

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



**NOWY KURIER
mławski.pl**

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIŚNIEWO



MOŻEMY JUŻ CHODZIĆ NA SPACERY

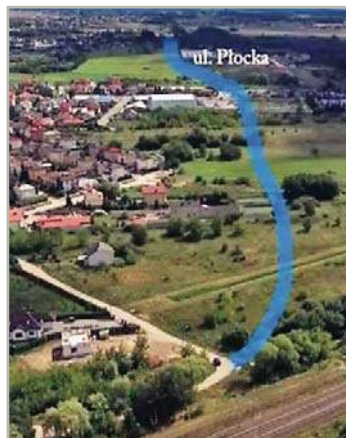
JUŻ OD 20 KWIETNIA ZMIENIŁY SIĘ NIEKTÓRE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W NASZYM KRAJU. MOŻEMY MIĘDZY INNYMI WYCHODZIĆ NA SPACERY DO LASÓW I PARKÓW. W PLANACH KOLEJNE ETAPY UWALNIANIA NAS OD NIEWYGODNYCH PRZEPISÓW. JAK TO BĘDZIE WYGLĄDAŁO? S. 2

SĄ PIENIĄDZE NA ALEJĘ ŚW. WOJCIECHA

MŁAWA ||

s. 5

■ W ramach Funduszu Dróg Samorządowych Mławie przyznano ponad 9 milionów złotych dofinansowania na budowę drugiego etapu Alei Świętego Wojciecha. Długość tego odcinka wyniesie ok. 700 m. Jezdnia będzie miała szerokość 7 m. Po obu jej stronach zostaną wybudowane dwumetrowe chodniki, a po jednej — ścieżka rowerowa o szerokości co najmniej 2 metrów.



PODARUNEK OD WŁAŚCICIELA NOVAGO

MŁAWA ||

s. 5

■ Właściciel mławskiej spółki Novago przekazał Mławie sprzęt ochronny, który zostanie wykorzystany podczas epidemii koronawirusa. O wsparcie wnioskował burmistrz Sławomir Kowalewski. W piątek 17 kwietnia po południu odebrano darowiznę.
— Bardzo się cieszymy, że możemy choć trochę wesprzeć miasto w tych trudnych chwilach — powiedział Rafał Zdanowski, dyrektor ds. produkcji Novago.



Ważny temat dla „Kuriera”, zrobicie fotografię ilustrującą jakiś problem lub ważną dla miasta, gminy i powiatu sprawę? Oczekujecie 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

Kolejne etapy łagodzenia obostrzeń

WIRUS || Już od 20 kwietnia zmieniły się niektóre zasady bezpieczeństwa w naszym kraju. Możemy między innymi wychodzić na spacer do lasów i parków. W planach kolejne etapy uwalniania nas od niewygodnych przepisów. Jak to będzie wyglądało?

Poniedziałek 20 kwietnia był pierwszym dniem kiedy mogliśmy pod dłuższą przerwę pójść wreszcie do parku i lasu, legalnie biegać i jeździć rowerem nie narażając się na karę finansową.

Może też robić zakupy w sklepie w jednym czasie więcej osób, a młodzież powyżej 13. roku życia ma prawo poruszać się bez opieki osoby dorosłej.

— Poprzez nasze działania i obostrzenia kupujemy sobie czas i powodujemy, że wiele osób może uratować swoje życie — powiedział premier Mateusz Morawiecki podczas czwartkowej konferencji. — Dzięki temu mamy czas na dostosowanie służby zdrowia i kupowanie sprzętu. Udało nam się w tym okresie zapanować nad bardzo gwałtownymi przyrostami jakie widzieliśmy we Francji, Niemczech, Hiszpanii i Włoszech. Warto popatrzeć na rzeczywistość jako na obarczoną brakiem pewności, jak taniec na linie. W ramach nowej rzeczywistości gospodarczej chcemy zaproponować



Nadal nie można niestety przebywać na placach zabaw

dzisiaj nowe reguły. Zasada trzech I — Izolacja, Identyfikacja i Informatyzacja. Izolacja — musimy zachować właściwy dystans i nosić maseczki. Identyfikacja — bę-

dziemy coraz lepiej starali się opanować sztukę badania kto z kim miał kontakty. Informatyzacja — jak najwięcej pracy zdalnie i cyfrowych procesów. Tak więc od poniedziałku



Od poniedziałku możemy poruszać się w celach rekreacyjnych.

możemy poruszać się w celach rekreacyjnych, ale oczywiście z zachowaniem dystansu i w maseczkach. Nie możemy jeszcze korzystać z placów zabaw, za którymi tak bar-

dzo tęsknią nasze dzieci. Natomiast na dwór mogą same wychodzić dzieci już powyżej 13 roku życia.

Nowe zasady w handlu i usługach to — w sklepach do stu metrów kwadratowych — cztery osoby na jedną kasę, a powyżej stu metrów — jedna osoba na 15m2 powierzchni sprzedażowej. W kościołach zaś może przebywać na 15 m2 może przebywać jedna osoba.

To na razie tyle. I co dalej? Kolejny etap — drugi obejmuje otwieranie sklepów budowlanych w weekendy, otwarcie hoteli i innych miejsc noclegowych i pewnymi ograniczeniami oraz otwarcie niektórych instytucji kultury, takich jak galerie, muzea i biblioteki.

W trzecim etapie planuje się otwarcie galerii handlowych, gastronomii (z pewnymi obostrzeniami), salonów kosmetycznych i fryzjerskich. Będzie można organizować imprezy sportowe do 50 osób (ale na otwartych przestrzeniach i bez publiczności), czyli piłkarze będą mogli zagrać, ale bez kibiców. W tym etapie ruszy też opieka przedszkolna

i wczesnoszkolna (klasy 1-3) z pewnymi ograniczeniami liczby dzieci w jednej sali.

Ostatni etap — czwarty — to otwarcie kin i teatrów z pewnymi obostrzeniami oraz rozruch salonów masażu, siłowni, klubów fitness i solariumów.

Terminów II, III i IV etapu niestety nie znamy. Zapewne będzie to zależało od sytuacji epidemicznej w kraju.

EWA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

STAN DANYCH W POWIECIE
na godz.13.00 w dniu 17.04.2020

- Łączna liczba osób aktualnie objętych kwarantanną domową **134**
- Łączna liczba osób aktualnie objętych nadzorem epidemiologicznym: **23**
- Łączna liczba osób aktualnie hospitalizowanych z powodu podejrzenia zakażenia COVID-19: **0**
- Łączna liczba przypadków potwierdzonych laboratoryjnie z wynikiem dodatnim: **1**
- liczba ozdrowieńców: **1**
- liczba zgonów powiązanych z COVID-19: **0**.

Symboliczne podziękowania za walkę z koronawirusem

MŁAWA || Przewodniczący zarządów Osiedli nr 8 Obrońców Mławy i nr 15 Młodych przekazali dyrektorowi mławskiego szpitala 22 przyłbice ochronne.

Przyłbice ochronne zostały ufundowane z diety, jaką przewodniczący zarządu Osiedli w Mławie otrzymują za udział w sesji rady miasta. Szefowie Osiedli nr 8 Obrońców Mławy i 15 Młodych przekazali 22 przyłbice na ręce dyrektora mławskiego szpitala Waldemara Rybaka.

— To jest zachowanie w geście solidarności, w tym trudnym okresie dla nas wszystkich. Ja również zwróciłem



Dwaj przewodniczący Osiedli przekazali przyłbice ochronne



To jest zachowanie w geście solidarności, w tym trudnym okresie dla nas wszystkich.

się z apelem do radnych miejskich o przeznaczenie przynajmniej części diety na podobne wsparcie — opowiada Kamil Przybyszewski, przewodniczący zarządu Osiedla nr 8 Obrońców Mławy.

Dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Mławie jest zadowolony z napływającej z różnych stron pomocy.

— Bardzo się cieszymy, że choć wtaki symboliczny sposób

mogliśmy wspomóc naszą służbę zdrowia w walce z epidemią koronawirusa — dodał przewodniczący zarządu Osiedla nr 15 Młodych. **Szymon Wyrostek**

Wpłaty na rzecz mławskiego SP ZOZ można dokonywać na rachunek bankowy Santander Bank Polska S.A. nr 16 1500 1386 1213 8001 4392 0000

Auto w rowie, pieszy pod kołami

NA SYGNALE || Nie lada fantazją wykazał się 41-letni mieszkaniec gminy Strzegowo, który jazdę passatem zakończył w rowie. Miał ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie. Z kolei na ul. Sienkiewicza w Mławie doszło do potrącenia pieszego.

Do pierwszego ze zdarzeń doszło w czwartek 16 kwietnia, chwilę po północy na drodze relacji Mdzewo-Glinojęck.

— Interweniujący patrol policji zauważył samochód marki Volkswagen Passat, stojący tyłem wprzód na drodze z włączonym silnikiem — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Za kierownicą auta siedział 41-letni mieszkaniec gminy Strzegowo.

Okazało się, że w organizmie ma ponad 2,5 promila alkoholu, a ponadto nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Samochód odholowano na policyjny parking, zaś pijany kierowca trafił do mławskiego aresztu.

Zgodnie z Kodeksem Karnym, art. 178a. § 1. „Kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2”.

Z kolei w sobotę 18 kwietnia do groźnie wyglądającego zdarzenia doszło w Mławie. W okolicach skrzyżowania ulicy Sienkiewicza z ulicą Sportową kierujący osobowym mercedesem 72-letni kierowca potrącił pieszego.



Potrąconemu na miejscu zdarzenia udzielano pomocy medycznej



W Mławie, w sobotę pod koła osobowego mercedesa wpadł mężczyzna.

Na miejscu zdarzenia, oprócz policji, działał Zespół Ratownictwa Medycznego, który udzielał pomocy poszkodowanemu w zdarzeniu 52-latkowi. Okazało się, że pieszy nie był trzeźwy. Miał ok. 1,5 promila alkoholu w organizmie. Na szczęście nie odniósł żadnych poważnych obrażeń. Szczegóły okoliczności potrącenia ustala mławska komenda policji.

IP

redakcja@kuriermlawski.pl

Policja zatrzymała kontrabandę wartą ponad 40 tys. zł

RADZANÓW || Mławscy policjanci zabezpieczyli u jednej z mieszkańek gminy papierosy różnych marek, bez polskich znaków skarbowych akcyzy, warte ponad 40 tysięcy złotych.

Do zdarzenia doszło wśród 15 kwietnia na terenie gminy Radzanów. Kontrabandę przechowywała 38-letnia jej mieszkanka.

Prowadzący czynności policyjne, po przeszukaniu budynków mieszkalnego i gospodarczych, ujawnili i zabezpieczyli ponad 35 tysięcy papierosów różnych marek.

— Zgodnie z art. 65 Kodeksu karnego skarbowego: „kto nabywa, przechowuje, przewozi, przesyła lub przenosi wyroby akcyzowe stanowiące



Fotografia jest jedynie ilustracją do tekstu



Policjanci zabezpieczyli ponad 35 tysięcy papierosów różnych marek.

przedmiot czynu zabronionego (...) lub pomaga w ich zbyciu albo te wyroby akcyzowe przyjmuje lub pomaga w ich ukryciu, podlega karze grzywny do 720 stawek dziennych albo karze pozbawienia wolności do lat 3, albo obu tym karom łącznie” — wyjaśnia asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Postępowanie prowadzi Referat do Walki z Przestępczością Gospodarczą mławskiej komendy policji. Szymon Wyrostek

NIEBEZPIECZNE ZNALEZISKO W DWUKOŁACH POD MŁAWĄ



DWUKOŁY || Podczas prac związanych z sadzeniem lasu wykopano niebezpieczne znalezisko, jakim są niewybuchy po drugiej wojnie światowej. Na miejsce został wezwany patrol saperski, który zabrakł znalezione pociski. Zdarzenie miało miejsce w so-

botę 18 kwietnia. — Mamy świadomość, że ziemia skrywa jeszcze mnóstwo tego typu przedmiotów, dlatego w przypadku ich zauważenia, przestrzegamy przed ich dotykaniem lub przeniesieniem — mówią pracownicy Nadleśnictwa Dwukoty. IP

Podarunek od właściciela Novago

MŁAWA || Właściciel mławskiej spółki Novago przekazał Mławie sprzęt ochronny, który zostanie wykorzystany podczas epidemii koronawirusa. O wsparcie wnioskował burmistrz Sławomir Kowalewski. W piątek 17 kwietnia po południu odebrano darowiznę.



Sławomir Kowalewski, burmistrz Mławy prezentuje pozyskane środki ochrony

Poprosiłem o pomoc w pozyskaniu materiałów ochrony osobistej, dzięki którym będziemy mogli wesprzeć naszych mieszkańców i podjąć skutecznie działania w walce z wirusem. Bardzo szybko otrzymałem pozytywną odpowiedź od pana Hu Yanguo, który poinformował mnie, że firma zakupiła dla nas sprzęt i wkrótce go przekaże — mówi Sławomir Kowalewski, burmistrz Mławy. — Dziś ten sprzęt dotarł do naszego miasta, za co ser-

decznie dziękuję w imieniu swoim i mieszkańców.

W piątek 17 kwietnia burmistrz Mławy o godzinie 15.00 odebrał darowiznę China Everbright International Ltd. z rąk Rafała Zdanowskiego, dyrektora ds. produkcji Novago. W dostarczonych do ratusza paczkach znalazły się maseczki chirurgiczne, maseczki ochronne z filtrem typu KN95, kombinezony ochronne do wykorzystania medycznego oraz bezdotykowe skanery temperatury na podczerwień.

— Bardzo się cieszymy, że możemy choć trochę wesprzeć miasto w tych trudnych chwilach — powiedział Rafał Zdanowski.

W wysłanym pod koniec marca liście do burmistrza Mławy Hu Yanguo — dyrektora zarządzającego i zastępcy dyrektora generalnego China Everbright International Limited oraz dyrektora generalnego China Everbright Environmental Energy Limited napisał: „Bardzo doceniam podjęte przez Pana Burmistrza środki prewen-



Darowizna została przekazana w piątek 17 kwietnia



W dostarczonych do ratusza paczkach znalazły się między innymi maseczki, kombinezony i bezdotykowe skanery temperatury na podczerwień.

cyjne i przygotowywane działania zaradcze. Zaraz po tym, gdy otrzymałem informację o pojawieniu się pierwszego przypadku COVID 19 w Mieście Mława, niezwłocznie podjąłem stosowne działania. W trybie pilnym zwróciłem się do wszystkich jednostek zależnych działających w ramach China Everbright Environmental Energy z poleceniem wyszukania możliwych kanałów zakupu środków ochronnych i jak najszybsze zorganizowa-

nie ich wysyłki do Polski. Niezwłocznie dokonaliśmy zakupu m.in. takich środków, jak maseczki ochronne, odzież ochronna czy bezdotykowe skanery temperatury. Jak najszybciej zostaną one przesłane do firmy Novago, a następnie przekazane Miastu do wykorzystania w walce z pandemią. Życzę Mieszkańcom Mławy i wszystkim Polakom jak najszybszego zwycięstwa w walce z wirusem!.”

IP, UMM
redakcja@kuriermlawski.pl

Dziewięć milionów na drugi etap Alei św. Wojciecha

MŁAWA || W ramach Funduszu Dróg Samorządowych naszemu miastu przyznano ponad 9 milionów złotych dofinansowania na budowę drugiego etapu Alei Świętego Wojciecha.

Odcinek, na który otrzymano dofinansowanie łączy wybudowany dotychczas fragment alei — od skrzyżowania z ul. Sienkiewicza z ulicą Płocką.

Jeszcze w sierpniu zeszłego roku władze miasta złożyły wniosek o dofinansowanie realizacji zadania pn.: „Poprawa spójności komunikacyjnej Miasta Mława poprzez budowę drugiego etapu Alei Św. Wojciecha wraz z budową skrzyżowania typu rondo” w ramach Funduszu Dróg Samorządowych.

Wniosek przeszedł pozytywnie wszystkie etapy oceny i znalazł się na liście podsta-

wowej zadań rekomendowanych do dofinansowania, opublikowanej na stronie internetowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie.

Całkowita wartość zadania wynosi 14 347 202,80 zł, natomiast wartość przyznanego dofinansowania w wysokości 65 procent — 9 325 681,82 zł. Wkład miasta w ramach wydatków kwalifikowanych wynosi 5 021 520,98 zł.

Długość tego odcinka Alei Świętego Wojciecha wyniesie ok. 700 metrów. Jezdnia będzie miała szerokość 7 metrów. Po obu jej stronach zostaną wybudowane dwu-



Mława otrzymała dotację na ponad 9 milionów złotych

metrowe chodniki, a po jednej — ścieżka rowerowa o szerokości co najmniej 2 metrów. Wykonane zostaną odwodnienie drogi, sieć wodociągowa, kanalizacja sanitarna, oświetlenie uliczne i izjazdy na przyległe nieruchomości.

To kolejny z trzech planowanych etapów budowy tego ważnego szlaku komunikacyjnego, którego celem jest m.in. odciążenie centrum miasta z ruchu ciężkich pojazdów, a co za tym idzie, usprawnienie poruszania się po najważniejszych arteriach miasta.

Ostatni etap ma przebiegać od skrzyżowania z ul. Płocką do drogi krajowej nr 7. IP

Unia Europejska i samorząd Mazowsza doposażają mazowieckie szpitale

Respiratory, zamglawiacze do karetek, przyłóżkowe aparaty RTG, urządzenia do dezynfekcji i dekontaminacji, kombinezony i maseczki ochronne – dzięki unijnemu wsparciu do mazowieckich szpitali trafiają najbardziej potrzebny sprzęt ratujący życie i środki ochrony. Wartość projektu dofinansowanego z UE to 150 mln zł, z czego zaangażowanych zostało już ok. 106 mln zł.

Samorząd Mazowsza realizuje projekt „Zakup niezbędnego sprzętu oraz adaptacja pomieszczeń w związku z pojawieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 na terenie województwa mazowieckiego”. Jego całkowita wartość wynosi 150 mln zł, z tego 124,9 mln zł pochodzi z funduszy europejskich z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020. Mazowsze jako pierwsze województwo w kraju uruchomiło środki unijne na ten cel.

— Unia Europejska wyciągnęła do nas pomocną dłoń. To ogromne wsparcie, dzięki któremu możemy doposażać

nasze szpitale. Z puli 150 mln zł zaangażowaliśmy już ponad 106 mln zł. To wymierna pomoc, której efekty już są widoczne. Kolejne dostawy sprzętu i środków ochrony osobistej trafiają do mazowieckich szpitali — podkreśla marszałek województwa mazowieckiego **Adam Struzik**.

UE pomaga i to skutecznie

Unijne wsparcie pozwoli na wyposażenie m.in. w niezbędny sprzęt podmioty, na które wojewoda mazowiecki nakłada obowiązek podwyższonej gotowości. W tym momencie to 62 placówki w województwie. Podwyższona

gotowość dotyczy także stacji pogotowia ratunkowego i transportu sanitarnego. Nad odpowiednim rozdysponowaniem sprzętu i asortymentu, i kierowaniem ich tam, gdzie są one w danej chwili najbardziej potrzebne, pracuje powołany przez marszałka województwa specjalny zespół. W jego skład weszli przedstawiciele urzędu marszałkowskiego, wojewody mazowieckiego oraz eksperci – konsultanci wojewódzcy.

Zamówienia trafiają do szpitali

Każdego dnia do szpitali na Mazowszu dostarczane są kolejne partie zakupionego w ramach projektu unijnego sprzętu i środków ochrony osobistej. Podpisanych zostało już blisko 50 umów na dostawę ponad 260 sztuk różnego rodzaju sprzętu specjalistycznego i 4,4 mln sztuk środków ochrony osobistej. Finalizowane są kolejne umowy. Wartość projektu unijnego to 150 mln zł, z czego zakontraktowanych zostało już ponad 106 mln zł. Realizowane umowy dotyczą zakupu respiratorów, tomografów komputerowych, aparatów RTG, defibrylatorów, kardiomonitorów, urządzeń do dekontaminacji, łóżek do intensywnego nadzoru czy pojazdów specjalistycznego przeznaczenia z oddzielną przestrzenią dla kierowcy. Sukcesywnie kupowane i dostarczane do szpitali są także środki ochrony osobistej w tym rękawiczki, kombinezony, maski czy gogle i przyłbice.

Mazowsze.

ZOSTAŃ W DOMU I ŻYJ!

ponad **106** mln zł!

środków z UE już zaangażowanych

#UEpomaga
#zostańwdomu

Testy dla pracowników służby zdrowia

Blisko 7 tys. testów dla personelu mazowieckich szpitali zakupił samorząd województwa. Osoby z podejrzeniem zarażenia, mają dostęp do szybkich testów na obecność koronawirusa. Czas oczekiwania na wyniki wynosi maksymalnie 14 godzin. Na ten cel samorząd Mazowsza przeznaczył **3 mln zł z UE**. Umowa została podpisana z ALAB laboratoria sp. z o.o. Szpitale już z nich korzystają.

Pamiętajmy o seniorach

Zarażenie koronawirusem SARS-CoV-2 jest szczególnie niebezpieczne dla osób **powyżej 65. roku życia**. Ma to związek z układem odpornościowym, który z wiekiem jest coraz słabszy. Przez to starsi ludzie trudniej znośzą wszelkiego rodzaju infekcje. Poza tym cierpią często na różne choroby przewlekłe, co dodatkowo obciąża ich organizm. — Podczas epidemii musimy dbać o siebie w szczególnie sposób, a przestrzeganie zasad jest wręcz koniecznością. Dbajmy też o naszych seniorów i pomagajmy w zrobieniu zakupów czy wyprowadzeniu psa — podkreśla wicemarszałek **Wiesław Raboszuk**.

Samodyscyplina wskazana

Nowy koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba najczęściej objawia się gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u około 15–20 proc. osób, do śmierci dochodzi u 2–3 proc. chorych. Kluczowa w walce z koronawirusem jest profilaktyka, a przede wszystkim zachowanie higieny oraz wzajemna izolacja. Ważne jest zarówno częste i dokładne mycie rąk, unikanie dotykania twarzy, ale też noszenie w miejscach publicznych maseczek i rękawiczek. Wskazane jest używanie środków dezynfekujących, zwłaszcza po kontakcie z różnymi przedmiotami codziennego użytku (np. telefonem) czy ogólnodostępnymi powierzchniami np. poręczami czy klamkami.

Gdzie szukać informacji?

- Bieżące komunikaty publikowane są na stronach Ministerstwa Zdrowia (gov.pl/web/koronawirus). Głównego Inspektora Sanitarnego (gis.gov.pl) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).
- * Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił całonocową infolinię **800 190 590**, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Mazowsze.

ZOSTAŃ W DOMU I ŻYJ!

Seniorze #zostańwdomu i żyj!

- ogranicz przebywanie w miejscach publicznych
- często myj ręce i dezynfekuj ogólnodostępne powierzchnie
- zachowaj bezpieczny odstęp od innych
- odżywiaj się zdrowo i nawadniaj
- korzystaj ze sprawdzonych źródeł o #koronawirus

Auto bez koronawirusa

JAK WSZYSTKO — TO WSZYSTKO. TAKŻE SAMOCHÓD MOŻE BYĆ MIEJSCEM, GDZIE KORONAWIRUSA MOŻNA ZŁAPAĆ. DO WSZYSTKICH POWIERZCHNI, O KTÓRYCH HIGIENĘ MUSIMY DZIŚ DBAĆ ZE SZCZEGÓLNĄ PIECZOŁOWITOŚCIĄ — DOCHODZI ZATEM I WNĘTRZE NASZEGO AUTA. JAK DEZYNFEKOWAĆ JE SZYBKO I SKUTECZNIE?

W czasach pandemii raptem z a c z y n a m y zwracać uwagę na dotychczas kompletnie lekceważone czynności, sprawy i rzeczy. Ot, choćby czystość w samochodzie i liczba ewentualnych mikrobów na kierownicy. Fakt, własny samochód to dziś najbezpieczniejszy środek transportu, ale pod jednym warunkiem: musimy pamiętać o codziennej jego dezynfekcji. A samochód z brudnym wnętrzem i zaniedbaną klimatyzacją — nawet bez koronawirusa jest siedliskiem grzybów, bakterii i szkodliwych drobnoustrojów. Mało kto wie, że to właśnie tu dzieci masowo łapią alergię. Ale w czasach zarazy pojawia się jeszcze jedno zagrożenie: koronawirus. Dotyczy to zwłaszcza aut współdzielonych w firmie, wypożyczanych albo tych, które na minuty bierze się wprost z ulicy. Tymi ostatnimi wciąż jednego dnia może kierować nawet kilkadziesiąt osób...

KLAMKI I KOKPIT

Wszelkie wirusy i bakterie czają się na tych elementach samochodu, których po prostu musimy dotknąć. Choćby klamki — bo o samochodzie z przesuwnymi, automatycznie otwierającymi się drzwiami jeszcze nie sły-



lam... Azatem od dziś płyn do odkażania dłoni właśnie stał się stałym elementem wyposażenia pojazdu. I polecam go nie tylko w czasie zagrożenia koronawirusem — co jakiś czas warto przecierać nim kluczowe miejsca w kokpicie: kierownicę, drążek skrzyni biegów, wajchy kierunkowskázów i wycieraczek, przyciski do sterowania radiem, regulatory siedzeń, drzwiczki schowka... Także tapicerkę. Elementów samochodu, których zwykle dotykamy podczas jazdy z dużą częstotliwością, jest sporo. Siądźmy więc za kierownicą auta i bez uruchamiania go pomyślmy, czego dotykamy, jakie za kierownicą mamy nawyki i wytypujmy te kluczowe obszary.

Higiena wnętrza każdego samochodu jest bardzo ważna, ale pamiętajmy jednak, że niektóre odkażalniki niszczą materiały wykończeniowe samochodu, niektóre karoserię. Warto więc sprawdzić na jakimś niewidocznym fragmencie tapicerki, deski czy maski — jak wybrany preparat traktuje poszczególne powierzchnie.

TANKOWANIE

Stacje paliw to miejsca, przez które każdego dnia przejeżdżają setki innych zmotoryzowanych — o koronawirusa zatem bardzo tam łatwo. Na dobry początek musimy więc przyzwyczaić się do korzystania z jednorazowych rękawiczek przy dystrybutorach. Do dziś służyły nam, by nie pobrudzić rąk przy otwieraniu baku i obsłudze pistoletu dystrybutora. Czasem przemywaliśmy w międzyczasie szyby, tablice — rękawiczki też się przyda-

wały. Jeśli jednak dziś pomyśle, ile osób dziennie może dotknąć pistoletu lub myjki — te niepozorne dotychczas rękawiczki nabierają absolutnie kluczowego znaczenia... Dziś one chronią nie tylko przed kurzem, brudem, ale przede wszystkim przed wszechobecnymi zarazkami!

Osobną czynnością jest płatność za paliwo: wtedy najlepiej użyć karty kredytowej i to w dodatku zbliżeniowo. Dzięki temu nie będziemy mieli kontaktu z przechodzącą przez tysiące rąk gotówką.

A jeśli płacimy kartą na stacji — tak samo możemy uiścić opłatę za przejazd autostradą. Tym bardziej, że dziś, w obliczu zagrożenia i walki koronawirusem, część administratorów autostrad zdecydowała o czasowym wyłączeniu na brankach przycisków „pobierz bilet”. To samo dotyczy opłat parkingowych — dziś najkorzystniejszym rozwiązaniem są systemy, dzięki którym w punktach poboru opłat kierowcy w ogóle nie muszą otwierać okna. Zaplanujmy więc naszą podróż i z góry opłaćmy przejazd autostradą elektronicznie albo zainstalujmy aplikację, która też umożliwi przejazd specjalnymi brankami przeznaczonymi dla korzystających z takich rozwiązań — a za to bez konieczności płacenia na miejscu. System sam rozpozna naszą rejestrację i podniesie szlaban, umożliwiając przejazd bez bezpośredniego kontaktu z kasjerem.

JESTEŚMY TYM, CZYM ODDYCHAMY

Klimatyzacja! A do niej jeszcze filtr kabinowy... Niestety, kierowcy bardzo często czysz-



Dodatkowo, od czasu do czasu warto w naszym samochodzie zastosować też prozaiczną czynność wietrzenia.

czenie tych instalacji bagatelizują lub po prostu zaniedbują. Mechanicy wręcz twierdzą, że nawet 50 proc. polskich samochodów jeździ z usterekami tego układu. I mało który z kierowców przejmuje się faktem, że zabrudzony filtr czy od dawna nieczyszczona klimatyzacja mogą nieść ze sobą daleko idące konsekwencje. Przypominam więc: głównym zadaniem filtra kabinowego jest wyłapywanie zanieczyszczeń z powietrza i filtrowanie go, zanim trafi do płuc kierowcy i jego pasażerów. Jeśli filtr jest zapchany i zaniedbany, zaczyna gromadzić zanieczyszczenia, które następnie kierowca wdycha w większej ilości niż zwykle. Nie jest pewne, czy w ten sposób zarazimy się koronawirusem — ale na mur-beton możemy wystawić się choćby na działanie szkodliwych dla płuc grzybów. A przecież każde dodatkowe zagrożenie dla



układu oddechowego to dziś jego osłabienie i mniejsza odporność na wszystkie inne wirusy, drobnoustroje i bakterie.

Dodatkowo, od czasu do czasu warto w naszym samochodzie zastosować też prozaiczną czynność wietrzenia. Odświeżymy w ten sposób i oczyścimy powietrze, a efekty pocujemy natychmiast. Wiem, co mówię, bo ze względu na astmę — klimatyzacji w moim samochodzie nie posiadam, a za to po wstawieniu go do garażu mam nawyk uchylania okien. Tak, by następnego ranka nie wsiadać do zakłajstrowanej na amen puszkę, w której wciąż wisi wczorajsze powietrze. I zapewniam uroczyście: ani przed koronawirusem, ani przed innymi mikrobami na pewno nie ochroni nas przeciwieństwo wietrzenia, czyli zalecana na niektórych forach ciągła jazda na wewnętrznym obiegu powietrza. Bardzo dobrym i skutecznym sposobem, by wirusy zwalczać, jest też odkażenie układu wentylacji i wnętrza metodą ozonowania lub ultradźwiękami. Ale to już powierzamy specjalistom.

W WARSZTACIE

Nawet najlepsze auto co jakiś czas wymaga choćby i drobnej naprawy albo zwykłego przeglądów. Dlatego także warsztaty samochodowe zmuszone zostały ostatnio, by przystosować się do nowej rzeczywistości w przędkim tempie. Procedury bezpieczeństwa związane z unikaniem bezpośredniego kontaktu, higieną miejsc pracy, myciem i dezynfekcją — to już standard. Dystrybutorzy sugerują ponadto, by mechanicy dokonywali zamówień

części i akcesoriów za pośrednictwem ich autoryzowanych, internetowych katalogów. Ale też my, kierowcy, na bezpieczeństwo swoje oraz mechaników wpływ mieć możemy. O samą wstępną wycenę naprawy możemy poprosić online. Kiedy już trafimy do warsztatu, zapytajmy mechanika o procedury i kwestię dezynfekcji pojazdu po naprawie. Płatności też polecam dokonywać kartą, zbliżeniowo. A jeśli nie jest to niezbędne — po usłudze nie należajmy na jazdę próbną. Nie w tej sytuacji...

JAK ODKAŻIĆ AUTO SZYBKO?

Odkażalnik spirytusowy, nie dość, że obecnie prawie nie do dostania — może ponadto zniszczyć niektóre tworzywa wewnątrz auta. Idealne będą zatem jednorazowe chusteczki zwilżone płynem czyszczącym — mogą być takie do szyb, do tapicerki, do skóry. I zaczynamy. Pierwsza idzie zewnętrzna klamka — i chusteczka trafia do kosza. Nową, wcześniej przygotowaną chusteczką przecieramy kierownicę, lewarek zmiany biegów, tzw. tunel środkowy i panele dotykowe stacji multimedialnej. To właśnie na nich gromadzi się mnóstwo drobnoustrojów, nie mniej niż na ekranach naszych smartfonów!

Teraz przecieramy boki drzwiczek, klamki wewnętrzne i przyciski do sterowania otwieraniem okien. Do chusteczek powinniśmy używać jednorazowych rękawiczek, których razem z chusteczkami pozbywamy się jeszcze przed jazdą.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Obowiązkowa praca zdalna jak nie zwariować w domu?

EPIDEMIA KORONAWIRUSA ZMIENIŁA ŻYCIE MILIONÓW POLAKÓW. WIELE FIRM W TROSCE O BEZPIECZEŃSTWO SWOICH PRACOWNIKÓW WYSŁAŁO ICH NA PRACĘ ZDALNĄ. W TEJ NOWEJ RZECZYWISTOŚCI TRZEBA SIĘ JEDNAK ODNALEŹĆ. JAK PRZEJŚĆ W STAŁY TRYB PRACY Z DOMU I ZACHOWAĆ PRZY TYM EFEKTYWNOŚĆ?

Pracę zdalną jeszcze kilka tygodni temu była przez wielu pracowników traktowana jako dodatkowy benefit, korzyść i przywilej. Zazwyczaj były to 2-3 dni w miesiącu, kiedy zostawaliśmy w domu, a nasze biznesowe centrum dowodzenia nie znajdowało się w biurze tylko przenosiło do naszego salonu. Teraz jednak większość z nas jest na przymusowym home office, które trwa już kilka tygodni i tak naprawdę nie do końca możemy przewidzieć, kiedy się to skończy. Możliwość pracy z domu niesie ze sobą szereg korzyści. Oszczędzamy czas na dojazdach, nie musimy się tak długo szykować, a jeśli chcemy, możemy cały dzień przepracować w dresie nie wstając z kanapy. Chodzi przecież o naszą efektywność, a ta mocno łączy się z wygodą. Jeśli mieszkamy sami, może się okazać, że pracując z domu będziemy nawet bardziej skupieni na pracy niż w biurze... Jednak nie jest to reguła, tym bardziej kiedy home office staje się rutyną, a nie wyjątkiem. Istnieje ryzyko – szczególnie dotyczyć może osób, które do tej pory rzadko pracowały w ten sposób – że w nowej rzeczywistości trudno będzie im się odnaleźć. Dlaczego?

— Powodów może być co najmniej kilka. Niektórym znas w domu trudniej się skupić, szczególnie teraz kiedy w mieszkaniu towarzyszy nam partner i dzieci, nieuczęszczające aktualnie do szkoły. Ponadto cała sytuacja związana z Covid-19 może powodować duży stres i napięcie, który może skutecznie utrudniać skupienie się na obowiązkach zawodowych — mówi Wojciech Pokój, psycholog i psychoterapeuta z Centrum Medycznego Damiana i radzi, jak pracować i utrzymać równowagę psychiczną. Oto kilka wskazówek.

NIE ZAPOMNIJ SIĘ... ODERWAĆ

Choć wiele osób może myśleć, że pracownicy na home office leniuchują, zazwyczaj



nie jest prawda. To, że nie musimy jechać do biura, wcale nie oznacza, że w trakcie pracy będziemy oglądać seriale. Czasem sytuacja jest wręcz odwrotna, a gdy przychodzi godzina 17 i powinniśmy kończyć już pracę okazuje się, że nie jedliśmy obiadu, a od komputera odeszliśmy może ze dwa razy. Właśnie dlatego z troski o własną psychikę, po prostu róbmy sobie krótkie przerwy. W pracy przecież też zdarzy nam się rozmowa przy kawie ze współpracownikami czy wspólne zjedzenie obiadu. Dzięki temu unikniemy „przebodźcowania” pracą i łatwiej będzie nam zachować równowagę.

„NIE MAM DLA SIEBIE MIEJSCA!”

Nie zawsze jednak jedynym problemem będzie to, że pochłonięci pracą „zapomnimy”

wstać od komputera. Szczególnie dla rodziców z dziećmi sytuacja może być naprawdę trudna do opanowania. Kiedy jeździmy do biura, a nasze dzieci są w szkole, możemy bez przeszkód skupić się na wykonywaniu obowiązków. Jednak obecnie wszyscy przebywamy razem, w jednym domu czy mieszkaniu. Jak poradzić sobie z tym wyzwaniem?

— Dobrym pomysłem będzie jasne ustalenie reguł z domownikami (podzielenie się pokojami, wyznaczenie godzin, w których staramy się sobie nie przeszkadzać). Dla dzieci ta sytuacja również jest trudna, dlatego konieczne jest wytłumaczenie im powodu, dla którego wszyscy zostajemy w domu. Powinniśmy także zorganizować im tak czas, abyśmy mogli znaleźć chwilę, aby wykonać swoje zadania. Ze starszymi dzie-

mi możemy wcześniej ustalić zasady, nieco trudniej będzie z młodszymi pociechami, które wymagają większej opieki, wówczas warto skorzystać z pomocy partnera — dodaje Wojciech Pokój.

#ZOSTAŃWDOMU, ALE PAMIĘTAJ, BY „WYJŚĆ Z PRACY”

Szczególnie teraz, gdy całe dni spędzamy w domu, możemy mieć pokusę, żeby regularnie sprawdzać pocztę, dokończyć coś wieczorem (bo np. dzieci już śpią, a my mamy ciszę). Nie jest to niestety dobra metoda, ponieważ w ten sposób łatwo wejdziemy w niebezpieczny tryb pracy non-stop. Dlatego warto sporządzać codzienne listy zadań i odhaczać te, które już udało nam się wykonać. Dzięki temu pod koniec dnia będziemy mieli potwierdzenie naszych dokonań na pa-

pierze. Po zakończonej pracy zostawmy laptopa i wszystkie dokumenty związane z pracą w jednym miejscu i nie zaglądamy do nich (nawet na chwilę) już przez resztę dnia. Zwłaszcza teraz, gdy całymi rodzinami spędzamy czas w domu, zadbajmy o wydzielenie czasu na pracę, dla rodziny i dla siebie. Dzięki pilnowaniu tych rozgraniczeń łatwiej będzie nam nie popaść w monotonię, a przy tym zachowamy work-life balance i psychiczną równowagę.

NIE PRACUJ TAM, GDZIE ŚPISZ...

... i nie zapomnij się ubrać. Wiele z nas mogłoby mieć pokusę, by pracować w piżamie i najlepiej nie ruszać się z wygodnego łóżka. Psychologowie zgodnie twierdzą, że nie jest to dobry pomysł, a w dłuższej perspektywie nieprzebranie

się w normalne ubrania może negatywnie wpływać na naszą psychikę. Jeśli mamy taką możliwość starajmy się też nie pracować w pokoju, w którym śpimy. Sypialnia powinna być miejscem kojarzonym z relaksem, spokojem i bezpieczeństwem. Pracując np. z laptopem na kolanach z łóżka, w prosty sposób wejdziemy z pracą w sferę prywatną, przez co możemy mieć odczucie, że życie zawodowe i domowe nieustannie się przenika.

Pamiętajmy też o dotlenianiu się. Przewietrzenie mieszkania jest dobrym rozwiązaniem, które pozwoli nam zachować świeżość umysłu, zadbać o odpowiednią temperaturę w pokoju (sprzyjającą lepszemu myśleniu), szczególnie, że towarzyszy nam coraz łagodniejsza, wiosenna pogoda.

mat. pras.

Marzenie o lepszej przyszłości

W TYM ROKU MIJA 75. ROCZNICA PRZYBYWANIA PIERWSZYCH OSADNIKÓW, MIESZKAŃCÓW NEIDENBURG – NIBORK (NIDZICY) DO ZRUJNOWANEGO MIASTA. W TYM TAKŻE Z PÓŁNOCNEGO MAZOWSZA, TUŻ ZA GRANICZNYM KORDONEM. PIERWSI MIESZKAŃCY LICZNEJ ZACZĘLI PRZYBYWAĆ TU WIOSNĄ 1945 R. PUBLIKUJEMY PIERWSZĄ CZĘŚĆ WSPOMNIEŃ LEONTYNY (Z D. KARASEK) MICHAŁSKIEJ, UR. 1917 ROKU W KULANACH W POWIECIE MŁAWSKIM.

Do wsi Kuklin przeprowadziliśmy się z Kulan w gminie Wieczfnia Kościelna, gdy mój ojciec Stanisław Karasek wrócił z Francji około 1931r. W Kuklinie mieszkaliśmy od 1931 do 1937r. Do Gdyni pojechaliśmy niedługo po ślubie (w II 1936r.) na wakacje w czerwcu 1936r. Byliśmy tam z naszymi znajomymi z Kuklina, państwem Lipińskimi.

Wszystko sprzedaliśmy w Kuklinie i pojechaliśmy do Gdyni. I wszystko się straciło, bo wybuchła II wojna światowa (w. św.). W Gdyni byłam po raz pierwszy (w latach 30-tych) z „Koła Gospodyń Wiejskich” też z Kuklina. Z Gdyni wyjechałam w sierpniu 1939 r. na urlop do Kulan i więcej tam nie wróciłam, dopiero po wojnie na wycieczkę w latach 50-tych.

Do Gdyni tak naprawdę przeprowadziliśmy się dopiero wiosną 1937r. Wcześniej, bo w listopadzie 1936r. urodziła się nam pierwsza córka, jeszcze w Kuklinie. I tak z jednoroczną córką Urszulą, przyjechaliśmy do siostry mojej mamy Aleksandry Karasek, Marianny (z d. Pasymowskiej) Jackowskiej i jej męża Mariana wraz z ich dziećmi: Jadwigą, Edwardem oraz Zofią. M. Jackowska znalazła się w Gdyni prawdopodobnie ok. 1935r. Najstarsza zrodzeństwa kuzynka Jadwiga Jackowska, córka Marianny była jeszcze w Gdyni panną i miała już swoje towarzystwo. Z kolei w czasie wojny wróciła wraz z rodziną do Mławy i dopiero tu w 1941r. wyszła za mąż.

POWOŁANY DO 3 PUŁKU STRZELCÓW KONNYCH W WOŁKOWYSKU

W październiku 1937r. mój mąż Michał Michalski dostał powołanie do 3 Pułku Strzelców Konnych w Wołkowysku. Został powołany z Gdyni przez P.K.U. w Ciechanowie. „Przydzielony został do I szwadronu (szw.), następnie skierowany w 1937r. do szkoły podoficerskiej i awansował najpierw na st. strzelca (w VII 1938r.) oraz nadano mu wtedy sznur strzelecki z jednym chwastem. W tym samym czasie w lipcu przesunięto go z I szw. do szw. gospodarczego. Po czym otrzymał przydział do szkoły rzemieślniczej i awans na kpr. (27 IX 38r.)-instruktora naprawy i konserwacji broni. (...) 13 lutego 1939r. zdał w Grodnie egzamin w zakresie wiedzy rusznikarskiej z wynikiem bardzo dobrym i ogólną opinią fachową jako bardzo dobrą”. Dowództwo pułku stwierdziło wtedy, że zostanie podoficerem nadterminowym, oczekującym na mobilizację przed zbliżającą się wojną.

PRZEPROWADZKA DO GDYNI - ORŁOWO

W czerwcu 1938r. przeprowadziliśmy się z jednej części Gdyni do Gdyni-Orłowo. Mieszkaliśmy tu przy ul. Piotrkowskiej 90 w dzielnicy na Małym Kacku. Potem zamieszkaliśmy przy ul. Wielkopolskiej 52 naprzeciwko szkoły w domu trzy segmentowym. (...) Mieszkanie to było po listonoszu, który pracował w Gdańsku, ale wybudował sobie nowy



Leontyna Michalska. Mława, 1931 r.



Nad Polskim Bałtykiem. Od lewej: Leontyna Michalska, mąż Michał Michalski, znajomi pp. Lipińscy (z Kuklina). Gdynia, VI 1936 r.

dom i tam się przeprowadził. We wrześniu 1939r. zginął przy obronie Poczty Polskiej w Gdańsku. Dom nasz był położony blisko PKP i drogi na Duży Kack. (...) Budynek ten niestety spłonął w czasie II wojny światowej.

W NASZYM DOMU

Zrodziła Marianny (zd. Pasymowskiej), córką Leokadii i Jana Pasymowskich mieszkaliśmy pod lasem na jednej ul. Piotrkowskiej w dzielnicy na „Małym Kacku”. Mieszkaliśmy w dole, poniżej szosy. Na początku wynajmowaliśmy gdzieś indziej mieszkanie. Zmienialiśmy mieszkanie aż trzy razy, mieszkaliśmy m.in. na ul. Wielkopolskiej. Najpierw mieliśmy jeden pokój, potem trzy pokoje i kuchnię oraz jedną łazienkę za

domem. W naszym domu mieszkało dwóch lokatorów. Jednym z nich był p. Szklarski z Wieczfnia. Nawet wyremontowaliśmy ten dom i kupiliśmy drzewa, aby dalej remontować. Również mieliśmy się budować na tych działkach, jak Michał wróci z wojska. Działka ta była za kościołem, gdzie jeszcze nie było domów. Kościół ten stał na górze, był nowy i murowany, jeszcze nie wykończony. Na tej ulicy, gdzie mieszkaliśmy była też świetlica, w której odbywały się zabawy. Nie chodziliśmy tam zbyt często, tylko czasami.

DNI MORZA W GDYNI

W Gdyni-Orłowie była plaża i moło, gdzie słychać było odgłosy statków. Port był za ledwie 3 km od ul. Portowej w stronę Helu. Kiedy były tu wichury, to było straszne.

29 czerwca 1937r. odbywały się w Gdyni „Dni Morza” przy dużym placu i zatoce -Skwerze Kościuszki. Na Dni Morza również chodziłam w czerwcu 1938 i 1939r. Wtedy zawsze został przewieziony łodzią z tzw. „Kamiennej Góry” do portu święty sakrament. Odbywał się tam też pochód i msza święta. A później jechaliśmy po mszy do portu. Przed wojną w Gdyni w porcie na Dni Morza, obok tej „Kamiennej Góry” stał statek, na który można było wejść i nieco sobie popatrzeć. A więc weszłam i zaczęłam zwiedzać statek z koleżankami. W porcie ksiądz błogosławił wszystkie statki.

PRACA W ZAKŁADZIE MECHANICZNYM I ROZLEWNI PIWA Oraz W MIEJSKIEJ ZIELENI

Mąż mój Michał Michalski pracował początkowo w zakładzie mechaniczno-słusarskim w Gdyni Głównej. Ojciec mój Stanisław Karasek też tam najpierw pracował, a potem w rozlewni. Michał nie pracował zbyt długo w tym warsztacie, bowiem niedługo potem poszedł do wojska w październiku 1937r. W Gdyni zdążył pracować tylko w tym jednym zakładzie. Michał będąc w wojsku w Wołkowysku na kresach, rzadko przyjeżdżał do domu w Gdyni. Wojska na urlopie w Gdyni był tylko jeden raz jesienią 1938r.

Z kolei ja dojeżdżałam do swojej pracy w Gdyni najpierw ulicą Świętojańską,

potem ul. 1 lutego. Ulica Świętojańska, to główna droga z Gdyni-Orłowa do portu. Z Orłowa do Gdyni było tylko 5 km, jeździłam więc tam rowerem. Należałam do działkowców u p. Zdrojewskiego i pracowałam w cieplarni, skąd wydawało się kwiaty na miasto. A mama moja Aleksandra (z d. Pasymowska) Karasek w tym czasie siedziała z małą Urszulą. W Gdyni załatwiał się prace przy dworcu na Grabówku. Pracowałam w Gdyni też w fabryce ryb u Żyda. Zaś w niedziele zawsze chodziłam nad morze z małą jeszcze wtedy córką Urszulą. Do Gdańska nie wolno można było jechać. Należało mieć zezwolenie w postaci przepustki. Zresztą nie miałam tam interesu.

PRACA ADAMA PASYMOWSKIEGO I STANISŁAWA KARASKA W GDYNI

Adam A. Pasymowski jak przyjechał do Gdyni, to cały rok mieszkał u nas, gdyż pracował w rozlewni piwa. Było

to następstwem tego, że A. Pasymowski wybudował swojej rodzinie nowy dom w Kulach (w 1937r.), więc miał długi (zapożyczając się zapewne w Kasie Stefczyka w Wieczfn), dlatego też przyjechał do Gdyni. Pracował tam chyba jeden rok (lub dwa) między 1936/37r. (?). W rozlewni tej pracował także mój ojciec Stanisław Karasek. Nie pracował tam długo, mimo że praca w rozlewni, to była czysta robota. Bardziej popłatna była praca przy budowie szosy z Gdyni do Sopotu. Pracował tu od ok. 1939r., aż do czasu wybuchu wojny. Po pracy chodziliśmy czasami nad morze, do kościoła i też na zabawy. Niebawem zbliżała się już wojna!

NAUKA PIERWSZEJ POMOCY PRZY PCK I OFIARY NA WOJSKO POLSKIE

W Gdyni chodziłam też się uczyć pierwszej pomocy. Było to przygotowanie na wypadek wojny. Uczyłam się tam

jak badać różne dolegliwości, a także opatrywania np. łokci, głowy oraz podawanie kropli. Na ten kurs chodziłam trzy miesiące, ale kursu nie skończyłam, bo pojechałam na urlop w sierpniu 1939r. do Kulan i niedługo potem wybuchła II w. św. Przed wybuchem wojny dawałam też czasami ofiary na Wojsko Polskie (w PCK lub FON).

URLOP W KULANACH

15 sierpnia 1939r. w Gdyni – Orłowie odprowadzili mnie na stację PKP rodzice. Nie myślałam wtedy jeszcze o wojnie. Byłam jeszcze wcześniej u krawca i dałam sobie zrobić płaszczyk i kapelusik różowy oraz białą sukienkę. I tak kiedy przyjechałam na urlop do Kulan, to wyjechał po mnie brat mamy Adam Pasymowski. Ładnie potem wyglądałam w Kulach u moich dziadków Jana i Leokadii (z d. Zembruskiej) Pasymowskich. c.d.n.

PIOTR RAFALSKI



Letni spacer wokół mola i nad morzem. Od lewej: córka Urszula, Leontyna Michalska, Michał Michalski. Gdynia – Orłowo, VIII 1937 r.



Od lewej: żona Leontyna (z d. Karasek) Michalska, kpr. M. Michalski z 3 PSK podczas urlopu, kuzynka Jadwiga Jackowska. Gdynia – Orłowo, jesień – zima 1938 r.

REKLAMA

przetarg

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszym przetargu pisemnym nieograniczonym

Burmistrz Miasta Mława

**ogłasza pierwszy przetarg pisemny nieograniczony
na nieruchomości komunalne oznaczone w ewidencji gruntów jako działki
nr nr 1736/1, 1736/2, 1984/2, 4474, o łącznej pow. 0,8477 ha,
położone w Mławie, przy ul. Napoleońskiej.**

Nieruchomości są przeznaczone do sprzedaży łącznie. Nieruchomości mają bezpośredni dostęp do drogi publicznej – ul. Napoleońskiej. Nieruchomości są położone na terenie, dla którego nie ma obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Dla działki nr 1984, w wyniku podziału której powstała m.in. działka nr 1984/2, była wydana decyzja Burmistrza Miasta Mława nr 205/03 o warunkach zabudowy na rzecz Gminy Miasta Mławy ustalająca warunki zabudowy dla inwestycji polegającej na realizacji budynku usługowego.

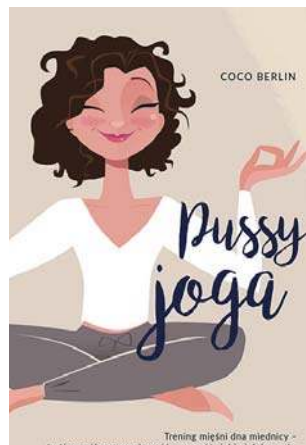
Nieruchomości mają urządzone księgi wieczyste:

- działka nr 1736/1 – PL1M/00014461/2,
- działka nr 1736/2 – PL1M/00033956/8,
- działki nr nr 1984/2, 4474 – PL1M/00025728/2.

Na części nieruchomości znajdują się urządzenia infrastruktury technicznej elektroenergetyczne, oraz wodociąg. Ewentualna przebudowa kolidujących urządzeń infrastruktury technicznej terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy. Cena wywoławcza: 678 000,00 zł (słownie złotych: sześćset siedemdziesiąt osiem tysięcy 00/100). Wadium: 67 800,00 zł (słownie złotych: sześćdziesiąt siedem tysięcy osiemset 00/100). Sprzedaż działki nr 1984/2 podlega opodatkowaniu podatkiem od towarów i usług VAT wg stawki 23%, sprzedaż działek nr nr 1736/1, 1736/2, 4474 objęta jest zwolnieniem z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o VAT. Podatek VAT należy dodać do ceny wywoławczej i ceny sprzedaży nieruchomości. Pisemne oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia 26 czerwca 2020 r. do godz. 15.00 w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem: „Pierwszy przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości nr nr 1736/1, 1736/2, 1984/2, 4474 – ul. Napoleońska”. Jawna część przetargu odbędzie się w dniu 30.06.2020 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Kancelaria Urzędu. Jawna część przetargu odbywa się w obecności oferentów. Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława w Biuletynie Informacji Publicznej: www.mlawa.pl. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 13, tel. 23 654 32 53 wew. 400.

Nasi recenzenci polecają

**SIEDZISZ W DOMU?
ĆWICZ JOGĘ**



Sporo czasu spędzamy dzisiaj w domach. Co robić, żeby ten okres był

dla nas pożyteczny? Można ćwiczyć jogę. Coco Berlin proponuje „Pussy jogę. Trening mięśni dna miednicy — twój sposób na zmysłowość, pewność siebie i dobry seks”. Dlaczego nie skorzystać z tej propozycji? Od zawsze wiadomo, że mięśnie dna miednicy należy ćwiczyć i to nie tylko po to by poprawić swoje życie erotyczne, ale przede wszystkim dla zdrowia. Z czasem bardzo wiele kobiet uskarża się, zwłaszcza po ciężkich porodach lub w okresie klimakterium na osłabienie tych mięśni i wstydliwe nietrzymanie moczu. Proponowane przez Coco Berlin ćwiczenia, wykonywane w zaciszu domowym, przeciwdziałają tym kłopotom. Jak więc nietrud-

no się domyśleć „Pussy joga” to poradnik. Zalecane w nim ćwiczenia są łatwe i proste. Można je na przykład wykonywać oglądając ulubiony serial.

Książka spodobała się między innymi znanej aktorce Joannie Moro: „Cieszę się, że ten temat został poruszony w książce. Nie mogę się oderwać od lektury” — napisała. Zestawy ćwiczeń, które znajdziesz w tej publikacji poprawiają też postawę ciała i odciążają kręgosłup. **lub**

Coco Berlin
Pussy joga. Trening mięśni dna miednicy — twój sposób na zmysłowość, pewność siebie i dobry seks
Wydawnictwo Galaktyka

LEGENDA OD ZAPLECZA



Nikom nie trzeba przedstawiać Coco Chanel, ikony świata mody. Jej

losy były już przyczynkiem niejednej publikacji i filmu. Tym razem Justine Picardie, autorka książki „Coco Chanel: legenda i życie”, odkrywa przed nami nieco więcej tajemnic z życia niezwykle projektantki. W jaki sposób na rynku pojawiły się słynne perfumy, które nota bene uwielbiała Marilyn Monroe, Chanel nr 5? Jakiego tajemnego języka i symboli używała Coco Chanel na swoich projektach?

Justine Picardie dotarła do źródeł i dobrze je wykorzystała. Ta książka to gratka dla wielbicieli talentu legendarnej projektantki. **lub**

Justine Picardie
Coco Chanel: Legenda i życie
Wydawnictwo Rebis

Pasjonująca lektura dziejów człowieka piszącego



W Wydawnictwie Literackim w 2015 roku ukazała się książka Kazimierza Orłosa „Dzieje dwóch rodzin”. Opisano w niej przedwojenne losy przodków pisarza. Czytelnicy prozy Orłosa z ciekawością oczekiwali zapowiadanej kolejnej publikacji. Nie zawiedli się. Autobiografia „Dzieje człowieka piszącego” jest świetną lekturą dla młodych pragnących poznać realia życia w PRL-u. Starsze pokolenie odnajdzie w niej i przypomni sobie swoje dzieciństwo i młodość spędzone w socjalistycznym państwie. Książka ta jest również zapisem przemyśleń pisarza na temat literatury, kondycji człowieka, zmian zachodzących we współczesnym świecie. To również pasjonująca

opowieść o powojennej historii Polski ukazana przez pryzmat przeżyć wybitnego prozaika.

Swoją opowieść, napisaną piękną polszczyzną, zaczyna młody Kazimierz od 1945 roku. Mieszkał wtedy z rodzicami w Rawie Mazowieckiej, potem przenoszą się do Łodzi i wreszcie powracają do Warszawy. To ciekawe świadectwo pierwszych powojennych lat. Okres szkolny opisuje z fotograficzną dokładnością. Opowieści z tamtych lat zapewne z ogromnym zainteresowaniem przeczytają jego rówieśnicy i pokolenie powojenne. Może przypomną sobie piosenki śpiewane przez młodzież po II wojnie, acytowane przez autora biografii. Zapis tamtych trudnych powojennych czasów oraz problemów, z którymi borykało się społeczeństwo to gotowy scenariusz filmu dokumentalnego.

Kolejne rozdziały to opis wkraczania naszego bohatera w dorosłe życie — czasy licealne i studenckie, a także pierwsza praca. Rozpoczął ją w Biurze Prawnym w Turoszowie, na budowie kopalni węgla brunatnego. W tym czasie pisze pierwsze opowiadania. Miejsce następnej pracy to również budowa — zapory na Solinie. W autobiografii bardzo szczegółowo opisuje ten okres. Poznaje tam życie polskiej prowincji

i siermiężną vegetację ludzi żyjących w PRL-u. Zaobserwowane zdarzenia, ludzie i ich losy często są inspiracją do napisania kolejnych realistycznych opowiadań.

Na kartach biografii autor opowiada również o swojej twórczości, o okolicznościach powstawania kolejnych utworów, spotkaniach i przyjaźniach z innymi pisarzami. W 1966 roku zostaje przyjęty do Związku Literatów Polskich. Na podstawie jego opowiadań i powieści powstają filmy.

Ponieważ w swoich utworach opisuje rzeczywistość prowincjonalnej Polski pełną niesprawiedliwości i krzywdy prostego człowieka, zaczynają się problemy z ich publikacją. Autor nie może wydać w Polsce powieści „Cudowna melina”. Ukazuje się ona w Paryżu nakładem Instytutu Literackiego. Od tego momentu obowiązuje w PRL zakaz publikacji jego utworów.

Ostatnie rozdziały autobiografii poświęcone są sytuacji w Polsce pod koniec lat siedemdziesiątych i początkom osiemdziesiątych. Autor był świadkiem strajku w stoczni gdańskiej i podpisania przez Lecha Wałęsę tzw. porozumień sierpniowych. W tym czasie działał w Zarządzie Głównym Związku Literatów Polskich. Był również delegatem na Kongres Kultury Pol-

skiej. Opisuje też wprowadzenie stanu wojennego w Polsce, losy internowanych i pomoc dla nich. Kolejne strony to wspomnienia z trudnych lat osiemdziesiątych. Autobiografia „Dzieje człowieka piszącego” kończy się na roku 1989, zamykającym pewien etap historii Polski.

W książce nie zabrakło również wspomnień o wakacyjnych wyjazdach, relacji z podróży zagranicznych autora i informacji o dalszej rodzinie. Nieodłączną częścią życia rodziny Orłosów są ich wakacje spędzane na Mazurach we wsi Krutyń. Tam autor biografii spotyka się po raz pierwszy z Mazurami. Kilkunastoletni chłopak zaprzyjaźnia się z rówieśnikami, tak innymi od jego kolegów z Warszawy.

W oparciu o wspomnienia z tego okresu powstała piękna powieść „Dom pod Lutnią”. Krutyń stała się azylem pisarskim naszego bohatera. Z kolei wakacje nad morzem w Krynicy Morskiej to okazja do poznania losów rybaków i ich rodzin. Ich życie to gotowy materiał do napisania realistycznych opowiadań.

Kazimierz Orłoś uważa bowiem: „Aby dobrze pisać trzeba znać życie. Nie należy czerpać tematów i wydarzeń z historii. Nie tworzyć własnych światów ze sztucznymi postaciami. Podstawą

pisania jest realizm — świat prawdziwy. Jedynie prawda jest ciekawa. Proza jest wtedy wiarygodna, gdy opisuje prawdziwe życie i ludzi jakich poznaliśmy”.

Jego piarstwo jest dlatego autentyczne, bo oparte o ludzkie przeżycia. Jest głęboko humanistyczne. W tym tkwi siła oddziaływania jego utworów.

Orłoś z ogromną szczerością pisze o swoich sukcesach, ale także o niepowodzeniach. Opowiada o swoich rozterkach, postawie życiowej i przemyśleniach na temat ludzi i ich zachowaniach. Autor ma piękny styl. Opisy zdarzeń są przekazywane w sposób prosty i oszczędny. Łatwo i przyjemnie czyta się takie teksty. To ogromna zaleta piarstwa tego prozaika.

Nie ukrywam, że jestem pod wrażeniem autobiografii Kazimierza Orłosa. Książka „Dzieje człowieka piszącego” będzie pasjonowała każdego, który po nią sięgnie. Polecam ją wszystkim tym, którzy interesują się najnowszymi dziejami Polski i historią literatury. Warto ją mieć w swojej domowej bibliotece. Jestem o tym głęboko przekonana.

Hanna Tomaszewska-Reich.

Kazimierz Orłoś
Dzieje człowieka piszącego
Wydawnictwo Literackie

Powieść „Groszkowa Sukienka” (epizod XXVI)

CZYTAMY || Dziś kolejny odcinek książki „Groszkowa Sukienka” (części II pod tytułem „Wakacje”). Główną bohaterką powieści jest uczennica mławskiego Ekonomika Eliza. Dziewczyna szuka prawdziwej miłości we współczesnym świecie. Zapraszamy do lektury.

Czekali. Bartek wskazał Elizie krzesło koło siebie. Była zmęczona i głodna. Ruskie pierogi smakowały identycznie jak mamine. Kawalek ciasta z jakimś nadzieniem pochłonęła dwoma gryzami. Przy stole toczono dyskusję na temat jutrzejszego dnia. Od Tomasza usłyszała, że ma już komplet chętnych na wspólną wędrowkę. Wśród nich jest dwóch Rosjan. Julka będzie ich tłumaczką.

— Wyjdziemy przed schronisko zapalić? — zapytał Bartek.

— Jestem bardzo zmęczona. Marzę o łóżku. Podobno odstąpiłeś nam swoje. Bardzo ci za to dziękuję.

— To schronisko zawsze jest pełne. Murowaniec jest punktem, z którego wychodzą szlaki o różnym stopniu trudności. Zbierają się wycieczki z przewodnikami. Tomasz, jako taternik i członek PTTK, ma tu pewne przywileje. Jemu trzeba dziękować. Tylko o łóżku marzysz?

— Jest jeszcze coś. Raczej niemożliwe do wykonania.

— Powiesz, co?

— Chodź na papierosa.

Zameldowali pozostałym, że wychodzą. Na zewnątrz ciągnęło chłodem, lecz nadal było widno. Księżyc i gwiazdy oświeślały panoramę Tatr. Bartek się nie poddał. Dopytywał, co ma na myśli. Mówiąc, że jest niemożliwe do wykonania.

— Umycie głowy. Mam zapocone i brudne włosy.

— Tylko tyle?

— A ty myślałaś, że co?

— Nic nie myślałam. Wciąż nie wiem czy masz chłopaka.

— To dla ciebie takie ważne?

— Owszem.

— Dla mnie nie jest ważne, czy ty masz dziewczynę.

— Nie mam. Miałem. Kiedyś.

Eliza czuła, że ma ochotę na zwierzenia. Wolą jednak nie podtrzymywać tematu. Miała własny problem. Nie polegał na brudnych włosach.

— Tu wszędzie jest woda. Jakies kilkadziesiąt metrów od schroniska znam fajne miejsce. W ubiegłym roku obmywałem się tam. Zresztą zamierzam zrobić to przed snem. Też czuję się nieświeżo. Chodź ze mną.

Myślała nad tym. Propozycja była kusząca. Jednak oddalić się od schroniska z nieznanym oszacowała jako ryzykowne. Przygoda w lesie z Cienkim tkwiła w pamięci jak zadra.

— Boisz się mnie?

— Nie w tym rzecz.

— A w czym?

— Po prostu cię nie znam. Terenu też nie znam. Nie jestem ryzykantką.

— Zdążyłem to zauważyć. Liczyłem, że też zauważyłaś coś umnie.

— Owszem. Zauważyłem, że się mną opiekujesz. Jestem ci bardzo wdzięczna, dziękuję, ale...

— Ale co?

— Ale... Ale Julka zabiłaby mnie, gdybym się oddaliła.

— W czym problem? Pójdźmy jej powiedzieć. Chłopaki też. Oni mnie znają. Ufają. Też powinnaś mi zaufać. Robisz mi przykrość.

— Obawiam się, że już późno. Możemy nie zdążyć wrócić przed zmrokiem. Sam wiesz, że po górach nie wolno chodzić po zmierzchu.

— Wiem. Drogę znam na pamięć. Do zmroku jeszcze daleko. Zdążymy bezpiecznie wrócić.

Nie przekonał jej. Odprowadził ją do pokoju. Przy pożegnaniu napomknął, że sprawiła mu dziś dwie przykrości.

Julka smacznie spała na dolnej części łóżka. Eliza wspięła się więc po drabince na górę. Wskoczyła w śpiwór, który nie wiadomo skąd tam już leżał. Na sąsiednim łóżku, u góry, Kazek podniósł głowę, mówiąc jej dobranoc. Nie zdążyła o niczym pomyśleć. Zapadła w kamienny sen, jak rycerz pod Giewontem.

Obudziło ją szarpanie. Usiadła na łóżku, przetrzała oczy, rozejrzała. W pokoju była tylko Julka. Eliza spuściła nogi w dół. Poczula, że coś jest nie tak z jej ciałem. Chciała postawić stopę na szczeblu drabinki. Nagle zrozumiała, że nie może się ruszyć. Zasycała z bólu. Biodra, łydki i pięcienie w stopach, znievolili ją całkowicie.

— Nie mogę się ruszyć! Nie potrafię zejść z łóżka! Julka, idźcie beze mnie. Wszystkie mięśnie mnie bolą!

— To normalne objawy — tłumaczyła siostra. — Nie



Maria Ferenc z d. Leśniewska

jesteś przyzwyczajona do wspinaczki. Ból szybko minie. Musisz koniecznie go rozchodzić. Wystarczy godzina marszu. Przekonasz się sama. Schodź! Nie ma mowy żebyś została! Czekają na nas.

— Nie rozumiesz? Nie mogę zejść z łóżka! Nigdzie nie idę. Nie dam rady!

Do pokoju wszedł Kazek. Za nim Bartek. Przekonali ją, że jedynie dalszy trening usunie dolegliwości mięśni.

— Jak dziś nie pójdziesz, będziesz się męczyć cały dzień. Jutro też — tłumaczyli obaj.

— Idziesz z nami! Załóż buty i ciuchy, które ci zostawiłam! — krzyknęła Julka.

Pomogli jej zejść z łóżka. Bartek zwinął śpiwór. Wsadził pod pachę. Zrozumiała, że jest jego. Przypomniały jej się jego słowa na dobranoc: „dziś mnie zraniłaś dwa razy”.

Przecież nie potrzebowała śpiwora. Ma swój koc.

— Wyjdźcie wszyscy. Zaraz do was dołączę. Julka, dlaczego zabierasz plecak?

— Wyruszamy na kilkudniową wyprawę. Będziemy spać w bacówkach. Nie wiemy, kiedy wrócimy do Murowańca. Pokój trzeba zwolnić.

Z trudem włożyła buty, ukrywając ból.

W stołówce czekała grupa ośmiu osób. Zapoznała się z nieznajomymi. Wołodzie i Aleksa poznała już wczoraj przy wieczornym posiłku. Na widok dziewczyny o imieniu



Poprowadził ją do potoku wijącego się między wielkimi głazami. Wierzchnie ubrania, ułożyli na kamieniu. Chlapali się zimną wodą jak małe dzieci. Eliza poczuła odprężenie.

Regina ucieszyła się. Towarzyszył jej brat, Jurek. Po zjedzeniu jajecznicy, przewodnik Tomasz wydał komendę.

— Ruszamy spacerkiem nad Czarny Staw Gąsienicowy. Tam będzie pierwszy odpoczynek. Obejrzyjcie Hałę Gąsienicową. Moim zdaniem, to najpiękniejszy zakątek w Tatrach.

Wszyscy wyszli ze schroniska. Julka trzymała się Wołodzie i Aleksa. Mimo dość dobrej znajomości języka polskiego, rozmawiali po rosyjsku. Tomi założył na głowę góralski kapelusz z czarnym piórkiem. Pewnie dlatego, żeby się odróżnić od reszty grupy.

— Będę w nim lepiej widoczny — zaśmiał się i ruszył przed wszystkimi.

Bartek, w białym bereciku naciągniętym na lewo ucho, wyglądał na pewnego siebie. Zrównał się z Elizą, która zamylała peleton.

— Trasa jest bezpieczna. Wczoraj marzyłaś o wymyciu włosów. Poproszę Tomka o dłuższą lekcję dla łazików.

My w tym czasie się wykapiemy. Woda, uśmierzy ból mięśni. Masz jakiś ręcznik?

— W plecaku Julki. Mam też mydło i szampon w poduszczykach. Naprawdę? Będę mogła się wykapać? Julka mówiła, że nie wolno w górskich wodach.

— To prawda. Głównie chodzi o mydło i szampon. Scho-

wamy się. Nikt nas nie zobaczy.

— Wczoraj mówiłaś, że idziesz do jakiegoś potoku się umyć. Nie poszedłeś?

— Sam? Nie chciało mi się. — Ze z tobą nie chciałem iść, to pierwsza przykrość, czy druga?

— Pierwsza. Już myślałem, że nie zapytasz. Oboje roześmieli się.

— A druga?

— Zgadnij.

— Śpiwór? Nie wiedziałam, że to twój.

— Nie śpiwór. Pomyśl.

Myślała, myślała. Nic nie przyszło jej do głowy. Spanie w jednym pokoju? Niemożliwe. Miał wybór. Mógł zamienić się łóżkiem z Tomkiem czy Kazikiem. Tylko po co? I tak by z nim nie spała. Miejsce przy jej boku jest zarezerwowane od Nocy Świętojańskiej dla innego Bartka.

— Nie wiem. Powiedz sam. — Odstąpiłem ci spanie. Prawda?

— Prawda. Podziękowałam ci. Prawda?

— Prawda, ale...

— Ale co? Chyba nie myślałaś, że cię zaproszę do swojego łóżka?

Roześmiał się tak głośno, że wszyscy idący na przedzie odwrócili głowy.

— Nie odrzuciłbym zaproszenia. Ale nie myślałem o tym. Nie śmiałybym, ale...

— Przystań z tym ale. Czym cię zraniłam?

— Gdy dowiedziałas się, że odstąpiłem ci swoje łóżko, nie spytałaś, gdzie i jak będę spał. To mnie zabolalo.

Ta odpowiedź ją zaskoczyła. Rzeczywiście, nie spytała. W zasadzie po co? Na glebie raczej nie. Na dworze też nie. A jeśli?

— No dobrze, teraz pytam. Gdzie i jak spędziłaś minioną noc?

— Przecież ciebie to nie obchodzi — powiedział z nieukrywaniem żalem.

— Przepraszam. Obchodzi. Założyłam, że śpisz w innym pokoju. Czy tak nie było?

— Było.

— Więc jakim cudem cię zraniłam?

— Masz rację. Wycofuje tę drugą ranę. Zgoda?

— Zgoda. Ale na przyszłość po prostu więcej mi mów. Nie chcę ranić chłopaka, który

jest dla mnie miły. Też potrafię być miła.

— Naprawdę? To dlaczego nie chcesz odpowiedzieć mi na pytanie, czy masz chłopaka?

Mocno westchnęła. Przystanęła. Zajęczała.

— Bolać cię stawę? — w głosie Bartka słychać było troskę.

— Też. Ale jest coś, co bardziej boli.

— Powiesz mi co?

— Może powiem. Nie wiem. Nie teraz. Jeszcze nie teraz. Nie pytaj.

— Nie spytam. Już wiem. Bardziej od wszystkiego boli zranione serce. Znam ten ból. O moim już mogę mówić. Ty pewnie jeszcze nie.

Tym ją całkowicie zaskoczył. Lecz także pozyskał.

Oboje zamilkli. Pograżeni w myślach szli po kamiennych głazach przy zboczu góry. Po drugiej stronie cichała przepaść. Wąski szlak chwilami nie pozwalał przepuścić nadchodzących z przeciwnej strony. Przy wymijaniu przyciskali ciała do ściany. Końcowe podejście do stawu stało się bardzo strome. Zrekompensowały ten trud przepiękne widoki. Elizie zapały dech w piersi. Tym bardziej, że Bartek objął ją ramionami, żeby nie straciła równowagi.

— Spójrz. Ta góra to Kościelec. Jesteśmy na miejscu, przed Czarnym Stawem. Zaraz wychłapiasz się w wodzie.

— Blisko. Sądziłam, że będzie dużo dalej.

Grupa już siedziała nad granatowo-żółtą wodą. Przewodnik zaczął opowiadać o stawie.

Bartek poprosił o pół godziny dla siebie i Elizy. Dostał zgodę. Julka nie zaprotestowała. Wyjęła z plecaka ręcznik z przyborami do mycia. Bez słowa podała siostrze.

Poprowadził ją do potoku wijącego się między wielkimi głazami. Wierzchnie ubrania, ułożyli na kamieniu. Chlapali się zimną wodą jak małe dzieci. Nawzajem namydliili i umyli głowy. Chwilę posiedzieli, obmywając ciała. Eliza poczuła odprężenie. Ciąg dalszy nastąpi...

PRACA

NA budowę pracownika zatrudnię, 690-640-480

POMOCNIKA „złotą rączkę” - zatrudnię, Marcinowa Wola. 605-785-050

PRH AGROSTA zatrudni traktorzystów. 664-024-801, 664-144-572

PRZYJMĘ do pracy na stałe: malowanie, szpachlowanie, prace wykończeniowe oraz pomocników. Dobre zarobki! 694-294-525

ZATRUDNIĘ malarza, szpachlarza, 668-032-959

ZATRUDNIĘ do prac remontowo-wykończeniowych. 790-727-016.

ZATRUDNIĘ kierowcę kat.C+E do przewożenia żywców, trzody, przewożenia ponadgabarytów tel.604-123-146.

ZATRUDNIĘ konserwatora, pokojową. 602-715-753

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

ZATRUDNIĘ pracowników w gospodarstwie rolnym. Miejsce w Dąbrowskiej Małej okolicy Węgorzewa. Kontakt 513-180-011

ZATRUDNIĘ spawaczy gazowych, hydraulików, operatora koparki Cat, kierownika z uprawnieniami sanitarnymi. 602-793-456

SPRZEDAM

CZARNOZIEM, ziemia trawnikowa, ogrodowa. Transport. 887-379-563.

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

FIRMA DREWKO PL Ireneusz Kędziński oferuje na sprzedaż meble ogrodowe, budy dla zwierząt oraz drewno opałowe i kominki. Biuro obsługi klienta ul. Niepodległości 3, 12-120 Dźwierzuty. Tel: 696964566, 666040544

KLOCKI dębów, poprodukcyjne na opał. 888-707-079

OSTRÓDA, okna, grzejniki nowe używane, 513-159-810, (89)642-02-82

ROWER Trek Roscoe 6. 888-707-079

SPRZEDAM działki budowlane przy trasie Działdowo- Ksieży Dwór, 604-962-164

SPRZEDAM PRZETRZĄSARKI, ZGRABIARKI DO SIANA JEDNO I DWU GWIAZDOWE, BECZKO-WOZY. 608-279-110

SPRZEDAM przyczepkę samochodową. 888-707-079

TARTAK mieszczący się w Sterławkach Wielkich między Kętrzyńem a Giżyckiem ma w sprzedaży brykiety o bardzo dobrej jakości „RUF” z drewna liściastego w promocyjnych cenach. Tel. 721-303-744

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

KUPIĘ

NML Punkt skupu ŚLIMAKA WINNICZKA, Gwiżdżyny 7/1, wymagany wymiar 3cm, skup od 20.04.2020r., od godz.8.00, tel.793-202-893

NIERUCHOMOŚCI

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191, 87/732-93-20, www.nieruchomosci-nowydom.pl

KUPIĘ mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 2000zł za informację o takim mieszkaniu. 661-435-785

MIESZKANIE 38m2 w pełni umeblowane, ul.Sikorskiego- do wynajęcia. 694-176-237

NML Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim 604-562-972

NML Sprzedam działki budowlanej przy ul.Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim 604-562-972

NML Sprzedam mieszkanie 62m2, 3 pokoje, pierwsze piętro, Kurzętnik, możliwość zakupu garażu murowanego lub blaszanego, 190.000zł, 511-412-660

POKÓJ do wynajęcia. 570-660-571

POKÓJ do wynajęcia. 797-635-897

SPRZEDAM działkę rekreacyjną z domkiem letniskowym nad jeziorem. 606-474-069

SPRZEDAM działkę rolną- budowlaną 40a, niedaleko lasu i jeziora w Pieczarkach. 889-182-032

AUTO-MOTO

!!!! Auto moto części Jacek Duszyński, ul. Kościuszki 14, 87/732-44-03, 784-246-665

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-793

! Skup aut- całe, uszkodzone. Osobowe, dostawcze! 539-318-188

ALUFELGI z oponami letnimi 195/65/R15 (do Mercedesa)- sprzedam. 663-338-213

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

AUTO-MOTO-IDEA: części, samochody, wypożyczalnia. Wilkasy ul.Olsztyńska 3A. 87/428-30-14, www.automotoidea.otomoto.pl

CHRYSLER PT Cruiser 2,4B (2002), automat, doinwestowany- sprzedam. 729-133-133

KIA Sportage 2.0CRDi (2005), bogate wyposażenie- 15500zł. 507-604-139

LAWETA, wynajmę- transport. 602-592-793

NML Sprzedam opony letnie z alufelgami, rozmiar 15, stan bdb., 512-879-701

NML Sprzedam Renault Scenic 1.6+gaz sekwencja, 2002r., pierwszy właściciel, garażowany, bogate wyposażenie, stan bdb., przegląd i OC ważne, 608-772-635

NML Sprzedam Seat Ibiza 1.2 2006/2007r., czarny, stan bdb., 11.000zł do negocjacji 661-732-575

NML Sprzedam Toyota Yaris 1.3 silnik benzyna Hondy CBS500, 2005r. 515-636-382

OPONY nowe, używane, bieżnikowane; felgi- duży wybór. Wulkanizacja. Obwodowa 3 (były POM). 87/428-77-47, 602-592-793

POMOC drogowa 24h. 602-592-793

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

WYPOŻYCZALNIA przyczep, lawet. Obwodowa 3, (87)428-77-47, 602-592-793

USŁUGI

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

!! Lustra, szkło okienne, kominowe- usługi szklarskie. „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

! Remonty mieszkań, płytki, dekoracje, malowanie, elewacje, itp. 790-727-016.

BUDOWA domów, budynków gospodarczych, łazienki, płytkowanie, wykończenia i inne prace budowlane, 690-640-480

BUDOWA domów, hal, kurników, usługi ogólnobudowlane- docieplenia budynków, tynki, układanie kostki brukowej- faktura VAT tel.506-439-480

CHŁODNICTWO, pralki- naprawa. Montaż klimatyzacji. 606-359-662.

CZYSZCZENIE profesjonalne dywanów, wykładzin, MAGIEL. Wodociągowa 17, 509-405-584.

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

KOMPLEKSOWE remonty mieszkań. 668-229-231

NAPRAWA komputerów, sprzętu radiowego. 731-514-381

NAPRAWA lodówek, pralek, inne. 600-147-652

NAPRAWA sprzętu RTV. 502-720-337

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

POKRYCIA dachowe, więźby kominy, krycie blachodachówką, papą i podbitki, 500-477-504

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

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

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

TAPICERSKO- krawieckie. Materace jachtowe, meble nowoczesne, antyki. 721-335-190, 603-510-375- po 16.00.

TRANSPORT- „absolutnie tanio”, przeprowadzka, noszenie. 504-124-110

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

TRANSPORT- „absolutnie tanio, „ASTRA”, 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-229-798

TRANSPORT towarowy, faktura VAT. (87)428-77-47, 602-592-793

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI gipsowe, cementowo-wapienne, maszynowe, najwyższej jakości. 602-682-313

TYNKI maszynowe. 514-767-572

UKŁADANIE kostki brukowej, 510-499-540

USŁUGI - wykończenie wnętrza ADBUD. 600-232-826

USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE Piotr Zawacki 888-373-282

USŁUGI gazowe, hydrauliczne. 668-229-231

USŁUGI hydrauliczne , 508-491-711

UTYLIZACJA, zdejmowanie azbestu. 514-767-572

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

188200tr-a-M

WYPOŻYCZALNIA, wynajem busa dostawczego do 3,5t, na doby, godziny. 698-108-119

RÓŻNE

PRZYCZEPY kempingowe- sprzedaż/ wynajem, skup. 500-280-810

SPRZEDAM drewno, opał, kominek, 725-446-778,661-331-566

NAUKA

JĘZYK polski- korepetycje, matu- ra. 509-141-828

ZWIERZĘTA

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

SPRZEDAM jałowkę wysokocielną, tel. 509189378

ZDROWIE I URODA

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

ZWIERZĘTA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

KOKOSZKI OKAZJA, szczepione różnokolorowe, 16-20 tygodniowe- sprzedam z dowozem na miejsce tel.505-919-321

KURKI MŁODE ODCHOWANE, szczepione, różnokolorowe, dowóz GRATIS tel.791-348-180

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

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

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

maszyny rolnicze

SPRZEDAM owies, rozrzućnik obornika 6T. 505-065-797

produkty rolne

NML Sprzedam pszenżyto, 669-424-774

NML Sprzedam ziemniaki, 696-851-833

SPRZEDAM jęczmień, owies czyszczony, słoma żytnia bele sucha, 513-920-754

SPRZEDAM obornik kurzy z dowozem, 607-218-775, 505-957-391

SPRZEDAM pszenżyto, owies , 602811011

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

WARZYWA, owoce, rozsady warzyw, kwiaty ogrodowe i balkonowe sprzedam, Małe leżno 1, Gospodarstwo Bożena i Zygmunt 056-493-55-87, 730-342-637

ZIEMNIAKI skrobiowe, różne odmiany, 604-846-684

inne

DOPLATY: Wypełnianie e-wnio- sków; GPS; Plany nawożenia; Dojazdy, 662-860-456

ORKA, uprawa, siew, 724-744-684

SIEW kukurydzy, 724-744-684

Na pomoc naszym płucom

NASZE WNĘTRZE || Lekarze ze szpitala uniwersyteckiego w Waszyngtonie pokazali wideo, na którym widać zmiany w płucach wywołane przez Covid-19. Zapewniam, że są to obrazy wyłącznie dla ludzi o mocnych nerwach!

Pacjent ma 59 lat i pierwsze zdjęcia jego płuc wykonano, gdy jeszcze nie zdradzał symptomów zakażenia koronawirusem. Przed zakażeniem mężczyzna cierpiał jedynie na nadciśnienie, ale innych chorób, tzw. współistniejących, nie stwierdzono. Kiedy po kilku dniach Covid-19 zaatakował, a pacjent zaczął zdradzać wszystkie objawy choroby — zdjęcia płuc ujawniły ogromniszyszczeń. Mężczyzna nie był już w stanie oddychać bez wsparcia dwóch maszyn: respiratora i urządzenia natleniającego mu krew. Jak stwierdził dr Keith Mortman, szef oddziału torakochirurgii, nie mówimy tu o 70-, 80-latku z niewydolnym układem odpornościowym, o diabetyku... On miał tylko problem z nadciśnieniem, a gdzieś zapał wirusa.

Ten pacjent to zatem dowód na łatwość, z jaką koronawirusa rzeczywiście można złapać, ale i na to, jak szybko i jak strasznie ten wirus jest w stanie zniszczyć ludzkie płuca. Dlatego dziś szczególnie trzeba o nie zadbać. Jak?

DUM SPIRO SPERO

— Póki oddycham, nie tracę nadziei — mawiali starożytni i choć dziś tę sentencję można interpretować na przynajmniej kilka sposobów, chodzi właściwie o jedno: o zdrowe płuca i o oddychanie, które jest integralną częścią życia każdej istoty żywej. Ale nawet bez pandemii i koronawirusa szalejącego w powietrzu nasz układ oddechowy każdego dnia narażony jest na atak tkwiących w powietrzu zanieczyszczeń, drobnoustrojów chorobotwórczych i alergenów. Skutek jest taki, że codziennie trafia do niego około ćwierć kg zanieczyszczeń: gazy, pyły, dym, drobiny kurzu, pyłków roślinnych, wirusy, bakterie, zarodniki grzybów... Sprawny układ unieszkodliwi je i wywali z powietrzem i śluzem. Jeśli jednak coś ten układ uszkadza i przestaje pracować właściwie, wszystkie zanieczyszczenia przedostaną się do płuc i oskrzeli i mogą wywoływać wiele chorób. Układ

oddechowy cierpi najczęściej z powodu schorzeń wywołanych przez bakterie, wirusy, alergeny i... palenie papierosów.

Specjaliści co roku w sezonie grzewczym ostrzegają, że ryzyko zachorowania na raka płuca z powodu smogu w najbardziej zanieczyszczonych polskich miejscowościach jest wysokie i oscyluje wokół 40 proc. w porównaniu z obszarami słabo uprzemysłowionymi i po prostu z mniejszym smogiem.

Pamiętajmy też, że smog atakuje najszybciej płuca dzieci i choć palacze papierosów niezmiennie budzą we mnie zdecydowany sprzeciw oraz mordercze instynkty, dziś dochodzi do tego mój podziw: bo naprawdę. W tak bardzo zanieczyszczonych miastach, dodatkowo w obliczu pandemii — wciąż nie chcicie lub nie znajdować motywacji, by zerwać z tym zgubnym nałogiem — to trzeba mieć wyjątkowe zaciecie albo skłonności samobójcze! Pamiętajmy jednak, że palenie bierne też zabija, więc nie tylko osamobójstwo tu chodzi.

Tak czy siak, zalecam jak najszybsze rzucenie palenia. A jak, równie szybko, pomóc tym zmaltretowanym nikoty-ną płucom?

ZIOŁA NA POMOC

Kaszel to jest zawsze odruch naturalny, który jako pierwszy pojawia się w razie jakiegokolwiek nieprawidłowości w oddychaniu i służy oczyszczeniu dróg oddechowych. Przy czym nie zawsze kaszel jest oznaką choroby. Czasem to zwyczajnie bardzo czuły mechanizm ochronny, który wyposażyla nas natura. Ale usuwanie zanieczyszczeń i zalegającego w drogach oddechowych śluzu można też ułatwić naszemu organizmowi przy pomocy dobroczynnych właściwości roślin.

**NA PIERWSZY OGIEŃ
IDZIE ZATEM MIĘTA
PIEPRZOWA. Z POWODU
JEJ WŁAŚCIWOŚCI
ROZKURCZAJĄCYCH**



Napary z ziół mają dobry wpływ na nasze samopoczucie



Z powodu smogu w najbardziej zanieczyszczonych miejscowościach ryzyko zachorowania na raka płuca jest wysokie



Palenie – także bierne – jest zabójcze

**NAJCZĘŚCIEJ SIĘGAMY PO
MIĘTĘ PRZY ZABURZENIACH
TRAWIENIA I WZDĘCIACH.**

Ale mięta to też olejek miętowy, który zawiera mentol, a ten doskonale rozluźnia mięśnie gładkie dróg oddechowych i wspomaga swobodne oddychanie. Dodatkowo w połączeniu z efektem antyhistaminowym mięty, mentol fantastycznie zmniejsza przekrwienie naczyń. To dlatego do smarowania klatki piersiowej stosujemy maści

i balsamy z mentolem, a olejku używamy do inhalacji. Mentol pomaga też uwolnić drogi oddechowe od kataru, bo rozrzedza wydzielinę i sprawia, że łatwiej ją usunąć. Poza tym warto pamiętać, że mięta pieprzowa to naturalny antyoksydant, a jeśli zastosujemy ją regularnie — uwolni drogi oddechowe od wszelkich zalegających w nich szkodliwych substancji. Po rzuceniu palenia przeczucamy się zatem natychmiast na miętę, tyle że w postaci naparu.

Kolejny pomocnik w regeneracji płuc to eukaliptus,

a zwłaszcza zawarty w nim olejek eteryczny, który jako środek wspomagający leczenie schorzeń dróg oddechowych znany jest od stuleci. Kiedy zaczyna działać, zwiększa po prostu wydzielanie śluzu i zmniejsza jego lepkość, hamuje zatem także kaszel. Poza tym ma działanie antyseptyczne, dzięki czemu hamuje w drogach oddechowych rozwój bakterii i grzybów. Za skuteczność olejku z eukaliptusa odpowiada przede wszystkim jego główny składnik: cyneol, zwany też eukaliptolem.

**MA ON WIELE KORZYŚCI:
JEST ŚRODKIEM
WYKRZTUŚNYM, MOŻE
ŁAGODZIĆ KASZEL,
ZWALCZA ZATORY
I ŁAGODZI PODRAŻNIONE
ZATOKI. A DODATKOWO
EUKALIPTUS ZAWIERA
PRZECIWPŁACIENIA,
KTÓRE WSPOMAGAJĄ
SYSTEM IMMUNOLOGICZNY.**

Kolejnym ziołkiem na płuca jest swojskie oregano — to samo, po które tak chętnie sięgamy w kuchni, by podnieść smak różnych potraw, szczególnie greckich z pochodzenia. A tymczasem mało kto wie, że oregano zawiera witaminy i składniki odżywcze, które dla prawidłowego działania układu immunologicznego człowieka są po prostu niezbędne. Znajdziemy w nim choćby kwas karwakrolowy i rozmarynowy — dwa związki, które są naturalnymi lekami obkurczającymi naczynia i które skutecznie redukują wytwarzanie histaminy, przez co oregano bardzo korzystnie wpływa na drogi oddechowe i drożność nosa. Zachęcam więc, by oregano na stałe wprowadzić do naszej kuchni, obojętnie jakiej by ona nie była proveniencji — a dodatkowo co jakiś wmiarę regularny czas pić herbatkę z suchych liści lub olejek z tego ziela zastosować do inhalacji.

A czasem najprostszy sposób jest tym najbardziej sku-

tecznym. W tym przypadku stawiam na zieloną herbatę, która jest silnym przeciwutleniaczem i niszczy wolne rodniki. Każdego dnia trzeba więc wypić przynajmniej 3-4 filiżanki zielonej herbaty.

A MOŻE POMOŻE SOJA?

Jeśli zapytać naukowca, jaki pokarm najskuteczniej wspiera walkę z rakiem — większość wymieni własnie soję i doda, że zawarte w niej składniki zwiększają skuteczność radioterapii w leczeniu raka płuca. Bo soja jest rzeczywiście niezwykle rośliną, a wszystko przez zawarte w niej izoflawony — niepozorny składnik, który w istocie ma bardzo złożone działanie. Są to flawonoidy, które należą do grupy niesteroidowych substancji roślinnych, a ich struktura chemiczna wykazuje podobieństwo do ludzkich hormonów. Dlatego izoflawony zwiększają skuteczność radioterapii — i to na dwa sposoby. Naświetlane, chore komórki łatwiej poddają się terapii, natomiast te zdrowe — izoflawony chronią przed terapeutycznym promieniowaniem. Komórki rakowe chorych, którzy przed radioterapią otrzymali izoflawony, po naświetlaniu wykazywały więcej uszkodzeń DNA i miały mniejszą zdolność do naprawy. Radioterapia niszczy więc raka, ale dzięki soi człowiek jest pod ochroną.

ŻELAZNA KONSEKWENCJA

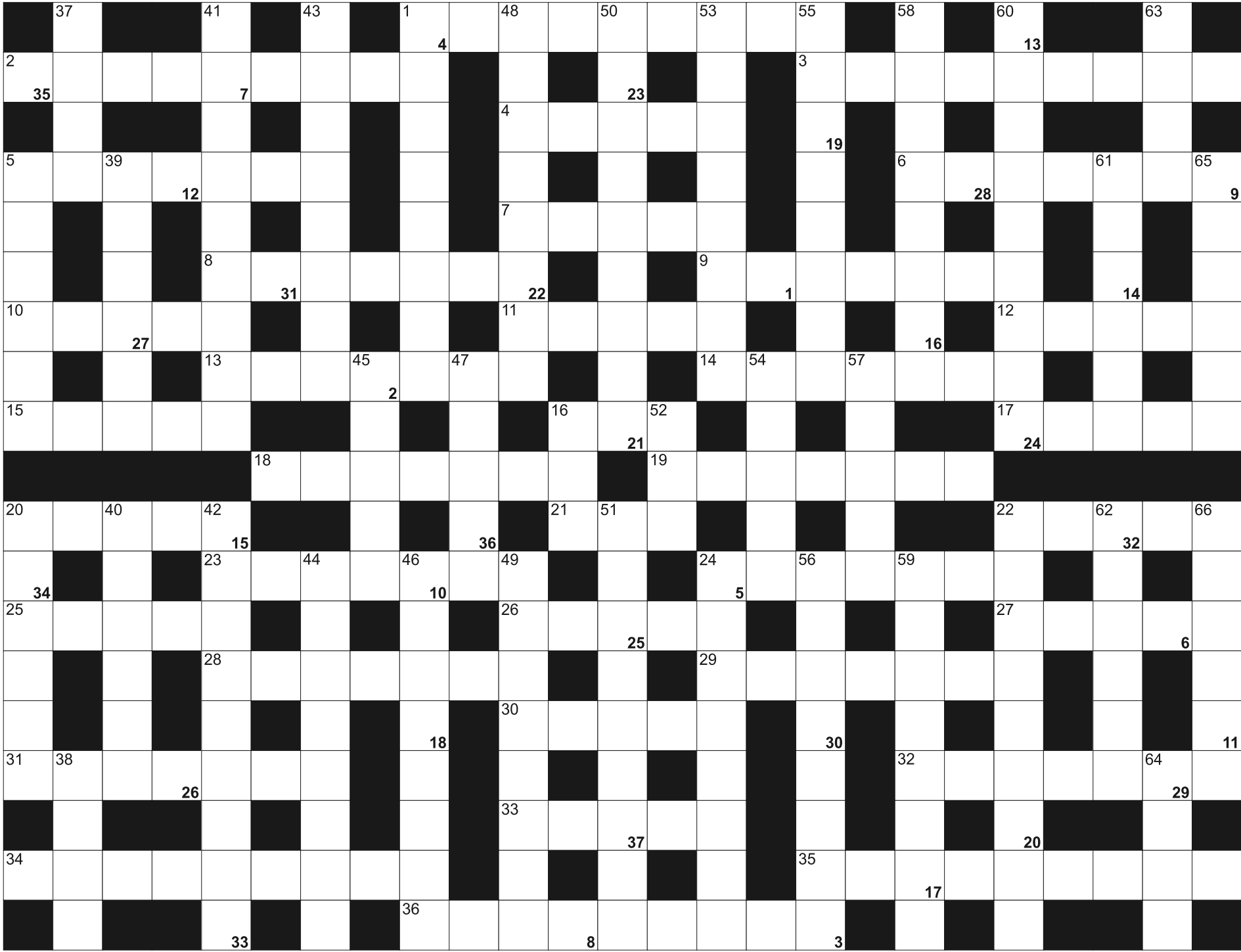
By nasza kuracja oczyszczała płuca z resztek nikotyny i innych toksycznych związków była skuteczna — żelazna konsekwencja to jest podstawa.

**PAMIĘTAJMY TEŻ, ŻE IM
DŁUŻEJ NAS TEN ZGUBNY
NAŁÓG W SWOICH
SZPONACH TRZYMAŁ — TYM
DŁUŻSZA POWINNA BYĆ
NASZA KURACJA.**

Dodatkowo, po rzuceniu palenia warto pomyśleć też o zmianie diety na zdrowszą i zwiększyć aktywność fizyczną.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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

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

POZIOMO: 1) "Ostatni...", powieść Jamesa Fenimore Coopera; 2) działanie matematyczne; 3) odbiorczyni przesyłki; 4) bijący organ; 5) wandelia, ryba pasożytnicza; 6) ze szczębłami; 7) naturalna żywica z drzewa kanarecznika; 8) miejsce pielgrzymek z jaskinią Massabielle; 9) gorczyca polna; 10) trzymają firankę; 11) Jimmy, grał detektywa Simone w "Nowojorskich gliniarzach"; 12) imię żeńskie; 13) Lidia, pisarka rosyjska "Dom urwisów"; 14) matka Herkulesa; 15) lalka, manekin, marionetka; 16) aktor pantomimy; 17) materia i organizmy unoszone w rzece; 18) Traian, były prezydent Rumunii; 19) Eco, autor powieści "W imię róży"; 20) rośliny zebrane podczas jednego sianokosu; 21) żółty lub topiony; 22) pracuje na kutrze; 23) Herbet von słynny austriacki dyrygent; 24) kanadyjska prowincja z Ottawą; 25) szkocki deser; 26) na

piersi kombatanta; 27) rozmokła ziemia; 28) Roger, utytułowany tenisista szwajcarski; 29) popularny w Polsce serwis aukcyjny; 30) jaszczurka, smok z Komodo; 31) rozbrzmiewa w szkole; 32) świeckość; 33) zygzakowaty wąż z trójkątną głową; 34) opaska akcyzowa; 35) osiągnięcia, sukcesy; 36) okrada domy

PIONOWO: 1) niemiecki samochód; 5) hokejowa piłka; 16) krem z owoców; 20) okrętowa podłoga; 22) koszt pracy; 24) chłodzący napój musujący; 37) dawniej klepana w czasie żniw; 38) zodiaku lub drogowy; 39) rywal Adidasa i Pumy; 40) stolica Małopolski; 41) szkolna sala na zajęcia po lekcjach; 42) strój kosmonauty; 43) drugi po Illampu szczyt masywu Cordillera Real; 44) pracuje w gazecie; 45) graniczy z Chinami;

46) Kaczyński i Gowin; 47) broń Wilhelma Tella; 48) współczesna gejsza; 49) mieszka w Norwegii; 50) katolicki zakon kontemplacyjny z góry Karmel; 51) hormony szczęścia; 52) ogrodzenie z cegły lub betonu; 53) sfera bogów i świętych; 54) państwo z Bejrutem; 55) aparat nadawczy; 56) siedzi przed telewizorem; 57) narzucony zysk sprzedawcy; 58) nie gołą zarostu; 59) półksieżycowe wypieki z piekarni; 60) stolica Pakistanu; 61) najwyższe, wzniosłe, ambitne cele; 62) czekają na dawców; 63) efekt pracy skanera; 64) ze stolicą w Kinszasie; 65) nawierzchnia ulicy; 66) wymagana liczba osób przy głosowaniu

Masz PlayStation? Masz Uncharted

E-SPORT || Sony wychodzi naprzeciw potrzebom społeczeństwa graczy, które musi siedzieć w domu. A przynajmniej tych, którzy nie grali jeszcze w żadną z części Uncharted, albo chcą dodać do biblioteki kolekcję Nathana Drake'a.

Dostaną ją bowiem całkowicie za darmo. Wszystko dzięki ogłoszonej w związku z pandemią inicjatywą Sony Interactive Entertainment — Play at Home (graj w domu — red.). Przy okazji akcji wszyscy posiadacze PlayStation 4 (czyli nie tylko ci, którzy wykupili PS Plus) mogą pobrać za darmo gry „Uncharted: Kolekcja Nathana Drake'a” oraz piękne „Journey”. Owszem — nie są to świeżynki, bo gry mają już kilka lat, ale to wciąż świetne pozycje. Dodatkowo powstał też fundusz, który ma wesprzeć finansowo niezależnych deweloperów pracujących nad grami na PlayStation. W budżecie jest 10 mln dolarów — mają trafić do najbardziej potrzebujących twórców.

UZUPEŁNIJ BIBLIOTEKĘ

Serii „Uncharted” nie trzeba chyba nikomu przedstawiać. Wielokrotnie nagradzana i uważana za jedną z najlepszych serii na odchodzącą obecnie generację konsol PlayStation. Oddane graczom za darmo „Journey” i „Kolekcja Uncharted” to naprawdę ciekawe pozycje. Kolekcja jest remasterem pierwszych trzech części Uncharted.



Promocja potrwa od czwartku 16 kwietnia do 6 maja do godziny 1. w nocy polskiego czasu. Gry dodane do biblioteki pozostaną w niej na stałe. Możemy się czuć wyróżnieni, bo ze względu na obostrzenia prawne, posiadacze PlayStation 4 w Chinach i Niemczech nie dostaną Uncharted a platformówkę „Knack 2”. Z kolei „Journey”, to gra z 2012 roku, ale to nie powinno was martwić. Na PC wyszła jednak dopiero niedawno, a na Steam zadebiutuje dopiero w czerwcu. To artystyczna gra

przygodowo-platformowa. Przemierzamy w niej pustynię. Nie ma tu ani dialogów, ani narracji. To gracz ma zrekonstruować historię i ją zinterpretować.

DŁACZEGO WARTO?

Kolekcja jest remasterem tytułów wydanych na PlayStation 3. Dlatego można z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że pierwsze części „Uncharted” to w świecie gier starszki. Remaster nie jest — na szczęście — tylko podbiciem rozdzielczości.

Mamy tu bowiem dużo lepszy system strzelania, lepszą geometrię i postać Nathana Drake'a, który wygląda lepiej, niż na PS3. Niestety animacja pozostała w dużej mierze taka sama, więc jest sporo problemów. W „Fortunie Dreke'a” (pierwsza część) jest polskie tłumaczenie i lepsza grafika (choć i tak nie jest zbyt dobre).

W drugiej części (Pośród Złodziei) mamy mniej zabawy z grafiką, ale tutaj akurat nie było takiej potrzeby, ale poprawiono rozdzielczość

i płynność animacji. Przerobiono zwłaszcza model Cloe.

Część trzecia, czyli „Oszustwo Drake'a” zmieniono system oświetlenia i podbito klatki. W kwestii oświetlenia najwięcej zrobiono mimo wszystko w pierwszej części. Tutaj zmiany są marginalne.

Inne zmiany? Wprowadzono tryb fotograficzny, nowe trofea, nowe poziomy trudności i tryb (w tym jeden tak łatwy, że można grać chyba jedną ręką). Najtrudniejszego trybu nie polecam, bo mechanika gry pozostawia na dzisiejsze standardy sporo do życzenia. Niestety nie znajdziemy trybu wieloosobowego, a przerwani filmowe nie prezentują się tak, jak powinny.

Oczywiście, że „Uncharted”, to taki trochę „Tomb Rider”. W części trzeciej, najświeższej z remastera, szukamy skarbu, a konkretnie miasta Ubar. Podążamy śladami Lawrence'a z Arabii. A naszym śladem idzie Katherine Marlowe, która pełni rolę antagonisty. Wszystkie części (w tym najnowsza, wydana na PS4 część czwarta), to przygodówki TPP (perspektywa trzeciej osoby). Wielkim plusem i znakiem rozpoznawczym serii są klimatyczne lokacje. Nie tylko pustynie Bliskiego Wschodu,

ale też np. starożytne ruiny. Nawet w mieście natkniecie się na bardzo szczegółowe podejście do tworzenia lokacji — a to właśnie kupuje serca graczy na całym świecie. Nie lubisz łamigłówek? To nie jest gra dla ciebie. Rozwiązujemy tu bowiem sporo zagadek środowiskowych (pomaga dziennik prowadzony przez Nathana). W walce pomagają spory arsenał — zwykle pistolety, ale też karabiny snajperskie czy granatniki. System walki wręcz jest niezły. Zwróćcie też uwagę na klimatyczną muzykę. W połączeniu z filmowym podejściem do opowiadania historii tworzy nam się naprawdę miłą przygodę. Gameplay części trzeciej jest najbardziej zbliżony do „dwójki”. Mimo wszystkich plusów nie udało się uniknąć kilku błędów, m.in. w animacjach. Gra jest w pełni po polsku, z dubbingiem. I choć nie jestem fanem dubbingu w grach, to tutaj trzeba przyznać, że jest niezły. Mimo wszystko zalecam granie po angielsku.

Jeśli nie macie jeszcze w swojej kolekcji trylogii Uncharted, albo graliście tylko na PS3, to nie czekajcie. Naprawdę warto. A może wstęp do części czwartej?

PAWEŁ JASZCZANIN

p.jaszczanin@gazetaolstynska.pl

Nowości na polskim rynku

TECHNOLOGIE || Co nowego na rynku nowoczesnych technologii? O tym dowiecie się z tej właśnie rubryki. Na początek Motorola Edge+ i Xiaomi z nowymi AirDotsami.

MOTOROLA EDGE+ 22 KWIETNIA

Znamy datę premiery flagowca od Motoroli — 22 kwietnia zobaczmy model Edge+. Datę potwierdziła sama Motorola — na Twitterze. Smartfon stawia na stylistykę (i nie dziwnego, bo chyba tylko tym można zainteresować użytkowników na przesyconym rynku). I jeśli chodzi o design, to chyba nie ma się czego cześcić — zapowiada się niezwykle. Zwłaszcza od strony ekranu, który zachodzi mocno na boki urządzenia. Tył to bardzo podobne rozwiązanie do tego, co od dawna dominuje wśród chińskich smartfonów. Wracając jednak do frontu



— design swoje, użyteczność swoje. Zaokrąglone ekrany nie cieszą się dobrą opinią

wśród użytkowników. Nie bez przyczyny, bo faktycznie łatwo na nich kliknąć coś, czego nie chcieliśmy klikać. Tu będzie podobnie, bo kąt, w którym ekran przechodzi na boki wydaje się mniej gładki od tego, który widzimy np. w Samsungach.

Najprawdopodobniej dostaniemy tu Snapdragon 765G. Telefon będzie też przystosowany do obsługi sieci 5G. Ekran ma mieć 6,67 cala o rozdzielczości fullHD+ i odświeżaniu 90 Hz. Aparat składa się z trzech obiektywów — 108 Mpx, 16 Mpx i 8 Mpx (telefoto). Pamięci będzie 256 GB i 12 GB RAM. Bateria to solidne 5170 mAh.

XIAOMI Z NOWYMI AIRDOTSAMI

Redmi AirDots S — to nowe dziecko Xiaomi i następcą bardzo popularnego modelu. Kusi niesamowicie niską ceną — poniżej 100 zł i ciekawymi usprawnieniami. Poprzednie AirDotsy testowałem w dziale „Technologie” jakiś czas temu. Jakość wykonania AirDotsów jest dobra, ale nic więcej. Na dodatek grają przeciętnie, ale kosztują mało. Dlatego są hitem, bo w sumie zadowolą każdego, kto nie jest melomaniem. W modelu S na pierwszy rzut oka nie zmieniło się nic, bo wyglądają praktycznie tak samo, jak poprzednik. Nie oplaca się wymieniać? Niekoniecznie. AirDots S mają inny



sposób parowania — telefon łączy się z obiema słuchawkami naraz. Poprzednio telefon

łączył się z jedną słuchawką, która później łączyła się z drugą. Nowy sposób parowania jest szybszy i bardziej stabilny. Nadal będzie też można słuchać muzyki w jednej słuchawce. Poza tym specyfikacja jest bardzo podobna, czyli Bluetooth 5.0, przetworniki o średnicy 7,2 mm i akumulatory, które pozwolą na trzy-cztery godziny słuchania muzyki. Etui pozwoli na dwukrotne ładowanie, czyli łącznie mamy jakieś 12 godzin. Odporności na wodę mamy tylko IPX4, więc odporność na zachłapanie. Cena to 99 juanów, więc sprowadzając je z Chin, powinniśmy zapłacić ok. 60 zł. oprac. Paweł Jaszczanin

Z mamą nie tylko o kuchni

RODZINA || Tadeusz Müller jest synem Magdy Gessler. Prowadzi swój kulinarny program telewizyjny „Z gruntu zdrowo”. Twierdzi, że jego mama jest skarbnicą wiedzy medycznej. — Gdy coś doradzi, człowiek zdrowieje — mówi.

Tadeusz Müller, syn gwiazdy „Kuchennych rewolucji” Magdy Gessler tłumaczy, że prywatnie jest ona bardzo ciepłą, czulą i opiekuńczą osobą. Ponadto posiada wiedzę na temat dawnych przepisów leczniczych, które poprawiają odporność i pomagają pozbyć się różnych dolegliwości zdrowotnych. W konsekwencji, gdy Tadeusz Müller choruje, w pierwszej kolejności zwraca się po pomoc właśnie do swojej mamy. Restauratorka zawsze chętnie doradza i tłumaczy, co zrobić, by pozbyć się niechcianych objawów.



Magda Gessler zna się nie tylko na kuchni, daje też rady jak dbać o zdrowie

TADEUSZ MÜLLER ZDRADZA, ŻE TEGO, JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH, MAGDA GESSLER NAUCZYŁA SIĘ OD SVOJEJ MAMY. TO WŁAŚNIE ONA W PRZESZŁOŚCI NAJCZĘŚCIEJ UDZIELAŁA CAŁEJ RODZINIE WSKAZÓWEK ZWIĄZANYCH ZE ZDROWIEM.

Intuicję i talent odziedziczyła po niej restauratorka. Obecnie to właśnie ona jest

głównym źródłem porad medycznych.

— Mama zawsze służy poradami zdrowotnymi i rozwiązuje wszystkie problemy — mówi Tadeusz Müller. — Kiedyś to babcia doradzała nam, co zrobić, gdy boli ząb albo ma się wrzody. Teraz mama przejęła tę funkcję. Zawsze wszystko wie, jest w stanie doradzić i człowiek natychmiast zdrowieje.

Magda Gessler medyczne specyfiki wykonuje głównie z naturalnych produktów. Wykorzystuje ich prozdrowotne właściwości i miesza w odpowiednich proporcjach. Przepisy zna na pamięć — w razie potrzeby dzieli się

nimi z bliskimi i osobami, które tego potrzebują.

— Mama zna różne domowe sposoby na przezwyciężenie chorób. Ma także wiedzę na temat lekarstw. Zna zastosowanie różnych ziół i naparów. Wykorzystuje receptury babci. Robi na przykład syrop z cebuli — to wszystko jest w jej głowie — tłumaczy

On sam przekonuje widzów do zdrowego żywienia. Stworzył telewizyjny program „Z gruntu zdrowo” w Food Network, gdzie promuje wykorzystywanie warzyw i owoców w niecodziennych potrawach i w nietypowej formie.

W JEGO PROGRAMIE NIE TYLKO POZNAMY NOWE SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA PORA, SELERA, CZY KAPUSTY, ALE TEŻ DOWIEMY SIĘ JAK ROZPOZNAĆ, CZY BURAK POCHODZI Z UPRAWY EKOLOGICZNEJ.

Tadeusz Müller urodził się w... Hiszpanii w 1983 roku. Kogoś, kto śledzi losy jego sławnej mamy, to nie dziwi, bo znana jest z tego, że często zmieniała miejsca pobytu. Jednak już w drugiej połowie lat 80. oboje przyjechali do



Tadeusz Müller z wykształcenia jest psychologiem i fotografem

Tadeusz Müller: Kiedyś babcia doradzała nam, co zrobić, gdy coś nam dolegało. Teraz mama przejęła tę funkcję.

Polski. Ojciec Tadeusza Müllera — dziennikarz Volkharda Müllera, który jako korespondent „Der Spiegel” pracował wnie tylko w Hiszpanii, ale też w Angoli, Peru, Chile, Mozambiku, Argentynie i na Kubie, zmarł kiedy ten był jeszcze mały. Miał tylko cztery latka.

Co ciekawe Tadeusz Müller, mimo że najlepiej znamy go z programu kulinarnego i tego, że otworzył ponad 20 restauracji, w tym pierwszą w Polsce hiszpańską w 2006 roku, z wykształcenia jest... psychologiem i fotografem.

Syn Magdy Gessler jest od kilkunastu lat w związku z filozofką Blanką Zawadą.

newseria.pl, opr. lub

Buchta warmińska dla leniwych

GOTUJ || Zaczynamy dzisiaj gotowanie z Piotrem Domańskim. Jako pierwsze danie pan Piotr proponuje buchtę warmińską, bo nasz szef kuchni pochodzi z Warmii.

W czasie koronawirusa zostaliśmy zmuszeni do pozostania w domu, więc przepis przygotowałem dla tych, co chcą coś szybkiego, prostego i zarazem smacznego. I to bez wyrabiania ciasta. To buchta warmińska dla leniwych.

SKŁADNIKI:

800 g mąka pszenna/tortowa
100 g świeże drożdże
130 g cukier
220 ml olej
220 ml ciepłe - mleko
szczypta soli
5 ml aromat spożywczy do ciasta (pomarańczowy lub cytrynowy)

Kruszonka:

100 g margaryna lub wersja bogatsza masło ekstra łacie (moim zdaniem najlepsze)
200 g cukier
300 g mąka pszenna/tortowa

Wykonanie:

Na dno miski rozkruszyć drożdże. Zasypać cukrem drożdże. Dolać ciepłe mleko i olej. Teraz szczypta soli.

Jajka rozbić i roztrzepać i dolać je do po podanych wyżej składników. Zasypać wszystko mąką.

Całą masę przykryć ściereczką i odstawić na 1,5 h, najlepiej w ciepłe miejsce.



Piotr Domański

Teraz można zrobić kruszonkę:

Utrzeć masło z cukrem, dodać mąkę i wyrobić to ręcznie zagniatając aż pojawią się „grudki”. Po upływie 1,5 h składniki na ciasto dobrze wymieszać drewnianą łyżką.



Przygotowaną masę wylać na blachę i całość posypać kruszonką.

Spód blachy można wcześniej wysmarować margaryną i delikatnie obsypać bułką tartą, żeby nasza buchta nie przywarła.

Wstawić do rozgrzanego piekarnika na 45 min. w temp. 200 stopni. **SMACZNEGO!!!**

Ps. Buchtę możemy kroić lub rwać i zjadać z miodem, dżemem lub tak po prostu jak ja to robię smaruję masłem i popijam mlekiem... tak jak uczyła Babcia.

Szef kuchni Piotr Domański