

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERNECIE**

Nr 21 (943)
WTOREK 24.05.2022

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 WIECZFŃIA WIŚNIEWO



BARDZO JESTEM MU ZA TO WDZIĘCZNY...

— PANIE TADEUSZU, MA PAN CO JEŚĆ? PRZYWIEŻĆ PANU COŚ? — TAKIE PYTANIA PADAJĄ ZE STRONY DZIELNICOWEGO MŁ. ASP. PRZEMYSŁAWA RUZICKIEGO PRZY KAŻDYM SPOTKANIU Z 62-LETNIM MIESZKAŃCEM GMINY WIECZFŃIA KOŚCIELNA. I NA PYTANIACH SIĘ NIE KOŃCZY. S. 3



TAK MINĘŁA NOC MUZEÓW W MŁAWIE

ROZRYWKA ||

S. 2

■ Z okazji Nocy Muzeów Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej zaprosiło artystów z Krakowskiego Teatru Ulicznego „Scena Kalejdoskop”, zorganizowało koncert Iwony Siwiec oraz przygotowało inne atrakcje.



BUDUJĄ PARKING PRZY OGRÓDKACH

INWESTYCJE ||

S. 3

■ Ruszyły prace związane z budową nowego parkingu przed Rodzinnymi Ogródkami Działkowymi przy ulicy Wójtostwo nad rzeką Seracz w Mławie. Teren zostanie utwardzony płytami ażurowymi.



WASZE FOTOGRAFIE WIOSNY

REGION ||

S. 8

■ Poprosiliśmy Was, drodzy Czytelnicy, na naszym profilu Facebook o zdjęcia wiosny. Dostaliśmy ich kilkadziesiąt. Dzisiaj publikujemy kilkanaście, a w następnym wydaniu zaprezentujemy kolejne.



KRAKOWIACY I GÓRALE PONOWNIE W PSM

Państwowa Szkoła Muzyczna I i II st. im. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie zaprasza w sobotę 4 czerwca o godz. 18:00 i w niedzielę 5 czerwca o godz. 17:00 do Sali Koncertowej im. Witolda Gębickiego Szkoły Muzycznej w Mławie na „Krakowiaków

Po 3-letniej przerwie spowodowanej termomodernizacją budynku a następnie pandemią, Państwowa Szkoła Muzyczna I i II st. im. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie powraca do wspaniałej tradycji spektakli muzycznych i zaprasza na piętnastą już premierę w swojej historii.

Tym razem będzie to jedna z pierwszych polskich oper „Cud mniemany czyli Krakowiacy i Górale” Jana Stefaniego do tekstu Wojciecha Bogusławskiego, zwanego ojcem polskiego teatru narodowego. Sięgamy po raz drugi po ten tytuł, pierwszy raz pokazaliśmy go w...2009 roku.

Opera - to brzmi poważnie, a w istocie jest to komedia muzyczna z dialogami mówionymi w gwarze i staropolszczyźnie, ale bardzo zrozumiałej. Spektakl okraszony tańcami takimi jak krakowiak czy polonez,



dużymi scenami zbiorowymi z rozmachem, i pełną paletą emocji - a wszystko to oczywiście siłami uczniów naszej szkoły, których młodość dodaje temu spektaklowi jeszcze więcej werwy i zapewne nowego spojrzenia na tę sztukę.

STRESZCZENIE FABUŁY

Do podkrakowskiej wioski przybywają Górale na czele z Bryndasem, któremu obiecana jest jako żona Basia, córka młynarza.

Basia odmawia, jej ojciec również nie zamierza na siłę unieszczęśliwiać córki, co doprowadza do konfliktu między Góralami i Krakowiakami. Sytuację dodatkowo gmatwa druga żona młynarza, Dorota, która usiłuje pozbyć się Basi by mieć na własność jej narzeczonego, Stacha. Wszystko usiłuje opanować przypadkowo przybyły student Bardos, który wymyśla cud mający doprowadzić do pojedna-

nia zwaśnionych stron, jak i fortel mający na zawsze wybić amory z głowy Doroty.

Jaki to cud i czy uda się doprowadzić do szczęśliwego zakończenia dowiedziecie się Państwo na spektaklach.

OBSADA:

Bartłomiej, młynarz - Kacper Czeczot, Michał Kukliński
Dorota, jego druga żona - Julia Fydrych, Aleksandra Mizeria

Basia, córka Bartłomieja z pierwszego małżeństwa - Kinga Józefowicz, Patrycja Sędrowska
Stach, jej narzeczonego - Bartosz Lewandowski
Jonek, jego przyjaciel - Jakub Milewski
Bardos, student z Krakowa - Dawid Dąbrowski, Filip Wesołowski
Bryndas, przywódca Górali - Kacper Czeczot, Michał Kukliński
Morga, jego drużba - Ignacy Korzeniowski, Filip Wesołowski
Świsłtos, drugi drużba - Hubert Maciak
Miechodmuch, organista - Maciej Baranowski, Dominika Kulczyńska
Stara baba - Julia Epa, Dominika Kulczyńska, Oliwia Sokołowska
Paweł, pan młody - Dawid Dąbrowski, Ignacy Korzeniowski, Filip Wesołowski
Zosia, panna młoda - Aleksandra Jarosz, Oliwia Sokołowska
Pastuch - Zuzanna Moszczyńska

Bogumiła Wiśniewska
Taniec solo - Marika Maletska
Chór PSM II stopnia w Mławie
Adaptacja tekstu i reżyseria - Michał Gogolewski
Choreografia - Anna Chocholska
Scenografia - Aleksandra Jarosz
Kierownictwo muzyczne - Kacper Czeczot, Michał Gogolewski
Przygotowanie chóru - Joanna Makijonko
Podkłady orkiestrowe - Maciej Baranowski
Obsługa techniczna spektaklu - Karolina Falkowska, Jakub Dobrzyński, Michał Przetałowski

Wejściówki w bibliotece szkoły muzycznej w poniedziałki od 16:15 do 20:15, we wtorki od 17:15 do 20:15, w środy, czwartki i piątki od 16:15 do 19:15 i w soboty od 8:00 do 12:00. Uwaga!!! Wejściówki będą dostępne od wtorku, 24 maja 2022 r.

TAK MINĘŁA NOC MUZEÓW W MŁAWIE

Z okazji Nocy Muzeów Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej zaprosiło artystów z Krakowskiego Teatru Ulicznego „Scena Kalejdoskop”, zorganizowało koncert Iwony Siwiec oraz przygotowało inne atrakcje dla dzieci i dorosłych.

W sobotę 14 maja przez cały dzień bezpłatnie można było zwiedzać ekspozycje stałe w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. O godz.

17:00 rozpoczęły się warsztaty dla dzieci „W średniowiecznym skrypcorium – sztuka zdobienia liter”. Uczestnicy mieli za zadanie wykonać iluminacje, czyli wypełnić kontury liter i motywów zdobniczych kolorowymi farbami oraz złoconiami.

Podczas spotkania pod hasłem „Historia jednego obrazu” analizowana była „Satyra na krytykę” Wojciecha Piechowskiego.



Fot. Materiały Muzeum



Głównym wydarzeniem wieczoru był spektakl „Ser-

ce Don Juana” zaprezentowany publiczności w parku miejskim przez Krakowski Teatr Uliczny „Scena Kalejdoskop”.

Szczudlarze przedstawili historię niewiernego kochanka, który podczas swoich podbojów miłosnych odkrywa wartość prawdziwego uczucia. Opowieści towarzyszyła muzyka.

Dźwięki muzyki klasycznej rozbrzmiewały rów-

nież w murach Muzeum – podczas koncertu Iwony Siwiec (sopran) i Anny Koźniewskiej (piano). Licznie zgromadzeni goście wysłuchali standardów muzycznych, m.in. „Ave Maria”.

Muzeum czynne było do północy, do dyspozycji zwiedzających byli kuratorzy wystaw.

BARDZO JESTEM MU ZA TO WDZIĘCZNY...

— Panie Tadeuszu, ma Pan co jeść? Przywieźć Panu coś? — takie pytania padają ze strony dzielnicowego mł. asp. Przemysława Ruzickiego przy każdym spotkaniu z 62-letnim mieszkańcem gminy Wieczfnia Kościelna. I na pytaniach się nie kończy.

Pan Tadeusz ma 62-lata i mieszka na terenie gminy Wieczfnia Kościelna. Po śmierci matki jest samotny, nie ma środków do życia, nie ma nawet bieżącej wody, a do niedawna nie miał także dowodu osobistego, przez co nie mógł załatwić urzędowych spraw. Jak sam mówi, jest na szczęście osoba, która martwi się o niego i mu pomaga — to dzielnicowy.

Dużą uciążliwością dla Pana Tadeusza był brak dowodu osobistego. Chcąc załatwić jakąkolwiek sprawę wszędzie żądano od niego dowodu tożsamości. On rozkładał ręce i mówił, że sam tego nie załatwi.

Pomógł mu dzielnicowy mł. asp. Przemysław Ruzicki. Zawiózł Pana Tadeusza do urzędu gminy, gdzie mężczyzna z pomocą urzędników złożył wniosek. Swoją nową dowód odbierze już wkrótce. W tym także pomoże mu dzielnicowy.



Fot. KPP Mława

Pan Tadeusz jest samotnym, schorowanym mężczyzną, którego losy życiowe nie układały się najlepiej. Po śmierci matki został sam. Rodzina się z nim nie kontaktuje. W domu nie ma bieżącej

wody. Nie jest w stanie podjąć pracy.

Podstawowe pytanie, jakie pada przy każdej wizycie dzielnicowego brzmi: „Panie Tadeuszu, ma Pan co jeść? Przywieźć Panu coś?”

Pan Tadeusz jest niezwykle wdzięczny za okazaną mu pomoc. Cieszy go dostarczona woda mineralna, drobne zakupy.

W pomoc zaangażowali się także inni mieszkańcy. Los pana Tadeusza

zaczął się odmieniać. Jak opowiada dzielnicowy Ruzicki, podczas wizyt Pan Tadeusz skarżył się, że nie ma już siły dalej żyć. Teraz otrzymuje pomoc i wsparcie. Wsparcia w postaci żywności udzie-

lał będzie także gminny ośrodek pomocy społecznej.

Pan Tadeusz mówi o swoim dzielnicowym: „Udziela mi wsparcia żywnościowego, dba o mnie i martwi się o mój los, bardzo jestem mu za to wdzięczny, dziękuję”.

Mł. asp. Przemysław Ruzicki pełni służbę na terenie gminy Wieczfnia Kościelna od 2 lat. W jego codzienną pracę wpisuje się wiele, niejednokrotnie trudnych sytuacji.

To on udzielił pierwszej pomocy mężczyźnie z otwartą raną nogi w Wieczfnia Kościelnej.

Gdyby nie natychmiastowa pomoc dzielnicowego, życie mężczyzny byłoby zagrożone. Po wypadku w Wasilach, gdzie ranna została 5-letnia dziewczynka, dojechał na miejsce zdarzenia jako pierwszy i udzielał dziecku pomocy przedmedycznej. Swoją pracę podsumowuje krótko - taka służba.

Asp.szt. Anna Pawłowska

KRADŁ KATALIZATORY NA TERENIE MŁAWY

Trwają czynności mławskiej Policji w sprawie serii kradzieży katalizatorów na terenie Mławy. Na początku maja patrol interwencyjny zatrzymał na gorącym uczynku 26-letniego mężczyznę, który próbował ukraść katalizator z fiata, zaparkowanego na jednym z osiedli. Jak się potem okazało, z kradzieży katalizatorów uczynił źródło zarobku.

Do zdarzenia doszło nocą, na terenie jednego z mławskich osiedli. Policjanci zauważyli podejrzenie zachowującego się



Fot. KPP Mława

26-latek został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie

mężczyznę, chwilę później był już zatrzymany.

Jak się okazało, próbował zdemontować katalizator ze stojącego na parkingu fiata. Po odkręceniu śrub z układu wydechowego

został zatrzymany przez patrol. W jego plecaku interweniujący policjanci odnaleźli narzędzia, służące do kradzieży katalizatorów. 26-latek został osadzony w policyjnym areszcie.

W wyniku dalszych czynności, prowadzonych przez wydział kryminalny ustalono, że 26-latek ma na swoim koncie także inne kradzieże katalizatorów, do których doszło na terenie Mławy. Kradzione katalizatory mężczyzna sprzedawał.

Podejrzany 26-latek usłyszał w sumie pięć zarzutów kradzieży. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności. Mławscy kryminalni prowadzą dalsze ustalenia. Sprawa jest rozwojowa.

Asp.szt. Anna Pawłowska

BUDUJĄ PARKING PRZY OGRÓDKACH



Prace przy budowie parkingu już trwają

Ruszyły prace związane z budową nowego parkingu przed Rodzinnymi Ogródkami Działkowymi przy ulicy Wójtostwo nad rzeką Seracz w Mławie. Teren zostanie utwardzony płytami ażurowymi. Realizacja zadania potrwa do połowy czerwca. Do tego czasu, ze względu na prowadzoną inwestycję, mogą wystąpić

utrudnienia w ruchu, zarówno pieszym jak i kołowym. Dlatego Urząd Miasta Mława prosi mieszkańców o cierpliwość i wyrozumiałość. Inwestycja jest realizowana przez Miasto Mława, natomiast wykonawcą jest Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o.

KSM

TWÓJ ZNAJOMY NAPISAŁ, ŻEBYŚ UDOSTĘPNIŁ MU BLIKA? UWAGA, TO MOŻE BYĆ OSZUST!

18-letnia mławianka otrzymała za pośrednictwem popularnego komunikatora wiadomość od znajomej, która prosiła o udostępnienie kodu BLIK. Nastolatka udostępniła kod do szybkiego przelewu. Straciła pieniądze. Takich przypadków jest więcej.

Oszustwo na BLIKa i związane z tym przejmowanie przez hakerów kont na portalu społecznościowym, to znana metoda działania przestępców. Pomimo wielu ostrzeżeń, wciąż niestety nie brakuje osób, które bez weryfikacji, udostępniają kody do natychmiastowych przelewów, zasilając w ten sposób konto przestępcy.

W ciągu ostatnich dni hakerzy okradli dwoje mieszkańców Mławy.

Za pośrednictwem popularnego komunikatora 18-letnia mławianka otrzymała wiadomość od znajomej. Koleżanka prosiła o udostępnienie kodu BLIK, co powoli jej zrealizować płatność na aukcji internetowej. Oszukana



fot. pivahey

udostępniła kod do szybkiego przelewu i zatwierdziła płatność. Po chwili zorientowała się, że konto koleżanki na portalu społecznościowym przejął haker, a ona straciła pieniądze.

W drugim przypadku przestępca posłużył się linkiem do szybkiej płatności internetowych. Włamał się na konto użytkownika portalu społecznościowego i podszywając się

pod znajomą, wysłał do 20-letniego mławianina prośbę o pomoc przy realizacji płatności. Oszukany mężczyzna otrzymał w wiadomości link do wpłaty i zrealizował przelew. Jeszcze tego samego

W CIĄGU OSTATNICH DNI HAKERZY OKRADLI DWOJE MIESZKAŃCÓW MŁAWY.

dnia zorientował się, że padł ofiarą hakerów.

POLICJA OSTRZEGA

— Każdą korespondencję, prowadzoną za pomocą profili społecznościowych należy traktować z dużą ostrożnością i rozwagą.

Chrońmy swoje dane osobowe oraz dane dotyczące kont bankowych. Udostępnianie znajomym kodu BLIK jest dużą nieostrożnością.

UWAGA!

Jeśli otrzymasz od znajomego prośbę o przekazanie kodu BLIK - zadzwoń do tej osoby i potwierdź jej prośbę. Ta prosta czynność pomoże Ci uniknąć kłopotów.

Pamiętaj by NIGDY nie podawać nikomu danych do logowania na Twoje konto bankowe, nie przekazywać obcym osobom kodów do płatności mobilnych. Zadbaj także o odpowiednie zabezpieczenie swoich danych osobowych oraz profili i komunikatorów.

Asp. szt. Anna Pawłowska

MISTRZOSTWA POWIATU ZA NAMI

Kolejna impreza lekkoatletyczna za nami. W Mistrzostwach Powiatu w Lekkiej Atletyce Szkół Podstawowych i Ponadpodstawowych rywalizowało ponad 160 uczestników.

Fotorelacja na naszych łamach za tydzień.

Przy okazji zapowiadamy kolejną imprezę dla aktywnych. Już 26 czerwca odbędzie się szósta edycja Mławskiego Święta Rowerów.

„Jeśli chcecie się świetnie bawić i spotkać z nami – przyjeździecie rowerami 26 czerwca na stadion Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Kopernika 38 w Mławie” — zapraszają organizatorzy imprezy.



Fot. Materiały MOSiR

Miłośnikom aktywnego spędzania czasu przypominać też, że w każdą sobotę o 9.00 przy pły-

walni Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji rozpoczynają się zajęcia nordic walking. Spacer ścieżkami

mławskiego lasu to doskonały sposób na rozpoczęcie dnia oraz zadbanie o zdrowie i kondycję.

MŁAWA JEST CIEKAWA



Fot. archiwum MDK

W MDK 26 maja odbędzie się koncert z okazji Dnia Matki

W czwartek 26 maja, Miejska Biblioteka Publiczna zaprasza do parku. Od godz. 14.00 do 18.00 będzie można spotkać w nim postaci z książek Bolesława Prusa. Będzie można również zrobić zdjęcie z samym Prusem i zagrać w towarzyski flirt. To wydarzenie, to jeden z elementów większego projektu realizowanego przez biblio-

tekę, pod nazwą „Wszystkie światy Bolesława Prusa”. Tego samego dnia w Miejskim Domu Kultury o 17.00 odbędzie się koncert z okazji Dnia Matki.

Na scenie kina zaprezentują się grupy artystyczne biorące udział w zajęciach domu kultury. Organizatorzy zapraszają nie tylko mamy!

Od zera do milionera. Historia firmy Lubas

Firma Lubas działa w Wieczfn-Kolonii już od 30 lat. Wiesław Lubas, zakładając ją w 1992 r., sporo ryzykował, ale jak się okazało, było warto. Choć początki do łatwych nie należały i firma musiała mierzyć się z wieloma wyzwaniami, dziś jest krajowym liderem w produkcji wyrobów z poliuretanu. Znajduje się w czołówce europejskich przedsiębiorstw z tej branży, doceniana jest na całym świecie, ma na koncie wiele prestiżowych wyróżnień. Mimo osiągnięć jej właściciele nie spoczywają na laurach. Cały czas udoskonalają swoją działalność i inwestują w rozwój firmy. Jak podkreśla prezes – Mariusz Lubas, kluczem do sukcesu są wykwalifikowani i zaangażowani pracownicy, a także rodzinny charakter przedsiębiorstwa.

Firma Lubas została założona trzy dekady temu, jednak korzeniami sięga znacznie wcześniej. Jej założyciel, Wiesław Lubas, od lat 70. XX wieku pracował na Wydziale Inżynierii Materiałowej Politechniki Warszawskiej w zespole zajmującym się elastomerami poliuretanowymi, a dokładniej – wdrożeniem ich do zastosowań przemysłowych. Jednak w pewnym momencie współpraca Politechniki z przemysłem zamarła. Wówczas w głowie Wiesława Lubasa zrodził się pomysł, by wykorzystać swoje doświadczenie i wiedzę i otworzyć własne przedsiębiorstwo. Sprzyjały temu dynamiczne przemiany, które na przełomie lat 80. i 90. zachodziły w Polsce, a w szczególności korzystne dla sektora prywatnego reformy gospodarcze.

Decyzja o założeniu firmy nie była jednak łatwa. W naszym kraju funkcjonowały wówczas jedynie trzy zakłady produkujące poliuretany. Był to temat bardzo innowacyjny, niszowy, a rynek nie był wystarczająco rozwinięty. Nie wiele osób wiedziało, czym w ogóle jest poliuretan. Wiesław Lubas miał więc sporo wątpliwości. Wierzył jednak, że elastomery poliuretanowe to przyszłość i że warto rozwijać się w tym kierunku, ale nie miał pewności, czy jego biznes okaże się rentowny. Zachęcony przez żonę postanowił zaryzykować. Nie bez znaczenia był również fakt, że jego szwagier również nosił się z zamiarem rozpoczęcia własnej działalności gospodarczej. Ostatecznie w 1992 r. Wiesław Lubas zakończył swoją pracę na Politechnice Warszawskiej, połączył siły ze szwagrem i rozpoczął intensywną pracę nad rozwojem firmy.

Początki do łatwych nie należały. Wiesław Lubas wraz ze swoim współpracownikiem wynajęli część podupadającego SKR-u w Wieczfn-Kolonii i podzieliли się obowiązkami. Pracowali niemal 24 godziny na dobę. Wysiłek się jednak opłacił. Na pierwsze sukcesy nie trzeba było długo czekać. Już w 1993 r. firma Lubas wzięła udział w targach w Katowicach, po których otrzymała wiele zamówień, w tym z KGHM. W związku z rozwojem działalności i coraz większą liczbą klientów, w 1994 r. doszło do zakupu części SKR-u. Budynek był w opłakanym stanie, więc konieczny był jego natychmiastowy remont, a w zasadzie odbudowa – tak, by stworzyć nowoczesną halę produkcyjną, która sprostą potrzebom i specyfice przedsiębiorstwa. Co ważne, firma od początku była dochodowa. Dużym problemem były jednak powszechne wówczas na rynku zatory płatnicze. Ale nie zniechęcało to jej właścicieli do dalszego rozwoju. Tym bardziej, że przedsiębiorstwo szybko stało się pionierem na polskim rynku we wdrażaniu wyrobów poliuretanowych.

W 2000 r. zmarł wspólnik Wiesława Lubasa i państwo Lubasowie, wraz z synami, którzy od samego początku angażowali się w działania przedsiębiorstwa, odkupili jego udziały, tworząc rodzinną firmę Poliuretan Produkcja Części Maszyn WL i Synowie. Był to moment przełomowy. Lubasowie przeprowadzili się z Warszawy do Wieczfn-Kolonii, sporo środków przeznaczili na inwestycje i nastąpił przyspieszony rozwój firmy. Powstały nowe hale produkcyjne i namioty magazynowe, po-



Firma widziana z drona

szerzono zaplecze maszynowe i oprzyrządowanie produkcyjne, uruchomiono kolejne działy produkcji, zbudowano nowe struktury, zatrudniono kolejnych pracowników. W 2011 r. pojawiły się pierwsze zamówienia z zagranicy. Ich liczba z roku na rok wzrastała. I tak jest do teraz.

Dziś, po 30 latach na rynku, firma Lubas jest niekwestionowanym krajowym liderem w produkcji wyrobów z poliuretanu. Dysponuje nowoczesnym zakładem mechanicznym w Wieczfn Kościelnej, na który składa się kilkanaście ciągów technologicznych umożliwiających równoległą produkcję na wielu wydziałach. Poza tam, firma posiada również własną odlewnię elastomerów poliuretanowych. Systematyczny i dynamiczny rozwój przedsiębiorstwa zaowocował tym, że obecnie znajduje się ono w światowej czołówce i może pochwalić się najszerzym portfolio produktowym w Europie. Pośrednio lub bez-

pośrednio firma obecna jest w aż 42 krajach, na 6 kontynentach. Ma na swoim koncie m.in. produkcję sit dla przedsiębiorstwa zajmującego się przebudową Kanału Panamskiego, produkcję elementów pługów do maszyn odśnieżających jedno z największych lotnisk na świecie – John F. Kennedy International Airport w Nowym Jorku, a także produkcję wyrobów dla kopalni miedzi Sierra Gorda w Chile.

Działania firmy Lubas doceniane są przez prestiżowe instytucje i organizacje – zarówno w kraju, jak i na arenie międzynarodowej. Przedsiębiorstwo znalazło się w starannie wyselekcjonowanym przez magazyn „Forbes” gronie najlepszych firm rodzinnych. Jej przedstawiciele mieli okazję uczestniczyć w wielu ważnych wydarzeniach gospodarczych, jak m.in. Kongres 590, podczas którego spotkali się z Prezydentem RP Andrzejem Dudą. Mało tego, firma Lubas regularnie bierze



udział w najważniejszych światowych targach m.in. w Zjednoczonych Emiratach Arabskich czy Wielkiej Brytanii, prezentując swoje wyroby, a także promując sukcesy i poziom rozwoju polskiej gospodarki.

– Jesteśmy firmą rodzinną, polską, zatrudniamy świetnych pracowników – wydaje mi się, że to są trzy bardzo ważne czynniki. I choć mam wrażenie, że są coraz mniej doceniane i coraz częściej się o nich zapomina, to, moim zdaniem, stanowią one o naszej wartości. Poza tym, mimo że byliśmy traktowani jako

firma, która wykonuje części zamiennie, od początku produkujemy wyrób tailor-made. Sprzedajemy więc nie tylko produkty, ale też rozwiązania konkretnych problemów – wyjaśnia Mariusz Lubas, syn Wiesława Lubasa, a obecnie prezes firmy Lubas. – My na rynku jesteśmy już od 30 lat. Przeszliśmy drogę od zera do milionera. Mamy spory bagaż doświadczeń, również tych negatywnych. Ale dzięki ludziom, z którymi pracujemy, jesteśmy bardziej odporni na wszelkie wstrząsy i problemy – dodaje.

MŁAWSKI OBWÓD ARMII KRAJOWEJ

Dzisiaj kolejny odcinek opowieści o Mławskim Obwodzie Armii Krajowej autorstwa dra Leszka Arenta, wiceprezesa Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Obwód mławski ZWZ został powołany 15 sierpnia 1940 roku. Jego struktura odzwierciedlała wytyczne zawarte w instrukcji z dnia 5 marca 1942 roku, wydane przez komendanta Rejonu II o pseudonimie „Zawisza”. Na czele obwodu stał komendant, któremu bezpośrednio podlegał adiutant. Ten zaś prowadził kancelarię i archiwum komendy obwodu. Miał do dyspozycji zespół kurierów i kurierów w celu utrzymywania łączności do skrzynki pocztowej i do sztabu obwodu.

SZTAB OBWODOWY

Sztab obwodu składał się z następujących oddziałów:

Oddział I – organizacyjno-personalny, jak sama nazwa wskazywała, zajmował się sprawami personalnymi, czyli przyjmowaniem członków do organizacji, ewidencją osobową, organizowaniem pracy sztabu i technicznym jego funkcjonowaniem.

Ponadto prowadzili członkowie I Oddziału akcje wcielania innych organizacji podporządkowanych się AK. Sprawował bezpośredni nadzór nad działalnością Wojskowej Służby Kobiet. W pierwszym okresie działania oddziałem kierował Józef Mańkowski, ps. „Łąkarz”, rolnik ze wsi Kosiny Stare.

Oddział II – prowadził wywiad i zajmował się kontrwywiadem na terenie obwodu. Było to bez wątpienia jednym z najważniejszych zadań, do jakich zobowiązany był obwód mający bezpośrednie przełożenie na działania wojenne, zarówno na froncie wschodnim jak i na Zachodzie (nie chodzi w tym



Józef Mańkowski ps. „Łąkarz”

przypadku tylko o obwód mławski). Ustalanie położenia, liczby jednostek wojskowych, policyjnych, infrastruktury drogowej i kolejowej oraz monitorowanie zachodzących zmian było ważnym zakresem działania wywiadu. Kontrwywiad miał ostrzegać przed zagrożeniem ze strony władz okupacyjnych, zabezpieczać struktury organizacyjne przed działaniami agentów, uprzedzać przed akcjami represyjnymi okupanta, wreszcie likwidować konfidentów i agentów niemieckich. Na czele oddziału stał do sierpnia 1942 roku Jan Wasilowski, ps. „Janusz”, nauczyciel z Mławy. Po jego śmierci szefem dwójki został Stanisław Rabkiewicz ps. „Sławicz”.

Oddział III – zajmował się sprawami operacyjno-

-szkoleniowymi, sporządzał plany walki na terenie obwodu, organizował szkolenie żołnierzy i oficerów. W sprawach taktycznych podlegał mu komendant Sekcji Specjalnej i oficer uzbrojenia. Oddziałem kierował Stanisław Nydziński, ps. „Brzoza”, rolnik ze Szreńska, porucznik rezerwy.

Oddział IV – kwatermistrzowski, zajmował się sprawami gospodarczymi i finansowymi, zapewniając sprawność w działaniu wszystkich organów i służb. Ponadto organizował pomoc dla „spalonych” członków organizacji, aresztowanych i więzionych oraz ich rodzin. Podlegał mu Powiatowy Fundusz Wojenny. Na jego czele stał w pierwszym okresie Jan Kowalski ps. „Wierz-



Stanisław Nydziński ps. „Brzoza”

ba” rolnik z Siemiątkowa, przedwojenny działacz społeczny.

Oddział V – zajmował się sprawami łączności, zarówno wewnętrznej w obwodzie, między poszczególnymi komórkami sztabu, jak też między inspektorem i podokręgiem. Dodatkowo prowadził kolportaż prasy konspiracyjnej. Oddziałem kierował Jan Barański ps. „Skowron”. Pochodził z rodziny chłopskiej mieszkającej w Dąbku. Miał wykształcenie średnie.

W składzie sztabu znajdowała się Sekcja Specjalna (SS) dysponująca plutonem żołnierzy, Pogotowie Kobiet (PK) oraz Służba Ochrony Powstania (SOP), później nazywana Wojskowa Służba Ochrony Powstania (WSOP).

KOMENDANCI OBWODU MŁAWSKIEGO

Obwodem dowodził komendant, który wraz ze sztabem kierował wszystkim jego pracami oraz podległymi strukturami. Funkcję komendantów obwodu mławskiego kolejno pełnili:

1. Edward Kowalski - od 18 sierpnia 1940 roku do 25 września 1941 roku, z zawodu nauczyciel, używał pseudonimów: „Olsza”, „Sosna”, „Ordon”, „Nowak”.
2. Paweł Rachocki - od 25 września 1941 roku do 27 października 1944 roku. Używał pseudonimów „Sokół”, „Lech”, „Jurand”, „Bończa”, „Rawicz”, „Borejsza”, „Rymsza”.
3. Henryk Tysza - od 27 października 1944 roku do końca okupacji, pseudonim „Żurek”.

Obwód mławski w początkowym okresie dzia-



**SAMO ISTNIENIE
KONSPIRACYJNEJ
ORGANIZACJI
POWODOWAŁO,
ŻE LUDZIE
NIE POPADALI
W ZWĄTPIENIE.**

łalności został oznaczony numerem 44, następnie od 29 kwietnia 1941 roku do 10 lutego 1942 roku numerem 10. Po zmianie nazwy ZWZ na Armię Krajową występował jako obwód V.

Używano w kontaktach następujących kryptonimów: Maria, Filadelfia, D, V, DV 28, Tylża, Praga, Krynica, P III, V Wa.

Obwód składał się aż z 15 ośrodków, które organizacyjnie stanowiły gminy, oznaczone cyframi rzymskimi.

I - Dąbrowa z siedzibą w Kowalewie, Kosiny z siedzibą w Kosinach Starych, III - Kuczbork z siedzibą w Gościszce, IV - Niechlodzin z siedzibą w Łążku, V - Radzanów, VI - Raczyń, ośrodek włączony do obwodu Sierpc, VII - Strzegowo, VIII - Stupsk z siedzibą w Strzałkowie, IX - Szczepkowo - z siedzibą w Wiśniewie-Grabowie, X - Szreńsk, XI - Szydłowo z siedzibą w Nowej Wsi, XII - Turza Mała, XIII - Wieczfnia, XIV - Zieluń, XV - miasto Mława.

ZADANIA KOMENDANTA OBWODU

Warto zapoznać się z zadaniami, jakie pełnił komendant obwodu i jaka była jego pozycja w struk-

turze organizacyjnej AK. Komendanta obwodu mianował bezpośrednio komendant obszaru lub na wniosek komendanta podokręgu. Taka sama droga stosowana była w przypadku zawieszenia lub odwołania z pełnionej funkcji, bądź przesunięcia do rezerwy.

Personalnie komendant obwodu podlegał komendantowi obszaru, poprzez komendanta podokręgu. W sprawach wyszkolenia i natury taktycznej komendantowi podokręgu przez właściwego inspektora. Była to więc dość skomplikowana podległość, co w trudnych warunkach okupacyjnych oraz to, że obwód mławski znajdował się w granicach Niemiec, a władze podokręgu i obszaru w Warszawie, w Generalnej Guberni, stwarzało dodatkowe trudności komunikacyjne.

Komendant obwodu kierował całokształtem prac: organizacyjnych, wyszkolenia, taktycznych i administracyjnych zgodnie z otrzymanymi rozkazami. Do jego obowiązków należało:

1. Czuwanie nad całokształtem spraw powierzonego obwodu.
2. Dowodzenie całością

co oznaczało znajomość wszystkich zagadnień życia w konspiracji.

3. Dobór odpowiedniego personelu na odpowiednie stanowiska „a po zbadaniu dokładnym pod względem wartości moralnej, ideowości oraz przeszłości do 1.10.1939 i od tego czasu do chwili obecnej - przedstawić wniosek przelożonym władzom Kom. Okręgu, Podokręgu z prośbą o zatwierdzenie i w wypadku pozytywnym, przyjęcie współpracownika” – taki zapis znajduje się wyjaśnieniu władz zwierzchnich o zadaniach komendantów obwodów”.

Był to nadzwyczaj biurokratyczny i trudny do realizacji wymóg, dotyczący przyjmowania nowych ludzi do konspiracji.

Jakie były dalsze zalecenia dla komendanta obwodu ze strony władz zwierzchnich? „Personel dobierać sobie z takim wyrachowaniem, by kier. wyszk. t. zn III (oddziału) obw. mógł ze wszystkim zastąpić kom. obw., natomiast tzw. jedynkarza obw. należy upatrzeć i dobrać sobie np. starszego kpt., który mógłby w przyszłości być następcą kom. obw. i pozostać na miejscu na wypadek wyruszenia do akcji”.



Paweł Rachocki „Rymsza” „Jurand” (zdjęcie z fałszywej kenkarty)

Były to trudne do zrealizowania zalecenia, zwłaszcza na warunki okupacyjnej działalności.

KTO MÓGŁ ZOSTAĆ PRZYJĘTY DO ORGANIZACJI?

Zgodnie z rozkazem organizacyjnym dla komendy obwodu, członkiem Armii Krajowej mógł być każdy Polak i Polka, mający co najmniej 17 lat.

Przyjęcie odbywało się po zweryfikowaniu postawy tak pod względem moralnym, jak zadaniowym, który stawiała praca konspiracyjna.

Rekrutacja członków odbywać się musiała indywidualnie: „w doborze członków kłaść nacisk na kandydata, jego niewątpliwie wartości moralne. W żadnym wypadku nie



Jan Kowalski ps. „Wierzb’

dążyć do sukcesów ilościowych”.

Były to bardzo dobre zalecenia i wytyczne, ale wątpliwe jest praktyczne ich wykonanie. Na jakich przesłankach ustalano wartości moralne kandydata do organizacji? Wywiad wśród znajomych w miejscu zamieszkania, rozmowa indywidualna i obserwacja w codziennym zachowaniu? Te wszystkie czynności nie były łatwe do wykonania.

Zapewne stosowano zawsze proste metody rekrutacji, jakim było poręczenie sprawdzonych w organizacji zaprzysiężonych osób.

Przedstawiona struktura organizacyjna i zadania, jakie miał do spełnienia obwód była przygotowywa-

na do głównego celu, jakim było planowane powstanie powszechne, na wypadek załamania się Wehrmachtu w starciu z Armią Czerwoną. Umożliwiała powołanie pod broń kilku tysięcy zakonspirowanych członków AK.

Jak podał w swoich publikacji „Mławskie Mazowsze w walce” prof. Ryszard Juszkiewicz, w obwodzie mławskim było zaprzysiężonych około 5 tysięcy potencjalnych żołnierzy. Byłaby to bez wątpienia poważna siła zbrojna, gdyby nie katastrofalny brak broni i amunicji.

BRAK BRONI I TRAGEDIA POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

Niestety Wehrmacht, pomimo licznych porażek, był nadal zorganizowaną siłą bojową, nie ulegającą załamaniu do końca wojny.

Przewidywania i plany oparte na wydarzeniach z końcowego okresu I wojny światowej nie sprawdziły się. Nie powiodły się również działania w ramach operacji „Burza”, które zakładały wystąpienia zbrojne wobec wycofujących się oddziałów niemieckich, a przed wkroczeniem Armii Czerwonej na określone tereny.

Brak broni i tragedia powstania warszawskiego, spowodowały rozpad struktur akowskich nie tylko na północnym Mazowszu. Obwód mławski istniał do końca okupacji niemieckiej, niestety nie realizując celów do jakich został powołany.

Spełnił w znacznym stopniu swoje zadanie, jakim było utrwalenie w świadomości lokalnej społeczności poczucia względnego bezpieczeństwa. Samo istnienie konspiracyjnej organizacji z polecenia legalnego rządu polskiego, powodowało, że ludzie nie popadali w zwątpienie i oczekiwali nadejścia normalnych czasów. Likwidowanie gorliwców współpracujących z okupantem, agentów i zdemoralizowanych szmalcowników na podstawie wyroków podziemnych sądów, dawało poczucie względnego bezpieczeństwa.

Równocześnie dyscyplinowało ludzi chwiejnych w swoich postawach, którzy mogli ulegać niemieckiej propagandzie, umacniało ich w postawach obliczonych na przetrwanie okupacyjnych czasów.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

MŁAWA DBA O MIEJSKA PAMIĘCI

Miasto Mława pozyskało dofinansowanie na modernizację mogiły zbiorowej Mauzoleum „Kalkówka”. Dotacja z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach Programu „Groby i cmentarze wojenne w kraju” wyniesie 270 tys. zł. Szacowany koszt całego zadania to ok. 375 tys. zł.

W ramach tego zadania zostało zaplanowane m.in. obłożenie elewacji frontowej pomnika oraz tworzących go słupów kamiennymi płytami,



wykonanie inskrypcji na froncie, odnowienie napisów na granitowej pły-

cie nagrobkowej, zakup tablicy pamiątkowej oraz remont schodów, murku

i nawierzchni przed pomnikiem. Pojawi się również iluminacja świetlna.

Przypomnijmy, pomnik upamiętnia ofiary tragicznych wydarzeń sprzed 77 lat. W przededniu wyzwolenia tj. z 17 na 18 stycznia 1945 r., miejscowi żandarmi i gestapo przeprowadzili egzekucję.

Zbrodni dokonano na więźniach mławskich; żołnierzach Batalionów Chłopskich, Polakach osadzonych za przestępstwa gospodarcze, jeńcach ra-

dzieckich oraz na przypadkowo napotkanych na ulicy przechodniach.

Zamordowano wówczas prawdopodobnie 364 osoby. Większość z pomordowanych na Kalkówce osób została rozpoznana przez rodziny, a ciała zamordowanych zabrane na cmentarze rodzinne.

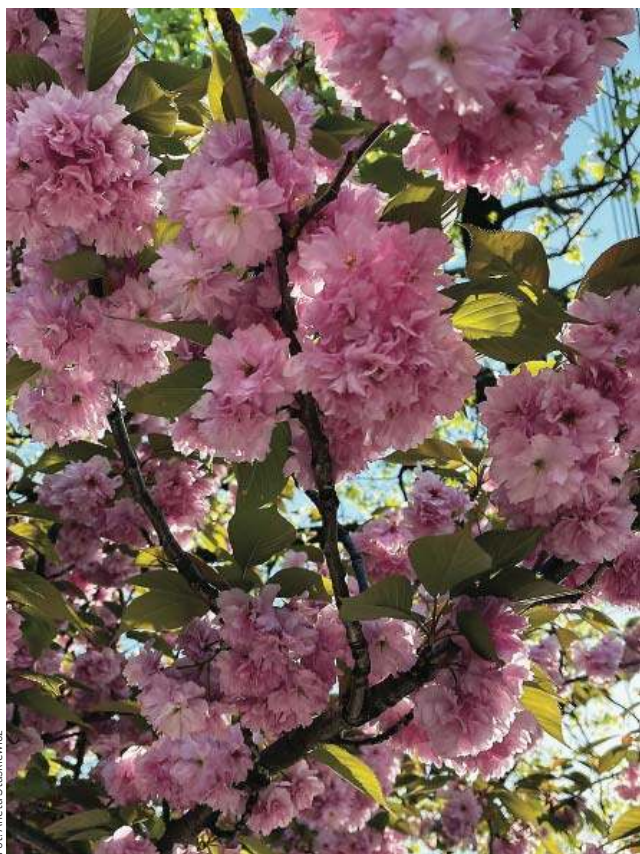
Jednak około 100 więźniów, pochodzących z terenu całej Polski, którzy znaleźli się w Mławie przypadkowo, zostało pochowanych w mogile zbiorowej obok

żwirowni. Przez wiele lat stał na niej wielki krzyż brzozy, będący symbolem ofiar II wojny światowej.

W 1964 r. z inicjatywy Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej na tragicznym miejscu wzniesiono pomnik-Mauzoleum. Projektantami pomnika byli Barbara i Andrzej Wachnowie. Ma on kształt sarkofagu, zaś wzniesione obok betonowe słupy są symbolem skazańców, którzy czekali na egzekucję.

WASZE FOTOGRAFIE WIOSNY

Poprosiliśmy Was, drodzy Czytelnicy, na naszym profilu Facebook o zdjęcia wiosny. Dostaliśmy ich kilkadziesiąt. Dzisiaj publikujemy kilkanaście, a w następnym wydaniu zaprezentujemy kolejne. Dziękujemy, że się z nami nimi podzieliliście.



Fot. Aneta Szostkiewicz



Anna Sowa-Maślowska



Fot. Elżbieta Kurowska



Fot. Beata Cieślak



Autor: Ewa Lubińska



Autor: Ireneusz Palński



Autor: Katarzyna Kurpiel



Autor: Lidia Piśkorska



Autor: Manda Pi



Autor: Sandra Pdyn

WYSTAWA „NA DWÓCH KRAŃCACH ŚWIATA”

Galeria „13” i Ciechanowski Klub Fotograficzny zaprosili 13 maja na otwarcie wystawy Ewy Stangrodzkiej pt. „Na dwóch krańcach świata” do siedziby galerii w Centrum Medycznym w Mławie przy ul. Żwirki 26. Wystawa potrwa do 10 czerwca.

Wystawa liczy ponad 50 fotogramów ukazujących część przyrody dwóch krajów: USA i Polski – ziemi ciechanowskiej. Autorka poprzez swoje zdjęcia udowadnia, że mazowieckie krajobrazy i przyroda wcale nie są gorsze od amerykańskich, warte także pokazywania.

Ewa Stangrodzka-Kozłowska to ciechanowianka, poetka, dziennikarz Tygodnika Ciechanowskiego i Mazowieckiego. Przewodnik turystyczny po Ciechanowie i Opinogórze, Mazowszu, Warmii i Mazurach oraz Świętokrzyskiem. Pilot wycieczek krajowych i zagranicznych z językiem niemieckim oraz instruk-



Jedna z fotografii Ewy Stangrodzkiej-Kozłowskiej

tor przewodnictwa. Członek zarządów Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciechanowskiej i Oddziału Cie-

chanowskiego Stowarzyszenia Autorów Polskich. Inicjatorka powołania w 2007 roku Ciechanow-

skiego Oddziału SAP, prezes kadencji 2007-2012. Współautorka przewodnika po północnym Mazowszu

„Są takie miejsca” i autorka dwóch tomików poezji „Kamień czasu” i „Siedem Łez” oraz licznych wierszy w almanachach i zbiorach poezji.

Jej utwory poetyckie tłumaczono na języki węgierski i niemiecki. Jest laureatką wielu konkursów poetyckich. W 2017 roku otrzymała Literacką Nagrodę im. Stefana Żeromskiego, a w 2019 – nagrodę im. Bolesława Prusa, obie przyznawane przez Zarząd Główny Stowarzyszenia Autorów Polskich.

Bierze udział w poetyckich spotkaniach autorów, prowadzi lekcje i spotkania regionalne w szkołach i muzeach. Podróżuje z pasją i fotografuje. Uczestniczy w plenerach i wystawach fotograficznych.

JD, opr. lub



WYSTAWĘ
MOŻNA OGŁĄDĄĆ
W GALERII „13”
DO 10 CZERWCA.

REKLAMA

REKLAMA

Sentium
solidna firma
i dobre zarobki

Zarabiał
miesięcznie nawet do
1800€
netto

tel. 501 409 214
518 733 727

122922opb1-A -P

Koła gospodyń wiejskich promują zdrową żywność z polskich lasów

Lasy Państwowe ogłosiły ogólnopolski konkurs „Natura od kuchni” skierowany do kół gospodyń wiejskich. Granty w wysokości do 5 tys. zł trafią do organizacji, które przygotują najciekawsze propozycje wypromowania zdrowej żywności z polskich lasów. Zaś dla wszystkich miłośników „dobrego z lasu” powstanie książka kucharska z regionalnymi, domowymi przepisami.

Najlepsze produkty to takie, które daje nam natura. Próżno szukać cenniejszego ich źródła niż las. Naturalne produkty pochodzenia leśnego, zarówno te roślinne – owoce czy zioła, jak i zwierzęce – mięsa z dzika, jelenia czy sarny, to żywność uzyskiwana bez nawożenia, środków ochrony roślin i sztucznych pasz.

Wciąż jednak leśne produkty pozostają dla wielu mało znane, a dania z dziczyzny to już dla niektórych wręcz wiedza tajemna. Konkurs „Natura od kuchni” ma to zmienić. Z pomocą kół gospodyń wiejskich Lasy Państwowe upowszechnią wiedzę o żywności pochodzenia leśnego.

– Kobiety z kół gospodyń wiejskich to liderki w swoich lokalnych społecznościach. Wierzę, że dzięki ich wsparciu zdołamy upowszechnić wiedzę o leśnych kulinariach, a zarazem o przyrodzie lasów i zrównoważonej gospodarce leśnej – wyjaśnia Michał Gzowski, rzecznik

prasowy Lasów Państwowych. – Konkurs będzie premiować kreatywne pomysły, tak aby dotrzeć z promocją zdrowego leśnego odżywiania do jak największego grona Polaków.

Jak zauważa sekretarz stanu w Ministerstwie Klimatu i Środowiska Edward Siarka: – W świecie, w którym postępuje globalizacja, akcje typu „Natura od kuchni” są szczególnie ważne i potrzebne, by nie zgubić tego, co stanowi istotę i wyróżnik każdego kraju – tradycji. Atutem naszego kraju są piękne lasy i wspaniałe bogactwo form korzystania z ich darów. Program Lasów Państwowych łączy tradycję z nowoczesnością – promocję lasów, zdrowego trybu życia i naturalnych produktów pochodzenia leśnego – dodaje wiceminister.

Aby wziąć udział w konkursie, trzeba zaprezentować pomysły na działania promujące lasy i żywność pochodzenia leśnego. Może to być np. organizacja stoiska popularizującego produkty

runa leśnego albo przeprowadzenie warsztatów czy konkursu kulinarnego na najlepszą potrawę z wykorzystaniem produktów z lasu. Pod uwagę brane będą także zajęcia dla dzieci, m.in. lekcje o prozdrowotnych walorach leśnej żywności. Na laureatów czeka dofinansowanie w wysokości do 5 tys. zł netto. Zgłoszenia można przysyłać do 30 września 2022 r.

Po zakończeniu konkursu organizator planuje zebrać i wydać w publikacji „Dzika kuchnia. Dobre z lasu” najlepsze regionalne, domowe przepisy wykorzystujące leśne produkty. Kół Gospodyń Wiejskich w Polsce jest kilkanaście tysięcy, w każdym regionie są inne zwyczaje i tradycje. Także produkty leśne bywają różne w zależności od regionu Polski. „Dzika kuchnia. Dobre z lasu” to będzie wyjątkowa książka kucharska i niepowtarzalna okazja, by poznać polską kulturę kulinarną i prawdziwe lokalne smaki.



Dobre z Lasu, czyli zdrowa żywność z polskich lasów – autorski projekt Lasów Państwowych

Lasy Państwowe są właścicielem marki **Dobre z Lasu**, za pomocą której promują zdrową żywność pochodzącą z polskich lasów, czyli dziczyznę, miody oraz płody runa leśnego. Niestety dziczyzna nadal niezbyt często gości na polskich stołach. Rocznie statystyczny Polak zjada zaledwie od 0,05 do 0,15 kg tego mięsa, choć eksperci podkreślają, że dziczyznę na tę jakości żywieniowej innych mięs wyróżnia dużo więcej łatwostrawnego białka, mniejsza ilość tłuszczu, mniej cholesterolu oraz więcej witamin z grupy B, potasu, fosforu, cynku, magnezu, a przede wszystkim żelaza. Jest to produkt mniej kaloryczny, a więc bardziej dietetyczny.

NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH?

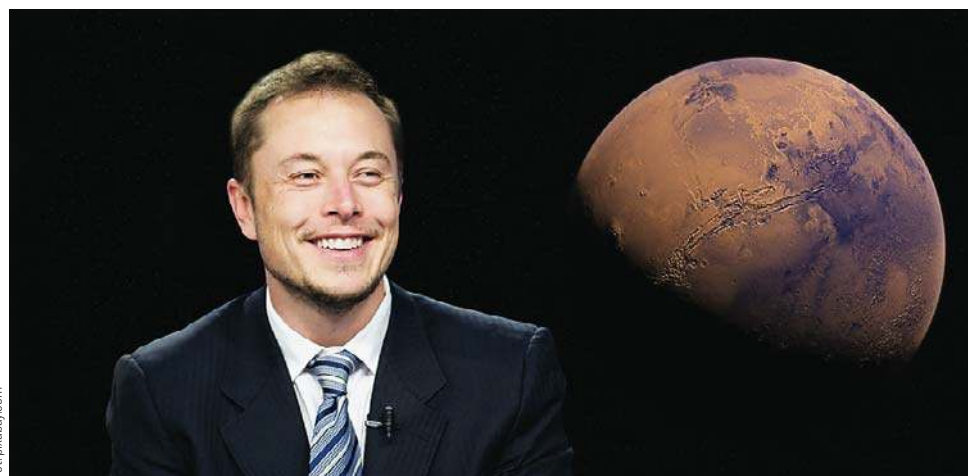
Ledwie przejął Twittera, a już nie całkiem żartem myśli o Coca-Coli. Pomysły Elona Muska inspirują, ale zmuszają też do zadawania pytań o granice ludzkich możliwości oraz ingerowania w otaczającą nas rzeczywistość.

Następnie kupuje Coca-Colę, aby z powrotem dodać do niej kokainę – napisał na Twitterze Elon Musk tuż po tym, jak kupił tenże serwis społecznościowy za 44 mld dolarów. Żart Muska nawiązujący do faktu, iż początkowo w popularnym napoju znajdowała się kokaína, choć prowokacyjny, to jednak nie jest niemożliwy. Przynajmniej jeżeli chodzi o przejęcie jednej z najbardziej popularnych marek na świecie.

Wprawdzie fortuna twórcy Tesli to obecnie 253 mld dolarów, a kapitalizacja rynkowa amerykańskiego napoju wynosi 284 mld dolarów, to jak zauważa Bloomberg „lepiej nie spisywać na straty człowieka, który stworzył największą na świecie firmę produkującą samochody elektryczne i jest na dobrej drodze do wysłania ludzi na Marsa. Po raz pierwszy żartował o kupowaniu Twittera w 2017 roku w wymianie na platformie z komikiem Davem Smithem. I spójrzmy, gdzie jesteśmy teraz”.

500 DOLARÓW

Smykałkę do biznesu Elon Musk miał od dziecka. Wszak już w 1983 roku jako dwunastolatek za 500 dolarów sprzedał magazynowi „PC and Office Technology” swój pierwszy program komputerowy, tj. grę o nazwie Blastar. Szkołę średnią późniejszy miliardier ukończył sześć lat przed objęciem prezydentury przez Nelsona Mandelę. Jako że służyć w południowoafrykańskim wojsku było Muskowi nie w smak, to udał się do Kanady, gdzie zarabiał na życie, pracując przy czyszczeniu kotłowni i wyrębie lasów.



W Toronto Musk poznał też świat IT, pracując w tymże dziale w banku.

W 1995 roku dwudziestoczteroletni Elon Musk rozpoczął studia na wydziale fizyki w Stanford University, po czym po dwóch dniach rzucił naukę i założył przedsiębiorstwo Zip2. Z biznesowego punktu widzenia okazało się to strzałem w dziesiątkę, bo założony przez Elona wspólnie z bratem startup przyniósł mu pierwsze poważne zyski. Co do samej idei, Zip2 był internetową bazą danych oraz swoistym przewodnikiem stworzonym z myślą o wydawcach amerykańskich gazet. Ceny akcji niniejszej spółki rosły w lawinowym tempie. W 1999 roku Comaq (przedsiębiorstwo komputerowe) zostało wykupione za 307 mln dolarów w gotówce i 34 mln w opcjach na akcje. Elonowi Muskowi przypadły wówczas 22 mln dolarów.

MARZENIA O KOSMOSIE

Był to jednak tylko pierwszy krok Afrykanera w drodze na biznesowy parnas, gdyż w tym samym roku Musk został współzałożycielem firmy X.com, obsługującej płatności za pośrednictwem poczty elektronicznej. Rok później

przedsiębiorstwo połączyło się ze spółką Confinity. Na początku XXI wieku firma zmieniła nazwę na PayPal, a w 2002 roku została wykupiona przez serwis eBay za półtora miliarda dolarów w akcjach. Tuż po sprzedaży PayPal zainteresowania Muska zaczęły przesunąć się w kierunku eksploracji kosmosu. Dość powiedzieć, że w 2002 roku powstała firma Space Exploration Technologies (SpaceX).

W 2006 roku Musk mógł otworzyć szampana po udanym starcie rakiety Falcon 1 (pierwsza prywatna raketa w historii astronautyki, która umieściła satelitę na orbicie Ziemi). Chwilę później SpaceX podpisało kontrakt na wahadłowce kosmiczne, które od 2011 roku zaopatrują Międzynarodową Stację Kosmiczną. A propos kosmosu, to Musk badania nad nim postrzega jako istotny krok w rozprzestrzenieniu, a nawet przetrwaniu ludzkiej świadomości.

– Może nas zniszczyć uderzenie planetoidy, superwulkan, jak również zagrożenia, których dinozaury nigdy nie doświadczyły: zaprojektowany wirus, nieumyślne stworzenie mikroczarnej dziury, katastro-

falne globalne ocieplenie albo jakaś jeszcze nieznaną technologię. Ludzkość ewoluowała przez miliony lat, ale w ciągu ostatnich sześćdziesięciu lat broń atomowa dała nam możliwość unicestwienia siebie. Prędzej czy później musimy rozprzestrzenić się poza tę zieloną-niebieską kulę, albo wyginać – powiedział Elon Musk w 2008 roku.

KOLEJNE PROJEKTY

W 2013 r. Musk przedstawił innowacyjną formę komunikacji między aglomeracją Los Angeles oraz grupą miast San Francisco opartą na dużych prędkościach. Efektem „Hyperloop” miałyby być poruszenie się pomiędzy tymi miejscami w czasie krótszym niż pół godziny (szybciej niż klasyczna komunikacja samolotowa). U podstaw tegoż rozwiązania stoi wykorzystanie energii podciśnienia celem zmniejszenia oporu powietrza, czyli wygenerowanie dużych prędkości przy zaangażowaniu relatywnie niskiej mocy. Źródłem mocy byłaby energia słoneczna. Koszt rozwiązania to ok. 6 mld dolarów.

Na długiej liście projektów i inwestycji Elona Muska znajdują się Neuralink

– firma zajmująca się rozwojem neurotechnologii, której celem jest integracja ludzkiego mózgu ze sztuczną inteligencją; OpenAI – organizacja badawcza non-profit zajmująca się sztuczną inteligencją; The Boring Company – firma górnicza zajmująca się kopaniem tuneli; SolarCity – przedsiębiorstwo produkujące ogniwa fotowoltaiczne mające przyczynić się do walki z globalnym ociepleniem.

Jednakże sztandarowym dziełem Muska jest przedsiębiorstwo Tesla, którego pochodzący z Pretorii biznesmen jest współzałożycielem i dyrektorem generalnym. Produktem oferowanym przez rzeczona markę jest elektryczny samochód sportowy – Tesla Roadster. Celem Muska jest masowa produkcja takowych samochodów. W zamyśle przedsiębiorstwa zakup pojedynczego samochodu ma dostarczyć środki na badania coraz tańszych i bardziej efektywnych modeli. Zaprezentowany w 2016 roku Model 3 kosztuje 35 tys. dolarów.

KŁOPOTLIWY ROZWÓJ

Elon Musk nie zatrzymuje się. W 2021 roku został uznany przez tygodnik „Time” za najbardziej wpływową osobą na świecie.

– Rozwój Muska zbiega się z szerszymi trendami, których on oraz jego koledzy miliarderzy z branży technologii są po części przyczyną, a po części skutkiem: upadkiem tradycyjnych instytucji na korzyść jednostek; dysfunkcji rządu, która dała biznesowi większą władzę, ale i odpowiedzialność; przepaści bogactwa i możliwości – napisał Edward Felsen-



ELON MUSK W 2008 ROKU:

„LUDZKOŚĆ EWOLUOWAŁA PRZEZ MILIONY LAT, ALE W CIĄGU OSTATNICH SZEŚCZDZIESIĘCIU LAT BROŃ ATOMOWA DAŁA NAM MOŻLIWOŚĆ UNICESTWIENIA SIEBIE. PRĘDZIEJ CZY PÓŹNIEJ MUSIMY ROZPRZESTRZENIĆ SIĘ POZA TĘ ZIELONO-NIEBIESKĄ KULĘ, ALBO WYGINAĆ”.

thal, redaktor naczelny „Time”, uzasadniając przyznanie Muskowi nagrody człowieka roku. Edward Felsenthal zwrócił jednak uwagę na negatywny wpływ działań przedsiębiorcy, który odpowiada „za tworzenie rozwiązań dla kryzysu egzystencjalnego, za ucieleśnienie możliwości i niebezpieczeństw epoki tytanów technologii, za napędzanie najbardziej śmiałych i destrukcyjnych przemian w społeczeństwie”.

Michał Mieszko Podolak

MISTRZYNI TRENOWAŁA TERYTORIALSÓW

W NIEDZIELĘ 15 MAJA NA STADIONIE LEKKOATLETYCZNYM W SIEDLCACH ODBYŁ SIĘ TRENING Z MULTIMEDALISTKĄ W BIEGACH KRÓTKODYSTANSOWYCH, FINALISTĄ OLIMPIJSKĄ, LIDIĄ CHOJECKĄ – LEANDRO, KTÓRA OD 2020 ROKU JEST ŻOŁNIERZEM 5 MAZOWIECKIEJ BRYGADY OBRONY TERYTORIALNEJ.

Organizatorem treningu była 5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej, której jeden z batalionów



Fot. 5MBOT

mieści się w Siedlcach. To właśnie w siedleckim 53 batalionie lekkiej piechoty od blisko półtora roku służy olimpijka st. szer. Lidia Chojecka – Leandro.

— Dobry żołnierz to przede wszystkim żołnierz sprawny — mówi dowódca 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, który także wziął udział w treningu.

St. szer. Chojecka jest obecnie trenerką lekkiej atletyki.

— Wcześniej sama uprawiałam lekką atletykę,



biegałam przez 20 lat, teraz pracuję z dziećmi. Bardzo się cieszę, że mogę też realizować swoją pasję i pracę razem z żołnierzami

— skomentowała Chojecka. W treningu udział wzięło ponad 60 żołnierzy 5 Mazowieckiej Brygady OT oraz kilkoro osób, pasjo-



natów sportu, ponieważ trening był otwarty dla mieszkańców regionu.

Była to pierwsza taka inicjatywa mazowieckich

terytorialsów. W przyszłości planowane są kolejne „Treningi z Mistrzem”

Aneta Szczepaniak, rzecznik prasowy 5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej

PIESZY PATROL POLICJI ZATRZYMAŁ NIETRZEŻWEGO KIEROWCĘ

Patrol pieszy pododdziału prewencji w Płocku, pełniący służbę na terenie Mławy, zatrzymał w centrum miasta nietrzeźwego kierowcę. Mieszkaniec Żurmina miał w organizmie ponad 0,80 promila alkoholu. Sposób w jaki wysiadał z auta zwrócił uwagę patrolujących ulice policjantów.

Jak poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie do zdarzenia doszło w piątek wieczorem.

Policjanci patrolujący pieszo centrum miasta, zauważyli kierującego fiatem, który



Zdjęcie jest jedynie ilustracją do tekstu

po zatrzymaniu na parking, wysiadał z auta mając problem z utrzymaniem równowagi. Został natychmiast zatrzymany.

Kierującym okazał się 28-letni mieszkaniec Żuro-

mina. Mężczyzna oświadczył interweniującym policjantom, że zanim wsiadł za kierownicę wypił jedno piwo. W efekcie stracił prawo jazdy, a jego samochód został odholowany na poli-

cyjny parking. Zatrzymanemu, nietrzeźwemu kierowcy grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Policjanci apelują – jeśli widzisz, że ktoś kto wcześniej pił alkohol wsiada za kierownicę – reaguj natychmiast. Jeśli nie jesteś w stanie uniemożliwić mu jazdy, wezwij Policję.

Jeśli widzisz podejrzaną zachowującego się kierowcę, który może być pod wpływem alkoholu lub narkotyków – powiadom Policję – tel. 112.

Informacja KPP

WYSTAWA LALEK ARTYSTYCZNYCH



Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie zaprasza na wystawę czasową lalek artystycznych, upamiętniającą wybitne kobiety, mające odwagę wyprzedzić swoją epokę, by czynić świat piękniejszym i lepszym. Wernisaż odbędzie się 1 czerwca (środa) o godz. 12:00 w Sali Papieskiej Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. Wystawa „Mazowsze w spódnicy” prezentuje sylwetki wy-

branych kobiet, które w szczególności zapisały się na kartach historii Mazowsza dzięki swoim niezwykłym, często pionierskim osiągnięciom w różnych dziedzinach kultury, sztuki, nauki, sportu, polityki i działalności społecznej. Ekspozycję przygotowało Muzeum Domków, Lalek, Gier i Zabawek oraz Fundacja Belle Epoque, w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej będzie można ją oglądać do końca czerwca.

PRACA

DAM pracę w gospodarstwie rolnym z zakwaterowaniem i wyżywieniem, 662-057-647

KURZĘTNIK- Zatrudnię murarzy i pracowników budowlanych, 500-081-076

PRZYJMĘ do pracy na budowę, tel.510254826

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

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

SPRZEDAM

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

NML Sprzedam pszczoły z ulami lub bez, Dadanta oraz nasiona i kłącza bylin miododajnych, 503-895-135

SPRZEDAM 1ha, szafy panele, maszyny stolarskie, wyciąg trocin itp., 500-077-522

SPRZEDAM tanio kątownik, drut kolczasty, 600-134-244

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

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

KUPIĘ

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

NIERUCHOMOŚCI

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

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

KUPIĘ dom z dostępem do jeziora w okolicach Giżycka +/- 30 km., 501 000 623

KUPIĘ działkę lub domek na Pierkunowie z dostępem do jeziora. 501 000 623

KUPIĘ działkę z dostępem do jeziora w okolicach Giżycka +/- 30 km., 501 000 623

NML Przyjmę na mieszkanie lub pokój umeblowane w Nowym Mieście Lubawskim, 571-339-926

NML Sprzedam dom piętrowy z gospodarczym i garażami, działka 10 ar, Bratian, 660-718-149

NML Sprzedam domek letniskowy w Partęczynach, 509-044-267, 500-202-101

NML Wynajmę mieszkanie w Nowym Mieście Lubawskim od zaraz, osobne wejście, miejsce parkingowe, 502-558-484

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

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

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

SPRZEDAM działki budowlane w Niborku/ Nidzica, 605-344-785

SPRZEDAM mieszkanie 36m2 w centrum Giżycka, 505-878-322

SPRZEDAM mieszkanie 61 m2, ul. Kombatantów Giżycko, 3 piętro, salon (21m2), sypialnie (10m2, 8m2), kuchnia, przedpokoju, łazienka, toaleta, balkon. 604-286-880

SPRZEDAM mieszkanie M3, 52m2, parter, Nidzica, ul.Warszawska, cena 250tys. zł, 780-124-284

SPRZEDAM ziemię o potencjale inwestycyjnym 12300m2, cena-m2/52zł, k/ Nidzica, 780-124-284

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ kawalerkę na osiedlu Parkowym w Mrągowie osobie pracującej, 504-629-012

AUTO-MOTO

NML Sprzedam Opel Corsę 1.2, 2010r., 3-drzwi, 102.000km, srebrna, 887-327-445

SKUP SAMOCHODÓW, stan obojętny- Nowe Miasto Lubawskie i okolice do 70km, 721-650-686

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

WYNAJMĘ garaż ul.M.Konopnickiej, 698-220-636

USŁUGI

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

MALOWANIE, glazura i inne remonty, 734-800-813

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

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

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI koparko-ładowarką DD ROGOWSCY 790-220-500

RÓŻNE

IGARAŻE BLASZANE, NO-

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY
Najniższe **CENY** | Różne wymiary | Dogodne **RATY** | Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
50220tr-B-P

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

GAZAŻE WZMOCNIŁE
MONTAŻ GRATIS
AUTOMATYKA DO BRAM

WOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

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

SPRZEDAM, 2-opony 750/20, rozrusznik wysokobrotowy do ciągnika, zachodni rower, 884-608-982

ZWIERZĘTA

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

NML Sprzedam króliki Olbrzym Belgijski, 579-356-497

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

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

SPRZEDAM jałówki cielne HF, 663866446

TUSZKI kurczaka, Brojlery, 798-351-298

maszyny rolnicze

C360, przyczepa, opryskiwacz, redelka, dwukółka, talerzówka, przewracarka, kosiarka, plug, 698-220-636

CZĘŚCI UŻYWANE Bizon-Wardęgowo, NOWY telefon.605-070-911

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

ciągniki

KUPIĘ ciągniki, sprawne lub do remontu. 888-881-802

SPRZEDAM C330, 89-626-20-57

produkty rolne

ŁĄKI naturalne do skoszenia oddam, Szymonka, Gm. Ryn, 600-254-672

NML Sprzedam jęczmień, pszenicę, zgrabiarkę karuzelową, przewracarkę Kuhn, agregat uprawowo-siewny, przyczepę 16T, 600-606-349

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

inne

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

MIŁORZĄB WCALE NIE JEST JAPOŃSKI

Miłorząb japoński, znany też jako ginkgo biloba, pochodzi z Chin i odznacza się wyjątkową długowiecznością — drzewa dożywają nawet 1000 lat i więcej. A liście? To prawdziwa studnia zdrowia!

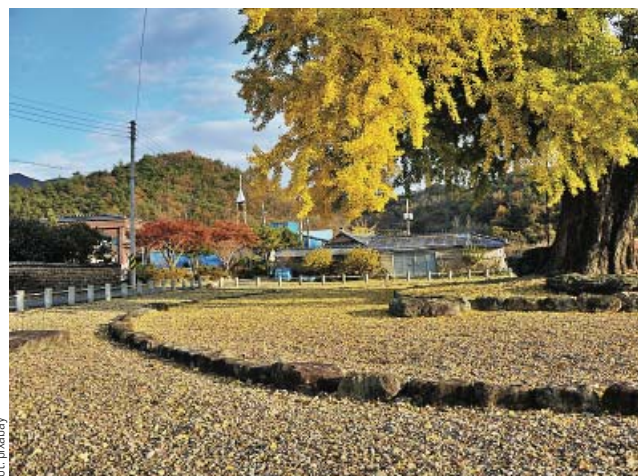
Do Europy, konkretnie do hollenderskiego ogrodu botanicznego w Utrechcie trafił miłorząb z Japonii na początku XVIII w. i do dziś jest to najstarszy okaz w Europie. Kiedy pierwszy okaz trafił do Polski, nikt już nie pamięta, ale najstarszy zachowany rośnie od lat 70. lub 80. XVIII w. w ogrodzie przy pałacu w Łańcucie.

Generalnie miłorząb jest drzewem naprawdę długowiecznym: wspomniane 1000 lat to jest absolutne minimum, bo niektóre okazy wedle wyliczeń mogą mieć tych lat nawet 4 tysiące!

Choć wedle klasyfikacji botanicznej przynależy do grupy drzew iglastych — wcale nie wytwarza igieł lub łusek, lecz piękne, wachlarzowate liście. Nie wiem jak kogo, ale mnie misterny kształt tych liści zachwyca niezmiennie i od lat stanowi jeden ulubionych motywów roślinnych...

Ale liście miłorzębu mają nie tylko piękny kształt — w swoim składzie zawierają też ponad 50 substancji prozdrowotnych. Specjaliści jednym tchem wymieniają wszystkie zalety miłorzębu, związane przede wszystkim z jego zbawionym wpływem na usprawnienie pracy mózgu i koncentrację.

Z kolei osoby, które od dłuższego czasu stosują preparaty na bazie ginkgo biloba, podkreślają ich wyższość nad kofeiną. Osoby starsze natomiast często jako najważniejszą pozytywną cechę miłorzębu wskazują działanie opóźniające procesy starzenia.



for. d. walay

HISTORIA I BIOLOGIA

Naturalnie ginkgo biloba, czyli fachowo miłorząb dwuklapowy, występuje w Chinach, ale od całych stuleci hodowany jest w wielu innych krajach Azji Wschodniej, zwłaszcza w pobliżu świątyń. Miłorzęby pojawiły się wprawdzie na Ziemi przed wieloma milionami lat, ale do naszych czasów przetrwał tylko jeden gatunek. Jest to drzewo bardzo oryginalne i dekoracyjne. W wieku 30 lat osiąga wysokość ok. 8-12 m, a najstarsze hodowane w Polsce okazy mają dziś ok. 30 m.

LIŚCIE

To one stanowią właściwy surowiec drzewa. Zbiera się je jesienią, a następnie suszy w przewiewnym, zacienionym miejscu. Zawierają m.in. glukozę, kwercetynę, ramnozę, bilobalidy, ginkgolidy i całe mnóstwo innych, bardzo cennych składników.

NA ZDROWIE

Piękno pięknem, ale ginkgo biloba jest rośliną znaną z bardzo cennych walorów leczniczych i kosmetycznych. Przede wszystkim usprawnia pracę całego układu krwionośnego i poprawia przepływ krwi przez naczynia

krwionośne — zwłaszcza w obrębie mózgu zwiększa ich elastyczność i ogranicza przepuszczalność. Dzięki temu komórki mózgu są także odpowiednio dotlenione, co przekłada się na procesy energetyczne mózgu, na poprawę jego pracy i zdolności koncentracji, uczenia się i zapamiętywania. Co za tym idzie, miłorząb znacznie polepsza zdolność szybkiego myślenia i efektywnej nauki.

Korzystnie wpływa zwłaszcza na pamięć krótkotrwałą u osób cierpiących na demencję starczą, ogranicza szum w uszach, a także zaburzenia widzenia i równowagi. Chroni komórki nerwowe: substancje czynne występujące w liściach miłorzębu japońskiego wykazują działanie ochronne dla osłonek mielinowych.

Preparaty z ginkgo biloba zwiększają ukrwienie ślimaka wuchu wewnętrznym, niwelują też uczucie zmęczenia i zawroty głowy. Wykorzystuje się je ponadto jako środek pomocniczy w leczeniu depresji.

Wyciągi z liści miłorzębu japońskiego zmniejszają lepkość krwi, ograniczają agregację krwinek czerwonych i płytek krwi oraz ich adhezję do ścian naczyń.



Od wieków roślina jest znana również z bardzo silnych właściwości przeciwstarzeniu się: preparaty z miłorzębu japońskiego powodują usuwanie wolnych rodników i reaktywnych form tlenu, hamując w ten sposób niekorzystne procesy utleniania lipidów. A ponieważ do tego łagodzi demencję, polepsza pamięć i wzmacnia sprawność umysłu — preparaty z miłorzębu bardzo często poleca się osobom starszym. Nawet przy objawach choroby Alzheimera seniorzy spokojnie mogą po niego sięgać.

Dalej, ginkgo biloba obniża ciśnienie krwi i redukuje poziom cholesterolu we krwi. Pewnie dlatego jest sprawdzonym środkiem na potencję i zespół napięcia przedmiesiączkowego.

Kobietom, z uwagi na jego działanie przeciwbólowe i stabilizujące nastrój, poleca się go także w okresie menopauzy.

Oprócz wspomnianego wyżej korzystnego wpływu ginkgo biloba na funkcjonowanie mózgu warto wspomnieć także o jego działaniu przeciwbólowym. Może niwelować bóle głowy i nóg podczas ruchu, zmniejsza także drętwienie kończyn.

W KOSMETYCE

Ginkgo biloba ma także w kosmetyce szerokie zastosowanie. Bardzo często wyciągi z miłorzębu japońskiego dodaje się do kosmetyków przeznaczonych do skóry wrażliwej i naczynkowej. Dzięki wspomnianym już właściwościom usprawniającym przepływ krwi stosuje się go również w balsamach i kremach na zwalczanie cellulitu. A ponieważ miłorząb japoński jest silnym przeciwutleniaczem — z powodzeniem przeciwdziała procesom starzenia się skóry i skutecznie chroni przed szkodliwym wpływem promieni UV.

SKUTKI UBOCZNE I OSTRZEŻENIA

Bardzo rzadko, ale jednak preparaty z miłorzębu japońskiego mogą powodować niekiedy łagodne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, skórne reakcje alergiczne, bóle głowy.

Równie rzadko po zażyciu ginkgo biloba, szczególnie po dłuższym stosowaniu, mogą występować krwawienia z nosa, oczu, przewodu pokarmowego, mózgu. Wiadomo, że nie mogą go stosować osoby uczulone na miłorząb, ale uważać powinni także ci, którzy stosują leki roz-

redzające krew lub mają tendencję do występowania krwawień. Przed zastosowaniem preparatów z miłorzębu japońskiego powinni się skonsultować z lekarzem.

Ze względu na jego właściwości przeciwzakrzepowe i związane z tym ryzyko wystąpienia krwawień nie zaleca się też preparatów miłorzębu kobietom w ciąży i w okresie karmienia piersią. Tu też jest niezbędna konsultacja z lekarzem.

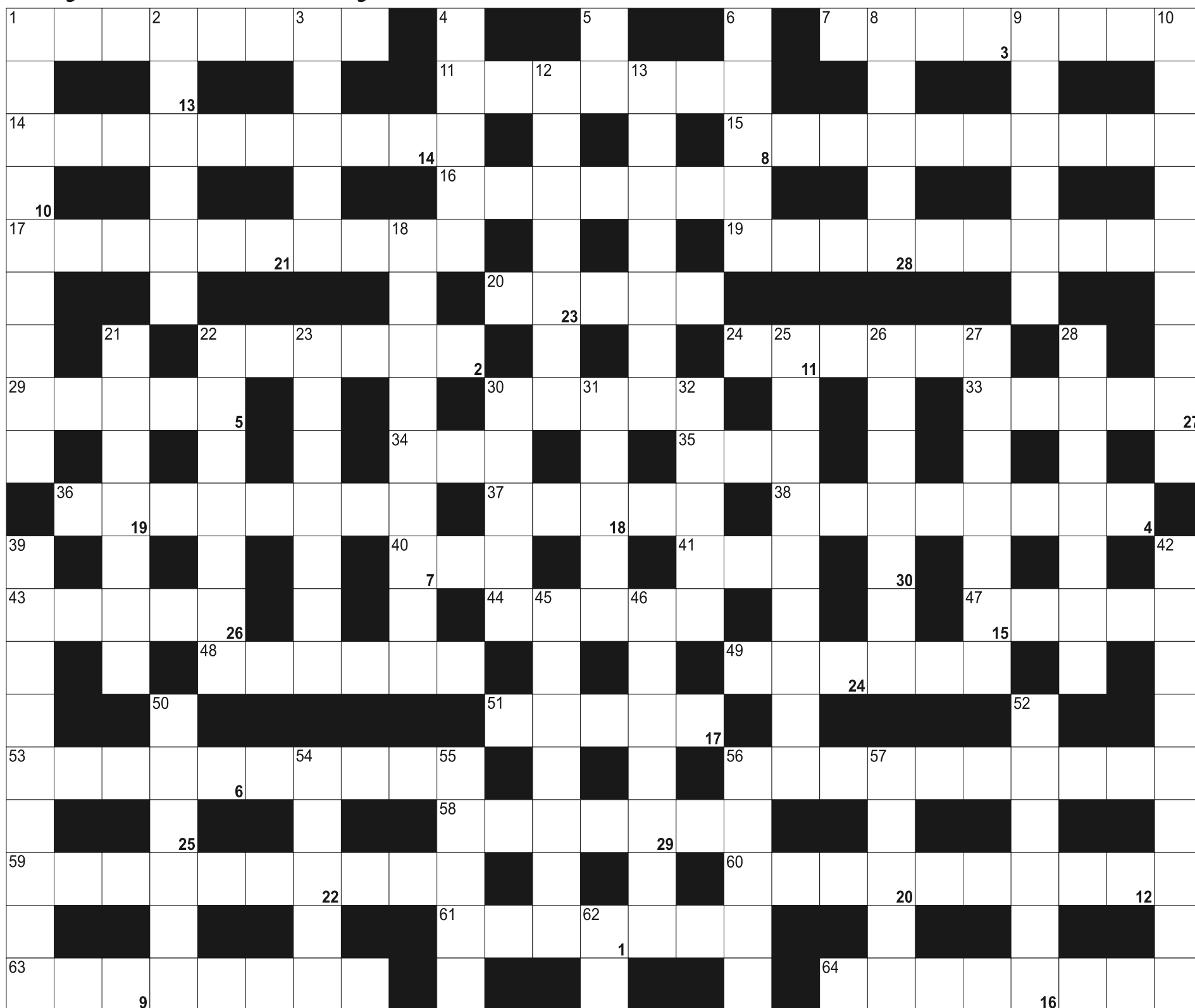
CIKAWOSTKI

Te wiekowe egzemplarze miłorzębu niekiedy na pniu i dolnych konarach wytwarzają niezwykle wyrostki przypominające stalaktyty w jaskiniach. Po japońsku nazywa się je „cziczzi”, a anatomicznie ich budowa przypomina pęd. I rzeczywiście: gdy dorosną do ziemi, zakorzeniają się. Chińczycy te wyrostki często jako symbole płodności i urodzaju, a Chinki modlą się pod nimi o liczne potomstwo i o pokarm dla niego.

Nazwa „miłorząb japoński” oczywiście myli, bo drzewo naturalnie w Japonii w ogóle nie rośnie, ale przyjęła się, bo to właśnie stamtąd pierwszy miłorząb trafił do Europy. I ciekawostka ciekawostek: w 1923 r. po silnym trzęsieniu ziemi całe Tokio spłonęło prawie do szczytu. Ocalała m.in. stara świątynia Kwannon, osłonięta przez wielki okaz miłorzębu, a wraz z nią ludzie, którzy się w niej skryli. W pożarze drzewo utraciło wprawdzie wszystkie liście, ale przeżyło i na wiosnę znów okryło się zielenią. Czysta magia! No to kto się dziwi, że ja o miłorzębie mogę w nieskończoność?!

Magdalena Maria Bukowiecka

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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																

zimne; 47) sieć sprzedaży książek i prasy; 48) stolica Albanii; 49) aleja lub plac tylko dla pieszych; 51) płat ryby bez ości; 53) źle widzi z bliska; 56) z poręczą na balkonie; 58) obraz z kamyków lub szkielek; 59) delfin z wczesnej jury, rybi jaszczur; 60) stolica Gujany; 61) inaczej sofa; 63) dowódca ataku na Pearl Harbor; 64) rapuś, bandzior.

amerykański reżyser; 13) Rostowa z "Wojny i pokoju" Tolstoja; 18) bezkręgowiec wodny, gąbka; 21) nie zamknięte; 22) niedostatek, niedomiar; 23) lilia wodna, grązel; 25) odkryty, wąski rów wzdłuż linii frontu; 26) zwycięzca, zdobywca nagrody; 27) część trasy; 28) pancerz; 30) tropikalna roślina trawiasta, zboże; 31) wirująca część pralki; 32) waluta narodowa Kazachstanu; 39) oglądanie miejsca zbrodni; 42) człowiek noszący okulary; 45) pierwsza stolica Polski; 46) utwory niewydane za życia pisarza; 50) meduza festonowa; 52) przeciwnik Cezara; 54) umieszczenie piłki w koszu; 55) zapada wieczorem; 56) podręczny w samolocie; 57) letni żar; 62) dawna policja.

RZĄDZĄ GENY CZY STYL ŻYCIA?

Otyłość? To przez takie geny. Nadciśnienie? Też geny. Ktoś zachorował na raka? No bo takie miał geny... Dziś wszyscy wszystko tłumaczą genami. A jak jest naprawdę? Czy to czasem nie nasz styl życia pcha nas w kierunku problemów zdrowotnych?

Zaczęło się — a jakże — od odwiecznego nurtującego ludzką pytaniami: jaka jest recepta na długowieczność. Część badaczy twierdzi bowiem, że wszystko mamy zapisane w genach i nie ma siły, by coś zmienić. Jeśli twoi dziadkowie właśnie dożywają setki, ty prawdopodobnie także będziesz długo żyć. Inni utrzymują jednak, że to głównie nasz styl życia potrafi skrócić lub wydłużyć linię życia. Jeśli ktoś żyje długo, z pewnością dobrze się odżywia, unika alkoholu i papierosów; ten, kto żył krótko — sam był sobie winien.

— W połowie lat 90. XX w. większość uwagi skupiała się na zmianach stylu życia: spożywaniu odpowiednich pokarmów, wykonywaniu niezbędnych ćwiczeń, braku nałogów — wspomina dr Sanjay Gupta, amerykański neurochirurg i dziennikarz CNN. — Dziesięć lat później, po mapowaniu ludzkiego genomu i rozpoczęciu identyfikacji genów długowieczności, moi profesorowie coraz bardziej skupiali swoją uwagę na drzewie genealogicznym i naszym DNA.

Dr Gupta w swoim artykule o genie długowieczności opiera się na badaniach genetyka Thomasa Boucharda.

— Warto przyjrzeć się bliźniętom jednojajowym — zachęca.

Jego zdaniem najbardziej interesujące są te przypadki, gdy każde z bliźnięt dorastało w innej rodzinie, a tym samym w innych warunkach środowiskowych. Bliźnięta są niemal doskonałymi kopiami siebie. Gdyby długość życia uwarunkowana była gene-



tycznie — każde z bliźnięt dożywałoby mniej więcej podobnego wieku, mimo dorastania w innych warunkach środowiska, inaczej się odżywiając i narażając się na inne czynniki szkodliwe. A tak się nie dzieje.

W CZYM ZATEM TKWI TAJEMNICA DŁUGOWIECZNOŚCI?

— Długość życia w 20 proc. może zależeć od genów, jakie odziedziczyliśmy, ale na razie udało się poznać zaledwie 1 proc.

z nich — uważa dr Peter Joshi z uniwersytetu w Edynburgu na łamach „Nature Communications”.

Także dr Gupta twierdzi, że „silne cechy genetyczne — choroby serca i cukrzyca, mogą wpływać na długość życia. Późniejsze badania wykazały jednak, że różnice genetyczne prawdopodobnie wpływają tylko w około jednej czwartej na długość życia człowieka”. Resztę definiuje nasz styl życia.

A zatem to optymistyczne, że wpływ na nasze życie

mamy przede wszystkim sami i wybory, jakich dokonujemy. Wedle badań z Harvard School of Public Health, po wprowadzeniu tylko pięciu prostych nawyków kobiety są w stanie wydłużyć swoje życie o 14, a mężczyźni o 12 lat.

1. ZDROWA DIETA

Wiadomo — podstawa. Pisaliśmy kiedyś o siedmiu nawykach zdrowego żywienia. Dużo wody, mało soli i cukru, błonnik, jajka, spożywane w małych ilościach, ale częste i regularne



**DŁUGOŚĆ ŻYCIA
W 20 PROC. MOŻE
ZALEŻEĆ OD
GENÓW, JAKIE
ODZIEDZICZYLIŚMY.**

posiłki — to już spora część sukcesu.

Lekarze i naukowcy zalecają całkowite usunięcie z diety pokarmów nadmiernie przetworzonych, z dużą ilością oczyszczonych węglowodanów — białego pieczywa, oczyszczonego ryżu, rozgotowanych makaronów, białych bułeczek, frytek, chipsów, słodczy, przemysłowych lodów, cukru, słodzonych napoi gazowanych, piwa, coli, przemysłowych soków owocowych.

Unikać musimy też dań gotowych, z puszek oraz potraw przygotowanych i podgrzewanych w kuchenkach mikrofalowych.

To samo dotyczy wyrobów garmażeryjnych, przetworzonych tłuszczów roślinnych, przemysłowych majonezów, produktów masłopodobnych oraz nafaszerowanego chemią i mlekiem w proszku nabiału.

2. REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Nawet 30 minut nieprzerwanej aktywności fizycznej dziennie pozwoli utrzymać nasze ciało w odpowiedniej kondycji, wpłynie pozytywnie na cały organizm, pomoże w utrzymaniu prawidłowej wagi,

a wyprodukowane w tym czasie endorfiny, czyli hormony szczęścia, poprawią także nasze samopoczucie.

3. PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA

Patrz punkty 1 i 2. Jeśli zadbamy o prawidłową, bogatą w składniki odżywcze, a pozbawioną pustych kalorii dietę, a jednocześnie choć pół godziny dziennie poświęcimy na energiczny spacer — nasze zmartwienie o zbyt wysoką wagę i wskaźnik BMI znikną bezpowrotnie.

4. ALKOHOL Z UMIAREM. PRECZ Z PALENIEM

Wspomniany już dr Peter Joshi obliczył, że wypalanie jednej paczki papierosów dziennie przez wiele lat może skrócić życie o siedem lat — oczywiście o ile wcześniej nie zabije nas jeden z najbardziej śmiertelnych nowotworów: rak płuca.

5. SILNA WIĘZ SPOŁECZNA

Człowiek jest istotą stadną i nie powinien ze swoją naturą zrywać lub żyć jej wbrew.

Dla własnego i naszych bliskich zdrowia każdy dzień powinniśmy zaczynać i kończyć wspólnym posiłkiem, rozmową, otwartym opowiadaniem o sukcesach i porażkach, motywacją i dawką dobrego humoru. Dobro, które dajemy innym — zawsze wróci też do nas.

Nie zrzucamy zatem naszych problemów zdrowotnych na geny. Zapamiętajmy raczej, że sami jesteśmy panami naszego zdrowia i życia. Wystarczy, że odpowiednio o nie zadbamy — a dobrze nam posłużą długie lata!

Magdalena Maria Bukowiecka

Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

UCZNIOWIE Z WIZYTĄ W SĄDZIE



Uczniowie klasy 8d Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie mieli niecodziennie nadarżającą się okazję zwiedzenia gmachu Sądu Rejonowego w Mławie i zapoznania się z zasadami jego funkcjonowania.

Najpierw obejrzeli salę rozpraw, a następnie uczestniczyli jako obserwatorzy w rozprawie.

W czasie trwania rozprawy młodzież mogła bezpośrednio zaobserwować na czym polega praca sędziego, adwokata i protokolanta.

Następnie tuż po rozprawie zostali oprowadzeni po budynku sądu.

Wszystkim bardzo się podobało i mamy nadzieję, że jeszcze kiedyś odwiedzimy to miejsce w charakterze publiczności, a w przyszłości może nawet sędziego lub adwokata.

Materiały szkoły

KONCERT W SZKOLE MUZYCZNEJ



Uczniowie klas 1-3 Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie uczestniczyli w koncercie w wykonaniu uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej w Mławie.

Podziwiali talent wokalny i umiejętność gry na instrumentach uczniów najmłodszych klas.

Trzeba przyznać, że koncert wzbudził nasz podziw. Artystom wróżymy wielką karierę na muzycznych scenach świata!

Materiały szkoły

SŁODKA MATEMATYKA



We środę 18 maja w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie odbyło się podsumowanie szkolnego konkursu klas drugich pt. „Słodka Matematyka”. W poczet laureatów wstąpiło aż 16 uczniów, którzy bezbłędnie rozwiązali wszystkie zadania.

Serdecznie gratulujemy zwycięzcom, którzy zostali nagrodzeni złotą sztabką czekolady, a pozostali uczestnicy kolorowymi lizakami.

Materiały szkoły

REKLAMA

rolnicze abc

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK

W „Rolniczym ABC” m.in.

■ **PORADY
SPECJALISTÓW**
od produkcji roślinnej i zwierzęcej

■ **SYLWETKI
OSÓB** które życie
związały z wsią

Szukaj nas w salonikach prasowych, urzędach pocztowych,
na stacjach paliw, sieciach sklepów: Lewiatan, Dino, Delikatesy Centrum

