

CZYTAJ
NAS:

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 13 (987)
WTOREK 28.03.2023

NOWY KURIER mławski.pl

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

CENA 2,80 Zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFNIA WIŚNIEWO

SĄDZILI, ŻE JUŻ SĄ TRZEŻWI...

W CIĄGU JEDNEGO DNIA POLICJANCI Z POWIATU MŁAWSKIEGO ZATRZYMALI CZTERECH NIETRZEŻWYCH KIERUJĄCYCH. — PRAWIE WSZYSCY TŁUMACZYLI SIĘ PODOBNI: ŻE PILI ALKOHOŁ PÓŹNYM WIECZOREM LUB NOCĄ, A W CIĄGU DNIA KIEROWALI POJAZDEM, BO CZULI SIĘ DOBRZE — MÓWI ASP. SZT. ANNA PAWŁOWSKA Z KPP MŁAWA. S. 3

ISSN 1731-9056



PANI JOLANTA PRZESZŁA NA EMERYTURĘ

Z ŻYCIA MŁAWY ||

S. 2



■ Podczas sesji Rady Miasta Mława, burmistrz Sławomir Kowalewski oraz przewodniczący rady Lech Prejs wraz z radnymi oficjalnie pożegnali odchodzącą na emeryturę zastępcę skarbnika miasta, Jolantę Sokółowską.

UCZNIOWIE Z LIPOWCA CHCĄ ZOSTAĆ POLICJANTAMI

NA SYGNALE ||

S. 4



■ Grupa uczniów ze Szkoły Podstawowej w Lipowcu Kościelnym, która wpadła z wizytą do mławskiej komendy policji, podzieliła się swoim marzeniem.

JAK MATEUSZ ZASKOCZYŁ BRAMKARZA

SPORT ||

S. 16



■ Jak burza przez rundę rewanżową sezonu 2022/23 idzie, póki co, Mławianka Mława. Zespół trenera Piotra Rzepki na wiosnę tylko wygrywa w lidze, i to bardzo okazale.

JOLANTA SOKOŁOWSKA, ZASTĘPCA SKARBNIKA MIASTA, PRZESZŁA NA EMERYTURĘ

MŁAWA Podczas sesji Rady Miasta Mława we wtorek 7 marca burmistrz Sławomir Kowalewski oraz przewodniczący rady Lech Prejs wraz z radnymi oficjalnie pożegnali odchodzącą na emeryturę zastępcę skarbnika miasta Mława Jolantę Sokołowską — informuje urząd miasta na swoim oficjalnym portalu internetowym.



Jolanta Sokołowska i burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski

Bardzo dziękuję za ogromne zaangażowanie i poświęcenie; należyte, staranne i odpowiedzialne wykonywanie swoich obowiązków, ale też – jak bywało bardzo często – po-

święcenie, żeby miasto funkcjonowało właściwie, żeby miasto rozwijało się. To jest pani ogromna zasługa i jestem pani bardzo za to wdzięczny – zwracał się do Jolanty Sokołowskiej burmistrz miasta Mława Sławomir Kowalewski.

— WYDAWAŁO MI SIĘ, ŻE PRACOWAŁAM RAZ LEPIEJ, RAZ GORZEJ, ALE ZAWSZE Z OGROMNĄ SATYSFAKCJĄ. KOCHAŁAM TO, CO ROBIŁAM. TERAZ Z PERSPEKTYWY CZASU UWAŻAM, ŻE TO, CO ROBIŁAM, BYŁO MOIM POWOŁANIEM I DLATEGO DZIŚ, SZCZĘŚLIWA I DUMNA ZE SWOICH

OSIĄGNIĘĆ, DZIĘKUJĘ ZA OWOCNĄ I MIŁĄ WSPÓŁPRACĘ

– mówiła Jolanta Sokołowska, kierując swoje podziękowania m.in. do całego kierownictwa urzędu miasta z burmistrzem Sławomirem Kowalewskim na czele, rady miasta z przewodniczącym Lechem Prejsem, radnych poprzednich kadencji oraz wszystkich obecnych i byłych pracowników urzędu miasta.

>> Jolanta Sokołowska przepracowała w Urzędzie Miasta Mława od 1 stycznia 1990 r. 33 lata i 1 miesiąc, w tym ponad 20 lat jako zastępca skarbnika (od 1 stycznia 2003 r. do 24 lutego 2023 r.). Przez



krótki czas pełniła też funkcję skarbnika miasta (1 X 2001 – 31 V 2002). Zawsze pełna zaangażowania i profesjonalizmu

oraz niezwykle życzliwa. Życzymy Pani wszystkiego najlepszego na nowym etapie życia!

źródło: mława.pl (KN / KSM)

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 28.03.2023 r. do 27.04.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mława.pl podano do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykazy obejmują n.w. nieruchomości: nr nr 741/23, 741/25, obręb 10, o łącznej pow. 0,0059 ha, położoną przy ul. Grzebskiego i ul. Warszawskiej, nr nr 2540/18, 2541/10, 2541/13, 2542/3, obręb 10, o łącznej pow. 0,1073 ha, położoną przy ul. dr. Michała Łojewskiego, nr 817/2, obręb 11, o pow. 0,0559 ha, położoną przy ul. Padlewskiego.

3723otm1-a-M

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 2023 r. poz. 344)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 28.03.2023 r. do 27.04.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mława.pl zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Wykaz obejmuje n.w. nieruchomości:

- nr 4173/14, obręb 10, o pow. 0,0497 ha, położoną w Mławie przy ul. Padlewskiego,
- nr 4173/12, obręb 10, o pow. 0,1059 ha, położoną w Mławie przy ul. Padlewskiego,
- nr nr 4173/10, 4173/11, obręb 10, o łącznej pow. 0,0980 ha, położone w Mławie, przy ul. Padlewskiego,
- nr 4173/6, obręb 10 o pow. 0,0558 ha, położoną w Mławie, przy ul. Bolesława Chrobrego.

3823otm1-a-M



**NOWY KURIER
mławski.pl**

e-mail: redakcja@kuriermławski.pl
www.kuriermławski.pl

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

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIAZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY



SĄDZILI, ŻE JUŻ SĄ TRZEŻWI. ZATRZYMANI KIERUJĄCY TŁUMACZYLI SIĘ PODOBNI

POWIAT\\\\ Podczas prowadzonych kontroli drogowych, w ciągu jednego dnia policjanci z powiatu mławskiego zatrzymali czterech nietrzeźwych kierujących. — Prawie wszyscy tłumaczyli się podobnie: że pili alkohol późnym wieczorem lub nocą, a w ciągu dnia kierowali pojazdem, bo czuli się dobrze. Wszystkim zatrzymanym grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności — mówi asp. szt. Anna Pawłowska.

Do wszystkich zatrzymanych kierujących, o których mowa, doszło w niedzielę (19 marca). Zdarzenia relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowa komendy powiatowej policji w Mławie:

Godz. 8.15 – patrol ruchu drogowego, na terenie gminy Wieczfnia Kościelna, zatrzymał do kontroli kierującego volkswagenem. 36-letni mieszkaniec pow. nidzickiego miał w organizmie ponad 2 promile alkoholu. W rozmowie z policjantami tłumaczył, że w sobotę wieczorem wypił litr wódki. Mężczyzna stracił prawo jazdy a jego samochód został odholowany na policyjny parking.



Godz. 10.20 – patrol ruchu drogowego zatrzymał na ul. Warszawskiej w Mławie kierującego audi. 21-letni mieszkaniec pow. mławskiego miał w organizmie ponad promil alkoholu. Tłumaczył policjantom, że w sobotę wieczorem wypił kilka piw. Interweniujący patrol zatrzymał kierującego prawem jazdy w 3 kategoriach, a jego samochód trafił na policyjny parking.

Godz. 11.15 – interweniujący patrol prewencji za-

uważył w centrum Mławy kierującego mitsubishi, który popełniał wykroczenia drogowe. Kierowca został natychmiast zatrzymany do kontroli. Jak się okazało, 36-letni mławianin miał w organizmie ponad 0,90 promila alkoholu. Kierowca stracił prawo jazdy.

Godz. 13.07 – patrol ruchu drogowego, na Al. Piłsudskiego w Mławie, zatrzymał do kontroli kierującą fiattem. Jak się okazało, 42-letnia miesz-

kanka pow. mławskiego miała w organizmie ponad 1,5 promila alkoholu. Jak oświadczyła w rozmowie z policjantami, w sobotę do późnego wieczora piła wódkę. Kierująca straciła prawo jazdy a jej samochód został odholowany na policyjny parking.

— Wobec wszystkich zatrzymanych prowadzone są postępowania. Zgodnie z Kodeksem karnym art. 178 § 1.: Kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub

pod wpływem środka odurzającego, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2 — mówi asp. szt. Anna Pawłowska.

— Tłumaczenie typu: „bo sądziłem, że jestem trzeźwy”, nie zwalnia z odpowiedzialności. Zanim następnego dnia po imprezie wsiądziemy za kierownicę, należy się upewnić, czy nasz

stan na to pozwala – i to ponad wszelką wątpliwość. Aby zweryfikować stan trzeźwości można skorzystać z jednorazowych testów dostępnych w aptekach. Jeśli kierujesz pojazdem, będąc w stanie nietrzeźwości nie tylko popełniasz przestępstwo, ale powodujesz także realne zagrożenie bezpieczeństwa na drodze – dla siebie i innych osób — dodaje rzeczniczka prasowa mławskiej policji.

red, źródło: KPP Mława

41-LETNI TRAKTORZYSTA MIAŁ 2,3 PROMILA

POWIAT\\\\ Interweniujący patrol z posterunku policji w Wieczfnia Kościelnej zatrzymał do kontroli kierującego ciągnikiem rolniczym. — Mężczyzna w trakcie jazdy wyrzucał z pojazdu puste puszki po piwie. Okazało się, że w organizmie ma 2,5 promila alkoholu. Twierdził, że zanim wsiadł za kierownicę, wypił nie więcej niż jakieś trzy piwa, a prawa jazdy nie ma od kilku lat — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

>> Do zdarzenia doszło w środę 22 marca wieczorem, na terenie gminy Dzierzgowo. — Patrol zauważył kierującego, który w trakcie jazdy wyrzucał z pojazdu na drogę puste puszki po piwie. Został natychmiast zatrzymany



do kontroli. Okazało się, że 41-letni mieszkaniec pow. mławskiego ma w organizmie 2,5 promila alkoholu. Nie posiadał uprawnień do kierowania — mówi asp. szt. Anna Pawłowska z mławskiej policji. — W rozmowie z policjantami oświadczył, że owszem, pił piwo, a dokładnie trzy piwa kilka godzin wcześniej. Zatrzymany kierowca teraz odpowie za przestępstwo kierowania pojazdem będąc w stanie nietrzeźwości, za co

grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Odpowie także za wykroczenie zaśmiecania drogi. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji — dodaje oficer prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

Policja apeluje – skuteczna walka z nietrzeźwymi kierowcami zależy także od społecznej reakcji. — Widząc kierowcę, którego zachowanie może świadczyć o tym, że kieruje pod wpływem alkoholu lub środków odurzających, natychmiast powiadom policję. Wystarczy zadzwonić pod bezpłatny numer alarmowy 112. Twoja reakcja oraz przekazana informacja ma ogromne znaczenie — zauważa asp. szt. Anna Pawłowska.

red, źródło: KPP Mława

REKLAMA

Stupsk, 23.03.2023 r.

OGŁOSZENIE

w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Stupsk

Na podstawie art. 11 pkt 1 Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Stupsk Uchwały nr LII/289/2023 z dnia 16 lutego 2023 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Stupsk, obejmującej fragmenty obrębów geodezyjnych Dąbek, Stupsk, Wyszyny Kościelne oraz Zdroje.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. zmiany studium w terminie 21 dni od daty ukazania się niniejszego obwieszczenia w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@stupsk.pl. Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej lub elektronicznej i powinny zawierać imię i nazwisko lub nazwę firmy oraz adres.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 i 54 ust. 2 i 3 Ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.), zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego.

Wnioski do strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. projektu zmiany studium mogą składać w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego obwieszczenia.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:
– w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk,
– ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk,
– za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@stupsk.pl.
Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Stupsk.
Wójt Gminy Stupsk

UCZNIOWIE Z LIPOWCA KOŚCIELNEGO CHCĄ ZOSTAĆ POLICJANTAMI

POWIAT — Grupa uczniów ze Szkoły Podstawowej w Lipowcu Kościelnym, która wpadła z wizytą do mławskiej komendy policji, podzieliła się z nami swoim marzeniem – dzieci chcą być policjantami. Chcą pomagać innym i nosić mundur — czytamy w relacji na portalu internetowym komendy powiatowej policji w Mławie.



Grupa uczniów ze Szkoły Podstawowej w Lipowcu Kościelnym z wizytą w mławskiej komendzie policji

Uczniowie mieli okazję przymierzyć w naszej komendzie elementy służbowego wyposażenia policjanta i poczuć się trochę jak na służbie — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie. — Dzieci dowiedziały się, jak działa mławska komenda policji

i posterunki w terenie. Poznały zadania poszczególnych wydziałów i zespołów oraz ogniwa patrolowo-interwencyjnego. Miały okazję także przymierzyć elementy policyjnego wyposażenia.

DZIECI WIEDZĄ TERAZ, JAK WIELE JEST TYCH ZADAŃ A PRAWDZIWA

SŁUŻBA NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z TELEWIZYJNYMI SERIALAMI — DODAJE OFICER PRASOWA MŁAWSKIEJ POLICJI.

Jedną z najważniejszych spraw dla policji jest oczywiście bezpieczeństwo dzieci. Podczas spotkania uczniowie otrzymali

elementy odbłaskowe. — Dzieci wiedzą, że dzięki odbłaskom pieszy jest widoczny na drodze. Warto je zatem nosić i świecić przykładem. Pozdrawiamy serdecznie naszych gości ze Szkoły Podstawowej w Lipowcu Kościelnym. Życzymy spełnienia marzeń — dodaje asp. szt. Anna Pawłowska.

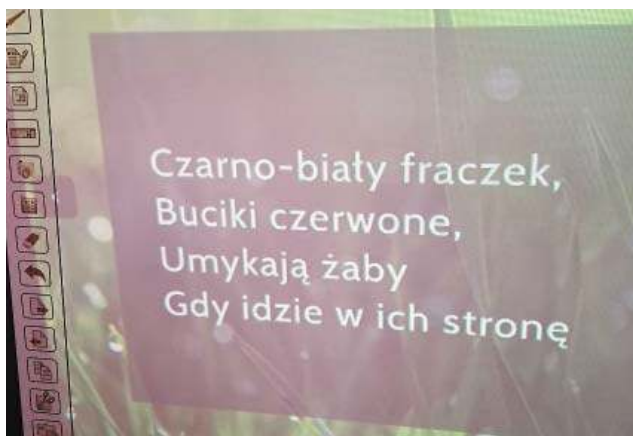
red, źródło: KPP Mława



WIOSENNE ZMAGANIA W 2C

Uważa się, że wiosna i jesień rywalizują ze sobą o miano najurokliwszej z czterech pór roku. Zdania są podzielone niemalże po równo. Uczniowie klasy 2c ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie rozważali różnorodne argumenty przemawiające nad wyższością którejś z tych dwóch pór roku. Szala zwycięstwa zdecydowanie przeważała na korzyść wiosny! Zajęcia poprowadziły Zuzia Sobotka i Zosia Bieniak, uczennice klasy 8a. Wspólne oglądanie filmów przyrodniczych, rozwiązywanie quizów i kolorowanie wiosennych obrazków sprawiły dzieciom wiele radości.

red, źródło: SP7 w Mławie



NOWE FORMY ŻYCIA KULTURALNEGO W MIASTACH PÓŁNOCNOMAZOWIECKICH NA PRZEŁOMIE XIX I XX WIEKU

Ożywienie ruchu kulturalnego, społecznego oraz regionalnego na Mazowszu Północnym nastąpiło w II połowie XIX wieku. Był to okres, kiedy po upadku Powstania Styczniowego w wyniku represyjnych zarządzeń władz carskich z ogólnej liczby miast i tak słabo zurbanizowanego Mazowsza prawa miejskie straciło 75%. Jednocześnie obserwujemy wśród miast, które uniknęły degradacji, zintensyfikowanie procesów miastotwórczych, towarzyszących narodzinom stosunków kapitalistycznych. Skutkuje to kształtowaniem się nowoczesnych społeczności miejskich, znacznym wzrostem liczby ludności miejskiej (np. w guberni łomżyńskiej o 38,7% w 1909 roku, zaś w płockiej o 41,5%) oraz napływem do miast drobnej szlachty.

Pauperyzacja szlachty i jej osadnictwo w miastach plus upewnienie co do słuszności pozytywistycznego myślenia (pracy u podstaw i przekonania, że sensu działań patriotycznych nie należy upatrywać jedynie w kolejnych zrywach powstańczych) stworzyły szczególną sytuację na polu kultury.

Do tej pory kultura niewielkich miasteczek mazowieckich nie różniła się zbyt od tradycyjnej kultury wsi. Jak podaje dr Andrzej Stawarz: „Przez długie lata kultura małomiasteczkowa zachowywała wiele podobieństw w stosunku do tradycyjnej kultury chłopskiej. Szczególnie chyba na Mazowszu, gdzie przecież od dawien dawna przeważały małe miasta rolniczo - rzemieślnicze, zaś ośrodków większych ze znaczącymi organizacjami cechowymi, w miarę rozwiniętym szkolnictwem, prężnych gospodarczo było stosunkowo niewiele (...) Zresztą różnice między małym miastem, a wsią w wielu wypadkach były wręcz iluzoryczne, niemal nieuchwytnie, zatarte - większe wsie i osady na ogół wyposażone były w świątynię o znaczeniu parafialnym, szczyły się targami, posiadały karczmy i zajazdy. Małe miasto możemy raczej uznać za formę przejściową między wsią, a miastem”.

Fot. zdjęcia ze zbiorów autora



Uczestnicy przedstawienia teatralnego. Ciechanów 28.04.1900 r.

Wiele problemów symptomatycznych dla przełomu XIX i XX wieku zostało w dużym stopniu przezwyciężonych

W MAŁYCH MIASTACH PÓŁNOCNOMAZOWIECKICH BRAKOWAŁO JAKIKOLWIEK FORM KULTURY ZINSTYTUCJONALIZOWANEJ. GROS LUDNOŚCI MIEJSKIEJ UCZESTNICZYŁO W OBRĘDACH RELIGIJNYCH, ODPUSTACH, ZAPUSTACH, PRZYGOTOWANIU „JASEŁEK”. ATRAKCJĄ BYŁY CHRZCINY, WESELA, POGRZEBY,

TARGI, CZY SPOTKANIA W KARCZMACH POŁĄCZONE Z TAŃCAMI I MUZYKĄ.

Pierwsze inicjatywy kulturalne zostały podjęte dopiero przez zastępy młodej inteligencji zasilonej przez „drugą generację wychodźców z dworów”.

Z drugiej strony były to lata niewoli narodowej, które nie stwarzały możliwości swobodnej działalności kulturalnej, a wręcz ją utrudniały ad finem. Kiedy dostęp do nauki był dozowany, a życie społecz-

ne ograniczane, działalność kulturalna stanowiła wówczas wyzwanie dla pionierów, pionierów - patriotów walczących o polski język, polskie szkoły i kulturę. Gdy tymczasem realizacja tych celów była niemożliwa podjęto wtedy myśl utworzenia Straży Ogniwych Ochotniczych, na których powstawanie zezwalały władze administracyjne guberni, stąd też były to pierwsze, a zarazem legalne instytucje społeczne.

Pierwsza Straż Ogniowa na terenie Królestwa Polskiego powstała w Warszawie 23 grudnia 1834 roku.

Przeznaczono na jej organizację fundusze w wysokości 150 tysięcy złotych. Urochomienie jej nastąpiło po 1 stycznia 1836 roku.

Według prof. dr hab. J. R. Szaflika jeszcze w roku 1912 z ogólnej liczby zabudowań w Królestwie Polskim budynki drewniane stanowiły 86%, budynki wznoszone z materiałów mieszanych 7% i budynki murowane 7%. Z tym, że budynki drewniane stanowiły również poważny procent nie tylko na wsiach i miasteczkach powiatowych, ale nawet gubernialnych - „(...) przed wybuchem I wojny światowej ok. 80% budynków w miastach wznoszonych było z drewna, 8% z materiałów okonstrukcji mieszanej tzw. muru pruskiego, a tylko ok. 12% z cegły”. Dalej tenże autor stwierdza, że „(...) czynnikiem wpływającym hamująco na rozwój ogniodpornego budownictwa była mała liczba cegielni i wytwórni dachówek”.

NA TERENIE MAZOWSZA PÓŁNOCNEGO PIERWSZE OCHOTNICZE STRAŻE POŻARNE UTWORZONO W LATACH 80-TYCH XIX WIEKU. WSZAKŻE JUŻ W 1878 ROKU ZOSTAŁO ZAINICJOWANE ORGANIZOWANIE OCHOTNICZEJ STRAŻY

POŻARNEJ W MŁAWIE, JAKO PLACÓWKI SAMOPOMOCY OBYWATELSKIEJ DO WALKI Z GROŹNĄ KLĘSKĄ POŻARU.

Wówczas ta szlachetna inicjatywa nie została jednak zatwierdzona przez władze zaborcze. Podobno głównym powodem był brak funduszy na sprzęt, uzbrojenie i wyszkolenie straży do jej zadań. Dopiero po trzyletnich staraniach ówczesny Komitet Organizacyjny otrzymał zatwierdzony Statut. Zatem właściwe rozpoczęcie działalności Ochotniczej Straży Pożarnej przypadło na rok 1881. Pierwszym naczelnikiem Mławskiej Ochotniczej Straży Pożarnej został adwokat Aleksander Piotrowski.

14 października 1880 roku rozpoczęła działalność straż w Płońsku. Dwa lata później liczyła ona już 132 członków czynnych i 80 honorowych (wspierających), posiadała na wyposażeniu 5 sikawek, 12 beczek, 5 drabin, 1 wóz rekwizytowy, 8 bosaków i 12 wiader. Rok później zostały utworzone organizacje strażackie w sąsiednich miastach: Pułtusk (27 lutego), Makowie (9 kwietnia) i Przasnyszu (19 października).

W 1882 roku powołano Straż Pożarną w Ciechano-

wie, której Statut zatwierdzono dokładnie 4 maja tegoż roku. Pierwszym naczelnikiem straży został inż. Franciszek Rokicki. Nieco później formalną działalność rozpoczynały straże w Sierpcu (1 marca 1900 roku) oraz Nasielsku (7 października 1904 roku).

Nie sposób pominąć powstania straży pożarnej w Płocku, do organizowania której przystąpiono już w roku 1873. Głównym inicjatorem powołania jej był prezydent miasta Józef Widiński. Pomimo wielkiej mobilizacji do oficjalnego otwarcia doszło dopiero 8 maja 1875 roku, kiedy to władze zaborcze zatwierdziły Statut, a w Towarzystwie dokonano wyboru władz stowarzyszenia na zebraniu organizacyjnym. Powołanie straży w Płocku na pewno miało wpływ na ujawnienie się aktywności społecznikowskiego sensu stricte strażackiego w miastach powiatowych Mazowsza Północnego.

Ochotnicze Straże Ogniowe poza swoją działalnością statutową stawały się zazwyczaj jedynymi krzewicielami kultury w miastach. W zasadzie przy każdej większej jednostce strażackiej istniały orkiestry dęte, te mniejsze nie mogły sobie pozwolić na założenie orkiestry co najmniej z kilku powodów (drogie instrumenty, brak funduszy na utrzymanie dyrygenta, brak muzycznego uzdolnienia ludzi). Orkiestry OSP cieszyły się ogromnym powodzeniem i szacunkiem wśród społeczeństwa i brak było takiej imprezy, na której by nie koncertowały. Uświetniały one w zasadzie wszystkie uroczystości państwowe i kościelne.

Bogatą działalność kulturalną prowadziła szczególnie Ciechanowska Straż Pożarna – „Już w 1887 roku strażacy ciechanowscy dali przedstawienie. Dochód wyniósł 300 rubli (...) Od 1888 roku w nowej remizie, ulokowanej na tyłach

ciechanowskiego ratusza urządzono świetlicę. Była tu sala teatralna z pełnym wyposażeniem i sceną. Podkład muzyczny w czasie przedstawień zapewniała własna orkiestra. (...) 27 stycznia 1901 roku przygotowano i wystawiono komedię A. Małeckiego <Groszkowy wieniec>. (...), udało się jeszcze w tym roku - 17 grudnia 1901 roku - przygotować sztukę <Myszy bez kota> Juliana Wieniowskiego (...) i scenkę Władysława R. Anczyca <Flisacy>. (...) W latach następnych aktorzy w strażackich mundurach nie ustają w pomysłach. W czerwcu wystawiają <Posażną jedynaczkę> A. Fredry, wczesną jesienią <Dzień Muzy>, a na Andrzejkę przygotowują <Wigilię św. Andrzeja>. Wszystko nosiło znamię piękna. Dyrekcja i reżyseria dawały dowody rozumu i artyzmu”.

Równie aktywną działalność prowadziła straż w Pułtusku, która od 1900 roku posiadała własną orkiestrę dętą pod batutą Fijałkowskiego i przy jej udziale organizowała zabawy taneczne. Urządzano także loterie fantowe, przedstawienia i inne imprezy.

W MŁAWIE TEATR STRAŻACKI ROZPOCZĄŁ SWOJĄ AKTYWNOŚĆ JUŻ W CZERWCU 1882 ROKU. NA CZELE PIERWSZEJ SEKCJI TEATRALNEJ STANĄŁ DRUH MICHAŁ BUHUSZEWICZ. PRZYGOTOWANIE SCENY, DEKORACJI, REKWIZYTÓW, WRESZCIE SAME PRZEDSTAWIENIA WYMAGAŁY WIELU POŚWIECEN I WYRZECZEŃ ZE STRONY MŁAWSKICH STRAŻAKÓW, W KOŃCU OCHOTNIKÓW, NIE ZAWODOWCÓW.

Regularne widowiska teatralne dla społeczeń-



Bronisław Klicki – prezes „Lutni” w Mławie

Fot. zdjęcie ze zbiorów autora

stwa miasta odbywały się do 1885 roku. A łatwo nie było, gdyż władze carskie przeprowadzały ostre selekcje spektakli. Mało tego, że cenzura sprawdzała wszystkie utwory sceniczne, to jeszcze wymagano obecności przedstawiciela władz zaborczych na wszystkich przedstawieniach i próbach. Był czas, że musiano zawiesić jej działalność. W sukurs działalności kulturalnej przyszła wówczas orkiestra dęta, która powstała w kilkanaście lat po zorganizowaniu straży pożarnej. Na pewno orkiestra koncertowała już w pierwszych latach XX wieku.

Podobną działalnością z istniejącym teatrem strażackim mogły poszczycić się straże w Płońsku i Sierpcu. W tym okresie występowało duże zainteresowanie ruchem śpiewaczym, muzycznym i teatralnym. Stąd też, należy podkreślić, że już w 1880 roku działało w Pułtusku Koło Miłośników Sceny założone z inicjatywy nauczyciela miejscowego progimnazjum - Ludwika Krafta. Jak podaje dr Aleksander Kociszewski nastąpiło wówczas w mieście „znaczne ożywienie społeczno - kulturalne, wywołane (...) renesansem zainteresowań teatrem”. Inicjatywa skupiła grono zainteresowanych pułtuszczan. Wśród organizatorów byli nauczyciele, pracownicy miejskiej administracji, adwokaci, lekarze i księża. Dla potrzeb teatralnych za-

adoptowano wnętrza starego zajazdu istajni. Pierwsze przedstawienie amatorskie odbyło się 6 marca 1880 roku. Wystawiono wówczas trzy sztuki: „Cicha woda brzegi rwie” Chęcińskiego, „Qui pro quo” Korzeniowskiego i „Posażna jedynaczka” syna Aleksandra Fredry. W latach 1880-1904 Koło Miłośników Sceny dało 112 przedstawień, a ponieważ każdą ze sztuk grano zazwyczaj kilka razy, wystawiono więc około 330 sztuk. Wśród zasobnego repertuaru wystawiano często sztuki Fredry „Damy i huzary”, „Pan Geldhab”, „Pan Jowialski”, „Zemsta za mur graniczny”, a także Bałuckiego – „Radcy pana radcy”, Anczyca – „Emigracja chłopska”, Mellerowej, „Chata za wsią”. Szekspira – „Poskromienie złoŹnicy”, Bogusławskiego – „Opieka wojskowa”, Korzeniowskiego – „Karpaccy górale” i wiele innych. Oprócz amatorskich spektakli teatralnych, liczną publiczność skupiały koncerty instrumentalno-wokalno -deklamacyjne oraz gościnne występy trup wędrownych.

Tymczasem w Makowie, właśnie z inspiracji owych wędrownych „teatrów” został utworzony w 1902 roku Dom Ludowy, którego założycielami byli Lucjan Augustynowicz, Jan Szulc i Stanisław Zwoliński. W 1904 roku zmieniono nazwę na Stowarzyszenie Kulturalno - Oświatowe „Lutnia”. Warto dodać, że w mieście czyniono także wszelkie próby utworzenia żydowskiego Towarzystwa Miłośników Czytelnictwa. Jest to okres wzmoczonej działalności amatorskich zespołów śpiewaczych.

Z kolei w Mławie już w 1901 roku powstało Mławskie Towarzystwo Śpiewacze „Lutnia”. Była to najważniejsza organizacja społeczna w mieście. Stawiała sobie za cel propagowanie oświaty wśród mieszkańców miasta, budzenie poczucia świadomości i odrębności polskiej

kultury, a w tym i patriotyzmu.

Utworzona została na wzór „Lutni” warszawskiej. Była towarzystwem elitarnym, skupiała w swych szeregach inteligencję Mławy i okolic. Członkowie jej rekrutowali się przede wszystkim z bogatych ziemian oraz mieszkańców miasta z wyższym wykształceniem. „Lutnia” statutowo oznaczała towarzystwo śpiewacze, lecz stopniowo przybierała charakter instytucji społecznej, prowadząc szeroką działalność kulturalną. W ramach działalności „Lutni” młodzież uczyła się śpiewu, wystawiano sztuki dramatyczne, a także swoje odczyty miała znana mławska pisarka Zuzanna Morawska. Pierwszym prezesem został wybrany dr Marceł Zański - gorący patriota, prześladowany przez Rosjan za udział w powstaniu 1863 roku.

Prężną działalność prowadziła „Lutnia” za prezesury Bronisława Klickiego - właściciela Windyk, najbogatszego ziemianina w okolicy. W latach 1913-1914 istniała przy niej orkiestra mandolinistów. Ponadto „Lutnia” dysponowała sceną oraz salą widowiskową na 200 miejsc. W sali klubu „Lutnia” organizowano systematycznie audycje muzyczne, różnego rodzaju przedstawienia lokalnych i przyjezdnych zespołów, koncerty, widowiska i bale. Przyjeżdżał tu warszawski teatr rewiowy, chóry, a także szereg operetek i sztuk wystawiał teatr polski z Grudziądza, zawsze przy dużej frekwencji i ogólnym zadowoleniu społeczeństwa. W okresie późniejszym „Lutnia” posiadała również własny chór pod dyktando Wacława Szwejkowskiego oraz amatorską orkiestrę symfoniczną składającą się z około 25 członków. Prowadziła także własną czytelnię i bibliotekę.

W Sierpcu w 1903 r. powstał chór amatorski, który w roku następnym

przekształcił się w Towarzystwo Śpiewu „Lutnia”. Także w Raciążu istniał od 1904 roku chór amatorski, a już wcześniej, bo w 1886 roku powstała polska orkiestra taneczna, która występowała na licznych weselach i zabawach dożynkowych. W latach 1904-1905 w Pułtusku powstało Towarzystwo Muzyczno-Dramatyczne, będące kontynuatorem utworzonego wcześniej Pułtuskiego Koła Miłośników Sceny. W latach 1904-1919 funkcję prezesa Towarzystwa piastował nieprzerwanie rejent Stanisław Sulej - absolwent Szkoły Głównej w Warszawie. Poza prezesem najaktywniejszymi członkami Pułtuskiego Towarzystwa Muzyczno-Dramatycznego byli: Bolesław Mazurowski, Romuald Gogolewski, Józef Gniewosz, Jan Lewandowski, Zygmunt Pietrusiński, Emil Rau, Józef Sandecki. Występy członków Towarzystwa stały zazwyczaj na stosunkowo wysokim poziomie. Jedynym mankamentem w pracy Towarzystwa było to, iż nie odbywały się one systematycznie.



NASTĘPNIE PRZYSZŁA PIERWSZA WOJNA ŚWIATOWA, A PO NIEJ NIEPODLEGŁOŚĆ. WÓWCZAS DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I KULTURALNA NABRAŁA JUŻ CAŁKIEM INNEGO CHARAKTERU.

Michał Nowakowski, historyk, nauczyciel, samorządowiec, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

KAŻDA Z MOICH BOHATEREK MA COŚ ZE MNIE

Małgorzata Manelska z wykształcenia jest pedagogiem, pracuje z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną intelektualnie, ale od zawsze kochała pisać. To wrażliwa kobieta, która stara się przelać swoje emocje na papier. Czy jej się to udaje? Musicie przekonać się sami, sięgając po jej twórczość.

— Pani Małgosiu, gratulujemy wydania kolejnej książki! To już 6 powieści!

— Dziękuję bardzo! Tak tylko przypomnę, że wydałam czterotomowy cykl sagi mazurskiej „Zapach Mazur”, jednotomową opowieść „Tam, gdzie bzy sięgają nieba”, powieść zimowo-świąteczną „Srebrny węzelek” i najnowszą powieść otwierającą cykl „Nawłociowe wzgórze” tom 1 „Stefania”. Zatem mam już wydanych 7 powieści.

— Z zainteresowaniem śledzę przebieg pani kariery, choć pewnie pani sama nie uważa swoich poczyniń za karierę. Piszecie pani już od kilku lat. W jaki sposób powstają książki Małgorzaty Manelskiej?

— W tym roku upłynie pięć lat od mojego debiutu literackiego. W tym czasie wiele się wydarzyło zarówno w moim życiu prywatnym, jak i zawodowym. Poznałam mnóstwo wspaniałych ludzi, odbyłam wiele ciekawych spotkań z czytelnikami, zgłębiłam tajniki pisania i wydawania książek, byłam na targach książki w Warszawie. W tak zwanym międzyczasie bardzo ciężko pracuję. Każdy mój dzień rozpoczyna się wczesnym rankiem i kończy późnym wieczorem. Pracuję na etacie w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Szczytnie z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną intelektualnie, poza tym od tego roku szkolnego mam dodatkowe godziny dydaktyczne w Zespole Szkół nr 3 w Szczytnie. Nie wspomnę tu o pełnionej funkcji społecznego kuratora sądo-



„Stefania” to siódma powieść Małgorzaty Manelskiej



„STEFANIA” TO PORUSZAJĄCA I NIEZWYKLE EMOCJONUJĄCA POWIEŚĆ O TRUDACH ŻYCIA, O CIĘŻKIM LOSIE KOBIET I O TYM, Z CZYM MUSZĄ SIĘ ZMAGAĆ. UKAZUJE TEŻ JAK PIĘKNA I BEZGRANICZNA JEST MIŁOŚĆ MATKI DO DZIECKA...

wego. To wszystko wymaga czasu. Czas na pisanie jest wykradany pomiędzy jedną pracą a drugą, niemniej całe to życie zawodowe jest dla mnie swojego rodzaju motorem napędowym, który mobilizuje mnie do podejmowania kolejnych wyzwań.

— Tytuły pani powieści powstają na początku czy wytapiają się dopiero przy pisaniu danego tekstu?

— Dotychczas wszystkie tytuły pojawiły się na

początku pisania. Zawsze zaznaczam, że są to tytuły robocze, niemniej nigdy ich nie zmieniałam, jak kończyłam pisać książkę. Myślę, że każdy z tytułów jest trafiony, łatwo wpada w ucho, daje się zapamiętać.

— Porozmawiajmy o pani najnowszej powieści „Stefania”. Jakby wyjaśniła nam pani jej przekaz?

— „Stefania” otwiera cykl książek pod wspólnym tytułem „Nawłociowe wzgórze”. Jest to historia osadzona w pierwszych miesiącach po zakończeniu drugiej wojny światowej. Jej akcja rozgrywa się w Lesinach Wielkich w gminie Wielbark. Po zakończonych działaniach wojennych do wsi zjeżdżają się osadnicy, aby zamieszkać w opuszczonych gospodarstwach. Przybywają tu mieszkańcy dawnego pogranicza mazowiecko – pruskiego, choć nie tylko.

KSIAŻKA DOŚĆ MOCNO JEST OSADZONA W HISTORII, LECZ GŁÓWNY JEJ PRZEKAZ DOTYCZY TEGO, ŻE TO KOBIETY SĄ SIŁĄ SPRAWCZĄ DLA SWOICH BLISKICH I ZROBIĄ WSZYSTKO, BY UCHRONIĆ ICH OD ZŁA, POSUWAJĄC SIĘ NAWET DO ZBRODNI.

— Chyba wszystkie pani książki umiejscowione są na Warmii i Mazurach?

— We wszystkich moich książkach są Mazury z ich pięknem i tragiczną histo-

rią. Miejsca, o których piszę są prawdziwe, natomiast bohaterowie w większości przeze mnie wymyśleni.

— W nowej książce poznamy mieszkańców dawnego pogranicza polsko-niemieckiego, którzy przyjeżdżają na Mazury w poszukiwaniu lepszego życia. Umęczeni wojną, potrzebują stabilizacji życiowej i bezpieczeństwa. Nie spodziewają się, że będą tu na nich czekać całkiem nowe zagrożenia oraz problemy...

— Mówi się, że Mazury to prawdziwy tygiel kulturowy. Po wojnie zjeżdżali się tu ludzie z różnych stron: począwszy od Kurpiów, mieszkańców centralnej Polski, Kresowiaków, Ukraińców z Akcji Wisła. Bohaterowie, których wykreowałam, pochodzą z okolic Ostrołęki. Ludzie tacy jak moi bohaterowie, zmęczeni wojną, często osiedlali się na Mazurach w poszukiwaniu spokoju, lecz nie był to jedyny powód dla którego tu zamieszkiwali. Przez całe dziesięciolecie gospodarowali na niewielkich skrawkach ziemi w Puszczy Kurpiowskiej, gdzie gleby były mało żyzne i wydawały niewielki plon, który nie był w stanie zaspokoić potrzeb wielodzietnych rodzin. Jeszcze przed wojną mieszkańcy Puszczy Kurpiowskiej często zatrudniali się tuż za kordonem u majątniejszych Niemców. Zdarzało się, że robotnicy przymusowi po tym tak zwanym „wyzwoleniu” przez ruskich wracali do opuszczonych przez Niemców gospodarstw, w któ-

rych pracowali w czasie wojny, by w świetle prawa zająć je jako porzucone mienie. Niektórzy chcą tu osiąść na stałe, niektórzy zaś pojawiają się tu tylko na chwilę, by wzbogacić się, okradając opuszczone domy i gospodarstwa. W mojej najnowszej powieści ukazuję trudy życia na terenach przyłączonych do Polski (w zamian za odebrane na rzecz ZSRR Kresy Wschodnie) postanowieniami konferencji w Teheranie, Jalcie i Poczdamie. Były to bardzo niebezpieczne czasy, gdyż udręczona wojną ludność była narażona na wiele zagrożeń pojawiających się każdego dnia.

— „Stefania” to piękna, poruszająca i niezwykle emocjonująca powieść o trudach życia, o ciężkim losie kobiet i o tym, z czym muszą się zmagać. Pokazuje pani w niej też, jak piękna i bezgraniczna jest miłość matki do dziecka...

— Nie chciałabym tu zdradzać szczegółów treści książki, lecz właśnie... W „Stefanii” pokazuje trudno rodzącą się miłość matki do dziecka zrodzonego po jej traumatycznych przeżyciach wojennych. I tu też mamy do czynienia z niezwykłą siłą

kobiet, z tym, że matka zawsze kocha swoje dziecko bezwzględnie miłością, niezależnie od tego, czy to dziecko zostało poczęte z miłości, czy też nie.

— Książka poruszyła czytelników, piszą w mediach społecznościowych, że już nie mogą się doczekać kolejnego tomu... Czy jest już gotowy, czy jest jeszcze pani w trakcie pisania?

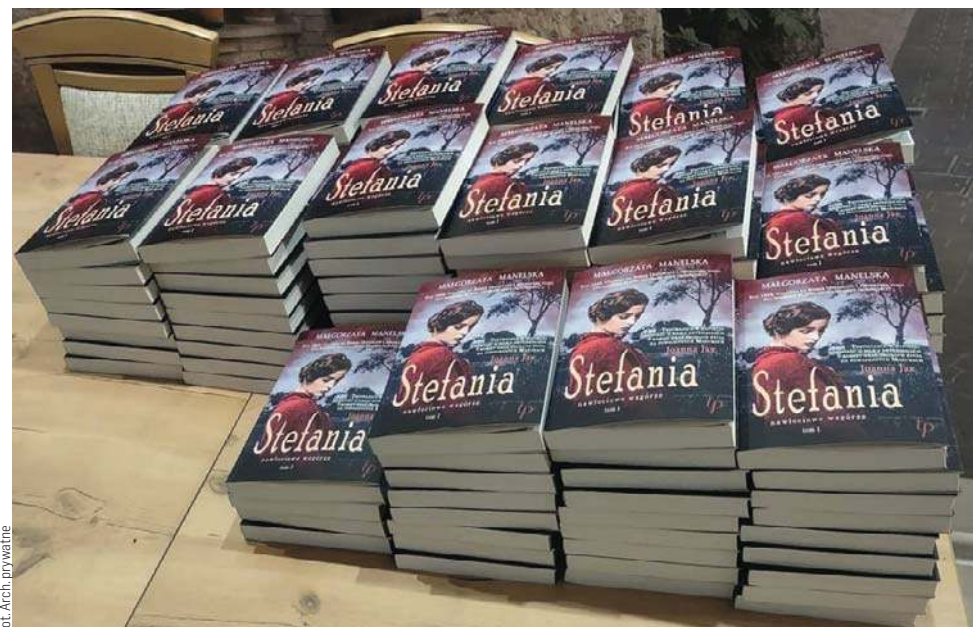
— Kontynuacja „Stefanii” nosi tytuł „Baśka” i ci czytelnicy, którzy są po lekturze pierwszego tomu doskonale wiedzą, dlaczego tom drugi nosi taki tytuł. Moje prace nad „Baśką” są już na ukończeniu, potrzebuję dosłownie kilku dni, żeby postawić ostatnią kropkę. Mam nadzieję, że dalsze losy rodzin Popielarczyków, Małachowskich i Deptułów znajdą się w rękach czytelników już jesienią, a może wcześniej...

— Czy w pani głowie pojawiły się już pomysły na kolejne książki i czy przywiązuje się pani do bohaterów swoich książek?

— Mam gotowe pomysły na co najmniej trzy kolejne książki, wystarczy usiąść i napisać. Czy przywiązuję się do moich bohaterów? Tak, ale chyba tylko wtedy, gdy ich kreuję. Gdy książka jest skończona, myślę o na-



Małgorzata Manelska z wykształcenia jest pedagogiem, pracuje z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną intelektualnie w SOSW w Szczytnie. Od 5 lat pisze książki



W nowej książce poznajemy mieszkańców dawnego pogranicza polsko-niemieckiego, którzy przyjeżdżają na Mazury w poszukiwaniu lepszego życia. Umęczeni wojną, potrzebują stabilizacji życiowej i bezpieczeństwa

stępnym bohaterach, jak by im skomplikować życie.

— Czy któraś z bohaterek pani powieści ma trochę pani cech charakteru? Jeśli tak, to do której jest najbliższej i dlaczego akurat tej?

— Myślę, że każda z moich bohaterek ma coś ze mnie, wszak to ja jestem ich matką, choć ich nie urodziłam. Największy sentyment zaś czuję do Trudy Skrockiej, bohaterki „Zapachu Mazur”, mojej debiutanckiej powieści.

— Jakie są ulubione pani miejsca i jak one wpływają na pani twórczość?

— Mam wiele ulubionych miejsc, do których wracam, jednakże są miejsca w naszym powiecie, które mnie

naprawdę inspirują do pisania. Przykładami takich miejsc są choćby Lesiny Wielkie, Orzyny, Kobuły, Małga, Kot czy Pasym, który był inspiracją do napisania mojej świąteczno-zimowej książki „Srebrny węzelek”, mimo że nazwa miasteczka w książce nie pada ani razu.

— Czy kończąc pisać książkę odczuwa pani pustkę? Czy czuje pani, że coś jej zabrano? Czy jest może wręcz przeciwnie i nie ma pani oporów przed „oddaniem” danej książki czytelnikom?

— Odczuwam pustkę, ale tylko przez chwilę, za to mam poczucie dobrze spełnionego obowiązku, które przyniesie korzyść

innym. Czasem sobie myślę, że nawet jak już mnie nie będzie, zostaną po mnie książki z moimi przemyśleniami i częścią mnie samej. Już od jakiegoś czasu nie czuję oporów przed oddaniem książki czytelnikom. Wykreowany przeze mnie świat powstał tylko w mojej głowie, ale wiem, że mógłby taki istnieć naprawdę, podobnie jak jego uczestnicy – bohaterowie.

— Szczęście to pojęcie względne, dla jednych to zdrowie bliskich, dla drugich dobry samochód i pokaźna suma na koncie, dla trzecich dobra praca... A czym dla pani jest to szczęście? Czymś konkretnym?

— Choćbym je miała sobie narysować, to i tak będę szczęśliwa – w Internecie krąży taki mem – definicja szczęścia. To prawda, że ile sobie tego szczęścia sama wyśnię i wypracuję, tyle go mam. Od nas samych zależy, czy i jak dążymy do wyznaczonych sobie celów, do naszego spełnienia. A tak naprawdę, to jeśli my i nasza rodzina jesteśmy zdrowi, to szczęście jest w zasięgu nas samych.

— Na koniec naszej rozmowy chciałabym zapytać, czy ma pani jakieś przesłanie do czytelników? I czego możemy pani życzyć?

— Moim przesłaniem jest sentencja pochodząca z poezji Horacego – Carpe diem („Chwyć dzień, bo przecież nikt się nie dowie, jaką nam przyszłość zgotują bogowie...”). Życzcie mi zdrowia, bo jak ono nas nie opuszcza, możemy realizować nasze marzenia, plany i całą resztę. Joanna Karzyńska

REKLAMA

 **APN Sentium**
Opieka z szacunkiem

Wylećz jako opiekunka do Niemiec lub Holandii i zarób nawet do

1900€ netto

na miesiąc
+ odbierz bonus wielkanocny!

+48 500 401 901

WIOSNA, CZYLI BUDUJEMY ODPORNOŚĆ!

Choć z różnych względów wiosna to moja ulubiona pora roku — aż za dobrze znam skutki tzw. przesilenia wiosennego. Włosy wypadają, szybko się męczę i bardzo łatwo łapię wszelkie infekcje. Co zrobić, by w tym roku było lepiej?

Najgorszy ze wszystkich jest marzec. Wciąż czujemy się zmęczeni, senni, brakuje nam energii do nawet naprawdę ulubionych czynności i upragnionych zajęć, a przeziębienie łapiemy w mig i nie bardzo wiadomo skąd. A przecież wielkimi krokami zbliża się wiosna i powinniśmy, wraz z przyrodą, budzić się jakby do życia i wypełnić się nią cieszyć. Co zrobić? Wzmocnić odporność!

WALKA Z WIRUSAMI

Statystyki nie pozostawiają żadnych złudzeń: marzec to miesiąc, gdy przychodzi pękają w szwach, a lekarze notują największą liczbę infekcji górnych dróg oddechowych. Przełom lutego i marca to szczyt zachorowań na grype, poza tym dalej swoje spustoszenie sieje covid — ostatnio nawet całkiem spore. Zamiast korzystać z uroków pierwszego, przedwiosennego jeszcze słońca — my w najlepsze, z katarą, gorączką i bólem głowy przykuci jesteśmy do łóżka...!

Winę za taki stan rzeczy ponosi zmienna pogoda, a także obniżenie odporności organizmu po zimie. Brak świeżych warzyw i owoców sprawia, że cierpimy na niedobór witamin i minerałów, a mała ilość słońca przyczynia się do spadku nastroju. Właśnie dlatego na początku wiosny jesteśmy bardziej podatni na przeziębienia.

Ta nasza walka z wirusami trwa zwykle kilka dni i ma dość łagodny przebieg, ale i tak skutecznie może pokrzyżować nam plany i odebrać dobry humor. Oreżem są wszelkie preparaty z witaminą C i rutyną. Witamina C

pobudza układ odpornościowy do wzmożonej aktywności, a rutyna wspomaga uszczelnianie naczyń krwionośnych, przez co zarazki nie przenikają do krwi. Oba te składniki po przebytej chorobie ułatwiają szybszy powrót do formy. Oczywiście, sprzymierzeńców w walce z wirusami możemy też poszukać w naszej kuchni: sok malinowy, miód i czosnek zadziałają antybakteryjnie i z pewnością pomogą szybko stanąć na nogi.

WZMOCNIENIE

Jak w każdej bitwie — potrzebna nam jest odpowiednia strategia i taktyka. To dzięki nim nasz organizm uzupełni niedobory witamin i minerałów, odzyska siły vitalne i będzie gotów zdrowo wkroczyć w nowy sezon. Najlepiej zacząć od zmian w diecie.

Zimą częściej sięgamy po sycące i rozgrzewające potrawy, natomiast skazani jesteśmy na brak w naszej diecie świeżych warzyw i owoców. Dlatego przedwiośnie to najlepszy czas na zmianę diety: powinna zawierać dużo produktów bogatych w substancje od-



We wzmacnianiu odporności aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu, nie ma sobie równych!

Z kolei kasze, pełnoziarniste pieczywo oraz nabiał zapewnią nam odpowiednią dawkę witamin z grupy B. Stawiamy też wszystkie karty na produkty bogate w cynk, czyli ryby, pestki dyni oraz migdały. Oraz na cenne w antyutleniacze przyprawy: kurkumę, cynamon, goździki, pieprz

nienia organizmu. Znow, zimą zazwyczaj pijemy mniej wody, a to wpływa na nasze zdrowie, jak i wygląd. Z pierwszymi przebiegnięciami w ogródku pijmy więc wodę mineralną, zieloną herbatę oraz kompoty z owoców i napary ziołowe. Płyny pomagają usuwać toksyny z organizmu, a odpowiednie nawodnienie sprawia, że jesteśmy mniej podatni na infekcje. Nie zaszkodzą też umiarkowane stosowane suplementy diety, które wzmacniają naturalną odporność organizmu na działanie wirusów i bakterii.

RUCH TO ZDROWIE!

We wzmacnianiu odporności aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu, nie ma sobie równych! Podczas ruchu dotleniamy organizm i poprawiamy kondycję. Rower, bieganie, nordic walking i spacer — co

kto woli. Grunt, by jak najwięcej czasu spędzać na zewnątrz. Niedobory witaminy D powodują zwiększoną zapadalność na infekcje górnych dróg oddechowych. Jeśli zatem do 17 przebywamy w biurze, spróbujmy choć weekendy wykorzystać do przebywania na słońcu lub w przerwie w pracy zamiast na papierosku spędzić z twarzą wystawioną do słońca. Zahartujemy wtedy nasz organizm, a przy okazji wykorzystamy wszystkie dostępne promienie słoneczne, dzięki którym poprawi się nasze samopoczucie. Dzięki spacerom lub sportom na świeżym powietrzu, nasz mózg produkuje serotoninę — hormony szczęścia, a układ odpornościowy produkuje białe ciała krwi — leukocyty. Zwiększa się też zdolność limfocytów do zwalczania drobnoustrojów. Ruch oznacza też skuteczne hartowanie organizmu.

A w kwestii hartowania: krótkotrwałe ochłodzenie ciała zwiększa jego odporność podczas zmian temperatury i pomaga zwalczyć drobnoustroje. Dlatego warto brać na przemian zimny i ciepły prysznic, chodzić po mieszkaniu bez skarpet, biegać boso po trawie lub moczyć stopy w zimnym morzu. Zahartowanego organizmu nawet chodzenie boso po śniegu nie doprowadzi do kataru.

Szczególną uwagę zwracamy też na przestrzeganie zasad higieny. Dzięki niej może uda nam się uciec od kichania i osłabienia. Myjemy więc ręce ciepłą wodą z mydłem, zakładamy ubrania dopasowane do warunków na zewnątrz i unikamy dużych skupisk ludzkich, w których łatwo o złapanie wirusa. Pamię-

tamy też o odpowiedniej ilości snu: w nocy nasz organizm regeneruje się, by mieć energię przez cały dzień. Brzmi banalnie, ale bezsenność, pracaoholizm czy stres — plagi współczesności — mogą na dobre odebrać ten podstawowy czynnik wysokiej odporności. Śpimy zatem 7-9 godzin każdej nocy, regularnie wietrzymy sypialnię, a wieczorem nie pijemy pobudzających napojów z kofeiną. Gdy wejdziemy w głęboką fazę snu — REM i zaczniemy śnić — wzrośnie nam liczba limfocytów.

Minimalizujemy też stres. O ile bowiem krótkotrwały stres mobilizuje nas do działania i ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu — o tyle kumulowanie stresu staje się pożywką dla chorób, i to nie tylko infekcji, ale też pogorszonego samopoczucia. Musimy zatem uczyć się radzić sobie ze stresem, a nasz organizm odwdzięczy się jasnością umysłu i zdrowiem fizycznym.

I W TYM ROKU, DLA ODMIANY, ZRÓBMY TROCHĘ WIĘCEJ, NIŻ OGRANICZANIE SIĘ TYLKO DO TEGO CHWYTLIWEGO HASŁA O BUDOWANIU NA WIOSNĘ ODPORNOŚCI. PAMIĘTAJMY TEŻ, ŻE O NASZE ZDROWIE MUSIMY DBAĆ CAŁY ROK — ZESTAW SUPLEMENTÓW PRZYJMOWANYCH DOPIERO NA WIOSNĘ NIC NIE POMOŻE.

By cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem, musimy więc zadbać o odpowiednie, całoroczne nawyki. **Magdalena Maria Bukowiecka**

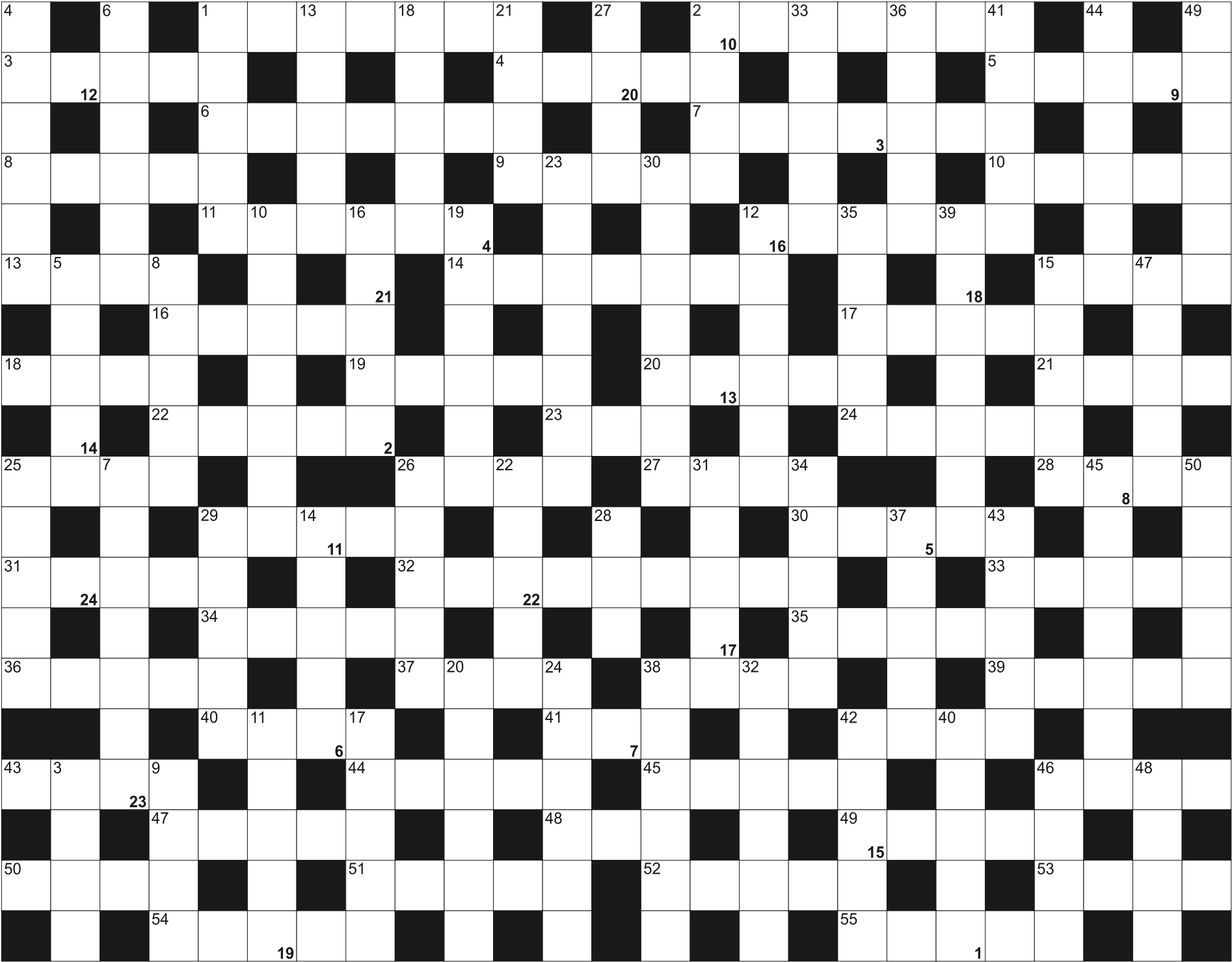


żywcze. Siegamy zwłaszcza po źródła witaminy C — cytrusy, kiwi oraz bogatą w probiotyki i prebiotyki kiszoną kapustę i ogórki.

cayenne, majeranek, ore-gano, kminek, miętę, bazylię, rozmaryn i szalwzię.

Nie bagatelizujemy też odpowiedniego nawod-

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24, utworzą rozwiązanie

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

POZIOMO: 1) z niej napar do płukania gardła; 2) okrycie wierzchnie długie, zimowy lub trenecz; 3) np. stuletnie biurko; 4) wzrost cen na giełdzie; 5) województwo w Mongolii; 6) domek na działce; 7) do osuszania ciała po kąpieli; 8) Roland, autor "Alicji w Krainie Liter"; 9) mniej ważne bóstwo, Kupido lub Faun; 10) kształt kiera; 11) tarte na ciwie; 12) postać z baletu "Jezioro łabędzie"; 13) przewód kanalizacyjny; 14) gatunek żółtego sera; 15) zapasnicza arena; 16) imię żony Gorbaczowa; 17) pływa w akwarium; 18) imię wielu papieży; 19) Yb dla chemika; 20) mały, sportowy Opel; 21) część karabinu; 22) region geograficzny na granicy Węgier i Rumunii; 23) lodowa na rzece; 24) warstewka kurzu; 25) port nad Zatoką Adeńską; 26) wodorosty, glony; 27) małżonka; 28) Małysz; 29) uroczysta pieśń religijna; 30) w repertuarze kabaretu; 31) pęcherze po oparzeniu; 32) miasto w zachodniej Grenlandii; 33) doktor z "Ludzi bezdomnych" Żeromskiego; 34) łódź na gałęziach; 35) gatunek gołębia; 36) roślina w herbarium; 37) rozciągnięty

okrag; 38) uderza o brzeg; 39) wyłom w murze; 40) stolica Peru; 41) duży przedpokój; 42) góry w Ameryce Południowej; 43) sportowo-użytkowy Ford; 44) tłusty kawałek tuńczyka; 45) klamra wzmacniająca mury; 46) pewna osoba, bliżej nie znana; 47) ze stolicą w Niamey; 48) jakość brzmienia głosu; 49) górski jednoślad; 50) zbocze, na nim narciarze; 51) rzeka w Kirgistanie i Kazachstanie; 52) życiowe motto; 53) uczeń podchorążówki; 54) wojsko; 55) pustynia wyżyna na południu Izraela
PIONOWO: 1) ukryty przez piratów; 2) miejska oaza zieleni; 3) wargi; 4) wymiana "towar za towar"; 5) stopniowy zanik tkanek, oznaka starości; 6) zegarek trenera; 7) największy duński port nad Morzem Północnym; 8) As jako pierwiastek; 9) Anna dla przyjaciół; 10) wielka powieść Jamesa Joyce'a; 11) jarzmo zakładane parze zwierząt na szyję; 12) stan w USA ze stolicą w Salem; 13) niejeden występuje w serialu; 14) niemiecka wyspa na M. Północnym; 15) wyspa z La Valletta; 16)

wulkan, najwyższy szczyt na Wyspach Kurylskich, Rosja; 17) krwionośna arteria; 18) rezultat meczu; 19) nad nią Manchester; 20) w ręku kajakarza; 21) walczył z Moby Dickiem; 22) bryła zamarzniętej ziemi; 23) choinkowe świecidełko; 24) himalajski szczyt na granicy Nepalu i Chin; 25) ma czerwony miąższ; 26) producent zup w proszku; 27) miasto świętego Franciszka; 28) angielska jalowiec; 29) numer w dowodzie; 30) największe muzeum w Rosji; 31) olcha inaczej; 32) powłoka karoserii auta; 33) miasto w pd. Chile, na wyspie Chiloe; 34) dusi alergika; 35) panoramiczny w kinie; 36) "szczyt" nieba; 37) imię Schrodingera; 38) rozsada; 39) tutejszy, miejscowy; 40) żuraw z wysięgnikiem; 41) klub siatkarski z Kędzierzyna-Koźla; 42) brat Mojżesza; 43) mary, widma; 44) mafijna zмова milczenia; 45) Denis, twórca Kubusia Fatalisty; 46) płynie w żyłach; 47) lodowa na lodowisku; 48) kwaśny do galarety; 49) skąpiec, dusigrosz; 50) w egipskim sarkofagu

PRACA

GIŻYCKO. Przyjmę do sprząta-
nia bloków. 508509055

GIŻYCKO. Przyjmę do sprząta-
nia Ośrodka Zdrowia. 508509055

NML Podejmę pracę jako opie-
kunka do osoby starszej lub
opieka nad dzieckiem na terenie
Nowego Miasta Lubawskiego,
511-483-708

PRACA DLA STUDENTA- Na
stałe przy obsłudze zamówień
sklepu internetowego. Praca
od poniedziałku do piątku, w
godz. 8:00-15:00. Umowa zle-
cenie. Lokalizacja: Nowe Mia-
sto Lubawskie. Wymóg: status
studenta, obsługa komputera.
Zgłoszenie- CV na adres mail-
owy: biuro@prestigelab.pl

PRACA Iława-pomoc w domu
24/7. Zakwaterowanie, wyżywie-
nie plus wynagrodzenie, 516-
086-061

PRACOWNIKA do gospodar-
stwa rolnego do pracy przy byd-
le mięsnym. Zakwaterowanie,
wyżywienie, pensja. 510686670

STOLARNIA poszukuje zleceń,
500-077-522

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

ZATRUDNIĘ murarzy i pra-
cowników budowlanych, wy-
sokie wynagrodzenie tel.725-
217-093.

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie,
501-172-462

SPRZEDAM

BRYKIET olchowo- bukowy
oraz obładra bukowa i sosno-
wa, Sprzedaję w powiecie no-
womiejskim i iławskim, tel.697-
768-908.

DREWNO opałowe mokre. Lu-
bawa, 535-237-271

DREWNO opałowe sprzedam,
cięte z kłosa, różne gatunki oraz
w workach na rozpałkę, 504-
250-135.

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

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHO-
MOŚCI-GUTKOWSKI; obsłu-
gujemy Państwa od XXw.,
NIERUCHOMOŚCI-SPRZE-
DAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iła-
wa-Niepodległości 8/13, www.
gutkowski-nieruchomosci.pl,
e-mail: ilawa@gutkowski-nie-
ruchomosci.pl, tel. 89/649-31-
19, 604-222-552

GRUNTY rolne w okolicach Gi-
życka przyjmę w dzierżawę. Do-
brze płacę!, 512 201 327

IŁAWA, sprzedam mieszkanie
62m2, parter, cena: 357.000zł ,
513-774-018

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

KAWALERKA do wynajęcia. Ni-
dzica, 512-338-437

NML Do wynajęcia w centrum
Biskupca Pom. lokal użytkowy
40m2, 502-052-138.

NML Mieszkania trzypokojowe
w centrum Biskupca Pom. wy-
najmę, 502-052-138.

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

NML Sprzedam dom jednorod-
zinny z bydenkiem gospodar-
czym oraz ogrodem, pow.11
arów, spokojna okolica, Nowe
Miasto Lubawskie, 604-657-061

NML Sprzedam dom piętrowy
lub wynajmę piętro, Nowe Mia-
sto Lubawskie, ul.Klonowa, 792-
544-018

NML Sprzedam domek letni-
skowy nad jeziorem Wielkie
Partęczyny, 27m2, dwa pokoje,
łazienka, kuchnia, taras, scho-
wek na np. łódkę. W 1 linii od
jeziora. Karta wjazdowa, moż-
liwość parkowania pod do-
mkiem. Stan do remontu. Cena
125.000zł, tel.570-011-233

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

SPRZEDAM dwa lokale handlo-
we w centru Giżycka, 575-910-
505

SPRZEDAM działkę budowlaną
o pow.0,12a, uzbrojoną, Uzdo-
wo, , 785-541-026

SPRZEDAM działkę ROD kie-
runek Bartoski 500m2 Nidzica,
609-123-822

SPRZEDAM mieszkanie 37m2,
M-3, 2p., cena 210tys., Nidzica
ul.Kościelna, 698-794-094

WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL, 503-103-703

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

ZAMIENIĘ na mniejsze lub
sprzedam mieszkanie 72 m2, I
piętro z balkonem, nad jeziorem
+ garaż. Okolice Giżycka. 792-
628-672

AUTO-MOTO

NML Sprzedam VW Polo 1.4 die-
sel, 2008r. salonowy, stan bdb.,
13.200zł, przegląd i opłaty waż-
ne, mały przebieg 693-479-663.

SPRZEDAM felgi VW golf 4,
opony letnie, 600-134-244

SPRZEDAM silnik Forda 2,5l i
IVECO 2,8 , 606-513-447

USŁUGI

DACHY, 514-456-553

FIRMA ogólnobudowlana- bu-
dowa domów, hal, garaży, kur-
ników, tynki, posadzki, ogro-
dzenia, docieplenia, układanie
kostki brukowej, kucie betonu
tel.609-293-996.

GIŻYCKO . R E M O N T Y .
793547242

KOMPLEKSOWE remonty
mieszkań. 668-229-231

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

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-
128-115

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-
359-662.

SZYCIE kołder, 665-434-450

TRANSPORT, przeprowadzki,
729-242-457

USŁUGI BUDOWLANE- bu-
dowa domów, budynków
inwentarskich, docieplenia,
ogrodzenia, pokrycia dach-
owe, układanie kostki brukowej
tel.725-217-093

USŁUGI DEKARSKO- BLA-
CHARSKIE Piotr Zawacki
tel.888-373-282.

USŁUGI gazowe, hydrauliczne.
668-229-231

USŁUGI Hydrauliczne i Gazowe,
Giżycko i okolice. 606 395 709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-
711

WYCINKA SAMOSIEJEK. Ofę-
rujemy 10 tysięcy za hektar. Pro-
fesjonalna trzebież lasów. Tel.
512-11-11-21

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

WYMIANA instalacji, remont ła-
zienki, malowanie. Krótkie termi-
ny. Tel 696-286-572

ŻWIROWNIA Kruklín, sprze-
daż piasku, żwiru do betonu,
pospółki do zasypek, ziemi
ogrodowej, kamienia. Trans-
port wywrotką., 692-228-536

RÓŻNE

DREWNO, schody, altany, do-
mki, zestawy ogrodowe, bujacz-
ki, sztachety itp., 500-077-522

POSPRZĄTAM w weekendy
mieszkanie, dom, umyję okna.
Nidzica, 516-819-081

PSZCZOŁY do zapyleń roślin
miododajnych potrzebujesz-
przywieżę, 503-895-135.

SADZENIE drzewek iglastych
i owocowych. Wycinanie krze-
wów. Tania, 505-773-134

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

SPRZEDAM nowy wał łukowy
na kołach na samochód dostaw-
czy, 606-513-447

SPRZEDAM stare belki-długie,
cegłę czerwoną, białą i szamo-
tową. Pow.nidzicki, 606-513-447

SPRZEDAM suchy opał, pow.
nidzicki, 606-513-447

KONSTAŁ PRODUCENT

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

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

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

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

29230lbr-a-M

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

NML Sprzedam krowy wysoko-
cielne, siewnik punktowy Gama
sześciorzędowy, opielacz sze-
ściorzędowy, 798-893-034

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

maszyny rolnicze

NML Sprzedam młynek do zbo-
ża elektryczny (fuchtel) 503-920-
947.

NML Sprzedam okno nowe z
potrójną szybą, obciążniki kół
(C-330, 360), beczkę do paliwa
200L, przewody siłowe, 503-925-
424

NML Sprzedam siewnik Pozna-
niak szer.2,7m, 1999r., Kos do
nawozu, kultywator Grudziądz
18 zębowy, szer.2,7m, 724-036-
607

NML Sprzedam silnik 11kW, piłę
stołową do drewna, ślimak do
Bizona, pompę do wody, 503-
925-424

NML Sprzedam wały ciągnane
kruszące 4,5m, wały posiewne
podnoszone rozkładane ręcznie
4,5m, średnica 45cm, 698-731-
362

SPRZEDAM C330, przyczepa,
plug, kosiarka, rozrzutnik, tale-
rzówka, siewnik, sadzarka, 698-
220-636

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS-ZE-
TOR silniki; skrzynie biegów; tyl-

ne mosty; zwolnice; podnośniki;
przednie napędy ;bloki; głowice
i inne; możliwość wysyłki ceny
od 100 zł 601-598-983

produkty rolne

NML Sprzedam mieszankę zbo-
żową- jęczmień+ pszenica, 733-
536-808.

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

NML Sprzedam żyto, 698-731-
362

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

SPRZEDAM grykę wstępnie
oczyszczoną, Nidzica, 692-869-
000

SPRZEDAM grykę-nieoczysz-
czoną 2,20zł/1kg, 503-534-597

SPRZEDAM łubi- słodki, wą-
skolistny odm."Dalbor", Nidzica,
518-119-711, 500-256-191

SPRZEDAM siano w kostkach,
ziemniaki Irga jadalne, sadzenia-
ki i paszowe, 788-518-639

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

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

inne

DOPLATY; Wypelnianie e-wnio-
sków; GPS; Plany azotowe; Do-
jazdy, 662-860-456

WEZMĘ ziemię rolną w dzierż-
awę, 503-655-814

DAŁAM SOBIE SZANSE NA SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

Aneta Kołakowska to wspaniała matka, kochająca żona i kobieta o wielu pasjach. Potrzebowała jednak sporo czasu, żeby zaakceptować siebie i odkryć w sobie piękno. Może być wzorem do naśladowania dla wielu... Szczególnie dla tych, którzy zamykają się w sobie, bo boją się odrzucenia.

Stroniłam od ludzi, przez wiele lat budowałam wokół siebie mur, bo nie akceptowałam swojego wyglądu — mówi Aneta. — Przez wiele lat nosiłam grzywkę, żeby ukryć zdeformowane czoło. Stroniłam od ludzi, bałam się ich pytań, ciekawości. Pytania mnie raniły, wywoływały łzy. Długo nie umiałam sobie z tym poradzić. Dopiero w momencie, kiedy zaakceptowałam siebie, zrozumiałam, że życie może być źródłem przyjemności w każdym momencie. Na każdym jego etapie pojawiają się inne potrzeby. Ważne jest, by umieć je odnaleźć i czerpać pełną radość z nich zaspokajania. Żyć pełnią życia... Zaczęłam tak żyć: spełniać marzenia i realizować swoje pasje.

WYPADEK ZOSTAWIŁ TRWAŁY ŚLAD

Aneta to 39-letnia kobieta o pięknym uśmiechu, miłym usposobieniu, dobrym charakterze i sercem na dłoni. Lubi ją dzieci i dorośli, bo zawsze ma dla nich dobre słowo i w każdej chwili jest gotowa nieść pomoc ludziom i zwierzętom. Mówią o niej, że jest człowiekiem „do rany przyłóż”.

W wieku 8 lat Aneta przeżyła poważny wypadek. Wypadła z okna w domu. Lekarze po zbadaniu stwierdzili tylko zwichnięcie ręki. Przez lata nikt się nie zorientował, że dziewczyna doznała o wiele poważniejszych obrażeń. Cztery lata po wypadku Aneta przeszła zapalenie opon mózgowych, potem kolejne. Dopiero w 2007 roku okazało się, że potrzebna jest operacja, bo dziewczyna po upadku z okna miała dziurę w czas-

ce. Blizny i zniekształcone czoło do dziś są wspomnieniem tego, co przeszła.

— Przez wiele lat wstydziałam się swojego wyglądu — mówi. — Początkowo nosiłam grzywkę, żeby zasłonić to, czego nie akceptowałam. Jednak z czasem dorosłam, zrozumiałam, że są gorsze rzeczy w życiu. Dziś wiem, że w życiu trzeba się cieszyć z małych rzeczy, bo wszystkie razem dają nam wielkie szczęście. Żeby kobieta była piękna, musi być szczęśliwa. A żeby była szczęśliwa, musi być wolna i swobodna. Dla mnie szczęście to radość z codziennego życia. To cieszenie się każdą chwilą spędzoną z rodziną, przyjaciółmi, wspólne zabawy, wspólne posiłki, śmiech oraz pomaganie sobie nawzajem. Szczęście znajduję też w pomaganiu innym. Nie ma nic lepszego, jak pomagać bliźniemu i widzieć radość w jego twarzy. Radość dla mnie to cieszenie się życiem, gdy rano wstanę. Wiara, że ten dzień będzie dobry, a pod koniec dnia stwierdzić, że tak jest. A już największym szczęściem są moje dzieci i mąż. To przy nich czuję się szczęśliwa i kochana.

MIŁOŚĆ I WIARA POKONAŁA MUR

Od 11 lat Aneta jest szczęśliwą żoną Przemysława. Małżonkowie doczekali się też dwójki dzieci — Oskara i Amelii. Razem 5 lat temu pokonali chorobę nowotworową Przemka.

— To była najtrudniejsza batalia, bo chodziło o życie naszego kochanego męża i ojca — opowiada. — Nikt z nas się nie spodziewał, że w ciągu kilku dni nasze życie wywróci się do góry nogami... Ale od początku



Od 11 lat Aneta jest szczęśliwą żoną Przemysława

wiedzieliśmy, że będziemy razem walczyć i się wspierać. To bardzo ważne. Pokonaliśmy raka i mamy nadzieję, że już nigdy nie wróci. Mąż jest pod kontrolą, a my dziękujemy Bogu za to, że dał nam ten czas. Nasza rodzina to nasza siła, nasze dzieci są ciągle motywacją. Rodzina to dla nas największa wartość.

W życiu Anety i jej rodziny bardzo ważne miejsce zajmuje wiara. W każdą niedzielę całą rodziną idą do kościoła. W domu też się modlą, nie tylko o swoje zdrowie, ale też swoich najbliższych.

— Bez wiary człowiek byłby nikim — zapewnia. — Wiele razy w życiu to właśnie Bogu i Maryi zawierzałam swoje życie, swoje problemy... Prosiłam o łaski. Wiara daje siłę, by każdego dnia wstawać z łóżka i mieć nadzieję. Kiedy było źle, brałam różaniec do ręki i szeptałam zdrowaśki...

W życiu niejedną raz płakałam nad swoim losem, jednak modlitwa zawsze dodawała mi otuchy i uspokajała. Problemy stawały się wtedy łatwiejsze do rozwiązania.

ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE

Aneta miała 17 lat, gdy mama kupiła aparat fotograficzny. Od tamtej pory robi zdjęcia. Początki nie były łatwe, jednak z czasem zdjęcia były coraz ładniejsze, ciekawsze, a przede wszystkim zatrzymywały w kadrze mijający czas.

— Bywało tak, że nie ruszałam się nigdzie bez aparatu — opowiada. — Lubiłam wybrać się na spacer, obserwować przyrodę, oczekiwać na zachód słońca. Potem do fotografii dołączyło robienie makijaży. Początkowo nieśmiało i delikatnie, potem takie, które osobę malowaną mogły zmienić nie do poznania. Uwielbiam to robić. Potra-

fię na sobie ćwiczyć przez wiele godzin, zrobić zdjęcie efektu końcowego i zmyć swoje dzieło. Dzięki temu zaczęłam też szkicować trochę ołówkiem. Do tego bardzo lubię szyć. Uwielbiam obdarowywać dzieciaki z rodziny własnoręcznie uszytymi laleczkami, króliczkami czy mikołajkami.

W Anecie drzemie wiele talentów i pasji. Z kawałków różnych materiałów i niepotrzebnych przedmiotów potrafi wyczarować prawdziwe cuda. Całkiem niedawno nauczyła się dziergać i szydełkować. Potrafi dla swoich dzieci zrobić piękne czapki, sweterki, skarpetki, torebki. Z mężem lubi chodzić po górach, a całą rodziną jeżdżą na rowerowe wycieczki.

KOBIETA SZCZĘŚLIWA

— Miejsce kobiety jest dokładnie tam, gdzie jest ona szczęśliwa. Miłość,

szacunek i lojalność to nie są jakieś bonusy. To podstawowe elementy zdrowej, partnerskiej relacji z ukochaną osobą — mówi Aneta. — Szczerze i zaufanie należą się nam w przyjaźni. Zasługujemy na to, co najlepsze. Jeśli w to uwierzmy, przestaniemy zadowalać się półśrodkami i docenimy zalety zdrowej asertywności. Będziemy na najlepszej drodze do samoświadomości — rozpoznania i zrozumienia swoich potrzeb. Wykorzystuję każdą chwilę, jaka została mi подарowana. Myślę, że szczęście to właśnie chwile, które musimy łapać. Każda chwila, część naszego życia, jedna za drugą, układa się jak puzzle. Suma tych chwil naszego życia składa się w nasze szczęście.

Mimo różnych przeciwności losu Aneta z optymizmem patrzy w przyszłość. Czuje się kochana i spełniona. Ma marzenia i plany na przyszłość.

— Pierwszym krokiem do bycia kobietą szczęśliwą jest... pokochanie siebie. Musisz czuć się dobrze sama ze sobą, nie mieć sobie do zarzucenia, że mogłaś dla siebie zrobić więcej — przekonuje. — Myślę, że kobieta szczęśliwa musi być kobietą spełnioną. Składają się na to macierzyństwo, zadowolenie z życia osobistego i rodzinnego. Natomiast sukces zawodowy wiąże się z realizacją planów i pasji. Ja czuję się spełniona. Moja rodzina to moje największe szczęście. Realizuję się też zawodowo. Największym moim marzeniem — oprócz zdrowia całej rodziny — jest dożyć 50. rocznicy ślubu i doczekać się wnuków. **Joanna Karzyńska**

ŁĄCZY CZY MĘCZY NAS PIŁKA?

PIŁKA NOŻNA \\ Walkę o awans na Euro 2024 rozpoczęliśmy od porażki z Czechami 1:3. Na ławce trenerskiej biało-czerwonych usiadł Portugalczyk Fernando Santos, który podobnie jak wszyscy inni polscy trenerzy w XXI wieku przegrał w debiucie.

* CZECHY - POLSKA 3:1 (2:0)

Bramki: Ladislav Krejci II (1), Tomas Cvančara (3), Jan Kuchta (64), Damian Szymański (87).

Polscy piłkarze, podobnie jak 68-letni trener Santos, nie mogli sobie wyobrazić gorszego początku meczu, bo już po trzech minutach gry przegrywali 0:2.

Najpierw, w 27. sekundzie, po wyrzucie z autu najwyżej do piłki wyskoczył Ladislav Krejci II i wprowadził w euforię większość kibiców na stadionie Fortuna Arena (Eden Arena). To rekordowo szybko stracony gol przez reprezentację Polski. Do tej pory w tej statystyce prowadził Szwed Emil Forsberg, który podczas ME 2020 strzelił gola biało-czerwonym w 82. sekundzie (wówczas Szwedzi zwyciężyli 3:2). Podopieczni Santosa nie otrzęsli się jeszcze po stracie pierwszej bramki, a dwie minuty później przegrywali już 0:2. Tym razem po dośrodkowaniu z lewej strony Davida Juraska polskich obrońców ubiegł debiutujący w kadrze Czech Tomas Cvančara.

Zapewne wielu polskim kibicom przypomnieli się w tym momencie mecz sprzed 10 lat, gdy Polska w eliminacjach MŚ 2014 przegrywała po siedmiu minutach z Ukrainą 0:2 (skończyło się 1:3). Na dodatek w dziewiątej minucie piątkowego meczu boisko z powodu kontuzji musiał opuścić Matty Cash (naciągnięcie mięśnia lewej łydki), którego zastąpił Robert Gumny.

Do końca pierwszej połowy Czesi kontrolowali



Trener reprezentacji Polski Fernando Santos podczas meczu z Czechami w Pradze

sytuację na boisku, a jeśli oddawali inicjatywę, to na krótko. Polaków stać było w tej części gry na dwa strzały (Przemysław Frankowski, Karol Linetty), oba obronione przez Jiriego Pavlenkę.

Tuż przed przerwą gospodarze mogli podwyższyć na 3:0, ale dwa strzały Cvančary świetnie obronił Szczesny. W drugiej połowie przewaga Czechów w wielu elementach gry była jeszcze bardziej widoczna. W 61. minucie po groźnym kontrataku bliski powodzenia był Cvančara, lecz ponownie powstrzymał go polski bramkarz. Losy meczu de facto rozstrzygnęły się w 64. minucie, po tym jak Jan Kuchta podwyższył na 3:0 dla Czechów. Gospodarze mimo to wciąż atakowali i mieli swoje okazje, by podwyższyć wynik spotkania.

Biało-czerwoni jedyną groźną okazję stworzyli w 87. minucie i... zdobyli

bramkę. Rozluźnieni i pewni zwycięstwa Czesi nieco zaspali w defensywie, co wykorzystał wprowadzony w trakcie drugiej połowy Damian Szymański. Asystę zaliczył dośrodkowujący z prawej strony inny gracz z ławki - Michał Skóraś.

Do końca wynik już się nie zmienił. Biało-czerwoni zaliczyli falstart, ale mogą pocieszać się, że wyjazdowy mecz z teoretycznie najsilniejszym rywalem mają już za sobą.

Po meczu polscy piłkarze nie kryli rozczarowania. „To jest nie do zaakceptowania. My jako piłkarze na takim poziomie nie możemy sobie pozwolić na taki start” - powiedział Jan Bednarek, który dodał: „To był totalny szok dla naszej drużyny. Wypada tylko przeprosić kibiców i powiedzieć parę ważnych rzeczy w szatni. To początek eliminacji. Gorzej być nie może. Musimy spojrzeć sobie w oczy i nie zakłamy-

wać rzeczywistości. To był bardzo zły mecz w naszym wykonaniu, ale może być tylko lepiej. Nie zagramy drugi raz tego spotkania. Ta szansa już minęła”.

„Ten mecz był dla nas zimnym prysznicem. Teraz niezależnie gdzie gramy i z kim gramy to każdy mecz będzie walką i nic łatwo nie przyjdzie” - podsumował Robert Lewandowski, Piotr Zieliński stwierdził, że „Zagraliśmy pierwsze 20 minut katastrofalnie”.

Z kolei Fernando Santos wyznał po meczu, że jest „smutny i zawiedziony. Tak samo zawodnicy. Musimy jednak schłodzić głowy i po meczu porozmawiać o futbolu. O tym, co możemy zrobić lepiej taktycznie i technicznie. W piłce nożnej trzeba bronić i odzyskiwać piłkę. Nie możemy pozwolić przeciwnikowi na kreowanie sytuacji, a gdy jesteśmy w jej posiadaniu musimy jej stwarzać”.

W drugim spotkaniu „polskiej” grupy Mołdawia zremisowała u siebie z Wyspami Owczymi 1:1. Bramkę pierwsi zdobyli goście - w 27. minucie do siatki trafił Mads Mikkelsen. W końcówce z rzutu karnego do wyrównania doprowadził Ion Nicolaescu.

KTO PRZEŁAMIE „KLĄTWĘ”?

Fernando Santos nie przełamał „klątwy” selekcjonerów piłkarskiej reprezentacji Polski w XXI wieku. Żadnemu z nich nie udało się w tym okresie wygrać w debiucie. Ostatnim był Janusz Wójcik - 26 lat temu. Łącznie od 1986 roku tylko dwóch z 20 selekcjonerów, w tym jeden tymczasowy (Krzysztof Pawlak), cieszyło się z wygranej w swoim pierwszym meczu w tej roli. Az dziesięciu doznało porażek, a ośmiu zaczęło od remisów.

DEBIUTY SELEKCJONERÓW REPREZENTACJI POLSKI OD 1986 ROKU:

- Wojciech Łazarek**, Polska - Korea Północna 2:2 (Bydgoszcz, 07.10.1986)
- Andrzej Strelau**, Polska - ZSRR 1:1 (Lubin, 23.08.1989)
- Lestaw Ćmiekiewicz**, Polska - Norwegia 0:3 (Poznań, 13.10.1993)
- Henryk Apostel**, Hiszpania - Polska 1:1 (Santa Cruz de Tenerife, 09.02.1994)
- Władysław Stachurski**, Polska - Japonia 0:5 (Hongkong, 19.02.1996)
- Antoni Piechniczek**, Rosja - Polska 2:0 (Moskwa, 02.06.1996)
- Krzysztof Pawlak**, Polska - Gruzja 4:1 (Katowice, 14.06.1997)
- Janusz Wójcik**, Polska - Węgry 1:0 (Warszawa, 06.09.1997)
- Jerzy Engel**, Hiszpania - Polska 3:0 (Kartagena, 26.01.2000)
- Zbigniew Boniek**, Polska - Belgia 1:1 (Szczecin, 21.08.2002)
- Paweł Janas**, Chorwacja - Polska 0:0 (Split, 12.02.2003)
- Leo Beenhakker**, Dania - Polska 2:0 (Odense, 16.08.2006)
- Stefan Majewski**, Czechy - Polska 2:0 (Praga, 10.10.2009)
- Franciszek Smuda**, Polska - Rumunia 0:1 (Warszawa, 14.11.2009)
- Waldemar Fornalik**, Estonia - Polska 1:0 (Tallinn, 15.08.2012)
- Adam Nawatka**, Polska - Słowacja 0:2 (Wrocław, 15.11.2013)
- Jerzy Brzęczek**, Włochy - Polska 1:1 (Bolonia, 07.09.2018)
- Paulo Sousa**, Węgry - Polska 3:3 (Budapeszt, 25.03.2021)
- Czesław Michniewicz**, Szkocja - Polska 1:1 (Glasgow, 24.03.2022)
- Fernando Santos**, Czechy - Polska 3:1 (Praga, 24.03.2023)

• Poniedziałkowy mecz el. ME Polska - Albania zakończył się po oddaniu gazety do druku. **Źródło: PAP**

WEWNĘTRZNEJ MŁODOŚCI NIE OGARNIEMY BEZ SPORTU

PRZEWODNIK PO BIEGANIU \\ Współczesny świat oczekuje młodości. Kremy, botoksy, suplementy tworzą psychiczne, zewnętrzne placebo. Nie mamy jednak wglądu w lustrzanym odbiciu do wnętrza. Tam skrywa się prawdziwa młodość. Nie ogarniemy jej bez sportu.

Wizualne biznesy zewnętrznej otoczki warte fortunę, nie muszą być penetrującym nasze kieszenie wyzwaniem. Biegając taniej sprostamy wymaganiom czasów.

Skuteczność sportu w zapobieganiu wielu chorobom związanych z wiekiem jest większa niż leków i suplementów. To najlepszy sposób wg nauki na zachowanie młodości.

Każdy uczeń szkoły średniej jest w stanie odpowiedzieć na pytanie dotyczące korzyści zdrowotnych wynikających z biegania. Wie, że sport ma wpływ na wagę, wentylację płuc, sercową sprawność i redukcję stresu. Jednak ta prawda przebija się dopiero po latach. Młodość nie jest od tego, aby martwić się starością. Dopiero z wiekiem przekonujemy się o wpływie wysiłku na nasz organizm. Zaczynamy poszukiwać świeżości zerkając na biegające postacie. Im dłużej żyjemy, tym odkrywanie naprawczego cudu zaczyna się zawężać. Wegetacja w braku sprawności potrafi zepsuć każdy wiek.

Przez miliony lat bieganie było warunkiem przeżycia. Jesteśmy przystosowani do niego. Bez tej umiejętności człowiek nie mógł zdobyć pożywienia. Codzienne zakupy wymagały wysiłku, aby nie stać się ich częścią. Przerost naczyń włosowatych, serca, głębokie dotlenienie wydłużało pesel tworząc dominację gatunku. Nie biegając zaczynamy poruszać się w przeciwnym kierunku niż ewolucja. Każdy organizm ma predyspozycje do chorób

genetycznych. Dziś, kiedy staliśmy się niewolnikami krzeseł, ryzyko ich wystąpienia staje się coraz większe.

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W SERCU. JEGO SPRAWNOŚĆ DECYDUJE O WSZYSTKIM. BEZ WYSIŁKU ZOSTAJE POZBAWIONE WSPOMAGAJĄCEGO BONUSU. Z WIEKIEM ZMNIEJSZAJĄCA SIĘ ELASTYCZNOŚĆ TĘTNIC, ŻYŁ OGRANICZA DOPŁYW KRWI DO NAJDALSZYCH ZAKAMARKÓW CIAŁA. NIEDOTLENIONY MÓZG ZACZYNA SZWANKOWAĆ. KŁOPOTY MOGĄ SIĘ CZAIĆ ZA KAŻDYM ROGIEM.

Wiele schorzeń można by oddalić lub ich uniknąć odmładzając bio-układy przez bieganie. Czuję ten proces w sobie. Przed treningiem przygaszone komórki wysyłają usypiające sygnały, zapraszając na kanapę. Każdy zaczyna się otaczać bez aktywności coraz większą mgłą. Wielu z nas wchodzi w ten świat. Mam brata bliźniaka. Wiem jak wygląda jego fizyczny biznes życia. W prostej konstrukcji wysiłku wiele schorzeń utrzymamy na dystans. Kilka biegowych kroków i nasze mięśnie domagają się więcej tlenu. Aby zapewnić im dostawę musimy głębiej oddychać i zwiększyć rytm serca. To warunek dostarczenia tlenu do najdalszych, uspio-nych, często przebywających w procesach zapalnych



Fot. archiwum autora

Paweł Hofman, autor „Przewodnika po bieganiu”. Lat: 67, liczba treningów w każdym tygodniu: (co najmniej) 6

zakamarków ciała. Teoretyczny mechanizm nie robi tego za nas.

Nie ma znaczenia, czy jesteśmy już na minusie przemian, czy uganiamy się za wnukami. Transformacja serca jest konieczna, aby sprostać wyzwaniom życia. Jeżeli ten proces zachodzi sprawnie spowolnimy etapy nieuniknionych z wiekiem zmian. Wysiłek fizyczny, mniejsza, skromniejsza lodówka wymaga konsekwencji. Redukcja stresu, neutralizacja wolnych rodników, to następny plus.

Biologiczny wskaźnik VO2 max (pułap tlenowy) jest odbiciem naszego zdrowia. Bez szybszych akcentów w czasami ekstremalnym doznaniu nie popchniemy jego możliwości w górę. Spadek tej wartości poniżej określonego poziomu ma bezpośredni związek z naszym zdrowiem. Wystarczy kilka interwałów dokładanych do truchtu

dwa razy w tygodniu. Nie musimy być biegaczem na miarę podium. Wiem z własnego doświadczenia, że każdy, kto chce utrzymać na młodym poziomie odczuwanie istnienia musi walczyć o dobre VO2max.

PO KILKU PRZEBIEŻKACH NAGLE OTWIERAMY W SOBIE INNE CZUCIE FIZYCZNOŚCI. STAJEMY SIĘ BARDZIEJ MOBILNI W FUNKCJI BIEGU. MOŻEMY TEGO DOŚWIADCZYĆ NIE TYLKO W BIEGANIU. BASEN, ROWER, TAKŻE TEN STACJONARNY, POZWALAJĄ NA KOMBINACJE W FIZYCZNOŚCI. DŁUŻSZY SPACER Z PSEM, SZCZEGÓLNIE WTEDY JAK ZA NIM MUSIMY POBIEGAĆ, DOTLENIA GŁĘBIEJ, NIŻ TELEWIZYJNE EMOCJE.

Bieganie z pozoru postrzegane jako nieskomplikowany proces stawiania nogi za nogą w utrzymaniu kierunku i pionu sylwetki, okazuje się zaawansowanym procesem wymagającym ciągłej nawigacji w przestrzeni w ułamkach sekund. Omijamy przeszkody, planujemy błyskawicznie zmiany kierunku w koniecznej reakcji bez zastanowienia. Po wielu miesiącach możemy biegać w ciemności bez obawy skręcenia stawów poruszając się jak zwierzęta. Umysł odczyta przeszkodę szybciej, niż ona nam wyrazi krzywdę. Pierwotny „GPS” zostawił ślady w umyśle. Nie zakopimy tej umiejętności. Wykonując nawet najbardziej skomplikowane czynności statyczne, nie angażujemy maksymalnych możliwości mózgu. Bez tlenu szybko zapchamy jego sprawczość.

Najciekawsze rzeczy dzieją się na poziomie molekularnym. Bieganie odnawia mitochondria generujące energię będącą napędem biegacza. Pozbawione obsługi tej możliwości stają się mniej wydajne. Nie jest przypadkiem, że starsi biegacze mają ich sprawność na poziomie młodości. To sprawia, że możemy być też bardziej aktywni w innych sferach życia i czerpać plusy ze sprawności wewnętrznych narządów.

Większość schorzeń dopada nas między 40, a 60-tym rokiem życia. Brak aktywnego ruchu włącza nie tylko niesprawność. Przyspiesza symptomy wielu chorób. Magia biegania potrafi odwrócić ten niebezpieczny trend.

Dzięki niemu korzyści wynikające z aktywnego serca, płuc, kości, mięśni i umysłu oddalają nas od aptecznej półki. Odporność wydarza się już tylko przy okazji. Katar, grypa działają w trybie szczątkowym. Więzi społeczne, tak rozchwiane w problemie odczuwanej samotności, przez udział we wspólnym treningu nabierają innej jakości.

SERCE NIE WIDZI RÓŻNICY NA POZIOMIE TĘTNA 150 UDERZEŃ NA MINUTĘ W BIEGANIU, NA ROWERZE, CZY W BASENIE. JEDNAK BIEGANIE MA NAJWIĘKSZY WPŁYW NA ORGANIZM. ANGAŻUJE MAKSYMALNIE. STAJE SIĘ PRZEZ TO DOMINUJĄCE W POTRZEBIE STOSOWANIA GO W INNYCH SPORTACH.

Trening 2-3 razy w tygodniu jest wystarczający dla sprawności wewnątrzustrojowej. Nawet nieregularny tworzy przyczółki dobrych funkcji. Odmładza jakość życia. Później wystarczy dotknąć VO2max wysiłkiem, aby poczuć wpływ innych sił. Trenując więcej w pogoni za wynikiem w sposób zgodny z fizjologią wysiłku sportowego tworzymy etapy zmian ustrojowych, które odkrywają doskonałość wewnętrznej sprawności.

Z najszczerzszymi życzeniami wewnętrznej młodości w 2023 roku (i w kolejnych też) dla wszystkich Czytelników,

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

JAK MATEUSZ ZASKOCZYŁ BRAMKARZA

PIŁKA NOŻNA\\\\ Jak burza przez rundę rewanżową sezonu 2022/23 idzie, póki co, Mławianka Mława. Zespół trenera Piotra Rzepki na wiosnę tylko wygrywa w lidze, i to bardzo okazale. W ostatnim pojedynku pokonał na swoim terenie warszawskiego Ursusa aż 5:1!



Mławianka co chwila gościła pod bramką Ursusa

• MŁAWIANKA MŁAWA – URSUS WARSZAWA 5:1 (0:0)

MŁAWIANKA: Piotrowski - Skudynowski, M. Rogalski, Komorowski, Rutkowski, Kostyk (85 Kopacz), Wybrańczyk (85 Dobek-Pietrowski), Sobotka (60 Karol), Mat. Stryjewski, Mich. Stryjewski, Odillon (65 Tworek),

Czwarte z rzędu zwycięstwo Mławianki stało się faktem. Podopieczni Piotra Rzepki są nie tylko skuteczni, ale również niezwykle efektywni. Strzelają bramki, które wyjątkowo rzadko zdarzają się podczas rywalizacji na zielo-

nej murawie. Tym razem na ustach wszystkich był Mateusz Stryjewski. W 78. minucie wydawało się, że kolejny rzut różny przyniesie jak zwykle dośrodkowanie w pole karne.

NIC BARDZIEJ MYLNEGO – MATEUSZ POSTANOWIŁ ZASKOCZYĆ BRAMKARZA. TEN ZAREAGOWAŁ ZBYT PÓŹNO, A EFEKT BYŁ TAKI, ŻE MŁODSZY Z RODZENSTWA STRYJEWSKICH ZALICZYŁ BRAMKĘ Z RZUTU RÓŻNEGO!

>> Defensywa siedemnastego w tabeli Ursusa dała się zaskoczyć dopiero po godzinie gry. Wcześniej spudłował m.in. Maciej Komorowski. Drogi do bramki nie zdołały znaleźć także próby Michała Stryjewskiego i Kacpra Wy-

brańczyka. Ostatecznie wynik otworzył Jakub Skudynowski. Dołożył umiejętnie nogę do dośrodkowania z rzutu różnego Mateusza Stryjewskiego. To na dobre rozwiązało worek z trafieniami. Rezerwowi Mateusz Karol wbił dwie bramki. Na listę strzelców wpisali się także bracia Stryjewscy: Mateusz i Michał. Dla Karola i Skudynowskiego to premierowe bramki w bieżących rozgrywkach.

Rozmiary wygranej Mławianki mogły być znacznie okazalsze. Mateusz Stryjewski pocelował dwukrotnie z rzutów wolnych w poprzeczkę, natomiast Karol przegrał pojedynek sam na sam z bramkarzem.

Dziękujemy także kibicom „Dumy Zawkrza”, którzy stworzyli niepowtarzalną oprawę i potwierdzili, że na ul. Kopernika doping to absolutny top, nie tylko w grupie 1. III ligi.



>> W następnej kolejce Mławianka zmierzy się na wyjeździe z Bronią Radom. A już w środę czekają nas emocje związane z meczem Pucharu Polski z Legią II Warszawa.

red zico, źródło: Mławianka Mława

odwołany z powodu powołań zawodników gości do reprezentacji narodowej),

PO 21 KOLEJKACH

1. Pogoń 43 42:24

2. **Mławianka 40 56:37**

3. Unia* 38 24:12

4. ŁKS II 37 47:27

5. Legionovia 37 44:28

6. Świt 37 40:27

7. Lechia 37 34:24

8. Jagiellonia II* 32 41:28

9. Legia II 32 38:32

10. Sokół 28 37:45

11. Broń* 26 38:39

12. Pelikan 26 32:33

13. Pilica 24 26:35

14. Olimpia 23 24:44

15. Błotnianka* 15 21:40

16. Warta 13 17:41

17. Ursus* 11 25:48

18. Concordia** 8 19:41

* mecz mniej ** 3 mecze mniej

