

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERŻCZOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIŚNIEWO



MŁODY KIEROWCA ZGINĄŁ W PŁOMIENIACH

TRAGICZNIE ZAKOŃCZYŁA SIĘ PODRÓŻ 32-LETNIEGO MIESZKAŃCA POWIATU MŁAWSKIEGO. MĘŻCZYZNA ZGINĄŁ W PŁOMIENIACH W PROWADZONYCH PRZEZ SIEBIE OPLU ASTRA. DO TEGO DRASTYCZNEGO WYPADKU DOSZŁO 15 CZERWCA NA KRAJOWEJ SIÓDEMCE. SAMOCHÓD ZDERZYŁ SIĘ Z CIĘŻARÓWKĄ, KTÓRA WYLĄDOWAŁA W ROWIE. **S. 4**

OSZUKAŁ MŁAWIANKĘ NA OFICERA CBS

NA SYGNALE || **s. 3**

■ W Mławie policjanci odnotowali aż sześć przypadków oszustwa na policjanta CBS. Jedna zseniorek oddała obcemu mężczyźnie kilka tysięcy złotych swoich oszczędności! Do zgłoszonych policji zdarzeń doszło w miniony czwartek 18 czerwca.



W NIEDZIELĘ WYBIERAMY PREZYDENTA

WYBORY || **s. 5**

■ W najbliższą niedzielę wybieramy prezydenta kraju. Do wyboru mamy aż 11 kandydatów na ten urząd. Przebieg tego wydarzenia będzie nietypowy, bo w maszczkach. Także członkowie komisji otrzymają m.in. jednorazowe rękawiczki, maszczki i przyłbice.



BYĆ WEGE? TO PROSTE

NASZA ROZMOWA || **s. 8**



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

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

Pieszy będzie pod ochroną

PRAWO || Od 1 lipca zmieni się część przepisów drogowych. Wszystko wskazuje na to, że już niedługo to samo czeka taryfikator mandatów. Mają do niego trafić dwa zupełnie nowe wykroczenia. Jedno dotyczy... bałaganu i braku higieny w naszym aucie.

Zacznijmy właśnie od zmian w taryfikatorze mandatów. Obie dotyczą szeroko pojętej czystości. Pierwsza brzmi następująco:

„Kto, mając obowiązek utrzymania czystości i porządku w obrębie nieruchomości, nie wykonuje swoich obowiązków lub nie stosuje się do wskazań i nakazów wydanych przez właściwe organy w celu zabezpieczenia należytego stanu sanitarnego i zwalczania chorób zakaźnych, podlega karze grzywny do 1500 złotych albo karze nagany”.

Na czym mają polegać te obowiązki? Tego już nie wiadomo.

A tuż za nim mamy drugi nowy przepis, dotyczący między innymi taksówkarzy czy kierowców busów. Minister nie objął tym przepisem zwykłych kierowców:

„Tej samej karze podlega przewoźnik obowiązany do zapewnienia podróżnym odpowiednich warunków higieny, który nie utrzymuje środka transportu we właściwym stanie sanitarnym. Wyżej wskazany przepis będzie odnosił się



Po wprowadzeniu nowych przepisów piesi będą mieć pierwszeństwo przed autami

m.in. do taksówkarzy, kierowców autobusów oraz busów”.

Minister spraw wewnętrznych i administracji zaproponował, żeby mandat za bałagan w samochodzie wynosił 150 złotych. O tym, czy bałagan jest czy go nie ma, wedle uznania, zdecydują oczywiście policjanci.

Wszystkich kierowców dotkną za to przepisy dotyczące prędkości, które mają zmienić się od 1 lipca 2020 roku. Największa zmiana dotyczy przekraczania prędkości o 50 km/h... na trasie. Do tej pory

prawo jazdy traciliśmy, gdy kierowca przekroczył prędkość o 50 km/h w terenie zabudowanym. Dokument będzie odbierany na 3 miesiące. Tym samym zniknie dotychczasowa kara — mandat w wysokości 500 zł.

Oprócz tego ujednolicony zostanie limit prędkości w terenie zabudowanym bez względu na porę dnia. Teraz w godzinach 23.00-5.00 w terenie zabudowanym można jeździć z prędkością 60 km/h. Po zmianie przepisów będzie to 50 km/h.

Zmiany w przepisach drogowych nie ominą też pieszych, którzy po latach zapewnień mają być w końcu lepiej chronieni i dostać pierwszeństwo już przed przejściem.

„Pieszy wchodzący na jezdnię lub torowisko albo pieszy przechodzący przez jezdnię lub torowisko, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz (...) korzystać z przejścia dla pieszych. Pieszy znajdujący się na tym przejściu ma pierwszeństwo przed pojazdem”.

Znany kierowca rajdowy Zbigniew Staniszewski podchodzi do tego przepisu dość wstrętnie. Jego zdaniem bowiem piesi powinni być karani za brak ostrożności przy przechodzeniu przez ulicę.

— Wielu z nich wchodzi na przejście z telefonem przy uchu, wielu nie rozgląda się czy coś nie jedzie, nie biorą pod uwagę, że droga jest mokra — mówi. — Na dodatek nie wiemy nawet, ile metrów przed przejściem piesi będą mieli pierwszeństwo.

O bałagan w aucie czy busie zapytaliśmy z kolei Andrzeja



W Czechach, Niemczech i Słowacji w terenie zabudowanym obowiązuje ograniczenie do 50 km/h. Na Ukrainie i Białorusi do 60 km/h.

Markowskiego, psychologa transportu.

— Czy jest zdefiniowane pojęcie bałaganu w samochodzie? Nie. Nie wiemy, co znaczy „zapewnienie podróżnym odpowiednich warunków higieny” i utrzymanie „środka transportu we właściwym stanie sanitarnym”. Czy to odkażanie co 5 minut, czy co 20 minut? Dopóki nie ma precyzyjnie zdefiniowanych pojęć, to każdemu się coś wydaje — podkreśla Andrzej Markowski.

— Poczucie bałaganu będzie inne u każdego policjanta. Każdy z nich może ten sam stan różnie oceniać. W momencie, gdy idziemy

w kierunku uznaniowości jakiegokolwiek zjawiska, to stworzymy irytację wśród tych, których to dotyczy. Przestrzegamy reguł, gdy uznajemy je za przyczynianie się do poprawy czegośkolwiek, np. bezpieczeństwa — wyjaśnia. — To tak, jak w dawnych krajach komunistycznych, gdzie policjant decydował co jest przestępstwem a co nie. Dziś drogówka już tak nie działa. Rozumiem, że teraz chcemy wrócić do podobnej sytuacji? Przepis jest szanowany wtedy, gdy nikt rozsądny go nie kwestionuje, a tutaj każdy może to zrobić. Papierek na podłodze autobusu to już bałagan, czy może dopiero trzy papierki? Nie tworzymy prawa, które jest zaprzeczeniem zdrowego rozsądku — apeluje Andrzej Markowski.

PAWEŁ JASZCZANIN

Od autora: Jesteśmy mistrzami martwych przepisów. Ujednolicenie prędkości z 60 km/h do 50 km/h niezależnie od pory dnia ma taki sam sens, jak podniesienie jej o 10 km/h albo obniżenie o 20 km/h. Zawsze to jednak dodatkowa szansa na wystawienie mandatu.

Laptopy dla mławskich uczniów

OSWIATA || 35 laptopów wraz z oprogramowaniem trafi do uczniów z rodzin wielodzietnych, mieszkających w Mławie i znajdujących się w trudnej sytuacji finansowej.

Sprzęt zostanie kupiony przez miasto dzięki dofinansowaniu w ramach projektu „Zdalna szkoła+”.

Umowa na udział w projekcie grantowym, którego celem jest zakup sprzętu komputerowego umożliwiającego realizację zdalnych lekcji uczniom wykluczonym cyfrowo, Miasto Mława podpisało z Centrum Projektów Polska



Zdjęcie jest ilustracją do tekstu Fot. freepik

Cyfrowa w poniedziałek 15 czerwca.

Projekt „Zdalna szkoła+” w ramach Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa.

Jego całkowita wartość to 105 000 zł, z czego dofinansowanie z Unii Europejskiej wynosi 88 861,50 zł, a z bu-

żetu państwa pochodzi 16 138,50 zł.

W ramach projektu zostanie kupionych 35 laptopów wraz z oprogramowaniem.

Zostaną one przekazane mławskim szkołom podstawowym i trafią do uczniów z rodzin wielodzietnych 3+ znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej.

KN, PW

JUBILEUSZOWY KONCERT



MUZYKA || Towarzystwo Miłośników Twórczości Tekli Bądzewskiej organizuje koncert wokalnemu-muzyczny z okazji 300. rocznicy śmierci ks. Wawrzyńca Stanisława Benika. Koncert odbędzie się 21 czerwca 2020 r. (w niedzielę) o godzinie 18:00 w kościele Świętej Trójcy w Mławie w Pa-

rafii pw. św. Stanisława BM. Wystąpią: Anna Koźlakiewicz — sopran, Paweł Górczyński — organy. W programie utwory: J.S.Bacha, G.F.Haendela, F.Mendelssohna, St. Moniuszki i G.Verdiego.

Fałszywy oficer CBŚ oszukał mławiankę

OSZUŚCI || W Mławie policjanci odnotowali aż sześć przypadków oszustwa na policjanta CBŚ. Jedna z senierek oddała obcemu mężczyźnie kilka tysięcy złotych swoich oszczędności! Do zgłoszonych policji zdarzeń doszło w miniony czwartek 18 czerwca.

Wszystkich przypadkach przestępcy dzwonili do starszych mieszkańców Mławy na numer telefonu stacjonarnego — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Pierwsze połączenie dotyczyło informacji o przesyłce z ZUS i banku, która ma zostać doręczona seniorowi.

Następnie oszust dzwonił do seniora, podając się za policjanta CBŚ. Podawał swój numer identyfikacyjny i twierdził, że przebywa w komendzie policji w Mławie. Zajmuje się oszustwami bankowymi.

— Informował seniora, że jego pieniądze w banku są zagrożone, należy je jak najszybciej pobrać z konta i dalej postępować zgodnie z instrukcją policjanta — kontynuuje oficer prasowy. — Oszust polecił, by pieniądze przekazać mężczyźnie w umówionym miejscu.



Oszuści ciągle zmieniają swoje sposoby. Tym razem udawali oficerów CBŚ

W czterech przypadkach działania oszusta nie przyniosły na szczęście żadnego skutku. Seniorzy powiadamiali

prawdziwych policjantów.

Jedna z senierek pobrała już nawet oszczędności z konta i miała je przekazać

nieznanemu mężczyźnie, jednak sytuacja wzbudziła jej podejrzenia i zgłosiła zdarzenie w komendzie policji.

NIESTETY W JEDNYM ZE ZGŁOSZONYCH PRZYPADKÓW PRZESTĘPCOM UDAŁO SIĘ OKRAŚĆ MIESZKANKĘ MŁAWY.

75-letnia kobieta, po odebraniu telefonu od oszusta podającego się za policjanta, pobrała pieniądze z konta w banku i przekazała je na ul. Długiej w Mławie nieznanemu mężczyźnie. Seniorka straciła kilka tysięcy złotych.

Pomimo tak wielu informacji na temat działań przestępców metodą na wnuczka lub na policjanta, oszustwo wciąż działa, sprawcy wprowadzają jedynie niewielkie modyfikacje.

POLICA OSTRZEGA

Zasada ostrożności jest prosta — nigdy, pod żadnym pozorem nie przekazujemy pieniędzy obcej osobie — bez względu na to jaka historia się z tym łączy.

Prawdziwi policjanci nigdy nie dzwonią do przypadkowych osób, angażując je w swoje działania — tym bar-

dziej łączące się z przekazywaniem gotówki.

POLICJANCI APELUJĄ DO RODZIN SENIORÓW ORAZ PRACOWNIKÓW PLACÓWEK BANKOWYCH O INFORMOWANIE STARSZYCH OSÓB, W JAKI SPOSÓB DZIAŁAJĄ OSZUŚCI, BY ZAPOBIEC PRZESTĘPSTWU.

Choć zdecydowana większość seniorów pozostaje ostrożna i nie daje się nabrać na historyjki złodziei, nadal niestety dochodzi do przypadków, w których oszuści okradają seniora, wykorzystując jego ufność, zaskoczenie, chęć pomocy, poczucie zagrożenia.

Rozmawiamy z osobami starszymi o zagrożeniach, dajmy im odczuć, że nie są osamotnieni, że mogą liczyć na pomoc i wsparcie a zaskakującą, trudną sytuację zawsze mogą skonsultować z kimś zaufanym w rodzinie.

Kolizje, zalania, zwalone drzewa

NA SYGNALE || Strażacy z powiatu mławskiego mieli w ostatnich dniach sporo pracy. Jednego tylko dnia — 21 czerwca — musieli się zmierzyć aż z 23 akcjami ratowniczymi.

Weekend to dla mławskich służb ratowniczych zawsze czas pracy z uwagi na liczbę zdarzeń drogowych, głównie kolizji. Tak było i tym razem.

Do kolizji doszło między innymi 21 czerwca w Kosinach Bartosowych, gdzie z drogi wypadł samochód marki BMW, a w Woli Dębskiej auto tej samej marki dachowało. Dwa dni wcześniej — 19 czerwca w Peplowie zderzyły się dwa motocykle, a w Kęczewie osobowy VW passat z ciągnikiem rolniczym Ursusem C330.

W niedzielę wieczorem także w samej Mławie doszło do wypadku, tym razem był to motocykl. Na szczęście nikt wymienionych kolizjach nie stracił życia.

Najwięcej zdarzeń, do których wyjeżdżali w ostatnich dniach strażacy, wiązało się z pogodą.



Kolizja w Kosinach

— Ogółem na terenie powiatu mławskiego odnotowaliśmy 21 czerwca 19 zdarzeń związanych z warunkami atmosferycznymi — poinformował Jacek Dryll, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie. — 12 to działania polegające na wypompowywaniu wody, głównie z zala-

nich budynków i jednej ulicy. 5 zdarzeń polegało na usuwaniu powalonych drzew i konarów z ulic, jedno zdarzenie to poderwany dach na budynku gospodarczym (zabezpieczono kilka luźnych arkuszy płyty falistej) i jedno zdarzenie to zabezpieczenie opuszczonej linii energetycznej do czasu przybycia pogotowia energetycznego.

Do zalania piwnic w ostatnich dniach doszło między innymi na ulicach: Nadrzecznej, Okólnej i Smolarni w Mławie oraz ulicy Kopernika. Wodę wypompowywano także w miejscowościach Łomia i Nowa Otocznia.

Strażacy wyjeżdżali też do zwalonych drzew w okolicy Kosin Kapiczych, Krajewa i na ul. Hallera. Drzewo zważyło się także w Kitkach, a w okolicach Lipowca Kościelnego, na drodze wojewódzkiej 563, około 2 kilometry za zjazdem do miejscowości Osowa, w lesie, drzewo przewróciło się na samochód osobowy marki Kia Sportage. Uszkodziło bagażnik i blokowało ruch w obydwu kierunkach. Nikt na szczęście nie został ranny.

Strażacy pomagali też policjantom w poszukiwaniach zaginionej 46-latki.

MKS MŁAWIANKA MŁAWA W IV LIDZE!



SPORT || Dzięki wygranej w świetnym meczu z Narwią Ostrołęką, piłkarze Mławianki Mława wprowadzili swoją drużynę do IV ligi. Gratulujemy i życzymy udanych startów w nowym sezonie! Historyczny mecz został rozegrany w środę 17 czerwca na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie (nieco później, niż planowano, ze względu na przechodzącą nad miastem burzę). Mławianie wygrali z MZKS Narew Ostro-

łęka 4:2, zapewniając sobie tym samym awans do IV ligi w nowym sezonie rozgrywek. „Zarząd i zawodnicy Mławianki dziękują panu burmistrzowi Mławy Sławomirowi Kowalewskiemu i Radzie Miasta za wsparcie. Wspólnie osiągnęliśmy sukces. Zamierzamy na tym nie poprzestać, w końcu za dwa lata nasz klub obchodzi 100-lecie powstania” — czytamy na stronie facebookowej klubu. Gratulujemy i trzymamy kciuki!

KN / UMM

Kierowca zginął w płomieniach

ŚMIERĆ NA DRODZE || Tragicznie zakończyła się podróż 32-letniego mieszkańca powiatu mławskiego. Mężczyzna zginął w płomieniach w prowadzonych przez siebie opla astra. Do tego drastycznego wypadku doszło 15 czerwca na krajowej siódemce.

Tego dnia na drodze krajowej nr 7, tuż przed godz. 11.00, zderzyły się dwa samochody. Jeden z nich stanął w płomieniach. Do wypadku doszło na wysokości miejscowości Dalnia.

— W wyniku zderzenia samochodów osobowego i ciężarowego, samochód osobowy zatrzymał się na środku jezdni i uległ

zapaleniu — poinformował Jacek Dryll, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie. — Samochód ciężarowy znalazł się na kołach w przydrożnym rowie. Kierowca ciężarówki przewożącej drewno opuścił pojazd o własnych siłach.

DK 7 została całkowicie zablokowana, policja wyznaczyła objazdy.

— Do działań zadysponowano dwa zastępy PSP Mława, OSP Stupsk i OSP Dąbrowa — kontynuuje oficer prasowy strażaków. — Po dojechaniu na miejsce zdarzenia zastępy straży pożarnej, strażacy zabezpieczyli miejsce zdarzenia i przystąpili do gaszenia samochodu osobowego.

PO UGASZENIU SAMOCHODU, STRAŻACY NA SIEDZENIU KIEROWCY ZAUWAŻYLI SPALONE CIAŁO.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń na miejscu wypadku, kierujący samochodem osobowym marki Opel Astra, 32-letni mieszkaniec pow. mławskiego, jadąc w kierunku Mławy, zjechał nagle na przeciwny pas ruchu i zderzył się czołowo z samochodem ciężarowym marki Daf z naczepą — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. —

Dafem kierował 29-letni mieszkaniec Mławy. Bezpośrednio po zderzeniu się pojazdów, opel astra zaczął się palić. Kierowca tego samochodu zginął na miejscu.

Kierujący samochodem ciężarowym opuścił kabinę o własnych siłach, nie odniósł obrażeń, był trzeźwy.

— Tuż przed przybyciem straży pożarnej, razem z przypadkowymi świadkami próbował gasić płonący samochód — kontynuuje policjantka. — Na miejscu tragicznego



Kierowca opla astry zginął na miejscu. Auto spłonęło

wypadku pracowali policjanci ruchu drogowego, wydziału kryminalnego, prokurator oraz straż pożarna. Przywrócenie ruchu na tym odcinku krajowej siódemki trwało do godz. 16.00. Konieczny był m.in. rozładunek naczepy tira z balami drewna. W wyniku wypadku samochód ciężarowy zjechał do rowu.

Mławska policja i prokuratura ustalają przebieg i przyczyny tego tragicznego wypadku.

JEDNAK TO NIE BYŁ JEDYNY SAMOCHÓD, KTÓRY W POWIECIE MŁAWSKIM W MINIONYCH DNIACH STANĄŁ W PŁOMIENIACH. 17 CZERWCA — W CIĄGU JEDNEGO TYLKO DNIA — DOSZŁO DO DWÓCH POŻARÓW AUT.

Pierwszy zapalił się passat w Mławie, druga spłonęła mazda. Tym razem w Grzebsku. Nikomu nic się nie stało.

17 czerwca po godz. 14.00 w Mławie na ul. Instalatorów zapalił się samochód marki VW Passat. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

— Po dojechaniu na miejsce zdarzenia strażacy stwierdzili, że cały pojazd objęty jest pożarem — poinformował Jacek Dryll, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie. — Zabezpieczono miejsce zdarzenia i przy pomocy trzech prądów wody ugaszono płonący samochód. W wyniku silnego promieniowania ciepłego ucierpiał również zaparkowany obok samochód osobowy marki Seat i BMW oraz przewoźny telekomunikacyjny znajdujący się nad VW Passatem.

W akcji ratowniczej uczestniczyli dwa zastępy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie.

Tego samego dnia po godz. 21.00 do pożaru samochodu, tym razem mazdy 6, doszło we wsi Grzebsk. I w tym przypadku strażacy, po przyjeździe na miejsce, zobaczyli samochód całkowicie już zajęty ogniem. Auto stało zaparkowane na prywatnej posesji. Nikogo w nim na szczęście nie było.

W działaniach ratowniczych wziął udział jeden zastęp PSP Mława oraz OSP z Wieczfni Kościelnej.

Dochodzenia w sprawie obu tych pożarów prowadzi Komenda Powiatowa Policji w Mławie.

EWA LUBIŃSKA

TYDZIEŃ w kulturze

www.mdkmlawa.com

ZOBACZYSZ NA:

www.youtube.com
www.mdkmlawa.com
www.facebook.com/mdkmlawa

KONCERTY ONLINE

MUZYKA BEZ GRANIC

SIECIOWANIE DŹWIĘKIEM

26 CZERWCA, GODZ. 18.00

KONCERT > ROMANTYCZNIE I WESOŁO CZĘŚĆ I

WYSTĘPUJĄ:

JOANNA STEFAŃSKA MATRASZEK
ROBERT SZPRĘGIEL
JANUSZ TYLMAN
CZESŁAW MAJEWSKI

Partnerzy:

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Narodowe Centrum Kultury

Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu „Kultura w sieci”

Urząd Miasta Mława

Akademia Wilanowska

Patronat medialny:

radio

Nasz@Mława

MAZOWIECKI

Portal Informacyjny

Tygodnik ciechanowski

facebook

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

Kradzieże na terenie ogródków

NA SYGNALE || Trwają czynności mławskiej policji w sprawie kradzieży z włamaniem do domków na działkach rekreacyjnych przy ul. Kopernika w Mławie.

W jednej z altan złodzieje uszkodzili drzwi wejściowe do domku, w drugiej wybili okno. Ukradli m.in. czajniki elektryczne, radioodtwarzacz, podkaszarkę elektryczną oraz sprzęt wędkarski.

Usiłowali także włamać się do budynku świetlicy, uszkadzając skrzydła okna, jednak nie zdołali wejść do środka.



Do zdarzenia doszło w okresie od 13 do 14 czerwca.

Policja apeluje do osób, które widziały w tym czasie podejrzaną zachowującą się osoby na terenie działek lub mają wiedzę na temat kradzieży, pomocną w ustaleniu sprawców, o kontakt z policją.

Informacje można przekazywać anonimowo. Kontakt pod numerem tel. 47 703 62 00.

Na wybory z maseczką

WYBORY || W najbliższą niedzielę wybieramy prezydenta kraju. Do wyboru mamy aż 11 kandydatów na ten urząd. Przebieg tego wydarzenia będzie nietypowy, bo w maseczkach. Także członkowie komisji otrzymają m.in. jednorazowe rękawiczki, maseczki i przyłbice.

Podczas wyborów prezydenckich członkowie obwodowych komisji wyborczych mają być wyposażeni w jednorazowe rękawice ochronne oraz płyn do dezynfekcji rąk, otrzymają też maseczki medyczne oraz przyłbice.

— Ministerstwo Zdrowia uruchomi portal, na którym każdy samorząd będzie mógł wystąpić o bezpłatną dostawę rękawiczek, maseczek i płynów do dezynfekcji. Środki ochrony będą przygotowane do odbioru w urzędach wojewódzkich tak, aby zabezpieczyć zarówno członków komisji, jak i wyborców — poinformował wiceminister zdrowia Janusz Cieszyński.

Jak wynika z rozporządzenia, w lokalu wyborczym w tym samym czasie będzie mogła przebywać nie więcej niż 1 osoba na 4 metry kwadratowe z wyłączeniem m.in. członków obwodowej komisji wyborczej, mężów zaufania,



obserwatorów społecznych i międzynarodowych.

Lokale mają być wietrzone przed przystąpieniem obwodowej komisji wyborczej do pracy i co najmniej raz na godzinę przez co najmniej 10 minut. Wymiana powietrza nie przerywa głosowania oraz pracy obwodowej komisji wyborczej. Stanowiska pracy poszczególnych członków komisji mają być tak zorganizowane, by zachować między nimi co najmniej 1,5 m odstęp. Stoły nie mogą być pokryte sukniem ani żadnym innym „wchłaniającym materiałem”.

Rozporządzenie nie mówi o maseczkach dla wyborców. W te muszą zaopatrzyć się sami głosujący. Trzeba o tym pamiętać, bo w lokalu wyborczym, tak jak wsklepie, gdzie są inne osoby, powinniśmy mieć maseczkę na twarzy.

CO JEŚLI WYBORCA NIE MA MASECZKI?

Wtedy zapewne przewodniczący komisji zwróci tej osobie uwagę, że powinna zakryć twarz. W przypadku odmowy może poprosić wyborcę o opuszczenie lokalu wyborczego, uniemożliwiając mu głosowanie, czy nawet wezwać policję. Dlatego idąc na wybory zabierzmy też maseczkę.

Przypominamy. Wybory prezydenckie odbędą się w niedzielę 28 czerwca, a głosowanie będzie możliwe w godzinach 7-21. Będą to wybory mieszane, głosować będziemy w lokalach wyborczych lub korespondencyjnie.

KANDYDACI NA URZĄD PREZYDENTA RP

1. Biedroń Robert, poseł do Parlamentu Europejskiego, Warszawa, wykształcenie, wyższe politologiczne, lat 44, członek partii politycznej: Wiosna Roberta Biedronia
2. Bosak Krzysztof, poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, wykształcenie średnie, lat 38, członek partii politycznej: Konfederacja Wolność i Niepodległość
3. Duda Andrzej Sebastian, Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej, Kraków, wykształcenie wyższe prawnicze, lat 48, nie należy do partii politycznej
4. Hołownia Szymon Franciszek, publicysta, własna działalność gospodarcza, Otwock, wykształcenie średnie, lat 43, nie należy do partii politycznej
5. Jakubiak Marek, menadżer Browary Regionalne Jakubiak sp. z o.o., Warszawa, wykształcenie średnie, lat 61, członek partii politycznej: Federacja dla Rzeczypospolitej

6. Kosiniak-Kamysz Władysław Marcin, poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, Kraków, wykształcenie wyższe medyczne, lat 38, członek partii politycznej: Polskie Stronnictwo Ludowe
7. Piotrowski Mirosław Mariusz, nauczyciel akademicki Wyższa Szkoła Kultury Społecznej i Medialnej, Lublin, wykształcenie wyższe historyczne, lat 54, członek partii politycznej: Ruch Prawdziwa Europa - Europa Christi
8. Tanajno Paweł Jan, przedsiębiorca IAM4U.pl sp. z o.o., Warszawa, wykształcenie wyższe w zakresie zarządzania, lat 44, nie należy do partii politycznej
9. Trzaskowski Rafał Kazimierz, pracownik samorządowy Urząd m.st. Warszawy, Warszawa, wykształcenie wyższe politologiczne, lat 48, członek partii politycznej: Platforma Obywatelska RP
10. Witkowski Waldemar Włodzimierz, zarządca Spółdzielni Mieszkaniowa im. Hipolita

- Cegielskiego, Poznań, wykształcenie wyższe, lat 66, członek partii politycznej: Unia Pracy
11. Zóttek Stanisław Józef, własna działalność, Kraków, wykształcenie średnie, lat 64, członek partii politycznej: Kongres Nowej Prawicy.



Wybory prezydenckie odbędą się w niedzielę 28 czerwca, a głosowanie będzie możliwe w godzinach 7-21.

REKLAMA

Prezydent Andrzej Duda w Ciechanowie i Mławie



16 czerwca Prezydent Andrzej Duda w ramach kampanii wyborczej odwiedził Ciechanów i Mławę. Około godziny 16.00 na plac przy Farskiej Górze w Ciechanowie zajeżdżał Dudabus. Prezydenta przywitał tłum przybyłych na spotkanie Ciechanowian z flagami i transparentami. Wszędzie zrobiło się biało-czerwono. Na początku swojej wizyty Prezydent Andrzej Duda złożył wieniec pod Krzyżem Katyńskim. Przywitały prezydenta orkiestra dęta i zespół ludowy. Prezydentowi towarzyszyła m.in. poseł Anna Cicholska. Z małej sceny, którą umiejscowiono wśród zieleni, na tle Farskiej Góry Prezydent zaczął przemówienie. Mówił

o swojej mijającej kadencji i o programie na przyszłe 5 lat. „Tak ustawiłem całą swoją prezydenturę i ten program, który przez ostatnie pięć lat realizowałem. Sprawy społeczne to było dla mnie przede wszystkim myślenie o rodzinie. Od dzieci poprzez rodziców aż do seniorów, aż do dziadków – powiedział m.in. – To dla nich najważniejsze było, aby odwrócić te złe zmiany, których przeciwko nim dokonano. Podwyższony wiek emerytalny był przeciwko polskiemu społeczeństwu. Tak to Polacy odebrali i to był właściwy odbiór” – mówił Pan Prezydent. Były owacje, kwiaty dla Prezydenta i serdeczne pożegnanie.

W Mławie wiec odbył się w parku, przy pomniku Józefa Piłsudskiego. Spotkanie przebiegało podobnie jak w Ciechanowie. Przy gorącym aplauzie tysiąca obecnych mławian Prezydent Andrzej Duda omówił najważniejsze tezy i założenia swojej przyszłej kadencji. Poprosił o wsparcie w nadchodzących wyborach, co spotkało się z entuzjastycznym odzewem. Mławianie serdecznie przyjęli Prezydenta. Oklaskom i wiwatom nie było końca. Było widać, że Andrzej Duda ma w Mławie ogromne poparcie miejscowego społeczeństwa. Obie wizyty należy uznać za nadzwyczaj udane.

Terytorialsi wznawiają rekrutację

WOJSKO || Po ponadtrzymiesięcznej walce z koronawirusem, 5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej wznawia nabór nowych ochotników w swoje szeregi. Najbliższe szkolenie podstawowe rozpocznie się 3 lipca i zakończy przysięgą wojskową 18 lipca.

W momencie pojawienia się w naszym kraju pandemii spowodowanej koronawirusem, 5. Brygada musiała zmienić swój model działania ze szkoleniowego na przeciwnakręzysowy.

Pomimo obecnej sytuacji sanitarno-epidemicznej, mazowieccy terytorialsi rozpoczęli stopniowe odmrażanie szkoleń zarówno rotacyjnych, które odbywają się w weekendy, jak i szkoleń dla nowych ochotników.

Najbliższe szkolenie podstawowe rozpocznie się 3 lipca i zakończy przysięgą wojskową 18 lipca, kolejne zaplanowane są w następujących terminach: 22.08-06.09, 14-29.11.2020.

DLA KOGO WOT?

O przyjęcie w szeregi WOT mogą ubiegać się rezerwiści oraz osoby, które do tej pory nie pełniły żadnej formy służby wojskowej.

Zarówno mężczyźni jak i kobiety, w wieku 18-63 lat (w przypadku oficerów i podoficerów) oraz od 18 do 55 lat (w przypadku szeregowych), mogą zostać Terytorialcami.

Podstawowe wymagania to m.in.: obywatelstwo polskie, zdolność fizyczna i psychiczna do pełnienia czynnej służby wojskowej, pełnoletniość, niekaralność, niepełnienie innego rodzaju służby wojskowej oraz nieposiadanie przydziału kryzysowego.

Proces szkolenia Terytorialsa rozpoczyna się od

16-dniowego szkolenia podstawowego, które jest przeznaczone dla osób niemających wcześniej do czynienia z wojskiem.

Dla żołnierzy rezerwy przeznaczone jest szkolenie wyrównawcze, trwające 8 dni. Oba szkolenia otwierają 3-letni cykl.

W pierwszym roku odbywają się szkolenia indywidualne o charakterze ogólnowojskowym. W drugim roku szkolenia specjalistyczne w zakresie konkretnej funkcji w pododdziale np. saper, medyk itp. Trzeci rok, to szkolenia zgrywające pododdziały.

Po zakończeniu 3-letniego cyklu szkoleń, obie grupy żołnierzy spotykają się razem, aby szkolić się w systemie rotacyjnym w ramach tzw.



Fot. materiały WOT

Podstawowe wymagania to m.in.: obywatelstwo polskie, zdolność fizyczna i psychiczna

„wspaniałych dwunastek” czyli sekcji lekkiej piechoty. W sumie, w ciągu trzech

lat, wszyscy żołnierze OT muszą odbyć ponad 124 dni szkoleniowych.

JAK DOŁĄCZYĆ?

Pierwsze kroki skieruj do Wojskowej Komendy Uzupełnień właściwej dla swojego miejsca zamieszkania. 5. Brygada, współpracuje z siedmioma WKU. Mieszkańcy powiatu ciechanowskiego, mławskiego, żuromińskiego i płońskiego powinni zgłosić się do WKU w Ciechanowie.

Od momentu złożenia wniosku do czasu odebrania karty powołania, czekają cię badania lekarskie i psychologiczne, zapoznanie z brygadą oraz komisja kwalifikacyjna. Jeżeli proces kwalifikacyjny przejdiesz pomyślnie, zostaniesz powołany do pełnienia służby w 5. Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej.

Aneta Szczepaniak, rzecznik prasowy 5. Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej

REKLAMA

przetarg

GPP6840.27.201 9.EW

Mława, 1 9.06.2020 r.

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszym przetargu pisemnym ograniczonym

Burmistrz Miasta Mława

ogłasza pierwszy przetarg pisemny ograniczony

na niezabudowaną nieruchomość komunalną oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków jako działka 2855/4 o pow. 0,0037 ha, położoną w Mławie, przy ul. Piechowskiego.

Nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00041706/0. Nieruchomość ma bezpośredni dostęp do drogi publicznej. Nieruchomość jest położona na terenie, dla którego nie ma obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Nieruchomość nr 2855/4 stanowi przedmiot umowy dzierżawy zawartej na okres od dnia 01.01.2020 r. do dnia 31.12.2020 r. Z chwilą zawarcia umowy sprzedaży nieruchomości nabywca nabędzie prawa i obowiązki wydierżawiającego określone w ww. umowie.

Wybór formy przetargu ograniczonego uzasadniony jest tym, iż nieruchomość nie może być zagospodarowana jako odrębna nieruchomość, natomiast może poprawić warunki zagospodarowania przyległych nieruchomości.

Nieruchomość zostanie sprzedana w drodze przetargu ograniczonego na poprawienie warunków zagospodarowania (powiększenie) przyległych nieruchomości.

W przetargu mogą uczestniczyć wyłącznie właściciele przyległych nieruchomości. W przypadku jeśli przyległa nieruchomość stanowi współwłasność kilku osób, w przetargu muszą uczestniczyć wszyscy współwłaściciele łącznie.

Ewentualna przebudowa kolidujących urządzeń uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy.

Cena wywoławcza: **6 023,00 zł (słownie złotych: sześć tysięcy dwadzieścia trzy 00/100).**

Wadium: **600,00 zł (słownie złotych: sześćset 00/100).**

Sprzedaż nieruchomości korzysta ze zwolnienia od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o VAT.

Pisemne oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia **22.07.2020 r.** w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem „Pierwszy przetarg pisemny ograniczony na sprzedaż nieruchomości nr 2855/4 – ul. Piechowskiego”.

Jawna część przetargu odbędzie się w dniu 29 lipca 2020 r. o godz. 12.30 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Sala Ślubów. 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.mlawapl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401, e-mail: ewa.wozniak@mlawapl.

9520otm1-A-G

Mławska policja dołączyła do #GaszynChallenge

WYZWANIE || Asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy mławskiej policji, poinformowała, że 12 czerwca funkcjonariusze KPP w Mławie podjęli wyzwanie w ramach #GaszynChallenge.



Fot. materiały KPP Mława

Wyzwanie to 10 pompek dla Wojtusia i wpłata na siepomaga.pl

Dziękujemy za nominację Komendzie Powiatowej Policji w Żurominie oraz Komendzie Powiatowej PSP w Mławie — napisała i wyjaśniła: „#GaszynChallenge to akcja strażaków ochotników z Gaszyna. Zasady są bardzo proste, osoby nominowane muszą wykonać 10 pompek, wpłacić minimum 5 zł na rzecz chorego na SMA Woj-

tusia Howisa z Galewic lub w łatwiejszej wersji nie zrobić pompek ale wpłacić minimum 10 zł.

Każdy, kto ukończy wyzwanie nominuje kolejne przynajmniej 3 osoby, które mają 48 godzin na wykonanie zadania.

12 czerwca br., funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Mławie podjęli wyzwanie.

Małemu Wojtusowi życzymy dużo zdrowia. Pozdrawiamy serdecznie i doręczamy się do zbiórki pieniędzy na <https://www.siepomaga.pl/wojtus>

(Dołącza się także nominowany Posterunek Policji w Szrensku)

Komenda Powiatowa Policji w Mławie melduje wykonanie zadania.”

Poczułem tę głębię...

SUKCES || W Głębi Lasu to kolejna polska propozycja na platformie Netflix. Po nieudanym „1983” mamy w końcu coś, z czego możemy się cieszyć. Nie obyło się bez kilku błędów, ale na taki serial właśnie czekałem, choć w sumie niespodziewanie.

To polska produkcja, ale oparta na powieści Harlana Cobena, czyli kryminał z wszystkimi tego konsekwencjami, więc nie obędzie się bez pewnej schematyczności. Tego za wadę bym jednak nie uznał, bo wszystko zależy od tego, jak poprowadzona zostanie historia i główny bohater. Az tym w większości jest naprawdę bardzo dobrze. Mamy więc morderstwo, tajemnice, intrygi, nastolatków i trochę nagości. Tak można to w skrócie opisać. Ale niech was to nie zwiedzie.

Za reżyserię odpowiadają Leszek Dawid (znany z „Jesteś Bogiem”) i Bartosz Konopka. Jak widać, stworzyli zgrany duet. Wystarczy przytoczyć, że, według zestawienia portalu „What's on Netflix”, nasza rodzima produkcja znalazła się na liście najchętniej oglądanych na świecie. To spore wyróżnienie. Spodobał się zwłaszcza w Wielkiej Brytanii (nr 1), Brazylii (2. miejsce) czy Francji i Australii. Krytycy byli podzieleni, ale nie oszukujmy się — ich rola jest już naprawdę marginalna.

HISTORIA JEGO SIŁA?

Głowiąc się nad tym, co stanowi siłę serialu, można wymienić poszczególne elementy, lub patrzeć od razu na całość. Polecam to drugie podejście. Widzimy tu wykorzystanie pewnego trendu — tak samo, jak w „Stranger Things” nawiązujemy do minionej epoki. W przypadku amerykańskiego hitu są to lata 80., a w naszej produkcji to lata 90., czyli dla wielu niezwykle sentymentalne. Wszystko zaczyna się w 1994 roku, na obozie, gdzie opiekunem jest Paweł Kopiński (Hubert Miłowski). Jest tam zresztą z matką (w tej roli Ewa Skibińska) i siostrą Kamila (Martyna Byczkowska). To ważne postaci, choć Paweł na początku tego nie wie. Askoro wtedy czuł się, jak w więzieniu, to znaczy, że nie owięzieniu nie wie. Klimat lat 90. potęguje fantastyczna muzyka, którą ciągle słyszymy w serialu (Elektryczne Gitary, Lech Janerka, T. Love). Do tego widać zachłystanie Zachodem, antysemityzm (choć wątek jest tak krótki, że mogłoby go nie być) i przemiany ustrojowe.



Kadr z filmu „W głębi lasu”

Paweł zakochuje się w Laurze Goldsztajn, (Wiktorija Filus), córce dyrektora obozu i żydówce. Oczywiście, że ją traci. Przecież to kryminał. Ale ta sielanka nie kończy się złamanym sercem po rzuceniu, tylko zaginięciem czterech osób (siostry Pawła, Daniela (Jakub Gola), Artura (Adam Wietrzyński) i Moniki (Kinga Jasik). Dwa ciała znajdują się natychmiast, dwa inne przez ponad 20 lat, nie. Później przenosimy się do 2019 roku. Paweł zostaje prokuratorem. W roli dojrzałego Pawła świetny Grzegorz Damięcki. Laura jest tylko wspomnieniem (choć silnym), umiera mu żona, a on samotnie wychowuje córkę i stara się robić, jak najlepiej. Bo przecież jego własna matka go porzuciła. Ciągłe myśli też o siostrze. Zławsza, że do wspomnień z lat 90. zabiera go ciało tajemniczego mężczyzny znalezione pod jednym z warszawskich mostów. Kopiński domyśla się w jego kwestii tego, co my. A potem jest przekonany, że dzięki temu odkryciu jego siostra żyje. Później do Pawła dołącza Laura, czyli Agnieszka Grochowska. Razem z Grzegorzem Damięckim ciągną ten serial do sukcesu. Jest sporo wątków pobocznych, które wymagają kontynuacji, jedne są ciekawe, inne mało logiczne, a rozwiązanie zagadki dla jednych będzie zaskakujące, dla innych nie. Myślę, że dla większości to drugie. Co

do sukcesu, to warto jeszcze zwrócić uwagę na realizację, bo fantastycznie wyglądają zdjęcia. Byłem pod wrażeniem, bo naprawdę dawno nie widziałem tak światowo wyglądającej produkcji na naszym rynku.

FABUŁA IDZIE WOLNO

To w kryminale chyba też nie powinno dziwić. Nie każdemu jednak takie tempo przypadnie do gustu, ale osobiście powiedziałbym nawet, że serialowi zabrakło kilku odcinków do dokończenia historii. Jest wiele błędów logicznych i uproszczeń, ale ogólnie retrospekcje nie gubią widza i ładnie spinają całą opowieść. Nie wiem, czy Netflix robi kontynuację, ale nie sądzę, by tak było. Kilka wątków zostawiono więc wówczas bez sensu. Chyba że to faktycznie zabieg celowy. Nie jest też tak, że tylko dwójka aktorów zasługuje na pochwałę. Oprócz wymienionych są to choćby Adam Ferency, Cezary Pazura czy Arkadiusz Jakubik, choć ich wątki nie są aż tak rozbudowane. Młodzież to głównie świetny Hubert Miłowski. Swoje role odegrali wzorowo, ale przyczepiłbym się choćby do wątku Krzysztofa Dunaj-Szafranski, czyli Cezarego Pazury. Organizuje intrygę, która kończy się aresztowaniem siostry zmarłej żony głównego bohatera, bo ta przywłaszcza sobie pieniądze fundacji imienia zmarłej.

Trochę to naciągane. Nawet bardzo. Cały wątek prowadzonej przez prokuratora Kopińskiego sprawy gwałtu też jest ciągnięty na siłę. Momentami byłem już nim znudzony, choć okazał się kluczowy, bo przez niego — no powiedzmy — Paweł rezygnuje z pracy, ale sprawiedliwości staje się zadość. Syn Dunaj-Szafranski chyba pójdzie siedzieć.

Kończówka może jednak wielu rozczarować. Zławsza że jest mocno przewidywalna, ale okazuje się, że matka Pawła nie była taka zła, za jaką ją uważał. Zginęła właściwie dlatego, że chciała go ze sobą zabrać. Do więzienia, obarczony winą za morderstwa nastolatków, trafia Malczak, drugi opiekun na obozie, o którym od pierwszych chwil możemy powiedzieć, że jest psychopatą. Izresztą słusznie, bo faktycznie się nim okazuje. Nie wiemy w końcu, kto zabił Monikę, bo może tylko straciła przytomność, a może Kamila faktycznie ją udusiła. Co do wątku ojca Laury, który na stare lata trafia do domu opieki, to... w sumie mam mieszane uczucia. Najpierw widzimy go, jako ofiarę antysemickiej nagonki. I to w sumie prawda, bo nie miał nic wspólnego z zaginięciem czwórki dzieci. Mimo wszystko później staje się kimś przepełnionym nienawiścią, a nawet morduje Artura i prawie wysyła na tamten świat Pawła. Wszystko na oczach Laury, zanim sam ginie.

Co do relacji dorosłej Laury z dorosłym Pawłem, czuć między nimi chemię od początku. To wyjątkowo dobrze dobrany duet aktorski i ich powrót do siebie nie jest poprowadzony w hollywoodzkim stylu, a bardziej w sposób przypominający prawdziwe życie. Tak do końca nie wiemy też, czy faktycznie znowu się zeszli, czy jednak nie. Dlaczego nie kontaktowali się w ogóle przez te wszystkie lata? Jest wiele pytań bez odpowiedzi.

PODSUMOWANIE

Może być w sumie tylko jedno, bo ten serial mocno przypadł mi do gustu. Fakt, wiele wątków czeka na dokończe-

nie, niektóre z nich są totalnie bez sensu, ale to najlepszy serial stworzony przez Polaków na Netflixu. Owszem, nie ma sporej konkurencji, bo rywalizuje z nim przeciętny „1984”, ale kryminał wyszedł reżyserom naprawdę dobrze. Aktorzy wczuli się w postaci, odwzorowano klimat lat 90., nie przesadzono z sileniem się na humor, a zdjęcia i muzyka dopełniają obraz prześląanej produkcji. Czy ten kryminał zostanie z wami na dłużej? Trudno stwierdzić. Chyba zależy od tego, czy mocno siedzicie w tym gatunku filmowym. Jeśli tak, to nie znajdziecie tu nic niezwykle odkrywczego. Mimo wszystko dla mnie jest to kolejny dowód na pomysłowość polskich filmowców, o której brak bezpodstawnie ich oskarżamy. Mam wrażenie, że serial chce nas popchnąć do kilku refleksji, a może po prostu każdy odbiera go inaczej w zależności od wieku? Sądzę, że twórcy zadali nam pytanie: „co byś zrobił, żeby chronić swoje dziecko”? Bohaterowie serialu mają własne motywacje w tej kwestii i choć dla wielu z nich kończy się to tragicznie, to jednak wciąż pytanie pozostaje otwarte. Kończowa scena miała być mocno symboliczna. I taka jest, choć współczuję postaci, którą na końcu widzimy, bo nie wiem, które więzienie byłoby dla niej gorsze.

PAWEŁ JASZCZANIN

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 65 z późn. zm.)

Burmistrz Miasta Mława

informuje,

że w dniach od 23.06.2020 r. do 22.07.2020 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawapl wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia. Wykaz zawiera nieruchomości oznaczone jako działki nr 10-130/38, 10-2577/25, 10-2794/9 (część), 10-2805/3 (część), 10-628, 10-637 (część).

Być wege? To proste

KUCHNIA ROŚLINNA || Katarzyna Gubała, to autorka książki „Wege energia”. Nie trudno się domyśleć, że publikacja promuje dietę roślinną. Autorka udowadnia, że bycie wege jest łatwe, proste i naprawdę pyszne. I o tym z nią dzisiaj rozmawiamy.

— Skąd pomysł na książki o kuchni roślinnej?

— Z potrzeby serca. Na co dzień szkołę szefów kuchni, także tych na Warmii i Mazurach. Nie ma dnia, żebym nie dostawała pytań, jak zacząć tworzyć roślinne dania i odżywiać się zdrowo. Ludzie czują coraz większą potrzebę przynajmniej częściowej rezygnacji z mięsa w swoim codziennym menu. Postanowiłam im przyjść z pomocą. Gotuję i... piszę książki, w których najważniejszymi rozdziałami są te, odpowiadające na pytania: jak zacząć gotować roślinnie? I jak jeść zdrowo? Stąd pomysły na książki „Warzywa górą”, „Wege w kwadrans” czy „Wege energia”. Staram się rozprawić z wieloma mitami: chociażby takim, że kuchnia wege jest skomplikowana czy uboga w składniki odżywcze. Bogactwo warzyw, owoców, nasion, orzechów, kasz czy roślin strączkowych w Polsce jest tak ogromne, że mamy naprawdę wielkie pole do popisu, jeśli chcemy spróbować gotować po prostu zdrowo.

— Zauważyłam, że w restauracjach niewiele jest potraw dla wegetarian.

— O kuchni wege nikt nie uczy w szkołach gastronomicznych, a szefowie kuchni mają ciągłą potrzebę dokształcania się. Dlatego z chęcią pomagam restauracjom tworzyć zielone menu. Czasami jest to sezonowa wkładka, czasami osobne wege menu. Szczególnie, że taka kuchnia mocno łączy się ze wszystkimi dietami wykluczeniowymi – bez glutenu, bez laktozy, bez cukru. A osób z alergiami przybywa. Potrzebują coś zjeść zdrowego i wtedy z pomocą przychodzi ja – pomagam bilansować dania, uczę jak podejść do takiego klienta.

— W związku z epidemią koronawirusa Polacy wykupywali na potęgę produkty suche w tym fasolę, soczewicę czy groch. Czy zmieniło to ich domowe menu? Jedzą więcej warzyw?

— Zdecydowanie tak. Nie bez powodu w okresie pandemii zaleca się unikanie stresu, wysypianie się, mycie rąk. Polska Akademia Nauk wśród 6 najważniejszych zaleceń wymienia także: „przejdźcie na



Katarzyna Gubała jest wielbicielką i propagatorką kuchni roślinnej

dietę roślinną, a już w szczególności unikanie konsumpcji surowego mięsa i mleka”. Autorami opracowania są: prof. dr hab. n. med. Dominika Nowis, Zakład Medycyny Genomowej, Warszawski Uniwersytet Medyczny oraz prof. dr hab. n. med. Jakub Gołąb, Zakład Immunologii, Warszawski Uniwersytet Medyczny. To przełomowe zalecenie dla Polaków. I tutaj wracamy do warzyw i owoców jako podstawy żywienia.

— Czyli jednak mamy boom na kuchnię jarską?

— Tak, jest boom kuchnię wege. Ceny mięsa i masła osiągają astronomiczne ceny. Ich jakość i świeżość też może

wzbudzać zastrzeżenia. Kuchnia roślinnej sprzyja również dłuższy pobyt w domu, chęć przygotowania zdrowych posiłków. Wiemy, że zdrowa kuchnia pomoże nam wzmocnić organizm w walce z wirusem. I tak wszystkie te czynniki składają się na kuchnię wege! Jeszcze rok temu nikt z nas nie przewidywał, że będziemy mieć takie zainteresowanie roślinnymi produktami i daniami. Tymczasem koronawirus sprawił, że Polacy z chęcią lepią pierogi, pieką chleb na zakwasie, bulki na drożdżach i tworzą własne warzywne pasztety. To wielki powrót do kuchni jarskiej naszych rodziców i babć. Ci,

k którzy pamiętają, że na półkach nie było mięsa, wiedzą jednocześnie, jak skomponować zbilansowane posiłki dla całej rodziny z tego, co aktualnie mamy w lodówce czy spiżarni.

— No właśnie, skoro już przy tym jesteśmy, potwierdzasz, że kuchnia roślinna jest bardzo zdrowa?

— Oczywiście. To bogactwo witamin oraz makro i mikroelementów. Znam wiele osób, które zrezygnowały z częściowego lub całkowitego jedzenia mięsa właśnie ze względu na swój stan zdrowia. I nie mam tu na myśli jakiejś diety związanej ze zrzucaniem wagi i byciem fit. Ogranicze-

nie mięsa ma ogromny wpływ na nasz cały organizm, dlatego decydują się na to ludzie, których dotknęły choroby reumatologiczne, problemy z układem krążenia, cukrzyca, alergiami, a nawet w przypadku choroby nowotworowej. Przejdźcie na dietę roślinną sprawia, że ciało się oczyszcza, nabiera więcej siły i energii. Powszechnie wiadomo, ile w mięsie znajdziemy antybiotyków, hormonów wzrostu i chemii. Tymczasem jedzenie większej ilości kasz, roślin strączkowych czy orzechów, pomaga nam nie tylko utrzymać prawidłową sylwetkę, ale daje też sporą dawkę zdrowia. To dieta naszych

babć i dziadków. Dla nich mięso było rzadkim zjawiskiem. Na co dzień jedli dania oparte na kaszach, strączkach i zbożach.

— Rozmawialiśmy o mitach. Jednym z nich jest właśnie przekonanie, że dieta roślinna jest skomplikowana.

— To rzeczywiście nie jest prawda. Dieta roślinna to po prostu nieco inny styl odżywiania. Dzień warto zacząć od rozgrzewającej kaszy, może to być jaglana, pęczak czy gryczana. W ciągu dnia stawiamy na warzywa. Można je podawać w formie zapiekanki, sałatek, surówek. W takiej kuchni używamy raczej mąki pełnoziarnistej,

stad dużo potraw z pełnoziarnistym makaronem czy pieczywem domowego wypieku. Jeśli chcemy spróbować jeść zdrowo, do swojego menu powinniśmy włączyć też zdrowe oleje, najlepiej te tłoczone na zimno, np. z pestek słonecznika, dyni, lnu, czarnuszki czy ostropestu. Mają niezwykle walory smakowe i zdrowotne. Dodane do sałatki, surówki czy polany nimi chleb smakuje niesamowicie, a przy okazji działa dobroczynnie na nasz organizm. W książkach pokazuję, że kuchnia roślinna może być prosta, ale jednocześnie bardzo wartościowa. Warzywna paszteta, buraczane burgery czy ziołowy makaron to proste dania dające nam zdrowie i energię na cały dzień.

Rozmawiała Ewa Lubrińska

Katarzyna Gubała proponuje naszym Czytelnikom kilka prostych potraw do wykonania w domu. Dziś w menu: tatar z suszonych pomidorów, cukiniowe roladki z hummusem, kasza jęczmienna z sezonowymi warzywami oraz smalec z fasoli.

TATAR Z SUSZONYCH POMIDORÓW

Likopen obecny w suszonych pomidorach jest dzięki obróbce termicznej lepiej przyswajany. Dodatkowo olej, w którym są one przechowywane, sprawia, że witaminy A, D, E i K łatwiej się wchłaniają. Takim tatarem zajądam się zawsze i wszędzie. Wystarczy chwila na ugotowanie kaszy jaglanej i parę dodatków, by stworzyć sycące danie.

Składniki (4 porcje)

2 szklanki suszonych pomidorów w oleju
1½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
2 łyżki oliwy lub oleju z suszonych pomidorów
1 łyżeczka syropu z agawy
sól, pieprz do smaku
Dodatkowo
3 kiszzone ogórki | 4 łyżki kaparów, 1 cebula | świeże pieczywo do podania, np. bagietka.

1 porcja zawiera: ok. 275 kcal/1151 kJ 36 g węglowodanów, 6 g białka, 13 g tłuszczu.

Wykonanie

Suszone pomidory, kaszę jagłą, oliwę lub olej, syrop z agawy i przyprawy umieszczamy w kielichu blendera. Mielimy — nie całkiem na gładko.

Kiszzone ogórki, kapary i cebulę siekamy. Pieczywo kroimy po skosie na kromki.



Fot. Katarzyna Gubała

Nakładamy na nie tatar z suszonych pomidorów, podajemy z pokrojonymi dodatkami.

CUKINIOWE ROLADKI Z HUMMUSEM

Składniki

1 puszka czerwonej fasoli
3 łyżki oliwy
20 g tahini
2 ząbki czosnku
sok z 1 cytryny
sól i pieprz do smaku
1-2 duże cukinie
2-3 ogórki
garść kiełków słonecznika (mogą być brokuła lub rzodkiewki)

Wykonanie

Fasolę odsączamy i wysypujemy do miseczki. Dodajemy oliwę, tahini, przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem (uwaga z soleniem, fasola z puszki może być już słona). Dokładnie blendujemy. Cukinię i ogórki kroimy wzdłuż w cienkie plastry, używając obieraczki do ziemniaków. Na plasterkach cukinii układamy po 2-3 plasterki ogórka, na nich rozsmarowujemy fasolowy hummus i rozsypujemy kiełki. Zwijamy w ruloniki.

W sezonie cukinię możemy przyrządzać na wiele sposobów.

Tu proponuję wam wersję na surowo, ale polecam też grillowanie — świetnie, jeśli podczas przygotowywania roladek będziemy mogli skorzystać z tej opcji. Cienkie plasterki cukinii kładziemy na chwilę na kratce grillowej — możemy też użyć patelni grillowej — a potem zawijamy w nie farsz. Zamiast hummusu fasolowego może być klasyczny, z ciecierzycy, lub buraczany.

KASZA JĘCZMIENNA Z SEZONOWYMI WARZYWAMI

W sklepach znajdziemy bogactwo kasz jęczmiennych: pęczak z całymi ziarnami poddany łusowaniu i polerowaniu, perłową — najczęściej spotykaną odmianę, uzyskiwaną przez pocięcie pęczaku na duże części, oraz kaszę łamaną — występującą w różnej grubości.

Składniki (3 porcje)

1 szklanka kaszy jęczmiennej
3 młode marchewki
1 czerwona papryka
2 łyżki oleju
1 pęczek szparagów
½ puszki kukurydzy
½ szklanki pomidorów suszonych w oleju
½ łyżeczki kuminu
1 szczypta soli
1 szczypta pieprzu

1 porcja zawiera: ok. 310 kcal/1297 kJ 56 g węglowodanów, 10 g białka, 10 g tłuszczu

Wykonanie

Kaszę jęczmienną przepłukujemy i gotujemy według przepisu na opakowaniu. Marchewki i paprykę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. Wrzucamy na patelnię z rozgrzanym olejem. Odcinamy końcówki szparagów (3-5 cm od dołu), obieramy je, kroimy na kawałki i dorzucamy na patelnię. Dodajemy kukurydzę i pomidory pokrojone w paski. Doprawiamy kuminem, solą i pieprzem. Dusimy, aż szparagi będą miękkie, około 15 minut.

Kaszę mieszamy z warzywami. Podajemy na ciepło.

KLASYCZNY SMALEC Z FASOLI

Wegański smalec to sprzymierzeniec każdego sportowca na diecie roślinnej. Spora dawka białka roślinnego podana w formie zbilansowanej pasty z chlebem pełnoziarnistym — takie śniadanie sprawi, że nogi same poniosą nas na bieżnię czy siłownię.

SKŁADNIKI (10 porcji)

1 duża cebula
1 kwaśne, twarde jabłko
olej do smażenia
1 puszka białej fasoli
1 szczypta wędzonej słodkiej papryki
majeranek do smaku
sól, pieprz do smaku
5 suszonych lub wędzonych śliwek.

Dodatkowo

4 kromki chleba pełnoziarnistego, 3 ogórki kiszzone, 1 garść śliwek, ½ szklanki suszonych pomidorów w oleju.

1 porcja zawiera: ok. 76 kcal/318 kJ 12 g węglowodanów, 2 g białka, 2 g tłuszczu

Wykonanie

Cebulę i jabłko kroimy w drobną kostkę. Rozgrzewamy na patelni nieco więcej tłuszczu, niż zazwyczaj używamy, i przysmażamy na nim cebulę. Gdy jest chrupiąca i złocista, dodajemy jabłko. Smażymy około 2 minut, a następnie doprawiamy solą i pieprzem. Fasolę blendujemy na gładką pastę z połową przesmażonej masy (wraz z olejem ze smażenia), wędzoną papryką, suszonymi śliwkami i majerankiem. (Ten ostatni to sekretny składnik — im więcej majeranku, tym bardziej pastę przypomina smalec! Dobrze też, aby sypać przyprawę ze świeżo otwartego opakowania, dzięki czemu będzie miała intensywniejszy aromat). Pastę łączymy z resztą przesmażonej masy — już bez miksowania, aby miała nieco grudkowatą konsystencję. Doprawiamy solą i pieprzem.

Smalcem z fasoli smarujemy kromki chleba pełnoziarnistego. Podajemy z ogórkami, ze śliwkami lub z suszonymi pomidorami — w zależności od upodobań.

KATARZYNA GUBAŁA

Redaktor naczelna magazynu „Ekostyle”. W roślinnej kuchni specjalizuje się od lat. Współpracuje z najlepszymi kucharzami, dietetykami i osobowościami świata kulinarnego. Doradza szefom kuchni, jak układać roślinne menu. Zakrecona na punkcie zdrowego jedzenia, ekologii, medytacji i uważności. Prowadzi bloga www.katarzynagubala.pl.

REKLAMA

PROMEDICA24

TERAZ
ZARÓB NAWET
9400 zł
NA RĘKĘ
W 45 DNI

**CZeka NA CIEBIE
PRACĄ OPIEKUNA
SENIORÓW W NIEMCZACH**

DOŁĄCZ DO NAS

* Szczegóły promocji w oddziale.

Mława, ul. Stary Rynek 12a, tel. 517 175 036
www.promedica24.pl

Nasi recenzenci polecają

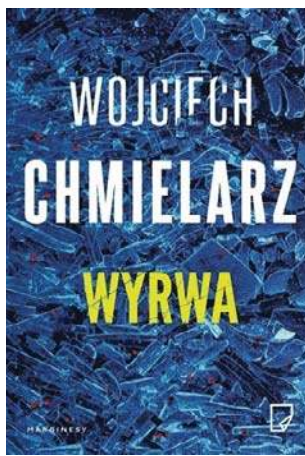
NIE WIERZ NIGDY KOBIECIE?

Zauroczony planem filmowym „Żmijowiska” Wojciech Chmielarz swoją najnowszą powieść osadza na Mazurach. „Wyrwa” to opowieść o zdradzie i zemście, ale przede wszystkim o tym, jak niewiele osobie wiemy.

Latem ubiegłego roku pod Mrągowem kręcono ekranizację „Żmijowiska”. Jeziora, lasy i kręte mazurskie drogi na tyle zainspirowały Wojciecha Chmielarza, autora powieści i scenarzystę produkcji (a także aktora z jakże imponującym debiutem!), że właśnie tam postanowił osadzić akcję swojej najnowszej książki – „Wyrwy”.

Zwłaszcza kręte mazurskie drogi mogły natchnąć pisarza, bo fabułę otwiera wypadek samochodowy, w którym ginie Janina Tomska – żona głównego bohatera Macieja Tomskiego i matka jego dwóch córek. Tragedia tworzy ogromną wyrwę w życiu męża i ojca, rodząc jednocześnie kontrowersje, a nieobecna nie ma możliwości się wytłumaczyć. Bo Tomska, dziennikarka, pojechała w delegację na plan filmu pod Krakowem. A jej volkswagen uderzył w ciężarówkę w zupełnie innej części kraju – na Mazurach. Tomski postanawia dowiedzieć się, co robiła pod Mrągowem. Krok po kroku odkrywa nieznaną sobie twarz żony.

Bardzo lubię pewne zjawisko charakterystyczne dla książek i filmów biograficznych poświęconych nieżyjącym osobom. Nierzadko wypowiedzi rozmówców, którzy udzielają się w takich produkcjach, nieco się wykluczają i tworzą obraz trochę innej osoby. Bo często



tak jest, że każdy z naszych znajomych postrzega nas inaczej. Każdy poznał w nas innej sytuacji i widzi w nas kogoś innego. I właśnie o tym pisze tym razem Chmielarz.

Nie do końca jest to bowiem kryminał. Wątek kryminalny (prywatne śledztwo), owszem, jest, ale chyba nie on jest tu najważniejszy. To raczej – podobnie jak wspomniane „Żmijowisko” – powieść psychologiczno-obyczajowa o ciemnych zakamarkach naszych osobowości. O kłamstwach, związkowych tajemnicach, kompleksach, ego, niespełnieniu i udawaniu. Ale choć kryminał nie jest to sensu stricto – wciąga, tak jak większość tego, co wychodzi spod Chmielarzowej klawiatury. Mi te trzysta kilkadziesiąt stron zajęło kilka godzin.

To, do czego można by mieć delikatne zastrzeżenia, to za mało Mazur w Mazurach. Jasne, oczywistym jest, że to historia oludziach i ich tajemnicach, a nie o miejscu. Ale Chmielarz potrafi przecież bardzo plastycznie osadzić

akcje, prowadzić czytelnika jak po sznurku przez jej miejsce. Cóż... Tym bardziej czekam na dopełnienie świetnej trylogii gliwickiej („Wampir”, „Zombie” i...?).

„Wyrwa” to opowieść opustee nie do zastąpienia, jaką czyni odejście bliskiej nam osoby. O wyrwie, pogłębianej przez popełnione przez dwoje osób winy, których nie da się już sobie wytłumaczyć i im zadośćuczynić. To zarówno klasyczna ballada o zdradzie i zemście, jak i pewna próba demitologizacji motywu femme fatale. Bo choć często szukamy winy u innych, to leży ona jednak również po naszej stronie. A słynny refren Budki Suflera „Nie wierz nigdy kobiecie” to tylko połowiczne ujęcie kwestii zaufania w związek.

Wojciech Chmielarz

Wyrwa

Wydawnictwo Marginesy

CZERŃ BEZ BŁYSKU

Porawelacyjnej „Czerwieni” Małgorzata Oliwia Sobczak powraca z jej kontynuacją. Kolejnym kolorem zła jest „Czerń” i to w tej tonacji autorka odmalowuje kaszubskie Kartuzy, gdzie umieszcza akcję kryminału.

Ciekawi mnie, jak potoczy się pisarska kariera Małgorzaty Oliwii Sobczak. Bo jej debiut w świecie kryminału był iście przebojowy – „Czerwień” zawięsała poprzeczkę bardzo wysoko.

W „Czerwini”, razem ze zdegradowanym na prowincję prokuratorem Leopoldem Bilskim, przenosimy się do Kartuz. I choć wydawać by się mogło, że kaszubskie miasto nieko-



niecznie nadaje się na stolicę zbrodni, to właśnie tu prowadzi trop zaginionej w Trójmieście dziewczynki. Niedługo później znika kolejne dziecko. Jest co robić na tej prowincji. I Bilski robi, co tylko może, denerwując lokalsów swoją aktywnością i docieklivością. Szkopuł w tym, że to wszystko trwa. Akcja rozwija się bardzo wolno i jej rozwiązanie rozwleka się na kolejne strony. Tempo przyspiesza dopiero około strony dwusetnej, więc trzeba się uzbroić w cierpliwość.

W tym czasie odkrywamy powieściowe Kartuzy. Autorka – z wykształcenia kulturoznawczyni – serwuje nam lekki rys etnograficzny i klasyczny schemat drobnomieszczkańskich układów i układzików na linii pan-wójt-pleban. Oprócz tego poznamy historię reemigrantki Julii Sarman, pisarki (czyżby element autobiograficzny?), córki burmistrziny, młodej matki, która po śmierci męża wraca zsynkiem do rodzinnej miejscowości (choć do rodzinny akurat jej nie ciągnie). I ten

wątek – choć kluczowy dla całości powieści – jest dość ciężkostrawny. Rodzicielska relacja Julii z synem Piotrusiem, przynajmniej z mojej perspektywy, była dość irytująca i w mnogości niewnoszących wiele do akcji typowych dialogów matka-dziecko – po prostu nudna.

Sam motyw kryminalny okazuje się dość nieprostoliniowy. Ślepych tropów nie brakuje, do tego przeszłość miesza się z teraźniejszością, a małomiasteczkowa duszność zdaje się zawiązywać na supeł struny głosowe potencjalnych świadków. Niejasne zachowania pewnych dość ważnych wміeście osobistości sprawiają wrażenie tajemnicy poliszynela.

Drugi tom „Kolorów zła”, bo taki tytuł nosi seria, ma bardzo wysokie, wyższe od inauguracji, oceny na dość miarodajnym pod tym względem portalu Lubimy czytać. Moim zdaniem to nie jest zły kryminał (a Kartuzy na pewno zasłużyły na osadzenie tam powieściowej akcji), ale chyba jego największym grzechem jest redakcja. Mam wrażenie, że przy nieco innym zredagowaniu można by „Czerń” odrobinię odchudzić (bez straty dla fabuły) i przydać jej nieco dynamiki. Bo choć mamy tu wstrząsające zbrodnie, małomiasteczkową duchotę i ciągnące się latami rodzinne zadry, to jednak brakuje „Czerwini” tego świeżego błysku, jakim epatowała „Czerwień”, bezwzględnie przykuwając do lektury.

Łukasz Wieliczko

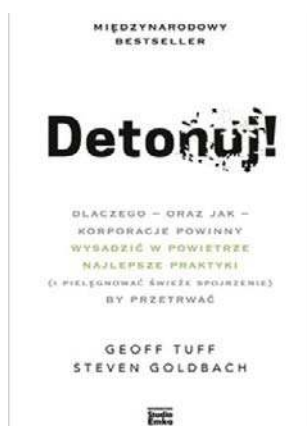
Małgorzata Oliwia Sobczak

Czerń

Wydawnictwo: W.A.B

Każdego dnia firmy, chcąc przetrwać, podejmują niewłaściwe działania. Kierują się dogmatami i „najlepszymi praktykami”, nie zastanawiając się nad tym, co właściwie robią. Przez lata rynek pozwalał, by taki bezmyślny, automatyczny wybór działał bez większych konsekwencji. Jednak otaczająca nas rzeczywistość gwałtownie się zmienia – i to w tempie, na które nie wszyscy są przygotowani.

„Detonuj!” to książka, której autorzy Geoff Tuff, Steven Goldbach odwołują się do zachowań sprzecznych z intuicją, zachęcając organizacje do kwestionowania wszystkiego, co przyczynia się do tworzenia złudnej stabilności. Tłumacząc, w jaki sposób kształtują się



niewłaściwe firmowe nawyki. Uczą, jak wykrywać – i likwidować – „najlepsze praktyki”; przedstawiają rozwiązania alternatywne, które mogą za-

pewnić sukces. Analizując naturę zmiany, Tuff i Goldbach wyjaśniają, dlaczego „standardowe procedury prowadzenia działalności”, opracowane w przeszłości, nie będą obowiązywały w przyszłości, i wskazują siedem „utartych reguł postępowania”, które należy zastąpić nowymi praktykami. Radzą też firmom, jak tego dokonać, stosując cztery podstawowe zasady pozwalające skutecznie współzawodniczyć w czasach przyspieszającej zmiany.

Aby być gotowym na detonację, musisz nauczyć się kwestionować czynności i sposoby działania nieprzynoszące twojej organizacji żadnej wartości. Zamiast trzymać się wiedzy sprzed dekad, korzystaj z lekcji, jakich

współcześnie udzielają nam firmy skutecznie i z sukcesem konkurujące w cyfrowej rzeczywistości. Dzięki tej książce nauczysz się określać strategiczne obszary aktywności twojej organizacji i wypróbujesz nowe praktyki w sposób niezagrażający jej wydajności oraz podstawowemu zakresowi działania. Będzie to z korzyścią zarówno dla ciebie, jak i twojej firmy.

„Detonuj!”, książka wypełniona przykładami i rozwiązaniami wynikającymi z doświadczeń autorów, którym wielokrotnie powierzano projektowanie innowacyjnych postaw w największych i najbardziej dochodowych firmach świata, to skierowane do ciebie wyzwanie, by wysadzić

w powietrze przeterminowane idee i przestarzałe sposoby biznesowej działalności. Książka powstała dzięki wsparciu i we współpracy z firmą doradczą Deloitte.

O autorach: Geoff Tuff w amerykańskim oddziale Deloitte zarządza praktykami innowacji oraz Applied Design. Steven Goldbach jest członkiem zespołu zarządzającego amerykańskim oddziałem Deloitte, pełni rolę dyrektora ds. strategii.

Geoff Tuff, Steven Goldbach

Detonuj! Dlaczego – oraz jak – korporacje powinny wysadzić w powietrze najlepsze praktyki (i pielęgnować świeże spojrzenie), by przetrwać
Wydawnictwo Studio EMKA

Książka „Groszkowa Sukienka” (epizod XXXII)

KSIAŻKA || Przed Państwem kolejny epizod książki „Groszkowa sukienka”. Autorką tej powieści – publikowanej po raz pierwszy – jest mieszkająca poza granicami kraju Maria Ferenc z domu Leśniewska. Opowiada o Elizie, poszukującej prawdziwej miłości.

Eliza zatonała w myślach. „Może Julce chodzi o kasę? Pewnie schroniska sporo ją kosztowały. Ale jesteśmy dopiero czwarty dzień...”. Na głos zaś zapytała.

– Powiedziała ci dlaczego nie pójdziemy na Orlą?

– Nie. Jak zapytałem, zmieniła temat. Pokazała mi księżyc i świecącą gwiazdę. Zaczęła o niej mówić. Uznałem, że to celowa zagrywka. Opuściłem.

– Dobrze zrobiłeś. Lepiej się Julce nie narażać. Wiem to od dziecka.

– Zauważyłem, że siostra jest dla ciebie autorytetem.

– Jest. Pewnie, że jest. Gdyby nie ona, może nie chodziłabym do Technikum Ekonomicznego. Tylko nie pytaj mnie o szczegóły.

– Dlaczego?

– Bartek! Po prostu nie pytaj!

– Pewnie to bolesne. Może kiedyś mi opowiesz. Postaram się zdobyć twoje zaufanie.

– Mówiłeś, że wpięty dzwonecznik musi zdobyć twoje.

– Mówiłem. Nie przeczę. Jedynie nie dopowiedziałem, co potem.

– Zgłupiałam. Nie rozumiem cię. Jakże potem?

– Potem, jak zdobędzie moje zaufanie, zacznę zdobywać jej zaufanie. Teraz rozumiesz?

– Rozumiem. A co potem?

– Potem będę o nią walczyć tak długo, aż zechce być moja.

– Co to znaczy moja?

– Moja ukochana, moja dziewczyna, moja żona, moja pani, moja królowa. Mówić dalej?

Eliza roześmiała się.

– Myślałam, że to taka, co się z tobą prześpi.

– To też. Ale musi tego sama chcieć. Nie będę jej ponaglał.

Ten chłopak coraz bardziej ją zadziwiał. Więcej. Przy nim wszystko okazywało się proste i łatwe. Jakby przeszkody nie istniały. Szli przez piękne polany, otoczeni cudownymi widokami. Pierwszy raz w życiu oczy Elizy inaczej na wszystko patrzyły. Zieleń stała się zielniejsza, niebo błękitniejsze, woda czystsza, skały uleglejsze, a góry przed nią kłękały, pozwalając usiąść na ich szczycie. Poczuli, że ma świat w swoich dłoniach.



Fot. pixabay.com

Idąc ścieżką nad potokiem, wskoczyła do wolno płynącej wody. Pociągnęła Bartka za sobą. Przeskakiwali z kamienia na kamień, trzymając się za ręce. Nagle uzmysłowiła sobie, że od dłuższego czasu w ogóle nie myśli o nocy świętojańskiej. Powróciła do wcześniej odpędzonej myśli. Szkoda, szkoda, że to nie ten Bartek, którego chciałaby mieć obok siebie. Mocno westchnęła iniespodzianie głośno dokończyła myśl.

– Szkoda, bardzo szkoda.

Bartek wpatrzył się w nią pytającym wzrokiem. Mocniej ścisnął jej rękę. Speszyla się. Udała, że nie widzi pytającego wzroku.

– Czego ci tak bardzo szkoda?

Znowu westchnęła. Nie mogła powiedzieć prawdy. Te trzy słowa powiedziała impulsywnie. Przestraszyła się ich. Bartek nie odpuścił. Jeszcze mocniej ścisnął jej rękę. Musiała skłamać.

– Szkoda, że nie pójde na Perć.

– Może pójdziesz. Zostaw to mnie. Jak Julka da się namówić, wymyślę następną przysięgę. Złożymy ją sobie na szczycie Perci. Dobrze?

– Nie wiem. Nic już nie wiem. Nie rozumiem samej siebie.

– Siostró, co ci jest?

– Nic, bracie, nic, o czym warto mówić. Jesteś kochany.

Bartek przycisnął jej dłoń do swojego czoła. Potem do ust. Przesunął berecik na drugie ucho, robiąc minę potulnego baranka. Poczuli, że się rozkleja i zaraz się rozplacze. Z trudem opanowała wzruszenie. Na szczęście Tomi skrzyknął wszystkich na odpoczynek. Usiedli w kółku na polance. Opowiedział im o miejscu, do którego dotarli.

– Dolina Kościeliska jest jednym z najliczniej odwiedzanych przez turystów miejsc w Tatrzańskim Parku Narodowym. Rozpoczyna się w miejscowości Kir. Stamtąd prowadzi wiele szlaków wycieczkowych. Najwyższy punkt znajdujący się w jej otoczeniu to skałny maszy o nazwie Błyszcz. Leży na wysokości 2159 metrów. Przecięty jest długim i głębokim wąwozem, który w trzech miejscach zwęża się w tzw. bramy. Bramy stworzył dawny potok, powstały z wypływających wód podziemnych. Te wody utworzyły trzy koryta. Koryta podzieliły skałę na kilka różnych kształtów istworzyły ponad 450 jaskiń. Dla turystów, dostępnych jest zaledwie kilka: Jaskinia Mroźna, Smocza Jama, Jaskinia Mylna, Jaskinia Raptawicka i Jaskinia Oblazkowa. Trzeba też wspomnieć o przepięknych polanach, takich jak Stara Polana, Polana Pisana, Stare Kościeliska czy Wyżnia

Kira Miętusia. Jako ciekawostkę dodam, że dawniej ten teren związany był z przemysłem hutniczym. W XV wieku wydobywano tu srebro i miedź. Od XVIII wieku rudę żelaza, którą przetapiano w Starych Kościeliskach. To byłoby tyle. Idziemy do schroniska na Małej Polanie Ornaczańskiej. Muszę tam załatwić pewne swoje sprawy, o których wam wiadomo. Większość z nich związana jest z podopiecznymi. Czyli wami – zaśmiał się. – Kochani, ruszamy! W jaskini jest zimno i mokro. Załóżcie odpowiednią odzież. Najlepiej nieprzemakalną.

Po wejściu w korytarz prowadzący do jaskini Eliza poczuła chłód i mrok. Miała wrażenie, że wchodzi do grobowca. Tym razem Bartek szedł przed nią. Po kilkudziesięciu metrach pojawiły się schodki. Kurczowo chwyciła go za rękę.

– Stąpaj za mną. Powolutku. Na ostatnim schodku rozejrzała się.

– Nic nie widzę.

Bartek uchwycił jej dłoń i przytrzymał. Wyszeptał, żeby zamknęła oczy, bo muszą przyzwyczaić się do ciemności. Po chwili dostrzegli dużą salę i trójkę pozostałych, przykucniętych nad małym jeziorkiem. Na wiszących ostrych kawałkach skalnych lśniły kropelki wody. Ściany jaski-



Ten chłopak coraz bardziej ją zadziwiał. Przy nim wszystko okazywało się proste i łatwe.

ni wyglądały jak rzeźby z sopli lodu. Słychać było uderzenia spadających kropli.

– Tu jest niemiło i strasznie.

Przeraziła się własnego głosu. Usłyszała go gdzieś w głębi jaskini. Zabrział jak kościelny dzwon.

– Tu trzeba mówić po cichu – zaszeptał do jej ucha Bartek. Zbliżyli się do małego jeziora, przy którym szepotali coś do siebie Tomi i pozostali. Bartek przybliżył usta do ucha Elizy.

– Zaczekaj. Nie idź dalej. Za dwa lata skończę studia. Będę bronił pracy magisterskiej. Ty za dwa lata spróbujesz zrobić maturę. Złożymy sobie przysięgę, że jak uda nam się osiągnąć nasze cele, to się spotkamy.

– Gdzie? W tej jaskini?

– Nie w jaskini. Na dworcu w Zakopanem, Wsamo południe, 24 grudnia 1971 r.

– Co? W Wigilię? Wiesz ile przez ten czas może się wydarzyć?

– Wiem. Bardzo dużo. To jednak nie zmieni faktu, że przysięga będzie zobowiązująca dla obu stron. Dasz radę ją złożyć?

– Muszę nad tym pomyśleć. To trudne. Zdajesz sobie sprawę co wymyśliłeś?

– Bóg mi świadkiem. Wiem, co wymyśliłem. Przez następne dwa lata możemy się nigdy nie spotkać. Jutro rano być może pożegnamy się. Nie mamy wobec siebie żadnych zobowiązań. Jedynym zobowiązaniem ma być przysięga złożona tu i teraz. Głośno. Przy świadkach.

– Dość tych szepotów. Idziemy dalej – padła komenda Tomiego.

– Zaraz. Chwila – odpowiedział Bartek. Słowo chwila zagrzmiło w jaskini.

– Dlaczego tak ci na tym zależy?



Fot. album rodzinny

Maria Ferenc, autorka powieści

– Bo cię kocham. Wiem to na pewno. Wiem, że ty mnie nie kochasz. Ale może pokochasz za dwa lata. Postaram się o to.

– A jak nie pokocham?

– Jak mi to powiesz za dwa lata, pójdziemy w Zakopanem na obiad i pożegnamy się jak brat z siostrą. Eliza, proszę. Zgódź się.

– Naprawdę chcesz żebyśmy przysięgali przy nich?

– Naprawdę.

– Ale z ciebie wariat. Nie wiem, czy powinnam się na to zgodzić.

– Co ci szkodzi? Jeśli komuś z nas nie uda się osiągnąć celu, przysięga stanie się nieważna. Dlatego powiedziałem, że naszą można złamać. Eliza, proszę. Nie masz nic do stracenia.

– Może nie mam. Ale nie chcę, żebyś przeze mnie cierpiał.

– Człowiek uczy się na błędach. Umiem sobie radzić z cierpieniem. Jeśli mi powiesz, że mnie nie kochasz, zabijesz tylko moje pożądanie. Nie zniszczysz przyjaźni, która zrodziła się w górach.

– Hm... Dziwne. Przy tobie wszystko staje się proste. W zasadzie masz rację. Też wolałabym usłyszeć prawdę w oczy, niż żyć w niepewności. Chyba teraz cię lepiej rozumiem.

– Wiedziałem, że zrozumiesz. Dziękuję. Zgadzasz się?

– Zgadzam. Tylko nie wiem jak się składa przysięgę. Co mam mówić?

– To samo, co ja.

c.d.n.

Maria Ferenc z d. Leśniewska

PRACA

KURZĘTNIK: Zatrudnię murarzy i glazurników, 500-081-076

PRACA dorywcza w gospodarstwie rolnym, 501-581-417

W gospodarstwie, tel.782265594

ZATRUDNIĘ w sklepie sprzedawcę elektronarzędzi i artykułów metalowych. Lubawa, tel. (89)645-57-04, 608-676-391

ZATRUDNIĘ do koszenia trawników w Nidzicy, 501-645-844

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

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

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych, 500-784-175

SPRZEDAM

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

NML Sprzedam stemple budowlane od 3m do 6m lub każdy inny wymiar sprzedam, Pokrzydowo 98, 606-381-127

NML Sprzedam trzy odkłady pszczele na ramce Dadant, 503-895-135

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

SPRZEDAM drewno, opał, kominek, 725-446-778

SPRZEDAM gospodarstwo o pow.8,69h z budynkami lub bez, 692239609

SPRZEDAM owies, 785324264

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

SPRZEDAŻ jaj wiejskich, tel. 515483826, 504475125

WWW.DOMKIANGIELSKIE. PL, 503-103-703

WYKRYWACZE metalu, analogowe aparaty fotograficzne, księgozbiór prawa grodzkiego niemieckiego 150 tomów od 1860-1942r., znaczki pocztowe, koperty i kartki okolicznościowe, 600-737-632

KUPIĘ

SZKLANE kury (bombonierki); Szkło kolorowe z PRL (talerze) kupię, 607-852-453

NIERUCHOMOŚCI

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

KUPIĘ mieszkanie w Pieszku lub Białej Piskiej, 500-457-091

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

LUBAWA. Do wynajęcia lokal biurowy, pow. 49m2 w centrum miasta, świetna lokalizacja (obok Rossmanna, Biedronki), ul. Kopernika 3, 604-209-040

LUBAWA. Do wynajęcia pokój, 20m2, wc, co, natrysk, oddzielne wejście z klatki schodowej, 697-974-359

LUBAWA. Sprzedam działkę 10 ar. przy ul. Toruńskiej, 504-687-573

LUBAWA. Sprzedam działkę pod działalność usługowo-przemysłowo-handlową, ul. Olsztyńska, przy krajowej 15, 668-152-998

NML Mieszkania M2 i M3 z wygodami do wynajęcia w centrum Biskupcu k. Iławy 502-052-138

NML Sprzedam dom o pow. użytkowej 60m2 i zabudowania gospodarcze w Nowym Mieście Lubawskim, 503-567-300

NML Sprzedam działki budowlane 10 arowe, uzbrojone, tanio, Bratian, 501-373-114

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

NML Sprzedam działki nad jeziorem Skarlińskim, 698-655-147

NML Sprzedam działki pod lasem- Lipowiec, 513-141-837

NML Sprzedam garaż metalowy przy ul. Dworcowej 9 w Kurzętniku, cena 10.000zł, 511-412-660

NML Sprzedam grunty rolne o pow. 13,5ha w gminie Biskupiec, dzwonić od pon.-pt. w godz. 16.00-19.00, 509-216-880

NML Sprzedam mieszkanie 2-pokojowe na parterze w Nowym Mieście Lubawskim, przy ulicy Grunwaldzkiej 24a, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, piwnica, 41,60m2, do remontu, 607-220-048.

SPRZEDAM dom jednorodzinny o powierzchni 90m2 wraz z budynkiem gospodarczym o powierzchni 75m2 w miejscowości Rożental, gmina Lubawa., (89)613-16-17

AUTO-MOTO

KUPIĘ stare Toyoty, Nissany, Mercedesy do 2002r. tel.504-032-966

NML Sprzedam Ford Fiesta 1.4 benzyna 2006r. 5-drzwi, sprowadzony, 504-032-966

NML Sprzedam Ford Focus MK2 1.8+gaz ważny do 2027r., 2006r., srebrny metalik, 5-drzwi, hatchback, opłaty ważne, bogate wyposażenie 512-733-950

NML Sprzedam Honda Civic 1.4+gaz, 1997r., srebrna, stan dobry, cena do negocjacji 660-700-595

NML Sprzedam komplet kół (4 sztuki)- alufelgi 215/40/R17, rozmiar szpilek 100+ opony, 40% zużycia, 504-033-782

NML Sprzedam komplet kół do VW Polo, alufelgi R13, opony letnie 175/70, 664-178-902

NML Sprzedam Opel Corsa 1.2 benzyna 2003r. 5-drzwi, sprowadzona 504-032-966

NML Sprzedam Renault Scenic 1.6+gaz sekwencja 9-lat, 2002r., garażowany, stan bdb., przegląd, OC ważne, cena do uzgodnienia 608-772-635

USŁUGI

BRUKARSTWO- układanie kostki brukowej, pielęgnacja ogrodów, cięcie i kucie betonu, www.wesoly-kostek.pl, tel.506-196-101.

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

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

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

GLAZURNIK emeryt poleca swoje usługi w układaniu płytek 514-592-158

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

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI koparko ładowarką. Niwelacja terenu, wykopy fundamentów, załadunki, rozładunki, 531-401-606

WYKOŃCZENIA mieszkań- regipsy, stelaże metalowe, szpachlowanie, malowanie. Montaż drzwi i okien, ocieplanie domów, ocieplanie i wykończenia poddaszy- szybko, solidnie i tanio tel.507-951-949.

WYKOŃCZENIA wnętrz, glazura, terakota, panele i inne, 571913655

ZAŁADUJĘ i wywożę gruz. Przywiozę i rozplanuję ziemię ogrodową, 691-123-162

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 orfa, 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.

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

GARAŻE Blaszane **BRAMY** Garażowe
KOJCE dla Psów **Wiaty** **Kontenery**
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl **GARAŻE** **MONTAŻ** **AUTOMATYKA**
505-526-036 **WZMOCNIONE** **GRATIS** **DO BRAM**
29-642-34-61 **22-100-45-96** **89-650-30-43** **24-368-32-17**
25-740-57-38 **509-574-644** **23-683-10-85** **86-225-23-11**
18820otr-a-M

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

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

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

maszyny rolnicze

KOMBAJN zbożowy Volvo 3,6m, talerzówka półzawieszana 3,8m, zwolnica do Claas Mercator, gilotyna hydrauliczna do blachy- sprzedam tel.698-703-449

NML Kupię pozostałości (dokumenty) po dwukółce ciągnikowej oraz kupię ciągnik rolniczy Jumz T25, stan obojętny, 883-117-009

NML Sprzedam agregat uprawowo- siewny Kongskilde NCS3130 z wałem Pakera 2007r. z komputerem, mało używany, rozsiewacz nawozu Amazone 1500kg, 503-649-411

NML Sprzedam Bizon 56 stan dobry, 885-826-124

NML Sprzedam jęczmień, przyczepę HL jednoosiową wywrotkę, przetrząsarkę do siana hydraulicznie składaną, zgrabarkę, 600-606-349

NML Sprzedam kombajn zbożowy Class Mercator Kasa3,60, prasa pasowa zmiennokomorowa John Deere 545, 696-851-833

NML Sprzedam kombajn zbożowy Volvo 3,6m, talerzówka półzawieszana 3,8m, zwolnica do Claas Mercator, gilotyna hydrauliczna do blachy, tel.698-703-449

NML Sprzedam rozsiewacz Amazone 600kg, wał kruszący 6m ciągany, przyczepa jednoosiowa 2,5T, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, tokarnia do metalu, tel.698-703-449

NML Sprzedam siewnik Poznań, opryskiwacz 400L i wóz konny, 516-703-004

ROZSIEWACZ Amazone 600kg, wał kruszący 6m ciągany, przyczepa jednoosiowa 2,5T, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, tokarnia do metalu- sprzedam tel.698-703-449

SPRZEDAM dojarzkę Alfa Lewal, kompletna oraz przyczepę dłużykową na 22 baloty w dobrym stanie, 519-700-509

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

produkty rolne

NML Sprzedam pszenżyto i jęczmień z pszenicą 600-403-007

NML Sprzedam siano i słomę w kostce dobrej jakości, 56-472-15-69, 517-504-445

SIANO, bele sprzedam oraz wiązary dachowe, 503-148-003

SPRZEDAM gorczycę na polon, 500-129-026

SPRZEDAM jęczmień, 664-464-639

SPRZEDAM jęczmień, siano, słoma żytnia bele sucha, 513-920-754

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

SPRZEDAM pszenżyto, tel. 602811011

SPRZEDAM słomę i zboże paszowe, 513-056-465

SPRZEDAM zboże paszowe, tel. 506388060

SPRZEDAM zboże, pszenżyto paszowe i mieszanek zbożową, 517-222-793

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

inne

ATESTACJA opryskiwaczy, ekspertyzy przyrodnicze na łąki, tel.510-289-336

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, przy obsłudze koni, 501172462

RÓŻNE

MLAWA, Do wynajęcia oficy- na 40m2, ogrzewanie gazowe, tel.510162971

Nowy etap w Neidenburgu

W TYM ROKU MIJA 75. ROCZNICA PRZYBYWANIA PIERWSZYCH OSADNIKÓW, MIESZKAŃCÓW NEIDENBURG-NIBORK DO ZRUJNOWANEGO MIASTA. W TYM TAKŻE Z PÓŁNOCNEGO MAZOWSZA, TUŻ ZA GRANICZNYM KORDONEM. PUBLIKUJEMY ÓSMĄ CZĘŚĆ WSPOMNIEŃ LEONTYNY (Z D. KARASEK) MICHALSKIEJ, UR. W 1917 ROKU W KULANACH, W POW. MŁAWSKIM. LEONTYNA I MICHAŁ MICHALSCY BYLI JEDNYMI Z PIERWSZYCH MIESZKAŃCÓW NIDZICY WIOSNĄ 1945 ROKU.

Gdzieś około III lub IV 1945 r. Michał poszedł pieszo wraz z kolegami do Neidenburga (Niborka), aby zobaczyć, w jakim stanie jest dom i obejście, w którym pracował podczas okupacji niemieckiej (przy dzisiejszej ul. Żeromskiego nr 6a). Ostatni właściciel, Niemiec Ernst Rexin, odchodząc powiedział jeszcze na koniec do Michała: „Ty Michał tu zostań, a będziesz się wszystkim opiekował”.

Po zdobyciu Niborka przez Armię Radziecką, dom został nieco zniszczony. Nie było szyb, dach był dziurawy, szczególnie od strony ogrodu (strony południowej). Ściany też były zniszczone. Mebli prawie nie było, tylko pióra latały po pokojach. Brak było również centralnego ogrzewania. W podwórku był wcześniej skład węgla szwagra Rexina, Petzkowskiego. Węgiel został jednak zabrany przez okolicznych ludzi, którzy wywozili go wozami i samochodami. Obok domu stała kuźnia oraz stodoła. Budynki te także były częściowo zniszczone, przede wszystkim dachy.

Po obejrzeniu posesji w Niborku (Nidzicy) Michał Michalski przyszedł z powrotem do Kulan po żywność. W mieście bowiem nie było nic do zjedzenia, a wszystkie sklepy były zniszczone.

W MIEŚCIE NIBORK NIE BYŁO NIC DO ZJEDZENIA

„Sprawozdanie z działalności Referatu Handlu i Aproprowiacji z dnia 3 VII 1945 r. w Niborku – donosi, że w miesiącu czerwcu na terenie miasta Nibork zostało otwartych 12 sklepów: 7 spożywczych, 2 rzeźnicze, 2 piekarnie, 1 warsztat mechaniczny (Michała Michalskiego)”. Po jakimś czasie Michał wrócił do dawnych Prus, ale już z moją mamą Aleksandrą (z d. Pasymowską) Karasek. Ja zostałam w Kulanach, bo- wiem byłam jeszcze w ciąży z synem Tadeuszem. W Niborku byli przez jakiś czas, bo Michał remontował dom przy ul. Żeromskiego 10 (potem nr 6a). Sprzątał po zniszczeniach wojennych dom i warsztat mechaniczny, w którym w niedługim czasie zaczął pracować. W warsztacie tym stały maszyny, ale były niekompletne i niezdatne do użytku.

(W międzyczasie w mieście Nibork, 7 VI 1945 r. zaczyna działalność „Grupa Operacyjna Ministra Przemysłu” na czele z Janem Majdeckim, która po przybyciu do miasta zgłasza się do Komendanta Wojennego. Po załatwieniu spraw formalnych, zaczęto omawiać następujące kwestie: kwatery i aproprację grupy, lokalu urzędniczego, środków komunikacyjnych, ludności (lokalnej) istosunku do niej, inwentarza oraz oddania majątku pod zarząd powiatowy, a także konieczność magazynowania pozostałych maszyn i urządzeń znajdujących się w tym czasie w stanie zaniedbania oraz pozyskania szeregu fachowców i środków lokomocji).

NADANIE W UŻYTKOWANIE W NIBORKU DOMU PRZY UL. ŻEROMSKIEGO NR 10 (6A)

2 VI 1945 r. w Niborku – Michał Michalski podpisał dokument stwierdzający nadanie w użytkowanie domu oraz budynków gospodarczych wraz z warsztatem mechanicznym i maszynami oraz ziemią.

ŚMIERĆ BABCI LEOKADII

16 VII 1945 r. umarła w Kulanach moja babcia Leokadia



fol. archiwum prywatne

(z d. Zembrzuska) Pasymowska, . Jeszcze w kwietniu lub maju moja mama Aleksandra odchodząc usłyszała od niej: „Olesia, gdzie Ty odchodzisz, tyle się tu napracowaliście. Chyba Cię już nie zobaczę”. Leokadia aż wybiegła za stodołę za córką Aleksandrą. I to było ostatnie pożegnanie córki z matką. Miałam wtedy już odjeżdżać do Niborka do męża, kiedy babcia leżała chora i przy mnie właśnie umarła. Mówiła: „Ty mnie pochowasz”. Umarła dzień przed moim odejściem z Kulan do Niborka. Pogrzeb odbył się trzy dni później. Leżała w tym czasie w domu w pokoju. Jeszcze umierając mówiła do mnie, bym jej zaśpiewała. Powiedziała też, że mnie kocha najbardziej ze wszystkich swoich wnuków, gdyż chowałam się u babci do 13 roku życia. Mieszkaliśmy z mamą u babci aż 5 lat, kiedy ojciec mój był we Francji. Pracował tam m. in. na kolei przy torach i w kopalni.

POWRÓT STANISŁAWA KARASKA Z PRZYMUSOWYCH ROBÓT W KRÓLEWCU

(...)W VIII 1945 r. wyjechałam już do Niborka. W międzyczasie z robót z Królewca przyszedł pieszo mój ociec. (...)W trakcie jego pobytu w Królewcu mama była raz u niego w odwiedzinach. „Stanisław Karasek (mój ojciec), Aleksander Szczepkowski z Kulan (szwagier ojca) oraz Jan Gaworski (syn kuzyna ojca) z Wieczfnia pracowali razem od 1940 r. w niemieckiej firmie budowlanej z Królewca.(...) Prace wykonywali na terenie pow. mławskiego. (...) 15 X 1944 r. firma ta wraz ze St. Karaskiem i J. Gaworskim przeniosła się do Królewca, budując tam m.in. długie baraki dla niemieckich uciekinierów, którzy uciekali przed zbliżającym się frontem(...)”.

DO NIBORKA WKROCZYŁO WOJSKO POLSKIE I OD RAZU URODZIŁO SIĘ NOWE ŻYCIE

W VIII lub IX 1945 r. wkroczyło do Niborka (Nidzicy) Wojsko Polskie, które witałam kwiatami i śpiewem, np. „Boże coś Polskę przez tak liczne wieki...”. 15 IX 1945 r. w Niborku urodził się mój pierwszy i jedyny syn Tadeusz. Byliśmy na nowym miejscu i od razu urodziło się nowe życie. Poszłam wtedy

do szpitala z mamą, ale nie było tam ani czym się przykryć, ani żadnej poduszki, więc wróciłam do domu ze szpitala. Z tej wielkiej radości, że urodził się syn odbyła się odświętna kolacja. Powoli ruszyły roboty przy domu. W XII 1945 r. pierwszy raz spędziliśmy święta Bożego Narodzenia spokojnie we własnym domu.

EGZAMIN MISTRZOWSKI I URUCHOMIENIE ZAKŁADU MECHANICZNEGO W NIDZICY

18 IX 1946 r. mój mąż Michał zdał egzamin na mistrza ślusarsko-mechanicznego w Olsztynie, a 5 XI 1946 r. zgłosił oficjalnie zawiadomienie o uruchomieniu swojego zakładu. Mimo, że początek jego działalności był już latem 1945 r. Natomiast zatwierdzenie projektu urządzenia zakładu przez pierwszą instancję przemysłową nastąpiło 11 X 1948 r. Na początku Michał miał dwóch uczniów. Remontował m. in. cegielnię na Wasiulkach oraz winiarnię w Nidzicy. Naprawiał też sprzęt dla rolników, samochody, a także centralne ogrzewanie (m.in. w Szpitalu Powiatowym w Nidzicy) itp.(...).

W Nidzicy urodziły się też nasze kolejne córki: Barbara (VI 1947 r.), Elżbieta (IV 1949 r.) oraz Ewa (VI 1955 r.). Michał w tym czasie należał już w Nidzicy do Cechu Rzemiosł. I pracował w swoim zakładzie do XI 1976 r., do momentu aż zmarł. Michał Michalskich jest pochowany w Nidzicy na cm. komunalnym wraz z żoną Leontyną (zm. 2010 r.), teściami oraz z córkami: Danutą, Ewą, Elżbietą. c.d.n.

Piotr Rafalski

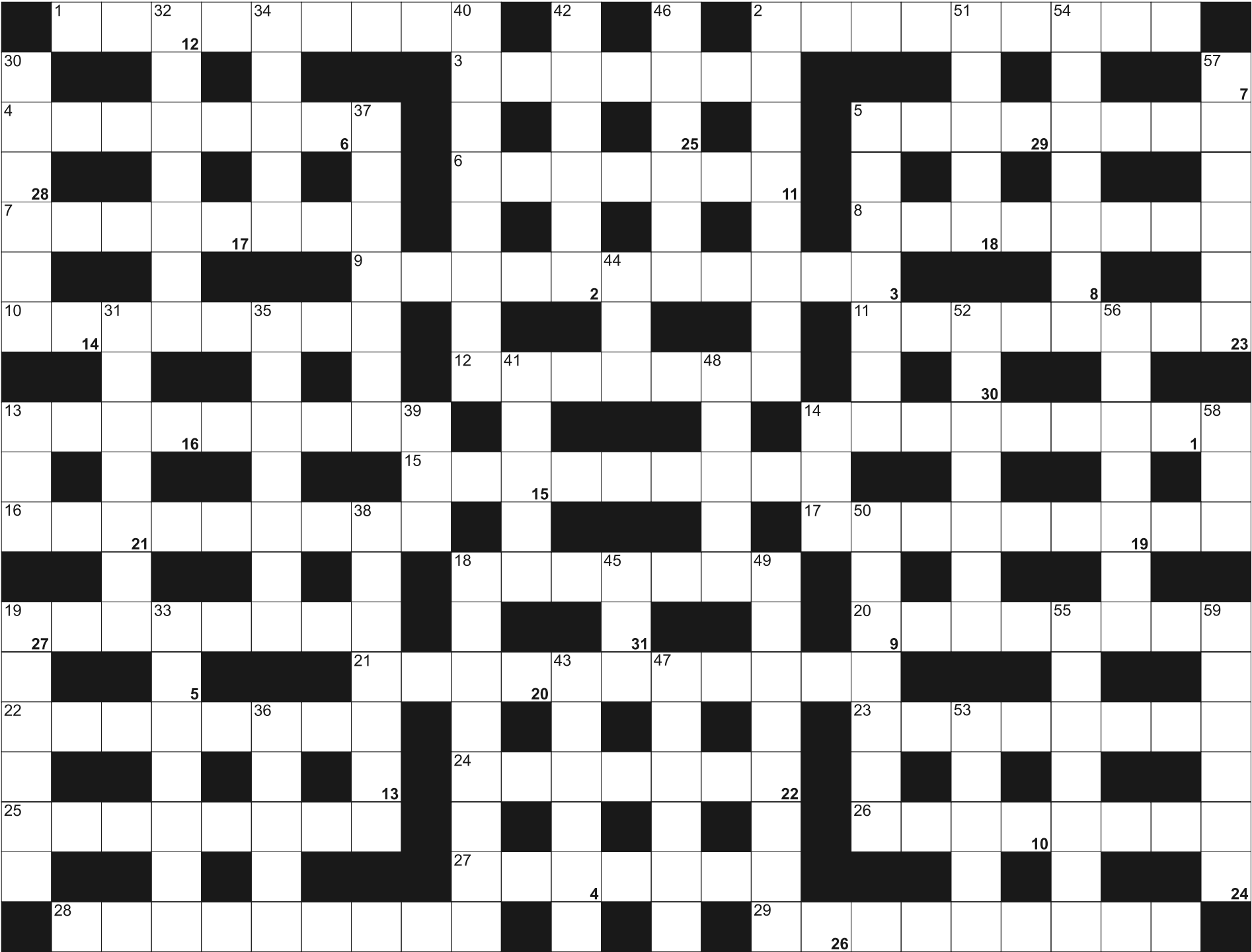
1) W drodze z Mławy do Neidenburga (Niborka), wiosną 1945 r.

2) Dom i warsztat samochodowy Ernsta Rexina przy obecnej ul. Żeromskiego nr 6 a. Neidenburg, lata 30/40.

3) Rodzice Leontyny (K.) Michalskiej, Aleksandra (z d. Pasymowska) z mężem Stanisławem Karaskiem. Mława, V 1916 r.

4) Od lewej: Zofia Jankowska z dziećmi, trzymająca na rękę Urszulę Michalską siostrę Barbarę Michalską (niemowlę), siostra Danuta Michalska (z kokardką), matka Leontyna Michalska, na ręku Tadeusz Michalski. Nidzica, ok. 1947 r.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

POZIOMO: 1) spis potraw, menu; 2) wielokąt płaski o czterech bokach; 3) ubicacja; 4) muzyk z orkiestry; 5) adwokat; 6) zawodowe i małżeńskie; 7) jeden z darów Trzech Króli; 8) nie pracują, chorują; 9) bada szczątki dinozaurów i roślin; 10) stolica Bośni i Hercegowiny; 11) wieczne zielone drzewo owocowe, aweroa; 12) Czesław dla przyjaciół; 13) ma trudności w czytaniu; 14) trzecie największe miasto wyspy Bornholm; 15) mierzy ilość opadów, deszczomierz; 16) książka wydana przed 1800 rokiem; 17) Hugo Dyonizy, polski matematyk; 18) rzeka w Katmandu; 19) konstruktor modeli samolotów; 20) opera Giuseppe Verdiego; 21) trenują w niej konie; 22) denat

wyłowiony z wody; 23) występuje w imieniu rządu, partii; 24) rolniczy pojazd polowy; 25) wmurowana belka nad oknem; 26) 1000 metrów; 27) pustynia w północnych Chinach; 28) Pr dla chemika; 29) stolica Wysp Owczych.
PIONOWO: 2) luksusowy samochód amerykański; 5) tunel ogrodowy obrośnięty pnączami; 13) Dom Pomocy Społecznej; 14) sztuka po łacinie; 18) rama na płótno malarskie; 19) zawody lekkoatletyczne; 30) figiel, psota; 31) Ochódzki z "Misia"; 32) ostry kawałek drewna; 33) jej stolicą Addis Abeba; 34) resztki z produkcji; 35) oddział bombowców; 36) Sergio, reżyser spaghetti westernów; 37) problemy; 38) i miłość, i nienawiść; 39)

wysoka, damska fryzura; 40) znak zodiaku; 41) potocznie o przejściu dla pieszych; 42) benzyna lub ropa; 43) rodzaj literacki; 44) bałwan ma z marchewki; 45) małżonek; 46) muzułmańska świątynia; 47) objaw schizofrenii; 48) wynik, rezultat pracy; 49) człowiek bez podstawowej wiedzy; 50) roślina na brzegach jezior, ajer; 51) papierowy zwój; 52) szpital naukowo-badawczy; 53) wyspa w porcie miasta Nowy Jork; 54) wizytowy i kąpielowy; 55) bóg nieba i słońca u Majów; 56) japońska sztuka układania kwiatów; 57) ukochana Robin Hooda; 58) angielskie "tak"; 59) stolica Turcji.

Niebezpieczna marskość wątroby

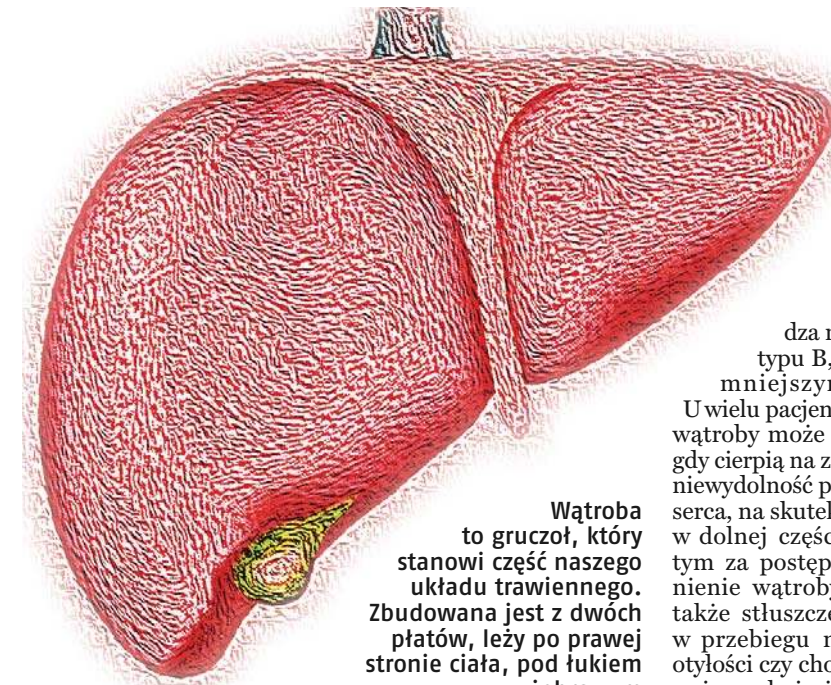
ORGAN DO ZADAŃ SPECJALNYCH || Ta choroba rozwija się latami. Bo marskość wątroby to choroba przewlekła, prowadząca do nieodwracalnych uszkodzeń tego narządu. A przyczyn może być wiele: wirusy, choroby autoimmunologiczne i toksyny – przede wszystkim nałogowe picie alkoholu.

Marskość, czy inaczej zwłóknienie wątroby (łac. cirrhosis hepatis) jest chorobą nieodwracalną, choć postęp wcześniej wykrytej – można spowolnić. Polega głównie na włóknieniu miększu wątroby, które niszczy jej strukturę. Sprzyjają temu wirusowe zapalenie wątroby typu B i C i nadużywanie alkoholu.

SCHORZENIE TO MOŻE PROWADZIĆ NAWET DO ŚMIERCI. A WĄTROBA TO PRZECIEŻ NASZA WŁASNA CHEMICZNA FABRYKA. ZACHODZI W NIEJ BLISKO 5 TYS. RÓŻNYCH REAKCJI I TO TU SZKODLIWE PRODUKTY PRZEMIANY MATERII PRZEKSZTAŁCANE SĄ W NIESZKODLIWE ZWIĄZKI, USUWANE WRAZ Z MOCZEM I KAŁEM.

Wątroba wydziela też żółć niezbędną do trawienia tłuszczów. Glukozę wątroba przetwarza w glikogen i trzyma w rezerwie na gorsze dla naszego organizmu czasy – choćby na wtedy, gdy postanowimy zaaplikować sobie drastyczną dietę odchudzającą. To tu magazynowane są także niektóre witaminy: A, D, B12 oraz żelazo i miedź. Wątroba produkuje poza tym heparynę, czyli enzym regulujący krzepliwość krwi, oraz niektóre białka, m.in. te odpornościowe. To także największy narząd człowieka – u osoby dorosłej waży ok. 1,5 kg i umie się sama regenerować. Jeśli nawet dojdzie do sytuacji, że zginie 75 proc. hepatocytów – wątroba wciąż będzie w stanie pracować.

Hepatocyty to podstawowe komórki wątroby. Tworzą one większe skupiska, tzw. zraziki. Przez środek każdego biegnie żyła, do której z licznych drobnych naczyń wypełniających mięszu wątroby wpływa krew. Gdy marskość rozwija się, a w miększu zamiast nowych hepatocytów pojawia się włóknista tkanka łączna, przepływ krwi staje



Wątroba to gruczoł, który stanowi część naszego układu trawiennego. Zbudowana jest z dwóch płatów, leży po prawej stronie ciała, pod łukiem żebrowym



Wątroba to największy organ w naszym ciele. Ma wyjątkowo wiele pracy do wykonania, pełniąc przynajmniej kilka funkcji. Zbyt obciążona może dać się we znaki. Jest nazywana organem do zadań specjalnych.

się coraz trudniejszy. Dodatkową przeszkodą jest nadmierna ilość tłuszczu, który też upośledza pracę wątroby. Efekt jest taki, że atakowana wątroba w pewnym momencie poddaje się, hepatocyty obumierają, a w ich miejscu tworzy się tkanka łączna, która zakłóca krążenie krwi. Przy czym włóknienia wątroby nie da się odwrócić. Można je tylko zahamować i nie dopuścić do powikłań – nadciśnienia wrotnego, insulinooporności

i cukrzycy typu II, pierwotnego raka wątroby oraz encefalopatii wątrobowej, która może doprowadzić do uszkodzenia mózgu. Jeśli pacjent w porę nie rozpocznie przyjmowania odpowiednich leków i/lub nie zrezygnuje z picia alkoholu, jedynym sposobem uratowania życia może być przeszczep wątroby. Ale na to nie wszyscy mają szansę.

PRZYZYNY

Wszystko przez to, że wątroba ma wielu wrogów...! Kojarzymy ją najczęściej z alkoholizmem, a tymczasem nadużywanie alkoholu jest tylko jedną z przyczyn marskości i innych cierpień wątroby. Według szacunków lekarzy marskość rozwija się u około 15 proc. osób, które przez mniej więcej 10 lat piją nałogowo. Mechanizm jest taki, że alkohol po prostu blokuje metabolizm tłuszczów, białek i węglowodanów i w ten sposób uszkadza wątrobę. Kolejną częstą przyczyną marskości jest zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu C – i u niemal 20 proc. chorych dochodzi do przewlekłego zapalenia miększu wątroby i uszkodzeń, które z czasem prowadzą do zwłóknienia, czyli właśnie marskości. Wątrobę uszka-

dza również WZW typu B, choć w nieco mniejszym stopniu.

U wielu pacjentów marskość wątroby może rozwinąć się, gdy cierpią na zaawansowaną niewydolność prawej komory serca, na skutek zastoju krwi w dolnej części ciała. Poza tym za postępujące zwłóknienie wątroby odpowiada także stłuszczenie wątroby w przebiegu np. cukrzycy, otyłości czy choroby wieńcowej, zamknięcie przewodów żółciowych – bo nadmiar żółci może uszkadzać mięsz, oraz niektóre choroby genetyczne. A bywa, że czasem wątroba szkodzi sobie sama: bo niekiedy organizm zaczyna wytwarzać przeciwciała, które uszkadzają ten narząd, a najgorsze, że bardzo trudno dociec, dlaczego tak się dzieje.

RODZAJE MARSKOŚCI

Rodzaje marskości wynikają z przyczyn, które do niej doprowadziły: marskość alkoholową powoduje nadużywanie alkoholu, marskość zastoinowa może pojawić się z powodu niewydolności krążenia. Marskość zapalna powstaje np. po wirusowym zapaleniu wątroby, a przyczyną marskości żółciowej jest uszkodzenie komórek drobnych dróg żółciowych. Bywa, że marskość uwarunkowana jest genetycznie: gdy choroba występuje wrodzinie, istnieje statystycznie większe ryzyko zachorowania.

OBJAWY

Najgorsze jest to, że ponieważ nie jest unerwiona – wątroba nie boli. Ból często może się jednak pojawić, gdy narząd znacznie powiększy się i zacnie naciskać na otaczającą go unerwioną błonę surowiczą, zwaną torebką wątrobową. Jednak te wczesne objawy marskości wcale nie



Wszystkie dolegliwości należy najpierw skonsultować z lekarzem rodzinnym. Doktor może zlecić wiele badań diagnostycznych i obrazowych, które potwierdzą lub wykluczą chorobę wątroby

kojarzą się z dolegliwościami ze strony wątroby. To m.in. utrata apetytu, ubytek masy ciała oraz nietolerancja pewnych pokarmów, zwłaszcza smażonych, pieczonych, tłustych. No i alkoholu. Czasem marskość objawia się skłonnością do zaparć naprzemiennych z biegunkami, niekiedy nudnościami – a czasem apatią, ociężałością inasylającą się sennością. Z czasem pojawia się oliwkowe, a następnie podżółtaczkowe zabarwienie skóry i twardówek oczu, obwód brzucha powiększa się i występują wzdęcia. Potem pojawiają się tzw. naczyniaki pajęczakowe na skórze, rumień dłoni i dloniowych stron opuszek palców. Mogą się też pojawiać delikatne bóle i pobołowania w prawym podżebrzu oraz wzdęcia w jamie brzusznej, skłonność do krwawień z błon śluzowych, np. przy myciu zębów, atakże ciemniejsze zabarwienie moczu. No i proszę: jak tu powiązać zaczerwienienie dłoni, czerwone plamki pojawiające się na tułowiu, zwłóknienie ścięgien wrękach, zniekształcenie palców i paznokci u rąk czy przerost ślinianek przyusznych – z marskością wątroby?

W późniejszej fazie postępowania choroby narasta jawna skaza krwotoczna jako wyraz upośledzenia wytwarzania przez wątrobę protrombiny. Czasem, jako wyraz toksycznego uszkodzenia mózgu nie zneutralizowanymi przez wątrobę toksycznymi produktami przemiany materii, występuje tzw. metaboliczna śpiączka wątrobową – czasem, jako wyraz znacznego zmniejszenia stężenia białek

w surowicy krwi na skutek upośledzenia syntezy przez wątrobę białek, a zwłaszcza albumin, obrzęki. Narastające upośledzenie funkcji wątroby sprawia, że marskość wątroby towarzyszą objawy psychiczne, takie jak wyczerpanie, zmęczenie i osłabienie.

WAŻNE ZALECENIA DLA WĄTROBY

Przede wszystkim rozsądnie zażywajmy wszystkie leki: wyłącznie wtedy, gdy są niezbędne, oraz w dawkach konkretnie zaleconych przez lekarza. Bywa, że zażywane leki mogą oddziaływać na wątrobę – trzeba wtedy ustalić z lekarzem, czy potrzebne są regularne próby wątrobowe. Alkohol pijmy tylko okazjonalnie i w niewielkich ilościach. Jeśli jest taka możliwość, tłuszcze zwierzęce zamieniamy na roślinne. Jako wielbicielka Grecji i generalnie rejonów Morza Śródziemnego – polecam też dietę śródziemnomorską, bo jest dobra nie tylko dla serca, ale też dla wątroby. Unikajmy poza tym żywności zawierającej barwniki, konserwanty i tzw. WZW C – niestety, nie ma. WZW C przenosi krew, dlatego unikajmy zakażenia, do którego najczęściej dochodzi podczas zabiegów w placówkach medycznych, poprzez przybory kosmetyczne lub w salonach tatuażu.

Magdalena Maria Bukowiecka

Czasami nieźle się napociłam

GWIAZDY || Moja córka miała mega dużo zajęć online. Czasami nieźle się napociłam, żeby to wszystko ogarnąć – mówi Maja Frykowska. Prezenterka, aktorka i piosenkarka, znana z Big Brothera i Baru, nie ukrywa, że bardzo pomagała w zajęciach online.

W przypadku córki Mai Frykowskiej zdalne nauczanie sprawdziło się i przyniosło zadowalające efekty. Dziewczynka jest teraz na etapie przejścia z przedszkola do zerówki. W ciągu ostatnich dwóch miesięcy poczyniła znaczne postępy w czytaniu, pisaniu czy nauce gry na skrzypcach. Matka nie ukrywa też, że bardzo jej pomagała w zajęciach online.

— W momencie, kiedy wszystko stanęło w miejscu, mieliśmy zajęcia online. Tych zajęć było mega dużo, ale to też bardzo dużo dawało. Na przestrzeni ostatnich dwóch miesięcy widzę, że ona nie stoi w miejscu, tylko się rozwija, już czyta, pisze i robi inne rzeczy, które jej to ułatwiły. Naukę w systemie online oceniam więc bardzo pozytywnie – mówi Maja Frykowska.



Fot. newseria.pl

Jestem trochę nadgorliwą mamą – twierdzi Maja Frykowska

ZWRACA JEDNAK UWAGĘ NA TO, ŻE TAKIE NAUCZANIE MUSI BYĆ KONTROLOWANE PRZEZ RODZICÓW. CZASAMI TEŻ TRZEBA DZIECIOM W JAKIEJS KWESTII POMÓC.

— Absolutnie jej pomagamy, bo np. jak miała zajęcia plastyczne, zajęcia związa-

ne z liczeniami czy inne, to przygotowywałam jej różne rzeczy. Ona ma też zajęcia online ze skrzypiec, więc pierwszy raz w życiu dostrajałam skrzypce i byłam z siebie dumna, bo to było dla mnie nowe wyzwanie. Człowiek musi przekraczać swoje granice i komfort, w którym się znajduje, żeby coś zrobić dla innych, więc nagle pozna-

je swoje nowe umiejętności – mówi prezenterka.

MAJA FRYKOWSKA
TŁUMACZY, ŻE ZALEŻAŁO JEJ NA TYM, BY JEJ CÓRKA WYNIOSŁA Z ZAJĘĆ ONLINE JAK NAJWIĘCEJ. DLATEGO TEŻ W NIEKTÓRYCH MOMENTACH BYŁA TO WRĘCZ PRACA ZBIOROWA.

— To też było dla mnie ogromnym wyzwaniem, nie ukrywam, że się nieźle napociłam, żeby ogarnąć pewne rzeczy. Zresztą zawsze jestem bardzo aktywna. Jestem trochę nadgorliwą mamą, czego się ostatnio dowiedziałam właśnie od mojego dziecka, więc spasołam – przyznaje. Maja Frykowska zdaje sobie też sprawę z tego, że nie każde dziecko jest w tak komfortowej sytuacji. Są bo-

wiem rodziny, gdzie z jednego komputera zmuszonych jest korzystać kilkoro dzieci. W takich warunkach trudno oskupienie i efektywną naukę.

— Uważam, że jak najwięcej komputerów powinno się rozdawać potrzebującym dzieciom. Faktycznie w wielodzietnych rodzinach są sytuacje, w których dzieci nie mogą rozwijać swoich umiejętności – mówi.

Maja Frykowska jest córką Anny Toth i Bartłomieja Frykowskiego oraz wnuczką modelki Ewy Marii Morelle i Wojciecha Frykowskiego, zamordowanego przez członków sekty Charlesa Mansona w willi Romana Polańskiego. Jest też prawnuczką Jana Frykowskiego, znanego przedsiębiorcy, który zginął w wypadku samochodowym.

Wychowywała się u babci w Łodzi.

Ukończyła prywatne Policealne Studium Gastronomii, Hotelarstwa i Turystyki



Prezenterka zdaje sobie też sprawę z tego, że nie każde dziecko jest w tak komfortowej sytuacji.

w Łodzi. W 2009 obroniła dyplom na Wydziale Aktorskim w Wyższej Szkole Komunikowania i Mediów Społecznych im. Jerzego Giedroycia w Warszawie.

Najbardziej kojarzona jest z udziału w reality-show Big Brother, gdzie wywołała ogólnopolski skandal oraz z programu Bar. Jest prezenterką telewizyjną, piosenkarką i aktorką. Newseria.pl, opr. lub

REKLAMA



Fundusze Europejskie
Infrastruktura i Środowisko



MIASTO MŁAWA

realizuje projekt „**Budowa kanalizacji sanitarnej na terenie aglomeracji Mława**”
dofinansowany ze środków Unii Europejskiej

Szanowni Państwo,

w ramach projektu Miasto Mława buduje ponad 30 km sieci kanalizacji sanitarnej.

- W latach 2017-2019 zrealizowano kanalizację w ulicach: Altera, Anyszki, Wetmańskiego, Cichej, Ciechanowskiej, Cmentarnej, Górnej, Podgórnej, Nowej, Jasnej, Pużaka, Kościuszki, Kryszkiewicza, Leszczyńskiego, Szwejkowskiego, Jasińskiego, Grudkowskiego, Malinowej, Ostaszewskiego, Piaskowej, Wiśniowej, Pogorzelskiego, Poziomkowej, St. „Grota” Roweckiego, 20 Dywizji Piechoty WP, Łąkowej, Spokojnej, Karcza, Olesin, Ogrodowej, Olszynowej, Kruczej, Sadowej, Zabrody, Brukowej, Krajewskiego, Nowowiejskiej, Browarnej, Okólnej, Piaskowej, Żabieniec, Brackiej, Kościelnej, Mickiewicza, Przyrynek, Kaplicznej, al. Piłsudskiego (część) i Rynkowej.
- **Mieszkańcy zlokalizowanych przy tych ulicach domów mają już możliwość przyłączać swoje budynki do nowo wybudowanej sieci.**

Sieć kanalizacji sanitarnej budowana jest do granicy działki. Do właściciela nieruchomości należą:

- uzgodnienie warunków technicznych wykonania przyłącza z Zakładem Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalnią Ścieków WOD-KAN Sp. z o.o. w Mławie przy ul. Płockiej 106;
- wykonanie przyłącza od granicy działki do budynku.

W związku z rozszerzeniem zakresu rzeczowego projektu o kolejne mławskie ulice, tj. Płońską, Podmiejską, Szreńską, Batalionów Chłopskich, Batorego (część), Malinowskiego, Bienia, Kolejową, Grzybową oraz Niecałą (część), wkrótce rozpoczną się w nich prace związane z wykonaniem kanalizacji sanitarnej.

Podczas prowadzenia robót budowlanych wystąpią czasowe utrudnienia w ruchu. Już teraz proszę Państwa o współpracę, cierpliwość i zrozumienie sytuacji. Budujemy kanalizację sanitarną na terenie Mławy, aby nam wszystkim żyło się lepiej.

Sławomir Kowalewski
Burmistrz Miasta Mława



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach działania 2.3 „Gospodarka wodno-ściekowa w aglomeracjach” II osi priorytetowej „Ochrona środowiska, w tym adaptacja do zmian klimatu” programu operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.
Numer umowy o dofinansowanie: POIS.02.03.00-00-0034/16-00.
Planowany koszt realizacji projektu: 27 211 950,14 zł, w tym dofinansowanie: 14 208 180,25 zł.

Szczegółowe informacje dotyczące realizowanego projektu oraz utrudnień w ruchu drogowym dostępne są na stronie internetowej miasta www.mlawa.pl, w zakładce „Budowa kanalizacji sanitarnej na terenie aglomeracji Mława” oraz w siedzibie Wydziału Strategii i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miasta Mława przy ul. 18 Stycznia, 4 lok. 25, tel. 23 654 33 82 wew. 510.