

**CZYTAJ
NAS:**

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 12 (986)
WTOREK 21.03.2023

NOWY KURIER
mławski.pl

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKLAD PONIZEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFNIA WIŚNIEWO

MŁAWIANKA NA ZWYCIĘSKIM SZLAKU!



Fot. Bogdan Jakubowski

MŁAWIANKA NIE ZWALNIA TEMPА W ROZGRYWKACH III LIGI. PO ZWYCIĘSTWIE W MECZU Z PELIKANEM ŁOWICZ NA INAUGURACJĘ RUNDY WIOSENNEJ PRZYSZŁA WYGRANA — I TO BARDZO OKAZAŁA — W POJEDYŃKU Z LECHIA TOMASZÓW MAZOWIECKI, A KONTYNUACJA SERII MECZÓW NA PLUS NASTĄPIŁA W SOBOTĘ W OSTRÓDZIE. **CZYTAJ WIĘCEJ NA STR. 16**



WYPADEK NA S7! UCIERPIAŁA KIERUJĄCA I DWÓJKA JEJ DZIECI

NA SYGNALE ||

S. 3



■ Na trasie S7 doszło do wypadku, w którym ranna została kierująca oraz dwoje dzieci w wieku 13 i 16 lat. Ranni przewiezieni zostali do szpitala w Ciechanowie. Ich samochód wypadł z drogi i stoczył się z nasypu do rowu.

KRADZIEŻ W MŁAWSKIEJ FIRMIE NA PONAD 680 TYS. ZŁ!

NA SYGNALE ||

S. 3



■ Trwają intensywne działania policji w sprawie kradzieży, do której doszło na terenie jednej z lokalnych firm. Skradziono matryce LCD oraz inne urządzenia o wartości ponad 680 tysięcy zł.

SPOTKANIE Z MUZYKĄ W SP NR 7

KULTURA ||

S. 7



■ Motywem przewodnim kolejnego już koncertu muzycznego dla uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie była muzyka rozrywkowa.

ODKŁADA TYLKO CO PIĄTY POLAK

SPOŁECZEŃSTWO 79 proc. Polaków nie odkłada na emeryturę poza obowiązkowymi składkami — wynika z badania „Polaków Portfel Własny: czas oszczędzania”.

Obecnie większość z nas nie odkłada na emeryturę poza obowiązkowymi składkami. Potwierdziło to aż 79 proc. Polaków – wynika z badania Santander Consumer Banku poświęconemu oszczędzaniu. Jak dodano, w 2021 r. 76 proc. ankietowanych przyznało, że nie odkłada dodatkowych środków na jesień życia i ogranicza się do składek odprowadzanych do ZUS-u.

Z badania wynika, że co piąty Polak odkłada dodatkowe środki na jesień życia; wśród badanych, którzy nie oszczędzają na emeryturę poza obowiązującymi składkami, znalazło się najwięcej kobiet (82 proc. w porównaniu do 75 proc. mężczyzn) i mieszkańców średnich miast do 250 tys. osób (92 proc.). W tej grupie przeważali również respondenci z wykształceniem podstawowym (96 proc.) oraz zarabiający poniżej 4 tys. zł (94 proc. ankietowanych z dochodem między 3 tys. a 3999 zł na rękę).

Z kolei wśród 21 proc. Polaków, którzy dodatkowo odkładają na jesień życia, znalazło się najwięcej mężczyzn (25 proc. w porównaniu do 18 proc. kobiet) oraz mieszkańców wsi i małych miasteczek do 50 tys. osób (kolejno 26 i 27 proc.). Wśród oszczędzających na ten cel przeważali również badani z dyplomem uczelni wyższej (36 proc.) oraz zarabiający od 7 tys. zł w górę (51 proc.).

— Patrząc na wiek ankietowanych, w grupie oszczędzających na emeryturę znaleźli się przede wszystkim trzydziestolatkowie. Aż 45 proc. z nich odpowiedziało, że zbiera dodatkowe pieniądze na jesień życia. Jest to zmiana w porównaniu z badaniem z 2021 roku, gdzie samodzielnie na ten cel odkładało 26 proc. Polaków z tej grupy wiekowej — tłumaczy Magdalena Drązkowska z Santander Consumer Banku.

Jak dodała, 19 proc. ankietowanych między 18. a 29. rokiem życia odpowiedziało, że oszczędza na



Fot. pixabay

W grupie oszczędzających na emeryturę znaleźli się przede wszystkim trzydziestolatkowie. Aż 45 proc. z nich odpowiedziało, że zbiera dodatkowe pieniądze na jesień życia

emeryturę poza obowiązującymi składkami. To spadek o 7 proc. w porównaniu z 2021 r. — Może to wynikać z tego, że w obecnej sytuacji makroekonomicznej część młodych osób,

na początku swojej drogi życiowej, nie może sobie pozwolić na samodzielne odkładanie na jesień życia lub nie jest to dla nich aktualnie priorytetem — podkreśla Drązkowska.

Z badania wynika, że dodatkowe pieniądze na emeryturę Polacy najczęściej zbierają w ramach Pracowniczych Planów Kapitałowych – tak zadeklarowało 38 proc.

respondentów. 26 proc. Polaków odpowiedziało, że na ten cel przeznacza środki uzyskane z wynajmu nieruchomości, takich jak mieszkanie, dom czy garaż. Poprzez IKE oszczędza 15 proc., a IKZE – 11 proc. lub trzyma pieniądze na emeryturę na koncie bieżącym w banku (13 proc.). 10 proc. kupuje złoto, a obligacje – 9 proc. Najmniej respondentów przyznało, że inwestuje bezpośrednio w akcje na giełdzie lub jednostki uczestnictwa TFI (po 4 proc. wskazań). Z kolei 12 proc. Polaków odkłada pieniądze w banku.

Badanie zrealizowano na zlecenie Santander Consumer Banku metodą telefonicznych, standaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych wspomaganych komputerowo (CATI), przeprowadzonych przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych (IBRiS) w styczniu 2023 r. W badaniu wzięła udział reprezentatywna grupa 1000 dorosłych Polaków.

Aneta Oksiuta/PAP

WOJENNA HISTORIA MŁAWY — SPOTKANIE Z UCZNIAMI W BIBLIOTECE

W poniedziałek 6 marca uczniowie klasy II TI a i IV TRW, pod opieką wychowawczyń: Anny Tupacz i Jolanty Najsznerskiej z ZS nr 1 w Mławie, uczestniczyli w lekcji pt. „Wojenna historia Mławy”. Na zaproszenie Agaty Mierzwy, kierownik Biblioteki Pedagogicznej

w Ciechanowie filii w Mławie, zajęcia przeprowadził Janusz Dębski - fotograf, miłośnik historii naszej małej Ojczyzny i tenisa, bo tym od lat zajmuje się zawodowo. Młodzież z ogromnym zainteresowaniem wysłuchała wielu ciekawostek o dawnej Mławie, miejscach

których często już nie ma lub bardzo się zmieniły. — Nasz gość swoje opowieści dokumentował prezentacją zdjęć zatytułowaną „Mława na zdjęciach z lat okupacji 1939-42”. Wzruszające, a jednocześnie budzące wiele emocji fotografie: ludności, ruin miasta, ulic zaspanych

gruzem stanowią ważny dokument tej przerażającej historii okupacji hitlerowskiej. Dla młodzieży zajęcia były dowodem na bestialstwo, jakie niesie ze sobą jakakolwiek wojna. Słowa „Nigdy więcej wojny”, stanowiły ważną punktę spotkania — informuje mławska biblioteka.

— Na zakończenie uczniowie obejrzeliby również wystawę fotograficzną „Historia Wólki XIX i XX w. ze zbiorów Janusza Dębskiego i Jarosława Janiszewskiego”, którą prezentujemy w czytelni i wypożyczalni naszej biblioteki — dodaje placówka.

red, źródło: nadestane



WYPADEK NA S7! UCIERPIAŁA KIERUJĄCA I DWÓJKA JEJ DZIECI

POWIAT\\\\ W czwartek rano (16 marca) na trasie S7 w pobliżu wiaduktu, odcinek relacji Wyszyny Kościelne — Wiśniewo, doszło do wypadku, w którym ranna została kierująca oraz dwoje dzieci w wieku 13 i 16 lat. — Ranni przewiezieni zostali do szpitala w Ciechanowie. Ich samochód wypadł z drogi i stoczył się z nasypu do rowu. Jak ustalili policjanci, kierująca i pasażerowie nie mieli zapiętych pasów bezpieczeństwa — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska z mławskiej policji.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, interweniujących na miejscu wypadku, kierująca renault, na łuku jezdni przy wjeździe na wiadukt, jadąc z nadmierną prędkością, wjechała na prawe pobocze, następnie wykonała gwałtowny manewr, zjechała na lewą stronę drogi, uderzając w bariery ochronne wiaduktu — mówi rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

— SAMOCHÓD DACHOWAŁ, SPADAJĄC Z NASYPU DO ROWU. PO WYPADKU DRZWI POJAZDU BYŁY ZAKLESZCZONE. KIERUJĄCA I PASAŻEROWIE ZOSTALI WYDOBYCI Z POJAZDU PRZEZ STRAŻ POŻARNĄ.



Samochód wypadł z drogi i stoczył się z nasypu do rowu

Jak wynika z ustaleń, podróżujący nie korzystali z pasów bezpieczeństwa. Kierująca renault, 41-letnia mławianka, była trzeźwa. Ona i jej dwoje dzieci, 13-letni chłopiec oraz 16-letnia dziewczyna, zostali przewiezieni do szpitala w Ciechanowie. Trzecia pasażerka, także 16-latką, nie doznała obrażeń. Interweniujący policjanci zatrzymali kierującą prawo jazdy. Trwają szczegółowe ustalenia przebiegu i przyczyn wypadku — dodaje asp. szt. Anna Pawłowska z mławskiej policji.

Policja apeluje o ostrożność. — Stosowanie się do obowiązujących ograniczeń prędkości to absolutna podstawa. Chwila nieuwagi, nadmierna prędkość, mogą doprowadzić do tragedii — przypomina oficer prasowa KPP Mława.

red, źródło: KPP Mława

KRADZIEŻ W MŁAWSKIEJ FIRMIE NA PONAD 680 TYS. ZŁ!

MŁAWA\\\\ Trwają intensywne działania policji w sprawie kradzieży, do której doszło na terenie jednej z lokalnych firm. — Skradziono matryce LCD oraz inne urządzenia o wartości ponad 680 tysięcy zł. W toczącym się śledztwie zatrzymano do tej pory sześciu podejrzanych, którzy usłyszeli zarzuty kradzieży mienia znacznej wartości — podaje mławska policja.

Na początku marca z terenu jednej z firm skradziono kilka palet z zawartością matryc LCD oraz innych urządzeń. Pokrzywdzony określił wartość strat na kwotę ponad 680 tys. zł. Bezpośrednio po otrzymaniu zgłoszenia, w dniu 10 marca 2023, w działania zaangażowali

się mławscy funkcjonariusze — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa mławskiej policji.

— Już następnego dnia po zgłoszeniu zatrzymano pierwszego z podejrzanych. Na tym mundurowi nie zakończyli działań, do tej sprawy zatrzymali kolejnych pięć osób. Wszyscy

zatrzymani usłyszeli zarzuty kradzieży mienia znacznej wartości — dodaje oficer prasowa KPP Mława.

Zgodnie z kodeksem karnym, za kradzież mienia znacznej wartości grozi kara od roku do 10 lat pozbawienia wolności.

— Wobec dwóch zatrzymanych zastosowano środek



zapobiegawczy w postaci policyjnego dozoru, w przypadku czterech podejrzanych na wniosek policji i prokuratury, sąd zastosował areszt. Aresztowani to mieszkańcy Mławy i powiatu mławskiego w wieku od 20 do 28 lat — informuje asp. szt. Anna Pawłowska.

red, źródło: KPP Mława

HAKERZY „CZYSZCZĄ” KONTA METODĄ NA „ZDALNY PULPIT”

POWIAT\\\\ — Pan „Wiesław” szukał ofert na rynku kryptowalut. Podobnie jak pan „Darek” z żoną (imiona osób pokrzywdzonych zostały zmienione). Słyszeli, że można dużo zarobić, przy niewielkim wkładzie własnym. Weszli na stronę firmy brokerskiej. Zadzwonili do nich konsultant. Zainwestowali swoje oszczędności a hakerzy wyczyścili im konta — to relacja, ku przestrodze, opowiedziana przez asp. szt. Annę Pawłowską z KPP Mława.

Asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa mławskiej policji, przybliżyła te historie:

— W ramach kampanii Świadomy - Czujny - Bezpieczny, przypominamy ku przestrodze zdarzenia, dotyczące oszustw na tzw. „zdalny pulpit”, zgłoszone na terenie powiatu mławskiego. Nie daj się oszukać, nie ryzykuj hakerskiego ataku.

Pan „Wiesław”, po tym jak stracił wszystkie pieniądze z konta, zdecydował się powiadomić policję. 53-letni mławianin chciał zainwestować w rynek kryptowalut poprzez aplikację internetową. Skontaktowała się z nim firma brokerska, która zaoferowała swoje usługi. Broker przedstawił ofertę inwestorską na rynku kryptowaluty. Zainteresowany mławianin przez kolejne miesiące dokonywał przelewów różnych kwot pieniędzy. Na utworzonym koncie inwestorskim obserwował zgromadzone i pomnożone pieniądze. Przy próbie wypłaty pieniędzy, pojawiły się utrudnienia. Oszust namówił go do zainstalowania oprogramowania do zdalnej obsługi komputera,

co miało pomóc w odzyskaniu zainwestowanych pieniędzy. Mławianin zgodził się. Hakerzy przejęli jego konto bankowe i wypłacili wszystkie, zgromadzone środki.

KOLEJNY PRZYKŁAD - MAŁŻEŃSTWO Z MŁAWY STRACIŁO WSZYSTKIE OSZCZĘDNOŚCI Z KONTA, A PONADTO OSZUŚCI WYKORZYSTUJĄC ICH DANE, WZIELI EKSPRESOWE POŻYCZKI. POKRZYWDZENI CHCIELI ZAINWESTOWAĆ NA RYNKU KRYPTOWALUT. INSTALUJĄC NIEZNANĄ APLIKACJĘ UDOSTĘPNILI SWÓJ KOMPUTER PRZESTĘPCOM.

Pan „Darek” (33 lata), razem z żoną szukali sposobu na korzystną inwestycję. Zainteresowali się kryptowalutami. Zarejestrowali się na stronie firmy brokerskiej. Po jakimś czasie ktoś do nich zadzwonił, przekazując instrukcję, jak korzystać z programu, umożliwiającego transakcje. Pokrzywdzony zainstalował na swoim komputerze aplikację, do której link otrzymał w wiadomości e-mail. Ponadto wysłał oszustom skan dowodu osobistego żony. Pobrana aplikacja dała oszustom pełen dostęp do komputera i konta. Po kilku dniach z konta bankowego małżeństwa zniknęły wszystkie pieniądze. Jak się ponadto okazało, oszuści wykorzystując udostępnione dane osobowe, wzięli pożycz-



ki ekspresowe na ich rachunek. Szacowane przez pokrzywdzonego straty wyniosły ponad 40 tysięcy złotych.

Oszuści, chcący uzyskać dostęp do naszych danych oraz konta bankowego, chętnie wykorzystują zainteresowanie rynkiem kryptowaluty. Zachęcają „bezproblemowym” pomnażaniem środków finansowych, bez ruszania się z domu. Służą radą i pomocą w pierwszych krokach na rynku inwestorskim, a następnie okradają oszukane osoby. Przekonała się o tym także pani „Dorota”, 47-letnia mieszkanka powiatu mławskiego. Kobieta straciła pieniądze przebrane na podane przez oszusta konto, udostępniła też dane swojej karty płatniczej.

Dwa miesiące wcześniej, oszust skontaktował się z panią „Dorotą” za pomocą popularnego komunikatora. Zaoferował pomoc

w pomnożeniu środków finansowych, dzięki bezpiecznym inwestycjom na rynku kryptowalut. Za jego namową, pani „Dorota” przełała kilkaset złotych, zainstalowała też na swoich urządzeniach oprogramowanie do obsługi zdalnego pulpitu. Przy próbie wypłaty pieniędzy okazało się, że jest to niemożliwe, a kontakt z doradcą klienta urwał się. Oszukana, powiadomiła policję.

Hakerzy posługują się także metodą „na pracownika banku” oraz tzw. phishingiem, dzwoniąc z numeru widocznego na telefonie odbiorcy, jako biuro obsługi klienta banku.

Pan „Tomasz”, 38-letni mieszkaniec pow. mławskiego stracił ponad 14 tysięcy złotych. Kradzieży dokonano dosłownie na jego oczach. Zadzwonili do niego mężczyźni, podający się za pracowników banku, w którym pan „Tomasz” ma

swoje konto. Zaoferował pomoc techniczną przy zabezpieczeniu konta przed działaniem hakerów. Za pomocą oprogramowania do obsługi zdalnego pulpitu, połączył się z komputerem pana „Tomasza”. Ponadto wyludził od niego szczegółowe dane konta. Oszukany mężczyzna obserwował, jak z jego konta bankowego wypłacane są kolejne kwoty. Zanim zablokował je, stracił ponad 14 tysięcy złotych.

Aby uniknąć problemów i utraty pieniędzy, warto skorzystać z przykrego doświadczenia mieszkańców pokrzywdzonych oszustwami „na zdalny pulpit”, by nie popełnić ich błędów. Wiedza w tym zakresie jest bardzo przydatna – dlatego przypominamy zdarzenia, zaistniałe na terenie powiatu mławskiego w ciągu ostatnich dwóch lat oraz proste zasady bezpieczeństwa.

Policja ostrzega – oszuści chętnie wykorzystują metodę „na zdalny pulpit”, instalowaną na komputerze lub w telefonie komórkowym. Kradzież pieniędzy odbywa się dosłownie na oczach pokrzywdzonego. Internetowi przestępcy posługują się różnymi wariantami, chodzi jednak o to, by skłonić ofiarę do zainstalowania programu zdalnej obsługi komputera, a potem do realizacji kolejnych przelewów. Najczęściej wykorzystywanym przez oszustów wariantem jest namawianie ofiary do skorzystania z usługi, umożliwiającej szybkie pomnożenie gotówki.

Co robić?

— przede wszystkim kieruj się zdrowym rozsądkiem. Obietnica superatrakcyjnej inwestycji, to najczęściej metoda działania oszustów;

— pamiętaj, tylko posiadacz konta może się do niego logować i wykonywać transakcje. NIGDY NIKOMU nie udostępniaj swojego konta bankowego i danych logowania;

— jeśli „konsultant” proponuje Ci zainstalowanie oprogramowania do obsługi zdalnego pulpitu, możesz być pewien, że to oszustwo;

— jeśli osoba podająca się za pracownika banku żąda zweryfikowania Twoich danych i danych konta lub zainstalowania jakiegokolwiek oprogramowania, rozłącz się i zadzwoń do biura obsługi klienta Twojego banku

źródło: KPP Mława, imiona osób pokrzywdzonych zostały zmienione

REKLAMA

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdź jako opiekunka do Niemiec lub Holandii i zarób nawet do **1900€ netto** na miesiąc
• odbierz bonus wietkanocny!

+48 500 401 901

374230pb1-a - P



ZDROWE NAWYKI MOGĄ ZMNIEJSZYĆ RYZYKO DEMENCJI

Dokonywanie wyborów zdrowego stylu życia w średnim wieku może prowadzić do zmniejszenia ryzyka demencji w późniejszym życiu — informują amerykańscy badacze.

Jak wykazały prowadzone przez dwie dekady badania obserwacyjne, siedem zdrowych nawyków i czynników związanych ze stylem życia może odgrywać rolę w zmniejszaniu ryzyka demencji u kobiet — poinformowała American Academy of Neurology. Siedem czynników zdrowia układu sercowo-naczyniowego i mózgu, znanych jako Life's Simple 7 American Heart Association, to: bycie aktywnym fizycznie,

zdrowe odżywianie się, utrzymywanie prawidłowej wagi, niepalenie, utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi, kontrolowanie poziomu cholesterolu i niski poziom cukru we krwi. — Wiemy, że demencja może rozpocząć się w mózgu dziesiątki lat przed diagnozą, dlatego ważne jest, abyśmy dowiedzieli się więcej o tym, jak nawyki w średnim wieku mogą wpływać na ryzyko demencji w wieku starszym — powiedziała

dr Pamela Rist z Brigham and Women's Hospital w Bostonie w stanie Massachusetts, członkini American Academy of Neurology. — Dobrą wiadomością jest to, że dokonywanie wyborów zdrowego stylu życia w średnim wieku może prowadzić do zmniejszenia ryzyka demencji w późniejszym życiu.

Wstępne badanie, opublikowane 27 lutego br., zostanie zaprezentowane na 75. dorocznym spotkaniu American Academy of

Neurology, które odbędzie się w Bostonie w dniach 22-27 kwietnia 2023 r.

W badaniu wzięło udział 13 720 uczestniczek, których średni wiek na początku badania wynosił 54 lata. Po 20 latach obserwacji naukowcy przyrzekli się danym Medicare, aby zidentyfikować osoby, u których zdiagnozowano demencję. Jak się okazało, demencja rozwinęła się u 1771 uczestniczek (co stanowiło 13 proc. obserwowanych).

Dla każdego z siedmiu czynników zdrowotnych uczestniczki otrzymywały zero punktów za zły lub średni stan zdrowia i jeden punkt za idealny stan zdrowia, co dało całkowity możliwy wynik 7. Średni wynik wynosił 4,3 na początku badania i 4,2 w 10 lat później. Po uwzględnieniu czynników takich jak wiek i wykształcenie naukowcy odkryli, że każdy wzrost wyniku o jeden punkt zmniejszał ryzyko demencji u uczestniczki o 6 proc.

— Świadomość, że podejmując kroki, takie jak ćwiczenia przez pół godziny dziennie lub kontrolowanie ciśnienia krwi, można zmniejszyć ryzyko demencji, jest inspirująca — zaznaczyła dr Rist.

Ograniczeniem badania było to, że naukowcy nie byli w stanie określić, w jaki sposób zmiany czynników, takich jak rzucenie palenia, wpłynęły na ryzyko demencji w późniejszym okresie życia.

źródło: pmw/agt/PAP

REKLAMA

POLKA XXI w. „Współczesna kobieta – silna kobieta”

Polka XXI wieku – jaka jest, jakie zajmuje miejsce we współczesnym świecie? Skąd pomysł inicjatywy, programu? Odpowiedzi na te pytania są właśnie przeprowadzane konferencje o kobietach i dla kobiet. Pomysł inicjatywy Polka XXI wieku narodził się z potrzeby stworzenia miejsca wymiany różnorodnych poglądów i idei dotyczących miejsca i roli kobiety we współczesnym świecie. Dyskutujemy o ważnych sprawach z perspektywy kobiecej. W trakcie spotkań wyraźnie widać, że współczesna Polka to kobieta sukcesu. Dzisiaj to kobiety przedsiębiorcze, rodzinne i przywiązane do wolności. Ale... No właśnie to „ale”. Na konferencjach nie tylko pokazujemy sukcesy, poruszamy sprawy często przemilczane. Codzienne problemy i wyzwania, które spotykają kobiety. Na konferencjach spotykają się kobiety reprezentujące różne środowiska i zawody, pochodzące zarówno z dużych ośrodków miejskich, jak i małych miast oraz wsi.

W mławskiej filii Państwowej Uczelni Zawodowej z inicjatywy p. Posła Anny Cicholskiej odbyła się regionalna konferencja POLKA XXI w. Hasło przewodnie „Współczesna kobieta – silna kobieta” w pełni odzwierciedlało cel, tematykę i atmosferę konferencji. Sytuację kobiet na rynku pracy

przedstawiła p. Posel Anna Cicholska, a dr. Agnieszka Krzętowska mówiła o nierównej pozycji zawodowej kobiet i mężczyzn, odpowiadając na pytanie, czy to prawda, czy fałsz. Posel Dominika Chorośńska poruszyła ważną kwestię połączenia kariery zawodowej z macierzyństwem. Jadwiga Emilewicz, Posel na Sejm RP, podkreśliła, jak silną pozycję we współczesnym świecie społecznym, zawodowym i politycznym zajmują kobiety. Nowoczesne, silne kobiety. Bardzo ważnym aspektem konferencji były wykłady na temat profilaktyki zdrowia, umiejętności autopromocji, dążenia do samorealizacji

i zajmowania znaczących miejsc we wszystkich sferach życia. Na przygotowanych stanowiskach doradczych uczestniczki konferencji mogły uzyskać pomoc i poradę z zakresu zdrowia, zatrudnienia czy kosmetyki. Mówiąc krótko – o kobietach dla kobiet.

Posel Anna Cicholska pragnie podziękować wszystkim uczestnikom i osobom, które pomogły jej w zorganizowaniu tego ważnego wydarzenia.

Biuro poselskie Posła Anny Ewy Cicholskiej



MŁAWA W CZASIE „POTOPU” SZWEDZKIEGO. „RUINA BYŁA KOMPLETNA”

„Potop” szwedzki zazwyczaj kojarzy się przeciętnemu Polakowi z filmową wersją tamtych wydarzeń i losami Andrzeja Kmicica, który z awanturnika i warchoła przemienił się w gorącego patriotę, obrońcę Częstochowy i króla Jana Kazimierza. Ówczesna rzeczywistość - to tragiczne w skutkach lata zmagania ze szwedzkim najeźdźcą i dodajmy, również z brandenburskim, których pozostałością były olbrzymie zniszczenia materialne i straty ludzkie.

Autorzy Wielkiej Historii Polski napisali: „Po najazdach szwedzkim i brandenburskim z lat 1655–1660 w Wielkopolsce odsetek zniszczonych lub opuszczonych domów w miastach wynosił 60%. Na Mazowszu zaludnienie miast zmniejszyło się wtedy o 70%. Wyludnione zostały miasta wszelkiej kategorii, ale szczególnie dotkliwie odczuły to miasta mniejsze, z których wiele przybrało właściwie charakter osad rolniczych”. Jednym z takich miast była Mława.

Wiek XVII w Rzeczypospolitej był okresem licznych wojen. O ile w pierwszej połowie stulecia prowadzone były na kresach południowo-wschodnich, to najtragiczniejszą okazała się wojna ze Szwecją, zwana „potopem”. Toczyła się na rdzennie polskich terenach Rzeczypospolitej. Wywarła swoje piętno na wielu miastach, nie wyłączając Mławy. Spowodowała olbrzymie zniszczenia materialne, jak też wielkie straty demograficzne. Dodajmy do tego, że równie tragicznym co szwedzki, był najazd wojsk siedmiogrodzkich, pod wodzą księcia Jerzego II Rakoczego, głównie na południowo-wschodnie ziemie Rzeczypospolitej.

W DRUGIM ROKU
WOJNY, W STYCZNIU
1657 ROKU, JAK
NAPISAŁ PROF. ADAM

KERSTEN, W SWOJEJ PRACY O STEFANIE CZARNIECKIM: „31 STYCZNIA SZWEDZI OPANOWALI MŁAWĘ, UPREDNIO, JAKOBY SPALONĄ PRZEZ ODDZIAŁY STEFANA CZARNIECKIEGO”. W TYM LAKONICZNYM ZDANIU KRYJE SIĘ TRAGEDIA MIASTA, KTÓRE ZOSTAŁO OPANOWANE PRZEZ WROGĄ ARMİĘ. CZY W TRAKCIE OPANOWANIA MŁAWY SZWEDZI SPALILI MIASTO? NIE MOŻNA TAKIEGO SCENARIUSZA WYKLUCZYĆ.

Przecież dla nich mieszkańcy, to byli obcy, którzy mogli pomagać Polakom. Jeżeli mieszczenie sami stawili opór, żołnierze zdobywali żywność gwałtem. Nie można wykluczyć także, że spaleni miasta dokonał jeden z oddziałów Czarnieckiego, a więc zrobili to żołnierze na służbie Rzeczypospolitej. Z jakich powodów?...

Dodajmy, że Mława leżała tuż nad granicą pruską i żołnierze w służbie Rzeczypospolitej mogli ją traktować jako miasto brandenburskie. Prześledźmy więc sytuację, jaka wytworzyła się w styczniu 1657 roku na Mazowszu Północnym.

Jak ustalił prof. Kersten 19 stycznia Stefan Czarniecki przybył do Ciecha-



Książę siedmiogrodzki Jerzy II Rakoczy

nowa i następnie udał się do Przasnysza i tam założył obóz. Część oddziałów zabrał ze sobą, część „rozlała się szeroką falą, szczególnie na północ od głównego szlaku. Jakiś oddział usiłował zaatakować Golub-Dobrzyń, inna grupa dotarła do Brodnicy i Działdowa, które zdobyła, inne wreszcie operowały wzdłuż Wisły między Toruniem a Grudziądem. Wygłodniały żołnierz nie zastanawiał się nad tym, że jest w rodzinnym kra-

ju, grabieże i pożary były trwałym śladem przemarszu wojsk”.

Czy jeden z tych oddziałów mógł opanować Mławę przed 31 stycznia? Oczywiście. Tym bardziej, że musieli zmierzać do przasnyskiego obozu, w którym znajdował się kasztelan kijowski Stefan Czarniecki. Jakiego rodzaju oddziałami dysponował? Jak sam stwierdził: „że ma do czynienia z oddziałami szczególnie niekarnymi; obok grabieży

mnożyły się bowiem dezerccje” – ustalił prof. Kersten. Nie jest również wykluczone, że miasto mogli spalić Szwedzi. W ówczesnej Europie każdą wojnę prowadzono kosztem miejscowej ludności i nikt nie liczył się ze skutkami takich działań. Miejscowa ludność w takiej sytuacji cierpiała trudne do wyobrażenia katusze.

SPALENIE MIASTA SPOWODOWAŁO ZNISZCZENIE OKOŁO 275 DOMÓW I ZABUDOWAŃ GOSPODARCZYCH. MŁAWA LICZĄCA WEDLE LUSTRACJI Z 1616 ROKU: „DOMÓW WSZYSTKICH TAK W ULICACH, JAKO I NA PRZEDMIEŚCIU, JEST TERAZ 316”, PO POŻARZE STAŁA SIĘ PRAKTYCZNIE MIASTEM ZRUJNOWANYM. WYJĄTKOWO TRAGICZNIE PRZEDSTAWIAŁA SIĘ SYTUACJA MIESZKAŃCÓW MŁAWY. W ŚRODKU ZIMY ZOSTALI POZBAWIENI DACHU NAD GŁOWĄ, PONADTO CZĘŚĆO TRACILI CAŁY SWÓJ DOBYTEK.

Trudno się było przemieszczać do sąsiednich miast czy wiosek, ponieważ ich los mógł być podobny. Wszędzie grasowały bandy maruderów i nieopła-

canego wojska, nieważne – szwedzkiego czy polskiego. W takiej sytuacji śmierć musiała zbierać straszliwe „żniwo”.

Według lustracji województwa płockiego z 1664 roku, a więc przeprowadzonej kilka lat po zakończeniu działań wojennych, w Mławie „po zrujnowaniu domów wszystkich i osady 41, między którymi ad præsens rzemieślnika różnego tylko się znajduje 20, a włók osiadłych, których czynszują i pobory płacą, jest 17”, czyli pomijając staropolskie określenia domów zamieszkałych zostało 41, w których żyło tylko 20 rzemieślników z rodzinami oraz 17 rolników oczywiście z rodzinami, płacących czynsze. Mieszczenie nie mogli pokazać lustratorom przywilejów i praw nabytych, ponieważ „im je nieprzyjaciół pobrał, drugie popalił”. Tylko dwa domy zamieszkiwała ludność żydowska, oraz dwie rodziny (mieli mieszkania komornicze). Czy mieszkało w mieście kilkaset osób? Prawdopodobnie około 200 mieszkańców. Mława podobna była bardziej do wsi niż do miasta. Ruina była kompletna.

Miasto bardzo długo podnosiło się z upadku. Na domiar złego po „potopie” w mieście w latach 1661–1662 „zbierała krwawe żniwo” epidemia dżumy.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

SPOTKANIE Z MUZYKĄ W SP NR 7

MŁAWA Motywem przewodnim kolejnego już koncertu muzycznego dla uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie była muzyka rozrywkowa. Na scenie wybrzmiały dźwięki utworów znajdujących się na najnowszych listach przebojów oraz nieco starsze utwory, które pomimo upływu lat nie tracą na swojej popularności. Uczniowie poznali kolejny instrument muzyczny: gitarę. Porównywali dźwięki gitary klasycznej, elektrycznej i basowej. Publiczność bawiła się doskonale! Wszak słuchanie muzyki odpręża, relaksuje i zachęca do zabawy!



Monika Kwiatkowska-Świgoń ma 46 lat, wspaniałego męża Zbigniewa i syna Jaśka. To osoba aktywna, która od ponad 20 lat jest strażakiem ochotnikiem. Kobieta, która ma wiele pasji i zawsze z optymizmem patrzy w przyszłość. Choć życie niejednokrotnie ją zaskakuje, nie zawsze poddawać – trzeba walczyć. Monika od 21 lat jest strażakiem w OSP, jej mąż to strażak zawodowy. Tata Moniki też był strażakiem i jej syn także wstąpił w szeregi Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Monika jeździ do akcji, ma przeszkolenie z ratownictwa medycznego i pożarniczego, ratownictwa wodnego i ukończony kurs nurka. Jest wszędzie tam, gdzie dzieje się tragedia i niesie pomoc. Ma wiele empatii, która nie pozwala przejść jej obojętnie wobec ludzkiej krzywdy.

— NASZĄ MISJĄ JEST POMOC LUDZIOM, RATOWANIE MIENIA I ŻYCIA — TŁUMACZY. — NIE BOJĘ SIĘ JEŹDZIĆ DO AKCJI. ŻEBY BYĆ DOBRYM STRAŻAKIEM, TRZEBA MIEĆ WIELE EMPATII. ALE SATYSFAKCJA PO AKCJI, GDY UDA SIĘ POMÓC, URATOWAĆ ŻYCIE LUDZKIE, JEST OGROMNA. DLATEGO ANI JA, ANI MĄŻ NIE MYŚLELIŚMY O TYM, ŻE NIE BĘDĘ MIAŁA PIERSI — TO TYLKO KAWAŁEK CIAŁA, BEZ KTÓREGO MOŻNA ŻYĆ. MUSIAŁAM RATOWAĆ ZDROWIE I ŻYCIE.

Diagnoza: rak

Monika regularnie się badała od lat. Nigdy jednak nic złego się nie działo. W poprzednim roku po raz kolejny wykonała USG piersi. Radiolog po-

wiedziała, że jest jakiś cień. Był marzec. Po kolejnych badaniach okazało się, że to rak.

— Pierwsza myśl: czy umrę i strach, co mnie czeka — opowiada Monika. — Kiedy dowiedziałam się o chorobie, wiedziałam, że moje życie wywróci się do góry nogami. Takiej diagnozy nikt nie chce usłyszeć i nikt się nie spodziewa. A jednak słyszymy ją coraz częściej. W ciągu tych kilku chwil mój misternie budowany świat legł w gruzach. Nie byłam na to przygotowana, ale kto by był? W wieku 46 lat nie spodziewałam się takiej wiadomości, wręcz wyroku... Były lzy i tysiące różnych myśli. Całe życie przeleciało mi przed oczami. Postanowiłam walczyć. Wiedziałam, że ta wojna toczy się o najwyższą wygraną. Moje życie.

Rak piersi jest powszechny. Każda kobieta ma 12 proc. ryzyka, że zachoruje na raka piersi. Oznacza to, że jedna na osiem kobiet w którymś momencie życia zachoruje na ten nowotwór.

— Pojawia się pytanie: dlaczego ja? I już czujesz się jak skazaniec w celi śmierci — wspomina. — Do tego czekanie tygodniami na wyniki, strach przed tym, co lekarze już podejrzewają, a my jeszcze łudzimy się, że to pomyłka. I w końcu przychodzi ten dzień, który wartościuje twoje życie. Problem w tym, że w większości przypadków dowiadujemy się o wszystkim za późno! A wiadomo, że im wcześniej, tym lepiej. A potem już wiele zależy od naszego podejścia i otrzymanego wsparcia oraz leczenia.

Mąż i syn oraz bliscy nie zostawili Moniki w tych trudnych chwilach samej. Byli przy niej, rozmawiali, pocieszali, a czasem po prostu w milczeniu trzymali za rękę. Wszyscy starali się zachowywać dzielnie,

Rodzina jest dla Moniki najważniejsza. Mąż i syn bardzo wspierają ją w walce z chorobą



UTRATA PIERSI TO NIE UTRATA KOBIECOŚCI

MONIKA PRZESZŁA MASTEKTOMIĘ. W SZPITALU POZNAŁA WIELE KOBIET, KTÓRE OPRÓCZ CHOROBY ZMAGAJĄ SIĘ Z SAMOTNOŚCIĄ, ODRZUCENIEM PARTNERÓW, BRAKIEM ZROZUMIENIA NAJBLIŻSZYCH. POSTANOWIŁA ZROBIĆ SOBIE SESJĘ ZDJĘCIOWĄ I POKAZAĆ INNYM KOBIETOM, ŻE BRAK PIERSI NIE POWODUJE, ŻE SĄ GORSZE. UDOWADNIA, ŻE NAWET PO MASTEKTOMII MOŻNA BYĆ PEŁNOWARTOŚCIOWĄ KOBIETĄ.

jednak każdy bał się, co dalej. — Mąż i syn bardzo to przeżywali. Uderzyło mnie w tym wszystkim najbardziej to, że rak kojarzy się z chorobą, na którą się umiera... — opowiada. — Ja mimo wszystko pozytywnie nastawiłam się do tej walki — pójdę na operację, wytną, co trzeba, i wrócę.

W lipcu Monika przeszła pierwszą operację — wycięto jej zmianę wraz z węzłem wartowniczym. Niestety szybko okazało się, że rozsiany był dalej... Lekarz zasugerował mastektomię. — Nie wahałam się ani chwili... W sierpniu przeszłam kolejną operację — amputowano mi pierś — mówi.

— MĄŻ OD POCZĄTKU MIAŁ TAKIE SAMO PODEJŚCIE — MAM SIĘ NIE ZASTANAWIAĆ, TYLKO RATOWAĆ SVOJE ŻYCIE. ONO JEST PRZECIEŻ BEZCENNE.

Bez piersi można żyć

Ani Monika, ani jej mąż nie myśleli o tym, jak będzie wyglądała bez piersi. Najważniejsze było wygrać z najgorszym przeciwnikiem.

— Żeby pozbyć się raka i wyzdrowieć, musiałam pozbyć się piersi. I ani przez chwilę się nie wahałam. Po pierwsze, nie jest to wygórowana cena za powrót do zdrowia. Po drugie, z jedną piersią jestem taką samą świetną córką, siostrą, mamą i żoną. Tak samo dobrym pracownikiem. Tak samo dobrym strażakiem — tłumaczy Monika. — Ucięcie piersi nie powoduje zmiany osobowości. Kobiety leczone chemią tracą włosy. Czy brak włosów może spowodować, że nagle staną się kimś gorszym i mają się czego wstydzić? Rak pozbawia nas kobiety piersi, włosów, czasem macic i jajników, ale nie pozbawia nas kobiecości, miłości, empatii i godności.

Podczas pobytu w szpitalu Monika poznała wiele ludzkich historii, napa-trzyła się na chorujących ludzi. Wie, jak ważne jest w tej chorobie wsparcie najbliższych i pozytywne nastawienie.

— Dziękuję moim najbliższym, że wspiera-li mnie w tym trudnym czasie. Moja wygrana walka jest także dzięki nim. Wiem, że mogę na nich liczyć każdego dnia, o każdej porze. To bardzo ważne, bo daje pewien komfort psychiczny i siłę, że trzeba walczyć — mówi.

— Godności pozbawiają nas inni. Czasem ci, którzy powinni nas wspierać. Zapadły mi bardzo w pamięci historie usłyszane w szpitalu, w poradniach. Narzeczone, który rzuca dziewczynę po operacji, bo przecież nie można być wspaniałą żoną z jedną piersią. Starsza pani znosząca „dowcipy” męża o pustakach, bo ma wyciętą macicę i jest pusta w środku. Łysa pała? Kobieta po chemii. Debilne pytania wypowiedane z przekąsem „no i jak ty teraz będziesz żyć bez piersi?”. Nie da się, przecież cycki i włosy na głowie to jedyny symbol atrakcyjności, kobiecości i stabilności życiowej... Kiedy człowiek nie jest w szpitalu, nie widzi, ile osób choruje. Jednak kiedy zaczęłam się leczyć, zobaczyłam, jak wiele osób zmagają się z tą chorobą. Człowiek w takich chwilach uświadamia sobie, że dostał od losu drugą szansę, drugie życie. Choroba i leczenie nowotworowe są wyczerpujące. Operacje przynoszą ból. Oczekiwanie na wynik wiąże się zawsze z paraliżującym strachem. I kobiety to wszystko znoszą. W międzyczasie sprzątają mieszkania, gotują obiady, pilnują lekcji swoich dzieci. Niektóre są w tym same i muszą sobie radzić bez żadnego wsparcia. I z cyckami czy bez, codziennie ogarniają rzeczywistość.



Monika jest od 21 lat strażakiem ochotnikiem. Ratuje ludzkie życie i mienie



Cała rodzina należy do OSP

Bądźmy uważni. Jeśli ktoś z naszych bliskich, znajomych choruje – okażmy wsparcie. Jeśli chorujesz – proś o wsparcie rodzinę, przyjaciół. Nie musisz wszystkiego sama ogarniać. Jeśli nie ma cię kto wspierać, szukaj pomocnych stowarzyszeń amatek. Każdy chory człowiek potrzebuje wsparcia. Uwagi. Pomocy, jeśli potrzeba.

Powrót do zdrowia

Monika wróciła do pracy. Jest pod kontrolą lekarzy, ale chce jak najszybciej zacząć żyć, jak przed operacją. — Kończy się moja rekonwalescencja. Minęło 7 miesięcy od chwili, gdy

dowiedziałam się, że mam raka piersi. Bardzo wczesna zmiana, małopowaga, ale to jednak rak. A jak rak, to wiadomo, wszyscy ci współczują, świat się wali i nagle zdajemy sobie sprawę, że jesteśmy śmiertelni. I nagle możemy doczekać się szybciej własnego pogrzebu niż emerytury. Oczywiście możemy, ale nie musimy — przekonuje. — Wszystkim kobietom życzę odwagi w byciu pięknymi takimi, jakimi są. I akceptacji siebie takim, jakimi jesteśmy. Nie ma znaczenia, czy mamy komplet piersi czy nie, czy czekamy chwilowo na nowe włosy. Ani piersi, ani żadne

inne atrybuty nie definiują nas jako ludzi. Definiuje nas charakter, to jakie jesteśmy. Apotrafimy być dobre, mądre i odważne.

Odważna sesja z blizną po piersi

Kobiety po mastektomii wstydzą się często swoich blizn, czują się gorsze, „wybrakowane”. Monika postanowiła więc udowodnić innym kobietom, że brak piersi nie definiuje ich kobiecości. Została modelką na sesji, która odbyła się w remizie strażackiej. Chciała pokazać, że po amputacji piersi można być i czuć się pełnowartościową kobietą.

— Zdecydowałam się na taką sesję właśnie z tego powodu. Kobiety po mastektomii mogą być kim chcą, mogą robić co chcą! Mogą nauczyć się czego tylko zechcą — tłumaczy. — Chociaż na początek proponuję nauczyć się mieć w d... każdego, kto uważa, że brak cyków lub włosów czyni kobietę mniej fajną lub mniej atrakcyjną! To nieprawda. Możemy być szczęśliwe, aktywne, spełniać się zawodowo i rodzinnie, wyznaczać sobie kolejne cele i spełniać marzenia! To, że zachorowałyśmy, nie jest naszą winą, nie jesteśmy gorsze, a wiele z nas, chorując, czuje się jak trędowate. Nie żałuję swojej decyzji, operacja nie zmieniła mojej osobowości, a sesja była najlepszą decyzją, jaką podjęłam. Po opublikowanej sesji napisało do mnie wiele kobiet, które ze swoją chorobą zostały same, które wstydzą się swojego wyglądu, bo mąż, partner je zostawił – wymienił jak mebel na lepszy model. Mój mąż był przy mnie przez cały czas choroby, trzymał za rękę, przychodził do szpitala, pomagał wykapać się. To mój największy przyjaciel i taki powinien być partner każdej z nas. Nie tylko wtedy, kiedy jest dobrze, ale wtedy, kiedy jest trudno.

Badajmy się regularnie!

Monika namawia wszystkie kobiety, aby regularnie robiły badania, bo wczesne wykrycie raka daje możliwość wyleczenia. Przekonuje i sama jest dowodem na to, że rak to nie wyrok.

— POZYTYWNE NASTAWIENIE NIE MOŻE WYLECZYĆ Z RAKA, MOŻE JEDNAK DAĆ IMPONUJĄCE REZULTATY — TWIERDZI.

— Chorować już nie zamierzam, choć cały czas jestem pod kontrolą lekarzy. Żyję i cieszę się każdą



**MONIKA
APELUJE
DO KOBIET:
BADAJCIE SIĘ
REGULARNIE,
RÓBCIE
MAMMOGRAFIĘ!
ŻYCIE TO CENNY
DAR, O KTÓRY
TRZEBA DBAĆ!
NIE HODUJMY
SOBIE RAKA,
LEPIEJ HODOWAĆ
NP. TULIPANY!**

chwilą. Moim największym marzeniem jest być przy rodzinie jak najdłużej. Myślę, że wszystko, co zsyła na nas los, jest po coś. Może czasem nie dostrzegamy tego, co mamy. Nigdy nie można się poddawać, trzeba walczyć, bo jest o co. Każdy dzień to dar, więc wykorzystajmy go. Pamiętajmy też o regularnych badaniach, szybka reakcja może uratować nam życie. Na koniec dementuję zasłyszane bzdury: mammografia nie boli, może nie jest bardzo przyjemna, ale bez przesady, nie boli; USG piersi nie powoduje raka, raczej go wykrywa i ratuje życie; biopsja cienkoigłowa, a nawet gruboigłowa też niespecjalnie bołą, a wiele wyjaśniają; po mastektomii seks to już nie to co kiedyś – głępszej bzdury nie słyszałam; łysa kobieta dziwnie wygląda – cóż, myślę, że lepiej być łysym niż głupim, włosy odrosną, a głupota niestety niektórym zostanie! Więc kto się jeszcze w tym roku nie zbadał, to zachęcam! Zdrowie i życie są bezcenne. Umów się na badanie. Jeśli się boisz, z chęcią ci potowarzyszę i potrzynam za rękę.

Joanna Karzyńska

DIETA W NADCIŚNIENIE

11 marca odbyła się I Warmińsko-Mazurska Konferencja Nadciśnienia Tętniczego. I kilka spraw jest pewnych: nadciśnienie nie boli — nie bez przyczyny mówi się o nim „cichy zabójca”. Co gorsza, dotyka coraz młodsze osoby. A jedną z bardzo skutecznych metod walki jest zmiana stylu życia.

Nadciśnienie to taka przypadłość, która powoduje konieczność wprowadzenia paru zmian w stylu życia. Wiadomo, że trzeba przestrzegać ustalonych przez lekarza zasad, brać odpowiednie leki i stale kontrolować swoje ciśnienie. Ale pomaga też odpowiednia dieta — dzięki zmianom kilku nawyków żywieniowych można łatwo kontrolować ciśnienie krwi i normalnie funkcjonować. Zasadniczo polecam ją nie tylko osobom, u których zdiagnozowano nadciśnienie. Szczególnie, że co drugi mężczyzna i co trzecia kobieta w średnim wieku nie wiedzą, że nadciśnienie tętnicze mają, bo choć jest ono groźne dla życia, nieśtety, nie boli — przez co długo pozostaje w ukryciu. Najczęstszą przyczyną kłopotów często jest tusza: 6 na 10 dorosłych osób nadciśnieniem przekracza swoją idealną wagę o 20 proc. Tymczasem utrata 1 kg powoduje spadek ciśnienia o 2-3 mmHg, a 10 kg — aż o 20-30 mmHg. Zatem pozbycie się zbędnych kilogramów spowoduje ustabilizowanie się naszego ciśnienia na poziomie bliższym zdrowym normom. Już choćby z tego powodu warto nieco zmodyfikować dietę i więcej się ruszać.

Zasady ogólne

Ktokolwiek cierpi na mniejsze lub większe problemy z nadciśnieniem — powinien zacząć od eliminacji z własnego menu wszystkiego, co wzrost ciśnienia może powodować. Czyli innymi słowy o połowę tniemy zjadane dotychczas porcje białego pieczywa, makaronu z białej maki, białego ryżu, drobnoziarni-



stych kasz i żółtek jaj. Całkowicie rezygnujemy ze słodczy, pełnego mleka i jego pełnotłustych przetworów, tłustych mięs i wędlin, wędzonych ryb, żywności konserwowanej, koncentratów, zup w proszku, gotowych sosów, żółtego sera, chipsów, słonych paluszków, orzeszków ziemnych oraz fast foodów. W ich miejsce wprowadzamy warzywa i owoce obniżające ciśnienie, czyli przede wszystkim pomidory, buraki, paprykę, cebulę, czosnek, pietruszkę, rzodkiewkę, sałatę, brokuły, kalafior, szpinak, kapustę pekińską, zielony groszek, seler zarówno korzeniowy, jak i naciowy, oraz żurawinę, aronię, jarzębinę, cytryny i rokitnik, o którego dobrodziejstwach pisałam już nie raz i nie dwa.

Większość z tych warzyw zawiera największe dobro: sporo potasu, który obniża ciśnienie skurczowe o ok. 5 mmHg, a rozkurczowe o blisko 4 mmHg. Potas przyspiesza też wydalanie z organizmu soli i wody — czyli jest skutecznym

sprzymierzeńcem w traceniu nadwagi. Poza tym im więcej w naszej diecie potasu, tym mniejsze ryzyko udaru mózgu. Najwięcej potasu jest w pomidorach i jego przetworach, w ziemniakach, warzywach liściastych, cytrusach i pestkach słonecznika. Muszą z tym pierwiastkiem uważać jedynie chorzy na nerki — wtedy warto poradzić się swojego lekarza rodzinnego i zapytać, jak wiele z tych potasowych łakoci wolno nam do diety wprowadzić.

Przyczyną nadciśnienia wynikającą z niewłaściwej diety może być stały niedobór witaminy C, który wywołuje długo utrzymujące się skurcze naczyń krwionośnych. Tu wsukurs przychodzi przede wszystkim kapusta, cytrusy, porzeczki, aronia i żurawina.

Problem z solą

Chlorku sodu, czyli zwykłej soli kuchennej nasze organizmy potrzebują przede wszystkim do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej wewnątrz

i na zewnątrz komórek. Tyle że my, Polacy, zjadamy tej soli na tony, przynajmniej 2-3 razy więcej niż potrzeba. A nadmiar soli jest szkodliwy. Dlaczego? Bo powoduje większe wydzielanie angiotensyny II: związku, który najsilniej zwęża naczynia krwionośne. Angiotensyna zmusza też nerki do zatrzymywania soli i wody we krwi, przez co ciśnienie rośnie w zastraszającym tempie. Stąd właśnie nadmiar soli w naszej diecie jest jedną z głównych przyczyn tzw. samoistnego, czyli pierwotnego nadciśnienia tętniczego. Jeśli postaramy się i ograniczymy spożycie soli już do pół łyżeczki dziennie, czyli o jakichś 5 g — w kilka tygodni damy radę obniżyć ciśnienie o 10 mmHg.

Sól z łatwością zastąpimy kminkiem, majerankiem lub innymi ziołami — te są nie tylko zdrowsze, ale szczególnie świeże zdecydowanie podnoszą smak potraw. Kuchnia mojej mamy już dawno zakończy-

ła przesadne przywiązanie do soli i pieprzu, a wedle oceny specjalistów wystarczy przetrwać 2 tygodnie, by polubić smak potraw bez lub z minimalną ilością soli. Kiedy zamiast niej nauczymy się stosować zioła, nie będzie nam już w ogóle potrzebna. Uzależnionym od soli polecam natomiast chlorek potasu: jest równie słony, jak chlorek sodu, ale nie podnosi ciśnienia, bo zwyczajnie nie ma w nim sodu. Ale ostrzegam: to rada tylko dla tych, u których nadciśnienie jeszcze się nie utrwaliło. Jeśli już je leczymy i przyjmujemy leki (inhibitory ACE), zapytajmy lekarza, czy możemy używać soli dietetycznej, dlatego że nadmiar potasu w organizmie niekorzystnie wpływa na pracę serca.

I taka solna ciekawostka: sól w jedzeniu znajduje się nie tylko wtedy, gdy jej tam dosypimy. Pełno jej też w konserwach i wszystkich gotowych daniach. Takie 25 g zupy pomidorowej z puszki zawiera 100 mg sodu. Tyle samo jest w 5 g śledzia typu matias, w 25 g groszku z puszki, w 10 g sera brie, w 10 g salami czy... kęsie hamburgera. Wszystko to jawny dowód na to, jak łatwo przekroczyć dopuszczalną normę soli w jadłospisie. A nasz organizm będzie całkiem sprawnie funkcjonował, gdy dostarczymy mu 1 g soli dziennie.

Warto też wiedzieć, że im więcej soli, tym słabiej działają leki przeciwciepniowe.

Tłuszcze dodatnie, tłuszcze ujemne

Jeśli nawet nieznacznie przekraczamy legendarne ciśnienie pilota, czyli 120/80 — jak morowej zarazy musimy unikać wszel-

kich tłuszczów pochodzenia zwierzęcego: słoniny, masła i smalcu. Bo niszczą naczynia krwionośne i sprzyjają miażdżycy, a ta w istotny sposób podwyższa ciśnienie. Oczywiście, z łatwością zastąpimy je zdrowymi tłuszczami roślinnymi: przede wszystkim oliwą i olejem. Warto używać oleju z orzechów włoskich i sezamu oraz oleju rzepakowego, bo zawierają dużo kwasu linolenowego (omega-3) i linolowego (omega-6). Oba związki przyczyniają się do obniżenia ciśnienia tętniczego i poziomu tzw. złego cholesterolu LDL.

A z tym, jak się okazuje, bardzo łatwo przesadzić. Wątroba zdrowego człowieka wytwarza około 3 g cholesterolu.

ABY UTRZYMAĆ JEGO STĘŻENIE NA PRAWIDŁOWYM POZIOMIE (140-200 MG/DL), POWINNIŚMY DOSTARCZYĆ W JEDZENIU OK. 300 MG TEGO ZWIĄZKU.

Tę dawkę łatwo jednak przekroczyć. Wystarczy zjeść żółtko jajka, 100 g tłustego nabiału czy podrobów. Zły cholesterol (LDL) powstaje też, gdy jemy dużo, tłusto i słodko. Przychodzi w końcu taki moment, że organizm z nadmiarem tłuszczu przestaje sobie radzić i zaczynają tworzyć się płytki miażdżycowe. Te systematycznie przyklejają się do ścian naczyń krwionośnych i blokują przepływ krwi. Podobny skutek osiągamy, gdy jemy za dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, które znajdują się w tłustym mięsie, maśle czy śmietanie.

Magdalena Maria Bukowiecka

[illegible]

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																

51) ortograficzne w zeszycie; 52) nadwyżka; 53) marzenia senne; 54) tropikalny owoc z pióropuszem; 55) w ręku operatora filmowego; 56) model Fiata; 57) muzeum etnograficzne; 58) Zielona lub Jelenia; 59) przystań dla jachtów; 60) lew z Narnii; 61) wydawany przez kota; 62) holenderska stolica sera; 63) afrykański krowiak bociana; 64) choleryk, gwałtownik, furia; 65) dmuchawiec; 66) Szkoła Główna Handlowa w Warszawie; 67) obuwie dla domatora; 68) niedorzeczność, nonsense; 69) polski producent rowerów; 70) skrzywiony kwadrat; 71) skoczny polski taniec ludowy; 72) imię Che Guevary; 73) tłuszc z wieloryba; 74) klub piłkarski z Częstochowy; 75) pieśń operowa; 76) zbiorowe pismo z żądaniem do władz; 77) wykonuje podwodne prace; 78) Van Halen, amerykański muzyk rockowy; 79) miejsce walki gladiatorów; 80) krótka w bermudach; 81) przyrząd do prasowania; 82) świadczenie dla inwalidy

PRACA

!!! ZATRUDNIĘ PRACOWNIKA DO TARTAKU W OKOLICACH GIŻYCKA MILE WIDZIANE DO ŚWIADCZENIE. TEL. KONT. 721-303-744

GIŻYCKO. Przyjmę do sprzątnia bloków. 508509055

GIŻYCKO. Przyjmę do sprzątania Ośrodka Zdrowia. 508509055

NML Podejmę pracę jako opiekunka do osoby starszej lub opieką nad dzieckiem na terenie Nowego Miasta Lubawskiego, 511-483-708

PRACOWNIKA do gospodarstwa rolnego do pracy przy bydle mięsnym. Zakwaterowanie, wyżywienie, pensja. 510686670

STOLARNIA poszukuje zleceń, 500-077-522

ZATRUDNIĘ dorywczo do prac obsługi ogrodu, chętnie mężczyznę, sprawnego zdrowotnie, Ostróda i bliskie okolice, 691 602 278

ZATRUDNIĘ murarzy i pracowników budowlanych, wysokie wynagrodzenie tel.725-217-093.

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie Rolnym traktorzystę-mechanika maszyn rolniczych. Ryn / Giżycko. 502354360

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

SPRZEDAM

BRYKIET olchowo- bukowy oraz obładra bukowa i sosnowa, Sprzedaję w powiecie nowomiejskim i iławskim, tel.697-768-908.

DESKI jesionowe gr. 5cm sezonowane, 791-967-275

DREWNO opałowe mokre. Lubawa, 535-237-271

DREWNO opałowe Nidzica/ Działowo, 514-522-120

DREWNO opałowe sprzedam, cięte z kłosa, różne gatunki oraz w workach na rozpałkę, 504-250-135.

NIDZICA- Sprzedam drewno opałowe mieszane, 886-845-209, 798-662-300

PRALKĘ Whirlpool używaną,

Pierze gęsie świeże, Tapczanik jednoosobowy, 514-720-427

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI-GUTKOWSKI; obsługujemy Państwa od XXw., **NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM,** Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail: ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel. 89/649-31-19, 604-222-552

GRUNTY rolne w okolicach Giżycka przyjmę w dzierżawę. Dobrze płacę!, 512 201 327

IŁAWA, sprzedam mieszkanie 62m2, parter, cena: 357.000zł, 513-774-018

JESTEŚ właścicielem udziału w mieszkaniu, działce? Chcesz się tego pozbyć? Zadzwoń, mogę to odkupić. 518538615,

KAWALERKA do wynajęcia. Nidzica, 512-338-437

NML Do wynajęcia mieszkanie 39m2 w Nowym Mieście Lubawskim, 515-507-103.

NML Do wynajęcia w centrum Biskupca Pom. lokal użytkowy 40m2, 502-052-138.

NML Mieszkania trzypokojowe w centrum Biskupca Pom. wynajmę, 502-052-138.

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

NML Mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Sprzedam dom jednorodzinny z bydenkiem gospodarczym oraz ogrodem, pow.11 arów, spokojna okolica, Nowe Miasto Lubawskie, 604-657-061

NML Sprzedam mieszkanie 41,7m2 w bloku, parter, ul.Grunwaldzka 20/3, Nowe Miasto Lubawskie, blisko centrum, 239.000zł do negocjacji, 503-586-473, 513-698-208.

NML Wynajmę mieszkanie w centrum Kurzętnika, pokój z kuchnią i łazienką dla samotnej kobiety, do dyspozycji garaż, 694-057-843

SPRZEDAM dwa lokale handlowe w centru Giżycka, 575-910-505

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

SPRZEDAM działkę budowlaną z dokumentacją, Tuszewo, 518-477-932

SPRZEDAM własnościowe, 3 pokojowe mieszkanie o pow.53,44m2, ul.Kopernika Nidzica, 602-749-014

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie nieumeblowane 2 pokoje z kuchnią i balkonem w Giżycku ul. Okrzei 1, 662-645-907

AUTO-MOTO

NML Sprzedam VW Polo 1.4 diesel, 2008r. salonowy, stan bdb., 13.200zł, przegląd i opłaty ważne, mały przebieg 693-479-663.

USŁUGI

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

GIŻYCKO.REMONTY. 793547242

KOMUNIE, Wesela, Imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotel.com

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

SZYCIE kołder, 665-434-450

TRANSPORT MASZYN ROLNICZYCH i BUDOWLANYCH do 10 ton, tel.666-155-995.

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

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

USŁUGI Hydrauliczne i Gazowe, Giżycko i okolice. 606 395 709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634.

WYCINKA SAMOSIEJEK. Oferujemy 10 tysięcy za hektar. Profesjonalna trzebież lasów. Tel. 512-11-11-21

WYKOŃCZENIA MIESZKAŃ i DOMÓW POD KLUCZ- WOLNE TERMINY, szpachlowanie, malowanie, ocieplanie i zabudowy poddaszy, montaż drzwi i okien, podwieszane sufity i ścianki GK, klejenie płytek, kładzenie paneli tel.507-951-949.

WYMIANA instalacji, remont łazienki, malowanie. Krótkie terminy. Tel 696-286-572

ŻWIROWNIA Kruklín, sprzedaż piasku, żwiru do betonu, pospółki do zasypek, ziemi ogrodowej, kamienia. Transport wywrotką., 692-228-536

RÓŻNE

DREWNO, schody, altany, domki, zestawy ogrodowe, bujaczki, sztachety itp., 500-077-522

PSZCZOŁY do zapyleń roślin miododajnych potrzebujesz- przywieżę, 503-895-135.

SPRZEDAM komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem, 500-077-522

SPRZEDAM meblościankę 3m, stan dobry, cena do uzgodnienia. Nidzica, 606-936-731

SPRZEDAM nowy wał łukowy na kołach na samochód dostawczy, 606-513-447

SPRZEDAM stare belki-długie, cegłę czerwoną, białą i szarą. Pow.nidzicki, 606-513-447



GARAŻE blaszane | **BRAMY garażowe**
KOJCE dla psów | **WIATY** | **KONTENERY**

Najniższe **CENY** | Różne wymiary | Dogodne **RATY** | Transport cały **KRAJ**






www.konstal-garaze.pl
505-526-036

29-642-34-61	22-100-45-96	89-650-30-43	24-368-32-17
25-740-57-38	509-574-644	23-683-10-85	86-225-23-11

29230lbr-a-M

SPRZEDAM suchy opał, pow. nidzicki, 606-513-447

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

NML Sprzedam krowy wysokocielne, siewnik punktowy Gama sześciorzędowy, opielacz sześciorzędowy, 798-893-034

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną lub zamienię na cielęta, 501-233-906

maszyny rolnicze

NML Sprzedam siewnik Poznaniak szer.2,7m, 1999r., Kos do nawozu, kultywator Grudziądz 18 zębowy, szer.2,7m, 724-036-607

NML Sprzedam wały ciągnane kruszące 4,5m, wały posiewne podnoszone rozkładane ręcznie 4,5m, średnica 45cm, 698-731-362

SPRZEDAM C330, przyczepa, pług, kosiarka, rozrzutnik, talerzówka, siewnik, sadzarka, 698-220-636

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

produkty rolne

KUPIĘ jaja kurze w ilości 600 wkładek/tydzień, Lubawa, 782-180-083

KUPIĘ łubin. 506874440

KUPIĘ słomę, dużą ilość, 513-629-036

NML Kupię słomę- żytnia, pszena, pszenżytnia, 600-357-175

NML Sprzedam seradłę, facełię, owies, 508-580-030

NML Sprzedam żyto, 698-731-362

PRZYJMUJĘ ZAMÓWIENIA NA BURACZKI i POMIDORY Z ZIEMI WOLNEJ OD CHEMII. Z PRZEZNACZENIEM DLA OSÓB PRZYJMUJĄCYCH CHEMIOTERAPIĘ ORAZ Z PRZEROSTEM PROSTATY. Osoby zainteresowane proszę o kontakt tel.666-100-038

SPRZEDAM łubi- słodki, wąskolistny odm."Dalbor", Nidzica, 518-119-711, 500-256-191

SPRZEDAM pszenicę i baloty słomy, Lubawa, 782-180-083

SPRZEDAM siano w kostkach, ziemniaki Irga jadalne, sadze- niaki i paszowe, 788-518-639

ZIEMIANKI Irga, Denar sprzedam, (89)645-81-64

inne

DOPLATY; Wypełnianie e-wniosków; GPS; Plany azotowe; Dojazdy, 662-860-456

WEZMĘ ziemię rolną w dzierżawę, 503-655-814

TAKICH WARUNKÓW NIE WIDZIAŁEM, JAK ŻYJĘ

— Było minus 37 stopni, a wiatr wiał z siłą 144 km/h. W namiocie wszystko wręcz chodziło — opowiada Marcin Gienieczko. Polski podróżnik zamierzał zdobyć na nartach najwyższy szczyt archipelagu Svalbard. Znalazł się w oku arktycznej burzy śnieżnej.

— **Szczęśliwy, że cały i zdrowy?**

— Mam mieszane uczucia. Jako sportowiec nie osiągnąłem celu. Od szóstego roku życia uprawiam sport. Dziś mam 44 lata i poświęciłem eksploracji całe swoje życie. Outdoor i wyprawy to moja tożsamość. Burza śnieżna jednak nie pozwoliła mi dojść na najwyższy szczyt archipelagu Svalbard, czyli na Górę Newtona (1713 m n.p.m. – red.). Chciałem stanąć na szczycie, ale nie udało mi się go zdobyć. Zdobyłem jednak coś, czego bym się nie spodziewał. Okazało się, że w świecie, w którym wszyscy wszystkim pomawiają, również mnie, liczy się człowiek. Gdy się okazało, że przetrwałem, nawet wrogowie się do mnie odezwali i gratulowali. Dostałem zresztą dużo wiadomości. Nie pamiętam, kiedy wcześniej aż tyle do mnie przychodziło. I choć przeszedłem prawie połowę trasy, spędziłem 48 godzin na lodowcu, a później walczyłem o życie, to dziś wiem, że była to moja najważniejsza w życiu lekcja przetrwania.

— **O twojej historii można rozmawiać albo od końca, kiedy ratownicy uratowali ci życie, albo od początku...**

— Wolalbym od początku. Bo takie projekty jak wyprawa na Svalbard to nie wzięcie nart pod pachę i ot tak wyjście w drogę. To lata przygotowań, co później się przydaje. Dziś jeszcze jestem na Svalbardzie. Koniec wyprawy skończył się w szpitalu. Miałem delikatne odmrożenia palca, stóp i nosa. Mam jeszcze cały czas pozdzierane kolana. Ale gdy myślę, że mogłoby już mnie nie być, to jest to pikus.

— **Lubisz zimę?**

— Lubię wyzwania. Przepłynąłem Amazonkę, przeszedłem góry Mackenzie na dystansie tysiąca kilometrów, ale jednak bliż-

sza mi jest daleka północ. Mieszkalem nawet trochę na Alasce i w Kanadzie. Wyprawy zimowe, przede wszystkim w kalendarzowej zimie, czyli do 20 marca, to najwyższy stopień eksploracji i największe wyzwanie. Dla mnie również. Trzeba wtedy poznać wszystko od podszewki – warstwy śniegu czy wiatry, jakie mogą się pojawić. A pogoda zawsze lubi „mieć swoje na wierzchu” i tak było w tym przypadku. Ważna jest też wola walki i przetrwania, ale na szczęście przez wszystkie wyprawy budowałem w sobie poczucie, że nie mogę się poddać. Tak, psychika jest bardzo ważna w trudnych sytuacjach. Nie można dezertować. Jak człowiek się podda, popada w apatię i to już początek końca. Tym razem byłem bardzo dobrze przygotowany. Zresztą zawsze powtarzam swoim synom, że nie ma złego ubrania, jest tylko złe przygotowanie. Wielokrotnie też mówiłem dzieciom, również zdomów dziecka, że trzeba iść do przodu. Nie mogłem odpuszczać.

— **Nie byłeś w stanie przewidzieć pogody?**

— Zdarzają się anomalie, które zaskakują. Tak było chociażby w 1996 roku, kiedy w czasie dużej wyprawy na Mount Everest zginęło dziesięciu himalaistów. Pogoda również nie zapowiedziała się w 1998 roku w czasie regat Sydney-Hobart. Żeglarzy zaskoczył wyjątkowo silny sztorm. Sześciu z nich zginęło. Tam najlepsi meteorolodzy zawsze analizują sytuację, a mimo to nie potrafili przewidzieć zderzenia dwóch frontów. Svalbard ma klimat morski, leży na Oceanie Arktycznym. W związku z tym może wydarzyć się tu wszystko – silne wiatry, ogromne mrozy, a przy tym panuje tu duża wilgotność. To trudny rejon do eksploracji.



Marcin Gienieczko w czasie burzy śnieżnej

— **Dlaczego więc chciałeś akurat tam pojechać?**

— W 2006 roku razem z kapitanem Remigiuszem Trzaską płynęliśmy z Tromsø na Ziemię Franciszka Józefa. Oplywaliśmy też Svalbard. Wówczas pomyślałem, że jeszcze kiedyś tu wrócę. Ta myśl zaczęła kiełkować i pewnego dnia zdecydowałem, że zmierzę się z tą wyspą na Oceanie Arktycznym, gdzie – co też ciekawe – występuje największa populacja niedźwiedzia polarnego. To region niebezpieczny jeszcze pod tym względem.

— **Jednak nie niedźwiedź, a pogoda cię zaatakowała.**

— Gdy pogoda zaczęła się psuć, myślałem, że złe przejdzie. Ale zaczęło się nasilać, a byłem tam sam, i w dodatku na lodowcu. Zaczęło się robić naprawdę niebezpiecznie. W życiu miałem wiele sukcesów i wiele porażek. To wszystko budowało moją psychikę i poczucie, że mimo wszystko dam radę. Przetrwanie to przecież też zwycięstwo. W dodatku w czasie tej burzy śnieżnej myślałem też, że jestem w Norwegii, a Norwegowie to elita światowego ratownictwa. Tutaj co drugi Norweg rodzi się z nartami

na nogach. Dla nich zdobywanie bieguna północnego i południowego to norma. Mają w genach takie predyspozycje psychiczne i fizyczne. Ale gdy ci Norwegowie powiedzieli, że nie dadzą rady mnie ratować, że muszą się wycofać przez pogodę... zbłądłem. Nie mogli dotrzeć skutarami i dwukrotnie śmigłowcem. Próbowali też podejść na nartach, ale nie byli w stanie, choć byli oddaleni o ok. 7 km. Powiedzieli mi to o godz. 23. Musiałem więc przetrwać noc sam. Wtedy już śnieg bardzo mocno zasypywał mi namiot. Wiało jak cholera. Te siedem godzin to były najdłuższe godziny w moim życiu! Akcja ratunkowa miała być wznowiona o szóstej rano. Ale póki co – byłem w środku nocy polarnej! Co jakiś czas musiałem odkopywać namiot, żeby nie dać się zasypać. Pamiętam, że raz ukłęknałem, bo tak wiało, że nie byłem w stanie ustać. Byłem odcięty od wszystkiego. Jeśli Norwegowie nie byli w stanie mnie ratować, to warunki musiały być naprawdę koszmarnie. Gdy jest się na miejscu, gdy adrenalina płynie w żyłach, trudno aż

tak dokładnie ocenić swoją sytuację. Ale przychodzi moment, że do człowieka dochodzi, co się dzieje.

— **Spateś choć trochę?**

— Leżałem, myślałem...

Całe życie miałem przed oczami. W międzyczasie ratowałem namiot. Wiedziałem, że gdy zasnę, może mnie złapać hipotermia. Że mnie przysypie i tak skończę... Albo że go zerwie. Musiałem czuwać i pilnować namiotu. Bez niego nie miałbym szans. Namiot miał uszkodzony stelaż, więc nie było wesoło.

— **Ale przecież przygotowywałeś się też na takie ekstrema.**

— Przed wyprawą pojechałem do Olsztyna na spotkanie z Januszem Pawlakiem, instruktorem sztuki przetrwania i bardzo dobrym myśliwym. Tylko że siłę dało mi co innego. Mój syn Igor przed wyjazdem namalował mi laurkę. Napisał na niej: „tato, nie poddawaj się”. Mógł napisać cokolwiek, ale pomyślał, że to będzie dla mnie najlepsze. Laurkę, nawet przy dobrej pogodzie, miałem cały czas przy sobie – tak jak medalik Matki Boskiej. Gdy Norwegowie powiedzieli mi, że muszą się wycofać, wyjąłem tę laurkę,

spojrzałem i powiedziałem sobie, że nie mogę się poddać. Zacząłem szukać pomysłu na przetrwanie.

— **Tylko jak myśleć logicznie w takich warunkach?**

— Takich warunków nie widziałem, jak żyję. Było minus 37 stopni, a wiatr wiał z siłą 144 km/h. W namiocie wszystko wręcz chodziło. O drugiej w nocy wpadłem na pomysł, żeby zrobić murek wokół namiotu. I to był strzał w dziesiątkę, bo wiatr uderzał właśnie w niego. Śnieg z kolei, gdy sypał na namiot, nie uklepywał się na nim. Wiatr go zdmuchiwał. Ten murek był moim sukcesem! Ale gdy kopałem, żeby go usypać, nie mogłem złapać tchu, dusiłem się wręcz. Tak wiało, że odcinało mi dopływ tlenu. Zmieniałem pozycję, stawałem tyłem do wiatru. Cały czas walczyłem.

— **Wrócisz zdobyć Svalbard?**

— Myślę, że tak. Nie lubię zostawiać niedokończonych zadań. Chciałbym skończyć to, co zacząłem. Wyprawę na Svalbard chciałem ukoronować pewien etap swojego życia. Będę dalej walczył mocniejszy o nowe doświadczenia. Chcę po prostu postawić kropkę.

ADA ROMANOWSKA

Svalbard to ostatni zupełnie dziki obszar Europy. To najbardziej wysunięty na północ archipelag należący do Norwegii. Żyje tam zaledwie około 2500 osób. Od 25 października aż do 8 marca mieszkańcy pozbawieni są dziennego światła. Noc polarna jest chyba najtrudniejsza do zniesienia w tych i tak trudnych warunkach. Najwyższy szczyt Svalbardu — Góra Newtona — jest tylko niewiele wyższa od Śnieżki, a jednak panują na niej jedne z najbardziej ekstremalnych warunków atmosferycznych na świecie, szczególnie o tej porze roku, gdy nad Oceanem Arktycznym wędrują potężne cyklony.

PRZED PARYŻEM PLUSLIGA SIĘ ZMIENI

SIATKÓWKA Polacy olimpijski medal zdobyli tylko w 1976 roku w Montrealu. Niestety, od tego czasu na podium już nie stanęli. Z myślą o udanym starcie na olimpiadzie w Paryżu przygotowano trzy projekty zmian w PlusLidze w sezonie 2023/24.

Kiedyś w siatkarskiej elicie rywalizowało tylko dziesięć klubów, więc trenerzy reprezentacji mieli sporo czasu na przygotowania, jednak stopniowo PlusLiga była powiększana, w efekcie w tym roku gra w niej aż 16 klubów. O ile telewizja, która posiada prawa do tych rozgrywek, jest z tego zadowolona, o tyle siatkarze zaczęli narzekać na przemęczenie. Zwłaszcza dotyczy to kadrowiczów, którzy zgodnie przyznają, że wspomnimy chociażby Mateusza Porębę i Karola Butryna z Indykpolu AZS Olsztyn, iż powołanie do kadry oznaczało dla nich praktycznie brak wakacji. Przecież po zakończonym poprzednim sezonie od razu wyjechali na zgrupowanie kadry, która przygotowywała się do Ligi Narodów i mistrzostw świata. A po zakończeniu tych imprez musieli wrócić do Olsztyna, bo ligowy sezon się zaczął. W takim cyklu można grać i trenować może rok, ale potem organizm, nawet najsilniejszy, w końcu

się zbuntuje. Dlatego rozpoczęła się dyskusja o skróceniu najbliższego sezonu PlusLigi, jeśli nie chcemy, by w Paryżu nasi siatkarze ze zmęczenia na boisku nosami się podpierali. Zmiany gorąco popiera Nikola Grbić, selekcjoner białoczerwonej reprezentacji.

Wiadomo, że przygotowano trzy propozycje. Oto one:

1. Liga zostanie podzielona na dwie grupy - podstawą podziału będą miejsca, na których zespoły skończą obecny sezon.

• **Grupa A:** 1. miejsce (Jastrzębski Węgiel), 4. (Projekt Warszawa), 5. (ZAKSA), 8. (Stal), 9. (Ślepsk), 12. (Katowice), 13. (Cuprum), 16. (beniaminek z ligi)

• **Grupa B:** 2. miejsce (Warta), 3. (Resovia), 6. (Trefl), 7. (Indykpol AZS), 10. (Skra), 11. (LUK), 14. (Barkom), 15. (Czarni)

Najpierw obie grupy zagrają między sobą mecz i rewanż, później tylko jeden raz zmierzą się z drużynami z przeciwnej grupy. Na koniec po cztery najlepsze zespoły



Fot. Indykpolazs.pl

W ubiegłym roku Mateusz Poręba i Karol Butryn (w środku) praktycznie nie mieli wakacji

z każdej grupy awansują do ćwierćfinału, gdzie rywalizacja będzie do trzech zwycięstw. Podobnie jak w półfinale i meczach o medale.

• **Play-off, ćwierćfinały:** 1A-4B, 2B-3A, 2A-3B, 1B-4A;
• **półfinały:** 1A-4B vs. 2B-3A oraz 2A-3B vs. 1B-4A

Nie ustalono jedynie, co stanie się z najsłabszymi zespołami obu grup: zagrają ze sobą, po czym przegrany spadnie z PlusLigi, czy też po prostu pod uwagę weźmie się liczbę zdobytych w sezonie punktów.

Dzięki temu systemowi w fazie zasadniczej PlusLigi zespoły rozegrają tyle samo spotkań, co we włoskiej Serie A - w tym roku muszą zagrać osiem meczów więcej.

2. Drugi projekt też zakłada podział na dwie grupy (na tych samych zasadach, co powyżej), jednak po rozegraniu 14 kolejek po cztery najlepsze drużyny awansowałyby do grupy mistrzowskiej, a po cztery najsłabsze do grupy spadkowej. Tam rozegrałyby kolejne osiem meczów (mecz i rewanż) z czterema zespo-

łami z drugiej grupy. Sześć najlepszych ekip z grupy mistrzowskiej awansowałyby od razu do ćwierćfinału, a dwie najsłabsze walczyłyby w barażach z dwoma najlepszymi ekipami z grupy spadkowej. - Dzięki temu pomysłowi co najmniej dziesięć, a może nawet dwaście zespołów do końca będzie miało o co walczyć - uważa Tomasz Jankowski, prezes spółki akcyjnej Piłka Siatkowa AZS UWM w Olsztynie.

W ćwierćfinale pierwszy zagrałby z ósmym, drugi z siódmym, trzeci z szóstym i czwarty z piątym.

3. Trzecia propozycja zakłada rozegranie fazy zasadniczej z 30 kolejkami. Dwie najlepsze drużyny od razu awansowałyby do półfinału, natomiast kluby z miejsc 3-6 w jakimś neutralnym mieście (np. Kraków czy Gliwice) rozegrałyby turniej, który wyłoniłby pozostałych dwóch półfinalistów. W tym samym miejscu od razu by rozegrano półfinały oraz oba mecze decydujące o rozdziale medali.

- Nie wiem, który wariant byłby dla nas najkorzystniejszy - przyznaje prezes Jankowski. - Pod względem finansowym najlepszy na pewno byłby trzeci wariant, bo wtedy w nowej Uranii gościlibyśmy wszystkich rywali, w tym czołową piątkę, na której się najlepiej zarabia na sprzedaży biletów. Ale może się też zdarzyć, że pod koniec grudnia sześć najlepszych zespołów zdecydowanie odskoczy reszcie stawki, w tym nam, a wtedy tłumów w Uranii też raczej nie będzie. Jeżeli jednak zostanie wprowadzony podział na grupy, to może się zdarzyć, że w pierwszej fazie rozgrywek trzy silne zespoły w Olsztynie nie zagrają. A jeśli nie udałoby się nam awansować do czołowej ósemki, wtedy nasi kibice nie zobaczą ich przez cały sezon, w zamian dostając mecze z Lwowem, Czarnymi czy Cuprum - kończy Tomasz Jankowski.

Jak widać, każdy z tych projektów ma swoje plusy i minusy, teraz trzeba tylko wybrać taki, który tych „plusów dodatkowych” będzie miał więcej.

dryh

48 REPREZENTACJI I 104 MECZE

PIŁKA NOŻNA W najbliższych mistrzostwach świata z udziałem 48 zespołów zostaną rozegrane 104 mecze. W poprzednim tygodniu w Kigali Rada FIFA zatwierdziła nowy format Mundialu, który w 2026 roku zorganizują wspólnie Stany Zjednoczone, Kanada i Meksyk.

Pierwotne założenia były takie, aby 48 uczestników zostało podzielonych na 16 grup po trzy drużyny, z których dwie awansowałyby do 1/16 finału i od tego etapu rywalizacja toczyłaby się systemem pucharowym. To łączne przełożyłoby się na 80 spotkań w turnieju, o 16 więcej niż w dotychczasowej formule, która po raz ostatni obowiązywała w ubiegłym roku.

Jednak jeszcze w trakcie turnieju w Katarze pojawiły się informacje, że FIFA zastanawia się nad podziałem 48 reprezentacji na 12 grup po cztery, z których po

dwie czołowe i osiem z najlepszym bilansem z trzecich miejsc zakwalifikowałyby się do 1/16 finału. Taki system rozgrywek oznaczałby, że do wyłonienia mistrza świata konieczne byłoby rozegranie aż 104 meczów, czyli o 40 więcej niż do tej pory, choć triumfator miałby do rozegrania tylko osiem spotkań zamiast siedmiu.

Pretekstem do ponownego przedyskutowania formuły MŚ były głosy, że w grupach trzyzespołowych drużyny rozgrywające trzecie, ostatnie spotkanie mogłyby dogadać się co do wyniku, który premiowałby je obie.



Fot. PAP/EPA

W 2026 roku mistrzostwa świata zorganizują wspólnie Stany Zjednoczone, Kanada i Meksyk

Za jeszcze większym rozszerzeniem systemu rozgrywania turnieju przemawiać

ma też odpowiednie zwiększenie wpływów, m.in. ze sprzedaży praw do transmisji

telewizyjnych. System z czterema grupami zachwalał szef FIFA Gianni Infantino, który podczas kongresu w stolicy Rwandy został wybrany - żaden kontrkandydat się nie zgłosił - na kolejną czteroletnią kadencję. - W czterozespołowych grupach często do ostatniej minuty ostatniego meczu nie wiadomo, kto awansuje. Wydaje się, że to optymalne rozwiązanie - podkreślił Infantino.

Warto przypomnieć, że w 1930 roku w pierwszych mistrzostwach świata zagrało tylko 13 reprezentacji. W każdym z kolejnych turniejów od 1934 do 1978 roku startowało

16 krajów. Wyjątek stanowiły mistrzostwa w 1938, kiedy to zakwalifikowana do turnieju Austria została przyłączona do Niemiec, w związku z czym ostatecznie zagrało 15 zespołów. Drugi wyjątek był w 1950 roku, kiedy to wycofały się reprezentacje Indii, Szkocji oraz Turcji, w efekcie w Mundialu wzięło udział tylko 13 reprezentacji.

W 1982 roku liczbę uczestników MŚ zwiększono do 24, a w 1998 roku do 32. Dzięki tym zmianom na Mundialu mogło wystąpić więcej drużyn z Afryki, Azji i Ameryki Północnej.

PAP, dryh

O REGENERACJI PAMIĘTAJMY NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

PRZEWODNIK PO BIEGANIU \\ Najnowsze badania wskazują, że rozciąganie, rolowanie, zimna i ciepła woda nie są panaceum na powrót do pełnej dyspozycji następnego dnia. Pojawiające się informacje bez zagłębiania się w specjalistyczny przekaz, mogą zniechęcić do stosowania tych metod po zakończeniu treningu.

Zgadnam się z tym, że wpływ rozciągania, rolowania i innych zabiegów nie dokona cudów w naszym układzie ruchu na cito. Jeżeli jednak chcemy doznać poza psychicznym placebo wymiernej poprawy, nie wystarczy stosowanie sporadycznie tych działań na sobie, aby poczuć się nowo narodzonym. Korzyści wynikające z niej odczujemy w całości, jeżeli w planie treningowym znajdzie się czas na szerokie regeneracyjne działania. Nie od święta, ale w sztywnym, powtarzalnym grafiku wpływów.

ABY OSIĄGNĄĆ POSTĘP W BIEGANIU – WYSTARCZY BIEGAĆ. TO MYŚLENIE DOMINUJE. JEDNAK REGENERACJA ZAWIERA W SOBIE NIE TYLKO NALEŻNY ODPOCZYNEK, ABY BYĆ GOTOWYM DO NASTĘPNEGO OBCIĄŻENIA. SKUPIA W ODPOWIEDZI RÓWNIEŻ NIEZBĘDNE BODŹCE POWODUJĄCE, ŻE CZUJEMY NIE TYLKO PSYCHICZNY RESET WYSIŁKU. ODKRYWAMY TAKŻE INNĄ SFERĘ AKTYWNEJ MOBILNOŚCI.

Trening jest procesem oddziaływania na wszystkie układy wewnętrzne i zmierza do wprowadzenia ich w nowy wymiar działania. Regeneracja jest potrzebą, aby one zaistniały. Organizm ma w sobie wiele możliwości, aby stał się silniejszy,

sprawniejszy i bardziej wytrzymały. Nie oczekujemy od niego natychmiastowej reakcji przywrócenia do aktywnej gotowości po ciężkiej pracy. Nawet jeżeli porozciągamy się z nawiązką po treningu, zrolujemy bolesne odczyny, zanurzymy się w wodzie, nie stanie się od razu we wnętrzu.

Głowa zanotuje zmiany, przestaliśmy biec. Ciało potrzebuje czasu. Nawyki rolowania, rozciągania powinniśmy mieć w zestawie po każdym biegowym seansie. Te przyzwyczajenia po powrocie powinny być częścią treningowego obciążenia. Jeżeli mamy po nich doznanie ulgi w styranym kilometrami wnętrzu, nie sugerujemy się wynikami światowych medycznych podsumowań. To tylko informacja wynikająca z procesu badawczego odnosząca się do wpływu bezpośredniej interwencji potreningowych zachowań i odpowiedzi organizmu na nie, a nie zalecenie dostosowania się do nich. Korzyści zdrowotne w następnych tygodniach, miesiącach i latach biegania są sumą pierwiastków różnorodnej regeneracji. Uchronią przed cieśnią stawową, bólami kręgosłupa i wieloma innymi przykrymi niespodziankami.

Podobnie jest z ciepłym i zimnym. W dalszym, nie tylko sportowym życiu docenimy terapię temperaturą. Nie musimy natychmiast doświadczać wszystkich pozytywnych skutków jej działania. Termoregulacja w mi-



Rower czy pływanie potrafią wiele dodać sprawności biegacza

nimalnym zakresie, do której jest przyzwyczajony wewnętrzny mechanizm, zostaje rozchwiana. Powtarzalność jest jedynym sposobem do odkrywania korzyści wynikającej z przebywania w skrajności.

Regeneracja, to umiejętne wprowadzenie w powysiłkowy mechanizm potrzeb skutkujących neutralizacją strat będących jego skutkiem. Możemy to osiągnąć tylko przez powielanie jej schematów. Przyniesie nie tylko pozytywne efekty, stanie się również świadomie składową częścią treningu. Jest to łatwiejszy kawałek sportowego dnia. Często po prostu gubi się w natłoku rzeczy, nad którymi koniecznie trzeba się skupić.

Regeneracja to nie tylko oddziaływanie poprzez bodźce zewnętrzne na odbudowę powysiłkową, to również konieczność uzupełnienia węglowodanów, białka, enzymów,

które przywrócą sprawność układu odpornościowego, hormonalnego. Budowanie formy musi być poprzedzone minutowaniem zmęczenia i niedoborów organizmu na skutek pracy. Bez tego nie odczujemy postępu. A on zaczyna się już pod koniec treningowej sesji. Ostatnie kilkanaście minut powinno być bardzo spokojne, nawet leniwe w marszu. To od tego momentu zaczynamy odtwarzać gotowość do następnego treningu.

Rozgrzanego silnika nie wolno zatrzymać gwałtownie. Możemy go bardzo poszarpać w działaniu. Serce rozbudzone w potrzebie pracy nie lubi statycznych pozycji.

Rozciąganie po treningu pozwala na lepsze ukrwienie zatupianych tkanek. Nawet jak nie wpłynie na bolesne mikrourazy w dniu następnym, na pewno poprawi nasz komfort po treningowym mozoł. I wraz z rolowaniem wytworzy

dodatkową mięśniową aktywność pozwalającą wskoczyć na wyższą półkę biegowego wtajemniczenia. Zadbajmy o wykonanie po treningu swobodnego zwisu. 2-3 powtórzenia po kilka-kilkaście sekund, to idealny sposób na stapanie wewnątrz i udręczony po kilometrach kręgosłup.

Dobrym zwyczajem jest uzupełniający białkowo-węglowodanowy koktajl. Dostarczenie na cito potrzebnych składników, szczególnie po intensywnym i długim treningu jest wskazane i powinno być nawykiem. Nawadnianie, uzupełnienie glikogenowych strat i białkowa odbudowa pozwalają sprawniej dojść do wewnętrznej równowagi.

Regeneracja stanowi stały element treningu, a nie jednostkowo dodany suwenir. Nie może być chaotyczną wartością. Wymaga dyscypliny i jest ważnym elementem także amatorskiego biegania.

Do tej części należy również trening kompensacyjny. Luźny, swobodny w odbiorze wysiłek biegowy na stałe powinien znaleźć swoje miejsce w planie po mocniejszych akcentach jako następna jednostka konieczna w działaniu usuwającym skutki uboczne przemiany materii.

Im jesteśmy starsi, tym w treningu powinniśmy wpleść więcej dni wolnych. Po półwieczu życia 3 dni bez biegania w tygodniu stanowią warstwę ochronną. Każde następne dziesięć lat statystycznie sugeruje jeszcze jeden dzień więcej. Dobrze w te dni jest wprowadzić inną formę treningu, bez tak mocnej podporowej aktywności. Rower czy basen potrafią wiele dodać sprawności biegacza. Żaden rocznik nie może jednak pomijać pierwszej zasady regeneracji: snu nigdy nie jest za dużo.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

MŁAWIANKA NA ZWYCIĘSKIM SZLAKU!

PIŁKA NOŻNA\\\\ Mławianka nie zwalnia tempa w rozgrywkach III ligi. Po zwycięstwie w meczu z Pelikanem Łowicz na inaugurację rundy wiosennej przyszła wygrana — i to bardzo okazała — w pojedynku z Lechią Tomaszów Mazowiecki, a kontynuacja serii meczów na plus nastąpiła w sobotę w Ostródzie.

• **Mławianka Mława**
— **Lechia Tomaszów Mazowiecki 6:0 (2:0)**

Bramki: Michał Stryjewski (14, 90), Mateusz Stryjewski (68, 85), Maciej Rogalski (34, karny), Joao Odillon (73),

MŁAWIANKA: Piotrowski - Skudynowski, M. Rogalski, Komorowski, Markowicz, Kostyk (85 Jeliński), Wybrańczyk (77 Kopacz), Sobotka (85 Tworek), Mat. Stryjewski, Mich. Stryjewski, Odillon (73 Karol),

— Z powodu złych warunków atmosferycznych oraz niemożliwości przygotowania płyty głównej mecz 19. kolejki III ligi Mławianka rozegrała na sztucznej murawie przy Kopernika 38. Mimo złej pogody kibice nie zawiedli i stworzyli super atmosferę cały czas dopingując „Dumę Zawkrza” — czytamy w pomeczowej relacji w klubowych social mediach.

— Większość kibiców spodziewała się wyrównanego spotkania, jednak zawodnicy naszej drużyny mieli na ten mecz inny plan. Od początku pojedynku w drużynie Mławianki było widać ogromne zaangażowanie oraz chęć atakowania. Pierwsza groźna akcja zakończyła się bramką dla zielono-białych — w 14 minucie po podaniu Patryka Kostyka, Michał Stryjewski najpierw minął trzech rywali, a następnie huknął prawą nogą nie do obrony. Mecz cały czas był pod kontrolą gospodarzy. W kolejnej dogodnej sytuacji w 33 min. sam na sam z bramkarzem znalazł się Joao Odillon. Golkipier Lechii musiał ratować się faulem w polu karnym. Rzut karny na bramkę pewnie zamienił nasz kapitan Maciej Rogalski. Do



Radość piłkarzy Mławianki w trakcie meczu z Lechią Tomaszów Maz.

końca pierwszej połowy nic już się nie zmieniło i ta część zakończyła się wynikiem 2:0 — podaje redaktor z Mławianki.

— Drugą połowę z większym animuszem rozpoczęli goście z Tomaszowa. Stworzyli sobie kilka okazji, szczególnie po dośrodkowaniach z prawej strony boiska. Na szczęście żaden z piłkarzy Lechii nie zdołał zamknąć tych akcji. Kolejne minuty to znowu dominacja Mławianki, jednak na kolejną bramkę trzeba było czekać aż do 68 minuty. Po podaniu Odillona prawą nogą przy słupku piłkę zmieścił Mateusz Stryjewski. Czwartą bramkę po asyście Michała Stryjewskiego zdobył Joao Odillon. Na 5:0 w 85 minucie pięknym strzałem z rzutu wolnego podwyższył Mateusz Stryjewski, a kropkę nad „i” postawił Michał Stryjewski wykorzystując podanie Mateusza Karola.

PO TEJ BRAMCE SĘDZIA OD RAZU ZAKOŃCZYŁ SPOTKANIE, TAK WIĘC NASI ZAWODNICY WYKONALI PLAN NA PRZYSŁOWIOWĄ „6” — SŁUSZNIE ZAUWAŻA AUTOR WPISU.

Następnie przed Mławianką był wyjazd do Ostródy na mecz z Sokołem, który początku rundy wiosennej nie może zaliczyć do udanych. Drużyna trenera Janusza Bucholca, przed pojedynkiem z ekipą trenera Piotra Rzepki, przegrała dwa pierwsze mecze drugiej części sezonu 2022/23: 3:4 u siebie z Bronią Radom i 0:5 ze Świtem Nowy Dwór Mazowiecki na wyjeździe.

• **Sokół Ostróda**
— **Mławianka Mława 1:4 (1:1)**
0:1 — Mateusz Stryjewski (24), **1:1** - Świąty (39 k), **1:2** — Mateusz Stryjewski (74), **1:3** — Michał Stryjewski (76), **1:4** — Mateusz Stryjewski (89),

SOKÓŁ: Leszczyński - Dworiatko, Porębski, Morawski, Kwienier, Musiński, Furman (69 Szałkowski), Świąty, Stefański (77 Banul), Mysiorski, Lubak (67 Lehostajew),
MŁAWIANKA: Piotrowski - Skudynowski, M. Rogalski, Komorowski, Markowicz (65 Rutkowski), Kostyk, Wybrańczyk, Sobotka (60 Karol), Mat. Stryjewski, Mich. Stryjewski, Odillon (60 Tworek),

Trener Janusz Bucholc nie mógł skorzystać w sobotę z kontuzjowanych Łukasza Mościckiego, Michała Kiełtyki i Błażeja Klimka, więc kibice m.in. zobaczyli Michała Leszczyńskiego - doświadczony bramkarz miał pomóc drużynie w uszczelnieniu obrony, co - jak widać po wyniku - nie udało się.

Pierwsza połowa nie wskazywała jednak na wysoką porażkę gospodarzy. Obie bramki w tej części meczu padły ze stałych fragmentów. Najpierw

z rzutu wolnego do siatki trafił Michał Stryjewski, a do wyrównania z rzutu karnego doprowadził Łukasz Świąty.

Gra Sokoła posypała się w ostatnim kwadransie, kiedy to trzy gole zdobyli bracia Stryjewscy (ten z pierwszej połowy też był ich autorstwa). Inna sprawa, że przy stanie 1:1 prowadzenie mogli, a nawet powinni, objąć gospodarze, bo w sytuacji sam na sam z bramkarzem Mławianki Piotrem Piotrowskim znalazł się Artem Lehostajew. Sytuacja ta jednak go przerosła, więc potem mógł tylko oglądać trzy gole rywali.

— Wydawało się, że to my strzelimy gola na 2:1 — ocenił trener Janusz Bucholc. — Jednak bracia Stryjewscy pokazali, że przerastają tę ligę, a my nie byliśmy na tyle skoncentrowani, żeby ich wyłaczyć z gry.

>> W meczu 21. kolejki Mławianka zagra na swoim terenie, przy ul. Kopernika 38, z Ursusem Warszawa. Spotkanie zostanie rozegrane w sobotę 25 marca godz. 16.00.

• **Inne wyniki 20. kolejki:** Błonianka Błonie - Broń Radom 1:1 (1:0), Ursus Warszawa - Świt Nowy Dwór Maz. 2:2 (0:1), Lechia Tomaszów Maz. - Legia II Warszawa 1:1 (1:1), Pelikan Łowicz - Warta Sieradz 2:0 (0:0), Pogoń Grodzisk Maz. - Pilica Białobrzegi 1:0 (0:0), Jagiellonia II Białystok - Olimpia Zamborów 2:1 (2:0), Unia Skierniewice - ŁKS II Łódź 1:0 (0:0),

PO 20 KOLEJKACH

1. Pogoń	40	37:24
2. Legionovia	37	42:25
3. Mławianka	37	51:36
4. Unia*	35	23:12
5. ŁKS II	34	44:25
6. Świt	34	37:25
7. Lechia	34	33:24
8. Jagiellonia II	32	41:28
9. Legia II	31	38:32
10. Sokół	27	37:45
11. Pelikan	26	32:31
12. Broń*	26	36:36
13. Olimpia	23	24:39
14. Pilica	21	24:35
15. Błonianka*	15	21:39
16. Warta	13	17:40
17. Ursus*	11	24:43
18. Concordia	8	19:41

* mecz mniej

