

**CZYTAJ
NAS:**

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



nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCZOWO GRUDZIEK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIEŚNIEWO

foto: Krzysztof Napiejski, Karolina Byrner



OSP MŁAWA ŚWIĘTOWAŁA 140 LAT

Za nami oficjalne obchody 140. rocznicy powstania Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie. Uroczystości rozpoczęło odsłonięcie tablicy z nazwą Skweru Druha Zygmunta Wiśniewskiego znajdującego się u zbiegu ulic Narutowicza i Padlewskiego. **s. 5**

ŚWIĘTO SZKOŁY MUZYCZNEJ

JUBILEUSZ ||

S. 9

■ Państwowa Szkoła Muzyczna I i II st. im. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie obchodziła potrójne święto. Sali koncertowej nadano imię inicjatora powstania szkoły – Witolda Gębickiego. Celebrovano też 45. rocznicę powstania PSM oraz Dzień Edukacji Narodowej.



MŁAWA ZMODERNIZUJE BAZĘ MOSIR

INWESTYCJE ||

S. 3

■ Miasto Mława wyłoniło firmę, która opracuje dokumentację projektowo-kosztorysową rozbudowy bazy sportowej na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie. Zadanie to wykona FSprojekt Pracownia Projektowa Marcin Fabiański z Brodnicy.



WASZE ZDJĘCIA JESIENI

FOTOGRAFIA ||

S. 16

■ Jesień oczarowuje kolorami. Każdego kusi, żeby wyciągnąć telefon i pstryknąć zdjęcie. 15 października poprosiliśmy Was na naszym profilu FB o wrzucanie w komentarzu Waszych jesiennych zdjęć z powiatu mławskiego. Dzisiaj część z nich publikujemy.



ZUS WYPŁACA NA „DOBRY START”

Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłacił już ponad 1,2 mld złotych, co objęło 4,3 mln dzieci, w ramach programu „Dobry Start”. Wnioski można składać do 30 listopada tego roku. Zdecydowana większość wniosków została obsłużonych przez automat.

Od 1 lipca tego roku można składać wnioski o świadczenie 300 plus z programu „Dobry Start”.

W roku szkolnym 2021/2022 wniosek o to świadczenie można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną – za pomocą portalu Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, bankowości elektronicznej lub portalu Emp@tia.

Obsługą świadczeń od tego roku zajmuje się Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Wnioski można składać do 30 listopada 2021 roku.

Świadczenie z programu Dobry Start przysługuje w wysokości 300 zł - raz w roku - na dziecko uczące się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20. roku życia lub 24 lat w przypadku dzieci z niepełnosprawnościami.



Do ZUS wpłynęło już ponad 3 mln wniosków o świadczenie 300 plus, obejmujące 4,3 mln dzieci. Zainteresowanie tym programem jest bardzo duże.

Przyjmowanie i obsługa wniosków działa bez zakłóceń.

Zdecydowana większość wniosków została obsłużonych przez automat. Pozwoli-

ło to na odciążenie pracowników. Większość osób złożyła już wniosek.

Każda osoba, która złoży wniosek o świadczenie z programu Dobry Start (także



**ŚWIADCZENIE
Z PROGRAMU
„DOBRY START”
JEST WYPŁACANE
WYŁĄCZNIE
NA RACHUNEK
BANKOWY.**

szczegółowe informacje o świadczeniu).

Na portalu PUE ZUS znajdzie się też cała korespondencja z ZUS w sprawie wniosku o świadczenie (wezwanie do uzupełnienia wniosku lub załączników, informacja o przyznaniu świadczenia, decyzja odmawiająca przyznania świadczenia).

Świadczenie z programu „Dobry Start” jest wypłacane wyłącznie na rachunek bankowy.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych obsługuje też specjalną infolinię. Pod numerem telefonu 22 290 22 02 można uzyskać informacje w sprawie świadczenia 300 plus.

Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godz. 8-15. Koszt połączenia według stawek operatorów. Infolinia będzie działać tylko do końca października.

Informacja ZUS

USZKODZIŁ SYGNALIZACJĘ ŚWIETLNA

Nietrzeźwy, bez uprawnień, uderzył w saabę, a następnie staranował sygnalizator przy przejściu dla pieszych na skrzyżowaniu Al. Marszałkowskiej i ul. Studzieniec w Mławie.

Na skrzyżowaniu Al. Marszałkowskiej i ul. Studzieniec w Mławie, doszło do niebezpiecznego zdarzenia drogowego. Lekko ranna została młoda kobieta.

Sprawcą zdarzenia okazał się nietrzeźwy kierowca bez uprawnień, który nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu.

Uderzył w saabę a następnie staranował sygnalizator przy przejściu dla pieszych. To nie jedyny zatrzymany, w ciągu ostatnich dni, nietrzeźwy sprawca zdarzenia drogowego.

Dyżurny mławskiej Policji odebrał zgłoszenie w poprzednią niedzielę, tuż przed godz. 2 w nocy.

Policjanci, pracujący na miejscu zdarzenia drogowego ustalili, że kierujący hondą, 21-letni obywatel Ukrainy, ja-



dać ul. Studzieniec w kierunku ul. Piekietko, na skrzyżowaniu z Al. Marszałkowską, nie ustąpił pierwszeństwa i uderzył w prawidłowo jadącą saabę.

Saabem kierował 22-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Po zderzeniu z saabem, kierowca hondy uderzył w sygnalizator przy przejściu dla pieszych, na ul. Studzieniec.

W wyniku zdarzenia, lekko ranna została 19-letnia pasażerka saabę. Kobieta została przewieziona do szpitala w Mławie.

Jak się okazało, kierujący hondą mężczyzna był pod wpływem alkoholu. W organizmie miał ponad 0,6 promila.

Ponadto nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdem. Trafił do policyjnego aresztu.

Trwają czynności mławskiej Policji.

To nie jedyny, nietrzeźwy sprawca zdarzenia drogowego.

W poprzedni piątek - 15 października, tuż przed północą, patrol ruchu drogowego zatrzymał nietrzeźwego kierowcę volvo. 43-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, wpadł do rowu przy krajowej siódemce w Kuklinie, jechał sam. Kierował bez uprawnień, a w organizmie miał ponad 0,9 promila alkoholu. Samochód nietrzeźwego kierowcy został odholowany a on sam trafił do policyjnego aresztu. W sobotę usłyszał zarzuty.

Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu kara do 2 lat pozbawienia wolności oraz wysoka grzywna.

Informacja KPP

POTRĄCONA NA PRZEJŚCIU DLA PIESZYCH W MŁAWIE



NA SYGNALE \\\ Na ul. Stary Rynek w Mławie doszło do potrącenia 64-letniej pieszej na przejściu. Policjanci ostrzegają i proszą o ostrożność przy przekraczaniu jezdni, nawet przejściami dla pieszych. W czwartek 21 października na ul. Stary Rynek w Mławie, tuż przed godz. 9 rano, doszło do potrącenia 64-letniej pieszej na przejściu.

Na szczęście kobieta nie doznała poważniejszych obrażeń i po udzieleniu jej pomocy medycznej została zwolniona do domu. Do zdarzenia doszło podczas opadów deszczu, kierowca tłumaczył, że nie zauważył pieszej. Został ukarany mandatem.

Informacja KPP

MŁAWA ZMODERNIZUJE BAZĘ MOSIR

Miasto Mława wyłoniło firmę, która opracuje dokumentację projektowo-kosztorysową rozbudowy bazy sportowej na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie. Zadanie to wykona FSprojekt Pracownia Projektowa Marcin Fabiański z Brodnicy.

Umowa z wykonawcą została podpisana w miniony czwartek - 21 października 2021 r.

To wspaniała informacja dla wszystkich, którzy czekają na modernizację kortów tenisowych oraz na skatepark i pumptrack. W ramach zadania zostanie wykonana dokumentacja rozbudowy obejmującej:

— budowę rowerowego placu zabaw typu pumptrack z uwzględnieniem: nawierzchni asfaltowej na torach, pomiędzy torami na skarpach nawierzchni trawiastej, utwardzonego



Umowa z wykonawcą została podpisana 21 października

terenu do wypoczynku z ławkami, koszami i stojakami na rowery, oświetleniem terenu;

— budowę skateparku z uwzględnieniem: nawierzchni betonowej, utwardzonego terenu do wypoczynku z ławkami, koszami i stojakami na rowery, oświetleniem terenu;

— przebudowę kortów tenisowych z uwzględnieniem

wzmocnienia istniejącej nawierzchni warstwą wyrównawczą z asfaltobetonu siatką, zaprojektowania warstwy ścierniczej z asfaltobetonu oraz nowej nawierzchni ze sztucznej trawy wypełnionej piaskiem kwarcowym dedykowanej dla gry do tenisa ziemnego, wymiany ogrodzenia na nowe ocynkowane i proszkowo malowane, z wyposażeniem tj. ławkami, koszami i stojakami na rowery.

Na przełomie listopada i grudnia bieżącego roku zaplanowano spotkanie robocze ze środowiskiem użytkowników skateparku.

KN, SZ



WSPANIAŁA INFORMACJA DLA TYCH, KTÓRZY CZEKAJĄ NA MODERNIZACJĘ KORTÓW TENISOWYCH ORAZ NA SKATEPARK I PUMPTRACK.

ZATRZYMANY PRZEZ POLICJĘ TWIERDZIŁ, ŻE MA AFRYKAŃSKIE PRAWO JAZDY

Prowadził pod wpływem alkoholu i narkotyków. Zatrzymany przez patrol mławskiej policji 38-letni poznaniak, stwierdził, że ma afrykańskie prawo jazdy.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek 18 października rano na jednej ze stacji paliw przy drodze krajowej nr 7.

Pracownicy stacji powiadomili policjantów ruchu drogowego o kierującym oplem, który może być pod wpływem alkoholu.

— Podczas policyjnej interwencji okazało się, że 38-letni mieszkaniec Poznania postanowił zatankować samochód

— W rozmowie z policjantami

twierdził, że ma elektroniczne prawo jazdy z Afryki. Okazało się, że mężczyźni cofnięto uprawnienia do kierowania. Ponadto samochód, który prowadził nie miał aktualnych badań technicznych.

— Z uwagi na zachowanie kierowcy, został on poddany badaniu na obecność narkotyków w organizmie. Test okazał się pozytywny — kontynuuje asp.szt. Anna Pawłowska. — Od mężczy-



Fot. KPP Mława

zny pobrano krew do dalszej weryfikacji a jego samochód został odholowany na parking strzeżony. Dalsze czynności w tej sprawie prowadzone są przez policjantów z Mławy.

REKLAMA

przetarg

Zakład Usług Komunalnych i Ciepłowniczych „Eko-Kozłowo” sp. z o.o.

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na zbycie nieruchomości

	Oznaczenie nieruchomości	Nr działki, powierzchnia	Opis nieruchomości	Cena wywoławcza (zawiera podatek VAT)	Wadium w zł.	Termin i miejsce przetargu
1	Kozłowo obręb 9	233/2, pow. 0,1727 ha	Nieruchomość gruntowa niezabudowana	62000 zł	3100 zł – płatne do 18.11.2021 r.	19.11.2021 r. godz. 9.00 biuro ZUKiC „Eko-Kozłowo”
2	Kozłowo obręb 9	233/3, pow. 0,1525 ha	Nieruchomość gruntowa niezabudowana	55000 zł	2750 zł – płatne do 18.11.2021 r.	19.11.2021 r. godz. 9.40 biuro ZUKiC „Eko-Kozłowo”
3	Kozłowo obręb 9	233/4, pow. 0,1489 ha	Nieruchomość gruntowa niezabudowana	54000 zł	2700 zł – płatne do 18.11.2021 r.	19.11.2021 r. godz. 10.20 biuro ZUKiC „Eko-Kozłowo”
4	Kozłowo obręb 9	233/5, pow. 0,1452 ha	Nieruchomość gruntowa niezabudowana	49000 zł	2450 zł – płatne do 18.11.2021 r.	19.11.2021 r. godz. 11.00 biuro ZUKiC „Eko-Kozłowo”
5	Kozłowo obręb 9	233/6, pow. 0,1415 ha	Nieruchomość gruntowa niezabudowana	48000 zł	2400 zł – płatne do 18.11.2021 r.	19.11.2021 r. godz. 11.40 biuro ZUKiC „Eko-Kozłowo”

Przedmiotem sprzedaży są działki przeznaczone pod budownictwo mieszkaniowe zgodnie z decyzją o warunkach zabudowy nr 12/2021 z dnia 27.04.2021 r. W przetargu mogą uczestniczyć osoby fizyczne i prawne. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w wyżej podanym terminie i wysokości na konto Spółki nr 86 8834 1022 2002 0301 2888 0001, Bank Spółdzielczy w Nidzicy. W przypadku wpłaty wadium decyduje data wpływu środków pieniężnych. Wpłacone wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia nieruchomości, jeżeli osoba wpłacająca wygra przetarg. Nie podlega ono zwrotowi, jeżeli nabywca zrezygnuje z nabycia nieruchomości lub nie stawi się bez usprawiedliwienia w kancelarii notarialnej w wyznaczonym dniu i o wyznaczonej godzinie. Nabywca pokrywa koszty zawarcia umowy notarialnej, podziału geodezyjnego, wypisu i wyrysów z operatu ewidencyjnego gruntów. Powyższe działki są wolne od obciążeń na rzecz osób trzecich. Szczegółowe informacje o przedmiocie przetargu można uzyskać w biurze ZUKiC „Eko-Kozłowo” sp. z o.o. w Kozłowie, ul. Nidzicka 31 lub telefonicznie 89 6250836. Tekst ogłoszenia znajduje się na stronie internetowej <https://eko-kozlowo.bip.gov.pl/> oraz tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Kozłowie.

komunikat

Mława, 26.10.2021 r.

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 1990 z późn. zm.)

Burmistrz Miasta Mława

podaje do publicznej wiadomości, że na stronie internetowej www.mlawapl, w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Mława oraz na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława w dniu 26.10.2021 r. zostanie wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości zabudowanej, będącej własnością Miasta Mława, przeznaczonej do bezprzetargowego zbycia poprzez wniesienie wkładu niepieniężnego (aportu) na podwyższenie kapitału zakładowego spółki.

ODBLASKI TRAFIŁY DO SENIORÓW

19 października do pieszych w centrum Mławy trafiło ponad 100 odbłasków, wręczanych z uśmiechem i radą, by używać ich na co dzień. To była wspólna akcja mławskiej policji i uczniów klas policyjnych z Akademickiego Centrum Kształcenia.



Fot. Materiały KPP

Pochmurny, deszczowy dzień, to idealna okoliczność, by zadbać w szczególnie sposób o bezpieczeństwo pieszych.

Sprzymierzeńcami mławskiej Policji w działaniach „Bezpieczne przejście”, oraz akcji „Świeć Przykładem”, była młodzież z klas policyjnych.

Pomimo deszczu, nie zabrakło im zaangażowania. 19 października, jeszcze przed południem, do pieszych w centrum Mławy trafiło po-

nad 100 odbłasków, wręczanych z uśmiechem i radą, by używać ich na co dzień.

Każdego roku, w okresie jesienno-zimowym, wzrasta liczba niebezpiecznych zdarzeń drogowych z udziałem pieszych.

Szybko zapadający zmrok, opady deszczu, zamglenia powodują, że piesi stają się mało widoczni – nie tylko poza terenem zabudowanym ale także w mieście.

Odblaskowa akcja adresowana była głównie do osób starszych i spotkała się z bar-

dzo pozytywnym odbiorem... choć były wyjątki.

Seniorzy prosili o odbłaski nie tylko dla siebie ale także sąsiadów i rodziny. To wyraz troski i odpowiedzialności.

Co do wyjątków, dwaj starsi panowie stwierdzili, że wiedzą jak być bezpiecznym i uważają na drodze, a odbłasków nie zamierzają nosić, bo nie potrzebują.

Zapytani, czy będą zatem dostatecznie widoczni dla kierującego, który może okazać się mniej uważny niż dwaj starsi panowie... od-



PAMIĘTAJMY, ŻE NIE JESTEŚMY NA DRODZE SAMI - OD NASZEGO ZACHOWANIA, WYOBRAŹNI I ODPOWIEDZIALNOŚCI ZALEŻY BARDZO WIELE.

parli zgodnie, że pewnością nie mają.

Ten mały, odbłaskowy gadżet sprawia, że pieszy staje się bardziej widoczny na drodze. Bycie widocznym w ruchu drogowym to podstawa.

Pamiętajmy, że nie jesteśmy na drodze sami - od naszego za-



chowania, wyobraźni i odpowiedzialności zależy bardzo wiele.

Policjanci pozdrawiają młodzież z klasy policyjnej Aka-

demickiego Centrum Kształcenia i dziękują za wspólne działania profilaktyczne.

Asp.szt. Anna Pawłowska

CZWÓRKA KOCIĄT CZEKA NA NOWE DOMY

WPrzychodni Weterynaryjnej M-WET przy ul. Rynkowej 18 w Mławie czeka na adopcję czwórka kociąt.

Czwórka czarnych kociaków szuka domów. W tej chwili znajdują się w Przychodni Weterynaryjnej M-WET przy ul. Rynkowej 18 w Mławie.

Zachęcamy do przysmarowania czworonożnego przyjaciela,



Fot. M-WET



który z pewnością stanie się wspaniałym towarzyszem życia.

Na nowe domy (lub dom) czekają jeden kocurek i trzy kotki – wszystkie zwierzęta w wieku około 2-2,5 miesiąca.

W sprawie ich adopcji można się kontaktować z Przychodnią Weterynaryjną M-WET przy ul. Rynkowej 18 w Mławie (tel.: 23 655 03 80). **KN / KSM**

ZANIM WSIADŁ DO SAMOCHODU, WYPIŁ PÓŁ LITRA WÓDKI

We wtorek 19 października późnym wieczorem, patrol prewencji zatrzymał nietrzeźwego kierującego nissanem. Młody mieszkaniec Mławy miał w organizmie ponad 1,4 promila alkoholu. Jak oświadczył, zanim wsiadł do samochodu, wypił pół litra wódki.

Do zdarzenia doszło na ul. Płockiej w Mławie. Patrol zauważył podejrzenie zachowu-

jącego się kierowcę nissana, który wyraźnie nie panował nad pojazdem.

Został natychmiast zatrzymany do kontroli. 20-letni mławianin miał w organizmie ponad 1,4 promila alkoholu.

W rozmowie z policjantami oświadczył, że wypił pół litra wódki ale czuł się dobrze prowadząc samochód.

Jak się ponadto okazało,



Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu | Autor: sxc.hu

20-latek kierował bez uprawnień, a samochód nie był dopuszczony do ruchu.

Nissan został odholowany na koszt właściciela, na parking strzeżony.

Zatrzymanemu, nietrzeźwemu kierowcy grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji. **Informacja KPP**

OSP MŁAWA ŚWIĘTOWAŁA 140 LAT

Za nami oficjalne obchody 140. rocznicy powstania Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie. Uroczystości rozpoczęło odsłonięcie tablicy z nazwą Skweru Druha Zygmunta Wiśniewskiego znajdującego się u zbiegu ulic Narutowicza i Padlewskiego.

Patron skweru był wieloletnim i zasłużonym druhem Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie i jej naczelnikiem w latach 1919-1939 (w obchodach jubileuszowych wzięły udział przedstawicielki rodziny druha). Następnie uczestnicy uroczystości przeszli na teren siedziby Ochotniczej Straży Pożarnej przy ul. Padlewskiego, gdzie można było obejrzeć wyremontowaną i nowocześnie wyposażoną strażnicę oraz wpisać się do księgi pamiątkowej.

Strażacy i przybyli na ich święto goście przeszli w uroczystym pochodzie pod przewodnictwem Mławskiej Orkiestry Dętej do kościoła pw.

Świętej Trójcy, gdzie mszy św. w ich intencji – koncelebrowanej przez proboszczów mławskich parafii – przewodniczył Biskup Płocki Piotr Libera.

Następnie wzięli udział w uroczystości w kinie Miejskiego Domu Kultury, gdzie z dziejami świętującej 140-lecie jubilatki zapoznał zebranych przewodniczący komitetu obchodów jubileuszowych druh Jerzy Kwiecień, natomiast z najświeższą historią OSP – jej naczelnik Tomasz Maciejewski.

Gratulacje i serdeczne życzenia na przyszłość składali strażakom Prezes Zarządu Oddziału Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Mławie Włodzimierz Wojnarowski



i Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

O znaczeniu Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie jako jednostki Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego na szczeblu powiatu mławskiego mówił Komendant Po-

wiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Mławie st. bryg. Zbigniew Kapiński.

Miłymi punktami uroczystości były wręczane zasłużonym strażakom oraz osobom i przedstawicielom firm wspierających mławską OSP



podziękowania, medale, dyplomy i symboliczne upominki. Nagrody otrzymali także laureaci konkursów plastycznego i literackiego zorganizowanych z okazji 140-lecia jednostki. Na koniec głos mogli zabrać, dziękując druhom za trud ich

służby i składając życzenia, zaproszeni goście. Zwieńczeniem piątkowych obchodów było otwarcie wystawy „Superbohaterowie” w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej, o którym napiszemy w osobnym artykule. **Krzysztof Napierski / KSM**



REKLAMA

GARAŻE BLASZANE, DREWNOPODOBNE, HALE, MAGAZYNY, KOJCE DLA PSÓW

KRÓTKIE TERMINY

MOCNA KONSTRUKCJA – OCYNKI!

TYLKO U NAS WZMOCNIONY TRAPEZ BLACHY!

TRANSPORT, MONTAŻ GRATIS

509-038-426 / 696-753-588 / 23 680 32 01

PAŹDZIERNIK '56 W MŁAWIE

65. rocznica wydarzeń, które miały miejsce w Polsce, w październiku 1956 roku, zachęca do przypomnienia ich przebiegu i znaczenia. Tematu tego podjął się dr Leszek Arent wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Społeczeństwo zmęczone socjalizmem w wydaniu stalinowskim, domagało się zmian w rządzeniu państwem.

Ważnym wydarzeniem przyspieszającym erozję systemu stalinowskiego w Polsce, była niespodziewana ucieczka na Zachód Józefa Światły, który od 24 września 1954 roku rozpoczął nadawanie cyklu audycji przez Radio Wolna Europa.

Ppłk Józef Światło, były zastępca dyrektora X Departamentu Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego, bezlitośnie demaskował ukrywane przed społeczeństwem zbrodnie, popełniane przez UB, uzależnienie prominentnych działaczy partyjnych od NKWD, całkowite podporządkowanie władz polskich Sowietom.

W kierownictwie partyjnym zaczął narastać ferment.

Rozpoczęła się odgórna reforma, która miała zlikwidować najbardziej skompromitowane instytucje w państwie.

Decyzją Rady Państwa z 7 grudnia 1954 roku zostało rozwiązane Ministerstwo Bezpieczeństwa Publicznego. Na jego miejsce utworzono Ministerstwo Spraw Wewnętrznych oraz Komitet do Spraw Bezpieczeństwa.

Praktycznie dokonano tylko zmiany nazwy, usunięto z ministerialnych stanowisk skompromitowanych urzędników, oddzielono milicję od służby bezpieczeństwa. Na stanowiskach w strukturach aparatu bezpieczeństwa pozostali ci sami ludzie.

W kierownictwie PZPR zaczęto zdawać sobie sprawę z faktu, że należy dokonać zasadniczych, ale kontrolowanych zmian w kierowaniu państwem. Nie bardzo wiadomo było co robić dalej. Jak zwykle w takich sytuacjach oczekiwano wyraźnego sygnału z Moskwy. Bez pozwolenia z Kremla triumwirat rządzący: Bierut, Berman i Minc nie chciał dokonywać zasadniczych zmian w rządzeniu państwem.

Wydarzeniem przełomowym w procesie destalinizacji życia w państwach obozu socjalistycznego był XX Zjazd Komunistycznej Par-



Fot. Złotej zebrań autora i Wikipedii

tii Związku Radzieckiego. Obrady zjazdu odbywały się w Moskwie w dniach 14 - 25 lutego 1956 roku. Szokujące wrażenie wywarł na obradujących referat „O kulcie jednostki i jego następstwach” wygłoszony 25 lutego przez Nikitę Chruszczowa - I Sekretarza KPZR, na tajnym nocnym posiedzeniu. Ujawniony został w nim ogrom zbrodni popełnionych przez Stalina. Chruszczow nie wyjaśnił, że popełniane zbrodnie i ludobójstwo możliwe było dzięki istnieniu systemu sprzyjającemu sprawowaniu dyktatorskiej władzy, stosowaniu

nieograniczonych represji, uzasadnianych względami ideologicznymi. Referat przeznaczony był tylko dla działaczy partyjnych, ale wkrótce został rozpowszechniony w państwach uzależnionych od Sowietów.

Publiczne czytanie i omawianie referatu rozpoczynało moralną rewolucję. Rozmowy o treści referatu trwały godzinami, zadawano setki pytań, na które nie znajdowano odpowiedzi.

W Mławie referat Chruszczowa czytany był w Komitecie Powiatowym PZPR. Wywołał szok wśród aktywu

partyjnego.

Działacze partyjni byli przekonani, że Stalin był dyktatorem rządzącym twardą ręką, ale że była to konieczność wynikająca z obiektywnych przyczyn. Zdawano sobie sprawę z nadużyć, ale przypuszczano, iż zostały one dokonane bez wiedzy Stalina. Dla większości działaczy był on symbolem potęgi i siły, gwarantem naszego bezpieczeństwa. Skala i rozmiar zbrodni był zupełnym zaskoczeniem.

XX Zjazd KPZR i tajny referat Chruszczowa uświadomił kierownictwu KP PZPR w Mławie, że rozpoczął się

proces dokonywania reorientacji w sposobie rządzenia państwem i kierowania partią.

W samorządach i organizacjach partyjnych wielu miast w Polsce zaczęły się rozliczenia władz z dotychczasowej działalności.

W Mławie pierwsze oznaki niezadowolenia z dotychczasowych działań władz, pojawiły się po przywróceniu Gomulce legitymacji partyjnej i jego powrocie do czynnego życia politycznego. „Ludzie zaczęli odczuwać, że my Polacy jesteśmy bardziej u siebie. Było poczucie, że za powiedzenie kawału do więzienia by nie wsadzili”.

Pierwszym wymiernym działaniem, mającym charakter inicjatywy oddolnej, były zmiany dokonane na sesji Miejskiej Rady Narodowej, która odbyła się 28 września 1956 roku.

W czasie dyskusji, w imieniu Miejskiego Komitetu Frontu Narodowego przemówił Stanisław Morczyński twierdząc, że na zebraniu komitetu: „omawiana była praca członków prezydium MRN, gdyż jak nam jest wiadomo to w prezydium MRN dzieją się niesamowite rzeczy np. remonty 3-ch budynków, gdzie dokonano remontów luksusowych uprzewod. Prez. P.R. N. ob. Kongurskiego i przewod. Prez. M.R. N. ob. Podzińskiego oraz sekretarza Kom. P.Z.P.R. Prażmowskiego”.

Wyremontowanie mieszkań osobom pełniącym ważne funkcje w administracji samorządowej i partyjnej nie byłoby bulwersujące, gdyby nie sytuacja w jakiej zostały przeprowadzone. Mówił o tym w swoim wystąpieniu Morczyński. Luksusowych remontów dokonano wtedy, gdy: „ludzie mieszkają w walcach się budynkach, które wymagają natychmiastowego remontu, to te budynki odłożono, a tam gdzie można było poczekać to wykonano remonty luksusowe”.

Wskazując na nieprawidłowości, Morczyński zarzucił przedstawicielom władzy również złą postawę, twierdząc, że: „W roku 1954 społeczeństwo zaufało tym ludziom stawiając ich na stanowiskach, że będą pracowali dla dobra mas pracujących,



PPŁK JÓZEF ŚWIATŁO BEZLITOŚNIE DEMASKOWAŁ UKRYWANE PRZED SPOŁECZEŃSTWEM ZBRODNI, POPEŁNIANE PRZEZ UB.

a oni dbali tylko o siebie i swoje rodziny”.

Atakując przedstawicieli władzy, Morczyński zabierał głos z ramienia Frontu Narodowego, występował jako przedstawiciel lokalnego społeczeństwa. Było to nowe spojrzenie na sytuację w państwie, w którym partia została zepchnięta na plan dalszy. Stwierdzenie, że społeczeństwo a nie PZPR, zaufało osobom pełniącym ważne stanowiska, i zawiadło się na nich, było przejawem buntu wobec KP PZPR.

Krytyka nie dotyczyła tylko 3 ważnych osób Mławie, ale też innych, zajmujących mniej eksponowane stanowiska. Niezwykle bulwersujący zarzut postawił Morczyński - Stanisławowi Frankiewiczowi (...)

Inne zarzuty dotyczyły niegospodarności i braku sprawnego działania, a skierowane zostały pod adresem członków prezydium MRN. Morczyński świadomie w swoim wystąpieniu występował w roli pokrzywdzonego społeczeństwa, a nie rządzącej partii. Na koniec postawił wniosek: „ozdjęcie wszystkich 3-ch członków urzędujących w Prezydium M.R.N. mimo złożenie rezygnacji przez ob. Podzińskiego i Frankiewicza”.

Wniosek Morczyńskiego o odwołanie 3 członków pre-

zydium MRN poddano pod głosowanie. Przewodniczący prezydium MRN jego zastępcą zostali pozbawieni stanowisk. Nie wyrażono zgody na usunięcie ze stanowiska sekretarza prezydium – Sabiny Cytowskiej.

Po usunięciu skorumpowanych urzędników radni przystąpili do powołania nowych. W imieniu Frontu Narodowego zgłoszona została kandydatura Stanisława Siwowskiego na przewodniczącego Prezydium MRN i Zygmunta Józwiaka na zastępcę. W wyniku tajnego głosowania zaproponowane kandydatury zostały zaakceptowane zdecydowaną większością głosów.

Sesja MRN z 28 września 1956 roku zapoczątkowała zmiany władz miejskich, bez ingerencji czynników zewnętrznych. Również wyboru nowych władz dokonano bez uzgodnienia z instytucjami zwierzchnimi i władzami partyjnymi. Były to bez wątpienia działania rewolucyjne, łamiące dotychczasowe nomenklaturowe mechanizmy rządzenia w państwie.

Pozbawienie stanowisk najważniejszych urzędników w mieście było wcześniej przygotowane przez nieformalną grupę, skupioną wokół Stanisława Morczyńskiego, który zgłaszał propozycje zmian, licząc na jej poparcie.

Wykorzystując sprzyjające okoliczności, popełnione nadużycia, mające raczej charakter moralny, a nie kryminalny, wykorzystując ogólną atmosferę panującą w kraju, dokonano bezprecedensowych zmian we władzach miejskich. Nie zgłoszono innych kandydatów tylko tych, których wybrano. Nie były to wybory w pełni demokratyczne. Tym bardziej, że w sesji uczestniczyło tylko 29 na 45 radnych.

Rodząca się w Mławie inicjatywa oddolna musiała być kontynuowana, ponieważ jej zahamowanie groziło utratą dotychczasowych osiągnięć.

Zapewne wywołała reakcje sił partyjnych i osób zagrożonych utratą stanowisk w Powiatowej Radzie Narodowej, która działaniem grupki reformatorskiej w MRN była wyraźnie zaskoczona. Reformatorom sprzyjała ogólna atmosfera panująca w Polsce, zachęcająca do tego typu działań.

Kulminacją działań zmierzających do opanowania kryzysu politycznego w Polsce i potwierdzenia zamierzeń demokratyzacji stosunków społeczno-politycznych było VIII Plenum KC PZPR, zaplanowane na 19 października 1956 roku, na którym Władysław Gomułka miał zostać wybrany I sekretarzem KC PZPR.



SKALA I ROZMIAR
ZBRODNI BYŁ
ZUPEŁNYM
ZASKOCZENIEM.

Działania te prowadzone były bez udziału i zgody towarzyszy sowieckich. Wywołały one zdecydowaną reakcję i przeciwdziałanie sowieckiego kierownictwa. Bez zaproszenia, delegacja KPZR z Chruszczowem na czele przybyła do Warszawy w dniu rozpoczynającego się plenum.

Naciski sowieckiego kierownictwa, mające na celu zmuszenie do uległości Polaków, zostały wzmocnione przemieszczaniem się w kierunku



Gomułka przemawia na wiecu na Placu Defilad w Warszawie

Warszawy wojsk sowieckich z Pomorza i Śląska.

W tej nerwowej i groźnej atmosferze Gomułka, jako I sekretarz KC PZPR i stojące za nim Biuro Polityczne, zdołali przekonać Chruszczowa o swoich racjach i uniknąć zbrojnej interwencji, która miała miejsce niebawem na Węgrzech.

Postać cieszącą się niebotowaną od 1945 roku popularnością był Władysław Gomułka, który w trakcie obrad VIII plenum potwierdził konieczność kontynuowania procesu demokratyzacji, ale uznał, że monopol na jego przeprowadzenie ma partia działająca w porozumieniu ze stronnictwami sojusznymi w ramach Frontu Narodowego.

Po ostrej krytyce przeszłości stalinowskiej enigmatycznie wypowiadał się o polityce, jaką zamierza prowadzić w najbliższej przyszłości. Do władz partii zostali wybrani dawni współpracownicy Gomułki. Nie znaleźli się w jej składzie zwolennicy „natolińczyków” m.in. Konstanty Rokossowski.

Wyniki plenum społeczeństwo przyjęło wnieklamanym zadowoleniem, licząc na dalszą demokratyzację stosunków w państwie. Na wiecach i licznych manifestacjach

deklarowano poparcie dla Gomułki, widząc w nim człowieka, który zabiegał pod koniec lat czterdziestych o „polską drogę” do socjalizmu, za co został potępiony i uwieziony. Nie pamiętano, że Gomułka wspólnie z tymi, którzy go później uwieźli, niszczył podziemie niepodległościowe i legalną opozycję PSL, że był ortodoksyjnym komunistą. Niewiele zdawało sobie sprawę z tego, że trudno będzie pogodzić apodyktyczny charakter I sekretarza w rządzeniu partią i państwem z mającymi pogłębiać się procesami demokratycznymi.

W październiku 1956 roku rozpalone nadzieje na polepszenie warunków życia i demokratyzację stosunków

w Polsce symbolizował Gomułka i jego ekipa. Mając olbrzymie poparcie społeczne, którego symbolem był wiec na Placu Defilad w Warszawie 24 października, I sekretarz KC PZPR musiał zmierzyć się z codzienną rzeczywistością, w której część ludzi o poglądach reformatorskich nie zamierzała zadowalać się słowami o końcu wiecowania i przystąpieniu do pracy, tylko pragnęła autentycznych zmian. Jednym z takich miast była Mława.

c.d.n.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

REKLAMA

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Sześć

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2021 r. poz. 741 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2021 r. poz. 247 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Sześć uchwały nr XXII/146/2021 z dnia 30 czerwca 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia **studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Sześć** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani mogą składać wnioski dotyczące ww. studium oraz prognozy oddziaływania na środowisko **w nieprzekraczalnym terminie do dnia 19.11.2021 r.**

Wnioski i uwagi mogą być wnoszone w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Gminy Sześć, plac Kanoniczny 10, 06-550 Sześć, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres szensk@szensk.com.pl bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko lub nazwę jednostki organizacyjnej, adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której wniosek dotyczy.

Wójt Gminy Sześć
/-/ Marek Nitczyński

KLAUZULA INFORMACYJNA

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 rozporządzenia RODO informuję, że:

1. Administratorem danych osobowych wnioskodawców jest Wójt Gminy Sześć.
2. Z Inspektorem ochrony danych osobowych Andrzejem Włodarczykiem wnioskodawcy mogą skontaktować się drogą elektroniczną: naslo14@op.pl lub pisemnie na adres administratora danych.
3. Dane osobowe wnioskodawcy będą przetwarzane w celu rozpatrzenia wniosków do studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Sześć.

Pełna treść klauzuli informacyjnej znajduje się w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Sześć

14221otm1-a-M

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębu geodezyjnego Wiecznia Kościelna wraz z prognozą oddziaływania na środowisko do wymienionego dokumentu

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 741 z późn. zm.), w związku z art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 247 z późn. zm.) oraz na podstawie uchwały nr XII/122/2020 Rady Gminy Wiecznia Kościelna z dnia 24 czerwca 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębu geodezyjnego Wiecznia Kościelna zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębu geodezyjnego Wiecznia Kościelna** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **od 3 listopada 2021 r. do 25 listopada 2021 r.**

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **23 listopada 2021 r. o godz. 11.00** w siedzibie **Urzędu Gminy Wiecznia Kościelna, Wiecznia Kościelna 48, 06-513 Wiecznia Kościelna.**

Dyskusja publiczna zostanie przeprowadzona w sposób umożliwiający zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag. W przypadku konieczności przeprowadzenia dyskusji publicznej za pomocą środków porozumiewania się na odległość organ sporządzający projekt ww. planu miejscowego uczyni to w sposób umożliwiający:

- 1) zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz
- 2) zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej w siedzibie **Urzędu Gminy Wiecznia Kościelna, Wiecznia Kościelna 48, 06-513 Wiecznia Kościelna**, lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej lub formularzy zamieszczonych przez organ sporządzający projekt ww. miejscowego planu w Biuletynie Informacji Publicznej, na swojej stronie podmiotowej.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 670 z późn. zm.):

1. opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
2. opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP

Wnoszący uwagi powinien podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, a także oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **10 grudnia 2021 r.** Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Wiecznia Kościelna.

**WÓJT GMINY
WIECZNIA KOŚCIELNA
Mariusz Gębała**

1121nim1-a-M



Chruszczow przemawia na tajnym posiedzeniu XX Zjazdu KPZR

SUPERBOHATEROWIE

Wystawa czasowa „Superbohaterowie” w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie jest już dostępna dla zwiedzających. Jak już pisaliśmy, otwarcia ekspozycji dokonała w 15 października br. dyrektorka MZZ Barbara Zaborowska. Dzisiaj więcej zdjęć.



Ekspozycja stanowi część obchodów jubileuszu 140-lecia istnienia OSP w Mławie. Przypomnijmy. W wernisażu udział wzięli

m.in. Burmistrz Miasta Mława – Sławomir Kowalewski, Poseł na Sejm RP – Anna Cicholska, Przewodniczący Rady Miasta Mława – Lech Prejs, Powiatowy Komendant Państwowej Straży

Pożarnej w Mławie – Zbigniew Kapiński, Prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie – Tomasz Maciejewski, Przewodniczący Komitetu Obchodów Jubileuszu 140-lecia OSP – Je-

rzy Kwiecień, były Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Mławie – Mirosław Rutecki, przedstawiciele KPPSP w Mławie, druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej,

rodziny strażaków, jak również inne osoby zaangażowane w organizację obchodów jubileuszu 140-lecia OSP.

Goście podziwiali takie eksponaty jak zabytkowy i współ-

czesny sprzęt pożarniczy, umundurowanie strażackie, dokumenty, odznaczenia oraz imponującą kolekcję fotografii.

Wystawę można oglądać do 28 lutego 2022 r. **KB/KSM**



Fot. Materiały UMW/Karolina Bytner

POTRÓJNE ŚWIĘTO SZKOŁY MUZYCZNEJ

Państwowa Szkoła Muzyczna I i II st. w Mławie obchodziła potrójne święto. Sali koncertowej nadano imię inicjatora powstania szkoły – Witolda Gębickiego. Celebrowano też 45. rocznicę powstania PSM oraz Dzień Edukacji Narodowej.

Tablicę z imieniem patrona sali koncertowej odsłoniły obecne na uroczystości przedstawicielki rodziny Witolda Gębickiego – inicjatora utworzenia Państwowej Szkoły Muzycznej w Mławie, jej dyrektora w latach 1975-1991 i wicedyrektora w latach 1991-1998, kierownika rozbudowy szkoły i budowy sali koncertowej w latach 1990-1993 oraz organizatora życia muzycznego w regionie.

Gratulacje i życzenia z okazji Dnia Edukacji Narodowej i 45-lecia szkoły złożyli na



ręce jej dyrektora Wilhelma Taraszkiewicza Poseł na Sejm RP Anna Cicholska, Starosta Mławski Jerzy Rakowski, Sekretarz Miasta Mława Magdalena Cecelska, dyrektorzy szkół muzycznych z regionu oraz przedstawiciele samorządu szkolnego mławskiej PSM.

Następnie dyrektor placówki wręczył nagrody zasłużonym nauczycielom i pracownikom administracji. Zwieńczeniem piątkowej uroczystości był wspaniały koncert uczniów, absolwentów i nauczycieli Państwowej Szkoły Muzycznej w Mławie.

KN / KSM



ZAPOMNIANY SKARB POLSKIEJ KUCHNI

Kwas chlebowy to napój kojarzony głównie z Europą Wschodnią. Tymczasem stanowił on nieodłączny element polskich stołów, o czym nie wszyscy dziś pamiętają. Czy znowu tam powróci? Nie wykluczone, że tak.

Kwas chlebowy — niewtajemniczonym ta nazwa może wydać się dziwna, a nawet groźna. Tymczasem chodzi o napój, który otrzymuje się w wyniku fermentacji chleba. Słowianie znali go już w X wieku. Spożywano go na terenie Rosji, Ukrainy, Litwy, Białorusi, a także na ziemiach Rzeczypospolitej. Nasi przodkowie cenili go za słodko-kwaśny smak. Był tani, łatwy w produkcji i znakomicie gasił pragnienie podczas upałów. Początkowo dominował głównie w kuchni wiejskiej. Z czasem zaczęli po niego sięgać mnisi oraz szlachta. Za czasów Władysława Jagiełły był już napojem powszechnym.

W okresie II Rzeczypospolitej kilku znanych producentów wytwarzało własne marki kwasu chlebowego. Można tutaj wymienić wytwórnię Franciszka Karpińskiego, czy warszawski browar Haberbusch i Schiele. Co stało się potem? W drugiej połowie XX wieku produkt ten został niemal całkowicie wyparty z naszego rynku przez napoje gazowane.

MOCNY OD ŚWIĘTA

Kwas chlebowy powoli powoli przeżywa swój renesans. Znajdziemy go praktycznie w każdym większym sklepie w Polsce. Wciąż jednak nie jest tak popularny, jak u naszych wschodnich sąsiadów.

— W Rosji i na Ukrainie kwas chlebowy stał się napojem narodowym w XVI wieku. To jeden z symboli wschodniosłowiańskiej kuchni — informuje literaturoznawca prof. dr hab. Iryna Betko. — Może być spożywany oddzielnie oraz jako dodatek do różnych dań. Stanowi też ważny składnik potraw takich jak zupa okroshka, czy turi — wymienia.

Obecnie kwas chlebowy jest napojem bezalkoholowym — standardowo zawiera nie więcej, niż 0,5 proc. etanolu. Niektóre gatunki mogą mieć do 2 proc. etanolu. Tak było nie zawsze.

— Na terenie Rusi, do XII wieku, kwas był mocniejszy i miał gęstszą konsystencję, niż współczesne piwo — zauważa prof. Betko. — Zaliczano go do napojów alkoholowych. Wówczas wyraz „kwaśnik” funkcjonował jako synonim



słowa „pjanica”, oznaczającego tyle, co pijak. Do dzisiaj w języku rosyjskim, w mowie potocznej, spotykamy słowo „kwaśić”. Odnosi się ono do nieumiarkowanego spożyciu alkoholu. Warto też wspomnieć, że „kwaśnik” oznaczał także osobę, trudniącą się produkcją kwasu chlebowego — dodaje.

Z czasem „mocny” kwas chlebowy zaczęto odróżniać od „słabego”. Ten pierwszy pito od święta, ten drugi na co dzień.

NA DWORZE CARÓW

W Rosji kwasem chlebowym delectowali przedstawiciele chłopstwa, duchowieństwa, arystokracji, a nawet carowie.

— Kwas chlebowy spożywała cesarzowa Anna Iwanowna Romanowa oraz Piotr I — mówi prof. Betko. — Słynny Giacomo Casanova, który gościł na dworze Katarzyny II, zachwalał właściwości tego napoju. Czasem przypisywano mu niezwykle właściwości zdrowotne. Z tego względu podawano go żołnierzom oraz chorym. Wykorzystywano go w obrzędach ludowych, na przykład podczas zaślubin. Niektórzy wierzyli, że jeśli w domostwo uderzy błyskawica i wybuchnie pożar, to ugasi go wyłącznie kwas chlebowy lub mleko.

NA TRAWIENIE I ODCIĄŻANIE

Niektóre właściwości lecznicze, przypisywane dawniej kwasowi chlebowemu, można włożyć między bajki. Nie ulega jednak wątpliwości, że napój ten jest naprawdę zdrowy.

— Właściwości zdrowotne kwasu chlebowego wynikają głównie z tego, że jest on probiotykiem, tzn. zawiera bakterie kwasu mlekowego, dzięki czemu wspomaga i reguluje mikroflorę jelitową, wspomaga trawienie oraz przemianę materii. W związku z tym, można go włączyć do diety odchudzającej, tym bardziej, że ma także właściwości oczyszczające organizm — podaje strona poradnikzdrowie.pl.

Jako probiotyk kwas chlebowy wzmacnia odporność. Obniża też poziom cholesterolu, jest bogatym źródłem witamin z grupy B. Dostarcza do organizmu witaminę C i liczne składniki mineralne, m.in. selen i cynk.

Warto jednak pamiętać o przeciwwskazaniach. Kwasu chlebowego, zwłaszcza tego wytwarzanego według tradycyjnej technologii, powinny unikać kobiety w ciąży. Wszystko przez zawarty w nim etanol — nawet wśladowych ilościach może on

zaszkodzić dziecku. Na kwas chlebowy powinni też uważać alergicy.

LEPSZY NIŻ PIWO

Czy kwas chlebowy pomaga przy dolegliwościach natury psychicznej? Niektórzy twierdzą, że tak.

— W wieku dziewiętnastu lat znalazłem pierwszą pracę — wspomina Michał. — Wyjechałem nad morze sprzedawać upominki turystom. Pracowało się dość fajnie. Poznałem mnóstwo ciekawych ludzi zarówno wśród kupujących, jak i innych sprzedawców.

Zawód pochłaniał jednak mnóstwo sił.

— Staliśmy za ladą po czternaście godzin dziennie siedem dni w tygodniu — relacjonuje nasz rozmówca. — Po takiej szczytce człowiek chciał się jakoś zrelaksować. Co wieczór braliśmy z kumplami po trzy piwka i szliśmy na plażę. I tak przez cztery miesiące.

Codziennie piwo weszło Michałowi w nawyk. Po powrocie z morza kontynuował wakacyjny zwyczaj.

— Gdy byłem przymulony, sięgałem po browara. Gdy chciałem szybko zasnąć, sięgałem po browara — zdradza. — Myślałem, że to taki okres przejściowy. Organizm mu-

siał się przestawić po tych czterech miesiącach nad morzem. Mijały jednak tygodnie, a ja dalej kontynuowałem codzienne picie. Z czasem zaczęło mnie to martwić.

Chłopak postanowił przełamać szkodliwy nawyk. Nie wyszło. Wtedy pomoc zaofertował mu kolega ze studiów.

— Wadim pochodził z Białorusi — opowiada Michał. — Począstował mnie kwasem chlebowym własnej produkcji. Napój przypominał zapachem piwo, miał jednak łagodniejszy smak. Szybko polubiłem ten wynalazek i się na niego przetrucilem. Wadim zdradził mi receptę, więc robiłem go samodzielnie.

Dziś Michał prowadzi wzorowy tryb życia. Zdrowo się odżywia, uprawia jogę.

— Alkohol piję raz na ruski rok — przyznaje. — Unikam śmieciowego jedzenia i napojów słodzonych. Wyjątek stanowi kwas chlebowy. Czasem sięgnę po niego z sentymentu. Myślę, że ten napój pomógł mi zerwać z niebezpiecznym nawykiem. Gdybym dalej piwkował co wieczór, nie wiadomo, jakby się skończyło.

PROSTY PRZEPIS

Pamiętajmy. Nie każdy kwas chlebowy, dostępny w sprzedaży, jest zdrowy. Wielu pro-

ducentów dodaje do napoju barwniki, konserwanty oraz inne sztuczne składniki. Nie zawsze też znajdziemy kwas chlebowy na półkach pobliskiego spożywczaka.

W takich sytuacjach napój możemy przygotować sami. Przepis jest naprawdę prosty. Wystarczy nam:

- 2,5 l wody
- 300 gr razowego chleba przygotowanego na naturalnym zakwasie
- pół szklanki cukru
- 10 gr drożdży
- surowy ryż i rodzyнки

Chleb kroimy i opiekamy w piekarniku do momentu, aż się zarumieni. Z kolei wodę trzeba zagotować, po czym odstawić do ostygnięcia. Ostudzony chleb umieszczamy w szklanym słoju (lub kamiennym naczyniu) i zalewamy wodą. Po trzech godzinach pobieramy niewielką ilość powstałego roztworu. Rozpuszczamy w nim cukier oraz drożdże, wlewamy z powrotem do słoja i mieszamy. Naczynie szczelnie zamykamy.

Gdy minie doba, napój można przełać do butelek. Napełniamy je tylko do 75 proc. pojemności. Wcześniej płyn należy precedzić, by pozbyć się osadu. Do każdej butelki dosypujemy parę rodzynek i kilka ziarenek surowego ryżu. Zostawiamy je w chłodnym pomieszczeniu na trzy dni.

Uzyskany w ten sposób napój najlepiej spożyć przed upływem 28 dni.

PAWEŁ SNOPOKOW

Warto wiedzieć:

- * W Polsce kwas chlebowy bywa nazywany wiejską oranżadą;
- * „Kwas chlebowy sapieżyński kodeński”, pochodzący z północno-wschodniej Lubelszczyzny znalazł się na liście tradycyjnych produktów Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi;
- * Przed zakupem kwasu chlebowego warto sprawdzić etykietę. Inaczej mogą nam wcisnąć wodę barwioną cukrem. Prawdziwy kwas chlebowy musi mieć w składzie stód jęczmienny, żytni lub pszeniczny z dodatkiem cukru i drożdży. Nie powinien zawierać barwników i konserwantów.

BĄDŹMY BUDUJĄCĄ INSPIRACJĄ

Czasem jest zła i niszcząca. Ale bywa też konstruktywna, mobilizująca do działania. O czym mowa? O zazdrości. Czy potrafimy się cieszyć z sukcesów innych ludzi? I czego zazdrościmy innym? O to zapytaliśmy m.in. Iwonę Pavlović i Irenę Telesz-Burczyk.

Czy zazdrość to złe uczucie?

— To zależy, jak tę zazdrość rozumiemy. Może być w kontekście negatywnym, która burzy i niszczy — mówi Iwona Pavlović, jurorka i mistrzyni tańca towarzyskiego. — Ale może być pozytywna, która nas nakręca do działania. Bo jeśli komuś czegoś zazdrościmy w pozytywnym znaczeniu, to dzięki temu możemy sami zacząć działać. Uważam, że jeśli ludzie wokół mnie mają lepiej, to świetnie. Bo przecież i ja mogę z tego korzystać! Żartuję, że jeśli mój przyjaciel kupi sobie helikopter, to kiedyś się nim przelecę. Czyli dla mnie to supersprawa.

Czy to znaczy, że nigdy nie zdarzało się jej odrobinę czegoś pozazdrościć?

— Kiedyś, w dawnych czasach, kiedy było u nas ciężko, zazdrościłam dziewczynom z zagranicy pięknych kreacji do tańca. Ale wtedy brałam nożyczki do ręki i szłam sobie sukienki na wzór tamtych. Czyli ta zazdrość nakręcała mnie na to, żeby samemu coś zrobić — wspomina Pavlović. — Działania innych ludzi nakręcają mnie na działania. Nie dołączają mnie. Nie używam nawet takiego słowa jak zazdrość. Nie jest mi źle i smutno dlatego że ktoś zrobił coś fajnego. Wręcz przeciwnie: to sprawia, że ja też chcę coś fajnego zrobić!

Iwona Pavlović także jest inspiracją dla innych.

— Często dotyczy to spraw kobiecych — mówi nam. — Często kobiety zauważają: schudła, zmieniła kolor włosów. Ty to zrobiłaś? To ja też tak chcę. Czyli jeśli dla innych jesteśmy inspiracją, a nie źródłem wściekłości, to uważam, że nie ma niczego piękniejszego.

Kiedy rozmawiamy z Ewą Cichocką, wokalistką Czerwonego Tulipana, wiatr wyrywa jej parasolkę. Jest zimno i wietrznie. Ale artystka nie z tych, co by innym zazdrościli słońca i dobrej pogody.

— Nie mam zupełnie w sobie takich uczuć, jak zazdrość — mówi zaskoczona. — To absolutnie obce dla mnie pojęcie. Może dlatego że mam duszę sportowca, więc jak widzę, że ktoś coś osiągnął, to jest to dla mnie rodzaj mobilizacji. I myślę sobie: ja też bym tak chciała! Nie odczuwam czegoś



Iwona Pavlović



Wojciech Hieronimus Borkowski

takiego, że komuś się udało, ami nie. Wiem, że sukces jest okupiony pracą. I jest wiele czynników, które się składają na niego. Nie odczuwam czegoś takiego, że ktoś ma fajnie, a ja nie. Bo uważam, że ja też mam super fajnie! Może dlatego że sama sama szczęśliwa.

Ewa Cichocka nie chciałaby definiować zazdrości, ale jak mówi, wydaje jej się, że jak jesteśmy zgorzkniali, to możemy zazdrościć. — Ale to też się powoli zmienia. Uczymy się tego, że sukces innych na nas działa fajnie. Bo jeśli otaczamy się osobami szczęśliwymi, spełnionymi, zadowolonymi to korzystamy z tego. A jeśli mamy wokół siebie frustratów i ludzi niezadowolonych, to źle to na nas wpływa.



Ewa Cichocka z zespołu Czerwony Tulipan



Irena Telesz-Burczyk

ci i wnuki uczą się języków. Mój syn Paweł, który jest aktorem, zna rosyjski, angielski, francuski, niemiecki i włoski. Nie tylko się porozumiewa, ale gra w firmach zagranicznych. Byłam szalenie dumna, kiedy byłam z wnukami w Paryżu i one potrafiły ludziom coś tłumaczyć w danym języku.

A czego ludzie zazdroszą Irenie Telesz-Burczyk?

— Ludzie mi zazdroszą, że ja jestem aktywna. Ale to przecież bez sensu, bo trzeba się wziąć za siebie i samemu być aktywnym.

Literat Wojciech Hieronimus Borkowski przyznaje, że zazdrości ludziom zdrowia. Od jakiegoś czasu boryka się z poważnymi problemami.

— Patrząc na zdjęcia na Facebooku i myślę sobie: też bym tak chciał. Na przykład przejeżdżając wokół jeziora Długiego. Na pewno nie jestem zazdrosny o kobiety. To jest próba zniewolenia. Jaka więc jest miłość, jeśli próbujesz kogoś niewolić? — zastanawia się.

I dzieli się zabawną historią z dzieciństwa.

— Moja mama hodowała świnię, więc mięsa nie kupowano. Bo u nas było świnioobicie. Na strychu wisiały szynki, balerony, kiełbasy. Do szkoły dostawałam kanapkę z bardzo grubym kawałkiem szynki, grubszym od kromki chleba. A inni mieli koledzy z cieniutkim plasterkiem. I ja też tak chciałam.

Później Wojciech Hieronimus Borkowski zazdrościł oryginalnych jeansów. Iksiążek.

— Lubilem bywać w domach, gdzie jest ich wiele. Chciałem czytać. Ale tak sobie dziś myślę, że jestem spełniony. Życie mam ciekawe. I dużo dostałem od życia: przede wszystkim talent i pasję, w której mogę się realizować. Mogłem sporo podróżować i żyć w tych samych czasach co Charles Bukowski.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

44 proc. Polaków przyznaje, że przynajmniej czasami odczuwa zazdrość, **41 proc.** wskazuje, że tej emocji doświadcza rzadko i tyle samo uważa się za trochę zazdrosnych. Co ciekawe **15 proc.** badanych deklaruje, że nigdy nie odczuwa zazdrości, tym samym jest im obca.

Źródło: „Polacy o zazdrości”



PRACA

FIRMA Polamp Sp. z o.o. poszukuje pracownika do produkcji dekoracji świątecznych. Praca sezonowa z możliwością zatrudnienia. Nr kontaktowy 604971 794/ 87-444-04-00, e-mail: praca@polamp.com

FIRMA sprząająca poszukuje osoby do odśnieżania, najlepiej z samochodem. Wynagrodzenie prowizyjne, od listopada do marca. Kontakt: 570-775-590

KIEROWCA CE, 503-103-703

KIEROWCA CE, 503-103-703

KIEROWCA CE, 503-103-703

LEGALNA praca w Opiece w Niemczech wysokie zarobki tel. 501-409-214

NML Zatrudnię pomocnika murarza (dotyczy powiatu nowomiejskiego), zlecę roboty budowlane, 502-558-484

PRZYJMĘ do gospodarstwa rolno-hodowlanego, Grajwo k. Giżycka. 601-682-804.

ZATRUDNIĘ pracownika budowlanego z doświadczeniem oraz pomocnika, wymagane prawo jazdy kat.B. 602-495-331

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, Nidzica, 508-622-314

GARAŻ sprzedam, Ława, ul. Smolki, 604-441-554

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

NML Nowy rower trójkołowy sprzedam, 606-652-962

NML Sprzedam grzejnik PURMO 60cmx100cm w bardzo dobrym stanie w ciągłej eksploatacji, 2002ł, 515-611-688

SPRZEDAM drewno kominkowe opałowe, kostka sosnowa, transport, 511 989 755

SPRZEDAM meble sypialniane, stół+6 krzeseł duży kuchenny (Nidzica), 604-294-468

SPRZEDAM opał brzoza, osika w metrach lub klockach. Transport na raz max 8mb. 518-376-551

SPRZEDAM schod ołaz , 660-836-268

SPRZEDAM tanio sprzęt pszczelarski, 664-508-674

KUPIĘ

KUPIĘ zabawki z PRL-u, autka na kabel- fiat, polonez, 504-631-626

SKUP maszyn rolniczych, budowlanych, ciągników, koparek itp. , Tel: 730 750 266

NIERUCHOMOŚCI

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

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191, www.nieruchomosci-nowydom.pl

DOM 120m2 + budynek gospodarczy 25m2 w Ostródzie, szklarnia 25m2, 1900 m2 działki, 793-256-133 kontakt w godz. 18.00-19.00

DOM Muszaki zamienię na mieszkanie Nidzicy, do 50m2, 667-767-583

KAWALERKĘ do wynajęcia, 3p., Nidzica, 692-011-362

KUPIĘ grunty orne lub wydzierżawię, działka może być porośnięta drzewami, 733-324-386 wieczorem

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

KUPIĘ ziemię rolną- Bogacko, okolice. 695-565-606

KUPIĘ ziemię rolną. 570-982-800

KUPIĘ ziemię uprawną (powiat mławski, powiat nidzicki), 501-172-462

LOKAL do wynajęcia 47,6m2, ul. Smęta 21, Giżycko. 693-100-605

NAPIWODA działka, pow.12-arów z zezwoleniem na budowę -media, 787-310-777

NML Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim (pokój, kuchnia, łazienka), 604-562-972

NML Do wynajęcia 2 pokoje, kuchnia, łazienka, C.O. automat, opał na rok, mieszkanie wyposażone dla osób b. dzieci, Kurzętnik, 518-934-539

NML Sprzedam działkę budowlaną w Mrocznie 0,27 arów, 518-059-140

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

NML Sprzedam mieszkanie w bloku, parter, 70m2, Kurzętnik- Romanowo, 666-100-732

NML Szukam garażu do wynajęcia w Kurzętniku lub okolicach, 606-652-962

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście. 660-024-565.

SPRZEDAM działkę budowlaną o pow.0,12 Uzdowo, 785-541-026

SPRZEDAM działki w centrum Działdowa, łączna pow.2tys.m2. Jedna zabudowana, 886-551-965

SPRZEDAM działki, 1500m2 każda, pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

SPRZEDAM mieszkanie 39m2 w centrum Giżycka. Kontakt tel. 728-825-790

SPRZEDAM mieszkanie w Morągu, ul.Al. Wojska Polskiego, 46 m2, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, tel.602552918

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL; tel 503-103-703

WYNAJMĘ kawalerkę w centrum Nidzicy, 601-692-431

WYNAJMIJ ziemię pod farmę fotowoltaiczną, 729-911-293

ZAMIENIĘ kawalerkę 38m2 z balkonem na większe lub dom do remontu w Nidzicy, 509-918-373

AUTO-MOTO

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

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-793

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

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

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

KUPIĘ Junaka, WFM, OSA, SHL, WSK, motorynka oraz części, 504-631-626

KUPIĘ motocykl MZ-ETZ 250, motorower Simson 698-082-959

LAWETA, wynajmę- transport. 602-592-793

NML Kupię DUŻEGO FIATA 125P, Poloneza, „Malucha”, 698-082-959

NML Sprzedam od Fiata 126 felgi 4 sztuki+ koła kompletne 2 sztuki, lusterka 2 sztuki (EL), amortyzatory tylne 2 sztuki mało używane, rozrusznik- sprawny wirnik i elektromagnes, dzwonić w godz. 8.00-17.00, 881-293-809

OPONY nowe, używane, bieżnikowane; felgi- duży wybór. Wulka-

nizacja. Obwodowa 3 (były POM). 87/428-77-47, 602-592-793

POMOC drogowa 24h. 602-592-793

SAMOCZODY używane- skup, sprzedaż, komis, zamiana, al. 1-go Maja 17, Giżycko, Czynne 10:00- 18:00, 698-672-856, czarek@pindur.pl; pindur.otomoto.pl

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM komplet opon zimowych 185/65R15 z felgami, 515-246-348

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

USŁUGI

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

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

INSTALACJE elektryczne do automatyki domowej, monitoring, alarmy Inwitech, 509-088-678

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

OCZYSZCZALNIE, szamba, 794-617-449

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

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

REMONTY, wykończenia, podwykonawstwo, 731-662-038, 600-347-128.

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

ŻYCIE kolder, 665-434-450

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

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

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

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-229-798

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI maszynowe, gipsowe, cementowe- wapienne. Wysoka jakość. BJ Jabłońscy 602-682-313

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

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

WYKONUJĘ prace remontowo- budowlane- rzetelnie, solidnie. Chcesz mi zlecić remont- DZWON- 666-852-341

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

ŻWIROWNIA/BETONIARNIA Chrzanowo k/Elku oferuje: żwir(2-16, 16-32), mieszanka (0-31,5mm), piasek, piach płukany, czarnoziem, pospółkę, beton, 87-619-42-66

RÓŻNE

FOTELE do busa, wał łukowy, części do IVECO, 606-513-447

SPRZEDAM cegłę białą, czerwoną i szarą, 606-513-447

SPRZEDAM silnik IVECO, DUHASU, zbiornik paliwa i cegłę, , 606-513-447

WSZYSTKO z drewna, wykonam schody, altanki, domki letniskowe, itp., 500-077-522

NAUKA

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

ZWIERZĘTA

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

NML Szczenięta Beagle sprzedam, 513-852-534

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

GĘSI chowane naturalnie, na wolnym wybiegu, karmione owsem sprzedam. 786-988-240

KUPIĘ bydło od 300 do 600kg, 692-411-362

KUPIĘ konie rzeźne i hodowlane. 880-606-980, 607-533-266

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

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

NML Cielęta sprzedam okolice Nowego Miasta Lubawskiego, 516-181-554

NML Sprzedam prosięta, 503-896-762

maszyny rolnicze

NML Sprzedam plug czterokołowy Grudziądzki lekki, oś rozrzutnika i skrzynię przekładniową rozrzutnika, 503-925-424

NML Sprzedam przyczepę wywrotkę 4,5T, 513-141-837

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK I KUKURYDZY, PRZEWRAČARKI, BECZKOWOZY I INNE MASZYNY, 608-279-110

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

ciągniki

CIĄGNIK C330- sprzedam. 880-397-524

produkty rolne

GRYKA - kupię, płatność przed odbiorem, 502-217-664

SIANO w belach- sprzedam. 880-397-524

SPRZEDAM bele siana i sianokoszonki po prasie pasowej, cena 50zł/sztuka. 500-70-10-61

SPRZEDAM ziemniaki Irga. Tel. 698-640-426

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

JESIEŃ TEŻ CZYHA NA ALERGIKÓW

Choć utarło się, że alergicy najbardziej cierpią wiosną i latem — niestety, jesienią na odpoczynek od nieprzyjemnych dolegliwości też nie mają co liczyć... Pyłki wprawdzie chwilowo odpuściły, ale o tej porze roku górę biorą inne alergeny. I tak w kółko!

Ze statystyk wynika, że z powodu alergii cierpi nawet aż 40 proc. Polaków. Rzeczywiście, dolegliwości z alergii wynikające: katar, zapalenie spojówek, kaszel i ogólne gorsze samopoczucie — dają się nam, alergikom, najbardziej we znaki wiosną i latem. A to za sprawą wirujących w powietrzu licznych pyłków, bo przecież wszystko, co tylko może — zaczyna bujnie kwitnąć kwieciami na wszelkie możliwe strony!

Ale jesienią alergicy też otarfie ulgowej nie mają co marzyć. Choć drzewa już nie pylą i raczej sypią liśćmi, zboża znikają z pól, a trawy przestają uczulać wraz z utratą zieleni, alergie wciąż nękają nas bez wnikania w kalendarz, a bywa, że wręcz nasilają się, bo we wrześniu, październiku i listopadzie niektóre alergeny są dalej aktywne. Uczulenie wywołują też alergeny domowe: choćby pleśń i roztocza. Dodatkowo, akurat teraz objawy alergii nader łatwo pomylić ze zwykłym o tej porze roku sezonowym przeziębieniem. Co zatem konkretnie uczula nas jesienią i jak odróżnić alergię od początków grypy?

PYŁKI JESIENNE

Niby wszyscy wiedzą, że objawy alergii na pyłki pod koniec sierpnia ustępują i spokój z nimi aż do lutego. Faktycznie — jesienią w powietrzu alergenów krąży dużo mniej, ale alergicy i tak muszą uważać. Jesienny kalendarz ostrzega głównie przed aktywnością pylną chwastów, wśród których króluje — żeby ją raz na zawsze diabli wzię-



li! — wszechobecna bylica! Po trawach i brzoście to trzecia najbardziej uczulająca roślina, z mora wszystkich alergików, jedna z najczęstszych przyczyn alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek w naszym kraju. Choć nieco niższe niż latem — jesienią, nawet późną, ryzyko ich wystąpienia jest wciąż możliwe.

CZARNA LISTA ALERGENÓW

Wczesnojesienne powietrze często pełne jest też pyłków komosy, lubinu, babki lancetowatej, pokrzywy czy perzu. A czarną listę alergenów powietrznopochodnych zamyka ambrozja, której pyłki mogą nas nękać aż do późnej jesieni. To roślina z rodziny astrowatych, która występuje na terenach suchych i mało żyznych, głównie na łąkach. Zasadniczo kwitnie w sierpniu, ale pyłki mogą utrzymywać się w powietrzu do listopada. U osób uczulonych na pyłki ta niepozorna ambrozja wywołuje katar sienny, kaszel, ból głowy i napady kichania, a dodatkowo bardzo często jest też przyczyną alergicznego zapalenia zatok. Chwast jest szczególnie ekspansywny w Ameryce Północnej i odpowiada za alergię u nawet 50 proc. amerykańskich pacjentów, ale w Polsce obecność pyłku ambrozji też odnotowano m.in. w Szczecinie, Lublinie, Krakowie,

Rzeszowie, Sosnowcu, Opolu i Wrocławiu.

Jakby tego było mało, uczulonym na ambrosję i tym, u których wystąpiła alergologia krzyżowa: nadwrażliwość, która najczęściej objawia się zespołem alergii jamy ustnej. A wszystko z powodu obecnych w pyłkach roślin białek, składem chemicznym zbliżonych do alergenów pokarmowych w niektórych owocach i warzywach, w których budowie nasze przeciwciała nie rozpoznają różnic i „przez pomyłkę” atakują wszystkie podobne białka!

GRZYBY I PLEŚNIE DOMOWE

Wiadomo, że jesień to spora wilgotność w powietrzu

i znacznie niższe temperatury, a te rozwojowi pleśni i grzybów sprzyjają nadzwyczajnie! Właśnie dlatego mokre, ciemne i słabo wentylowane pomieszczenia — łazienka, kuchnia, piwnica — to środowisko do rozwoju wprost idealne. Pamiętajmy jednak, że te wrogi organizmy chętnie bytują też w doniczkach z kwiatami na naszych parapetach. A ponieważ jesień to czas, gdy w domu przebywamy znacznie częściej — na działanie tych konkretnie alergenów narażeni jesteśmy o wiele bardziej.

Co świadczy o uczuleniu na pleśń? Najbardziej typowe symptomy to katar, kaszel, kichanie i niedrożność nosa. Zaniepokoić powinien nas także ból zatok, swędzenie

i łzawienie oczu oraz obrzęk błon śluzowych w gardle. A ponieważ — tak jak wspomniałam — te objawy 99,99 proc. ludzkości zinterpretuje jako początek jesiennego przeziębienia, alergicy jesienią szczególnie powinni dbać i wzmacniać swoją odporność. No i na każdym kroku tępić pleśń! Trzeba więc regularnie wietrzyć mieszkanie, dokładnie sprzątać i sprawdzić, czy wentylacja w mieszkaniu jest sprawna. No i nie wolno nam podlewać naszych kwiatków zbyt obficie.

GRZYBY I PLEŚNIE NA ZEWNĄTRZ

Nie możemy zapominać, że na działanie grzybów pleśniowych narażeni jesteśmy także na zewnątrz. I choć faktem jest, że nie tak nie podnosi odporności jak jesienny spacer, nie tak dobrze nie działa na zachowanie dobrej kondycji naszego organizmu jak popołudniowa lekka przebieżka — alergicy te jesienne marsze powinni traktować z rezerwą i sceptycyzmem. Bywa bowiem, że zamiast odporności i kondycji tyle zyskamy, że objawy naszych alergii po spacerze znacznie się nasila!

Stosy różnokolorowych liści to symbol jesieni, który prezentuje się malowniczo, ale może być przyczyną problemów ze zdrowiem. Sęk bowiem w tym, że podobnie jak we wnętrzach — w takim parku czy lesie znów wilgoć i niskie temperatury sprawiają, że w zalegających na ścieżkach i chodnikach liściach działo się pleśń. Dlatego spędzając dużo czasu na zewnątrz, możemy zacząć odczuwać podrażnienie dróg oddechowych, katar i wzmożone kichanie.

Na domiar złego, w kalendarzu pylenia roślin widnieją dwie dość tajemniczo się prezentujące nazwy łacińskie: Alternaria oraz Cladosporium. To dwa niezbyt przyjazne alergikom grzyby pleśniowe, które jesienią są wyjątkowo aktywne. Co więcej, jeśli ktokolwiek tak jak ja w wykazie swoich alergenów posiada grzyby i pleśń — w praktyce oznacza to właśnie nadwrażliwość na te dwa grzyby, które szczególnie intensywnie namnażają się, gdy wilgotność powietrza wynosi

ponad 70 proc., a jednocześnie temperatura powietrza oscyluje na poziomie 16-35 st. C.

ROZTOCZA, CZYLI WRÓG NIEWIDZIALNY

Początek każdego sezonu grzewczego to znów seria pułapek na alergików. Wszystkiemu winne wszechobecne w naszych domach, z lubością bytujące w kurzu roztocza! A podczas gdy wilgoć i niskie temperatury — to wymarzone środowisko grzybów i pleśni — ciepłe i suche powietrze jak nic innego stwarza wyśmienite warunki do szybkiego namnażania się tych niewidzialnych, a szkodliwych pajęczaków.

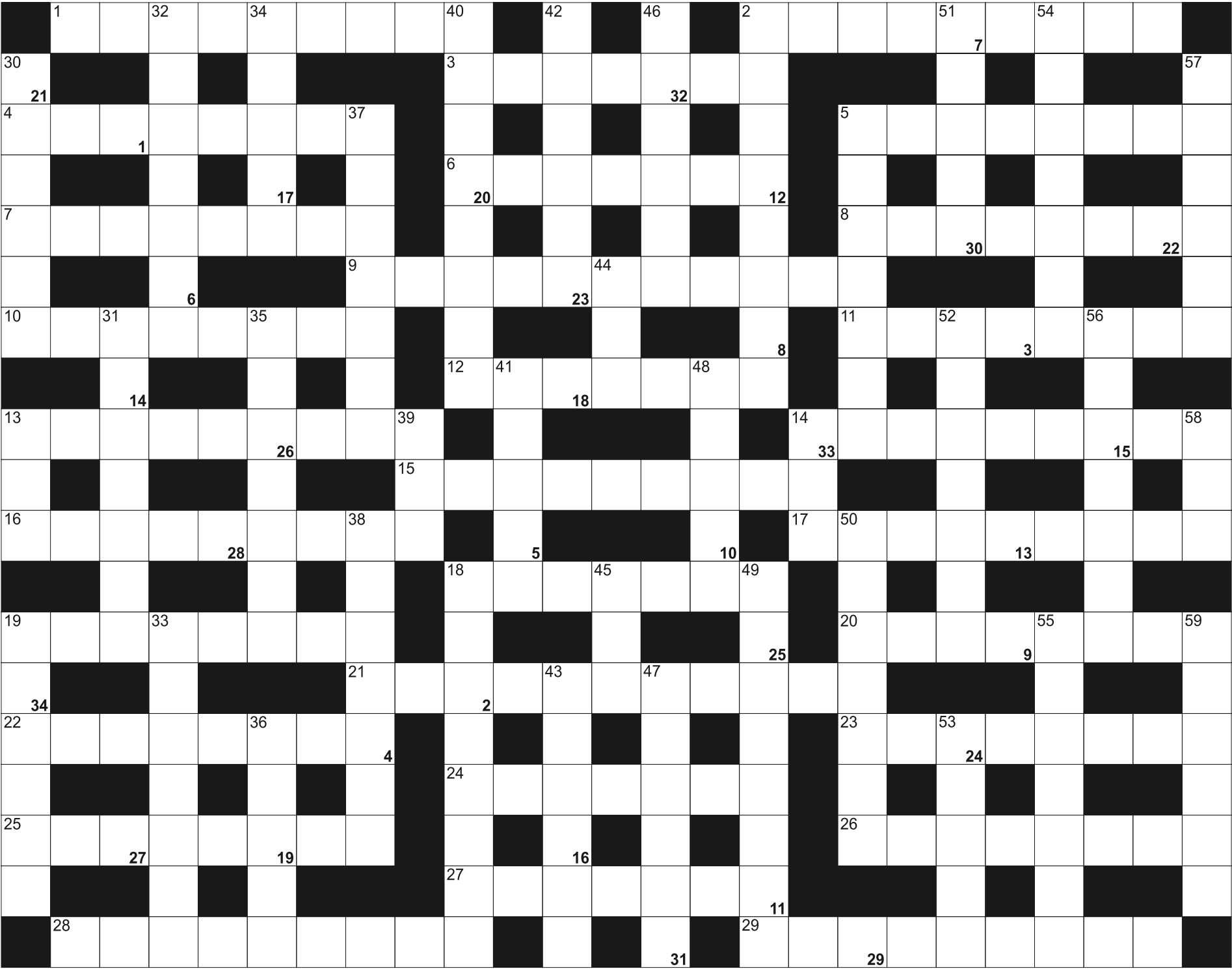
Roztocza najczęściej zamieszkują w materacach, dywanach, meblach tapicerowanych, maskotkach, pościeli — czyli wszędzie tam, gdzie kurz. Atakują głównie błony śluzowe nosa oraz spojówki, co kończy się katarciem siennym, kichaniem, kaszlem i łzawieniem oczu.

Dlatego, zanim na zewnątrz zrobi się autentycznie zimno, a my nasze kaloryfery puścimy na pełne obroty — powinniśmy dokładnie posprzątać całe nasze mieszkanie. Nie zapominajmy też o dokładnym wyczyszczeniu miejsc często pomijanych i niełatwo dostępnych, choćby rzeczonych kaloryferów i przestrzeni za nimi lub też za meblami. Trzeba też regularnie wietrzyć wszystkie pomieszczenia i dbać o to, by temperatura wewnątrz nie była zbyt wysoka (maksymalnie ok. 22 st. C).

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA



Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

POZIOMO: 1) ostatnia wola; 2) karetki i taksówki; 3) klątwa kościelna, ekskomunika; 4) pomieszczenie gospodarcze w sklepie; 5) czekoladki nadziewane masą kremową; 6) przedsięwzięcie przynoszące zysk; 7) element głośnika; 8) Szweczyk, pokonał smoka wawelskiego; 9) badanie radiologiczne piersi; 10) obsługują gości w kawiarni; 11) pradziadek kalkulatora; 12) osoba kupująca; 13) przedstawić na obrazie; 14) miasto na wyspie Revillagigedo w Alasce; 15) inaczej o "mieczorybach" i włócznikach; 16) doczekała się prawnuka; 17) wymierzanie, branie miary; 18) dawniej o pszczelarzu; 19) tytuł naukowy wykładowcy; 20) ustawodawczy zbiorowy akt łaski; 21) zaratusztrianizm inaczej; 22) zakończenie rękawów koszuli; 23)

odwrócenie porządku, przestawienie kolejności; 24) potocznie o szwajcarach; 25) państwo wyspiarskie z The Valley; 26) miasto na Malcie z Redutą Tal-Bir; 27) dorosła Lesia; 28) drzewo połamane silnym wiatrem 29) maksymalna masa ładunku dla pojazdu
PIONOWO: 2) kozibród porolistny; 5) jaszczurki wyglądające jak węże; 13) numer identyfikacji podatnika; 14) Dzong Un, przywódca Korei; 18) duńska wyspa na Bałtyku; 19) dokonywany linijką; 30) mały Szymon; 31) ból okolicy łędźwiowej; 32) drogowa zaporą; 33) rachunek dla handlowca; 34) toczy się w filmie, książce; 35) napar ziołowy z liści czerwono krzewu; 36) podłużne ciastko przekładane kremem; 37) przezroczysta tkanina z prześwitami; 38) samica ryb

gotowa do tarła; 39) nocny motyl; 40) rodzaj amuletu; 41) ... gwiazd w Międzyzdrojach; 42) Fidel, były dyktator kubański; 43) mapy w formie książek; 44) szachy, chińczyk i scrabble; 45) Towarzystwo budownictwa społecznego; 46) wilk, który pożarł Odyńa; 47) warecho, ryba morska; 48) ostra przyprawa kuchenna; 49) książka z morderstwem; 50) główny nurt szyzmu uznający 12 imamów; 51) dawny wiejski dom; 52) Marek Tulliusz, wybitny mówca; 53) np. krwi do mózgu; 54) korale, paciorki w kształcie oliwek; 55) tłumik w instrumentach smyczkowych; 56) wikariat rejonowy; 57) ogórek afrykański inaczej; 58) zbudował biblijną Arkę; 59) wynagrodzenie króla

Z WIEKIEM TRACIMY MIĘŚNIE

Sarkopenia, to utrata z wiekiem masy mięśniowej, a mięśnie to od 35 do 40 procent całkowitej masy naszego ciała. Ich utrata w ogóle nie wiąże się ze zdrowym chudnięciem. Przeciwnie — może mieć dla organizmu wiele negatywnych skutków.

Dlatego warto poznać tę chorobę i nauczyć się skutecznie jej zapobiegać. Choćby z pomocą aktywności ruchowej i prawidłowej diety. Mało kto się nad tym zastanawia, ale mięśnie to jeden z najważniejszych elementów ludzkiego ciała. Zależnie od płci mamy ich na sobie od 450 do 500. To dzięki nim przemieszczamy się, ruszamy się, utrzymujemy pionową postawę ciała. Ale to nie wszystko. Mięśnie odpowiadają przecież także za pracę naszych narządów wewnętrznych — choćby za metabolizm czy utrzymywanie prawidłowej temperatury ciała. Dlatego dbając generalnie o zdrowie — powinniśmy w równym stopniu co o prawidłową wagę, zdrową skórę czy zęby — troszczyć się o masę mięśniową.



POCZĄTKOWO TRACIMY 8 PROC. MASY W CIĄGU 10 LAT, ALE PO 70. PROCES TEN PRZYSPIESZA DO 15 PROC. NA DEKADE.

Niestety, z wiekiem niektóre osoby dopada sarkopenia, czyli inaczej zespół geriatryczny — niezamierzona utrata masy mięśni szkieletowych związana ze starzeniem się. W przebiegu tej choroby dochodzi do zmniejszenia masy mięśniowej, czego konsekwencją jest osłabienie mięśni i postępująca utrata sprawności fizycznej, mobilności i siły. Główny objaw tej choroby to zaburzenia chodu i upadki spowodowane zanikiem mięśni. By zahamować jej rozwój, konieczne jest wykonywanie ćwiczeń dla seniorów, stosowanie odpowiedniej diety i zdrowy styl życia.

PRZYCZYNY

Spadek masy mięśniowej to zjawisko dość powszechne. Podstawowym powodem jest wiek: badania dowodzą, że następuje to już po 40. roku życia. Początkowo tracimy 8 proc. masy w ciągu 10 lat, ale po 70. proces ten przyspiesza do 15 proc. na dekadę. Wiadomo też, że proces utraty masy mięśniowej w wyniku starzenia się postępuje szybciej u mężczyzn, choć w porównaniu do kobiet zachowują oni większą siłę mięśni.

Nie bez znaczenia jest ogólny stan zdrowia pacjenta i choroby współistniejące. Do stanów, które mogą przyspieszyć wystąpienie objawów sarkopenii wieku podeszłego, należy zaliczyć choroby układu pokarmowego prowadzące do zespołów złego wchłaniania oraz niedożywienia; choroby przewlekłe o podłożu zapalnym, jak reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, twardzina; ciężkie choroby powodujące wyniszczenie organizmu, np. nowotwory; niektóre leki, przede wszystkim glikokortykosteroidy; uzależnienie od alkoholu, narkotyków, papierosów.

Czasem spadek masy mięśniowej może nastąpić również u osób w młodym wieku. Przyczyną jest zazwyczaj radykalna dieta odchudzająca lub unieruchomienie, będące wynikiem jakiegoś urazu, np. złamania nogi. Według wyliczeń naukowców już po 10 dniach spędzonych w łóżku dochodzi do spadku około ok. 6 proc. masy mięśniowej kończyn dolnych.



Co ciekawe, sarkopenię spotyka się również u astronautów długo przebywających w stanie nieważkości. W wyniku braku konieczności używania mięśni szkieletowych dochodzi do ich postępującego zaniku. Aby zapobiec utracie mięśni, kosmonauci przebywający w stacjach pozaziemskich muszą wykonywać odpowiednie ćwiczenia fizyczne także w przestrzeni kosmicznej.

OBJAWY

Jak rozpoznać osłabienie mięśni? Przede wszystkim pacjenci zaczynają mieć problemy z codziennymi czynnościami, a w zaawansowanych postaciach choroby

wymagają pomocy innych osób. Stopniowo dochodzi do utraty sprawności fizycznej, zaburzeń równowagi i problemów z chodem. Sprzyja to upadkom i pojawieniu się urazów oraz częstszemu hospitalizacjom osób starszych. Pacjenci szybciej się męczą przy wchodzeniu po schodach, dźwiganiu cięższych przedmiotów. Sarkopenia i związana z nią utrata masy mięśniowej jest często przyczyną chudnięcia osób starszych. Chorzy są zwykle osłabieni, wadli, szczupli, chwiejni, z ograniczoną koordynacją ruchową.

Dodatkowo mogą pojawić się zaburzenia odporności i podatność na infekcje. Po-



BY ZAHAMOWAĆ ROZWOJOWI SARKOPENII — KONIECZNA JEST ZMIANA STYLU ŻYCIA: NALEŻY ZADBAĆ O ODPOWIEDNIĄ Dawkę AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, MOGĄ TO BYĆ ĆWICZENIA, SPACERY, JAZDA NA ROWERZE.

nadto często dochodzą problemy ze stanem psychicznym. Dołączają zaburzenia lękowe, zubożenie, poczucie bezsilności, odrętwienie czy nawet depresja. Chorzy skarżą się również na problemy z utrzymaniem prawidłowej temperatury ciała.

ZAPOBIEGANIE

Zmian w masie mięśniowej spowodowanych wiekiem nie da się całkowicie uniknąć. Można jednak zahamować proces spadku masy i zmniejszyć ubytki. W tym celu konieczna jest aktywność ruchowa. Badania dowodzą, że nieregularne skurcze mięśni lub ich brak powoduje stopniowy zanik mięśni i zmniejszenie ich siły. Dlatego nawet krótki, ale systematyczny ruch może pomóc seniorom w zatrzymaniu sarkopenii i w zminimalizowaniu jej skutków. Co innego, jeśli spadek masy mięśniowej spowodowany jest unieruchomieniem wynikającym z choroby lub np. złamania kończyny, co może przydać się nawet młodym ludziom. Wówczas ratunkiem jest odpowiednia dieta, która odbudowuje tkankę mięśniową i wzmacnia ją.

DIETA A UTRATA MIĘŚNI

Jadłospis osoby starszej powinien przede wszystkim być bogaty w białko — główny budulec mięśni. Spożywanie białka pomaga nie tylko w budowie mięśni, ale i w zachowaniu ich masy, np. w czasie unieruchomienia. W procesie leczenia sarkopenii menu pacjenta powinno zawierać ok. 1,2 g białka na każdy kilogram masy ciała. Jego najbogatszym źródłem jest oczywiście mięso, ale również nabiał, produkty mleczne, soczewica i kasze. Pomogą też preparaty wysokobiałkowe. Ponadto dieta powinna dostarczać choremu optymalną dla wieku i stanu zdrowia liczbę kalorii. Warto również, aby pacjenci zwiększyli spożycie warzyw i owoców. W niektórych przypadkach można rozważyć suplementację składników odżywczych, w tym białka, witaminy D oraz wapnia.

U osób starszych dochodzi też do zmniejszenia poziomu wielu hormonów (testosteronu, hormonów wzrostu), które mają wpływ na masę mięśniową, dlatego u niektórych pacjentów, po konsultacji z lekarzem, zaleca się zastosowanie suplementacji hormonalnej.

ĆWICZENIA

Ponieważ sarkopenia to choroba postępująca, z upływem czasu dochodzi do pogłębiania objawów i narastania dyskomfortu pacjenta. Niestety obecnie nie ma leku na zanik mięśni wraz z wiekiem i by zahamować rozwój tej choroby — konieczna jest zmiana stylu życia pacjentów. Muszą zadbać o odpowiednią dawkę aktywności fizycznej. Pomaga też fizykoterapia oraz ćwiczenia i zabiegi rehabilitacyjne. Dzięki regularnym treningom może dojść nawet do zwiększenia masy mięśniowej. Tym bardziej, że na ruch i sport nigdy nie jest za późno. Aktywność fizyczną mogą zapewnić zajęcia grupowe na siłowni (fitness) lub indywidualne. W przypadku osób w wieku podeszłym warto zapoznać się z zalecanymi i odpowiednimi ćwiczeniami dla seniorów oraz skonsultować się z lekarzem.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

JESIEŃ W POWIECIE MŁAWSKIM

Jesień oczarowuje kolorami. Każdego kusi, żeby wyciągnąć telefon i pstryknąć zdjęcie. 15 października poprosiliśmy Was na naszym profilu FB o wrzucanie w komentarzu Waszych jesiennych zdjęć z powiatu mławskiego. Dzisiaj część z nich publikujemy.

Wstawienie w komentarz zdjęcia swojego autorstwa oznaczało zgodę na jego publikację na naszych łamach. Poprosiliśmy także o informację w komentarzu, czy możemy zdjęcia podpisać imieniem i nazwiskiem autora. Zapytaliśmy też jakim, bo można użyć np. pseudonimu. Ponieważ niewiele osób nam na to pytanie odpowiedziało, postanowiliśmy zdjęcia tych osób, które nie



Fot. EK



Autor: MZ

wyraziły zgody na publikację danych osobowych podpisać pierwszymi literami imienia i nazwiska z profilu Facebook.

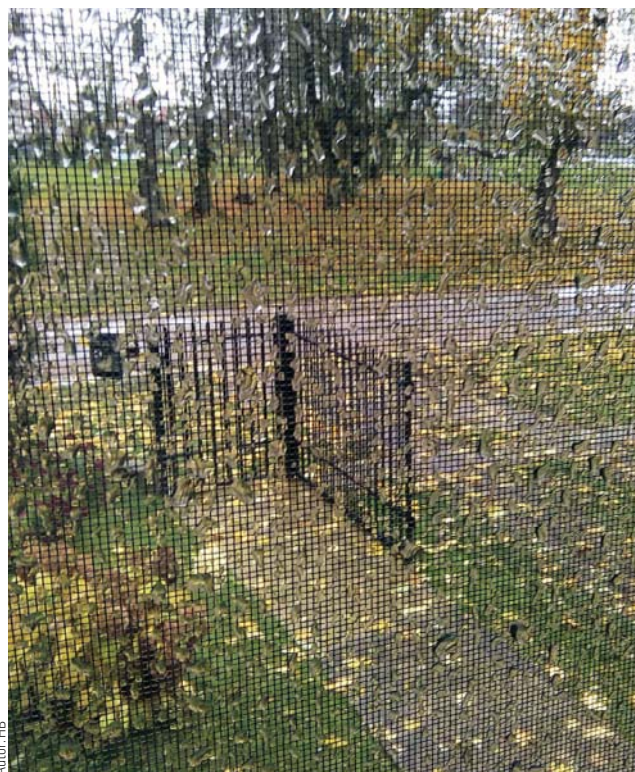
Wstawiliście Państwo w komentarzach ponad 20 pięknych zdjęć. Dziękujemy. Dzisiaj publikujemy kilka pierwszych. Kolejne ukazać się na naszych łamach w następnych wydaniach Nowego Kuriera Mławskiego.

Swoje fotografie możecie przysyłać także mailem na adres redakcja@kuriermławski.pl

Ewa Lubrińska



Autor: Agnieszka Wsiewiecka



Autor: HB



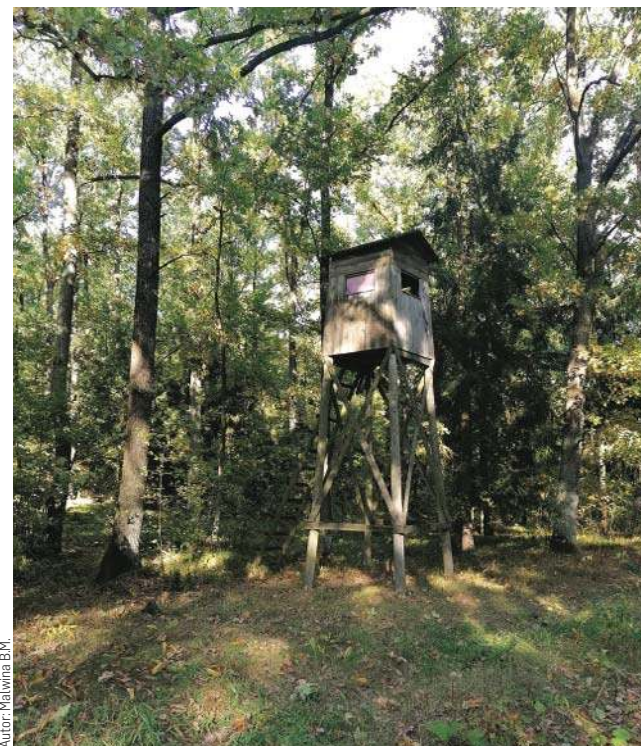
Autor: Emilia M.



Autor: JP



Autor: LK



Autor: Matylda B.M.