

**CZYTAJ
NAS:**

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE



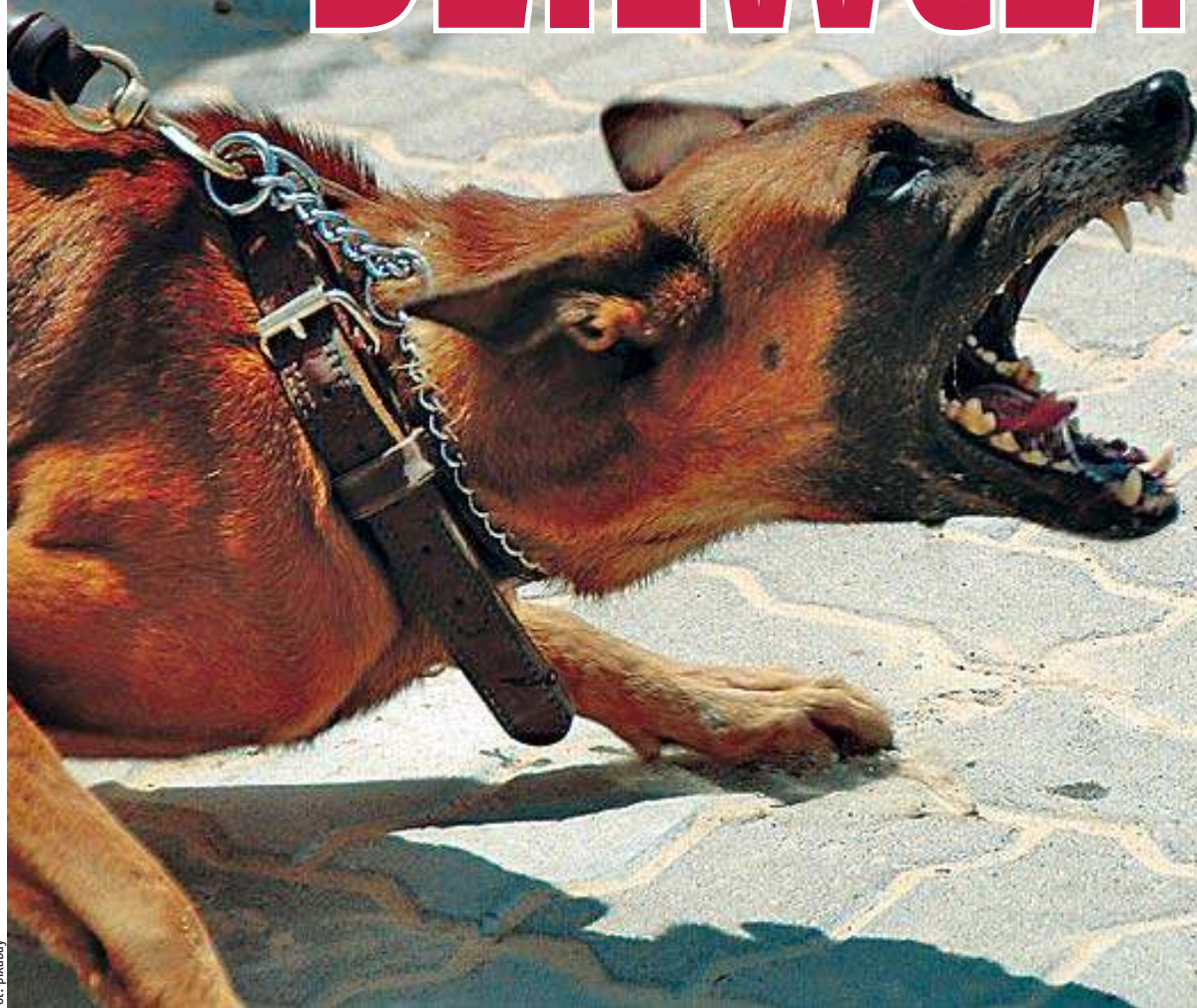
nowy KURIER
mławański.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZCZĘŁOWO WIECZENIA WIŚNIEWO

Fot. pibaay

PIES POGRYZŁ DZIEWCZYNKĘ



CZTERNASTOLATKA ZOSTAŁA POGRYZIONA PRZEZ PSA. Z RANAMI KLATKI PIERSIOWEJ TRAFIŁA DO SZPITALA W CIECHANOWIE. AGRESYWNE ZWIERZĘ UCIEKŁO Z KOJCA, NIE BYŁO SZCZEPIONE. **S. 3**

MELODIE Z MAZOWIECKIEGO DWORKU

KULTURA ||

s. 4

■ W Miejskim Domu Kultury w Mławie odbyło się spotkanie poetów – „Noc Poetów” oraz promocja książki „Melodie z mazowieckiego dworku”.



ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO I 101. ROCZNICA CUDU NAD WISŁĄ

TRADYCJA ||

s. 5



■ Mszą świętą oraz uroczystością przy tablicy poświęconej oswobodzicielom Mławy z 1920 roku mławianie uczcili Święto Wojska Polskiego oraz 101. rocznicę Cudu nad Wisłą.

JACEK PAŁKIEWICZ, POGROMCA ATLANTYKU I AMAZONKI

ROZMOWA ||

s. 8-9

■ —Zawsze robiłem to, co sprawiało mi przyjemność — mówi o swoim życiu Jacek Pałkiewicz, obywatel świata, podróżnik, dziennikarz, pisarz, twórca survivalu w Europie i odkrywca źródeł Amazonki.



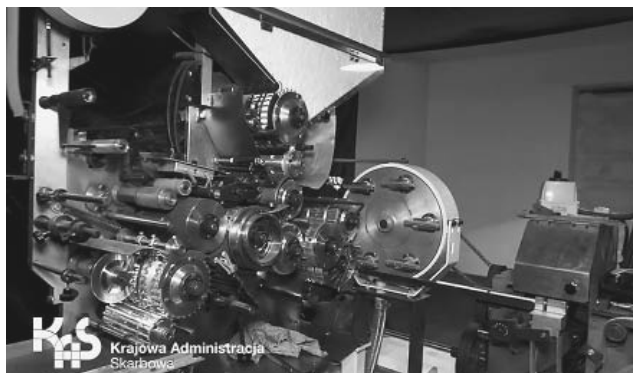
CZEKAMY NA WASZE SYGNAŁY!

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

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

Fabryka papierosów ukryta w piwnicy

NA SYGNALE || Papierosy, maszynę i komponenty do produkcji papierosów ujawnili funkcjonariusze mazowieckiej KAS i CBŚP. Wartość rynkowa towaru wynosi prawie 160 tys. złotych. Czerem osobom postawiono zarzuty karne skarbowe.



Funkcjonariusze mazowieckiej Krajowej Administracji Skarbowej (KAS) i łódzkiego Zarządu Centralnego Biura Śledczego Policji (CBŚP), w oparciu o ustalenia operacyjne zlokalizowali na terenie Warszawy

posesję, w której ukryta była fabryka papierosów.

W kilku wygłuszonych pomieszczeniach piwnicy, znajdowała się kompletna linia służąca do produkcji papierosów.

Podczas działań funkcjonariusze zabezpieczyli 121 tys.

sztuk gotowych papierosów zapakowanych w pudełka typu „pizza” i 90 kg krajanki tytoniowej bez polskich znaków akcyzy oraz półproduktów służące do wytwarzania papierosów tj.: filtry, bibuły i owijki.

W trakcie akcji, na posesję przyjechał samochód dostawczy, w którym znajdowały się 3 worki tytoniu. W miejscu zamieszkania jednego z podejrzanych, mundurowi ujawnili marihuanę i tabletki ecstasy.

Zatrzymano czterech mężczyzn w wieku od 34 do 44 lat. Prokurator Prokuratury Rejonowej Warszawa-Praga Południe postawił im zarzuty karne skarbowe dotyczące m.in. wytwarzania i przechowywania wyrobów tytoniowych.

Wobec trzech mężczyzn zastosowano dozór policyjny, jeden mężczyzna został tymczasowo aresztowany.

Sprawa ma charakter rozwojowy. Dalsze czynności prowadzi Mazowiecki Urząd Celnoskarbowy w Warszawie.

Kolarskie święto już 19 sierpnia w Mławie

SPORT || Już po raz drugi w Mławie będzie rozgrywane kryterium kolarskie o Puchar Marszałka Województwa Mazowieckiego i Puchar Burmistrza Miasta Mława.

W czwartek 19 sierpnia 2021 do rywalizacji będą mogli stanąć zarówno licencjonowani kolarze szosowi, jak też amatorzy.

Podobnie jak przed rokiem, start i meta wyścigu będą się mieścić na ul. Reymonta. Zawodnicy, niezależnie od kategorii, będą mieli do pokonania od 4 do 20 półtorakilometryrów okrążeń. Odprawa tech-



niczna rozpocznie się o godzinie 15:45, natomiast pierwszy start zaplanowano na 16:00. Dekoracja zwycięzców powinna się rozpocząć ok. 20:30. Szczegółowy program wyścigu i zasady uczestnictwa można znaleźć w załączonym poniżej regulaminie. Zapisy będą prowadzone w biurze zawodów oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława.

Organizatorami Kryterium Asów o Puchar Marszałka Województwa Mazowieckiego są Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Urząd Miasta Mława i Stowarzyszenie AAM Cycling Team. Dyrektorem wyścigu jest Dariusz Banaszek.

KN / KSM

Victor Young Jazz Festival we wrześniu

KULTURA || 24 i 25 września w Miejskim Domu Kultury w Mławie wystąpią: Jan Młynarski i Warszawskie Combo Taneczne, zespoły Cuban Latin Band oraz Wojciech Konopko – Victor Young Project, a także Trio Kuby Stankiewicza i Grażyna Auguścik.

Trzecia edycja Victor Young Jazz Festival Mława zapowiada się rewelacyjnie. Przez dwa dni odbędą się cztery koncerty, potańcówka w retro stylu, konferencja poświęcona muzyce przedwojennej, warsztaty dla młodzieży i dwa wernisaże wystaw.

Organizatorzy zachęcają, aby zarezerwować sobie czas we wrześniu i spędzić dwa dni (24-25.09) w miłym towarzystwie, przy świetnej muzyce.

Konferencję poświęconą muzyce przedwojennej i bohaterowi festiwalu – wybitnemu amerykańskiemu kompozytorowi z mławskimi korzeniami Victorowi Youngowi – w piątek 24 września poprowadzi znany dziennikarz muzyczny Andrzej Winiarski. On także w sobotę 25



września przygotuje i przedstawi repertuar potańcówki w przedwojennym stylu. Do tańca zaprosimy przed estradą w parku miejskim.

Muzyczną ucztą będą koncerty rewelacyjnych muzyków różnych generacji. Na żywo zobaczymy Grażynę Auguścik, która wystąpi z Trio Kuby Stan-

kiewicza z repertuarem Victora Younga (program przygotowany specjalnie na nasz festiwal). Wielkim wydarzeniem będzie obecność na mław-

skiej scenie Warszawskiego Combo Tanecznego z liderem – Janem Młynarskim, jednego z najciekawszych wykonawców jazzu tradycyjnego.

Ciekawe interpretacje Younga zaproponują dwie młode formacje, Cuban Latin Band oraz Wojciech Konopko – Victor Young Project. Jesteśmy przekonani: będzie kreatywnie, inspirująco, miło i dźwięcznie.

Dwudniowe wydarzenie odbędzie się z zachowaniem obowiązujących w terminie festiwalu wymogów sanitarnych.

Victor Young Jazz Festival Mława'21, podobnie jak w roku ubiegłym, będzie można obejrzeć na żywo i w sieci, korzystając ze streamingu on-line.

Osoby, które chciałyby obejrzeć festiwal, siedząc na widowni sali kina Kosmos, organizatorzy proszą o kontakt z Miejskim Domem Kultury.

— Dziękujemy wszystkim darczyńcom, dzięki którym nasze wydarzenie może być realizowane. W sprawie wpłat i darowizn prosimy o kontakt w Wydziale Komunikacji Społecznej i Medialnej Urzędu Miasta Mława (tel. 23 654 33 82 wew. 104) — piszą organizatorzy imprezy, którymi są: Miasto Mława, Fundacja For Art oraz Miejski Dom Kultury w Mławie.

Współorganizatorami zaś: Narodowe Centrum Kultury, Samorząd Województwa Mazowieckiego, Powiat Mławski oraz Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej.

MAGDALENA GRZYWACZ/KSM

Pies pogryzł czternastolatkę. Dziewczynka trafiła do szpitala

NA SYGNALE || Czternastolatka została pogryziona przez psa. Z ranami klatki piersiowej trafiła do szpitala w Ciechanowie. Agresywne zwierzę uciekło z kojca, nie było szczepione.

Do zdarzenia doszło we wtorek 10 sierpnia, po godz. 18.00, na terenie gminy Stupsk — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Jak wynika z ustaleń, 14-letnia dziewczynka pomagała sąsiadce przyprowadzić na podwórko dwa duże psy rasy mieszanej, które uciekły

z kojca, brama na posesję była otwarta. Podczas zakładania jednemu z psów obroży, zwierzę wyrwało się i zaatakowało stojącą w pobliżu dziewczynkę.

Pogryzione dziecko, z obrażeniami klatki piersiowej, zostało przewiezione do szpitala w Ciechanowie.

Opiekująca się psami kobieta była trzeźwa. Właściciel zwierząt wyjechał.

— Policja szczegółowo wyjaśnia okoliczności tego zdarzenia — kontynuuje asp.szt. Anna Pawłowska. — Jak ustalono, pies który zaatakował dziecko nie miał aktualnych szczepień. Olosie zwierzęcia zdecydował Powiatowy Lekarz Weterynarii.

Osobie, pod której opieką pies się znajdował, grożą po-



zwierzę wyrwało się i zaatakowało stojącą w pobliżu dziewczynkę. Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu



Osobie, pod której opieką pies się znajdował, grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

ważne konsekwencje, w tym kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

Pamiętajmy, to człowiek odpowiada za zwierzę, trzymając psa trzeba zachować maksymalne środki ostrożności, tak by zwierzę nikomu nie zagrażało. Tylko w ten sposób uda się zapobiec niebezpieczeństwu.

Informacja KPP

Walec drogowy najechał na robotnika drogowego

NA SYGNALE || Podczas prac budowlanych na odcinku drogi S7 zginął 45-letni robotnik budowlany. Na mężczyznę najechał walec drogowy. Sprawę bada mławska policja pod nadzorem prokuratora rejonowego.

Do tragicznego zdarzenia doszło w środę 11 sierpnia po godz. 14.00 w rejonie budowanego ronda na odcinku Żurominek – Dunaj.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń, na 45-letniego mieszkańca powiatu ciechanowskiego, pracującego przy budowie drogi, najechał walec drogowy — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska,



Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu

oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Kierujący walcem 41-letni mieszkaniec powiatu mińskiego, wykonywał manewr cofania, był trzeźwy.

Potrącony pracownik zmarł na miejscu wypadku.

Trwają szczegółowe ustalenia okoliczności i przyczyn tego tragicznego zdarzenia.

Informacja KPP

ZAKOŃCZONO KOLEJNĄ INWESTYCJĘ DROGOWĄ



INWESTYCJE || Dobiegła końca przebudowa ulicy gen. Stanisława Maczka. Została wykonana droga z kostki betonowej o wymiarach do 6 metrów szerokości oraz ok. 100 metrów długości wraz z odwodnieniem. Inwestycję realizowaną przez Miasto Mława wykonało

Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o. Przebudowa ulicy gen. Stanisława Maczka zdecydowanie wpłynęła na poprawę komfortu jak również bezpieczeństwa mieszkańców i innych uczestników ruchu.

KB / KSM

Melodie z mazowieckiego dworku

KULTURA || W piątkowy wieczór 6 sierpnia w Miejskim Domu Kultury w Mławie odbyło się spotkanie poetów – „Noc Poetów”, zorganizowane przez Związek Twórców Ziemi Zawkrzeńskiej. Odbyła się też promocja książki „Melodie z mazowieckiego dworku”.

Sierpniowy wieczór wypełniły zebrani poetom i literatom: koncert poezji śpiewanej zespołu „Ponad chmurami”, prezentacje wierszy uczestników konkursu drugiego wiersza.

Podczas spotkania odbyła się również promocja książki popularnonaukowej autorstwa Marioli Kokowskiej, zatytułowanej – „Melodie z mazowieckiego dworku”.

Autorka zaprezentowała mazowieckim poetom (ZTZ) własną książkę, którą poświęciła XIX-wiecznej kompozytorce i artystce nurtu muzyki salonowej, urodzonej w Mławie – Tekli Bądarzewskiej-Baranowskiej.

Opracowanie i pierwsze wydanie tej książki przygotowała p. Janina Wielogurska – prezes Stowarzyszenia Autorów Polskich (SAP I)/O. Żyrardowsko-Warszawski. „Melodie z mazowieckiego dworku” Marioli Kokowskiej to publikacja, która prezentuje profil artystyczny Tekli Bądarzewskiej-Baranowskiej na tle XIX-wiecznej, romantycznej kultury muzycznej, zogniskowanej wokół salonowej muzyki fortepianowej w stylu brillant.

Oprócz danych typowo biograficznych, Czytelnik znajdzie w książce rozszerzony opis twórczości Tekli Bądarzewskiej.

Autorka odkrywa przed melomanami i miłośnikami książek, sekrety muzyki polskiej kompozytorki, odwołując się do atmosfery kształtowanej przez mazowieckie dworki szlacheckie i salonowy przekaz płynący z fortepianu.

Ta część publikacji wzbogacona została o interesujące analizy wybranych utworów artystki, sformułowane przez przedstawicieli współczesnego świata muzycznego: prof. Alicję Gronau-Osińską (kompozytorka, UMCF), Tomasza Kowalczyka (kompozytor, UMCF), Michała Malca (kompozytor, UMCF), Paulinę Olek (muzyk).

Refleksję nad twórczością artystki urodzonej w Mławie, uzupełniono o akustyczny zapis wybranych utworów w formie widma dźwięku i analizę wybranych trzech utworów.

Temat Tekli Bądarzewskiej powraca w związku z wrześniową 160. rocznicą śmierci kompozytorki i kwietniową (2021 r.) – 170. rocznicą pierwszego wydania „Modlitwy dziewczyny”.



foto. Materiały organizatorów

Warto nadmienić, że w związku z przypadającą 160. rocznicą śmierci kompozytor-

ki Rada Miasta Mława ogłosiła rok 2021 Rokiem Tekli Bądarzewskiej.

ORGANIZATORZY



Jednoślądem bezpiecznie do celu – motocykliści

NA SYGNALE || Policja prowadzi akcję pod nazwą „Jednoślądem bezpiecznie do celu”, której priorytetem jest zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo użytkowników jednośladów.

Sprzyjająca pogoda wakacyjna sprawia, że na drogach jest dużo niechronionych uczestników ruchu drogowego. Rosnąca liczba miłośników jednośladów wpływa na udział tej grupy w statystykach zdarzeń drogowych.

Policja prowadzi akcję informacyjno-edukacyjną pn. „Jednoślądem bezpiecznie do celu”, której priorytetem jest zwrócenie uwagi użytkowników jednośladów, m.in. motocyklistów, na istotne aspekty bezpieczeństwa ruchu oraz kształtowa-

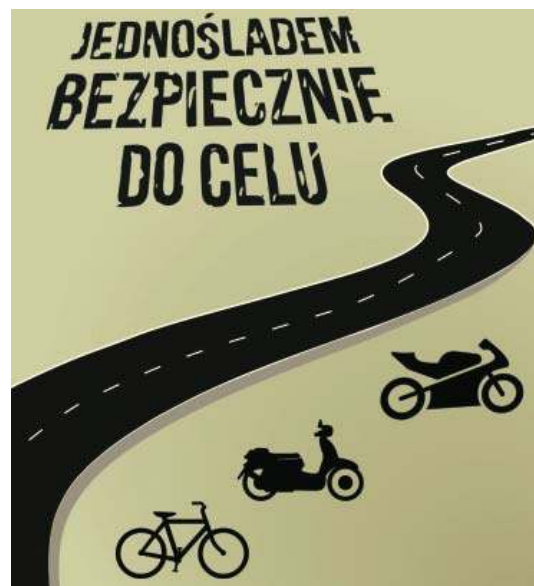
nie właściwych zachowań na drodze.

Jazda na motocyklu to często pasja i ogromna przyjemność. Motocykliści wykorzystują atuty swoich pojazdów, jakim są: małe gabaryty, zwrotność, przyspieszenie. Niestety niektórzy robią to z ogłuszającym rykiem silnika. Takie zachowania nielicznych mają wpływ na opinię o całej grupie użytkowników motocykli.

Policja apeluje do wszystkich motocyklistów o ostrożną jazdę, zgodną z przepisami prawa. Przyjemność z użytkowania motocykla zawsze musi się łączyć z dbaniem o bezpieczeństwo własne i innych.

Motocykliści muszą być świadomi, że nawet odzież

Foto. Materiały Policji



ochronna i niezbędny do jazdy kask, przy dużych prędkościach, nie uchronią ich od poważnych obrażeń.

POLICJA APELUJE:

- motocyklisto, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego, w tym dostosuj prędkość do warunków ruchu, zawsze z wyprzedzeniem sygnalizuj zamiar wykonania manewru.
- kierowco samochodu, od Ciebie również zależy czy motocyklista bezpiecznie dojedzie do celu podróży, często patrz w lusterka i nie zajeżdżaj motocykliście drogi.

(BRD KGP)

komunikat

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

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 17.08.2021 r. do 14.09.2021 r., na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl, zostanie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia. Wykaz zawiera nieruchomość oznaczoną jako działka nr 10-4175/34 (część).

Weekendowe kino plenerowe w Mławie

ROZRYWKA || Rewelacyjna propozycja dla wszystkich miłośników kina: w weekend 21 i 22 sierpnia, siedząc na leżakach na Starym Rynku w Mławie, będziemy mieli okazję obejrzeć kultowe filmy pod gołym niebem. Obejrzymy m.in. „Poranek kojota” i „La la land”.

Ekran kina zostanie ustawiony między budynkami Miejskiego Domu Kultury i ratusza, a widzowie będą oglądać filmy, siedząc wygodnie na leżakach ustawionych przed wielkim monitorem. Nikt nie będzie głodny – organizatorzy (w sobotę – Miejski Dom Kultury, w niedzielę – Agencja Eventowa Recon) zadbali o to, aby oferta kulinarna dorównała filmowej. W niedzielę do Mławy przyjadą food trucki z ciekawymi propozycjami dla smakoszy.

W sobotę 21 sierpnia MDK zaprasza do Kina na Starym Rynku.

Od godziny 18:00 rozpoczyna się animacje i zabawy dla dzieci. Na 19:45 zaplanowano rozstrzygnięcie konkursu filmowego „Mława – nasze miasto” (więcej o konkursie można przeczytać na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława), a od



21 i 22 sierpnia będziemy mieli okazję obejrzeć kultowe filmy pod gołym niebem



Ekran kina zostanie ustawiony między budynkami Miejskiego Domu Kultury i ratusza.

20:00 dwa seanse filmowe.

Kino pod gwiazdami rozpocznie „Bystry Bill” – dla dzieci, a tuż po nim zobaczymy „La la land” dla młodzieży i dorosłych.

W niedzielę 22 sierpnia organizatorzy zapraszają do kultowego Rodzinnego Kina na Mazowszu.

Od południa dla najmłodszych dostępne będą dmu-

chane zjeżdżalnie, działać będzie kinowa strefa z maratonem filmowym, a zajęcia i konkursy dla dzieci prowadzą animatorzy.

Organizatorzy zapraszają też na warsztaty filmowe, koncerty i – zapowiadane – seanse kultowych filmów. O 13:00 zapraszamy na atrakcyjne nie tylko dla dzieci „Wakacje Mikołajka”. O 17:00 czeka nas potężna dawka historii i dobrego kina – „Miaśto 44”.

Ostatni seans – dla dorosłych – rozpocznie się o godzinie 20:00. Zobaczymy polską komedię „Poranek kojota”.

Organizatorami Kina na Starym Rynku są Miejski Dom Kultury w Mławie oraz Narodowe Centrum Kultury. Rodzinne Kino na Mazowszu organizuje Agencja Eventowa Recon, jej głównym parterem jest Samorząd Mazowsza, a lokalnymi – Miasto Mława oraz Miejski Dom Kultury w Mławie.

KB, MG /KSM

Święto Wojska Polskiego i 101. rocznica Cudu nad Wisłą

TRADYCJA || Mszą świętą w kościele oraz uroczystością przy tablicy poświęconej oswobodzicielom Mławy z 1920 r. mławianie uczcili Święto Wojska Polskiego i 101. rocznicę Cudu nad Wisłą.



Fot. Krzysztof Napierkowski/UMM

Żydowska gmina w Mławie (cz. 2.)

ŻYDZI PRZYBYLI DO MŁAWY POD KONIEC XV LUB NA POČĄTKU XVI WIEKU. O HISTORII MŁAWSKIEJ GMINY ŻYDOWSKIEJ PISZE DLA WAS DR LESZEK ARENT, WICEPREZES TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ ZIEMI MŁAWSKIEJ. DZISIAJ DRUGA CZĘŚĆ TEKSTU.

Zycie mieszkańców wyznania mojżeszowego, w tym również Mławy skupiało się wokół synagogi, zarówno w sensie symbolicznym jak i praktycznym. Dlatego jej wielkość i wygląd był odbiciem zamożności gminy żydowskiej.

Wzrost działalności gospodarczej społeczności żydowskiej w Mławie w XIX wieku, przekształcanie się struktury zawodowej z rzemieślniczej na handlową, doprowadził do znacznego wzbogacenia się jej elit, jak również całej gminy. Żydzi w 1863 roku stanowili 45 % wszystkich mieszkańców. Mieli również swój dom modlitwy.

Stara synagoga, zbudowana na początku XVIII wieku, w połowie XIX wieku nie nadawała się do użytku „Bożnica konstrukcji Domu mieszkalnego murowana z cegły Surówki na glinę pod dachówką, a że groziła zawaleniem się, podług Postanowienia JO Xsięcia Namiestnika Królewskiego z dnia 27 Maja 1817 roku rozebrana została”. Trudno stwierdzić w którym roku to nastąpiło.

Decyzję o budowie nowej, znacznie efektywniejszej podjął przywódca religijny gminy - rabin Wolf Lipszyc. Dzięki jego staraniom i zaangażowaniu w 1856 roku wybudowano nową synagogę przy ulicy Koziej, zwanej także Bożniczą.

Budynek zbudowany został w stylu klasycystycznym. Wyróżniał się wielkością na tle niewielkich domów w tej dzielnicy. Ściany zewnętrzne pomalowane były na czerwono i jasno-niebiesko. Wysokie drewniane drzwi wejściowe na brązowo. Dach spoczywał na szaro-białych kolumnach.



Synagoga w Mławie przetrwała do 1939 roku. Została przez Niemców spalona

W 1856 roku wybudowano nową synagogę przy ulicy Koziej. Budynek zbudowany został w stylu klasycystycznym.

Do wnętrza synagogi prowadziły schody, natomiast jej podłoga, zgodnie ze zwyczajem, była poniżej poziomu ulicy. Tym sposobem wewnątrz było znacznie powiększone i nabierało monumentalnego kształtu.

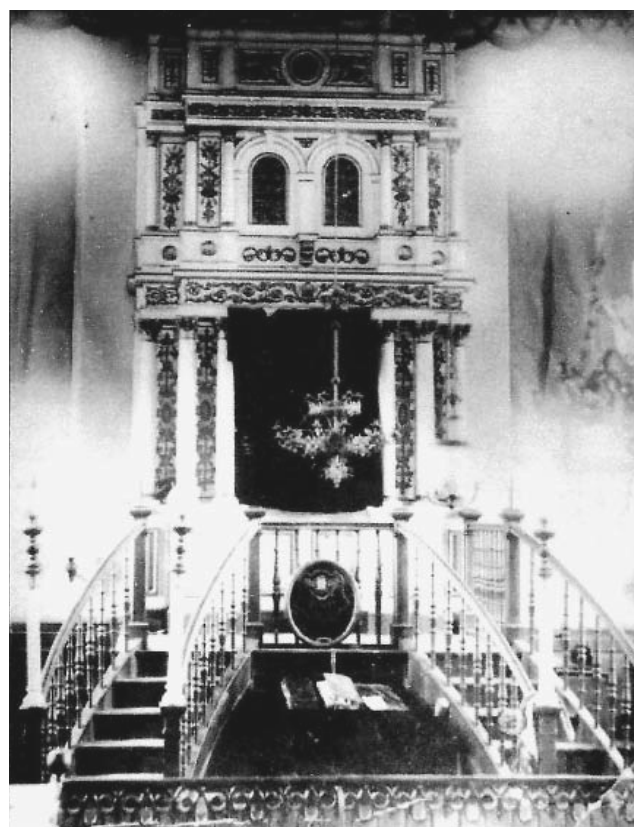
Mławska synagoga spełniała wszystkie warunki stawiane tego typu budynkom przez halachę, czyli żydowskie prze-

pisy mówiące jak stosować Prawo Mojżeszowe do konkretnych sytuacji życiowych. W czasie zwykłych dni tygodnia nie modlono się w synagodze, z wyjątkiem żydowskich i chrześcijańskich świąt narodowych.

Synagoga w Mławie przetrwała do 1939 roku. Została przez Niemców spalona w dniu święta Jom Kippur – czyli w święta odpuszczenia i przebaczenia za grzechy popełnione w ciągu roku. Podpalenie budynku okupanci zrzucili na zgromadzonych przymusowo Żydów, którzy musieli obserwować pożar. Zabroniono im ratowania sprzętów liturgicznych oraz świętych ksiąg. W trakcie tego makabrycznego wydarzenia byli poniżani i bici.

W grudniu 1940 roku Żydzi w Mławie zostali przeniesieni do zorganizowanego przez hitlerowskie władze getta, które zajmowało obszar około 30 hektarów. Obejmowało teren, mniej więcej dawnego rewiru, zawarty między ulicami Warszawską i Długą, od południa ograniczony rzeczką Seracz.

W 1941 roku getto otoczone zostało murem ceglany



Aron Ha-kodesz mławskiej synagogi czyli szafka ołtarzowa służąca do przechowywania Tory. Umieszczona była na ścianie skierowanej w stronę Jerozolimy, czyli na ścianie wschodniej

Żydzi w 1863 roku stanowili 45 % wszystkich mieszkańców. Mieli również swój dom modlitwy.

i częściowo drewnianym. Teren ten był praktycznie pozbawiony większych budynków, które zostały zniszczone w czasie Bitwy pod Mławą, przez niemieckie lotnictwo.

Warunki dla zamieszkałych tam ludzi były wyjątkowo trudne. W getcie panował głód i choroby oraz bezradzie, co do dalszych losów.

Likwidacja mławskiego getta rozpoczęła się pod koniec 1942 roku. W październiku i listopadzie transportami kolejowymi wysyłano Żydów do obozów koncentracyjnych w Oświęcimiu i Treblince. Ostatni transport odszedł 10 grudnia 1942 roku

Żydzi będący przez wieki mieszkańcami Mławy zniknęli z przestrzeni społecznej i kulturowej miasta po likwidacji getta. Podzielili los innych gett na terenie rejencji ciechanowskiej. Pozostała po nich tylko pamięć.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

(Cytaty i dane liczbowe z publikacji: A. Grochowski, Materiały źródłowe do historii Żydów Mławy i powiatu mławskiego w XVIII – XX wieku; Księga pamięci Żydów mławskich, pod red. L. Zygniera; A. Unterman, Żydzi. Wiara i życie; A. Polonsky, Dzieje Żydów w Polsce i Rosji, M. Grynberg, Żydzi w rejencji ciechanowskiej 1939-1945.; Żydzi w dawnej Polsce, pod red. A. Link-Lenczewskiego; M. Grzybowski, Parafia św. Stanisława biskupa i męczennika w Mławie).

W życiu musiałam podejmować trudne decyzje

WYBORY || Nie miała w życiu łatwo, ale nigdy się nie załamywała. Największym szczęściem w jej życiu były dzieci, to one nadawały mu sens. Miłość przyszła dość późno i trwała krótko. Jednak te wszystkie przeżycia dają pani Basi siłę, by walczyć o siebie i swoje marzenia.

Pani Barbara ma 73 lata, a za sobą wiele trudnych chwil, które sprawiły, że ta drobna i skromna kobieta jest silna. Nie miała w życiu łatwo. Kiedy miała 6 lat, zmarła jej mama, ojciec pracował w polu całymi dniami, więc dziewczynka musiała szybko nauczyć się samodzielności. Dwa lata później w ich domu pojawiła się kobieta.

— Ojciec kazał nazywać ją mamą. Początkowo była dla mnie dobra, plotła mi warkoczki, śpiewała piosenki i wspólnie przygotowywałyśmy potrawy — opowiada pani Barbara. — Niestety kiedy na świecie pojawiły się bliźniaki, przestałam być jej córeczką. Nie było już wspólnego spędzania czasu, w zamian musiałam pracować w polu, opiekować się braćmi i sprzątać. Miałam jakieś 11 lat, a pracowałam jak dorosły człowiek. Wieczorami byłam tak zmęczona, że nie miałam siły odrobić lekcje, więc moje oceny były bardzo słabe. Nie cierpiałam głodu, ale czułam się jak służąca.

W wieku 18 lat pani Basia wyszła za mąż. To ojciec za namową swojej żony postanowił wydać córkę za syna sąsiadów. Pan Marian był starszy od niej o 13 lat.

— Nie był złym człowiekiem, ale też nie znał żadnych uczuć. Żona miała być gospodynią w domu, urodzić dzieci, prać, sprzątać i gotować. Najlepiej też, żeby nie miała swojego zdania i robiła to co jej się każe — opowiada pani Basia. — Jak każda młoda dziewczyna marzyłam o miłości, jednak nigdy nie poznałam jej smaku w małżeństwie. Przez wiele lat żyłam tak jak mąż chciał: zajmowałam się domem, urodziłam czwórkę dzieci, opiekowałam się zwierzętami. Wszystko wykonywałam jak robot. Jedyną radością były moje dzieci. Kochałam je ponad wszystko. Dbalam o ich wykształcenie i o to, by byli dobrymi ludźmi. Przez prawie 40 lat żyłam nie patrząc na siebie, żyłam dla innych. Ważne były ich potrzeby, ja byłam gotowa okazać porządek dnia i nocy nieś im pomoc. Nie myślałam nigdy o sobie, nie chodziłam do fryzjera czy kosmetyczki, każdy



Fot. Joanna Karzyńska

grosz oszczędzałam dla dzieci. Kiedy wszystkie się usamodzielniały, założyły swoje rodziny zostałam z mężem sama w domu.

Dwójka ludzi, która przeżyła wspólnie prawie 40 lat, w pustym domu nie potrafiła się odnaleźć. Coraz częściej między małżonkami wybuchaly kłótnie z byle powodu.

— Okazało się, że po tylu latach spędzonych razem mamy całkowicie różne charaktery, inne spojrzenie na świat i inne potrzeby — mówi pani

Basia. — Marian miał 72 lata, ja 59, kiedy zostaliśmy sami w domu. Nie potrafiliśmy ze sobą rozmawiać, wszystko w jego zachowaniu mnie drażniło, przeszkadzało. Jemu też... Zrozumiałam, że tak dalej nie chcę żyć. Marzyły mi się podróże po Polsce, pójście do teatru, bo nigdy w nim nie byłam. Mąż uważał, że na stare lata zdurniałam. A ja po prostu chciałam nadrobić czas młodości.

Pani Barbara zdecydowała się na rozwód. Rozmawiała

z dziećmi, potem poszła do adwokata. Chciała spokojnego rozstania bez orzekania o winie. Mąż zgodził się na te warunki. Po sprzedaży części ziemi kobieta miała kupić sobie mieszkanie w bloku. Do sprawy rozwodowej nigdy jednak nie doszło, bo okazało się, że pan Marian choruje na nowotwór.

— Mimo wszystko nie mogłam go zostawić w takiej trudnej sytuacji — tłumaczy pani Basia. — Przez prawie dwa lata opiekowałam się

mężem. W tych trudnych chwilach bardzo się do siebie zbliżyliśmy. Potrafiliśmy rozmawiać godzinami o życiu, wspominaliśmy czas, kiedy dzieci były małe... Tak naprawdę poznaliśmy się na nowo i zakochaliśmy się w sobie. To była prawdziwa miłość, której wcześniej nie zaznałam. Marian nie bał się śmierci, wiedział, że umrze. W chwili odejścia trzymałam go za rękę i tuliłam. Łzy płynęły mi po twarzy, a ja żegnałam się z miłością mojego



Pani Basia nie rozpamiętuje przeszłości, cieszy się każdym dniem.

życia... Dziękowałam Bogu za wszystko, co otrzymałam, za dzieci, a w szczególności za te dwa ostatnie lata.

Po śmierci pana Mariana pani Barbara postanowiła oddać dom najmłodszemu synowi i wyprowadzić się do miasta. Chciała spełniać swoje marzenia i zobaczyć po raz pierwszy polskie morze.

— Kiedy po raz pierwszy poczułam morską wodę pod stopami i zaczęłam oddychać morskim powietrzem, aż się rozplakałam — opowiada. — Może dla kogoś to normalne, ale ja pierwszy raz poczułam się wolna, szczęśliwa i spełniona. Dziś wiem, że mogę spełniać swoje marzenia, że czas, który mi pozostał, muszę dobrze wykorzystać. Brakuje mi bardzo Mariana, i choć minęło już kilka lat, jednak gdziekolwiek jestem, czuję jego obecność. Wiem, że jest szczęśliwy, że robię to, co kocham, to o czym marzyłam od lat. Szkoda, że nie dane nam było razem podróżować. Mam grono koleżanek, z którymi planujemy sobie wyjazdy, chodzimy do teatru, kina a czasem do kawiarni. Cieszę się z małych rzeczy: byłam u fryzjera, mam pomalowane paznokcie, byłam już też w SPA. Nauczyłam się żyć chwilą. Nie rozpamiętuję przeszłości, idę do przodu i cieszę się każdym dniem, który jest mi dany.

JOANNA KARZYŃSKA

Jacek Pałkiewicz, pogromca Atlantyku i Amazonki

JESTEM CZŁOWIEKIEM SPEŁNIONYM, NAD WYRAZ UPRZYWILEJOWANYM, KTÓRY WYGRAŁ LOS NA LOTERII. ZAWSZE ROBIŁEM TO, CO SPRAWIAŁO MI PRZYJEMNOŚĆ – MÓWI O SWOIM ŻYCIU JACEK PAŁKIEWICZ, OBYWATEL ŚWIATA, PODRÓŻNIK, DZIENNIKARZ, PISARZ, TWÓRCA SURVIVALU W EUROPIE I ODKRYWCA ŹRÓDEŁ AMAZONKI.

— Dlaczego lubi pan podróżować? Co dają panu podróże?

— Andrzej Stasiuk napisał, że podróżować znaczy żyć. A w każdym razie żyć podwójnie, potrójnie, wielokrotnie. Wychowałem się na pasjonujących książkach podróżniczych. Dla mnie sens podróżowania polega na ożywieniu wyobraźni, umiejętności zdumienia i za-

chwytu, czyli na nieustannej zachłanności i fascynacji światem. Dodajmy do tego odrobinę niebezpieczeństwa związanego z przekraczaniem granic możliwości, a otrzymamy esencję mojego globtroterstwa. Podróż związana jest zwykle z emocjami, radością, podekscytowaniem, nieraz także strachem. Taki koktajl uczuć przemienia zwykle, pozornie na pozór wydarzenie w prawdziwą przygodę. Przygodę życia.

— A jak się czuje ktoś, kto odkrył źródła Amazonki?

— W dzieciństwie było mi trochę żal, że nie urodziłem się w epoce epickich odkryć geograficznych i nie miałem szans doświadczyć tego, co przeżywali David Livingstone, Aleksander von Humboldt, czy im podobni. Okazało się, że stanowiące przedmiot kultu mapy geograficzne z napisem „Relief Data Incomplete”, rejon niecałkowicie zbadany, jeszcze istniały. Że było jeszcze miejsce na poszukiwania tego, co jest poza horyzontem. Od połowy ubiegłego wieku przewinęło się wielu pasjonatów przygody, którzy próbowali sformułować mgliste poglądy dotyczące źródła Amazonki. Nie wystarczyła technologia kosmiczna, aby ustalić dokładne miejsce narodzin największej rzeki



foto. Zdjęcia z archiwum Jacka Pałkiewicza

świata, musiał tam pojechać człowiek. Prof. Jerzy Makowski z UW przypomina, że w badaniach głównego odcinka rzeki współczesna nauka wymaga uwzględnienia szeregu czynników: wielkości przepływu, długości, wysokości nad poziomem morza, profilu podłużnego i ukształtowania koryta, a nawet cech demograficznych i tradycji utrwalonych w historii czy kulturze regionu. Nasze kompleksowe badania rozwiązały tę zagadkę, z czego oczywiście jestem dumny. Nauka bywa jednak hermetyczna na odkrycia. Każda nowa prawda naukowa wprowadza zamieszanie w ułożonym, tkwiącym zwykle przy ortodoksyjnych pozycjach świecie wiedzy. Potrzeba było kilkanaście lat, by nasza teoria źródła Amazonki przeszła weryfikację w środowisku hydrologów i ugruntowała się w powszechnej świadomości.

— Też uwielbiam podróżować i wiem, że nawet najlepiej zaplanowana podróż zawsze ma dla nas w zanadru parę niespodzianek. Jakie podróżnicze niespodzianki spotkały pana i jak się wszystko skończyło?

— Istnieją dwie szkoły. Niektórzy uważają, że to, co trafi się przypadkowo, może okazać się bardziej wartościowe od założonego celu. To

nie leży w moim charakterze. Ja wyjeżdżam z konkretnym programem. Rzemiosła podróżowania uczyłem się na własnych błędach, bo gdy zaczynałem, pomocnych publikacji nie było. Bywało, że stawiając czoło zagrożeniom, musiałem balansować na wąskiej granicy między racjonalnym ryzykiem a realnym zagrożeniem, między odwagą a chłodną analizą. Moje wyprawy zawsze przygotowywałem bardzo pedantycznie. Nie improwizowałem, niczego nie pozostawiałem przypadkowi. Wspomagał mnie przy tym bogaty bagaż doświadczeń zdobytych wśród piasków pustyni, tropikalnego lasu czy syberyjskiej tundry. Nie bez znaczenia były też intuicja i... instynkt. Sumienne przygotowanie i unikanie improwizowania może nieraz ograniczać swobodę podróży, ale przynajmniej zapewnia sukces finalny. Z tego powodu nie odnotowałem jakiś szczególnych potknięć.

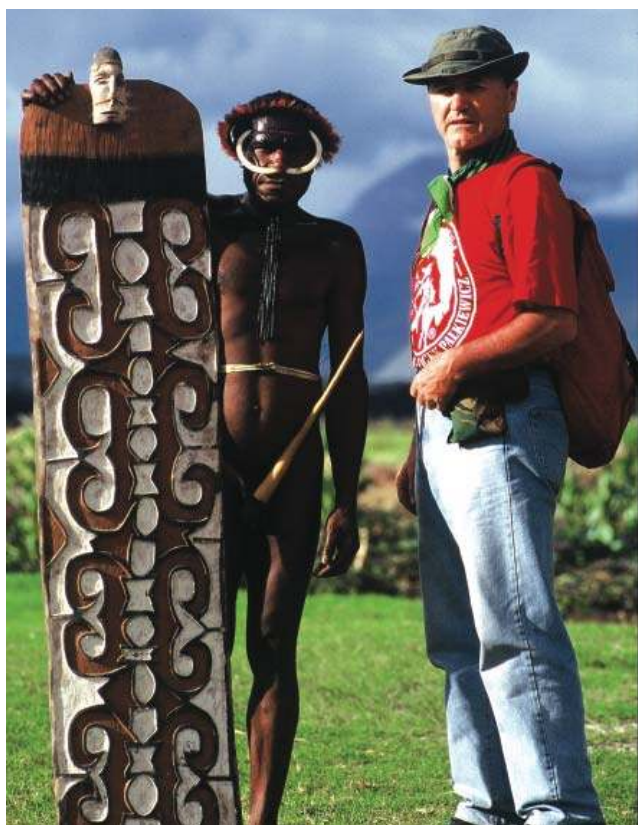
— Z jakimi uczuciami wraca pan dziś z Birmy, Sahary, Patagonii – do Elku?

— Z otoczonym malowniczymi jeziorami i prastarymi borami Elkiem łączą mnie względy sentymalne. Tam się wychowywałem, łowiłem raki, uczyłem się żeglarstwa, tam trafiłem do odrodzonego skautingu. Po raz pierw-

szyszyć się spokojem jezior, lasów i zjawiskowych leśnych stawów. W mrocznej Puszczy Rominckiej czułem się niczym w lesie kanadyjskim lub syberyjskiej tajdze. Lubię wyzwania i w firmowaniu watorów krajobrazowo-przyrodniczych tej krainy, której magię wysławiali artyści i poeci, widziałem niepowtarzalną okazję do budowania naszej marki narodowej i promocji Polski. Kraina Wielkich Jezior odniosła unikalny sukces, bo zyskała oficjalne miano najpiękniejszego regionu Europy. Znalazła się na liście czternastu ikon światowej przyrody, pokonując Malediwy, Wielki Kanion Kolorado, Galapagos czy Wodospad Salto Angel. Niestety, tej niepowtarzalnej okazji nie potrafiliśmy przekuć na eksportową markę.

— Czy dziennikarz jest lepszym podróżnikiem? Czy podróżnikowi jest łatwiej w podróży, gdy na co dzień też zajmuje się opisywaniem świata – choćby i tego najbliższego?

— Tu chodzi o co innego, o zupełnie odmienne wojażowanie. W mediolańskiej szkole dziennikarstwa uczono mnie, że podróże reporterskie wymagają pasji i energii. To ciężki chleb, gdzie codziennością są spartańskie warunki, logistyczne trudności, upały i wysiłek fizyczny. Ten znojny trud wymaga solidnego przygotowania teoretycznego. Ponieważ nie mam dużej wyobraźni, nie potrafię napisać czegoś, czego sam nie doświadczyłem. Pisząc repor-





taż, muszę się przygotować i wzbogacić swoją wiedzę. Opisuć autentyczne zdarzenia i autentycznych ludzi, powinienem też dodać refleksję. Aona wymaga zawsze rzetelnej wiedzy. Oczywiście, że nigdy nie narzekałem. Byłem świadkiem najważniejszych momentów historii XX wieku. Pamiętam przebojowe czasy dziennikarstwa, kiedy każdy miał ambicję, aby zdobyć materiał z górnej półki. Teraz redakcja zależna jest od „afrykańskiego tam-tamu”, który przybywa z agencjami prasowymi, zwykle już zdystansowanymi przez szybsze sieci cyfrowe. Nasza profesja traci na prestiżu, bo dziś każdy może rozpowszechniać w przestrzeni publicznej informacje, tak realne, jak i pokretnie lub zmanipulowane. W lawinie fałszywych doniesień, w sztuczny sposób napędzających pocztyność, trudno jest rozpoznać prawdę. Ale pracę w „Corriere della Sera” wspominam z sentymentem. Wiele lat pełnych satysfakcji i sukcesów. Przypominają mi o tym publikacje z tamtej epoki, przechowywane niczym relikwie w prywatnym archiwum — zapraszam na www.palkiewicz.com. Największa gazeta włoska zapewniała swoim wysłannikom doskonałe warunki: bilet business class, dobry hotel i nielimitowane diety żywnościowe. W 1990 roku byłem w Szanghaju, aby opisać nadchodzącą przemianę w Państwie Środka. Mieszkalem w legendarnym Peace Hotel, niedługo Cathay, symbolu kosmopolitycznej grzeszności miasta

w latach 30. XX wieku. Na moich oczach pojawiały się tam pierwsze fast foody, bogate centra towarowe i nocne życie. Ludzie zrzucili szare mundurki unisex na rzecz kolorowych ubrań, garniturów. Kobiety zaczęły nosić szpilki. Takich wspomnień jest bez liku. W ciągu 50 lat zrobiło się tego wszystkiego tak dużo, że ludzie, którzy nigdy nie wychyliłi nosa za próg własnego domu, przyjmują nieraz moje relacje z niedowierzaniem. Tak było też u Marco Polo. Kiedy na łóżu śmierci rodzina i przyjaciele błagali Wenecjanina o sprowadzenie swoich przekazów, „aby stał się bardziej wiarygodny”, on odparł, że nie zillustrował nawet polowy tego, co widział, gdyż nikt i tak by mu nie uwierzył. U mnie jest podobnie.

— **O czym jest pana ostatnia książka „palkiewicz.com”?**

— To pasmo porwijających doświadczeń, zarówno w krajach Pierwszego, jak i Trzeciego Świata oraz atencja dla ginących kultur i zwyczajów. Także spotkania z ludźmi, których trudno zapomnieć. Snuję chłodne refleksje nad nieodwracalnymi zmianami w naszej kulturze, nad surowymi prawami dżungli, które oświadczyły współczesnym człowiekiem, i wreszcie nad życiowym bilansem oraz schyłkiem pewnej epoki. Większą część życia spędziłem we Włoszech, które stały się moim drugim domem. Cieszę się tam powszechnym szacunkiem, przy czym nigdy nie opuszczała mnie świadomość polskości. Z czasem udzieliło mi się po-

czucie europejskiej tożsamości. Żywiłem szacunek dla Europy, „soli Ziemi” i bardzo na nią liczyłem. Nie taję jednak, że musiałem przymknąć oko na nieskrywany przez zachodnią Europę dystans, poczucie wyższości i przewagi cywilizacyjnej czy przynajmniej protekcyjności względem dawnego obozu socjalistycznego. Tak było nie tylko kiedyś, dziś jest podobnie i, co muszę podkreślić, taka mieszanka supremacji i pobłażliwości, zwykle zarezerwowana dla imigrantów z Trzeciego Świata, wciąż gnieździ się w głowach zachodnich prominentów działających w strukturach Unii Europejskiej.

— **W ubiegłym roku w filmie „A Life on Our Planet” sir David Attenborough mówił: „Świat przyrody kończy się. Dowody są wszędzie. Dzieje się to za mojego życia.” Co stało się z przyrodą za pana życia? Czy Sahara dziś jest taka sama jak w roku 1972?**

— Ginie na oczach nas wszystkich. Nienasycona pazerność profitu wciąż rosnącego globalnego rynku bez reguł stała się motorem degradacji biosfery i środowiska. Swego czasu kierowałem misją kosmonautów, którzy poświadczali o chorobliwym stanie zdrowia naszego domu — Ziemi. Świat mówił o tym przez dwa dni, potem wszyscy zapomnieli. Dotknęła mnie gorzka i złość. Przegrałem, to wszystko mnie przerosło. Nie mogę mieć wpływu na zmianę głęboko zakorzenionego porządku światowego tam, gdzie nawet najbogatsze kraje są bezradne. Nie



zdawałem jeszcze sprawę, że na naszych oczach rodził się „nowy porządek świata”, sterowany wcale nie przez Bilderberga, tajne gremium biznesowych gigantów lub Komisję Trójstronną czy masonów, uczestniczących w globalnej grze o władzę i bogactwo. Okazało się, że mamy do czynienia z systemem monstrualnego lobby, superorganizmu plenarnych powiązań biznesowych tytanów, wielkich koncernów kontrolujących światową gospodarkę, a zatem decydujących o losach ludzkości. Jak zauważył już Albert Einstein, nowoczesność zawiodła. Musimy zbudować nowy humanizm, w przeciwnym razie nie uratujemy planety. Rok temu papież Franciszek przypominał, że natura żywo reaguje na drapieżne zachowanie człowieka: „Jest takie hiszpańskie powiedzenie, które mówi, że Bóg zawsze wybacza, my, ludzie, czasami to robimy, czasami nie, ale Ziemia nie wybacza nigdy”.

— **Podobnie jak pan urodził się 2 czerwca. I podobnie do pana uwielbiam podróżować. Jakie było najbardziej niesamowite, najdziwniejsze, najmniej oczekiwane miejsce, w którym świętował pan któreś ze swoich urodzin?**

— Tego dnia normalni ludzie dbają o jakąś wyjątkową oprawę imprezy rodzinnej. Ja zaś niejednokrotnie byłem wtedy daleko poza domem. 2 czerwca 1999 r. prowadziłem zajęcia survivalowe dla jednostek antyterrorystycznych w piaskach cieszącej się złą

sławą pustyni Taklamakanu, co oznacza „wejść, a już nie wyjdiesz”. Żar potęgował suchy wiatr, który ogolaczał organizm z wody i wysuszał skórę. Czułem wzrastającą tętno, bo w odwodnionym organizmie spadała objętość krwi. Wtedy dopadła nas burza piaskowa. Szara ściana gęstego tumanu pyłu i piasku połączyła ziemię z niebem utrudniając oddychanie. Furia nawałnicy napelniała uczuciem rosnącego niepokojem. Na szczęście dwa dni później dotarliśmy do oazy. Tam kurowaliśmy poranione stopy, kąpaliśmy się i piliśmy bez ograniczenia wodę. A wieczorem była urodzinowa kolacja.

— **Czy czuje się pan człowiekiem spełnionym?**

— Jestem człowiekiem spełnionym, nad wyraz uprzywilejowanym, który wygrał los na loterii. Zawsze robiłem to, co sprawowało mi przyjemność. Były też i zaszczyty, a ponieważ nie mam agenta, sam muszę nieskromnie to przypominać. Szkoła podstawowa w Mostach na przedmieściu Łęborka przyjęła moje imię na swojego patrona. Dwóch prezydentów RP z różnych opcji uhonorowało mnie wysokimi odznaczeniami państwowymi. Otrzymałem krzyż Pro Ecclesia et Pontifice (Dla Kościoła i Papieża) od Benedykta XVI, a w Rzymie nagrodzono mnie Krzyżem Oficera Orderu Zasługi Republiki Włoskiej. Natomiast w Mokwie wybitny rosyjski artysta Iwan Korzew stworzył moje popiersie.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Kultura nie męczy!

JEST UPAŁ I TO AKURAT TEN NAJGORSZY: PARNY, DUSZNY, Z BURZĄ CODZIENNE POMRUKUJĄCĄ ŻŁOWROGO GDZIEŚ NA KRAŃCACH HORYZONTU. OKNA OTWARTE NA PRZESTRZAŁ, WIATRAK CHODZI NA WSZYSTKIE STRONY, A JA DODATKOWO PRÓBUJĘ OPANOWAĆ SZTUKĘ NIEPOCENIA SIĘ!

Szybko odkryłam, że poceniu bardzo sprzyja ruch: chodzenie i śpiewanie szczególnie, ale dla przykładu wachlowanie się gazetą lub plikiem papierów też kropie potu na czoło wyciska. Najgorsze ze wszystkiego są natomiast gwałtowne ruchy — biegania nie polecam absolutnie, ale i szybki spacer też natychmiast wymaga chłodnego prysznica.

Problem mam z rozmowami, zwłaszcza tymi na żywo. Rozmowa bowiem jest dla mnie zawsze przygodą, spotkaniem z drugim człowiekiem i odkrywaniem kolejnej jej lub jego cząstki — zatem nie ma siły: to musi trochę energii wymagać. A jeśli wymaga energii, to bywa, że i zmęczy — a od tego spocenie gotowe!

Jeszcze gorzej z rozmowami telefonicznymi, które z niewiadomego powodu jak dla mnie oznaczają znacznie więcej gestykulacji, a — co za tym idzie — jeszcze więcej tego wstrętnego, lepkiego potu, który bez pytania, beztłóśnie i bez zahamowań pokrywa w jednej chwili całe moje ciało, czym sprawia mi niewysłowny ból!

A ponieważ z niektórych rozmów zrezygnować nie wolno, a na inne czeka się czasem pół życia, więc rezygnować kompletnie nie warto — znów w ruch musi iść prysznic i tylko patrzeć, jak wodociągi zaczęły podejrzewać, że ja na tych swoich pięćdziesięciu dwóch metrach kwadratowych delfiny hoduję!

Tak czy siak, skutek upałów był taki, że robiłam wszystko w zwolnionym tempie. Ze



Foto: pixabay

z boku wyglądało to godnie, dostojnie — żeby nie powiedzieć: kretyńsko — to jedno. Grunt, żeby potu wywoływało jak najmniej. Dodatkowo przesłamałam tryb wczesnoranny: im wcześniej wstanę, tym większy chłód panuje w całym mieszkaniu, tym słodsza na zewnątrz panuje zima — a im zimniej, tym mniej potu.

Poza tym w ruch (byłe niespieszny!) poszły normalne nawyki z krajów, gdzie klimat tropikalny panuje od dawna i na dobre: ostro przyprawione potrawy, a na zapojkę lekko osolona lemoniada, bo z powodu tego ciągłego pocenia elektrolity mi przecież wypływają Niagarą!

Ale... Odkryłam jeszcze jeden bardzo skuteczny sposób, by unikać zmęczenia i pocenia się. A ponieważ gołym okiem i na podstawie własnych przypadków widzę, że reszta społeczeństwa wciąż tkwi w głębokiej nieświadomości — czym prędzej spieszę donieść, pomagając być może innym takim, którzy też nie

lubią się pocić w parne dni.

Tajemnicę skrywa mianowicie... spokój. Tak jest! Nie bez kozery mądrzy ludzie mawiają: tylko spokój może nas uratować. Mnie przed spoceniem ratuje bardzo skutecznie i dlatego wszystkim polecam, tym bardziej, że wiele osób tak się zachowuje, jakby jeszcze na to nie wpadło...

W KOŚCIELE

Od zawsze powtarzam, że nie chodząc do kościoła — mam znacznie mniej grzechów! Przed pandemią nawet się raz na jakiś czas odważyłam, zebrałam i poszłam. W święto Wniebowzięcia, czy inaczej Matki Bożej Zielnej lub rocznicę cudu nad Wisłą — zawsze. W Boże Ciało procesja obowiązkowa. Lubię też Trzech Króli i nabożeństwo wigilii paschalnej.

A jednak od czasów, kiedy koronawirus i covid-19 zawładnęły światem — kościołów unikam stanowczo i konsekwentnie, jak już nie powiem czego, bo rzeczywiście takie nagromadzenie

osób wszelkiej proveniencji, wieku i schorzeń w jednym zamkniętym miejscu rozprzestrzenianiu się wszelkich przenoszonych drogą kropelkową chorób sprzyjało zawsze, a już zwłaszcza covidem takich okazji nie przepuszcza. I tak było do ubiegłej soboty, kiedy los chciał, że odeszła jedna z Osób bardzo mi drogich, a którą chciałam do ostatniej chwili godnie pożegnać.

Wybrałam się zatem do kościoła znacznie przed czasem ceremonii pogrzebowej w zbożnym mniemaniu, że uda mi się wyciszyć, w największym skupieniu pomodlić i po swojemu uczcić zmarłą.

O, JAKŻE SIĘ POMYLIŁAM!

Okazało się, że krótko po moim wejściu, zajęciu miejsca i przystąpieniu do wyciszenia — w kościele rozpoczęło się jakieś nabożeństwo. Furt! — ławkę za mną usiadła młoda kobieta. Ale nie w wieku rzecz, tylko w fakcie, że kobieta nie posiadała maseczki.

Ja sama zaszczepiona dawno już dwiema dawkami, w maseczce od dolnej powieki do prawie szyi — zbulwersowałam się na razie średnio, bo z jednej strony uznałam, że z pewnością w rozrządzeniu weszła i zapomniała tę maseczkę nałożyć — z drugiej frajersko naiwnie pomyślałam, że jak ją poproszę, to natychmiast założy.

O, JAKŻE SIĘ POMYLIŁAM PO RAZ DRUGI!

Na pytanie, czy mogłaby pani nałożyć maseczkę — usłyszałam krótkie, cięte i ostre jak brzytwa „Nie!”. Dobrze, trudno, nie każdy musi mieć przyjaciół wśród lekarzy i pielęgniarki wśród przyjaciół.

Poprosiłam zatem, bo po prostu usiadła nieco dalej, a nie bezpośrednio za mną. Słownej riposty nie było, ale obrzucona zostałam zaciętym spojrzeniem. Riposty natomiast doczekałam się za to dwie sekundy później od kobiety, sądząc po wyglądzie w wieku babci, że

seniorskim — znaczy z grupy większego zagrożenia. Normalnie siedziała trzy ławki za mną, ale na widok moich prób przybiegła natychmiast i oznajmiła mi, że mam się przestać czepiać, bo ta pani w kościele maseczki mieć nie musi.

Co jeszcze dziwniejsze, ta pani babcia maseczkę jak trzeba miała, taką jednorazową, nawet poprawnie nalożoną, drucikowym mostkiem na nosie i harmonijką w dół! Gdzie sens, gdzie logika?

Chyba nie muszę mówić, że obie do końca nabożeństwa modliły się gorliwie, składały ręce do kolejnych modlitw i — w przeciwieństwie do mnie — w odpowiedniej chwili przyjęły komunię.

A ja? Z wyciszenia początkowo były nici, bo myśl mi skoczyła w kompletnie inne kierunki i przywołała liczne obrazy z ostatniej jesieni, zimy i tegorocznej wiosny — obrazy sinych pręg na twarzach lekarzy i pielęgniarek schodzących z dyżuru lub wychodzących z czerwonej strefy; rozpaczliwe rozmowy telefoniczne z hurtowniami w poszukiwaniu leków, maseczek, rękawiczek, kombinizonów i przyłbic; worki pod oczami i cienie, które po szpitalnych salach i korytarzach snuły się niejednokrotnie nie gorzej niż niektórzy pacjenci. Pamiętam twarze z wielkim wysiłkiem starające się ukryć zmęczenie, przywdziewające coś na kształt zamglonego uśmiechu. I pamiętam procedurę obowiązującą w sytuacji, kiedy pacjent walkę z covidem przegrał...

Nie wiem, co konkretnie widziały obie panie w czasie ostatniego szczytu pandemii — swoich obrazów im nie życzę. Ale może dzięki tym moim wspomnieniom, tym bardziej czuję się upoważniona do nakładania maseczki, zwłaszcza w pomieszczeniach, zwłaszcza wśród większej liczby osób, z których nigdy nie wiemy co iskać kto może przynieść?

Czy na wszystko musi być przepis i groźba kary śmierci za jego złamanie lub nieprzestrzeganie — by ludzie, przynajmniej niektórzy, poczuli się zobowiązani w minimalnym stopniu go przestrzegać? Czy logika, zdrowy rozsądek, a nawet szacunek dla zamaskowanych tak bardzo boją?

No, i nie ma co mówić: spo-

Pamiętam twarze z wielkim wysiłkiem starające się ukryć zmęczenie. I pamiętam procedurę obowiązującą w sytuacji, kiedy pacjent walkę z covidem przegrał...

ciółów w czasie mszy i innych nabożeństw. Bo ja może i się spościłam, choć summa summarum bardziej spłakałam. Ale ta pani bez maseczki i jej obrończyni — spościły się bardzo, co oglądałam na własne oczy. Apoza tym kiedyś Tadeusz Konwicki na pytanie, czy idzie na nieszpory, odpowiedział, że on nie musi, bo jest wierzący. I ja się tego Konwickiego trzymać będę, nie tylko wupał!

PAN Z LOTNISKA

Nie dalej jak we wtorek bez jakichkolwiek złych przeczuć zapragnęłam zarezerwować sobie miejsce parkingowe na długoterminowym parkingu przy jednym z lotnisk...

Ponieważ korzystam z tego lotniska, a zatem i z parkingu dość często, kontakt mam doskonale zapamiętany w komóreczce od lat, bez zbędnych poszukiwań i szperania po stronach internetowych wyszukałam i natychmiast puknęłam w zieloną słuchawkę.

Ja sobie zdaję sprawę z faktu, że telefon może zadzwonić w różnych chwilach: czasem siedzimy na balkonie i bezmyślnie gapimy się w niebo, czasem oglądamy film lub czytamy książkę — i wtedy odebranie go nie nastęrcza jakichkolwiek problemów. Czasem telefon zadzwoni jednak troszkę nie w porę: a to przelykamy właśnie kolejny kęs ogóreczka przy śniadaniu, a to rozmawiamy już z kimś innym, kto był pierwszy, a czasem śpimy lub zwyczajnie korzystamy z toalety!

Telefon daje jednak taki komfort, że możemy go odebrać — lub nie. Nie mamy możliwości, nie mamy ochoty,



nie mamy czasu, prowadzimy samochód — nie odbieramy zatem i oddzwaniamy w pierwszej dogodnej chwili, bo czasy horrendalnych rachunków też już szczęśliwie mamy za sobą.

Z jakiego powodu pan z lotniska, do którego w sprawie rezerwacji zawsze dzwoniłam — jednak odebrał mój telefon — już się pewnie nigdy nie dowiem. Szybko się przekonałam, że strasznie nie w porę zadzwoniłam, ale cóż — pan telefon, mimo jawnej niedo- godności, jednak odebrał...

CZEGO JA SIĘ O SOBIE NIE DOWIEDZIAŁAM!

I o mojej osobowości tam było, i o postępowaniu co najmniej haniebnym. I o funkcjonowaniu w społeczeństwie, i o moim niezbyt przyzwoitym prowadzeniu się — na Boga! — skąd wiedział?! Sporo było także o moich różnych talentach, a raczej ich braku, do czytania na przykład — bo przecież na stronie jak byk stoi, że rezerwacji już od dawna nie prowadzi się.

Nasłuchawszy się o tej gorzkiej i trudnej do przełknięcia prawdy o swojej wybrakowanej osobowości, z czystej ciekawości zajrzałam na stronę rzeczono- go portu lotniczego i trochę się natychmiast skonfundowałam, bo ani jak byk, ani nawet jak mrówka czy pchła tam nic nie stało o wycofaniu z rezerwacji.

„Lotnisko dysponuje ponad 1500 miejscami postojowymi na parkingach. Oferta parkingowa doskonale wpisuje się w potrzeby naszych pasażerów. Parking długoterminowy to oferta skierowana dla pasażerów udających się w dłuższą podróż lub dla osób poszukujących ekonomicznych rozwiązań dla krótszego postoju. Parking znajduje się na terenie należącym do lotniska w odległości 3 kilometrów od terminala w kierunku” — tak tam stało, a o zmianie w procedurze nie było nic. Najpierw się ucieszyłam, że

jednak czytać jeszcze umiem i że te swoje kategoryczne opinie omnie pan od rezerwacji jednak trochę powinien zlagodzić. Potem poczułam się nieco obrażona: no, bo jak to? Czuję się bez mała stałą klientką, o zmianach ani śladu — a mnie tu się na wszystkie strony zakrętami w paru językach operuje! I w ogóle wszystko obficie okraszone pięknym, czystym budowlanym żargonem, który doskonale pamiętam z czasów, kiedy o pisaniu takich felietonów tylko marzyłam!

ZNÓW. TROCHĘ SIĘ SPOCIŁAM.

Ale za parę minut zadzwoniła do mnie miła pani z sekretariatu dyrektora portu i z tego, co mówiła, wiem na pewno, że na moją prośbę, by pan się jednak tak nie chandryczył — zwłaszcza, że informacji o zmianach w sposobach rezerwacji nigdzie nie ma — którą jeszcze przed rozmową ze mną miła pani temu panu od rezerwacji przekazała, ów pan spościł się jednak znacznie bardziej ode mnie.

A mówiłam, że ludzie spokojni i kulturalnie pocą się umiarkowanie — z nerwusów leje się strumieniami!

Jednak można! Zbliżają się upragnione wakacje, a zatem także wyprawa w nieznane zakątki globu, do której zawsze przygotowuję sztambuch na informację, listy do zapamiętania, mapy,

ciekawostki, zdjęcia i co tylko...

Wypatrzyłam sobie na jednym z portali aukcyjnych jeden piękny, z okładką w kolorze włoskiego nieba, coś tam jeszcze dobrałam i kliknęłam „kupuję”. Przez zwyczajne gapiostwo odkryłam już jednak po transakcji, że uczynna mama kupiła mi tamte pozostałe przedmioty w naszym osiedlowym papierniczym, uznałam więc, że mi się zmarnują i że właściwie tylko ten notatnik jest mi niezbędnie potrzebny. Skorzystałam zatem pierwszy raz w życiu z opcji anulowania zakupu, w zbożnym mniemaniu, że rozliczenie jakoś tam przyjdzie, ale że upragniony notes natychmiast wróci niejako na wirtualną półkę i za chwilę będę go mogła ponownie kupić. Minął dzień, dwa, zakup jak był, tak wciąż widniał z komentarzem „anulowany” — i w ogóle nic się nie działo. Wykonałam telefon do sprzedającego, obiecał zrobić wszystkie manipulacje ręcznie, ale znów minęło kilka dni — i nic!

Znów się skontaktowałam — gnąc się w przeprosinach za zamieszanie, bo przecież anulowałam ten zakup sama i przez gapiostwo. A otóż pan sprzedający szybko jął się ze mną w tych przeprosinach ścigać, bo jego zdaniem wszystko za długo trwa. Zadzwołam zatem natychmiast ręcznie, zwrot nastąpił, zeszty kupiłam bez przeszkód i następnego dnia odebrałam paczkę za własnym domem.

Podeksytowana kolejnym zeszytem, wszystkim, co już zaplanowałam w nim zapisać oraz podróżą w jego towarzystwie — ostatkiem sił opanowywałam emocje przy zrywaniu taśmy i kartonu. I co? I pan prócz zeszytu dorzucił mi jeszcze komplet pięknych pastelowych markerów gratis!

Może i spościł się, biedny, przy pakowaniu. Ze mnie w czasie rozpakowywania pot płynął ciurkiem, ale szczerze — taki pot ma u mnie zawsze najślodszy smak i tylko takiego potu, takich chwil i takich zeszytów z markerami czy czego tam sobie chcecie — wam z całego serca życzę!!!

A tak w ogóle — to aby do wakacji nad morzem!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA



PRACA

FRYZJERKĘ w Olecku, dzwonić po 17, 509-677-447

NML Pomoc do seniorki, głównie na noc, 572-108-903

POSZUKUJĘ osoby z prawem jazdy do pracy w gospodarstwie rolnym w miejscowości Stręgiele gm. Pozezdrze (produkcja roślinna, produkcja mleka). Tel. 606-279-536

PRZYJMĘ pracowników budowlanych oraz murarzy tel.722-264-976

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

ZATRUDNIĘ kierowcę busa z kat.D, Nidzica, 608-295-630

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E na trasy Polska Szwecja. Auto przypisane do kierowcy. Umowa o pracę. Stała pensja, 575-832-851

ZATRUDNIĘ murarzy i pracowników budowlanych, wysokie wynagrodzenie tel.609-293-996.

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie , 501-172-462

SPRZEDAM

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

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

PIANINO Bluthner. 664-435-537

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

SPRZEDAM drewno kominkowe-opałowe, kostka sosnowa, transport, 511999755

SPRZEDAM działki budowlane, naprzeciwko Karczm pod Gołębiem, 519-487-180, 506-124-587

KUPIĘ

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

NIERUCHOMOŚCI

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

DZIAŁKĘ budowlaną inwestycyjną sprzedam. Lubawa, przy drodze wojewódzkiej 541, 782-180-083

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

KUPIĘ ziemię uprawną, 501-172-462

LOKAL usługowo-handlowy do wynajęcia(220m2), ul. Kolejowa, Iława, podjazd, parking, 501-535-614

LUBAWA. Do wynajęcia pokój, mężczyźnie, 535-237-271

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

NML Do wynajęcia umeblowane mieszkanie w Nowym Mieście Lubuskim, C.O., 515-507-103

NML Kupię domek letniskowy nad jeziorem w Partęczytach lub w okolicy tel.609-546-296 , 609-546-296

NML Sprzedam działki budowlane o pow. 10 arów w Marzęcicach, ul.Południowa, ładne położenie, 510-713-975

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

NML Sprzedam mieszkanie w Mszanowie 47,6m2, 2 piętro, winda, wysoki standard, 509-894-439

NML Wynajmę domek, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, C.O., 56-474-36-62

ORNETA kawalerka 27m2, I p. do remontu, ul.Sportowa 5, cena 65 000zł do negocjacji. tel. 534-506-932

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

SENIOR sprawny da stancję Pani w zamian za opiekę 785540893

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

SPRZEDAM działki budowlane, Ostróda, Stare Jabłonki, 515062733, 696042939

SPRZEDAM działki Płoskinia, 516-054-334

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

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

SPRZEDAM mieszkanie, 36m2, kamienica, parter, 2 pokoje i kuchnia, piwnica, pomieszczenie gospodarcze, Lubawa, 125.000zł, proszę dzwonić w godzinach 14-17, (89)6454245, 661-758-329

SPRZEDAM mieszkanie, pow. 55,8m2, do remontu, Nidzica, ul. Traugutta 9, cena 120tys., do negocjacji, 510-193-842

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ budynek gospodarczy (kuchnia, pokój, łazienka, C.O.) 500zł/m-c, Nidzica, 698-220-331

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

KUPIĘ motor MZ, Java, SHL, motorynka, 504-631-626

NML Sprzedam Mazda 323, 1,5 +gaz selwencja, 2000r., garażowana, stan bdb., przegląd i OC na rok, cena do uzgodnienia 608-772-635 lub 604-132-509

RENAULT Scenic 3 1,4 tce benzyna 131KM, nowe LPG (STAG), 2010r., k.czarny metalik, zarejestrowany, st.bdb., przebieg 156tyś.zł., udokumentowany, 508-315-287

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

WYNAJMĘ garaż, nowy, blaszak 3x6, ul.Konopnickiej, Nidzica, 573-434-604

USŁUGI

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

DOCIEPLANIE budynków, 727794892

FIRMA ogólnobudowlana-budowa domów, hal, garaży, kurników, tynki, posadzki, ogrodzenia, docieplenia, układanie kostki brukowej, kucie betonu tel.609-293-996.

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

MALOWANIE, glazura, 727794892

OFERUJĘ strzyżenie psów i kotków. Szybkie terminy, tel.504964537

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

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

REMONTY- Łazienki- Hydraulika. 504-297-453

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI maszynowe. 514-767-572

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.722-264-976

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

UTYLIZACJA, zdejmowanie azbestu. 514-767-572

RÓŻNE

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

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**
65210tbr-A-P

ZWIERZĘTA

SPRZEDAM jałówki cielne, tel.663866446

MATRYMONIALNE

SZUKAM dziewczyny. 793-906-276

ZDROWIE I URODA

REHMOBI-S Masaż, fizykoterapia, zabiegi na twarz, Ostróda, 794-327-935

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

NML Sprzedam prosiaki 11 sztuk, 130zł sztuka, 789-250-606

NML Sprzedam prosięta, 608-454-957

RYBY zarybieniowe, 602-399-656

maszyny rolnicze

DMUCHAWA do dosuszania zboża, kultywator ścierniskowy Kongskilde 4m, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, gruber ścierniskowy 4m i 3,6m, kultywator ścierniskowy 2,8m- sprzedam tel.698-703-449

GNIOTOWNIK zbożowy, rury do dmuchawy średnica 160mm, spulchniacz ścierniskowy hydraulicznie składany 5m, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW- sprzedam tel.698-703-449

KUPIĘ Kombajn do ziemniaków ANNA, 606-713-778

NML Sprzedam agregat uprawowo- siewny, Kverneland, 2005r., aktywny, pierwszy właściciel, garażowany, zadbane, 507-233-782

SPRZEDAM przyczepę wywrotkę, jednoosiową, bardzo dobry stan, 500-210-208

SPRZEDAM: Przyczepa-D50; Waga inwentarska; 3-plugi; Opryskiwacz; przyczepa długocowa; Żmijka do zboża; Rozsiewacz nawozu, 784-039-985

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

produkty rolne

!!!! Oddam słomę / siano za darmo. Nidzica, 519-487-180, 510-589-512

NASIONA Facelii sprzedam tel.698-703-449

ODDAM 2 hektary łąki do ścięcia, tel.663866446

SPRZEDAM gorczycę, 660-587-901

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

inne

SIEDLIŚKO sprzedam, dom 150m2 +budynki gospodarcze, 782-180-083

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

Czy soja jest zdrowa?

CZY WIESZ, CO JESZ || Ktokolwiek przejawia choć szcątkowe zainteresowanie kuchnią i sztuką kulinarną — o soi z pewnością przynajmniej raz słyszał. Kto jednak zna wszystkie sekrety soi i wie, na co ona pomaga, a na co — wręcz przeciwnie?

Traf chciał, że na całe jedno wakacje miałam okazję udać się do dalekiego Paragwaju. Był sierpień, zatem zima tam akurat trwała w pełni i temperatury sięgały jakichś 25-28 st. C, a zamieci i zawiei śnieżnych nie było wcale. Skutkiem czego, choć stacjonowałam niejako na przedmieściach Ciudad del Este, wypadły mogłam czynić swobodnie we wszystkich kierunkach i południowo-wschodnie rejony kraju zwiedzać do woli. Indianie są uprzejmi i mimo wielu przykrych doświadczeń z historii — dość przyjaźnie nastawieni do białoskórych turystów, rozmowni we wszystkich możliwych językach — szybko zatem nawiązywaliśmy kontakty. I równie szybko, zwłaszcza od indiańskich kobiet dowiedziałam się dwóch rzeczy: że czystej krwi Indianin będzie miał wyłącznie grupę krwi O, a paragwajskie kobiety rzadko kiedy cierpią na uciążliwości wynikające z miesiączkowania, menopauzę też przechodzą bardzo bezboleśnie — bo jedzą bardzo dużo soi...

Od tamtych wakacji już kilka lat minęło, a ta soja wciąż gdzieś we mnie siedzi. Zbadać ją, zmierzyć dokładnie i sprawdzić, ile w niej zdrowia i czy rzeczywiście dla nas, kobiet może mieć na różne sprawy tak zbawienny wpływ.

Z KUCHNI DO APTEKI

Rzeczywiście, kilka pierwszych z brzegu opracowań nie pozostawia wątpliwości: soja ma wiele cennych wartości odżywczych i liczne właściwości zdrowotne. Jest bogatym źródłem pełnowartościowego białka, zdrowych

kwasów tłuszczowych i fitoestrogenów — a to te ostatnie składniki właśnie tak bardzo łagodzą objawy menopauzy, ale obniżają też poziom ciśnienia i cholesterolu, zapobiegają osteoporozie, a nawet niektórym nowotworom.

Ale... Natychmiast natrafiłam też na kilka ostrzeżeń — że poza działaniem leczniczym soja może powodować także działania niepożądane i że nie każdy do diety może ją włączyć. No to po kolei.

NA ZDROWIE

Nazywa się ją królową wszystkich roślin, żółtym klejnotem Chin, a w Japonii — mięsem z pól. Botanicznie jednak soja warzywna (łac. *Glycine max*) to roślina strączkowa i należy do rodziny bobowatych. W kuchni jako pierwsi wykorzystywali ją Chińczycy tysiące lat temu i do dziś soja w Azji jest podstawowym składnikiem orientalnych przysmaków. Jest też jedną z najczęściej uprawianych roślin świata — i są ku temu konkretne powody. Przede wszystkim nasiona soi zawierają bardzo dużo łatwo przyswajalnego białka — ok. 37 g na 100 g — okorzystnym dla człowieka profilu aminokwasów, dlatego po soję i jej przetwory tak chętnie sięgają weganie i wegetarianie, a także ci, którzy po prostu spożycie mięsa chcą ograniczyć. Dodatkowo, jest to białko bardzo łatwostrawne — stąd częste porównania do białka jaja kurzego. Wytwarza się z tych nasion kielki, fermentowane pasty, sos sojowy, mąkę, płatki, izolowane białko i błonnik, mleko sojowe, tofu, makarony... Soja jest też rośliną oleistą: olej z soi używany jest w gastronomii,



ale i w przemyśle kosmetycznym lub... budowlanym.

Ta niezwykła roślina łączy w sobie wartości odżywcze mięsa z bogactwem mikro- i makroelementów roślin. Prócz wysokiej zawartości białka, sporo też w soi tłuszczu — ok. 18 proc. całego składu, z czego połowa to nienasycone kwasy tłuszczowe. I to ze względu na wysoką wartość biologiczną białka, ale także te nienasycone kwasy tłuszczowe oraz mnóstwo witamin i mineralów — regularne spożywanie soi zapobiega miażdżycy naczyń krwionośnych. Soja zawiera również błonnik, niezbędny dla dobrego trawienia i wspomagający obniżanie cholesterolu. Z kolei napoje sojowe znakomicie

uzupełniają zdrową dietę i są alternatywą dla osób z alergią na białko mleka krowiego i nietolerancją laktozy.

Rozebrana na poszczególne pierwiastki soja ujawnia, że zawiera też cenny potas — niezbędny do prawidłowej pracy serca, wapń — który zapobiega osteoporozie, fosfor — istotny dla utrzymania w dobrym stanie zębów i kości, magnez — ważny dla systemu nerwowego, oraz żelazo — składnik hemoglobiny, która transportuje do komórek tlen. Przy czym ilość tych składników mineralnych w 100 g suchych nasion soi jest naprawdę imponująca...! To 2132 mg potasu, 743 mg fosforu, 240 mg wapnia, 216 mg magnezu i 8,9 mg żelaza.

Ponadto soję wyróżnia duża zawartość witamin z grupy B — na 100 g produktu mamy tam 0,690 mg wit. B1, 0,189 mg wit. B2 i 0,81 mg wit. B6.

Wedle badań spożywanie soi może nieść dla naszego zdrowia wiele korzyści. Udowodniono choćby zależność między regularnym spożywaniem produktów sojowych a niższą zachorowalnością na niektóre nowotwory — przede wszystkim piersi i prostaty. Z kolei zawarte w soi izoflawony chronią nasze serce, redukując ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, w tym choroby wieńcowej i miażdżycy. Pomagają w kontrolowaniu ciśnienia tętniczego krwi, wspomagają metabolizowanie tłuszczów, obniżają poziom cholesterolu całkowitego, w tym jego frakcji LDL i trójglicerydów przy jednoczesnym podniesieniu poziomu cholesterolu dobrego. Część badań wskazuje także, że soja może obniżyć poziom glikemii. Fitoestrogeny mają też znaczenie w profilaktyce osteoporozy, bo zwiększają gęstość mineralną tkanki kostnej. Może dlatego Azjatki, ze względu na większe spożycie produktów sojowych, znacznie rzadziej doświadczają pęknięć kości biodrowej niż Europejki. No i ta menopauza... To właśnie fitoestrogeny łagodzą uciążliwe objawy menopauzy — nerwowość i drażliwość, uderzenia gorąca, nadpotliwość, problemy ze snem, nietrzymanie moczu.

CZY SOJA JEST NA PEWNO BEZPIECZNA?

Choć łatwo o zachwyt nad cennymi wartościami składników soi — ziarenka budzą też wiele kontrowersji.

Niektóre badania wskazują choćby negatywny wpływ produktów sojowych na działanie tarczycy. Dzieje się tak, ponieważ zawarte w soi substancje utrudniają przyswajanie jodu z pożywienia. Soja może też zaburzać przyswajanie z przewodu pokarmowego lewotyroksyny — syntetycznego hormonu stosowanego w niedoczynności tarczycy. Istnieje też ponoć korelacja między żywieniem dzieci mieszkającymi sojowymi a chorobami autoimmunologicznymi tarczycy w wieku dorosłym.

SOJĘ NALEŻY JEŚĆ Z GŁOWĄ

Z soją powinny uważać też mężczyźni. Wspomniane fitoestrogeny, których w soi sporo, swoją budową chemiczną przypominają żeńskie hormony płciowe. Choć w organizmie mężczyzny występują one naturalnie, ich nadmiar może działać niekorzystnie, prowadząc do ginekomastii — powiększeniem tkanki gruczołowej sutka, ale też do pogorszenia jakości nasienia. Jako roślina strączkowa, soja zawiera kwas fitynowy, którego nadmiar upośledza wchłanianie składników mineralnych, w tym wapnia, magnezu czy żelaza. Częste sięganie po produkty sojowe może doprowadzić do niedoborów tych minerałów, dlatego soję należy jeść z głową.

Dodatkowo, soja może uczulać, dlatego alergicy powinni sięgać po sojowe produkty bardzo ostrożnie. Białko sojowe, choć często stosowane jako zastępcze w alergiach na białko krowie, wedle niektórych badań u około 30 proc. populacji dzieci reagującej alergicznie na mleko — też powoduje uczulenia.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA



Krzyżówka klasyczna z hasłem

1		42		45		48		50		53		56		59		61		2		65		68		71
36																				13				
21						3																		
5																								
									</															

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 44, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22
23	24			25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		36	37	38	39	40	41	42	43	44

POZIOMO: 1) pojazd czterokołowy; 2) tata taty; 3) patowa sytuacja; 4) indyjanin z Andów; 5) jedna z czterech najdłuższych rzek Zambii; 6) pierwiastek TI; 7) warstwa opony stykająca się z drogą; 8) przywódca partii politycznej; 9) Wilec dla naukowca; 10) dobra klasztorne pod zarządem opata; 11) grot sztormowy; 12) kalosze, gumki; 13) małe igły; 14) odcinek Tour de France; 15) stolica Mali; 16) przenośne odczytnie; 17) produkt ze sklepowej chłodni; 18) muzułmański miesiąc postu; 19) Andrzej, prezydent RP; 20) mniej niż godzina; 21) ciekły w butli; 22) nekropolia; 23) wyrabia przedmioty ze złota i srebra; 24) i Anna, i Jan; 25) kolarskie koszulki; 26) afrykański krewniak bociana; 27) minowe lub do zaorania; 28) indiańska trucizna na

strzałach; 29) dwudziesta litera alfabetu greckiego; 30) kluski do rosółu lub sera; 31) rzadkie imię żeńskie; 32) kot; 33) gruby papier na pudełku; 34) mocny napar z liści herbaty; 35) australijski struś; 36) nalożony lub zamach; 37) bardzo groźna ryba; 38) większa od strumienia; 39) dawny bagażowy na dworcu; 40) nauka o równowadze ciał
PIONOWO: 1) nierozpoznanie barw; 2) przedwyborcza dyskusja kandydatów; 15) stolica Tajlandii; 16) słup do wywieszania flagi; 22) słynny ser francuski; 27) na nim tancerze; 41) występuje w wierszu; 42) duża rzeka w Peru; 43) komża biskupia; 44) mała Elżbieta; 45) wysłannik papieski, przedstawiciel; 46) Wielka ..., szczyt w Beskidzie Żywieckim; 47) wikławiec, chwytacz; 48) w powieści oprócz opisów;

49) wyglądem ściany; 50) wybuch masowych zachorowań; 51) chroniona roślina owadożerna; 52) węglowodany; 53) porośnięta wyspa rzeczna; 54) ma symbol Lr; 55) Morricone, autor muzyki filmowej; 56) mniej niż metr; 57) alkoholowy roztwór preparatów lekarskich; 58) zawijane kotlety wołowe; 59) siwieją najszybciej; 60) mierzeja łącząca wyspę z lądem; 61) strofa inaczej; 62) legendarna założycielka Pragi; 63) urzędowe pismo z prośbą; 64) żydowska sobota; 65) japońskie bukiciarstwo; 66) mieszka na wyspie ze Świnoujściem; 67) potocznie o Węgrze; 68) Danką dla przyjaciół; 69) imię pana Kleksa; 70) lok, pukiel; 71) purpurowoliliowy kwiat w zbożu; 72) przepływa przez Weronę

Udany urlop: czyli jaki?

WYPOCZYWAMY || Odpoczynek, jak się okazuje, to wcale nie jest taka prosta sprawa. Polacy najczęściej wybierają się na urlop trwający od 7 do 10 dni. Czy taka długość jest odpowiednia? Poprosiliśmy psycholog Bożenę Rychlik o receptę na udany urlop.

Co trzeba zrobić, żeby przez cały rok pracować efektywnie i z energią? Trzeba dobrze wypocząć na urlopie. Psychologowie zgodnie twierdzą, że efektywny wypoczynek to podstawa. To szansa, na tzw. naładowanie akumulatorów, relaks, odyskanie życiowej równowagi, a nawet uniknięcie wypalenia zawodowego.

Zbadania przeprowadzonego przez TNS Kantar „Wakacyjny portfel Polaka” na zlecenie Związku Banków Polskich wynika, że Polacy najczęściej wybierają się na urlop trwający od 7 do 10 dni. Na taką długość głównego wakacyjnego wyjazdu decyduje się 42 proc. badanych. Na urlopy dłuższe niż 14 dni pozwala sobie jedynie 11 proc. ankietowanych Polaków. Więcej, bo 20 proc. z nas, zaplanowało tylko cztero-sześciodniowy wyjazd.

Wydawać by się mogło, że nie ma nic prostszego, niż wypoczynek. Nic bardziej mylnego. Odpoczynku należy się nauczyć. Izaniem wypiszemy wniosek urlopowy, warto zastanowić się, jaki relaks nam się marzy. Czego potrzebujemy i co nam przyniesie największą satysfakcję.

ILE POWINIEN TRWAĆ URLOP?

Dwa tygodnie, tydzień, a może wystarczy kilka dni na regenerację. Ile powinien trwać urlop? — Przede wszystkim trzeba uwzględnić potrzeby naszego organizmu, jeśli chodzi o możliwości regeneracji. A że są one zindywidualizowane, to trudno dać jednoznaczną receptę dla wszystkich — odpowiada psycholog Bożena Rychlik. — Na pewno biorąc pod uwagę planowanie urlopu należy uwzględnić to, jakiego rodzaju pracę wykonujemy: jaki ma charakter, jakie obciążenia fizyczne i psychiczne ze sobą niesie. I w zależności od tego planować rodzaj urlopu oraz jego długość. Literatura przedmiotu wskazuje, że jeżeli byłaby taka możliwość, warto wyłączyć się od obowiązków zawodowych na trzy tygodnie. To jest czas, kiedy organizm ma możliwość przedstawiania się na tryb wypoczynku. Pierwszy tydzień, to jest



Urlop powinien być czasem swobody i wolności, a nie realizacji zadań

adaptacja do nowych okoliczności, do zmiany rytmu dnia codziennego. Dopiero później następuje czerpanie z wypoczynku, bo jesteśmy już na zwolnionych obrotach, w innych kontekstach niż te, związane z pracą.

Bożena Rychlik zaleca, aby zadbać o to, żeby raz w roku jeden urlop był długi.

— Natomiast należy uwzględnić swoje osobiste preferencje. Są osoby, które potrzebują w ciągu roku mieć częściej wolne, ale krócej. Szybciej się regenerują, wie-

dzą co im służy, wybierają odpowiedni dla siebie rodzaj aktywności. Warto rozpoznać czego nam potrzeba, co powoduje, że faktycznie odpoczywamy? — radzi.

CO TO ZNACZY: UDANY URLOP?

Bożena Rychlik zauważa, że bardzo często na urlopiach odpoczywający wyznaczają sobie różne zadania.

— Słyszymy „muszę wziąć urlop, żeby na nim załatwić to i to”, „muszę jechać z dziećmi w góry”, „muszę odwiedzić rodzinę”. Jest bardzo dużo tego

„muszę”, czyli konieczności i naginania się do realizowania niekoniecznie własnych potrzeb. Należałoby rozpoznać, co jest moją potrzebą, w jaki sposób ja chciałabym/chciałbym spędzać urlop i co powoduje, że mój organizm faktycznie na tym urlopie się regeneruje. I od tego należałoby zacząć: od rozpoznania fizjologii i aspektów psychologicznych, które pozwalają nam odpoczywać — podpowiada psycholog.

Ze wspomnianych wyżej badań wynika, że część osób

decyduje się zostać w domu i wykorzystać wolne np. na przeprowadzenie remontu (na takie „wakacje” zdecydowało się 18 proc. badanych) albo załatwienie zaległych spraw.

— Czyli nie jest to urlop — podkreśla Bożena Rychlik. — Żeby organizm mógł się zregenerować, musimy być uwolnieni z powinności. Mieć czas na poleniuchowanie, na porobienie rzeczy niezwiązanych z presją czasu, zadań, bez ścisłego planu dnia. Taki urlop, kiedy mamy zaplanowany remont, nie przyniesie rege-

neracji organizmu i najwyraźniej w świecie wracamy do pracy zmęczeni. Potrzebujemy wycofania z aktywności zawodowej. Nasz organizm potrzebuje wycofania z działania. Tylko to gwarantuje, że możemy odpocząć.

Bożena Rychlik zachęca też do zmiany otoczenia na czas wakacyjnego wypoczynku.

— To powoduje, że zmieniają się bodźce. Jeśli zostajemy w domu, to zazwyczaj kończy się to tym, że robimy w nim to, na co nie mamy czasu w ciągu roku. Pamiętamy, że odpoczynek jest jednym z filarów mówiącym o naszym zdrowiu. To, czy potrafimy odpoczywać, w jaki sposób odpoczywamy i czy dajemy sobie na niego przyzwolenie. I czy podejmujemy takie rodzaje aktywności, które sprzyjają regeneracji naszego organizmu — kwituje.

I jeszcze jedna bardzo ważna sprawa: udowodnione jest, że urlop wydłuża życie. Ryzyko zawału u osób, które regularnie zaniedbują urlop, tzn. zabierają pracę ze sobą lub w ogóle nie korzystają z urlopu, rośnie aż o 50 proc. w stosunku do osób korzystających z regularnego wypoczynku (np. w weekendy) i pamiętają o regeneracji.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA



Abstract Art Day w Muzeum

KULTURA || Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie zorganizowało 11 sierpnia 2021 r. warsztaty plastyczne „Abstract Art Day – zainspiruj się Pollockiem”. Sprawdzała się każda technika. Powstała galeria intrygujących prac. Publikujemy fotoreportaż.



Uczestnicy warsztatów poznali twórczość Jacksona Pollocka, wybitnego amerykańskiego malarza, przedstawiciela ekspresjonizmu abstrakcyjnego, który odszedł od sztuki figuralnej, tworząc własny styl, tak zwane malarstwo gestu, polegające na kapaniu farbą na płótno i jej rozsmazywaniu.

Inspirując się amerykańskim malarzem, dzieci przyskakiwały farbami, chlapały, kapali, odbijały, stemplowały i rozsmazywały. Każda bezpieczna technika malowania sprawdzała się. Powstała galeria intrygujących prac.

Warsztaty odbyły się wśród 11 sierpnia 2021 r. Informacja MZZ

