

CZYTAJ
NAS:• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIENOWY KURIER
mławski.plCENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIŚNIEWO

MOGŁEM NARESZCIE ODPALIĆ GRILLA



Fot. Parytkomania Małgorzata Botherek

Z PRZEMYSŁAWEM SŁAWIŃSKIM, ZNANYM MŁODYM MŁAWIANOM JAKO DJ SOUND SHAKER, ROZMAWIAMY O MUZYCE ROZRYWKOWEJ, A TAKŻE O ZAWODZIE DJ W CZASIE PANDEMII. NASZ ROZMÓWCA OPOWIADA RÓWNIEŻ O SWOJEJ MUZYCZNEJ PASJI ORAZ PLANACH I MARZENIACH. — ŻYCIE DJ'A W CZASIE PANDEMII... W MOIM PRZYPADKU TO NADRABIANIE CZASU Z RODZINĄ, POSZERZANIE SWOJEJ WIEDZY ORAZ TWORZENIE MUZYKI. A CO JEST NAJFAJNIEJSZE? MOGŁEM NARESZCIE ODPALIĆ GRILLA W SOBOTĘ, NIGDZIE SIĘ NIE SPIESZĄC — MÓWI DJ. **S. 6**

WRESZCIE MOŻEMY IŚĆ DO FRYZJERA!

GOSPODARKA ||

s. 2

■ Od 18 maja możemy już skorzystać z usług kosmetyczek i fryzjerów, zjeść w restauracji, kawiarni, barze, a także w centrum handlowym wydzielonej przestrzeni gastronomicznej. Jednak trzeba przestrzegać ściśle wytyczne sanitarne. Wśród wymogów i zaleceń dla gastronomii są m.in.: limit osób w lokalu, dezynfekcja stolika po każdym kliencie, zachowanie 2m odległości między stolikami, czy noszenie maseczek oraz rękawiczek przez kucharzy oraz obsługę lokalu gastronomicznego. Natomiast goście restauracji mogą zdjąć maseczki, jeśli siedzą już przy stolikach. Od 18 maja mogą być otwarte także placówki i instytucje z bazą noclegową i działalnością opiekuńczo-edukacyjną, np. schroniska młodzieżowe, ośrodki sportowe czy świetlice środowiskowe.

Natomiast od 25 maja będą już odbywać się zajęcia opiekuńczo-wychowawcze w klasach 1-3 szkoły podstawowej, konsultacje z nauczycielami w szkołach dla maturzystów i uczniów 8 klas przede wszystkim przedmiotów zdawanych na egzaminach. A od 1 czerwca konsultacje w szkołach z nauczycielami dla pozostałych uczniów ze wszystkich przedmiotów.



MŁAWIANKA ZGINĘŁA POD CIECHANOWEM

NA SYGNALE ||

s. 3

■ W sobotę wieczorem Gąskach pod Ciechanowem zginęła 23-letnia mieszkanka powiatu mławskiego. Jechała oplem astra od strony miejscowości Gorysze. Auto uderzyło w drzewo. Kobiety nie udało się niestety uratować, zginęła na miejscu. Do tego tragicznego wypadku doszło na prostym odcinku drogi po godz. 19.00.



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

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

Wreszcie możemy iść do fryzjera!

GOSPODARKA || Od 18 maja możemy już pójść do fryzjera, kosmetyczki czy restauracji na ulubioną kawę. W życie wszedł trzeci etap znoszenia obostrzeń. Tymczasem niektórzy przedsiębiorcy rozważają pozwody o odszkodowanie od Skarbu Państwa.

Wiemy już, jak wygląda trzeci etap odmrażania gospodarki. Zanim wszedł w życie plan przedstawił premier Mateusz Morawiecki na specjalnej konferencji prasowej, w której wzięli też udział minister zdrowia Łukasz Szumowski i minister edukacji Dariusz Piontowski.

— Pierwsze słoneczne dni majowe nie pomogły w utrzymaniu dyscypliny. Rozumiem też, że pandemia pozostawiła trwałe ślady w naszych głowach. Nic nie będzie takie proste jak wcześniej. Powrót do nowej normalności zależy od tego, w jak dyscyplinowany sposób będziemy trzymać się rygorów — podkreślił premier.

Szef rządu zwrócił uwagę na falę zachorowań na Śląsku, ale, jak mówił, z tego powodu rząd nie zamierza „zamykać” Śląska, a wręcz przeciwnie: bę-

dzie tam płynąć pomoc, która jest potrzebna.

Od 18 maja możemy już skorzystać z usług kosmetyczek i fryzjerów, zjeść w restauracji, kawiarni, barze, a także w centrum handlowym w wydzielonej przestrzeni gastronomicznej. Jednak trzeba przestrzegać ściśle wytyczne sanitarne.

Wśród zaleceń dla salonów urody znalazły się m.in. obowiązki noszenia przez klientów i obsługę masetek, gogli lub przyłbic, używanie rękawiczek jednorazowych, gdy jest to możliwe; przyjmowanie klientów po wcześniejszym umówieniu się na wizytę telefonicznie lub online. Klient nie może oczekiwać na swoją kolejkę w poczekalni.

Wśród wymogów i zaleceń dla gastronomii są m.in.: limit osób w lokalu, dezynfekcja stolika po każdym kliencie, zachowanie 2m odległości między stolikami, czy noszenie



Wreszcie możemy pójść do fryzjera

masetek oraz rękawiczek przez kucharzy oraz obsługę lokalu gastronomicznego. Natomiast goście restauracji mogą zdjąć masetki, jeśli siedzą już przy stolikach.

Od poniedziałku 18 maja mogą być otwarte także placówki i instytucje z bazą

noclegową i działalnością opiekuńczo-edukacyjną, np. schroniska młodzieżowe, ośrodki sportowe czy świetlice środowiskowe.

Natomiast od 25 maja będą już odbywać się zajęcia opiekuńczo-wychowawcze w klasach 1-3 szkoły podstawowej, konsultacje z nauczycielami w szkołach dla maturzystów i uczniów 8 klas przede wszystkim z przedmiotów zdawanych na egzaminach. A od 1 czerwca konsultacje w szkołach z nauczycielami dla pozostałych uczniów ze wszystkich przedmiotów.

— Zasiłek opiekuńczy będzie nadal wypłacany, również dla tych, którzy będą musieli zostać w domu po 24 maja, by opiekować się dzieckiem. To decyzja rodziców, czy posłać dzieci na zajęcia opiekuńczo-dydaktyczne — powiedział premier Mateusz Morawiecki.

Od 18 maja został też podwyższony limit pasażerów

w środkach transportu publicznego. Dla przykładu, jeżeli w autobusie jest 30 miejsc siedzących i 70 stojących (czyli w sumie 100), to równocześnie może nim jechać 30 osób. Przy czym połowa miejsc siedzących musi pozostać wolna. Do tej pory do takiego autobusu mogło wejść 15 osób.

Od 17 maja więcej osób może uczestniczyć w mszach, a od 18 maja więcej ćwiczyć na otwartych obiektach sportowych.

Z powodu wprowadzonych obostrzeń niektóre branże, jak turystyczna czy gastronomiczna, zostały sparaliżowane. Obroty w tych firmach spadły niemal do zera, więc wyjście z kryzysu może trwać miesiącami i wiele firm może tego nie przetrwać. Tym bardziej że wsparcie z tarczy antykryzysowej, którą uruchomił rząd, jest zbyt małe. Dlatego przedsiębiorcy, w tym z sektora turystycznego, bardzo poważnie rozważają możliwość

wystąpienia na drogę sądową przeciwko Skarbowi Państwa, domagając się odszkodowań za poniesione straty.

— Jest takie przekonanie, że pójdzie to w tę stronę, bo dziś decyzje o zamknięciu i zamrożeniu działalności są, a nie idzie za tym żadna dedykowana pomoc. I coraz więcej przedsiębiorców zastanawia się nad składaniem pozwów — mówi Andrzej Kindler, wiceprezes Polskiej Organizacji Turystyki.

Jednak sprawa jest o tyle skomplikowana, że rząd nie ogłosił stanu klęski żywiołowej, co dawałoby podstawę do ubiegania się o odszkodowania. A więc ewentualne pozwody przedsiębiorców rozpatrywane byłyby na ogólnych zasadach Kodeksu cywilnego. Raz, że to oznacza długie procesy, a dwa, czy w tej sytuacji takie pozwody mają szansę na wygraną?

ANDRZEJ MIELNICKI

a.mielnicki@gazetaolstynska.pl

Trwa przebudowa estrady w parku

INWESTYCJA || Rozpoczęła się przebudowa estrady w mławskim parku. Wyremontowane zostanie zadaszenie oraz samaстрада. Naprawione też zostaną tynki i okładziny.

Wyloniony przez Miasto Mława wykonawca rozpoczął już prace przy przebudowie estrady w miejskim parku. Odnowiony obiekt ma zapewnić większe bezpieczeństwo i komfort podczas plenerowych imprez. Poprawi się też jego estetyka.

Zadanie obejmuje remonty zadaszenia sceny (proscenium) oraz estrady — z uwzględnieniem właściwego odprowadzenia wód opadowych z elementów obiektu, a także naprawę tynków i okładzin oraz dostawę i montaż dwustronnej tabli-



Ruszyły prace przy przebudowie estrady

cy informacyjnej, na której w przyszłości będzie eksploatowany program organizowanych imprez.

Prace w parku wykonuje Przedsiębiorstwo Budowlane „Domex” z Żuromina. Ich koszt powstania na 196 094,44 zł.

Ze względu na trudności ze znalezieniem przez firmę odpowiednich materiałów budowlanych, czas realizacji zadania wydłużył się do 15 lipca 2020 r. (do zawartej z miastem umowy zostanie podpisany stosowny aneks). Na inwestycję wykonawca daje pięć lat gwarancji.

Równoległe prace przy budowie pochylni dla niepełnosprawnych prowadzi Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe. Powinny zostać sfinalizowane do końca czerwca br. **KN / UMM**

ZDERZENIE DWÓCH AUT POD SZPITALEM

NA SYGNALE || Pod mławskim szpitalem w piątek 15 maja doszło do zderzenia dwóch samochodów. To kolejne tego typu zdarzenie na skrzyżowaniu ul. Dobroskiej i ul. Szpitalnej. Jak poinformowała mławska straż pożarna samochód osobowy zderzył się z ciężarowym przewożącym tekstylii. Trzy osoby zostały poszkodowane. — Pojazdem ciężarowym podróżował tylko kierowca, natomiast osobowym 3 osoby w tym dziecko w wieku około 10 lat — mówi Jacek Dryll, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej. Strażacy musieli użyć hydraulicznego sprzętu ratownictwa drogowego w celu uwolnienia pasażera samochodu osobowego, który razem z dzieckiem został zabrany do mławskiego szpitala. Trzecia osoba, kobieta kierująca osobówką oraz kierowca samochodu ciężarowego nie wymagali pomocy medycznej. W akcji ratowniczej wzięły udział dwa zastępy PSP i OSP Szydłowo oraz dwie karetki pogotowia. Przyczyny wypadku ustala mławska policja. **IP**



Mławianka zginęła pod Ciechanowem

WYPADEK || W sobotę wieczorem Gąskach pod Ciechanowem zginęła 23-letnia mieszkanka powiatu mławskiego. Jechała oplem astra od strony miejscowości Gorysze. Auto uderzyło w drzewo. Kobiety nie udało się niestety uratować, zginęła na miejscu.



Zakleszczoną kobietę, strażacy wydobyli przy pomocy narzędzi hydraulicznych. Nie udało się jej uratować

Do tego tragicznego wypadku doszło na prostym odcinku drogi po godz. 19.00. Na miejscu zdarzenia strażacy z Ciechanowa zastali uszkodzony samochód osobowy marki Opel Astra, który wypadł z drogi i uderzył w drzewo.

— U osoby poszkodowanej nie stwierdzono funkcji

życiowych — poinformował mł. kpt. Damian Kołpaczynski z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Ciechanowie. — W zdarzeniu udział brała jedna dorosła osoba, która z widocznymi obrażeniami znajdowała się w pojeździe. Kierująca była zakleszczona w samochodzie. Działania PSP polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarze-



Kierująca była zakleszczona w samochodzie.

nia, dotarciu do poszkodowanej od strony drzwi pasażera i udzieleniu jej KPP. Wykonano dostęp do osoby poszkodowanej poprzez odsunięcie pojazdu od drzewa przy pomocy siły własnej ratowników, a następnie usunięto drzwi od strony kierowcy przy pomocy narzędzi hydraulicznych. Odłączono również akumulator w uszkodzonym pojeździe.

Na miejsce przybył zespół ratownictwa medycznego.

— Po wykonaniu dostępu poszkodowaną ewakuowano na noszach typu deska, przeniesiono w miejsce bezpieczne i przekazano ZRM — relacjonował mł. kpt. Damian Kołpaczynski. — Po zbadaniu poszkodowanej ratownicy medycynej odstąpili od medycznych czynności ratunko-

wych. Jeden zastęp wrócił do bazy, natomiast drugi zastęp na prośbę policji pozostał w celu zabezpieczenia miejsca zdarzenia i blokowania drogi.

Policja zorganizowała objazd. W działaniach, trwających ponad dwie godziny, brały udział dwa zastępy straży pożarnej.

EWŁA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolstynska.pl

Nie przestrzegał kwarantanny

WIRUS || Objęty kwarantanną mławianin, zamiast stosować się do zasad izolacji, wychodził z domu, między innymi na zakupy. Nie zastrzegł ust i nosa. Ukarano go grzywną.

Do zdarzenia doszło 8 maja o godzinie 16.20 na drodze w miejscowości Choszczewka Kolonia gmina Dzierzgowo — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Jadący tamtędy przypadkowy świadek, zauważył samochód marki Audi A3 unieruchomiony w rowie. Za kierownicą auta siedział mężczyzna. Był nieprzytomny lub spał. Na miejscu zdarzenia zatrzymali się jeszcze inni kierowcy. Świadkowie wezwali służby ratunkowe i ocucili kierowcę, który następnie wydostał się z samochodu i uciekł.

— Patrol policji, krótko po tym zdarzeniu, odnalazł



kierowcę w pobliskim lesie — kontynuuje asp. szt. Anna Pawłowska. — 41-letni mieszkaniec powiatu mławskiego miał w organizmie ponad 2,40 promila alkoholu. W wyniku zdarzenia drogowego nie odniósł żad-

nych obrażeń. Został zatrzymany w policyjnym areszcie. Patrol odebrał kierowcy prawo jazdy dziesięciu kategorii.

Zgodnie z art. 178a. § 1. Kodeksu karnego — kto, znajdując się w stanie nie-

trzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2. Ewa Lubińska

MIAŁ PONAD TRZY PROMILE

NA SYGNALE || Policjanci ruchu drogowego zatrzymali na mławskiej obwodnicy drogi krajowej nr 7 nietrzeźwego kierowcę. Mieszkaniec gminy Stupsk miał w organizmie ponad 3 promile alkoholu.

— 12 maja o godz. 20.55 patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierowcę samochodu marki Daewoo Lanos — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — 28-letni mieszkaniec gm. Stupsk miał w organizmie ponad 3 promile alkoholu. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

POLICJA PRZYPOMINA

Nietrzeźwy kierowca to śmiertelne zagrożenie na drodze, reakcja świadków ma ogromne znaczenie. Jeśli zauważymy kierowcę, którego styl jazdy wygląda podejrzanie i może świadczyć o tym, że za kierownicą auta siedzi pijana osoba,



wystarczy zadzwonić pod numer alarmowy 112 i przekazać służbom informację. Taka reakcja może uratować czyjeś zdrowie a nawet życie. Zgodnie z art. 178a. § 1. Kodeksu karnego - kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

W Mławie znikają „kopciuchy”

EKOLOGIA || Burmistrz Sławomir Kowalewski podpisał 33 umowy na dofinansowanie wymiany pieców węglowych na gazowe. Tegoroczny nabór wniosków o dotację na wymianę źródła ciepła rozpoczął się 15 stycznia i będzie trwał do końca listopada.

Wnieco innej formie niż dotychczas w tym roku podpisywane są umowy na dofinansowanie wymiany źródła ciepła. Przez trzy ostatnie lata mieszkańcy, którym przyznano wsparcie finansowe, spotykali się z burmistrzem Sławomirem Kowalewskim, skarbnik miasta Justyną Aptewicz oraz pracownikami Wydziału Środowiska i wszyscy wspólnie podpisywali te ważne dokumenty. W tym roku – ze względu na konieczność ograniczenia bezpośrednich kontaktów – do mieszkańców trafią umowy wcześniej opatrzone już podpisami pana burmistrza i pani skarbnik – poinformowała rzeczniczka prasowa Urzędu Miasta Mława Magdalena Grzywacz.



– Mówienie o ekologii to trochę za mało – twierdzi Sławomir Kowalewski

ZAINTERESOWANIE PROGRAMEM ROZPOCZĘTYM W 2017 ROKU JEST WCIĄŻ DUŻE. KAŻDY ZAINTERESOWANY, PRZYSTĘPUJĄC DO PROJEKTU, MOŻE WYMIENIĆ STARY PIEC OPALANY WĘGLEM (POPULARNY KOPCIUCH)

NA NOWOCZESNE ŹRÓDŁO OGRZEWANIA – PIEC GAZOWY, PIEC OLEJOWY LUB POMPĘ CIEPŁA.

Przez cztery lata trwania programu ograniczania niskiej emisji na terenie Miasta Mława tylko raz beneficjent zdecydował się zamontować pompę ciepła. W 263 innych przypad-

kach mławianie zdecydowali się na zakup nowoczesnego pieca gazowego. W przypadku przeprowadzanej modernizacji źródła ciepła i równoczesnej budowy przyłącza gazowego do nieruchomości, miasto dodatkowo wsparło inwestycję kwotą w wysokości 1 900 zł.

Z BUDŻETU MŁAWY DOTYCHCZAS PRZELANO NA KONTA MIESZKAŃCÓW

1 359 506,32 ZŁ DOFINANSOWANIA. W TYM ROKU TA KWOTA WZROŚNIE O DODATKOWE 200 000 ZŁ.

Tegoroczny nabór wniosków o dotację celową na wymianę źródła ciepła w ramach programu ograniczania niskiej emisji rozpoczął się 15 stycznia i będzie trwał do końca listopada.

Dotychczas do mławskiego ratusza wpłynęły 52 podania w tej sprawie. Po komisyjnej weryfikacji wniosków Wydział Środowiska Urzędu Miasta Mława przygotował do podpisu 33 umowy na kotły gazowe.

W czterech przypadkach umowy dodatkowo uwzględniają dotację na budowę przyłączy gazowych. Każdy zainteresowanych może otrzymać wsparcie w wysokości 100 proc. wartości pieca, jednak nie więcej niż 6 000 zł. Zwrot kosztów budowy przyłącza to dodatkowe 1 900 zł. W tym roku miasto rozdysponuje na dotacje 200 000 zł. Wnioskodawcy podpisując umowę, zobowiążą się zainstalować nowe piece w miejscu zdemontowanych, węglowych, do końca listopada br. Do 5 grudnia 2020 r. muszą rozliczyć dotację w ratuszu.

— Dlaczego dofinansowujemy wymianę pieców? — kontynuuje Magdalena Grzywacz. — Dużo mówimy o ekologii, o potrzebie dbałości o jakość powietrza. Burmistrz Miasta Mława nie czeka na projekty ogólnopolskie lub zewnętrzną inspirację — przystąpił do działania. Od 2017 roku proponuje radnym miejskim przygotowanie dotacji celowych dla mieszkańców na wymianę źródeł ciepła i z poparciem rady realizuje



Przez cztery lata pozbyliśmy się prawie 300 pieców, które zanieczyszczały nasze środowisko — mówi burmistrz Sławomir Kowalewski.

proekologiczny program dla Mławy.

— Mówienie o ekologii to trochę za mało. My chcemy działać i być skutecznymi w tym działaniu — komentuje burmistrz Sławomir Kowalewski. — Dzięki zaangażowaniu miasta tej zimy powietrze może być dużo czystsze. Do końca listopada mieszkańcy, którzy otrzymują dotację, są zobowiązani zainstalować i podłączyć nowe piece. Przez cztery lata pozbyliśmy się prawie 300 pieców, które zanieczyszczały nasze środowisko. Ufam, że w tym roku to będzie odczuwalne.

EWA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolstyska.pl

Uciekł do lasu, ale trafił do celi

NA SYGNALE || Był pijany. Prowadzone przez niego auto wpadło do rowu pod Choszczewką Kolonią. Kiedy świadkowie wezwali służby ratunkowe — uciekł do pobliskiego lasu.

Do zdarzenia doszło 8 maja o godzinie 16.20 na drodze w miejscowości Choszczewka Kolonia gmina Dzierzgowo — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Jadący tamtędy przypadkowy świadek, zauważył samochód marki Audi A3 unieruchomiony w rowie. Za kierownicą auta siedział mężczyzna. Był nieprzytomny lub spał. Na miejscu zdarzenia zatrzymali się jeszcze inni kierowcy.



Świadkowie wezwali służby ratunkowe i ocucili kierowcę, który następnie wydostał się z samochodu i uciekł.

— Patrol policji, krótko po tym zdarzeniu, odnalazł

kierowcę w pobliskim lesie — kontynuuje asp. szt. Anna Pawłowska. — 41-letni mieszkaniec powiatu mławskiego miał w organizmie ponad 2,40 promila alkoholu. W wy-

niku zdarzenia drogowego nie odniósł żadnych obrażeń. Został zatrzymany w policyjnym areszcie. Patrol odebrał kierującemu prawo jazdy dziewięć kategorii.

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

Ewa Lubińska

BROŃ POD KORZENIAMI



Zdjęcie jest ilustracją do tekstu

NA SYGNALE || Mławscy policjanci zostali powiadomieni o nietypowym znalezisku we wsi Bońkowo Podleśne (gm. Radzanów). Jeden z mieszkańców, podczas prac przy usuwaniu pnia i korzeni drzewa, znalazł elementy zabytkowej broni palnej. To wyjątkowe znalezisko zostało zabezpieczone przez policjantów 9 maja. Elementy broni, prawdopodobnie karabinu z czasów I wojny światowej, odnalazł właściciel posesji

przy pracach porządkowych, podczas usuwania pnia i korzeni starej brzozy. Po przeprowadzeniu niezbędnych ustaleń, to zabytkowe znalezisko zostanie najprawdopodobniej przekazane do muzeum. Okazuje się, że ziemia nadal skrywa jeszcze broń i amunicję z wojennych czasów. Jeśli odkryjemy takie znalezisko należy niezwłocznie powiadomić policję.

Asp.szt. Anna Pawłowska

Ruszyło muzeum, przedszkola i żłobek

ROZRUCH || W Mławie od poniedziałku 18 maja ruszyły miejskie przedszkola oraz żłobek. Można też już zwiedzać Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. Oczywiście wszystko pod warunkiem dostosowania się do wymagań sanitarno-epidemiologicznych.

Organizacja pracy jednostek Miasta Mława uległa zmianie. Od 18 maja wznowiło pracę większość miejskich przedszkoli, a 25 maja w szkołach ruszają zajęcia opiekuńczo-wychowawcze.

Na fali odmrażania gospodarki otwierają się kolejne instytucje podległe miastu. Mieszkańcy mogą już korzystać z wypożyczalni książek dwóch oddziałów Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Bolesława Prusa w Mławie. Od 15 maja br. dla zwiedzających otworzyło się Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. W placówce będzie się mogło znajdować jednocześnie do 10 zwiedzających, a zwiedzanie w grupach zorganizowanych jest zawieszone do odwołania.

W czasie epidemii COVID-19 muzeum jest czynne w piątki i soboty od 9:00 do 13:00, we wtorki i czwartki od 9:00 do 15:00 oraz w środy od 9:00 do 14:00 (ostatnie wejście na wystawy stałe jest możliwe najpóźniej na 45 minut przed zamknięciem placówki).

Zwiedzający są zobowiązani do przestrzegania zasad reżimu sanitarnego zgodnie z regulaminem opublikowanym przez MZZ (m.in. zachowywać dystans co najmniej 2 metry od siebie, zakrywać usta i nos oraz dezynfekować ręce przed wejściem w strefę kas, a następnie w strefie zwiedzania). Wszelkich informacji dotyczących wystaw udzielią pracownicy muzeum.



Przedszkola w Mławie otwarto w miniony poniedziałek

Wzrosty ich o zajęcia dydaktyczne — będą prowadzone od poniedziałku 25 maja br. Szczegółowe informacje na temat harmonogramu działań w obszarze oświaty można znaleźć na rządowej stronie gov.pl.

Mławskie szkoły przygotowują się do prowadzenia zajęć opiekuńczo-wychowawczych. Zgodnie z nowymi wytycznymi ministerstwa edukacji takie zajęcia — z możliwością

rozszerzenia ich o zajęcia dydaktyczne — będą prowadzone od poniedziałku 25 maja br. Szczegółowe informacje na temat harmonogramu działań w obszarze oświaty można znaleźć na rządowej stronie gov.pl.

W poniedziałek 18 maja br. rozpoczęły pracę mławskie przedszkola (poza oddziałem w SP 6).

Na razie w ograniczonej formie — uruchomione zostały oddziały na potrzeby 51 zgłoszonych dzieci. Placówki te będą sprawowały pieczę nad niespełna 5 proc. dzieci zapisanych do miejskich przedszkoli i oddziałów przedszkolnych we wrześniu 2019 r.

Tego samego dnia (w poniedziałek 18 maja br.) wznowił pracę miejski żłobek. Zgodnie z deklaracjami rodziców na zajęcia do tej placówki będzie uczęszczało 12 dzieci.

Urząd Miasta Mława niezmennie pracuje w pełnym składzie.

— Zachowujemy środki ostrożności, stosując się do

zaleceń sanitarnych obowiązujących pracowników i pracodawców — informuje Magdalena Grzywacz, rzecznik prasowy UMM. — W ratuszu zorganizowana jest obsługa bezpośrednia klientów w kasach, jednak preferujemy i polecamy płatności bezgotówkowe — przelewem, jako lepszą oraz bezpieczniejszą formę.

Od poniedziałku 11 maja br. w terenie pracują już gońcy Urzędu Miasta Mława, którzy roznoszą do mieszkańców i instytucji korespondencję. — kontynuuje rzecznik prasowy. — Prosimy odbiorców, aby stosowali się do zalecenia trzymania dystansu społecznego oraz aby, podpisując formularze zwrotek, korzystali z własnych długopisów.

REKLAMA



Poseł Anna Cicholska: Cenię sobie kontakt z ludźmi

Pani Poseł, mamy bardzo trudny okres epidemii. To wyjątkowy czas ze względu na obostrzenia i środki bezpieczeństwa. Pani dała się poznać jako osoba wyjątkowo aktywna. Jak teraz Pani sobie radzi w specyficznych okolicznościach?

Jak wielu Polaków pracuję zdalnie. Sejm, jak wiadomo, pracuje również w specyficznych warunkach. Posłowie rozlokowani są po różnych salach, głosują przez internet. Na sali plenarnej są tylko przedstawiciele klubów poselskich. To trudny czas dla Sejmu, trudny czas dla parlamentarzystów. I jeszcze opozycja, która nie konstruktynego nie wnosi do pracy, za to umie znakomicie przeszkadzać i stosować tzw. obstrukcję.

Poza pracami w Sejmie (posiedzenia, komisje, zespoły) starała się Pani uczestniczyć w bieżących wydarzeniach, spotkaniach i uroczystościach.

Najbardziej cenię sobie bezpośredni kontakt z ludźmi. To pozwala mi rozmawiać o ich problemach, radościach i odczuciach. Od moich rozmówców często otrzymywałam różne sugestie, pomysły i rozwiązania. Zawsze starałam się je

rozważyć, wykorzystać w swojej pracy poselskiej. W obecnej sytuacji staram się też z zachowaniem środków bezpieczeństwa uczestniczyć w uroczystościach i ważnych wydarzeniach.

Jest opinia, że Pani zawsze służy pomocą. Czy nadal tak wiele osób zwraca się do Pani z prośbą o pomoc?

Tak, zarówno do mnie bezpośrednia, jak i do mojego biura zwracają się osoby z różnymi sprawami, kłopotami i problemami. Ja i moi pracownicy staramy się im pomóc. Większość czasu pracujemy zdalnie, ale to nie zwalnia nas z obowiązku kontaktowania się z wyborcami. Spraw nie jest wcale mniej, a mogę powiedzieć, że więcej. Zmienił się tylko sposób kontaktowania, przekazywania informacji i dokumentów. Mąż żartuje, że mamy w domu biuro. Telefony, e-maile to dla mnie codzienność. Podobnie w moich biurach poselskich pracownicy są na posterunku.

Pani Poseł, w czasie koronawirusa większość działań rządu, samorządów, stowarzyszeń ma na

celu walkę z tą epidemią. Czy Pani również w jakiś sposób się w to zaangażowała?

Oczywiście to trudny czas dla świata, Europy i Polski. Każdy z nas powinien w tym okresie zrobić wszystko, aby skutki epidemii były jak najmniejsze, abyśmy mogli bezpiecznie i szybko wrócić do normalności. Nie wypada się chwalić, ale w miarę moich możliwości staram się pomagać. Płynę dezynfekujące dla OSP i firm wykonujących maseczki ochronne, maseczki dla klubów seniora i DPS, wsparcie finansowe dla szpitali z naszego okręgu ze strony rządowej to moje działania. Często zwracałam się w mediach społecznościowych i audycjach radiowych z apelem o pozostanie w domu i zachowanie środków ostrożności. Ktoś może powiedzieć: mało. Ja odpowiem: może mało, dla jednych mało, dla drugich dużo. Moim skromnym zdaniem niech każdy coś robi, a efekty niech mówią same za siebie.

Myślę, że koronawirus nie do końca zdominował Pani prace i działania.

Oczywiście walka z koronawirusem to jedno, ale nie może on zdominować, czy sparaliżować

państwa. Fundusz Dróg Samorządowych, program przystankowy, projekty samorządowe — to wszystko musi działać, a ja muszę pomagać. Fundusze na rozwój naszego regionu są dla mnie priorytetem. Każde działanie samorządowców i chęć współpracy ma moją przychylność.

Przykładem mogą tu być władze miasta i powiatu mławskiego, gdzie nasza wspólna praca przynosi konkretne efekty. Nie tylko Mława, również powiaty, m.in. żuromiński czy przasnyski.

To jest mój obowiązek: pomagać mieszkańcom mojego regionu. Muszę spłacić kredyt zaufania społecznego. W dobie pandemii jest to czasami trudne, ale moje starania przynoszą dobre efekty.

Dziękujemy.

Mogłem nareszcie odpalić grilla

NASZA ROZMOWA || Z Przemysławem Sławińskim, znanym młodym mławianom jako DJ Sound Shaker, rozmawiamy o muzyce rozrywkowej, a także o zawodzie DJ w czasie pandemii. Nasz rozmówca opowiada także o swojej muzycznej pasji oraz planach i marzeniach.

— Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z muzyką?

— Właściwie muzyka od zawsze była w moim domu, przez co tak łatwo przemknęła do mojego życia. Jeszcze jako przedszkolak miałem styczność z niesamowicie dużą ilością kaset, na których były nagrane hity lat 80' 90', disco polo i kilka takich, których w tamtym czasie nie do końca rozumiałem, ale były to klimaty ówczesnej muzyki technologicznej lat 90. Ta kolekcja należała do mojego taty, który kiedyś również grał na różnych imprezach jako DJ. Pamiętam te kolorofony, pierwsze słuchawki i mikrofon wyciągnięte z dna szafy (posiadam je do dziś), pamiętam pierwszy duży mikser DJ-ski. Dla dziecka, które ma 6 lat, to było coś fascynującego. Ale ta fascynacja nie minęła, z wiekiem nabierała rozpędu. Pierwsze moje audycje „radiowe”, to puszczanie babci na słuchawkach muzyki, mówienie do mikrofonu. Od tamtej pory, po dziś dzień, babcia to moja wierna fanka. Później przyszły czasy końca szkoły podstawowej, gimnazjum, czyli moich pierwszych dyskotek. Pod rękę brało się po kryjomu kolorofony, komputer na sanki i tak powoli zaczynałem. W latach 2006-2008 była moda na radia internetowe, dość często grałem tam swoje audycje. Przelomowym rokiem był 2009, dowiedziałem się wtedy, że DJ Demon organizuje kurs DJ'ów. Zapisalem się, ukończyłem wynikiem celującym, a już 9 maja 2009 roku zagrałem pierwszego seta w klubie „Sunday” we Wróblewie. Co wtedy czułem? Prócz paraliżującego stresu, czułem dumę i to, że wypełniałem właśnie największe dziecięce marzenie. Nawet jak o tym dziś wspominam, przechodzą mnie ciarki.

— **Skąd wziął się Twój pseudonim?**

— Sound Shaker — mieszać dźwięków, mieszać dźwięków. Bardzo lubię urozmaicać swoje sety o różne sample, o różne dodatkowe dźwięki. Bawiąc się konsolą, mieszałem dźwięki. Chyba tak moge opisać genezę mojego pseudonimu DJ'skiego

— **Czy praca DJ'a jest łatwym zajęciem?**



DJ Sound Shaker w towarzystwie zespołu Piękni i Młodzi

— Podobno jak się robi co się lubi, to się nie pracuje ani chwili. Jednak nie zawsze. Gdy grasz już drugi czy trzeci dzień z rzędu, możesz czuć fizyczne zmęczenie. Nocna praca i nienormowany czas może dać mocno wkość, jednak energia ludzi, ich reakcje na parkiecie, działają lepiej niż Red Bull. Dodają jeszcze większych skrzydeł.

— Kto wśród DJ'ów jest Twoim idolem?

— Jeśli chodzi o moich idoli pod względem technicznym to zdecydowanie Eddie Halliwell, natomiast muzycznie najbliższe mojemu sercu jest DJ Kris, kiedyś mistrz tak zwanych „Manieczek”. Natomiast aktualnie twórca i organizator największego festiwalu w tej części Europy, czyli Sunrise Festival.

— Co jest lepszym wyborem na wesele? Zespół czy DJ?

— Aktualnie gram imprezy okolicznościowe. Dość często ludzie pytają mnie co jest lepszym wyborem — DJ czy zespół. No i tu się pojawia problem. Muzyka na żywo, to zawsze muzyka na żywo (o ile taka jest, a nie grana jako playback). Żywa perkusja, dźwięk gitary, piękny głos wokalistki to jest coś, ale nie zawsze jest tak słodko. Natomiast DJ zagra wszystko to o co poprosi gość weselny. Jest przygotowa-

wany na szerszy repertuar, w większości przypadków posiada wyższej klasy sprzęt nagłośnieniowy i oświetleniowy. No i myślę, że DJ jest dużo korzystniejszy finansowo, co szczególnie przy mniejszych przyjęciach gra największą rolę. W obecnych czasach DJ to już nie tylko „puszczacz” muzyki, to także wodzirej, konferansjer, człowiek z dużym zapleczem wiedzy, umiejętności i doświadczenia.

Nie ma co uogólniać. Ale wiadomo, profesjonaliści jak i amatorzy są zarówno wśród zespołów, jak i DJ'ów, a decyzyja zawsze należy do organizatorów.

— Z czego jesteś najbardziej dumny?

— Żony i dzieci, bo to moja energia do dalszego działania, mój sens życia. Ale jeśli chodzi o branżę muzyczną, to chyba z tego, że nie piję alkoholu, nie palę papierosów, co bardzo często na imprezach spotyka się z dużym zdziwieniem, ale jednocześnie poszanowaniem, że w tej branży jest ktoś, kogo kieliszki nie interesują.

— Jakich rad udzieliłbyś początkującym DJ'om?

— Nie wiem czy moge udzielać jakiegokolwiek rady, bo nie jestem żadnym autorytetem, ale powiem krótko — róbcie swoje, spełniajcie

marzenia, a jeśli wam ktoś powie, że bycie DJ'em to nie jest praca — uwierzcie, że może to być doskonale połączenie pasji z uzyskaniem naprawdę sporych dochodów.

— Jak wygląda życie DJ'a w czasie pandemii?

— Życie DJ'a w czasie pandemii... W moim przypadku to nadrabianie czasu z rodziną, poszerzanie swojej wiedzy DJ'skiej oraz tworzenie muzyki przez szkolenia online. Aco jest najfajniejsze? Mogłem nareszcie odpalić grilla w sobotę, nigdzie się nie spiesząc.

— Co sprawia Ci większą radość? Samo tworzenie muzyki czy to, jak publiczność się przy niej bawi?

— Może nie jestem jakimś wielkim producentem muzycznym, jednak tworzę w FL Studio swoje klubowe brzmienia. Radość z tworzenia jest niesamowita, jednak jest to bardzo mozolna praca szczególnie, gdy chcemy uzyskać ciekawe brzmienie. Natomiast reakcje ludzi na parkiecie, na moje produkcje, to jest ten moment, kiedy cały trud pracy włożony w utwór przekłada się na pozytywną energię na parkiecie. Więc śmiało moge powiedzieć, że radością jest tworzenie muzyki, ale nagrodą patrzeć na ludzi, którzy bawią się przy twojej muzyce.



Uwierzcie, że może to być doskonale połączenie pasji z uzyskaniem naprawdę sporych dochodów.

— Jakie jest Twoje największe muzyczne marzenie?

— Kiedyś było to zagranie na Sunrise Festival, jednak marzenia i cele w życiu się zmieniają. Aktualnie moim marzeniem jest otworzenie miejsca rozrywki w postaci plaży z wiatą taneczną, w którym będę mógł spotkać się z ludźmi, którzy przez całą moją muzyczną drogę pojawiali się w moim życiu jako klubowicze, jako ludzie, którzy bawili się na moich imprezach. Przybić razem piątkę, wspominać jak było kiedyś i wspólnie budować nowe wspomnienia, bo wspomnienia to najważniejsze co nam zostaje na całe życie.

— Jaki rodzaj muzyki jest najpopularniejszy na imprezach, na których grasz?

— Zracji tego, że aktualnie gram imprezy okolicznościowe, to wiadomo że jest to przekrój muzyczny od „a do z” — od rock'n'rolla, przez disco-polo, aż po miłosne ballady. Natomiast jeśli chodzi o granie w klubach, to nie trzymam się jednego klimatu, jednego schematu i zawsze staram się dopasować do sytuacji na parkiecie. Lubie zamieszać fajnym tech-house, EDM, czasami dobry tranceowy kawałek też wchodzi w grę.

— Jak to się zmieniało na przestrzeni lat?

— Zmiana gustów muzycznych to chyba rzecz naturalna. Człowiek z wiekiem zmienia swoje upodobania, ale czasami sam nurt muzyczny zmienia się ma tyle, że przybywa, lub ubywa mu miłośników. I tak dla porównania disco-polo lat 90., a aktualne, to zdecydowanie dwa światy. Rap kiedyś mówił o życiu w blokowiskach, o tym jak trudno jest młodym ludziom, którzy mają trudny start. Aktualnie utwory z tego nurtu, które grane są w radio lub telewizji, mają mało wspólnego z muzyką, którą poznaliśmy w latach 90. i na początku lat 2000. Jednocześnie obserwując ten trend, myślę, że obecna forma rapu, to ta muzyka, która szczególnie młodym osobom przypadła do gustu i wiedzie prym wśród wyświetleń na Youtube. Wydaje mi się, że powoli deklasuje disco-polo, którego w telewizji było już za dużo.

— Jesteś DJ'em od lat, na pewno trafiły Ci się jakieś zabawne sytuacje. Opowiedz jakieś anegdotki.

— Praca DJ'a to ciągle anegdota, zabawne jak i mniej zabawne sytuacje. Grając kiedyś w Brodnicy, zobaczyłem, że jakoś szybko ludzie zaczynają uciekać z parkietu. Pomyślałem wtedy „chyba czas zmienić repertuar, bo robi się pusto”. Dopiero po jakimś czasie poczułem drapanie w gardle i okazało się, że jakaś pani, której nie spodobał się adorator, potraktowała go gazem łzawiącym. Całe szczęście, 15 minut później, po przewietrzeniu lokalu, klubowicze wrócili i bawiliśmy się do rana. Ale chyba nic nie przebijie uczucia każdego DJ'a, gdy grasz swoje najlepsze numery, pełen parkiet i energia pod sam sufit, ale podchodzi ktoś i mówi: „Ej, weź zagraj coś fajnego”. Grzecznie dopytuję, czego sobie życzy ta osoba i wtedy dostaję odpowiedź: „Leci taka piosenka w telewizji, nie pamiętam jak się nazywa, ale wiem, że murzyn jest w teledysku”. Ręce opadają (śmiech).

— Dziękuję za rozmowę.

— Dziękuję również.

Chcą zakazać obrony zwierząt

PRAWO || Ten projekt od miesięcy bulwersuje obrońców zwierząt. Mimo zapowiedzi ministra rolnictwa, nie znalazł się jednak w Tarczy 3.0. Dotyczy planowanych ograniczeń obecności obrońców praw zwierząt i ich interwencji w gospodarstwach rolnych.

Tarcza ekonomiczna ma pomóc przetrwać polskim przedsiębiorcom najtrudniejsze miesiące zamrożenia gospodarki w związku z zagrożeniem epidemiologicznym. Jednak przy okazji jej kolejnych odsłon do pakietu przyjmowanych ustaw lobbyści forsujący interesy swoich grup, starają się dopisać rozwiązania prawne, których nie mogli wcześniej przeformułować.

Tak właśnie została odebrana zapowiedź ministra rolnictwa Jana Krzysztofa Ardanowskiego o wpisaniu w Tarczę 3.0 kontrowersyjnej ustawy zabraniającej organizacjom społecznym wizytowania gospodarstw rolnych.

Pomysł podcepienia pod tarczę zmian w ustawie o ochronie zwierząt wziął się z ograniczeń w poruszaniu się wynikających z zagrożenia koronawirusem. Formalnie był uzasadniany, jako „działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa prowadzonym gospodarstwom rolnym i zakładom przetwórstwa rolno-spożywczego”.



Obrońcy zwierząt wystosowali swój protest wobec projektowanych zmian

Batalia o włączenie lub usunięcie zmian w ustawie z Tarczy 3.0 toczyła się praktycznie do ostatniego momentu głosowania nad nią.

W złożonym 28 kwietnia i przegłosowanym w Sejmie pakiecie tarczy, zapis taki ostatecznie się nie znalazł. Zamiast niego 27 kwietnia opublikowano na stronach ministerstwa list „największych organizacji rolniczych” ze sprzeciwem wobec „falienawości i hejtu, która zo-

stała przeprowadzona przeciwko Panu ministrowi”.

— W opublikowanym projekcie ustawy o zmianie niektórych ustaw w zakresie działań osłonowych w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 nie ma zapisów odnoszących się do interwencyjnego odbioru zwierząt. Mogą jednak pojawić się w kolejnych odsłonach ustaw okołopandemicznych, albo na etapie komisji sejmowej — zapowiedział minister rolnictwa.

O tym, że zmiana ustawy ograniczająca interwencje organizacji społecznych wobec maltretowanych zwierząt jest fatalnym rozwiązaniem, są przekonani działacze Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami.

Natomiast środowisko Prawa i Sprawiedliwości nie mówi jednym głosem w sprawie zmian w ustawie. Współpracownicy ministra Ardanowskiego ostro je forsują,



Batalia o włączenie lub usunięcie zmian w ustawie z Tarczy 3.0 toczyła się praktycznie do ostatniego momentu głosowania nad nią.

ale część polityków rządzącej partii ostrożnie dystansuje się od zmian w ustawie o ochronie zwierząt.

— Nie jestem rolnikiem i nie pracuję w żadnej komisji związanej z wsią, mam jednak sprzeczne uczucia — powiedział nam poseł PiS Wojciech Kossakowski.

Parlamentarzysta wyjaśnił, że do projektów dotyczących tarczy antykrzysowej podchodzi z dużym zaufaniem, jednak jego zdaniem

trzeba uważnie wsłuchiwać się w głos towarzyszący projektowanym zmianom. Zdaniem posła Wojciecha Kossakowskiego o tym, jakie kontrowersje towarzyszą tej sprawie, świadczy sam fakt zrezygnowania z podłączenia zmian w ustawie o ochronie zwierząt do Tarczy 3.0.

Batalia między środowiskami rolniczymi, a środowiskami zorganizowanymi wokół idei obrony zwierząt, trwa od wielu miesięcy. Zaczęła się jeszcze przed epidemią koronawirusa. Konsultacje prowadzone przez Ministerstwo Rolnictwa w tej sprawie już wcześniej elektryzowały opinie publiczną. Szczególnie, kiedy ujawniono, że w skład grupy ekspertów konsultujących treść zmian wchodzi także rolnicy, którym wcześniej odebrano zwierzęta hodowlane podczas interwencji organizacji występujących w obronie zwierząt.

Obrońcy zwierząt wystosowali swój protest wobec projektowanych zmian. I ciągle zbierają podpisy pod listem w tej sprawie. STANISŁAW KRYSIŃSKI

Rowerzysta pod kołami scanii

NA SYGNALE || Rowerzysta został potrącony przez samochód ciężarowy marki Scania. Do wypadku doszło 11 maja około godz. 8.50 na drodze nr 616, w kierunku Chorzele.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierujący rowerem, 27-letni mieszkaniec gminy Chorzele, na prostym odcinku drogi, zjechał z chodnika na jezdnię, wprost pod samochód ciężarowy marki Scania — poinformowała as. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Kierujący ciężarówką, 40-letni mieszkaniec Przasnysza, chcąc uniknąć wypadku, zjechał na przeciwny pas ruchu.

Rowerzysta uderzył w bok samochodu i upadł na jezdnię. W wyniku tego zdarzenia, doznał między innymi urazów głowy. 27-latek został przewieziony do szpitala w Ciechanowie. Od kierowcy scanii pobrano krew do badania na zawartość alkoholu.



Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

Rowerzysta, tak jak inni uczestnicy ruchu drogowego, ma bezwzględny obowiązek

stosowania się do przepisów. Ponadto, w momencie wypadku, nie ma żadnej dodatkowej ochrony. Warto o tym pamiętać.

REKLAMA

ZAWIADOMIENIE

o zapewnieniu możliwości udziału społeczeństwa w przeprowadzeniu ponownej oceny oddziaływania na środowisko przed wydaniem decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 33 ust. 1, w związku z art. 36 oraz 88 ust. 1 pkt 1 i w związku z art. 90 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2020 r., poz. 283), informuję, że w tutejszym organie toczy się postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „**Rozbudowa drogi krajowej nr 7 polegająca na budowie wiaduktu nad trasą kolejową E65 oraz nad planowaną zachodnią obwodnicą Mławy – w ramach projektu rozbudowy drogi ekspresowej, na odcinku od km 225+100 do początku obwodnicy Płońsk (km 297+700), według wariantu 4/R – odcinek Mława – Strzegowo – zadanie I**”.

Investorem przedsięwzięcia jest Generalny Dyrektor Dróg Krajowych i Autostrad, działający przez pełnomocnika Pana Marka Stańczyka.

Organem administracji właściwym do wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla przedmiotowej inwestycji jest Wojewoda Mazowiecki, zaś organem właściwym do wydania postanowienia w sprawie uzgodnienia warunków realizacji przedsięwzięcia jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Warszawie.

Jednocześnie informuję o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy, możliwości składania uwag i wniosków w formie pisemnej, elektronicznej i ustnej do protokołu w terminie **od 19 maja 2020 r. do 18 czerwca 2020 r.** w Wydziale Infrastruktury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie (pl. Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa, Punkt Obsługi Klienta, pokój nr 7, pon.-pt. w godz. 8.00-16.00).

Złożone uwagi i wnioski zostaną rozpatrzone przez Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Warszawie przed uzgodnieniem warunków realizacji przedmiotowego przedsięwzięcia.

Zgodnie z art. 35 cytowanej ustawy informuję, że uwagi i wnioski złożone po upływie terminu, o którym mowa wyżej, pozostawia się bez rozpoznania.

WI-II.7820.1.4.2018.MS1(AT)

Trudniej jest się lubić, niż kochać

PARA || Dla wielu małżeństw okres izolacji związanej z epidemią to często czas nieporozumień i konfliktów. Czy efektem tych sytuacji będzie wzrost liczby rozwodów? Czy może warto zajrzeć w głąb siebie i sprawdzić, czy problem nie tkwi jednak w nas samych?



Zacznijmy od tego, że nasze podejście do małżeństwa znacznie zmieniło się na przestrzeni lat. Nasi dziadkowie potrafili przecież żyć w związkach przez długie lata, a większość z nich do tak zwanej grobowej deski.

— To były często małżeństwa aranżowane. Dziś ludzie pobierają się z miłości, bo mogą, a jednak szybko się rozwodzą — mówi dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz, psycholog. — Sprawa tych przemian jest skomplikowana, a dużą rolę odgrywają w niej kwestie kulturowe. Często nie zdajemy sobie sprawy z przemocy symbolicznej, która jest wokół nas obecna. To rodzaj obligacji społecznej, czegoś, z czym się nie dyskutuje. Itak czterdzieści lat temu rozwodów nie było i już. Nikomu nie przychodziło do głowy, że związek można ot tak skończyć. Ludzie to robili, ale stanowili wyjątki. Kobiety tkwiły nawet w takich związkach, w których pojawiała się przemoc fizyczna. Dziś mamy akceptację dla wielu rzeczy, nie tylko dla rozwodów, ale np. dla „singlowania”. Kiedyś samotna kobieta po dwudziestce była postrzegana jako problem. Dziś śmiało może mówić, że chce być singielką. Ten społeczny przymus bycia w trwałym związku trochę przestaje istnieć. Żyjemy obecnie w kulturze afirmacji radości i szczęścia, stawiania siebie



Beata Krzywosz-Rynkiewicz

w centrum. To powoduje, że prościej nam wybierać łatwe rozwiązania.

ŚLUB NA PRÓBĘ?

Jak się okazuje, coraz częściej obserwowane jest zawieranie tzw. małżeństw na próbę.

— Ludzie biorą ślub z poczuć, że nie wiadomo, jak to będzie. Jak wyjdzie, to wyjdzie, a jak nie, to się rozwiedziemy. Badania pokazują, że miłość dla młodych ludzi jest jedną z najważniejszych wartości w życiu, na którą liczą i czekają. Ich sposób jej definiowania

jest jednak bardzo idealistyczny. Relacja z wymarzoną partnerką ma być zarówno egzemplifikacją związku romantycznego, ale i przyjacielskiego. Oczekiwania są bardzo wysokie, a rzeczywistość trudna do zaakceptowania — dodaje psycholog.

A co z sytuacją, w której przyszło nam żyć obecnie? Jaki wpływ ma izolacja na nasze związki? Czy epidemia skończy się plagą rozwodów?

— Ludzie doświadczają teraz wielu konfliktów związanych z byciem razem, ze swoimi



W Polsce w 2019 roku było 7,5 mln singli. Czy liczba ta wzrośnie po okresie izolacji wywołanym przez koronawirus?

zachowaniami, których wzajemnie nie akceptują. Nie jestem jednak przekonana, czy te problemy mogą uruchomić tak istotne decyzje, jak te dotyczące rozwodu. Ta jest ściśle związana z przekonaniem, że nie tylko z daną osobą jest mi nie po drodze, ale ze związkiem z nią również. To są zwykle długotrwałe procesy, które poprzedzają mechanizmy obronne z tłumaczeniem drugiej osoby, i tak mówimy sobie, że jest nerwowy, ale dużo zarabia, ale jest przemęczony, ale dużo pomaga... Kiedy widzimy, że druga strona bywa impulsywna w pewnych sytuacjach, ale wychodzimy do pracy i mamy dużo różnych zajęć, to nie zwracamy na te jej zachowania tak dużej uwagi. W sytuacji pandemii jesteśmy zamknięci w domu, a te zachowania stają się bardziej dostrzegalne — wyjaśnia rozmówczyni. — Znowu jednak to nie pojawia się nagle, wcześniej musiały występować już jakieś symptomy. Teraz mechanizmy racjonalizacji się wyostrajają. Tłumaczymy sobie, że jest nam trudno, że jesteśmy razem na jednej powierzchni, mamy mało miejsca, dzieci hałasują... Ta ścieżka tłumaczenia się rozkręca i rozwija. Myślę sobie, że to może być coś, co powoduje, że ludzie tak łatwo nie podejmują decyzji o rozstaniu. Powodów do wyjaśnienia danych zachowań jest teraz tak dużo, że raczej mamy skłonność do tego,



by bronić naszego związku. Mam na myśli niezgodności. Nie mówię o sytuacjach ewidentnych, kiedy pojawia się na przykład przemoc fizyczna, nadmierna kontrola, czy agresja słowna. Chociaż nawet w takich sytuacjach do decyzji o rozwodzie często prowadzi długa droga.

KOCHAĆ JEST ŁATWIEJ

Zamknięte ośrodki kultury, centra rozrywki, czy choćby restauracje sprawiają, że więcej czasu spędzamy z naszą drugą połówką. Co robić, gdy okazuje się, że nie mamy tak naprawdę wspólnych zainteresowań, a tematy rozmów dawno się wyczerpały?

— Obecna sytuacja jest sprawdzieniem tego, jak ułożyliśmy sobie życie — oznajmia Beata Krzywosz-Rynkiewicz. — Staram się to tłumaczyć moim studentom i pacjentom w następujący sposób: człowiek jest jak dźwig, by mógł stać stabilnie, potrzebuje wypustek. Im nogi, na których stoi, silniejsze, tym pewniej stoi. Te wypustki to różne aspekty naszego życia, takie jak praca, pasja, zdrowie, czy przyjaźnie. Kiedy żyjemy normalnie — wychodzimy, idziemy do pracy, spotykamy się ze znajomymi — to niektóre wypustki nie są tak bardzo obnażone, rozrywają się w potoku innych działań. Teraz są jednak widoczne i często musimy sobie odpowiadać na różne pytania. Czy w razie czego, mamy

się na kim oprzeć? Czy rodzina, którą zbudowaliśmy, jest solidna? Czy siedząc razem w domu, lubimy się? Wiem, że ludzie się kochają, że są gotowi oddać dla siebie wszystko, ale czy się lubią? — pyta psycholog. — Czym innym jest kochać, czym innym lubić. Kochać jest zdecydowanie łatwiej, lubienie jest bardziej złożoną kategorią.

Beata Krzywosz-Rynkiewicz zaznacza, że nasze relacje są teraz odcięte od wielu zewnętrznych bodźców, a przez gonić codzienności, nie przywykliśmy do radzenia sobie z własnymi emocjami.

— Zaczynają do nas docierać z większą siłą. Czujemy smutek, złość, czasem jesteśmy przytłoczeni... Ludzie, którzy nie mają na co dzień dobrego kontaktu z własnym przeżywaniem, mogą czuć się zagubieni. Odczuwają coś, czego wcześniej nie czuli. Psychologowie nazywają to inteligencją intrapersonalną. Osoba, która ma ją wysoko rozwiniętą, ma już rozwinięte ścieżki rozwiązywania swoich problemów emocjonalnych — tłumaczy. — Kiedy nasze wewnętrzne życie rozmywa się w toku różnych działań i staje się powierzchowne, odcięte od bodźców, stajemy w obliczu samego siebie. Wówczas wyzwaniem, które taka sytuacja kreuje, mogą być pozornie kojarzone jako trudności w związku.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikiblacki.pl

Czy cytrusy są zdrowe?

DIETA || Jedno jest pewne: pod względem smaku z owocami cytrusowymi nuda na pewno nam nie grozi. Pomarańcze, grejpfruty, mandarynki, cytryny, limonki, pomelo, kumkwaty, granaty, liczi, kaki... Kolorowy zawrót głowy!

Do tego mogą być i słodkie, i kwaśne. Można z nich robić pyszne soki lub zjadać w najzdrowszej, świeżej postaci. Niby hulaj dusza — piekła nie ma. Ale czy cytrusy są też zdrowe? Kto powinien je jeść — a kto ograniczać lub wręcz unikać? Wszystkie po kolei są zdrowe — czy jednak kilka jest najzdrowszych, a reszta jest po prostu smaczna i w porównaniu ze swojskim jabłuszkiem lub truskawką — niewiele ma atutów do podziwiania?

Kto nie przeżył, ten nigdy nie zrozumie. Kto przeżył, ten do dziś pamięta, że w czasach słusznie minionego PRL-utakie pomarańcze to był rarytas najwyższych lotów, wart wielkich pieniędzy, a czasem nawet bitwy pod Grunwaldem w osiedlowym spożywczaku! Ho, ho, po zwycięstwie i przyniesieniu jednej pomarańczy do domu dzieliło się ją wieczerem po równo, bez mała z pomocą suwmiarki — żeby tylko żaden z domowników nie dostał o pół platka więcej niż cała reszta... Dziś, wiele lat od tamtych czasów, w dobie rozbuchanego dobrobytu i półek uginających się od wszelkich lakoci i smakołyków — ten zachwyt nad cytrusami zelżał, żeby nie powiedzieć — spadł do zera. O bitwie o nie też nie ma mowy — a szkoda, bo cytrusy to naprawdę doskonale źródło witaminy C, a swoim smakiem oraz drogocennymi właściwościami urzekają ludzką nieprzerwanie od czasów starożytnych. Taki Neron jadł ponoć cytryny na kilogramy, bo uważał, że to bardzo skuteczne antidotum na wszelkie trucizny, którymi obficie karmili go miłośnicy poddani. Z kolei Casanova, najslawniejszy podrywacz wszech czasów, używał cytrusów jako środka antykoncepcyjnego.

Dzięki wysokiej zawartości błonnika owoce cytrusowe skutecznie wspomagają walkę z nadwagą. Jednocześnie stanowią bogate źródło potasu, kwasu foliowego i oczywiście witaminy C — stąd cytryna, ale i wiele innych ma kwaskowy smak. 100 g tego owocu aż 31 mg to kwas askorbinowy, którego nad-

rzędnymi zaletami jest aktywizacja układu immunologicznego, regulacja poziomu cholesterolu oraz hamowanie powstawania krwawień i krwotoków. We wspomnianej pomarańczy znajdziemy z kolei tiaminę — czyli tzw. witaminę duszy, bo kojąco wpływa na nerwy, pomaga pokonywać stresy i niepokój, pośrednio wspomaga pamięć. Cytrusy to także doskonała skarbnica flawonoidów, czyli przeciwutleniaczy, które skutecznie potrafią zadbać o utrzymanie młodego wyglądu skóry. A dodatkowo, ze względu na stosunkowo małą zawartość węglowodanów, po śmiało mogą po nie sięgać także cukrzycy.

Niestety, jest i ciemna strona cytrusowego medalu. Zanim owoce dotrą do naszego kraju i pojawią się na sklepowej półce, przez morza i oceany mają do pokonania długą drogę. Aby uchronić je przed pleśnią, na czas transportu obficie przysyska się więc ich skórki środkami grzybobójczymi i bakteriobójczymi, skutkiem czego na nasze stoły cytrusy trafiają nafaszerowane chemikaliami, przynajmniej na tej skórcie. Dlatego każdy owoc przed zjedzeniem należy bardzo porządnie umyć, najlepiej szczoteczką. Z tego samego powodu nie polecam też owoców z uszkodzoną przed umyciem skórką: najprawdopodobniej ów grzybobójczy środek zdążył już przeniknąć w głąb owocu.

Wspomniana już cytryna jest bogatym źródłem beta-karotenu, witamin z grupy B, E, C, potasu, magnezu, żelaza i sodu. Rzeczywiście pomaga w oczyszczaniu organizmu i pewnie dlatego nie tylko Neron, ale starożytni Rzymianie generalnie używali soku z cytryny do walki z wieloma truciznami. Poza tym łagodzi objawy artretyzmu i reumatyzmu, ma także zastosowanie w kosmetyce. Kawa z cytryną jest też znanym sposobem na ból głowy, szczególnie ten związany z syndromem dnia poprzedniego — czyli zwyyczajnym kacem.

Jej bardziej zielonkawa kuzynka, limonka zawiera z kolei witaminy A, C, E, B1, B2, B6, fosfor, potas, błonnik, magnez, wapń i kwas foliowy.

Kiedyś marynarze zawsze brali ze sobą limonki w dalekie rejsy, bo dzięki nim zapobiegali niedoborom witaminy C i wynikającym z nich chorobom, choćby skorbutowi. Limonka, czy to spożywana, czy to stosowana zewnętrznie — wpływa na rewitalizację skóry i niweluje nieprzyjemny zapach ciała.

Z kolei tak niegdyś pożądana pomarańcza, prócz witaminy C, zawiera także cały wachlarz witamin z grupy B, w tym bardzo ważny kwas foliowy. Znajdziemy w niej ponadto potas i błonnik pokarmowy, dlatego pomarańcze dzielnie wspierają naszą przemianę materii, regulują pracę serca i ogólnie wzmacniają organizm. Natomiast dzięki zawartości hesperidy-

ny pomagają obniżyć ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu.

Młodsza siostra pomarańczy, mandarynka, dzięki dużej zawartości witaminy A chroni przed chorobami oczu, w tym nawet przed jaskrą i zaćmą. Korzystnie wpływa też na kondycję skóry. Jak inne cytrusy, także jest bogatym źródłem witaminy C, wzmacniającej układ odpornościowy i hamującej rozwój wolnych rodników. Poza tym pomaga zapobiegać cukrzycy typu 2 i wspomaga utratę wagi. Skrzyżowaniem gorzkiej pomarańczy i mandarynki jest klementynka.

Grejpfrut to praktycznie bezdenna studnia antyoksydantów, które naprawiają DNA, redukują kamienie

nerkowe, działają antynowotworowo. Ponadto osoby, które chcą zrzucić parę kilogramów, powinny przed każdym posiłkiem zjadać połowę grejpfruta. Skrzyżowanie mandarynki i grejpfruta nazywa się tangela.

Z kolei pomelo, czy inaczej pomarańcza olbrzymia, jest symbolem szczęścia i śmiało można powiedzieć, że na to miano zasługuje, bo właściwości ma rzeczywiście cudowne. W miększym i skórcie pomelo znajdują się pektyny, które zapobiegają rozwojowi miażdżycy. W skórcie i błonkach między cząstkami owocu można z kolei znaleźć bioflawonidy: silne przeciwutleniacze, hamujące rozwój komórek nowotworowych. Pomelo ogranicza też wchłanianie

skrobi z pożywienia i zmniejsza poziom cukru we krwi. Ponieważ sok z tego owocu ma po strawieniu właściwości zasadotwórcze — zaleca się go osobom cierpiącym na dokuczliwe zgagi i refluks. Z pomelo, szczególnie w krajach azjatyckich, robi się soki i marmoladę. Dodatkowo, w Azji Południowo-Wschodniej wywar z liści i kwiatów używany jest jako środek uspokajający przy epilepsji, silnych atakach kaszlu i płasawicy. Gorącego wywaru z samych liści używa się na opuchlizny i zranienia, asoku — jako środka przeciwgorączkowego. I taka ciekawostka: w Wietnamie kwiaty z drzewa pomelo wykorzystuje się do produkcji perfum.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolstynska.pl

REKLAMA

przetarg

G.6840.1.4.2019

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Starosta Mławski na podstawie art. 38 ust. 1, w związku z art. 11 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity: Dz.U. z 2020 roku, poz. 65, ze zm.), § 3 pkt 1 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (tekst jednolity: Dz.U. z 2014 roku, poz. 1490, ze zm.) oraz zarządzenia nr 65 Wojewody Mazowieckiego z dnia 12 listopada 2019 roku ogłasza pisemny przetarg ograniczony na nieruchomość stanowiącą własność Skarbu Państwa, położoną w **obrębie 0010 miasto Mława**, powiat mławski, oznaczoną numerem ewidencyjnym **179/7**, o powierzchni 0,0602 ha, objętą księgą wieczystą o numerze PL1M/00057863/3, prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Mławie IV Wydział Ksiąg Wieczystych.

Na podstawie ustaleń obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego przedmiotowa działka położona jest w obrębie urbanistycznym 2.U/UC – teren przeznaczony pod usługi, w tym obiekty handlu o powierzchni sprzedaży pow. 2000 mkw.

Nieruchomość nie jest obciążona żadnymi długami ani ograniczonymi prawami rzeczowymi. Działka jest przedmiotem dzierżawy na czas oznaczony.

W przetargu mogą uczestniczyć wyłącznie właściciele lub użytkownicy wieczystości przyległych nieruchomości.

Cena wywoławcza wynosi **63.160,00 zł** (sześćdziesiąt trzy tysiące sto sześćdziesiąt) złotych. Wadium wynosi 5.000,00 zł (pięć tysięcy złotych). Wadium płatne jest w pieniądzu.

Do ceny sprzedaży może zostać doliczony podatek od towarów i usług VAT w obowiązującej stawce.

Przetarg składa się z jawnej i niejawnej części. Jawna część przetargu odbędzie się w dniu 26 czerwca 2020 r. o godz. 10.00 w siedzibie Starostwa Powiatowego w Mławie przy ulicy Reymonta 6, w sali konferencyjnej na I piętrze.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest:

– złożenie do dnia 23 czerwca 2020 roku, do godziny 10.00 pisemnej oferty w sekretariacie Starostwa Powiatowego w Mławie przy ulicy Reymonta 6. Koperta zawierająca ofertę przetargową powinna być

zamknięta w dwóch kopertach: zewnętrznej i wewnętrznej, posiadających następujące oznakowania: 1) koperta zewnętrzna: a) adres i nazwę organizatora przetargu, b) napis „Oferta przetargowa – przetarg pisemny ograniczony, sprzedaż nieruchomości, Mława”, 2) koperta wewnętrzna: a) adres, nr telefonu, adres e-mail oferenta, które umożliwią dalszą korespondencję z nim lub ewentualny zwrot nieotwartej koperty, b) adres i nazwę organizatora przetargu – zgodnie z regulaminem przetargu,

– wpłacenie wadium na konto Starostwa Powiatowego w Mławie 74 1020 1592 0000 2502 0262 7198, prowadzone przez PKO BP SA I Oddział w Mławie. Termin wpłacenia wadium upływa w dniu 23 czerwca 2020 roku. Wpłata powinna być dokonana odpowiednio wcześniej, tak aby w dniu 23 czerwca 2020 roku wadium znajdowało się na rachunku organizatora przetargu. Tytuł wpłaty wadium winien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu.

Koszty związane z nabyciem nieruchomości (koszty aktu notarialnego) ponosi nabywca. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania przetargu lub zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu oraz regulamin przetargu podane zostały do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicach ogłoszeń w Starostwie Powiatowym w Mławie i Urzędzie Miasta Mława oraz stronie www.powiatmlawski.pl, w zakładce Ogłoszenia i informacje/Ogłoszenia geodezyjne.

Dodatkowe informacje na temat nieruchomości oraz regulaminu i warunków przeprowadzenia przetargu można uzyskać w siedzibie Wydziału Geodezji, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Mławie przy ulicy Stary Rynek 10, I piętro, pokoje nr 10 i nr 14, pod numerami telefonów 23 655 26 64 i 23 654 20 68, w godzinach 8-16 lub pod adresem geodezja@powiatmlawski.pl w terminie do dnia 23 czerwca 2020 roku.

Starosta Mławski
Jerzy Ryszard Rakowski

Nasi recenzenci polecają

BĄDŹ PANEM TECHNOLOGII



W świecie wszechobecnego konsumpcjonizmu i natłoku informacyjnego zaczynamy tęsknić za ciszą, uporządkowaniem i... minimalizmem. Powstają podręczniki i programy telewizyjne, które zachęcają, żebyśmy się nieco ograniczyli w swoich potrzebach i wydatkach. Trend minimalizmu wiadać też już w naszych mieszkaniach, gdzie staramy się jak najbardziej ekonomicznie wykorzystać przestrzeń. Przystają być modne zagracone zbędnymi bibelotami pokoje, które teraz chętniej łączymy z aneksami kuchennymi.

Ale nie o tym jest książka Cala Newporta. On pisze o minimalizmie cyfrowym. Nie o mieszkaniu, czy odzieży, ale o świecie nowoczesnych technologii. I o tym jak zachować

skupienie. To drugi nowoczesny trend.

Wydawca, reklamując „Cyfrowy minimalizm. Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie” napisał: „W swojej szczególnej, aktualnej i pobudzającej do myślenia książce autor „Pracy głębokiej” przedstawia oryginalną filozofię korzystania z nowych technologii. Cyfrowi minimaliści są wokół nas. To ci spokojni, szczęśliwi ludzie, którzy potrafią prowadzić długie rozmowy bez ukradkowego zerkania na telefon. Zatopić się w lekturze ciekawej książki albo majsterkowaniu czy relaksującym porannym bieganiu. Umieją bawić się z przyjaciółmi i rodziną bez obsesyjnej potrzeby dokumentowania tego faktu. Potrafią zasięgnąć informacji o najważniejszych wydarzeniach, ale nie czują się przez nie przytłoczeni. Nie obawiają się, że coś ich omija, bo wiedzą, które zajęcia mają sens i zapewniają im satysfakcję”.

Newport twierdzi, że zdroworozsądkowe rozwiązania już nie wystarczają dla odzyskania kontroli nad naszym technologicznym życiem, bo inne są oczekiwania ze strony bliskich — rodziny i przyjaciół, ale też zwykłych znajomych. Nie możemy więc nagle, bez wyrzutów sumienia, wyłączyć

się z życia w cyberprzestrzeni, odłożyć telefon, czy zniknąć z komunikatorów, zwłaszcza teraz, kiedy na świecie panuje pandemia.

Musimy więc zrobić to inaczej. Poznać metody ułatwiające wybrać te niezbędne narzędzia, które pozwolą nam sprawnie i bezboleśnie funkcjonować w tym wypełnionym przez nowoczesne technologie światcie, nie tracąc przy tym spokoju i ciesząc się codziennymi radościami.

Jak przypominają wydawcy książki: „Technologia sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. Kluczem do korzystania z niej jest wspomaganie poprzez nią własnych celów i wartości, nie przyzwalając, by to ona wykorzystywała nas”.

I to właśnie o tym, jak do tego dojść jest książka Cala Newporta. To nowa publikacja — jej premiera odbyła się 25 lutego 2020 roku.

Cal Newport
Cyfrowy minimalizm.
Jak zachować skupienie
w hałaśliwym świecie
Wydawnictwo Studio EMKA

POKONAJ STRACH I NIEPEWNOŚĆ

Zaraz to zrobię, za chwilę, jutro, w poniedziałek... Ileż to razy odkładałeś to, co i tak trzeba było zrobić? W skrajnych przypad-



kach podejmowanie takich decyzji okupione było nie tylko lękiem, ale wręcz fizjologicznymi skutkami. Mówiąc krótko i niezbyt elegancko — robiło Ci się niedobrze na samą myśl o jakimś przykrym obowiązku. Czasami można w ten sposób coś poważnie „zawalić” od spraw prywatnych, po służbowe, a wtedy to już robi się niefajnie.

To problem dość powszechny. Na szczęście są książki Mel Robbins „Reguła 5 sekund. Masz wszystko, czego potrzebujesz, aby odmienić swoje życie” oraz „Reguła 5 sekund. Dziennik”.

Pierwsza z nich jest międzynarodowym bestsellerem, którzy przetłumaczono już na 31 języków!

W czym Ci ten podręcznik konkretnie pomoże? Iskąd te 5 sekund wytule?

Autor twierdzi, że wystarczy jedynie 5 sekund, żeby:

„podjąć działanie mimo wątpliwości, przełamać nawyki odkładania spraw na później, pokonać strach i niepewność, przestać się martwić i poczuć się szczęśliwszym i odważnie przedstawiać swoje pomysły. A co piszą o tej publikacji wydawcy?”

„Reguła 5 sekund” przedstawia proste i uniwersalne rozwiązanie zasadniczego problemu, który trapi nas wszystkich: nie podejmując działań, sami rzucamy sobie kłody pod nogi. Tajemnica nie tkwi w wiedzy, co zrobić, ale w tym, jak się do tego zabrać. Mel Robbins tłumaczy potęgę chwili przełomu. Opisuje proste narzędzie, które pomoże ci stać się skuteczniejszym. Jej wystąpienie na TEDx obejrzało ponad 8 milionów ludzi, a menedżerowie takich marek jak Starbucks, Microsoft czy Marriott wykorzystują regułę 5 sekund do zwiększania produktywności i zaangażowania pracowników oraz usprawniania współpracy”.

Na pewno warto uczyć się od najlepszych i włączyć regułę 5 sekund do swojego życia.

Mel Robbins
Reguła 5 sekund.
Masz wszystko, czego potrzebujesz, aby odmienić swoje życie
Wydawnictwo Galaktyka

Są tacy co wierzą, że Ziemia jest płaska

WARTO PRZECZYTAĆ || Tego bym się nie spodziewał. Tego mianowicie, że znajdę się w jednym towarzystwie z antyszczepionkowcami i tymi, którzy wierzą, że ziemia jest płaska. Tak się jednak stało za sprawą dziennikarza naukowego Łukasza Lamży.

Lamża napisał książkę, w której w przedstawił w przystępny sposób 13 pseudonaukowych, jego zdaniem, teorii. Są wśród nich tak egzotyczne, jak płaskoziemcy czy ci, którzy wierzą w chemtrails, czyli w to, że wszechświatowi spiskowcy trują nas przy pomocy smug wydzielanych przez odrzutowce.

Szkoda, że tylko wspomniał o reptilianach czyli inteligentnych i dwunożnych jaszczurach, które przybyły z kosmosu, upodobniły się do ludzi i przejęły władzę nad ziemią. Są nimi między innymi królowa angielska i Donald Trump. W to, że istnieją wierzy kilka milionów Amerykanów.

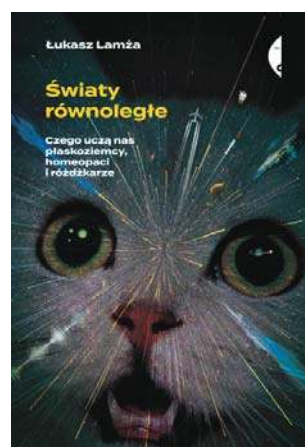
Lektura książki Lamży może być bardzo nieprzyjemna dla ludzi, którzy wierzą, że dbają o swoje zdrowie i na ten

przykład wierzą w strukturyzację wody. Ostatni wypatrzyłem nawet ognistą wodę wyrobioną z rzecznej strukturyzowanej wody.

Na czasie jest szczególnie rozdział poświęcony antyszczepionkowcom, których ja wolę nazywać proepidemiologowcami.

— Odmowy szczepienia obowiązkowego nie da się sprowadzić do naiwnego, libertariańskiego „decydowania o sobie”, o którym mówi tak wielu antyszczepionkowców. Samodzielne „decydowanie” o szczepieniu to nie indywidualizm, to po prostu egoizm”.

Szczepienia to nic innego, jak poczucie odpowiedzialności za społeczność, przełożenie interesu ogółu nad prywatny.



No i na koniec, to co mnie zabolalo. To 12. rozdział książki poświęcony „globalnemu ociepleniu”. Ja w stosunku do tego zjawiska jestem, powiedzmy ogólnie, sceptyczny. Może dlatego, że denerwują

mnie wszelkie radykalizmy, ten „ekologiczny” także.

— Globalne zmiany klimatyczne to temat nie tylko naukowy, lecz także — a może przede wszystkim — polityczny — pisze Lamża. I trudno się z nim nie zgodzić.

W każdym razie autor „Równoległych światów” trochę nadkruszył moją wiarę, że globalne ocieplenie to polityczno-ideologiczna powiatka dla bogatych dzieciaków z zachodniej Europy i USA.

Bez względu jednak na to, kto w co wierzy lub nie wierzy, to powinien przeczytać tę książkę z jednego, ważnego powodu. Łukasz Lamża pisze o sprawach naukowych zrozumiale dla każdego i, co ważniejsze, rozprawia się z mitami, a nie z ludźmi, którzy w nie wierzą.

O AUTORZE

Łukasz Lamża to dziennikarz naukowy i filozof przyrody, spekulizujący się w astrofizyce, kosmologii i związanymi z tym zagadnieniami filozoficznymi. Jest pracownikiem naukowym Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie oraz członkiem Centrum Kopernika Badań Interdyscyplinarnych. Inne jego znane książki to „Przekrój przez Wszechświat” oraz „Wszechświat krok po kroku”. Był dwukrotnie nominowany do nagrody Grand Press w kategorii „Dziennikarstwo specjalistyczne”.

Łukasz Lamża
Światy równoległe. Czego uczą nas płaskoziemcy, homeopaci i różdżkarze
Wydawnictwo Czarne 2020

Książka „Groszkowa Sukienka” (epizod XXV)

KSIAŻKA || To już kolejny epizod książki „Groszkowa Sukienka”. Autorką powieści publikowanej po raz pierwszy jest Maria Ferenc z domu Leśniewska, absolwentką Ekonomika. Powieść opowiada o Elizie, która szuka prawdziwej miłości. Zapraszamy do lektury.

Zrobili pamiątkowe zdjęcia. Ruszyli w dół. W tej samej kolejności, w jakiej wchodzili.

Odwrotny kierunek rzeczywiście przysporzył Elizie ogromne trudności. Żółwim tempem posuwała się za Tomim. Przy kominie kurczowo trzymała się łańcucha. Przepaść pod nią wzbudziła drżenie rąk i nóg. Dobrze, że miała na nogach odpowiednie buty, które dostała od Julki. Przez chwilę zakreśliło jej się w głowie. Pomyślała, że musi to opanować. Robiła duże oddechy. Odpoczywała. Tomi zatrzymał się dopiero na płaskim miejscu, gdzie można było usiąść i zaczekać na pozostałą czwórkę. Kiedy Eliza usiadła przy nim, spytał, czy było ciężko.

— Było. Miałam chwilę strachu. Z trudem go opanowałam.

— Strach jest dobry. Dzięki niemu człowiek jest bardziej ostrożny, rozsądny. Tak czy owak, jesteś zuch dziewczyna. Masz zadatki na taterniczkę.

Eliza się roześmiała. Kiedy reszta dołączyła do nich, odpoczęli i ponownie ruszyli w dół. Dopiero nad Morskim Okiem padli plackiem pod kosodrzewiną. Opowiadali swoje wrażenia. Każdy miał otarcia kolan albo łokci. Oglądali je, obmywali wodą. Czuli głód. Od Tomiego i Kazka dowiedzieli się, że bracia pomyśleli o zapasie chleba, masła, sera i kilku konserw. Wszystko czekało na odbiór w schronisku. Kto chce, może się przylączyć do wspólnej kolacji.

— Jak to załatwiliście? — zapytała Julka.

— Mam chody u pani Wandy, szefowej schroniska — odpowiedział ze śmiechem Kazek. — Polubiła mnie za to, że rano schodzę do stolówki ogolony. Zleciła konikowi, nad którym wczoraj litowała się Eliza, przywieźć jedzenie z Zakopanego.

Julka uznała, że trzeba podzielić koszty. Wszystkim to bardzo pasowało. Po powrocie do schroniska posiedli przy wspólnym stole w stolówce. Kazek i Tomi przynieśli jedzenie i dzbanek gorącej herbaty. Julka aż zapisała. Herbatą była jej ulubionym napojem. Przy kolacji Tomi

przedstawił plan na jutrzejszy dzień.

— Moi drodzy, czas na jaskinie. Na jutrzejszy dzień zaplanowaliśmy z bratem i Bartkiem wędrowkę do Doliny Kościeliskiej. Pomyślcie, czy wam to pasuje. Po kolacji muszę załatwić parę spraw w punkcie PTTK. Przede wszystkim muszę zgłosić, kogo zabieram ze sobą na jutrzejszą wyprawę.

— Ja i siostra idziemy — odpowiedziała Julka.

Regina z bratem oświadczyli, że muszą jutro wracać do Zakopanego. Jadą do domu na kilka dni, a potem ruszają nad morze. Podziękowali za kolację. Pożegnali się i opuścili stolówkę. Tomi z bratem zabrali Julkę ze sobą do punktu PTTK. Bartek z Elizą poszli włożyć ciepłe swetry. Wyszli przed schronisko zapalić.

— Teraz twoja kolej na to złamane, niezłamane serce. Opowiadaj.

— Nie mam wiele do opowiedzenia. W ostatnim dniu roku szkolnego poznałam chłopaka. Bardzo mi się spodobał. Nie był sam, lecz z kumpel. Ten kumpel tak zachachmęcił, że Bartek...

— Bartek?

— Tak. Ma tak samo na imię jak ty. Dziwny zbieg. Prawda?

— Może. Nie wiem. Imię jak imię. Opowiadaj dalej. Co ten kumpel zachachmęcił?

— Bartek myślał, że spodobał mi się jego kolega...

Eliza zaczęła płatać się w myślach. Nie chciała zdradzić wszystkich szczegółów. Zamilkła.

— Skąd wiesz, że tak myślał?

— Bo mi to na drugi dzień powiedział. Prosił, żebym została jego dziewczyną. Niemal błagał, żebym się zgodziła. Umówił się ze mną i nie przyszedł na spotkanie. Tego dnia musiałam wracać na Mazury, do domu. Teraz się zastanawiam, po co mnie o to prosił, skoro nie przyszedł. Myślę, że sobie ze mnie zakpił.

— Chyba nie to ci zламаło serce?

— Chyba nie. Dlatego ci powiedziałam, że nie zdążyło się złamać. Ale zadra w nim jest. Czuję ją.



Maria Ferenc z d. Leśniewska

— Ma twój adres?

— Ma.

— Jak wrócisz do domu, będzie na ciebie czekał list.

— A jak nie będzie?

— To zapomnij o nim. Jednego dnia go poznałaś. Drugiego już się stracił. Przez tak krótki czas nie mogło się cokolwiek wywiązać. Chyba że...

— Że co?

— Że z nim spałaś. Aspałaś?

— Nie, skądże.

— A spałaś już z chłopakiem? Wiesz, co mam na myśli?

— Wiem. Ale to chyba pytanie nie na miejscu.

— Jesteś moją siostrą czy odwołujesz sztamę?

— Nie odwołuję. Nie spałam i nie kochałam się jeszcze z chłopakiem. Zadowolony?

Bartek wybuchnął śmiechem.

Ten śmiech, tak ją speszył i rozłościł, że zerwała się z kamiennego murku i pobiegła do schroniska. Na jego wołanie nawet nie zareagowała. W pokoju nie spojrzęła na nikogo. Wskoczyła pod koc i schowała pod niego głowę. Udawała, że śpi. Długo nie mogła usnąć. „Po co ja mu to powiedziałam?”, pytała siebie. „Chyba zaraz się rozpłaczę”. Słyszała zdanie „przez tak krótki czas nie mogło się cokolwiek wywiązać”... „Co on wie? Moja miłość narodziła się w pierwszych trzech sekundach”.

Na szczęście zmęczenie zwyciężyło. Jej świat myśli



Ten śmiech, tak ją speszył i rozłościł, że zerwała się z kamiennego murku i pobiegła do schroniska. Na jego wołanie nawet nie zareagowała.

zasnął razem z ciałem. Spała tak mocno, że rano Julka nie mogła jej dobudzić.

— Wstawaj, siostra. Jest już ósma. Czekają na nas przed schroniskiem. Ale cię siekło. Śpisz dwanaście godzin. Góry ci sprzyjają.

Kiedy wyszły ze schroniska, Eliza postanowiła stronić od Bartka. Nie miała jedynie pewności czy z powodu wstydu, czy złości. Wciąż słyszała jego śmiech.

Tymczasem co innego przykuło jej uwagę. Zauważyła, że Julka zabrała plecak.

— Nie wrócimy tu?

— Dziś nie. Wczoraj, jak posłaś spać, przedyskutowaliśmy szlaki na Kościeliską. Wszystkiego się dowiesz. Wychodź.

Przed schroniskiem na murku panowie oglądali rozłożone mapy. Tomi powiedział, że wycieczka do Doliny Kościeliskiej potrwa dwa dni.

— Znad Morskiego Oka skierujemy się przez Halę Gąsienicową, Świnicę i Kasprowy Wierch do Kuźnicy. Stamtąd zejdziemy do Zakopanego. Następnego dnia wyruszymy do Doliny Kościeliskiej. Dziś mamy okazję zdobyć Świnicę i Kasprowy Wierch. Zajmie to prawie cały dzień. Wciąż podkreślam, że pośpiech w górach jest niewskazany. Nasze wyprawy mają charakter wycieczki — przyjemnej, owocnej i bezpiecznej. Potrzebujemy trochę żywności. Dlatego

spróbujemy dzisiejszą noc spędzić w Zakopanem. Osobiście przejadły mi się suchary i czekolada. Pewnie wam też.

— Też, też — potwierdziła jednomyślnie. Obladowani plecakami ruszyli w drogę. Eliza nie miała ładunku. Julka zarządziła tak jeszcze przed wyjściem z domu.

Bartek od razu zrównał z nią krok.

— Gniewasz się, siostrze?

— Nie. Ale twój śmiech tak mnie rozdrażnił, że nie miałam ochoty na dalsze zwierzenia. Więcej nic ci nie powiem.

— Wiesz chociaż co mnie rozbawiło?

— Wiem. To, że nie kochałam się jeszcze z chłopakiem. Takie to śmieszne?

— Nie. Skądże. Rozbawiłaś mnie pytaniem, czy jestem zadowolony, że jeszcze się nie kochałaś.

— Nie rozumiem. Co w tym śmiesznego?

— Jak ci powiem, to znowu się obrzisz.

— To nie mów!

— Właśnie, że powiem. Nie zgadzam się na fochy jakie miała Kamila.

— O! Porównujesz mnie do niej?

— A ty mnie do Bartka nie porównujesz? Kto dziś w nocy wypowiadał jego imię?

— Żartujesz! Poważnie?

— Tak, siostrzyczko. Poważnie. Wzdychałaś i mówiłaś „Bartek, Bartek”. Wracając do mojego śmiechu, przyjmij moje przeprosiny. Nie zamierzam ci sprawić przykrości. To był impuls. Sama pomyślałam, czy dla brata ważna jest cnota pełnoletniej siostry? Łapiesz, o co mi chodzi?

— Łapię. Masz rację. Prawdziwy brat też by się roześmiał. Oboje pękali by ze śmiechu. Nie wpadłam na to. Moja wczorajsza ucieczka też była impulsem. Czasem reakcja jest szybsza od myśli. Wybacz braciśzku. Jeszcze nie oswoiłam się, że mam brata.

— W porządku. Lubię jasne sprawy. Jesteś ładną dziewczyną. W moim typie. Spodobałaś mi się od pierwszego spojrzenia. Obserwuję cię. Nie jesteś duszą towarzyszącą. Stronisz od ludzi. Lubisz rozmyślać w samotności. Otwierasz się dopiero przed wybranymi osobami.

Potrąfisz też szybko przed nimi się zamknąć. Uciec, jak wczoraj. Masz wyjątkowe cechy charakteru. Rzeczywiście jesteś odwrotnością Kamili. Im lepiej cię poznaję, tym bardziej stajesz mi się bliska. Powiedziałbym więcej, lecz boję się stracić to, co już zyskałem. Czyli siostrę.

— Powiedz śmiało. Nie stracisz siostry. Ja też lubię jasne sprawy.

— No dobrze. Najchętniej zjadłbym cię na kolację. Chyba się w tobie zakochuję. Lecz nie jestem z tych, co zaliczają dziewczyny dla przyjemności czy z braku laku. Dla mnie podstawą związku jest uczucie i miłość. To gwarantuje smakowity seks. Kiedyś sama to zrozumiesz. Kamila była moją pierwszą dziewczyną. Całe noce kochaliśmy się jak wariaci. Wciąż mi jej było mało. Smak miłości zaslepił zmysły. Przespialem dnie. Byłem szczęśliwy, kiedy Kamila wieczorami wracała i wskakiwała mi do łóżka. Przestałem chodzić na uniwersytet. Kiedy zaczęła kpić z moich pytań, gdzie była i co robiła, moje zmysły stopniowo wracały. Wyostrzyły się. Mówiłem ci, że miłość sama umarła. W zasadzie moją zabiła Kamila. Powiem, siostrze, prostym językiem, po chłopsku: przy niej mój wacek przestał stawać. Odmówił posłuszeństwa. Próbowala go zmusić. Co wcześniej było dla mnie przyjemne, stało się żenujące i wstrętne. Dlatego postanowiłem zerwać z nią cielesne kontakty.

— Nie powiesz chyba, że Kamila jest ostatnią, z którą się kochałeś.

— Nie. Pewnie, że nie. Marzę o następnej. Tyle że...

Musieliby przerwać. Tomi czekał na wszystkich pod drogowskazem. Zmienił szlak. Rozpoczęli wspinaczkę jedno za drugim. Dało się zauważyć, że między Julką a przewodnikami zawiązała się więź porozumienia. Sporo rozmawiali o pasji do gór, zimowych wyjazdach na narty i pracy w szkole. Cała trójka była już po studiach. Pracowali jako nauczyciele. Eliza i Bartek czuli się przy nich uczniami. Gdy trasa zrobiła się wygodniejsza, wrócili do tematu.

ciąg dalszy nastąpi...

PRACA

NA budowę pracownika zatrudnię w powiecie nowomiejskim 690-640-480.

PRACA DLA OBYWATELI UKRAINY, zatrudnię obywatela Ukrainy w zakładzie ślusarskim, 692-952-558

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

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

ZATRUDNIĘ osobę do sklepu motoryzacyjnego oraz do montażu opon- Serwis Opon Premio Kurzętnik tel.503-163-130.

ZATRUDNIĘ osobę fizyczną, 509-250-711

ZATRUDNIĘ pracownika do robót ogólnobudowlanych z uprawnieniami na koparko-ładowarkę okolice Mikołajek. Kontakt: 507-049-241

ZATRUDNIĘ pracownika na fermie Trzody Chlewnej (obsługa macior i prosiąt) okolice Mikołajek. Kontakt: 661-488-138

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

RÓŻNE

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

SPRZEDAM

GAZOWY podgrzewacz wody „Ariston” nowy(włoski), 800zł cena do negocjacji, 665-891-243

KOSIARKĘ- traktorek, 511-892-697

ŁÓŻECZO - wiklinowy koszt dziecięcy na kółkach, 200zł, 514-568-011

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

SIECI rybackie nowe, ręcznie obszywane, wedle potrzeb, 724-738-355

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

TELEWIZOR, 39cali, płaski 200 zł., 514-568-011

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

KUPIĘ

NML Kupię komputer używany po rekomendacji informatyka, 666-100-038

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

LUBAWA. Do wynajęcia 2 lokale na działalność: 51m2 i 87m2, 505-146-993

LUBAWA. Do wynajęcia mieszkanie, 42m2 (pokój + kuchnia + łazienka + c.o.) Możliwość obniżenia czynszu za drobne prace gospodarcze przy budynku, 605-096-951

LUBAWA. Do wynajęcia pokój, 20m2 + łazienka cw,co, oddzielne wejście z klatki schodowej, 697-974-359

LUBAWA. Wynajmę stancję - pokój z łazienką niedaleko centrum osobne wejście, 660 499 019

NML MIESZKANIE 2 pokojowe do wynajęcia oraz kawalerka w pełni umeblowana, centrum Nowego Miasta Lubawskiego, tel.880-705-282 lub tel.698-618-396.

NML Mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, pokój, kuchnia, łazienka, ogrzewanie+ miejsce parkingowe, 512-429-679

NML Sprzedam wkład 8000zł (bez zysku) na nowe mieszkanie- 41,46m2, parter, pokój z aneksem kuchennym, pokój, łazienka, przedpokój, balkon+ piwnica, 161.600zł stan deweloperski, Nowe Miasto Lubawskie, 730-085-712

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

NML Sprzedam nieużytki rolne 2ha, 510-338-259, 603-382-678

NML Wynajmę mieszkanie 20m2 1 lub 2 osobom, ogrzewane z osobnym wejściem na parterze, umeblowane, 664-593-706

AUTO-MOTO

JEŚLI chcesz zostawić na części samochód lub wyrejestrować, zadzwoń, 692-344-549

KUPIĘ motorower Simson i inne stare motocykle. Tel. 505-431-881

NML Sprzedam BUS Fiat Scudo 2.0, 120KM, 1200kg., 107.000km, podwyższony 693-756-401

NML Sprzedam Daewoo Lanos 1.5+gaz 1999r., bezwyładkowy, 2 właściciel, + koła zimowe, 605-980-990

NML Sprzedam Fiat Seicento 900, 2000r., 700zł, 733-400-220

NML Sprzedam Ford Fusion 1.4D, 2008r., po wymianach, pierwszy właściciel, 8.000zł, 661-200-510

NML Sprzedam Renault Scenic 1.6+gaz sekwencja 2002r. bordo metalik, garażowany, 9 lat jeden właściciel, stan dobry, cena do uzgodnienia, tanio 608-772-635

NML Sprzedam Renault Scenic 1.6-16V+ gaz 2003r. 6PPABS,ESP,ELs, klimatyzacja, CZ+ pilot, 2 kluczyki, przegląd, OC cały 2020r. 516-662-024

OPEL Astra kombi, 1,6benz., 2006r., klima, abs, wk, cz, el.sz., k.czarny, sprowadzony, 507-243-976

WV Golf Plus 1,4 benz., 2005r., klima, abs,wk, cz, el.sz., el.lust., 5 drzwi, kolor srebrny, sprowadzony, 507-243-976

ZDROWIE I URODA

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

USŁUGI

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

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

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

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

GLAZURA, klinkier, ogro- dzenia, budowa domów, tel. 507690302

MALOWANIE, glazura, docieplanie budynków, remont dachów , 727794892

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

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

UKŁADANIE kostki brukowej, usługi koparko-ładowarką, roboty ziemne i kanalizacyjne, 608164160

USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE Piotr Zawacki 888-373-282

USŁUGI hydrauliczne , 508-491-711

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

USŁUGI remontowo budowlane. Kompleksowe wykończenie wnętrz. Teren Lubawy i okolic, 726-389-861

USŁUGI w zakresie zieleni; zrabkowanie gałęzi; wycinka drzew i krzewów. Sprzedam tanio tarcicę jesioną, 698-821-610

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

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

ZWIERZĘTA

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

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

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

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

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

NML Kupię prosięta, nawiążę stają współpracę 793-711-186.

NML Sprzedam cielaki- 2 byczki, 1 jałówka wiek 2,5 miesiąca, 502-583-805

NML Sprzedam cielaki- byczki, jałówki, okolice Nowego Miasta Lubawskiego, 516-181-554

NML Sprzedam prosięta, 12 sztuk, 661-050-788

PROSIĘTA sprzedam, 698-589-545, 606-313-893

SKUP Bydła. Najlepsze Ceny! Dojazd do gospodarstwa. Tel.514-574-163

SPRZEDAM 3 jałówki wysokocielne. Wycielenie 23/26 czerwiec, 7 sierpień, mleczne, 511-484-043

SPRZEDAŻ kaczek do uboju i po uboju. Lubawa, ul.Toruńska 1, 514-210-314

maszyny rolnicze

KUPIĘ 3 lub 5 rzędowy obsypnik (wielorak), dzwonić wieczorem, 666-100-038

NML Sprzedam ładowacz Cyklop, rozsiewacz nawozu 1,5T 24m, agregat uprawowo- siewny 3m, plug Kverneland 4 skibowy resorowy, 572-499-217

SPRZEDAM C360 AMAZONA, siewnik do zboża, (89)641-28-19

SPRZEDAM rozrzutnik obornika 8t., przyczepa laweta, skuter, jałówki cielne LM, bele słomy, 516-575-773

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

ciągniki

SPRZEDAM ciągnik C-360, 1998r., 519-700-509

SPRZEDAM ciągnik URSUS C-360, 660-689-851

produkty rolne

NML Sprzedam pszenżyto, 669-424-774

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

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

SPRZEDAM pszenżyto, żyto, owies, tel. 506388060

SPRZEDAM słomę w belach, 120, 668-355-138

SPRZEDAM zboże, pszenżyto i mieszaninę zbożową, 517-222-793

SPRZEDAM: jęczmień, pszenica - dobra jakość, wysokie białko, (89)645-20-19

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

ZIEMNIAK jadalny - Denar, (89)645-81-64

inne

DOPLATY: Wypłatanie e-wniosków; GPS; Plany nawożenia; Dojazdy, 662-860-456

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, przy obsłudze koni, 501172462

Wybieramy strategię leczenia

ODŻYWIENIE || Mimo rosnącej świadomości Polacy nie przykładają wagi do zdrowego żywienia. Aż 1/3 cierpi na choroby wywołane złą dietą. Niestety już 12 mln Polaków cierpi na różnego rodzaju choroby związane z nieprawidłowym żywieniem.

Choć mamy na ten temat coraz większą wiedzę, zbilansowanej diety nie ma wśród naszych priorytetów.

– Sposób żywienia powinien być traktowany jako długofalowa inwestycja w nasze zdrowie fizyczne i psychiczne – mówi psycholog społeczny prof. Janusz Czapinśki. Tym bardziej że – jak wynika z nowego raportu przedstawicieli grupy spółek Danone „Planeta. Zdrowie. Przyszłość” – ma to ogromne znaczenie nie tylko dla naszej kondycji, lecz również dla stanu środowiska naturalnego.

– Raport wyraźnie pokazuje, że trzy główne ogniwa życia, czyli stan naszej planety, nasze psychiczne i fizyczne

zdrowie oraz przyszłość nasza i naszych dzieci, są niesamowicie silnie ze sobą powiązane. Na wszystkie te trzy elementy człowiek ma decydujący wpływ – mówi prof. Janusz Czapinśki.

Wynika z niego, że kluczowy dla naszego zdrowia jest brak zbilansowanej diety. Mimo rosnącej świadomości na temat żywienia Polacy nie przykładają do tego wystarczającej wagi. Nie traktują posiłków jako ważnych elementów dnia, które muszą zaplanować i wygospodarować na nie czas. Nieprawidłowe żywienie i brak zbilansowanej diety to duży społeczny problem. Ponad 1/3 Polaków cierpi na różne choroby dietozależne. Nieprawidłowe żywienie po-

wołuje 80 różnych chorób.

Tylko niespełna 12 proc. Polek spożywa produkty będące źródłem wapnia, ale problem niedoborów tego pierwiastka dotyczy nie tylko ich, ale także mężczyzn i dzieci. Co istotne, Polacy są też daleko od podium pod względem długości życia wzdrowiu.

Na przestrzeni kilku ostatnich dekad średnia długość życia Polaków znacząco się wydłużyła. Niestety, trend ten został zahamowany w ostatnich latach.

Czynniki związane z dietą (bez otyłości) odpowiadają w Polsce średnio za utratę 14,2 proc. lat przeżytych wzdrowiu. Dlatego też zmiana nawyków żywieniowych powinna być traktowana

jako długofalowa inwestycja w zdrowie i przyszłość.

– Związek między dietą i aktywnością fizyczną, a naszą kondycją psychiczną jest niezwykle silny. Silniejszy niż związek z ilością pieniędzy, które mamy na koncie, i tym, ile zarabiamy. Jedynym elementem, który może konkurować z dietą, są dobre relacje społeczne. Innymi słowy, istnieje zależność przyczynowo-skutkowa między zmianą diety i poprawą dobrostanu psychicznego – tłumaczy prof. Janusz Czapinśki.

Raport wskazuje, że decyzyjne zakupowe i żywieniowe podejmowane przez konsumentów mają także ogromne przełożenie na stan środowiska naturalnego. To, co jemy,

kupujemy i co robimy z przeterminowaną żywnością lub resztkami jedzenia, ma wpływ na kondycję planety. Tymczasem tylko w Polsce każdego roku na śmietnik trafia ok. 9 mln ton żywności.

– Zmieniając dietę na bardziej zrównoważoną i łącząc to z większą aktywnością fizyczną, możemy sprawić, że nie tylko będziemy czuli się lepiej, ale i planeta odetchnie, a nasze dzieci będą żyły w lepszym świecie, nie obawiając się stopnienia lodowców czy braku dostępu do żywności – mówi naukowiec.

Polacy zdecydowanie zbyt małą wagę przykładają do profilaktyki zdrowotnej. Zamiast zapobiegać, wolą leczyć ewentualne choroby spowo-

dowane złym stylem życia, kiedy te już się pojawiają.

– Niestety strategia leczenia jest zdecydowanie częściej wybierana przez Polaków. Nie zważamy na to, co jemy, czy uprawiamy aktywność fizyczną, na to, jakim żyjemy środowisku. Jeżeli już zachorujemy, po to jest przecież system ochrony zdrowia, żeby pójść do lekarza i zrekompensować te wszystkie braki, które sami w dużej mierze spowodowaliśmy. Tymczasem druga strategia – zapobiegania – jest, po pierwsze, zdecydowanie tańsza, po drugie, nie obciąża systemu ochrony zdrowia, a jej stosowanie leży tylko w naszej gestii – podsumowuje prof. Janusz Czapinśki.

newseria.pl, opr. lub

REKLAMA

PROMYK – DOM OPIEKI I SPOKOJNEJ STAROŚCI

Bazując na wartościach takich jakich jak: poszanowanie godności, intymności i prywatności, przestrzeganie niezależności i prawa dokonywania wyboru stworzyliśmy nowoczesny dom opieki w wysokim standardzie, z bogatą infrastrukturą i profesjonalną opieką medyczną. Nasz dom opieki dla osób starszych położony jest w Strzegowie – malowniczej okolicy, uplasowanej w pobliżu Mławy, Ciechanowa i Płońska.



Profesjonalny i odpowiednio przeszkolony personel z należytą troską dba o wszystkich podopiecznych, by każdy mógł wieść życie zgodne z własnymi wyborami. Przestrzegamy najwyższych standardów określonych przez Ustawę o Pomocy Społecznej, a niejednokrotnie je przewyższamy, prowadząc całodobową opiekę dla osób w podeszłym wieku, osób niepełnosprawnych i przewlekle chorych.

OPIEKA MEDYCZNA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

Całodobowa, profesjonalna opieka medyczna z dostępem do lekarzy, pielęgniarek i fizjoterapeutów pomaga naszym pensjonariuszom nie tylko w codziennych czynnościach np. w jedzeniu i utrzymywaniu higieny, ale i dba o ich zdrowie przeprowadzając regularne badania i monitorując stale ich stan zdrowia. Specjalizujemy się także w zapewnianiu opieki medycznej osobom dotkniętym demencją starczą i chorobą

Alzheimera. W ramach rehabilitacji i terapii zajęciowej oferujemy masaż usprawniający, masaż relaksacyjny oraz kinezyterapię.

NAJWYŻSZY STANDARD OPIEKI

Nasi pensjonariusze mogą liczyć na najwyższy standard opieki i warunków bytowych, które są niezbędne dla funkcjonowania osób starszych.

Promyk cechuje się bogatą infrastrukturą, zawierającą komfortowe pokoje, sale zajęć, pomieszczenia sanitarne i stołówkę. Dwuosobowe pokoje zostały wyposażone w podstawowe sprzęty, toaletę oraz telewizor. Posiadamy też wspólną toaletę oraz łazienkę przystosowaną dla osób niepełnosprawnych, poruszających się na wózkach inwalidzkich. Posiadamy piękny ogród, w którym nasi mieszkańcy mogą

odpoczywać, brać udział w zajęciach z hortiterapii oraz oddawać się rozrywce na licznych imprezach okolicznościowych.

ZAJĘCIA INTEGRACYJNE, KTÓRE AKTYWIZUJĄ PENSJONARIUSZY

Jednym z wyróżników domu spokojnej starości Promyk jest bogata oferta zajęć integracyjnych czy imprez kulturalnych, które w niecodzienny sposób organizują

podopiecznym czas. Organizujemy wspólne zajęcia np. plastyczne, dzięki którym osoby starsze integrują się ze sobą, mogą rozwijać swoje pasje. W stały harmonogram naszego domu wpisane są koncerty muzyczne.

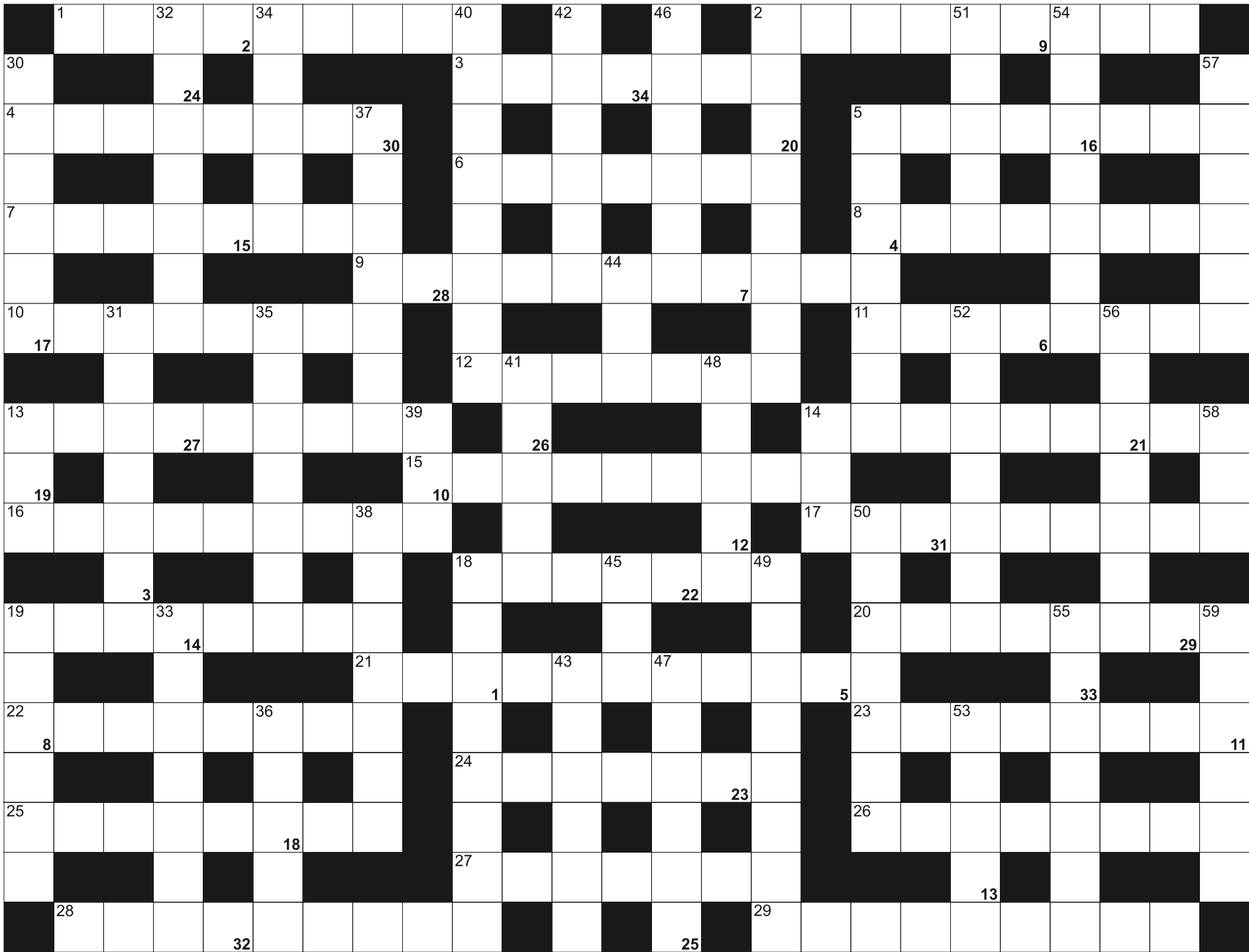
ZDROWE ŻYWIENIE

Posiłki przygotowywane przez samowystarczalną i wysoko wykwalifikowaną kuchnię

są zdrowe i dopasowane do potrzeb osób starszych. Zapewniamy minimum pięć posiłków dziennie, w tym posiłki dietetyczne, które są zgodne ze wskazaniem lekarza lub dietetyka. Na życzenie naszych pensjonariuszy lub ich rodzin przygotowujemy specjalne posiłki. Dla zapewnienia lepszej opieki pensjonariusze mają nieograniczony dostęp do napojów oraz przekąsek w ciągu całego dnia. Istnieje możliwość spożywania posiłków we własnym pokoju lub karmienia pensjonariusza - to wszystko z myślą o zapewnieniu najwyższego standardu opieki.

Skontaktuj się z nami:
PROMYK, Dom Opieki, Spokojnej Starości
Unierzyż 65, 06-445 Strzegowo,
kontakt@opieka-promyk.pl,
tel. 507 282 424,
tel. +48 23 680 55 10

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) maszyna do rozdrabniania zboża; 2) większe od poziomek; 3) lebiódka pospolita; 4) Michaił, autor "Mistrza i Małgorzaty"; 5) pracuje w kawiarni; 6) indianka z plemienia Winnetou; 7) miejsca do spożywania posiłków; 8) haftowane na stole; 9) stopień oficerów młodszych w Policji; 10) krzyże choleryczne, morowe; 11) na państwowej posadzie; 12) pracuje w ubojni; 13) miejsce Wesela Wyspiańskiego; 14) narodowa rasa psów w Szwajcarii; 15) szelka halki; 16) muzealny, historyczny; 17) bicie braw; 18) W lub V w archaicznym alfabecie greckim; 19) środek do pielęgnowania ciała; 20) mierzy temperatury krzepnięcia cieczy; 21) skrótowo, treściwie,

hasłowo; 22) chińskie sztuce; 23) Tadeusz, autor "Kartoteki"; 24) pojazd na więcej niż 9 osób; 25) miejsce pracy weterynarza; 26) przysłowiowe światło w tunelu; 27) największe miasto w Pakistanie; 28) wysypka lub bąble na skórze; 29) największe miasto Alaski.
PIONOWO: 2) indyjski toporek wojenny; 5) bliższe ciału w przysłowiu; 13) lilak; 14) część trójkąta; 18) repeta zupy; 19) orkiestra ludowa; 30) tłuczek kuchenny; 31) czerwono krzew; 32) wydana prze Radę Miasta; 33) inaczej gladiola, roślina; 34) huragan, nawałnica; 35) broni w sądzie; 36) "pochoдня" olimpijska; 37) okrągła wiązanka z kwiatów; 38) do wypłatania

koszyków; 39) okresy w dziejach Ziemi; 40) pułkownik marynarki wojennej; 41) naprawia je ślusarz; 42) Roosevelt, były prezydent USA; 43) martwa na płótnie; 44) kleista substancja; 45) Pekka Nikkola, fiński skoczek; 46) nadawane kurierem; 47) część fajki; 48) przepływa przez Pietropawłowsk; 49) ułaskawienie więźniów; 50) belgijski klub Lubańskiego; 51) niebieski, żółty i czerwony; 52) Krzysztof, wyreżyserował "Cwa"; 53) broń pszczoły; 54) zaczyna się w piątek; 55) trybuna sejmowa; 56) wysłanie na pocztę; 57) mała poduszka pod głowę; 58) biblijny budowniczy arki; 59) polecenie w wojsku.

Wszyscy dzisiaj rapujemy!

MUZYKA || Koronawirus ma wpływ na nasze życie w absolutnie każdej jego odsłonie... Zasadniczo najbardziej nam wpływa na zdrowie, ale na pracę nam też wpływa, na plany wakacyjne i na spędzanie czasu wolnego... Na wszystko, bez krzty umiaru!



Fot. Karol Wronbel

Maryla Rodowicz

Jestem gotowa pokusić się o autentycznie poważny zakład, że nie ma takiej dziedziny naszego życia i generalnie jakiegokolwiek funkcjonowania świata, na który koronawirus by nie wpłynął. Przy czym chodzi mi wręcz o wpływ bezpośredni — nie o jakiś tam efekt motyla. Owszem, już sama dokładnie z internetu wiem, że na pytanie, co to ten efekt motyla konkretnie jest — mam odpowiedzieć, że jak w styczniu obywatel Chin zjada sobie nietoperza w potrawce albo w sosie własnym, to ja w marcu przycisk do windy w swoich koszarach muszę uruchamiać lokciem... Ale nie. Wirus bezpośrednio przekłada się na nasze codzienne, dotychczas niekwestionowane wybory i sposób wykonywania najbardziej prozaicznych czynności.

Kto by bowiem jeszcze w Boże Narodzenie się spodziewał, że zamknięte na głucho salony fryzjerskie, to będzie nasza największa bolączka. Że potargane kędziory — to będzie oznaka największej uczciwości wobec społeczeństwa, a zawiść i liczne teorie spiskowe wzbudzać będą ładnie przystryżone baczki oraz brak odrostów. I oczywiście, jak to u nas, niektóre salony zejda po prostu do podziemia, bo pokątnie i pewnie za niemałe pieniądze znajdą się ręce i nożyczki, które niesforne

loki ujarzmią i ogarną w twarzową fryzurę! No kto by się tego w grudniu spodziewał?

MUZYKA ŁAGODZI OBYCZAJE

W ostatnich dniach wirus wpłynął też na gusta muzyczne, a w niektórych wręcz obudził skrywane dotychczas skrzętnie muzyczne tęsknoty, talenta — jakiegoś niespełnione muzyczne marzenia. Skutek jest taki, że wszyscy dzisiaj rapują. Głównie w ramach akcji #hot16challenge2 i w bardzo szczytnym celu, ale wszyscy?! No, wszyscy, przy czym w kontekście niektórych nazwisk aż prosi się zawołać — niestety... Bo to, że raperską zabawę zapoczątkował zawodowy polski raper Karol Poziemski, w swoich kręgach znany bardziej jako Solar — to jeszcze nie zdrożnego, a nawet przeciwnie. To, że do udziału w szczytnej akcji zaprosił innych polskich raperów — nie widzę przeciwwskazań. Ale bardzo mi przykro, moja normalnie dość pojemna wyobraźnia zaczyna zgrzytać niczym dawno nieoliwione tryby, kiedy słyszę, że rapuje też Beata Kozidrak, Krzysztof Krawczyk, Kasia Nosowska, Natalia Kukulska, Kayah, Marian Lichtman z Trubadurów, Monika Brodka, a nawet — o zgrozo! — Maryla Rodowicz i Majka Jeżowska! Ta ostatnia wedle internautów, ale i zdaniem zawodowych raperów — wręcz wygrała wyzwanie, choć zabawa jeszcze trwa.

Mnie osobiście za to bardzo przypadły rapowane słowa Maryli Rodowicz, które nie tylko uderzają wsamó sedno, ale są kolejnym dowodem na ogromny dystans tej wielkiej artystki wobec samej siebie.

„Dziękuję prezydentowi, że mnie odmroził przed sylwestrem — wolałabym przespać COVID, ale nawinę, skoro już tutaj jestem. To miło, że głowa państwa wyprowadziła mnie z tej chłodni, gdzie siedzę z całą kulturą od ponad dziesięciu tygodni” — rapuje gwiazda polskiej estrady, a kończy bardzo zgrabnym nawiązaniem do tytułów kilku swoich przebojów: „Nie tylko grania, nie tylko koni, ale i wiosny cholernie żal, ale jak to się wszystko skończy, to zakrzyknę pierwsza: Niech żyje bal!”

Mnie natomiast najbardziej do gustu przypadła odpowiedź na wyzwanie mojego idola ostatnich miesięcy, mianowicie Dawida Podsiadły, który do rapowania zaprzec się nie dał i swoim niezmiennie rzewno-melancholijno-smętnym głosem zaczął: „Onie, nie, ze mną to nie przejdzie. Nie będę rapował, bo nie umiem rapować, chociaż mnie nominował największy rapowy boysband...”

OSTRY CIEŃ MGŁY...

Czyli właściwie — o co chodzi? Nie, ja się nie pokuszę o rozbiór logiczny tego sformułowania, ale mówiłam — ten rap jest najwyraźniej zaraźliwy i wzięli się za nie-



Fot. Stanisław R. Ulatowski

Majka Jeżowska

go kompletni nie-rapowcy, a może nawet anti-rapowcy. Profesor Matczak, rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar i sędzia Tuleya chociażby. Dodatkowo niejaki Zeus najwyraźniej znudzony kwarantanną na Olimpie postanowił zajrzeć do Polski i tu — oczywiście — sam jako król, też nominował głowę naszego państwa, która wyzwanie podjęła.

„Nie pytają cię o imię, walcz z ostrym cieniem mgły, to jest maj, nie pachnie Saska Kępa. Może ktoś to gdzieś przewidział, ale wróżba raczej tępa. Ostre niebo tu i teraz, ostra ziemia, ostry kurz. Wczoraj znikła w nieostrości, jutro, dzisiaj, zaraz już. (...) Mocne ręce ratowników, wszyscy razem — chwała im. Nie pytają cię o imię, walcz z ostrym cieniem mgły.”

Całkiem słusznie Michał Rusinek, literaturoznawca, tłumacz, pisarz, były sekretarz Wisławy Szymborskiej w kontekście tego ostrego cienia przywołał zdanie „Bezbarwne zielone idee wściekle śpią”, które dawno temu analizie poddawał filozof języka Noam Chomsky, a które to zdanie jest tyle poprawne gramatycznie, co całkowicie pozabawione sensu...

W mediach społecznościowych ujawnił się też Jan Hartman, filozof, bioetyk, profesor nauk humanistycznych, wydawca i publicysta. Wyjaśnił mniej zorientowanym, że powtarzane jak mantra słowa o „cieniu mgły” po-

chodzą wprost z Talmudu. I że chodzi w nich o to, że Szatan nie chce znać Pana — więc inie pyta o jego imię.

O, wreszcie wiadomo, w czym rzecz. Inna sprawa, że pewien znany producent artykułów piśmienniczych od kilku dni zachwala swój dość mocno luksusowy zestaw ołówków wszystkich twardości, jakoby był idealny do walki z ostrym cieniem mgły właśnie...

MOJA MUZYKA

Muzyka w moim życiu pełni więcej niż ważną rolę. Śpiewam, gdy jestem szczęśliwa, śpiewam — gdy mi źle, smutno, tęskno, rzewnie, gdy dopada mnie chandra. Śpiewam, gdy jestem wypoczęta, pełna werwy, wigoru i gotowa na podbój świata, śpiewam, gdy potrzebuję podładować baterie. Co oczywiste, śpiewam, gdy jestem zakochana — ale i gdy mam złamane serce...

Na piosenkach uczyłam się od dzieciństwa angielskiego, a potem kolejnych języków. Piosenkami wygrałam nie jeden konkurs i niejedną nagrodę. Dzięki jednej stałam się szczęśliwą posiadaczką jednego z pierwszych odtwarzaczy DVD w mojej klatce, dzięki innej wyśpiewałam sobie wycieczkę do krajów Beneluxu. Dziś, choć nie rapem, śpiewam prawie każdego popołudnie. Żeby odreagować godziny spędzone z twarzą wlepioną w monitor komputera i dać wytchnienie

paluchom przez większość dnia wystukującym informacje i jakieś mądrości na klawiaturze. Śpiewam sobie, swoim domownikom i wszystkim sąsiadom — żebyśmy na chwilę wszyscy zapomnieli o tym szalonym wirusie, uśmiechnęli się, odetchnęli, poczuili jakąś odmianę w tym siedzeniu w domu i snuciu się z kąta w kącie.

Co do #hot16challenge2 — popieram wcale rozciągłości. Wyboru już wielkiego nie mam, ale poszłabym dalej, mimo chwilowego odwołania Strefy Schengen wyszłabym poza granice Polski i nominowałabym Eda Sheerana, Beyoncé, Cher i... Zdzisławę Sośnicką... A co gdyby komuś przyszedł do głowy śmiały i raczej groteskowy pomysł, by do tego rapowania nominować mnie?

— Kwarantanna kwarantanną, z pełnym zlewem, z pustą wanną, niech się pan-na dogra z panną i zaśpiewa gromko tak: wirus przyszedł, zamaskował, wszystkie plany pokrzyżował i zatrzymał prędką świat. Lekarz wreszcie bohaterem, pielęgniarki naszym wzorem. Ratownicy w pierwszej linii — leczą społeczeństwo chore. A za nimi sprządawczynie, każda siostra i twój brat. Tylko nie zapomnij o nich, gdy już wreszcie ruszy świat — zaśpiewałabym do taktu na pohybel Covidowi i wszystkim wirusom świata!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Pandemia zastała ją w Hiszpanii

GWIAZDY || Od siedmiu tygodni jesteśmy na kwarantannie w Hiszpanii. Nasze dni są bardzo podobne i przewidywalne – mówi znana polska modelka Kamila Szczawińska, która przeprowadziła się do Hiszpanii i tam zastała ją i jej rodzinę pandemia.

Modelka nie ukrywa, że podczas kwarantanny najbardziej uciążliwe było zamknięcie w czterech ścianach dzieci, które są przyzwyczajone do aktywności na świeżym powietrzu. Kilkogodzinne lekcje online, codzienna monotonia i brak kontaktu z rówieśnikami były dla nich bardzo męczące. Teraz, kiedy życie w Hiszpanii stopniowo wraca do normy, całą rodziną starają się nadrobić stracony czas. Dużo czasu spędzają w ogrodzie, jeżdżą na hulajnogach i chodzą na długie spacery.

W UBIEGŁYM ROKU KAMILA SZCZAWIŃSKA ZDECYDOWAŁA SIĘ PRZEPROWADZIĆ DO SŁONECZNEJ HISPANII. MODELKA CHCIAŁA ZASMAKOWAĆ ŻYCIA W TAMTYM KRAJU. ZALEŻAŁO JEJ NA TYM, BY JEJ DZIECI NAUCZYŁY SIĘ BIEGLE MÓWIĆ PO HISPANSKU

I ANGIELSKU ORAZ MOGŁY ROZWIJAĆ SVOJE PASJE: JAZDĘ KONNĄ, TANIEC I PIŁKĘ NOŻNĄ.

Z kolei ona sama planowała nawiązać kontakty z osobami z branży modowej, a w razie potrzeby wracać do Polski na sesje zdjęciowe czy pokazy nowych kolekcji. Sytuacja epidemiologiczna pokrzyżowała jednak sporo jej planów.

— Jesteśmy na kwarantannie już siedem tygodni. Mieszkamy w Andaluzji, pięknej nadmorskiej miejscowości o nazwie El Puerto de Santa Maria – mówi piękna Polka.

MODELKA TŁUMACZY, ŻE KWARANTANNA W HISPANII RÓWNIEŻ WIĄŻE SIĘ Z POZOSTANIEM W DOMACH, PRACĄ W SYSTEMIE ZDALNYM I LEKCJAMI ONLINE. DLATEGO TEŻ W OSTATNICH

TYGODNIACH NAJWIĘCEJ UWAGI I CZASU MUSIAŁA POŚWIĘCIĆ DZIECIOM – KALINIE I JULKOWI.

— U nas wszystko dobrze, ale nasze dni, jak większość dni wszystkich znanych mi osób, są przewidywalne i podobne. Bardzo dużo czasu spędzamy w szkole online, praktycznie od rana, od godziny 9.00 do 16.00 jesteśmy całkowicie pochłonięci przez naukę. Potem obiad, zabawy w ogrodzie, czasami mamy już tak dosyć gadania podczas lekcji, że każdy idzie do swojego pokoju i zajmuje się sobą – przyznaje Kamila Szczawińska.

PODOBNIENIE JAK W POLSCE, RÓWNIEŻ W HISPANII ZNIESIONO JUŻ CZĘŚĆ OBOSTRZEŃ, DZIĘKI CZEMU ŻYCIE POWOLI WRACA DO NORMY. MODELKA PRZYZNAJE, ŻE JEST



Fot. newseria.pl

Kamila Szczawińska liczy na to, że będzie mogła kontynuować współpracę z branżą modową w Polsce

TO SZCZEGÓLNICIE WAŻNE DLA DZIECI, KTÓRE NIE NAJLEPIEJ ZNOSIŁY DŁUGOTRWAŁE ZAMKNIĘCIE W DOMU.

— Mamy w końcu możliwość wychodzenia na dwór, dzięki czemu dzieci wróciły na hulajnogi i wrotki, co bardzo pomaga w spalaniu energii

— opowiada modelka. — Przez te sześć tygodni bardzo ciężko było utrzymać je w domu, bo są na co dzień bardzo aktywne, uprawiają sporty. Na szczęście pogoda jest piękna i mamy długie spacery, wkrótce zaczniemy jeździć konno, więc nasze życie powoli się stabilizuje. Czekaemy, aż koronawirus opuści cały świat i będziemy mogli wrócić do normalności.



Czekamy, aż koronawirus opuści cały świat i będziemy mogli wrócić do normalności – mówi modelka.

Kamila Szczawińska liczy również na to, że zostaną przywrócone międzynarodowe loty, a ona będzie mogła kontynuować współpracę z branżą modową w Polsce i bez ograniczeń podróżować między dwoma ukochanymi krajami. Ostatnio wzięła udział w wideo-spotkaniu zorganizowanym przez markę Tolpa na temat nowej linii kosmetyków tolpa pure trends.

newseria.pl

Udo kacze po staropolsku

GOTUJ Z NAMI || Nie da się ukryć, że nasz szef kuchni jest mięsożercą. Tym razem proponuje nam kaczkę. Warto przypomnieć, że kaczki królowały niegdyś na polskich stołach.

Dziś uczta dla prawdziwych koneserów ptactwa. Mięsożercy z tego przepisu powinni być zadowoleni, bowiem przedstawiam Państwu „Udo kacze po staropolsku”.

SKŁADNIKI NA 4 OSOBY:

Kaczka udo 4 szt
pieprz czarny 2 g
sól 2 g
majeranek 2 g
świeży tymianek 2 g
rozmaryn 1 gałązka
olej 100 ml
masło klarowane 100 g
miód pszczeni wielokwiatowy 150 g
sos demi glace 100 ml
ziemniaki ugotowane 200 g
skrobia ziemniaczana 50 g
buraki 300 g

żurawina w żelu 100 g
szczawik krwisty lub kietki
groch do dekoracji

WYKONANIE:

Macerujemy elementy kaczki w przyprawach. Potrzebujemy do tego: czarny pieprz, sól, majeranek, tymianek, olej i miód 100 g (resztę miodu użyjemy do buraków). Uda kacze, po kilku godzinach leżakowania w marynacie, przekładamy do brytfanny i pieczemy w temperaturze 170 stopni 70 minut pod przykryciem, podlewając łyżeczką od czasu do czasu sosem demi glace (sos z palonych kości, dostępny również w sklepie szczególnie w dużych marketach).



Fot. Andrej Kuziak

Szef Kuchni Piotr Domański

W tym czasie wrzucamy na wrzątek wcześniej przygotowane kluski ziemniaczane z dziurką (mielimy ugotowane ziemniaki lub tłuczone... mogą być grudki, tym



Fot. Piotr Domański

się w ogóle nie przejmujemy – w końcu to domowe kluchy, dodajemy szczyptę soli i skrobie ziemniaczaną). Gotujemy je do wypłynięcia około 3 minuty.

Na patelni rozpuszczamy masło klarowane z dodatkiem miodu i rozmarynu i dorzucamy buraki, wcześniej ugotowane i pokrojone w grube kawałki, dodajemy żurawinę szczyptę soli i pieprzu do smaku i całość podsmażamy jeszcze kilka minut.

Upieczone nogi kacze przekładamy na talerz i składamy całe danie z dodatkami według uznania. Moje wykonanie na załączonym zdjęciu. Życzę smacznego.

Wasz Szef kuchni Domański Piotr