

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE

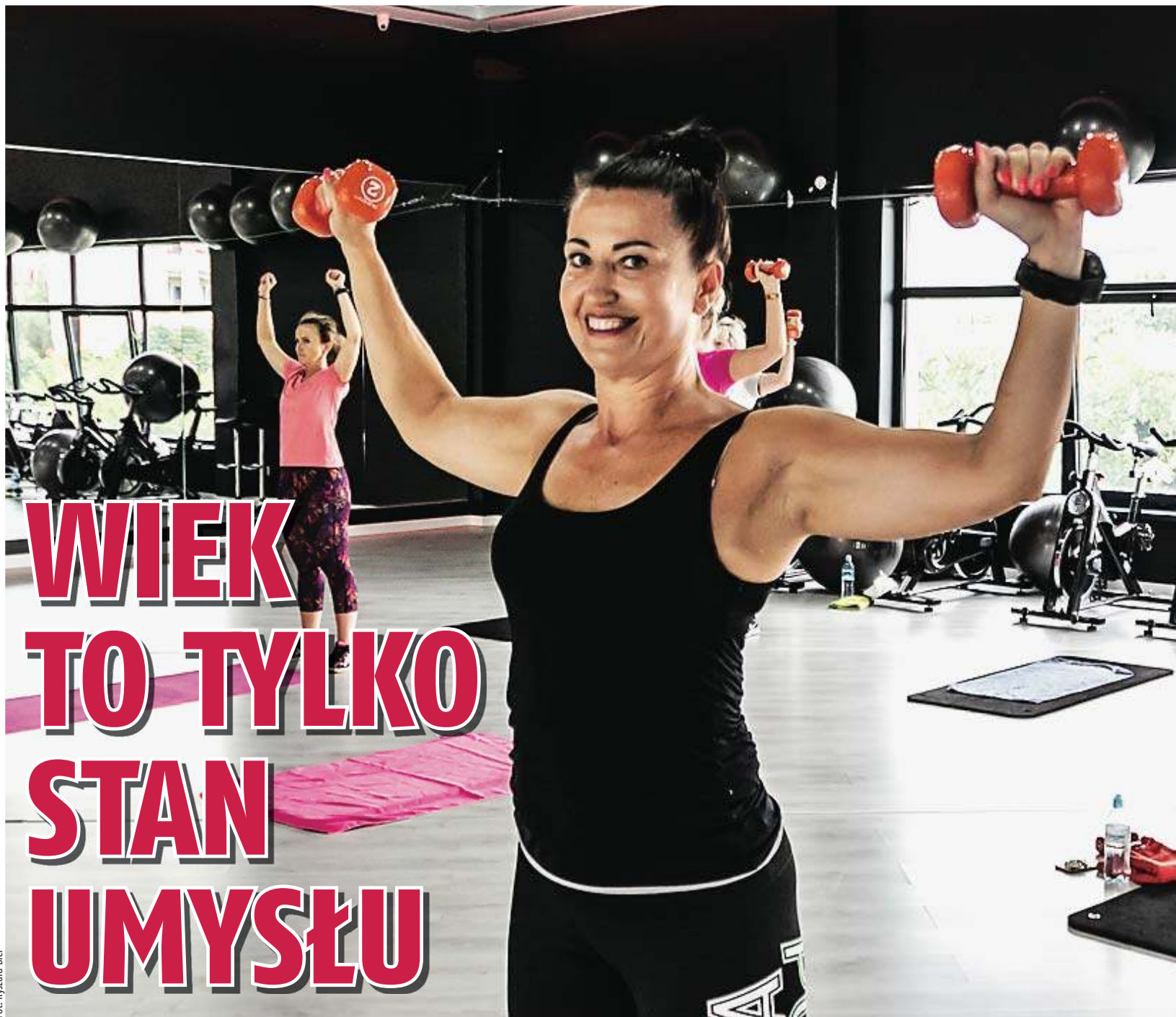


**NOWY KURIER
mławski.pl**

CENA 2,80 ZŁ
(w tym 5% VAT)

DZIERŻCZOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WISNIEWO

Fot. Ryszard Biel



WIEK TO TYLKO STAN UMYSŁU

MÓWI, ŻE JEST NIEPOPRAWNĄ OPTYMIstkĄ. CZY WŁAŚNIE TO POMOGŁO JEJ W DIAMETRALNEJ ZMIANIE SWOJEGO ŻYCIA, NA KTÓRĄ NIEWIELU BY SIĘ ODWAŻYŁO? ROZMAWIAMY Z IZABELĄ JAWORSKĄ, KTÓRA DZIESIĘĆ LAT TEMU ODWRÓCIŁA SWOJĄ CODZIENNOŚĆ DO GÓRY NOGAMI. **S. 8-9**

WPADŁ NA KRAJOWEJ „SIÓDEMCĘ”

NA SYGNALE ||

s. 3

■ W powiecie mławskim na krajowej „siódemce” zatrzymano mieszkańca powiatu kętrzyńskiego, który przewoził kontrabandę w swoim fordzie. Jej wartość to ponad dziewięćdziesiąt tysięcy złotych. Mundurowi w przestrzeni pasażerskiej i bagażowej auta ujawnili prawie 202 kg suszu tytoniowego bez polskich znaków skarbowych akcyzy — poinformował kpt. SG Mirosław Aleksandrowicz.



ŻEBY TO SIĘ NIE POWTÓRZYŁO

PAMIĘĆ ||

s. 5

■ Podczas uroczystości przy Mauzoleum Żołnierzy Września w Uniszkach Zawadzkich oddano hołd walczącym tutaj i poległym w obronie Ojczyzny żołnierzom: 864 znanym z nazwiska oraz wielu pozostałym — znanym tylko Bogu. — Mamy obowiązek pamiętać o tych wydarzeniach. Ale szczególnie o tych ludziach: żołnierzach polskich, którzy tu zostali — zwracał się do uczestników wtorkowych obchodów 81. rocznicy wybuchu II wojny światowej Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.



Bezpieczna droga do szkoły

NA SYGNALE || Za nami pierwszy tydzień działań prewencyjno-kontrolnych „Bezpieczna droga do szkoły”. Podstawowym zadaniem policjantów jest pomoc i zapobieganie. Dzisiaj na łamach naszego tygodnika przypominają o ostrożności i zasadach bezpieczeństwa.

Powrót do szkoły po tak długiej przerwie, to wyzwanie nie tylko dla uczniów ale także ich rodziców.

— Mławscy policjanci na długo przed pierwszym dzwonkiem przygotowywali się do powrotu uczniów do szkół — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Policjanci przeprowadzili ponad 40 szczegółowych kontroli oznakowania dróg w rejonach placówek oświatowych, na terenie całego powiatu mławskiego. Skierowano 9 pism do zarządców dróg o usunięcie ujawnionych uchybień.

Podczas „Bezpiecznej drogi do szkoły” policjanci zwracają szczególną uwagę na bezpieczeństwo pieszych. Pod policyjnym nadzorem są także kierowcy.

— Policyjne patrole kontrolują zachowanie pieszych na drodze — kontynuuje asp. szt. Anna Pawłowska. — Policjanci przypominają opiekunom



Pod szczególnym, policyjnym nadzorem są autokary, przewożące dzieci do szkół.

uczniów, że od ich zachowania zależy bezpieczeństwo dziecka. Jeśli wyjaśniamy dziecku, jak prawidłowo przechodzić przez jezdnię, sami też się do tego stosujemy — bez wyjątku. Dziecko bierze pod uwagę nasz przykład, a nie nasze słowa. Jeśli popełnimy wykroczenie na drodze, dziecko ten błąd powtórzy. Rodzic za kierownicą również powinien przestrzegać przepisów ruchu drogowego i zachować szcze-

gólną ostrożność — zawsze, a nie tylko wtedy, gdy mu to pasuje. Jeśli odwożąc dziecko do szkoły, zatrzymujemy samochód w rejonie skrzyżowania lub przejścia, narażamy inne dzieci, które idą pieszo do szkoły na niebezpieczeństwo. Dziecko, wychodząc zza samochodu stojącego w pobliżu przejścia dla pieszych, albo nawet na tym przejściu (niestety są i takie przypadki), jest niewidoczny dla innych



Mławscy policjanci na bieżąco sprawdzają sytuację w rejonach szkół i reagują na przypadki niestosowania się do przepisów ruchu drogowego.

kierowców. Doprowadzić to może do wypadku. Bądźmy zatem odpowiedzialni za bezpieczeństwo, nie tylko własne i naszego dziecka ale również innych uczniów i ich rodziców.

Mławscy policjanci na bieżąco sprawdzają sytuację w rejonach szkół i reagują na przypadki niestosowania się do przepisów ruchu drogowego.

Zadbajmy o to, by nie odwozić dziecka do szkoły na ostatnią chwilę. Pośpiech, brak uwagi, agresja na drodze — to czynniki, które prowadzą do

niebezpiecznych sytuacji. Zaplanujmy bezpieczną drogę dziecka do szkoły oraz bezpieczny powrót do domu.

W trakcie działań, policyjne patrole sprawdzają także stan techniczny pojazdów, warunki przewozu dzieci, tj. stosowanie fotelików, urządzeń ochronnych, pasów bezpieczeństwa, kontrolują stan trzeźwości kierujących.

Pod szczególnym, policyjnym nadzorem są autokary, przewożące dzieci do szkół.

Policjanci szczegółowo sprawdzają stan techniczny tych pojazdów, warunki przewozu pasażerów pod kątem przepisów związanych z pandemią Covid-19, kontrolują stan trzeźwości kierujących.

— Działania potrwać do 11 września. W tym czasie, z zachowaniem środków ostrożności, policjanci realizować będą także spotkania profilaktyczne z najmłodszymi uczniami szkół podstawowych, w pobliżu przejść dla pieszych, połączone z kampanią: „Kierowco! Nie polujemy na zebrach” — koń-

czy rzecznik prasowy mławskich policjantów.

RODZICU, OPIEKUNIE:

— dziecko naśladuje twoje zachowania, daj więc dobry przykład,
— zadbaj o to, by dziecko na drodze było widoczne dla kierujących pojazdami,
— ucz i przypominaj zasady prawidłowego poruszania się po drodze.

KIEROWCO:

— w samochodzie przewoź dziecko zgodnie z przepisami,
— wysadzaj dziecko z samochodu od strony chodnika lub pobocza,
— zachowaj ostrożność w pobliżu szkół i placówek oświatowych, a szczególnie przed przejściami dla pieszych.
NAUCZYCIELU:
— pokaż dzieciom bezpieczny świat, także w sferze ruchu drogowego,
— ucz dzieci świadomego i odpowiedzialnego uczestnictwa w ruchu drogowym.

(Informacje KPP Mława oraz Biura Ruchu Drogowego KGP)

Podążyła się za pracownika pomocy społecznej i okradła seniora

NA SYGNALE || Jeden z mieszkańców gminy Lipowiec Kościelny został oszukany i okradziony przez kobietę podającą się za pracownicę pomocy społecznej. Zabrała całe oszczędności 76-latka.

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie oszustki, która okradła seniora. Kobieta podawała się za pracownicę pomocy społecznej, realizującego program rządowy, pomnażający oszczędności starszych osób. 76-letni mieszkaniec gm. Lipowiec Kościelny, stracił wszystkie swoje oszczędności.

Do zdarzenia doszło w 28 sierpnia około południa. Senior wpuścił do domu nieznaną kobietę, która powiedziała, że jest pracownicą socjalnym, zajmują-



cym się realizacją programu rządowego, pozwalającego

seniorom na pomnożenie oszczędności. Wystarczy

wpłacić pieniądze na odpowiedni fundusz. Gwarantowany zysk miał wynieść kilka tysięcy złotych.

Senior przekazał oszustce zgromadzone w domu oszczędności, by je przeliczyła. Kobieta wzięła pieniądze, po czym wsiadła do samochodu, w którym czekał już kierowca, i odjechała. Senior nie zdołał nic zrobić. Po całym zdarzeniu wezwał policję. Złodziejka odjechała w samochodzie marki Citroen C5 kombi, ciemnego koloru. To starsza, otyła kobieta, wzrost

ok. 155 cm. Policja apeluje do osób, które mają informacje na temat tego lub podobnych zdarzeń, o kontakt z tutejszą jednostką policji, tel. 47 703 62 00. Informacje można przekazywać anonimowo. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

Policja apeluje do seniorów o ostrożność:

- **NIGDY** nie przekazuj obcej osobie pieniędzy — nawet jeśli podaje się za policjanta
- **NIGDY** nie udostępniaj obcej osobie swoich danych — także przez telefon

- **NIGDY** nie podpisuj umów, jeśli nie znasz ich treści a okoliczności złożonej oferty, budzą jakiegokolwiek podejrzenia.
- **ZAWSZE** konsultuj z bliskimi, zaufanymi osobami jakiegokolwiek prośby o udzielenie pożyczki
- **NIGDY** nie wpuszczaj do domu obcych osób.

Asp. szt. Anna Pawłowska

Mieszkaniec powiatu kętrzyńskiego wpadł w powiecie mławskim

NA GRANICY || W naszym powiecie na krajowej „siódemce” zatrzymano mieszkańca powiatu kętrzyńskiego, który przewoził kontrabandę w swoim fordzie. Jej wartość to ponad dziewięćdziesiąt tysięcy złotych.



Fot. materiały SG

Mieszkaniec powiatu kętrzyńskiego kontrabandę przewoził fordem

Prawie 202 kilogramy suszu tytoniowego o szacunkowej wartości ponad 94 tysięcy złotych przechwycili funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Bezledach i Krajowej Administracji Skarbowej w Olsztynie. Towar prze-

woził mieszkaniec powiatu kętrzyńskiego. Na drodze krajowej nr 7 w powiecie mławskim 2 września mundurowi zatrzymali do kontroli drogową osobowego forda. Okazało się, że kierowcą auta jest 43-latek z powiatu kętrzyńskiego.



Mężczyzna usłyszał zarzuty przewożenia nielegalnego tytoniu, do czego się przyznał.



— Mundurowi w przestrzeni pasażerskiej i bagażowej auta ujawnili prawie 202 kg suszu tytoniowego bez polskich znaków skarbowych akcyzy — poinformował kpt. SG Mirosław Aleksandrowicz, rzecznik prasowy — koordynator Warmińsko-Mazurskiego

Oddziału Straży Granicznej. — Kierowca został zatrzymany, a towar o szacunkowej wartości 94 tys. zł. zdeponowany przez funkcjonariuszy Straży Granicznej.

Ponadto na poczet przyszłej kary zabezpieczono 8 400 złotych w gotówce.

— Mężczyzna usłyszał zarzuty przewożenia nielegalnego tytoniu bez obowiązujących znaków skarbowych akcyzy, do czego się przyznał — kontynuuje rzecznik.

Dalsze czynności w sprawie prowadzą funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Bezledach. **red.**

Powstaje nowy odcinek Alei Świętego Wojciecha

NA BUDOWIE || Trzy miesiące temu Mława rozpoczęła realizację budowy nowego odcinka Alei Świętego Wojciecha. Roboty w terenie przebiegają zgodnie z harmonogramem.

W pierwszym etapie prac usunięto górną, żyzną warstwę ziemi, która w przyszłości wykorzystywana będzie przy urządzeniu trawników i skwerów. Do końca roku zostanie położona większość sieci podziemnych. Trwają prace związane z najniższą położoną siecią – wodociągiem. Roboty w tym zakresie potrwać do listopada. We wrześniu na teren budowy wejdą fachowcy układający nitkę kanalizacji sanitarnej, gazownicy oraz specjaliści od sieci teleinformatycznej. Ich prace powinny zakończyć się jeszcze w tym miesiącu.

W październiku natomiast rozpocznie się budowa kanalizacji deszczowej. Prace przy tej sieci potrwać do marca przyszłego roku. Kolejne



etapy obejmują budowę oświetlenia i roboty drogowe – układanie podbudowy,

budowę chodników, ścieżki rowerowej oraz nawierzchni jezdni.

II etap Alei Świętego Wojciecha połączy obecny odcinek traktu, zakończony na skrzyżowaniu z ulicą Sienkiewicza, z ul. Płocką (na wysokości marketu budowlanego). Umowa na realizację zadania została podpisana 16 lipca br.

Zgodnie z jej zapisem wykonawca – firma KRUSZ-BET – powinien zakończyć pracę w ciągu 11 miesięcy, w połowie czerwca 2021 roku.

Wartość inwestycji to 9 754 710 zł, z czego 65 proc. kosztów kwalifikowalnych pokryje dofinansowanie zdobyte przez burmistrza Sławomira Kowalewskiego w ramach Funduszu Dróg Samorządowych.

Magdalena Grzywacz/KSM UMM

NA PIEKIEŁKU JUŻ NIE BĘDZIE PIEKIELNIE



INWESTYCJE || Rozpoczęły się prace przy budowie nakładki asfaltowej na ulicy Piekietko. Niebawem wyeksploatowana w ciągu wielu lat droga zyska zupełnie nowe oblicze. Zakres robót obejmuje wykonanie nakładki na ul. Piekietko wraz z pętlą (na odcinku około 1 km). Przewidziana jest także regulacja skrzyżowania na tej ulicy w celu umożliwienia

bezbproblemowego skrętu autobusom Mławskiej Komunikacji Miejskiej. Dodatkowo zostanie uporządkowany teren skweru w centrum osiedla. Prace na zlecenie Burmistrza Miasta Mława wykonuje Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe. Planowany termin ich zakończenia to koniec września 2020 r.

KN, PT

OGŁOSZENIE

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

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 08.09.2020 r. do 07.10.2020 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość nr 1172/1 o pow. 0,0351 ha, położoną w Mławie, przy ul. Niskiej.

14120otm1-A-G

OGŁOSZENIE

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

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 08.09.2020 r. do 07.10.2020 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl wywieszono wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Wykazy obejmują nieruchomości:

- lokal mieszkalny nr 11 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie, przy ul. Granicznej 84/1, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 191 8/3 pod budynkiem,
- lokal mieszkalny nr 17 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie, przy ul. 3 Maja 3A, wraz z udziałem w prawie własności działek nr 685/11, 685/29 pod budynkiem.

14020otm1-A-G

TYDZIEŃ
w kulturze

www.mdkmlawa.com

ZOBACZYSZ NA:

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

KONCERTY ONLINE

MUZYKA BEZ GRANIC

SIECIOWANIE DŹWIĘKIEM

11 WRZEŚNIA 2020 R., GODZ. 18.00

„WIDZIEĆ MUZYKĘ”

KONCERT POEZJI ŚPIEWANEJ

WYSTĄPI
LESZEK KOPEĆ

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Narodowe Centrum Kultury

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

URZĄD MIASTA MŁAWA

Akademia Wilanowska

Patronat medialny

facebook

Miejski Dom Kultury

Stary Rynek 13

06-500 Mława

☎ 23 654 35 85

13220otm1-B-G

Niepodległość z miejską biblioteką

ROCZNICA || Już niedługo, bo 10 września będzie można cofnąć się o 100 lat. Dr Leszek Arent opowie w mławskiej bibliotece o początkach Polski Niepodległej, a kolekcjonerka i pasjonatka mody retro Ewa Stabach przeniesie nas w klimat lat dwudziestych.



fot. materiały UMM

Miejska Biblioteka Publiczna im. Bolesława Prusa w Mławie serdecznie zaprasza na spotkanie pod hasłem „Sto lat, sto lat temu, czyli jak się żyło po odzyskaniu niepodległości” w czwartek 10 września br. o godz. 15:00 czyteln-

ni dla dorosłych na parterze. Podczas spotkania dr Leszek Arent opowie o początkach Polski Niepodległej, wojnie polsko-bolszewickiej i Bitwie Warszawskiej, ze szczególnym uwzględnieniem okolic Mławy. Tło obyczajowe lat dwudziestych i stroje z epoki zaprezentuje kolekcjonerka i pasjonatka mody retro Ewa Stabach.

Opowieść dr Leszka Arenta o początkach Polski Niepodległej, wojnie polsko - bolszewickiej i Bitwie Warszawskiej ze szczególnym uwzględnieniem okolic Mławy
-Tło obyczajowe lat dwudziestych i stroje z epoki zaprezentuje kolekcjonerka i pasjonatka mody retro- Ewa Stabach

Opowieść dr Leszka Arenta o początkach Polski Niepodległej, wojnie polsko - bolszewickiej i Bitwie Warszawskiej ze szczególnym uwzględnieniem okolic Mławy
-Tło obyczajowe lat dwudziestych i stroje z epoki zaprezentuje kolekcjonerka i pasjonatka mody retro- Ewa Stabach

Spotkajmy się przy kawie i słodkim poczęstunku, by wspólnie świętować!
Mile widziane stroje w stylu retro.
Prosimy o zgłoszenia do 9 września, gdyż ilość miejsc jest ograniczona - tel. 601 092 206 i 23 654 36 63 wewn.12

Pijany uderzył w drzewo i ogrodzenie, po czym... zasnął za kierownicą

NA SYGNALE || Po tym jak jego auto uderzyło w drzewo i ogrodzenie, wyszedł z samochodu, obejrzał uszkodzenia, po czym wsiadł za kierownicę i zasnął.

Mławska policja otrzymała zgłoszenie, dotyczące kierowcy volvo, który uderzył w drzewo a następnie ogrodzenie posesji. Po tym zdarzeniu kierujący wyszedł z auta, obejrzał uszkodzenia, po czym wsiadł za kierownicę i... zasnął. Był nietrzeźwy. Policję powiadomili świadkowie. Do zdarzenia doszło w sobotę 31 sierpnia, tuż przed południem w miejscowości Łębki, gm. Strzegowo. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierujący samochodem marki Volvo 51-letni mieszkaniec pow. mław-



Fot. Stanisław C. Ulatowski

skiego, jadąc od Czarnocina w kierunku Niedźborza, na łuku drogi, zjechał z drogi, uderzył w drzewo na następnej w ogrodzenie prywatnej posesji. Świadkowie tego zdarzenia powiadomili po-

licję oraz służby ratunkowe. Kierowca volvo był przytomny, w organizmie miał ponad 2 promile alkoholu. Wewnątrz pojazdu leżało około 30 sztuk pustych butelek po wódce o pojemności

100 ml. Mężczyzna został przewieziony do szpitala w Ciechanowie. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie. Policja apeluje – Twoja reakcja ma znaczenie! Pijany kierowca na drodze to śmiertelne zagrożenie, dlatego tak ważna jest reakcja świadków. Policja coraz częściej odbiera takie właśnie sygnały. Działanie przypadkowych osób pozwala na wyeliminowanie realnego, ogromnego niebezpieczeństwa. Te przypadkowe osoby ratują ludzi życie i zdrowie. Dziękujemy.

Informacja KPP

Róbnmy wszystko, żeby to się nie powtórzyło

PAMIĘĆ || Podczas uroczystości przy Mauzoleum Żołnierzy Września w Uniszkach Zawadzkich oddano hołd walczącym tutaj i poległym w obronie Ojczyzny żołnierzom: 864 znanym z nazwiska oraz wielu pozostałym – znanym tylko Bogu.

Mamy obowiązek pamiętać o tych wydarzeniach. Ale szczególnie o tych ludziach: żołnierzach polskich, którzy tu pozostali – zwracał się do uczestników wtorkowych obchodów 81. rocznicy wybuchu II wojny światowej Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. Uroczystość rozpoczęła, witając przybyłych i przybliżając rys historyczny wydarzeń z początku września 1939 r., Dyrektor Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie Barbara Zaborowska. Następnie głos zabrali gospodarze obchodów w Uniszkach Zawadzkich.

O żołnierzach przelewających krew, by bronić dostępu do Warszawy i Mławy, spośród których wielu spoczęło w tej ziemi na zawsze, mówił burmistrz Sławomir Kowalewski.

— Troska nad tym miejscem, wyjątkowym, szczególnym dla nas miejscem, jest bardzo ważna — podkreślał, dziękując za podejmowane w tym zakresie działania obecnemu i byłemu wójtowi oraz mieszkańcom gminy Wieczfonia Kościelna. — Mamy obowiązek pamiętać o tych wydarzeniach. Ale szczególnie o tych ludziach: żołnierzach polskich, którzy tu pozostali — zwracał się do zebranych.



Przywołał cenną pracę badawczą nieżyjącego już prof. Ryszarda Juszkiewicza, która ocaleniu tej pamięci służyła.

Mówił także o ogromnym dramacie ludności cywilnej ginącej w latach wojny i podkreślał wagę działań na rzecz pielęgnowania pokoju, poczynając od najbliższego otoczenia każdego z nas.

— Róbnmy wszystko na rzecz tego, żeby to się nigdy nie powtórzyło — apelował Sławomir Kowalewski.

Służył temu m.in. podpisany w zeszłym roku przez przedstawicieli miast partnerskich Mławy Manifest Pokoju.

— Za pokój w kraju, za pokój w Europie i na świecie odpowiada każdy z nas. Tylko niekochani nienawidzą i prowa-

dzą do konfliktów. Obojętność prowadzi do wojny. Jeśli dziś będziemy tolerować małe zło, jutro damy przyzwolenie na większe, a to w konsekwencji doprowadzi do wojny — przestrzegał burmistrz.

Wójt Gminy Wieczfonia Kościelna Mariusz Gębała wspominał lata swojego dzieciństwa, kiedy to w szkołach podstawowych nie mówiło się wiele o wybuchu II wojny światowej.

Uczono przede wszystkim o ataku na Westerplatte z pancernika Schleswig-Holstein, dopiero z czasem pojawiły się informacje o ataku bombowców niemieckich na Wieluń.

— Ale my, ludność północnego Mazowsza, mamy własne Westerplatte, mamy własny Wieluń — wskazywał wójt,



nawiając już do samej Bitwy pod Mławą.

Przywołał pamięć żołnierzy, którzy tutaj zginęli.

— Apeluje do państwa, odwieczajcie to miejsce, nie tylko przy takiej okazji jak dzisiaj, ale i w różnych innych sytuacjach. Uważam, że ono na to zasługuje — zwracał się do zebranych.

Głos zabrali obecni na uroczystości parlamentarzyści. Poseł na Sejm RP Anna Cicholska dziękowała burmistrzowi i mieszkańcom Mławy za coroczne rekonstrukcje Bitwy pod Mławą.

— Jesteście słynni w całej Polsce — mówiła.

Dziękowała za kultywowanie wartości patriotycznych poprzez obchody ważnych dla Polaków rocznic, zwłaszcza stu-

lecia odzyskania niepodległości w 1918 r. i 100. rocznicy wojny polsko-bolszewickiej w 2020 r.

— Jesteście wyjątkowym miastem, jeżeli chodzi o takie właśnie działania patriotyczne i narodowe — wskazywała.

Oddała hołd bohaterom broniącym w 1939 roku Mławy.

— Jan Paweł II podkreślał, że wolności nie otrzymaliśmy na zawsze. Wolność musimy ciągle zdobywać i ją pielęgnować. Chwała i cześć bohaterom — kończyła swoje wystąpienie poseł Anna Cicholska.

— Osiemdziesiąt jeden lat temu to tutaj właśnie rozpoczęła się obrona Polski. Tutaj rozpoczęła się walka o to, w jakiej Polsce później będziemy żyli — mówił Poseł na Sejm RP Arkadiusz Iwanicki.

Jak zaznaczał, powinniśmy być dumni z ludzi, którzy tutaj w obronie Ojczyzny poświęcili to, co mieli najcenniejsze — własne życie.

— Byśmy dzisiaj mogli żyć w wolnej Polsce. W Polsce, w której nie powinno być podziałów, nie powinno być walki. W Polsce, która powinna być dla wszystkich taka sama, równa, tolerancyjna — podkreślał parlamentarzysta.

Dziękował organizatorom wtorkowych obchodów za pielęgnowanie pamięci o historii naszego kraju i jego bohaterach.

Modlitwę w intencji poległych poprowadził Dziekan Dekanatu Mławskiego Wschodniego ks. kan. Sławomir Krasiński. Następnie został odtworzony utwór „Śpij kolego”.

Uroczystość w Uniszkach Zawadzkich zakończono złożeniem przez obecne delegacje kwiatów i zapalonych zniczy przy Mauzoleum Żołnierzy Września.

Obchody uświetniły swoją obecnością poczty sztandarowe Miasta Mława, Powiatowego Cechu Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości w Mławie oraz Szkoły Podstawowej im. 49 Pułku Piechoty w Szydłowie.

Krzysztof Napierki / UMM

KŁOPOTLIWA STREFA ZAMIESZKANIA



PRZEPISY || W ostatnim czasie mławscy strażnicy miejscy przeprowadzają dużo interwencji związanych z nieprawidłowym parkowaniem pojazdów w strefach zamieszkania. Strefy te występują na terenach tutejszych osiedli mieszkaniowych. Jak prawidłowo się poruszać w takich miejscach?

Urząd Miasta Mława przypomina, że sposób zachowania pieszych i kierujących pojazdami w strefach zamieszkania regulują odpowiednie przepisy

drogowe — uczestnicy ruchu mają obowiązek stosowania się do nich. Najważniejsze zasady ruchu obowiązujące w strefie zamieszkania są następujące: — prędkość jest ograniczona do 20 km/h, — parkowanie jest dozwolone tylko w miejscach wyznaczonych, — pieszy może korzystać z całej szerokości jezdni. Zatrzymajmy się o bezpieczeństwo nasze i innych!

MW, KN

NOWA WYSTAWA: „4.00 WISŁA RUSZYŁA”

WYSTAWA || „4.00 Wisła ruszyła” to wystawa plenerowa przygotowana przez Grupę nieformalną – Mława miasto zabytkowe, którą możemy oglądać w Parku Miejskim im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Mławie.

Wystawa składa się z ośmiu plansz, na których przedstawiono działania wojenne na terenie powiatu mławskiego we wrześniu 1939 r. Plansze zawisły 1 września br. na ogrodzeniu parkowym, tuż przy głównej bramie, od ul. Zeromskiego. Do przygotowania wystawy wykorzystano fotografie ze zbiorów mławskich kolekcjonerów. Premiera ekspozycji miała miejsce w ubiegłym roku, gdy świętowaaliśmy okrągłą, 80. rocznicę wybuchu II wojny światowej i Bitwy pod Mławą. Plansze wyeksponowano wówczas na



ogrodzeniu I Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Wyspiańskiego w Mławie. Tegoroczny powrót wystawy w przestrzeń miasta i zmiana jej lokalizacji, zdaniem organizatorów, wpłynie na większe zainteresowanie świętowaną we wrześniu rocznicą i podniesie poziom edukacji patriotycznej naszej społeczności.

Tę interesującą ekspozycję można oglądać do końca września br. Zachęcamy do jej zwiedzania.

KP, MG/KSM

OBCHODY ŚWIATOWEGO DNIA SYBIRAKA



ŚWIĘTO || Związek Sybiraków w Mławie i Burmistrz Miasta Mława zapraszają na obchody Światowego Dnia Sybiraka, upamiętniające 81. rocznicę agresji ZSRR na Polskę. Uroczystości odbędą się w czwartek 17 września 2020 r. Rozpocznie je o godzinie 10:00 msza św. w kościele pw. Świętej Trójcy. Następnie uczestnicy obchodów przejdą na cmentarz parafialny przy ul. 18 Stycznia, gdzie przy pomniku upamiętniającym ofiary sowieckiego totalitaryzmu zostanie odegrany hymn państwowy, a gospodarze uroczystości wygłoszą okolicznościowe przemówienia. W intencji represjonowanych zostanie odmówiona modlitwa, a na poświęconym im symbolicznym grobie złożone kwiaty i zapalone znicze. Ze względów sanitarnych związanych z obecną sytuacją epidemiologiczną, organizatorzy bardzo proszą o zachowanie niezbędnych wymogów bezpieczeństwa: utrzymywanie dystansu społecznego oraz — jeśli nie zachodzą przeciwwskazania zdrowotne — stosowanie maseczek lub innych osłon ust i nosa.

KN / UMM

MUZYKA || Od września w Miejskim Domu Kultury w Mławie ponownie odbywają się koncerty z udziałem wokalistów, tancerzy i instrumentalistów największej filharmonii w Polsce. W ramach tegorocznego cyklu „Spotkania z Muzyką” melomani mogą zapoznać się z twórczością znanych kompozytorów muzyki klasycznej, wysłuchać tekstów znakomitych polskich poetów oraz odkryć piękno polskiej muzyki tradycyjnej i tej królującej na dworze Jagiellonów. Koncerty będą odbywać się raz

w miesiącu – od września 2020 r. do czerwca 2021 r., w środę o godz. 18.00. Mają charakter kameralny i trwają 45 minut. Bilety na wydarzenia można kupić w kasie kina MDK-u oraz online na stronie <https://mdkmlawa.com/kino>. Pierwszy koncert pt. „Taneczny Świat Fryderyka Chopina” odbędzie się 23 września 2020 r. w sali kina Miejskiego Domu Kultury w Mławie. Wspaniałej muzyce polskiego tuza klasyki będzie towarzyszyć pokaz taneczny w stylu modern jazz. **BR / MDK**

REKLAMA

Zawiadomienie Starosty Mławskiego z dnia 02.09.2020 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2018 r., poz. 1474 ze zm.) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2020 r. poz. 256 ze zm.)

zawiadamiam

że w dniu 02.09.2020 r. została wydana decyzja nr 7/2020 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji polegającej na rozbudowie ulicy ks. Piotra Skargi w Mławie w ramach zadania pn. „Budowa i przebudowa dróg na terenie miasta Mława” wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną – kat. obiektu: IV, XXV, XXVI, XXVII, XXVIII – wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego na działkach nr: 3431/3, 3431/4, 3431/5, 3679/1, 3680/2, 3690, 3692/1, 3692/2, 3693/3, 3693/4, 3710, 3711, 3712 w obrębie nr 0010 Mława, jednostka ewidencyjna nr 141301_1 Mława, powiat mławski, województwo mazowieckie.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Reymonta 6, pok. 25, w godz. 8.00-16.00 (tel. 23 655 29 13) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie do Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 kpa pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela – temu przedstawicielowi. Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. W sprawie wszczętej na skutek podania złożonego przez dwie lub więcej stron pisma doręcza się wszystkim stronom, chyba że w podaniu wskazały jedną jako upoważnioną do odbioru pism. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli do prowadzenia sprawy nie ustanowiła pełnomocnika zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

14320otm1-A-6

Ruszają stypendia marszałka

NAUKA || Dobrze się uczysz? Zgłoś się do Mazowieckiego Urzędu Marszałkowskiego. Od 2 września ruszył nabór wniosków do mazowieckiego programu stypendialnego dla uczniów szczególnie uzdolnionych.

Projekt kierowany jest do uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych oraz liceów ogólnokształcących na Mazowszu.

Trzeba wykazać się dobrymi wynikami z przedmiotów przyrodniczych, informatycznych, języków obcych nowożytnych, matematyki i przedsiębiorczości.

Dodatkowo premiowane będą osiągnięcia za zdobycie tytułu laureata lub finalisty w olimpiadach i/lub konkursach.

Jak się zgłosić do programu?

I etap naboru – założenie konta i elektroniczna rejestracja wniosku na stronie internetowej projektu, można to zrobić od 2 do 9 września 2020 r.

II etap naboru – przekazanie wersji papierowej dokumentów do Urzędu – do 21 września 2020 r.



Fot. pixabay.com

Wygenerowany ze strony internetowej wniosek, wraz z niezbędnymi dokumentami, należy złożyć osobiście lub przesłać listem poleconym (decyduje data wpływu) na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie, Departament Edukacji Publicznej i Sportu, ul. B. Brechta 3, 03-472 Warszawa.

Stypendium pomoże w nauce

W roku szkolnym 2020/2021 przyznanych zostanie 476 stypendiów. Przewidywana wartość stypendium wyniesie nie mniej niż 5314 zł.

Uczeń będzie mógł je przeznaczyć m.in. na zakup pomocy dydaktycznych, sprzętu komputerowego, fachowej literatury, opłacenie

uczestnictwa w obozach, wyjazdach edukacyjnych, kursach językowych, korzystania z Internetu, itp. – wszystko to powinno być zapisane w „Indywidualnym planie rozwoju edukacyjnego ucznia”.

Szczegółowe informacje dotyczące projektu można uzyskać pod numerami telefonów: (22) 59 79 410, 413, 423, 430, 449 lub drogą elektroniczną pod adresem: edukacja@mazovia.pl

„Mazowiecki program stypendialny dla uczniów szczególnie uzdolnionych – najlepsza inwestycja w człowieka” jest projektem Samorządu Województwa Mazowieckiego realizowanym przez Departament Edukacji Publicznej i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014–2020.

Źródło: www.mazovia.pl

REKLAMA

komunikat

OBWIESZCZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 293 ze zm.), art. 39 ust. 1 pkt 2, 3, 4 i 5, w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.) oraz uchwał Rady Gminy Radzanów:

- 1) nr VII/55/2019 z dnia 28 maja 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Wróblewo,
- 2) nr VIII/65/2019 z dnia 26 czerwca 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Zgliczyn-Glinki,
- 3) nr VIII/64/2019 z dnia 26 czerwca 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Bońkowo Podleśne

podaję do publicznej wiadomości informację o możliwości zapoznania się z wyłożonymi do publicznego wglądu:

- 1) projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Wróblewo,
 - 2) projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Zgliczyn-Glinki,
 - 3) projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Bońkowo Podleśne
- wraz z prognozami oddziaływania na środowisko w dniach od 18 września 2020 r. do 9 października 2020 r. w siedzibie Urzędu Gminy w Radzanowie, plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów, w godzinach pracy Urzędu. Publiczna dyskusja nad przyjętymi w projektach miejscowych planów i prognozach oddziaływania na środowisko rozwiązaniami odbędzie się dnia 2 października 2020 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Radzanowie, ul. Mławska 4, 06-540 Radzanów, w zakresie:

- 1) projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Wróblewo – o godz. 12.00,
- 2) projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Zgliczyn-Glinki – o godz. 13.00,

- 3) projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Bońkowo Podleśne – o godz. 14.00.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie miejscowego planu i prognozie oddziaływania na środowisko, może wnieść uwagi. Uwagi mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej:

- a) opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu w rozumieniu ustawy z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym,
 - b) opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP,
 - c) za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne,
- z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, na adres Urzędu Gminy w Radzanowie w nieprzekraczalnym terminie do dnia 23 października 2020 r. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag będzie Wójt Gminy Radzanów.

WÓJT GMINY RADZANÓW

14520otm1-A-6

Zawsze można i trzeba czynić dobro

HISTORIA || W ostatnim czasie koronawirus „zameldował” się także w Mławie. To dość jednoznaczny sygnał dla mieszkańców, aby z dużą konsekwencją przestrzegali wszelkich rygorów sanitarnych, jakie muszą obowiązywać na konkretnym etapie trwania tej epidemii.

Warto w tym miejscu przypomnieć, że w przeszłości miasto dość często i boleśnie doświadczało skutków w szczególności epidemii cholery. Pierwsza miała miejsce w roku 1837, a śmiertelne żniwo pozostawiła jeszcze kilka razy w XIX wieku.

WERONIKA DRZEWIECKA

W każdym przypadku pojawiali się ludzie, którzy na miarę swoich możliwości nieśli pomoc potrzebującym. Jedną z takich osób była Weronika Drzewiecka, która począwszy od 1875 roku, kiedy epidemia cholery spowodowała liczne zgony, zaopiekowała się grupą sierot.

Dominik Staszewski w swojej publikacji „Mława – opis historyczny” podkreślił:

„Kilkanaście lat temu pracownica robót kościelnych hafciarskich, Weronika Drzewiecka, przysparzała kilkanaście sierot po zmarłych na cholerę biedakach i przez kilka lat utrzymywała własną ciężką pracą przeszło po 20 sierot rocznie. Doraźnie powstała ochroną zaopiekowała się ksiądz kanonik Stanisław Ordon, wreszcie pospieszył z pomocą szerszy ogół i odtąd ubogiej filantropce lżej było ogarniać swoje sieroty”.

Formalnie funkcjonowanie ochronki (domu pomocy dla sierot) zostało zatwierdzone przez władze w roku 1897. Jednak sytuacja materialna ulegała nieznacznie tylko poprawie, a dzieci potrzebujących pomocy systematycznie przybywało. Wymagało to licznych starań ze strony osób patronujących temu przedsięwzięciu. Tylko ofiarność ludzi dobrej woli pozwalała na realizację różnych zadań na rzecz najbiedniejszych.

W styczniu 1900 roku dzięki finansowemu wsparciu mieszkańców w miejscowej ochronie urządzono wieczerzę i szopkę dla przebywających tam sierot. Miesiąc później w sali resursy odbyło się przedstawienie, z którego dochód przeznaczono na pomoc dla dzieci umieszczonych w ochronie.

KONKURS PIĘKNYCH CZYNÓW

Upór i poświęcenie Weroniki Drzewieckiej w realizacji jej wyjątkowej misji znalazło uznanie wśród czytelników „Gazety Polskiej”, która w roku 1900 była organizatorem „konkursu cnoty” zwanym także „konkurem pięknych czynów”. Uzasadniając celowość tej inicjatywy napisano: „Otóż, pragnąc przyczynić się z jednej strony do poznania stanu moralności domowej i obywatelskiej u nas, z drugiej zaś — do dania jej nowego, skromnego bez wątpienia, lecz nie pozbawionego znaczenia bodźca, redakcja nasza ogłasza konkurs na opis pięknego, użytecznego i szlachetnego czynu zrzeczywistego życia Polaka lub Polki”.

Na adres redakcji wpłynęło 51 opisów, z czego 12 zostało przedstawione czytelnikom na łamach Gazety i stanowiło podstawę do głosowania. W tym gronie znalazł się także opis dokonań dzielnej Mławianki autorstwa pisarki Zuzanny Morawskiej iksiędza kanonika Stanisława Ordona, w którym podkreślono m.in.: „Panna X, utrzymująca się z szycia i haftu, osoba zupełnie uboga, z elementarnym zaledwie wykształceniem, w roku 1875, gdy cholera nawiedziła miasto, zabierając setki ofiar, gromadziła pozostałe po nich sieroty i około 70 dzieci uchroniła od głodu i nędzy. Trudno było o pomieszczenie dla tylu sierot, począwszy od paromiesięcznych do lat siedmiu, lecz wielkie serce miłosiernej kobiety radziło, jak mogło. Najslabsze więc inajwyżej potrzebujące opieki zostawiła wszczupem swojemu mieszkaniu, złożonym z 2-ch pokoiów i kuchenki, dla innych uprosiła o przytułek, zachęcając zamożniejszych mieszczan do spełnienia dobrego uczynku”.

OPIEKUNICZA CZTERNASTOLATKA

Podczas trwającego do 15 lutego 1901 roku głosowania swoją opinię dotyczącą zaprezentowanych opisów przedstawiło 3 312 czytelników. Dokonania Weroniki Drzewieckiej najwyżej oceniło 680 respondentów, co oznaczało drugi wynik w tym konkursie.

Więcej zwolenników zyskał opis przedstawiający czyny i życie Heleny Lochmanówny z Ostrowca, która mimo swojej choroby (utrata słuchu) po śmierci ojca, mając tylko 14 lat, przyjęła na siebie trud utrzymania 6-osobowej rodziny. Aby zapewnić godne warunki życia i odpowiednie wykształcenie dla rodzeństwa urządziła pracownię krawiecką, w której systematycznie przynajmniej dwie sieroty mogły także zdobywać doświadczenie przygotowujące do samodzielnego życia. W latach późniejszych, w wyniku wielu niekorzystnych zdarzeń przyszło jej żyć w nędzy, bez żadnego wsparcia chociażby ze strony najbliższych.

TŁUMY MIESZKAŃCÓW NA POGRZEBIE

Przełożona mławskiej ochronki zmarła 8 maja 1902 roku, a na jej pogrzebie na miejscowym cmentarzu zgromadziły się tłumy mieszkańców Mławy i okolic, aby oddać hołd tej wyjątkowej kobiecie. Stało się też tak, że misja zapoczątkowana przez zmarłą znalazła wielu zwolenników, którzy w różnej formie nieśli pomoc żyjącym w skrajnej nędzy.

W listopadzie 1900 roku „Gazeta Polska” pisała: „Krzążają się tutaj około zawiazania Towarzystwa Dobroczyńności. Miałoby ono tutaj bardzo wiele do zrobienia. Najpilniejszą potrzebą byłoby założenie ochrony dla dzieci robotników, którzy cały dzień są zajęci poza domem. Ochrona istniejąca tutaj pod protektorem ks. dziekana Ordona przygarnia tylko zupełnie sieroty i ma fundusze zupełnie szczupłe. Tymczasem dzieci te, żyjące w najzupełniejszym zdżiczeniu, powiększą tylko w przyszłości zastęp wszelkiego rodzaju przestępców”.

NA CHLEB DLA BIEDNYCH

W roku 1901 z inicjatywy Wiesławy Lelewełówny wspomniane wyżej Towarzystwo rozpoczęło działalność, obejmując swoim zasięgiem cały powiat mławski. Statut tej organizacji został zatwierdzony przez władze carskie 26 listopada 1901 roku. Pierwsze zebranie od-



W styczniu 1900 roku dzięki finansowemu wsparciu mieszkańców w miejscowej ochronie urządzono wieczerzę i szopkę dla przebywających tam sierot.

było się w dniu 23 maja 1902 roku z udziałem 45 członków, a jednym z punktów był wybór zarządu. Funkcję prezesa powierzono księdzu kanonikowi Stanisławowi Ordonowi, wiceprezesem został Bronisław Klicki – właściciel majątku Windyki, skarbnikiem rejent Józef Ossowski, sekretarzem lekarz weterynarii — Józef Grzełiński.

W składzie Zarządu znaleźli się ponadto: dr August Bieńkiewicz, adwokat Julian Rzymowski, rejent Konrad Olszewski, ziemianin z Kosin Kapiczyński Stanisław Olszyński. W 1902 roku poszukując nowych źródeł finansowego wsparcia po uzyskaniu zezwolenia władz administracyjnych i kościelnych przygotowano puszki z napisem „Mławskie T-wo Dobroczyńności — na chleb dla biednych”, umieszczając je we wszystkich kościołach dekanatu mławskiego, w sądach gminnych, aptekach, kancelariach rejentów, cukierniach i restauracjach.

Ofiary nagromadzone w puszkach były wyjmowane dwa razy w roku. Dwadzieścia pięć szczególnie potrzebujących rodzin otrzymało zapomogi pieniężne. Na Boże Narodzenie urządzono gwiazdkę dla biednych dzieci, podczas której jego uczestnicy otrzymali ubranka, buty i słodczyce ufundowane przez miejscowych kupców.

DWUNASTOOSOBOWY ZARZĄD

Na początku 1903 roku przy wydziale wsparcia zorganizowano bezpłatną pomoc lekarską, a właściciele aptek o 33% pomniejszali wartość recept wydawanych dla podopiecznych Towarzystwa. Zorganizowano także nowy wydział, który zajmował się pozyskiwaniem i rozdawnictwem odzieży. W ochronie w roku 1903 przebywało 16 sierot. Do 155 wzrosła liczba członków, większe niż oczekiwano były dochody. Zamknęły się kwota 2138 rubli, z czego 845 rubli uzyskano ze składek członkowskich, 524 ruble otrzymano od organizatorów koncertów i przedstawień teatralnych, 366 rubli pochodziło z ofiar złożonych do puszek, 148 rubli zebrano od indywidualnych ofiarodawców.

Koncert na rzecz Towarzystwa Dobroczyńności zorganizowało m.in. Towarzystwo Śpiewacze „Lutnia”. Pracą organizacji w roku 1903 kierował powiększony do 12 osób Zarząd, w skład którego wchodził: ksiądz kanonik Stanisław Ordon — prezes, Bronisław Klicki — wiceprezes, rejent Józef Ossowski — skarbnik, lekarz weterynarii Bronisław Grzełiński — sekretarz oraz członkowie: dr August Bieńkiewicz, rejent Konrad Olszewski, mecenas Julian Rzymowski, buchalter kasy powiatowej Gustaw Strupczewski, ks. Remigiusz Jankowski — proboszcz parafii Wieczfnia, wikariusz parafii Mława — ks. Adam Goszczyński, pisarka Zuzanna Morawska, właściciel folwarku Kosinki — Stanisław Olszyński.

POMOC BARDZO POŻĄDANA

1 stycznia 1904 roku w rewersie miejskiej zorganizowano choinkę, na której bawiło się 210 dzieciaków, a podczas tego noworocznego spotkania przygrywała orkiestra strażacka. 160 uczestników tej zabawy w wyniku losowania obdarowanych zostało upominkami.

W planach Towarzystwa na 1904 rok zapisano organi-

zowanie drugiej ochronki dla dzieci, przytulku dla starców i taniej kuchni. W sierpniu 1905 roku „Kurier Warszawski” informował: „W Mławie otwarto ochronkę dla dzieci, urządzoną staraniem Tow. Dobroczyńności. Lokal jej składa się z trzech dużych izb i pokoju dla dozorczyń. Na utrzymanie ochrony przeznaczono 600 rb. rocznie. Kuratorem jest dr August Bieńkiewicz, opiekunkami panie: Zuzanna Morawska, Karolowa Reinhardowa i Marja Michałowska”.

Zaprezentowane informacje pozwalają na sformułowanie opinii, że wraz z upływem lat rosła skala i formy pomocy dla najbiedniejszych, chociaż przy istniejącej skali ubóstwa dalece niewystarczających. Trzeba jednak pamiętać, że analizujemy działania, które miały miejsce w czasie, kiedy Mława i powiat mławski administracyjnie wchodziły w skład Guberni Płockiej, a jego mieszkańcy podlegali rygorom dyktowanym przez władze carskie i dlatego zaangażowanie osób niosących pomoc dla najbiedniejszych zasługuje na pamięć i uznanie kolejnych pokoleń.

Współcześnie system pomocy dla najbiedniejszych ze strony państwa i innych organizacji jest na tyle bogaty, że w zasadzie każdy może uzyskać niezbędne wsparcie. W warunkach, jakie dyktuje epidemia koronawirusa, nie wszystko daje się przewidzieć i dlatego pomoc dla osób starszych czy skierowanych na kwarantannę, chociażby ze strony sąsiadów i innych ludzi dobrej woli jest bardzo pożądana, a w określonych sytuacjach wprost niezbędna.

Janusz Grochowski
Skarbnik Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Celem Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej jest współdziałanie w rozwoju życia kulturalnego, materialnego mieszkańców miasta i regionu oraz współtworzenie i kształtowanie postawy obywatelskiej, mającej m. in. swoje oparcie w patriotyzmie lokalnym wyrażającym się szacunkiem i pomocą dla Ziemi Mławskiej – Ziemi Ojców lub bliskiej z innych względów.

Wiek to tylko stan umysłu

NASZA ROZMOWA || Mówi, że jest niepoprawną optymistką. Czy właśnie to pomogło jej w diametralnej zmianie swojego życia, na którą niewielu by się odważyło? Rozmawiamy z Izabelą Jaworską, która dziesięć lat temu odwróciła swoją codzienność do góry nogami.

— **Skończyłaś studia związane z marketingiem i zarządzaniem. Jak początkowo przebiegała twoja kariera zawodowa?**

— Studia były mi potrzebne ze względu na pracę, bez nich nie mogłabym iść do przodu. Uczylałam się w elbląskim oddziale jednej z warszawskich uczelni, a pracowałam poza miastem, m.in. w niemieckiej i angielskiej korporacji. Bardzo długo byłam związana z handlem, w najtrudniejszym czasie miałam pod sobą prawie 800 pracowników. Ciągłe nie było mnie w domu, wyjeżdżałam o 6 rano i wracałam po dwóch, trzech dniach, czasami nawet po tygodniu. Kiedy dzieci były małe, wstawałam o 1-2 nad ranem, żeby dojechać do pracy, a potem wracałam, żeby chociaż pogłaskać je po głowie, gdy już spały. Wiadomo, praca w korporacji powoduje, że człowiek do czegoś dochodzi, robi jakieś inwestycje, ale z drugiej strony życie ucieka.

— **I nagle postanowiłaś wszystko zmienić.**

— Rozstałam się z korporacją po 20 latach pracy. Wtedy już ćwiczyłam, bo przez stres i nerwy zaczęłam źle się odżywiać i tyć. Nie podobało mi się to, jak wyglądałam i próbowałam walczyć z tym wszystkim, ale powiem szczerze, że wychodziło mi to z różnym skutkiem. Po odejściu z pracy stanęłam na rozdrożu. Czterdziestka już była zdecydowanie za mną i zastanawiałam się, co dalej. Mój mąż zajmował się wówczas naprawą sprzętów fitness i sprzedają związaną z tą branżą. Zauważyłam, że jest sporo osób zainteresowanych tym tematem, więc rynek wzrasta. Tak naprawdę zaczęłam od przeglądania ogłoszeń, biegania po parku, zadbania o siebie i swoją kondycję. Zrobiłam kurs instruktora fitness, po mału stworzyłam jedną grupę ćwiczeniową, później kolejną, a w międzyczasie nabyłam uprawnienia trenera personalnego.

Kolejnym krokiem było nawiązanie współpracy z jedną z elbląskich siłowni, w której działałam do tej pory. Poznawałam coraz więcej ludzi z branży i prowadziłam treningi per-



Fot. Ryszard Biel (4)

Izabela Jaworska: Zmieniamy swój styl życia, ale nie wbrew sobie, a dla siebie



Nie ma znaczenia, ile masz lat, bo zmienić swoje życie na lepsze można w każdej chwili.

sonalne w domu na dosłownie kilku metrach kwadratowych. Energii dodawał mi rozwój i kolejne szkolenia. Zauważyłam, że się zmieniam, że moja psychika się zmienia. Stałam się bardziej otwarta i spokojniejsza. Efekt był taki, że zmieniał się też mój wygląd, ale też i zdrowie się poprawiało, czułam się lepiej i młodziej.



Bycie fit to życie w zgodzie z naturą i tym, czego potrzebuje nasz organizm

— **Jak na te zmiany reagowali twoi najbliżsi?**

— Prawda jest taka, że mój mąż już wcześniej przekonywał mnie do odejścia z korporacji. Kiedy w końcu to zrobiłam, moje córki były już praktycznie dorosłe. Wspierała mnie cała rodzina, gdyby nie to, siedziałabym pewnie w jakimś biurze, albo w banku i nie przewróciłabym swojego życia do góry nogami. Teraz czuję większą satysfakcję, wzrósł też mój komfort psychiczny. Sama jestem sobie szefową i nie muszę robić nic wbrew sobie. Pracuję z ludźmi, których bardzo cenię i wracając z urlopu, cieszę się, że znowu ich spotkam.

— **Ale początki wcale nie były łatwe.**

— Wiele osób patrzyło na mnie jak na wariatkę, nie dowierzali, że chcę iść w fitness mając ponad 40 lat zmienić całe swoje życie. Wydaje mi się, że jestem przykładem tego, że jeżeli człowiek czegoś bardzo chce, to nie należy się poddawać i że trzeba wierzyć w to, że można spełnić swoje marzenia. Na początku naprawdę nie było łatwo, to była ciężka praca fizyczna. Po pierwszym bardzo trudnym treningu siedziałam pod prysznicem i wymiotowałam ze zmęczenia. Przez pierwsze dwa lata miałam wrażenie, że mięśnie nigdy nie przestaną boleć. Bywały momenty, że miałam ochotę zjechać na tyłku po schodach, bo nie miałam siły po nich zejść.

Trzeba wiedzieć, że to nie jest łatwa rzecz, że na początku trzeba się trochę poświęcić, by osiągnąć cel.

— **Obecnie prowadzisz treningi grupowe i personalne, układasz jadłospisy dla swoich podopiecznych, a jeszcze przed wybuchem pandemii, uczyłaś przyszłych instruktorów. To spory sukces jak na 10-letnie doświadczenie w branży sportowej.**

— Cały czas starałam się zawsze być w czołówce, nakręca mnie sukces i jak już coś robię, to robię to na 150 procent. Niezależnie od tego, czy była to praca w korporacji, czy w branży fitness, po prostu mam już taki charak-

ter. Bardzo cenię korporacje, w których pracowałam, bo wiele się nauczyłam na temat pracy z ludźmi, motywacji i dążenia do jak najlepszych wyników. Bardzo wykorzystuję te umiejętności w dzisiejszej pracy.

Dziś działam po to, by moi klienci byli zdrowsi. Nie chodzi o to, żeby zajeżdżać organizm i zniechęcić ciężkim treningiem do dalszej aktywności. Chodzi o to, by ruch był zdrowy i systematyczny, by zachęcić innych do całkowitej zmiany swoich nawyków. Fitness nie jest na chwilę, to sposób życia.

Pracuję nad tym, by stworzyć dużą grupę kobiet, które nie będą przychodzić na ćwiczenia tylko po to, by pięknie wyglądać, ale również dlatego, by były zdrowe i psychicznie, i fizycznie. Ten piękny wygląd przychodzi sam z siebie.

– Jak codzienność wpływa na nasz stan zdrowia?

— Kiedyś człowiek pracował fizycznie, do pracy chodziliśmy piechotą, a w tej chwili tego ruchu w pracy nie ma, więcej pracujemy umysłowo, więcej poruszamy się samochodami i ruch jest mocno ograniczony. Kiedyś pracowaliśmy od 7 do 15, w tej chwili kończymy nawet o 19-20. Wszystko się zmieniło, podczas przerwy na lunch ludzie zamawiają jedzenie na wynos, które nie zawsze jest zdrowe. Wiąże się to ze spowolnieniem przemiany materii, a do tego dochodzi jeszcze stres.

Kiedy człowiek jest młody i w miarę aktywny, to jest i zdrowie, ale z biegiem lat, gdy pracujemy, rodzą dzieci, zapominamy o sobie, tyjemy, to te zdrowie tracimy. Otyłość, nadwaga, zbędne kilogramy — to wszystko powoduje, że rujnuje się nasz organizm i gdzieś zatracamy tę chęć bycia szczęśliwym, bycia pięknym, bycia zrealizowanym. W wieku 30-40 lat przychodzi taki czas, że część, szczególnie kobiet, mówi „no, ale ja już dzieci odchowałam, teraz tylko na wnuki poczekam i jestem już nieważna”, a przed nami jeszcze przecież połowa życia! Dzieci odchowane, kochający mąż u boku i powinniśmy cieszyć się tym, na co pracowałyśmy, cieszyć się sobą, że mamy dla siebie czas, że możemy się realizować!

Często jako kobiety nie potrafimy docenić i kochać samych siebie. Powinniśmy być zadowolone z tego, co osiągamy i być z siebie dumne. Robimy tak wiele rzeczy — prowadzimy dom, wycho-

wujemy dzieci, pracujemy i ciągle uważamy, że to za mało. Godzina dziennie czasu dla siebie to nie luksus, ale konieczność!

Zależy mi na tym, by kobiety, 40, 50, 60, a nawet 70-ltnie uwierzyły w to, że mogą być szczęśliwe i piękne w każdym wieku i że młodość i starość to tylko stan umysłu. Przewrócenie swojego życia do góry nogami nie jest łatwe. Nie ćwiczymy za karę, nie możemy podchodzić do treningów na zasadzie „o nie, znowu muszę iść, bo muszę schudnąć”. Nie, nie chodzi o to, że ty musisz schudnąć, ty chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe i zadbać o zdrowie.

Dla każdego jest pakiet ćwiczeń, które może i będzie z powodzeniem wykonywał. Nie ma znaczenia, ile masz lat, bo zmienić swoje życie na lepsze można w każdej chwili.

– Słyszymy o byciu fit tak często, że stało się to już nawet tematem żartów. Na czym tak naprawdę polega ten styl życia?

— To nie jest tak, że jemy laskę selera i liść sałaty na kolację! Absolutnie nie! Bycie fit to życie w zgodzie z naturą i tym, czego potrzebuje nasz organizm. To regularne jedzenie, zbilansowane, zdrowe i systematyczny ruch. Nie mamy się katować i do czegoś zmuszać, ale żyć w zgodzie ze swoim organizmem.

Przyzwyczailiśmy się już, że lato jest jednoznaczne z sezonem grillowym — no to karkówka, boczek, piwko i siedzimy, a możemy przecież grillować warzywa, pierś z indyka czy kurczaka, zrobić kolorowe sałatki, do tego pograć w badminton, iść na spacer, pograć w siatkówkę — zdecydować się na jakąkolwiek aktywność. Zmieniamy swój styl życia, ale nie wbrew sobie, a dla siebie.

Wtedy przychodzą pozytywne efekty — stajemy w przemiernym i wkładamy sukienkę rozmiar lub dwa mniejszą, wychodzimy na plażę i nie wstydzimy się już swoich fałdek, cellulit jest mniejszy, a ciało bardziej jędrne.

Wokół będą oczywiście ludzie, którzy powiedzą „a po co ci te treningi?”. Zawsze powtarzam, że jeżeli ktoś tak mówi, to nie życzy ci dobrze. Jeżeli bliscy widzą, że to, co robisz, sprawia, że chudniesz, piękniejesz, młodzięjesz i jesteś coraz zdrowsza, to powinni cię wspierać, a z czasem nawet do ciebie dołączyć.

Kamila Kornacka



Podopieczne Izabeli podkreślają, że trenerka zawsze dokładnie wyjaśnia, jakie pozytywne skutki przyniesie każde ćwiczenie



Izabela Jaworska: Nakręca mnie sukces i jak już coś robię, to robię to na 150 procent

Terytorialsi pamiętają o mogiłach w Białutach

PAMIĘĆ || Terytorialsi z 4 Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej objęli Żołnierską Pamięcią mogiłę w Białutach, w której spoczywają szczątki poległych polskich żołnierzy w bitwie obronnej granic 1-3.09.1939r. znanej jako Bitwa pod Mławą.



Rocznica wybuchu II Wojny Światowej to szczególnie czas dla żołnierzy oraz mieszkańców regionu Warmii i Mazur. 1 września 1939 roku jest datą, która tragicznie zapisała się w kartach historii Polski i świata. Mieszkańcy Białut wspominają, że podczas bitwy obronnej granic poległo blisko 900 polskich żołnierzy. Żołnierze 45 bpl zadbał o kwatery komba-

tantów oraz miejsc pochówku niezidentyfikowanych polskich żołnierzy poległych w czasie II wojny światowej. Miejsce mogiły w Białutach wskazał pan Jan Domański, członek rodziny Katyńskiej, spoczywa w niej 13 polskich żołnierzy. Terytorialsi tego samego dnia dotarli również do lasów białuckich, w których znajdują się groby pomordowanych Polaków w okresie 1939-1945r.

Dbanie o Pamięć i czuwanie nad miejscami pamięci to obowiązek oraz sposób wyrażenia szacunku dla zmarłych. To również budowanie świadomości wśród żołnierzy obecnie służących w wojsku polskim i dawanie przykładu dla młodszych pokoleń. Z okazji zbliżającego się początku roku szkolnego, żołnierze zdecydowali się aby w tym wyjątkowym dniu towarzyszyli im dzieci ze szko-

ły podstawowej w Białutach. Wspólne spotkanie można potraktować jako żywa lekcja historii. Dzieci wspólnie z żołnierzami złożyły kwiaty. Przy okazji spotkania Pan Jan zaprezentował żołnierzom tzw. łopatkę lekkiej piechoty z 1939r, którą symbolicznie została uporządkowana mogiła poległych w tych czasach.

Paulina Kucińska, rzecznik prasowy
4 Warmińsko-Mazurskiej
Brygady Obrony Terytorialnej

Groszkowa sukienka (epizod 43.)

ODDAJEMY WAM KOLEJNĄ CZĘŚĆ POWIEŚCI „GROSZKOWA SUKIENKA”. TO HISTORIA ELIZY, MŁODEJ KOBIECIE, KTÓRA SZUKA PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI. KSIĄŻKA NIE ZOSTAŁA JESZCZE WYDANA. JEJ AUTORKĄ JEST, MIESZKAJĄCA POZA GRANICAMI NASZEGO KRAJU, POETKA I PISARKA MARIA FERENC Z DOMU LEŚNIEWSKA. ŻYCZYMY PRZYJEMNEJ LEKTURY.

Po lekcjach zwykle zachodziła do biblioteki po książki i od razu wracała do domu. Odrabiała lekcje i czytała. Nie chciała nigdzie wychodzić z Basią. W jedną z wrześniowych niedziel dała się jej namówić na wycieczkę do lasu. Przyniosły z niej pęk wrzosów. Postawiły wpokoju na stoliku. Eliza wyjęła pamiętnik. Zapatrzyła się na bukiet. Napisała o nim wiersz.

Z wrzosu drobnych koralików ułożone nasze ścieżki fioletowe przeznaczenie do przyszłości. Stąpać po nich coraz trudniej wrzosy bardzo się rozrosły koraliki rozsypały ścieżki mocno poskręcały. Namnożyły dużo dróg jak rozpoznać tę właściwą by iść dalej do przyszłości nie połać sobie nóg. Wrzesień mija już a październik tuż za progiem zapłakany czeka nostalgiczna przyszła chwila.

Na początku października Jadzia znowu musiała jechać po odbiór swetra. Poprzednim razem nie był gotowy.

– Nie chce mi się samej jechać. Czego się obawiasz? Jeśli dostał się na studia, to już wyjechał. Ten z Warszawy na pewno napisze. Sama mówiła, że dopiero pół roku od pogrzebu ojca zrozumiałaś co się stało.

– Baśka też to mówi. Zła jest, że nie chcę nigdzie chodzić.

– Też jestem na ciebie zła. Mogłybyśmy czasem pójść na zabawę. Może kogoś bym poznała. Nie mam z kim iść. Za-

uważałaś tego ze studium pomaturalnego?

– Tego wysokiego blondyna? – Tak, Puszczą za tobą żurawia, jak tylko się pokażesz na korytarzu.

– Mieszka chyba na tej samej ulicy co ja. Zawsze idzie po drugiej stronie chodnika. Mówi mi cześć.

– Odpowiadasz?

– Pewnie. Wygląda na fajnego chłopaka. Zurody podobny do Paula. Mojego angielskiego brata. Dobrze, Jadziu, pojedę z tobą. Miasto w niczym mi nie zawiniło.

Umówiły się na przystanku autobusowym wsobotę. Dzień był brzydki. Zachmurzone niebo i krople deszczu odzwierciedlały nastrój Elizy. Jadąc autobusem, nie wypowiedziała ani słowa. Patrzyła zamyślona w zamazane szyby. Pomyślała, że płacze z nią cały świat. Czula dreszcze. Było jej zimno.

Jadzia szybko się uwinęła. Eliza czekała pod domem. Zmarzła jeszcze bardziej. Dygotała jak w febrze.

Postanowiły poszukać jakiejś kawiarni. Ogrzać się przy kawie.

Po drodze zapytały przechodnia, gdzie mogą napić się kawy. Powiedział, że miłą kawiarenką jest Wenecja. Wy tłumaczył, jak mają dojść.

– Prowadzi do niej wąski mostek. Nie ma pod nim ani kropli wody. Wody mamy dość. Zaraz lunie jak z cebra. Uciekajcie panny.

Kawiarenka okazała się przytulna. Była pusta. Kelnerka powitała ich uśmiechem.

– Paskudna pogoda. Dzisiaj będzie pusto. Zanudzę się.

Eliza odczuła ulgę. Kilka łyków kawy pomogło jej opamiętać dreszcze. Jadzia zatarła ręce.

– Też zmarzłam. Mówiłaś, że tego Bartka wszyscy znają. Zapytamy o niego kelnerkę?

– Wykluczone. Powie mu. Będzie miał radochę, że znów za nim przyjechałam.

– Aco byś zrobiła, gdyby teraz wszedł? Może to on?

Spojrzała w okno. Ktoś szedł. Zamazane deszczem szyby i parasol zasłaniały obraz. Przeniosła wzrok na drzwi. Przed drzwiami parasol się zamknął. Ktoś otrząpał z niego krople deszczu. Kiedy w drzwiach rozpoznała Bartka, opuściła głowę.

– Boże, Jadzia. To on – wyszeptała.

– Idzie do nas.

– Cześć. Jak się macie – usłyszała Bartka głos.

Nie spojrzała na niego. Wszystko w niej zadrżało. Zaniemówiła. Jadzia zorientowała się, że Eliza spanikowała. Zaczęła ratować sytuację.

– Cześć. Mamy się dobrze. Tylko leje. Przyjechałyśmy po... Siadaj, proszę. Nie stój.

Bartek przedstawił się jej. Nie usiadł. Otrząpywał parasol. Jadzia nadal ratowała sytuację.

– Tu mieszka znajoma dziewczynka. Zrobiła mojej mamie sweter na zamówienie. Namówiłm Elizę, żeby...

Nie dokończyła. Bartek przysunął krzesło blisko Elizy. Przygarnął ją do siebie. Pocałował w głowę.

– Słońce. Mam ci tyle do powiedzenia. Wybacz mi. Wszystko wyjaśnię.

Jej febra wróciła. Poczula, że on też drży. Wtuliła głowę w jego ramię. Wszystkie poprzednie wątpliwości przysły jak bańka mydlana. Już mu wybaczyła. Usiłowała zapytać, dlaczego nie przyszedł do parku.

– Dlaczego?... Dlaczego nie... – powtarzała cichym, łamiącym się głosem.

– Opowiem ci wszystko po kolei. Od chwili jak wyszedłem z domu w lesie. Jestem szczęśliwy, że cię widzę. Wysłuchaj mnie.

Jadzia wstała.

– Odprowadźcie mnie na przystanek. Macie sobie dużo do powiedzenia. Ja wam przeszkadzam.

Tymi słowami przywróciła ich do rzeczywistości.

Bartek zaczął ją przeproszać. Próbowal przekonać, że w niczym nie przeszkadza. Jadzia usiadła. Odwiesiła na poręcz kurtkę. Eliza odzyskała zmysły. Zapaliła papierosa.

– Nie, Jadziu. Przyjechałyśmy razem i razem wrócimy. Dopijamy kawę i wychodzimy. Jest zimno. Brzydko. Chcę być szybko w domu – powiedziała patrząc mu w oczy.

Zapadła cisza. Bartek też zapalił. Parę razy zaciągnął się dymem.

– Dobrze. Chcesz wracać z koleżanką, to wrócisz. Lecz pozwól przedtem, że coś ci wyjaśnię.

– Nic nie musisz wyjaśniać. Jest wszystko w porządku.

– Nic nie jest w porządku. Muszę ci to wyjaśnić.

– Mogłeś wyjaśnić w liście.

– Nie mogłem. Straciłem kartkę z adresem. Musiała mi gdzieś wypaść. Zamierzałem odwiedzić cię w szkole, ale...

Jadzia przerwała.

– Widzisz? Mówiłam ci, że może zgubił adres. Chłopak chce się wytłumaczyć. Powinnaś go wysłuchać. Wrócisz ostatnim autobusem.

Uśmiechnął się do niej.

– Czy to znaczy, że Eliza o mnie wspominała?

– Jesteśmy przyjaciółkami. To znaczy, że...

Eliza zgasiła ją spojrzeniem.

Bartek podsunął krzesło jeszcze bliżej. Obiema dłońmi ścisnął jej głowę. Jego ręce drżały. Oczy świeciły jak gwiazdy. Usłyszała bicie serca. I wewnętrzny głos: „on mnie kocha, ma łzy w oczach. Chcę zostać, chcę wiedzieć, co się wydarzyło”.

– Słońce. Zostań. Wszystko ci opowiem. Musisz mi wybaczyć. Bo inaczej...

Jadzia wstała. Włożyła kurtkę.

– Ja wychodzę.

Bartek się zerwał. Wziął kurtkę Elizy. Znowu ją przytulił.

– Zostaniesz. Prawda?

Kiwnęła głową, że tak.

Odprowadzali Jadzię wtuleni w siebie. Ich drżące usta łączyły pocałunki.

Gdy autobus odjechał, wciąż stali złączeni w objęciach. Nie zważali na ludzi ani ulewny deszcz. Krople spływały jej po policzkach razem ze łzami. (...) Całował jej oczy.

– Mojaś ty, mojaś ty – powtarzał.

Jacyś chłopcy krzyczeli do niego.

– Bartek, gdzie dorwałeś takie cudo?

– Kocham to cudo – odkrzyknął.

Starszy pan, stojący na przystanku też się odezwał.

– Kochaj chłopcze. Kochaj. Pókiś młody. Życie szybko mija. Młodość jeszcze szybciej.

Bartek uściśnął mu rękę. Podziękował.

Usłyszała w myślach: „spełniło się marzenie za złotówkę. Boże. Dziękuję. To działa. Szaleję za nim. Nie chcę się oszukiwać. Chcę należeć do niego. Niech świat się zawali”.

Ukryci pod parasolem biegli z powrotem do Wenecji. Chciała tam wrócić, gdzie spełniło się jej marzenie. Powie mu o tym. Już może zdradzić tajemnicę życzenia.

W kawiarni usiedli przy tym samym stoliku.

Przy gorącej herbacie Bartek zaczął mówić.

– Po naszym rozstaniu pod domkiem, wróciłem do domu i wszedłem po cichu. Matka ze

starym czekali na mnie. Zwyzywali od nocnych włóczęgów. Od słowa do słowa, rozpetęła się kłótnia. Krzyknąłem, że więcej mnie nie zobacz. Stuknąłem drzwiami i wybiegłem z chaty. Poszedłem do starszej siostry na osiedle. Chciałem się wyzalić. Zosia też mnie zbeształa, że szlajam się po nocach, że zawalę egzaminy, że starzy ledwie wiążą koniec z końcem. Nagadała mi. Ubrała się i poszła na zakupy. Zostawiła mnie z rocznym synkiem. Czekałem aż wróci. Wreszcie ubrałem malego. Wsadziłem do wózka. Pognałem do parku. Was tam nie było.

– Czekaliśmy z Zuzką ponad godzinę.

– Myślałem, że się wyrobię. Zbyt długo czekałem na Zosię. Mały płakał. Pogubiłem się z czasem...

– Mów dalej.

– Wtedy pomyślałem, że napiszę do ciebie list. Szukałem kartki z adresem. Może straciłem ją w domu, jak szarpałem się z ojcem. Nie wiem. Do domu już nie wróciłem. Jestem u siostry do dziś. Robię za nią.

– Jak to. Astudia?

– Oblałem egzamin.

– O cholerka. Byłam pewna, że zdasz. Dlaczego nie przyjechałeś? Wiesz, gdzie mieszkam. Wiesz, gdzie moja szkoła.

– Słońce. Zrozum. Na co dzień opiekuję się małym. W sobotę gram. Muszę zarabiać. Nie mogę być zależny od siostry. Ale chyba najbardziej nie przyjechałem dlatego, że się wstydzilem.

– Czego?

– Że oblałem studia. Wierzyłaś, że zdam.

– Głupek. Możesz spróbować w przyszłym roku. Nianią siostrzycia możesz być od czasu do czasu. Szukasz pracy?

– Za dwa tygodnie idę do wojska.

– Co? Musisz? Ja tak nie chcę! Dopiero co spełniło się moje marzenie i znowu mamy się rozstać. Nie! Nie!

– Moja jednostka jest blisko. Będę przyjeżdżał na przepustki. Ty do mnie też. O jakim marzeniu mówisz?

– To długa historia. Kiedyś ci powiem.

– Teraz mi powiedz, czy jesteś moją dziewczyną. Czy będę miał do kogo pisać listy z wojska?

– Pomyślę. Mam jeszcze dwa tygodnie.

– W następną sobotę robię pożegnanie i przyjęcie urodzi-

nowe. Chciałbym, żebyś przyjechała.

– Gdzie ma być to przyjęcie?

– U mojej siostry.

– Urodziny kiedy masz?

– Piątego października kończę 19 lat.

– To przecież jutro.

– Tak. To jutro. Ale przyjęcie chcę połączyć z pożegnaniem wolności. Z Zosią jest już wszystko obgadane.

– Wobec tego życzę ci wszystkiego najlepszego. Prezentu nie mam. Nie wiedziałam.

– Zrób mi prezent.

– Jaki?

– Zostań ze mną do jutra.

– U twojej siostry?

– Nie. Pamiętasz Waldka?

– Kinooperatora?

– Tak. Wpuści nas do kina. Przegadamy całą noc. Chcę wiedzieć, jak spędziłaś wakacje. Byłaś z siostrą na autostopie?

– Byłam. W górach również. Mam dużo do opowiadania. Ale...

– Słońce. Zostań moim prezentem urodzinowym. Błagam. Mam tu ukłknąć?

– Wariat. Następny wariat.

– Dlaczego następny?

– To też długa historia. Nie wiem, czy powinnam ją opowiedzieć.

– Powinnaś. Chcę wiedzieć wszystko. Jestem z Waldkiem umówiony przed zakończeniem drugiego seansu. Ucieszy się, jak cię zobaczy. Codziennie namawiał mnie, żebym do ciebie pojechał. Nazywa cię romantyczką.

– Coś takiego. Chyba trafnie.

– Twierdzi, że jako poeta, dostrzega cuda natury i duszy.

– Jako poeta?

– Píše wiersze. Wysyła je do różnych wydawców.

– Chciałabym je przeczytać.

– Będzie zachwycony. Czyta je tylko mnie. Nie rozumiem ich.

– Mówisz serio?

– Jak najbardziej. Interesujesz się poezją?

– Od jakiegoś czasu.

– Też napisałem parę wierszy. Przysył ci w liście z wojska. To co? Zostaniesz do jutra?

– Zostanę.

– Słońce. Kocham cię. Wybaczasz mi?

– Nie pytaj. Potrzebuję czasu. Dużo czasu.

– To tylko dwa lata.

– Co?

– Tyle trwa służba wojskowa.

– A tak, tak. Dwa lata...

Przypomniała sobie przysięgę w Jaskini Mroźnej.

c.d.n.

PRACA

MURARZY, stolarzy, płytkarzy, K/G i innych. Praca w UE. 698-130-444

OPIEKUNKO Seniorów - Gorące bonusy wakacyjne czekają!! Wyjeżdż latem i otrzymaj dodatkowy bonus do 200 Euro, tylko sprawdzone oferty, stawki do 1500 Euro, legalne zatrudnienie. Nie wahaj się, zadzwoń i zarabiaj więcej www.sentium.pl, tel. 501-409-214

PODEJMĘ prace wykończeniowe. Malowanie, szpachlowanie, ścianki działowe G-K, płytki itd., 725-359-261

Z odręb.mieszkaniami, samotnego „złotą rączkę”, 45-60L. ubezp. kat.B, bez nalogu alk. na konserwatora dworku agroturyst. (parku na ptn.W-wy) szanse własn.biznesu/działki, 2200 + ew. premie. tel.572-211-361

ZATRUDNIĘ do sprzątania budynków w Nidzicy, , 501-645-844

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C+E do przewozu żywca, trzody tel.604-123-146

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 889-815-100

SPRZEDAM

DREWNO opałowe sprzedam- bukowe, kominkowe, obładra gruba oraz rozpałkowe (suche), cena od 100zł za m3, transport okolice Nowego Miasta Lubawskiego w cenie. tel.889-505-588, tel.788-583-874

DREWNO opałowe sprzedam, pocięte, połupane, twarde, 607-516-534

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

NML Sprzedam wózek jednoosiowy 1000kg ładowności z dokumentami, spawarkę i kotłnię, 574-910-494

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

NIERUCHOMOŚCI

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

GOSPODARSTWO rolne sprzedam lub same siedlisko oraz działkę budowlaną inwestycyjną przy drodze wojewódzkiej 541, 782-180-083

LAS sprzedam, 500-413-932

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

LUBAWA. Do wynajęcia mieszkanie, 2 pokoje w bloku, ul. Warszawska, 502-721-102

LUBAWA. Sprzedam 2 budynki parterowe o łącznej powierzchni 312m2, wyposażone we wszystkie media, pod działalność gospodarczą, na działce 997m2. Cena 280tyś.zł, 603-423-592

MŁAWA, do wynajęcia mieszkanie 36m2, niski czynsz, , tel. 510162971

NML Dom do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim oraz mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim tel.604-147-688

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

NML Mieszkanie do wynajęcia ul.Kopernika, Nowe Miasto Lubawskie, 604-562-972.

NML Mieszkanie do wynajęcia, 1 pokój, oddzielne wejście, 696-696-044

NML Sprzedam dom 170m2, działka 1200m2, ul.Słoneczna, Nowe Miasto Lubawskie, ogrzewanie kominkowe i olejowe, klimatyzacja, 6 pokoi, 2 łazienki, 395.000zł., 604-775-154

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

AUTO-MOTO

NML Sprzedam Fiat Punto II 1.2 benzyna 2001r. 606-371-417

NML Sprzedam motocykl Honda 125, 2 gary, czarna 1996r. przebieg 5.400km, dzwonić po godz. 18.00 56-474-71-52

NML Sprzedam GOSPODARSTWO ROLNE wraz z budynkami o pow. 10,39ha, położone w miejscowości Nielbark i Kurzętnik powiat nowomiejski, oznaczone numerami działek 13,15,323/4 i 815/2, cena 736.000,00zł, tel.608-624-354

NML Sprzedam mieszkanie 58,7m2, 4 piętro, Nowe Miasto Lubawskie, ul.Grunwaldzka 11/55, tel.505-315-361 lub 511-937-619

NML Wynajmę na parterze z osobnym wejściem mieszkanie 20m2, ogrzewane, umeblowane, świeżo wymalowane, 1 lub 2 osobom, 664-593-705

NML ZIEMIĘ rolną kupię, 664-304-478

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone, Stare Jabłonki centrum, 515-062-733, 696-042-939

SPRZEDAM garaż murowany w Nidzicy za sklepem „Stokrotka”, 516-715-785

WYNAJMĘ pół domu, Prątnica 793 70 50 52

USŁUGI

BUDOWA domów, budynków gospodarczych, prace ogólnobudowlane itp., 690-640-480

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

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

NAPRAWA PROTEZ DENTYSTYCZNYCH, ekspresowo, solidnie, Iława, ul.Smółki13, pracujemy w weekendy!, 506-537-365

PRZEPROWADZKI i wynajem busa, 510-075-846

REMONTY mieszkań, domów od A do Z, solidnie, 25lat doświadczenia, 512-235-761

SERWIS i wymiana szyb w oknach, Ostróda, 513-159-810

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

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

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

WYKOŃCZENIA wnętrz- łazienki, płytkowanie, instalacje elektryczne, itp., 690-640-480

ZWIERZĘTA

NML Sprzedam Krocze Karasia Srebrzystego od 12cm do 15cm na żywca 80gr do 1zł lub kilogram do chowu 15zł, 503-895-135

ZDROWIE I URODA

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

ZWIERZĘTA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

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

GARAŻE Blaszane **BRAMY** Garażowe
KOJCE dla Psów **Wiaty** **Kontenery**
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl **GARAŻE** **MONTAŻ** **AUTOMATYKA**
505-526-036 **WZMOCNIONE** **GRATIS** **DO BRAM**
29-642-34-61 **22-100-45-96** **89-650-30-43** **24-368-32-17**
25-740-57-38 **509-574-644** **23-683-10-85** **86-225-23-11**
1882010tr-a-M

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

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

KUPIĘ byczki i jałowki oraz inne bydło. 692-411-362

NML Sprzedam jałowicę wysokocielną, termin wycielenia połowa września, rasa HO, Mały Głęboćek, 511-626-105

NML Sprzedam jałówkę wysokocielną HF, 89-645-82-66

NML Sprzedam krowę cielną, wycielenie 12 września, Brzozie Lubawskie, 609-634-351

NML Sprzedam prosiaki, cielaki i jałowki cieline, 798-893-034

NML Sprzedam prosięta szczepione, 733-536-808

RYBY sprzedam, www.ryby-gutocha.pl, 602-399-656

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną, 696-333-148

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną, 696-333-148

maszyny rolnicze

KUPIĘ kombajn do ziemniaków typu „Anka”, 699-258-994

NML Sprzedam podajnik zbożowy 7,5m, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, zwolnica do Claas Mercator, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, tel.698-703-449

NML Sprzedam prasę polską i dojkarkę, 513-141-837

NML Sprzedam rozsiewacz nawozu Sipma, hydrauliczny, dwutalantowy, jedno-tonowy, 517-413-854

NML Sprzedam siewnik Amazone, ładowacz Cyklop, rozrzutnik obornika, pszenżyto ozime do siewu, 609-611-729

NML Sprzedam siewnik do buraków 14-rzędowy, wał kruszący 6m ciągnany, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, tokarnia do metalu, tel.698-703-449

PODAJNIK zbożowy 7,5m, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, zwolnica do Claas Mercator, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW- sprzedam, tel.698-703-449

SIEWNIK do buraków 14-rzędowy, wał kruszący 6m ciągnany, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, tokarnia do metalu- sprzedam, tel.698-703-449

SPRZEDAM kombajn Bizon, ciągnik C360, rozrzutnik obornika, peleciarkę 22kw do peletu, 535-008-717

SPRZEDAM pług 5 skibowy podorywkowy, wóz konny metalowy, kosiarkę rotacyjną do remontu, 516-521-874

SPRZEDAM pszenicę; Kombajn do porzeczek; Prasę kostkującą Sipma, 782-180-083

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

produkty rolne

NML Sprzedam owies, 573-994-557

NML Sprzedam ziemniaki jadalne Denar z dowozem, 539-680-388

SPRZEDAM gorczycę na poplon, 500-129-026

SPRZEDAM marchew pastewną i żyto, 503-534-597

inne

ORKA, uprawa, siew zbóż, 724-744-684

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną, tel. 509189378

SPRZEDAM ziemię orną 6,09ha kl 4/A i 4/B. Szczepankowo gm. Lubawa, 509-371-064, 508-692-452

RÓŻNE

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

Sezon na jabłka trwa cały rok!

OWOCOWE ŻYCIE || To, że można się nimi cieszyć przez okrągły rok – już jest w jabłkach dobre. Że drobnymi kroczkami zmierza ku nam jesień, a jesienią jabłka są najtańsze – to ich kolejna zaleta. A i dla naszego zdrowia jabłka są nieocenione.

W jabłkach to jest magiczne, że mnóstwo odmian zadowoli każdy gust: ja przykładowo uwielbiam twarde i soczyste rubiny, obowiązkowo posypane szczyptą cynamonu. Ale jabłka świetnie nadają się też na wszelkie formy przetworów i są wyborynym kompanem wielu potraw, deserów i innych łaskoci. Jadł ktoś dobrą szarlotkę bez jabłek?

Grunt, żeby jabłka jeść, bo nie dość, że są smaczne – to jeszcze mnóstwo dobrego robią dla naszego zdrowia.

1. Walczą z cholesterolem

Już 1-2 duże jabłka dziennie potrafią o dobre kilka procent obniżyć stężenie niechcianego cholesterolu LDL i znacznie zmniejszyć ryzyko zawału. Ponieważ dostarczają sporo błonnika, a dokładniej pektyn, jabłka hamują wchłanianie cholesterolu LDL z jelita, co prowadzi do zwiększenia produkcji „dobrego” cholesterolu HDL w wątrobie, a w konsekwencji do obniżenia stężenia „złego” cholesterolu we krwi. Dodatkowo pektyny neutralizują kwasy żółciowe, więc zmuszają wątrobę do pobierania cholesterolu z krwi. Jakby tego było mało, zawarte w jabłkach flawonoidy – przeciwutlenicze skutecznie zapobiegają tworzeniu się zakrzepów w naczyniach krwionośnych. A sprawny przepływ krwi to łatwe usuwanie niechcianego tłuszczu z organizmu...

2. Elixir młodości i walka z rodnikami

Ponieważ jabłka są prawdziwą skarbnicą przeciwutleniaczy – witaminy A, C, cynku, selenu – przedłużają życie niemal każdej komórki ludzkiego organizmu i w efekcie całego ciała. Chodzi bowiem o walkę z wolnymi rodnikami: te atomy, cząsteczki lub jony mają na zewnętrznej orbicie pojedynczy, niesparowany elektron i ich życiowym celem jest przyłączyć go lub oddać – i to nic, że wykazują przy tym dużą, często niszczącą aktywność chemiczną, bo utleniają każdy związek, z którym nawiążą kontakt. W organizmie człowieka rod-



niki atakują związki, których cząsteczki mają podwójne wiązania, czyli wszelkie białka, kwas dezoksyrybonukleinowy, wchodzące w skład błon komórkowych nienasycone kwasy tłuszczowe, niektóre cukry złożone. W organizmie, w którym zachwiana została równowaga między ilością wolnych rodników a zwalczającymi je przeciwutleniaczami – dochodzi do uszkodzenia błon komórkowych, DNA, enzymów. Skutkiem czego przyspieszony zostaje nie tylko proces starzenia, który objawia się choćby zmarszczkami, pogorszeniem wzorku lub jakąś chorobą związaną z wiekiem (np. Alzheimerem) – ale i typowymi schorzeniami cywilizacyjnymi: miażdżycą, udarami mózgu, chorobami serca, nowotworami, cukrzycą. I co gorsza – te choroby atakują coraz młodszych. Chociaż w przyrodzie są na pewno lepsze źródła antyoksydantów – w jabłku wszystkie one występują zespołowo, a ich suma jest naprawdę imponująca.

3. Balsam na serce

Wspomniane flawonoidy to także balsam dla naszego serca i całego układu krążenia, bo wspomniałam już, że bardzo skutecznie chro-



nią przed miażdżycą. Mało tego: chronią też wszelkie naczynia krwionośne przed stanami zapalnymi, a także przyspieszają regenerację ich ścian. Wśród flawonoidów przyjaznych sercu na szczególną uwagę zasługuje

zawarta w jabłkach kwercetyna. Uszczelnia żyły i tętnice, a także utrudnia osadzanie się w nich cholesterolu.

4. Na chudnięcie

Nie dość, że niskokaloryczne, bo średnio mają 40 kcal

w 100 g, to jeszcze usprawniają proces trawienia, a zarazem hamują apetyt. To sprawka wspomnianych pektyn, które wypełniają żołądek, zapewniając wysyłanie do mózgu sygnału o sytości, a potem skutecznie sprzątają w jelitach. I choć pod względem liczbowym błonnika w jabłkach nie ma może multum, ale liczy się jego jakość: pektyny z jabłek są wyjątkowo cenne. Z przykrością informuję jednocześnie, że liczba kalorii nie dotyczy szarlotek i słodzonych musów!

5. Anty-alergetyczne

Jabłko to owoc w Polsce uprawiany od setek lat, dzięki czemu znakomicie przyswajamy zawarte w nim substancje odżywcze. Wiadomo ponadto, że żywność rodzimą, znaną naszym przodkom – wykorzystamy o wiele lepiej niż produkty może i bogatsze, ale i słabiej poznane, „przyswojone”. Pewnie z tego powodu jabłka wśród Polaków rzadko wywołują alergię. Wprowadzane jako pierwsze do diety dzieci – najczęściej przyjmują się bez żadnych problemów. A potem tak nam już zostaje na lata – i bardzo dobrze.

6. Odżywka dla mózgu

W jednym, sporym jabłku jest ponad 16 g węglowodanów, które są niezbędnym paliwem dla mózgu. Niezmordowani naukowcy blisko są też potwierdzenia teorii, że zawarte w jabłku flawonole mogą poprawiać funkcję poznawczą: pamięć, szybkość przetwarzania informacji, ogólną zdolność myślenia. Dużo tych flawonoli także w kakao i czekoladzie – ale te produkty, jak wiadomo, już nie będą przyjazne naszej wadze i tuszy...

7. Na ząb i na zęby

Faktycznie – stomatolodzy coś przebakują o skutecznym przez jabłka powodowaniu próchnicy, ale nie dajmy się zwariować: to wcale nie znaczy, że jabłka zębom szkodzą. Jabłkowe pektyny z jabłek wzmacniają szkliwo i zapobiegają próchnicy. Poza tym wgrzyzanie się w twarde owoce pożytecznie działa na dziąsła.



Ponieważ zawierają wiele cennych minerałów: potas, żelazo, krzem, cynk oraz witaminy A, C, E i z grupy B – jabłka wybitnie poprawiają stan skóry, włosów i paznokci.

A kto nie myje zębów regularnie – rzeczywiście może mieć problem z atakiem kwasów owocowych, ale nie tylko jabłka są tu winne!

8. Na odporność

W zbliżającym się wielkimi krokami sezonie jesienno-zimowym powinniśmy przede wszystkim trzymać z owocami i warzywami, które są naturalnymi sprzymierzeńcami naszego układu odpornościowego. Może i jabłko to nie jest rekordzista w ilości posiadanej witaminy C – ale na pewno skutecznie dba o naszą formę i zdolność do walki z infekcjami. A przy niewielkiej dawce witaminy C jabłka zawierają jednak także cynk – mikroelement niezbędny do prawidłowego rozwoju białych krwinek, które niszczą chorobotwórcze bakterie i wirusy. Układ immunologiczny zawdzięcza jabłkom także tworzenie właściwej flory bakteryjnej w jelitach, a jeśli wiadomo, że 70 proc. odporności zależy właśnie od pracy jelit – w okresie przeziębienia i przesilenia jabłek nie ma co sobie żałować.

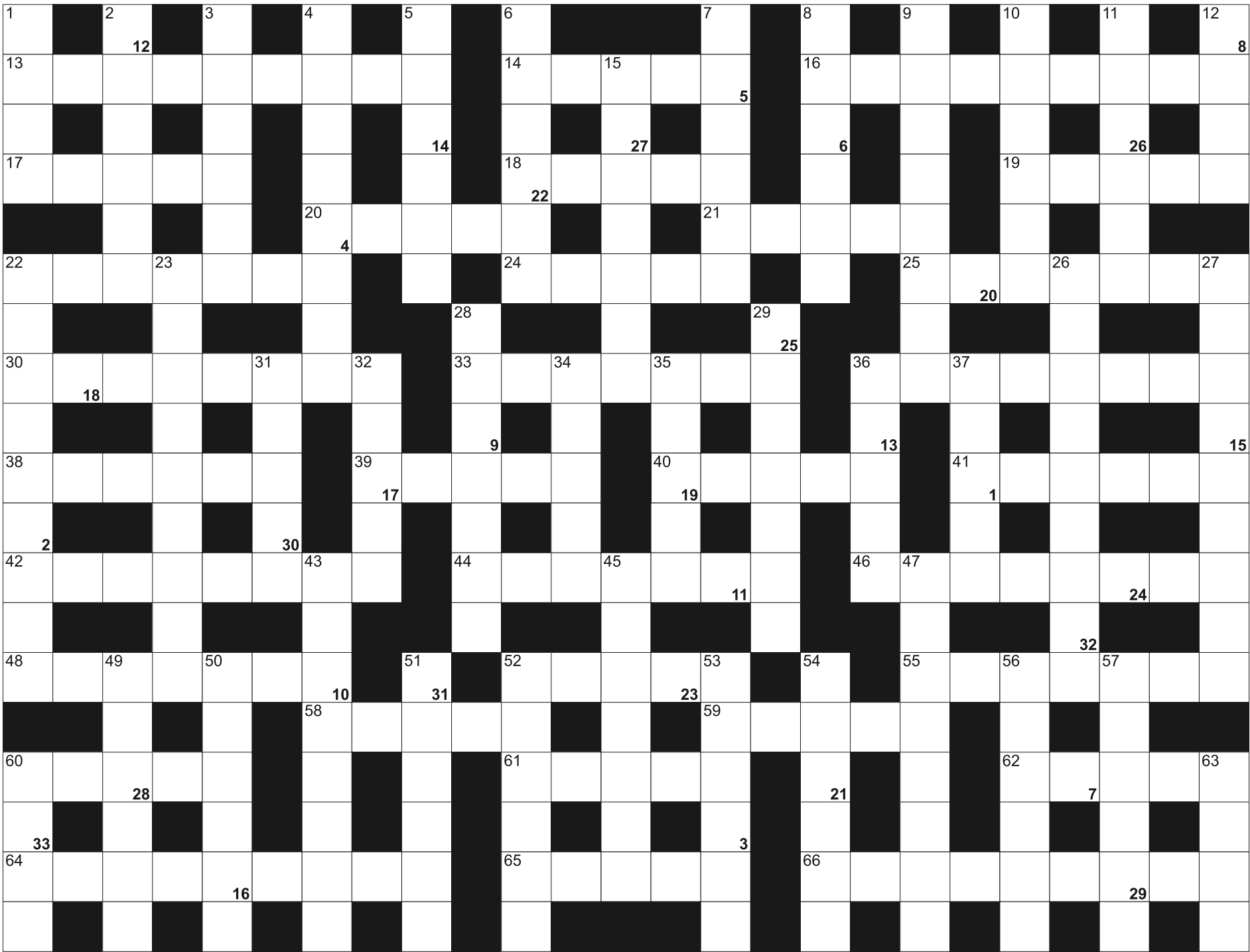
9. Na urodę

Ponieważ zawierają wiele cennych minerałów: potas, żelazo, krzem, cynk oraz witaminy A, C, E i z grupy B – jabłka wybitnie poprawiają stan skóry, włosów i paznokci. Wspominanie już wszystkie zawarte w jabłkach przeciwutleniacze zapobiegają przedwczesnemu starzeniu skóry choćby dlatego, że chronią zawarty w niej kolagen.

No to chrupiemy na zdrowie!

Magdalena Maria Bukowiecka

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 13) plazma na ścianie; 14) rowy na linii frontu; 16) zgłaszają się z własnej woli; 17) plamka na dalmatyńczyku; 18) Sm dla chemika; 19) odbijana w badmintonie; 20) ojczyzna Kierkegarda; 21) kontrakt handlowy; 22) dawny warsztat drukarski; 24) hipnotyczny stan; 25) cios powalający rywala w boksie; 30) ludzie niezwykle uzdolnieni; 33) muzułmański post; 36) Cruz, aktorka hiszpańska; 38) ciągnie wilka do lasu; 39) włoska marka ciężarówek; 40) powieść Dostojewskiego; 41) minimalna, wymagana ilość posiłków; 42) mieszkanka stolicy Abchazji; 44) pierwiastek chemiczny Kr; 46) znawca języka i kultury Arabów; 48) Lincoln, były prezydent USA; 52) dwa na

boisku do basketu; 55) kalamarnice inaczej; 58) rześisty deszcz; 59) polski producent rowerów; 60) siedziba władz Rosji; 61) metalowy pręt do pieczenia mięsa nad ogniem; 62) warzywo na ćwikłę; 64) podobni do siebie bracia; 65) rodzaj werandy; 66) Nicolae, były prezydent Rumunii.
PIONOWO: 1) niezbędny w jadalni; 2) schodowe lub dla ptaków; 3) róże i fiołki; 4) ludowy taniec węgierski; 5) materiał dla stolarza; 6) polska telewizja ze słoneczkiem; 7) pomarańcza lub grejpfrut; 8) forma protestu; 9) ukrywanie; 10) kawiarniany mebel; 11) pierwsza kromka z chleba, przylepka; 12) naczynie krwionośne; 15) deklinacja; 22) kościelny muzyk; 23) małe psy z

Meksyku; 26) ślepotą kolorów; 27) wstydlivy, lękliwy; 28) krótki, lekki sen; 29) szpitalny oddział wewnętrzny; 31) inaczej kurcz; 32) tarcza Zeusa; 34) kupowane u pszczelarza; 35) ujemne saldo na koncie; 36) główna w komputerze; 37) waluta Erytrei; 43) maskowanie czołgu; 45) niejedyn w autobusie; 47) kancelaria rektora; 49) koński śmiech; 50) Poświętowska, poetka; 51) pracuje na przejściu granicznym; 52) wschodni sport walki; 53) imię Hemingwaya, pisarza; 54) przejaw radości; 56) największe miasto wyspy Vanua Levu; 57) kolczasty krzew owocowy; 60) kraj z Hawanę; 63) dwutaktowy chód konia.

Psycholog doradza terapię naturą

PSYCHOLOGIA || Obniża poziom stresu, lęku, stanów depresyjnych. Reguluje ciśnienie krwi, wspomaga układ odpornościowy i zmniejsza odczuwanie bólu. Podnosi nasz nastrój, energię, a nawet poczucie wartości. Tyle dobrego możemy zaczerpnąć z kontaktu z samą naturą.

Jeśli mieszkasz w mieście i wydaje Ci się, że masz ograniczone możliwości, nic bardziej mylnego. Ogród, park, a nawet jedno drzewo może zapewnić dawkę terapeutycznej mocy.

W 2000 roku Glenn Albracht, australijski profesor upublicznił swoją teorię na temat syndromu zwanego psychoterratic. Terminem tym określa wywołującą stany lękowe i depresyjne traumę spowodowaną oddzieleniem i tęsknotą za naturą. Przyglądając się naszemu życiu, które przebiega w większości w zamkniętych wnętrzach, bardzo łatwo się temu schorzeniu poddać. Wbrew pozorom wystarczy jednak niewiele, aby odzyskać i dbać na co dzień o tę pełną dobrodziejstwa relację z przyrodą.

Oto kilka sposobów na terapeutyczny, pełen uważności kontakt z naturą, bez względu na to gdzie mieszkasz:

Zafascynuj się przyrodą

Aby skorzystać emocjonalnie, poznawczo i zdrowotnie z naturalnej uważności, nie wystarczy po prostu zerknąć na coś zielonego. Zatrzymaj się, zabaw się w ciekawskiego badacza, który zafascynowany jest wyglądem rozmaitych mieszkańców naszego naturalnego środowiska. Spójrz na kształt liści, jak zachowują się drzewa i woda podczas powiewu wiatru, jak zachowują się kwiaty o poranku i wieczorze, czy jesteś w stanie rozpoznać śpiew ptaków... Ogranicza nas już tylko wyobraźnia. Uruchoom więc wszystkie zmysły



Fot. G1

i z pełną fascynacją kontempluj przyrodę, wchodząc z nią w nieograniczony kontakt.

Jeśli masz wybór — uprawiaj sport na zewnątrz

Tutaj znajdują się zwolennicy i przeciwnicy. Bo wiatr, bo deszcz, bo za gorąco na słońcu... Wymówek można znaleźć mnóstwo, ale i na każdą z nich rozwiązanie. I nie chodzi wyłącznie o ubiór lub wyposażenie. Jeśli jesteś osobą, która lubi komfort ponad wszystko, możesz śmiało podzielić sobie rok na sezony, w których częściej będziesz uprawiać sport wewnątrz oraz pory roku, w których przyjemnie będzie Ci spędzać czas na świeżym powietrzu. Nawet jeśli będą to dwa miesiące w roku, to zawsze coś, prawda? Pamiętaj, że już półgodzinny spacer na zewnątrz przynosi sporo korzyści dla naszego samopo-

czucia, więc niech chociaż on wejdzie w skład Twoich zdrowych nawyków przez cały rok.

Wychodź na zewnątrz podczas przerw w pracy

Jeśli tylko danego dnia nie istnieje ryzyko, że napada Ci do obiadu, dlaczego nie zjeść go na świeżym powietrzu? Usiądź na ławce blisko jakiegokolwiek zieleni lub fontanny. Jeśli wystarczy Ci czasu po posiłku, po prostu podelektuj się świeżym powietrzem, barwą nieba i być może miłym towarzystwem, jeśli ktoś zechce dołączyć.

Czytaj na zewnątrz

Podobnie jak wyżej, mając wybór, gdy tylko nic nie stoi na przeszkodzie, zamiast czytać książkę lub prasę w czterech ścianach, wyjdź z domu. Ostatecznie może to być przecież nawet balkon, jeśli nic w pobliżu nie zakłóca Twojej koncentracji.

Hoduj rośliny we własnym domu

Jeśli masz ogród, masz ogromne szczęście! Jeśli nie, a Twoje otoczenie przypomina bardziej betonową dżunglę, wciąż nic nie stoi na przeszkodzie, aby czerpać korzyści z połączenia z naturą. Wzbogać wnętrze swojego mieszkania roślinami, dobrać je do własnego gustu i możliwości, zaopiekuj się nimi. Jeśli czujesz przemęczenie spowodowane pracą lub czymkolwiek innym, samo patrzenie na domową zieleni i odciepienie się od wszelkich innych bodźców przez dłuższą chwilę, może dać dawkę odpoczynku i ukojenia.

Medytuj pod drzewem

Jeśli masz w pobliżu park lub las, znajdź drzewo, które najbardziej Tobie odpowiada, usiądź pod nim, oprzyj się plecami i po prostu skup się na swoim oddechu. Jeśli masz swoją ulubioną formę medytacji, wybierz właśnie ją. Po prostu wsłuchaj się w otoczenie, spójrz, co wokół się porusza, jak przyroda emanuje kolorami i zapachami. Jeśli zechcesz, za każdym razem wybieraj to samo drzewo. Każdego dnia może spotkać Cię coś zupełnie nowego. Ten sam ptak może usiąść w innym miejscu, kwiaty zaczynają kwitnąć, nagle pojawia się gałąź na ziemi, której poprzednio nie było. Zwracaj uwagę na te niepozorne szczegóły.

Przechadzka gołymi stopami

Pamiętasz, jak podczas dziecięcych zabaw na świeżym

powietrzu Twoje stopy częściej nie miały nic na sobie, niż miały? Dlaczego tego nie kontynuować? Zdejmij buty, połącz się z naturą w pełnym tego słowa znaczeniu. Poczuj laskotanie trawy, delikatność piasku, temperaturę, zwróć uwagę, w jaki sposób stawiasz kroki na danym podłożu... Zauważ, jak to uziemienie pięknie uspokaja umysł.

Wdychaj zdrowotne aromaty

Substancje zawarte w olejkach eterycznych większości roślin działają w niezwykle sposób zarówno na nasze zdrowie, jak i samopoczucie. Uspokajają, wyciszają, poprawiają nastrój. Jeśli jesteś więc w lesie lub parku, wdychaj powietrze pełną piersią, ponieważ właśnie poddajesz się wspaniałej kuracji. Podejdź np. do sosny, przejdź dłonią po iglastej gałązce i poczuj ten przynoszący równowagę i lekko pobudzający aromat. Podobny efekt uzyskasz w domu, kupując dobrane dla siebie naturalne olejki aromaterapeutyczne i uwalniając ich zapach poprzez dyfuzor lub kominek. Olejek sosnowy znajdziesz bez problemu, ale jeśli nie przepadasz za leśnymi zapachami we własnym wnętrzu, znajdź coś dla siebie. Dla przykładu, znana wszystkim lawenda uspokoi Cię przed snem, olejki cytrusowe natomiast doprowadzą do harmonii, obniżą poziom stresu i podniosą poziom energii. Upewnij się jednak, czy nie masz żadnych przeciwwskazań oraz, że kupujesz produkty w 100% naturalne i dobrej jakości.

Chcesz wiedzieć i poczuć więcej?

W Japonii kąpiele leśne cieszą się dużą popularnością. Wzbogacając życie pod kątem zdrowotnym, psychologicznym, ale także mają znaczenie filozoficzne. Dr Qing Li, profesor Nippon Medical School w Tokio, w swojej książce „Shinrin-yoku. Sztuka i teoria leśnych kąpiel” opisuje, jak rozpocząć przygodę z nieograniczonym kontaktem z przyrodą. Znajdziesz tam mnóstwo przydatnych wskazówek oraz uzasadnień, jak dużą wartość ma relacja z naturą. Zapoznaj się z nią, może i dla Ciebie będzie to nowy, pełen korzyści nawyk? A w międzyczasie po prostu wyjdź na zewnątrz, gdziekolwiek jesteś. Twój umysł i ciało będą Ci za to wdzięczne.

O AUTORZE

Magdalena Kowalska – psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Łławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamyślenia o pisaniu oraz potrzebie promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z portalem Psychologia w Polsce oraz Zdrowa Głowa. Więcej informacji na: www.magdalenakowalska.co oraz www.facebook.com/magdalkowskapsycholog/.

Psychoterapia i ziołolecznictwo

Szanowni Państwo

Oddajemy w Państwa ręce nowy dział poświęcony psychoterapii i ziołolecznictwu. Co tydzień będziemy publikować różne artykuły z obszarów psychoterapii i psychologii oraz wiedzę na temat właściwości ziół i roślin leczniczych. Artykuły będą miały na celu promowanie zdrowego stylu życia, a także ukazywanie cieka-



Fot. Archiwum prywatne

Dr Katarzyna Kęsicka

wych wiadomości z różnych obszarów medycyny, zielarstwa, psychoterapii. Możecie Państwo aktywnie włączyć się w tworzenie działu Psychoterapia i Ziołolecznictwo poprzez propozycje tematów z tych dziedzin, o których chcielibyście dowiedzieć się więcej. Propozycje można zgłaszać na adres mailowy: z.leszczynska@gazetaol-sztynska.pl

Kim jestem? Certyfikowana psychoterapeutka, psychosomatoterapeutka, zielarka, propagatorka zdrowego stylu życia, ekspertka w dziedzinie psychoterapii i ziołolecznictwa w programach telewizyjnych, radio i prasie. Jak podaje jedna ze stacji radiowych Radioklinika „Jedyna w Polsce psychoterapeutka, która jest jednocześnie wykwalifikowaną

zielarką i z powodzeniem łączy obie specjalizacje, aby pomagać swoim pacjentom”. Wykładowca psychoterapii na zagranicznych uniwersytetach w Portugalii i we Francji - Polska Akademia Nauk w Paryżu. Właścicielka Specjalistycznego Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, Gdańsku, Warszawie oraz online. W kolejnym nume-

rze pierwszy artykuł. Zapraszam do czytania.

Serdeczności, Dr Katarzyna Kęsicka

<https://www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8>
<https://www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3/>
 Specjalistyczne Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, ul. Katarzyny 18/2, oraz Online, tel: +48 793 055 588.

Znam te emocje i te stany

FILM || – Ciężko się przygotowywać do zagrania człowieka cierpiącego na depresję – mówi Wojciech Meczwaldowski. – Ja znam te emocje i te stany. Aktor przyznaje, że ucieszył go powrót na plan serialu „Usta usta”, ale rola okazała się bardzo wymagająca.

W nowej serii los ciężko doświadczy jego bohatera, Piotra Nowaka. Mężczyzna znajduje się na życiowym zakręcie i trudno będzie mu wziąć się w garść. Największym problemem, z jakim przyjdzie mu się zmierzyć, będzie depresja.

Wojciech Meczwaldowski uważa, że to bardzo ważny temat, o którym trzeba jak najwięcej mówić, by ludzie nie bagatelizowali sprawy, tylko wykazali chęć zrozumienia.

– Dziesięć lat temu grałem Piotrką Nowaka przez parę lat, więc ten Piotrek gdzieś był, trzeba było tylko tę szufladkę odkurzyć i go wyciągnąć. Uwielbiam jego żenujące poczucie humoru, tę jego rodzinność, nadpobudliwość – wieczne dziecko, które cały czas jest pod spódnicą Izy – mówi aktor.

Małżeństwo Piotra Nowaka z Izą (w tej roli Sonia Bohosiewicz) co prawda przetrwało próbę czasu, ale nie jest to perfekcyjna relacja. Jednak pomimo że mają za sobą wiele wzlotów i upadków, wciąż są razem.

– Znowu pokazujemy bohaterów serialu „Usta usta”, ale ich losy poszły w różnych kierunkach i są w różnych miejscach.



Ja wierzę w przyjaźnie, które trwają i trwają – mówi Wojciech Meczwaldowski

Niektórzy trochę bardziej dorosli, niektórzy mniej. Bardzo cieszyłem się na to, że wracam do tego serialu, ale jak zmierzylem się z materiałem, który mam zagrać, to przyznam szczerze, było bardzo źle i ciężko. Jeśli chodzi o mojego bohatera, to niestety jest to głównie depresja i stany depresyjne. Dla mnie był to więc piękny powrót, choć trudny, ale warto było, ponieważ to było świetnie napisane i zrealizowane – mówi Wojciech Meczwaldowski.

Tłumaczy, że grany przez niego bohater jest teraz zupełnie innym miejscem i ma zupełnie odmienne spojrzenie na świat.

– Na pewno doszedł do ściany, której nie umie przejść. Inaczej przyjaciele, którzy zawsze są koło niego, nie są w stanie mu pomóc, ponieważ to są rzeczy, które człowiek musi sam ze sobą po prostu załatwić. Wpadł w depresję i w myśli bardzo, bardzo czarne, więc nie widzi dla siebie pomocy i sensu, żeby żyć. To było bardzo trudne i do

zagrania, i do zmierzenia się z tą postacią.

Wojciech Meczwaldowski podkreśla, że starał się jak najlepiej sprostac zadaniu. Bazował trochę na swoich doświadczeniach, ale nie chciał ich kopiować, tylko przełożyć na sytuację bohatera, którego gra.

– Ciężko się przygotowywać do zagrania człowieka, który jest w depresji, albo to przeszedł, albo nie przeszedł. Znam te tematy, więc starałem się nie

brać z siebie, ale stworzyć to na potrzeby Piotrka. Ale znam te emocje i te stany, więc łatwo było w to wchodzić, ale nie chciało się – mówi.

Aktor ma świadomość, że depresja może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, pozycji społecznej i statusu materialnego.

– Mając rodzinę, dzieci, ludzie mają takie myśli i czasami odchodzą z tego świata, więc to są bardzo poważne tematy. Wiadomo, że tak jak w serialu „Usta usta” czasami jest to przedstawione lekko i że możemy się z tego zaśmiać, ale to jest tylko po to tak pokazane, żeby ktoś, kto ogląda, się zaśmiał, ale za chwilę, żeby przyszła refleksja. Tak to życie wygląda i czasami trzeba uważać – mówi.

Serialowy Piotrek musi się mierzyć z wieloma problemami. Dopada go wypalenie zawodowe, popada w kłopoty finansowe, w końcu przychodzi depresja. Zdaniem aktora to nie powinny być tematy tabu. Niezależnie od tego, czy dotyczy mężczyzn, czy kobiet, trzeba je pokazywać, głośno o nich mówić i szukać najlepszych dróg wyjścia.

– Depresja była, jest i będzie. W różnym stopniu dotyka lu-

dzi. Dlatego nie trzeba tego ukrywać, tylko warto o tym rozmawiać. Bo nie jest tak, że to można łatwo zdiagnozować i powiedzieć, że żeby wyjść z tego, musisz robić to i to. Największym problemem jest to, że ludzie słuchają, ale nie starają się zrozumieć. Bo jeżeli ktoś z czymś się mierzy, jest mu ciężko, to niefajnie go dotykać palcem i powiedzieć: „o, z nim coś jest nie tak”, tylko zrozumieć. Jak tak będzie, to wszystko będzie okej – dodaje Wojciech Meczwaldowski.

Serial opowiada o długoletniej przyjaźni, której nie są w stanie zniszczyć żadne przeciwności losu. Aktor przyznaje, że dobrze mieć przy sobie takich ludzi, którzy nie zawiodą i zawsze wyciągną pomocną dłoń.

– Ja wierzę w przyjaźnie, które trwają i trwają, bo takie mam. Są praktycznie od dziecka. Człowiek musi trafić na swoich ludzi i wtedy jest wszystko pięknie. Mogę więc tylko życzyć ludziom, żeby mieli takich przyjaciół jak Piotrek Nowak, który w potrzebie po prostu ich ma. Słuchają go, starają się go zrozumieć i mu pomóc – mówi Wojciech Meczwaldowski.

newseria.pl opr. lub

Granice w mediach są przesuwane coraz bardziej

NOWE MEDIA || Granice w mediach są przesuwane coraz bardziej – twierdzi Patrycja Strzałkowska. – Trzeba coraz więcej nagości, kontrowersji, alkoholu i przekleństw.

Z daniem autorki książki „Show mojego życia” w obecnych czasach trudno w mediach o nowy format, który zainteresuje widzów i zyska popularność. Ciężko też określić, jaki rodzaj programu mógłby odnieść sukces, skoro prawie wszystko zostało już pokazane.

Producenci, scenarzyści i reżyserzy dwoją się więc i troją, by stworzyć coś oryginalnego, wciągającego i wyróżniającego się z całej oferty medialnej. Nie jest łatwo, gdyż ogromną konkurencję stanowi internet i media społecznościowe, gdzie w zasadzie nie ma już żadnych granic. Jedno jest pewne, najlepiej sprzedaje się kontrowersja.

Patrycja Strzałkowska ma



W tym momencie media miały już chyba wszystko – mówi Patrycja Strzałkowska

na swoim koncie udział w takich programach jak „Ex na plaży” w MTV Polska i „Królowe życia” w TTV. Jako uczestniczka różnych formatów dobrze wie, jak wyglądają na-

grania, jakie emocje im towarzyszą, jak materiał wygląda po zmontowaniu i jakie sytuacje zostały ze sobą zestawione tylko po to, by efekt był bardziej atrakcyjny dla widzów.



Producenci, scenarzyści i reżyserzy dwoją się więc i troją, by stworzyć coś oryginalnego, wciągającego.

– W tym momencie media miały już chyba wszystko. Wszystko widziały, wszystko było. I żeby jakiś nowy program, nowy film czy nowy serial zadziwił widzów, to

musi dziać się tam bardzo dużo i muszą być to bardzo kontrowersyjne rzeczy, które wzbudzają emocje. A emocje ciężko już wzbudzić, bo widzowie wszystko widzieli – mówi Patrycja Strzałkowska.

W swojej najnowszej książce, która miała premierę w połowie lipca, autorka zdradza kulisy programów telewizyjnych i zastanawia się, jak daleko są w stanie się posunąć ich twórcy w walce o oglądalność.

– Myślę, że granice są przesuwane coraz bardziej, coraz więcej trzeba nagości, coraz więcej kontrowersji, alkoholu, przekleństw. I można to w mediach zobaczyć. Chodzi mi przede

wszystkim o strony internetowe, Instagram czy TikTok. Tam już można zobaczyć głupoty i to się ogląda – mówi.

Bohaterka najnowszej książki Patrycji Strzałkowskiej, Matylda, dostaje od losu szansę na zmianę nudnego życia – możliwość udziału w nowym reality show. Dziesięcioro uczestników, egzotyczna rajską plażą, duże pieniądze do wygrania i medialny lans. Bilet od losu wiedzie jednak prosto do piekła. Lektura daje odpowiedź na pytanie, czy uda jej się z niego wyrwać i czy istnieją granice, których twórcy reality show nie przekroczą, by zaszokować widzów.

newseria.pl opr. lub