

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



**nowy KURIER
mławski.pl**

CENA 2,80 ZŁ
(w tym 5% VAT)

DZIERZCOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIEŚNIEWO

Fot. Materiały GHIŁC Mława



PROMOWALI MŁAWĘ W KIERZBUNIU

MŁAWSCY REKONSTRUKTORZY WZIĘLI UDZIAŁ W INSCENIZACJI POTYCZKI PARTYZANCKIEJ I SZARŻY UŁAŃSKIEJ W KIERZBUNIU. REKONSTRUKCJA BYŁA WYNIKIEM V RAJDU KONNEGO ŁUPASZKI I ODBYŁA SIĘ 20 WRZEŚNIA. TO JAK BYŁO, UKAZUJĄ FOTOGRAFIE. S. 5

WYPADEK NA ROWECKIEGO „GROTA” W MŁAWIE

NA SYGNALE ||

S. 4

■ W czwartek 24 września na skrzyżowaniu ulic Roweckiego „Grotu” i Pogorzelskiego w Mławie, doszło do groźnie wyglądającego zdarzenia drogowego. Dwie osoby zostały lekko ranne. Do zdarzenia doszło tuż przed godz. 14.00 w pobliżu przejścia dla pieszych i szkoły podstawowej.



EUROPEJSKIE DNI DZIEDZICTWA W MUZEUM

RYWALIZACJA W MUZEUM || S. 7

■ Jednym z wydarzeń przygotowanych przez mławskie Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa był quest pod hasłem „Mławianie w drodze do sławy”. Zmagania drużyn odbyły się 12 i 19 września 2020 r.



CZEKAMY NA WASZE SYGNAŁY!

Ważny temat dla „Kuriera”, zrobisz fotografię ilustrującą jakiś problem lub ważną dla miasta, gminy i powiatu sprawę? Oczekujesz pomocy? Zadzwoni albo napisz e-maila lub skontaktuj się na naszym fanpage.

redakcja@kuriermlawski.pl
reklama@kuriermlawski.pl
tel. 514-800-936 (redakcja)
tel. 502-499-528 (dział reklamy)
www.facebook.com/kurier.mlawski

Uważajmy! Oszuści nie śpią!

POLICJANCI PRZESTRZEGAJĄ PRZED OSZUSTAMI PODSZYWAJĄCYMI SIĘ POD FIRMĘ KURIERSKĄ I WYSYŁAJĄCYMI SMSY Z LINKIEM DO AKTUALIZACJI APLIKACJI. PO KLIKNIĘCIU W LINK PRZESTĘPCY MOGĄ PRZEJĄĆ KONTROLĘ NAD NASZYM URZĄDZENIEM, W TYM RÓWNIEŻ UZYSKAĆ DOSTĘP DO NASZEJ BANKOWOŚCI INTERNETOWEJ.

Oszuści ciągle zmieniają swoje metody i korzystają z każdej nadarzącej się okazji, aby wprowadzić w błąd i wykorzystać nasze zaufanie. Od pewnego czasu stosują nową metodę wyłudzenia pieniędzy na tzw. przesyłkę lub paczkę.

— Tym razem oszuści wysyłają do nas smsa z informacją, że nasza przesyłka jest gotowa do odbioru. Aby uzyskać kod odbioru musimy zaktualizować naszą aplikację. W smsie podany jest również



Fot. pixabay.com

Wysyłają do nas smsa z informacją, że nasza przesyłka jest gotowa do odbioru

link, który przekierowuje ofiarę na fałszywą stronę firmy kurierskiej a następnie do

fałszywej witryny do pobierania aplikacji – ostrzegają policjanci.

W ten sposób na nasz telefon trafia złośliwe oprogramowanie a oszuści przejmują kontrolę nad urządzeniem w tym dostęp do naszych aplikacji w tym również do bankowości mobilnej.

JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED OSZUSTAMI?

Przed wszystkim nie klikamy w linki w wiadomościach czy mailach. A jeśli nam się to zdarzy, dokładnie sprawdzamy, na jakiej stronie się znajdujemy. Czytajmy też dokładnie

wiadomości od rzekomych operatorów czy kurierów — bardzo często pełne są literówek czy błędów — atakże SMS-y z banku. Poświęcenie kilku sekund na sprawdzenie, jaką transakcję mamy zaakceptować, może uratować nas przed stratą pieniędzy.

Źródło: Policja

CZĘSTO STOSOWANA PRZED OSZUSTÓW METODA TO WYŁUDZANIE PIENIĘDZY „NA PACZKĘ”.

To już druga edycja konkursu „Malowanie muzyką”

KONKURS || Miejski Dom Kultury oraz Fundacja For Art zapraszają do wzięcia udziału w II ogólnopolskim konkursie plastycznym „Malowanie muzyką”.

Konkurs jest skierowany do uczniów szkół podstawowych na terenie całego kraju.

Jego tematem przewodnim jest twórczość znanego na całym świecie kompozytora Victora Younga, w którego życiorysie przewija się wątek mławski.

Konkurs zostanie przeprowadzony w dwóch kategoriach wiekowych:

- uczniowie klas 0-III SP,
- uczniowie klas IV-VI SP.

Przedmiotem konkursu jest wykonanie pracy plastycznej inspirowanej twórczością kompozytora i stanowiącej ilustrację do jego utworów muzycznych. Prace mogą być wykonane w dowolnej technice płaskiej, umożliwiającej przygotowanie projektu poligraficznego oraz druk.

Format prac musi być nie mniejszy niż A4 i nie większy niż A2. Linki do utworów kompozytora stanowią załącz-

nik nr 1 do regulaminu konkursu.

Pracę plastyczną oraz wypełnioną kartę zgłoszeniową uczestnik powinien dostarczyć w zaklejonej kopercie lub tubie do Miejskiego Domu Kultury w Mławie – osobiście w recepcji (czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00, środy - piątki 8:00-19:00, sobota - niedziela 15:00-19:00) lub drogą pocztową na adres korespondencyjny: Miejski

Dom Kultury w Mławie, ul. Stary Rynek 13, 06-500 Mława, z dopiskiem „Malowanie muzyką”.

Prace konkursowe uczestnicy mogą składać w nieprzekraczalnym terminie do 15 października 2020 r. W przypadku prac nadesłanych pocztą decyduje data stempla pocztowego.

Uwaga! Zgłoszenie pracy do konkursu jest równoznaczne z przekazaniem nieodpłatnie na rzecz organizatora wszel-

kich praw autorskich. Prace mogą być publikowane wśród masowego przekazu oraz materiałach promocyjnych Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

Komisja Konkursowa powołana przez Organizatora przyzna po jednym I, II i III miejscu oraz do trzech wyróżnień w każdej kategorii wiekowej. Laureaci oraz osoby wyróżnione otrzymają nagrody rzeczowe.

Wręczenie nagród, ze względu na bieżącą sytuację pandemiczną SARS-CoV-2, nie odbędzie się bezpośrednio podczas tegorocznej edycji Victor Young Jazz Festival 2020 Mława; nagrody zostaną dostarczone lub przesłane do laureatów konkursu „Malowanie muzyką”.

Rywalizacja będzie się odbywała pod patronatem Burmistrza Miasta Mława.

Materiały MDK

ROZPOCZĘTO PRACE NA ULICY KLONOWEJ

DROGI || Ulica Klonowa zmienia swoje oblicze. Na do niedawna gruntowym trakcie pracownicy Mławskiego Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego układają na zlecenie Burmistrza Miasta Mława nawierzchnię z przepuszczalnej kostki brukowej. O wykonanie nawierzchni wnioskował na prośbę mieszkańców Radny Miasta Mława Leszek Ośliżłok. Rozpoczęto je po tym, gdy wszyscy właściciele posesji przy ulicy Klonowej podłączyli swoje nieruchomości do sieci kanalizacji sanitarnej. Już niebawem na drodze poprawią się komfort komunikacyjny,



Fot. Krzysztof Napierkowski

estetyka, a przede wszystkim bezpieczeństwo uczestników ruchu.

KN / UMM

KONIEC PRZEBUDOWY ESTRADY W PARKU

INWESTYCJE || Wyłoniony przez Miasto Mława wykonawca zakończył prace przy przebudowie estrady w parku miejskim. Odnowiony obiekt zapewni w przyszłości większe bezpieczeństwo i estetykę podczas plenerowych imprez. Przypomnijmy, że zostało wyremontowane zadaszenie sceny oraz estrady — z uwzględnieniem właściwego odprowadzenia wód. Wykonano także naprawę tynków i okładzin oraz dostarczono i zamontowano dwustronną tablicy informacyjną, na której w przyszłości będzie eksponowany program organizowanych imprez.



Fot. Kamil Przytułski

Prace te wykonało Przedsiębiorstwo Budowlane „Domex” z Żurawina. Koszt przebudowy estrady wyniósł 196 094,44 zł. Wykonawca daje pięć lat gwarancji. W czerwcu tego roku pochylnię dla niepełnosprawnych wykonało przy estradzie Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe.

Kamil Przytułski / UMM

PONAD 100 KM/H W TERENIE ZABUDOWANYM

NA SYGNALE || Mławscy policjanci ruchu drogowego, w Szeńsku na ul. Mławskiej, zatrzymali kierującą, która przekroczyła prędkość o ponad 50 km/h w terenie zabudowanym. Do zdarzenia doszło 21 września przed godz. 15.00. Patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującą fordem, 51-letnią mieszkankę powiatu mławskiego. W miejscu objętym ograniczeniem prędkości do 50 km/h kierująca miała na liczniku ponad 100 km/h. Kierującą zatrzymało prawo jazdy. Została ukarana

mandatem w wysokości 500 zł oraz 10 punktami karnymi. Współpraca z mieszkańcami, dzięki Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa, pozwala na eliminowanie lokalnych zagrożeń. Miejsca zweryfikowane jako „potwierdzone”, pozostają pod szczególnym nadzorem policji — nie tylko w kategoriach dotyczących ruchu drogowego. Zachęcamy do korzystania z Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa.

Informacja KPP

Niebezpieczne skrzyżowanie

WYPADKI || 70-letnia rowerzystka została potrącona na skrzyżowaniu ul. Torfa Załęskiego i Wójtostwo w Mławie przez kierującą citroenem. Policja zainteresuje w sprawie bezpieczeństwa na tym skrzyżowaniu. Znaki drogowe nie są wystarczająco widoczne.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek 21 września o godz. 10.00.

— Jak wynika z ustaleń na miejscu zdarzenia drogowego, kierująca citroenem mieszkanka Mławy, jadąc ul. Torfa Załęskiego, zatrzymała się przed skrzyżowaniem, zgodnie z obowiązującym tam znakiem STOP, a następnie ruszyła, nie ustępując pierwszeństwa, jadąc ul. Wójtostwo w kierunku ul. Dobrej, rowerzystce — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — 70-letnia mławianka uderzyła w bok



70-letnia rowerzystka z obrażeniami ciała została przewieziona do szpitala w Mławie



Piesi i rowerzyści, w momencie wypadku, nie są chronieni tak, jak kierowca siedzący w aucie.

pojazdu i upadła na jezdnię. Z obrażeniami ciała została przewieziona do szpitala w Mławie. Obie uczestniczki wypadku były trzeźwe.

Mławska policja wystąpi z wnioskiem do zarządcy drogi w sprawie poprawy bezpieczeństwa na tym skrzyżowaniu.

Znaki drogowe B-20 „STOP” oraz D-6 „przejście dla pieszych” na ul. Torfa Załęskiego są zasłonięte przez roślinność. Krzaki po prawej stronie ograniczają widoczność.

Policja apeluje o ostrożność — to już kolejny wypadek na terenie Mławy z udziałem tak zwanego niechronionego uczestnika ruchu drogowego.

Piesi i rowerzyści, w momencie wypadku, nie są chronieni tak, jak kierowca siedzący w aucie.

Potrącenie i upadek na jezdnię skończyć się może poważnymi urazami, złamaniami kończyn a nawet śmiercią.

Biorący udział w tych zdarzeniach kierowcy samochodów nie doznają najczęściej żadnych obrażeń. Dlatego tak ważne jest zachowanie na drodze szczególnej ostrożności.

Nawet jeśli pieszy lub rowerzysta ma pierwszeństwo przed pojazdem, warto się upewnić, czy na drodze jest bezpiecznie i stosować zasadę ograniczonego zaufania.

Kierowco, pamiętaj o pieszych i rowerzystach, zachowaj względem nich szczególną ostrożność.

Wypadek w Uniszkach Zawadzkich, dwie osoby ranne

NA SYGNALE || W Uniszkach Zawadzkich na krajowej siódemce w poprzedni piątek 18 września o godz. 15.00 doszło do wypadku, w którym ranne zostały dwie osoby.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń na miejscu zdarzenia, kierujący samochodem marki BMW, 26-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, wyjeżdżając z drogi podporządkowanej na krajową siódemkę, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i uderzył w fforda fiestę — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Fordem podróżowało małżeństwo, mieszkańcy powiatu mławskiego.



58-letni kierowca forda oraz 55-letnia pasażerka, z obrażeniami ciała zostali przewiezieni

do szpitala w Mławie. Kierujący byli trzeźwi. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.



Według Narodowego Programu Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego na lata

2013-2020, do najczęstszych błędów popełnianych przez kierowców należy nieudziele-

nie pierwszeństwa przejazdu.

Chwila nieuwagi, rozkojarzenie, brawura mogą doprowadzić do groźnego wypadku. Włączając się do ruchu, wyjeżdżając z drogi podporządkowanej zachowaj szczególną ostrożność.

Ocena sytuacji „uda się, zdąży” lub „widzi mnie to zwolni” — to poważny błąd. Nie ryzykuj. Nie jesteś na drodze sam. Bądź odpowiedzialny za siebie i innych uczestników ruchu drogowego.

Informacja KPP

Schował papierosy w sianokiszonce

KONTRABANDA || Mławscy policjanci zabezpieczyli kontrabandę — papierosy bez akcyzy — wartą milion złotych. Towar ukryty był za belami sianokiszonki na terenie gminy Szydłowo.

Zatrzymano 23-letniego mieszkańca powiatu mławskiego podejrzanego o przechowywanie wspomnianej kontrabandy w... sianokiszonce.

— W poniedziałek na terenie gminy Szydłowo policjanci mławskiego Referatu dw. z Przestępczością Gospodarczą, na podstawie prowadzonych ustaleń zabezpieczyli nielegalne wyroby tytoniowe warte na rynku ponad milion

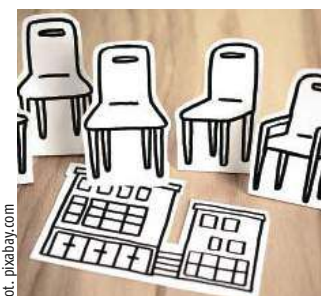


złotych — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska. — Towar przechowywany był na tyłach prywatnej posesji, za belami sianokiszonki. W sumie 265 kartonów, a w każdym z nich kilka tysięcy sztuk papierosów.

Zgodnie z Kodeksem karnym skarbowym, zatrzymanemu mężczyźnie grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności oraz wysoka grzywna. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

EWAKUACJA UCZNIÓW MŁAWSKIEJ „SZÓSTKI”

FALSZYWY ALARM || W piątek 25 września w południe decyzją dyrektora Szkoły Podstawowej nr 6 w Mławie ewakuowano uczniów z budynku, po anonimowym mailu o podłożeniu ładunku wybuchowego. Do Szkoły Podstawowej nr 6 przy ul. Żołnierzy 80 Pułku Piechoty w Mławie przyszedł anonimowy mail, z którego wynikało, że w budynku szkoły jest podłożony ładunek wybuchowy. Dyrektor placówki zdecydował o ewakuacji uczniów z budynku. Na miejsce przybyli strażacy oraz policja. Sprawdzili pomieszczenia. Alarm okazał



się fałszywy, jak większość tego typu sygnałów. Minęła również godzina, w której, według maila, miał wystąpić wybuch, więc uczniowie wrócili do klas.

lub

U3W UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU

W RECEPCJI MIEJSKIEGO DOMU KULTURY
TRWAJĄ ZAPISY NA ZAJĘCIA UTW
SEMESTR 2020/2021

W OFERCIE:

- ZAJĘCIA FOTOGRAFICZNE • SEKCJA GIMNASTYCZNA
- WARSZTATY TEATRALNE • JĘZYK ANGIELSKI
- ZAJĘCIA TANECZNE : „Z TĄNCEM PRZEZ ŻYCIE”
- ZAJĘCIA NA BASENIE

WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.MDKMLAWA.COM

POCZĄTEK ZAJĘĆ:

PONIEDZIAŁEK, 5 PAŹDZIERNIKA 2020 R.

FACEBOOK.COM/SENIORZYMLAWA



facebook



Miejski Dom Kultury
Stary Rynek 13
06-500 Mława
☎ 23 654 35 85

132200tm1-E -P

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI

w postępowaniu upadłościowym (o sygn. akt V GUp 6/14) Przedsiębiorstwa Budowlanego „PABICH” Sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej, NIP 758-19-39-804, zawiadamia, że w dniu 14 września 2020 r. złożył u sędziego komisarza ostateczny plan podziału funduszy masy upadłości. Plany podziału można przeglądać w sekretariacie Sądu Rejonowego w Ostrołęce V Wydziału Gospodarczego 07-410 Ostrołęka, ul. Mazowiecka 3. W terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w Monitorze Sądowym i Gospodarczym wierzycielom służy prawo złożenia zarzutów do planu podziału.

3293200pb1-a-M

STANĘŁO SERCE... NA NAKRĘTKI

POMOC || Na Osiedlu Młodych w Mławie, tuż przy wjeździe, pojawiło się duże serce — pojemnik na plastikowe nakrętki. Inicjatorem był Szymon Wyrostek, przewodniczący zarządu Osiedla

nr 15, czyli Młodych, a fundatorem Poseł na Sejm RP Arkadiusz Iwaniak. To działanie nie tylko ekologiczne — oddajemy do recyklingu plastik, ale też są pewną formą pomocy potrzebującym. Dochód ze sprzedaży nakrętek jest bowiem przekazywany na rzecz chorych dzieci.

Świeć przykładem

BEZPIECZEŃSTWO || Mławscy policjanci w czwartek 24 września rozdawali odblaski przy przejściach dla pieszych, prowadzili zajęcia profilaktyczne z najmłodszymi mieszkańcami. Uświadamiali, jak ważna jest widoczność pieszych i rowerzystów na drodze.

Jesień to czas, w którym zwiększa się liczba niebezpiecznych zdarzeń z udziałem niechronionych uczestników ruchu drogowego, a zatem pieszych i rowerzystów.

Szybko zapadający zmrok, mgliste, szare poranki to warunki, które nie sprzyjają bezpieczeństwu na drodze. Piesi i kierowcy powinni zachować szczególną ostrożność.

Podstawą bezpieczeństwa na drodze jest widoczność. Pieszy, poruszający się po zmierzchu, bez elementu odblaskowego, jest niedostrzeczalnie widoczny — nawet w terenie zabudowanym.

Wystarczy tak niewiele, by zapobiegać wypadkom — to zachowanie ostrożności i używanie odblasków.

Dzieci, które wzięły udział w spotkaniach profilaktycznych z mławskimi policjantami wiedzą, że noszenie odblasku to nie „obciach” tylko zdrowy rozsądek i absolutne jesienne „must have”. Dobrze by przykład z dzieci brała także młodzież i dorośli.

Od 24 września 2020 do 20 marca 2021 roku, a zatem przez cały okres jesienno-zimowy, mławska policja prowadzi będzie wzmożone działania profilaktyczne i kontrolne pod nazwą „Świeć Przykładem”.



Działania realizowane będą na terenie całego kraju. W ramach działań policjanci prowadzić będą spotkania profilaktyczne z dziećmi i młodzieżą oraz seniorami, promując używanie elementów odblaskowych

i uświadamiając zagrożenia na drodze.

Akcja profilaktyczna połączona będzie także z działaniami kontrolnymi na drogach całego powiatu mławskiego.

Poza uświadamianiem i upominaniem, patrole sto-

sować będą także mandaty i wnioski o ukaranie do sądu, w przypadku ujawnionych wykroczeń drogowych polegających na nieużywaniu elementów odblaskowych po zmierzchu, poza terenem zabudowanym oraz nieprawidłowym oświetleniu rowerów.

Pozdrawiamy wszystkie osoby, które dziś otrzymały od nas odblaski i prosimy o ich używanie.

A już w październiku, w ramach działań profilaktycznych, adresowanych do najmłodszych uczestników ruchu drogowego, ruszy nowa, autorska akcja mławskiej policji pod nazwą „Odblaskowi Superbohaterowie”. Szczegóły wkrótce.

Informacja KPP

Wypadek na ul. Roweckiego „Grota” w Mławie

WYPADEK || 24 września na skrzyżowaniu ulic Roweckiego „Grota” i Pogorzelskiego w Mławie, doszło do groźnie wyglądającego zdarzenia drogowego. Dwie osoby zostały lekko ranne.



Do zdarzenia doszło tuż przed godz. 14.00 w pobliżu przejścia dla pieszych i szkoły podstawowej.

Jak wynika z ustaleń, na miejscu zdarzenia oraz nagrania, jakie zarejestrowała kamera na jednym z budynków, kierująca samochodem marki Volvo, 48-letnia mieszkanka powiatu mławskiego, jadąc ul. Pogorzelskiego w kierunku Al. Piłsudskiego, nie ustąpiła pierwszeństwa i z dużą pręd-

kością wjechała na skrzyżowanie, doprowadzając do zderzenia z oplem insignią.

Oplem kierowała 46-letnia mławianka. Jechała ul. Roweckiego „Grota” od strony ul. Granicznej. Po zderzeniu zvolvo, straciła panowanie nad pojazdem i uderzyła w drzewo. Volvo natomiast uderzyło w ogrodzenie i taras prywatnej posesji, wywracając się na bok.

Obie kierujące zostały przewiezione do szpitala w Mławie, doznały ogólnych potłu-

żeń ciała. Były trzeźwe.

Interwenujący patrol zatrzymał kierującą volvo prawo jazdy. Sprawa zostanie skierowana do sądu z wnioskiem o ukaranie.

Mławska policja skierowała do zarządcy drogi wnioski o poprawę widoczności oznakowania poziomego i pionowego na tym skrzyżowaniu.

Zgodnie z analizą Komendy Głównej Policji — „Wypad-

ki drogowe w Polsce w 2019 roku”, główną przyczyną wypadków, zaistniałych z winy kierującego, było nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu.

Brak uwagi, brawura mogą doprowadzić do tragedii na drodze. Wczorajsza sytuacja na skrzyżowaniu ulic Roweckiego „Grota” i Pogorzelskiego wyglądała bardzo poważnie. Nagranie publikujemy ku przestrodze. Niewiele brakowało, by doszło tam do tragedii.

Informacja KPP

Mławscy rekonstruktorzy w Kierzbuniu

HISTORIA || Mławscy rekonstruktorzy wzięli udział w inscenizacji potyczki partyzanckiej i szarży ułańskiej w Kierzbuniu. Rekonstrukcja była wynikiem V Rajdu Konnego Łupaszki i odbyła się 20 września. To jak było, ukazują fotografie.

Członkowie Grupy Rekonstrukcji Historycznej Ludności Cywilnej Mława zagrali w inscenizacji potyczki partyzanckiej i szarży ułańskiej

w Kierzbuniu. Występ odbył się w ramach V Rajdu Konnego Łupaszki zorganizowanego przez Fundację Stadniny Koni Kierzbun i Burmistrza Biskupca.

W niedzielę 20 września rekonstruktorzy wcielili się w role historycznych mieszkańców miejscowości. Występ oraz cały pobyt

w Kierzbuniu były znakomitą okazją do wypromowania Mławy. Sprzyjały temu m.in. jednolite koszulki rekonstruktorów – z nadrukowanym logo-

typem grupy i nazwą miasta. — To był nasz pierwszy, ale nie ostatni występ w Kierzbuniu. Bardzo się spodobał mieszkańcom i już mamy za-

prośbą na kolejną rekonstrukcję. Dziękujemy naszym gospodarzom za życzliwe przyjęcie — mówi Dariusz Tadrzyński z GRHLC Mława. KN / UMM



Stwórz spot przeciwko hejtowi – nagroda czeka

KONKURS || Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Lepsze Jutro” realizuje projekt pt. „Hejt – Twoja odpowiedzialność” skierowany do dzieci i młodzieży mieszkającej w Mławie.

Akcję wsparł finansowo samorząd Mławy w ramach konkursu ofert w zakresie zdrowia publicznego finansowanego z Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w 2020 r.

W konkursie mogą wziąć udział dzieci oraz młodzież w wieku 14-17 lat z terenu Mławy. By wziąć udział w rywalizacji trzeba zrobić krótki spot dotyczący hejtu.

Nagrodą w konkursie będzie wykorzystanie najlepsze-



go spotu do realizacji zajęć. Zwycięski spot będzie emitowany w mławskim kinie, a także w mediach społecznościowych.

WARUNKI KONKURSU:

— zgłoszenie i spot konkursowy należy przesłać/dostarczyć do dnia 2 października 2020 r. do siedziby Zespołu

Ośrodków Wsparcia w Mławie przy ul. Słowackiego 18 lub na adres e-mail lepszejutro2012@wp.pl.

— spot foto/video nie może trwać dłużej niż 60 s.

— spot powinien być nagrany na płytę DVD. Płyta powinna być podpisana (w sytuacji, gdy spot i zgłoszenie będzie dostarczane do siedziby ZOW).

Każdy uczestnik ma prawo zgłosić tylko jeden spot, dopuszcza się spoty autorstwa kilku osób.

Każde zgłoszenie oprócz spotu foto/ video powinno

zawierać dane personalne autora/autorów: imię i nazwisko, wiek, miejsce zamieszkania oraz oświadczenie o wyrażeniu zgodny na przetwarzanie danych osobowych na cele konkursu popisanie przez opiekuna prawnego / rodziców, oświadczenie o przekazaniu praw autorskich

Zgłoszenie spotu jest równoznaczne z przekazaniem na rzecz organizatorów konkursu zgody na jego używanie.

Spoty będą oceniane przez komisję według kryteriów: trafność tematyczna, pomy-

słość, oryginalność, wartość edukacyjna, wartość profilaktyczna, wartość artystyczna, atrakcyjność przekazu, zgodność z wymogami technicznymi (czas trwania).

Autor/ autorzy spotu otrzymają nagrodę rzeczową. Regulamin konkursu znajduje się na stronie internetowej www.zowmlawa.home.pl oraz Facebook/ZowMława, Facebook/Policja Mława.

Partnerami w realizacji zadania jest Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie oraz Komenda Powiatowa Policji w Mławie.

Do spóźnialskich zapuka straż miejska

OPLATY || Już 10 sierpnia upłynął ustawowy termin na złożenie nowej deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Obowiązek ten powstał w związku ze zmianą metody obliczania opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

W okresie od 1 lipca do 7 sierpnia br. w Urzędzie Miasta Mława, mimo zagrożenia epidemicznego, działał punkt konsultacyjny, w którym pracownicy urzędu przyjmowali deklaracje w formie papierowej, udzielając wszelkiej niezbędnej pomocy. W okresie tym w punkcie konsultacyjnym obsłużono niemal 4500 osób.

Korzystając z tej możliwości lub przesyłając dokument elektronicznie albo za pośrednictwem Poczty Polskiej, zdecydowana większość właścicieli nieruchomości położonych na terenie miasta terminowo wywiązała się z obowiązku złożenia deklaracji.

Na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława Burmistrz Miasta Mława serdecznie podziękował za odpowiedzialną postawę wszystkim właścicielom nieruchomości, mieszkańcom Mławy, którzy ustawowy obowiązek wypełnili.

Mimo upływu ustawowego terminu na złożenie dokumentu, deklaracje były i są nadal przyjmowane.

We wrześniu pracownicy urzędu do właścicieli nieru-



Fot. materiały UMM

Do właścicieli nieruchomości, którzy nie złożyli jeszcze deklaracji, zapuka teraz straż miejska

chomości, którzy deklaracji nie złożyli, skierowali telefoniczne przypomnienia o tym obowiązku.

CZEKALI JESZCZE NA „SPÓŹNIALSKICH”. WIELE SPOŚRÓD TYCH OSÓB ZAREAGOWAŁO ZŁOŻENIEM DEKLARACJI.

JEDNAK NIE WSZYSCY. DO TYCH WŁAŚCICIELI NIERUCHOMOŚCI ZAPUKA TERAZ STRAŻ MIEJSKA.

Zgodnie z ustawą z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, wysokość opłaty za gospodarowanie odpadami

komunalnymi w przypadku niezłożenia deklaracji ustalona zostanie w ramach postępowania administracyjnego decyzją burmistrza.

Przepisy karne ustawy przewidują odpowiedzialność za wykroczenia przeciwko jej przepisom, a niezłożenie deklaracji jest jednym z takich wykroczeń. Postępowanie prowadzone jest wg przepi-

sów Kodeksu postępowania w sprawach o wykroczenia, a czyn zagrożony grzywną.

Do niedawna postępowania takie prowadzone były wyłącznie w trybie postępowań sądowych.

W związku ze zmianą rozporządzenia w sprawie wykroczeń, za które strażnicy straży gminnych są uprawnieni do nakładania grzywien w dro-



Mimo upływu ustawowego terminu na złożenie dokumentu, deklaracje były i są nadal przyjmowane.

dze mandatu karnego, od dnia 4 września 2020 r. straż miejska zyskała uprawnienie do nakładania grzywien w drodze mandatu karnego.

W drodze mandatu można nałożyć grzywnę do 500 zł, w ramach postępowania sądowego maksymalna kwota grzywny to 5000 zł.

Nadal urząd zaprasza do złożenia deklaracji wszystkich zobowiązanych, którzy jeszcze tego nie uczynili!

Wszelkie niezbędne informacje znajdują się na stronie internetowej www.mlawa.pl (BIP oraz zakładka „dla mieszkańca/odpady”).

Można je także uzyskać w Wydziale Środowiska Urzędu Miasta Mława, dzwoniąc pod numer telefonu: 23 654 32 96 wew.302.

Informacja WSR UMM

Nowy budynek socjalny – prace na ukończeniu

BUDOWNICTWO || Mława finalizuje prace związane z budową nowego budynku socjalnego, który powstaje przy ulicy Komunalnej. Znajdzie się w nim 14 lokali mieszkalnych.

Na inwestycję o wartości ponad 1 538 000 zł, Burmistrz Miasta Mława pozyskał dofinansowanie z Banku Gospodarstwa Krajowego z Funduszu Dopłat.

Prace budowlane rozpoczęły się na początku lipca 2019 r. W czwartym miejskim obiekcie mieszkalnym, zlokalizowanym przy ul. Komunalnej, znajdzie się 14 lokali: sześć mniejszych, o powierzchni ponad 28 m kw. każdy, i osiem większych, każdy o powierzchni 40,24 m kw.

Mniejsze lokale składają się z pokoi wyposażonych w aneksy kuchenne z piecy-



Fot. Magdalena Grzywacz

Przy ulicy Komunalnej miasto zbudowało czwarty budynek przeznaczony dla niezamożnych mieszkańców

kiem gazowym, kuchenką i zlewem, łazienki, pomieszczenia gospodarczego i przedpokoju. Większe mają dodatkowo jeszcze jeden pokój.

Na podłogach ułożona jest posadzka, a na ścianach w kuchni i łazience – kafelki. Zamontowano także urządzenia sanitarne w łazience.

Prawdopodobnie jeszcze w tym roku budynek zasiedlą mieszkańcy. Trwają czynności odbiorowe, po których Miasto Mława wystąpi do służb sanitarnych, pożarniczych i nadzoru budowlanego o zgodę na użytkowanie nieruchomości.

Magdalena Grzywacz/KSM UMM

TRAKTORZYSTA „NA GAZIE”

PIJANY KIEROWCA || Interwenujący patrol ruchu drogowego zatrzymał na terenie Dębska w gminie Szydłowo, nietrzeźwego kierującego ciągnikiem rolniczym.

Mężczyzna miał w organizmie ponad 2,60 promila alkoholu. Policja zapowiada wzmożone kontrole pojazdów rolniczych oraz stanu trzeźwości kierujących tymi pojazdami. Do zdarzenia doszło 22 września przed godz. 17:00. Mławska policja otrzymała anonimowe zgłoszenie dotyczące nietrzeźwego kierującego.

— Interwenujący patrol ruchu drogowego zauważył wskazany pojazd na drodze w Dębsku — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Kierowca ciągnika

jechał w kierunku pola. Jak się okazało, 50-letni mieszkaniec powiatu mławskiego w organizmie miał ponad 2,60 promila alkoholu.

Pijanemu kierowcy ciągnika grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności oraz wysoka kara grzywny. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

Mławscy policjanci zapowiadają wzmożone kontrole pojazdów rolniczych. Poza przestrzeganiem przepisów ruchu drogowego, patroli sprawdzać będą stan techniczny pojazdów, uprawnienia do kierowania oraz stan trzeźwości kierujących. Policjanci apelują także o przekazywanie informacji na temat nietrzeźwych za kierownicą. Wystarczy zadzwonić pod numer alarmowy 112 i anonimowo przekazać zgłoszenie.

Europejskie Dni Dziedzictwa w muzeum

RYWALIZACJA W MUZEUM || Jednym z wydarzeń przygotowanych przez mławskie Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa był quest pod hasłem „Mławianie w drodze do sławy”. Zmagania drużyn odbyły się 12 i 19 września 2020 r.



Fot. Materiały MZ



Gra składała się z pięciu kart głównych poświęconych wybitnym mławianom, każda dedykowana jednej osobie

Gracze w wyznaczonym przez organizatora czasie rozwiązywali różnorodne zadania, łamigłówki oraz podejmowali wyzwania. Gra składała się z pięciu kart głównych poświęconych wybitnym mławianom, każda dedykowana jednej osobie. Na stronie tytułowej znajdowały się wizerunek oraz krótki życiorys bohatera, gracze mogli tam odnaleźć odpowiedzi na niektóre pytania.

Do kart głównych dołączone były załączniki: stare pocztówki, rysunki i zdjęcia. Okładkę spinającą karty stanowiła mapa Mławy, ponieważ dodatkowo trzeba było wykazać się dobrą orientacją w terenie. Tegoroczne hasło EDD – „Moja droga” – odnosi się do indywidualnych losów mławian, przypominając: prof. Tadeusza Korzybskiego – wybitnego biochemika, współtwórcę polskiej penicyliny, a przede wszystkim

społecznika, który przez całe życie wracał do rodzinnego miasta, niosąc m.in. finansowe wsparcie zdolnej, niezamożnej młodzieży z I Liceum Ogólnokształcącego w Mławie. Na karcie dedykowanej prof. Korzybskiemu wśród wielu zadań znalazło się wyzwanie, które wymagało szczególnej uwagi – kaligrafowanie. Bohaterka kolejnej karty – Anna Tomaszewicz-Dobrska – to pierwsza

Polka z dyplomem lekarza, nieustraszona bojowniczka o sprawy kobiet, która z oddaniem dbała o zdrowie swoich podopiecznych. Tutaj gracze musieli sprostać okolomedycznym wyzwaniom. Wśród zadań na karcie poświęconej Zuzannie Morawskiej – nauczycielce, pisarce i działaczce społecznej – znalazły się takie, które wymagały wnikliwego oglądania jednej z muzealnych wystaw. Ta wnikliwość przydawała

się również w terenie, gdzie uczestnicy mieli za zadanie przyglądanie się detalom architektonicznym wybranych kamienic. W przypadku dra Longina Józefa Ostaszewskiego – lekarza, społecznika i regionalisty – zadania związane były z kamienicą naprzeciwko muzeum, gdzie mieszkał. Ostatnim bohaterem był ks. Ignacy Krajewski związany z Wólką, działacz społeczny i spółdzielczy, który w chwili

lach trwogi dowiódł oddania parafianom i ojczyźnie. Wśród uczestników gry w prowadzce byli harcerze 4. Mławskiej Drużyny Harcerzy ZHR „Brownsea”. Gratulujemy zwycięzcom! Serdecznie dziękujemy za wsparcie wolontariuszom: Zuzannie, Marcie i Kacprowi. Teksty i zadania – Katarzyna Skorupa-Malińska. Rysunki i opracowanie graficzne – Zuzanna Szymborska. Informacja MZZ

Życie bez dopalaczy dużo więcej dla mnie znaczy

PROFILAKTYKA || Mławska policja bierze udział w realizacji miejskiego programu profilaktycznego pn. „Życie bez dopalaczy dużo więcej dla mnie znaczy.”

Projekt autorstwa Miejskiego Domu Kultury w Mławie adresowany jest do dzieci i młodzieży w wieku 10-15 lat. W ramach współpracy przygotowany został specjalny wykład profilaktyczny, zamieszczony na stronach internetowych MDK w Mławie oraz mławskiej policji. — Dopapacz to śmiertelne zagrożenie, niestety sięgają po nie coraz młodsze dzieci. Bardzo ważna jest świadomość zagrożenia, rozmowa na trudne tematy, informacja gdzie szukać pomocy — opowiada asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Główną przyczyną decyzji sięgnięcia po narkotyki i dopapacz jest także wpływ grupy rówieśniczej, ale rów-



Fot. Materiały KPP Mława

niez brak edukacji w tym zakresie. Dlatego przy realizacji projektu, mławska policja we współpracy z MDK w Mławie, przygotowała wykład profilaktyczny on line.

Wybrano taką formę dotarcia do młodych osób, ze względów bezpieczeństwa dotyczących pandemii ale także dlatego, że taki rodzaj przekazu może trafić

do wielu odbiorców. Film można obejrzeć na stronie internetowej Komendy Powiatowej Policji w Mławie. Informacja KPP

PRZEBUDOWA STADIONU W MŁAWIE



INWESTYCJE || Trwają prace związane z gruntowną przebudową boiska głównego wraz z obiektami lekkoatletycznymi Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie. Realizacja zadań zaplanowanych na ten rok przebiega zgodnie z harmonogramem. Po wykonaniu robót przygotowawczych i rozbiórce wszystkich zbędnych elementów, zbudowane zostały kanalizacje deszczowa i drenażowa. Ułożono instalację elektryczną. Do końca września mają się zakończyć prace związane z instalacjami wodociągowymi, m.in. budową systemów zraszaczy do nawadniania nawierzchni.

Jak czytamy na stronie Urzędu Miasta Mława: „Jesteśmy w trakcie realizacji bieżni i płyty głównej boiska. Ułożone zostały podbudowy pod docelowe nawierzchnie. W tym roku na działania związane z przebudową bazy MOSiR-u w budżecie miasta przeznaczono 5 114 856,60 zł. W 2021 roku dokończenie robót, a także na przebudowa infrastruktury sportowej przy Szkole Podstawowej nr 7, będą kosztowały 6 281 681,22 zł. Na wykonanie tego zadania Miasto Mława uzyskało dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki w wysokości 4 772 300 zł.” MG / UMM

Dziedzice Piekarscy z majątku Kuklin w latach 1919–1939 (cz. II)

PO ŚLUBIE W 1905 R. W KOŚCIELE P.W. ŚW. ALEKSANDRA W WARSZAWIE WŁADYSŁAW CZESŁAW PIEKARSKI WRAZ Z ŻONĄ HELENĄ (Z D. BOBER) ORAZ NAJSTARSZĄ CÓRKĄ ZOFIĄ PRZENIÓSŁ SIĘ W REJON PUŁTUSKA. ZAMIESZKALI W DWORZE WE WSI WŁOSTY, W PARAFII GZY.

DZIEDZIC WŁADYSŁAW PIEKARSKI

Informacja o zamieszkaniu Piekarskich we wsi Włosty (parafia Gzy) znajduje się w kronice parafialnej z 1916 r.

W 1906 r., w parafii Gzy we wsi Żebry-Tarały urodziła się druga córka Piekarskich, Jadwiga, a w 1915 r. w Żebry-Włosty urodził się syn, Jerzy.

Prawdopodobnie stąd, Władysław Piekarski wraz z rodziną, po zawirowaniach wojennych, przeniósł się wiosną 1919 r. do powiatu mławskiego, kupując nowy majątek w Kuklinie Kościelnym.

Formalnie nowymi właścicielami folwarku Kuklin pp. Piekarscy zostali 7 czerwca 1919 r. Ich majątek ziemski liczył 270 ha.

Po śmierci Władysława Piekarskiego w 1936 r. majątek dziedziczyli: żona Helena, syn Jerzy Piekarski z żoną Marią (z d. Archutowską), którzy osiedli w majątku, siostra Zofia Bańka (później Lasoń) oraz siostra Jadwiga Piekarska.

Żona i dzieci Władysława Piekarskiego byli ostatnimi dziedzicami w Kuklinie do ok. grudnia 1939 r.

Dziedzic Wł. Piekarski utrzymywał dobrosąsiedzkie kontakty z pobliskimi dworami: dziedzicem z Kulan lek. wet. Wacławem Zembruskim, dziedzicami Krępskimi z Wieczfnia i Michałem Romanem z Peplówka.

Wspomina p. Leontyna (z d. Karasek) Michalska, mieszkająca między 1931–37 r.



Ślub Marii Archutowskiej i Jerzego Piekarskiego, IX 1938 r.



Pierwsza od prawej: Jadwiga Piekarska. Kuklin, lata 30.

w Kuklinie: „(...) Siadali oni w pierwszej ławce w kościele w Wieczfnia (...). Dziedzicem w Kuklinie był p. Jerzy Piekarski, (po Wł. Piekarskim). Dwór mieścił się przy drodze z Kuklina do drogi głównej, obecnie trasy E7 w kierunku

na Nidzicę. Dwór był partelowy i stał w miejscu, gdzie teraz znajduje się (m.in.) sklep spożywczy w Kuklinie. Dziedzic raczej nie chodził w pole. Zwykł przesiadywać w fotelu, ponieważ nie mógł sypiać w łóżku z powodu cuk-

rzycy (...). Często bywałam we dworze u Piekarskiego, gdy ojciec mnie po coś wysyłał, albo pytał o wyjazd w sprawie kupna koni. Dziedzic przychodził też na wieś do mojego ojca. Ojciec mój — Stanisław Karasek — handlował końmi,

więc doradzał m.in. Piekarskiemu. (...) Dwór był zadłużony. Dziedzic (Wł. Piekarski — przyp. autora tekstu) zmarł przed II wojną światową (...)."

Zmarł dokładnie 14 kwietnia 1936 r. w Kuklinie. W księdze USC Wieczfnia, tak o tym pisano: „(...) działo się we wsi Wieczfnia 30 IV 1936 r. o godz.10,00. Stawili się: Michał Krępski z Wieczfnia i Michał Szteyner z Uniszek Zawadzkich, obydwaj ziemianie pełnoletni i oświadczyli, iż dnia 14 IV r.b. o godz.17,00, zmarł w Kuklinie Władysław Cz. Piekarski ziemianin, lat 64 liczący, urodzony w Kowalu, pow. włocławskiego, zamieszkały w Kuklinie, syn Józefa i Klementyny z Gaber-tów, zostawiając owdowiałą żonę Helenę z Boberów (...)."

Aktu dopełnił ks. proboszcz Ludomir Lissowski. Zaś w dodatku rolniczym do dziennika „Głos Mazowiecki” z 17 IV 1936 r., można przeczytać: „(...) W dniu 14 b.m. zmarł nagle ś.p. Władysław Piekarski, właściciel majątku Kuklin k. Mławy (...). Natomiast ks. M. Grzybowski w swojej książce o parafii Wieczfnia pisze: „(...) obszerny plac otaczający kaplicę (p.w. św. Anny) był niegdyś cmentarzem grzebalnym. Dziś jest to uporządkowany teren z pięknymi starymi drzewami. Na jego terenie znajduje się zaniedbany i opuszczony, murowany grób ostatniego dziedzica Kuklina, Władysława Piekarskiego, zmarłego w 1936 r. oraz symboliczny grób jego syna Jerzego Piekarskiego, zamordowanego w obozie w Działdowie w 1939 r. (...)."

NAUCZYCIELKA ZOFIA (Z D. PIEKARSKA) BAŃKA

Najstarszą córką dziedzica Kuklina była Zofia (z d. Piekarska) Bańka, następnie Lasoń — urodzona 24 września 1900 r. w Warszawie. Ochrzczona została w kościele p.w. św. Aleksandra. O jej dzieciństwie i młodości praktycznie nic nie wiadomo.

28 VII 1920 r. w kościele w Wieczfnia Kościelnej o godz.10,00 rano odbył się ślub Zofii Piekarskiej z Franciszkiem Bańką. Świadkami obecnymi na ślubie byli: Stanisław Krępski, właściciel

dóbr folwarku Wieczfnia oraz organista Antoni Gułajski.

Mąż Zofii, Franciszek Bańka (lat 29), mieszkał w Łodzi, był kierownikiem wydziału budowlanego w województwie łódzkim. Zofia miała lat 19 i mieszkała z rodzicami. Ślubu udzielił im ks. Hieronim Syski. 8 lutego 1922 r. urodził się ich syn Włodzimierz Jan Bańka. Ojciec Włodzimierza, pracował i mieszkał wówczas jako kierownik Domu Handlowego „Antoni Krysiński” w Warszawie przy Alejach Jerozolimskich nr 95. Akt został spisany w obecności Wł. Piekarskiego i Stefana Krajewskiego właściciela folwarku Uniszki-Zawadzkie. Rodzicami chrzestnymi zostali dziadkowie. Chrztu Włodzimierzowi udzielił ks. H. Syski.

Niebawem, 22 kwietnia 1922 r. zmarł w majątku Kuklin ojciec nowo narodzonego dziecka. W akcie zgonu nie została podana przyczyna śmierci. W dokumencie czytamy: „(...) 24 IV 1922 r., o godz.11 zrana. Stawił się Wł. Piekarski, właściciel folwarku Kuklin, lat 50 i Antoni Wójciak, gospodarz, lat 60 mający, we wsi Kuklin zamieszkali (...). O godz.11,00 wieczorem zmarł w Kuklinie Franciszek Bańka, kierownik Domu Handlowego (...), zostawiając po sobie owdowiałą żonę Zofię-Stanisławę z Piekarskich (...). Akt podpisał Wł. Piekarski, A. Wójciak oraz ks. H. Syski.”

W latach 30-tych Zofia Bańka była nauczycielką w Szkole Powszechnej w Wieczfnia. 12 sierpnia 1934 r. o godz.16.00 Zofia zawarła nowy związek małżeński z kpt. WP Józefem Lasoniem. Świadkami na ślubie byli: mjr WP Paweł Piskozub i ppłk WP Karol Dziekanowski.

Prawdopodobnie po ślubie Zofia przeniosła się wraz z mężem do Warszawy, który mieszkał tam już od ok. 1931 r. Do Warszawy kpt. Lasoń przeprowadził się z Krakowa po śmierci pierwszej żony.

Nie wiadomo, czy Z. Lasoń w latach 30-tych pracowała w Warszawie, ani co dokładnie robiła podczas okupacji. Prawdopodobnie przebywała nadal w Warszawie, gdzie jej mąż działał w konspiracji



Fot. Zbory pp. Piekarskich

Jadwiga Piekarska w Wenecji, lata 30.



Maria Piekarska z synem Janem. Kuklin, lato 1939 r.



Jan Piekarski na zawodach sportowych, lata 60.

AK w Korpusie Bezpieczeństwa. Mieszkali wtedy na Pradze Północ. Od 1945 do 1950 r. Z. Lasoń pracowała jako nauczycielka w Szkole Powszechnej (SP) nr 49. na Pradze, następnie w SP nr 206. na Pradze II na ul. Szanajcy 5.

W 1947 r. ubiegała się o paszport w Wydziale Paszportowym, planowała wyjazd do Francji. Z informacji z 7 maja 1956 r. wiadomo, że pracowała również w siedmioklasowej SP nr 44. w Warszawie przy ul. 11 Listopada nr 7.

Wraz z pp. Lasoniami po wojnie mieszkała na Pradze także siostra Zofii Jadwiga Piekarska, również nauczycielka. Z relacji p. Jerzego Piekarskiego: „(...)w latach 70-tych wyszła (dopiero) za mąż za Aleksę (Aleksandra) Bakala (...) zmarłego w 1977 r.”

Jadwiga zmarła w Otwocku, 2 VI 1980 r., przeżywszy 74 lata.

PPOR. WŁODZIMIERZ JAN BAŃKA

Syn Franciszka i Zofii (z d. Piekarskiej) Bańków, Włodzimierz J. Bańka, urodził się 8 lutego 1922 r. w Kukli-

nie. Ukończył szkołę powiatową w Mławie. W latach 1940-1944 brał czynny udział w konspiracji AK. Mieszkając w Warszawie ukończył w 1941 r. Państwowe Gimnazjum Mechaniki Kolejowej.

W maju 1942 r. został nominowany na stopień kpr. podchorążego. Był uczestnikiem Powstania Warszawskiego, nosząc ps. „Pazik” lub „Pazikowski Jan”. Przed Powstaniem mieszkał w Warszawie na ul. Dobrej 31/m 15. Należał do oddziału VI Obwodu, na Pradze, Warszawskiego Okręgu AK-2 Rejonu.

28 sierpnia 1944 r. został ujęty przez Niemców jako cywil i wywieziony na roboty przymusowe do Niemiec.

8 listopada 1944 r. wpłynęło zawiadomienie, chyba do PCK, o poszukiwaniu zaginionego siostrzeńca przez ciotkę Katarzynę Bober.

W Niemczech został uwolniony przez wojska amerykańskie. Następnie wyjechał do Anglii, gdzie przebywał od ok. 16 września 1945 r.

We wrześniu 1945 r., będąc w I Korpusie, awansował na plut. podchor., a 22 lipca 1947 r. został przedstawiony do awansu na ppor. rez. broni

pancernej. Potem wyemigrował do Argentyny.

W 1956 r. odwiedziła go w Buenos-Aires matka Zofia. W podaniu do Wydziału Paszportowego Z. Lasoń pisała: „(...) syna swego nie widziałam od 1944 r., od czasu gdy został wywieziony do obozu do Niemiec. (...) Po 12 latach (chciałabym) zobaczyć się z jedynym dzieckiem (...)”.

Do pracy miała powrócić 28 sierpnia 1956 r. Również jej syn występował dwukrotnie z podaniami do polskich władz z prośbą o przyjazd matki do niego.

Między 1 września 1961 a 1 marca 1962 r. Z. Lasoń planowała też odwiedzić swojego syna. Także między 1970-1971 r. Zofia, mając paszport, podróżowała także do innych krajów m.in. była w Czechosłowacji w 1967 r. i w Jugosławii.

Po powrocie z Argentyny otrzymała zaświadczenie z 6 września 1971 r. dotyczące wypłacenia jej zaległej emerytury, za czas jej nieobecności w kraju. Z. Lasoń zmarła w Warszawie w 1977 r. i jest pochowana na Powązkach wraz z mężem pplk Józefem Lasoniem.

Piotr Rafalski



Od lewej: NN, Zofia (z d. Piekarska) Lasoń, syn Włodzimierz Bańka z żoną Ireną. Sopot, lata 70.

Jak zapanować nad złością?

KAŻDA Z POJAWIAJĄCYCH SIĘ W OBLCIU RÓŻNYCH SYTUACJI EMOCJA STANOWI DLA NAS WAŻNY KOMUNIKAT. RADOŚĆ MÓWI NAM O TYM, ŻE TO, CO ROBIMY, JEST DLA DOBRE, ŻE DOSTALIŚMY TO, CZEGO PRAGNĘLIŚMY. SMUTEK ZAZWYCZAJ KOMUNIKUJE, ŻE JAKAŚ NASZA POTRZEBA NIE ZOSTAŁA ZASPOKOJONA.

Złość natomiast wiąże się z poczuciem, że zostaliśmy niesprawiedliwie potraktowani, zostały nadszarpnięte nasze wartości lub złamane pewne zasady. Pierwsze, na co mamy ochotę, to szybkie wymierzenie sprawiedliwości. O ile wyrażanie dwóch pierwszych emocji raczej nie wiąże się z przykrymi konsekwencjami dla innych, o tyle ze złością już tak łatwo nie jest. Jeśli nie potrafimy nad nią panować, może nas wpędzić w niezłe problemy. Jednak i ta emocja musi być w jakiś sposób rozładowana, ponieważ całkowite tłumienie jej może być zwyczajnie niezdrowe.

CO SIĘ Z NAMI DZIEJE PODCZAS NAPADU GNIEWU?

Umysł

Pamiętajmy, że to, jak reagujemy nie jest odpowiedzią na daną sytuację, lecz nasze przekonanie o tej sytuacji. Zatem i tutaj, choć może się to mijać z rzeczywistością, mogą nam przychodzić do głowy następujące myśli: zostałem źle potraktowany, okazano mi brak szacunku, jak ktoś mógł tak zrobić, jak można tak łamać zasady, muszę coś z tym zrobić, bo nie wytrzymam, etc. Im więcej mieliśmy w przeszłości podobnych doświadczeń, nawet tych nieuświadomionych, tym częściej różne obecne sytuacje mogą być w ten sposób kojarzone.

Ciało

W przypadku gniewnej reakcji dla naszego ciała nie jest istotnym, czy to, co myślimy



foto: freepik

jest zgodne z realiami (jak na przykład bezpodstawne podejrzenie zdrady). Nasz umysł bowiem, niestety nie jest w stanie rozróżnić, czy to, co nas zezłościło jest tylko efektem naszej wyobraźni lub przekonania, czy faktycznie coś „niedobrego” nam się wydarzyło. Zakłada więc, że z obiektem naszej złości coś trzeba uczynić, uruchamiając prosty mechanizm: walcz lub uciekaj. W tym przypadku jednak pierwsza opcja wydaje się wysuwać na prowadzenie. Podobnie jak w przypadku lęku, w momencie napadu gniewu nasz organizm reaguje wyrzutem adrenaliny. Zobaczmy, co wskutek tego dzieje się z naszym ciałem: przyspieszone bicie serca, szybki i płytki oddech, napięcie mięśni, drżenie, uderzenie gorąca, potliwość, zaciśnięcie żołądka lub latające w nim „motyle”, zaciśnięta szczę-

ka... Jesteśmy zatem świetnie przygotowani do boju. I tutaj rodzi się problem – w takim stanie łatwo dać się ponieść i zwykła złość szybko może przerodzić się w agresję.

Zachowanie

Spróbujmy przypomnieć sobie ostatnią scenę złości, która wymknęła się spod kontroli. Podejrzewam, że większość z nas ma niemałe wyrzuty sumienia z tego powodu, ponieważ nasze zachowanie w tym momencie nie ma nic wspólnego z tym, jacy jesteśmy na co dzień. Do czego więc jesteśmy zdolni? Nasza postura i spojrzenie stają się wrogie i agresywne, idziemy szybkim krokiem w kierunku obiektu naszej złości i atakujemy. Robimy hałas trzaskając drzwiami, rzucając przedmiotami, stajemy się nieprzyjemni, sarkastyczni, rzucający wulgaryzmami, krzyczymy lub bi-

jemy. Niektóre osoby, świadome swoich możliwych reakcji po prostu wychodzą, zanim dojdą do końca możliwego scenariusza zdarzeń. Niektórzy z nas również nie mają siły mierzyć się z tak silnymi emocjami i zniknięcie z pola widzenia również uznają za najlepsze rozwiązanie.

Konsekwencje

Wszyscy czasami czujemy się źli. I nie chodzi o to, aby wypierać swój gniew całkowicie, lecz właściwie go okazywać i nim zarządzać. Często bowiem wiąże się z krzywdzeniem innych, w sposób psychiczny lub fizyczny. Może powodować duże szkody w naszym życiu osobistym, wpływając znacznie na relacje – w domu, pracy, czy szkole. Nasze zachowanie pod wpływem silnego gniewu może doprowadzić także do tego, że stajemy się wobec siebie

bardzo krytyczni, nie radzący sobie z poczuciem winy z powodu ranienia innych. Zawstydzeni, z obniżonym nastrojem i brakiem chęci do codziennych aktywności powoli możemy wycofywać się z relacji i otoczenia, co w całości może także prowadzić do depresji.

CO ROBIĆ, ABY ZŁOŚĆ NIE WYMYKAŁA SIĘ NAM SPOD KONTROLI?

Przede wszystkim trzeba zidentyfikować wyzwalacze swojej złości. Kiedy najczęściej się pojawia, w jakich okolicznościach, w jakim miejscu, przy kim? A może wtedy, gdy czujemy duży stres, zmęczenie lub spożywamy alkohol czy inne psychoaktywne środki? Być może da się wpłynąć na sytuację, która ten gniew wyzwała? Na przykład zadbać o odpoczynek, rozładowanie stresu, wyjaśnić sobie problematyczne kwestie z osobami, z którymi wdajemy się w konflikt?

METODA STOPP

(ang.: Stop, Take a breath, Observe, Pull back, Practise)

- Zatrzymaj się na moment.
- Weź głęboki oddech i zaciśnij obserwować każdy wdech i wydech (oddychanie przeponowe jest zbawienne dla rozładowania emocji i adrenaliny).
- Zaobserwuj: jakie myśli w tym momencie przychodzą Ci do głowy, co dzieje się w Twoim ciele, na czym skupiona jest Twoja uwaga, na co w tym momencie tak mocno reagujesz.
- Wycofaj się i zmień perspektywę:
 - Zastanów się, co tak naprawdę w tym momencie Cię dotknęło?
 - Czy reagujesz adekwatnie do sytuacji?
 - Jak faktycznie jest to istotne i jak ważne będzie za pół roku?
 - Jak czują się w tym momencie osoby w Twoim otoczeniu?
 - Czy oczekujesz czegoś nierealnego od osoby, z którą się kłócisz?
 - Czy to są fakty, czy Twoje opinie? Czy przypadkiem nie czytasz między wierszami?
 - Czego tak naprawdę potrzebujesz od tej osoby?
 - Jakie będą konsekwencje Twojego wybuchu gniewu?
 - Co powiedziałbyś przyjacielowi w takiej sytuacji?

- Jak ta sytuacja wygląda z lotu ptaka?

- Czy istnieje inna, efektywna i niekrzywdząca możliwość rozwiązania tej sytuacji?

Praktykuj to, co najlepiej na Ciebie działa

DBAJ O SIEBIE

Aby zatrzymać wybuch złości, warto zaobserwować jej pierwsze symptomy, czyli właśnie to, co pojawia się w umyśle i po chwili w ciele. Wtedy właśnie mówimy sobie STOP i rozpoczynamy wcielać w życie powyższą metodę. Aby działała, trzeba ją zwyczajnie, sumiennie praktykować.

Dodatkowo świetnym sposobem jest wyobrażanie sobie siebie w sytuacji wywołującej złość jako spokojną, opanowaną osobę, która potrafi prowadzić rozmowę w kontrolowany, nieagresywny, lecz jednocześnie asertywny sposób. Zachowując przy tym szacunek do opinii i wypowiedzi innych zaangażowanych osób.

Pamiętajmy, że nasze emocje mocno są powiązane z trybem życia, jaki prowadzimy, a także ze stopniem zaspokojenia naszych wewnętrznych potrzeb. Rozpędzony, zmęczony i zestresowany umysł będzie miał dużą większą trudność, aby zapanować nad wybuchami złości.



O AUTORCE

Magdalena Kowalska – psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Ławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z Magazynem Psychologicznym Bang!. Więcej informacji na: magdakowalska.com

Groszkowa sukienka (epizod 46.)

ODDAJEMY WAM KOLEJNĄ CZĘŚĆ POWIEŚCI „GROSZKOWA SUKIENKA”. TO HISTORIA ELIZY, MŁODEJ KOBIECIE, KTÓRA SZUKA PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI. KSIĄŻKA NIE ZOSTAŁA JESZCZE WYDANA. JEJ AUTORKĄ JEST, MIESZKAJĄCA POZA GRANICAMI NASZEGO KRAJU, POETKA I PISARKA MARIA FERENC Z DOMU LEŚNIEWSKA. ŻYCZYMY PRZYJEMNEJ LEKTURY.

Mąż Zosi wprowadził ich do pokoju. Zaprosił do stołu. Zajął się napełnianiem lampek winem. Zosia zmierzwiła Elizę zimnym wzrokiem. Od głowy do stóp. Mimiką twarzy dała do zrozumienia, że dziewczyna brata jej się nie spodobała. Eliza zignorowała jej wzrok. Lecz gdy Zosia zaczęła wypytывать, gdzie mieszka, o szkołę, co planuje po maturze, o mamę, tatę, ile mama dostaje renty, pomyślała, że zaraz wstanie i wyjdzie. Gospodarz domu próbował coś wtrącić. Bartek trzymał lampkę. Jej dnem wykonywał okrężne ruchy po stole. Waldek zajął się oglądaniem zdjęć. Kiedy Zosia stwierdziła, że sukienka Elizy jest nieodpowiednia, kieliszek Bartka pękł mu w dłoni. W drugim pokoju zapłakało dziecko. Pani domu chciała wstać. Bartek ją zatrzymał.

– Siedź, siostra. Wypij za moje zdrowie. Zabieram moje słońce. Zajmiemy się małym.

Wziął Elizę za rękę i pociągnął za sobą do dzieciennego pokoju. Michaś od razu wyciągnął do niego obie rączki. Bartek wyjął go z łóżeczka. Podsunął pupę bliżej nosa.

– Chyba mamy kupkę. Moje słońce umie przewijać dziecko?

– Jeszcze nie przewijałam – odpowiedziała.

– Nauczę cię. Chcesz to zrobić? My też będziemy mieli ta-

kiego bobaska. Pójdę po gąbkę. Muszę go obmyć. Przypilnuj, żeby nie spadł z wersalki.

Przykucnęła przed wersalką. Przytulił ją do siebie.

– Będziemy mieli całą drużynę piłkarską, łącznie z rezerwowym.

W tym momencie do pokoju weszła Zosia.

– Idź. Przyszli rodzice.

Eliza od razu poczuła drżenie nóg i irak.

Po grzecznościowych powitaniach zasiedli do stołu zastawionego jedzeniem.

Popatrzyła na sztucze przytępiły talerz. Wiedziała, że nie da rady wziąć ich do rąk. Drżące dłonie schowała pod stołem.

Była głodna. Od wczoraj nic nie jadła. Na pytanie mamy Bartka, dlaczego nie je, odpowiedziała, że nie jest głodna.

Nie pamiętała, kiedy jadła wysmażonego schabowego.

Bartek zaczął jej wkladać do ust kawalki kotleta.

– Otwórz buźkę. Nakarmię moje słońce jak Michasia.

Mielila je wustach. Nie mogła przełknąć. Myślała jak uciec z tego przyjęcia. Chciała zapaść się pod ziemię.

– Ten kawalek dla mnie. Ten kawalek dla mojego słońca.

Teraz ziemniaczek. Teraz sałatkę.

Takim sposobem wszystko zniknęło z jej talerza. Odsunął pusty talerz na bok. Przysunął swój.

– Grzeczna dziewczynka. Należy jej się buziak. Teraz wszystko zjemy z tego talerza.

Bo nam zabiorą.

Waldek parsknął śmiechem. Pan domu przesiadł się do stolika z szachami. Waldek dołączył do niego.

Bartek wziął Elizę za rękę. Pocałował ją. Posadził na tapczanie. Przytulił do siebie i szepnął do ucha, żeby się niczym nie przejmowała, bo kocha ją i tylko to się liczy.

Jego matka spojrzała na nich.

Bartek zaczął śpiewać:

„Powiedz mała, powiedz mała,

czemu słońce świeci tak? Powiedz, czemuś nie płakała,

gdy jesienią szumił wiatr? A więc widzisz, lepiej razem iść przed siebie w mroczny świat,

szukać szczęścia i miłości, byle razem, byle jak.

Powiedz, czemu twoje oczy żal pokrywa pelen lez?

Idę z tobą, z tobą kroczę,

kocham cię i w tym jest sens”.



Sluchala go z zamkniętymi oczami. Wtulona w ramie, nie chciała widzieć reakcji jego rodziców. Bartek ją tulil i śpiewał dalej:

„Powiedz, czemu tve oblicze żal pokrywa pelen lez?

Idąc z tobą, na co liczę?

– Kocham cię i w tym jest sens”.

Nagle przerwał. Podeszedł do Waldka. Coś mu szepnął do ucha. Po kilku minutach Waldek pożegnał się, podziękował i wyszedł. Zosia zaczęła zbierać naczynia ze stołu. Bartek jej pomagał.

W kuchni o czymś rozmawiali. Rodzice pożegnali się i też wyszli. Piosenka rozmarzyła Elizę. Nieruchomo siedziała na wersalce z zamkniętymi oczami. Wpadła w swój świat marzeń. Nic ją nie obchodziło. Sluchala głosu serca: „kocham go do szaleństwa. Niech dzieje się co chce. Chcę z nim być. Wszystko jedno gdzie. On jest mój”.

– Chodź. Idziemy stąd – chwycił ją za rękę. Pociągnął do drzwi. Oszołomiona, nie zdążyła powiedzieć dobranoc.

– Co się stało? Widzę, że jesteś zły.

– Nic słońce. Nic. Kocham cię. Tylko to się liczy.

Szli objęci. Było jej wszystko jedno dokąd. Wiedziała, że ostatni autobus przegapiła. Może przesiedzieć całą noc na przystanku. Był z nim. Był w jego ramionach. Czula, że Bartek dusi w sobie jakiś żal.

Ukradkiem wyciera oczy. Bała się pytać. Zaryzykowała.

– Bartek. Ty płaczesz?

– Nie, słońce. Wszystko wporządku. Kochasz mnie?

Zarzuciła mu ręce na szyję. Poczuła na ustach słony smak.

Też się rozplakała.

– Nic nie rozumiem, kocham, kocham, kocham.

Obliżywali lzy. Szli jak pijani.

ni. Była gotowa umrzeć. Był z nim.

Pod jednym z bloków osiedla, Bartek zagwizdał. Z okna wychylił się Waldek.

– Załatwione. Możecie iść – krzyknął.

Pomyślała o kinie, lecz szli dalej między blokami.

– Dokąd idziemy?

– Waldek załatwił nam chate. O nic się nie martw. Będziemy sami. Ty i ja. Jestem spragniony twojej miłości.

Odetchnęła z ulgą. Chciała do niego należeć duszą i ciałem. Gdyby teraz zażądał, by z nim umarła, nie zawahałaby się.

Weszli na klatkę schodową bloku. Spod wycieraczki pod drzwiami wyjął klucz. Otworzył nim drzwi mieszkania.

Kiedy weszli, zamknął je. Klucz zostawił w drzwiach. Zapalił światło, wziął ją na ręce i poniośł w głąb mieszkania. Czula się jak ślepiec prowadzony przez jeźdźnię.

Nie dostrzegła ścian, mebli, pokoi. Położył ją na czymś miękkim. Całując ciało centymetr po centymetrze powtarzał „mojaś ty, mojaś ty”.

Zdejmował z niej ubranie nie przerywając pocałunków. Leżała sparaliżowana. Była jakimś dziwnym amoku.

– Boję się, boję się – szepiała.

Zasłonił jej usta dłonią. Całował piersi, ramiona, brzuch, uda.

Odcignęła jego dłoń od ust lecz natychmiast przyciągnęła ją z powrotem. Bartek opanował się. Położył głowę na jej piersi. Po chwili podniósł. Spojrzał jej w oczy.

– Chcesz być moja? – zapytał dość ostro.

Milczała. Chciała bardzo. Czegoś się bała. Nie miała odwagi się przyznać. Zasłoniła oczy dłonią. Odcignęła ją i pocałował.

– Boisz się po tamtej nocy wdomku?

– Tak – wyszeptała. – To za-bolało.

– Słońce, będę bardzo delikatny. Chcę jedynie mieć pewność, czy pragniesz mnie tak samo, jak ja ciebie. Powiedz mi to.

– Pragnę, ale boję się.

Ponownie zaczął ją całować i pieścić. Zamknęła oczy. Podała się. Usłyszała dźwięk sprzączki od paska (...)

– Słońce, jak poczujesz ból, uszczypnij mnie. Przerwę.

Nie czuła bólu. Jego usta obok jej ucha i podniecony oddech, udzielił się jej (...)

– Nie za bardzo naciskam? – dopytywał.

– Nie. Nic mnie nie boli.

Przytuliła go mocno do siebie. Powtarzała „kocham, kocham, kocham”. Chciała dać mu szczęście. (...) W myślach usłyszała głos: „jestem jego na zawsze”. A zaraz po nim następny: „ale czy on jest mój?”...

W tym momencie zrozumiała, czego tak naprawdę się bała. Bała się szóstego zmysłu.

Przeciągnęła dłonią po jego mokrych od potu włosach. Westchnęła. Bartek przewinął się na bok. Wyciągnął ciało na wznak. Podłożył ręce pod głowę.

– Na to trzeba czasu. To nic, przed nami dużo takiego kochania.

Nie odpowiedziała nic. Nie była pewna, czy rozumie, o czym mówi. Nie mógł słyszeć jej myśli.

Położyła głowę na jego piersi. Nagle dostrzegła, że leżą zupełnie nady przy zapalanej lampce. Ogarnęło ją poczucie wstydu. Wyciągnęła rękę żeby ją zgasić. Przytrzymał ją.

– Nie gaś. Chcę cię widzieć. Zapamiętać te chwile na zawsze.

Po raz pierwszy leżała naga. Po raz pierwszy widziała nagość chłopaka. Zamknęła oczy.

Usiadł i pochylił się nad nią. Wodził wzrokiem z góry na dół i z powrotem. Przesuwał dłoń po jej ciele. Nie mogła tego znieść. Po raz pierwszy leżała naga. Po raz pierwszy widziała nagość chłopaka. Zamknęła oczy (...)

– Zimno mi – skłamała.

Naciągnął na plecy koldrę lecz nadal pochylony przyglądał się jej.

– Wiesz, że jesteś bardzo zgrabna?

– Może, nie wiem. Chcę zapalić.

– A też.

Wyjął z paczki dwa papierosy. Obydwa włożył do ust. Odpalił i jednego z nich jej podał. Eliza naciągnęła na siebie koldrę.

– Czy piosenka, którą zaśpiewałeś, jest związana z twoją byłą dziewczyną?

– spytała.

– Dłaczego tak myślisz?

– Mówiłeś, że ona jest bardzo mała. W piosence są słowa „powiedz mała”. Myślę, że...

– Było. Minęło. Kocham ciebie. Jesteś słońcem na moim niebie.

– Tak, tak. Pamiętam. Odsuwam kamienie od ciebie.

– A żebyś wiedziała, że od-suwasz. Gdyby nie ty, chyba bym ze sobą skończył. Słońce moje najdroższe, połóż główkę na moim sercu. Ono bije tylko dla ciebie. Czym się twoje martwi?

– Że mnie zostawisz, że mi cię inna zabierze.

– Nie ma szans. Idę do woj-ska. Będziesz mnie odwiedzać. Każdą przepustkę chcę spędzać z tobą. Przysięgnij, że mnie nie zawiędzisz.

– Przysięgam na swoje życie.

Położyła głowę na jego piersi. Głaskał ją po włosach i powtarzał swoje „mojaś ty”. Bała się przysięgać. Lecz tej była pewna. Zmęczeni, usnęli w objęciach.

c.d.n.

PRACA

KIEROWCĘ C+E zatrudnię, Polska- Litwa- Czechy. 510-614-096

POSZUKUJE pracownika dorywczego do prac porządkowych w domu, 1dzien w tygodniu, mile widziana osoba z doświadczeniem- Nidzica, 795-877-500

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ, tel. 501-409-214, 505-440-380 www.sentium.pl

W gospodarstwie, tel.782265594

ZATRUDNIĘ kierowcę samochodu ciężarowego na zwirowni w Gardynach oraz operatora koparki tel. 603-798-211; 509-250-711

ZATRUDNIĘ pracownika do prac malarsko-remontowych w Niemczech. Umowa o pracę., euapotheker@gmail.com

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKÓW BUDOWLANYCH i murarzy tel. 506-439-480

ZATRUDNIĘ pracowników- murarzy i pomocników, 502-558-484

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie przy obsłudze koni, 501-172-462

SPRZEDAM

DREWNO kominkowe, opałowe, transport, Ostróda, 511-989-755

DREWNO opałowe sprzedam- obładra gruba pocięta, buk, sosna oraz rozpałkowe, zapewniam transport, 697-768-908

DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek, cena do uzgodnienia, 504-250-135

NML Sprzedam traktorek kosiarka Briks 2550zł, podkaszarki spalino- we od 250zł, rowery z Niemiec od 200zł, kosiarki spalino- we od 250zł, gołębie Pawiki Tigry 50zł, 509-347-713

SPRZEDAM 1ha przy trasie Dział- dowo-Iłowo, 500-077-522

SPRZEDAM garaż murowany ul.Warszawska, Nidzica. Pełna własność., 660-895-953

SPRZEDAM łódkę metalową- Nidzica, 602-402-704

SPRZEDAM nowy rower elek- tryczny, tel. 536000842

SPRZEDAM piec C.O. 19kw „Dwo- rek Agro MZM”, cena-2800, 602-892-823

W związku ze sprzedażą mieszka- nia wyprzedaż mebli oraz różnych rzeczy, (89)642-11-05, 791-433-173

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

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

KUPIĘ

KUPIĘ ziemię uprawną , 501-172-462

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMO- ŚCI GUTKOWSKI; od XXw. na Rynku Krajowym, **SPRZEDAŻ-** -KUPNO-WYNAJEM, Iława- -Niepodległości 8, www.gutkow- ski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

NML Mieszkania do wynajęcia- kawalerka lub dwupokojowe w centrum Nowego Miasta Lubaw- skiego, tel.880-705-282, tel.698-618-396

NML Mieszkanie 40m2 do wynają- cia, blok ul.Korczaka, Nowe Miasto Lubawskie, 699-042-737

NML Mieszkanie trzypokojowe do wynajęcia w centrum Nowe- go Miasta Lubawskiego, tel.880-705-282, tel.698-618-396

NML Mieszkanie w bloku- 2 po- koje, kuchnia, łazienka, przed- pokój w Nowym Mieście Lubaw- skim sprzedam lub zamienię na mały domek, 56-474-36-77, 511-395-019

NML Przyjmę na mieszkanie lub pokój. Sprzedam piec C.O., 696-097-088

NML Sprzedam atrakcyjnie po- łożony nowy dom przy lesie w miejscowości Kaczek, dom godny uwagi, 577-815-795

NML Sprzedam dom 170m2, dział- ka 1200m2, ul.Stoneczna, Nowe Miasto Lubawskie, ogrzewanie kominkowe i olejowe, klimatyzacja, 6 pokoi, 2 łazienki, 395.000zł., 604-775-154

NML Sprzedam gospodarstwo rolne 4,4ha w Wielkich Bałówkach 505-711-403

SPRZEDAM 1/4 domu, akt włas- ności, działka 99 Biała Piska, 515-557-713

SPRZEDAM 1ha ziemi na terenie Pielgrzymowa, pow.nidzicki, 883-284-285

SPRZEDAM 2 działki budowlane, pow.0,12 i 0,11,5, Uzdowo, Filice, 785-541-026

PRZEDAM 3,20ha ornej, 4,14-łąka z olszyną. Pawliki gm.Nidzica, 880-616-482

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone, Stare Jabłonki centrum, 515-062-733, 696-042-939

SPRZEDAM M4, 63m2 i garaż, Nidzica, ul.Warszawska, 661-277-085

TANIO wynajmę lub sprze- dam pawilon handlowy 3/5, ul.Żeromskiego Nidzica, 798-311-081

AUTO-MOTO

KUPIĘ motocykle Junak, Wfm, Wsk, Shl, MZ, Simson , 504-631-626

NML Sprzedam Fiat Punto 2, 1.2 2001r. długie opłaty, klimatyzacja, stan idealny 606-371-417

NML Sprzedam Ford Focus 1.6 benzyna, 2003r. kombi, pierwszy właściciel, OC, przegląd 05.2021r., stan bdb., 724-147-443

SPRZEDAM Kia Picanto 1,0 ben- zyna, 2010r., 5-drzwi, przebieg- -91tys, cena-10500, 655-457-455

SPRZEDAM opel Astra kombi 2012r., poj.1686, diesel, 660-895-953

SPRZEDAM Toyota Corolla 2003r., 1,6 benzyna, 7000zł, 510-309-979 po 15:00

USŁUGI

BUDOWA domów, budynków go- spodarczych, prace ogólnobudow- lane itp., 690-640-480

BUDOWA domów, hal, kurni- ków, usługi ogólnobudowlane- docieplenia budynków, tynki, układanie kostki brukowej- faktu- ra VAT tel.506-439-480

DACHY, 697-161-878

GARAŻE blaszane, kojce, www. partnerstal.pl, 698-230-205

OCZYSZCZALNIE ścieków, szamba sprzedaż, montaż, 794-617-449

SZYCIE kołder, 89-541-27-04, 665-434-450

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY J.ANGIELSKIEGO tel.692-445-433.

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI ogólnobudowlane- bu- dowa domów i budynków in- wentarskich, układanie kostki brukowej, ocieplenia i ogrodzenia, tel.782-694-785

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634

WYKOŃCZENIA mieszkań- re- gipsy, stelaże metalowe, szpach- lowanie, malowanie. Montaż drzwi i okien, ocieplanie domów, ocieplanie i wykończenia pod- daszy- szybko, solidnie i tanio tel.507-951-949.

WYKOŃCZENIA wnętrz- łazienki, płytkowanie, instalacje elektrycz- ne, itp., 690-640-480

RÓŻNE

SPRZEDAM wał łukowy, nowe okna, łódź do remontu, 606-513-447

ZBIORNIKI paliwa 2000l. atest, autobus Iveco - na części, 606-513-447

NAUKA

ANGIELSKI DLA DZIECI OD LAT 5- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433

ANGIELSKI DLA POCZĄTKUJĄ- CYCH, INNE POZIOMY- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433

ANGIELSKI DO MATURY- AN- GOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433

ANGIELSKI, NIEMIECKI, FRAN- CUSKI I HISZPAŃSKI DLA PO- CZĄTKUJĄCYCH, INNE POZIO- MY- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433

BOOST YOUR ENGLISH- PREP COURSES TO FCE & CAE- AN- GOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433

HISZPAŃSKI dla dzieci, mło- dzieży, dorosłych tel.56-472-57-89

KOREPETYCJE matematyka, fizy- ka, szachy, 695-548-842

ZWIERZĘTA

AMUR, sandacz, szczupak, je- siot, pstrąg, tołpyga, karp, karaś pospolity, lin, węgorz, złota orfa, sum, karaś kolorowy, materiał zarybieniowy- sprzedam tel.600-460-777.

GARAŻE Blaszane **BRAMY** Garażowe
KOJCE dla Psów **Wiaty** **Kontenery**
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl **GARAŻE** **MONTAŻ** **AUTOMATYKA**
505-526-036 **WZMOCNIONE** **GRATIS** **DO BRAM**
29-642-34-61 **22-100-45-96** **89-650-30-43** **24-368-32-17**
25-740-57-38 **509-574-644** **23-683-10-85** **86-225-23-11**
188200tr-a-M

MŁAWA, strzyżenie piesków oraz zabiegi pielęgnacyjne, tel. 798380229

NML Sprzedam Karasie Srebrzy- ste do chowu lub na żywca 50gr sztuka, kilogram 10zł, wielkość od 12cm do 15cm, 503-895-135

SPRZEDAM Jałówki cielne HF oraz ziemniaki jadalne bryza, tel. 663866446

ZDROWIE I URODA

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

REHMOBI-S MASAŻ, FIZYKO- TERAPIA, ZABIEGI NA TWARZ, OSTRÓDA, 794-327-935

ZWIERZĘTA

AMUR, sandacz, jesiotr, pstrąg, tołpyga, karp, karaś pospolity, lin, węgorz, złota orfa, sum, karaś kolorowy, materiał zary- bieniowy- sprzedam tel.600-460-777.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła- waga, faktura, tel.721-040-072.

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła- waga, faktura, tel.721-040-072.

KUPIĘ byczki i jałówki od 200 do 600kg oraz inne bydło. 787-268-702

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

NML Sprzedam gęsi zagrodowe, 511-770-001

NML Sprzedam prosiaki, cielaki, jałówki cielne i krowy cielne, 798-893-034

RYBY sprzedam, www.ryby-guto- cha.pl, 602-399-656

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

SPRZEDAM kłacz zimnokrwis- te, 501-172-462

maszyny rolnicze

MULCZER, koparka przegubowa Mecalac- sprzedam tel.604-147-688

NML Sprzedam Mulczer, koparka przegubowa Mecalac, tel.604-147-688

NML Sprzedam podajnik zbo- żowy 7,5m, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, zwolnica do Cla- as Mercator, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, tel.698-703-449

NML Sprzedam rozsiewacz na- wozów 600kg, żmijki zbożowe 6m,8m, wał kruszący 6m ciągnany, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, tel.698-703-449

PODAJNIK zbożowy 7,5m, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, zwolnica do Claas Mercator, sil- niki elektryczne 7kW,15kW,30kW- sprzedam tel.698-703-449

ROZSIEWACZ nawozów 600kg, żmijki zbożowe 6m,8m, wał kru- szący 6m ciągnany, agregat upra- wowy hydraulicznie składany 4,5m,- sprzedam tel.698-703-449

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS - ZE- TOR silniki; skrzynie biegów; tyl- ne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy ;bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki, ceny od 100 zł. 601-598-983

ciągniki

KUPIĘ ciągniki, sprawne lub do remontu. 888-881-802

KUPIĘ wszystkie ciągniki rolnicze w każdym stanie, mogą być do remontu. 515-510-406

produkty rolne

NML Sprzedam ziemniaki nie- sortowane 696-125-966.

inne

ORKA, uprawa, siew zbóż, 724-744-684

ODKRYCIA MEDYCZNE 2018:

Aparat słuchowy przeżytkiem? Przełomowe odkrycie naukowców z Wielkiej Brytanii rewolucją w walce ze wszelkimi wadami słuchu!

Przywracają 100% sprawności słuchowej, a ich technologia jest 88 razy tańsza, niż kupno większości aparatów słuchowych. W 28-dni – bez operacji: ✓ wzmocnisz najważniejsze dźwięki i mowę ludzką, ✓ wyeliminujesz niechciany hałas i szumy uszne!

Grupa brytyjskich naukowców poszła „na wojnę” z producentami aparatów słuchowych. Już ponad 300 tys. Europejczyków porzuciło drogie i nieskuteczne metody walki z niedosłuchem, korzystając tylko z tej metody. Ich badania kliniczne dowodzą, że w ciągu 4-tygodni przywraca ona słyszenie pełnego zakresu dźwięków – od szeptów po wysokie tony.



Siostra od lat mieszka w Anglii, plastry wysłała mi w prezencie. Mówi „Basiu weź ich spróbuj, tutaj większość moich znajomych już dawno odstawiła aparaty, wzmacniacze i inne cuda, korzystają tylko z nich. Jak nie zadziałają, to biorę to na siebie.” Od aparatu miałam już rany na uszach, więc spróbowałam. Minęły 3-tyg. odkąd naklejam te dyskretne plastry. Zauważyłam, że stojąc tyłem do TV, słyszę wszystko głośno, a dźwięk jest czysty jak nigdy wcześniej. Nigdy bym nie pomyślała, że technologia tak poszła do przodu.

Barbara W. (71 l.) z Dąbrowy

„Nie mamy najmniejszych wątpliwości – dzięki biomedycznemu plasterkowi, znów usłyszysz wyraźną mowę ludzką, śpiew ptaków za oknem, dźwięki radia i tv, kwotę do zapłaty w sklepie i każde wypowiedziane przez księdza słowo. Będziesz doskonale rozumieć tych, którzy mówią cicho i niewyraźnie, usłyszysz wszystko i wszystkich wokół siebie, nawet z dalszej odległości. Masz dość tego, że nie słyszysz, co mówią do Ciebie inni?”

Aparat to istne dziadostwo! Wciąż wypadał mi z uszu, w dodatku te wszystkie trzaski i piski doprowadzały mnie do szału! Zaryzykowałam z plastrami i szczerze... Wygoda w noszeniu niesamowita, działają nawet gdy śpię, w tłumie znów słyszę wyraźnie, radio w kuchni też. To dopiero trzeci tydzień odkąd je noszę, a już jestem ciekawa, co będzie dalej.

Halina C. (62 l.) z Mrozów

Dzięki specjalnej formule plastrów – w sposób automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku zaczniesz słyszeć wyraźnie, a niepożądane szumy i trzaski w tle znikną bezpowrotnie! Inteligentne nanopolarizatory wzmocnią bowiem dźwięki ważne, a wyeliminują zbędne, takie jak zgiełk uliczny, stukot obcasów sąsiadki za drzwiami mieszkania, szcęk sztućców w restauracji czy gwar ludzkich rozmów.

1 W odróżnieniu od doraźnych metod walki z ubytkami słuchu, takich jak wzmacniacze i drogie aparaty słuchowe, gdzie poprawiana jakość słyszanych dźwięków ma miejsce tylko w trakcie ich noszenia, ta innowacyjna metoda stanowi ogromny przełom. Przede wszystkim regeneracja uszkodzonych komórek słuchu odbywa się nawet kilkanaście godzin po zakończeniu aplikacji pojedynczego plastru, w tym także podczas snu.

2 Jest odpowiednia dla osób z każdą wadą, niezależnie od wieku czy płci. Została stworzona zarówno dla lekko, jak i mocno niedosłyszających, noszących aparaty i wzmacniacze słuchu, a także osób od dawna trapiących szumami usznymi.

3 Biomagnetyczne plastry potrafią usunąć nawet wieloletnie i bardzo poważne ubytki słuchu. Aktywizują system odnowy układu słuchowego, zmuszając organizm do rozpoczęcia procesu automatycznej regeneracji komórek. **Odczuwalna poprawa zauważalna jest już nawet po kilkudziesięciu godzinach od ich pierwszej aplikacji. Po upływie około 30 dni możliwe jest całkowite odzyskanie dawnej sprawności sł-**

chu oraz przywrócenie mu ostrości i dokładności, porównywalnej do tej w wieku 25 lat. Następuje zwiększenie komfortu słyszenia nawet o 53%, zregenerowanie komórek słuchowych oraz blisko 14-krotna poprawa wyłapywanych szeptów i głosów w tłumie.”

Czy to naprawdę tak działa, czy jest skuteczne?

Dzięki szeregowi badań udało się dowieść ponad wszelką wątpliwość skuteczność tej metody. Została opatentowana i do dziś jest wykorzystywana głównie przez prywatne ośrodki laryngologiczne dla zawodowych muzyków, na co dzień pracujących słuchem.

W przeprowadzonych testach klinicznych potwierdzono, że nowo odkryta biostymulująca aktywna formuła plastrów, ma blisko 97% skuteczności. Osoby między 39-94 rokiem życia, biorące udział w badaniach, potwierdziły redukcję szumienia (głównie spowodowanego wieloletnią pracą w hałasie) aż o 82% w porównaniu ze stanem sprzed rozpoczęcia badania, 14-krotną różnicę w wyłapywaniu szeptów i głosów w tłumie oraz bezsporną i radykalną poprawę słyszalności mowy ludzkiej, grającego radia i tv. Zapytani, kiedy ostatni raz słyszeli tak dobrze, w 95% przypadków odpowiadali – „między 24, a 35 rokiem życia”.

Geniusz skuteczności nowej, biomedycznej formuły opisuje dyrektor ośrodka badawczego Christopher Washington:

Odkryliśmy, że spolaryzowanie siły elektromagnetycznej pozwala odbudować i zmusić do właściwego działania komórki rzesate, odpowiedzialne za rejestrowanie i odbieranie docierających do nas dźwięków. Wyniki przeprowadzonych badań zszokowały nas samych, ale i jednoznacznie pokazały, że regularne noszenie „Neodymium2000” w zdecydowanej większości przypadków pozwala odzyskać nawet do 100% sprawności słuchowej w zaledwie kilka tygodni.

To oznacza, że aż **98,2% przypadków zadeklarowało ich 14-krotnie wyższą skuteczność, niż w przypadku 88 razy droższego aparatu słuchowego, wzmacniacza**

Wystarczy nakleić

TYLKO do 6 października 72% taniej!

Biomagnetyczne plastry przeznaczone są dla **osób z każdą wadą słuchu: lekko i mocno niedosłyszających ▶ odczuwających szumienie w uszach ▶ noszących aparaty słuchowe, bądź wzmacniacze słuchu ▶ małe, cieliste i niewidoczne za uchem ▶ idealne dla kobiet i mężczyzn z niedosłuchem ▶ w 100% bezpieczne, nie wywołują ran i podrażnień uszu**

słuchu, niewygodnych i trudnych w aplikacji olejków czy groźnych zastrzyków w bębenki.

Wystarczy, że nakleisz dyskretne plastry za uchem i będziesz je regularnie nosić. Fale rozprzeczają proces intensywnej regeneracji kanału słuchowego oraz komórek rzeszastych. Zazwyczaj już po zaledwie kilku dniach następuje poprawa. Zaczynasz wyłapywać coraz więcej dźwięków, słyszeć ostrzej i wyraźniej. Nanotechnologia wykorzystywana m.in. do produkcji statków kosmicznych najnowszej generacji to dokładnie ta sama technologia, z której skorzystano przy produkcji „Neodymium2000”. Dzięki temu problem niedosłyszania nawet w najcięższych przypadkach przestaje istnieć. Pani Barbara z Dąbrowy, kierowniczka firmy zajmującej się produkcją części do samochodów oraz Pani Halina z Mrozów, kiedyś nauczycielka muzyki opowiadają o tym, jak biomedyczne plastry odmieniły ich życie (**patrz ramki**).

Odzyskaj słuch nawet o 88 razy taniej niż z aparatem słuchowym!

Biomedyczne plastry podbijają zagraniczne rynki. Zyskały ogromne uznanie aż 21 krajów, skradły serca m.in.: Brytyjczyków, Norwegów, Japończyków, Czechów, Finów, Szwedów i najbardziej wymagających Niemców! Długo oczekiwane są już dostępne również w Polsce. Małe, dyskretne, wygodne i przystępne cenowo dla wszystkich! Dzięki specjalnej refundacji możesz z nich skorzystać aż 72% taniej. „Neodymium2000” są dostępne tylko w sprzedaży telefonicznej. **Nie kupisz ich w sklepach czy aptece. Ilość zestawów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.**

-72%

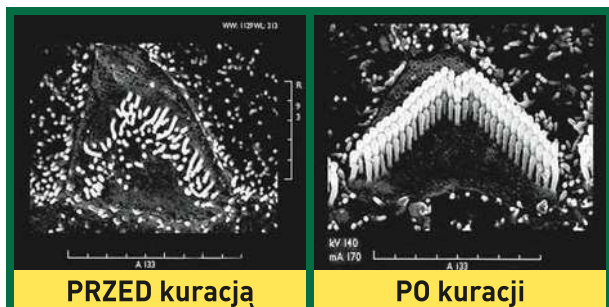
REFUNDACJA dla osób urodzonych w latach 1920-1985

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do 6 października 2020 r., przysługuje **refundacja!** Otrzymasz wówczas 20 plastrów biomagnetycznych, wspomagających eliminowanie procesów głuchoty i odbudowę komórek słuchowych **zamiast za 317 zł tylko za 87 zł** (przesyłka GRATIS)!

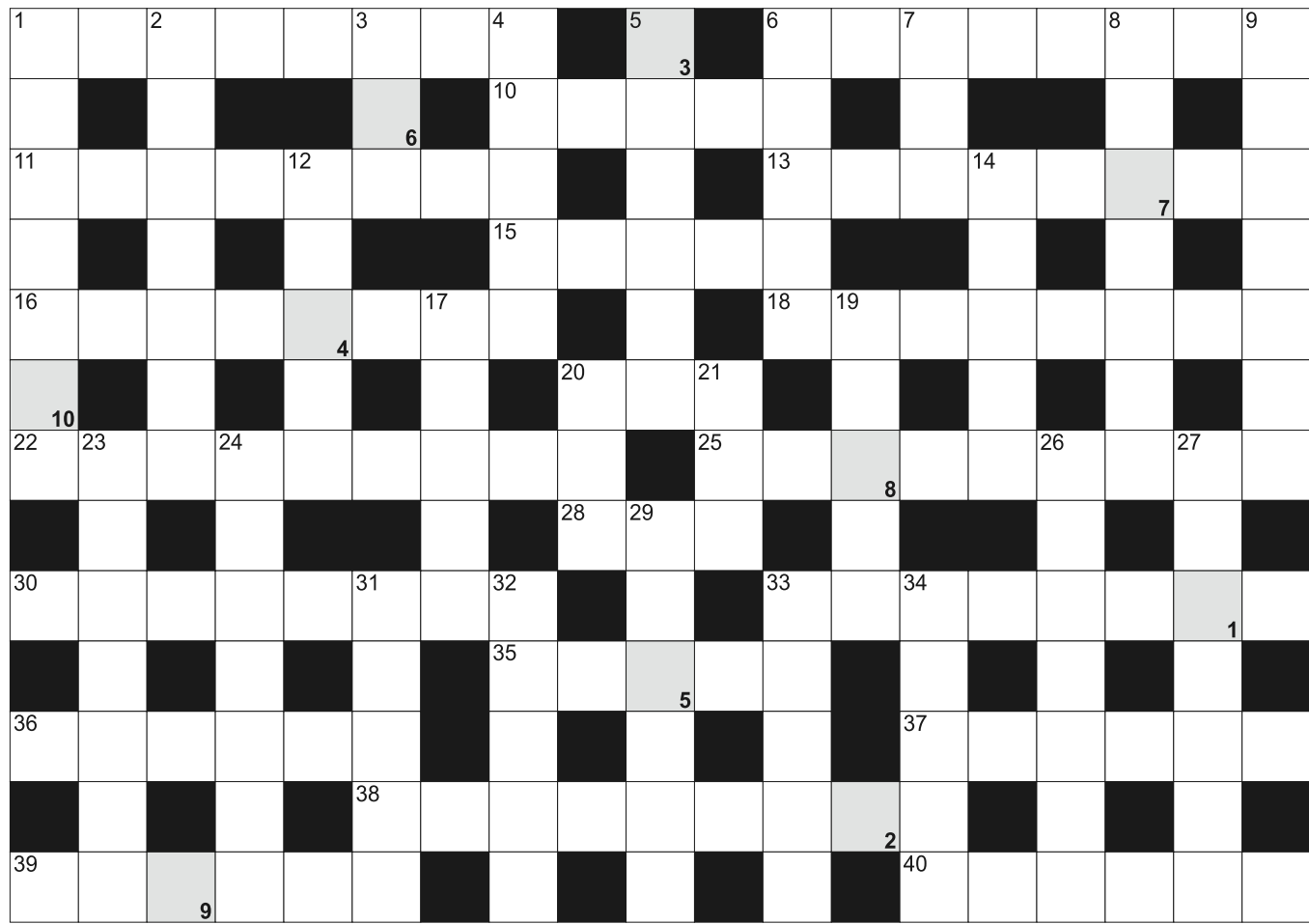
Zadzwoń: 81 300 36 58

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

REKLAMOWANE W TV



Na zdjęciu po lewej stronie widzimy znajdujące się w przewodzie ślimakowym uszkodzone komórki rzeszaste skierowane w dół, powstałe na skutek zniszczenia komórek słuchowych. Tego typu uszkodzenie blokuje swobodny przepływ sygnałów dźwiękowych, powodując ich nieczytelny odbiór. Słyszymy słabo i niewyraźnie. Po kuracji struktura rzesz się odbudowała (zdjęcie po prawej), odzyskała swoje prawidłowe, pionowe ułożenie. Odbiór i rejestracja dźwięków przebiega w sposób prawidłowy, dźwięk jest mocny i czysty.



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) niejeden widnieje na liście wyborczej; 6) rodzaj spektaklu parodiującego operę; 10) Sylvester Stallone jako serialowy komandos; 11) inspektor z powieści o Sherlocku Holmesie; 13) posiłek, pożywienie; 15) dawne kino bez dźwięku; 16) substancje wabiące osobników płci przeciwnej; 18) miasto z grobem ratu Udre Udre; 20) karciany kolor; 22) kraj z Bangkokiem; 25) człowiek ośpały, powolny; 28) plantacja drzew owocowych; 30) potocznie o szkole średniej; 33) wyznawca jednej z religii wschodu; 35) rzeka graniczna między Słowacją i Węgrami; 36) zastępcza droga; 37) końska czupryna; 38) kapitan z powieści Hellera "Paragraf 22"; 39) na końcu wędki; 40) list bez podpisu.

PIONOWO: 1) islamski odpowiednik cesarstwa; 2) humor, samopoczucie; 3) mierna ocena szkolna; 4) pieśni żałobne Kochanowskiego; 5) odpady na wysypisku; 6) jacht lodowy; 7) pierwiastek Skłodowskiej-Curie; 8) Carlos, meksykański wirtuoz gitary; 9) góry we Włoszech; 12) szybki taniec kubański; 14) zrzeszenie polskich artystów scenicznych; 17) Comaneci, rumuńska gimnastyczka; 19) francuskie "żegnaj"; 20) startowy lub bezpieczeństwa; 21) cyfry na kopercie; 23) jeden z działów matematyki; 24) aktor poruszający lalkami; 26) rycerz z Bogdańca u Sienkiewicza; 27) mieszkanki Łotwy; 29) miły zapach; 31) gulgoczący ptak domowy; 32) dawna budka z gazetami; 33) gwarowo o wiewiórce; 34) obchodzi imieniny 11 września.

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

BAŚKA z HASŁEM

Ujawniliśmy samogłoskę "i" oraz 2 litery rozwiązania. Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia:



Przechadzka po parku; wierny czworonóg; Callas, słynna śpiewaczka operowa; gra na fortepianie; antonim czerni; falset lub kontralt; w parze z senatem; na głowach kolarzy; królestwo Augiasza; Campbell, słynna brytyjska modelka; Filip, założyciel Oratorianów; kończy pacierz; potocznie o motocyklu; kraj faraonów; pierwiastek Ru; rzeka, przepływająca przez jezioro Iseo; żona dziadka; Kinga, była żona Tomasza Lisa; mszalne w kielichu; do wody lub spadochronowe; Josip Broz, były prezydent Jugosławii; podopieczne fokarium na Helu; grecka muza historii; mieszkaniec Uzbekistanu; georgia inaczej; najwyższy szczyt Filipin; zawijany filet śledziowy; procenty od kredytu; słomka do picia; obcęgi krócej; zbiec; Amin, były prezydent Ugandy; wnyki; Duncan, tancerka amerykańska; imię Kruczkowskiego, pi-sarza; ostra papryka; Padme, żona Anakina Skywalkera; administrator sieci krócej; Golda, była premier Izraela; domki na działkach; upiór, zjawia; tanie irlandzkie linie lotnicze; amerykańska liga koszykówki; król z dramatu Williama Szekspira.

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

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

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

Chleba naszego powszedniego...

WIESZ, CO U MNIE ZMIENIŁ KORONAWIRUS? — ZAGADNĘŁA OSTATNIO MOJA PRZYJACIÓŁKA EWA. — ZACZĘŁAM WŁASNORĘCZNIE PIEC DOMOWY CHLEBEK! I POPATRZ, MIMO ŻE OBOSTRZENIA ZELŻAŁY, A SKLEPY SĄ OTWARTE, MOJA RODZINA STANOWCZO ODMAWIA JEDZENIA CHLEBA Z PIEKARNI! NO, TO REGULARNIE PIEKĘ...

Moja babcia mawiała, że w nadmiarze przejeść może się każdy łąkoć i każda, nawet najbardziej smakowita potrawa. Każda z wyjątkiem jednej: chleba. I coś w tym jest. Śniadanie niech sobie będzie, jakie chce, ale świeży, pachnący chleb z chrupką skórką — niech pęknie! — jest zawsze sednem wszystkiego!

TECHNOLOGIA I HISTORIA

Chleb otrzymujemy z wypieku ciasta, które powstaje z połączenia mąki i wody, często, lecz nie zawsze poddawanego fermentacji alkoholowej z wykorzystaniem drożdży, wyrobionego w kształtne bochny. Oprócz pulchnych odmian chleba z ciasta drożdżowego lub ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, czyli kwaśnego węgla sodu, istnieją też odmiany oparte na niespulchnianym cieście kruchym. W każdym razie prawdziwy chleb powinien zawierać tylko 4 składniki: mąkę, wodę, sól i zakwas.

Chleb jest podstawowym pokarmem, znanym już w starożytności, choć w tamtych czasach nie przypominał współczesnego pulchnego wypieku. Bliżej mu było raczej do podpłomyka, macy lub cienkiego podkładu pod pizzę. Ponieważ ten rodzaj chleba łatwiej było łamać, niż kroić — z tego prawdopodobnie powodu powstał zakorzeniony w wielu kulturach zwyczaj obrzędowego łamania się chlebem, nawet dziś obecny



Fot. P. Kaba

w kulturze śródziemnomorskiej, choćby we Francji.

TAJEMNICĘ SKRYWA MĄKA

Wszystko, czyli głównie wartość odżywcza, zależy od mąki, z której chleb został upieczony. Lekarze i dietetycy polecają przede wszystkim ciemny chleb z mąki z pełnego przemiału, razowej i graham, bo jest źródłem węglowodanów złożonych, które dostarczają energii bez nagłych skoków insuliny. Zdrowy jest też chleb żytni na zakwasie: to źródło kwasu mlekowego, który poprawia pracę naszego układu pokarmowego.

Mąka powinna być z pełnego przemiału — zawiera wtedy najwięcej błonnika i składników odżywczych. Typ każdej mąki oznaczony jest na opakowaniu. Wysokie typy, 3000, 2000, 1000, oznaczają odpowiednio 3, 2 i 1 proc. składników mineralnych — to mąka najciemniejsza, a powstały z niej chleb syci najbardziej. Z kolei bardzo popularna mąka pszenna typ 450, zwana też mąką białą, jest bardzo oczyszczona i zawiera niezwykle mało składników mineralnych, nie mówiąc już o błonniku. Im zatem wyższy numer na opakowaniu, tym mąka jest grubsza i ciemniejsza, tym więcej w niej otrąb, błonnika i składników mineralnych.

Chlebową mąką to typ 750. Typ 1400 to mąka sitkowa, która powstaje ze zmieszanych całych ziaren zboża, a potem

jest przesiewana. Typ 1850 to graham — mąka z całych ziaren, kilkakrotnie mielona. Natomiast typ 2000 to mąka razowa, mielona tylko raz z całych ziaren. Chleb możemy piec i z mąki pszennej, i z żytniej. Najlepiej jednak łączyć je obie w proporcji 2/3 pierwszej i 1/3 drugiej.

Spore znaczenie, zarówno odżywcze, jak i smakowe, mają też dodatki do chleba. A tych jest do wyboru, do koloru, wedle potrzeb zdrowotnych i upodobania: ziarna słonecznika i dyni, sezamu, płatki owsiane, otręby, siemię lniane, orzechy, suszone owoce — ja uwielbiam chleb z suszoną śliwką! — a nawet kasza gryczana.

ACH, TE WĘGLOWODANY!

Z takiej czy innej mąki, tak czy inaczej spulchniany — chleb jest przede wszystkim bogaty w węglowodany. Jeśli nasza dieta składać się będzie w 55-60 proc. z węglowodanów, w 10-15 proc. z białka i mniej niż w 30 proc. z tłuszczów, to amerykańscy naukowcy obiecują, że już po 2-3 miesiącach stracimy nieco na wadze! Dowód? Dzięki dużej zdolności pochłaniania wody zawarte w pieczywie węglowodany skutecznie wypełniają nasze żołądki. Ado tego dostarczają mniej kalorii niż tłuszcze zwierzęce. Innymi słowy: jeśli zjemy taką samą porcję mięsa i chleba — z chlebem tych nieszczęsnych kalorii wchłonimy mniej. Jakby tego było mało, chleb, jak wszystkie

produkty o dużej zawartości węglowodanów i błonnika, wymaga lepszego przeżuwania, czyli jemy wolniej i szybciej czujemy się nasyćeni.

W ogóle teza, że chleb tuczy, jest nieprawdziwa. 100 g chleba pełnoziarnistego to 239 kcal, żytniego razowego — 225 kcal, ale już 100 g bułki maślanej to 329 kcal. Warto wiedzieć, że wartość energetyczna pieczywa wzrasta podczas przechowywania, wraz z postępującym procesem czerstwienia. Dzieje się tak, bo woda, która paruje z wnętrza chleba — powoduje zmniejszenie jego masy, ale zwiększenie ilości składników w bochenku. Ale zasadniczo żywieniowcy zapewniają, że jak już coś nas tuczy, to raczej dodatki do chleba, szczególnie te piękne, kaskadowe kanapeczki, szczodrze polane majonezem!

PRZECHEWYWANIE I WALKA Z PLEŚNIĄ

Żeby tego czerstwienia jak najdłużej unikać — najlepiej do zjedzenia ostatniej kromki — ważne jest także przechowywanie chleba. Zaczniemy jednak od tego, że najlepszy chleb dostaniemy w małej, rodzinnej piekarni z tradycjami, gdzie proces przygotowywania ciasta i pieczenia daleki jest od skali przemysłowej — odbywa się raczej w warunkach bliskich domowym, według tradycyjnych receptur. Pieczywo, które nie zawiera konserwantów, zachowuje świeżość przez 2-3

Teza, że chleb tuczy, jest nieprawdziwa. 100 g chleba pełnoziarnistego to 239 kcal, żytniego razowego — 225 kcal, ale już 100 g bułki maślanej to — uwaga!!! — 329 kcal.

Jeśli nasza dieta składać się będzie w

55-60 proc. z węglowodanów, w

10-15 proc. z białka i mniej niż w

30 proc. z tłuszczów, to amerykańscy naukowcy obiecują, że już po

2-3 miesiącach stracimy nieco na wadze

dni, chleb na zakwasie — nawet 2 tygodnie, ale czerstwieć zaczyna już po kilkunastu godzinach od upieczenia. Nasze podejrzenia powinno budzić pieczywo z długim terminem przydatności do spożycia — możemy być pewni, że w takim chlebie jest całe mnóstwo środków chemicznych.

Pieczywo można też mrozić. Aby zachować aromat i świeżość, trzeba je przedtem szczelnie opakować w foliową torebkę. Aby chleb się nie kruszył, rozmraża się go w kuchence mikrofalowej lub w piekarniku.

Przechowując chleb, powinniśmy jednak przede wszystkim unikać powstania pleśni — chleb z grzybkami jest trujący! Zawiera rakotwórcze mykotoksyny i prowadzi do mikotoksykozy. Najłatwiej pleśń rozwija się w pieczywie tostowym z dodatkiem mleka, serwatki lub cukru, bo to składniki, które dla bakterii są ulubioną pożywką. Szybko pleśnieje też chleb z karmelem i z nasionami roślin oleistych, bo dobrze wiążą wodę, oraz z ziarnami pszenicy, które przecież moczy się jeszcze przed dodaniem do ciasta. I kolejna uwaga: jeśli pleśń pojawiła się nawet tylko na jednym brzegu chlebaka, samo odkrojenie go nic nie da. Do jedzenia nie nadaje się cały bochenek!

Jednak dobry, razowy chleb na zakwasie nie spleśnieje nawet po zapakowaniu w nieprzepuszczalną folię. Najlepiej jednak folię unikać i przechowywać chlebek owinięty w pergamin lub biały papier.

A w ogóle po co robić zapasy chleba na 3 tygodnie, skoro codziennie, u milej pani w piekarni za rogiem można kupić świeży bochenek? Osobiście z serca polecam raz na jakiś czas zastanowić się i nad fenomenem, i nad smakiem chleba. Wiem, co mówię: jakiś czas temu drastycznie uczuliłam się na gluten i zjedzenie kromki prawdziwego chleba może wywołać problemy zdrowotne. Owszem: takich problemów sobie nie życzę. Ale co jakiś czas za chlebem tęsknię...

Magdalena Maria Bukowiecka

Warto wiedzieć, że...

— Najstarszy chleb znaleziono na Krecie 6100 lat temu. Sumerowie i Egipcjanie piekli go już w XII w. p.n.e., o czym mówią malowidła ściennie, przedstawiające dokładny proces pieczenia w specjalnych formach. W tamtych czasach chleb był płaski i twardy, w formie przypominającej macę. — Egipcjanie jako pierwsi zastosowali proces fermentacji, mieszając mąkę i wodę. W celu przedłużenia trwałości mąki, wprowadzili też jej oczyszczanie z zarodków.

— Krojony chleb na początku XX w. opatentował Otto Frederick Rohwedder. W 1933 roku w Stanach Zjednoczonych 80 proc. bochnów stanowiły właśnie te krojone.

Wody w Polsce coraz mniej

EKOLOGIA || Polska jest w gronie państw najbardziej zagrożonych deficytem wody. — Biznesy wodochłonne wiedzą o tych analizach i będą wycofywać się od nas w kierunku krajów, gdzie ten kryzys wodny jest mniejszy — mówi Kamil Wyszkowski, prezes UN Global Compact w Polsce.

Polska jest jednym z najuboższych w wodę krajów w Europie i na dodatek ma problem z jej magazynowaniem. Poziom retencji oscyluje wokół 6 proc., podczas gdy np. w Hiszpanii przekracza 40 proc. Jednak problem z niedoborem wody gwałtownie zaostrza się nie tylko w naszym kraju, ale i na całym świecie.

— Konsekwencje będą potężne. To będzie wielka wędrówka ludów i prawdopodobnie wojna o wodę, zasoby i żywność — mówi Kamil Wyszkowski, prezes UN Global Compact w Polsce. — Kryzys wodny jest tak dużym zjawiskiem i wymaga tak dużych inwestycji, że to się raczej nie uda. W ramach 6. Celu Zrównoważonego Rozwoju ONZ, który dotyczy właśnie wody, widać, że tzw. finansial gap, czyli środki brakujące do zrealizowania tego celu przed 2030 rokiem, sięga aż 61 proc. O tyle więcej pieniędzy potrzeba, żebyśmy byli w stanie poradzić sobie z tym wyzwaniem — podkreśla Kamil Wyszkowski.

Woda jest podstawą życia na Ziemi, ale i surowcem niezbędnym np. w produkcji żywności. Jak wynika z danych podawanych przez Rankomat.pl oraz Fundację Aeris Futuro, do produkcji 1 kg pomidorów potrzeba ok. 214 litrów wody, 1 kg ryżu — prawie 2,5 tys. litrów, a 1 kg wołowiny — 15,5 tys. litrów wody.

Rolnictwo i hodowla zwierząt są wysoce wodochłonne, podobnie jak np. produkcja szkła, cementu czy stali (produkcja 1 tony stali pochłania ok. 300 litrów wody).

Jeszcze większy ślad wodny zostawia przemysł odzieżowy (do produkcji 1 kg bawełny potrzeba ok. 10 tys. litrów wody, a pary skórzanego buta — 14,5 tys. litrów) i branża opakowaniowa. Wytwarzanie opakowań pochłania zasoby wodne szacowane na 650 do 800 mld m3 rocznie.

Wyprodukowanie aluminiowego opakowania pochłania tyle wody, ile wystarczyłoby mieszkańcom Londynu przez dwa i pół roku (dane z kampanii Rankomat „Poznaj swój ślad wodny”).



Fot. pixabay.com

Obecnie ponad 2 mld ludzi żyje na obszarach, gdzie jest ograniczony dostęp do wody pitnej

WODA JEST WIĘC PODSTAWĄ FUNKCJONOWANIA CAŁEJ GOSPODARKI, NIEZBĘDNĄ W KAŻDEJ GAŁĘZI PRZEMYSŁU. TYMCZASEM NA CAŁYM ŚWIECIE ZAOSTRZA SIĘ KRYZYS WODNY, KTÓRY JEST POCHODNĄ ZMIAN KLIMATYCZNYCH.

— Trzeba podkreślić, że jego konsekwencje będą potężne. Już teraz ok. 700 mln ludzi na świecie musi migrować z powodu braku wody. Według ONZ w 2100 roku będzie ich już 2 mld. To będzie wielka wędrówka ludów i prawdopodobnie wojna o wodę, zasoby i żywność. Aby uchronić przed tym świat i przyszłe pokolenia, potrzebne są wspólne działania międzynarodowe. W tej układance uczestniczy także Polska — mówi prezes UN Global Compact w Polsce.

Jak pokazują dane ONZ, już w tej chwili na niedostatek wody cierpi ponad 40 proc. światowej populacji i ten odsetek będzie rósł. Obecnie ponad 2 mld ludzi żyje na obszarach, gdzie jest ograniczony dostęp do wody pitnej. W 2050 roku ten problem będzie już dotyczyć co czwartej osoby na świecie.

— Jak pokazują analizy UNEP, czyli agendy ONZ do spraw środowiska, w Polsce do 2025 roku kryzys wodny będzie się pogłębiał, później będzie już tylko gorzej — twierdzi ekspert. — Biznesy wodochłonne oczywiście wiedzą o tych analizach i one będą wycofywać się od nas w kierunku krajów, gdzie ten kryzys wodny jest mniejszy — podkreśla Kamil Wyszkowski.

Polska jest jednym z najuboższych w wodę krajów w Europie. Na jednego mieszkańca przypada rocznie ok. 1,6 tys. m3 wody, a w okresach suszy spada do poziomu 1 tys. Średnia w Europie jest prawie trzykrotnie większa.



Fot. Newseria.pl

— W Polsce do 2025 roku kryzys wodny będzie się pogłębiał, później będzie już tylko gorzej — twierdzi Kamil Wyszkowski

TYMCZASEM STATYSTYCZNY POLAK BEZPOŚREDNIO ŻUŻYWA OK. 92 LITRÓW WODY DZIENNIE, ALE JEGO ŚLAD WODNY (WODA ŻUŻYWANA POŚREDNIO, W KONSUMPCJI TOWARÓW

I USŁUG) WYNOSI JUŻ PRAWIE 3,9 TYS. LITRÓW.

Nasz kraj jest też jednym z państw najbardziej zagrożonych deficytem wody, a kryzys wodny pogłębia się wraz ze wzrostem temperatur i ociepleniem klimatu. Przyczyniają się też do niego niskie i nieregularne opady deszczu, ale przede wszystkim działalność człowieka.



Jak pokazują dane ONZ, już w tej chwili na niedostatek wody cierpi ponad 40 proc. światowej populacji i ten odsetek będzie rósł.

niają się też do niego niskie i nieregularne opady deszczu, ale przede wszystkim działalność człowieka.

Jak podaje Global Compact Network Poland, powołując się na dane GUS, w Polsce największy udział w zużyciu wody ma przemysł (ok. 72 proc.), który wyprzedza sektor komunalny (18 proc.) oraz rolnictwo i leśnictwo (10 proc.).

— Polska ma problem z nieumiejętnością magazynowania wody. Retencjonujemy tylko ok. 6 proc., a moglibyśmy — podobnie jak Hiszpania — magazynować ok. 45 proc. Program małej retencji Stop suszy! Wód Polskich zakłada inwestycje związane właśnie z magazynowaniem wody — mówi prezes UN Global Compact w Polsce. — Szacuje się, że zakończenie ich z sukcesem, zwiększy poziom magazynowania wody do 20–21 proc., ale to wciąż o połowę mniej niż w Hiszpanii. Tak więc wciąż mamy tu wiele do nadrobienia, zwłaszcza w miastach. Chodzi o urbanistów i planowanie przestrzenne, czyli takie zarządzanie terenami zielonymi, ale też wodą szarą w budynkach czy zielonymi dachami, żeby miasta miały odpowiednią zdolność magazynowania wody w kontekście zmian klimatycznych.

Aby zgromadzone zasoby wodne zaspokoili wszystkie potrzeby ludzi, gospodarki i środowiska, retencja w Polsce powinna być przynajmniej dwa razy wyższa niż obecnie. Zgodnie z Programem Rozwoju Retencji, który został przyjęty przez rząd w ubiegłym roku, poziom ten ma wzrosnąć do 15 proc. w perspektywie 2027 roku.

Newseria.pl, opr. lub