczy zwierzęcych. Podstawą zdrowego żywienia są produkty pełnoziarniste, chude mięso, nabiał, owoce oraz warzywa — i to po nie powinniśmy wiosną sięgać jak najczęściej. Dobrze jest ograniczyć sól, a za to spożywać więcej błonnika.

Starajmy się ponadto jeść więcej produktów na surowo, pamiętając, że w zimie byliśmy na nie wręcz skazani i czas to skończyć, a do tego podczas gotowania większość warzyw traci swoje właściwości odżywcze.

Istotną jest również ilość i częstotliwość spożywanych posiłków oraz łączenie ze sobą poszczególnych grup żywności. Racjonalna dieta zakłada spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w odstępach nie większych niż 3-4 godziny. Dzięki temu wyregulujemy pracę układu pokarmowego, a tym samym zmniejszamy zapotrzebowanie organizmu na magazynowanie tłuszczu. Oczywiście, co jakiś czas dopadnie nas uczucie silnego głodu. To znak, że jemy zbyt rzadko lub że nasze produkty są za bardzo przetworzone i nie zapewniają organizmowi dostatecznej energii. Przypominam poza tym, że głód wcale nie jest sprzymierzeńcem odchudzania — przeciwnie, często prowokuje nas do sięgania po niezdrowe i kaloryczne przekąski. Dlatego te regularne odstępy są tak ważne, a do przyrządzania dań wybieramy wyłącznie produkty pełnowartościowe, jak najmniej przetworzone.

Codziennie trzeba spożywać 5 porcji owoców i warzyw. Mięso i ryby warto jeść 3 razy w tygodniu, przy czym polecam raczej chude mięsa, kurczaka lub indyka. Spożywanie produktów z białej maki ograniczamy na rzecz pełnoziarnistych. Zdrowa dieta oznacza też odpowiednią ilość płynów: 2 litry dziennie to absolutne minimum. Konkretnie polecam wodę mineralizowaną niegazowaną, która działa oczyszczająco. Kto nie lubi wody, niech pije świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne oraz zieloną herbatę — są równie wartościowe. Dobry o każdej porze roku jest też miód: zwiększa ogólną wytrzymałość organizmu, działa lekko uspokajająco. Najlepiej jest na czczo wypijać szklankę letniej przegotowanej wody z miodem i cytryną.

A JAK SCHUDNĄĆ WIOSNĄ?

Niestety, sama dieta, choćby najzdrowsza i najbardziej zbilansowana może zatrzymać proces przybywania na wadze, ale nie odchudzi nas



drastycznie. Trzeba dolożyć do niej regularną, najlepiej w małych dawkach — ale codzienną aktywność fizyczną, przynajmniej po 30 minut. Dwa razy w tygodniu można wybrać się na basen, siłownię lub do klubu fitness. Świetnie sprawdza się regularne spacerowanie, bieganie lub jazda na rowerze. Ćwiczenia odchudzające można wykonywać samodzielnie w domu, potrzebna jest jedynie mięśca, dobrej motywacji i... żelaznej dyscypliny!

NOWALIJKI I CO NA CO?

Wiosną nowalijkami po prostu zachłystujemy się, a jednak z różnych względów w naszej diecie powinny stanowić one niewielki dodatek do potraw — a nie jego podstawę. Poza tym bardzo ważna jest kolejność: w pierwszym okresie wiosny starajmy się spożywać nowalijki, które rosną nad ziemią — ogórki, koperek, szczypiorek, sałatę, botwinę, nać pietruszki. Dopiero potem sięgajmy po te korzeniowe — rzodkiewki i młode buraczki. Wszystko przez nawozy i środki ochrony roślin przyspieszające wzrost — najwięcej z nich kumuluje się pod skórą warzyw korzeniowych, dlatego przed spożyciem należy je obierać.

A dobre są — bez dwóch zdań. Taki szczypiorek doskonale wpływa na przemianę materii, jest źródłem mikroelementów, witamin i karo-

tenu, ponadto ma działanie bakteriobójcze. Sałata z kolei to bogate źródło błonnika, a ten wspomaga odchudzanie. Poleca się ją chorym na cukrzycę, bo łagodzi objawy tej choroby, działa na organizm oczyszczająco i odświeża go. Nać pietruszki jest bogatym źródłem kwasu foliowego, białek, witaminy C i mineralnych. Zwalcza też nieprzyjemny zapach z ust. Natomiast rzodkiewka, o czym być może niewielu wie, pomaga w zapobieganiu wypadaniu włosów i pojawianiu się zmarszczek.

Ale nie samymi nowalijkami człowiek żyje...! Wiosną nie powinniśmy też unikać

grejpfruta, bo to owoc, który zawiera witaminy C i B. Naryngina natomiast z jednej strony odpowiada za gorzki smak owocu, ale działa też przeczyszczająco i wspomaga przemianę materii. Z kolei ananasa najlepiej spożywać na świeżo, bo to źródło wapnia, żelaza, witaminy C, a oraz witamin z grupy B. Dobrze jest też pić sok z ananasa: działa leczniczo w niestrawnościach i słabym wydzieleniu soków trawiennych. Źródłem potasu, beta-karotenu i witaminy C jest też melon. Poza tym ma działanie moczopędne, reguluje ciśnienie krwi i procesy trawienne. Melon generalnie

wzmocnia serce, a że zawiera przeciwutleniacze — obniża wysokie stężenie cholesterolu.

Polacy o tej porze roku jajek spożywają najwięcej. I bardzo dobrze! Jajka to kapsuły wszystkich składników odżywczych, których nasz organizm bardzo potrzebuje na wiosenny start. Jajka na miękko i na twardo, jajecznica obficie posypana szczypiorkiem, z dodatkiem pomidora i pełnoziarnistym pieczywem albo to samo pieczywo posmarowane jajeczną pastą... Ech, to jest świeży, energetyczny i lekki posiłek na dobry początek prawdziwie wiosennego dnia!

A czasem niezmiernie dochodząca siła drzemie w niepozornych przyprawach. Taka ostra papryczka w daniu też może znacząco przyspieszyć metabolizm, zawarta w niej bowiem kapsaicyna stymuluje pracę układu pokarmowego, a tym samym wspomaga procesy odchudzania. Już choćby z tego względu warto każdego dnia przyrządzić w domu jakąś pikantną potrawę.

PARAPET

Wiosną nasz kuchenny parapet powinien stać się minigrońkiem. Natka pietruszki i kielki, najlepiej z nasion rzodkiewki, lucerny, rzeżuchy i pszenicy — to cenne a niskokaloryczne źródła witamin z grupy B, A, C, E oraz składników mineralnych: cynku, wapnia, fosforu, potasu i magnezu, a także sporo błonnika.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolstynska.pl

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 PRĄTNIKI

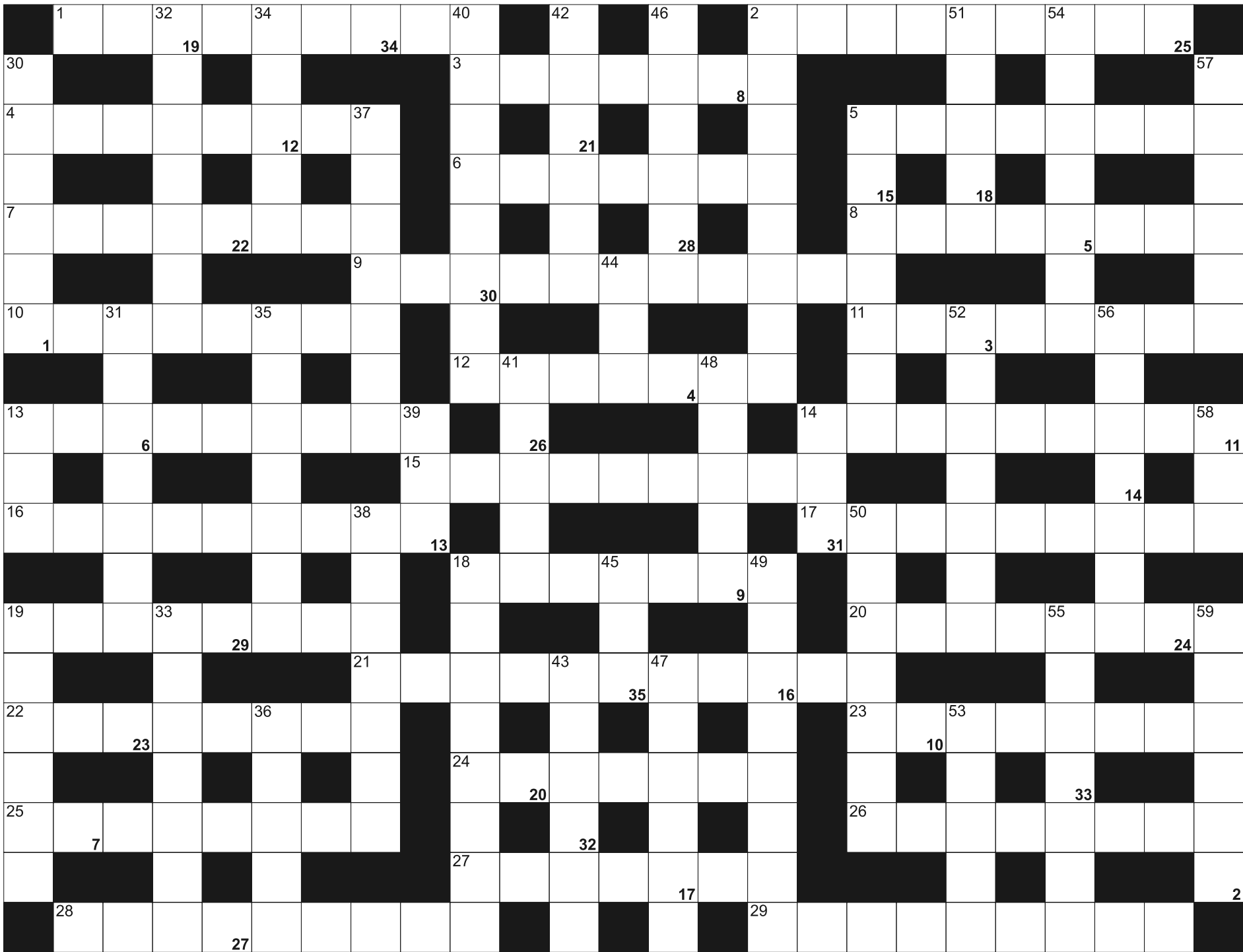
ORAZ:

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

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

95519mam1-A-P

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35, 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	33	34	35							

POZIOMO: 1) sporządza mapy; 2) służy w czołgu; 3) Chart afrykański w oryginale; 4) załoga sklepu; 5) skręcone śledziki na zakąskę; 6) złośliwa ironia, szyderstwo; 7) rzemieślnik od skór; 8) alternatywa dla chipsów; 9) największy port Egiptu; 10) Siergiej, autor poematu "Pugaczow"; 11) suszone winogrona; 12) kulka pieprzu; 13) krótka oficjalna informacja; 14) zdanie brzmiące tak samo od tyłu; 15) i anoda, i katoda; 16) larwa motyla; 17) buty z drewnianą podeszwą; 18) kuracja, leczenie; 19) stolica Bośni i Hercegowiny; 20) główna rzeka południowej Estremadury; 21) nauka badająca drzewa i krzewy; 22) armeńczyk; 23) dawna chata z gliny i słomy; 24)

autor "Szatańskich wersetów"; 25) król przed Kazimierzem III Wielkim; 26) cierpi na dnę, skazę moczanową; 27) włoski samochód sportowy; 28) dzielnica, region kraju; 29) nazywany Ojcem Krótkich Historii Japońskich.
PIONOWO: 2) Violeta Barrios de, była prezydent Nikaragui; 5) maszyna na budowie; 13) beczka ze stali nierdzewnej na piwo; 14) najdłuższa rzeka Włoch; 18) największa z Wysp Kanaryjskich; 19) na grzbiecie konia; 30) wewnętrzna harmonia; 31) szkolne półrocze; 32) wykonywane na plastycie; 33) następca cesarza Hirohito; 34) zimne nie parzą; 35) dzieciennie, łatwowiernie; 36) cienki makaron; 37) miasto z siedzibą MKOl;

38) dawniej trotuar; 39) herbata dla anglika; 40) podrabia banknoty; 41) przepływa przez Grenoble; 42) irańskie góry z Zard Kuh; 43) podporządkowany ministrowi; 44) ponad dwa razy w hektarze; 45) czeskie "tak"; 46) staroegipski władca; 47) Sara, napisała "Bagienne maliny"; 48) kurze mamy; 49) między Marokiem a Tunezją; 50) insygnia monarsze; 51) siostra Kaja w "Królowej śniegu"; 52) zarobek za dzień pracy; 53) figura akrobacji lotniczej; 54) wierzchołki pasm górskich; 55) księżna Czartoryska; 56) rzeka dzieląca Indie na Północne i Południowe; 57) "dzieci kwiaty"; 58) ...-Ndombe, jezioro w Republice Konga; 59) książę Jowisza, dawniej Jowisz XII.

Mydło skuteczne na wirusy

WSZYSCY WOŁAJĄ, ŻEBY NIE POWIEDZIEĆ – TRĄBIĄ – O TYCH CZYSTYCH RĘKACH. ŻEBY MYDŁEM I BARDZO DOKŁADNIE. I JESZCZE O ZASADZIE 30 SEKUND, DZIĘKI CZEMU W MOJEJ REDAKCJI JUŻ WSZYSCY WIEDZĄ, KTO JEST STEREM, KTO BIAŁYM ŻOŁNIERZEM, A KTO SZALONYM WIATREM!

Kiedy była na topie, jakoś za „Białą armią” nigdy nie przepadałam – uwielbiałam za to „Nie ma wody na pustyni” i Józka. Kiedy jednak z końcem lutego koronawirus zaczął już otaczać nas z każdej strony i powoli pukać też do polskich bram, a mycie rąk weszło nie tylko w modę, ale i w nawyk – Beata Kozidrak zaśpiewała „Armię” nad własną umywalką. I wtedy mnie wzięło!

„Jesteś sterem, białym żołnierzem...” – rozbrzmiewało w łazience aż echo niosło, a ja miałam wrażenie, że jakoś te moje ręce mydła się lepiej, dokładniej, skuteczniej... A – choć mało kto tak naprawdę zdaje sobie z tego sprawę – mycie rąk w walce z zarażkami jest bronią potężną i w zupełności armii godną. Chroni przed koronawirusem, ale też innymi infekcjami i chorobami, których nabyć się można od brudnych rąk. Wciąż przecież czegoś dotykamy: klamki, włącznika światła, kluczy, banknotów i monet, kierownicy, innych dłoni, przycisków w windzie, klawiatury... A najbardziej ze wszystkiego dotykamy naszych telefonów – przy czym dotykamy ich rękoma ślęcząc nad Internetem, ale w międzyczasie ktoś do nas dzwoni, my gdzieś dzwonimy – i bakterie już mają bliżej do oczu, ust, nosa, czyli do naszych błon śluzowych. Tymczasem tyle wredne, co i sprytne drobnoustroje znajdujące się na tych wszystkich powierzchniach, tylko czekają na taką okazję. Problem polega też na tym, że przez cały dzień i w każdej sytuacji ciężko jest kontrolować to, czego dotykamy. Bardzo

ciężko jest też samego siebie odruchu dotykania twarzy, drapania się po niej, pchania brudnych palców do ust, nosa – oduczyć. Dodatkowo bardzo rzadko wiemy, kto i jakimi rękoma dotykał klamki w drzwiach wejściowych do sklepu, terminala do kart kredytowych lub monitora w bankomacie – nie wiemy więc, jakie zarazki się na nim znajdują i co zgarniamy po ich użyciu. Jedno co możemy – to bardzo dokładnie i regularnie dbać o prawidłową, częstą i skuteczną higienę dłoni. Mycie rąk ma ogromną moc i należy z niej korzystać!

KONKRETY

Koronawirus, wirus grypy, metapneumowirus, który wywołuje infekcję dróg oddechowych człowieka – wszystkie one w obliczu mydlanej terapii padają jak muchy. A cały sekret zwycięstwa w tej nierównej walce sprowadza się do samej otoczki ochronnej wokół wirusa i do techniki szorowania dłoni. Gdyby spojrzeć na patogen pod mikroskopem, koronawirus rzeczywiście przypomina pokryte kolcami piłeczki, przy czym te kolce skojarzyły się komuś z koroną i stąd nazwa. Zaraz pod koroną znajduje się zewnętrzna powłoka komórki, którą tworzą lipidy, czyli tłuszcze. A na tłuszcze wiadomo – najlepsze jest mydło lub jakiegokolwiek inny detergent. Nie bez kozery w jednej z reklam pokazywali, co się dzieje z tłuszczem, gdy na zabrudzony talerz puścimy jedną tylko kroplę płynu do mycia naczyń. A ja zaręczam, że z wirusem, którego potraktujemy mydłem – dzieje się dokładnie to samo, co na tamtym talerzu.

Taką samą skuteczność w rozkładaniu tłustej otoczki wirusa ma też alkohol. Stąd tak wielka w ostatnim czasie popularność płynów dezynfekujących, z tym tylko zastrzeżeniem, że w roztworze alkohol musi stanowić minimum 60 proc. objętości.

No i pamiętajmy: od samej wody tłuszcz nie schodzi. Natomiast w kontakcie z mydłem czy alkoholem zniszczona błona lipidowa wirusa po prostu go dezaktywuje: wirus nie daje rady wnikać do ludzkich komórek.

MYDŁO POD MIKROSKOPEM

Sam proces, w którym mydło niszczy tę błonę lipidową



Higiena to naprawdę jedna z głównych i skuteczniejszych metod walki z koronawirusem

– można uznać za równie fascynujący. Zabawa polega bowiem na tym, że molekuły mydła wyglądem nieco przypominają plemniki – też takie małe kulki z ogonkiem. Podczas gdy ta kuleczka uwielbia wodę – ogonek nade wszystko pragnie połączyć się tylko z tłuszczem i od wody gwałtownie ucieka. Natomiast w kontakcie z wirusem ów ogonek zaczyna zachowywać się bardziej jak metalowy łom: wciska się do środka jego lipidowej błony, na strzępy rwie jej elementy niczym deski w drewnianej skrzyni, bezlitośnie rozpruwa wnętrze wirusa, te wypadają do wody i ostatecznie giną – jak im się należy. Im

dokładniej i mocniej pocieramy dłonią o dłoń w czasie mycia, tym więcej tworzymy piany, która z kolei zaburza chemiczne wiązania pozwalające bakteriom i wirusom przywierać do powierzchni. Już owe legendarne, obojętne czy na melodię „Białej armii”, czy „I Will Survive”, 30 sekund drapania, skrobienia i wycierania starczy, by najbardziej zabójczych wrogów naszego zdrowia unicestwić na dobre.

Swoje robi też woda. To przecież razem z nią spłukujemy cały ten brud i patogeny do kanalizacji. Tu jednak pamiętać trzeba o wyższości ciepłej wody nad zimną. Nie chodzi nawet o to, by niszczyć



Pamiętamy o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków i samych kciuków.

patogeny wysoką temperaturą – jeśli taki koronawirus ginie dopiero przy 60 stopniach C, mielibyśmy poparzone ręce. Owszem, zimna woda też działa, ale zrobić w niej odpowiednią pianę i wszystko namydlić – to o wiele trudniejsze. A w cieplej mydło bardziej się pieni. No i alkohol...

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że koronawirusa można pokonać także środkami do odkażania rąk, byle było w nim tego alkoholu przynajmniej 60 proc., bo to on właśnie wirusa bije. Przy czym nie wystarczy jedynie kropelka żelu do rąk: musi być go na tyle dużo, by dotarł do wszystkich zagłębień i za-

chylków na skórze naszych rąk. Pamiętajmy też, że przez właściwości chemiczne alkoholu walka z wirusami przy jego pomocy przebiega nieco inaczej: wprawdzie on także niszczy ochronną membranę patogenu, ale bezwzględnie musi wejść z nią w kontakt. Tak samo z bakteriami. I tu właśnie jawi się wyższość ciepłej wody i mydła nad alkoholem. Z wodą spłukujemy wszystko – alkoholowy żel takiego efektu nam nie da. Ktośkolwiek zakaszał lub kichnął we własne dłonie – by pozbyć się ze skóry wszystkich mikroorganizmów będzie potrzebował bardzo dużo alkoholu.

JESZCZE RAZ!

Reasumując i trzymając się ściśle zaleceń WHO, ale i swojego Głównego Inspektoratu Sanitarnego: zaczynamy od zmoczenia rąk ciepłą wodą. Nabieramy tyle mydła, by pokryło całą powierzchnię dłoni, i rozprowadzamy je po całej powierzchni, pocierając o siebie rozprostowane dłonie. Pamiętajmy o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków i samych kciuków. Na zakończenie dokładnie płuczemy ręce wodą i wycieramy do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem. Cała czynność powinna trwać przynajmniej 30 sekund.

Jeśli ręce myjemy w miejscu publicznym, starajmy się po tych ablucjach nie dotykać klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia – pamiętajmy, że bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów nie widać! Jeśli już trzeba dotknąć klamki lub czegośkolwiek, co jest w użyciu powszechnym i niekontrolowanym – użyjmy papierowego ręcznika, który choć trochę ograniczy kontakt z drobnoustrojami. I przestańmy narzekać, że to częste mycie i trzymanie się ściśle wszystkich powyższych zasad męczący, że skóra już szorstka i w ogóle zawracanie głowy... Nie! Higiena to naprawdę jedna z głównych i skuteczniejszych metod walki z koronawirusem. A już z pewnością jedna z niewielu rzeczy, na które sami mamy wpływ i o które sami możemy zadbać.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszus je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Polacy są coraz bardziej świadomi

ŻYWNOSĆ || – Coraz częściej widzę ludzi czytających etykiety. Chodzą po sklepie i aplikacjami w telefonie skanują składy produktów – mówi Katarzyna Bosacka. Zdaniem dziennikarki Polacy coraz bardziej świadomie robią zakupy spożywcze.

Teraz chętniej sięgają po produkty bez konserwantów i sztucznych dodatków, za to z europejskim certyfikatem, natomiast rezygnują z żywności wysoko przetworzonej oraz jedzenia typu fast food. W tej sytuacji producenci zdają sobie sprawę z tego, że nie ma już miejsca na bylejakosć. Aby przebić się na rynku, trzeba z roku na rok podnosić swój poziom.

KATARZYNA BOSACKA ZAUWAŻA, ŻE POLSCY KONSUMENCI ZWRACAJĄ CORAZ WIĘKSZĄ UWAGĘ NA SKŁAD I POCHODZENIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH. SZUKAJĄ PRZED WSZYSTKIM TAKICH, KTÓRE SĄ BOGATE W SKŁADNIKI ODŻYWCZE I ODPOWIADAJĄ NA POTRZEBY ICH ORGANIZMU.

– 25 proc. z nas to są tzw. antysmakosze, czyli ludzie, którzy właściwie cokolwiek położą na języku, to im smakuje, nie ma dla nich żadnego znaczenia, co jedzą – mówi Katarzyna Bosacka. – Ale reszta, te 75 proc., zaczyna coraz bardziej świadomie dokonywać wyborów. Coraz częściej widzę ludzi czytających etykiety, którzy chodzą po sklepie i na przykład aplikacjami w telefonie skanują składy produktów. To jest strasznie fajne.

Na coraz większą wiedzę, świadomość i oczekiwania konsumentów odpowiadają producenci, którzy starają się udowodnić, że ich towary są najwyższej jakości, i tym samym przekonać do siebie klientów.

– Najlepszym przykładem, kiedy w 2007 roku zaczynałam pisać książkę „Czy wiesz, co jesz? Poradnik konsumenta”, było znalezienie parówki, która miałaby wysoką zawartość mięsa – opowiada znana dziennikarka. – Powyżej 85 proc. graniczyło z cudem, natomiast w tej chwili mamy parówki z szynki, z piersi z kurczaka, ze schabu, bez glutamianu, parówki z 96-

proc. zawartością mięsa. Asortyment dla klienta bardziej wymagającego, który zje parówkę raz w miesiącu, byle dobrą, też jest dostępny i dokładnie to widzę w sklepie.

JAK TŁUMACZY, GWARANCJĄ JAKOŚCI DANEGO TOWARU NIE JEST HASŁO „EKO”, „BIO” CZY „ORGANIC” UMIESZCZONE NA OPAKOWANIU, ALE SYMBOL ZIELONEGO LISTKA. TAKI ZNACZEK POTWIERDZA BOWIEM, ŻE PRODUKT ZOSTAŁ WYPRODUKOWANY ZGODNIE Z ZASADAMI DBAŁOŚCI O ŚRODOWISKO, BEZ UŻYCIA PESTYCYDÓW, SYNTETYCZNYCH NAWOZÓW MINERALNYCH, A W PRZYPADKU



Fot. Newseria.pl

– Wierzmy w certyfikat ekologiczny i jeśli tylko się da, kupujmy taką żywność – twierdzi Katarzyna Bosacka

HODOWLI ZWIERZĄT – ANTYBIOTYKÓW I HORMONÓW.

Jej zdaniem zakupy najlepiej robić u zaufanych lokalnych dostawców, którzy ciągle podnoszą swoje kwalifikacje.

– Przez tyle lat, ile zajmuję się żywnością pod kątem konsumenckim, wyrobiłam sobie zdanie: fajni, uczciwi ludzie

produkują fajne i uczciwe jedzenie. Ci, którzy oszukują, kłamią, to są raczej duże koncerny, duzi producenci, którzy się nie boją, bo nie mają właściwie nic do stracenia – mówi Katarzyna Bosacka. – Natomiast dla właścicieli niewielkich, rodzinnych firm ekologicznych, zatrudniających góra kilkadziesiąt osób, strata dotacji byłaby katastrofą. Wierzmy w certyfikat



żywność ekologiczna nie zawiera konserwantów, dodatków chemicznych oraz żadnych innych sztucznych substancji pomocniczych.

ekologiczny i jeśli tylko się da, kupujmy taką żywność.

Żywność ekologiczna nie zawiera konserwantów, dodatków chemicznych oraz żadnych innych sztucznych substancji pomocniczych. Badania pokazują, że jej regularne spożywanie poprawia ogólny stan organizmu i zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby dietozależne.

newseria.pl opr. lub

Staropolski grucholec, czyli baba ziemniaczana

GOTUJ || To już drugi przepis kulinarny zaproponowany naszym Czytelnikom przez szefa kuchni Piotra Domańskiego, członka Polskiej Akademii Sztuki Kulinarnej.

Na początek przeprosiny. Otóż w ubiegłym tygodniu w składnikach zabrakło... 4 jaj. Za co Państwa bardzo przepraszam. A dziś przedstawiam staropolski grucholec, czyli babę ziemniaczaną. To wspomnienie mojego dzieciństwa, ubogiej kuchni, lecz wzbogaconej moimi dodatkami.

SKŁADNIKI NA BABKĘ :

1 kg ziemniaków
1 duża cebula
3 jaja kurze
2 łyżki śmietany 18%
150 g mąki
200 g boczku wędzonego lub mniej tłusto kielbasa dobrej jakości
20 g smalec wieprzowy
2 g majeranek
szczypta papryki słodkiej

mielonej
szczypta soli
szczypta pieprzu czarnego (polecam młotkowany)

SKŁADNIKI NA SOS PIECZARKOWO-SEROWY:

50 g masła klarowanego
200 g pieczarek
200 g śmietanki kremówki
50 g – 70 g serek topiony
pęczek szczypiorku
sól i pieprz do smaku

SPOSÓB WYKONANIA

Ziemniaki i cebulę najlepiej zetrzeć ręcznie na drobnej tarce lub przepuścić przez drobne sito w maszynce. Nie odlewamy soku z ziemniaków, wręcz przeciwnie – jak masa będzie wilgotna, to lepiej upiecze się nasz grucholec.



Fot. Andrzej Kuziak

Szef Kuchni Piotr Domański

Do startych ziemniaków dodajemy jaja i śmietanę, iza-gęszczamy mąką. Doprawiamy: pieprzem, solą, papryką i majerankiem. Boczek kroimy w drobną kostkę i dodajemy do masy ziemniaczanej, dokładnie mieszając wszystkie składniki. Dno blaszki (keksówki) smarujemy smalcem i wylewamy masę.



Fot. Piotr Domański

Wkładamy do piekarnika. Pierwsze 25 minut pieczemy w temperaturze 200 stopni, potem skręcamy temperatu-

rę do 160 stopni i pieczemy jeszcze 30 minut.

W tym czasie robimy sos. Nasze pieczarki kroimy

w drobną kostkę lub trzemy na tarce na drobnym oczku. Na patelni rozpuszczamy masło i dodajemy grzyby. Smażymy 5 minut i podlewamy je śmietanką, następnie dodajemy nasz serek topiony. Wszystko mieszamy, aż do rozpuszczenia sera (zagęszczamy serkiem – nie dodajemy mąki) sosy wtedy są klarowne i smaczniejsze. Do smaku solimy i pieprzymy.

Na koniec dodajemy pokrojony drobno szczypiorek. Po upieczeniu naszej babki danie podajemy według uznania. Moja propozycja podania na załączonym zdjęciu z chipsem z boczku i marynowanymi rydzami (rydze możemy zastąpić innymi grzybkami).

SMACZNEGO !!!

Piotr Domański