

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERNECIE**

Nr 30 (952)
WTOREK 26.07.2022

NOWY KURIER
mławski.pl

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

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFNIA WIŚNIEWO

BYŁY MŁAWSKI POLICJANT PODEJRZANY O GWAŁT

SĄD REJONOWY W MŁAWIE WYDAŁ POSTANOWIENIE O TYMCZASOWYM ARESZTOWANIU BYŁEGO MŁAWSKIEGO POLICJANTA 53-LETNIEGO PIOTRA SZ. MĘŻCZYNA JEST PODEJRZANY O GWAŁT NA 49-LATCE, DO KTÓREGO MIAŁO DOJŚĆ W NOCY Z 16 NA 17 LIPCA W JEDNYM Z HOSTELI NA TERENIE GMINY SZYDŁOWO. **S. 4**



BRAK OBWODNICY NISZCZY DROGI

DROGI || S.4

■ Burmistrz Sławomir Kowalewski złożył dwa wnioski do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego na realizację inwestycji kluczowych dla poprawy bezpieczeństwa mieszkańców Mławy.



KOLEJNA ULICA W PRZEBUDOWIE

INWESTYCJE || S.5

■ Miasto Mława rozpoczęło przebudowę ulicy Narodowych Sił Zbrojnych na Osiedlu Wójtostwo. Inwestycja potrwa do listopada br., a jej szacunkowy koszt to 484.000 złotych.



MYŚLAŁ, ŻE JEST TRZEŻWY

NA SYGNALE || S.3

■ Patrol z posterunku Policji w Wieczfnia Kościelnej zatrzymał nietrzeźwego kierowcę volkswagena. 38-latek miał w organizmie ponad 1,80 promila alkoholu i myślał, że jest trzeźwy. Zatrzymany ma dożywotni zakaz kierowania pojazdami.



NAJMNIEJ 500 ZŁOTYCH ZA PAPIEREK

Drastyczna podwyżka mandatów sprawiła, że kierowcy jeżdżą ostrożniej, rzadziej przekraczają przepisy. Czy tak też się stanie przypadku śmiecenia, bo kary za to pójdą ostro w górę. To nie będzie już do 500 złotych grzywny.

Takiej zgody w Sejmie, jak w sprawie ochrony środowiska tylko życzyć naszym parlamentarzystom. Posłowie przy tylko jednym głosie przeciw i jednym wstrzymującym się uchwalili w miniony piątek ustawę o przeciwdziałaniu przestępczości środowiskowej. Nowe przepisy znacznie zaostrzają kary za przestępstwa przeciw środowisku.

— Idea jest słuszną, ale sama realizacja tych przepisów, ich egzekwowanie będzie trudne — uważa Urszula Pasławska, przewodnicząca sejmowej Komisji Ochrony Środowiska Zasobów Naturalnych i Leśnictwa. — Dlatego za zwiększeniem kar, podniesieniem wysokości grzywny musi pójść wyposażenie służb w narzędzia, które pozwolą zwiększyć wykrywalność takich przypadków. Nie sztuką jest ukarać przechodnia, któremu z kieszeni wypadnie papierki na chodnik. I to będzie kosztowało 500 zł. Sztuką jest wykryć duże przestępstwa, które szkodzą środowisku.

Dziś sprawcy dewastacji czy zanieczyszczenia środowiska nawet jak zostaną wykryci często są traktowani łagodnie, kary jakie zapadają są niskie. A koszty utylizacji porzuconych odpadów, które idą w miliony, spadają na budżet państwa czy samorządów.

— „Praktyka stosowania dotychczas obowiązującego prawa pokazuje, iż obecne sankcje karne są niewystarczające, w związku



Teraz za zaśmiecanie lasu będzie grozić od 500 do 5000 złotych

**W SKALI KRAJU
NA WYWÓZ
ŚMIECI W 2020
ROKU LASY
PAŃSTWOWE
WYDAŁY 18,6 MLN
ZŁOTYCH**

ku z tym należy dokonać zmiany przepisów” — czytamy w uzasadnieniu ustawy.

Zgodnie z ustawą wyższe kary mają obowiązywać m.in. za nielegalne składowanie, usuwanie, przetwarzanie, odzysk, unieszkodliwianie i trans-

port odpadów, które mogą zagrażać życiu lub zdrowiu człowieka lub spowodować obniżenie jakości wody, powietrza, powierzchni ziemi lub zniszczenie w świecie roślinnym lub zwierzęcym. Grozić za to będzie kara pozbawienia wolności od roku do 10 lat. Zwiększy się także kara za przywożenie z zagranicy lub wywożenie za granicę odpadów niebezpiecznych bez wymaganego zgłoszenia lub zezwolenia albo wbrew jego warunkom. Grozić za to będzie kara pozbawienia wolności od 2 do 12 lat.

W przypadku skazania sprawcy za umyślne przestępstwo przeciwko środowisku, sąd będzie musiał orzec wobec niego nawiązkę w wysokości od

10 tys. zł do 10 mln zł.

Ustawa przewiduje m.in. podniesienie kary za zanieczyszczenie wody, powietrza lub powierzchni ziemi substancją albo promieniowaniem jonizującym. W takim przypadku grozić będzie kara pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat.

Ale wzrosną też kary za przysłowiowe śmiecenie i to radykalnie. Bo dziś to jest plaga. Nikt nie oczekuje od Polaków, że nagle jak Japończycy będą z lasu zabierać też cudze śmieci, ale może przestaną wreszcie zaśmiecać kraj. Ludzie nie będą wywozić śmieci do lasu, wyrzucać ich do przydrożnych rowów, czy wręcz podrzucać innym pod płot. Teraz za rzu-

nie niedopałka czy papierka na ulicę będzie można dostać nie mniej niż 500 zł grzywny, do tej pory było to do 500 złotych grzywny albo kara nagany.

Zgodnie z ustawą teraz, kto zanieczyszcza lub zaśmieca obszar kolejowy lub miejsca dostępne dla publiczności, a w szczególności drogę, ulicę, plac, ogród, trawnik lub zieleniec, podlega karze grzywny nie niższej niż 500 złotych. Dziś maksymalna grzywna to 5 tys. zł, chyba że ustawa stanowi inaczej.

Ogromną plagą jest zaśmiecanie lasów. Zdarzają się przypadki wyrzucenia do lasu, np. 15 tys. zginiętych jaja czy odpadów chemicznych. Nieuchronność kary

plus jest wysokość może coś zmieniła. W skali kraju na wywóz śmieci w 2020 roku Lasy Państwowe wydały 18,6 mln zł.

Teraz za zaśmiecanie lasu grozić będzie grzywna nie niższa niż 500 zł oraz — co jest novum — kara ograniczenia wolności, której wykonanie może polegać na oczyszczaniu lasu ze śmieci i odpadów. Co istotne ukarany może zostać nie tylko sprawca, ale też podlegacz. Niejednokrotnie, w przypadku np. zaśmiecania, inspiratorem popełnienia czynu jest inna osoba niż sprawca, który często może być zmuszony do jego dokonania.

— Jednak zaostrzeniu przepisów powinna towarzyszyć też kampania edukacyjna, powszechnego piętnowania procederu śmiecenia, choć na pewno wysokie mogą oddziaływać tu prewencyjnie — zauważa posłanka Pasławska.

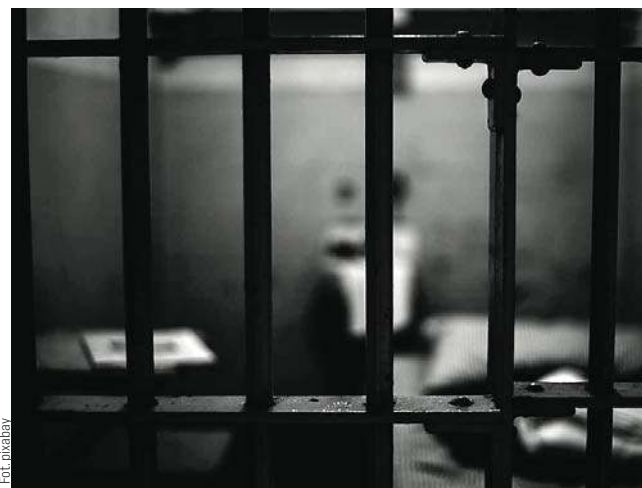
Warto dodać, że drastycznie zostały podniesione kary za wypalanie traw. Maksymalna grzywna za usuwanie roślinności przez wypalanie gruntów rolnych, obszarów kolejowych, pasów przydrożnych, trzcinowisk lub szuwarów wzrosła do 30 tys. zł. Do tego obok już istniejącej kary aresztu posłowie dołożyli jeszcze karę ograniczenia wolności, którą będzie można orzec wobec podpalacza.

Andrzej Mielnicki

BYŁY MŁAWSKI POLICJANT TRAFIŁ DO ARESZTU

Były mławski policjant 53-letni Piotr Sz. postanowieniem Sądu Rejonowego w Mławie trafił do aresztu. Jest podejrzany o gwałt na 49-latce, do którego miało dojść w nocy z 16 na 17 lipca w jednym z hosteli na terenie gminy Szydłowo.

Wpoprzedni wtorek 19 lipca 2022 Sąd Rejonowy w Mławie wydał postanowienie o środku zapobiegawczym w postaci tymczasowego aresztowania na okres jednego miesiąca wobec byłego funkcjonariusza mławskiej policji Piotra Sz. Mężczyzna jest podejrzany o dokonanie gwałtu na 49-letniej kobiecie, mieszkance innego województwa. Do gwałtu mia-



BYŁY POLICJANT
TRAFIŁ DO ARESZTU
NA MIESIĄC. NIE
PRZYNAŁ SIĘ DO
WINY.

ło dojść po imprezie w nocy z 16 na 17 lipca w jednym z hosteli na terenie gminy Szydłowo. Podejrzanego

zatrzymał wezwany patrol policji.

Prokuratur Rejonowy w Mławie przedstawił 53-latkowi zarzuty i złożył wniosek do sądu o tymczasowy areszt.

Były policjant nie przyznał się do winy. Złożył wyjaśnienia w tej sprawie. Jednak sąd przychylił się do wniosku prokuratury i jak wspomnieliśmy, wydał postanowienie o tymczasowym aresztowaniu podejrzanego na jeden miesiąc.

Postępowanie w tej sprawie prowadzi mławska prokuratura.

Jak się okazuje, to nie jedyne postępowanie prowadzone przeciwko byłemu funkcjonariuszowi mławskiej policji. Jesienią został wydalony ze służby, ponieważ jest podejrzany o przekroczenie uprawnień podczas pełnienia obowiązków. Miał niezasadnie użyć środków przymusu bezpośredniego wobec jednego z obywateli.

MIAŁ PONAD 1,80 PROMILA I MYŚLAŁ, ŻE JEST TRZEŻWY

Patrol z posterunku Policji w Wieczfn Kościelnej zatrzymał nietrzeźwego kierowcę volkswagena. 38-latek miał w organizmie ponad 1,80 promila alkoholu i myślał, że jest trzeźwy. Zatrzymany ma dożywotni zakaz kierowania pojazdami. Teraz grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.



Do zdarzenia doszło w piątek 15 lipca, przed południem na drodze w miejscowości Załęże. Patrol z posterunku Policji w Wieczfn Kościelnej zatrzymał do kontroli drogową kierującego volkswagensem.

Okazało się, że 38-letni mieszkaniec powiatu mławskiego miał w organizmie ponad 1,80 promila alkoholu. Jak oświadczył w rozmowie z policjantami, pił alkohol poprzedniego dnia. Wsiadł za kierownicę, bo sądził, że jest trzeźwy.

Kontrola wykazała również, że 38-latek ma orzeczone przez sąd, dożywotni zakaz kierowania pojazdami a samochód, którym kierował nie jest ubezpieczony ani dopuszczony do ruchu.

Volkswagen został odholowany na policyjny parking. Zatrzymanemu, nietrzeźwemu kierowcy z dożywotnim zakazem grozi kara 5 lat pozbawienia wolności. Trwają czynności Policji.

Tego samego dnia wieczorem, na ul. Wyspiańskiego w Mławie, patrol

prewencji zatrzymał kolejnego kierującego z sądowym zakazem. 26-letni mieszkaniec pow. mławskiego, kierował uszkodzonym i niedopuszczonym do ruchu pojazdem.

Kolejny, tego dnia, volkswagen trafił na policyjny parking. Jego właściciel odpowie za niestosowanie się do zakazu kierowania pojazdami, orzeczonego przez sąd. Grozi mu kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

GPP.6721.2.2022.MZ

OGŁOSZENIE

**Burmistrza Miasta Mława
o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu
zagospodarowania przestrzennego**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2022 r. poz. 503) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Mława uchwały nr XXXVIII/494/2022 z dnia 29 marca 2022 r. o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście” dla obszaru położonego w środkowej części m. Mławy, między ulicami: aleją Józefa Piłsudskiego, Wojciecha Kossaka, Olsztyńską, Anny Jagiellonki, plk. Franciszka Dudzińskiego, Wymyślin, Padlewskiego, Targową, Gabriela Narutowicza, Okólną, cmentarzem parafialnym, Browarną, Warszawską, rzeką Seracz, Świerkową, Płocką, Bajkową, Radoną, Henryka Sienkiewicza, osiedlem Książąt Mazowieckich, Ordona, Sportową, Mariacką, Juliusza Słowackiego.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 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 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko do projektu powyższego planu miejscowego.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko na piśmie. Wnioski należy składać z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której wniosek dotyczy, do Burmistrza Miasta Mława w nieprzekraczalnym terminie do dnia 17.08.2022 r.

Pisma należy kierować na adres: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 lub w postaci elektronicznej, opatrzonej bezpiecznym podpisem elektronicznym, weryfikowanym przy pomocy ważnego, kwalifikowanego certyfikatu, na adres mailowy: info@mława.pl bądź też opatrzonej podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP oraz za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej.

Wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Informacja nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <http://bip.mława.pl> w zakładce „Nieruchomości i planowanie przestrzenne”, oraz w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 13.

BRAK OBWODNICY ZACHODNIEJ NISZCZY DROGI GMINNE

Burmistrz Sławomir Kowalewski złożył dwa wnioski do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego na realizację inwestycji kluczowych dla poprawy bezpieczeństwa mieszkańców Mławy.

Mława mocno odczuwa brak obwodnicy zachodniej i fakt, że miasto jest połączone z drogą krajową nr 7 tylko jednym zjazdem – przez ulicę Warszawską.

Co więcej – trasa ta jest również wyjazdową w kierunku Ciechanowa i Ostrołęki, więc codziennie tworzą się na niej potężne

korki. Aby szybciej przedostać się do centrum lub wyjechać z miasta kierowcy jeżdżą drogami osiedlowymi, które nie są przystosowane do dużego natężenia ruchu. W efekcie – kolejne nawierzchnie ulic rozpadają się, a mieszkańcy tracą poczucie bezpieczeństwa.

W związku z zaistniałą sytuacją oraz faktem, że obwodnica zachodnia jako zadanie Samorządu Województwa Mazowieckiego od blisko 10 lat czeka na realizację, burmistrz Sławomir Kowalewski złożył dwa wnioski do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego



Burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski

na realizację inwestycji kluczowych dla poprawy bezpieczeństwa mieszkańców.

Wnioski dotyczą rozbudowy ulicy 20 Dywizji Wojska Polskiego i rozbudowy

ulicy Okólnej. Obie ulice będą przebiegać przez teren zabudowany i pełnią funkcję dojazdową do punktów istotnych dla mieszkańców regionu – dzielnicy przemysłowej i drogi krajowej nr 7.

Ich nawierzchnie narażone są na potężne obciążenie ze względu na ruch spowodowany opóźnieniami w realizacji strategicznej dla miasta i północnego Mazowsza inwestycji Samorządu Województwa Mazowieckiego – budowy obwodnicy zachodniej miasta Mława.

Burmistrz Mławy zwrócił się także do Radnych

Mazowsza w indywidualnych listach pisząc: „Będziemy wdzięczni za poparcie naszego wniosku i udzielenie pomocy finansowej na realizację tych zadań”.

Szacowany koszt przebudowy ulicy 20 Dywizji Piechoty Wojska Polskiego to 4.000.000 zł, a ulicy Okólnej to 6.000.000 zł. Miasto Mława wnioskuję o dofinansowania o wartości 60 proc. tych zadań – kolejno o 2.400.000 zł i 3.600.000 zł. Obie realizacje planowo będą rozłożone na 3 lata – od 2022 roku do 2024 roku.

Magdalena Grzywacz/KSM

REKLAMA

SENTIUM
Opole z soczkiem

Wyjeżdż do pracy w okresie wakacji i odbierz premię

Wakacyjna premia +300€

Odbierasz miłą biuro
Opole, Kościuszki 13/1
+48 501 409 214, +48 505 440 380

1760220pb1-A - P

PROMOCJA

rolnicze abc

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK

W „Rolniczym ABC” m.in.

■ **PORADY SPECJALISTÓW**
od produkcji roślinnej i zwierzęcej

■ **SYLWETKI OSÓB** które życie związały z wsią

Kupisz nas na pocście, w sieciach: DINO, Polo Market, Auchan, Real, Stokrotka, w sklepach Społem, Chorten, salonikach prasowych, za pośrednictwem stron www.kupgazete.pl i e-kiosk.pl.
Chcesz otrzymać gazetę prosto do domu, zadzwoń: 502 499 528.



NOWE WYPOSAŻENIE DLA STRAŻAKÓW

Miasto Mława otrzyma dotację celową z Województwa Mazowieckiego na dofinansowanie zakupu wyposażenia dla jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych. Wsparcie otrzymają OSP Mława przy ul. Padlewskiego i OSP Mława przy ul. Piekietko.

Kwota wsparcia wynosi 20.000 zł, z czego 12.900 złotych jest przeznaczona na wydatki bieżące, a 7.100 zł na wydatki inwestycyjne.

Wśród jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej, które skorzystają z pomocy, znajdują się OSP Mława z siedzibą przy ul. Padlewskiego 15 oraz OSP Mława z siedzibą przy ul. Piekietko 66.

Pierwsza z wymienionych jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej od 2020 roku należy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego i tworzy ją 67 strażaków. W 2021 roku wzięła udział w 19



Fot. Materiały UJNM

akcjach pożarniczych oraz 64 zabezpieczeniach operacyjnych Państwowej Straży Pożarnej, a także 44 razy wyjechała do

likwidacji miejscowych zagrożeń.

Jest ona wspierana przez jednostkę OSP Piekietko, która ma w swoich szere-

gach strażaków ratowników.

Do sprzętu, który zostanie zakupiony w ramach dofinansowania należy m.in.

osobista kamera termowizyjna, detektor napięcia prądu przemiennego, różnego rodzaju odzież specjalna, system szybkiej stabilizacji, zestaw do wyważania drzwi, zestaw ratowniczy OSP-R1, maszt oświetleniowy itp. Specjalistyczny sprzęt i ubrania ochronne z pewnością przydadzą się mławskiej straży pożarnej, ponieważ według analiz wyposażenia jednostek i ich dotychczasowej aktywności w działaniach ratowniczo-gaśniczych, widoczne są w nich braki.

Dzięki zakupowi wspomnianych urządzeń strażacy będą mogli prowadzić akcje ratownicze w różnorodnych sytuacjach za-

grożenia, w których jest utrudniony dostęp do poszkodowanego oraz pomogą im one w udzielaniu pierwszej pomocy przy akcjach ratowniczych.

Oprócz tego sprzęt ten jest niezbędnym wyposażeniem dla jednostek samochodów, które biorą udział w akcjach ratowniczych.

Kupno nowego sprzętu wpłynie również na poprawę gotowości jednostek do podejmowania działań ratowniczo-gaśniczych na terenie północnego Mazowsza, przez co przyczyni się do polepszenia bezpieczeństwa w naszym mieście i w całym województwie mazowieckim.

Joanna Dorota Kucińska

KOLEJNA MŁAWSKA ULICA W PRZEBUDOWIE

Miasto rozpoczęło przebudowę ulicy Narodowych Sił Zbrojnych na Osiedlu Wójtostwo. Prace tam potrwają do końca października.

W piątek 23 lipca br. ekipa spółki Mławskie Przedsiębiorstwo Drogo-Mostowe, która wy-



Fot. Materiały UJNM

konuje prace na zlecenie Miasta Mława, weszła na plac budowy. Ulica Narodowych Sił Zbrojnych jest drogą szutrową, ale już wkrótce zyska nową, utwardzoną nawierzchnię.

Działania związane z jej przebudową obejmują bowiem budowę drogi o szerokości 6 i długości

około 126 metrów wraz z obustronnymi chodnikami z kostki betonowej. Wcześniej zostaną położone dodatkowe przyłącza wodociągowe i przykanaliki kanalizacji sanitarnej oraz deszczowej. Roboty rozpoczęły się na końcu ulicy i będą się posuwały w kierunku

ulicy Powstańców Wielkopolskich.

W związku z realizacją zadania wystąpią utrudnienia w ruchu. Urząd Miasta Mława prosi o zrozumienie sytuacji i cierpliwość.

Inwestycja potrwa do listopada br., a jej szacunkowy koszt to 484 000 zł.

Magdalena Grzywacz/KSM

FRAGMENT SZYMANOWSKIEGO JUŻ UTWARDZONY

Ulica Szymanowskiego jest trzecią drogą, której fragment w tym roku miasto utwardziło płytami betonowymi. Na granicy Mławy ułożono ich 140, w mieście ogółem – 350 sztuk.

Betonowe płyty w tym roku położone zostały już na fragmentach ulic Podbornej i Błękitnej. Na pierwszej utwardzono



Fot. Materiały UJNM

Na granicy Mławy ułożono ich 140, w mieście ogółem – 350 płyt

225 metry nawierzchni o szerokości 3 metrów, na drugiej – 90 metrów takiej samej szerokości. W obu przypadkach zadanie było kontynuacją działań rozpoczętych w ubiegłym roku.

Ulica Szymanowskiego stanowi część południowo-zachodniej granicy Mławy i jest jedną z trzech dróg gminnych jednego

z najnowszych osiedli Mławy leżących na „Zatorzu”.

Na zlecenie miasta Mławskie Przedsiębiorstwo Drogo-Mostowe ułożyło tam 140-metrowy odcinek drogi z płyt betonowych o grubości 15 cm. Utwardzono nawierzchnię o długości 140 metrów i szerokości 4,5 metra od skrzyżowania Szymanowskiego z ulicą LOK w głąb osiedla.

Realizacja trwała tydzień i zakończyła się 18 lipca br.

Utwardzenie nawierzchni poprawi komfort poruszania się samochodami po osiedlu i będzie doceniane szczególnie w okresach wiosennym oraz jesiennym, gdy po drogach gruntowych wyjątkowo trudno się jeździ.

Magdalena Grzywacz/KSM

LOSY MŁAWSKIEGO TENISA (cz. 2.)

Dzisiaj druga część historii tenisa ziemnego w Mławie. Naszym Czytelnikom opowiada ją Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej. Pierwszą część opublikowaliśmy tydzień temu. Za tydzień dalszy ciąg tej opowieści.

Przez wiele lat jednym z czołowych zawodników w gronie zapaleńców białego sportu był Janusz Dębski. Tenisem zaraził się w piątej klasie szkoły podstawowej. Pierwsze sukcesy odnosił już pod koniec lat siedemdziesiątych. Na IV Wojewódzkiej Olimpiadzie Młodzieży w roku 1979 swój występ, tak w grze pojedynczej, jak i deblowej kończył na drugim miejscu.

SUKCESY JANUSZA DĘBSKIEGO

Dwa lata później na turnieju o mistrzostwo Mławy uplasował się na trzecim miejscu, aby rok później, po wygranej z Januszem Grochowskim, stać się posiadaczem tego tytułu.

Z dużym powodzeniem rywalizował w zawodach o zasięgu wojewódzkim. Na trzecim miejscu kończył swój udział w turnieju o „Puchar Studia 2 TVP” w roku 1981. W sezonie 1983-84 wygrywał Halowe Mistrzostwa Województwa Ciechanowskiego dla amatorów, które rozgrywano na hali w Strzegowie.

W roku 1986 w mistrzostwach Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej na szczeblu wojewódzkim zajął drugie miejsce, ulegając w finale reprezentantowi Działdowa – Piskorowskiemu.

Na trzecim miejscu kończył udział w Grand Prix Ciechanowa o Puchar „Tygodnika Ciechanowskiego” oraz w turnieju o Puchar Prezesa WTKKF, które przeprowadzono w roku 1988.

Był to ponadto rok, który przyniósł Januszowi Dębskiemu sukces w walce o tytuł mistrza Mławy, był poza tym najlepszy w tur-

nieju finałowym Grand Prix Mławy.

Bardzo udana w jego sportowej karierze była pierwsza połowa lat dziewięćdziesiątych XX wieku.

Cztery razy, w roku 1991 oraz w latach 1993-1995, plasował się na pozycji lidera w rywalizacji o miano najlepszego tenisisty miasta, ten zaszczytny tytuł stał się jego udziałem także w roku 1999.

Przynależność do czołówek miejscowych tenisistów potwierdzał także w turniejach z cyklu Grand Prix Mławy. Wygrał turniej finałowy na zakończenie tych rozgrywek w roku 1991, na drugiej pozycji plasował się w końcowej rozgrywce tego turnieju w latach 1993-1994, na trzecim stopniu podium stanął po zakończeniu finału w latach 1992, 1997 i 1999.

Swoją obecność zaznaczał także podczas zawodów rozgrywanych na obiektach w innych miastach. Udział w rywalizacji o Puchar Prezesa WTKKF w roku 1990 kończył na drugim miejscu, w kolejnym sezonie był trzecim zawodnikiem tego turnieju.

Był też trzecią rakieta w mistrzostwach Legionowa w roku 1993, w tym samym roku zwyciężył w Halowym Turnieju Amatorów o Mistrzostwo Województwa rozgrywanym w Strzegowie, w roku 1996 dopiero w finale musiał uznać wyższość rywala.

Ostatnie w swojej karierze zwycięstwo w walce o tytuł mistrza Mławy zdobył w roku 2001, pokonując w finale Marka Józwiaka.

Łącznie w długoletniej karierze trzynastą razę mógł się cieszyć ze zdoby-



Marek Józwiak i Grzegorz Miałki po zakończeniu pojedynku finałowego w turnieju rozegranym w czerwcu 1996 roku.



**JANUSZ DĘBSKI
TRZYNAŚCIE RAZY
MÓGŁ SIĘ CIESZYĆ
ZE ZDOBYCIA
TYTUŁU
NAJLEPSZEGO
TENISISTY MŁAWY.**

cia tytułu najlepszego tenisisty Mławy.

W roku 2015 ostatni raz wystąpił w tym prestiżowym turnieju. W parze z różnymi partnerami dziewięć razy wywalczył mistrzowski tytuł w grze deblowej.

W bilansie jego sportowych dokonań zapisano również sukcesy odniesione w zawodach z cyklu Grand Prix Mławy. Między innymi w latach 2000 oraz 2003-2004, plasując

się na czołowych miejscach w turniejach eliminacyjnych zapewnił sobie prawo gry w rozgrywce finałowej, gdzie dwukrotnie plasował się na pozycji wicelidera, a w roku 2004 zajął trzecie miejsce.

Janusz Dębski jest też członkiem drużyny, która uczestniczy w rozgrywkach Amatorskiej Ligi Miast, odnosząc w tych rozgrywkach wiele zwycięstw. Godne podkreślenia jest i to, że od prawie 30 lat swoją wiedzę i doświadczenie stara się przekazywać jako instruktor i trener wielu młodym ludziom, pragnącym poznać tajniki tego sportu. Jego aktywność i zaangażowanie na tym polu były szczególnie widoczne z chwilą powstania sekcji tenisowej „As”, której był jednym z założycieli. To w latach dziewięćdziesiątych XX wieku szkołka tenisowa dla dzieci i młodzieży cieszyła się największym zainteresowaniem i popularnością.

CORAZ WIĘCEJ CHĘTNYCH DO GRY

Od początku lat osiemdziesiątych grono chętnych do gry w tenisa systematycznie rosło, a uroki „białego sportu” z powodzeniem poznawali m.in. Marek Józwiak, Jarosław Janiszewski, Grzegorz Miałki, Tomasz Kowalczyk, Piotr Nowak, Piotr Kuczyński, Maciej Szulepa, Jerzy Dąbrowski.

Mistrzostwa Mławy i województwa ciechanowskiego, Grand Prix „Tygodnika Ciechanowskiego” czy Grand Prix Mławy przez wiele lat dawały tenisistom szansę na sprawdzenie sportowej formy, stanowiły inspirację do dalszej pracy dającej możliwość osiągania coraz lepszych wyników.

W dekadzie lat 80. tenisiści „Mławianki”, a od 1984 roku ponownie Ogniska TKKF byli ponadto uczestnikami turniejów rozgrywanych na kortach w Olsztynie, Wyszkowie,

Ostrowi Mazowieckiej, Legionowie, Działdowie i Ciechanowie.

Wiele sukcesów podczas długoletniej przygody z tenisem zapisał na swoim koncie Marek Józwiak. Już pod koniec lat osiemdziesiątych, w roku 1988, w turnieju finałowym Grand Prix Mławy wywalczył drugie miejsce. W kolejnych latach wielokrotnie awansował do finału w mistrzostwach Mławy. Trzy razy, w latach 2003-2004 oraz w roku 2014, był najlepszy w tym szczególnym dla tenisistów współzawodnictwie.

Z powodzeniem rywalizował w kolejnych edycjach turnieju z cyklu Grand Prix Mławy.

Po zakończeniu tych zawodów w latach 2001, 2003 i 2005 w swojej sportowej biografii mógł zapisać kolejne osiągnięcia oznaczające pierwsze miejsce w finale kończącym roczne zmagania.

W kilku cyklach rozgrywkowych plasował się na pozycji wicelidera. Sprawdzał się także w zawodach organizowanych dla deblistów. W mistrzostwach Mławy w roku 2001 zajął drugie miejsce, mistrzowski tytuł w parze z Andrzejem Merchlem wywalczył w roku 2012. Wcześniej, w roku 2004, na kortach w Olsztynie wraz z Cezarym Wtulichem odbierał puchar za zwycięstwo w turnieju z cyklu Grand Prix McDonald's.

Towarzystwo Sportowe Relaks od lat organizuje mistrzostwa dla oldbojów. Marek Józwiak był najlepszy w roku 2019 wśród zawodników, którzy ukończyli 50 lat. Od wielu sezonów jest członkiem drużyny, która walczy o punkty w Amatorskiej Lidze Miast.

SEKCJA TENISOWA „AS”

W kwietniu 1989 roku Janusz Dębski, Marek Józwiak, Jarosław Janiszewski i Jarosław Szczutowski doprowadzili do powstania przy Ognisku TKKF sekcji tenisowej „As”, która przejęła wszelkie obowiązki gwarantujące szeroką promocję tej dyscypliny wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.

Sekcja początkowo liczyła 18 członków, a w szkółce tenisowej zasady tej gry poznawało i doskonaliło 16 młodych osób.

Za sprawą działań podejmowanych przez sekcję, systematycznie wzbogacano kalendarz zawodów organizowanych na obiekcie w parku miejskim, co znalazło swój konkretny wymiar szczególnie w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych.

Był to także czas, w którym mławskie korty przyciągały coraz szersze rzesze dzieci i młodzieży. W roku 1996 odbyło się łącznie dziesięć turniejów, w tym siedem z cyklu Grand Prix, mistrzostwa Mławy seniorów, dwa turnieje deblowe.

Treningi w ramach szkółki tenisowej prowadził znany tenisista, Władysław Wiśniowski z Ciechanowa. Bardzo szybko członkowie sekcji rozpoczęli kolejny sezon, organizując zawody oraz zajęcia dla młodzieży i dorosłych na hali.

Tytuł halowego mistrza Mławy zdobyła Agata Cioroch po wygranej z Cezarym Wtulichem, w gronie oldbojów zwyciężył Grzegorz Kieda ze Strzegowa, pokonując w finale Janusza Grochowskiego.

OSIEM TURNIEJÓW GRAND PRIX

W sezonie letnim tenisistów mogli zaprezentować swoje sportowe umiejętności w ramach ośmiu turniejów Grand Prix, mistrzostw Mławy w grze pojedynczej i w deblu, w rywalizacji deblistów w formule „stary – młody”.

Ponadto o pierwszy tytuł mistrza Mławy walczyli zawodnicy do 16 i 18 roku



Cezary Wtulich, Agata Cioroch i Janusz Dębski - czołowa trójka halowych mistrzostw Mławy w 1997 roku.

AGATA CIOROCH OTRZYMAŁA PROPOZYCJĘ WYJAZDU NA TRENINGI DO USA.

życia, który w obu kategoriach zdobył Radosław Budzichowski.

Uwzględniając uczestników szkółki tenisowej, w sezonie letnim 1997 roku z możliwości doskonalenia i sprawdzania swojej aktualnej formy skorzystało 87 osób.

Bardzo bogaty był kalendarz imprez, jakie zaplanowała i zorganizowała sekcja „As” w roku 1998.

W okresie zimowym zorganizowano halowe mistrzostwa Mławy dla chłopców do lat 16-tu oraz dziewcząt do lat 14-tu w grze pojedynczej i deblowej. Sezon letni rozpoczęły turnieje z cyklu Grand Prix Mławy. W sześciu turniejach eliminacyjnych zwyciężali: Janusz Dębski i Wojciech Chocholski dwukrotnie, a także Cezary Wtulich i Grzegorz Kosek. W turnieju finałowym wystąpiło

ośmiu tenisistów którzy zdobyli największą ilość punktów w pięciu najwyższych punktowanych turniejach. Zwyciężył Wojciech Chocholski, a kolejne miejsca wywalczyli: Cezary Wtulich, Jarosław Janiszewski i Janusz Dębski.

O tytuł mistrza Mławy wśród seniorów ubiegało się tym razem wyjątkowo mało, bo tylko ośmiu tenisistów. Oten zaszczytny tytuł walczyli ponadto chłopcy w wieku 14 i 16 lat i dziewczęta, które nie ukończyły 14 lat.

Mistrzowskie zawody zorganizowano również dla deblistów w wieku do lat 18 oraz dla licznej grupy oldbojów. Mławscy tenisisci rozegrali towarzyski mecz z drużyną z Ciechanowa, która pokonała gospodarzy 4:2. Punkty dla gospodarzy w tym spotkaniu zdobyli: Wojciech Chocholski w grze pojedynczej i wspólnie z Markiem Józwiakiem w deblu.

Janusz Dębski i Rafał Czochara wystąpili w jednym z turniejów o Grand Prix Ciechanowa, podczas którego mławski mistrz przegrał dopiero pojedynek finałowy z Markiem Tarnowskim.

Natomiast Radosław Budzichowski wywalczył tytuł mistrza Ciechanowa

dla zawodników do 18 lat. Z inicjatywy władz Unii Wolności na korcie zorganizowano cykl turniejów, które były jedną z imprez towarzyszących wyścigowi kolarskiemu.

Kończąc ten bogaty wydarzenia rok, młodzi tenisisci w towarzyskim meczu pokonali 4:3 drużynę z Sochocina.

W dniach 29-30 grudnia 1998 roku sekcja „As” zorganizowała miniturniej dla zawodników szkółki oraz świąteczno – noworoczny turniej dla zawodników do 18 lat.

W kalendarzu zawodów na rok 1999 zapisano zorganizowanie sześciu turniejów eliminacyjnych i zawodów finałowych z cyklu Grand Prix Mławy, mistrzostw Mławy seniorów w grze pojedynczej i deblowej, mistrzostw grodu dla oldbojów, turnieju deblowego w formule „stary – młody” oraz otwarty turniej o puchar prezesa TKKF „Relax” w Mławie.

AGATA CIOROCH ZAWODNICZKĄ „MERY”

Należy w tym miejscu podkreślić, że przywoływani wcześniej bohaterowie sportowych zmagani, Wojciech Chocholski i Cezary Wtulich, swoją przygodę

na mławskim korcie rozpoczęli na początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. W tym samym czasie gra w tenisa stała się ulubionym sportem dla Sebastiana Walerysiaka oraz Agaty Cioroch, która przy braku partnerki do sportowej zabawy wśród dziewcząt, trenowała i uczestniczyła w zawodach, gdzie rywalami byli jej rówieśnicy i wyjątkowo szybko najlepsi mławscy seniorzy.

Nieodparta chęć sprawdzenia swoich sportowych umiejętności z najlepszymi tenisistkami w kraju spowodowała, że od 1993 roku była zawodniczką „Mery” Warszawa. W każdym możliwym czasie doskonaliła swoją formę na obiekcie położonym w mławskim parku, uczestnicząc w wielu turniejach organizowanych przez wspomnianą sekcję „As”.

Dodać należy, że w roku 1994, jako reprezentantka Szkoły Podstawowej nr 2 w Mławie zwyciężyła w wojewódzkich zawodach dla szkół podstawowych rozgrywanych na kortach w Ciechanowie. Już w roku 1996 postanowiła sprawdzić swoje możliwości w turnieju o mistrzostwo Mławy. W gronie 20 uczestników doszła na poziom półfinału, zajmując ostatecznie czwarte miejsce. W roku następnym w rywalizacji na szczeblu lokalnym okazała się bezkonkurencyjna, wygrywając wszystkie turnieje organizowane przez TKKF. Na kortach ziemnych zdobyła swój pierwszy mistrzowski tytuł po zwycięstwie nad Januszem Dębskim.

Wygrała także turniej finałowy Grand Prix Mławy. Sympatycy tenisa mieli także możliwość obejrzenia w akcji Agaty Cioroch i jej koleżanki, Ciecile Jagielniak – czołowej juniorki Francji, w meczu pokazowym z parą Janusz Dębski – Marek Józwiak.

Tenisistka z Mławy, reprezentująca barwy „Mery” Warszawa, odnosiła znaczą-

ce sukcesy w rywalizacji na szczeblu krajowym. W lipcu 1994 roku na turnieju w Toruniu wywalczyła trzecią lokatę, miesiąc później w Olsztynie przegrała dopiero w finale.

W roku 1994 na zawodach w Warszawie doszła także do finału, gdzie musiała uznać wyższość mistrzyni Polski do lat 16 – Tatiany Wietrzykowskiej.

Podczas Mistrzostw Polski Kadetów w Bydgoszczy, tak w grze pojedynczej, jak i deblowej zdobyła brązowe medale.

Dwa lata później, na Mistrzostwach Polski Kadetek, rozgrywanych w Poznaniu, w pojedynku ćwierćfinałowym uległa Magdalenie Grzybowskiej. Po tym turnieju otrzymała propozycję wyjazdu na treningi do USA.

O swojej przygodzie za Oceanem w rozmowie z Januszem Dębskim mówiła tak: „Oczywiście największym moim sukcesem było zdobycie Mistrzostwa Nowego Jorku juniorek (do lat 18). Brałam także udział w turniejach klasyfikacyjnych do US Open, wysoko też zaszłam w turnieju „Junior Tennis Championships”, w którym po trzech meczach eliminacyjnych znalazłam się w turnieju głównym, gdzie w pierwszej rundzie wygrałam z mistrzynią Kanady do lat 16 Melanie Marois 7:6, 7:5, następnie także z Kanadyjką mistrzynią do lat 18 Nelą Bogdanowicz 1:6, 6:0, 6:4. W trzeciej rundzie uległam Słowaczce 3:, 6:4.”

Podczas kolejnego pobytu w USA wygrała m.in. stanowy turniej dla zawodniczek do lat 18, wystąpiła w międzynarodowym turnieju organizowanym przez Bollettieriego. Doświadczenie zdobyte podczas tych wyjazdów były na tyle duże, że w latach 1999 – 2000 zanotowała wiele sukcesów w rywalizacji krajowej.

c.d.n.

Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

KARIERA NIE JEST NAJWAŻNIEJSZA

Najważniejsze jest nie to, czy mamy mercedesa w garażu, ale żeby na co dzień robić to, co się kocha i nie poświęcać całego życia na pracę – podkreśla Karolina Kaszub, autorka powieści „Tylko jeden dzień” – książki, która jest określana jako ambitny erotyk o poszukiwaniu własnego ja.

— Od czego się zaczęła twoja przygoda z pisaniem książek?

— Mój pierwszy impuls to było zakochanie się w literaturze – tak naprawdę czytam nałogowo książki już od ponad piętnastu lat. Do głowy mi kiedyś przyszedł taki pomysł, że fajnie by było zostać pisarzem – ale oczywiście przez długie lata nic w tym kierunku nie robiłam, bo byłam pewna, że trzeba zostać jakimś „wybrańcem bożym”, żeby w ogóle pisać. Ale już po dwudziestce stwierdziłam, że warto odświeżyć te marzenia i najpierw zaczęłam pisać „do szuflady”. A dwa lata temu stwierdziłam, że trzeba się za to wziąć na poważnie, więc zaczęłam się uczyć, jak pisać. Ta książka, która została wydana, nie jest pierwszą, którą napisałam, ale jest zdecydowanie jedną z najlepszych.

— Według informacji, które znalazłam, ta książka była wcześniej publikowana na Wattpadzie (strona internetowa i aplikacja mobilna umożliwiająca publikację tekstów literackich – przyp. red.).

— Tak. Właśnie tam opublikowałam też kryminał i jeszcze jeden romans, które na razie nie zostały wydane. Ale to był taki pierwszy krok, bo po raz pierwszy miałam jakiś feedback od czytelników – wcześniej nie dawałam tych tekstów nawet znajomym czy rodzinie – więc to był taki pierwszy moment, kiedy mogłam sprawdzić, czy to, co piszę, ma w ogóle ręce i nogi. I bardzo mi się to spodobało. Teraz planuję wrzucić jeszcze coś nowego.

— „Tylko jeden dzień” to twoja pierwsza wydana

książka. Jak wspominasz proces jej tworzenia i współpracę z wydawnictwem?

— Proces tworzenia był bardzo szybki i przyjemny, bo jeszcze wtedy traktowałam to jako zabawę, żeby się sprawdzić. Wcześniej nie czytywałam romansów ani ich nie pisałam, więc to było dla mnie coś zupełnie nowego. Ale naprawdę się ubawiłam, szczególnie że te tematy – medytacja, joga, rozwój duchowy – są mi bardzo bliskie na co dzień, więc uznałam, że to taka moja misja – napisać coś, co jest nie tylko rozrywką, romansidłem, w którym są tylko wzloty i upadki, klótnia i pogodzenie się, ale również coś nowego.

Natomiast sam proces wydawniczy uważam, że poszedł sprawnie, chociaż bardzo dużo czasu poświęciliśmy na redakcję. Uważam, że ta książka jest naprawdę dopracowana, bo też miałam okazję – razem z wydawnictwem – wybierać zdjęcie na okładkę i później akceptować poszczególne kroki. Więc uważam, że wyszło super. Szczególnie jako debiutantka nie miałam pojęcia o procesie wydawniczym, natomiast wydawca i redaktor przeprowadzili mnie za rękę przez to wszystko. Umowę podpisałam we wrześniu, a książka wyszła w marcu. Sama praca nad książką trwała ok. 2,5 miesiąca, a później to już były techniczne sprawy.

— Premiera spotkała się z bardzo przychylnym odbiorem czytelników oraz recenzentów. Jakie są twoje wrażenia z premiery? Ile się zadziało wokół twojej książki od tamtego czasu?



Karolina Kaszub: Myślę, że większość kobiet – nawet mężczyzn – znajdzie w tej lekturze coś dla siebie

— Powiem szczerze, że premiera była bardzo emocjonująca. Myślałam, że premiera online, i to jeszcze debiut, to będzie czysta formalność. Już tyle miesięcy się przygotowywaliśmy do tej premiery, że myślałam, że w sumie nic mnie nie zaskoczy. A zaskoczyło mnie bardzo, bo właśnie w dzień premiery było mnóstwo publikacji online, brałam też udział w live, dostawałam mnóstwo wiadomości i było widać, że te książki

schodzą. Pojawiły opinie, recenzje i tak dalej – wszędzie było bardzo głośno i o mnie, i o książce, więc to był dla mnie mega ekscytujący dzień. Miałam okazję jeszcze wystąpić, a wcześniej prawie w ogóle nie byłam medialna, więc to było wyjście ze strefy komfortu, ale w takim dobrym sensie – wszystko było dopięte na ostatni guzik, tak że nie mogłam sobie wymarzyć lepszej premiery jako debiutantka.

A co się wydarzyło przez te trzy miesiące od premiery... Książka cały czas zyskuje bardzo dobre opinie, więc widzę, że czytelnicy cały czas po nią sięgają. Pojawiają się jakieś wzmianki medialne, co mnie bardzo cieszy, i to właśnie w kontekście tej historii w tle – tego rozwoju duchowego, tej przemiany bohaterki – a niekoniecznie samego erotyku. Brałam ostatnio udział w pięciu spotkaniach autorskich – miałam

**RODZINA JEST
WAŻNIEJSZA
– PRZYNAJMNIEJ
DLA MNIE – NIŻ
KARIERA.**

maj cały wypełniony spotkaniami – i one też wypadły super, bo frekwencja była zaskakująca – w niektórych miejscach miałam ponad dwudziestu uczestników.

— Wspominałaś, że nie czytujesz romansów, więc dlaczego zdecydowałaś się napisać akurat romans?

— To było bardzo ciekawe, bo skończyłam pisać tę książkę w marcu zeszłego roku. Wcześniej czytywałam wyłącznie kryminały – no, może jeszcze thriller, horror, rzadziej fantasy – i też pisywałam w tym gatunku, bo się w nim dobrze czułam i znałam od podszewki. Ale zabrałam się za romans, bo widziałam, że dużo ich się czyta. A ja nigdy za nimi nie przepadałam, bo wydawały mi się bardzo infantylne. I dlatego stwierdziłam w zeszłym roku, że kurczę, nie wydałam żadnego kryminału – nie wiem, czy to ma sens, a mamy w Polsce wielu dobrych pisarzy kryminałów – no to dlaczego nie spróbować napisać czegoś o miłości w takim stylu, w jakim ja bym chciała to przeczytać? A mimo tego, że nie czytuję romansów, to uwielbiam oglądać komedie romantyczne, i stwierdziłam, że właśnie w takim stylu to napiszę – czyli to będzie coś o lekkim zabarwieniu

i dla dorosłych, ale trochę o strukturze komedii romantycznej. Szybko opracowałam plan i napisałam właśnie taką książkę. Myślę, że całkiem fajnie wyszło, bo często słyszę, że jest trochę inna niż zwykle są pisane romanse, szczególnie polskich autorek, więc cieszę się, że to może mój brak doświadczenia w tym gatunku właśnie taką książką poskutkował.

– Fabuła twojej książki jest osadzona w korporacji i w obozie rozwoju duchowego. Skąd pomysł?

– Jeśli chodzi o samo środowisko korporacji, to miałam dwa główne powody. Po pierwsze, chciałam mieć bohaterkę, która będzie silna i spełniona w takim kontekście dzisiejszym. Mieszkalam w wielkim mieście przez siedem lat, więc widziałam presję społeczną, że sukces kobiety to powinna być niezależność, skupianie się na karierze i tak dalej. I właśnie chciałam mieć „silną babkę”, która jest rekinem biznesu. A z drugiej strony sama pracuję w korporacji – jestem w tym środowisku już od kilku lat, więc bardzo dobrze znam realia pracy. Dlatego więc wzięłam się za korpo, bo łatwiej mi było opisywać to niż np. pracę w szkole.

Natomiast przyznam, że nie byłam na obozie rozwoju duchowego, ale dużo o nich czytam, bo tak jak wspominałam, sama interesuję się jogą i medytacją, buddyzmem – takim „lepszym życiem”. Po kilku latach pracy w korpo stwierdziłam, że to całe wspinanie się po szczeblach kariery nie jest najważniejsze, tylko warto sobie poszukać własnego miejsca w świecie, podążać za pasją... Rodzina jest ważniejsza – przynajmniej dla mnie – niż kariera.

Przed wszystkim chciałam się skupić na zderzeniu dwóch totalnie różnych światów, więc z jednej strony wzięłam korporację wielkomięjską, a z drugiej wyjazd na taki obóz, gdzie

nie ma żadnej elektroniki i trzeba skupić się tylko na sobie i na pragnieniach serca.

Jeśli chodzi o samo miejsce, to wzięłam na celownik południe Dolnego Śląska, bo mieszkalam wiele lat we Wrocławiu i często na weekendy wybierałam się w góry – czy to Karpacz, Szklarska Poręba... Jest tam piękny wodospad Kamieńczyka – i to właśnie był odpowiednik tego książkowego wodospadu. A że cała okolica jest piękna, to chciałam, żeby moja bohaterka też to doceniła.

– Czyli już wiemy, skąd pomysł na główną bohaterkę – Klarę. A co cię zainspirowało do stworzenia postaci Diego? Do której postaci jest ci najbliższej?

– Klara to miała być kobieta „z jajami”, że się tak wyrażę, natomiast Diego... Przyznam szczerze, że nie wzorowałam się na jednej osobie. I sama też nie jestem jakąś pustelniczką, która medytuje w jaskini. Ale faktycznie śledzę kilka kont – czy to na Twitterze, czy gdzie indziej – więc widzę, że istnieją tacy mężczyźni – i kobiety też, oczywiście – którzy prowadzą taki bardzo ascetyczny tryb życia. I właściwie, tworząc postać Diego, chciałam, żeby to było kompletne przeciwieństwo mojej głównej bohaterki, ale jednocześnie żeby on miał w sobie coś, co będzie go do tej Klary przyciągać – wspólna przeszłość, wspólne cechy – i to dlatego Diego w książce jest takim wyzwolonym, oświeconym facetem, który kiedyś sam też był rekinem biznesu i nie widział nic poza materialistycznym światem. Chciałam po prostu znaleźć takiego bohatera, który będzie mógł przeprowadzić Klarę przez tę drogę, nie będąc jednocześnie typem „urwanym z choinki”.

A jeśli chodzi o to, z którymi bohaterami się utożsamiam, to myślę, że jestem gdzieś na środku tej linii, chociaż kiedyś – kilka lat



Sukces to przede wszystkim otaczanie się z ludźmi, których kocham.

temu, jak zaczynałam swoją karierę – bardzo przypominałam Klarę, bo myślałam, że nie obchodzi mnie nic oprócz kariery, że chcę być niezależna, mieć własne mieszkanie w mieście i tak dalej. Natomiast teraz już mieszkam na wsi i widzę, że ta praca jest ważna, owszem, ale nie bez względu na wszystko. Im jestem starsza, tym myślę, że coraz bardziej przypominam Diego, chociaż wątpię, że kiedyś „rzucę wszystko i wyjadę w Bieszczady” oraz zajmę się tylko rozwojem duchowym. Ale może na emeryturze...

– Dużo się udzielasz w mediach społecznościowych – masz konto zarówno na Instagramie, jak i TikToku, i we wcześniej wspomnianym Wattpadzie. Jak się

odnajdujesz w tej przestrzeni?

– Przyznam, że jeszcze rok temu, zanim cokolwiek wydałam, funkcjonowałam tylko na Wattpadzie, i to jeszcze pod pseudonimem, bo nie chciałam się tym chwalić – nie wiedziałam, czy to, co piszę, ma sens. Myślę, że każdy, kto zaczyna tworzyć, ma taki wewnętrzny wstyd, co pomyślą o nim znajomi i tak dalej. Natomiast później, jak już podpisałam umowę wydawniczą, to stwierdziłam, że nie chcę wydawać pod pseudonimem. Wtedy też dopiero zaczęłam prowadzić social media. Wcześniej nie miałam nawet prywatnego profilu na Facebooku, o pisarskim nie wspominając. Na począt-

SUKCES TO PRZED WSZYSTKIM OTACZANIE SIĘ Z LUDŹMI, KTÓRYCH KOCHAM.

ku było mi bardzo trudno w ogóle się pokazać, żeby zacząć gadać do kamery. Ale później widziałam niesamowity odzew i czytelników, i innych koleżanek po piórze, które miały okazję poznać osobiście na targach książki, więc przyzwyczaiłam się, że to jest teraz nieodłączny element zawodu pisarza. Tak naprawdę już bardzo się polubiłam z tymi social mediami i jestem w szoku, z jaką lekkością i dobrą zabawą mi przychodzi wrzucanie czegoś czy to na Instagram, czy na TikTok.

– Zechciałabyś zdradzić swoje najbliższe plany pisarskie? Czy jesteś w trakcie pisania jakiejś książki? Planujesz jakąś wydać?

– Moim największym marzeniem jest oczywiście powrót do kryminałów, bo to jednak najbliższy mi gatunek, który cały czas uwielbiam czytać. W tym momencie faktycznie pracuję nad nową książką, ale nie chcę za dużo zdradzać, bo jeszcze nie wiem, kiedy się ona ukaże – mam nadzieję, że w przyszłym roku. Ale myślę, że najwcześniej można się spodziewać kolejnego romansu, a później być może się uda z kryminałem.

– W komentarzu na końcu swojej książki napisałaś, że pomysł na książkę wynika z szukania odpowiedzi na pytanie, czym jest sukces, i dla każdego oznacza to co innego. A czym jest sukces dla ciebie?

– Sukces to przede wszystkim otaczanie się z ludźmi, których kocham, z którymi lubię spędzać czas, jak też znalezienie swojej ścieżki życiowej. To, czy mam mercedesa w garażu, nie jest najważniejsze. Ważne jest, żeby na co dzień robić to, co się kocha – zgodnie ze sobą przede wszystkim – i nie poświęcać całego życia na pracę. Życzę nam wszystkim emerytury po trzydziestce – żeby można było się skupić na tym, co się naprawdę kocha. Ja właśnie do tego dążę, mam nadzieję, że każdy będzie miał szansę odnaleźć taką pasję i za nią podążać.

– Komu byś poleciła swoją książkę?

– Myślę, że kobietom takim jak ja – czyli młodym, powiedzmy takim koło trzydziestki, które albo dopiero zaczynają swoją karierę, albo już ją prowadzą. Ale myślę, że większość kobiet – nawet mężczyzn – w wieku produkcyjnym znajdzie w tej lekturze coś dla siebie. Nawet jeśli to będą osoby po czterdziestce, które znają już te wszystkie prawdy życiowe i nic ich tam nie zaskoczy, a przeczytają tę książkę chociażby dla rozrywki. Chociaż zdarzają się też młodsze czytelniczki, co mnie zaskakuje – jedna z nich, którą poznałam na Wattpadzie, ma tylko siedemnaście lat!

– Wspominałaś, że czytasz głównie kryminały. Ulubieni autorzy?

– Zdecydowanie moim ulubionym autorem jest Stieg Larsson, który już niestety niczego nie napisze. Ale uwielbiam jego trylogię Millenium – sięgnęłam po nią po raz pierwszy, jak miałam jakieś piętnaście lat – i mogę do niej wracać w nieskończoność. Mam nadzieję, że sama wyszkolę się na tyle, żebym mogła napisać coś w tym stylu. A drugim moim ulubionym autorem jest Jo Nesbo z Norwegii. Uwielbiam kryminał skandynawski, więc właśnie ta dwójka to moi ulubieńcy.

Agata Tupaj

PRZECIWKO BABOM!

W 2005 r. Joanna Chmielewska popełniła cały utwór-traktat pod dokładnie takim samym tytułem, co niniejszy artykuł. Ponieważ 17 lat minęło, a problem wcale nie zniknął — dziś to ja poczułam, że trzeba zacząć działać. Walkę rozpoczynam od pióra, ale któż to wie, po jakie jeszcze instrumenty zmuszona będę sięgnąć!

Od paru już lat jestem dorosła i wolna jak ptak. Chodzę własnymi ścieżkami. Bywa, że jeżdżę, bo posiadam prawo jazdy i samochód, który nabyłam za osobiście zarobione pieniądze. Pracuję też na tyle odpowiedzialnym, co i wiele swobody dającym stanowisku — dziennikarstwo to wolny zawód przecież! W pewnych kręgach mogłabym uchodzić za feministkę...

A otóż nic bardziej mylnego! Owszem, mogę za feministkę uchodzić, ale wedle niektórych definicji będzie to feminizm mocno wybrakowany. Sęk bowiem w tym, że ja dopiero przy mężczyźnie czuję się stuprocentową kobietą. Dopiero przy przedstawicielu tej płci zohydzonej i wyszydzanej — ja rozkwitam jak piwonia, dostaję wiatru w żagle i skrzydeł u ramion. Bo wedle mojej definicji kobiecość — jedno z piękniejszych zjawisk na Ziemi — ma sens dopiero wtedy, gdy istnieje jej przeciwieństwo, czyli męskość. Bez męskości kobiecość jest absolutnie nic nie warta!

Ale co z tą męskością zrobiły ostatnio przedstawicielki mojej płci — to i budzi zgrozę, i o pomstę do nieba woła! No, to po kolei.

ALBO FEMINISTKA, ALBO UWIESZONA NA CHŁOPIE

Niestety, dzisiejsze kobiety cierpią na te dwie skrajności i właściwie ciężko jest znaleźć jakąś, która tkwi pomiędzy. Albo ten chłop jest gorszym gatunkiem, pod-człowiekiem zgoła — albo, jak już jakiś da się schwycić i usidlić, to kochany jest morderczo, bez

chwili oddechu, bez strefy wolności — na zabój!

A przecież taki mężczyzna też powinien czasem od nas odetchnąć. Tak jak my lubimy pójść sobie na zakupy z przyjaciółką lub z mamą; do salonu fryzjerskiego i do kosmetyczki; zwyczajnie na dobre wino — tak nasz chłopina też ma prawo do spotkań na wspólne oglądanie meczu; zawody w szybkości; zwyczajne wyjście na piwo w towarzystwie najlepszych kumpli. I naprawdę przestańcie się martwić, że na tym piwie oni strzygą wyłącznie za młodszy wrogi — 34 oraz że orgie tam się odbywają starożytnego Rzymu godne! Wy na tym winie też oglądacie się za wszystkimi takimi, co ledwo zyskali pół kępy zarostu na twarzy? Nie? No, to raz na jakiś czas dajcie chłopu spokój, a jak zadzwoni, że trochę ich poniosło i nie ma komu poprowadzić samochodu — to weźcie swoje kluczyki, pojedźcie i rozwieźcie całe towarzystwo bezpiecznie do domu.

Dlatego wołam: mężczyzna też człowiek i czasami musi z domu wyjść sam. Już choćby po to, by za nami zatęsknić i po rozłączeniu witać nas z otwartymi ramionami i z ogniem, nie tylko wduszy.

MĘŻCZYZNA — AS DO ROBÓT SPECJALNYCH

Utarło się, że facet dźwiga ciężary. Ja wiem, że zjawisko polskich siatkarek też istnieje, az drugiej strony panowie sami się podkładają, bo od wczesnych lat dziecięcych pragną nam tę swoją siłę udowodniać. Ale dlaczego? Ano dlatego, że nam to imponuje...! I koniec jest taki, że niejedna żona ma niejednego męża za tragarza,



naprawiacza, złotą rączkę i specjalistę od rzeczy, których ona się brzydzi — od zabijania karaluchów choćby...

Opowiadała mi raz jedna koleżanka, osoba samotna. Poprosiła sąsiada o pomoc z zawiasem w drzwiczkach regału. Zgodził się chętnie, zawias naprawił, wypatrzył jeszcze wypadające ze ściany gniazdko i lekko ciekawy kran — też się tym zajął. A moja koleżanka w tym czasie przygotowała cudnej urody lekkostrawne kanapeczki, bezy i kawkę. Sąsiad rozsiadł się wygodnie, wywiązała miła rozmowa, a kiedy na stół już miał wjechać koniaczek — męża wywęszyła i bez pardonowo zaatakowała żona.

— To ty tu ze śrubokrętem sam z siebie takie usterki naprawiasz, a w domu pralka zepsuta i kafel w kuchni odpadł?! — zapytała z wyraźnym wyrzutem głosem.

— Owszem — przyznał mąż. — Ale jeśli naprawę te rzeczy — czy ty ugościsz mnie taką miłą kolacją?

Nic dodać, nic ująć. Same łase na pochwały i wyrazy uwielbiania — mężom i chłopom skąpiemy ich jak Harpagon. To co się dziwić, że oni u sąsiadki zobaczą usterkę, o której ona sama nie wie, a po tych kanapeczkach i koniaczku niejednego zdecyduje się pozostać na zawsze?

SKARBIE, MIAŁEM OKROPNY DZIEŃ... JA TEŻ, JA TEŻ, JA TEŻ!!!

Kolejna historia z życia wzięta — przy czym od razu każdej kobiecie mogę polecić przyjaciela, który wykonuje zawód lekarza, specjalizacji jakiej bądź. Zaręczam, a mówię to na podstawie kilku lat doświadczenia — że nie ma bardziej zajętego człowieka niż lekarz. Sęk bowiem w tym, że dyrektor wyjdzie z narady, magazynier — z magazynu, ale lekarz z operacji wyjść nie ma prawa. Nie ma, bo ratuje ludzkie życie i z tym ratowaniem przegrywają największe nawet żale i bóle. No, może z wyjątkiem bóli porodowych, ale to całkiem inna historia... Tak czy siak, jako przyjaciółka lekarza stale to mam na uwadze.

Ale bywa i tak, że operacja nie skończy się sukcesem. Że nie wszystko pójdzie pod ręcznikowo. A jeśli ma się wielkie szczęście i serce u naszego lekarza — mężczyzny — człowieka bije naprawdę tam, gdzie trzeba — to takie chwile w naszej przyjaźni też trzeba uwzględnić. I zrobić co tylko w naszej mocy, by odebrać nawet bardzo późny telefon i usłyszeć, że no tak, no bywa, ale już dał radę, bo przecież musi być trochę odporny na takie

sytuacje, przecież ratuje to życie nie od wczoraj... Niech gada, co tylko zechce — a wy po prostu bądźcie. I broń Boże — nie zarzucajcie go swoimi cierpieniami, które już jutro na pewno funta kłaków nie będą warte, bo — wiem to na pewno — nie ma na świecie sprawy cenniejszej niż ludzkie życie. A w chwilach, gdy wasz przyjaciel nie zdąży przed Panem Bogiem — nie ma niczego ważniejszego od jego poczucia przegranej bezsilności.

To prawda: z wami czy sam — za kilka godzin on jakoś do siebie wróci. Ale faktu, że nas w tej trudnej chwili, choćby telefonicznie z nim nie było — nie wróci już nic i nikt. Panta rhei — pamiętacie?

Bo każdy, naprawdę każdy człowiek na Ziemi ma prawo mieć gorszy dzień. Nawet facet. A jednak kobiety często zdają się o tym zapominać i na jego delikatny pomruk — puszczają całą lawinę swoich problemów, niepowodzeń, nieszczęść i klęsk życiowych. Przygniatają go tą lawą kataklizmów i wręcz zmuszają, by zamknął się w sobie. Lub szukał pocieszenia gdzie indziej...

A czy to takie trudne nieco sparafrazować piosenkę i zanucić facetowi: „weź nic nie mów, weź się przytul...”? Przy czym na słowo „przytul” mnie akurat wyobraźnia podsuwa nader piękne i słodkie obrazy! Jeśli tylko wprowadzić je w czyn — gwarantuję, że facet po trzech minutach zapomni o swoich największych porażkach, a przez resztę wieczoru będzie kombinował, komu by tu jutro nawciskać i z kim się ściać, by wrócić do domu



CIEPŁE SŁOWO
TO CZYSTA MAGIA:
POMOGŁO I JEMU,
I MI.

z podobnie na kwintę zwieszonym nosem i uzyskać mniej więcej podobne pocieszenie!

Dlatego pamiętajcie: czasem wam jest źle i pocieszenia szukacie u niego. Ale jemu też bywa źle i też go trzeba pocieszyć. Nawet jak się na początku zachnie, że przecież to on jest mocarz, lub machnie ręką, że da sobie radę. Wiadomo, że da. Zawsze daje. Ale ciepłe słowo to czysta magia: pomogło i jemu, i mi.

SEKS-SZANTAŻ I WIECZNY BÓL GŁOWY

Szantażowanie męża seksem to jest zwyczajnie dla kobiet auto-obelga! Bo nie ma niczego gorszego, niż zazdrość o każdą koleżankę z pracy, podejrzliwość i teorie spiskowe na każdym kroku — a z drugiej strony ograniczanie i dawkiowanie w aptekarskich ilościach łakoci! Dziwicie się potem tym smutnym żartem, że idzie facet do łóżka, w którym już leży żona, i podaje jej szklankę wody i tabletkę?

— Od czego to? — pyta żona.

— Od bólu głowy.

— Ale mnie nie boli głowa...

— Ha! Mam cię! — odpowiada triumfująco mąż.

Słowo daję, z mojego, kobiecego punktu widzenia — gorzki to jest triumf!

Magdalena Maria Bukowiecka

PIENIĄDZE TO TEMAT TABU, TRZEBA TO ZMIENIĆ

Oszczędzanie wielu osobom kojarzy się negatywnie. Myślą, że oszczędza się wtedy, kiedy naprawdę nie mamy pieniędzy. Jaki powinien być nasz pierwszy krok ku zmianie przekonań? Rozmawiamy z Karoliną Nowicką, czyli Instagramową Panią od oszczędzania.

— Zarobki i pieniądze to wciąż u nas tematy tabu. Jakie są efekty tego, że o pieniądzach się nie rozmawia?

— Nie rozmawiając o zarobkach nie potrafimy wycenić swojej pracy i powiedzieć, ile chcielibyśmy zarabiać. Nie wiemy, jakie powinny być nasze oczekiwania finansowe pod względem wynagrodzenia, bo nie mamy żadnego punktu odniesienia. Nie walczyliśmy o podwyżki, bo nie potrafimy negocjować stawek. Nie jesteśmy też w stanie podać realnej kwoty podwyżki, bo nie umiemy wycenić naszej pracy. Nie wiemy, czy na naszym stanowisku nasze zarobki są adekwatne do naszej wiedzy i doświadczenia, jak to wygląda na tle innych pracowników w firmie, czy jesteśmy na odpowiednim pułapie finansowym.

— A wszystko przez to, że nawet wśród znajomych o pieniądzach nie rozmawiamy.

— Tak, co więcej czasem wydaje się, że nawet nam samym trudno przyznać się przed samym sobą, że mówienie o pieniądzach i zarobkach wprowadza nas w zakłopotanie i nie potrafimy tego robić. To temat, który bardzo rzadko pojawia się w trakcie rozmów z innymi ludźmi. Nie mamy w zwyczaju mówić o naszych finansach, a co za tym idzie rzadko też potrafimy właściwie nimi zarządzać.

— Jeśli o pieniądzach się nie rozmawia, to o oszczędzaniu jeszcze mniej. Jakie są najczęstsze mity o oszczędzaniu?

— Można na ten temat powiedzieć bardzo dużo. Najczęściej mówi się, że oszczędzać trzeba wtedy, kiedy jesteśmy biedni. I to jest mit numer jeden. Oszczędzanie też wielu osobom kojarzy się negatywnie. Myślą, że oszczędza się wtedy, kiedy naprawdę nie mamy pieniędzy. Niestety

w Polsce wśród znacznej części społeczeństwa nadal panuje przekonanie, że bogactwa nie można się dorobić uczciwie, więc osobom które odniosły finansowy sukces, chętnie przyczepiana jest łaska „oszustów”. Wśród innej grupy panuje przekonanie, że sukces finansowy nie jest możliwy bez np. wsparcia rodziców. Oczywiście to się powoli zmienia i zaczynamy rozumieć, że na sukces składa się nie tylko ciężka praca, ale też m.in. dobry plan przedsięwzięcia biznesowego bądź organizacja budżetu. Jednak większość z takich stwierdzeń bardzo nas ogranicza i nie pozwala wyjść zutartych schematów, którymi kierujemy się w życiu. Dopóki nie uświadomimy sobie, co robią nam nasze błędne przekonania, trudniej będzie nam zmienić. A większość przekonań o finansach ma swoje korzenie w dzieciństwie, więc bardzo trudno nam dostrzec, co powinniśmy zmienić, a przez to jeszcze trudniej zrobić nam pierwszy krok. Jeśli nie zmienimy naszego myślenia, bardzo trudno będzie nam osiągnąć założone cele. Aprzekonania są ważnym elementem edukacji finansowej.

— Która powinna zacząć się już w przedszkolu.

— Moim zdaniem, im szybciej, tym lepiej. Takiej edukacji nie ma niestety w szkołach, często nie ma też w domach. Nasi rodzice swoją wiedzę o finansach opierają jedynie na przekazach rodzinnych, bo za ich czasów edukacja finansowa też nie istniała. Lepiej jest w rodzinach, w których prowadzono rodzinne biznesy. Nie da się jednak ukryć, że z reguły funkcjonujemy w określonym szablonie dotyczącym pieniędzy. Stąd też wiele stwierdzeń, które są nam przekazywane, nie ma pokrycia w rzeczywistości. Wśród nich jest to, że do większych pieniędzy



dojdziemy wtedy, kiedy będziemy mieć dobre oceny, kiedy pójdziemy na prestiżowe studia. To nieprawda. Same piątki i szóstki w szkole nie gwarantują nam w przyszłości wysokich zarobków. Nawet jeśli w przyszłości rzeczywiście będziemy zarabiać dużo, to mimo to będzie nam brakować umiejętności wydawania pieniędzy. Zawsze powtarzam, że nawet jeśli mamy wysoki status ekonomiczny, i tak powinniśmy wiedzieć, jak oszczędzać. I to oszczędzanie nie powinno polegać na tym, że co miesiąc odkładamy zarządzanie naszym budżetem domowym, podejmowanie dobrych decyzji, np. w kwestii zakupów.

— Jakie są nasze najczęstsze wymówki w przypadku oszczędzania? Nie oszczędzamy, bo?

— Oszczędzanie kojarzy nam się głównie z odkładaniem pieniędzy, ograniczeniem wydatków i rezygnacją z przyjemności. Nie musi tak być. Najczęstszą wymówką jest stwierdzenie, że nie oszczędzamy, bo zarabiamy zbyt mało. Młodzi mówią, że są za młodzi na oszczędzanie. Jedną z moich ulubionych wymówek jest przekazywane z pokolenia na pokolenie stwierdzenie, że „pieniądze szczęścia nie dają”. A przecież każda nasza decyzja życiowa jest związana z pieniędzmi. Oczywiście nie możemy kupić zdrowia, ale jeśli mamy pieniądze, stać

nas na dostęp do innowacyjnych form leczenia, co może pomóc nam przejść chorobę w bardziej łagodny sposób. Moim zdaniem pieniądze mogą być źródłem szczęścia, trzeba je tylko odpowiednio wykorzystać. Można w umiejętny sposób gospodarować finansami, by zarówno oszczędzić, jak i spełnić swoje marzenia czy realizować plany.

— Moglibyśmy oszczędzać, gdybyśmy mieli większą wiedzę o finansach?

— Oczywiście. Nasza wiedza na ten temat jest wciąż zbyt mała, a wymówka, że nie mamy czasu, by edukować się w tym kierunku, wcale nas nie usprawiedliwia. Brak czasu to nasze najczęstsze wytłumaczenie, kiedy nie jesteśmy gotowi na zmianę.

— Od czego zacząć?

— Tak, jak wspomniałam wcześniej, na początku musimy uświadomić sobie, jakie mamy przekonania i czy pomagają nam w życiu, czy wręcz przeciwnie – ograniczają. Powinniśmy więc rozpocząć od zmiany naszych finansów. Powinniśmy rozpiszać wszystkie swoje przychody, wydatki. Podzielić na podstawowe trzy bądź cztery kategorie. Zobaczyć, która kategoria daje nam przestrzeń na wygenerowanie oszczędności. Następnym krokiem jest stworzenie planu finansowego. Oczywiście w przypadku każdego z nas będzie on inny, ponieważ jesteśmy

różni. Każdy z nas ma inny styl życia, inne priorytety, sposób odżywiania czy rodzaj rozrywki, co również ma wpływ na stan naszych finansów. Plan jest jednak kluczowy, bez niego nie będzie zmiany w naszych finansach. Czasem drobne potknięcie potrafi zniechęcić nas w dalszym dążeniu do celu. Tutaj konieczna jest konsekwencja w działaniu i przeorganizowanie naszego dotychczasowego życia.

— Zmiana nawyków wymaga wytrwałości. A jak było w pani przypadku? Kiedy nastąpił etap Pani od oszczędzania?

— Tak naprawdę zmiany zaczęły się w momencie, kiedy wyprowadziłam się od rodziców i przeprowadziłam do Warszawy, gdzie zaczęłam pracować. Wprawdzie rodzice na tamtym etapie pomagali mi jeszcze finansowo, ale to było około 30 procent kwoty, której potrzebowałam, by utrzymać się w Warszawie. Pracowałam, studiowałam zaocznie i skrupulatnie planowałam wydatki. Wtedy też zaczęłam szukać informacji na temat finansów, efektywnego oszczędzania, doksztalałam się w tym kierunku. Przełom nastąpił na ostatnim roku studiów, kiedy oszczędzanie stało się moim konikiem. Zaczęłam robić małe kroki w świecie finansów. Tak naprawdę też temat oszczędzania zaczął zyskiwać na znaczeniu w trakcie pandemii. Dużo osób zostało zmuszonych do zmiany swoich nawyków finansowych. Powodem była m.in. rosnąca inflacja, zwiększające się oprocentowanie kredytów itd. Coraz więcej osób pytało mnie, co robię, że mam oszczędności, a jednocześnie mam wystarczającą kwotę, która pozwala mi utrzymać się w ciągu miesiąca. Pomyślałam, że jeśli jest zapotrzebowanie na taką wiedzę, a ja już ją

mam, to mogę zacząć się nią dzielić. I w ten sposób powstał profil na Instagramie. Dziś podaję przykłady sposobów na oszczędzanie, przekazuję wskazówki i widzę, że ludzi to interesuje. Okazuje się, że to, co wydawałoby się proste, nie jest wcale takie oczywiste dla wszystkich i bardzo wielu osobom się przydaje.

— O co najczęściej pytają osoby obserwujące pani profil?

— Jak zacząć oszczędzać. Niektórzy myślą, że receptą będzie jedno zdanie, które wypowiedziane, zmieni ich życie. Oczywiście tak nie jest. Na początku musimy sobie uświadomić, w jaki sposób nasze przekonania wpływają na nasze finanse. Musimy też zastanowić się, czy naprawdę chcemy coś zmienić w naszym życiu. Dopiero później możemy podjąć próbę opracowania planu finansowego. Musimy też zastanowić się, po co oszczędzamy, w jaki sposób chcemy do tego dojść, jakie to ma nam przynieść korzyści. To pierwszy krok, od którego powinniśmy zacząć. Każdy na początku swojej drogi popełni jakieś błędy. To się zdarza każdemu. Ważne, żeby je rozpoznać i nad nimi pracować.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Więcej porad na oszczędzanie, m.in. plan zakupów, aplikacje z programem cashback, które umożliwiają zwrot określonej kwoty zamówienia i wiele innych znajdziecie na Instagramie: [pani/_od/_oszczedzania](https://www.instagram.com/pani_od_oszczedzania).

Z Instagrama Pani od oszczędzania:

Najpopularniejsze z aplikacji z cashbackiem to:

~ @goodie.pl
~ @letyshops/_pl
~ Cashbackrabit

Są to bezpłatne narzędzia ułatwiające oszczędzanie, tym bardziej gdy spora część zakupów robiona jest za pośrednictwem internetu.

PRACA

KIEROWCA CE, 503-103-703

NML Praca dorywcza między innymi koszenie trawy, praca w różnych godzinach do ustalenia, dobre wynagrodzenie, 606-796-996

NML Przyjmę do pracy mura-
rza/ pomocnika, 698-090-945

PANI z Ukrainy chętnie zaopiekuje się starszą osobą, 883-194-350

POSZUKUJĘ brukarzy i pomocników z doświadczeniem, tel.690188885

POSZUKUJĘ pracownika do gospodarstwa. 696-016-502

ZATRUDNIĘ EMERYTA LUB RENCISTĘ-KIEROWCĘ ZAWODOWEGO DO PRACY NA BUSACH PO KRAJU - KONIECZNE DOŚWIADCZENIE STRZEGOWO tel.515-400-777

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie - produkcja roślinna, 662-267-954

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, wiśnie, maliny, możliwy dowóz, 535-237-271

MIejsce na starym cmentarzu Giżycko, 884-266-884

NML Sprzedam pszczoły z młodymi matkami z ulami lub bez 500zł Dadant. Nasiona i kłącza roślin wieloletnich miododajnych, 503-895-135

NML Sprzedam rowery i kosiarki spalinowe od 350zł, nowy traktor kosiarka 7.000zł, 509-347-713

SPRZEDAM 1ha, szafy pancerne, maszyny stolarskie, wyciąg trocin itp., 500-077-522

SPRZEDAM meblościankę, kanapę, komoda-cena do uzgodnienia. Nidzica, 795-571-764

KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie 2-3 pokojowe w Elku do remontu. Tel:737729255

KUPIĘ stare motocykle. 501-259-156

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8/13, 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

MAGAZYN 16m2 450,00zł, 885-346-885

NML Kawalerka na I piętrze w bloku w centrum Nowego Miasta Lubawskiego do wynajęcia od zaraz 530-673-351.

NML Mam do wynajęcia mieszkanie 46m2, ul.Piastowska, Nowe Miasto Lubawskie, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, balkon, piwnica, pierwsze piętro, umeblowane, 505-437-501

NML Mieszkanie 56m2 do wynajęcia od pierwszego sierpnia, dwa pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego, wynajem długoterminowy, tel.506-439-480

NML Wydzierżawię halę produkcyjną 200m2 wraz z placem 0,5ha w Tereszewie, 509-347-713

NML Wynajmę dobrze wyposażony lokal 25m2 na biuro, handel, usługi kosmetyczne+ miejsce parkingowe, 507-265-998

PILNIE! WYNAJMĘ mieszka-

nie 51m2, 2-pokojowe, kuchnia, łazienka, balkon(loggia), Os.Warszawskie, Lubawa, 695-721-267

SPRZEDAM 1/2 domu, centrum Lubawy, z podwórkiem, budynkiem gospodarczym, 515-636-334

SPRZEDAM 3,6ha pod zabudowę rodzinną/działalność gospodarczą. Kamionka gm.Nidzica, 880-616-482

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

SPRZEDAM działki budowlane 13arowe, wszystkie media,Tatary, Nidzica, 691-383-709

SPRZEDAM działki budowlane, centrum Działdowa, na jednej dom+garaż (pow.po10ar), 886-551-965

SPRZEDAM mieszkanie 30m kw. Niedzwiedzkie1, gm. Wieliczki. 783742803

SPRZEDAM mieszkanie 61 m2, ul. Kombatantów Giżycko, 3 piętro, salon (21m2), sypialnie (10m2, 8m2), kuchnia, przedpokoju, łazienka, toaleta, balkon. 604-286-880

SPRZEDAM siedlisko, 504-010-034

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ kawalerkę na osiedlu Parkowym w Mrągowie osobie pracującej, 504-629-012

WYNAJMĘ M-4, Nidzica, ul.Warszawska 12b, 4p., od 01-09-2022, 784-137-922

WYNAJMĘ mieszkanie w Lubawie, 502-031-298

WYNAJMĘ okazjonalnie pokój kompletny dla mężczyzn, 535-237-271

ZIEMIA orna 1ha, cena 100000 zł, łąka 0,7ha cena 20000-Cisewo, gmina Sztubin, powiat augustowski, 606473954

AUTO-MOTO

NML Sprzedam Opel Meriva 1.6+gaz 2003r., czarny, 5 drzwi, 696-534-636

SAMOCHOODY 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, 698-672-856

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

SKUP SAMOCHODÓW, stan obójny- Nowe Miasto Lubawskie i okolice do 70km, 721-650-686

USŁUGI

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

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

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-229-798, 504-229-798

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

RÓŻNE

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

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

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY
Najniższe CENY | Różne wymiary | Dogodne RATY | Transport cały KRAJ
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
578220tbr-A-P
GARAŻE WZMOCNIŁE
MONTAŻ GRATIS
AUTOMATYKA DOBRAM

KOSZENIE traw w ogrodach i nie tylko, 571-925-244

KOSZENIE traw w ogrodach i nie tylko, 571-925-244

SPRZEDAM silnik IVECO +skrzy-
nię, cegłę czerwoną, białą szamo-
tową, wał-łukowy, 606-513-447

ZWIERZĘTA

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

ODDAM szczenięta Owczarka Niemieckiego 5 sztuk, 784-208-294

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

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! ! Kupię byczki, jałówki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu płatne gotówką 607-53-32-66

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

RYBY zarybieniowe sprzedaż, 602-399-656

SPRZEDAM jałózkę 16 m-cy i byczka 15 m-cy, 694-853-730

SPRZEDAM kłacz zimnokrwiste żrebne, 501-172-462

TUSZKI kurczaka, Brojlery, 798-351-298

maszyny rolnicze

CZĘŚCI UŻYWANE Bizon-Wardęgowo, NOWY telefon.605-070-911

SPRZEDAM C330, 89-626-20-57

SPRZEDAM kombajn BIZON 1998r., stół do rzepaku, sieczkarnie, stan dobry-gotowy do żniw, 727 796 582

SPRZEDAM przenośnik do zboża - żmijka, tel.663866446

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 zboże paszowe:pszenicę, jęczmień z tegorocznych zbiorów, okolice Lubawy, 606-713-778

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

inne

WEZMĘ ziemię rolną w dzierżawę, 503-655-814

kuriermlawski.pl

KĄPIELE WODNE MOGĄ OSŁABIAĆ I NISZCZYĆ WŁOSY?

Wakacyjne wyjazdy to czas, kiedy chętnie korzystamy nie tylko ze słońca, ale także z kąpieli w morzu czy w basenie. Należy pamiętać jednak, że nasze włosy potrzebują latem zarówno ochrony przed promieniami UV, jak również przed skutkami wakacyjnych kąpieli. Jak należy chronić włosy przed niekorzystnym wpływem słonej czy chlorowanej wody? Dlaczego takie kąpiele bez odpowiedniej ochrony mogą zaszkodzić włosom?

WPŁYW SŁONEJ WODY NA KONDYCJĘ WŁOSÓW

Pod wpływem wody morskiej, nawet jeśli ma ona niewielkie stężenie soli, włosy tracą swoją naturalną wilgoć. Z czasem w wyniku regularnego kontaktu z wodą morską, kosmyki mogą stawać się matowe i tracić swój naturalny połysk.

— Sól ma właściwości higroskopijne co oznacza, że wchłania wilgoć. Sól występująca w wodzie morskiej będzie więc powodować ich przesuszenie oraz łamliwość. W przypadku włosów rozjaśnianych lub farbowanych, które mogą posiadać w wyniku koloryzacji uszkodzenia chemiczne, kąpiele w słonej wodzie będą je także mocniej uwrażliwiać na czynniki zewnętrzne, na przykład na wiatr czy promieniowanie UV. Dlatego nie zapominajmy o ochronie włosów zarówno przed słońcem, jak i słoną wodą stosując preparaty ochronne i dobre nawyki. Przed wejściem do morza czy basenu z chlorowaną wodą warto spłukać włosy zimną wodą pod natryskiem, dzięki czemu będą one mniej podatne na oddziaływanie słonej i chlorowanej wody w trakcie pływania. Po każdej kąpieli należy również spłukać włosy letnią, słodką wodą. — mówi Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog z Instytutu Trychologii.

Włosy należy chronić przed destrukcyjnym wpływem soli zawartej w morskiej wodzie stosując szampony nawilżające i odżywkę. Warto w nich szukać składników, które będą nawilżały i regenerowały włosy poddawane kontaktowi z wodą morską.

WPŁYW CHLOROWANEJ WODY NA KONDYCJĘ WŁOSÓW

W trakcie wakacyjnych urlopów korzystamy nie tylko z kąpieli morskich, ale także z basenowych. Oznacza to, że nasze włosy mogą być także narażone na regularny kontakt z chlorowaną wodą w basenie. Zdarza się, że właściciele ośrodków wypoczynkowych, aby utrzymać baseny w czystości dodają chlor do wody, który zamienia się wówczas w środek dezynfekujący – kwas podchloryny. Dodanie chloru do wody działa jak środek antyseptyczny, pomagający zapobiegać powstawaniu w wodzie drobnoustrojów, czyli różnych bakterii i grzybów. Często oprócz chloru do wody dodaje się także miedź, która działa przeciw tworzeniu się w basenie glonów.



foto: freepik

SÓL MA WŁAŚCIWOŚCI HIGROSKOPIJNE, CO OZNACZA, ŻE WCHŁANIA WILGOĆ.

— Niestety kąpiele w chlorowanej, basenowej wodzie także nie są korzystne dla kondycji naszych włosów, gdyż chlor pozbawia skórę głowy na-

turalnego ochronnego filmu. Sprawia także, że po dłuższym kontakcie z chlorowaną wodą, szczególnie jeśli nie zadamy o prawidłową ochronę naszych włosów, będą one szorstkie i matowe. Chlor reaguje z melaniną, więc włosy naturalne będą tracić połysk, a farbowane szybciej mogą wyblaknąć lub utracić intensywność pigmentów. Ulegające zniszczeniu włosy, mogą zacząć się rozdwajać i łamać. Zdarza się również czasami, że pod wpływem częstych kąpieli w basenie z chlorowaną wodą, jasne włosy mogą zacząć nabierać zielonego

POWINNO SIĘ ZABEZPIECZAĆ WŁÓKNA WŁOSÓW, ALE TEŻ SKÓRĘ GŁOWY.

koloru. Jest to efekt reakcji na miedź zawartą w wodzie — wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog.

Ochrona włosów przed negatywnymi skutkami chlorowanej wody to przede wszystkim odpowiednia pielęgnacja włosów po kontakcie z chlorowaną wodą, jak również stosowanie masek na łodygi włosów przed i między kąpielami. Kluczowym i podstawowym zabiegiem jest spłukanie włosów zaraz po wyjściu z basenu, aby pozbyć się chloru. Jeśli nie mamy możliwości, aby skorzystać z prysznica, alternatywą jest spłukanie



Foto: mat.prasowe

Trycholog Anna Mackojć - Instytut Trychologii

włosów wodą z butelki. Włosy należy także opłukać przed wejściem do basenu, gdyż mokre wchłoną zdecydowanie mniej chlorowanej wody. Zdarza się, że po kontakcie z chlorowaną wodą, pojawiają się podrażnienia i reakcje alergiczne skóry. Przy korzystaniu z odkrytych basenów na słońcu, rekomenduje się stosowanie mgiełek lub odżywek bez spłukiwania z filtrami UV. Powinno się zabezpieczać zarówno włókna włosów, jak również skórę głowy.

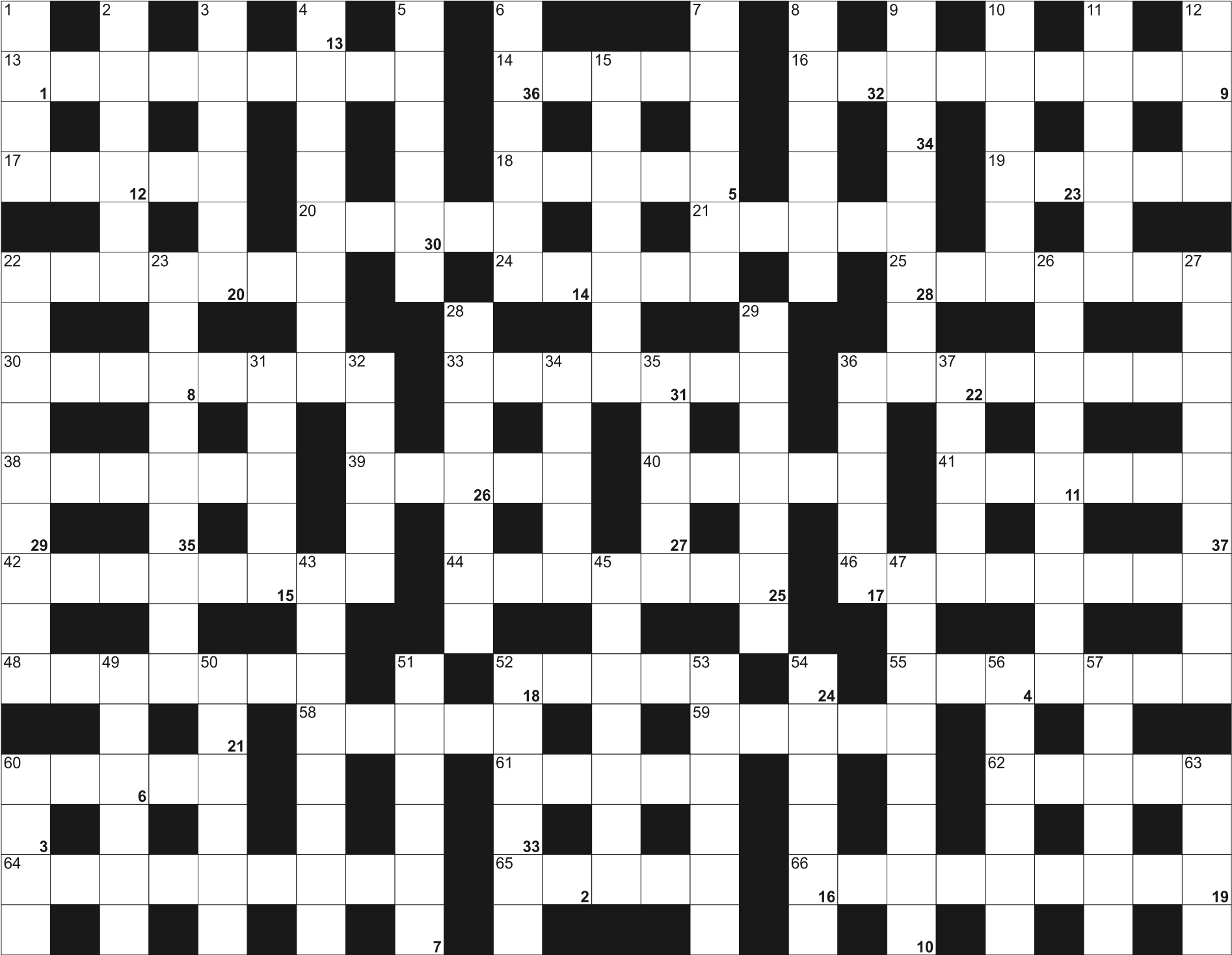
Kąpiele wodne to ważny element wakacyjnego wypoczynku, który daje nam wiele przyjemności. Jeśli jednak nie chcemy wrócić z urlopu ze zniszczonymi, przesuszonymi włosami po kontakcie ze słoną, morską wodą lub chlorowaną, basenową, zadajmy o prawidłową ochronę włosów i ich regenerację.

Anna Buczyńska



Foto: freepik

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11		12	13	14	15	16	17	18	19	20		21
	22	23	24	25	26	27		28		29	30	31	32	33	34	35	36	37						

POZIOMO: 13) przedmiot szkolny o Ziemi; 14) materiał do czyszczenia okularów; 16) artysta z dżetem; 17) zagadka z rysunków; 18) napady padaczki; 19) cherlawy, słabowity człowiek; 20) imię Piłsudskiego; 21) na nich motor; 22) punkty na ekranie monitora; 24) z jej soku tequila; 25) przyprawa do pizzy; 30) biały serek; 33) Dawid, polski skoczek narciarski; 36) inna nazwa kuny domowej; 38) zręczny ruch, zwrot taktyczny; 39) bywa że przerasta mistrza; 40) ciśnię lub zamkowa; 41) kierowca limuzyny; 42) skaczący lekkoatleta; 44) opatrunek na palcu; 46) statek o trzech połączonych kadłubach; 48) ilustracja; 52) do pary ze stolnicą; 55) krótka notatka, uwaga; 58) wisi w cerkwi; 59)

obszar dla myśliwych; 60) autor "Iliady"; 61) niejedna na łaciej krowie; 62) płynie w Nottingham; 64) kapusta polna inaczej; 65) "...i chwala" Iwaszkiewicza; 66) stolica Osetii Południowej.
PIONOWO: 1) miasto słynne z wina Egri Bikavér; 2) mosiądz czerwony, udaje złoto; 3) Robinson, przyjaciel Piętaszka; 4) przedstawiciele władz potocznie; 5) najgłębsze jezioro w Polsce; 6) duńskie wino z owoców wiśni; 7) smaczny owoc; 8) gałąź produkcji lub handlu; 9) matka żony; 10) na stopach; 11) duże miasto Korsyki; 12) łączą brzegi rany; 15) największe słodkowodne jezioro Meksyku; 22) dzieci i pisklęta; 23) ostra wymiana zdań; 26) eksplorują jaskinie; 27) nakładany na ranę; 28)

zakrzepłe kawałki krwi; 29) żona króla Artura; 31) żyrzko, kapłan u starożytnych Słowian; 32) atrybut św. Piotra; 34) mydlana kula; 35) sposób złapania przeciwnika w walce; 36) Stefan, utytułowany austriacki skoczek narciarski; 37) przeciwgazowe lub karnawałowe; 43) nazywany rosyjskim ananasem; 45) jarzynowa lub śledziowa; 47) zamieszki, demonstracje; 49) baza strażaków; 50) kontury; 51) czekoladowa na torcie; 52) polski prezydent z Noblem; 53) dobierany do koszuli; 54) z peronami; 56) kapitański dokument, uprawnienie; 57) Batory lub Żeromski; 60) grzyb na pniu drzewa; 63) instrumentalny tercet.

WIRUSOLODZY NAMAWIAJĄ NA SZCZEPIENIA

Szczepienia przeciw COVID-19 w ciągu roku uchroniły od śmierci 20 mln ludzi. Wirusolodzy apelują o intensyfikację szczepień przed rozkręceniem kolejnej fali. Koncerny farmaceutyczne pracują też już nad tzw. szczepionkami aktualizowanymi o nowy wariant.

Wiele państw bo-ryka się w tej chwili ze skokowym wzrostem zachorowań na COVID-19, wywołanych głównie przez nowe subwarianty omikrona BA.4 i BA.5. Najgorsza sytuacja jest w Europie.

Koncerny farmaceutyczne pracują już nad tzw. szczepionkami aktualizowanymi o nowy wariant, które mają się pojawić jesienią. Jednak wirusolodzy zalecają, żeby osoby z grupy ryzyka przyjęły przypominającą dawkę szczepionki przeciw COVID-19 niezależnie od tego, czy będzie to preparat dotychczasowy, czy zaktualizowany.

Do tej pory – jak pokazują badania naukowe – szczepienia przeciw COVID-19 pozwoliły bowiem uchronić od śmierci już 20 mln ludzi. Największy udział ma w tym AstraZeneca.

ZMARŁO BLISKO 6,4 MLN OSÓB

Wirus SARS-CoV-2, który w niekontrolowany sposób zaczął się szerzyć pod koniec 2019 roku, wywołał globalny kryzys zdrowia publicznego na niespotykaną dotąd skalę. Według danych WHO do tej pory zakażonych nim zostało ponad 561 mln osób, z których blisko 6,4 mln zmarło.

Po miesiącach rosnącej liczby zachorowań i zgonów, a także wprowadzanych przez rządy lockdownów gospodarczych częściowy powrót do normalności umożliwiły opracowane w błyskawicznym tempie szczepionki przeciw COVID-19.

Do tej pory w globalnej skali w pełni zaszczepionych nimi zostało już ponad 62 proc. populacji, czyli ponad 4,8 mld ludzi.

Łączna liczba podanych dotąd dawek przekracza już 12,2 mld, ale – ze względu na skokowy wzrost zachorowań na koronawirusa, notowany w tej chwili m.in. w Ameryce, Kanadzie i Europie Zachodniej – wiele krajów rozważa kolejne kampanie szczepień.

12 lipca Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) oraz Europejska Agencja Leków (EMA) rozszerzyły wskazania do podania drugiej dawki przypominającej na osoby w wieku 60–79 lat.

CHRONIĄ PRZED ZGONEM

W unijnej strategii dotyczącej szczepień Komisja Europejska podkreśla, że „bezpieczne i skuteczne szczepionki przeciwko COVID-19 to najlepsza droga do przezwyciężenia pandemii”. Chronią one bowiem przed ciężkim przebiegiem choroby i zgonem, co potwierdza fakt, że – jak wskazują lekarze – poprzednie fale zachorowań i hospitalizacji dotyczyły głównie osób niezaszczepionych.

– W ciągu ostatniego roku szczepionki przeciw COVID-19 odegrały kluczową rolę w ratowaniu życia pacjentów oraz przywracania naszego świata do stanu względnej normalności – podkreśla prof. Guy Thwaites, dyrektor Oxford University Clinical Research Unit w Wietnamie.

Skuteczność szczepionek przeciw COVID-19 w ostatnim czasie analizowała brytyjska firma badawcza Airfinity, specjalizująca się w chorobach zakaźnych, a wyniki tej analizy ukazały się wczoraj w br. na łamach magazynu „The Lancet”.

Naukowcy przyjrzeni się



Wirusolodzy zalecają, żeby osoby z grup ryzyka jeszcze przed jesienią przyjęły przypominającą dawkę szczepionki przeciw COVID-19

m.in. statystykom dotyczącym szczepionek dystrybuowanych w poszczególnych krajach i nadmiarowych zgonów wywołanych przez COVID-19.

Łączną liczbę osób uratowanych w trakcie pierwszego roku masowej akcji szczepień oszacowano na ok. 20 mln. Badacze z Airfinity wskazali, że preparatem, który ocalił życie największej liczby osób, była szczepionka opracowana przez Uniwersytet Oksfordzki i AstręZenecę. W okresie między grudniem 2020 a grudniem 2021 roku zapobiegła ona ok. 6,3 mln zgonów, szczepionka Pfizer/BioNTech – blisko 6 mln. Z kolei Sinovac ocalił ponad 2 mln osób, a Moderna – 1,7 mln.

ZBLIŻONY STOPIEŃ OCHRONY

– Dzięki danym rzeczywistym zyskujemy dogłębną wiedzę na temat skuteczności szczepionek, w tym także Vaxzevrii. Cieszymy się, że rezultaty badań nieprzerwanie wskazują na wysoki poziom ochrony przed poważnymi skutkami klinicznymi i pozwalają nam lepiej zrozumieć klu-

czową rolę szczepień w walce z COVID-19 – podkreśla John L. Perez, starszy wiceprezes oraz kierownik działu szczepionek i terapii immunologicznych w późnej fazie rozwoju w AstrzeZenecie.

AstraZeneca i jej partnerzy do tej pory dostarczyli do 180 krajów już ponad 3 mld dawek szczepionki Vaxzevria, wynalezioną na Uniwersytecie Oksfordzkim. Jej skuteczność wzięli pod lupę także naukowcy i eksperci ds. chorób zakaźnych z krajów azjatyckich. Zespół badaczy przeanalizował dane z 79 rzeczywistych badań, zgromadzonych w bazie VIEW-hub, opracowanej przez Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health i International Vaccine Access Center. Wyniki tej analizy zostały niedawno opublikowane w magazynie „Expert Review of Vaccines”.

– Te wyniki pokazują, że szczepionka rekombinowana AstraZeneca i dostępne szczepionki mRNA zapewniają podobny, wysoki poziom ochrony przed zagrażającym życiu wirusem COVID-19 – mówi prof. Guy Thwaites, jeden z autorów badania.

Eksperci oszacowali, że w przypadku tych preparatów zbliżony jest stopień ochrony zarówno przed hospitalizacją (91–93 proc.), jak i przed zgonem (91–93 proc.).

– Ta informacja jest szczególnie istotna z punktu widzenia polityków, którzy opracowują optymalny plan szczepień swoich obywateli przeciw COVID-19 na najbliższe 12 miesięcy – mówi dyrektor Oxford University Clinical Research Unit w Wietnamie.

SUBWARIANTY OMIKRONA BA.4 I BA.5

Co ważne, przeanalizowane statystyki dotyczą wariantu delta SARS-CoV-2 i wcześniejszych odmian koronawirusa. Jednak z brytyjskiej agencji UK Health Security Agency oraz z analogicznej agencji zdrowia publicznego w Brazylii płyną też informacje na temat zastosowania trzeciej dawki przypominającej, które wskazują na podobne rezultaty w zapobieganiu poważnym skutkom wynikającym z zakażenia wariantem omikron.

Obecną falę wywołują przede wszystkim sub-



W GLOBALNEJ SKALI W PEŁNI ZASZCZEPIONYCH ZOSTAŁO JUŻ PONAD 62 PROC. POPULACJI, CZYLI PONAD 4,8 MLD LUDZI.

warianty omikrona BA.4 i BA.5. Jesienią mają się pojawić tzw. szczepionki aktualizowane, nad którymi pracują koncerny farmaceutyczne. Jednak zarówno EMA, ECDC, jak i wirusolodzy zalecają, żeby osoby z grup ryzyka jeszcze przed jesienią przyjęły przypominającą dawkę szczepionki przeciw COVID-19, niezależnie od tego, czy będzie to dotychczasowy preparat, czy zaktualizowany, zawierający komponent nakierowany również na wariant omikron.

Dla osób z zaburzeniami odporności, szczególnie narażonych na ciężki przebieg COVID-19, np. pacjentów hematologicznych czy po przeszczepach, opracowano produkt leczniczy składający się z dwóch przeciwciał monoklonalnych, który może być podawany jako profilaktyka przed zakażeniem SARS-CoV-2.

W marcu br. został on dopuszczony przez EMA. Mechanizm działania polega na tym, że pacjenci dostają gotowe przeciwciała, których nie są w stanie wytworzyć sami pod wpływem działania szczepionki. Badania wskazują, że jest on skuteczny również wobec omikrona.

źródło Newseria

TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO

Podczas Dni Mławy odbywały się także zawody sportowe, między innymi turniej tenisa stołowego. W kategorii open najlepszy okazał się Adam Pydyn, a w grupie młodszej zwyciężył Adrian Balcerowski.

W sobotę 9 lipca na obiektach Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie, w sali Olimpijka z okazji Dni Mławy odbył się turniej tenisa stołowego. Rywalizację młodziej grupy wiekowej wygrał Adrian Balcerowski, drugie miejsce zajął Bartosz Kowalczyk, na trzecim miejscu zawody ukończył Jakub Gałowicz.

W kategorii open rywalizację wygrał Adam Pydyn, który wygrał wszystkie pojedynki.

Drugie miejsce zajął Wojciech Sieradzki, trzecie miejsce wywalczył Mirosław Krajewski, natomiast tuż za podium zawody ukończył Krzysztof Wiloch.



ZBLIŻA SIĘ TURNIEJ TENISOWY MŁAWA CUP 2022. TRWAJĄ ZAPISY

W dniach 27-28 sierpnia 2022 odbędzie się turniej tenisowy Mława Cup 2022. Już trwają zapisy chętnych do rywalizacji.

Jak wspomnieliśmy dwudniowy turniej tenisowy Mława Cup 2022 odbędzie się na zakończenie wakacji - w dniach 27-28 sierpnia 2022. Start imprezy w sobotę o godzinie 9:00. Patronat nad turniejem objął Burmistrz Miasta Mława.

Organizatorzy podali najważniejsze informacje o turnieju: to turniej amatorski, kategorii open, wpi-



**W TURNIEJU
MOŻE WZIĄĆ
UDZIAŁ
MAKSYMALNIE 32
ZAWODNIKÓW.**

sowe 50 zł (płatne w dniu turnieju), będzie pakiet startowy dla każdego zawodnika, transmisja na żywo za pośrednictwem YouTube, zaplanowano poczęstunek w formie grilla dla każdego zawodnika, woda oraz napoje energetyczne dla każdego zawodnika.

W turnieju może wziąć udział maksymalnie 32 zawodników. Zapisy trwają do 25 sierpnia 2022 r.

i są prowadzone pod nr. telefonu 606-891-594 lub pod adresem e-mail: tenis.mlaw@gmail.com. Liczy się kolejność zgłoszeń.

Zainteresować może też pula nagród, która wynosi 4500 złotych. Zwycięzcy otrzymają nagrody rzeczowe oraz czek gotówkowy.

Turniej objął honorowym patronatem Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

KRÓTKO O TYM CO SIĘ DZIEJE W MŁAWIANCE

21 lipca Klub Mławianka Mława gościł podopiecznych Domu Dziecka w Kowalewie.

„Chłopcy mogli popatrzeć i porozmawiać z piłkarzami i trenerami III-ligowego Klubu. W dalszej części chłopcy mogli rozegrać między sobą mecz



na sztucznej trawie. Prezes Klubu przygotował słod-

ki poczęstunek i zaprosił dzieci wraz z opiekuna-

mi na pierwszy mecz inauguracyjny 6 sierpnia w którym to Mławianka zmierzy się z Pelikanem Łowicz” — napisali działacze Mławianki na swoim profilu Facebook.

Poinformowali także swoich kibiców o wygranej z MKS Przasnysz 5:1 oraz

o tym, że są już dostępne w sprzedaży szaliki klubowe.

Mławianka przypomina również, że jej Akademia Piłkarska zaprasza na piłkarskie półkolonie organizowane dla dzieci w wieku od 5 do 15 lat. W programie między in-

nymi treningi sprawności ogólnej, piłkarskie oraz warsztaty z psychologiem i prelekcje. Ponadto organizatorzy zapewniają pokaz pierwszej pomocy przedlekarskiej, ognisko/grill, basen i obiad. Szczegóły pod tel. 501-138-804.