

CZYTAJ  
NAS:• CO TYDZIEŃ  
W GAZECIE  
• CODZIENNIE  
W INTERNECIE

# GROŹNE SKUTKI WICHURY W POWIECIE

Strażacy z powiatu mławskiego interweniowali aż 25 razy likwidując skutki wichury, do której doszło 17 stycznia. W 14 przypadkach ich wyjazdy związane były z usuwaniem połamanych drzew i konarów blokujących drogi. Sześć zgłoszeń dotyczyło uszkodzonych dachów, a jedno ze zgłoszeń dotyczyło zerwanej linii energetycznej. **s. 6**

## POJEMNIKI NA ELEKTROODPADY JUŻ STOJĄ W MŁAWIE

EKOLOGIA ||

S. 3

■ Na terenie Mławy stoi już sześć czerwonych pojemników przeznaczonych na zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny oraz zużyte baterie. Umieszczono je w miejscach często odwiedzanych przez mieszkańców w dobrze widocznych i dostępnych lokalizacjach.



## MŁAWIANKA STRACIŁA PONAD 20 TYSIĘCY ZŁOTYCH

OSZUŚCI ||

S. 5

■ 40-letnia mławianka straciła ponad 20 tysięcy złotych podczas transakcji na jednym z portali ogłoszeniowym. Zapytała o bezpieczną przesyłkę kurierem. W odpowiedzi otrzymała mailem link do strony, gdzie wypełniła formularz, podając dane karty płatniczej.



## JUŻ W NIEDZIELĘ MŁAWA ZAGRA Z WOŚP

POMOC ||

S. 7

■ To już w najbliższą niedzielę 30 stycznia kolejny, ale wyjątkowy, bo jubileuszowy Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Mława także na nim „zagra”. Koncert, po rocznej przerwie, odbędzie się w mławskiej hali sportowej. Zaplanowano go na godz. 12.00.



# BON TURYSTYCZNY PRZEDŁUŻONY

Dobra wiadomość dla rodzin wypoczywających w Polsce – Polski Bon Turystyczny jest ważny dodatkowe pół roku. Można z niego skorzystać do 30 września. Na aktywację wciąż czeka 181 tys. mazowieckich bonów.

**Z**najnowszych danych wynika, że w województwie mazowieckim rodzice aktywowali już ponad 478,5 tys. bonów turystycznych. To najwięcej w Polsce. ZUS wygenerował tutaj niemal 660 tys. bonów.

Oznacza to, że prawie 3/4 uprawnionych skorzystało już z dopłaty do usług turystycznych lub ma zamiar niedługo z takowych skorzystać. Jest z czego wybierać, bo do tej pory udział w programie zgłosiło ponad 28 tys. podmiotów turystycznych i organizacji pożytku publicznego.

Na realizację dofinansowania wypoczynku jest jeszcze dużo czasu. Bon pierwotnie był ważny do 31 marca, ale przedłużono termin o pół roku aż do 30 września. Co istotne, bon nie podlega wymianie na gotówkę ani inne środki płatnicze.

Polski Bon Turystyczny wynosi jednorazowo 500 zł na każde dziecko do 18. roku życia oraz jedno dodatkowe świadczenie w formie uzupełnienia bonu w wysokości 500 zł dla



dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Za pomocą bonu można zapłacić za usługi hotelarskie lub imprezy turystyczne realizowane przez przedsiębiorcę turystycznego lub organizację

pożytku publicznego na terenie kraju.

## NAJPIERW AKTYWACJA, PÓŹNIEJ WYJAZD

Wszystkie czynności związane z wykorzystaniem bonu należy

wykonać na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Profil na PUE można założyć m.in. przy pomocy Profilu Zaufanego oraz bankowości elektronicznej.

Aktywacja bonu jest bardzo intuicyjna. Po zalogowaniu na

PUE na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) należy wejść w zakładkę „Ogólny”. Następnie w menu bocznym trzeba otworzyć zakładkę „Polski Bon Turystyczny”, a dalej „Mój bon”. Tam należy go aktywować. Otrzymamy w zamian kod obsługi płatności, którym zapłacimy później za usługę turystyczną.

Bon można aktywować na PUE w dowolnym momencie np. na kilka dni przed planowanymi wakacjami. Trzeba będzie wtedy podać dane kontaktowe tzn. adres e-mail i numer telefonu komórkowego. Właśnie tam system wyśle kod obsługi płatności.

Informacje o bonie są cały czas dostępne na profilu PUE ZUS. Można tam np. sprawdzić jaka kwota pozostała jeszcze do wykorzystania. Za pomocą bonu można bowiem płacić wielokrotnie aż wyczerpie się pełną przyznaną kwotę.

## DOSTĘPNA JEST SPECJALNA INFOLINIA

Informacje na temat Polskiego Bonu Turystycznego można uzyskać na specjalnej infolinii



**BON MOŻNA AKTYWOWAĆ NA PUE W DOWOLNYM MOMENCIE NP. NA KILKA DNI PRZED PLANOWANYMI WAKACJAMI.**

pod numerem telefonu 22 11 22 111. Dzwonić mogą zarówno osoby prywatne, które chcą skorzystać z Polskiego Bonu Turystycznego, jak i podmioty turystyczne zainteresowane przystąpieniem do programu. Pytania można też przysyłać mailem na adres [bon@zus.pl](mailto:bon@zus.pl).

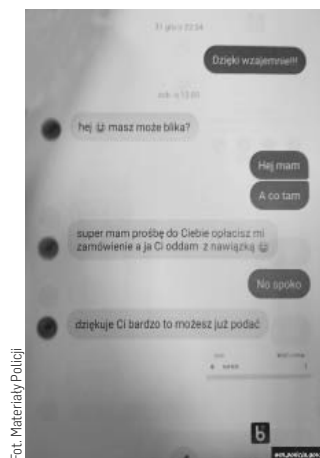
Piotr Olewiński, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS województwa mazowieckiego.

## HAKERSKIE ATAKI NA KONTA SPOŁECZNOŚCIOWE I OSZUSTWA NA BLIKA

**Z**nana metoda hakerów i oszustów wciąż działa. Przestępcy przejmują konta użytkowników na profilu społecznościowym, wysyłają wiadomości do znajomych z prośbą o szybką pożyczkę za pomocą udostępnienia kodu BLIK. 18 stycznia mławscy policjanci odebrali dwa takie zgłoszenia. Oszukani stracili pieniądze.

18 stycznia 2022 r. po południu haker włamał się na konto społecznościowe 45-letniego mieszkańca powiatu mławskiego.

Po zalogowaniu się, mężczyzna zauważył, że ktoś wysłał



z jego profilu wiadomości do znajomych. Jedna osoba odpowiedziała na prośbę oszusta. Kobieta wysłała dwa kody BLIK, każdy po 500 zł. W tym samym czasie, przestępca włamał się na konto 32-letniej mławianki.

Korzystając z jej listy kontaktów, przesłał wiadomości do znajomych z prośbą o możliwość płatności kodem BLIK. Znajoma wygenerowała kod i przesłała go oszustowi, autoryzując natychmiastowy przelew na 500 zł.

## UWAGA

- jeśli otrzymasz od znajomego prośbę o przekazanie kodu BLIK - zadzwoń do tej osoby i potwierdź jej prośbę. Ta prosta czynność pomoże Ci uniknąć kłopotów. Pamiętaj by NIGDY nie podawać nikomu danych do logowania na Twoje konto bankowe, nie przekazywać obcym osobom kodów do płatności mobilnych. Zadbaj także o odpowiednie zabezpieczenie swoich danych osobowych oraz profili i komunikatorów.

Asp.szt. Anna Pawłowska

# POJEMNIKI NA ELEKTROODPADY JUŻ STOJĄ

Na terenie Mławy stoi już sześć czerwonych pojemników przeznaczonych na zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny oraz zużyte baterie. Umieszczono je w miejscach często odwiedzanych przez mieszkańców w dobrze widocznych i dostępnych lokalizacjach.

**P**rzypomnijmy, że pojemniki pojawiły się w Mławie dzięki przystąpieniu miasta do ogólnopolskiego projektu Elektryczne Śmieci.

Mieszkańcy będą mogli szybko, łatwo i w sposób bezpieczny dla środowiska, pozbyć się elektroodpadów ze swoich domów i mieszkań.

Z części odzyskanych surowców i materiałów powstają ule z recyklingu oraz dzieła sztuki w nurcie trash art. Projekt Elektryczne Śmieci realizowany jest przez Miasto Mława, Fundację Odzyskaj Środowisko, MB Recycling oraz organizację odzysku AURAEKO i jest całkowicie bezpłatny. Więcej na jego temat można przeczytać na stronie [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl).

Do pojemników można wrzucać wszystkie urządzenia działające na prąd lub baterie, a więc telefony, laptopy, aparaty fotograficzne, komputery, tostery, ciśnieniomierze, zabawki elektroniczne itp.

— Kupujemy coraz więcej elektroniki, zmieniamy nasze urządzenia na nowsze modele, często magazynujemy stare i zepsute już sprzęty AGD w piwnicach, garażach czy strychach, nie wiedząc co z nimi zrobić. A wszystkie elektryczne śmieci zawierają w sobie niebezpieczne substancje, dlatego nie powinniśmy ich gromadzić, ani przetrzymywać. Małe sprzęty (do 50 cm) można oddać do czerwonych pojemników – pod-



Fot. Materiały UM Mława



Z CZĘŚCI ODZYSKANYCH SUROWCÓW I MATERIAŁÓW POWSTAJĄ ULE Z RECYKLINGU ORAZ DZIEŁA SZTUKI W NURCIE TRASH ART.

kreśla Sławomir Kowalewski, Burmistrz Miasta Mława.

**Pojemniki zostały ustawione w następujących miejscach:**

– Osiedle Książąt Mazowieckich – w pobliżu bloku nr 30;  
– ul. Targowa – w pobliżu marketu Carrefour;

– ul. Mikołaja Kopernika – przy stadionie MOSiR-u;  
– Osiedle Młodych – w pobliżu bloku nr 4;  
– ul. Stanisława Moniuszki – w pobliżu sklepu Groszek;  
– ul. Studzieniec – w pobliżu marketu Bricomarche.  
Zachęcamy do korzystania!

KN, ID

## UCZCILIŚMY BOHATERÓW INSUREKCJI

Rok temu ferie zimowe były jednocześnie w tym samym terminie we wszystkich województwach. W tym roku będzie już tak jak dawniej – według harmonogramu.

**M**ławianie, w tym przedstawiciele samorządów miejskiego i powiatowego oraz jednostek Miasta Mława, uczcili przypadającą 22 stycznia 2022 r. 159. rocznicę wybuchu Powstania Styczniowego. W jej przededniu złożyli kwiaty i zapalone znicze u stóp Kopca Powstańców Styczniowych przy Rondzie Niepodległości.

Nieco później warsztaty historyczne połączone ze zwiedzaniem ekspozycji zorganizowało dla młodzieży Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. Uczniowie mieli szansę wziąć udział w oryginalnej i interesującej lekcji historii.

Pamięć o zrywie narodowym z lat 1863-1864 jest wciąż

żywa w świadomości mławian. Mamy Kopiec Powstańców Styczniowych, ulice Powstańców Styczniowych oraz Zygmunta Padlewskiego – jednego z dyktatorów powstania, a w zasobach Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej znajdują się ekspozyty związane z działalnością patriotyczną mieszkańców Mławy w II połowie XIX wieku. Pielęgnowyśmy pamięć o wydarzeniach, w których Mława, jako stolica ziemi zawkrzeńskiej, i powiat mławski, były jednym z głównych terenów walk powstańczych.

Więcej zdjęć na profilu facebookowym M Miasto Mława.

KN, MG



Fot. Krzysztof Napierkowski (2)

## NOCNY POŚCIG ULICAMI MŁAWY. KIEROWCA MIAŁ NARKOTYKI

**P**o pościgu ulicami Mławy, policjanci z Wydziału Prewencji zatrzymali kierującego peugeotem, 36-letniego mieszkańca powiatu olsztyńskiego. W trakcie pościgu kierowca stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w ogrodzenie posesji. Został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. W samochodzie policjanci odnaleźli narkotyki, dwa łomy oraz nóż myśliwski.

20 stycznia w nocy szczególną uwagę policjantów przewencji zwrócił podejrzan zachowujący się kierujący samochodem osobowym. Funkcjonariusze dali wyraźny sygnał do zatrzymania kierowcy, który nie zareagował i zaczął uciekać, popełniając liczne wykroczenia drogowe.

W pewnym momencie stracił panowanie nad pojazdem, uderzył w bramę i zatrzymał się



Fot. Materiały archiwum policji

na terenie prywatnej posesji. Tam został zatrzymany i obezwładniony przez interweniujących policjantów.

Kierującym okazał się 36-letni mieszkaniec powiatu olsztyńskiego, który jechał z pasażerką. Podczas przeszukania pojazdu, policjanci znaleźli środki odurzające, dwa łomy oraz nóż myśliwski. Był trzeźwy, pobrano od niego krew do badań na obecność środków

odurzających. Został odsadzony w policyjnym areszcie.

Odpowie za niezatrzymanie się do kontroli drogowej, posiadanie środków odurzających oraz liczne wykroczenia drogowe. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Trwają dalsze ustalenia, postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

# TA ZIEMIA JEST ŚWIĘTA

„Ta ziemia jest święta” – trzykrotnie padło to sformułowanie w odniesieniu do Kalkówki podczas obchodów rocznicy zbrodni, dokonanej w żwirowni przy szosie szreńskiej w 1945 roku. Burmistrz Sławomir Kowalewski przypomniał, że przyzwolenie na małe lub mniejsze zło kończy się olbrzymim dramatem.

**O** dojściu Hitlera do władzy i wprowadzaniu początkowo niewielkich, akceptowanych społecznie restrykcji w stosunku do ludności żydowskiej, mówił w swym wystąpieniu burmistrz Sławomir Kowalewski.

– To, co było małe, lub uznawane za mniejsze zło, zaowocowało dramatem milionów ludzi – podsumował burmistrz Kowalewski, wyrażając dezaprobatę na dyskryminację i braku tolerancji jednych nacji wobec innych.

Nazwał Kalkówkę ziemią świętą, w której wciąż spoczywają szczątki dziesiątek osób, całych rodzin, których ciała nikt stąd nie odebrał, bo zabrakło żyjących.

Posel na Sejm RP Anna Cicholska powiedziała, że jest to ziemia święta nie tylko dla mieszkańców Mławy, ale dla wszystkich Polaków. Zaapelowała o pokój oraz troskliwe



budowanie dobrych relacji między ludźmi.

Ksiądz prałat Kazimierz Ziolkowski dwukrotnie zmówił modlitwę za osoby zabite na Kalkówce, wygłaszając ją podczas poprzedzającej uroczystości mszy świętej w kościele pw. Ducha Świętego, a także przed pomnikiem poświęconym pomordowanym. Po modlitwie zaintonował wspólne odspie-

wanie pieśni „Boże coś Polskę”. Dopelnieniem uroczystości było składanie wieńców i zapalonych zniczy u podnóża pomnika. Wartę przy pomniku trzymali harcerze ZHR.

Mławianie, podobnie jak w latach poprzednich, mogli przejechać pod pomnik autobusem podstawionym przy kościele na Osiedlu Książąt Mazowieckich. Wiele osób



skorzystało z tej możliwości i wzięło udział w obchodach upamiętniających ofiary niemieckiego terroru.

## Przypomnijmy:

w przededniu wyzwolenia Mławy – 17 stycznia 1945 roku przy drodze w kierunku Szreńska Niemcy dokonali zbrodni, mordując kilkuset mieszkańców Mławy i okolicz-

nych miejscowości.

Większość tej grupy stanowili więźniowie mławskiego aresztu i byłego obozu pracy przymusowej, ale także osoby zatrzymane przez nazistów w czasie łapanek. Przewożeni wieczorem i w nocy 17 stycznia 1945 roku do żwirowni Kalkówka ludzie stawali przed karabinami maszynowymi specjalnej grupy operacyjnej SS kierowanej przez funkcjonariuszy



SZACUJE SIĘ, ŻE 17 STYCZNIA 77 LAT TEMU NA KALKÓWCE ZGINEŁO PONAD 350 OSÓB – LICZBA OFIAR JEST WCIĄŻ PRZEDMIOTEM BADAŃ.

Gestapo z Ciechanowa. Szacuje się, że 17 stycznia 77 lat temu na Kalkówce zginęło ponad 350 osób – liczba ofiar jest wciąż przedmiotem badań.

Magdalena Grzywacz/RP UMM



## KOLIZJA W PARCELACH ŁOMSKICH

**W** poprzedni wtorek 18 stycznia, chwilę po godz. 9.00, na drodze W 563 w Parcelach Łomskich doszło do poważnie wyglądającego zdarzenia drogowego z udziałem tira i samochodu osobowego. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Kierowcy byli trzeźwi. Kierujący bmw – sprawca kolizji, został ukarany mandatem. Zgodnie z nowym taryfikatorem to 1500 zł.

Zimowe warunki na dro-

gach wymagają od kierowców szczególnej ostrożności, chwila nieuwagi może doprowadzić do groźnego w skutkach zdarzenia. Przekonał się o tym 29-lletni mieszkaniec Mławy, kierujący bmw. Jak wynika z ustaleń na miejscu kolizji, kierowca bmw, włączając się do ruchu, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu, jadącemu od strony Mławy, ciężarowemu volvo. Po zderzeniu bmw wpadło do przydrożnego rowu.



Obaj kierowcy nie odnieśli obrażeń, byli trzeźwi. Kierujący bmw, za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa i kolizję drogową został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł.

Mławscy policjanci apelują o zachowanie maksymalnej ostrożności na drodze. Brak uwagi, niedostosowanie prędkości do warunków ruchu, mogą doprowadzić do groźnego zdarzenia na drodze.

Informacja KPP

# STRACIŁA PONAD 20 TYSIĘCY ZŁOTYCH

40-letnia mławianka straciła ponad 20 tysięcy złotych podczas transakcji na jednym z portali ogłoszeniowych. Zapytała o bezpieczną przesyłkę kurierem. W odpowiedzi otrzymała mailem link do strony, gdzie wypełniła formularz, podając dane karty płatniczej.

**P**omimo wielu ostrzeżeń, nadal nie brakuje osób, które padają ofiarą internetowych oszustów. Przystępcy, wyłudający szczegółowe dane kart płatniczych i kont bankowych, wykorzystują popularność portali ogłoszeniowych. Pokrzywdzony jest przekonany, że podaje dane, konieczne do realizacji przesyłki. Po chwili okazuje się, że jego konto jest puste. Przekonała się o tym 40-letnia mławianka, która straciła ponad 20 tysięcy złotych.

Do zdarzenia doszło w sobotę 15 stycznia. Mławianka, podczas realizacji transakcji, zapytała o bezpieczną przesyłkę kurierem — informuje asp.

szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Oszust wysłał jej wiadomość e-mail z linkiem, do strony, gdzie miała wpisać niezbędne dane.

Formularz nie wzbudził podejrzeń mławianki. Wypełniła jego aktywne pola, podając szczegółowe dane karty płatniczej. Po chwili zauważyła, że z jej konta bankowego zniknęło ponad 20 tysięcy złotych. Kobieta powiadomiła Policję.

Jak najczęściej działają oszuści na portalach ogłoszeniowych?

— Oszust wysłał mailem fałszywy link. Pokrzywdzony klika i trafia na stronę z formularzem do uzupełnienia, gdzie trzeba wpisać dane osobowe,



Fot. KMP w Elblągu

Kupując przez internet musimy być szczególnie ostrożni

dane karty płatniczej, stan konta w banku. Po wypełnieniu formularza przychodzi

sms z banku, z kodem do autoryzacji — kontynuuje asp. szt. Anna Pawłowska. — Oszukana

osoba nie czyta uważnie treści wiadomości z banku i wpisuje kod w odpowiednie miejsce formularza.

Oszust okrada sprzedającego, płacąc jego kartą za pomocą aplikacji płatniczej lub wypłaca gotówkę w bankomacie.

Zanim zdecydujesz się na korzystanie z portali ogłoszeniowych, zapoznaj się z ostrzeżeniami na stronie danego portalu.

Nie korzystaj z gotowych linków do pobierania wpłat, bez ich uprzedniego sprawdzenia na stronie portalu w zakładce: „sprawdź link do odbioru wpłaty”.

Nie otwieraj przesłanych przez sprzedającego, nieznanym linków, nie podawaj da-



**OSZUST OKRADA SPRZEDAJĄCEGO, PŁACĄC JEGO KARTĄ ZA POMOCĄ APLIKACJI PŁATNICZEJ LUB WYPŁACA GOTÓWKĘ W BANKOMACIE.**

nych karty płatniczej. Zuwagać czytaj wiadomości, jakie otrzymujesz podczas transakcji kupna-sprzedaży — ostrzegają mławscy policjanci.

REKLAMA

## Konferencja „Polski Ład – wsparcie dla inwestycji jednostek samorządu terytorialnego”

W Państwowej Uczelni Zawodowej im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie Poseł Anna Cicholska zorganizowała konferencję „Polski Ład wsparcie dla inwestycji jednostek samorządu terytorialnego”. Wicewojewoda Mazowiecki Sylwester Dąbrowski przedstawił szczegóły pomocy rządowej w ramach programu, skierowanej do jednostek samorządu terytorialnego. W konferencji wzięli udział starostowie, burmistrzowie i wójtowie powiatów: ciechanowskiego, przasnyskiego, mławskiego, żurmińskiego, plockiego, płońskiego i gostynińskiego. Wojewoda przypomniał kwestie związane z pierwszym naborem. **Pierwszy nabór** wniosków w ramach programu trwał od 2 lipca do 15 sierpnia 2021 r. Łącznie dofinansowanie uzyskało ponad **4 tys. wniosków i aż ok. 97 proc. samorządów** z całego kraju. Na inwestycje bliskie mieszkańcom trafi tam **ponad 23,8 mld zł**. **Największe zainteresowanie samorządowców wzbudziły wyjaśnienia dotyczące dwu kolejnych, rozpoczętych naborów.** **Druga edycja** rządowego funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych trwa **od 28 grudnia 2021 r. do 15 lutego 2022 r.** (z możliwością przedłużenia). Do samorządów trafi łącznie **ok. 20 mld zł**.

Rozpoczęła się także **trzecia edycja** rządowego funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. To dodatkowy nabór dla gmin i powiatów, w których zlokalizowane były państwowe gospodarstwa rolne. Edycja skierowana do tych samorządów trwa **od 28 grudnia 2021 r. do 15 lutego 2022 r.** (z możliwością przedłużenia). Pula środków w tym naborze to **ok. 2,5 mld zł**.

Samorządowcy w większości już planują ważne, potrzebne inwestycje, które nie mogłyby być zrealizowane bez programu Polski Ład. Potrzebne spotkanie, na którym nie zabrakło pytań. Wojewoda Sylwester Dąbrowski swoimi odpowiedziami rozwiązał wszelkie wątpliwości dotyczące zarówno przygotowania wniosków, jak i możliwości inwestycyjnych w ramach programu. Konferencję uświetnił występ Koła Gospodyń Wiejskich „Kalina” z Jednorozca. Po konferencji goście mieli okazję rozkoszować się daniami regionalnymi przygotowanymi przez zaprzyjaźnione z Poseł Anną Cicholską koła gospodyń wiejskich.

Biuro Poselskie Pośła  
Anny Ewy Cicholskiej



# GROŻNE SKUTKI WICHURY W POWIECIE

Silny wiatr wiał w poniedziałek 17 stycznia 2022 roku. W porywach miał przekraczać 110 km/h na północy kraju oraz 100 km/h w centrum. Na terenie całego kraju wydano ostrzeżenia meteorologiczne. Strażacy z powiatu mławskiego interweniowali 25 razy.

**W** poniedziałek 17 stycznia 2022 roku na terenie całego kraju wydano ostrzeżenia meteorologiczne związane z silnym wiatrem, który w porywach miał przekraczać 110 km/h na północy kraju oraz 100 km/h w centrum. W wyniku przechodzącego frontu atmosferycznego, przemieszczającego się z północy na południe kraju, strażacy z terenu powiatu mławskiego interweniowali 25 razy.

W 14 przypadkach wyjazdy do zdarzeń związane były z usuwaniem połamanych drzew i konarów blokujących drogi na terenie gmin: Szydłowo, Strzegowo, Stupsk, Lipowiec Kościelny, Wieczfnia Kościelna oraz m. Mława.

Sześć zgłoszeń dotyczyło uszkodzonych dachów w budynkach mieszkalnych, gospodarczych i magazynowych. Zdarzenia te powstały na terenie gmin Lipowiec Kościelny, Wiśniewo oraz m. Mława.

Trzy interwencje na terenie gmin Szydłowo, Wiśniewo oraz m. Mława polegały na usunięciu i zabezpieczeniu elementów i konstrukcji, które w wyniku silnych podmuchów wiatru uległy przemieszczeniu.

Jedno ze zgłoszeń dotyczyło zerwanej linii energetycznej



**SZEŚĆ ZGŁOSZEŃ DOTYCZYŁO USZKODZONYCH DACHÓW W BUDYNKACH MIESZKALNYCH, GOSPODARCZYCH I MAGAZYNOWYCH.**

przy budynku mieszkalnym na terenie m. Mława.

Ponadto strażacy z KP PSP w Mławie uczestniczyli w działaniach na tzw. obszarze chronionym w miejscowości Purzyce-Rozwory (pow. ciechanowski). Doszło tam do wypadku drogowego, w którym ranna została jedna osoba.

W wyniku zdarzeń związanych z niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi nie było ofiar śmiertelnych. Skutki nawałnicy usuwały 34 zastępy – 153 strażaków Państwowej i Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu powiatu mławskiego.

St. kpt. Jacek Dryll

## OD PIĄTKU NOWA WYSTAWA W MŁAWSKIEJ GALERII „13”

**W** roku 2022 Galeria „13” w siedzibie w Centrum Medycznym w Mławie przy ul. Żwirki 26 rozpoczyna swoją działalność wystawą Anny Grędzińskiej pt. „Moja pasja malarstwo”.

Materiał wystawy obejmuje 15 obrazów namalowanych techniką olejną o różnorodnej tematyce, krajobrazy, pejzaże, kwiaty, ludzie, zwierzęta itp. oraz 22 rysunki i szkice gdzie dominującym tematem jest kobieta i kobiecość.

Przygotowana z malarstwem Anny Grędzińskiej zaczęła się od niedawna, choć ta dziedzina sztuki interesowała ją od najmłodszych lat. Jako, że dawniej mieszkała na wsi, nie miała możliwości kształcenia się w tym kierunku.



Ponieważ nigdy nie jest za późno na realizację marzeń, rysowanie i malowanie stało się jej wielką pasją oraz brym sposobem relaksu od codziennego życia.



Jak mówi: „w tym czasie przenosi się w inny wymiar czasu i przestrzeni”.

Widać to w jej pracach, z których emanują różne uczucia: radości, smutku,

miłości i pogody ducha.

Artystka inspiracje czerpie z natury, która urzeka w swej prostocie kolorem nieba, kształtem chmury, głębią wody czy odbiciem światła, a co niewidoczne staje się widoczne.

Na co dzień pracuje w małej piekarni. Dzięki przyjaciółce Helenie Grackiej i wsparciu Janusza Dębskiego jej dzieła będzie można po raz pierwszy oglądać w Galerii „13”.

— Polecam i zapraszam na wystawę wszystkich miłośników malarstwa i nie tylko — zachęca Janusz Dębski, opiekun Galerii „13”.

**Prace Anny Grędzińskiej można oglądać do 12 lutego 2022 r.**

## POŻAR W BUDYNKU JEDNORODZINNYM

W poniedziałek 24 stycznia w nocy, chwilę po godz. 3.00, służby odebrały zgłoszenie o pożarze budynku jednorodzinnego w Dąbku. Na szczęście nikt nie ucierpiał. Jak się okazało, pożar spowodował sam właściciel, przypadkowo wylał benzynę w pobliżu pieca. Interweniowało kilka zastępów straży pożarnej.

Jak wynika z ustaleń policjantów na miejscu pożaru, 39-letni właściciel budynku, około godz. 3.00 w nocy, w pomieszczeniu z piecem centralnego ogrzewania, przenosił kanister z benzyną. W trakcie tej czynności potknął się i rozlał część benzyny w pobliżu pieca. Jak poinformowali strażacy, doszło do zapłonu oparów benzyny. Ogień szybko się rozprzestrzenił na inne pomieszczenia w budynku. Właściciel był



w domu sam, nie odniósł obrażeń. W momencie zdarzenia był pod wpływem alkoholu. W sezonie grzewczym dochodzi do różnego rodzaju wypadków, związanych z niewłaściwym użytkowaniem pieca. Jednak trzymanie w jego pobliżu łatwopalnych przedmiotów lub cieczy, to skrajna nieostrożność.

Informacja KPP

# JUŻ W NIEDZIELĘ MŁAWA ZAGRA Z WOŚP

W Mławie w roku 2020 zebrano 148.301 zł. To był rekordowy wynik. Rok wcześniej udało się zebrać ok. 116 tys. złotych. Tak więc rok 2019 udało się w roku 2020 przebić o ponad 32.000 zł. Jak będzie w roku 2022? Zobaczmy już 30 stycznia.

**T**o już w najbliższą niedzielę 30 stycznia kolejny, ale wyjątkowy, bo jubileuszowy Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Mława także na nim „zagra”. Koncert, po rocznej przerwie, odbędzie się w mławskiej hali sportowej. Zaplanowano go na godz. 12.00. Przypominamy. Tego dnia już o godz. 11.00 sztab WOŚP w Mławie i MOSiR Mława zapraszają nad wodę (Krajewo) na wspólne morsowanie. Organizatorzy piszą:

„Weź ze sobą akcesoria plażowe i dobry humor, my gwarantujemy, że będzie gorąco i dużo dobrej zabawy. „Bilet wstępu” to datek do puszek, nie mniej niż 10 zł. Cały przychód zasilili konto Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Przed wejściem do wody obowiązkowo rozgrzewka, którą poprowadzą instruktorki z MOSiR Mława. Po morsowaniu dla wszystkich uczestników, będzie

przygotowany ciepły posiłek i herbata. W trakcie wydarzenia będą trwały licytacje gadżetów WOŚP.”

Jak wspomnieliśmy koncert główny rozpocznie się o godz. 12.00. W mławskiej hali sportowej przy ul. Piłsudskiego 33a. odbędą się między innymi występy artystyczne — od przedszkolaków do seniorów.

Planowany jest koncert zespołów wraz z licytacjami. Dodatkowo pojawiają się stoiska z wypiekami, fryzjerzy, dmuchana zjeżdżalnia i mnóstwo innych atrakcji.

MOSiR Mława i Klub Pływacki Pletwał Mława planują także o godz. 14.00 maraton pływacki na basenie.

Zbiórka chętnych do wzięcia udziału w maratonie o godz. 13:30 przed basenem. Tam też nastąpi podział na tory poprzez losowanie. Każda z grup dostanie swój tor, na którym przez 60 minut będzie się starała przepłynąć jak najdłuższy dystans. Sędziowie przypilnują długości



Moto Klub – Immortals i Przemysław Pakuszewski przekazali na licytację pojazd MINI CROSS 702 poj. 49cc jednośladowy z silnikiem 2-suwowym

i poinformują o wynikach na tablicy.

Za każdy kilometr ustalona jest kwota jaką sponsorzy będą płacili... czyli im więcej przeple-

niętych kilometrów, tym więcej środków będzie wpłaconych na WOŚP.

Tego dnia zaplanowano także inscenizację akcji ratunkowej

w wykonaniu strażaków ochotników z OSP KSRG.

30 stycznia od rana będzie można spotkać w mieście około stu wolontariuszy z 30 puszkami Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, ale wolontariuszy jest więcej, bo ponad 300. Poza kwestą będą się zajmowali organizacją pozostałych wydarzeń.

Do Miejskiego Domu Kultury można przynosić gadzety, które będą zlicytowane na rzecz WOŚP, lub sprzedane winny sposób, by zasilić konto Orkiestry. Można je przynosić codziennie do recepcji w godz. 8.00-18.00 lub przysłać na adres MDK, ul. Stary Rynek 13; 06-500 Mława.

Jedną z ciekawszych rzeczy, którą będzie można wylicytować na rzecz WOŚP jest koszulka reprezentacyjna Przemysława Płachety z meczu Polska - Andora rozegranego 12 listopada 2021. Inną także koszulka i rękawice ale Krzysztofa „Diablo” Włodarczyka z jego autografem.

Mławski sztab tegorocznego finału WOŚP powstał przy Urzędzie Miasta Mława z inicjatywy burmistrza Sławomira Kowalewskiego oraz Młodzieżowej Rady Miasta, której opiekunem jest radna Zofia Kazimierska. Szefem Sztabu jest Szymon Zejer - zastępca burmistrza, który odpowiadał za organizację 25. finału i pomagał przy kolejnych edycjach.

Współorganizatorami mławskiego finału są Urząd Miasta Mława, Młodzieżowa Rada Miasta Mława, Miejski Dom Kultury, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Ochotnicza Straż Pożarna w Mławie.

30. jubileuszowa „Orkiestra” zabrzmi dla zapewnienia najwyższych standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci. Będzie to pierwsza zbiórka dedykowana dziecięcej okulistyce, jednak nie pierwsze działanie WOŚP związane z ratowaniem wzroku najmłodszych pacjentów.

## KOLEJNE, WYSOKIE MANDATY ZA PRZEKROCZENIE PRĘDKOŚCI

**O**d początku roku obowiązują nowe stawki mandatów karnych za wykroczenia drogowe. Wśród wykroczeń z najbardziej dotkliwymi kwotami grzywny jest przekraczanie dozwolonej prędkości, wyprzedzanie w miejscu objętym zakazem oraz nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu.

Przekonał się o tym kilka dni temu, 42-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Na ul. Żwirki w Mławie, nie ustąpił

pierwszeństwa pieszemu na przejściu. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł.

17 stycznia, tuż przed godz. 13.00, w Wiśniewie na drodze krajowej nr 7, patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującego audi. 23-letni mieszkaniec pow. mławskiego przekroczył prędkość w terenie zabudowanym ponad 30 km/h.

Ponadto wyprzedzał inne pojazdy w miejscu objętym zaka-



Fot. Materiały KPP

zem. Za popełnione wykroczenia został ukarany mandatem w wysokości 1800 zł.

Obecnie warunki atmosferyczne zmuszają do zachowania szczególnej ostrożności za kierownicą. Niedostosowanie prędkości zagraża bezpieczeństwu na drodze.

Policjanci apelują o wyobraźnię, rozsądek i odpowiedzialne zachowanie. Bezpieczeństwo zależy od każdego z nas.

Informacja KPP



NIE USTĄPIŁ  
PIERWSZEŃSTWA  
PIESZEMU NA PRZEJŚCIU.  
ZOSTAŁ UKARANY  
MANDATEM  
W WYSOKOŚCI 1500 ZŁ.

## PIJANY KIEROWCA SPOWODOWAŁ KOLIZJĘ I PRÓBOWAŁ UCIEC

**P**ijany kierowca volkswagena, przed rondem na ul. Lelewela w Mławie uderzył w tył pojazdu, ominął go i próbował uciec. Poszkodowany kierowca ruszył za nim i zatrzymał sprawcę kolizji na ul. Żeromskiego. Nietrzeźwym kierowcą okazał się 21-letni obywatel Gruzji, mężczyzna miał w or-

ganizmie ponad 2 promile alkoholu.

Do zdarzenia doszło w niedzielę 16 stycznia, wieczorem. Kierujący volkswagenem, uderzył w tył auta osobowego marki Kia, po czym ominął ten pojazd i odjechał z miejsca zdarzenia w kierunku centrum miasta.

— Na ul. Żeromskiego pozostał volkswagena i próbował



Fot. PixaBay

uciec na piechotę, został jednak zatrzymany przez poszkodowanego kierowcę, który wezwał także patrol Policji — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Podczas interwencji okazało się, że kolizję drogową spowodował 21-letni obywatel Gruzji. Mężczyzna miał w organizmie

ponad 2 promile alkoholu. Został osadzony w policyjnym areszcie.

Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Odpowie także za spowodowanie kolizji drogową. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

# NIEBO JEST CORAZ CIEKAWSZE

Niedawno mogliśmy podziwiać dwa niezwykle zjawiska: zorzę polarną i niezwykle widowiskowe halo Księżyca. O tym, ale też o skutecznych badaniach nad powstaniem planet Układu Słonecznego rozmawiamy z astronomem Jackiem Drążkowskim.

**N**iedawno mieliśmy okazję zobaczyć w Polsce zorzę polarną. Pojawilo się też widowiskowe halo Księżyca. To zjawiska bardzo rzadkie u nas, czy mają regularną częstotliwość?

— Mniej więcej co 11 lat (to może być czasami 9 lub kilkanaście) Słońce jest bardziej aktywne, wtedy też częściej i więcej zachodzi na nim zjawisk wybuchowych, rozbłysków. Wyrzucanych jest wtedy w przestrzeń wiele naładowanych elektrycznie cząstek. Jeżeli strumień takich cząstek uderzy w magnetosferę, czyli tę magnetyczną osłonę Ziemi, to atmosfera zostaje mocno pobudzona i wtedy mamy to świecenie zorzowe. Zorze są tak naprawdę prawie zawsze widoczne, ale blisko biegunów, tam gdzie linie pola magnetycznego wchodzi w Ziemię. Tam te cząstki ze Słońca nawijają się jakby dookoła linii pola magnetycznego i dochodzą do niskich warstw atmosfery. Zorze polarne, na przykład w Norwegii czy Islandii, można oglądać bardzo często. Są nawet organizowane wyprawy na ich obserwacje, także z Polski. Jak się tam pojedzie na tydzień, to trzeba mieć sporego pecha, żeby nie zobaczyć zorzy polarnej.

Natomiast w naszym przypadku potrzeba jakiegoś wybuchu na Słońcu, który tak mocno pobudzi do świecenia atmosferę ziemską, że owal zorzowy, czyli ten obszar, gdzie zorza jest widoczna, schodzi na niższe szerokości geograficzne i wtedy również od nas można to zobaczyć gołym okiem. Na przykład w 2015 roku można było nawet parę razy wiedzieć zorze polarne z terenu Polski. Natomiast ta zorza, która teraz była widoczna, to jest dość dziwna sytuacja, bo nie było żadnego takiego zjawiska na Słońcu, tak silnego rozbłysku, który by wygenerował wyrzut plazmy, która mogłaby dolecieć do Ziemi i wywołać burzę magnetyczną powodującą rozległą zorzę.

— To co się stało, że jednak zorza się pojawiła?

— To, że tak jasna i rozległa zorza polarna była widoczna teraz, jest wynikiem tego, że zrobiła się dziura w magneto-



**Jacek Drążkowski:** „efektowne halo, które tak wszystkich zachwycalo, to było właśnie to 22-stopniowe”

sferze ziemskiej, jakby częściowo zanikło pole magnetyczne Ziemi. Wiatr słoneczny mógł wtargnąć głęboko do atmosfery ziemskiej. Przeniknąć pole magnetyczne, które normalnie nas chroni przed takimi naładowanymi cząstkami ze Słońca.

— To trochę niepokojące.

— Rzeczywiście to trochę niepokojące. Ale też zostało to przewidziane wiele lat temu, że takie zjawiska będą się coraz częściej zdarzały. Od wielu lat obserwuje się anomalie, różne zaburzenia ziemskiego pola magnetycznego i uczeni przyjmują, że prawdopodobnie zbliżamy się do momentu, w którym nastąpi przebiegunowanie, czyli, północny biegun magnetyczny ziemski zamieni się z południowym. Takie zjawiska się zdarzały w historii nie raz. Tylko, że odstępy czasowe między nimi są rzędu setek tysięcy lat. Ostatnie takie zjawisko przebiegunowania miało ponoć miejsce jakieś 780 tysięcy lat temu. Ludzi raczej wtedy nie było. Istoty człokształtne być może, ale

homo sapiens nie było wtedy na ziemi.

— To przebiegunowanie jest blisko?

— Może się zdarzyć nawet za naszego życia.

— Niemżliwe!

— To zależy jak długo będziemy żyli, ale następne pokolenia zapewne tego doświadczą.

— Jakie mogą być tego skutki?

— Skutki mogą być z jednej strony widowiskowe, bo będziemy częściej oglądali piękne, efektowne zjawisko zorzy polarnej, a z drugiej strony będzie to niebezpieczne wysokoenergetyczne promieniowanie od Słońca, ale nie tylko, bo potężniejsze promieniowanie pochodzi od innych źródeł kosmicznego pochodzenia. To promieniowanie zaburza pracę różnych urządzeń elektrycznych, a my w tej chwili jesteśmy wręcz uzależnieni od elektroniki. W pierwszej kolejności na takie uderzenia narażone będą satelity, a cała telekomunikacja i nawigacja bazuje na satelitach. Jeżeli satelity ulegną zniszczeniu

to np. nie skorzystamy z GPS. I nagle będziemy uczyli się na nowo korzystać z map, bo nawigacja nie będzie działała. Mamy w tej chwili mnóstwo urządzeń bazujących na geolokalizacji. W wielu dziedzinach życia będziemy mieli wtedy poważny problem. Kiedy układy scalone, np. w komputerach zostaną przeżyte wiązką promieniowania, mogą ulec uszkodzeniu.

— Jaki może mieć wpływ to promieniowanie na ludzi?

— Wiadomo, że może doprowadzić do zmian genetycznych, uszkodzeń komórek i efektem mogą być częstsze przypadki nowotworów albo narodzin dzieci z deformacjami. Tak jak w chorobach popromiennych.

— Wróćmy na chwilę do niedawnego halo Księżyca.

— Było bardzo długo widoczne, bardzo wysoko na niebie, na bardzo rozległym obszarze. Jeżeli tylko ktoś zadarł głowę, to mógł napaść się tym widokiem, ale nie jest to jakieś nietypowe zjawisko.

— Widziałam, to było ogromne, typowe jest mniejsze.

— Typowe halo Księżyca, to taka świetlista otoczka. To zwykle rozproszenie na kropelkach wody, które na pewnej wysokości są w atmosferze. Halo, które jest w postaci pierścienia oddalonego mniej więcej o 22 stopnie od Księżyca, zawdzięczamy załamaniu promieni światła w kryształkach lodu. Więc to efektowne halo, które tak wszystkich zachwycalo, to było właśnie to 22-stopniowe i nie może być większe, czy mniejsze, bo to wynika z fizyki, z optyki geometrycznej. Kryształki lodu mają określony kształt i światło przechodząc przez nie, ulega załamaniu pod określonym kątem.

— O co najczęściej ludzie pytają, kiedy przychodzą na spotkanie z astronomem?

— Wszystko zależy do tego na jakich słuchaczy się trafi. Jeśli to są ludzie, którzy się interesują astronomią, a zdarza się to wcale nie tak rzadko, to mają sporo szczegółowych konkretnych pytań. Natomiast jeśli chodzi o pyta-



OD WIELU LAT OBSERWUJE SIĘ ANOMALIE, RÓŻNE ZABURZENIA ZIEMSKIEGO POLA MAGNETYCZNEGO I UCZENI PRZYJMĄJĄ, ŻE PRAWDOPODOBNIIE ZBLIŻAMY SIĘ DO MOMENTU, W KTÓRYM NASTĄPI PRZEBIEGUNOWANIE, CZYLI, PÓŁNOCNY BIEGUN MAGNETYCZNY ZIEMSKI ZAMIENI SIĘ Z POŁUDNIOWYM.

nia od osób, które się specjalnie astronomią nie interesują, to typowym pytaniem jest, co ja myślę na temat życia poza Ziemią, czy wierzę w kosmitów, czy widziałem UFO.

Gdy nie ma pogody na obserwacje, żeby uatrakcyjnić spotkanie przynoszę ze sobą w torbie trochę „gości z kosmosu”, czyli meteoryty. Wtedy jest okazja do różnych nawiązań np. do starożytnego Egiptu. Zawsze się znajdują jacyś ludzie, którzy się interesują tym tematem. Często mówimy o żelaznych przedmiotach, które były znajdowane w grobowcach, między innymi w słynnym grobowcu Tutenchamona. Były tam narzędzia z żelaza, a wiadomo, że w tamtych czasach Egipcjanie nie umieli go wytapiać, co jednoznacznie wskazywało na to, że narzędzia te musiały być wykonywane z żelaza meteorytowego. Problem polegał

na tym, że egiptolodzy nie pozwalali ruszać tych narzędzi, pobierać próbek w celu zbadania, czy to jest rzeczywiście żelazo pochodzenia kosmicznego. I dopiero kilka lat temu zgodzono się na to, by uczeni pobrali próbkę i zbadali żelazo z jakiego są zrobione np. noże z grobowca wspomnianego Tutenchamona. Badania potwierdziły, że są one zrobione z żelaza meteoritowego. O tyle to ciekawe, że w zapisie hieroglificznym żelazo jest zapisywane jako metal z nieba. Czyli Egipcjanie mieli świadomość, skąd to żelazo mają, a te noże miały specjalne przeznaczenie. Mianowicie używano ich do rytualnego otwierania zwłok przed mumifikacją, w celu uwolnienia duszy. Narzędziem z nieba otwierano ciało, żeby uwolnić to, co wędrowało do nieba.

Przy okazji starożytnego Egiptu lubię też pokazywać, zwłaszcza zimą, kiedy pięknie na niebie świeci bardzo charakterystyczny gwiazdozbiór Oriona, jego pas i nakładać zdjęcie lotnicze wielkich trzech piramid egipskich na mapę nieba, żeby pokazać, że są one dokładnie tak ułożone, jak trzy gwiazdy wpasie Oriona.

Egiptologów kiedyś bardzo intrygowało, dlaczego te trzy piramidy nie są dokładnie na jednej linii i w jednakowych odległościach, chociaż na pierwszy rzut oka sprawiają takie wrażenie. Wiedzieli, że w tamtych czasach budowniczości piramid, gdyby chcieli, zrobiliby to dokładniej. Ktoś kiedyś wpadł na pomysł, aby przyłożyć plan piramid do mapy nieba i się okazało, że idealnie pasują. Myślę, że to nie jest przypadek. Tym bardziej, że starożytny Egipt przywiązywał wielką wagę do Oriona. Nawet w ich mitach pojawia się legenda, że przodkowie Egipcjan przybyli z Oriona, a sam gwiazdozbiór chyba nazywano bramą nieba. To właśnie przez nią mogły przechodzić dusze zmarłych.

— **Masz swoją kolekcję meteorytów?**

— Ja to nazywam kolekcją dydaktyczną. Mam okazy, które ukazują typowe struktury w meteorytach, po to, by prezentować je ludziom na spotkaniach. Pokazuję jak wyglądają typowi przedstawiciele „kosmitów”, którzy „wylądowali” na Ziemi. A trzeba powiedzieć, że Marsjanie rzeczywiście wylądowali na Ziemi i do tej pory jeszcze przylatują (śmiech). Mamy bowiem meteoryty, które przyleciały do nas z Marsa. Skąły wybite z jego powierzchni mają



Fot. Jacek Drazkowski

15 stycznia mogliśmy podziwiać zjawiskowe halo Księżyca

możliwość fizyczną dolecieć do Ziemi i takie przypadki się zdarzają. W internecie jest strona, gdzie katalogowane są wszystkie przypadki meteorytów marsjańskich. Sto kilkadziesiąt, jak nie dwieście już takich „Marsjan” znamy.

— **Jest taki w swojej kolekcji?**

— Kiedyś miałem okazję wejść w posiadanie takiego meteorytu i czasami na spotkaniach przedstawiam: „oto Marsjanin”. Oczywiście wtedy często padają pytania: „a skąd wiem, że to na pewno z Marsa?”. I muszę tłumaczyć, że dzięki łazikom, które jeżdżą po powierzchni Marsa od kilkudziesięciu lat, dość dobrze znamy strukturę i skład chemiczny marsjańskich skał, znamy gazy uwieszone w tych skałach. Okazuje się, że niektóre meteoryty znajdujące na Ziemi do niczego innego nie pasują.

— **Przy okazji tej rozmowy chciałabym wspomnieć o twojej córce Joannie Drazkowskiej, która zawodowo poszła w twoje ślady. Powiedzmy o jej sukcesie, bo jest spektakularny.**

— No tak, poszła w moje ślady, ale zaszła o wiele dalej. Studia astronomiczne skończyła na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toru-

niu, tam gdzie także ja i żona studiowaliśmy. Potem dostała propozycję zrobienia doktoratu w Heidelbergu (najstarszy uniwersytet w Niemczech), tam zrobiła doktorat, później pracowała w Zurychu w Szwajcarii i kiedy skończył jej się tam kontrakt, zdecydowała się wrócić do Niemiec. W tej chwili pracuje w Monachium. Specjalizuje się w symulacjach komputerowych wczesnego Układu Słonecznego, inaczej mówiąc, zajmuje się problemem powstawania planet.

— **Dokonała odkrycia...**

— W dzisiejszych czasach uczeni nie pracują samodzielnie, raczej w zespołach. Zespół, w którym pracowała Joanna stworzył nową teorię powstania planet w Układzie Słonecznym. Właśnie dzięki tym badaniom, które ona prowadziła wyszło na to, że nasz Układ Słoneczny tworzył się w dwóch etapach. I to tłumaczy dlaczego mamy dwa różne rodzaje planet – skaliste, typu ziemskiego i gazowe jak Jowisz i Saturn. A tak na dobrą sprawę, to nawet trzy rodzaje planet, bo Urana i Neptuna traktuje się jako planety lodowe. Joanna w swoich symulacjach wykazała, że decydującym obszarem w tworzeniu się



W 2015 ROKU  
MOŻNA BYŁO  
NAWET PARĘ  
RAZY WIEDZIEĆ  
ZORZE POLARNE  
Z TERENU  
POLSKI.

Układu Słonecznego była tzw. linia śniegu, czyli granica do której woda nie jest w stanie się utrzymać, a za nią woda mogła spokojnie istnieć i wiązać się ze skałami czy też funkcjonować w postaci brył lodu. Poza tą granicą mamy planety lodowe, planetoidy oskądzie podobnym do meteorytów węglistych, które zawierają sporo wody, a od Słońca do tej granicy dominują skały pozbawione wody. To co ona wykryła w swoich badaniach, to to, że decydującym czynnikiem mógł być rozpad promieniotwórczy glinu 26. To spowodowało też podzielenie powstawania Układu Słonecznego na dwa etapy czasowe. Wtedy, kiedy intensywnie ten promieniotwórczy glin się rozpadał, to podgrzewając protoplanety sprawiał, że woda odparowywała z nich. Co więcej, topienie się skał sprzyjało oddzielaniu się żelaza. To stąd te żelazne meteoryty zbierane przez Egipcjan. Kiedy ten proces się zakończył, woda mogła pozostać w tworzących się planetach. To jest oczywiście bardziej złożony temat. Po prostu nowa teoria pozwoliła wyjaśnić wiele zagadek, których wcześniejsze teorie nie wyjaśniały.

— **Pozwólmy sobie trochę żartem, trochę serio zakończyć tę rozmowę zdaniem, że Kopernik – lidzbarczanin w pewnym sensie (mieszkał tu prawie 10 lat) wyjaśnił jak zbudowany jest Układ Słoneczny, a współczesny „Kopernik w spódnicy”, też lidzbarczanka, Joanna Drazkowska wyjaśniła, jak Układ Słoneczny powstał.**



Fot. album prywatny (4)

Ewa Lubnińska

Przykłady meteorytów

# CIERPLIWIE ODDYCHAJ IMIENIEM

Już w starożytności mnisi praktykowali modlitwę, która polegała na wielokrotnym powtarzaniu imienia Jezus. Po wielu wiekach modlitwa ta zyskuje na popularności nie tylko wśród mnichów, ale i świeckich.



„OPOWIEŚĆ  
PIELGRZYMA”  
POMAGA  
CZŁOWIEKOWI  
DOSTRZEGAĆ BOŻĄ  
OBECNOŚĆ WE  
WSZYSTKIM,  
CO GO OTACZA.

**K**ult imienia Boga miał miejsce już w judaizmie przed tysiącami lat. Jednak przez szacunek imienia Jahwe nie wymawiano. Mógł to zrobić tylko arcykapłan w Świątyni Jerozolimskiej i to zaledwie raz w roku. Zastępowano więc imię Boga innymi, np. Adonai. Mojżesz usłyszał tajemnicze imię JAHWE (JHWH), które oznacza: „Ja Jestem, Który Jestem”. Ciekawe, bo Bóg odpowiadając, niejako uchyla się od odpowiedzi, bo nieskończenie przekracza to wszystko, co możemy zrozumieć.

Imię Boże jest tajemnicze, tak jak Bóg jest tajemnicą. Jak czytamy w Katechizmie Kościoła Katolickiego: Bóg, który objawia swoje imię jako „Ja Jestem”, objawia się jako Bóg, który jest zawsze przy swoim ludzie, aby go zbawić. Dlaczego Izraelowi Bóg objawiał swoje imię? Bo nie jest jakąś anonimową siłą. Dzięki temu można Go poznawać, wchodzić z Nim w relacje i wzywać po imieniu.

W Nowym Testamencie szczególnie wiele razy wybrzmiewa imię „Jezus”, bo aż ponad 900!

— Jest ono pochodzenia hebrajskiego i w oryginale jego pełna forma to Jehoszua — pisze Marcin Majewski w książce „Tajemnice biblijnych imion”. — Jest to zatem imię teoforyczne (odnoszące się do bóstwa, przyp. red.), za-

wierające cząstkę Jeho, cząstkę imienia Bożego JHWH, oraz czasownik jasha (wybawiać, uratować, zbawić). Imię oznacza zatem: JHWH zbawia lub JHWH jest zbawieniem — i obwieszcza zasadniczą misję, z którą Jezus przyszedł na ziemię.

Autor książki pisze, że w praktyce częściej używano formy skróconej tego imienia: Jezua, tak jak dziś częściej mówimy Magda niż Magdalena. Forma skrócona spokrewniona jest z rzeczownikiem jezua „ocalenie, wybawienie, ratunek”. Podkreśla, że przyzywając imię Jezusa, niejako wołamy od razu o jego ratunek.

## PUNKT KULMINACYJNY MODLITWY

Właściwie już w IV wieku mnisi na Wschodzie, modląc się, przyzywali imię Jezus w mniej lub bardziej rozbudowanej formie. Ostatecznie ukształtowała się w późnym średniowieczu w klasztorach bizantyjskich. Już Ojcowie Pustyni rozwinięli tzw. wewnętrzną medytację polegającą na bezustannym rozważaniu wybranego wezwania do Jezusa. W formie rozbudowanej powtarzano zdanie: Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną, grzesznym! Pochodzenie tej sentencji jest biblijne... Powstała z dwóch ewangelicznych cytatów, które można znaleźć w Ewangelii według św. Łukasza. Pierwszy

dotyczy niewidomego Bartymeusza, który wołał: Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!, a drugi, to słowa pokornego celnika, który wołał: Boże, miej litość dla mnie, grzesznika!

Jak sugerują benedyktyńscy mnisi — za pomocą których modlitwa ta w Polsce zyskuje coraz szerszy krąg zainteresowanych, również wśród świeckich — o ile, z początku może ona wydawać się mało atrakcyjna i spektakularna, to jednak przez setki lat stanowiła niewyczerpalne źródło wewnętrznej siły dla ludzi, którzy cierpliwie i z gorliwością poświęcają się tej wyjątkowej praktyce. Nieustanna kontemplacja imienia Chrystusa pozwalała zagłębiać się w Jego miłość oraz wchodzić z Nim w osobistą relację. Najważniejsza w praktyce modlitewnej jest nie sama formuła, ale zaangażowanie, które kieruje na Boga.

W ten sposób modlono się na górze Synaj oraz Athos. To właśnie na greckiej Górze Athos, stanowiącej cypel Półwyspu Chalcydyckiego mnisi prawosławni wspomniane wezwanie: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem”.

Kościół Zachodni też nie jest dłużny, bo imię Jezus również tu znajduje się w centrum modlitwy chrześcijańskiej. Wszystkie modlitwy liturgiczne kończą się formułą: „Przez naszego Pana

Jezusa Chrystusa”. Punktem kulminacyjnym modlitwy „Zdrowaś Maryjo” są słowa: „i błogosławiony owoc żywota Twojego, Jezus”. Wiele chrześcijan umierało wymawiając imię „Jezus”. Tak było ze św. Joanną d’Arc, czy jezuitą Alfonsem Rodriguez’em, XVII-wiecznym mistykiem.

## PRZESUWAJĄC WĘZŁKI CZOTKI

Odpowiedź na to, jak praktykować modlitwę Jezusową można znaleźć m.in. w „Opowieściach pielgrzyma”. Książka zdobyła popularność w XIX wieku w Rosji, a jej narratorem jest rosyjski chłop o nieznanym imieniu, który przemierza bezkresne Imperium Carów. Podczas jednej z wędrówek zaprasza go do celi pewien starzec, po czym zachęca go do modlitwy: „Siądź w milczeniu i odosobnieniu, pochyl głowę, zamknij oczy; oddychaj spokojnie, wyobraźnia spójrz wewnątrz serca, uwolnij umysł, to znaczy przeniesie myśli z głowy do serca. Przy oddychaniu powtarzaj: „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną”, cicho ustami lub tylko w myśli. Staraj się odpędzać inne myśli, bądź cierpliwy i często powtarzaj to ćwiczenie”.

Modlitwę Jezusową odma- wia się przesuwając paciorki... czotki, która na pierwszy rzut oka przypomina różaniec. Jednak nim nie jest. Pomaga modlącemu w odliczaniu ko-

lejnych dziesiątek, a nawet setek wezwań imienia Jezus, również w sentencjach: Panie Jezu Chryste, Synu Boga Żywego, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem! lub: Boże, wejrzyj ku wspomnieniu memu; Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu!

O czotkach można dowiedzieć się więcej, zaglądając chociażby na stronę internetową opactwa benedyktyńców w Tyńcu. Najczęściej robione są ręcznie przez mnichów lub mniszki, co jest bezpośrednim nawiązaniem do szacunku wobec pracy ręcznej, która nie tylko przynosi korzyści materialne, ale co ważniejsze, wprowadza „wyplatającego” czotki w stan skupienia i wyciszenia. Przeważnie zakończone są Krzyżem z tzw. kitką, przywołując na myśl Gólgotę. Frędzelki tworzą coś w rodzaju wzniesienia, na którym wznosi się krzyż, symbolizujący cel ostateczny — śmierć, a potem zmartwychwstanie.

Z czotkami związane są również różne liczby węzłów. Najczęściej można spotkać 30, 33 oraz 100. Trzydzieści, to lata życia Jezusa w „ukryciu”. Trzydzieści trzy to całe jego życie i działalność na ziemi, a 100 to nawiązanie do zwielokrotnionego Dekalogu (10 razy 10).

## Jan Paweł II o modlitwie Jezusowej

„Wysoko ceniona jest tzw. modlitwa Jezusowa, rozpowszech-



Czotka na pierwszy rzut oka przypomina różaniec. Jednak nim nie jest

niona także na Zachodzie dzięki dziełu rosyjskiego autora, znanemu jako „Opowieści pielgrzyma”. Ma ona formę inwokacji: Panie Jezu Chryste, Synu Boży, bądź miłościw mnie grzesznemu. Gorące wezwanie wyrażone tymi lub podobnymi słowami i powtarzane wielokrotnie staje się jakby oddechem duszy. Pomaga człowiekowi dostrzegać Bożą obecność na wspólnotę. Według Ojców, ta mała modlitwa jest wielkim skarbem i jednoczy wszystkich modlących się przed obliczem Chrystusa” (przemówienie na audyencji generalnej 3 listopada 1996 roku).

Wojciech Kosiewicz

# PŁYTY CD BĘDĄ WYDAWANE TYLKO DLA KOLEKCJONERÓW?

W ciągu ostatnich kilkunastu lat nowe technologie zmieniły nie do poznania rynek muzyczny. Przeniesienie muzyki z nośników fizycznych na platformy streamingowe i do internetu zmieniło zadania wytwórni muzycznych i zasady ich współpracy z artystami.

Cyfrowy serwis marketingowy wyparł promowanie utworów muzycznych m.in. w radiu.

– To jest właśnie różnica: nie tylko muzyka jest ważna, żeby artysta „się słuchał” w nowych mediach – zauważa Sławomir Kochoński z wytwórni Universal Music Polska. Fizyczna sprzedaż nośników muzyki, jakimi są np. płyty CD, odchodzi do lamusa, choć w Polsce i tak wciąż jest dosyć silna. Wkrótce jednak będą je kupować w zasadzie wyłącznie kolekcjonerzy.

## SPRZEDAŻ W DÓŁ

Według marcowych analiz IFPI (International Federation of the Phonographic Industry), organizacji non-profit reprezentującej interesy przemysłu muzycznego z całego świata, światowe przychody z nagrań muzycznych wyniosły w 2020 roku 21,6 mld dol., co stanowi wzrost o 7,4 proc. rok do roku. Raport IFPI „Global Music Report” wskazuje, że był to szósty z rzędu rok wzrostu światowego przemysłu muzycznego po prawie dwóch dekadach stopniowego spadku. Największy spadek branża odnotowała w 2014 roku, kiedy przychody były najniższe od 20 lat, czyli na poziomie 14 mld dol., prawie o 10 mld dol. mniej niż 15 lat wcześniej. Wtedy wytwórnie płytowe i artyści poszli w ślady konsumentów, przykrywając, że przyszłość muzyki leży w dystrybucji cyfrowej.

– Technologia wpłynęła niesamowicie na przemysł muzyczny, wszystko właściwie odwróciła do góry nogami. Okazało się, że sposób konsumpcji muzyki tak bardzo się zmienił, że my jako największa wytwórnia na świecie musieliśmy się do tego trendu dostosować – przyznaje Sławomir Kochoński. – Musieliśmy zacząć inaczej się komunikować z odbiorcą, stawiać na inne rzeczy, odsunąć na drugi plan sprzedaż fizyczną. Jesteśmy jednym z najszybciej rozwijających się rynków na świecie pod kątem liczby subskrypcji płatnych, więc w szczególności technologia streamingowa



Fot. pixabay.com

bardzo zmieniła ekosystem, w którym się obracamy.

Już w 2020 roku muzyka cyfrowa stanowiła 1/3 część światowych przychodów z muzyki, a same usługi strumieniowania odpowiadały za 62 proc. całkowitej sprzedaży w branży. Według IFPI do końca 2020 roku z płatnej subskrypcji streamingu muzyki korzystało 443 mln ludzi. Z jednej strony przejście na dystrybucję cyfrową pograżyło przemysł muzyczny, z drugiej – pomogło zahamować spadek. W latach 2001–2010 sprzedaż muzyki na nośnikach fizycznych spadła o ponad 60 proc. (do 14 mld dol.), z kolei sprzedaż muzyki cyfrowej wzrosła z zera do 4 mld dol., co nawet w niewielkim stopniu nie zrównoważyło spadku sprzedaży płyt CD. Dopiero pojawienie się i rozpowszechnienie usług strumieniowania muzyki sprawiło, że

losy branży muzycznej zaczęły się odwracać. Jak wskazuje IFPI, w 2020 roku rynek europejski – drugi największy na świecie – urosł o 3,5 proc., ale wzrost w obszarze streamingu wyniósł ponad 20 proc.

## KIEDYŚ WYTWÓRNA ODKRYWAŁA TALENTY

Zmiany zachodzące od lat na rynku mają wpływ na wachlarz usług oferowanych przez wytwórnie muzyczne i ich współpracę z artystami.

– Kiedyś wytwórnia odkrywała talenty, budowała je zupełnie od zera. W tej chwili dajemy artystom pełny serwis na najwyższym poziomie. Dążymy do tego, żeby, po pierwsze, artysta, który jest z nami, znalazł się na wszystkich możliwych serwisach streamingowych na świecie, a jest ich teraz ponad 400. Specjalizujemy się w obsłudze artystycznej i marketingowej wykonawcy. Zależy nam na tym, żeby artyści dostali najlepszy możliwy cyfrowy serwis marketingowy i na to głównie stawiamy – wyjaśnia digital director w Universal Music Polska. – Kiedyś bazowało się głównie na radiu i innych tradycyjnych formach przekazu. Dzisiaj nacisk kładzie się na media cyfrowe i artysta różnymi sposobami, nie tylko muzycznymi, jest tam promowany. To jest właśnie różnica: nie tylko muzyka jest ważna.

gowej wykonawcy. Zależy nam na tym, żeby artyści dostali najlepszy możliwy cyfrowy serwis marketingowy i na to głównie stawiamy – wyjaśnia digital director w Universal Music Polska. – Kiedyś bazowało się głównie na radiu i innych tradycyjnych formach przekazu. Dzisiaj nacisk kładzie się na media cyfrowe i artysta różnymi sposobami, nie tylko muzycznymi, jest tam promowany. To jest właśnie różnica: nie tylko muzyka jest ważna.

## NOŚNIKI NA WAŻNYCH RYNKACH

Nowy kanał dystrybucji muzyki, jakim jest internet, przekłada się na sprzedaż fizycznych nośników. O ile winyle przeżywają renesans, o tyle płyty kompaktowe odchodzą do lamusa. Według zrzeszenia amerykańskich wydawców muzyki Recording Industry Association of America (RIAA) sprzedaż albumów CD w Stanach Zjednoczonych spadła o 97 proc. od szczytu w 2000 roku. Potwierdza to analiza rynku muzycznego wykonana przez firmę Statista – w 2020 roku w USA sprzedano 31,6 mln albumów CD, co stanowi mniej niż 4 proc. przychodów branży muzycznej.

Z kolei podsumowanie 2021 roku przez British Phonographic Industry wskazuje na podobne trendy na brytyjskim rynku. Tamtejsza sprzedaż płyt CD wprawdzie pobudziły premiery nowych albumów Abby, Adele i Eda Sheerana, ale i tak odnotowała ona 12-proc. spadek (14 mln sztuk). Z kolei szacowany wzrost sprzedaży winyli to 10 proc. (5,3 mln sztuk). Poziom sprzedaży tego nośnika jest najwyższy od ponad trzech dekad. Streaming w ostatnim roku wzrósł o 25 proc. i dziś odpowiada za 83 proc. konsumpcji muzyki na brytyjskim rynku.

## PIRACTWO KWITNIE?

– Polska jest wbrew pozorom bardzo fizycznym rynkiem. Ludzie lubią kupować płyty, ustawiać je na półkach, ale z drugiej strony uruchamiają aplikację streamingową i słuchają muzyki, w ogóle nie



LUDZIE LUBIĄ KUPOWAĆ PŁYTY, USTAWIAĆ JE NA PÓLKACH, ALE Z DRUGIEJ STRONY URUCHAMIAJĄ APLIKACJĘ STREAMINGOWĄ I SŁUCHAJĄ MUZYKI, W OGÓLE NIE ODPAKOWUJĄC PŁYT.



Fot. Ewa Lubńska

odpakowując płyt. Jest tu więc element kolekcjonerstwa. On jest ważny np. w hip-hopie, który jest numerem jeden, jeśli chodzi o streaming w ogóle. W dalszym ciągu widzimy jednak, że z roku na rok liczba płyt sprzedawanych w sklepach jest mniejsza, a coraz więcej ludzi korzysta z aplikacji streamingowych – wyjaśnia Sławomir Kochoński.

W jego opinii szeroko dostępna dystrybucja internetowa muzyki pozytywnie wpływa na skalę piractwa.

– Skala piractwa jest dużo mniejsza, bo dostępność muzyki online jest tak powszechna i prosta, że nawet nie opłaca się „piracić”. Oczywiście są serwisy darmowe, na których pojawiają się tzw. wrzutki muzyki, które nie są przez nas autoryzowane, ale są też narzędzia, żeby to szybko eliminować. W mojej ocenie piractwo w tej chwili się nie opłaca, bo serwisy streamingowe są bardzo dostępne – uważa Sławomir Kochoński.

Źródło: newseria.pl, opr. bar

## PRACA

**GOSPODARSTWO** rolne w Drozdowie (powiat olecki) zatrudni brygadzystę do produkcji roślinnej. 601-303-617

**MURARZY**, płytkarzy, G/K i innych. Praca w UE. 503-603-320

**PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH** W NIEMCZACH, ZAROBKI DO 1800 EURO NETTO, LEGALNE ZATRUDNIENIE, tel. 501-409-214

**PRACA** kierowca Taxi Giżycko. tel.606-910-773

**ZATRUDNIĘ** do pracy w gospodarstwie rolnym. Zapewniam zakwaterowanie oraz wyżywienie. , tel.606543503

**ZATRUDNIĘ** kierowcę C+E, chłodnie, zagranicą, głównie kółka na Grecję. Możliwość przyuczenia jeżeli ktoś nie jeździł na Grecję ale wymagane min.3 letnie doświadczenie jako kierowca C+E tel.501607692

**ZATRUDNIĘ** operatora koparki JCB, spawacza gazowego, hydraulików. Tel. 602793456. Praca Giżycko

**ZATRUDNIĘ** operatora na wóz paszowy. Zapewniamy wyżywienie i zakwaterowanie, tel.606543503

**ZATRUDNIĘ** PRACOWNIKÓW- budowlanych, murarzy oraz osoby do prac wykończeniowych tel.506-439-480.

## SPRZEDAM

**DREWNO** opałowe sprzedam, różny gatunek oraz w workach na rozpałkę. 504-250-135

**DREWNO** opałowe, Nidzica, 508-622-314

**NML** Sprzedam meble ogrodowe - stoły, ławki dębowe, budy dla psów (bernardyn, wilczur), bryczkę konną, 56-474-71-52

**NML** Drewno opałowe sprzedam na terenie powiatów: nowomiejskiego i ławskiego-brzoza, buk, dąb, sosna pocięte, połupane z kłoca oraz obładra bukowa i sosnowa pocięta, sucha. Zapewniam transport tel.697-768-908.

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

**SPRZEDAM** nadproża betonowe 120cm x 12cm x 8 cm, 724-215-888

## KUPIĘ

**SKUP** maszyn rolniczych, bu dowlanych, ciągników, koparek itp. , Tel: 730 750 266

## NIERUCHOMOŚCI

**I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI**; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Ława-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

**KUPIĘ** mieszkanie w Nidzicy, 40-50m2, 1p., 734-264-338

**KUPIĘ** ZA GOTÓWKĘ- działkę, mieszkanie, nieruchomość. Może być do remontu lub zadłużona, POMOŻĘ w spłacie długu. ZAPŁACĘ 4000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

**NML** LOKAL podpiwniczony z C.O., sprzedam lub wynajmę w Kurzętniku, ul.Grunwaldzka 24, 501-053-545

**NML** Poszukuję mieszkania do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, 572-108-903

**NML** Sprzedam działkę inwestycyjną pod zabudowę wielomieszkaniową w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

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

**NML** Sprzedam mieszkanie w Mszanowie 47,6m2, drugie piętro, winda, cena 320.000zł, 510-107-514

**NML SPRZEDAM** nieruchomości- dom, 2 garaże i budynki gospodarcze w Hartowcu, 667-973-733.

**NML** ZIEMIĘ rolną kupię tel.664-304-478.

**POKOJE** 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście (wymagane szczepienie). 660-024-565

**SPRZEDAM** 1ha przy trasie Działdowo-Łtowo, 500-077-522

**SPRZEDAM** działkę budowlaną z dokumentacją koło Lubawy, 518477932

**SPRZEDAM** działkę w miejscowości Niedźwiedzkie k. Wieliczek. Powierzchnia 3900 m2. 886-116-014

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

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL**, 503-103-703

**WYNAJMĘ** mieszkanie Giżycko - umeblowane, tel. 602 793 456

**WYNAJMĘ** mieszkanie w Nidzicy, 47m2, 2 pokoje, nieumeblowane, 604-942-871

**WYNAJMĘ** umeblowane mieszkanie 38m2, centrum Nidzicy, 665-936-549

## AUTO-MOTO

**KUPIĘ** Fiata 125p, 126p, Poloneza, Żuka, Nysę lub inne wiekowe pojazdy, 698-082-959.

**KUPIĘ** lub wynajmę garaż w rejonie ulic Warszawska /Rataja, 519-415-859

**KUPIĘ** motocykl WFM, OSA, SHL, Junak, motorynka, 504-631-626

**NML** Sprzedam drzwi, przednią maskę, tylną klapę i inne części do Passat B5 po lifcie, 501-053-545

**NML** Sprzedam motocykle- Honda 125, czarna, 1996r., przebieg 5.000km, Yamaha Virago, 1.1, 1993r., czarna, 56-474-71-52

**NML** Sprzedam NISSAN MICRA K12, 1.2,(65KM), 2005r., 5-miejsc, 204860km, pierwsza rejestracja w kraju 18.12.2020r., OC do 15.01.2022r., wielofunkcyjna kierownica, sprawna klimatyzacja, WK, CZ, airbag. Silnik chodzi cicho, równo, użytkowany przez kobietę, po wymianie olejów,filtrów 600-335-406

**SKUP AUT** - atrakcyjne ceny! 516 368 453

**SPRZEDAM** Suzuki Grand Vitara XL7, 2.0 TDI, 2004, 4x4, 512-284-273

**TANIO** sprzedam Volkswagena Passata B6, rok produkcji 2010, przebieg 300 000 km + komplet kół letnich. 604 838 103

## USŁUGI

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

**LOKALIZACJA** wycieków wody wewnątrz i poza budynkiem, udrażnianie, frezowanie, czyszczenie:kanalizacji, zlewu, brodzika, toalety, 694-170-031

**NAPRAWA** sprzętu AGD, 606-359-662.

**STOLARSTWO-** mała architektura przydomowa i ogrodowa, Stefan Gut., tel.724-147-443

**USŁUGI** budowlane - wykończenie wnętrza , Tel: 511 356 779

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

**USŁUGI** hydrauliczne, 508-491-711

**USŁUGI** remontowo- budowlane- malowanie, gładzie, płytki, podłogi itp. tel.725-544-833

**USŁUGI** remontowo-budowlane, 667-941-359

## RÓŻNE

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

**MAKIAŻ** i manicure hybrydowy na każdą okazję. Tanio. Ława, 880-850-834

**ODDAM** w dobre ręce, trzy małe szczeniata , 690-545-793

**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  
50220tr-B-P

**POSZUKUJĘ** kobiety do spotkań towarzyskich. Nidzica, wiek 35-45, 530-143-105

**WYKONAM**, schody, altanki, domki letniskowe, 500-077-522

## ZWIERZĘTA

**KUPIĘ** BYCZKI OKOLICE GIŻYCKA, WĘGORZEWA, OLECKA, KĘTRZYNA, MRAŁOWA, SUWAŁK tel.600792779

**NML** Sprzedam gołębce Garłaczę oraz królika samca kalifornijskiego, 781-037-074

## 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

**BYCZKI**, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

**NML** Sprzedam jałowicę wycieloną, młodą krowę zacieloną, jęczmień, rozrzutnik obornika niemiecki, agregat uprawowy siewny Amazone, brony pięcio polowe, przyczepa wywrotka 16T, 600-606-349

**NML** Sprzedam prosięta, 696-125-966

### maszyny rolnicze

**NML** Sprzedam cyklop, agregat siewny z hydropakiem, plug grudziadki 3-4 skibowy, 889-642-512

**NML** Sprzedam rozsiewacz Amazone oraz łubin wąskolistny słodki, 502-583-805

**SPRZEDAM** sprawny rozsiewacz do nawozu-lej, 606-713-778

**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

**KUPIĘ** ciągniki plus maszyny rolnicze. Mogą być do remontu, 699-258-994

**SPRZEDAM** URSUSA, przyczepę, dokumenty, 698-350-754

### produkty rolne

**KUPIĘ** ZBOŻE. KAŻDY RODZAJ, MOŻE BYĆ GORSZEJ JAKOŚCI. PŁATNOŚĆ PO ZAŁADUNKU. TEL. 519-452-981

**NML** Sprzedam zboże paszowe, 515-503-195

**SPRZEDAM** b.dobrej jakości siano w kostkach bez deszczu /kostka, 664-867-322

**SPRZEDAM** pszenicę, 538-449-616

**ZIEMNIAKI** jadalne irga, 896458164

### inne

**KUPIĘ** grunty orne: Ławice, Dziarny, Kałduny, Gromoty i okolice, 519-356-781

**NML** Sprzedam motoreduktor +nagrzewnica U-914, dętka Bizon i 18,4+34, kultywator 3m, brona do truska- wek, koło kpl.(nowe) VW-Polo Fox 13, piła tarczowa na WOM, pompa hydrauliczna i rozdzielacz 2-sekcyjny cyklop(nowe), pokrywa zbiornika 4mm gruba, 158cm średnica, 500-859-080

# CZY MOŻNA SCHUDNĄĆ BEZ GŁODÓWKI?

Oczywiście, że tak! I właśnie mam zamiar napisać jak to się konkretnie robi. A przy okazji udowodnię, że dieta, która, byśmy mogli zredukować nadmiar kilogramów, skazuje nas na głodówkę – to jest wielka bujda na resorach!

**W**edle statystyk jedna na trzy kobiety i jeden na pięciu mężczyzn – marzą o szczupłej i powabnej sylwetce. I tyleż osób co jakiś czas dopada i rzewna melancholia – bo ta sukienka, która tak pięknie leżała na nas w liceum – dziś leży już tylko w szafie, bo na nas wogóle nie wchodzi; i pełne goryczy zniechęcenie – bo patrząc w dół, najpierw widzimy krągły brzuch, a dopiero potem stopy, przy czym niektórzy do tych stóp to są nawet zmuszeni się wychylić!

Może i kula to jest w geometrii kształt idealny, ale akurat bliski mu coraz bardziej nasz brzuch wywołuje emocje wszystkie – prócz zachwyty. Kiedy jednak jeden z drugim wielbiciel szczupłej sylwetki i marzycielka o licealnej figurze – pomyśli o odchudzaniu i natychmiast pokój się... Kiedym wspomną sobie, że ten towarzysz-głód będzie z nimi bezustannie – zaczynają swoje krągłe kształty wielbić albo zwyczajnie godzą się z losem i sami sobie wytykają liczne przemyty ducha oraz intelektu!

Co silniejsi i odporniejsi – zaczynają jednak szukać porad: jak schudnąć szybko, jak przy tym nie podupać na zdrowiu i... jak stracić zbędne kilogramy bez konieczności głodzenia się. A rzeczywistość – są na takie odchudzanie sposoby. Powiem więcej: przymusowa, wielotygodniowa głodówka wcale nie jest kluczem do sukcesu! Pewnie, że małe porcje, minimalna liczba kalorii w połączeniu z nadludzkim wysiłkiem fizycznym, który ma zapewnić deficyt energetyczny i kaloryczny – i kilogramy rzeczywiście zaczniemy tracić. Bo im mniej jemy, a im więcej spalamy – tym lepiej. Ajednak odchudzanie jest nieco bardziej złożonym procesem i nie osamodzielenie w nim chodzi.

## SILA WYOBRAŹNI I SAMODYSCIPLINA

Zapewniam uroczystie: każdy z nas posiada w wyobraźni i umyśle pewne siły – i jeden z tych kluczy do sukcesu to kwestia ich skutecznego uruchomienia i wykorzystywa-



nia na co dzień. Chodzi o to, że niczego nie da się w życiu zacząć bez ustaleń z własnym umysłem, a już zwłaszcza odchudzania zacząć się nie da. Skoro z taką łatwością umiemy wmawiać sobie, że jesteśmy śmiertelnie chorzy – czemu by nie spróbować i nie przekonać siebie samego, że zasadniczo świat jest cudownie piękny, my jesteśmy zdrowi, a w dodatku wcale nie czujemy się głodni...?!

Samodyscyplina to kolejne słowo – wytrych do szczęścia. Wiem, wiem. Powstaje to długo, a jeszcze dłużej się wdraża. Ale jeśli już nam się uda – odchudzanie pójdzie, a wręcz pobiegnie z górką!

## REGULARNE POSILKI I Dобра DIETA

Czyli przechodzimy do konkretów i od psychologii – do fizyki. A regularne posiłki to jest w odchudzaniu absolutna podstawa. Na dzień ma wypadać cztery-pięć posiłków, z czego ostatni trzy godziny przed snem, a odstępy czasu między nimi mają być tak równe, jak to tylko możliwe. Szkopuł tkwi w trzustce: to organ, który odpowiada za wyrzut insuliny, która z kolei reguluje stężenie glukozy we krwi. Jeśli zamiast obciążać ją jednorazową, czasami wręcz zabójczą dawką pokar-

mu – szczęśliwy posiadacz trzustki będzie ją obciążał, ale za to regularnie, nie powodując obciążenia – ta zyska stałe połączenie z ośrodkiem głodu i sytości w przysadce mózgowej. A właśnie kompatybilna, regularna praca tych dwóch – to klucz do zwycięstwa nad męczącym uczuciem głodu. Od razu lojalnie uprzedzam, że całkowicie się go nie pozbędziemy, bo to i a-wykonalne, i niezdrowe. Ale da się uczynić głód mniej dokuczliwym. I o to by nam chodziło.

Kolejna sprawa to właściwa dieta, bo od doboru posiłków w codziennym menu naprawdę wiele zależy. A zatem w diecie nie może zabraknąć produktów zbożowych z pełnego przemiału – to źródło węglowodanów złożonych, które w wolnym tempie podnoszą poziom glukozy, a który potem tak samo wolno spada, dzięki czemu sytość odczuwamy dłużej. Najlepsze będzie więc pieczywo z mąki razowej, z dużą ilością nasion i ziaren, makaron razowy, orkiszowy lub brązowy, dziki ryż, nieczyszczony owies i grube kasze, choćby gryczana. Do tego cała furia warzyw, które również zawierają wiele dobrych węglowodanów: papryka, bakłażan, jarmuż, brokuł i kalafior.

Kolejnym sprzymierzeńcem w nierównej walce z głodem będzie błonnik pokarmowy, również w największych ilościach dostępny w produktach zbożowych i warzywach. Kiedy trafia do żołądka, pęcznieje i daje uczucie sytości. Przy czym trzeba wziąć jeszcze pod uwagę ilość wypijanych płynów, których nie może być mniej niż 2,5 litra dziennie. Tego błonnika są dwie frakcje, a każda spełnia nieco odmienne funkcje. Pierwsza jest nierozpuszczalna i wymaga odpowiedniego środowiska działania, ma korzystny wpływ na chłonięcie wody, dzięki czemu zwiększa objętość stolca, co korzystnie wpływa na perystaltykę jelit i warunkuje prawidłowe wypróżnianie. Dzięki zwiększeniu masy pokarmowej w jelitach pochłanianie toksyny i ograniczanie wchłanianie cholesterolu z pożywienia, hamuje hydroлизę skrobi oraz zmniejsza ryzyko zaparcia. Z kolei frakcja błonnika rozpuszczalnego w wodzie wpływa na spowolnienie pasażu treści pokarmowej w jelitach.

Kolejny bardzo ważny element w odchudzaniu to białko, a przede wszystkim nabiał niskotłuszczowy: ser twarogowy, jogurty naturalne, maślan-



ki i kefir. Do tego chude ryby, białe mięso i jaja – stanowią niezbędny dla tkanek budulec, ale i pomagają w kontroli wahań stężenia glukozy we krwi i napadów głodu.

Pamiętajmy też, że uciążliwe uczucie głodu dokucza nam o wiele bardziej na samym początku odchudzania. Jednak z czasem mięśniówka żołądka ulega obkurczeniu i uczucie ssania staje się coraz rzadsze. Kiedy naprawdę nas ssie i czujemy, że jeśli nie wrzucimy czegoś na ruszt, to z pewnością umrzemy – wystarczy spora szklanka gazowanej wody mineralnej.

## DOBRE PARY NA TALERZU

Odchudzanie stanie się niewinną fraszką-igraszką, gdy dodatkowo nauczymy się dobrze i zdrowo łączyć ze sobą poszczególne produkty. Warto też poznać już na wstępie, co i w jakich ilościach możemy jeść, by dieta była jednocześnie zdrowa, ale i różnorodna. Warto przy tym zwrócić uwagę na to, jak nasz organizm reaguje na poszczególne produkty i ich połączenia. Chcemy wprowadzić schudnąć, ale problemów z trawieniem też nie wyczekujemy!

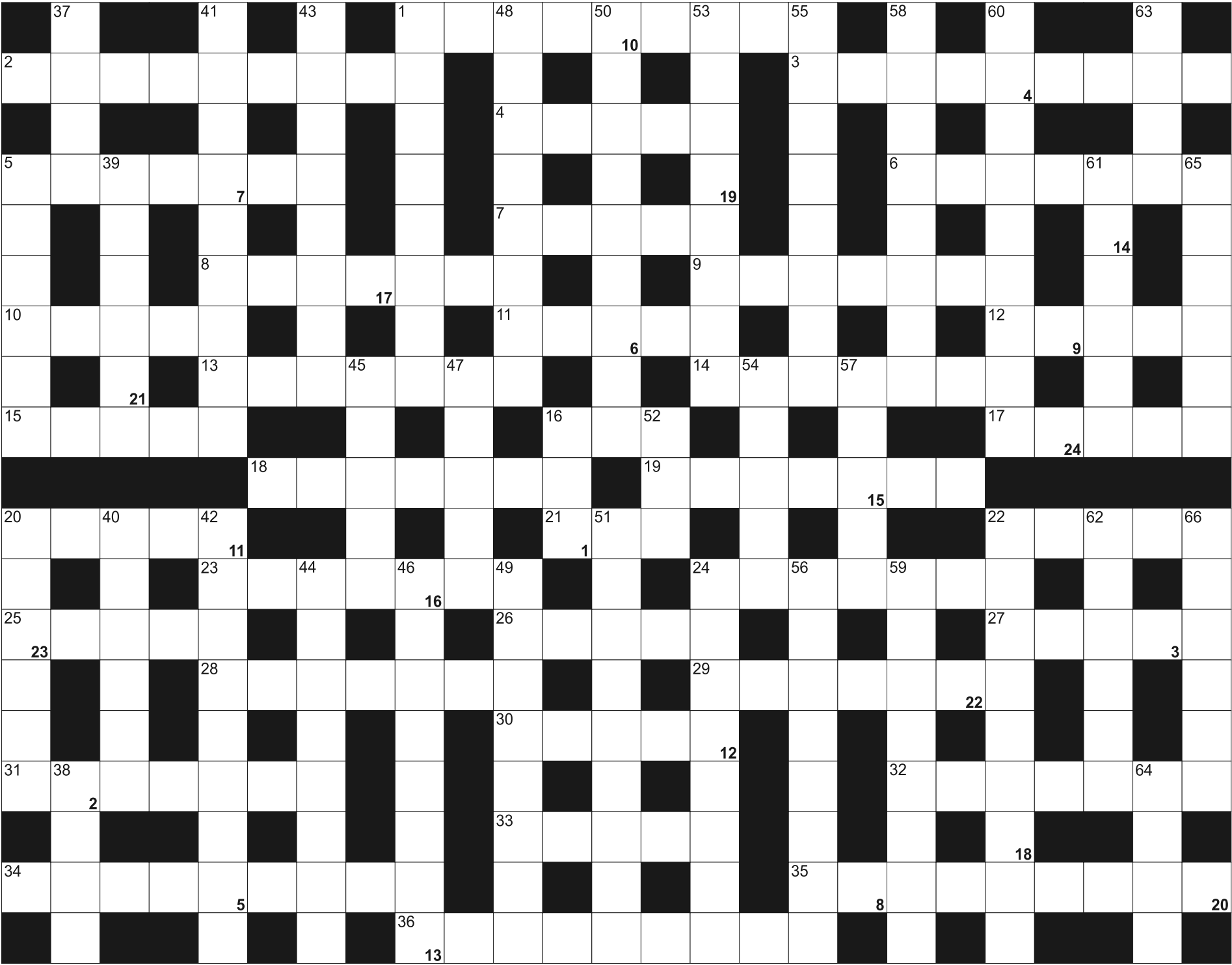
Jakich produktów nie należy zatem łączyć ze sobą i na co uważać? Unikamy spotkań różnych rodzajów białka w jednym i tym samym posiłku. W jednym daniu przebijając powinno źródło białka: mięso, ryby, jaja lub rośliny strączkowe. Roślinne i zwierzęce źródła białka staramy się spożywać wymiennie. Generalnie, nabiał najlepiej jeść osobno, bez łączenia go z innymi produktami. Z reguły białka roślinne lepsze są od zwierzęcych. Taki zatem przykładowy hamburger to nie tylko bomba kaloryczna – ale i niebezpieczna mieszanka białka i węglowodanów.

W naszych codziennych posiłkach nigdy nie może też brakować warzyw: ich spora porcja powinna znaleźć się na talerzu jako dodatek do każdego głównego dania. Za to uwaga na owoce! W nadmiarze niektóre z nich mogą zaburzać trawienie i powodować, że na wadze przybieramy dokładniej tak, jak po słodczykach!

Wystarczy jeszcze tylko zadbać o zdrowy sen i wystrzegać się stresów – i proszę. Mówiłam, że odchudzanie jest proste!

Magdalena Maria Bukowiecka

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24, 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 |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

**POZIOMO:** 1) dodawanie; 2) typ nadwozia samochodu; 3) kobieta z Ameryki Południowej; 4) dawny polski rzeczny statek wiosłowy; 5) pracują w masarni; 6) tworzy obrazy; 7) miasto Festiwalu Drogi Śnieżnego Światła; 8) ateńskie wzgórze z Partenonem; 9) rodzaj silnika; 10) pieje o świecie; 11) ptak od Święta Dziękczynienia; 12) moda w stylu prababki; 13) pokój dla letników lub żołnierzy; 14) obszar z Alaską i Grenlandią; 15) peszy na scenie; 16) poker, bilard i szachy; 17) boczna ściana statku; 18) sezonowy spadek cen; 19) ambulans; 20) centralna część atomu; 21) wawóz, rodzaj doliny rzecznej; 22) wiąz szypułkowy; 23) inaczej o kaloszach; 24) sekrety zawodu; 25) papierowa trąbka; 26) befsztyk z żółtkiem na surowo;

27) Ernst Moritz, pisarz; 28) rzeka na granicy Indii Północnych i Południowych; 29) współzałożyciel Eastman Kodak; 30) staropolska, długa męska szata wierzchnia; 31) Sali, były prezydent Albanii; 32) mieszka w Nepalu; 33) łoskot, hałas, łomot; 34) klasa dużych, silnie uzbrojonych okrętów; 35) popularny miód; 36) mieszkańcy Iranu

**PIONOWO:** 1) wyrób lutnika; 5) pisze lewą ręką; 16) ogród oliwny; 20) Medyna dawniej; 22) najwyższy w Górach Müllera; 24) trenują zawodników; 37) durowa lub molowa w muzyce; 38) Irlandia dla irlandczyka; 39) panny i kawalerowie; 40) zastępuje aktora w filmie; 41) mieszkanka Zagrzebia; 42) pierwiastek Og; 43) mieszkanka

Balearów; 44) kobieta będąca uosobieniem narodu francuskiego; 45) argentyński taniec; 46) dawne budowle ze skrzydłami; 47) Teofil z "Nad Niemnem" krewny Kirilów; 48) narodowy kwiat Korei Północnej; 49) stojący otwarty mebel z kilkoma półkami; 50) Kurt z kryminalów Henninga Mankella; 51) pomoc drogowa inaczej; 52) mniej niż hektar; 53) lekki, luźny żakiet; 54) słomka do drinków; 55) monter od prądu; 56) z ich ikry czarny kawior; 57) metal Ti; 58) potocznie jady trupie; 59) imię Kanta, niemieckiego filozofa; 60) koń ze skrzyżowania angielskiego z arabskim; 61) kieruje uczelnią; 62) Noriega, były dyktator Panamy; 63) ze skoczni; 64) poranna używka; 65) budowla myśliwska pod lasem; 66) szabla samuraja, miecz

# NIEŚMIAŁOŚĆ NIE JEST SŁABOŚCIĄ

14 stycznia obchodziliśmy Dzień Osób Nieśmiałych. Czy nieśmiałość może być przeszkoda w codziennym funkcjonowaniu? A może to w rzeczywistości cecha raczej pozytywna?



**DZIECI BARDZO WYMAGAJĄCYCH RODZICÓW MOGĄ BORYKAĆ SIĘ Z PROBLEMEM NIEŚMIAŁOŚCI.**

**W**ielu ludzi traktuje nieśmiałość jak prawdziwe przekleństwo. Czy słusznie?

— Zdecydowanie nie — twierdzi Ewelina Kowalska, kulturoznawca i copywriter. — Nieśmiałość nie jest żadną słabością, ani wadą charakteru. Oczywiście niektóre jej formy wiążą się z psychicznymi dysfunkcjami. Ale nieśmiałość może też wynikać z ponadprzeciętnej inteligencji. Jeśli jesteś człowiekiem o wysokim poziomie intelektualnym, to zazwyczaj posiadasz lepszy wgląd we własne wnętrze. Gdy masz rozwiniętą samoświadomość, widzisz swoje wady i niedoskonałości. To sprawia, że zachowujesz się w sposób bardziej powściągliwy, nieśmiały.

Często nieśmiałość idzie w parze z wrażliwością.

— Ludzie wrażliwi są empatyczni. Mają bogaty świat wewnętrzny, rozwiniętą wyobraźnię. To bardzo wartościowe osoby — ocenia nasza rozmówczyni. — Niestety taka wrażliwość ma swoje minusy. Wrażliwa dusza gorzej znosi konflikty i niezręczne sytuacje. W takich przypadkach nieśmiałość to naturalny mechanizm obronny. Pozwala uniknąć sytuacji, które narażają nas na niepotrzebny stres — podkreśla.

## PARADOKS ROZWOJU

— W towarzystwie osób nieśmiałych czuje się naprawdę

komfortowo — kontynuuje pani Ewelina. — Nie znoszę rozwrzeszczanych ekstrawertyków. Denerwują mnie osoby z rozdmuchanym ego, które zawsze muszą być w centrum uwagi. Najczęściej nie mają one wiele ciekawego do powiedzenia. Poza tym z podejrzliwością odnoszę się do ludzi bardzo pewnych siebie. Zwykle taka postawa wynika z faktu, że nie widzą własnych wad. Albo próbujesz zatuszować własne kompleksy. Paradoks rozwoju osobistego polega na tym, że im dłużej nad sobą pracujesz, tym bardziej dostrzegasz własne ograniczenia. Zaczynasz rozumieć, jak wiele masz jeszcze przed sobą. Proszę zwrócić uwagę na ludzi, którzy coś w życiu osiągnęli. Na wybitnych sportowców, muzyków, naukowców. Większość z nich to osoby dość skromne. Raczej nie przechwalają się swoimi umiejętnościami — wskazuje.

Nie ukrywa też, że sama jest trochę nieśmiała.

— Tę cechę odziedziczyłam po ojcu. I nie zamierzam się jej pozbywać — zapewnia. — Nieśmiałość uchroniła mnie przed wieloma wpadkami. Dlatego apeluję do wszystkich: dostrzegajmy także pozytywne strony nieśmiałości!

## POD KLOSZEM

Zupełnie inne doświadczenia z nieśmiałością miał Adam Przybylski, olsztyński urzędnik oraz działacz na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

— Od dziecka byłem chowanim pod kloszem — zwierza się. — Bardzo dużo czasu spędzałem w domu. Wszystko przez moją niepełnosprawność. Nie chodziłem na wycieczki szkolne, ani na wyjścia klasowe. Mama obawiała się, że mogę upaść, a wychowawczyni tego nie zauważyła. W efekcie rosłem w pewnej izolacji. Nie miałem wyrobionych tzw. umiejętności społecznych. Powodowało to pewną nieśmiałość, która utrudniała mi kontakty z ludźmi.

Przeszkadzała też w innych sferach życia.

— Jako osoba z niepełnosprawnością nie potrafiłem walczyć o swoje prawa — opowiada nasz rozmówca. — Zjadał mnie stres. Miałem trudności z asertywnym wyrażaniem własnych potrzeb. Nie umiałem prosić o pomoc, nie umiałem wyrażać własnego zdania. Bałem się odmowy. Gdy spotykałem się z odmową, to boleśnie ją przeżywałem. Tak więc moja nieśmiałość była dla mnie znaczną przeszkodą. Nie funkcjonowałem na takim poziomie, na jakim mógłbym funkcjonować. Brakowało mi wewnętrznej harmonii, bo nie wierzyłem w siebie — tłumaczy.

Pan Adam postanowił w końcu zmierzyć się ze swoimi ograniczeniami. Pomógł mu w tym udział w klubie Toastmasters. Jest to międzynarodowa organizacja, której członkowie uczą się technik skutecznego

komunikowania i publicznego przemawiania.

— Poznałem sztukę wystąpienia publicznego, stawiałem na scenie — wspomina. — Dzięki temu zacząłem się zmieniać. Przede wszystkim pomogło mi jednak to, że komunikowałem się z różnymi osobami. Oczywiście z jednymi nawiązujesz lepszy kontakt, z innymi gorzej. Ale nie ukrywajmy, im częściej wychodzisz do ludzi, tym pewniej czujesz się w kontaktach interpersonalnych — konstatuje.

## PO PROSTU DZIAŁAM

Dzisiaj pan Adam prowadzi zupełnie inne życie. Pracuje zawodowo, pomaga też innym niepełnosprawnym.

— Zdobycie zatrudnienia było dla mnie bardzo ważnym momentem — zauważa pan Adam. — Musiałem szukać, walczyć, dobijać się. Poza tym środowisko w pracy jest zupełnie inne, niż w domu. Zarówno koledzy z pracy, jak i przełożeni stawiają przede mną wyzwania, którym trzeba sprostać. To wszystko pozwala mi pogłębiać nawyki asertywności oraz wytrwałości. Zamiast wycofywać się od razu, po prostu działam.

Od niedawna nasz rozmówca ma nową pasję. Publikuje teksty w lokalnej prasie.

— Pisanie stało się dla mnie ważną formą wyrażania własnego ja — przyznaje.

Czasem pod jego artykułami pojawiają się agresywne komentarze. Nie zraża się tym.

— Oczywiście lubię pozytywne opinie — nie ukrywa. — Ale tych negatywnych nie traktuję w kategoriach ataku na moją osobę. Dzięki krytycznym słowom dowiaduję się, co jeszcze mógłbym poprawić. Czasem nawet niezbyt przychylny głos może stać się szansą, by spojrzeć na dany temat z innej perspektywy. Oczywiście spotykam się z agresją słowną ze strony tzw. hejterów. Moim zdaniem w ogóle nie należy się nimi przejmować. Na początku nie jest łatwo, z czasem jednak człowiek łapie do tego dystans.

Pan Adam przezwyciężył własną nieśmiałość. Czy jego zdaniem omawiana cecha nie ma pozytywnych stron?

— W niektórych przypadkach nieśmiałość może być pomocna — odpowiada po chwili zastanowienia. — Pozwala przystopować brawurę, która jest przeciwieństwem odwagi. Czasem krok w tył jest decyzją bardziej racjonalną. Nie zawsze warto wychodzić przed szereg, bo można na tym więcej stracić, niż zyskać — podsumowuje.

## GRANICA NORMY

Nieśmiałość potrafi chronić. Potrafi też zniszczyć. Jak wychwycić moment, gdy zaczyna się prawdziwy problem?

— Odpowiedź nie jest prosta — przyznaje Mateusz Zieliński, filozof oraz psycholog. — Weźmy na przykład lęk przed zagadaniem do nieznanym dziewczyny w barze. Dla jednego faceta będzie to wielki

problem. A inny, mówiąc kolokwialnie, oleje sprawę. Jeśli młody chłopak marzy o karierze aktora teatralnego, to strach przed sceną będzie dla niego wielkim utrapieniem. Ale dla chłopaka, który chce zostać motorniczym, już nie. To czy dana osobliwość charakteru stanowi dla nas problem, zależy od naszych indywidualnych uwarunkowań i potrzeb — tłumaczy.

Tutaj dochodzimy do sedna.

— Dzieci bardzo wymagających rodziców mogą borykać się z problemem nieśmiałości — zauważa specjalista. — Zdarza się, że osoby, które doświadczyły traumy molestowania, gwałtu, czy innych form przemocy, cierpią z powodu bardzo niskiej samooceny. Ale w takich przypadkach nieśmiałość jest objawem. Na sesjach terapeutycznych nie leczymy objawów, lecz docieramy do źródła i nad nim pracujemy. Jednym wystarczy kilka spotkań. Inni potrzebują wielu lat, gdyż muszą przepracować naprawdę ciężkie przeżycia.

I dodaje:

— Nieśmiałość — jako taka — nie jest chorobą. Nie musi też być przeszkodą w spełnianiu marzeń zawodowych. Praca z klientem, czy sztuka wystąpień publicznych nie jest wymagana wszędzie. Wraz z postępem technologicznym pojawiają się profesje, w których ludzie nieśmiały świetnie się odnajdują — zauważa.

Paweł Sznopkow

# Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI



## Uczniowie z „siódemki” na kręgielni

Uczniowie klasy VIIIId wraz z wychowawcą spędzili miło czas w kręgielni. Najważniejszą atrakcją był turniej, w którym brały udział trzy drużyny walczące o zwycięstwo i nagrodę. Ostatecznie w finale gry, największą ilość punktów uzyskał uczeń – Nataniel Nieznański i w nagrodę otrzymał statuetkę. Dodatkowo, przed finalem na uczniów czekał jeszcze miły, wspólny poczęstunek: pizza i pyszny sok owocowy.

Materiały szkoły



## Noworoczne spotkanie w klasie VIIIId

Uczniowie klasy VIIIId swoje świąteczno-noworoczne spotkanie zorganizowali w nieco późniejszym terminie. W przygotowanie słodkiego poczęstunku włączyły się mamy naszych uczniów, piekąc pyszne ciasta i czekoladowe ciasteczka.

Tego dnia nie zabrakło również upominków, miłej, życzliwej atmosfery i uśmiechu na twarzy.

Materiały szkoły



## Dzień Babci i Dziadka

Drogie Babcie! Kochani Dziadkowie! Z okazji Waszego Święta uczniowie klasy 1c ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie życzą Wam zdrowia, pogody ducha, samych radosnych dni! Jesteście wspaniali! Serdeczni, wyrozumiali, zaradni! Nikt tak jak Wy nie potrafi nas zrozumieć, wspierać i troszczyć się o swoje wnuczęta. Bardzo was kochamy!

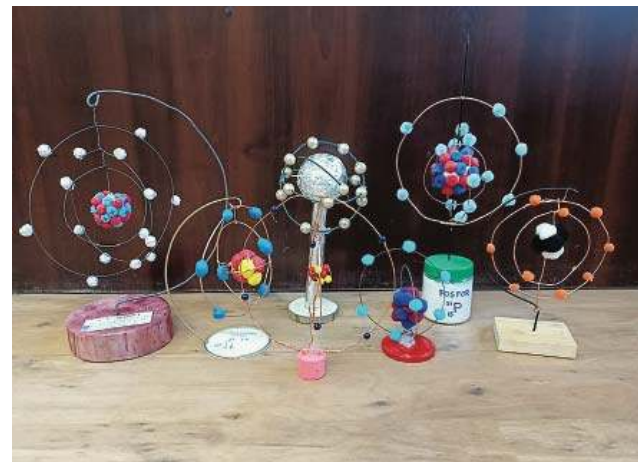
Materiały szkoły



## Międzynarodowy konkurs Sensoryczna Choinka

Dzieci z grupy Księżyc, Gwiazdki oraz Kotki z Miejskiego Przedszkola Samorządowego br 4 w Mławie wzięły udział w Międzynarodowym Konkursie Sensoryczna Choinka zorganizowanym przez Ogólnopolski Program Kraina Muzyki - przedszkole i szkoła.

Materiały przedszkola



## Kreatywne lekcje chemii

Pomysłowość uczniów jest naprawdę duża... dzieci z klas siódmych dały tego dowód na lekcjach chemii w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie.

Materiały szkoły



Fot. Materiały szkoły (7)



## Turniej piłki nożnej

Młodzi piłkarze z mławskiej Siódemki najlepsi w powiecie. Turniej został wygrany przez naszych uczniów bez straty gola. Pięknymi bramkami popisali się: Marcel Męczyński 3 trafienia, Oliwier Piasecki 2, Gabriel Dorocki 1, Oliwier Wiktorzak 1. Skład naszej reprezentacji to: Aleksander Nowosielski, Dominik Pieńkosz (bramkarze) Oliwier Piasecki, Marcel Męczyński, Gabriel Dorocki, Mateusz Mossakowski, Wiktor Zaraziński, Cyprian Jagłowski, Oliwier Wiktorzak, Franciszek Wtulich, trenerzy: Przemysław Piasecki i Paweł Taranowski. Gratulujemy.

Materiały szkoły