

CZYTAJ
NAS:

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCZOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZRĘŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIEŚNIEWO

Fot. Materiały WZ



PRZED NAMI EUROPEJSKIE DNI ARCHEOLOGII W MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ W MŁAWIE. ZAPLANOWANO JE NA TRZY DNI – OD 18 DO 20 CZERWCA. ORGANIZATORZY PLANUJĄ NIE TYLKO WERNISAŻE, CZY OPROWADZANIE KURATORSKIE, ALE TEŻ MIĘDZY INNYMI RODZINNE WARSZTATY. **S.5**

OKRADLI 87-LETNIEGO SENIORA

GM. LIPOWIEC KOŚCIELNY ||

s. 3



■ Złodziejska metoda „na wnuczka” okazała się skuteczna w przypadku 87-letniego mieszkańca gminy Lipowiec Kościelny. Mężczyzna stracił pieniądze, które przekazał fałszywemu adwokatowi.

KRYŚIA I KOSMETYKI RATUJĄCE ŻYCIE

BEZPIECZEŃSTWO ||

s. 14



■ Krysia Paszko miała zaledwie 17 lat, gdy założyła „sklep” ratujący ludzi przed przemocą. Choć nic nie sprzedawała i nic nie zarobiła, odniosła wielki sukces: pomogła zapewnić bezpieczeństwo wielu ludziom.

KULTURA NA PRZEŁOMIE XIX I XX W.

MŁAWA ||

s. 6-7



■ O życiu kulturalnym mławian na przełomie XIX i XX wieku napisał dla nas Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej. Dzisiaj druga część tekstu. Na zdjęciu budynek przy ulicy Działdowskiej w którym w latach 1901-1910 mieściła się siedziba Lutni.

Ważny temat dla „Kuriera”, zrobisz 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

Czeka nas rewolucja emerytalna

SPOŁECZEŃSTWO || Nie uciekniemy od kolejnej debaty emerytalnej, ale nie idzie o podniesienie wieku emerytalnego, choć pewnie to przed nami, ale pomysł emerytur stażowych. Eksperci ostrzegają, że takie emerytury będą niskie.

Jak bumerang wraca sprawa emerytur stażowych. I są już konkretne projekty ustaw. Temat emerytur stażowych jest nośny, bo kto nie chciałby przejść wcześniej na emeryturę? Tym bardziej, że dziś w Polsce są już uprzywilejowane grupy zawodowe, żeby nie powiedzieć obywateli pierwszej kategorii np. wojskowi, policjanci, strażacy, którzy nie muszą pracować do 60 czy 65 roku życia. Dlaczego więc inni obywatele nie mieliby skorzystać z podobnych rozwiązań, skoro to oni finansują ze swojej pracy emerytury tych wszelakich służb mundurowych, a nie odwrotnie i notabene znacznie wyższych niż te, które dostają oni z ZUS czy KRUS? Bo w przypadku cywili zasada jest prosta: ile sobie odłożysz, tyle dostaniesz na starość.

Dlatego więc nie pozwolić ludziom sięgnąć po te środki wcześniej, a nie dopiero, jak osiągną wiek emerytalny, jeśli w ogóle go doczekają? I teraz pojawia się na to szansa, że byłoby można przejść na emeryturę nie tylko po osiągnięciu wieku emerytalnego, ale też w zależności od stażu pracy: dla kobiet 35 lat pracy, a dla mężczyzn 40 lat pracy zawodowej.

Inicjatywę ustawodawczą w sprawie emerytur stażowych niedawno zapowiedział prezydent Andrzej Duda, który najwyraźniej chce wywiązać się z obietnicy złożonej Solidarności przed wyborami w 2020 roku, zresztą kolejnej, bo taką deklarację złożył też związkowcom w 2015 roku. Wtedy nic z tego nie wyszło i chyba związkowcy obawiają się, że sytuacja znowu się powtórzy.

Dlatego, jak to ujął na konferencji w poprzednim tygodniu przewodniczący NSZZ „Solidarność” Piotr Duda, biorą sprawy w swoje ręce,



Fot. Designed by Freepik

tworząc komitet inicjatywy ustawodawczej w sprawie emerytur stażowych i przedstawiając obywatelski projekt nowelizacji ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, który takie emerytury stażowe miałby wprowadzić.

— W lipcu chcemy zacząć zbierać podpisy pod projektem ustawy dotyczącej tych emerytur — zapowiedział szef Solidarności.

Projekt Solidarności — jak mówił lider związku — to efekt tego, że obóz rządowy nie do końca wsłuchuje się w głos obywateli, albo nie dosłysz na jedno ucho, ponieważ od jakiegoś czasu mówi się o emeryturach stażowych, a do tej pory ze strony władz nie było w tej sprawie żadnego ruchu w tym kierunku.

Zgodnie z tym projektem można byłoby przejść na emeryturę przed osiągnięciem wieku emerytalnego, mając w przypadku kobiet co najmniej 35 lat okresu składkowego i nieskładkowego, a w przypadku mężczyzn 40 lat.

Piotra Duda powiedział, że Solidarność chce zebrać jak

najwięcej podpisów pod projektem ustawy. Czy będzie to więcej niż zebrało pod swoim projektem ustawy o emeryturach stażowych OPZZ, który od kilku lat mrozi się w sejmowej zamrażarce?

— Pod naszym projektem podpisało się prawie 800 tys. Polek i Polaków — przypomina Jarosław Szunejko, przewodniczący Rady OPZZ sąsiedniego województwa warmińsko-mazurskiego. — Widać, że są trzy strony, które chcą tego samego, ale, jak zawsze, diabeł tkwi w szczegółach. Nasz projekt też zakłada staż pracy dla kobiet 35 lat i 40 lat dla mężczyzn. Ale to byłoby uprawnienie, a nie przymus. Emerytury stażowe są kierowane głównie do osób, które wcześniej zaczynają pracę zawodową i zwykle ciężko pracują fizycznie, a z wiekiem już nie mają tyle siły i zdrowia, żeby wykonywać dalej tę pracę. Mogłyby więc przejść na emeryturę stażową, ale to byłby ich wybór.

Jednak kwestię emerytur stażowych można byłoby sprowadzić do pytania, czy

lepiej być zdrowym i bogatym itd. Dlaczego? Bo o ile każdy, a przynajmniej większość z nas, chciałby przejść na emeryturę wcześniej, kiedy jeszcze człowieka nie łamie w krzyżu, to też chciałby, żeby ta emerytura była godziwa. Pozwoliła zażyć tej jesieni życia. A nie da się złapać dwóch srok za ogon. Coś za coś. Dlatego eksperci ostrzegają, że emerytury stażowe będą niskie, często na poziomie minimalnego świadczenia, czyli obecnie 1250,88 zł brutto.

Problem ten zauważyli już Niemcy, gdzie emerytury stażowe są od prawie dekad. Tu do stażu pracy zalicza się też okresy obowiązkowego i dobrowolnego ubezpieczenia, czas kształcenia się w szkole średniej lub wyższej czy opieki nad dzieckiem. Ale od połowy 2014 r. do systemu wprowadzono zmianę polegającą na tym, że osoby posiadające 45-letni staż pracy, mogą przejść na emeryturę w pełnej wysokości (bez potrąceń) dopiero w wieku 63 lat. Dlaczego tak późno? Bo chodzi o pogodzenie stażu

7 na 8 osób
osiągając wiek emerytalny, bezzwłocznie przechodzi na emeryturę.

pracy i zgromadzonych składek z wiekiem i z przewidywaną długością życia.

Według Instytutu Emerytalnego, różnica wysokości emerytur osoby pracującej 40 lat w stosunku do osoby pracującej 45 lat to około 22 punkty procentowe, co oznacza kwotę około 1800 zł.

— Ewentualne emerytury stażowe tak, ale przy stażu pracy 45 lat — zastrzega Oskar Sobolewski z Instytutu Emerytalnego. — Bo chodzi o to, żeby staż pracy oddawał tak naprawdę wiek emerytalny. Wiele osób myśli, że w wieku pięćdziesięciu kilku lat będą mieli emerytury stażowe na poziomie tych, które dostaliby odchodząc na emeryturę w wieku sześćdziesięciu kilku lat. A tak nie będzie, bo zgromadzony kapitał, dzieli się przez przewidywany dalszy czas trwania życia. W przypadku kobiet to będą najniższe emerytury.

Z wyliczeń ekspertów wynika, że kobieta, która przez całe życie zawodowe pracowała za minimalną płacę, mogłaby liczyć na 873 zł emerytury stażowej na rękę, mężczyzna na 1210 zł. Dziś minimalna emerytura wynosi 1066,24 zł netto.

Dlatego np. projekt OPZZ zakłada jeszcze jeden warunek, który pozwalałby przejść na emeryturę stażową.

— Zgromadzony kapitał pozwalałby na wypłatę przynajmniej minimalnej emerytury — dodaje przewodniczący Szunejko.

Zdaniem ekspertów, ten próg powinien być jednak wyższy.

— Powinno być to co najmniej 150-175 proc. minimalnej emerytury — podkreśla Oskar Sobolewski. — Chodzi o to, żeby ta emerytura była godna, bo inaczej emeryci staną się klientami opieki społecznej.

Trzeba pamiętać, że już dziś emerytury kobiet są średnio o tysiąc złotych niższe niż mężczyzn. Wynika to głównie z krótszego stażu pracy i dłuższego przewidywanego trwania życia kobiet niż mężczyzn. Wprowadzenie emerytur stażowych może też pogłębić problemy na rynku pracy.

Dziś siedem na osiem osób osiagając wiek emerytalny, bezzwłocznie przechodzi na emeryturę i w większości rezygnuje z pracy. Imożna zgóry założyć, że podobnie byłoby z prawem do emerytur stażowych. A rząd chce, żebyśmy dłużej byli aktywni zawodowo.

Pewne zachęty znalazły się w przedstawionym przez koalicję rządzącą Polskim Ładzie. Dla osób, które osiagają wiek emerytalny i nie zdecydowały się pobierać emerytury, ma zostać zaoferowana praca bez podatku, tzw. PIT 0, ale tylko, jak uściślił to minister finansów, do dochodów wyssokości 120 tys. zł rocznie.

Debatą o emeryturach stażowych pewnie przed nami, ale gorętsza będzie ta, kiedy przyjdzie rozmawiać na temat podniesienia wieku emerytalnego, a już na pewno zrównania go, tak jak to ma miejsce w wielu krajach w Europie.

— Kierunek, w jakim im powinniśmy zmierzać, to jest przede wszystkim wyrównanie i podwyższenie wieku emerytalnego — konstatuje Oskar Sobolewski z Instytutu Emerytalnego. **ANDRZEJ MIELNICKI**

Dostał mandat, bo jechał nietrzeźwy hulajnogą

PRAWO || Do nowych przepisów, które zabraniają jazdy hulajnogą po spożyciu alkoholu, nie zastosował się jeden z mieszkańców Mławy. Trafił na patrol ruchu drogowego, który sprawdził jego trzeźwość. Okazało się że miał ponad 0,7 promila alkoholu.

Od 20 maja, na terenie kraju obowiązują nowe przepisy ruchu drogowego dotyczące między innymi użytkowników hulajnóg elektrycznych. Zgodnie z nowelizacją, kierowanie hulajnogą w stanie nietrzeźwości lub po użyciu alkoholu jest wykroczeniem. Do nowych przepisów nie zastosował się mieszkaniec Mławy, który w stanie nietrzeźwości kierował hulajnogą, jadąc po chodniku. Został zatrzymany przez interweniujący patrol ruchu drogowego w sobotę 29 maja o godz. 19.00 na ul. „Torfa” Żalęskiego w Mławie — Worganizmie miał ponad 0,7 promila alkoholu — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — W widoczny sposób nie panował nad hulajnogą, a gdy zauważył patrol, zawrócił i próbował odjechać. Całe zdarzenie zakończyło się dla niego mandatem w wysokości 500 złotych i pieszym powrotem do domu.

Policja apeluje do kierujących hulajnogami elektrycznymi o rozsądek i ostrożność oraz przestrzeganie nowych przepisów, ich przypomnienie poniżej:

Hulajnoga elektryczna to „pojazd napędzany elektrycznie, dwuosiowy, z kierownicą,



Fot. Materiały Policji

bez siedzenia i pedałów, konstrukcyjnie przeznaczony do poruszania się wyłącznie przez kierującego znajdujące się na tym pojeździe.

Kierujący hulajnogą elektryczną jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić — z prędkością dopuszczalną 20 km/h.

Dodatkowo jest obowiązany korzystać z jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością nie większą niż 30 km/h, w przypadku gdy brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu

dla rowerów — z prędkością dopuszczalną 20 km/h.

Kierujący może wyjątkowo poruszać się chodnikiem lub drogą dla pieszych, gdy chodnik jest usytuowany wzdłuż jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 30 km/h i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów — z zachowaniem następujących zasad:

- jazda z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego,
- zachowanie szczególnej ostrożności,
- ustępowanie pierwszeństwa pieszoemu oraz nieutrudnianie ruchu pieszoemu.

„Do kierowania hulajnogą elektryczną przez osoby w wieku od 10 lat do 18 lat wymagane będzie posiadanie tych samych uprawnień, co w przypadku kierowania rowerem, czyli karty rowerowej lub prawa jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T. Dla osób, które ukończyły 18 lat, dokument taki nie jest wymagany”.

„Poruszanie się hulajnogą elektryczną po drodze publicznej przez dziecko do 10 lat jest zabronione w każdej sytuacji, również pod opieką osoby dorosłej. Dzieci w wieku do 10 lat mogą poruszać się hulajnogą elektryczną jedynie w strefie zamieszkania, pod opieką osoby dorosłej.”

PRZEPISY ZABRANIAJĄ:

- KIEROWANIA HULAJNOGĄ OSOBIE ZNAJDUJĄCEJ SIĘ W STANIE NIETRZEŻWOŚCI LUB W STANIE PO UŻYCIU ALKOHOLU ALBO ŚRODKA DZIAŁAJĄCEGO PODOBIE DO ALKOHOLU,
- PRZEWOŻENIA HULAJNOGĄ ELEKTRYCZNĄ INNYCH OSÓB, ZWIERZĄT I PRZEDMIOTÓW,
- CIĄNIĘCIA LUB

HOLOWANIA HULAJNOGĄ ELEKTRYCZNĄ INNYCH POJAZDÓW,

Ponadto ustawa wprowadza obowiązek pozostawienia m.in. hulajnogi elektrycznej na chodniku w przeznaczonym do tego miejscu (wyznaczonym przez zarządcę drogi). W przypadku braku takiego miejsca, pozostawienie pojazdu na chodniku będzie możliwe tylko przy jednoczesnym spełnieniu następujących warunków:

- hulajnoga elektryczna będzie ustawiona jak najbliżej zewnętrznej krawędzi chodnika, najbardziej oddalonej od jezdni,
- hulajnoga elektryczna będzie ustawiona równolegle do krawędzi chodnika,
- szerokość chodnika pozostawionego dla ruchu pieszych jest taka, że nie utrudni im ruchu i jest nie mniejsza niż 1,5 m.

W nowelizacji wskazano też wysokość opłat za usunięcie z drogi hulajnogi elektrycznej lub urządzenia transportu osobistego. Pojazdy te mogą zostać usunięte z drogi na koszt właściciela, m.in. w przypadku pozostawienia ich w miejscu, gdzie jest to zabronione i utrudnia ruch lub w inny sposób zagraża bezpieczeństwu. Dyspozycje

usunięcia pojazdu z drogi może wydać policjant lub strażnik gminny (miejski).

JAKIE SĄ KONSEKWENCJE PRAWNE?

Prawo przewiduje kary za poruszanie się przez kierującego hulajnogą elektryczną lub urządzeniem transportu osobistego, albo przez osobę poruszającą się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch chodnikiem, lub drogą dla pieszych z prędkością większą niż prędkość zbliżona do prędkości pieszego, lub za nieustępowanie pierwszeństwa pieszoemu.

Za korzystanie podczas jazdy z telefonu, wymagające trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę przez kierującego pojazdem, przewidziano mandat 200 zł.

Przewożenie innej osoby, zwierzęcia lub ładunku będzie karane mandatem w wysokości 100 zł.

Za kierowanie na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub w strefie ruchu pojazdem innym niż mechaniczny przez osobę znajdującą się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka mandatu wyniesie od 300 do 500 zł.

Za przejeżdżanie wzdłuż przejścia dla pieszych przewidziano karę w wysokości 100 zł.

Źródło: Biuro Ruchu Drogowego KGP

Okradli 87-letniego seniora metodą „na wnuczka”

OSZUŚCI || Złodziejska metoda „na wnuczka” okazała się skuteczna w przypadku 87-letniego mieszkańca gminy Lipowiec Kościelny. Mężczyzna stracił pieniądze, które przekazał fałszywemu adwokatowi.

Metoda „na wnuczka” jest jedną z najbardziej znanych oszustw. Jak się jednak okazuje, pomimo tak wielu ostrzeżeń i medialnych informacji, stara metoda przestępców nadal działa. Oszuści okradają kolejne osoby. 8 czerwca ich ofiarą padł 87-letni mieszkaniec gminy Lipowiec Kościelny — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Nieświadomy zagrożenia senior stracił kilkanaście



Fot. Bartosz Gułoch

Tego samego dnia mławska policja odebrała kilka zgłoszeń od osób, które nie dały się nabrać oszustom

tysięcy złotych. Tego samego dnia, na terenie powiatu mławskiego, policja odnotowała kilka prób podobnego oszustwa.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń oraz relacji okradzionego 87-letniego seniora, około południa, na jego telefon stacjonarny zadzwoniła kobieta. Nie przedstawiła się.

Senior zapytał, czy rozmawia ze swoją wnuczką podając jej imię. Nieznana rozmówczyni potwierdziła. Powiedziała, że spowodowała

wypadek drogowy i potrzebuje pieniędzy na adwokata. Po pieniądzu przyjedzie adwokat z Mławy.

Senior podał rozmówczyni dokładny adres zamieszkania. Przygotował zgromadzone w domu oszczędności i włożył je do koperty.

Pieniądze przekazał nieznanemu, ubranemu na czarno, młodemu mężczyźnie. Kilka godzin później, dzwoniąc do rodziny, senior zorientował się, że został okradziony przez oszustów.

Tego samego dnia mławska policja odebrała kilka zgłoszeń od osób, które nie dały się nabrać oszustom. Relacjonowane przez nich sytuacje były bardzo podobne — była to historia o wypadku, adwokacie, poleceniu majątkowym. Policja apeluje do rodzin osób starszych o przeprowadzenie rozmowy z seniorami na temat zagrożeń. Warto o tym przypominać, warto rozmawiać a przy okazji zapewnić, że bliscy seniorzy mogą liczyć na pomoc.

Informacja KPP

Hołownia goni Kaczyńskiego

POLITYKA || Ruch Polska 2050 to dziś lider opozycji. Na ruch Szymona Hołowni chce już głosować 27 proc. wyborców. To niemal dwa razy więcej niż na Koalicję Obywatelską, która notuje zjazd w sondażach. Czy powrót Donalda Tuska uratuje Platformę?

Gdyby wybory parlamentarne odbyły się teraz, wygrałaby je Zjednoczona Prawica, na którą chce głosować 35 proc. wyborców — wynika z najnowszego sondażu Social Changes. Wygrana ZP nie jest żadnym zaskoczeniem, bo od pięciu lat PiS jest na pierwszym miejscu we wszystkich sondażach.

Jak długo tak będzie?

Na pewno nie pomagają w tym kontrowersyjne wypowiedzi jak ostatnio wice-marszałka Sejmu Ryszarda Terleckiego z PiS. W poprzedni piątek Światłana Cichanouska, liderka białoruskiej opozycji, odbyła w Polsce kilka spotkań, w tym z prezydentem Andrzejem Dudą i z prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim. Padła zapowiedź, że Cichanouska ma przyjechać na Campus Polska Przyszłości, który na przełomie sierpnia i września odbędzie się w olsztyńskim Kortowie. Najwyraźniej nie spodobało się to szefowi klubu PiS Ryszardowi Terleckiemu, bo na jego Twitterze pojawił się wpis: „Jeżeli Cichanouska chce reklamować antydemokratyczną opozycję w Polsce i występować na mityngu Trzaskowskiego, to niech szuka pomocy w Moskwie, a my popieramy taką białoruską opozycję, która nie staje po stronie naszych przeciwników”.

Trzaskowskiego raczej trudno uznać za niedemokratycznie wybranego prezydenta

stolicy, bo równie dobrze można by było tak powiedzieć o każdym innych wyborach. I trudno nie zgodzić się tu z Jarosławem Gowinem, liderem Porozumienia, który mówi że wpis Terleckiego uderza w wiarygodność i autorytet partii, a to nie pomaga w zdobywaniu kolejnych wyborców.

Az tym coraz lepiej radzi sobie Szymon Hołownia, którego ruch Polska 2050 notuje, jak wynika z sondażu Social Changes, rekordowe poparcie od chwili powstania. Dziś na ruch Szymona Hołowni chce głosować aż 27 proc. respondentów, co oznacza wzrost o 3 punkty proc. w porównaniu z poprzednim badaniem.

Czemu przypisać rosnące poparcie dla Ruchu Polska 2050?

— Hołownia jest wypadkową — mówi prof. Kazimierz Kik, politolog. — Po pierwsze — spadającej wiarygodności PiS i PO, tego głębokiego politycznego sporu. A Polacy nie chcą sporu, nie chcą partii, które topią Polskę w sporach politycznych. Chcieliby wreszcie spokoju, czyli polityków nieskompromitowanych, wiarygodnych. A jedyny Hołownia jest nieskompromitowany. Nie rządzi, ludzie wokół niego skupieni też jeszcze nie rządzili. Krotko mówiąc, im gorzej między dwoma głównymi ugrupowaniami, tym lepiej dla Hołowni.

Pytanie tylko, jak dowieść to wysokie poparcie do wyborów, które mają być dopiero w 2023



Szymon Hołownia w sondażach zdecydowanie wyprzedza PO i zbliża się do PiS

roku. Zdaniem prof. Kilka być może dojdzie do wcześniejszych wyborów.

— Kaczyński zrobiłby błąd, gdyby dał urosnąć Hołowni, bo poparcie dla PiS już nie urosnie — zauważa politolog. — Jeżeli do jesieni poradzimy sobie już z pandemią, nadejdą pierwsze transze pieniędzy z Funduszu Odbudowy, to będzie z punktu widzenia PiS optymalny czas na wybory. A więc przełom tego i przyszłego roku.

Problem ma Koalicja Obywatelska, która może liczyć tylko na 15-proc. poparcie (w porównaniu z poprzednim badaniem jest to spadek o 2 pkt. proc.). To kolejny sondaż pokazujący, że poparcie dla KO, której trzonym jest PO, kurczy się. Platforma rozpada się na naszych oczach.

Czy coś lub bardziej ktoś może temu zapobiec? Czy tym kimś będzie Donald Tusk?

— Rozmawiam o tym z moimi byłymi współpracownikami politycznymi, w jaki sposób zmienić tę sytuację, przerwać ten impas. Potrzeba nowej energii i nowego ład w polskiej opozycji. Chciałbym, żeby w Polsce doszło do zmiany politycznej — powiedział na antenie TVN24 Donald Tusk, zapewniając, że jest gotów zrobić wszystko, aby PO nie przeszła do historii.

Pytanie tylko, czy Tusk może odwrócić nastroje polityczne, zmienić to wahać?

— Donald Tusk niczego nie uratuje, bo jest człowiekiem zgrany dla dużej części Polaków — uważa prof. Kik.

Z sondażu wynika, że w Sejmie znalazłaby się jeszcze Lewica, na którą chce głosować

9 proc. respondentów, a także Konfederacja z poparciem na poziomie 7 proc. Poza Wiejską znalazłoby się ludowcy, których popiera tylko 3 proc. badanych.

Oto, dlaczego jednym rośnie, a drugim drastycznie spada społeczne poparcie, zapytaliśmy kilku posłów.

JERZY MAŁECKI, POSEŁ PIŚ



— To, że prowadzimy w sondażach, chyba dla nikogo nie jest zaskoczeniem. Wysokie poparcie dla Hołowni to wynik słabości opozycji. Im słabsza jest PO, tym więcej osób, które do tej pory popierały PO, wybiera teraz ruch Hołowni. Przerzucają swoje głosy na świeżość, choć ja uważam, że to żadna świeżość, ale nowość na naszej scenie politycznej. Każdy nowy byt w polityce na początku budzi zainteresowanie, zyskuje, ale im dłużej jest w polityce, to się zmienia. Nie wiem, czy ktoś zna program ruchu Hołowni, czy w ogóle jest taki program. Ma lidera, który jest osobą znaną, bo jest celebrytą, i dzięki temu notuje dobre wyniki w sondażach. To nie jest koniec PO, a co do powrotu Tuska, to myślę, że rozsądek podpowie mu, żeby nie wskakiwać na tonącą platformę.

JANUSZ CICHON, POSEŁ KO



— To tylko sondaż, a do wyborów jest jeszcze sporo czasu, nawet gdyby miały być przyspieszone. Jako PO jesteśmy obecnie na etapie konsolidacji, wewnętrznej dyskusji, jest też trochę sporów i to nieco odbija się na sondażach. Ale jest nadzieja, że jak się skonsolidujemy, uporządkujemy programowo, otworzymy się na nowe środowiska, wrócimy do korzeni, które legły u podstaw PO, czyli ruchu obywatelskiego, to odbijemy. Na razie nie widzę powodów do paniki. Liczymy, że ta konsolidacja będzie pełna i tacy ludzie jak Donald Tusk zaangażują się też w krajową politykę w dużo większym stopniu, niż to miało miejsce do tej pory.

MARCIN KULASEK, POSEŁ LEWICY



— Cieszymy się z poparcia co dziesiątego Polaka. Będziemy dalej pracować, aby przekonać do siebie kolejnych obywateli. Szymon Hołownia czerpie rentę z powodu specyficznej formy obecności w polityce. Z jednej strony jest w niej obecny, utworzył koło poselskie, z drugiej strony ucieka od głównych politycznych sporów. Ponadto każdy wyborca w panu Hołowni widzi to, co sam chciałby zobaczyć. Dla jednych to centroprawica, dla drugich centrolewica. Jedno jest pewne. Jeśli opozycja chce rządzić, to musi przestać zajmować się sondażami i intrygami, a skupić się na przedstawieniu alternatywy programowej dla PiS. Prawica przedstawiła Nowy Ład. Tylko Lewica odpowiedziała własną konwencją programową, na której przedstawiliśmy naszą Receptę dla Polski.

ZBIGNIEW ZIEJEWSKI, POSEŁ PSL



— Nie ma takiej opcji, żeby PSL znalazło się poza Sejmem. Nie ma co do tego żadnych obaw, bo też trzeba patrzeć, kto i na czyje zlecenie robi sondaż. Zwykle dużo lepszy wynik notujemy w wyborach samorządowych niż parlamentarnych. Zresztą do wyborów jest jeszcze trochę czasu, bo uważam, że ta kadencja dotrwa do końca. Poparcie dla Hołowni jest wynikiem spadku notowań PO. Ten elektorat dzieli się, ale to nie jest koniec PO. Mielśmy już takie partie wschodzące jak ruch Hołowni, bo i Palikota, i Petru i długo nie utrzymały się na scenie politycznej. Żeby wygrać wybory, trzeba mieć też program, ludzi, którzy znajdują się na listach.

ANDRZEJ MIELNICKI

REKLAMA

9400 zł
na rękę za 45 dni!

PRACUJ JAKO OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH I ZADBAJ O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

300 € BONUS WAKACYJNY

200 € BONUS ZA PRZEJŚCIE

150 € BONUS ZA POLECENIE OPIEKUNOW

ZADZWOŃ! MŁAWA, TEL. 517175036

37210tba-D-G

Przed nami trzy dni z... archeologią

KULTURA || Przed nami Europejskie Dni Archeologii w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie. Zaplanowano je na trzy dni – od 18 do 20 czerwca. Organizatorzy planują nie tylko wernisaże, czy oprowadzanie kuratorskie, ale też między innymi rodzinne warsztaty.

W Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej od 18 do 20 czerwca 2021 r. odbędzie się cykl wydarzeń, zorganizowanych w ramach Europejskich Dni Archeologii. Muzeum znalazło się bowiem wśród 21 instytucji w całej Polsce, które zostały zakwalifikowane do Europejskich Dni Archeologii 2021, organizowanych przez francuski Narodowy Instytut Prewencyjnych Badań Archeologicznych (Inrap) pod egidą francuskiego Ministerstwa Kultury.

W Muzeum obchody EDA rozpoczną się w piątek 18 czerwca o godz. 10:00 od wernisażu ekspozycji stałej „Archeologia Ziemi Zawkrzeńskiej”. Obiekty działu archeologicznego, zostaną zaprezentowane w nowej odsłonie.

Najstarsze znaleziska, datowane na młodszą epokę kamienia, poświadczają obecność człowieka na tych ziemiach od najdawniejszych czasów.

Eksploracja wielokulturowych cmentarzysk w Modle, Stupsku, Dąbku, Zgliczynie Pobodzym przyniosła znakomite obiekty: elementy uzbrojenia wojowników, ozdoby i elementy stroju oraz narzędzia służące w życiu codziennym w pierwszych wiekach naszej ery.

Muzeum zaprasza w podróż śladami przodków po ziemi zawkrzeńskiej od epoki ka-



Fot. Materiały organizatora

Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się m.in. opisywania zabytków, sklejanie ceramiki

mienia po pełne średniowiecze.

Z powodu obostrzeń związanych z pandemią COVID-19 i wynikającą z nich ograniczoną liczbą osób, mogących znajdować się w przestrzeni ekspozycji, w piątek odbędzie się także drugie otwarcie wystawy – o godz. 18:00.

W tym też dniu edukatorzy z Muzeum przeprowadzą w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie archeologiczne warsztaty edukacyjne dla uczniów „Spotkanie z archeologią”.

W sobotę 19 czerwca od godz. 10:00 do 15:00 Muzeum zaprasza dzieci i młodzież na Piknik Archeologiczny. Uczestnicy dowiedzą się, jak wyjątkową i niezwykle interesującą nauką jest archeologia oraz poznają tajniki pracy archeologa.

Podczas warsztatów między innymi nauczą się opisywania zabytków, sklejanie ceramiki, będą wykonywać modele wykopu oraz rekonstrukcje zabytków.

W godzinach 14:00 - 17:00 Muzeum zaplanowało oprowadzanie kuratorskie po wy-

stawie „Archeologia Ziemi Zawkrzeńskiej”.

Bezpłatnie z kuratorem wystawę będzie można oglądać także w niedzielę, 20 czerwca od godz. 11:00 do 18:00. W tym samym czasie całe rodziny będą mogły wziąć udział w zabawie „Archeobranie”.

Wydarzenie patronatem honorowym objął Burmistrz Miasta Mława, Narodowy Instytut Dziedzictwa, a patronatem medialnym Radio7.

Europejskie Dni Archeologii oparte są na platformie cy-



Muzeum zaprasza w podróż śladami przodków po ziemi zawkrzeńskiej od epoki kamienia po pełne średniowiecze.

zwyczajeni do odwiedzania miejsc, w których prowadzona jest archeologia;

- promować publicznie cały łańcuch działań archeologicznych, „od wykopalisk do muzeum”;

- promować wymianę wiedzy między specjalistami archeologami a obywatelami Europy.

PROGRAM EUROPEJSKICH DNI ARCHEOLOGII W MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ W MŁAWIE

18.06.2021r. (piątek)

- godz. 10:00 – wernisaż ekspozycji stałej „Archeologia Ziemi Zawkrzeńskiej”;

- godz. 18:00-20:00 – otwarcie ekspozycji stałej „Archeologia Ziemi Zawkrzeńskiej” dla zwiedzających;

19.06.2021r. (sobota)

- godz. 10:00-15:00 – Piknik Archeologiczny – warsztaty: pracowania archeologa, opisywanie zabytków, sklejanie ceramiki, modele wykopu, zabytki i rekonstrukcje, stratygrafia;

- godz. 14:00-17:00 – oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Archeologia Ziemi Zawkrzeńskiej”;

20.06.2021r. (niedziela)

- godz. 11:00-18:00 – warsztaty rodzinne „Archeobranie”;

- godz. 11:00-18:00 – oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Archeologia Ziemi Zawkrzeńskiej”.

Policja szuka sprawcy kradzieży

NA SYGNALE || Mławska policja szuka sprawcy kradzieży, który wszedł do domu 72-letniej seniorki i skradł jej emeryturę. Do kradzieży doszło w Mławie w domu przy ul. Studzieniec.

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie kradzieży pieniędzy, należących do 72-letniej mławianki. Sprawca wszedł przez otwartą bramę na prywatną posesję seniorki, a następnie do jej domu. Ukradł pozostawione w kuchni pieniądze – pobraną tego dnia, z bankomatu emeryturę – informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. – Złodzieja zare-

jestrowała kamera domowego monitoringu, publikujemy wizerunek.

Do zdarzenia doszło 8 czerwca przed godz. 16.00 na ul. Studzieniec w Mławie.

– Jak wynika z ustaleń, sprawca wszedł na prywatną posesję przez otwartą bramę, po czym wszedł do niezamkniętego budynku – kontynuuje rzeczniczka mławskich policjantów. – 72-letnia mieszkanka w tym czasie odpoczywała w pokoju. Złodziej

wszedł do kuchni i zabrał pozostawione tam pieniądze.

Zarejestrowała go kamera prywatnego monitoringu. To ok. 30-letni, szczupły mężczyzna.

Ubrany był w niebieski dres, miał plecak szarego koloru z napisem „Nike”.

Osoby, które rozpoznają sprawcę lub mają informacje, pomocne w ustaleniu złodzieja, proszone są o kontakt z mławską jednostką Policji. Informacje można przeka-

zywać anonimowo, tel. 47 703 62 00 lub wykorzystując skrzynkę Facebook Policja Mława.

Policja apeluje o odpowiednie zabezpieczenie posesji i domów - zamykanie bramy wjazdowej i furtki oraz drzwi wejściowych do budynków i mieszkań.

Złodzieje chętnie wykorzystują nadarżającą się okazję oraz nieuwagę domowników. Nie warto ryzykować.

Informacja KPP



Fot. Materiały KPP

Sprawcę zarejestrowała kamera domowego monitoringu

Kultura w Mławie na przełomie XIX i XX w.

O życiu kulturalnym mławian na przełomie XIX i XX wieku napisał dla nas Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej. Dzisiaj druga część tekstu.

Krótko po oddaniu do użytku tego obiektu powstałe na piętrze sale z dużym powodzeniem zaczęły spełniać swoją funkcję. W marcu 1900 „Kurier Warszawski” donosił: „W obszernej sali miejscowej resursy mogącej pomieścić do 300-tu osób, mamy urządzone scenę do przedstawień teatralnych z całym kompleksem wspaniałych dekoracji. Z naszej sceny przede wszystkim odniosły pożytek miejscowe instytucje dobroczynności, gdyż na ich korzyść w ciągu bieżącej zimy odbyło się kilka przedstawień amatorskich. Obecnie na cały post przybyło do nas z Łomży towarzystwo udziałowe artystów dramatycznych pod kierunkiem p. Wandy Frejdlich. Jak dotąd spragnieni tego rodzaju rozrywek mławianie licznie uczęszczają na każde przedstawienie. Szkoda tylko, że wysokie ceny miejsc, ustanowione podobno dla ochronienia sali od zniszczeń, uniemożliwiają bywanie w teatrze mniej zamożnej publice”.

Gościnne występy artystów z innych miast miały miejsce w kolejnych latach. W marcu 1901 roku przez dwa tygodnie na scenie Resursy Obywatelskiej występował zespół pochodzący z Płocka, kierowany przez p. Janowskiego. Rok później gościła w mieście kolejna trupa artystów dramatycznych z Płocka, działająca pod kierownictwem Czesława Wiśniewskiego. W 1902 roku przed mławską publicznością swoje umiejętności prezentował znany deklamator p. Kisielnicki.

Wracając do prezentacji poczyną naszych miejscowych wielbicieli muzyki i sztuki scenicznej należy podkreślić, że zgodnie z pozyskanymi informacjami kolejny raz zaprezentowali się publiczności 25 marca 1900 roku.

W tym widowisku wystąpili m.in. Aleksandra Mokrzecka – śpiew, Henryk Szulc – wiolonczela, Józio Szulc – fortepian, p. Bieńkiewicz – skrzypce, a także odtwórcy ról scenicznych: panie Br. Bogusławska, St. Bramorska, Maria Kuntzmanowa, oraz panowie Bogusławski, Jaworski, Leleweł, Topolnicki. Popisy artystów znalazły

duże uznanie zgromadzonej publiczności, co zaowocowało także znaczną kwotą zebraną podczas tego wieczoru na budowę gmachu dla ochronki miejskiej.

TOWARZYSTWO ŚPIEWACZE „LUTNIA”

W roku 1900 swoją historię zaczęło pisać Towarzystwo Śpiewacze „Lutnia”. Na początku tegoż roku „Gazeta Polska” informowała, że z inicjatywy p. Bogusławskiego i Włoczewskiego czynione są starania o powołanie i zalegalizowanie towarzystwa promującego walory muzyki polskiej oraz śpiew wśród lokalnej społeczności. Zaznaczyć w tym miejscu należy, że według autora opracowania „Dzieje Mławskiego Towarzystwa Śpiewaczego Lutnia przez 30 lat istnienia (1901–1931)” pomysłodawcami tego projektu byli: Stefan Baliński, dr Wiktor Niski, sędzia Teodor Kalinowski i muzyk Nawrocki.

W świetle tej ostatniej informacji rodzi się i taki wniosek, że starania o urzeczywistnienie tego projektu trwały, tak jak w wielu innych sprawach, kilka lat. Należy bowiem zauważyć, że wymieniony w gronie pomysłodawców dr Wiktor Niski zmarł w roku 1898 i nie doczekał się ostatecznego rozstrzygnięcia w tej ważnej dla niego jak i lokalnej społeczności sprawie. Dopiero dwa lata później, 29 października 1900 roku, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych zatwierdziło statut Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia” w Mławie.

Należy w tym miejscu położyć i taką uwagę, że jeszcze w listopadzie 1900 roku, o czym pisze m.in. dr Leszek Arent, na koncercie zaprezentowały się zespoły tworzące się organizacji. Podczas tego występu chór męski wykonał „Marsza” Lewandowskiego, chór mieszany „Ptaszyne” Sodeberga, a chór mieszany „Krakowiaka” Lewandowskiego.

Świadczyć to może o tym, że jeszcze przed wydaniem decyzji prowadzono próby przygotowujące lokalnych artystów do występów. Zezwolenie władz carskich stworzyło podstawy do tego, że jeszcze w grudniu 1900 roku w sali magistratu odbyło się ogólne



Budynek przy ulicy Działdowskiej w którym w latach 1901–1910 mieściła się siedziba Lutni



zebranie członków nowej organizacji, na którym dokonano m.in. wyboru władz.

Działalnością towarzystwa kierowali: dr Marcełi Żański jako prezes oraz dr August Bieńkiewicz, rejent Józef Ossowski, komisarz sądowy Stefan Baliński, mecenas Julian Rzymowski, Józef Marszewski – właściciel apteki. Ustalono także wysokość wpisowego w kwocie 3 rb. oraz miesięczną składkę na poziomie 50 kop. od członków zwyczajnych oraz 1 rb. od członków hono-

rowych, co miało zapewnić finansowy byt nowej organizacji.

Przyjmując założenie, że statut zatwierdzony w roku 1922 był powtórzeniem dokumentu założycielskiego należy zaznaczyć, że:

„Towarzystwo ma na celu uprawianie, krzewienie i popieranie śpiewu, muzyki i sztuki scenicznej oraz rozwój życia kulturalno – towarzyskiego. Do osiągnięcia powyższych celów Towarzystwo ma prawo z zachowaniem obowią-

zujących przepisów prawnych posiadać własny lokal, urządzenia klubowe, organizować chóry i orkiestry, urządzać koncerty publiczne, przedstawienia sceniczne, odczyty, rauty i zabawy taneczne, wycieczki i zabawy towarzyskie, oraz utrzymywać bufet, biliary, bibliotekę i czytelnię dla członków, grę w karty i szachy.”

SIEDZIBA TOWARZYSTWA

W początkowym etapie siedziba towarzystwa mieściła się przy ulicy Działdowskiej



Członkami popierającymi Towarzystwo stała się cała miejscowa inteligencja polska i okoliczne ziemianstwo.

(obecnie Chrobrego) w domu Rudolfa Wiśniewskiego, gdzie zajmowano cztery pokoje. W połowie 1901 roku „Lutnia” skupiała ponad 80 członków, trwały też intensywne próby, aby należycie przygotować inauguracyjny koncert. To szczególne wydarzenie miało miejsce 20 października 1901 roku. Publiczności zgromadzonej w sali resursy zaprezentował się chór męski imieszanym oraz soliści, wysłuchano także utworów muzycznych wykonanych na fortepianie i przez duet skrzypków. Wśród wykonawców byli m.in.: p. Mokrzecka, p. Fajenberg, dr Bieńkiewicz, p. Orłowski, p. Usakiewicz. Pani Mokrzecka solo wykonała „Słońce” Szumana, „Wędrowiec” Szuberta, „Marzenie” Schira i „Śmieją się złote łany” Niedzielskiego. Uznanie publiczności zyskały także „Polonez” Kurpińskiego i „Mazurek” Rzepki w wykonaniu chóru.

W relacji z tego koncertu „Echa Płockie i Łomżyńskie” napisały ponadto: „Pani Usakiewicz w niedzielnym koncercie przedstawiła się publiczności jako uzdolniona akompaniorka i dyrygentka chórów, która chętnie poświęca swą pracę i talent dla dobra ogółu, za co należy się jej szczególne uznanie. W ogóle wieczór niedzielny wypadł bardzo pomyślnie i najzupełniej zadowolił publiczność, która po brzegi wypełniła salę.”

26 stycznia 1902 roku odbyło się ogólne zebranie członków mławskiej „Lutni”, podczas którego przedstawiono i zatwierdzono sprawozdanie z działalności za rok poprzedni oraz dokonano wyboru nowych władz. Tym razem odpowiedzialność za

dalszy rozwój organizacji przyjęli: pani Usakiewicz oraz dr Żański, dr Grzebiński, Baliński, Zgórski i Klicki jako członkowie zarządu oraz pp. Usakiewicz i Rzymowski jako zastępcy. W skład komisji rewizyjnej weszli pp. Strupczewski, Kafarski i dr Korzybski, na zastępców pp. Zawistowski i Goldberg.

Na zakończenie karnawału, 8 lutego 1902 roku mławska „Lutnia” zorganizowała wieczór muzyczny – wokalny z bogatym programem i dużą liczbą wykonawców. Podsumowując ten występ „Echa Płockie i Łomżyńskie” zaznaczyły: „W ogóle wieczór sobotni wypadł wcale dobrze. Niektóre usterki amatorów zatarły się w ogólnym wykonaniu. Publiczność, która szczególnie wypełniła salę, wyniosła z tego wieczoru bardzo miłe wspomnienie, czując wdzięczność dla amatorów, a szczególnie ich gorliwej dyrygentki p. Usakiewicz, która dołożyła wszelkich starań do uświetnienia tego wieczoru i sama największy przyjęła w nim udział. Widzieliśmy ją bowiem i dyrygującą chórami, akompaniującą na fortepianie do śpiewu, grającą na cztery ręce i grającą dwa razy na skrzypcach – słowem pani. Us. była duszą tego wieczoru, jej należy się szczerze, prawdziwe uznanie.”

Mławska „Lutnia” nawiązała kontakty z innymi organizacjami, które działały na rzecz promocji różnych gatunków sztuki muzycznej i teatralnej, w tym m.in. ze swoją imienniczką z Grodziska.

Mławscy artyści byli gośćmi na inauguracyjnym koncercie zaprzyjaźnionego towarzystwa. Natomiast w dniu 8 maja 1902 roku w ramach rewizyty członkowie „Lutni” z Grodziska gościli w naszym mieście. Wspólnie z grupą miejscowych amatorów pan Tok z Grodziska oraz pp. Zawrocki i Kostrzewa z Warszawy zaprezentowali swoje artystyczne walory przed licznie zgromadzoną publicznością. Podkreślić w tym momencie należy że „lutniści” w swojej działalności nie ograniczali się wyłącznie do organizacji koncertów.

„ZGRUPOWAŁA CO NAJLEPSZA INTELIGENCJĘ POLSKĄ”

W przywołanym już wcześniej opracowaniu opisującym historię mławskiej „Lutni” napisano: „Zgrupowała co najlepszą inteligencję polską z miasta i okolicy i postawiła sobie za zadanie podtrzymanie kultury polskiej w mieście



Bronisław Klicki prezes Lutni w latach 1903-1922

i wywieranie wpływu na całe środowisko miejskie, nie wyłączając Rosjan.

O ile poszczególny Polak nie miał odwagi akcentować swego polskiego stanowiska wobec Rosjanina, o tyle życie zbiorowe „Lutni” nastęrczało codziennie Rosjanom okazję do dowiedzenia się, że jednak tu jest Polska, że jednak tu płynie odrębne od nich życie polskie, i że kto inny jest gospodarzem tej ziemi i tego miasta, nie oni. Miało to ogromne znaczenie wychowawcze dla naszego polskiego społeczeństwa.”

Podobnie brzmi opinia, którą w swoich wspomnieniach zaprezentował Kazimierz Elwertowski, z zawodu nauczyciel, który w latach 1898 – 1903 był urzędnikiem w Komorze Celnej w Mławie. Podkreślił m.in. że: „Życie towarzyskie w Mławie ogniskowało się wtedy w klubie rosyjskim, gdzie zbierali się wyżsi urzędnicy i oficerowie, uprawiający grę w winta i różne gry hazardowe. W klubie bywali też Polacy. Polskie społeczeństwo prowadziło życie towarzyskie w środowiskach własnych. Tak na przykład zdolano uzyskać zezwolenie władz rosyjskich na otwarcie Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia”. Pod hasłem krzewienia śpiewu i kultury artystycznej „Lutnia” skupiała w swoich szeregach młodzież polską z Mławy i Wólki.

Członkami popierającymi Towarzystwo stała się cała miejscowa inteligencja polska i okoliczne ziemianstwo. Dyrygentką chóru była przemila pani Usakiewiczowa, a gospodarzem lokalu – pogodny i towarzyski komisarz sądowy Stefan Baliński.

W „Lutni” poznałem bliżej miejscową inteligencję polską oraz co urodziwsze, a często utalentowane dziewczęta.

Były też i damy w wieku balzakowskim, cieszące się tym większym powodzeniem, im były bardziej niezależne finansowo.”

Wracając do prezentacji kolejnych imprez należy wspomnieć, że 15 czerwca 1902 „Lutnia” była organizatorem majówki w podmiejskim lesie. Około 300 osób, w tym liczna grupa młodzieży, skorzystała z tej propozycji bawiąc się przy dźwiękach orkiestry strażackiej i tylko padający od pewnego momentu deszcz zmusił uczestników majówki do kontynuowania zabawy w lokalu organizatorów.

ZESPOŁY WYJEŻDZAŁY TAKŻE DO INNYCH MIAST

1 lutego 1903 roku odbyło się kolejne ogólne zebranie członków towarzystwa. Sprawozdanie finansowe za rok miniony oraz budżet na rok bieżący przyjęto jednogłośnie, a jednym z punktów porządku dziennego był wybór władz. Do zarządu wybrano: Bronisława Klickiego, któremu powierzono funkcję prezesa, Stefana Balińskiego, Marcela Żańskiego, Goldberga, Orłowskiego i Marię Usakiewicz. Kandydatami do zarządu zostali pp. Strupczewski i Zadrowski. Komisja rewizyjna miała pracować w składzie: Henryk Kafarski, Zygmunt Krusiewicz i Adam Zawistowski, a jako kandydaci mieli ich wspierać pp. Maurycy Aland i Jan Kałużyński. W latach 1903 – 1906 władze towarzystwa bardzo aktywnie wspierały: J. Ossowski, dr Korzybski, Wł. Kuntzman, Br. Grzebiński, dr Wielobyczki, dyr. Fankanowski, J. Sączewski, J. Rzymowski, inż. Usakiewicz, J. Staszewski, F. Wolski, A. Moszczyński, B. Kowalski, Dr Bieńkiewicz, Z. Morawska, J. Marszewski, Nostitz-Jackowscy z Bogurzyńska, St. Olszyński z Kosinek. 6 czerwca 1903 roku w koncercie zorganizowanym przez miejscową „Lutnię” wystąpili także: znana śpiewaczka z Warszawy p. J. Kurtzówna oraz skrzypek p. Kostrzewa, dyrektor Towarzystwa Muzycznego z Sosnowca. Wykonawcom na fortepianie akompaniowała p. Usakiewicz.

Jak podawała „Gazeta Polska” sala była w pełni wypełniona i z zadowoleniem przyjęła występy wszystkich wykonawców. Po jednym z koncertów, który odbył się w październiku 1903 roku napisano: „Piękny koncert urządziła nam „Lutnia” w dniu 26-go zm. z udziałem sił miejscowych i pozamiejscowych.

Wieczór rozpoczął chór Lutni odśpiewaniem „Hasła” Hanzwica, poczym nastąpiło kilkanaście utworów muzycznych i śpiewaczych. W części wokalne przyjęła udział p. Kurtzówna, znana śpiewaczka, której występ mocno był przez publiczność oklaskiwany. P-na Hryniewicz ładnie odśpiewała sonatę Bethowena a p. Ozimiński jako skrzypek wykazał duże wyrobienie techniczne, piękny ton i inteligencję muzyczną. Z sił miejscowych przede wszystkim zaznaczyć należy grę na fortepianie p. Usakiewiczowej, która jak zawsze przedstawiała się jako osoba wysoce utalentowana.”

Na wieczornych spotkaniach w „Lutni” jego uczestnicy mogli zapoznać się z twórczością Zuzanny Morawskiej. Pisarka osobiście prezentowała swoje utwory. Zespoły śpiewacze i sceniczne wyjeżdżały także z koncertami do innych miast. W maju 1904 roku zaprezentowali się w Sreńsku, bardzo udanie wystąpili przed publicznością w Ciechanowie oraz Przasnyszu. W październiku 1904 roku w Mławie gościła warszawska „Lutnia”. W związku z tym wydarzeniem „Kurier Warszawski” zamieścił następującą informację: Koncert Lutni w Mławie. Wczoraj na korzyść miejscowego Towarzystwa Dobroczynności odbył się tutaj koncert ze współudziałem p. Anny Hegnerówny (lutnistki warszawskiej – śpiew) i p. Al. Janowskiego (lutnisty warszawskiego – deklamacje) oraz „Lutni” warszawskiej z p. Piotrem Maszyńskim na czele. „Lutnistów” w liczbie 45 podejmowała w swym lokalu i powitała śpiewem „Lutnia” mławska. O godz. 2-iej po południu w miejscowej resursie odbył się wspaniały obiad na cześć gości pod przewodnictwem prezesów: Tow. Dobroczynności i Lutni oraz komitetów. Na progu resursy dyrektora Maszyńskiego powitały sierotki śpiewem i kwieciami. O godz. 8-iej wieczorem w wypełnionej po brzegi sali Resursy mławskiej, odbył się koncert, który z jednej strony przyniósł niebywały dotychczas w Mławie dochód, z drugiej niekłamany i entuzjastyczny zachwyt dla dzielnej drużyny, która wypełniła cały program. Po koncercie odbyła się uczta, wśród której nie szczędzono słów miłości i wdzięczności dla miłych warszawiaków, a żegnając o godz. 1-iej w nocy odjeżdżającą brać śpiewaczą wolano do widzenia. Podczas

jednego z koncertów, jakie odbyły się w kolejnym roku występ młodego barytonisty Henryka Millera z Warszawy stanowił główną atrakcję dla publiczności, która wypełniła salę widowiskową. Podczas tego wieczoru zaprezentował się także miejscowy chór pod dyrekcją Franciszka Hauzwica,

wystawiono ponadto dwie jednoaktówki. Na przełomie 1905/1906 roku w związku z wprowadzeniem stanu wojennego działalność „Lutni” została na kilka miesięcy zawieszona.

c.d.n.

Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

REKLAMA

IRŚ.6740.1.2.2021

Mława, 08.06.2021 r.

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO

z dnia 08.06.2021 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2020 r., poz. 1363 ze zm.), zwanej dalej „ustawą”, oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2021 r. poz. 735 ze zm.)

zawiadamiam

że w dniu 08.06.2021 r. została wydana decyzja nr 3/2021 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie ulicy Ogrodowej w Mławie – kat. obiektu: XXV, XXVI – wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego na działkach o numerach ewid.: 941, 934/1, 934/2, 940/8, 951/11, 952/3 w obrębie nr 0010 miasto Mława, jednostka ewidencyjna 141301_1 Mława, powiat mławski, województwo mazowieckie.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro), w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (tel. 23 654 33 11) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie do Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stronom postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 k.p.a. pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela – temu przedstawicielowi. Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. W sprawie wszczętej na skutek podania złożonego przez dwie lub więcej stron pisma doręcza się wszystkim stronom, chyba że w podaniu wskazały jedną jako upoważnioną do odbioru pism. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła do prowadzenia sprawy pełnomocnika zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

Czy Piotruś Pan może dać szczęście?

Jak to jest mieć swoje lata, zarost na brodzie, ale jednak w duszy być uroczym 5-latką? Piotruś Pan z reguły ma się dobrze, ale musi trafić na odpowiednią kobietę, która zaakceptuje jego chłopięcą naturę. Ale czy może ją uszczęśliwić? Zapytaliśmy psychologa.

Wszystkie randki z Michałem miały taki sam scenariusz. Michał wygodnie rozsiadł się w restauracji i opowiadał o sobie. A potem czekał na słowa zachwytu. Kiedy Malgosia chciała wtrącić chociaż trzy słowa, Michał szybko się irytował. Nie interesowało go to, co ona robi czy jak się czuje. Jak jej minął dzień? Nieważne. Na spotkaniach towarzyskich Michał musiał być cały czas w centrum uwagi. Sypał dowcipami jak z rękawa, popisywał się iwyglupiał. Dusza towarzystwa — myślała początkowo Malgosia. Dobrze jest mieć partnera, który jest lubiany. Nie takiego mruka, jakiego ma Kaśka.

Ale coraz częściej czuła, że znika, że coraz mniej znaczący w oczach Michała. Czy go zostawiła?

— Nie, to on mnie rzucił — w jej głosie słychać sarkazm. — Nie reagowałam już tak entuzjastycznie na jego opowieści, więc poszukał sobie kobiety, wpatrzonej w niego jak w obrazek. Był zupełnie jak dziecko: ciągle domagał się głaskania i bycia w centrum uwagi. Ja nie mogłam mu tego dać. Więc mnie zostawił...

Wyplata Arka rozplywała się w mgnieniu oka. A to musiał znów zmienić telefon na lepszy model, a to dokupić coś do auta. I jeszcze te płyty: co miał na to poradzić? Uwielbiał mieć całą kolekcję. Mężczyzna z pasją, to skarb. Tylko jak przychodziło do płacenia rachunków, okazywało się, że konto Arka świeci pustkami. Nigdy nie wiedział jak do tego doszło.

— Patrzał na mnie tymi dużymi, błękitnymi oczami i... wybaczałam mu za każdym razem — opowiada Ewa, była partnerka Arka. — Ta jego chłopięca łobuzeria na początku na mnie działała jak magnes. Mam dwóch młodszych braci i całe dzieciństwo opatrywałam ich kolana. Podobnie było z Arkiem. Sam zawinił, a potem potrzebował pocieszenia. Wynajmowaliśmy wtedy mieszkanie w centrum Olsztyna. Było drogo. Pracowaliśmy oboje, atylko ja płaciłam.

Ewa cieszy się, że zdążyła rozstać się z Arkiem, zanim pojawiły się na świecie dzieci.



Piotruś Pan może dać szczęście kobiecie, ale muszą zostać spełnione pewne warunki

— Dziś mam odpowiedzialnego męża, który jest głową rodziny. Dla niego najważniejsza jestem ja i nasze dzieci. Potrafi sobie wszystkiego odmówić, byle tylko dzieci miały. Nigdy więcej Piotrusiów Panów! — kwituje.

Agnieszka swój związek z niedojrzałym mężczyzną opisuje na popularnym forum internetowym dla kobiet.

— Pół roku spotykałam się z takim delikwentem, a dopiero po pięciu miesiącach zorientowałam się, że cierpi na

syndrom Piotrusia Pana — pisze. — Wiecznie trzeba było go głaskać, pocieszać, rozmawiać, przytulać, przynosić jedzonko, przykrywać kocikiem. Nawet nierzaz ze strachu, czy w chwilach wątpliwości sobie czegoś nie zrobi, potrafiłam jechać do niego przed północą, żeby tylko sam w domu nie został.

Co jeszcze było charakterystyczne?

Nigdy nie było rozmów na temat przyszłości — temat jakby zakazany. Oczywiście wielbił wyśmienitych alkoholi, na półkach pełno modeli



Mężczyzna dotknięty syndromem Piotrusia Pana jest egoistyczny i narcystyczny, skoncentrowany na sobie.

świątecznych samochodów i... żadnych zobowiązań. Wobec nikogo. Mieszkał sobie z rodzicami i nie dorzucał się do rachunków. Pieniądze wydawał na drogie kosmetyki i alkohole. Nawet nie poczuwał się do tego, by rzeczowo wyjaśnić mi, dlaczego parę dni się nie odzywał. W odpowiedzi często słyszałam „samo wyszło, nie mam ostatnio humoru” czy coś w tym stylu.

PIOTRUS PANA, CZYLI WIECZNY CHŁOPIEC

Dorosłość to praca, obowiązki, problemy i troski. Jak jest wyjście, żeby tego kosmaru uniknąć? Można na przykład nigdy nie dorosnąć! Mieć 45 lat, ale w duszy być uroczym pięcioletkiem, który, jak mu się coś nie spodoba, tupnie nogą i odwróci się na pięcie. Albo rzuci wkład zabawką, która już się snudziła.

Syndrom Piotrusia Pana, zwany też kompleksem Piotrusia Pana, w swojej nazwie nawiązuje do tytułowego bohatera powieści Jamesa Matthew Barriego „Piotruś Pan” z 1904 roku, znanej dziś między innymi za sprawą animowanej adaptacji Disneya. Bohater powieści jest mężczyzną, który nie chce dorosnąć, przenosi się do fantastycznej krainy Nibylandii, gdzie zostaje przywódcą grupy chłopców. Razem z nimi przeżywają cudowne przygody i nie starzeją się.

Jako swego rodzaju przypadłość współczesnych mężczyzn syndrom Piotrusia Pana opisał w 1983 roku psycholog Dan Kiley w książce „The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up”.

Mężczyzna dotknięty syndromem Piotrusia Pana jest egoistyczny i narcystyczny, skoncentrowany na sobie, a przy tym przekonany, że



OKIEM PSYCHOLOGA

Magdalena Stefańczyk, psycholog

Czy kobieta, wiążąc się z Piotrusiem Panem, może być szczęśliwa? Zapytaliśmy o to Magdalenę Stefańczyk, psychologa z Warszawy.

— Ludzie dobierają się w pary pewnym kluczem: muszą być kompatybilni, żeby układ działał. Jeżeli Piotruś Pan zwiąże się z odpowiednią kobietą, to tak, mogą być szczęśliwi nawet całe życie. Jeżeli zwiąże się z kimś,

kto w tym układzie się nie odnajduje, to albo będą długotrwałe tarcia albo się po prostu szybko rozejdą. Ten drugi scenariusz jest bardziej prawdopodobny.

Magdalena Stefańczyk podkreśla, że Piotruś Pan chce być wiecznym dzieckiem, czyli skupiać się na zabawie, mieć dużo wolności i nie martwić się przyziemnymi sprawami.

— On po prostu nie chce dorosnąć do takich spraw jak płacenie rachunków, sprzątanie mieszkania czy dbanie o dzieci. Te sprawy nie będą go interesowały, on się w nich nie odnajdzie, a często go po prostu przerosną. Będzie potrzebował kobiety, która będzie mu matkować, wyręczać w obowiązkach. A jednocześnie obdarzy go na tyle dużym zaufaniem, że nie będzie go ograniczać i kontrolować. Podsumowując: tak, są kobiety, które z Piotrusiem Panem mogą być szczęśliwe, ale muszą one czuć się dobrze matkując dorosłemu mężczyźnie — tłumaczy psycholog.

A co, jeśli rola matki jednak przestanie odpowiadać partnerce?

— Kiedy kobieta poczuje się zmęczona matkowaniem i będzie chciała, żeby on jednak był dla niej podporą, współdzielił obowiązki i odpowiedzialność za rodzinę, to będzie ten moment, kiedy ich związek zacznie się psuć. Bo przecież Piotruś Pan się na to nie pisat — odpowiada Magdalena Stefańczyk.

Czy da się zmienić Piotrusia Pana?

— Niezależnie od osobowości, charakteru, nie da się kogoś zmienić, jeśli on sam tego nie chce — odpowiada psycholog. — Kobieta, próbując to zrobić na siłę swoją miłością, czy uporem, będzie skazana na frustrację i porażkę. Możemy zmienić siebie sami z własnej woli. Sytuacje w których niedojrzały mężczyzna sam chce się zmienić, są bardzo rzadkie. Nie po to ten mężczyzna wszedł w związek wyglądający w dany sposób, żeby to zmieniać. Aby związek był szczęśliwy, trzeba uczciwie na niego spojrzeć i zastanowić się, czy tak chcemy funkcjonować w swoim życiu, czy nie. Jeśli nie, to wspólnie podejmujemy decyzję o zmianie funkcjonowania tego związku lub rozstajemy się. Na siłę nie da się nikogo zmienić — ani dobrocią, ani zagłaskaniem, ani groźbą.

i inni powinni się na nim koncentrować. Takiego mężczyzny charakteryzuje także kompletny brak poczucia odpowiedzialności. Piotruś Pan przyjmuje także postawę egocentryczną.

Jest człowiekiem, który ma trudności z wyrażaniem emocji, jest skory do nadmiernego i nieadekwatnego do okoliczności okazywania (lub tłumienia) uczuć oraz potrzeb. Bywa osobą humorzystą, potrafiącą ostentacyjnie manifestować swoje niezadowolenie. O takich mężczyznach mówi się także wieczny chłopiec lub wieczne dziecko.

Przypuszcza się, że syndrom Piotrusia Pana jest bardzo często wynikiem błędów wychowawczych ze strony rodziców. Mimo ich kochali swojego syna, nie potrafili stawiać granic. W domach rodzinnych przyszłych Piotrusiów Panów nie było także dyscypliny. Tacy mężczyźni wchodzili w dorosłe życie, nie wiedząc do końca, na czym polega odpowiedzialność, samodzielność, współpraca, sztuka kompromisu, obowiązkowość. Przyczyną może być także brak ojca i nadopiekuńczość matki.

Aleksandra Tchorzewska

13 proc. Polaków zakochało się bez wzajemności!

Mówi się o niej, że jest niewinna, ale i porywczą. Kończy się szybko lub zostaje z nami na całe życie. Wracamy do niej wspomnieniami albo chcemy wymazać z pamięci. Taka właśnie jest pierwsza miłość! Na zlecenie firmy Gedeon Richter agencja badawcza Biostat sprawdziła, jak Polacy postrzegają swoją pierwszą miłość. Co sądzą o tym uczuciu? Jakie błędy popełniamy, zakochując się po raz pierwszy? Gdzie poznaliśmy swoją drugą połówkę?

Aż 98 proc. Polaków, którzy wzięli udział w badaniu* zadeklarowało, że było w swoim życiu zakochanym. Dla 34 proc. pierwszą miłością okazała się osoba znana od lat, natomiast aż 66 proc. zakochało się w nowo poznanej osobie.

Badani zostali zapytani również o to, czy ich pierwsza miłość okazała się być właściwą. Jak pokazują wyniki, połowa tych związków się rozpadła, a więcej niż co czwarty przetrwał do dziś - 26 proc. Ze względu na odległość lub otoczenie nie przetrwało 11 proc. związków, natomiast 13 proc. Polaków zakochało się - niestety - bez wzajemności.

GDZIE SPOTYKAMY MIŁOŚĆ?

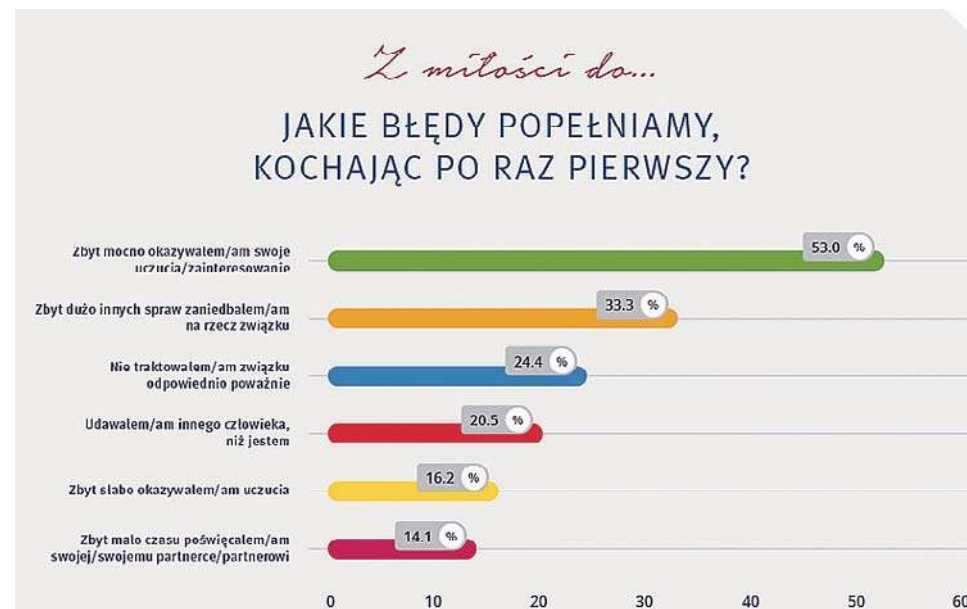
Jak się okazuje, miłość możemy spotkać wszędzie, a tę pierwszą najczęściej poznajemy w szkole - takiej odpowiedzi udzieliło 37 proc. badanych. Co piąta osoba przyznała, że swoją pierwszą miłość poznała dzięki wspólnym znajomym. Drugą połówkę spotykamy również na imprezie - 13 proc., wakacjach - 9 proc., w pracy - 7 proc. czy na studiach - 6 proc. W dobie digitalizacji, popularności mediów społecznościowych, portali, aplikacji i intensywnych wirtualnych interakcji nie mogło zabraknąć Internetu, jako miejsca, w którym może na nas czekać wyjątkowe, pierwsze uczucie - w taki sposób pierwszą miłość poznało 5 proc. respondentów.

SZKOLNA, PIERWSZA MIŁOŚĆ

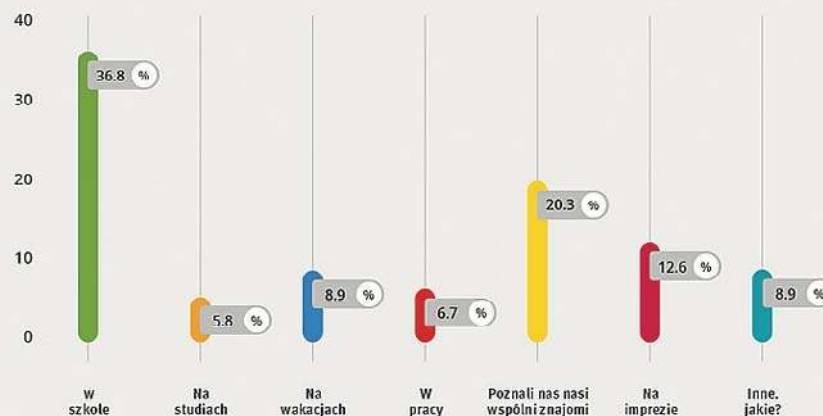
Co ciekawe, większość badanych, których uczucie nie zostało odwzajemnione przyznało, że poznało swoją pierwszą miłość w szkole.

MIŁOŚĆ (NIE)ZAAKCEPTOWANA

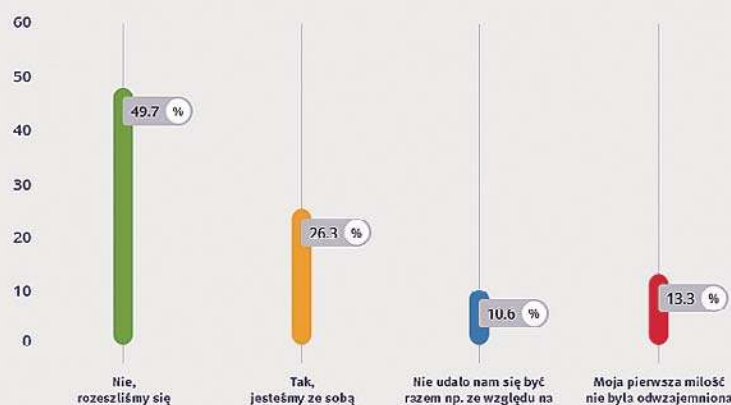
Czy nasze otoczenie zawsze patrzy przychylnie na pierwszą miłość? Nieco ponad 60 proc. badanych stwierdziło, że rodzina oraz znajomi zaakceptowali ich pierwszą miłość. Z brakiem aprobaty dla miłosnej relacji spotkało się blisko 11 proc. Polaków, a 28 proc. respondentów nie



GDZIE SPOTYKAMY SWOJĄ PIERWSZĄ MIŁOŚĆ?



CZY PIERWSZA MIŁOŚĆ OKAZAŁA SIĘ BYĆ WŁAŚCIWĄ?



12 LAT GEDEON RICHTER

potrafiło stwierdzić, jak zareagowali najbliżsi.

Warto zaznaczyć, że respondenci, którzy do dziś są w związku ze swoją pierwszą miłością, zdecydowanie częściej powtarzali, że ich najbliższe otoczenie akceptowało ten związek.

JAK OCENIAMY PIERWSZE UCZUCIE?

Ponad połowa badanych stwierdziła, że w trakcie pierwszej miłości była zauważona wbrew rozumowi i nie zauważała żadnych wad czy nieprawidłowości w związku - 60 proc. Wśród respondentów były osoby, które odpowiedziały, że ze względu na zauroczenie - poza spędzaniem czasu z partnerem/partnerką - nie dostrzegały innych zajęć i obowiązków (46 proc.). Ale nie wszyscy dali się ponieść emocjom! 31 proc. uczestników badania zadeklarowało, że podeszło do uczucia rozsądnie, natomiast co czwarty respondent przyznał, że jego pierwsza miłość oddaliła go od najbliższych znajomych.

MIŁOŚĆ BEZBŁĘDNA?

Pierwsze doświadczenie miłosne, które jest dla nas nowe sprawia, że możemy popełniać błędy w relacji z drugą osobą. 53 proc. respondentów stwierdziło, że zbyt mocno okazywało swoje uczucia. Co trzeci Polak podkreślił, że zbyt dużo spraw zaniedbywał na rzecz związku, a 24 proc.

anietowanych nie traktowało go poważnie. Okazuje się, że pierwsze uczucie może spowodować, iż nie do końca czujemy się swobodnie - 21 proc. uczestników badania zadeklarowało, że udawało w tym czasie kogoś innego. Ponadto, 16 proc. Polaków twierdzi, że zbyt słabo okazywało uczucia lub za mało czasu poświęcało partnerce/partnerowi - 14 proc.

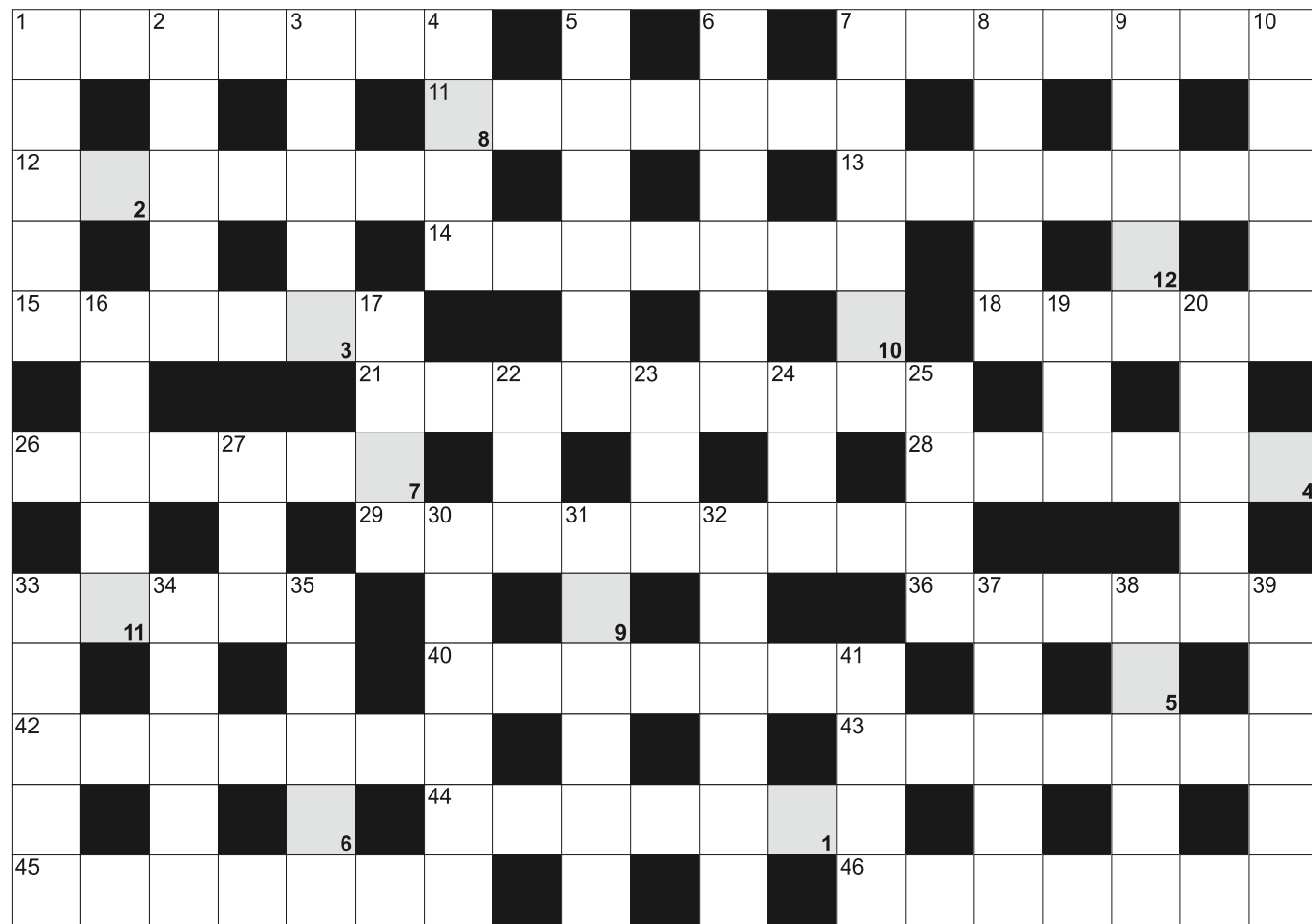
Jak pokazują wyniki, osoby starsze rzadziej twierdzą, że w trakcie swojej pierwszej miłości popełniły błędy. Także respondenci, którzy do dziś są w związku ze swoją pierwszą miłością rzadziej uważają, że w trakcie swojej pierwszej miłości popełnili błędy.

CZEGO NAUCZYŁA NAS PIERWSZA MIŁOŚĆ?

Najwięcej respondentów stwierdziło, że porównując kolejne miłości do pierwszego uczucia uważa je za rozsądniejsze, zaś samo uczucie za nieznacznie silniejsze. Uczestnicy badania zadeklarowali również, że w kolejnych relacjach bardziej okazują uczucia i spędzają z partnerem/partnerką więcej czasu.

Karolina Nowak

*Badanie zrealizował dom badawczy Biostat, na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o.o. w kwietniu 2021 roku. Badanie przeprowadzono na ogólnopolskiej próbie n=1000. W badaniu wzięły udział osoby w wieku 18 - 55+ lat, które odpowiedziały na pytania dotyczące miłości.



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) dawny robotnik rolny; 7) płytki pod prysznicem; 11) fleksja lub wariant; 12) cypryjskie góry z Olimbossem; 13) Anatolij, napisał "Dzieci Arbatu"; 14) pierwszej pomocy lub prasowy; 15) największa wyspa Marianów Północnych; 18) kraj z Katmandu; 21) Wyspa Męczenników dzisiaj; 26) Masterton, brytyjski pisarz; 28) bohater książki, filmu; 29) nauka zajmująca się węchem; 33) sala lekcyjna; 36) odgłos łamania gałęzi; 40) rzecz rzadka i niezwykle cenna; 42) zubrowka, gatunek trawy; 43) metylomorfiny inaczej; 44) Andegaweńska, królowa Polski; 45) obrazek, ilustracja; 46) pasożyt drzew.

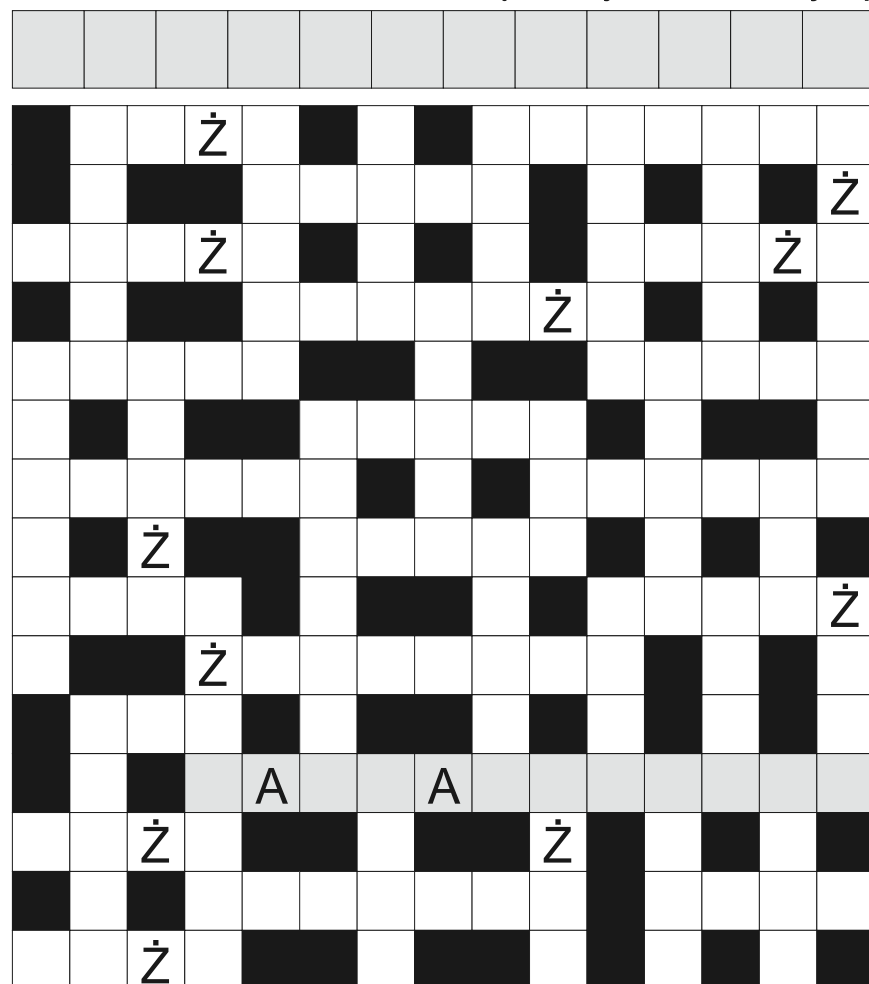
PIONOWO: 1) koczokodan rudy inaczej; 2) główna rzeka zachodniej Gruzji; 3) kot z Borneo krócej; 4) spaliniowa do trawy; 5) niewesoło; 6) imię żony Rembrandta; 7) legowisko niedźwiedzi lub dzików; 8) Viktor, premier Węgier; 9) dokonywany w sklepie; 10) podkuwał konie; 16) Phnum, najwyższy szczyt Kambodży; 17) Kapitan z powieści Juliusza Verne'a; 19) o byłym mężu; 20) objęcie wyższego stanowiska; 22) sen paradoksalny; 23) szkodnik żerujący w odzieży; 24) przepływa przez indyjski Nagpur; 25) na czele klasztoru katolickiego; 27) pierwiastek Hs; 30) protest w fabryce; 31) toczą się w sejmie; 32) inaczej chmielogrób; 33) mały statek rybacki; 34) zwrotny na przesyłce; 35) miasto św. Tomasza, filozofa; 37) miasto Jacka Małczewskiego; 38) polska marka zup błyskawicznych; 39) Lumpur, stolica Malezji; 41) materiał imitujący skórę.

Litery z pól od 1 do 12 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12		

JOLKA z HASŁEM

Na diagramie poniżej ujawniliśmy spółgłoski "Ż" oraz 2 litery rozwiązania. Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z szarych pól z oznaczonymi literami "A".



główna rzeka Pakistanu; Gamal Abdel, były prezydent Egiptu; jego stolicą Santiago; niejeden w kwiaciarni; mylona z pszczołą; zajęcie tkacza; mały zeszyt na zapiski; gruby, sztywny papier; kraj z Maskatem; gazela czarnogonowa inaczej; aloza amerykańska krócej; krótko o byłej żonie; podręczny w samolocie lub pociągu; wypłata dla aktora; Velazquez, malarz hiszpański; rzeka w Omsku; ze stolicą w Liberville; Ładysz, śpiewak operowy; Hancock, słynny żuźlowiec; Stefan, napisał "Przedwiośnie"; obywatel kraju z Bukaresztem; spód butelki; podgorzelec, kaczką norowa; ssaki z kołcami; rodzinne miasto Otto Rehhagela; środek miasta lub koła; styczeń dla Anglika; duże lub małżeńskie łóżko; macha nim pies; cukierki jak groszki, kamyczki; stolica Nowej Kaledonii; pszenica, owies i jęczmień; zawodnicy w wyścigach konnych; kraj z Bagdadem; u boku męża; dodatek do umowy; ostrygi i omulki; główna tętnica; żółty to wikławiec, drapieżnik; Bolesław, autor "Lalki"; powrócić do życia; pasterz na czele juhasów; Clinton, były prezydent USA; miękka tkanina jedwabna.

Sprawdź się w SUDOKU: Wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Życzymy udanej zabawy!

7	2	6		1	8	3	4	
	9			5	2			
5		4		3	6	9	8	2
6			3				2	1
	7			4				
			6	9	4	5		
	3	7				9	4	
4		1		3				
			2		1			

8	6				9	2		
		4	1		2		5	
						4		6
					5	4		6
					8			9
		8	9			7	4	
				2	6			4
7			8				2	
	9			4	5	1		7

Tarot, który przełamuje stereotypy

Kto wie, może dzięki moim kartom tarota, osoba niewidoma bądź niedowidząca zajmie się ezoteryką? O tym mówi Joanna Czerna, czyli wróżka Cesaria, która stworzyła wyjątkowe karty tarota w języku Braille'a.

— **Pisze pani, że to jedyna i pierwsza talia kart tarota dla niewidomych. Rzeczywiście wcześniej nie było takich kart?**

— Tak, sprawdziłam i rzeczywiście mój tarot dla niewidomych i słabowidzących jest pierwszą i jedyną na świecie talią kart tarota przystosowaną do potrzeb osób z ograniczonym widzeniem. Kiedy powstawały, dwa lata temu, nie było na świecie takiego rozwiązania. Teraz, po raz pierwszy, z tych kart mogą skorzystać również osoby niewidome. Karty są wyprodukowane w technice i języku dostosowanym do osób ze specjalnymi potrzebami wizualnymi. Dodatkowo są wykonane w technice tyflografiki, która jest specjalistyczną grafiką wypukłą dla niewidomych. Karty mogą służyć zarówno osobom widzącym lub niewidomym oraz słabowidzącym, ponieważ mają również tradycyjną grafikę. Ponadto, zastosowano druk transparentny, czyli pismo Braille'a oraz pismo łacińskie.

— **Osoby niewidome też przychodzą do wróżki?**

— Przyszły, że umnie nigdy nie były. Myślę też, że ezoteryka wśród osób niewidomych nie jest aż tak spopularyzowana. Może dlatego, że nie ma dla nich odpowiednich narzędzi. O ile są tradycyjne karty do gry m.in. w brydża wydane w języku Braille'a, to kart wróżebnych w języku Braille'a już nie.

— **Czym jeszcze, oprócz specjalnego języka i użytej techniki druku, różni się ten tarot?**

— Przede wszystkim różni się ilustracjami. Jest dużo talii tarota, a ich kształt i obraz zależą od wyobraźni autora. Jednak większości na kartach tarota ilustracje są bogate w szczegóły. Każdy ma znaczenie, swój przekaz. W przypadku kart tarota, z których skorzystają osoby niewidome bądź słabowidzące, nie mogłam użyć tej szczegółowości, ponieważ byłyby one niezrozumiałe dla osób, do których je adresowałam. Dlatego w moich kartach zastosowałam symbolikę. Są więc to obrazy, które również podlegają interpretacji, ale z pewnością są inne od większości, które znamy.

— **Można więc powiedzieć, że ich powstanie było dużym wyzwaniem?**



fot. mat. prasowe

— Tak, z pewnością. Ale również wyzwaniem, które przyniosło mi dużą satysfakcję. Dzięki powstaniu tej wyjątkowej talii, po wielu latach wróciłam do malowania. To ja jestem autorką ilustracji, które znalazły się na kartach. Malowanie zawsze było moją pasją. Obawiałam się, czy zastosowana przeze mnie

symbolika będzie czytelna. W wielu taliach kartę Głupca symbolizuje postać idącego chłopca, którego jedna stopa znajduje się tuż nad przepaścią, a drugą jeszcze stoi na ziemi. Często na tej karcie jest też narysowany pies, który powstrzymuje go przed kolejnym krokiem. Czasem jest też słońce. U mnie kartę Głupca



symbolizuje na przykład głowa klauna. Na karcie Wisielca pojawia się z kolei nietoperz. Okazało się, że też jest bardziej czytelny od postaci człowieka. Kartę Pustelnika symbolizuje z kolei klepsydra. Stwierdziłam, że oddaje znaczenie starości, upływającego czasu. Karty mają wymiar 15 na 11 centymetrów. Tak mała powierzchnia jest więc niezwykle wymagająca.

— **Czy w pracy korzystała pani z pomocy osób niewidomych bądź słabowidzących?**

— Tak, konsultowałam się ze specjalistami, a karty tarota opiniowały również osoby niewidome. Talia przełamuje stereotyp, że tarot jest tylko dla osób widzących i potwierdza, że wiedza jest dostępna dla wszystkich. Po raz pierwszy tarot otwiera się dla osób, które nigdy wcześniej nie mogły go zobaczyć. Do kart dołączyłam również książkę, która jest rodzajem przewodnika po tarocie. Bo przecież nigdy wcześniej taka pozycja nie pojawiła się na rynku. Trzeba też dodać, że moje karty tarota są wydane w języku polskim oraz w języku

angielskim. Mam nadzieję, że mój tarot trafi również do osób poza granicami Polski. Na stronie internetowej poświęconej tarotowi dla osób niewidomych i słabowidzących zamieściłam również filmiki i opinie ekspertów. Dodam, że te karty są świetne również dla osób widzących, szczególnie początkujących tarocistów.

— **Tarot jest pani pasją i powołaniem?**

— Tak. Karty tarota, o których rozmawiamy, tworzyłam 1,5 roku. Powstały dlatego, bo chciałam zarazić osoby niewidome i słabowidzące pasją do ezoteryki i zaprosić do tego świata. Wiem, że osoby, które już je zakupiły mówią, że te karty mają dobrą energię.

— **Może odezwała się w pani żylka pedagoga, którym również jest pani z wykształcenia?**

— Chyba tak. Ostatnio jestem coraz bliżej ludzi, chcę też dać im coś od siebie. Oczywiście to przedsięwzięcie było obarczone dużym ryzykiem. Pojawiały się trudności, chwile zwątpienia. Jednak zawsze los mi sprzyjał



Dzięki powstaniu tej wyjątkowej talii, po wielu latach wróciłam do malowania. To ja jestem autorką ilustracji, które znalazły się na kartach.

i podsuszał rozwiązania, które sprawiły, że mogłam kontynuować swoją pracę nad kartami. Tak miało być.

— **Nie ma dla pani rzeczy niemożliwych?**

— To była pierwsza wydana przeze mnie książka. Sama też musiałam przebrnąć przez procedury wydania tego rodzaju publikacji, nigdy też wcześniej nie pracowałam z osobami niewidomymi. Musiałam poznać ich świat. Potem znów zapoznać się z technikami druku. To było więc zadanie z rodzaju niemożliwych. W dodatku nie chciałam też ograniczać się wyłącznie do osób niewidomych i słabowidzących. Chciałam połączyć dwa światy – niewidomych i widzących. Można powiedzieć, że są to karty tarota dla wszystkich. Udało się więc połączyć wiele aspektów. Tak teraz sobie myślę, że kto wie, może dzięki moim kartom tarota osoba niewidoma bądź niedowidząca zajmie się ezoteryką? A może więcej – zostanie tarocistą? Do tej pory osoby niewidome i słabowidzące nie mogły poznać tej dziedziny. Teraz mają taką możliwość.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

JOANNA CZERNA, czyli **WRÓŻKA CESARIA** z wykształcenia jest pedagogiem, ale z powołania ezoterykiem. Pasją do wróżenia zaraziła ją ponad 20 lat temu nieżyjąca już babcia. Od tego czasu stale rozwija swoje umiejętności i pogłębia wiedzę ezoteryczną. Jest m.in. autorką felietonów w książkach pod redakcją Ilony Adamskiej: „Listy płynące z serca. Kobiety dla kobiet”; „Siła prawdy. O trudnej sztuce bycia sobą” oraz „Lwice Biznesu. Kobiety sukcesu o pasji w biznesie”.

PRACA

OŚRODEK Wczasowy HELENA, Jeziorowskie- zatrudni recepcjonistkę, kelnera/ę, kucharza/ę. 698-641-988

POSZUKUJĘ do pracy brukarza i pomocników, tel. 608-164-160

POTRZEBNA pomoc całodobowa do starszej pani, z zamieszkaniem, 509-077-347

PRACA- pomocnik cieśli- tarasy, altany, męczyzna lub kobieta, 502-440-797

ZATRUDNIĘ kierowcę kat.C+E w transporcie międzynarodowym do przewozu ponadgabarytów tel.604-123-146

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

ŻABKA, 1/2 etatu, od 1500 netto, Ostróda Czarnieckiego 9

SPRZEDAM

DOMEK produkcji angielskiej (holenderski) używany w dobrym stanie, całoroczny, ogrzewany z wyposażeniem sprzedam, 538-043-369

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

NML Sprzedam łódkę wędkarską Norton 120x270+ silnik elektryczny i akumulator na gwarancji, wiśła, 784-152-357

SPRZEDAM działki budowlane w Starych Jabłonkach 696042939, 515062733,

SPRZEDAM sprężarki- wiertarki, 500-077-522

WÓZEK widłowy, terenowy, cena: 12tyś.zł., 608-865-691

KUPIĘ

KUPIĘ starą maszynę do młócenia sztywtówkę, 606-513-447

NIERUCHOMOŚCI

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

DO wynajęcia:Dwa garaże 18m2 i 28m2.Ostróda 100 metrów od mola.Tel.504931404

DO wynajęcia:pokój, Lidzbark Warmiński, tel.735-006-727

DZIAŁKĘ rekreacyjną (z linią brzegową) 83h w Pozezdrzu sprzedam, cena 25zł/m2. 602-682-584, 602-245-290

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

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

NAJMĘ kawalerkę dla 1-osoby, Nidzica, ul.Bema, czynsz-590zł, 885-249-039 po 17,00

NML Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Sprzedam dom w Pacółtowiu, 604-562-972

NML Sprzedam działkę 0,78ha z zabudową pod działalność gospodarczą w Nowym Mieście Lubawskim, tel.603-124-907

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

NML Sprzedam mieszkanie deweloperskie 44m2 w Nowym Mieście Lubawskim, dzwonić po godz. 17.00, 698-563-023

NML Wynajmę pomieszczenia magazynowo- produkcyjne, 881-700-580

POKÓJ do wynajęcia w Nidzicy, 536-479-798

POSZUKUJEMY dla naszych klientów domów, działek oraz mieszkań nr, 502-701-301

POSZUKUJEMY dla naszych klientów domów, działek oraz mieszkań nr, 502-701-301

POSZUKUJEMY dla naszych klientów domów, działek oraz mieszkań nr, 502-701-301

POSZUKUJEMY dla naszych klientów domów, działek oraz mieszkań nr, 502-701-301

POSZUKUJEMY dla naszych klientów domów, działek oraz mieszkań nr, 792-494-100

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

SPRZEDAM 2 działki budowlane o pow.12ha /11,5ha. Uzdowo, Filice, 785-541-026

SPRZEDAM cztery działki budowlane, każda po 15a z prawem zabudowy, przy Lasie Miejskim (od strony Spytkowa). 502-533-477

SPRZEDAM działki, ok.1500m2,

pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

SPRZEDAM mieszkanie 80m2+0,1 ha RB Widgiry gm. Banie Mazurskie, tel. 500-637-778

SPRZEDAM-DZIAŁKI budowlane Tatary, gm.Nidzica. Prąd, woda, kanalizacja, gaz ziemny, 691-383-709

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

ZIEMIĘ rolną 9,29ha- sprzedam. 787-905-840

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

KUPIĘ samochód, pojazd z lat 80-tych (PRL), 698-082-959.

KUPIĘ: Fiat 126p (maluch), duży Fiat 125p, Polonez, 698-082-959.

NML Sprzedam Daihatsu Cuore 1.0 benzyna 2001r., 550kg, na kategorię B1., 4.500zł do negocjacji 880-645-238

NML Sprzedam Seat Altea 1.6 benzyna 2006r., klimatyzacja 603-266-956

NML Sprzedam Toyota Yaris 1.0 benzyna 2001r., pierwsza rejestracja 2002r., 187.000km., 2-drzwiowa, 4.900zł, dodatkowo 2 koła zimowe, 608-106-933

NML Sprzedam VW Polo 1.2 benzyna 2003r., pierwszy właściciel w kraju 693-183-345

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

USŁUGI

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

FIRMA BUDOWLANA wykona każdy remont w środku i na zewnątrz tel.780-086-586

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

MALOWANIE, glazura; docieplania, dachy. 727-794-892

OCZYSZCZALNIE, szamba, 794-617-449

POGOTOWIE kanalizacyjne. Udrażnianie, przepychanie, czyszczenie mechaniczne i ciśnieniowe wuko. Wanny, WC, zlewy, brodziki. Przeglądy kanalizacji kamery, tel.694-170-031, Erkan 24h

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

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

SZYCIE kołder, 665-434-450

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

TRANSPORT wywrotką do 15t: żwir, piach, żużel, wywóz gruzu. 509-479-644.

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI maszynowe. 514-767-572

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

UTYLIZACJA, zdejmowanie zabestu. 514-767-572

WYNAJEM rusztowań elewacyjnych i warszawskich. Samplawa, 608-865-691

RÓŻNE

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

SZUKAM dziewczyny. Cel matrymonialny, 579-933-924

WYKONUJEMY schody, domki ogrodowe, letniskowe, altany, meble itp. Działdowo, 500-077-522

ZWIERZĘTA

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

SKUP bydła. Najlepsze Ceny! Dojazd do gospodarstwa, 514-574-163

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!! Kupię byczki, jałowki w każdej kondycji. 50kg- 400kg do dalszego chowu. 607-53-32-66

KUPIĘ konie. 602-37-73-31

SPRZEDAM jałowkę do dalszego chowu, tel.663866446

maszyny rolnicze

CYKLOP- rozdzielacz 2 sekcyjny (Bizon), widły do słomy objętościowe, przekładnia pompy, głowica obrotowa, pompa hydrauliczna, motoreduktor, gilotyna żeliwna, cyklon zbiornika, pokrywa zbiornika, ceny od 200zł-

GARAŻE Blaszane **BRAMY** Garażowe
KOJCE dla Psów **Wiaty** **Kontenery**
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl **GARAŻE** **MONTAŻ** **AUTOMATYKA**
505-526-036 **WZMOCNIŁO** **GRATIS** **DO BRAM**
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
6521otbr-A-P

SPRZEDAM, dzwonić wieczorem, 500-870-080.

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

FOTELE do busa, silnik IVECO, wał łąkowy, 606-513-447

GNIOTOWNIK zbożowy, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, tokarnię do metalu- sprzedam tel.698-703-449

KULTYWATOR ścierniskowy Kongskilde, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, talerzówka półzawieszana 3,2m,- sprzedam tel.698-703-449

NML Sprzedam ciągnik Renault 113-14, ładowacz cyklop, siewnik zbożowy 3m, talerzówka z wałem 3,2m, betoniarka 250L, 572-499-217

NML Sprzedam Cyklop- rozdzielacz 2 sekcyjny (Bizon), widły do słomy objętościowe, przekładnia pompy, głowica obrotowa, pompa hydrauliczna, motoreduktor, gilotyna żeliwna, cyklon zbiornika, pokrywa zbiornika, ceny od 200zł, dzwonić wieczorem, 500-870-080

NML Sprzedam gniotownik zbożowy, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, tokarnię do metalu- sprzedam tel.698-703-449

NML Sprzedam kultywator ścierniskowy Kongskilde, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, talerzówka półzawieszana 3,2m, tel.698-703-449

NML Sprzedam prasę Z-224 Sipma, pierwszy właściciel od nowości, 1990r., 500-481-143

NML Sprzedam prosięta szczepione, żółta strefa, 733-536-808

SILNIK do C-360 oraz Perkins 3P po remoncie, przyczepa do bel. 721-055-163

SPRZEDAM cegłę rozbiórkową i szamotową, 606-513-447

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

SPRZEDAM rozrzutnik obornika, kosiarkę rotacyjną polską, 797-795-672

SPRZEDAM silnik do Bizona na części lub do remontu, koła 18-4-30 i inne części do Bizona. Karmniki dla trzody 2-3 kłapkowe, na mokro, 502-102-927

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

produkty rolne

KUPIĘ siano i sianokiszonkę z transportem, 692-411-362

NML Sprzedam jęczmieni i pszenicę, 56-472-86-99, 784-949-796

NML Sprzedam jęczmieni i pszenicę, 571-807-555

NML Sprzedam owies z jęczmieniem, 530-539-431

NML Sprzedam pszenżyto, jęczmień i mieszanek zbożową, 517-050-131

NML Sprzedam słomę w kostce oraz ziemniaki jadalne, 56-472-15-89

NML Sprzedam żyto, 508-527-236

SPRZEDAM słomę, 513-056-465

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

WYDZIERŻAWIĘ 17 ha łąk, tel.521192208

inne

ATESTACJA opryskiwaczy tel.510-289-336.

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

0 piwoniach, co pachną i leczą

WARTO WIEDZIEĆ || Piwonie to dla mnie tęsknota za sielskim dzieciństwem i ogrodem dziadka, w którym wprawdzie wszystkie kwiaty rosły i wegetowały bujnie, ale piwonie co roku biły własne rekordy!

Wielkie, różowe kule — gdy rozkwitały, stawały się tak ciężkie, że lodygi nie dawały rady ich utrzymać. Kładły się więc i ścieliły do nóg, gdy jako kilkuletnia dziewczynka biegłam z samego rana sprawdzić, czy jest nowa rosa! Któż by jednak pomyślał, że te piękne, w Chinach i Japonii uważane za królewskie kwiaty — to także lekarstwo?

GATUNKI I WYGLĄD

Piwonia lekarska (*paeonia officinalis*) należy do gatunków z rodziny piwoniowatych i jest dość popularnym kwiatem ozdobnym. Na całym świecie naliczamy aż 35 gatunków piwonii! Te najbardziej znane to piwonia drzewiasta, piwonia krzewiasta, piwonia Witmanna, piwonia chińska oraz piwonia — w sensie ścisłym — lekarska. W ścisłym — bo to właśnie ta ostatnia wykazuje właściwości lecznicze, z czego niewiele osób zdaje sobie sprawę. A, sądząc po okolicznych ogródkach i wspominając ogród dziadka — miłośników hodowli piwonii wciąż nie brak...

Pochodzi z Europy południowej i wschodniej. Jej naturalne środowisko to tereny od Francji po Albanie. Rośnie na wysokość ok. 70-90 cm. Jej liście są intensywnie zielone i błyszczące, trójdzielne, korzenie bulwiaste. Piwonia lekarska słynie ze swych pięknych, dużych i rozłożystych kwiatów. Najczęściej występują te w kolorze różowym, czerwonym lub głębokiej purpury. Mogą być też białe. Piwonia lekarska to roślina długowieczna. Może żyć kilkadziesiąt, a nawet sto lat!

Dzięki właściwościom leczniczym piwonia ma dość szerokie grono zwolenników metod leczenia i profilaktyki opartych na składnikach roślinnych: jest wykorzystywana przede wszystkim w postaci leczniczych naparów, nalewek czy odwarów. A także w kuchni — jako dodatek i ozdoba do deserów, ciast czy drinków.

WSZYSTKIE WŁAŚCIWOŚCI

Piwonia lekarska leczy zarówno korzeniem, jak i kwiatami. Obie części tego

królewskiego kwiatu bogate są we flawonoidy, antocyjany (peonina), kwasy fenolowe, garbniki, alkaloidy oraz skrobię. Zawierają także magnez, sód, potas, żelazo i chrom.

Piwonie mają właściwości moczopędne. Oprócz tego działają także rozkurczowo i poprawiają trawienie. Pozytywnie wpływają na serce, dzięki czemu poleca się piwonie przy chorobie wieńcowej. Wykazują także działanie uspokajające. Piwonia lekarska pozytywnie wpływa ponadto na skórę. Wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwwgrzybiczne.

NA PĘCHERZ

Ponieważ wykazuje właściwości moczopędne — piwonie lekarską poleca się jako środek wspomagający przy leczeniu infekcji układu moczowego, zwłaszcza zapalenia pęcherza i kamicy nerkowej.

NA SKÓRĘ

Piwonię można również stosować zewnętrznie na skórę. Ponieważ piwonia lekarska wykazuje właściwości przeciwgrzybiczne i antybakteryjne — wspomaga wszystkich walczących z leczeniem skóry atopowej oraz trądzikowej. Łagodzi także podrażnienia. A okłady z naparu piwonowego przyniosą też ulgę zmęczonym oczom i można je stosować w przypadku bólów reumatycznych.

NA UKŁAD POKARMOWY

Piwonię lekarską warto stosować w przypadkach problemów z układem pokarmowym. Wspomaga pracę żołądka i wątroby, przyspiesza perystaltykę jelit oraz pomaga na niestrawność.

NA UKŁAD NERWOWY

Dzięki zawartości magnezu piwonia lekarska pozytywnie wpływa też na układ nerwowy. Łagodzi choćby nerwobóle oraz objawy padaczki. Działa również uspokajająco i odprężająco. Odwar z piwonii warto spożywać w sytuacjach stresowych i stanach nerwowości.

NA SERCE

Z powodu swoich właściwości rozkurczowych piwonia lekarska wspomaga pracę serca



Fot. pixabay.com

oraz zapobiega jego chorobom. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi oraz poprawia krążenie.

PRZECIWSKAZANIA

Piwonii pod różnymi postaciami nie powinny spożywać kobiety w ciąży lub karmiące piersią. Niewskazane jest także stosowanie piwonii w czasie menstruacji.

JAK UPRAWIAĆ PIWONIĘ LEKARSKĄ?

Ten gatunek najlepiej rośnie na glebach żyznych, lekko gliniastych, lecz niezbyt mokrych. Lubi stanowisko słoneczne. Piwonie lekarskie sadzi się głównie w niewielkich grupach, choć można także pojedynczo. Kwitną w maju. By kwitły naprawdę pięknie — należy je

regularnie nawozić, najlepiej nawozami naturalnymi: kompostami lub dobrze sfermentowanym obornikiem.

Warto wiedzieć, że piwonie źle znosi ulewne deszcze: zmoczone kwiaty pod wpływem wody stają się ciężkie i mogą skutkować złamaniami lub uszkodzeniami delikatnych łodyg lub liści. Amowałam, że z rana, pewnie pod wpływem rosy, ścieliły mi się do stóp...!

Kwiaty piwonii lekarskiej zbiera się zwykle w czerwcu. Należy je suszyć w temperaturze pokojowej, najlepiej w zacienionym miejscu. Korzenie piwonii lekarskiej należy natomiast wykopywać wiosną lub jesienią — można je suszyć w lekko nagrzanym piekarniku.

CZY PIWONIA TRUJE?

Piwonia, mimo właściwości leczniczych, jest także rośliną trującą. Należy więc zachować szczególną ostrożność podczas jej spożywania. Wszystkich domorosłych znachorów uprzedzam też, że piwonią nie powinni próbować leczyć siebie i innych samodzielnie. Stosowanie nalewek, naparów czy odwarów najlepiej skonsultować z lekarzem. Przedawkowanie piwonii lekarskiej może bowiem doprowadzić do zatrucia!

Nalewka z piwonii lekarskiej

Bardzo łatwa do sporządzenia. Wystarczy 100 g korzeni (mogą być świeże lub suche) zalać 500 ml alkoholu wysokoprocentowego. Tak

sporządzony roztwór należy odstawić na dwa tygodnie, a po upływie tego czasu przefiltrować przez gazę.

Odwar z piwonii lekarskiej

Kilka gramów rozdrobnionych korzeni należy zalać 150 ml wody. Mieszaninę należy gotować przez ok. 15 minut, a następnie przecedzić.

Napar z piwonii lekarskiej

Małą garstkę rozdrobnionych kwiatków należy zalać ok. 300 ml wrzącej wody. Napar należy przykryć i odstawić na ok. 30 min. do zaparzenia. Po odciedzeniu jest gotowy do spożycia.

CIEKAWOSTKI

Piwonie całkiem słusznie kojarzą się z krajami Dalekiego Wschodu. Wielbicielami tych roślin są zwłaszcza Chińczycy i Japończycy. W kulturze chińskiej piwonia jest królową kwiatów (hua wang, 花王). Jest także symbolem wiosny, obok innych kwiatów symbolizujących pozostałe pory roku (symbolem lata jest lotos, jesieni — chryzantema, a zimy — śliwa). Także w Chinach można spotkać się z określeniem „kwiat dobrobytu i czci” (fuguihua, 富貴花) — tam piękne kwiaty piwonii oznaczają bowiem szczęście, pomyślność, dostojność i bogactwo, a także wzniosłe uczucie miłości. W tradycyjnej medycynie chińskiej od wielu wieków stosuje się piwonie drzewiastą (*Paeonia suffruticosa*). Miejscem szczególnie oddanym piwoniom jest chińskie miasto Heze, z pięknym parkiem, który każdej wiosny przyciąga rzesze turystów, spragnionych widoku efektywnie kwitnących peonii. Piwonie są roślinami długowiecznymi, bowiem czas ich życia wynosi przeciętnie kilkadziesiąt lat, a rekordowe okazy dożywają nawet ponad stu lat. Płatków piwonii używa się do dekoracji potraw, głównie deserów, ale można się też spotkać z praktyką spożywania ich (np. jako dodatku do konfitur). Piwonia jest też, obok tulipanowca, roślinnym symbolem amerykańskiego stanu Indiana.

Magdalena Maria Bukowiecka

Krysia i kosmetyki ratujące życie

Krysia Paszko miała zaledwie 17 lat, gdy założyła „sklep” ratujący ludzi przed przemocą. Choć nic nie sprzedawała i nic nie zarobiła, odniosła wielki sukces: pomogła zapewnić bezpieczeństwo wielu ludziom.

— Spróbujmy odtworzyć przebieg wypadków mających miejsce ponad rok temu. Wybuchła pandemia. 17-letnia Krysia Paszko, zostaje, jak wszyscy Polacy, uziemiona w domu. Jest wrażliwa na problemy społeczne, więc kiedy słyszy o francuskim pomyśle, którego celem jest pomoc ofiarom przemocy, zakłada na Facebooku profil fałszywego sklepu. Zamówienie w nim „towaru” to informacja o tym, że jest się krzywdzonym. To także symboliczna prośba o pomoc, o zawiadomienie służb. Tak było?

— Tak. Przy czym warto powiedzieć, że na początku wcale nie myślałam o tym, że tworzę inicjatywę ogólnopolską. Chciałam raczej wysłać taki zaszyfrowany sygnał moim znajomym, że jeśli potrzebują wsparcia, jestem gotowa im pomóc. Liczba udostępnień i polubień świadczyły, że stało się to społecznie popularne i, jak się okazało, potrzebne. Chcąc, nie chcąc, zwiększyłam skalę swojej inicjatywy. Skontaktowałam się z Fundacją Centrum Praw Kobiet, która udzieliła mi wsparcia w działaniach.

— **Temat przemocy spędzał sen z pań powiek już wcześniej, czy dopiero pandemia sprawiła, że zwróciła pani na to większą uwagę?**

— Zawsze byłam zainteresowana tematem praw człowieka, kobiet, dziecka. Choć było to bliskie mojemu sercu, nie podejmowałam się wcześniej organizowania podobnych inicjatyw.

— **A ta pierwsza wiadomość? Pierwsze „zamówienie”, będące sygnałem, że ktoś potrzebuje pomocy?**

— Pojawiło się już pierwszego dnia. To było dość przerażające. I te pierwsze zgłoszenia, i kolejne, były dość dramatyczne.

— **Szczególnie dla tak — przepraszam za wytykanie wieku — młodej osoby...**

— To prawda. Cieszę się jednak, że jestem tu, gdzie jestem, bo moja inicjatywa pomogła wielu osobom. Dzisiaj jest ich już około pół tysiąca.

— **Kim jest 18-letnia Krysia Paszko?**

— Na pewno dużo zawdzięczam harcerstwu, bo



Fot. Jonasz Jezuszek

Za swój pomysł Krysia została wyróżniona przez Europejski Komitet Ekonomiczno-Społeczny

to właśnie w nim nauczyłam się pomocy innym. Angażowaliśmy się w wolontariat, w akcje przeznaczone dla potrzebujących. To mnie nie tylko bardzo uwarściło, ale i pokazało mi, że nawet tak młoda osoba jak ja, może coś zmienić. Miałam 13 czy 15 lat, gdy koordynowałam różne akcje pomocowe. Co ważne, przekonałam się też, że ten mój wysiłek przynosi efekty, wpływa na życie innych. Jaka jeszcze jestem? Na pewno bardzo ambitna. Nie mam czasu, więc go nie marnuję (śmiech).

— **A przyjemności?**

— Bardzo dużo czytam. Około 70 książek rocznie. Kiedy sprawdziłam swoją listę, okazało się jednak, że czytam niemal samą literaturę faktu.

— **Są tego jakieś skutki?**

— Przez to, że wiem, że na świecie dzieją się straszne rzeczy, trudno jest mi odwracać od nich wzrok, udawać, że ich nie ma. I pewnie dlatego w czasie wolnym staram się tę swoją wiedzę i wrażliwość jakoś poszerzać.

— **Często słyszymy narzekania na młodzię, której zarzuca się m.in. bierność.**

— Młodzię jest bardzo aktywna. Naszym problemem jest jednak to, że dorośli nie traktują nas poważnie. Odczułam to na własnej skórze. Spotykałam się i z lekceważeniem, i z brakiem zaufania. Ja byłam uparta i nie zniechęcałam się, ale myślę, że wiele osób, które chcą coś robić, mogłoby się właśnie zniechęcić tym, że ktoś podważa ich kompetencje. Wypadałoby więc nie zakładać z góry, że młoda osoba, ze względu na swój wiek, do czegoś się nie nadaje, ale najpierw po prostu dać jej szansę, sprawdzić to. Tym bardziej że młodzię często naprawdę ma wiele umiejętności, które mogą okazać się bardzo przydatne, np. znajomość języków obcych czy kompetencje cyfrowe. Bardzo dziwi mnie fakt, że nie ma młodzieżowych rad przy różnych instytucjach, które mają wpływ na losy młodych ludzi w Polsce.

— **A gdyby było ich więcej, to czym powinny się zajmować?**

— **Jakie są najbardziej pilne problemy?**

— System edukacji w Polsce jest, po prostu, do zaorania. Trzeba to spalić i zbudować od nowa. Pruski model, który wciąż u nas obowiązuje, jest przestarzały i nieefektywny. System polegający na zakuwaniu różnych rzeczy i wykorzystywaniu tej wiedzy raz, podczas testu, jest pozbawiony sensu. O wiele lepiej sprawdza się metoda projektowa, praca w grupach, obcowanie z przyrodą. Nie oznacza to jednak odcięcia od świata cyfrowego, bo takie umiejętności bardzo się przydają, jeśli wykorzystujemy je w dobry sposób. Na pewno też powinniśmy skupić się na relacjach, a o ocenach, w takim kształcie, w jakim funkcjonują dzisiaj, zapomnieć. Uważam, że wzorce należałoby czerpać ze Skandynawii. Warto iść w kierunku zainteresowań uczniów. Żeby mogli oni z dumą prezentować to, czego się nauczyli.

— **Domyślam się, że zmiany musiałyby zająć także w nauczycielach?**

— Oczywiście. Nauczyciel nie powinien być tym, który ocenia, ale tym, który wspiera. W ekipach piłkarskich mamy trenera, który na czas meczu nie zamienia się w sędziego. Nie rozumiem więc, dlaczego w szkole jest inaczej, dlaczego te role są zamienne.

— **Inne grzechy szkoły?**

— Mamy za dużo wiedzy do przyswojenia. Wiedzy, która jest potrzebna tylko do zaliczenia sprawdzianu, po którym natychmiast jest zapomniana. Tym bardziej że, co jest kolejnym problemem polskiej szkoły, uczniowie nie wiedzą, jak się uczyć. Nie znają technik zapamiętywania, nikt im nie powiedział, że wiedzę można przyswajając nie tylko czytając podręcznik. Tych wszystkich wojen, dat i regulek nie da się zapamiętać długofalowo. Warto uczyć schematów. To, kiedy były wojny peloponeskie i kto nimi dowodził, szybciej wyleci z głowy niż to, jakie były ich przyczyny i skutki. I warto pamiętać, że to, co powtórzymy ośmiokrotnie w ciągu roku, zostanie z nami na zawsze.

— **Za panią matura. Co po niej?**

— Mam nadzieję, że prawo. Chciałabym się dostać na Uniwersytet Warszawski.

— **Czyli blisko domu. Niech zgadnę: nie chce pani zostać drużyną harcerskiej.**

— Zgadza się!

— **Do czego to prawo ma być narzędziem? Co chciałaby pani robić za kilka lat?**

— Chciałabym się w swojej pracy koncentrować na robieniu czegoś dobrego, czegoś, co służy ludziom, a nie jest tylko jakimś półśrodkiem albo sposobem na napędzenie konsumpcji. Prawo daje wiele możliwości na przyszłość.

— **No i po prawie można zostać rzecznikiem praw obywatelskich. Krysia Paszko jako RPO? To brzmi dobrze.**

— Nie wiem, czy jest dla mnie bardziej wymarzona praca w Polsce.

— **Po drodze do urzędu RPO są pomaturalne wakacje.**

— Obóz harcerski zajmie mi cały lipiec, w sierpniu jadę na kurs drużynowych. Co poza tym? Jeszcze nie wiem, ale nie będę się nudzić.

— **Jest pokusa, żeby chwycić plecak i ruszyć w świat?**

— Oczywiście. Zresztą już w pierwszy weekend po maturach miałam świetną przygodę. Razem z kolegą pojechaliśmy do Zakopanego, pochodziliśmy po Tatrach i... wyruszyliśmy do Gdyni. Zaliczyliśmy dwa krańce w Polsce w dwa dni. Teraz myślimy o Białymstoku i Zielonej Górze (śmiech).

— **Ok. To muszę o to zapytać: czy pani rodzice za panią nadążają?**

— (chwila zadumy) Na szczęście są młodzi, więc jest im łatwiej z tym nadążaniem, ale trochę już to sobie odpuścili (śmiech). Myślę, że trudno byłoby im ogarnąć wszystko to, co robię, i nie zwariować.

— **A pani nie jest o krok od zwariowania, kiedy sobie pani uświadamia, że dzięki jednemu wpisowi na Facebooku stała się pani, z dnia na dzień, osobą, o której mówiła cała Polska? Czy to nie jest duża odpowiedzialność, zobowiązanie na przyszłość?**

— Myślę, że ludzie nie są aż tak pamiętliwi, więc nawet jeśli już nigdy nie zrobiłabym nic fajnego, to nikt nie zwróciłby na to uwagi. Nie traktuję więc tego jako zobowiązania, raczej jako szansę. Mam teraz trochę większą siłę przebicia.

Daria Bruszezewska-Przytuła

TREŚĆ FACEBOOKOWEGO WPISU, OD KTÓREGO WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO...

„Dziewczyny!!! (i chłopaki też) Jeśli jesteście w kwarantannie lub izolacji z toksycznym, przemocowym partnerem/partnerką/inną osobą, napisz do fikcyjnej firmy Rumianki i bratki - naturalne kosmetyki SKLEP lub na mail rumiankiibratki@gmail.com z zapytaniem o Naturalne Kosmetyki do Ciała (których oczywiście nie mam), a ja na bieżąco będę sprawdzać, co u Ciebie.

Jeśli w twoim domu nie czujesz się bezpieczna/y napisz na fanpage Rumianki i bratki - naturalne kosmetyki SKLEP. Będziemy co jakiś czas monitorować i sprawdzać co u Ciebie. Jeśli złożysz ZAMÓWIENIE i podasz swój adres — zadzwonimy po policję.

Przemoc domowa wzrosła o 40% w czasie pandemii. Nie bój się prosić o pomoc.”

Otyłość – współczesna pandemia XXI wieku

Otyłość to powszechnie występująca choroba, na którą cierpią ludzie niezależnie od wieku i płci. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 miliona osób na świecie. Zgodnie ze statystykami NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) problem ten jest równie częsty w Polsce – aż trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły. Skala tego zjawiska systematycznie rośnie.



Otyłość jest coraz powszechniejsza

fol. mat. prasowe

Przyszłe prognozy nie są też optymistyczne – według szacunków, w 2025 r. w Polsce otyłych będzie aż 26% dorosłych kobiet i 30% dorosłych mężczyzn. Na pytania dotyczące tego częstego problemu odpowiada dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny.

– Pani Doktor – czym jest otyłość?

– Według definicji – u mężczyzn norma tłuszczu wynosi od 8-21%, a u kobiet 21-33%, choć zmienia się też to z wiekiem. Otyłość to stan, który charakteryzuje zwiększona ilość tkanki tłuszczowej i możemy ją określić w oparciu o wskaźnik BMI powyżej 30. Od 1985 roku otyłość uznaje się za chorobę przewlekłą. O nadwadze mówimy natomiast wtedy, gdy BMI mieści się w przedziale 25-29,9.

– Skąd w takim razie bierze się problem otyłości?

– Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele – przede wszystkim odpowiedzialna jest za to skomplikowana biochemia naszego organizmu, czyli hormony i zaburzenia ich pracy, które wynikają z niewłaściwej diety, w tym nadmiernego spożycia cukru, tłuszczu, a przede wszystkim nadmiar wartości energetycznej w diecie. Dodatkowo nieregularne spożywanie posiłków, zbyt duża ilość produktów wysoko przetworzonych wjadłospisie, za mało

warzyw – wszystko to wpływa na nadmierny przyrost masy ciała. Dodać do tego należy także czynniki dodatkowe – jak szybkie tempo życia w stresie, niewielką aktywność fizyczną oraz niedostateczną ilość snu, a wszystko to w efekcie przełoży się na dodatkowe kilogramy.

– Jakie skutki ma dla naszego organizmu otyłość i nadmierna masa ciała?

– Otyłość i nadmierna masa ciała prowadzą bardzo często do rozwoju wielu poważnych problemów zdrowotnych. Możemy tutaj wymienić m.in. cukrzycę, różnego rodzaju choroby układu krążenia, chorobę niedokrwienną serca, zawały i udary, niektóre nowotwory, dnę mocznicową, choroby nerek i wątroby, a także depresję.

– Jak możemy sprawdzić czy mamy nadwagę lub otyłość?

– Takim podstawowym sposobem na sprawdzenie masy ciała jest wykorzystanie wskaźnika masy ciała, czyli BMI (Body Mass Index). By obliczyć BMI, należy podzielić swoją masę ciała – wyrażoną w kilogramach, przez wzrost podniesiony do kwadratu – wyrażony w metrach. Dla przykładu: jeśli ważymy 63 kg, a wzrostu mamy 1,65 cm, nasze BMI wynosi – $63:(1,65 \times 1,65) = 23,3$. I tutaj ważny jest ten wynik. Według wskaźników Światowej Organizacji Zdrowia – jeżeli BMI jest mniejsze niż 18,5, to jest to

niedowaga, od 18,5 do 24,9 – waga prawidłowa, od 25 do 29,9 – nadwaga, od 30,0 do 34,9 – otyłość I stopnia, od 35,0 do 39,9 – otyłość II stopnia, a powyżej 40 – otyłość III stopnia, zwaną też ołbrzymią lub złośliwą. Najważniejszy jest jednak skład ciała, wysoka zawartość mięśni i tłuszczu w granicach normy – warto więc robić sobie badanie składu ciała – w gabinetach lekarskich i dietetycznych możemy zrobić pomiar ilości tkanki tłuszczowej w organizmie i na tej podstawie podjąć odpowiednie działania.

– Co w takim razie powinniśmy zrobić, jeżeli cierpimy na otyłość lub zmagamy się z dodatkowymi kilogramami?

– Na wstępie ważne jest, by pamiętać, że leczenie otyłości to trudny i długofalowy proces, który wymaga zastosowania różnych metod dopasowanych indywidualnie do każdego chorego. Przede wszystkim opiera się on na zmianie stylu życia – który zaczyna się od diety i wprowadzenia większej ilości ruchu. Jednak w przypadku żywienia pamiętać musimy o tym, że nie jest to zmiana „na już” – z pewnością szybka i drastyczna utrata kilogramów nie wpłynęłaby pozytywnie na nasze zdrowie. Zmiana diety powinna następować stopniowo – najlepiej, jeżeli odbywa się to pod okiem specjalisty. Warto skorzystać tutaj z pomocy wykwalifikowanego dietetyka klinicznego,



fol. How2

który pomoże nam skomponować dietę odpowiednią do naszych potrzeb.

– A jakie są główne zasady dotyczące diety, które mogłyby nam pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała?

– Przede wszystkim – warzywa! Koniecznie – to właśnie one powinny stanowić podstawę zbilansowanej diety. Zaleca się, by było to minimum 500g warzyw i owoców dziennie, ale pamiętajmy, że w tym przypadku – im więcej, tym lepiej, z zachowaniem zasady, by większą część posiłków stanowiły warzywa (w stosunku ilości warzyw do owoców 4:1). Ponadto – ograniczamy cukier i tłuszcze zwierzęce! A więc zrezygnujmy ze słodczy, nie dosładzajmy kawy czy herbaty. Do smarowania pieczywa wskazana jest roślina margaryna – pamiętajmy, że mimo często pojawiających się opinii, od wielu już lat wysokiej jakości margaryny nie mają w swoim składzie tzw. tłuszczów trans, a przy okazji są natomiast źródłem niezbędnych dla naszego organizmu kwasów tłuszczowych nienasyconych, które powinny znaleźć się w naszej diecie. Spokojnie możemy więc wprowadzić do naszego jadłospisu, jako alternatywę dla odzwierzęcego masła. Do smażenia – wykorzystujmy olej roślinny, rafinowany, najlepiej rzepakowy. Oprócz

tego bardzo ważne, by wjadłospisie znalazły się pełnoziarniste produkty zbożowe. Ograniczamy również spożycie pełnotłustego nabiału oraz tłustego mięsa, a zamiast tego sięgamy po mięso chude, strączki – jak soczewica, ciecierzycę, groszek, fasolę, soję – będące doskonałym źródłem białka roślinnego, jak również ryby. Dążymy do tego, by nasza dieta była bardziej flexitarińska, a więc roślinna – tzn. bazujemy na warzywach i innych produktach roślinnych (owocach, strączkach, roślinnych tłuszczach itp.), a od czasu do czasu dodajemy do posiłków chude mięso o niskiej zawartości tłuszczu i właśnie ryby. O tym, że dieta Polaków coraz częściej jest roślinna – świadczą bardzo ciekawe wyniki badania nawyków żywieniowych przeprowadzonego przez Upfield w 2020 roku „Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020”. To bardzo dobry kierunek, także w kontekście przeciwdziałania otyłości. Dodajmy także do potraw ziola i naturalne przyprawy – ograniczając w ten sposób spożycie soli. Dodatkowo pamiętajmy też o odpowiednim nawadnianiu organizmu – ilością 2 litrów wody dziennie. Sięgamy również po herbaty – np. zieloną, która zawiera katechiny, które mogą pomóc nam przyspieszyć nasz metabolizm. I co równie



Niezależnie od wieku, płci i innych parametrów zdrowotnych otyłość pogarszała rokowania u chorych na COVID-19.

Dr Hanna Stolińska
–dietetyk kliniczny

ważne – jadałmy regularnie posiłki i starajmy się więcej ruszać, a także każdego dnia dbać o siebie i swoje zdrowie. Pamiętajmy też, że dietę możemy także skonsultować ze specjalistą, by mieć pewność, że jest ona dla nas korzystna i odpowiednio dobrana.

– Pojawili się badania sugerujące, że osoby o wysokim BMI są bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem zachorowania na COVID-19, czy rzeczywiście zauważyc możemy taki związek?

– Badania m.in. naukowców z Uniwersytetu São Paulo rzeczywiście wykazały, że niezależnie od wieku, płci, przynależności rasowej i innych parametrów zdrowotnych – otyłość pogarszała rokowania u chorych na COVID-19. Podobne obserwacje ogłaszali także uczeni z USA i Wielkiej Brytanii, choć oczywiście prowadzone są także i dalsze badania. Przede wszystkim pamiętajmy tutaj, że otyłość to bardzo wysoki stan zapalny, który osłabia naszą odporność. Jest to choroba, która nadwyręza nasz organizm. Jako, że otyłość jest coraz powszechniejsza – powinniśmy szczególnie mocno promować zapobiegając jej występowaniu nawyki – w tym zwiększenie aktywności fizycznej, a przede wszystkim – przestrzeganie odpowiedniej diety, która może pomóc nam zachować zdrowie.

ANNA TRELA

Kartki i fotografie starej Mławy

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



Altana w parku miejskim lata 60.



Altana w parku miejskim w okresie okupacji, ok. 1940-44

Mielau (Südostpr.)
Park im. Starke-Park



MŁAWA

Ogród Spacerowy

Ogród spacerowy



Ulica Żeromskiego (Ogrodowa)



Ulica Ogrodowa. Rok 1910



Ulica Niborska (Padlewskiego)

MŁAWA, NEIDENBURGER STR.