

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

9 771731 905506

14



fot. Materiały PAP

MŁAWA MA PRAWIE 45 000 000 ZŁ WOLNYCH ŚRODKÓW

Na sesji 29 marca 2022 r. burmistrz Sławomir Kowalewski poinformował radnych i mieszkańców Mławy o wolnych środkach z lat ubiegłych. Mława ma do dyspozycji dokładnie 44 966 950,78 złotych. Tak więc rok 2021 dla Mławy zakończył się nadwyżką, mimo że planowany był deficyt. Burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski przygotowuje propozycję przeznaczenia tych pieniędzy. **s. 2**

PIANO DAY W MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ

KULTURA ||

S. 16

■ Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej po raz trzeci celebrowało międzynarodowe święto fortepianu — Piano Day. W ramach wydarzenia podczas koncertu głównego wystąpił Miro Kępiński, dla szkół zagrał Maciej Pajorek.



PODEJRZANY O ROZBÓJ ARESZTOWANY

NAPAD NA STACJĘ PALIW ||

S. 3

■ Nocą 27 marca, na stacji paliw w Mławie doszło do rozboju. Zaatakowana gazem pieprzowym pracownica stacji nie odniosła obrażeń, ale sprawca zdołał zabrać pieniądze z kasy i uciec. Kobieta natychmiast powiadomiła Policję. Podejrzany został zatrzymany już następnego dnia.



WYPADEK NA SKRZYŻOWANIU

NA SYGNALE ||

S. 3

■ Na skrzyżowaniu ulicy Szczęsnej-Lesiowskiej i LG Electronics w Mławie doszło w poprzedni piątek rano do wypadku drogowego. Do szpitala trafiły trzy osoby.

Uszkodzone pojazdy całkowicie zablokowały drogę. Mercedesem kierowała 22-letnia mieszkanka powiatu mławskiego. W pojeździe była także pasażerka. Obie kobiety zostały przewiezione do szpitala w Mławie.



WŁOSKIE MOSCUFO WSPIERA MŁAWĘ

Do budżetu Mławy wpłynął przelew z włoskiego Moscufo. Kwota niemal 13.000 zł jest przeznaczona na pomoc uchodźcom z Ukrainy. – Nadal będziemy aktywni – deklaruje Claudio De Collibus. Niedawno wpłynęło też ponad 144.000 zł z Viernheim.

Prawie 13.000 zł prze-
lało na konto Mławy włoskie miasto Moscufo.

– Nadal będziemy aktywni. Organizuję kolejną zbiórkę funduszy. Pozdrawiamy was wszystkich i dziękujemy za to, co robicie – napisał do burmistrza Mławy Sławomira Kowalewskiego jego przyjaciel Claudio De Collibus, burmistrz partnerskiego Moscufo.

Od początku wojny w Ukrainie inapływu fali uchodźców wojennych do Mławy, miasta partnerskie wspierają działania władz naszego miasta.



for. Archiwum UMM

Interesują się tym, co dzieje się w Mławie, solidaryzują się z jej przedsięwzięciami, ale nie poprzestają na tym. Tydzień temu do budżetu miasta wpłynęło ponad 144.000 zł darowizny z niemieckiego miasta Viernheim, którego burmistrz – Matthias Baass osobiście zaangażował się w pomoc dla uchodźców.

Do budżetu miasta wpłynął już przelew z włoskiego miasta Moscufo, z którym Mława podpisała umowę partnerską w 2009 roku.

Burmistrz trzytyśięcznego Moscufo Claudio De

Collibus, radni tego miasta i mieszkańcy cały czas są w kontakcie z burmistrzem Mławy Sławomirem Kowalewskim i pracownikami ratusza.

– Mamy nadzieję, że nasz niewielki wkład wesprze wasze działania. Postaramy się kontynuować zbiórkę i pozyskiwać kolejne fundusze – napisał radny Massimo Di Domenico. – Robimy to z sercem, bo jesteśmy pewni, że wy byście to samo zrobili dla nas – dopisał w korespondencji przedstawiciel Moscufo.

Magdalena Grzywacz/KSM UMM

PRAWIE 45 000 000 ZŁ WOLNYCH ŚRODKÓW

Na sesji 29 marca 2022 r. burmistrz Sławomir Kowalewski poinformował radnych i mieszkańców Mławy o wolnych środkach z lat ubiegłych. Mława ma do dyspozycji dokładnie 44 966 950,78 złotych. Tak więc rok 2021 dla Mławy zakończył się nadwyżką, mimo że planowany był deficyt.

Miasto zrezygnowało z emisji obligacji komunal-



for. Materiały PAP

nych w kwocie 14 300 000 zł i ostatecznie rok 2021 zakończył się nadwyżką, która wraz

z niewykorzystanymi wolnymi środkami z lat ubiegłych dała kwotę prawie 45 000 000 zł.

Warto dodać, że 44 966 950,78 zł wolnych środków to dotychczas najwyższa kwota z tego tytułu. W 2021 miasto dysponowało pulą 37 585 312,67 zł, a w 2020 r. – 18 480 828,69 zł, w 2019 – 12 888 995,69 zł.

Burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski przygotowuje propozycję przeznaczenia tych pieniędzy.

MG/KSM

ULICA OGRODOWA PO PRZEBUDOWIE

Miasto Mława zakończyło przebudowę ulicy Ogrodowej.

W zakres prac weszło wykonanie drogi z kostki betonowej o szerokości od 5 do 6 m i długości 152 m wraz z jednostronnym chodnikiem, odwodnieniem oraz budową punktów świetlnych.

Inwestycja została zrealizowana przez miasto, a generalnym wykonawcą robót było Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o. Zgłosze-



for. Materiały UMM

nie odbioru zostało dostarczone 31 marca 2022 r. Więcej zdjęć na profilu facebookowym M Miasto Mława.

MPDM, KSM

POTRĄCIŁ NA PARKINGU SENIORKĘ

Wpoprzednią sobotę około godz. 13.00 na parking przy skrzyżowaniu ul. Sienkiewicza i Ordona w Mławie, doszło do zdarzenia drogowego, w którym ranna została 79-letnia piesza. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, młody kierowca volkswagena, podczas manewru cofania, nie ustąpił pierwszeństwa seniorce. 79-letnia mławianka z obrażeniami głowy została przewieziona do szpitala w Mławie. Jak wynika z ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, kierujący volkswagenem 20-letni mławianin, podczas



for. Stanisław R. Ulatowski

cofania przy wyjeździe z parkingu, nie zauważył przechodzącej za pojazdem pieszej. Seniorka została przetransportowana do mławskiego szpitala. Zarówno piesza jak i kierowca byli trzeźwi. Postępowanie pro-

wadzi mławska komenda Policji. Policjanci przypominają o zasadzie zachowania szczególnej ostrożności podczas manewru cofania. Chwila nieostrożności może doprowadzić do groźnego wypadku.

Informacja KPP

ZGŁOŚ MIEJSCA, W KTÓRYCH PRZEBYWAJĄ BEZDOMNI

Grupa Zalewski, mimo nadejścia wiosny, ponawia swój apel do mieszkańców Mławy, Iłowa-Osady, Działdowa i okolic o przekazywanie informacji o miejscach przebywania osób bezdomnych. Wiele osób bezdomnych opuszcza schroniska, a tymczasem miesiąc kwiecień może zaskakiwać pod względem pogody nie tylko chłodnymi nocami, ale także opadami śniegu. Wiesz gdzie przebywa osoba bezdomna lub osoba starsza, chora mieszkająca w nieogrzewanym lokalu?



for. Grupa Zalewski

Wystarczy wysłać sms na numer 517 054 400 -wolontariusze Grupy Zalewski skontaktują się telefonicznie lub napisać wiadomość na adres poczty elektronicznej: patrolszuka@wp.pl

Grupa Zalewski zapewnia anonimowość i dziękuje za każdą informację, która przyczyni się do ratowania życia osób bezdomnych.

nowy kurier
mławski.pl

e-mail: redakcja@kuriermławski.pl
www.kuriermławski.pl

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.,
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7,
tel. (89) 539 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIAZEK KONTROLI DYSTYBUCJI PRASY



PIJANI PRZYJECHALI PO ALKOHOL

W ostatnim czasie policjanci odnotowali dwa przypadki, kiedy to pijany kierowca wybrał się autem do sklepu po alkohol. Pierwszy miał miejsce w Mławie, gdzie po dostawę wybrał się 61-latek, drugi w Radzanowie. Tam po flaszkę przyjechał 67-latek.

We wtorek 29 marca wieczorem przypadkowo świadkowie zauważyli volkswagena, którego kierowca wjechał na parking przy sklepie, wyraźnie nie panując nad autem. Po wyjściu z samochodu mężczyzna chwiejnym krokiem ruszył do sklepu. Widząc to, jeden ze świadków natychmiast zadzwonił pod numer 112 i poinformował o sytuacji a drugi zablokował własnym autem stojącego na parking volkswagena.

Nietrzeźwy mężczyzna, po wyjściu ze sklepu, chciał odjechać z parkingu, zauważył jednak blokujące go auto, a chwilę później patrol Policji.

Volkswagen, którym przyjechał nietrzeźwy kierowca został odholowany, a jego właściciel trafił do policyjnego aresztu.

Jak się okazało, 61-letni obywatel Korei Płd., przeby-

wający na terenie powiatu mławskiego, miał w organizmie ponad 1,60 promila alkoholu.

Za przestępstwo kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Dwa dni później doszło do podobnego przypadku. Tym razem w Radzanowie. I tym razem pijanego kierowcę zatrzymano dzięki reakcji świadka.

— Kierujący nissanem przyjechał do sklepu w Radzanowie. Razem z kolegą kupowali alkohol, po czym wsiedli do auta. Ich stan i zachowanie wzbudziły podejrzenia świadka, który powiadomił przejeżdżający patrol — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Kierowca nis-



Policjanci dziękują świadkom za reakcję, dzięki której udało się zapobiec niebezpieczeństwu

sana został zatrzymany ulicę dalej przez interweniujących policjantów z posterunku w Szreńsku. Okazało się, że 67-letni mieszkaniec powiatu mławskiego ma w organizmie ponad 1,9 promila alkoholu. Przewoził pasażera.

Patrol zatrzymał kierującemu prawo jazdy. Za przestępstwo kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości 67-latkowi grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Policjanci dziękują świadkom za reakcję. To przykład działania, dzięki któremu udało się zapobiec niebezpieczeństwu.

Jeśli widzisz podejrzaną sytuację, dotyczącą nietrzeźwego za kierownicą,



JEŚLI WIDZISZ PODEJRZANĄ SYTUACJĘ, DOTYCZĄCĄ NIETRZEŻWEGO ZA KIEROWNICĄ, ZADZWOŃ POD NUMER 112 I PRZEKAŻ INFORMACJĘ.

zadzwoń pod numer 112 i prześluz informację.

Informacja KPP

WYPADEK NA SKRZYŻOWANIU. TRZY OSOBY TRAFIŁY DO SZPITALA

Na skrzyżowaniu ulicy Szcześnej-Lesiowskiej i LG Electronics w Mławie doszło w poprzedni piątek rano do wypadku drogowego. Do szpitala trafiły trzy osoby.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, jadący ciężarowym volvo 29-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, hamując przed poprzedzającym go

tirem, chcąc uniknąć zderzenia, zjechał na przeciwny pas ruchu i doprowadził do czołowego zderzenia z jadącym z naprzeciwka osobowym mercedesem — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Uszkodzone pojazdy całkowicie zablokowały drogę. Mercedesem kierowała 22-letnia mieszkanka powia-



Fot. Materiały KPP

tu mławskiego. W pojeździe była także pasażerka.

Kobiety zostały przewiezione do szpitala w Mławie. Trafił tam także kierowca pojazdu ciężarowego. Policja ustala przebieg i przyczyny zdarzenia. Policjanci apelują o ostrożność i wyobraźnię na drodze, chwila nieuwagi, niedostosowanie prędkości, brak koncentracji, mogą doprowadzić do groźnego w skutkach zdarzenia.

Informacja KPP

PODEJRZANY O ROZBÓJ NA STACJI PALIW ARESZTOWANY

Nocą 27 marca, na stacji paliw w Mławie doszło do rozbój. Zaatakowana gazem pieprzowym pracownica stacji nie odniosła obrażeń, ale sprawca zdołał zabrać pieniądze z kasy i uciec. Kobieta natychmiast powiadomiła Policję. Podejrzany został zatrzymany już następnego dnia.

Podejrzany o rozbój na stacji paliw w Mławie został

zatrzymany. Do mieszkania, w którym przebywał, weszli mławscy policjanci, wspierani przez funkcjonariuszy Wydziału Kryminalnego z Komendy Wojewódzkiej Policji z Radomiu.

— Zatrzymany, to 37-letni mławianin — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.



Fot. pibabey

— Mężczyzna był już wcześniej karany.

W środę 30 marca 2022, decyzją Sądu Rejonowego w Mławie, na wniosek prokuratora, został aresztowany na trzy miesiące.

Podejrzany odpowiada w warunkach wielokrotnej recydywy, grozi mu kara 15 lat pozbawienia wolności.

Informacja KPP

PROMOCJA ALBUMU MALARSTWA

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie zaprasza na promocję wydawnictwa „Malarstwo 1966 – 2021” Wojciecha Rutkowskiego, która odbędzie się w czwartek 7 kwietnia 2022 r. o godz. 17:00. Promocji towarzyszyć będzie minirecital sopranistki Iwony Siwiec.

Publikacja, której wydawcą jest muzeum, podsumowuje 55 lat pracy twórczej malarza - od ponad dwudziestu lat mieszkającego i tworzącego w naszym mieście.

Promocji towarzyszyć będzie minirecital Iwony Siwiec, sopranistki, nauczycielki w klasie skrzypiec w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia w Mławie z akompaniamentem Anna Gwardy, nauczycielki w klasie fortepianu PSM.

Wojciech Rutkowski urodził się 1 maja 1943 roku w Warszawie. Wyrastał w rodzinie o tradycjach malarskich, jest synem artysty malarza Włodzimierza Rutkowskiego. W latach 1962



Wojciech Rutkowski miał około czterdziestu indywidualnych wystaw

– 1968 studiował w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie.

W 1968 roku uzyskał dyplom z malarstwa w pracowni prof. Tadeusza Dominika

i prof. Ireny Wilczyńskiej, dyplom z architektury wnętrz u prof. Jana Kurzątkowskiego.



**PUBLIKACJA,
KTÓREJ WYDAWCĄ
JEST MUZEUM,
PODSUMOWUJE
55 LAT PRACY
TWÓRCZEJ
MALARZA.**

Maluje głównie pejzaże olejne, ale również sceny rodzajowe, martwe natury oraz

portrety. Operuje też pastelami i akwarelami.

Miał około czterdziestu indywidualnych wystaw, w tym największe w Warszawie, Delhi, Nowym Jorku, Hamburgu, Wiedniu i Wiesbaden, oraz Düsseldorfie, około 80 wystaw zbiorowych, okręgowych i poplenerowych.

Artysta jest członkiem rzeczywistym ZPAP, został też odznaczony Odznaką Zasłużonego Działacza Kultury.

Liczne prace artysty znajdują się w zbiorach prywatnych w kraju i za granicą, np. w Wielkiej Brytanii, Australii, Austrii, Egipcie, Włoszech, Francji, Hiszpanii, Szwajcarii i Indiach oraz w muzeach w Ciechanowcu, Przysusze, Opinogórze, Głogówku, na Alasce i w Paryżu.

Informacja organizatora

REKLAMA

NAWOZY AGRII FUNDAMENT DOBRYCH PŁONÓW

Sprawdź produkty na
www.agrii.pl



MŁAWIANKA STRACIŁA PIENIĄDZE Z KONTA

Mławianka została oszukana, po tym jak skorzystała ze znanej platformy ogłoszeniowej. Kobieta wystawiła do sprzedaży odzież i była przekonana, że przyjmuje płatność za nią, a tymczasem została okradziona. Z jej konta zniknęło kilkaset złotych.

Wydział Kryminalny mławskiej komendy Policji prowadzi postępowanie, dotyczące oszustwa z wykorzystaniem popularnej platformy ogłoszeniowej. Oszuści, posługując się metodą zwaną phishingiem, okradli mieszkankę Mławy. Kobieta sądziła, że przyjmuje płatność za wystawioną na sprzedaż odzież. Straciła z konta kilkaset złotych.

Jak wspomnieliśmy mławianka korzystała ze znanej platformy ogłoszeniowej. Na swoim profilu użytkownika wystawiła odzież na sprzedaż. Szybko pojawił się nabywca. Otrzymała wiadomość e-mail o wpłacie za zakupiony towar.

Skorzystała z przesłanego linka do pobrania wpłaty a następnie zalogowała się do swojego konta bankowego, wpisując także w formularz szczegółowe dane karty kredytowej. Po chwili zauważyła, że na jej koncie bankowym dokonywane są wypłaty. Zanim zablokowała konto, straciła w kilkaset złotych.

CZYM JEST PHISHING?

To popularny typ ataków opartych o wiadomości e-mail lub SMS. Wykorzystuje inżynierię społeczną, czyli technikę polegającą na tym, że przestępcy internetowi próbują Cię oszukać i spowodować, abyś podjął działanie zgodnie z ich zamierzeniami.

Cyberprzestępcy podszywając się m.in. pod firmy



kurierskie, urzędy administracji, operatorów telekomunikacyjnych, czy nawet naszych znajomych, starają się wyłudzić nasze dane do logowania np. do kont bankowych lub używanych przez nas kont społecznościowych. (źródło: www.gov.pl).

OSZUŚCI NA ZNANYCH PLATFORMACH OGŁOSZENIOWYCH

Najbardziej powszechne działania phishingowe cyberoszustów dotyczą niestety użytkowników popularnych serwisów ogłoszeniowych. Scenariusz cyberataku jest modyfikowany, jednak schemat pozostaje podobny.

1. Oszuści kontaktują się w sprawie zakupu przedmiotów wystawionych na sprze-

daż, wykorzystując między innymi popularne komunikatory lub pocztę e-mail.

2. Proponują sfinalizowanie transakcji z wykorzystaniem usługi płatności, świadczonej przez portal. Po uzyskaniu zgody sprzedającego, wysyłają spreparowany link, który swoją szatą graficzną przypomina znaną platformę, jednak formularz płatności jest fałszywy.

3. Na fałszywej stronie ofiara oszustów jest nakłaniana do podania szczegółowych danych karty płatniczej w celu odebrania opłaty za wystawiony przedmiot.

4. Atak kończy się kradzieżą danych karty kredytowej i wypłatą środków finansowych z konta oszukanego użytkownika.

Asp.szt. Anna Pawłowska

REKLAMA

Patio

Dla domu i ogrodu

Jesteśmy otwarci:
pn.-pt. 7.00-20.00
sob. 8.00-18.00



market budowlany



Projekt łazienki
GRATIS !

Mława, ul. Polna 48

farbex.eu

Z DZIEJÓW MŁAWSKIEJ TEMIDY (CZ. 6.)

Przed państwem kolejna część cyklu na temat sądownictwa na naszych terenach. Losy wspomnianego sądownictwa przybliża na łamach Nowego Kuriera Mławskiego członek honorowy Zarządu Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej Andrzej Grochowski.

Sąd Obwodowy w Mławie rozpoczął działalność w styczniu 1941 roku. Właściwość sądu obejmowała przestępstwa, dla których przepisy przewidywały kary do pięciu lat obozu lub do 3 lat obostrzonego obozu karnego.

O NIELEGALNY UBÓJ I HANDEL, WYRÓB ALKOHOLU...

Były to przede wszystkim sprawy typowe dla czasów wojny i okupacji, w tym: o nielegalny ubój i handel, nielegalny wyrób alkoholu, handel dewizami i innymi rzeczami, używanie zboża na pokarm dla bydła, zatajenie informacji podczas spisu inwentarza, gromadzenie artykułów żywnościowych.

Podstawę prawną wydawanych orzeczeń stanowiły przepisy prawa karnego dla wschodnich ziem wcielonych do Rzeszy, wprowadzone rozporządzeniem z dnia 6 czerwca 1940 roku, ponieważ ludność polską wyłączono spod ustawodawstwa niemieckiego.

Nowe przepisy o prawie karnym dla Polaków i Żydów uchwalila Rada Ministrów Obrony Rzeszy 4 grudnia 1941 roku. Rozporządzenia były bardzo restrykcyjne. Przede wszystkim pozbawiły oskarżonych prawa do obrony. Rozprawy trwały stosunkowo krótko. Oskarżenia i świadkowie składali tylko zwięzłe, lakoniczne oświadczenia. Największą rolę odgrywał prokurator lub przedstawiciel urzędu prokuratorskiego, który przedstawiał akt oskarżenia i przesłuchiwał strony, głównie świadków, którymi byli funkcjonariusze urzędów niemieckich, w tym policji, żandarmerii, urzędów celnych itp.

Sprawy rozpatrywał jeden sędzia przy udziale protokółanta. Zachowało się 280 teczek tego sądu zawierających akta spraw, co stanowi około 20% wytworzonej dokumentacji, które przechowuje Archiwum Państwowe w Warszawie. Najwięcej jest spraw o nielegalny handel - 89, nielegalny ubój - 49, nielegalny wyrób alkoholu - 44, fałszerstwo dokumentów - 15.

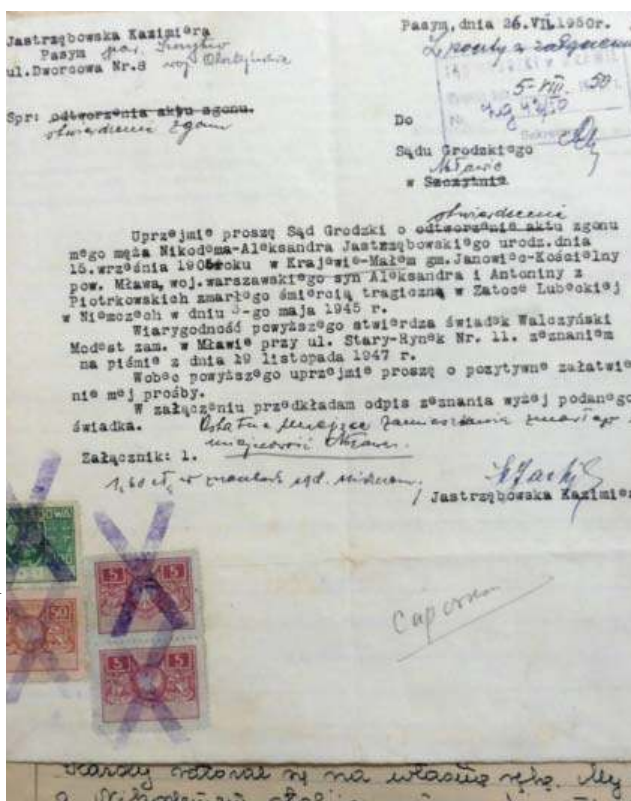
JEDYNY POLAK W SĄDZIE

W całym okresie funkcjonowania Sądu Obwodowego w Mławie (1941-1944) orzekali sędziowie: 1) Brendstedt - Gerichtsassessor (asesor sądowy), 2) Ebert - Landgerichtsrat (sędzia krajowy), 3) Fleichnauer - Beauftragter Richter, 4) Dr Häsemeyer - Amtsgerichtsrat (sędzia obwodowy), 5) Dr Klew - Landgerichtsrat (sędzia krajowy), 6) Pallasch - Amtsgerichtsrat (sędzia obwodowy), 7) Petzold - Oberamtsrichter (starszy sędzia obwodowy), 8) Prejawa - Landgerichtsrat (sędzia krajowy), 9) Dr. Rigoll - Gerichtsassessor (asesor sądowy), 10) Rossocha - Amtsgerichtsrat (sędzia obwodowy), 11) Dr Tchakart - Beauftragter Richter, 12) Wendlik - Amtsgerichtsrat. Jako prokuratorzy występowali: 1) Leskien - Oberamtsanwalt (nadprokurator), 2) Neuhäser - Staatsanwalt (prokurator), 3) Schultz - Amtsanwalt (prokurator obwodowy). Ponadto, w charakterze personelu urzędniczego pracowali: Akermann - Justizassistent (asystent sądowy), Bannert, Bojarzin, Gödeke, Jungnitsch, Lissy, Meissner, Rupio, Sadłowski, Sieck, Wischniewski na stanowisku Justizangestellter oraz Hoppe - Justizangestellter, Dolmietcher.

Jedynym Polakiem zatrudnionym w tym sądzie był Józef Witkowski obsługujący dokumenty własnościowe, szczególnie księgi hipoteczne, wspomnianych już hipotek gubernialnej i powiatowej. Zadaniem podstawowym jego pracy było dokonywanie wpisów dotyczących przejęcia majątków oraz nieruchomości na rzecz Rzeszy Niemieckiej.

SĄDOWNICTWO MŁAWSKIE W LATACH 1945-1956

Sądownictwo jest jednym z trzech głównych filarów ustrojowych państwa i społeczeństwa, w tym również każdej wspólnoty lokalnej. Monteskiusz w dziele pt. „O duchu praw” z 1748 roku stwierdza, iż władza sądownicza musi być oddzielona od władzy ustawodawczej i wykonawczej gwarantując jej niezależność. Natomiast



Dokument z akt sprawy w Sądzie Grodzkim w Mławie o uznanie za zmarłego

połączona, zależna od władzy ustawodawczej i wykonawczej staje się narzędziem w ręku politycznej większości sprawującej władzę, co może zagraża wolności ogółu lub części obywateli.

Powołane do życia powojenne sądownictwo, w związku ze zmianą ustroju nie było wolne od ideologii wyznawanej przez nową władzę państwową, nazywającą się również „ludową”.

Już w 1944 roku przedstawiciele Ministerstwa Sprawiedliwości stwierdzili, że Temida polska nie może być narzędziem reakcji. Zapowiadano usunięcie z wymiaru sprawiedliwości tzw. elementów reakcyjnych, związanych przed wojną z obozem OZN-u.

Jednym z autorów dokonywanych zmian był wiceminister dr Leon Chajin, który deklarował między innymi: W obliczu zastraszającej się walki w Polsce między reakcją a Demokracją - sądownictwo musi zdecydowanie wypowiedzieć się po czyżej stronie stanie ono w swjej codziennej pracy; zrozumieć musi, że nie ma miejsca dla

sądownictwa, hołdującego zasadom prawdy formalnej. Jest jedna tylko prawda, która służy Demokracji i nieprawda, która służy reakcji, i jeśli sądownictwo w tych wielkich - nie zajmie zdecydowanego stanowiska w interesie żywo-nych spraw narodowych - to Demokracja Polska zmuszona będzie sięgnąć po nowe formy sądownictwa kosztem zrezygnowania z kultu fachowości sądownictwa polskiego.

SĘDZIOWIE, KTÓRZY ZGINĘLI PODCZAS II WOJNY

Straty osobowe polskiego wymiaru sprawiedliwości podczas II wojny światowej wyniosły łącznie 1100 osób, w tym w obozach koncentracyjnych zamordowano 293 osoby, wskutek działań wojennych śmierć poniosło 351 osób oraz zaginęło bez wieści 466 osób.

Straty dotknęły również sądownictwo mławskie. Zginęli sędziowie: Stanisław-Marian Madeyski zamordowany w Katyniu w 1940 roku, Antoni Zaleski zamordowany przez Gestapo w Ciechanowie 13 maja 1943 roku, Wacław

Kozłowski zamordowany w Oświęcimiu, Rokitnicki zginął 1 września 1939 roku, Wojciechowski, Kacperowicz Zbigniew, Bober, prokurator Bolesław Olszewski; adwokaci: Grzegorz Wierzbicki, Walery Reinhardt, Stefan Olszewski, Marek Blum; urzędnicy: Jan Chmieleński, Lucjan Gorzach, Feliks Dobrzyński.

Szkody materialne objęły tylko całe wyposażenie budynku sądowego przy ulicy Reymonta, który ocalał bez poważniejszych zniszczeń.

PRACA SĄDOWNICTWA PO WOJNIE

W 1945 roku odtworzona została przedwojenna struktura wymiaru sprawiedliwości z sądami grodzkimi i okręgowymi. Ogromny wysiłek przedwojennych sędziów mławskich przyczynił się do szybkiego wznowienia pracy przez wymiar sprawiedliwości na naszym terenie. W grupie pionierów znaleźli się: Antoni Zawodniak, Wacław Orkwiszewski, Jan-Tadeusz Zawadzki, Jan Sławiński, Leon Jesiotr, Zygmunt Perdjon i Stanisław Wojtyśzko.

Sąd Grodzki wznowił powojenną działalność 28 marca 1945 r. Do jego zorganizowania walcie przyczynił się sędzia Mieczysław Nawrocki. Personel urzędniczy stanowili: Jan Tadeusz Zawadzki, Wacław Orkwiszewski i Zygmunt Perdjon. Rewizje od wyroków Sądu Grodzkiego rozpoznawał Sąd Okręgowy w Mławie (początkowo był to Wydział Zamiejscowy w Mławie Sądu Okręgowego w Płocku).

Sprawy rozpatrywane przez Sąd Grodzki były związane z okresem zakończonej wojny i dotyczyły przede wszystkim zwrotu rzeczy i ruchomości, inwentarza żywego, uznania osób za zmarłe z powodu braku dokumentów zgonu oraz o wydanie nieruchomości i wprowadzenie w posiadanie osób narodowości żydowskiej.

NORBERT WIERZBICKI PIERWSZY KIEROWNIKIEM

Sąd Okręgowy w Płocku Wydział Zamiejscowy w Mławie rozpoczął funkcjonowanie 28 marca 1945 roku.

ROZPRAWY TRWAŁY STOSUNKOWO KRÓTKO. OSKARŻENI I ŚWIADKOWIE SKŁADALI TYLKO ZWIEZŁE, LAKONICZNE OŚWIAADCZENIA.

Pierwszym kierownikiem był Norbert Wierzbicki. W początkowym okresie w skład zespołu sędziowskiego wchodził: Tadeusz Brzeziewicz, Stefan Hanasiewicz i Feliks Bieńkowski.

Personel urzędniczy składał z następujących osób: Stefan Chądzyński, Leon Jesiotr, Antoni Zawodniak i Stanisław Wojtyśzko. Wydziałem ksiąg wieczystych kierował sędzia Rosiński przy pomocy urzędników: Zofii Kazenas, Wandy Rosińskiej i Janusza Genne.

Właściwość terytorialna obejmowała, jak przed wojną, powiaty ciechanowski, mławski i przasnyski.

Równoległe z sądem powołano urząd prokuratora przy Wydziale Zamiejscowym w Mławie Sądu Okręgowego w Płocku. Organizatorem był prokurator Wacław Fijałkowski.

Ponadto stanowisko to zajmowali: Antoni Lamperski, Kazimierz Olewczyński, Jan Traczewski, Józef Kowalski, Henryk Peplowski, Tadeusz Olszewski, Piotr Kołakowski, Antoni Pniewski, Antoni Iwanicki. Obsługę urzędniczą prokuratorów zapewniał Ewa Lobertowa i Edward Rudowski.

c.d.n.

Andrzej Grochowski
członek honorowy Zarządu
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

HOMO SOVIETICUS WIECZNIE ŻYWY

83 proc. Rosjan popiera działania Władimira Putina. Wyniki sondażu przeprowadzonego przez niezależną organizację pozarządową – Centrum Lewady – nie pozostawiają złudzeń w kwestii kondycji moralnej rosyjskiego społeczeństwa.

Homo sovieticus to człowiek bierny, bez oblicza, pozbawiony osobowości i godności. Przede wszystkim jednak całkowicie podporządkowany władzy i niezdolny do samodzielnego myślenia. Agresywny wobec słabszych i potulny w stosunku do silniejszych. Uformowany przez „nową świecką religię” przetrwał komunizm i żyje wśród nas. Żyje na całym świecie, ale szczególnie dobrze zakorzenił się w swojej ojczyźnie – Rosji.

Poprawność polityczna nakazuje Władimira Putina postrzegać jako „diabła wcielonego”, który wypowiedział wojnę Ukrainie wbrew swoim rodakom, dobrym Rosjanom, którzy cierpią teraz za grzechy satrapy. Tyle tylko, że ten idealistyczny pogląd niewiele ma wspólnego z rzeczywistością, o czym świadczą chociażby wyniki sondażu przeprowadzonego przez Centrum Lewady, niezależną rosyjską organizację pozarządową, która od ponad trzydziestu lat zajmuje się zarówno badaniami opinii publicznej, jak i badaniami socjologicznymi. Jako że analizy Centrum Lewady nie mają charakteru propagandowego i nie są robione na zamówienie Kremla, to 5 września 2016 roku rosyjskie Ministerstwo Sprawiedliwości wpisało niniejszą organizację na... listę agentów zagranicznych.

JEST SUPER

Wedle sondażu przeprowadzonego w dniach 24–30 marca 2022 roku przez Centrum Lewady odsetek Rosjan, który popiera zbrodniczą politykę Putina, obecnie wynosi 83 proc. (w styczniu i lutym było to odpowiednio 69 i 71 proc.). O zgrozo, 69 proc. Rosjan uważa, że sprawy w kraju, najogólniej mówiąc, zmierzają w dobrym kierunku (w lutym – 52 proc.). Znacznie zmalał też procent obywateli uważających, iż sprawy zmierzają w złym kierunku (z 38 proc. w lutym do 22 proc. w marcu). Wzrost zaufania odnotował również premier Michail Miszustin, którego w marcu popierało 71 proc. (w lutym – 60 proc.). Podobnie sytu-



„Węgielek” to ukraińska snajperka, jaka służy w piechocie morskiej. Jest żołnierzem kontraktowym. W Ukraińskiej armii kobiety stanowią 17% żołnierzy.

acja przedstawia się w przypadku rosyjskiego rządu, którego działania aprobuje 70 proc. Rosjan (w lutym – 55 proc.). 27 proc. nie aprobuje ich (w lutym – 38 proc.). Powody do zadowolenia mogą mieć też poplecznicy Putina z partii „Jedna Rosja”, której poparcie w stosunku do lutego wzrosło o 10 proc., osiągając 54 proc.

Jak wynika z badań rzeczownego Centrum, poparcie dla Putina w ostatnich latach oscylowało w granicach 60 proc. Gwałtownie wzrosło w 2014 roku po tym, jak

„zielone ludziki” dyktatora zaatakowały Krym. Czemu się jednak dziwić, skoro 18 marca, podczas ohydnych wojennego koncertu zorganizowanego na moskiewskich Łużnikach pod hasłem „Koncert dla świata bez nazizmu”, kilkaset tysięcy osób w radosnych nastrojach śpiewało: „Ukraina i Krym, Białoruś i Mołdawia – to jest mój kraj (...) Lenin i Stalin – to moja Ojczyzna”. To na tymże spędzie wyraźnie spuchnięty na twarzy Putin, odziany w kurtkę za 12 tys. euro bredził o „spe-

cialnej operacji wojskowej” w Ukrainie, która ma zatrzymać bliżej nieokreślone „ludobójstwo”. Skądinąd nazywanie w Rosji wojny – wojną, a nie „specjalną operacją wojskową” grozi karą do 15 lat pozbawienia wolności. Na szczęście transmisja z wystąpienia paradującego w klatce cyrkowca nagle została przerwana.

ROSJA JAKO STAN UMYSŁU

W Rosji nostalgia za ZSRR to uczucie niemalże oczywiste. Jak wynika z badania przeprowadzonego w grud-

niu 2021 roku przez Fundację „Opinia Publiczna”, 62 proc. Rosjan żałuje, że Kraj Rad już nie istnieje (w grupie wiekowej 46–60 lat tenże odsetek wynosi 82 proc.). Długoletni „przeorana” w minionym ustroju świadomość rosyjskiego społeczeństwa powoduje, że tępa, ordynarna propaganda Putina i jego akolitów w dalszym ciągu trafia na podatny grunt. Walka z nazizmem to w ojczyźnie Puszkina wciąż silny argument uzasadniający nawet największe zbrodnie. Dlatego też „zdenazyfikowanie” i „zdemilitaryzowanie” Ukrainy w oczach rosyjskich żołnierzy jawi się jako chwalebne działanie. Rosyjskie ośrodki dezinformacyjne mogą więc spać spokojnie i karmić odrealnione społeczeństwo informacjami o wojskowej ośpie hodowanej w ukraińskich laboratoriach, Ukraincach dziękujących ze łzami w oczach rosyjskim żołnierzom czy Polakom niecierpliwie wyczekującym zajęcia Kaliningradu. Absurdalne? Z pewnością, ale w Rosji od rewolucji bolszewickiej panuje zasada, wedle której „na Kremlu wiedzą lepiej”.

Problemem jest wprawdzie drastycznie pogarszająca się sytuacja ekonomiczna Rosjan, aczkolwiek, jak podkreślił Putin: „ZSRR żył pod sankcjami i osiągnął kolosalny sukces”. Ale biedy nie da się ukryć, toteż w „Komsomolskiej Prawdzie” tzw. analitycy zaczęli przeliczać nieruchomości na porcję barszczu: „metr kwadratowy mieszkania w Moskwie stanął z 650 do 465 barszczów”. Wedle prognoz „barszczowych ekspertów” mieszkania w Rosji będą jednak tanieć. Dlaczego? Bo droższą składnik barszczu!

ODWAŻNY NARÓD?

Przebywający w rosyjskim łagrze opozycjonista Aleksiej Nawalny poprzez Instagram (Nawalny nie ma dostępu do konta, ale jego współpracownicy i prawnicy sukcesywnie aktualizują profil) wezwał Rosjan, by wyszli na ulice i powiedzieli Putinowi: „Nie!”. „Szaleniec Putin naj- szybciej będzie zatrzymany przez rosyjski naród, jeśli ten sprzeciwi się wojnie” – wpis



OD 24 LUTEGO ROSJANIE ZABILI W UKRAINIE 158 DZIECI, RANILI PONAD 250. W MIASTECZKU BUCZA, KTÓRE DO SOBOTY ZNAJDOWAŁO SIĘ POD ROSYJSKĄ OKUPACJĄ, ODKRYTO MASOWY GRÓB, W KTÓRYM ROSJANIE „POCHOWALI” PRAWIE 300 ZABITYCH PRZEZ NICH MIESZKAŃCÓW MIASTA.

na Instagramie Nawalnego z 11 marca. Tyle tylko, że oczekiwanie od Rosjan nonkonformizmu wobec władzy to, mówiąc brutalnie, marzenie ściętej głowy. Rosjanie to bowiem, jak śpiewa Maciej Maleńczuk: „Odważny naród, lecz władzy się boi”.

Pocieszający dla potomków Iwana IV Groźnego jest fakt, że ich marzenie o powrocie do ZSRR może się szybko spełnić. Gigantyczne kolejki do sklepów i walka o podstawowe produkty żywnościowe to zawsze jakaś namiastka ustroju, za którym tak bardzo tęsknią. Mają też starszego się dyktatora, który fizycznie i mentalnie zbliża się do późnego, stetryczalego Leonida Breżniewa.

MICHAŁ MIESZKO PODOLAK

Na froncie

<https://www.facebook.com/navy.mil.gov.ua>

ZANIM WYBUCHŁA INSUREKCJA

W tym roku 24 marca, podobnie jak w poprzednich latach, obchodziliśmy kolejną, tym razem 228. rocznicę wybuchu Insurekcji Kościuszkowskiej. Przypomina o niej dzisiaj dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Data ta związana jest z przysięgą złożoną na rynku krakowskim przez Naczelnika Powstania - Tadeusza Kościuszkę, w trakcie której złożył znamienne przyrzeczenie, „iż powierzanej mi władzy na niczyj prywatny ucisk nie użyję, lecz jedynie dla obrony całości granic, odzyskania samowładności Narodu i ugruntowania powszechnej wolności używać będę”.

PIERWSZE PRÓBY NA PÓŁNOCNYM MAZOWSZU

Powstanie kościuszkowskie kojarzone jest zazwyczaj w przysięgę na rynku krakowskim i bitwę pod Raclawicami. Tymczasem pierwsze próby zbrojnego oporu przeciwko rządowi targowiczom, a praktycznie rosyjskiego ambasadora Igelstroma, powstały na północnym Mazowszu. To tu praktycznie rozpoczęło się powstanie. Związane było z próbą przeciwstawienia się redukcji wojska i postacią dowódcy I Wielkopolskiej Brygady Kawalerii Narodowej - brygadiera Antoniego Madalińskiego.

Po drugim rozbiórze sytuacja Rzeczypospolitej szlacheckiej stawała się coraz trudniejsza i bardziej niebez-

pieczna. Na dworze carskim w Petersburgu zwyciężyła koncepcja, zaakceptowana przez carycę Katarzynę II, całkowitego ubezwłasnowolnienia kadłubowego już państwa polsko-litewskiego. Jednym z jej przejawów miała być redukcja wojska.

Pod naciskiem rosyjskiego ambasadora Rada Nieustająca, będąca wtedy namiastką rządu, uchwaliła 21 lutego 1794 roku redukcję wojska o połowę. Zredukowanych żołnierzy miano przymusowo wcielić do wojska rosyjskiego i pruskiego. Z pozostałych jeszcze 36 tysięcy zamierzano w Koronie pozostawić tylko 10 – 12 tysięcy a w Wielkim Księstwie Litewskim 5-6 tysięcy.

Nie bez znaczenia w planach rosyjskich było oczekiwanie, że w wojsku może dojść do buntu czy ruchawki, która mogła być podstawą do rosyjskiej interwencji zbrojnej w całej Rzeczypospolitej.

Patrioci skupieni wokół Tadeusza Kościuszki, działający głównie na emigracji w Lipsku i Dreźnie, postanowili przeciwstawić się polityce niszczenia państwa i planowali wybuch powstania antyrosyjskiego na wiosnę 1794 roku.



Tadeusz Kościuszko. Karl G Schweikart

DO MŁAWY PRZYBYŁ MADALIŃSKI 14 MARCA.

Jednym ze spiskowców w kraju był brygadiera Antoni Józef Madaliński - dowódca I Wielkopolskiej Brygady Kawalerii Narodowej, liczącej 1200 – 1300 żołnierzy, stacjonującej w kilku miejscowościach wokolicach Ostrołeki.

Aby nie dopuścić do redukcji stanu etatowego brygady, Madaliński już 12 marca wyruszył na jej czele wraz ze szwadronem porucznika Zielińskiego, a także patriotycznie nastawionych ochotników szlacheckich, wzdłuż granicy pruskiej w kierunku Przasnysza.

Marsz zbuntowanych oddziałów odbywał się wzdłuż granicy pruskiej. Nie był łatwy, ponieważ odbywał się w czasie wiosennych roztopów w trudnym leśnym terenie, gdzie trudno było o dobre drogi. Po drodze rekwirował

żywność, za którą płaćli kwitami a także pieniędzmi przetrzymanymi z solnej kasy pruskiej.

W Przasnyszu do brygady przyłączyło się kilkunastu kurpiów: myśliwych i przemytników, z których dowódca utworzył mały oddział kurpiowskich strzelców pieszych. Następnym miastem na drodze brygady była Mława.

Do Mławy przybył Madaliński 14 marca.

Władze miejskie i mieszkańcy miasta przyjęli strudzonych żołnierzy owacyjnie. Po zaprowiantowaniu i krótkim odpoczynku, powstał plan zaatakowania stacjonujących w Szreńsku huzarów pruskich. Korzystając z mławskich przewodników i 12 mieszczan zsiekierami dla zrabowania słupów granicznych, nocą z 14 na 15 marca kilka szwadronów Madalińskiego wzięło udział w napadzie na garnizon pruski.

ROZKAZ WYDAŁ OSOBIŚCIE KRÓL PRUSKI FRYDERYK

Po krótkiej walce, w której Prusacy stracili 10 kawalerzystów do niewoli wzięto półszwadron huzarów ppłk Tumplinga wraz z jego dowódcą. Tylko 13 huzarom udało się uciec do Działdowa, gdzie wszczęto alarm. Po tym sukcesie Madaliński wraz z brygadą pomaszerował do Raciąża i dalej do Wyszogrodu. Z Mławy kilkunastu mieszczan zaciągnęło się na ochotnika do brygady.

W tym miejscu należy dodać, że mławianie jako przewodnicy przyczynili się do zaatakowania pruskiego garnizonu w Szreńsku. Oddziały polskie, dokonując tego ataku, przekroczyły granicę pruską, ustanowioną po II rozbiórze i dokonały ataku na oddział obcego państwa.

Był to pretekst dla rządu pruskiego do wkroczenia na tereny północnego Mazowsza i jego



USYPANY Z INICJATYWY KS. IGNACEGO KRAJEWSKIEGO, PROBOSZCZA PARAFII NA WÓLCIE, KOPIEC BYŁ DOWODEM PATRIOTYCZNEJ POSTAWY MŁAWIAN W TAMTYCH LATACH, PEŁNYCH NADZIEI NA URATOWANIE NIEPODLEGŁOŚCI RZECZYPOSPOLITEJ, POMIMO ŻE ZNACZNIE JUŻ OKROJONEJ.

okupacji. Rozkaz datowany na 20 marca wydał osobiście król pruski Fryderyk Wilhelm. Wojska pruskie wkroczyły na teren północnego Mazowsza. 24 kwietnia 2 dywizja pruska operująca z Nidzicy zajęła Mławę. Prusacy okupowali Mazowsze Północne do linii Narwi.

Czy były to działania dobrze przemyślane? Chyba nie. Przecież niewielki oddział pruski w Szreńsku w żadnym przypadku nie zagrażał brygadzie Madalińskiemu. Być może niechęć do Prusaków była tak duża, że postanowiono dokonać napadu dla podniesienia morale wojska. Zwycięska potyczka zawsze wzmacnia poczucie własnej wartości.

ARESztOWANY PRZEZ AUSTRIAKÓW I WYDANY PRUSAKOM

Generał Antoni Józef Madaliński urodził się w 1739 roku w Porowie w Ziemi



Kościuszko jako generał lejtnant wojsk koronnych w czasie wojny polsko-rosyjskiej 1792 (M. Jabłoński, 1827, olej na płótnie)

Sieradzkiej. Pochodził ze średniej szlachty. Był uczestnikiem Konfederacji Barskiej. W 1770 roku walczył na Mazowszu Północnym w oddziale znanego dowódcy powstańczego Józefa Sawy-Calińskiego.

Posłował na Sejm Czteroletni z województwa gnieźnieńskiego. Będąc zwolennikiem reform należał do Zgromadzenia Przyjaciół Konstytucji 3 Maja. W 1792 roku został brygadierem I Wielkopolskiej Brygady Kawalerii Narodowej na czele której walczył w wojnie polsko - rosyjskiej w obronie Konstytucji 3 Maja.

Brał czynny udział w Insurekcji Kościuszkowskiej. Awansowany przez Naczelnika Kościuszkę do stopnia generała majora, a następnie lejtnanta. Uczestniczył w bitwie pod Racławicami i Szczekocinami, a następnie w obronie Warszawy.

Na czele swojej brygady aktywnie przyczynił się do wybuchu antypruskiego powstania w Wielkopolsce, wchodząc w skład korpusu Jana Henryka Dąbrowskiego.

Po upadku powstania udał się do Galicji. W 1795 roku został aresztowany przez Austriaków i wydany Prusakom. Zmarł 19 lipca 1804 roku w dziedzicznym majątku Borowe. Został pochowany w kościele św. Apostołów Piotra i Pawła w Przybyszewie.



Kopiec Kościuszki w mławskiej Wólce

MARSZ BRYGADY PRZYSPIESZYŁ WYBUCH POWSTANIA

Dzięki wsparciu patriotycznie nastawionych mieszkańców miast leżących na trasie jego nadgranicznego rajdu, między innymi Mławie, mógł Madaliński ze swoimi żołnierzami przedrzeć się wzdłuż granicy pruskiej do Krakowa.

Trzeba też zaznaczyć, że marsz brygady Madalińskiego przyspieszył wybuch powstania antyrosyjskiego, na czele którego stanął Tadeusz Kościuszko. Tu należy podkreślić, że ludność Mławie była wyjątkowo patriotycznie nastawiona do działań mających na celu obronę niepodległej Rzeczypospolitej.

Jeszcze jeden wątek z trudnych dni Insurekcji Kościuszkowskiej warty jest podkreślenia.

Kiedy we wrześniu 1794 roku wybuchło powstanie antypruskie w Wielkopolsce, na północnym Mazowszu okupowanym przez Prusaków również doszło do zbrojnych działań przeciwko agresorom.

W okolicach Mławie i Szreńsk działał jeden z najliczniejszych oddziałów powstańczych, dowodzony przez Józefa Rokitnickiego, liczący według danych pruskich, przesadnie obliczanych na około 3 tysiące ludzi. Składał się głównie z drobnej, zaściankowej szlachty. Nie jej wykluczone, że w jego składzie znajdowali się również ochotnicy z Mławie.

CZY POWSTANIE MIAŁO SZANSĘ POWODZENIA?

Można się zastanawiać, czy powstanie kościuszkowskie miało szansę powodzenia? Odpowiedź może być tylko jedna. Nie. Tak pod względem politycznym jak i militarnym stało na straconych pozycjach.

Pod względem militarnym armie zaborców były wielokrotnie liczniejsze, a pod względem politycznym! Nie wszyscy w Polsce popierali insurekcję, a symbolem bierności i niezdecydowania był monarcha – Stanisław August Poniatowski.

Pomimo tego trzeba dobitnie podkreślić, że upadająca Rzeczypospolita pokazała, że nie przyjmuje biernie swojego tragicznego losu, że próbuje mimo wszystko, odchodzić w niebyt państwowy z honorem i bronią w ręce.

Potwierdzeniem tej tezy jest opinia wielu historyków: Artura Śliwińskiego który napisał: „dzięki powstaniu kościuszkowskiemu Polska mogła trwać, istnieć i w dalszym ciągu walczyć o swoją

całość i niepodległość. Dzięki powstaniu państwo polskie schodziło z widowni świata z orężem w dłoni, z chwałą męstwa, które rozbiły znać komicie na polach Racławic i bruku Warszawy”.

Prof. Andrzej Zahorski podkreślił: „choć bowiem Kościuszkowski ponosił klęskę, wskazał drogę walki o wolność poprzez zbiorowy wysiłek całego narodu i to stało się jego testamentem politycznym. Tę kościuszkowską myśl ideowo-polityczną podejmą Polacy porywając się co pokolenie do walki o odbudowę państwa”.

KOPIEC POŚWIECONY NACZELNIKOWI INSUREKCJI

Na koniec warto przypomnieć, że w 100. rocznicę śmierci Tadeusza Kościuszki, w 1917 roku, powstał w mławskiej Wólce kopiec poświęcony naczelnikowi insurekcji.

Usypany z inicjatywy ks. Ignacego Krajewskiego, proboszcza parafii na Wólce, był dowodem patriotycznej postawy Mławian w tamtych latach, pełnych nadziei na uratowanie niepodległości Rzeczypospolitej, pomimo że znacznie już okrojonej.

Warto też wiedzieć, że w 100. rocznicę śmierci naczelnika wmurowana została na frontonie mławskiego kościoła farnego tablica jemu poświęcona. Oprócz kopca i tablicy, Tadeusz Kościuszko jest patronem jednej z większych ulic w mieście. Nie mamy natomiast ulicy brygadiera Antoniego Madalińskiego.

Każda rocznica wybuchu powstania kościuszkowskiego skłania do refleksji nad koniecznością walki o niepodległość. W tym roku sytuacja jest nadzwyczajna, spowodowana brutalną, nieczym nie sprowokowaną, agresją Rosji na suwerenne państwo ukraińskie. Czy walka Polaków o niepodległość w 1794 roku może być porównywalna z obecną wojną na Ukrainie. I tak i nie.

Wtedy Rzeczypospolita upadła, na skutek wielu różnych zdarzeń, ale znaleźli się ludzie, którzy w sytuacji pod względem militarnym, prawie beznadziejnej, zdecydowali



W OKOLICACH MŁAWY I SZREŃSKA DZIAŁAŁ JEDEN Z NAJLICZNIEJSZYCH ODDZIAŁÓW POWSTAŃCZYCH, DOWODZONY PRZEZ JÓZEFA ROKITNICKIEGO, LICZĄCY WEDŁUG DANYCH PRUSKICH, PRZESADNIE OBLICZANYCH NA OKOŁO 3 TYSIĘCY LUDZI.

się bronić Ojczyzny do końca. Wokół byli nieprzyjaźni Polscy sąsiedzi; pomocy nie można było oczekiwać od nikogo. Obecna sytuacja Ukrainy jest zdecydowanie lepsza. Cały cywilizowany świat potępia agresora, dostarcza Ukrainie broń, przyjmuje uchodźców.

Jeden element jest wspólny dla obu tragicznych wydarzeń, tego z 1794 roku i 2022. Jest nim brutalna imperialna polityka Rosji; nie ważne czy carskiej, bolszewickiej czy rządzonej przez Putina.

Od czasów Piotra Wielkiego rosyjska władza i elita a także znaczna część społeczeństwa są przekonane o wyjątkowej pozycji Rosji na świecie, która może dokonywać podbojów, uzależniać innych i ciągle powiększać swoje imperium. Czy przegrana wojna na Ukrainie wpłynie na zmianę mentalności Rosjan? Miejmy taką nadzieję.

Dr Leszek Arent,

wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) **BURMISTRZ MIASTA MŁAWA** informuje, że w dniach od 05.04.2022 r. do 05.05.2022 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia. Wykaz zawiera nieruchomości oznaczoną jako działka nr 10-5006.

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) **BURMISTRZ MIASTA MŁAWA** informuje, że w dniach od 05.04.2022 r. do 05.05.2022 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl umieszczono wykaz nieruchomości nr 685/39 o pow. 0,0028 ha, poł. w Mławie, w rejonie ul. Stary Rynek, przeznaczonych do sprzedaży.



Antoni Madaliński

UJRZYMY BOGA TWARZĄ W TWARZ

Ważne jest, aby wiara była nie tylko „wiarą ojców”, ale również wiarą świadomego wyboru — pisał zmarły niedawno abp Edmund Piszcz. Prezentujemy fragmenty cyklu jego homilii sprzed pół wieku, jakie wygłosił w sierpniu 1967 roku w kościele w Kuźnicy.

PRAWDA

Do pewnych prawd rozum nigdy nie dotrze, nigdy ich nie zgłębi i nie przeniknie. Dlatego, by człowiek nie błędził, by nie trzymał się bezowocnym wysiłku, Bóg odkrył przed nim te prawdy religijne, dzięki którym człowiek poznał Boga na tyle, by mógł Go kochać i mu służyć.

WIARA

Dziwne to może, ale przyjęcie wiary, a nawet życie nią, nie zwalnia bynajmniej od pokus i wątpliwości w tym zakresie. Wiara jest sprawą życia, czyli całej postawy, jaką człowiek musi przyjąć i ukształtować w sobie, by w pełni odpowiedzieć na daniom Chrystusa. Przez przyjęcie wiary powiększa się świadomość zła i grzechu, wyrabia się właściwa czułość sumienia, które odtąd niepokoi, jeśli zachodzą w tym zakresie łatwizny i odchylenia.



Do pewnych prawd rozum nigdy nie dotrze, nigdy ich nie zgłębi i nie przeniknie

SŁOWO BOŻE

W Starym Testamencie było ono niewątpliwie podobne do słowa człowieka, ale w Nowym Przymierzu objawiła się Jego pełnia: „A Słowo stało się Ciałem i zamieszkało między nami...” (J 1,14) – jak to pięknie określił św. Jan. I choć zdanie to odnosi się w pierwszym rzędzie do Chrystusa, to jednak zachowuje ono również głęboki sens, charakteryzując słowo Boże.

HOJNOŚĆ

Chrześcijaństwo jest zaprzeczeniem egoizmu. Chrześcijaninem jest się o tyle, o ile urzeczywistnia się przykazania, a wśród nich największe: przykazanie miłości. Ludziom, którzy narzekają, że nikt się z nimi nie przyjaźni, że nikt nie powie im dobrego słowa, niczego nie da itp., można odpowiedzieć początkowymi słowami św. Pawła: „Kto skąpo sieje, skąpo też i zbiera”. Ale kto hojnie sieje, tego zbiory są równie hojne.

DOSKONAŁOŚĆ

Doskonałym może człowiek stać się sam, ale świętość osiągnąć może tylko włącznością z Bogiem. Świętość polega bowiem nie tylko na indywidualnym wysiłku człowieka, lecz przede wszystkim na cał-



kowitym otwarciu się na Boga, na tym by On mógł w całej pełni działać w ludzkim sercu.

ROZWÓJ

Jeżeli święci dokonywali tylu wielkich rzeczy, jak o tym mówi św. Paweł w Liście do Hebrajczyków, to dlatego, że sam Bóg w nich i poprzez nich czynił wielkie rzeczy. Święci nigdy nie przypisywali sobie żadnych sukcesów, gdyż bardzo dobrze wiedzieli, kto jest ich prawdziwym sprawcą. Ich życie wiarą polegało na urzeczywistnieniu tego, co tak trafnie wyraził Jan Chrzciel: „On ma wzrastać, a ja – się umniejszać” (J 3,30).

ARCYBISKUP EDMUND PISZCZ

(ur. 17 listopada 1929 r. w Bydgoszczy, zm. 22 marca 2022 r. w Olsztynie) – duchowny rzymskokatolicki, doktor nauk teologicznych, biskup pomocniczy chełmiński w latach 1982–1985, administrator apostolski sede plena diecezji warmińskiej w latach 1985–1988, biskup diecezjalny warmiński w latach 1988–2006 (od 1992 arcybiskup metropolita warmiński), od 2006 arcybiskup senior archidiecezji warmińskiej. Jako zawołanie biskupie obrał słowa: „Miłujmy czynem i prawdą”.

I nie było to bynajmniej jakieś pomniejszanie samego siebie; w tym wypadku było to – i jest zawsze – ubogacaniem człowieka, rozwijaniem w nim wszelkich jego możliwości.

TRUDNOŚCI

Pójście za Chrystusem nie łączyło się z żadną gwarancją czy zapewnieniem, że usunięte będą wszelkie trudności, zło, cierpienia, że życie będzie błogie, spokojne, dostatnie. Co więcej – Chrystus powiedział kiedyś, że nie jest uczeń większy od mistrza, że skoro mnie prześladowali, to i was prześladować będą (por. J 15,20). Mimo tego, i mimo

wielu innych trudności, święci triumfowali, bo sam Bóg w nich zwyciężał.

EGOIZM

Wiemy, że najcięższym i największym grzechem jest pycha, czyli zamknięcie się na Boga, zamknięcie się w skorupie własnego egoizmu. Chyba jednoznacznie ocenilibyśmy takie postępowanie jakiegoś dziecka, które – otrzymawszy wszystko od rodziców – mówi, że wszystko tylko samemu sobie zawdzięcza. Nie mielibyśmy wątpliwości, co o takim dziecku sądzić i jak określić jego postępowanie.

POKORA

Bo pokora to prawda, to spojrzenie na siebie, Boga, bliźnich w świetle prawdy, to ocenianie siebie w aspekcie prawdy. Zatem istotą pokory jest prawda, dzięki której poznajemy siebie takimi, jakimi w rzeczywistości jesteśmy.

LASKA

Laska, jakiej udzielał Chrystus, była zawsze laską na miarę wiary, jaka była w człowieku. Czyż nie są charakterystyczne pod tym względem słowa Ewangelii, w których Chrystus mówi trędowatemu: „Wstań, idź, bo wiara twoja uzdrowiła cię”? A zatem Chry-

stus udzielił temu nieszczęśliwemu laski na miarę jego wiary, jego zaufania i zawierzenia wstosunku do Boga.

MIŁOŚĆ

Człowiek wierzący wie, że poza ludźmi istnieje jeszcze Bóg, z którym trzeba się liczyć nade wszystko. I tutaj także strach, źle pojęta bojaźń Boża, skrzywiają w człowieku właściwy obraz Boga. Człowiek nieraz służy Bogu ze strachu przed Jego karą, gniewem, zależnością od Niego. Ale właśnie dla człowieka wiary zależność od Boga inna jest od zależności ludzkiej. Jest to zależność miłości.

BOŻE CIAŁO

Wszyscy, którzy codziennie, czy rzadziej, przyjmują Eucharystię, nosimy w sobie Ciało Boże. Co więcej – my je również jakoś kształtujemy w sobie i jesteśmy za to odpowiedzialni, jakiego Chrystusa potem dajemy światu poprzez naszą mowę, sposób postępowania, uczynki...

KOŚCIOŁ

Dla człowieka wierzącego Kościół nie jest organizacją, ale organizmem żyjącym. To jest Chrystus, który żyje. Kościół głosi nadal Prawdę objawioną, pełni nadal zbawcze



DLA CZŁOWIEKA WIERZĄCEGO KOŚCIOŁ NIE JEST ORGANIZACJĄ, ALE ORGANIZMEM ŻYJĄCYM. TO JEST CHRYSTUS, KTÓRY ŻYJE.

dzieło Chrystusa. Prawda, którą głosi, jest prawdą Bożą. I ta prawda jest niezmienna. Kościół nie może z niej zrezygnować ani zmienić istoty prawd wiary. I tak się dzieje poprzez wszystkie wieki.

SOBÓR

Ostatni Sobór Watykański II był właśnie szerokim otwarciem drzwi Kościoła dla konfrontacji tego wszystkiego, co poprzez wieki nagromadziło się w nim ze spraw ludzkich. Poprzez te otwarte drzwi weszli na sobór nie tylko katolicy, ale i ludzie innych wyznań, a nawet niewierzący. Kościół zaprosił do dialogu wszystkich, by zrozumieć także ich racje i nie potępiać nikogo tylko dlatego, że ten ktoś ma inne zdanie czy inne poglądy.

NIEBO

Wiara w Boga musi być wiarą w Jego obecność na tym świecie, i w uznaniu tego faktu, w pracy nad rozszerzaniem jego tkwi zapoczątkowanie tego, co nazywamy niebem. To prawda, że kiedyś ujrzymy Boga twarzą w twarz, ale już tu na ziemi mamy początek tego błogosławionego widzenia przez wiarę i przez miłość.

Źródło: Abp E. Piszcz,

Rozważania o wierze / opr. Wojciech Kosiewicz

CZY GROZI NAM WOJNA ATOMOWA?

Gdyby był to teleturniej, w którym obstawia się tylko „tak” lub „nie”, a czas reakcji wynosi kilka sekund, to odpowiedź powinna brzmieć – „nie”. Jednak odpowiedź bardziej rozbudowana musi zawierać, niestety, szereg niuansów wynikających z czynników tak natury militarno-politycznej, jak i psychologicznej.

Broń atomowa towarzyszy ludzkości już od 77 lat. Zastosowali ją bojowo po raz pierwszy (i jedyny dotąd w historii) Amerykanie w lecie 1945 roku, zmuszając Japonię do bezwarunkowej kapitulacji kończącej drugą wojnę światową. W czasie „zimnej wojny” broń jądrową uzyskał Stalin w 1949 roku. W ogromnej mierze dzięki niebotycznie rozwiniętym siatkom szpiegowskim w USA.

TAKŻE POLSKA

Od 1952 roku ludzkość zdobyła umiejętność konstruowania broni termojądrowej, inaczej wodorowej. Potem do elitarnego klubu dołączyły Wielka Brytania, Francja i Chiny. Wszystkie te państwa tworzą grupę 5 stałych członków Rady Bezpieczeństwa ONZ. Dzisiaj ładunki ogólnie określane jako atomowe (ogólnie – bo w międzyczasie pojawiły się, w teorii lub praktyce, pewne nowe odmiany, na przykład tzw. trójfazowe czy neutronowe) posiadają także Indie, Pakistan i Korea Północna.

Nie ulega wątpliwości, że także Izrael, choć władze w Jerozolimie konsekwentnie odmawiają jednoznacznej, publicznej odpowiedzi w tej kwestii. Specjaliści wymieniają jeszcze kilkanaście krajów świata, które pod względem zasobów finansowych, technicznych i kadrowych są zdolne do wejścia w posiadanie tych śmiertelnych technologii. Nawiasem mówiąc, wśród tych państw widzą też Polskę...

Jednak w dzisiejszych realiach światowych wygląda na to, że lista posiadaczy broni atomowej jest na dłuższy czas zamknięta, głównie ze względu na powszechną zgodę państw nuklearnych (a także – co chyba nikogo nie dziwi – przytłaczającej większości nie-nuklearnych) na wspólnie przeciwdziałanie możliwości poszerzania „klubu”. Na tym polu solidarność państw o niejednokrotnie jaskrawo sprzecznych interesach jest wręcz przykładowa. Nie rozwijając tego wątku, wspomnijmy tylko o trwają-

cych od wielu lat perturbacjach związanych z irańskim programem atomowym.

ILE POCISKÓW MA ROSJA?

W ciągu dekad dzielących nas od pierwszej testowej eksplozji w Nowym Meksyku skonstruowano dziesiątki tysięcy ładunków, których posiadaczami w przytłaczającej większości były ZSRR i USA. Dokładne liczby nie są tak naprawdę możliwe do ustalenia, bo oile dane amerykańskie są ścisłe, także w odniesieniu do czasów od współczesności już odległych, o tyle te dotyczące Sowietów są co najwyżej przybliżonymi szacunkami.

Ekspertcy wyliczają, że w posiadaniu obu supermocarstw na przełomie lat 80-tych i 90-tych znajdowało się po kilkadziesiąt tysięcy ładunków w większości stosunkowo słabych: choć słaby w tych wyliczeniach oznacza moc 10, 20 czy 30 razy większą od tej z Hiroszimy czy Nagasaki.

Konstruowano oczywiście także wielokrotnie silniejsze, gdzie moc liczono już nie w kilotonach, ale megatonach... Powiedzmy tylko skrótowo, że np. ładunek około 1,5 megatonny ma moc 100 razy większą od tych z 1945 roku.

Z dzisiejszej perspektywy oceniając, mocno bezrozumny wyścig między supermocarstwami na moc głowic zakończył się gdzieś w późnych latach 60-tych, gdy wojskowi zrozumieli, że o potęgę ich oręża decydować będzie w dużej mierze precyzja i niezawodność środków przenoszenia, a nie siła eksplozji.

RAKIETY ZASTĄPIŁY BOMBOWCE

Pierwotnie środkami przenoszenia były bombowce strategiczne o zasięgu transkontynentalnym (jeszcze z bombami, a nie pociskami raketowymi na pokładach). Potem w drugiej połowie lat 50. furorę zaczęły robić ciężkie, wielostopniowe pociski raketowe startujące z powierzchni Ziemi, zdolne do wyniesienia na orbitę satelitów, ale także przeniesienia głowicy atomowej w dowolny punkt globu – choć w tamtych czasach z precyzją uderzenia liczoną raczej w kilometrach



Fot. Pixabay.com

niż setkach metrów, tym bardziej nie dziesiątkach metrów, jak najprawdopodobniej mogą to uczynić ich współcześni następcy. Wkrótce wielkie, niezgrabne, łatwe do namierzenia naziemne wyrzutnie zostały zastąpione systemami podziemnych żelbetonowych silosów startowych.

Później doszły jeszcze okręty podwodne o napędzie atomowym zdolne do wielomiesięcznych rejsów bez wynurzenia i odpalania rakiet w (płytkim) zanurzeniu. Pamiętajmy, że posiadanie licznych i – żeby tak rzec – „fotogenicznych” nośników strategicznych było, szczególnie oceniając z dzisiejszej perspektywy, bardzo ważnym elementem budowania globalnego prestiżu – podobnie jak np. loty w kosmos.

ZNISZCZONO WIĘKSZOŚĆ GŁOWIC

Technologicznie, w odniesieniu do jakości, przodowali Amerykanie, ale Sowieci gotowi byli przeznaczyć gigantyczne środki (kosztem poziomu życia swoich poddanych), by im dorównać i najpewniej przegonić – przynajmniej liczbowo.

Choć nigdy w pełni się to nie udało, ani w trakcie istnienia ZSRR, ani później już pod szyldem „demokratycznej i pokojowej Rosji”, to wrywalizacji na polu celności i niezawodności także poczynili duże postępy. Nastąpiło tu pewne jakościowe wyrównanie, niestety zarazem na bardzo wysokim pułapie, jeśli idzie o ilość środków zniszczenia możliwych do wykorzystania przez obie strony.

W wyniku długoletnich rozmów rozbrownionych i podpisaniu kilku traktatów w czasach Gorbaczowa i Jelicyna supermocarstwa w sposób radykalny (i trudny do wyob-

rażenia w epoce Breżniewa) ograniczyły swoje zasoby broni strategicznych.

Obrazowo można powiedzieć, że z każdych 5 głowic posiadanych w latach 80-tych rozmontowano potem nie mniej niż 4... Te ilości mały jeszcze i później, nie jako pozaumownie – z jednej strony sytuacja ekonomiczna Rosji stawała się dramatyczna, a z drugiej USA chciało korzystać z tzw. dywidendy pokoju i zmniejszać wydatki na zbrojenia.

NUKLEARNY BILET WSTĘPU

Podpisywano jeszcze szereg traktatów, z których Rosja się nie wywiązywała, odmawiając np. ratyfikacji w Dumie Państwowej; a jak cały świat doskonale wie, parlament rosyjski jest bytem niezależnym od władzy wykonawczej...

Z dwóch supermocarstw ostało się co prawda wówczas już tylko jedno, ale pozostałość drugiego – czyli Rosja i jej warstwa przywódcza, wiedziała, że potęga raketowo-nuklearna to realnie jedyne, co pozwala ich krajowi na bilet wstępu na globalne salony.

Z drugiej strony nawet realistycznie nastawieni do Rosji amerykańscy politycy, którzy mówili o tym państwie jako o „stacji benzynowej z raketami” wiedzieli, że warto próbować dojść do jakiegoś kompromisu w tym zakresie.

WYSTARCZY DO WZAJEMNEGO ZNISZCZENIA SIĘ

Ostatecznie, po latach przepychanek, w 2010 roku podpisano w Pradze traktat określający ilość głowic strategicznych i ich nośników. Nie zagłębiając się w skomplikowany sposób przeliczania np. nośników na głowice itp., powiedzmy tylko, że dopuszczał-

na ilość głowic strategicznych każdej strony wynosić może maksymalnie 1550 sztuk.

I tę liczbę zapamiętać powinien każdy, kto zastanawia się nad współczesną polityką światową, mając jednocześnie w pamięci fakt, że jeszcze 3 dekady temu głowice strategiczne liczono w grubych tysiącach. Jasne, że nawet taka ilość pozwala na zrealizowanie (w warunkach pełnoskalowego konfliktu) tak zwanego MAD – czyli „wzajemnego zagwarantowanego zniszczenia”.

SZALONY I OBLĄKANY

Słowo „mad” posiada w języku angielskim znaczenie „szalony, obłąkany”, co od razu wywołało gorzkie uwagi wielu komentatorów rzeczywistości międzynarodowej już w czasach, gdy doktryna ta była formułowana przed ponad pięcioma dekadami. W refleksjach strategicznych Mutual Assured Destruction oznacza – by najprościej to ująć – nie budzącą wątpliwości zdolność własną do totalnego zniszczenia sił wroga po otrzymaniu z jego strony niespodziewanego i gigantycznego uderzenia.

Dodajmy, że liczebność i jakość głowic oraz środków przenoszenia była tak ogromna, że umożliwiała wielokrotne, a zdaniem niektórych ekspertów nawet kilkukrotne, powtarzanie tego typu uderzeń. Współcześnie, po zmianach powyżej redukcjach, zdolności te miały zostać ograniczone do kilku (2, może 3).

„Miecz” był bardzo zaawansowany – zasięg i prędkość strategicznych pocisków raketowych nie odbiegały od dzisiejszych. I chociaż, nawet do teraz, nikt nie posiadał skutecznej, strategicznej „tarczy”, to w ciągu omawianego 50-lecia nastąpił istic Kopernikański przewrót w zakresie środków wykrywania ataku.

STRATEGIA CWANIAKA

Próba zastosowania „strategii cwaniaka” („uderzam pierwszy, zyskuję przewagę”) jest w tej sytuacji skazana na niepowodzenie i spotkałaby się z miazdzącą kontrreakcją już w początkowej fazie.

Z tej nieuchronności zdawano sobie sprawę już w latach 80., a postęp technologii orbitalnych, radarowych i informatycznych uczynił ją tylko bardziej pewną. Rządzący Rosją bardzo dobrze o tym wiedzą... Potwierdzony, nie budzący wątpliwości atak zaowocowałby niechybnym kontratakiem, jeszcze zanim pierwsze rosyjskie głowice strategiczne uderzyłyby w cel.

TYLKO CHINY

W tych bardzo skrótowych rozważaniach świadomie pomijam strategiczny arsenał innych państw nuklearnych. Jest on pod względem ilościowym nieporównywalny z amerykańskim lub rosyjskim, a prawdziwie strategiczne nośniki posiadają tylko 3 spośród nich: Francja, Wielka Brytania i Chiny, przy czym tylko Chiny mają aktualnie – niewielki zresztą – zasób wyrzutni podziemnych. Nuklearne siły Francji i Wielkiej Brytanii są oczywiście pod wyłącznym, suwerennym dowództwem szefów swoich państw, ale nie sposób nie traktować ich potencjału jako zbiorowego potencjału Zachodu, zwłaszcza w realiach konfliktu nuklearnego.

Chiny rozwijają potencjał dalekiego zasięgu, ale czynią to mimo wszystko bez gwałtownych skoków, które mogłyby sugerować chęć równania się z USA i Rosją. Biorąc pod uwagę finansowe i techniczne zasoby współczesnych Chin, bywa to odbierane zazwyczaj jako dowód pewnego umiarkowania w tej dziedzinie.

Dla porządku wspomnijmy jednak jeszcze Koreę Północną i jej ambicje raketowe; wg powszechnie zgodnej opinii znawców „defiladowa” ilość i bardzo wątpliwa jakość ich pocisków nie daje powodów do specjalnego bólu głowy u odpowiedzialnych za losy świata; choć pewnie sąsiedzi „państwa dynastii Kim-ów” mają uzasadnione prawo wiedzieć to inaczej... Indie, Pakistan i Izrael koncentrują się z kolei na swoim bezpośrednim otoczeniu – nie zabiegając, w opiniach ekspertów, o światowy zasięg swoich środków przenoszenia.

DARIUSZ JADCZYSZYŃ

PRACA

LUBAWA zlecę firmie rozbiórkę stodoły, 792-772-435

LUBAWA zlecę firmie wykonanie garażu z blachy wymiar 8mx8m, 792-772-435

POSZUKUJĘ WSPÓLNIKA DO FIRMY BUDOWLANEJ, tel.725-217-093.

PRACA DLA OPIEKUNEK OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH, ZAROBKI DO 1800 EURO MIESIĘCZNIE NA RĘKĘ + PREMIA ŚWIĄTECZNA, SPRAWDZONE OFERTY, 501-409-214

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

PRZYJMĘ do pracy na budowę, tel.510254826

PRZYJMĘ pracowników budowlanych oraz murarzy tel.725-217-093.

ZATRUDNIĘ brukarzy i pomocników , tel.690188885

ZATRUDNIĘ konserwatora tel. 602-115-753

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

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie do obsługi koni, 501-172-462

ZATRUDNIĘ: operatora koparki JCB - 20 zł. netto/godz., hydraulików - spawaczy gazowych - 18 zł. netto/godz. Tel. 602793456

ZLECĘ ułożenie kostki brukowej ok.250m2, plac w prostokącie, 698-082-959.

SPRZEDAM

NML Sprzedam stoły, ławki ogrodowe- dębowe, piaskownice,

WC, donice do kwiatów, bryczki konne, dzwonić po godz. 17.00, 56-474-71-52

KURKI, koguty odchowane 7-mio tygodniowe oraz kaczko-gęsi, kaczki, perlice, gęsi i czarne indyki. Zamawiać Długobór, tel. 608-299-068 (wieczorem).

SPRZEDAM mieszkanie 74,5m na Konieczkach do remontu lub na zamianę w centrum Elku na mniejsze tel: 780 592 098

SPRZEDAM rośliny ozdobne: Canna Paciorecznik, Siedliska ul. Mleczna 16, 87 610 68 20

SPRZEDAM używane duże piłkarki, cymbergaj i bilard. Wszelkich informacji udzielię pod nr. telefonu: 606-496-632

SPRZEDAM zegary ściennie i stojące z prywatnej kolekcji, 604-106-235

SPRZEDAM: deski szalunkowe i na dach, drewno opałowe tel. 504675577

KUPIĘ

LUBAWA Kupię eternit grubofalisty, 792-772-435

STARE fotele, złotą biżuterię, monety, szkło PRL, 607-852-453

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

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

NML MIESZKANIE do wynajęcia- dwupokojowe lub kawalerka, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego, tel.880-705-282 lub 698-618-396.

NML Przyjmę na mieszkanie lub pokój umeblowane, 571-339-926

NML Sprzedam działkę 0,27ha w Mrocznie, 518-059-140.

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

ROŻENTAL sprzedam: dom z działką 18 arów, 694-087-707

SPRZEDAM dwie działki budowlane o powierzchni 10 arów każda, uzbrojone w Gajewie ul. Jąłowcowa - Jaworowa, 506331312

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

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

SPRZEDAM mieszkanie 51m2, 2pokoje, kuchnia, łazienka, balkon(loggia), Os.Warszawskie, Lubawa, 695-721-267

SPRZEDAM ziemię orną 26ha, kl.ziemi różna, Jagarzewo pow. nidzicki, 573-270-489

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

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

AUTO-MOTO

MALUCHA 126P, dużego Fiata 125P Poloneza i inne kupię, 698-082-959.

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

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

SPRZEDAM Ford Focus 2000r., zarejestrowany, ubezpieczony, sprawny, 793-867-880

USŁUGI

DACHY, 514-456-553

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

KOMUNIE, wesela, imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotelik.com

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

POŻYCZKI , 510-915-715

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

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

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

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

UKŁADANIE paneli, malowanie, szpachlowanie, 664-493-138

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.725-217-093.

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI koparko-ładowarką DD ROGOWSCY 790-220-500

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO tel.725-217-093.

RÓŻNE

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

SAMOTNY pozna Panią do wspólnego życia, 881-783-584

ZDROWIE I URODA

PRYWATNY Gabinet Urolo-

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY
Najniższe **CENY** | Różne wymiary | Dogodne **RATY** | Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
50220tbr-B-P

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

NML Sprzedam jałówkę wysoko- cielną- wycielenie 10 kwiecień, 89-645-82-66, 668-396-387

maszyny rolnicze

CZĘŚCI UŻYWANE Bizon- War- dęgowo, 605-090-911.

SPRZEDAM ciągnik C-360, kosiarka rotacyjna polska, 797-795-672

GNIOTOWNIK zbożowy, gruber ścierniskowy szerokość 3,6m, maszynę do zbierania kamieni- sprzedam tel.698-703-449

NML Sprzedam gniotownik zbożowy, gruber ścierniskowy szerokość 3,6m, maszynę do zbierania kamieni, tel.698-703-449.

NML Sprzedam rozsiewacze nawozów ładowność od 500kg. do 2200kg., żmijki zbożowe średnica od 10cm do 15cm, długość od 5m do 10m., tel.698-703-449

ROZSIEWACZE nawozów ładowność od 500kg. do 2200kg., żmijki zbożowe średnica od 10cm do 15cm, długość od 5m do 10m,- sprzedam, tel.698-703-449.

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

ciągniki

KUPIĘ ciągnik plus maszyny rol- nicze, 606-713-778

URSUS C-360 sprzedam, 698-350-754

produkty rolne

KANTÓWKĘ dębową 12x10, obornik kurzy. Nidzica, 881-390-339

NML Marchew odpadową sprze- dam, 50gr./kg., okolice Biskupca Pomorskiego, 607-952-325

NML Sprzedam seradelę, 508-580-030

NML Sprzedam siano w belach, 606-796-996

NML Sprzedam ziemniaki różne, 696-851-833

PR-H Agro-Sta Spółka z o.o. rozpoczyna skup pszenicy. Tel.664-144-572, 664-144-566, 664-024-801

SPRZEDAM siano w kostkach, b.dobrej jakości, zebrane bez deszczu, 664-867-321

ZIEMNIAKI jadalne irga sprze- dam, 896458164

inne

DOPLATY; Wypełnianie e-wnio- sków; GPS; Plany azotowe; Do- jazdy, 662-860-456

ORKA, uprawa, siew i inne, Tel. 724744684

ZACMA: GDY ŚWIAT TRACI OSTROŚĆ

Wzrok to jeden z tych zmysłów, który zapewnia nam kontakt z otaczającym światem. Niektórzy twierdzą, że aż 80 proc. informacji odbieramy oczami. Nic dziwnego, że ich brak lub znaczne osłabienie skutkuje istotnym ograniczeniem naszego funkcjonowania.

Wprzeszłości uważano, że z mózgu do oka, niczym wodosпад, spływa płyn zapalny, który powoduje utratę wzroku. Ten tok myślenia doprowadził starożytnych do nazwy katarakta, co po grecku znaczy właśnie wodosпад i do dziś nawet w języku polskim tak nazywamy nie tylko zaćmę, ale też próg skalny na rzece, głównie na Nilu. Z kolei polska zaćma w pełni oddaje obserwowane w jej przebiegu zaćmienie w obrębie źrenicy, czyli zmętnienie soczewki. Podczas gdy do zdrowego oka światło dociera rogówką, a następnie — przechodząc przez naturalną soczewkę — skupia się na siatkówce i tym samym zapewnia ostry i wyraźny obraz.

Zaćma jest wrodzonym bądź degeneracyjnym schorzeniem, które prowadzi do wspomnianego zmętnienia soczewki oka. Powstaje w wyniku zaburzeń przemiany materii soczewki i objawia się jej zmętnieniem. Soczewka traci po prostu przejrzystość i z czasem u chorego na zaćmę może dojść do całkowitej utraty widzenia. Choroba może być wrodzona lub nabyta. O zaćmie wrodzonej lub rozwijającej się mówimy wtedy, kiedy soczewka ulega zmętnieniu, w konsekwencji czego zaburzony zostaje przepływ światła. Choroba ta polega więc na pojawieniu się zmętniałych obszarów bądź plamek w przezroczystej soczewce oka, co skutkuje utrudnieniem przedostania się do siatkówki promieni słonecznych, a tym samym prowadzi do osłabienia ostrości widzenia. Może pojawiać się z powodu urazów czy przyjmowania niektórych preparatów, np. kortykosteroidów. A jednak jej najczęstszą odmianą jest zaćma starcza: pojawia się zwykle po 50. roku życia i jej przyczyny nie są do końca znane. Główną jest z pewnością starzenie organizmu i towarzyszące mu zaburzenia metaboliczne. Ale zaćma może też przytrafić się osobie młodszej, choćby takiej, która zmaga się z krótkowzrocznością lub cukrzycą. Zaćma może mieć charakter wrodzony albo nabyty. Czynniki, które mogą wpłynąć na zwiększenie ryzyka rozwoju zaćmy,



Fot. Pihabay

są m.in. urazy, sterydoterapia, cukrzyca, zabiegi operacyjne gałki ocznej — choćby witekto-

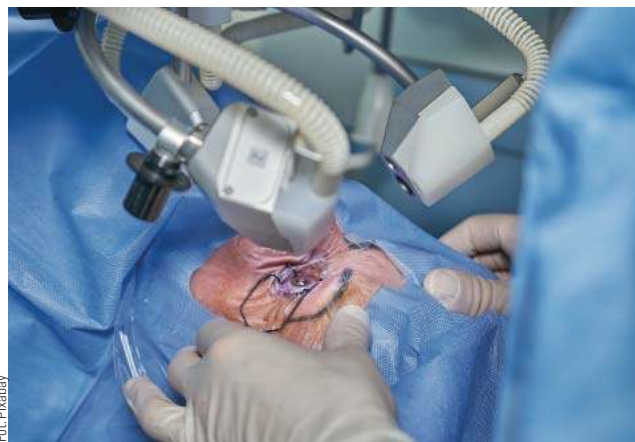
Dziś zaćma to jeden z najczęstszych problemów okulistycznych: odpowiada aż za 33 proc. przypadków upośledzenia funkcji widzenia. Zabiegi operacyjne usunięcia tego zmętnienia należą do wykonywanych najczęściej. Ponieważ to schorzenie może dotknąć każdego z nas, warto przede wszystkim mieć na uwadze, że w większości przypadków jest to choroba postępująca: z czasem, wcale niedługim, prowadzi do stopniowego pogorszenia wzroku, a w konsekwencji do całkowitej utraty wzroku.

Jednym z podstawowych objawów zaćmy jest pogorszenie ostrości widzenia. Pacjent widzi zamazane lub przyciemnione obrazy, zaś kolory postrzega jako wyblakłe. Utrudnione staje się także widzenie w ciemności, a do tego pojawia się nadwrażliwość na jasne światło, które może powodować objawy bólowe. W pierwszej fazie choroby objawy mają charakter subtelny — drobne zmiany, które z czasem się nasilają i prowadzą do całkowitego wyłączenia widzenia. Wiele pacjentów swoje dolegliwości określa jako „widzenie przez mgłę”.

ZACMA STARCZA

Ponieważ to ona najczęściej nas dotyka — na tej odmianie zaćmy się skoncentruję-

Samej zaćmy starczej też jest kilka rodzajów, w zależności od tego, w którym miejscu soczewki dochodzi do zmętnienia. Wyróżniamy więc zaćmę korową — czyli zmętnienie zlokalizowane w powierzchniowych warstwach soczewki, której towarzyszyć może, prócz zaburzonej ostrości wzroku, również podwójne widzenie. Innym rodzajem jest zaćma podtorebkowa czaszowata, która powoduje zmętnienie tylnej torebki soczewki o powolnym przebiegu, przy czym jej objawy są dosyć nasilone, towarzyszy im rozszczepienie światła i związane z tym olśnienie utrudniające wykonywanie pewnych czynności. Z kolei zaćma jądrowa to zmętnienie zlokalizowane w jądrze soczewki. Postępuje powoli i nie zaburza ostrości widzenia, natomiast prowadzi do krótkowzroczności.



Fot. Pihabay

Bez względu na rodzaj w przebiegu zaćmy starczej dochodzi do obniżenia ostrości wzroku zarówno z bliska, jak i z daleka. Na dodatek nie da się tej wady skorygować okularami.

OBJAWY

Zaćma starcza pojawia się najczęściej z wiekiem, około 50. roku życia i może prowadzić do wystąpienia zmian w jednym i drugim oku, choć ich postępy mogą być różne. Objawy to przede wszystkim zaburzenia widzenia, charakteryzujące się zmętnionym i niewyraźnym obrazem. Czasem kończy się wręcz całkowitą utratą widzenia. Dodatkowo, podczas powiększania zaćmienia soczewki ostrość wzroku coraz bardziej się zmniejsza, aż ogranicza się jedynie do pocucia światła. Osoby cierpiące na zaćmę z czasem, gdy soczewka uleg-

nie zmętnieniu, mogą wręcz gołym okiem zaobserwować zmiany koloru źrenicy z czarnej na szarobiałą.

LECZENIE

Wcześniej zdiagnozowaną zaćmę starczą trzeba leczyć środkami farmakologicznymi, aplikowanymi do gałek ocznych w postaci kropli. Jeśli jednak zmętnienie objęło już całą soczewkę, konieczne jest leczenie operacyjne, po którym trzeba używać okularów skupiających — to one zastępują usuniętą soczewkę. Można też nosić soczewki kontaktowe. Coraz częściej pacjenci decydują się na wstawienie protezy soczewki.

CZY ZACMĘ DA SIĘ CAŁKOWICIE WYLECZYĆ?

Chirurgiczne usunięcie katarakty i wszycie sztucznej soczewki zwykle daje dobre wyniki. W przypadku, gdy pacjent po operacji usunięcia zaćmy nie odczuwa poprawy ostrości wzroku — możliwe, że cierpi na inne, współistniejące z zaćmą choroby: zwyrodnienie siatkówki lub brak nerwu wzrokowego. Operację zaćmy wykonuje się jeden raz: podobnie jak sztuczną soczewkę wszycie się do oka na zawsze. Do powikłań pooperacyjnych należy choćby krwotok do wnętrza gałki ocznej, który może zagrażać życiu, ale szczęśliwie występuje bardzo rzadko. Niekiedy pacjent po operacji może cierpieć z powodu częściowego zmętnienia tylnej torebki soczewki — ma wtedy wrażenie zamglenia widzenia jak na początku zaćmy. Ten rodzaj zmętnienia da się wyleczyć przy pomocy lasera, którym trzeba zrobić otwór w zmętniałej torebce — dzięki niemu pooperacyjna ostrość wzroku zostanie przywrócona.

Jak po każdej operacji, także po usunięciu zaćmy pacjent musi przejść badanie kontrolne już w pierwszym dniu po zabiegu. Powinien też przez ok. 4 tygodnie po operacji przyjmować krople z antybiotykiem i steroidami, a do 3 miesięcy nie wolno mu wykonywać żadnych czynności wymagających większego wysiłku fizycznego.

JAK ZAPOBIEGAĆ?

Na występowanie zaćmy ludzkość jeszcze ani nie znalazła skutecznego antidotum,



DZIŚ ZACMA TO JEDEN Z NAJCZĘSTSZYCH PROBLEMÓW OKULISTYCZNYCH: ODPOWIADA AŻ ZA 33 PROC. PRZYPADKÓW UPOŚLEDZENIA FUNKCJI WIDZENIA.

ani nie ma wpływu. Warto jednak unikać szkodliwego promieniowania czy palenia papierosów.

Magdalena Maria Bukowiecka

ZACMA WRODZONA

Zaćma wrodzona to dolegliwość, która pojawia się w momencie narodzin albo rozwija się w pierwszych latach życia. Przyczyną całkowitego lub częściowego zmętnienia soczewki mogą być różne anomalie metaboliczne lub chromosomalne, a nawet narażenie płodu na działanie pewnych leków w tonie matki.

Rodzaje zaćmy wrodzonej:

zaćma jądrowa — zmętnienie znajduje się w centralnej części soczewki;

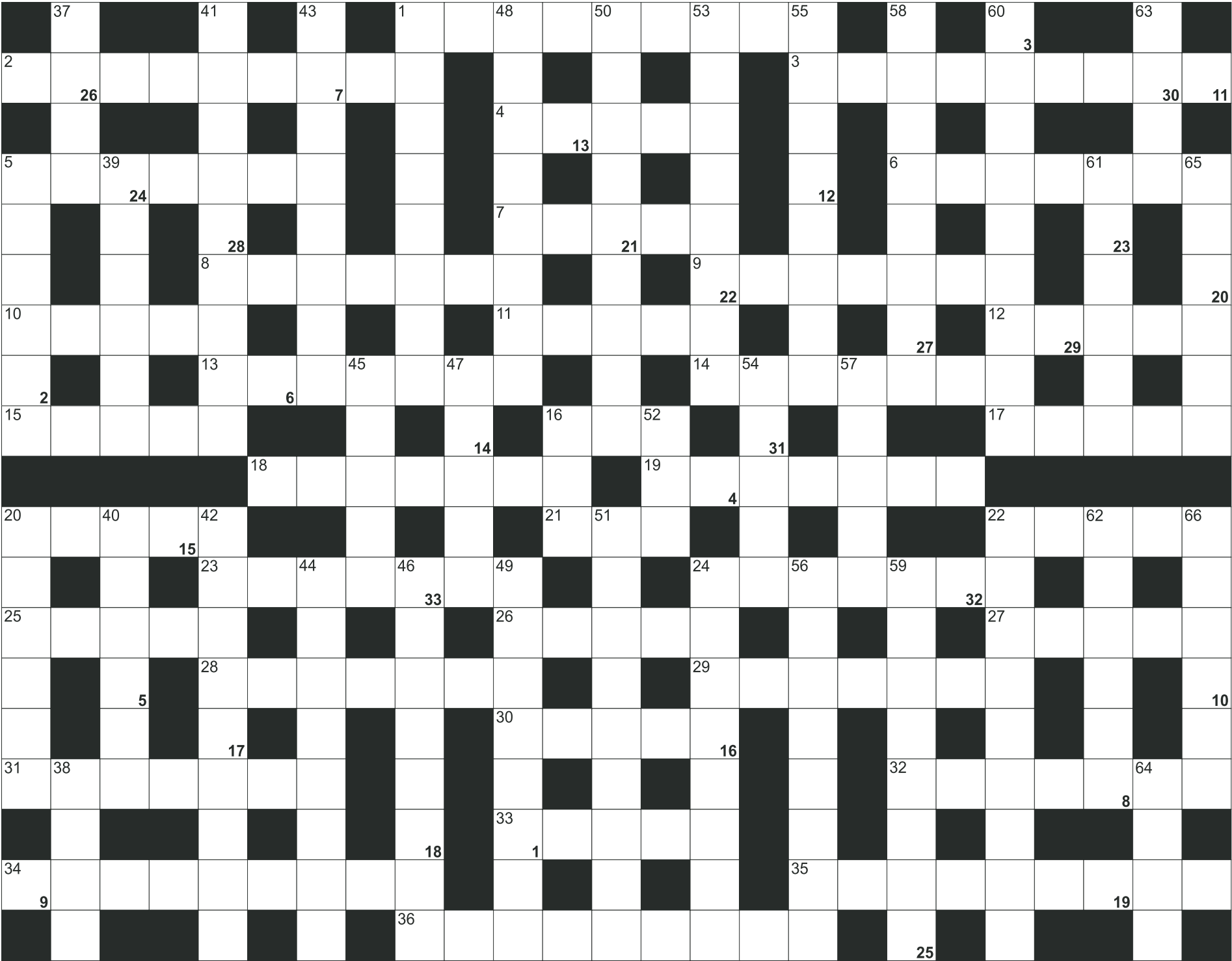
zaćma całkowita — lokalizuje się na całej soczewce i podobnie jak zaćma jądrowa wymaga leczenia operacyjnego;

zaćma błoniasta — pojawia się z powodu przerwanej ciągłości torebki soczewki;

zaćma biegunowa przednia i tylna — zmętnienie zlokalizowane jest w tylnej i przedniej torebce;

zaćma torebkowa przednia i tylna — znajduje się w przedniej lub tylnej torebce, **zaćma warstwowa** — najczęstsza odmiana zaćmy, w której zmętnienie zlokalizowane jest w jądrze soczewki położonej na obwodzie, w małym stopniu obejmuje centralną część soczewki, widzenie jest częściowo upośledzone.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11												
23	24		25	26	27	28	29	30	31	32	33											

POZIOMO: 1) dozownik; 2) samolot bez napędu; 3) dystans; 4) znak obniżający wysokość dźwięku o pół tonu; 5) przysposobienie dziecka; 6) patron strażaków; 7) przedmiot inaczej; 8) tytułowa bohaterka powieści Prusa; 9) ósmy najwyższy na Ziemi; 10) ma ciemną cerę; 11) waluta Nigerii; 12) nie damski; 13) instrument kłarnecistki; 14) trzeci największy atol Wysp Gilberta; 15) rządzona przez biskupa; 16) pierwiastek Ba; 17) bohaterka "Sklepów cynamonowych"; 18) ozdobna grządka kwiatowa; 19) lebiódka pospolita; 20) jedna z połówek statku; 21) Hanks, aktor "Forrest Gump"; 22) cierń; 23) Ładysz, śpiewak operowy; 24) zimnica, febra; 25) szachowy pat; 26) uprzywilejowana grupa

społeczna; 27) Sierra ..., kraj w Afryce; 28) stolica hrabstwa Alameda w USA; 29) dostojni obywatele miasta; 30) pionowa ściana grani; 31) pod choinką; 32) domowa chłodziarka; 33) drewniana indiańska łódka; 34) szef oddziału szpitala; 35) przeciwieństwo emigracji; 36) nauka o rozbiórce pojęć i myśli
PIONOWO: 1) gaz do spawania; 5) człowiek słaby fizycznie; 16) w rękę woźnicy; 20) cukrowe lub ćwikłowe; 22) gregoriański lub juliański; 24) zakończenie rękawów koszuli; 37) z premierem na czele; 38) np. Nosal; 39) najwyższy szczyt Południowego Tyrolu; 40) drążek sterowy na łodzi; 41) na szyi psa; 42) uczeń po maturze; 43) grobowiec Faraona; 44) rukola inaczej; 45)

czerwonawy kamień szlachetny; 46) kłótnia, zajście; 47) kwas plus alkohol; 48) pracownik laboratoryjny; 49) jedna z metod rozumowania; 50) budynek przy rynku; 51) nianie; 52) cygan; 53) przedmiot przynoszący szczęście; 54) szkolny stopień; 55) mieszka w Rosji; 56) morska lub uliczna; 57) trzecie co do wielkości miasto Japonii; 58) kraina z "Podróży Guliwera"; 59) autor "Gargantui i Pantagruela"; 60) kolekcjonowanie żetonów; 61) opera autorstwa Riccardo Broschi; 62) Archipowicz, pierwszy w otwartej przestrzeni kosmicznej; 63) mała Joanna; 64) marynarskie łóże; 65) nisko położony teren; 66) zajmuje się obróbką drewna

JAK WSPOMÓĆ MÓZG?

Mózg zużywa około 20 proc. energii naszego organizmu. Tlen i glukoza to jego główne paliwo, a o kondycji decydują kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne. W sytuacji podwyższonego napięcia i stresu najbardziej potrzebuje naszego wsparcia.

Choć nasz mózg korzysta wyłącznie z glukozy czyli cukru prostego nie powinniśmy dostarczać jej w postaci słodczy i niezdrowych przekąsek. Słodczy i słodkie napoje powodują gwałtowne skoki stężenia glukozy we krwi i równie gwałtowne jego spadki w wyniku dużego wyrzutu insuliny. Wtedy mózg zostaje odcięty od źródła paliwa i ponownie wysyła sygnał o potrzebie zastrzyku energii. Taka huśtawka grozi zaburzeniami koncentracji i odkładaniem tkanki tłuszczowej.

Najlepiej, w chwilach spadku energii, sięgnąć po węglowodany złożone zawarte w takich produktach, jak pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, czy górskie płatki owsiane. Taka postać będzie wolniej i dłużej rozkładana przez organizm, co zapewnia stałą dostawę energii do mózgu. Warto także jeść borówki i jagody - bezsprzeczne królowe wspomagania pamięci, zawierają antocyjany i katechiny, banan - zapewni porcję potasu, pomarańcza jest źródłem witaminy C. Potas poprawia zdolność myślenia i koncentracji. Na szybkość i jakość przepływu informacji w mózgu będzie wpływał cynk, który znajdziesz w pestkach dyni. Badania potwierdzają, że lecytyna poprawia zdolność koncentracji i zapamiętywania oraz zapobiega ospałości. W żywności znajduje się w soi, jajach, słonecz-



niku, dyni oraz rzepaku, który w tym zestawieniu wygrywa ze względu na najlepszą proporcję kwasów tłuszczowych.

Duże zużycie tlenu szczególnie naraża mózg na stres oksydacyjny. W jego zmniejszeniu pomagają związki antyoksydacyjne, a taką rolę pełnią m.in. witaminy E i C oraz antocyjany i katechiny. Warzywa kapustne i szpinak są bogate w foliany. Badacze wskazują, że częsta obecność zielonych warzyw na naszym

talerzu może zmniejszyć o 40 proc. zanik funkcji poznawczych zachodzących z wiekiem. Zawierają też dużo żelaza, które odpowiada za transport tlenu do mózgu. Ze względu na magnez i witaminy z grupy B powinniśmy włączyć do diety strączki i kakao, które zawierają składniki mogące uchronić nas przed stresem, zmęczeniem oraz zmniejszą ilość popełnianych błędów analitycznych — wyjaśnia Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny, kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Ważne są również wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które budują komórki mózgowe. Należy je dostarczać w codziennej diecie, gdyż nie wszystkie organizm potrafi sam wyprodukować. Źródłem mogą być tłuste ryby morskie, oleje roślinne, awokado i orzechy. Te ostatnie stanowią bombę witaminowo-mineralną dla mózgu. Kształt orzecha włoskiego słusznie nam się kojarzy. Zaleca się ich spożycie w ilości 30 g na dobę. Orzechy wzmacniają naczynia krwionośne w mózgu i spowalniają starzenie neuronów. Włoskie zawierają najwięcej kwasów omega 3, a pistacje - witaminy E.

ABY WŁAŚCIWIE ZADBAĆ O MÓZG, POWINNIŚMY WDROŻYĆ 5 PODSTAWOWYCH KROKÓW:

1. Wprowadzić do codziennej diety garść orzechów.
2. Postawić na węglowodany złożone.
3. Zadbać o codzienne, dobre źródło kwasów tłuszczowych.
4. Spożywać aronię, jagody, borówkę amerykańską, które możesz dodać do koktajlu czy musu owocowego na deser.
5. Wprowadzić zielone warzywa jako doskonałą bazę do sałatek lub jako dodatek do obiadu.

Jak pokazało badanie „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków” zrealizowane przez Dailyfruits aż 50 proc. z nas nie je codziennie owoców, a 40 proc. warzyw. Kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21 proc. pracujących Polaków, a po warzywa 26 proc.

Dieta obfita w owoce i warzywa pozwala na dostarczenie większości potrzebnych mózgowi witamin i składników mineralnych. Dlatego tak ważna jest ich dostępność również w miejscu pracy jak i na home office, w którym spędzamy dziennie wiele godzin. Jeśli mamy pod ręką owoce i warzywa w ciągu dnia

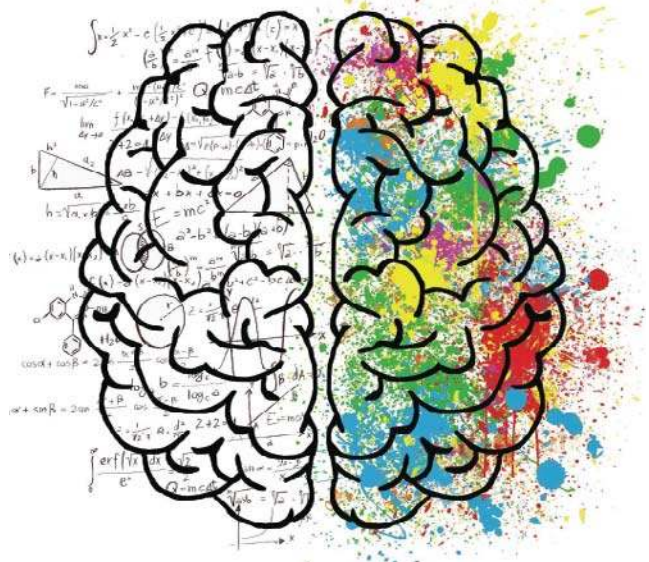


JAK POKAZAŁO BADANIE „ŻYWIENIOWE NAWYKI PRACUJĄCYCH POLAKÓW” AŻ 50 PROC. Z NAS NIE JE CODZIENNIE OWOCÓW, A 40 PROC. WARZYW. KILKA RAZY W CIĄGU DNIA SIĘGA PO OWOCE JEDYNNIE 21 PROC. PRACUJĄCYCH POLAKÓW, A PO WARZYWA 26 PROC.

pracy, chętniej i łatwiej włączamy je do codziennej diety. Część pracodawców stwarza swoim pracownikom okazję

do realizacji zdrowych nawyków żywieniowych w pracy, na przykład zapewniając owoce do biura, a niektórzy nawet na home office. Część firm idzie o krok dalej i decyduje się zorganizować dla pracowników na przykład event z dietetykiem, na którym edukację można połączyć z degustacją zdrowych przekąsek - mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny, kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Podstawą w realizacji zdrowych przekąsek w pracy jest zapewnienie sobie dostępności odpowiedniej żywności i zamiana niezdrowych przekąsek na zdrowe. Orzechy i suszone owoce to przede wszystkim doskonałe źródło energii. Jedzenie takich produktów poprawia pamięć, koncentrację i co za tym idzie efektywność w pracy. Taka zdrowa przekąska sprawdzi się znacznie lepiej niż napoje energetyczne, batony czy inne słodczy. Orzechy i suszone owoce mogą też być świetnym uzupełnieniem do owocowych dostaw do biur lub składnikami zdrowych pakietów wysyłanych pracownikom na home office. W pracy warto mieć przy sobie zdrową przekąskę w postaci owoców, jogurtów czy orzechów. Pozwala nam to uniknąć jedzenia niezdrowych i wysokokalorycznych produktów, jakimi są chipsy czy słodczy. **Źródło: mat. prasowe**



PIANO DAY W MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ



Muzeum po raz trzeci celebrowało międzynarodowe święto fortepianu. W ramach wydarzenia podczas koncertu głównego wystąpił Miro Kępiński, dla szkół zagrał Maciej Pajorek.

W sobotę 26 marca 2022 r. Miro Kępiński - utytułowany kompozytor muzyki filmowej, producent, performer, laureat licznych nagród - wykonał utwory, które skomponował do filmów „In This Gray Place”, „Night Shift”, „The Wounds We Cannot See” oraz „Furioza”. Muzyce towarzyszyła prezentacja.

Druga część tegorocznych obchodów Piano Day odbyła się we wtorek, 29 marca 2022 r. Przed uczniami mławskich szkół wystąpił Maciej Pajorek - wykładowca w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia w Mławie, zwycięzca wielu konkursów oraz uczestnik kursów pianistycznych w Polsce i za granicą. Publiczność miała okazję wysłuchać w jego wykonaniu dzieł Fryderyka Chopina, Józefa Haydna, Ignacego Paderewskiego, Domenico Scarlatti oraz Claude'a Debussy'ego. W koncertach wzięła udział młodzież z Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego w Mławie, Zespołów Szkół nr 3 i 4 w Mławie oraz szkoły muzycznej.

Wydarzenia prowadziła Barbara Zaborowska, Dyrektor Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie.

Piano Day zrodziło się w 2015 roku z inicjatywy pianisty i kompozytora Nilsa Frahma, który zaprzagnął „celebracji pianina i wszystkiego, co się z nim wiąże: wykonawców, kompozytorów, tych, którzy pianina konstruują, stroją, ich innowatorów, ale przede wszystkim słuchaczy”. Wydarzenie obchodzone jest na całym świecie 88 dnia każdego roku, co nawiązuje do liczby klawiszy instrumentu.



POWIATOWY PRZEGLĄD PIOSENKI

Od 2 marca 2022 r. można zgłaszać swój udział w konkursie wokalnym organizowanym przez Miejski Dom Kultury w Mławie. Mogą wziąć w nim udział przedszkolaki oraz uczniowie wszystkich klas podstawowych z terenu całego powiatu. Nagrody będą przyznawane w czterech kategoriach: przedszkola, klasy I-III, IV-VI i VII-VIII. Uczniowie mogą występować solo oraz w zespole. Szczegóły konkursu w regulaminie na stronie www.mdkmlawa.com.

Przeegląd odbędzie się 26 kwietnia 2022 r. o godz. 9.00 w sali kina Miejskiego Domu Kultury w Mławie. Zgłoszenia będą przyjmowane do 8 kwietnia br.

Link do strony, z której można pobrać regulamin i kartę zgłoszenia: <https://bit.ly/3tx4BgL>. BR/MDK



PASOWANIE NA PRZEDSZKOLAKA W MPS 3 W MŁAWIE



Doskonale wiadomo, iż wszystko zaczyna się od przedszkola. 29 marca 2022 grypy Biedronki, Stokrotki i Krasnale wstąpili w poczet przedszkolaków Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 3 w Mławie.

To wyjątkowy dzień, ponieważ na widowni obecni byli rodzice i dopingowali pierwsze publiczne wystąpienie małych artystów. Pan Dyrektor za pomocą czarodziejskiego ołówka dokonał uroczystego aktu pasowania. Nie zabrakło życzeń, nagród i dyplomów, oraz wzruszeń. Materiały przedszkola



KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZĄ OZDOBĘ WIELKANOCNĄ

Miejski Dom Kultury już po raz drugi organizuje Konkurs na Najpiękniejszą Ozdobę Wielkanocną. Wydarzenie objęte jest patronatem Burmistrza Miasta Mława.

Konkurs skierowany jest do dzieci, młodzieży, ale również dorosłych. Każdy mieszkaniec Mławy i powiatu mławskiego może wykonać ozdobę związaną z tematyką wielkanocną.

W ubiegłym roku na konkurs wpłynęło ponad osiemdziesiąt prac. Organizatorzy mają nadzieję, że z roku na rok będzie ich coraz więcej.

Praca nadesłana na konkurs powinna być wykonana własnoręcznie i zawierać jak najmniej elementów gotowych. Oceniana będzie kreatywność, ale również wykonanie zgłoszonych do konkursu ozdób. Szczegóły w regulaminie.

Prace konkursowe można dostarczyć osobiście do recepcji Miejskiego Domu Kultury w Mławie lub przesłać pocztą na adres Miejski Dom Kultury w Mławie, ul. Stary Rynek 13, 06-500 Mława do 4 kwietnia 2022 r.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi 11 kwietnia 2022 r. Zwycięzcy otrzymają pamiątkowe dyplomy i nagrody rzeczowe, a o terminie odbioru nagród zostaną poinformowani telefonicznie.

Wyniki zostaną opublikowane na stronie www.mdkmlawa.com i facebookowym fan page'u instytucji. Regulamin konkursu i karta zgłoszenia dostępne na stronie <https://bit.ly/3pD1y5M>.

Najlepsze prace zostaną zaprezentowane w witrynie Miejskiego Domu Kultury w Mławie w okresie wielkanocnym, aby mogli podziwiać je wszyscy mieszkańcy Mławy. BR/MDK

