

CZYTAJ
NAS:• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERECIE

9|771731|905506|>

0 3



Fot. Anna Skuza

REZONANS NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Dobra wiadomość dla pacjentów. Od stycznia br. badanie nowoczesnym rezonansem magnetycznym mogą oni zrobić sobie w Działdowie – w Pracowni Rezonansu Magnetycznego MR Diagnostic mieszczącej się w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej przy ul. Leśnej 1 (szpital powiatowy). **s. 5**

TAKIM AUTOBUSEM PRZEWOZIŁ DZIECI

NA SYGNALE ||

S. 3

■ Patrol ruchu drogowego zauważył kierującego autobusem, który zatrzymał się w pobliżu szkoły w Wiśniewie. W pojeździe nie było tylnej szyby. Otwór po szybie zabezpieczony został tekturą, przytłaczoną na listewce.



ŚLUBOWANIE NOWYCH POLICJANTÓW

POWIAT ||

S. 2

■ Sześcioro nowych policjantów złożyło we wtorek 11 stycznia 2022 roku przysięgę. Ślubowali między innymi: „strzec tajemnic związanych ze służbą, honoru, godności i dobrego imienia służby oraz prze-



MŁAWA ŻEGNA KAZIMIERZA LEWANDOWSKIEGO

POŻEGNANIE ||

S. 7

■ Nie żyje Kazimierz Lewandowski, Mławianin Roku 2020, twórca i członek Harcerskiego Kręgu Seniorów, związany ze Związkiem Harcerstwa Polskiego od 1945 roku, odznaczony medalem Zasłużony dla Miasta Mława, pomysłodawca wielu inicjatyw, harcerz, społecznik, miłośnik Mławy i jej historii.



ŚLUBOWANIE NOWYCH POLICJANTÓW

Sześcioro nowych policjantów złożyło we wtorek 11 stycznia 2022 roku przysięgę. Ślubowali między innymi: „strzec tajemnic związanych ze służbą, honoru, godności i dobrego imienia służby oraz przestrzegać zasad etyki zawodowej”.

To była dla nich ważna i długo wyczekiwana chwila – mowa o sześciu nowo przyjętych funkcjonariuszach Komendy Powiatowej Policji w Mławie. 11 stycznia, podczas uroczystej zbiórki, w obecności I Zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Mławie mł. insp. Krzysztofa Hincmana oraz przełożonych, posterunkowi złożyli uroczyste ślubowanie: „Ja, obywatel Rzeczypospolitej Polskiej, świadom podejmowanych obowiązków policjanta, ślubuję: służyć wiernie Narodowi, chronić ustanowiony Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej porządek prawny, strzec bezpieczeństwa Państwa i jego obywateli, nawet z narażeniem życia.

Wykonując powierzone mi zadania, ślubuję pilnie przestrzegać prawa, dochować wierności konstytucyjnym organom Rzeczypospolitej Polskiej, przestrzegać dyscypliny służbowej oraz wykonywać rozkazy i polecenia przełożonych. Ślubuję strzec tajemnic związanych ze służbą, honoru, godności i dobrego imienia służby oraz przestrzegać zasad etyki zawodowej”.

Posterunkowi Elżbieta Magdalena Łojewska, Arkadiusz Ostrowski, Dawid Gostomski, Wojciech Zbyszński, Artur Rząd i Daniel Brzozowski pod koniec tego



tygodnia rozpoczną szkolenie podstawowe w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie. Przed nimi życiowe wyzwanie i droga zawodowa, którą od teraz poznawać będą każdego dnia służby.

Cała szóstka nowych, mławskich policjantów to wyjątkowi, młodzi ludzie, którzy chcą swoje życiowe pasje i umiejętności wykorzystać w służbie na rzecz bezpieczeństwa obywateli.

Post. Elżbieta Magdalena Łojewska o pracy w Policji marzyła od kilku lat, wcześniej jej plany pokrzyżowała kontuzja, ale jak dodaje – w końcu się udało. Post. Wojciech Zbyszński studiował kryminalistykę i kryminologię, post. Daniel Brzozowski to były druh Ochotniczej Straży Pożarnej w Rydze, post. Dawid Gostomski przez ostatnie dwa lata pełnił służbę w wojsku. Zamienił mundur żołnierza na mundur policjanta. Jak dodaje, służba w Policji to rodzinna tradycja.

Post. Artur Rząd pracował w archiwum sądowym, jednak służba policjanta to spełnienie jego zawodowych planów. Post. Arkadiusz Ostrowski to absolwent bezpieczeństwa wewnętrznego i sportowiec.

Witamy naszą nową koleżankę i kolegów w szeregach mławskiej Policji. Gratulujemy życiowego wyboru i życzymy powodzenia.

Asp.szt. Anna Pawłowska



TAKIM AUTOBUSEM PRZEWOZIŁ DZIECI

Patrol ruchu drogowego zauważył kierującego autobusem, który zatrzymał się w pobliżu szkoły w Wiśniewie. W pojeździe nie było tylnej szyby. Otwór po szybie zabezpieczony został tekturą, przymocowaną na listewce.

Policjanci z mławskiej drogówki, pełniący służbę w Wiśniewie, zatrzymali 14 stycznia rano autobus, który chwilę wcześniej przywiózł dzieci do szkoły. W pojeździe nie było tylnej szyby. Podczas kontroli okazało się, że miejsca dla pasażerów z tyłu pojazdu zabezpieczone są za pomocą taśmy, którą przewiązane były fotele.

Policjanci przyznają, że nie spotkali się jeszcze z przypadkiem takiego rodzaju usterki w autobusie, którym przewożone są dzieci.

Kierujący autobusem, 61-letni mieszkaniec Mławy został ukarany mandatem, policjan-



Autobus należy do przewoźnika z Przasnysza

ci wydali także zakaz dalszej jazdy i zatrzymali dowód rejestracyjny.

Autobus należy do przewoźnika z Przasnysza. Sprawa zostanie skierowana do Wojewódzkiego Inspektoratu Trans-

portu Drogowego w Radomiu.

Przed nami ferie zimowe, które na terenie kraju rozpoczynają się już 17 stycznia i potrwają do 27 lutego. W trosce o bezpieczeństwo dzieci mławscy policjanci za-



powiadają wzmożone kontrole drogowe.

Pod szczególnym policyjnym nadzorem będą autokary oraz busy, przewożące dzieci na wypoczynek. Policjanci sprawdzać będą stan techniczny aut,

trzeźwość kierujących, warunki przewozu pasażerów oraz ilość przewożonych osób.

Policjanci zapowiadają bezwzględne kary dla kierowców, dopuszczających się wykroczeń drogowych.

Można się także spodziewać kontroli prędkości. Policjanci apelują także o przekazywanie informacji na temat agresji drogowej oraz nietrzeźwych za kierownicą.

Przypominają również o możliwości wcześniejszego skontrolowania autobusu, którym dzieci będą przewożone na wypoczynek. Aby uniknąć zbędnego oczekiwania, warto poinformować policjantów o planowanym wyjeździe z kilkudniowym wyprzedzeniem.

Informujemy, że na stronie <https://bezpiecznyautobus.gov.pl> można sprawdzić informacje na temat autobusu: dane obadani technicznym, dane techniczne, informacje o polisie OC.

Asp. szt. Anna Pawłowska

FERIE ZIMOWE PO STAREMU, CZYLI NIE WSZYSCY NARAZ

Rok temu ferie zimowe były jednocześnie w tym samym terminie we wszystkich województwach. W tym roku będzie już tak jak dawniej — według harmonogramu.

Coraz szybciej zbliżają się tegoroczne ferie zimowe. Uczniowie z niecierpliwością wyczekują już wolnego. W 2022 roku zostaną one podzielone według województw — tak jak to było wcześniej. Rząd nie zdecydował się na wprowadzenia jednego terminu ferii, tak jak to było w styczniu 2021 roku.



Jakie będą tegoroczne ferie? Miejmy nadzieję, że udane

— Od 17 do 30 stycznia ferie będą mieli uczniowie z województw:

lubuskiego, kujawsko-pomorskiego, małopolskiego, wielkopolskiego, świętokrzyskiego.

— Od 24 stycznia do 6 lutego ferie będą mieli uczniowie z województw:

warmińsko-mazurskiego i podlaskiego.

— Od 31 stycznia do 13 lutego ferie zimowe będą mieli uczniowie z województw: mazowieckiego, zachodniopomorskiego, dolnośląskiego, opolskiego.

— Najpóźniej ferie zimowe rozpoczną się w województwach:

lubelskim, łódzkim, podkarpackim, pomorskim i śląskim.

Tam uczniowie będą cieszyli się wolnym od 14 do 27 lutego.

Na czas zimowego wypoczynku nie zostaną zamknięte hotele czy stoki. Ostatecznie jednak wszystko zależy od zmieniającej się nieustannie sytuacji epidemicznej. **red.**

OKOŁO TYSIĄCA DRZEW W 2021 ROKU

Lipy, graby, klony, głóg, jarząb — ogółem 96 drzew oraz 986 krzewów (m. in. forsycje, tawuły, berberysy), a także 197 róż gatunku Rote Hanover posadzono w 2021 roku w Mławie. Kolejnych 1000 drzew miasto rozdało mieszkańcom Mławy z okazji Światowego Dnia Ziemi.

Nowe nasadzenia pojawiły się więc na prywatnych działkach i przy różnych budynkach użyteczności publicznej — szkołach, przedszkolach, urzędach. Na zlecenie miasta wykonano je także przy ulicach: Mariackiej, Smolarnia, Napoleńskiej, Granicznej, Kowalczyka, Grzebskiego,

Kryszkiewicza, przy Al. Św. Wojciecha oraz na terenie bazy MOSiR, w parku miejskim i na skwerach.

Urządzono trawniki przy głównym ciągu Alei Świętego Wojciecha oraz przy ulicach: Płockiej, Banku Miast, Bursztynowej i Szmaragdowej. W mieście posadzono 91 715 kwiatów — 44 405 wiosennych, 44 620 — letnich oraz 2690 — jesiennych.

Obecnie w sąsiedztwie stacji uzdatniania wody (ul. Padlewskiego) miasto planuje posadzić 150 drzew i 50 krzewów liściastych, natomiast przy ul. Leszczyńskiego (okolica Alei Świętego Wojciecha) — 18



96 DRZEW ORAZ 986 KRZEWÓW, A TAKŻE 197 RÓŻ GATUNKU ROTE HANOVER POSADZONO W 2021 ROKU W MŁAWIE.

drzew i 1053 krzewy liściaste (działania te przesunęły się nieco w czasie ze względu na niedawne znalezienie niewybuchów w ul. Leszczyńskiej). Powstaną w ten sposób malownicze przestrzenie rekreacyjne, dzięki którym poprawi się jakość powietrza w Mławie.

Szacunkowy koszt realizacji tego zadania wynosi 400 000 zł. Miasto pozyskało na ten cel dotację Marszałka Województwa Mazowieckiego w wysokości 200 000 zł, w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Ochrony Powietrza i Mikroklimatu MAZOWSZE 2021.

MG, KN / KSM

PAMIĘTALI O ZUZANNIE MORAWSKIEJ

Radni Młodzieżowej Rady Miasta Mława wraz ze swoją opiekunką Zofią Kazimierską 6 stycznia odwiedzili znajdujący się na miejscowym cmentarzu parafialnym grób patronki bieżącego roku w Mławie — Zuzanny Morawskiej — i złożyli na nim wiązankę kwiatów. Tego dnia minęło dokładnie 100 lat od dnia śmierci związanej z naszym miastem literatki.

Przypomnijmy, że Zuzanna Morawska urodziła się w Sokółce niedaleko Ciechanowa, jednak dzieciństwo i dorosłe życie spędziła w Zulinku koło Mławy oraz w Mławie. Zmarła w 1922 roku w wieku 82 lat w Mławie, została pochowana na tutejszym cmentarzu parafialnym. Z inicjatywy radnej Zofii



Kazimierskiej i na mocy uchwały Rady Miasta Mława, 2022 został ustanowiony Rokiem Zuzanny Morawskiej.

Więcej o autorce wierszy o tematyce patriotycznej i 33 książek z gatunków literatury dziecięcej oraz młodzieżowej można przeczytać w naszym artykule TUTAJ.

KN / KSM

CZERWONE POJEMNIKI NA ULICACH MŁAWY

Dzięki temu, że Mława przystąpiła do ogólnopolskiego projektu Elektryczne Śmieci, na jej terenie pojawiło się sześć czerwonych pojemników przeznaczonych na zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny oraz zużyte baterie.

Sześć charakterystycznych czerwonych pojemników przeznaczonych na zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny oraz zużyte baterie stanie na ulicach Mławy w połowie stycznia tego roku.

Dzięki przystąpieniu miasta do ogólnopolskiego projektu Elektryczne Śmieci, mieszkańcy będą mogli szybko, łatwo i w sposób bezpieczny dla środowiska, pozbyć się elektroodpadów ze swoich domów i mieszkań. Z części odzyskanych surowców i materiałów powstają ule z recyklingu oraz dzieła sztuki w nurcie trash art. Projekt Elektryczne Śmieci realizowany jest przez Miasto, Fundację Odzyskaj Środowisko, MB Recykling oraz organizację odzysku AURAEKO i jest całkowicie bezpłatny.

ELEKTRYCZNE ŚMIECI TO JUŻ NIE PROBLEM!

„Każdego roku liczba zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wzrasta. W 2019 r. wytworzyliśmy na świecie prawie 54 miliony ton elektrycznych śmieci. Szacuje się, że do 2050 roku wypro-

Fot. Materiały UMIM

dukujemy aż 120 milionów ton. Te statystyki i prognozy pokazują skalę zjawiska. Każdy elektryczny śmieć powinien trafić do profesjonalnych zakładów przetwarzania, stąd tak kluczową rolę pełni selek-

CO WYRZUCAMY DO CZERWONEGO POJEMNIKA?



tywna zbiórka i czerwone pojemniki” – tłumaczy Gabriela Leszczyńska, Prezes Zarządu AURAEKO Organizacji odzysku sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Elektryczne śmieci to wszystkie urządze-

nia działające na prąd lub baterie, a więc telefony, laptopy, aparaty fotograficzne, komputery, tostery, ciśnieniomierze, zabawki elektroniczne itp. „Kupujemy coraz więcej elektroniki, zmieniamy

nasze urządzenia na nowsze modele, często magazynujemy stare i zepsute już sprzęty AGD w piwnicach, garażach czy strychach, nie wiedząc co z nimi zrobić. A wszystkie elektryczne śmieci zawierają w sobie niebezpieczne substancje, dlatego nie powinniśmy ich gromadzić, ani przetrzymywać. Małe sprzęty (do 50 cm) można oddać do czerwonych pojemników” – podkreśla Sławomir Kowalewski, Burmistrz Mławy.

ULE Z RECYKLINGU, SZTUKA I NAUKA

Integralnym elementem projektu Elektryczne Śmieci pozostaje edukacja ekologiczna. „Jako Fundacja Odzyskaj Środowisko pokazujemy praktyczny wymiar recyklingu. Działamy poza schematem, budując ule z wykorzystaniem bebnów od pralek, łaziki z elektrycznych śmieci czy tworząc jedyną w swoim rodzaju kolekcję Beezuteiria nawiązującą kolorystyką oraz wzornictwem do świata pszczół” – mówi Krzysztof Kieszkowski. Mieszkańcy Mławy, przedszkolaki, uczniowie, nauczyciele, pasjo-

naci ekologii, mogą korzystać również z innowacyjnej platformy edukacyjnej Szkolne Centrum Recyklingu. Scenariusze lekcji, webinary, bajki edukacyjne, opowiadania, artykuły naukowe stworzone przez ekspertów uczą i bawią jednocześnie. „Polecam odwiedzić zakładkę Laboratorium Pszczół, w której czekają ciekawostki ze świata tych niezwykle pracowitych owadów, wywiady z projektantem i twórcą uli z recyklingu oraz szlak pasiek z recyklingu” – dodaje.

Więcej o projekcie na stronie: <https://elektrycznesmieci.pl/>

IP

Lista lokalizacji czerwonych pojemników:

- ul. Osiedle Książąt Mazowieckich w pobliżu bloku nr 30,
- ul. Targowa w pobliżu marketu Carrefour,
- ul. Mikołaja Kopernika przy stadionie MOSiR Mława,
- ul. Osiedle Młodych w pobliżu bloku nr 4,
- ul. Stanisława Moniuszki w pobliżu sklepu Groszek,
- ul. Studzieniec w pobliżu marketu Bricomarche.

TŁUMACZYŁ, ŻE WYPIŁ CZTERY PIWA



NA SYGNALE Nowe, dotkliwe kwoty mandatów dotyczą nie tylko przekraczania dozwolonej prędkości ale także nietrzeźwych, kierujących pojazdami innymi niż mechaniczne, czyli rowerzystów. Przekonał się o tym wczoraj 34-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Został ukarany mandatem w wysokości 2500 zł. Rowerzysta został zatrzymany wczoraj po południu, przez interweniujący patrol ruchu drogowego na jednej z ulic w Szreńsku. W organizmie miał

ponad 1,8 promila alkoholu. Jak tłumaczył policjantom, po pracy wypił cztery piwa i wsiadł na rower. W związku z wykroczeniem, został ukarany mandatem. Według nowych stawek to kwota 2500 złotych. Nietrzeźwi rowerzyści stanowią zagrożenie nie tylko dla własnego bezpieczeństwa ale także innych uczestników ruchu drogowego. Policja apeluje o trzeźwość i rozsadek na drodze - nie tylko po to, by uniknąć wysokiego mandatu.

Informacja KPP

LAMPY NA SZYMANOWSKIEGO I „PUSZCZYKA”

Hybrydowe lampy uliczne już oświetlają ulice Karola Szymanowskiego oraz Wacława Grabowskiego „Puszczyka”.

Osiem nowych punktów oświetleniowych pojawiło się w naszym mieście. Słupy i oprawy oświetleniowe zostały zamontowane w obszarach dotychczas nieoświetlonych – przy ulicach Karola Szymanowskiego oraz Wacława Grabowskiego „Puszczyka”. Wszystkie wykorzystują białą energię – są zasilane światłem słonecznym poprzez panele fotowoltaiczne oraz wiatrem – na każdej oprawie jest zamontowana niewielka siłownia wiatrowa. Zakupione w 2021 roku latarnie zostały zamontowane w ciągu jednego dnia. Ich eksploatacja odbywa się bezkosztowo dla miasta, jednak trzeba przewidzieć wymianę



akumulatorów mniej więcej raz na pięć lat.

Stosowanie tego typu urządzeń wciąż pozostaje na etapie testów w naszym mieście i nie jest wykluczone, że w przyszłości lampy hybrydowe będą wykorzystane na szerszą skalę.

– Niektóre realizacje, np. na ul. Grzebskiego, wymagają korekty. Tam prawidłowe działanie oświetlenia hybrydowego jest zakłócone pracą klasycznych lamp. Jesteśmy w stałym kontakcie z wykonawcą inwestycji i przemyślamy się do wprowadzenia skutecznych zmian - zapowiada Piotr Tomaszewski, naczelnik wydziału inwestycji.

MG/KSM

REZONANS NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI

Dobra wiadomość dla pacjentów z powiatów działdowskiego, nidzickiego, ostródzkiego, iławskiego, mławskiego i żuromińskiego. Od stycznia br. badanie nowoczesnym rezonansem magnetycznym mogą oni zrobić sobie w Działdowie – w Pracowni Rezonansu Magnetycznego MR Diagnostic mieszczącej się w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej przy ul. Leśnej 1 (szpital powiatowy).

Już jest dostępne bezpieczne badanie nowoczesnym rezonansem magnetycznym. Na taką informację mieszkańcy powiatów: mławskiego, żuromińskiego, działdowskiego, nidzickiego, ostródzkiego i iławskiego długo czekali.

Dostępność diagnostyki MR (rezonans magnetyczny) powinna zakończyć poszukiwania zazwyczaj odległego terminu badania w innych miastach. Skończy się wydzwanianie, nie będzie zabierających czas i generujących koszty długich i dalekich wyjazdów.

Teraz to dokładne badanie będzie dostępne w pobliskim Działdowie niemal na wyciągnięcie ręki. Wiadomość o uruchomieniu pracowni rezonansu magnetycznego powinna ucieszyć mieszkańców naszego powiatu, ale także pacjentów z powiatów ościennych.

UDŹWIG STOŁU DO 250 KILOGRAMÓW

Nowoczesny aparat do rezonansu magnetycznego Siemens Altea o natężeniu pola magnetycznego 1,5 T w działdowskim szpitalu to zasługa firmy MR Diagnostic, której pracownię mieszczą się także w szpitalach w Elblągu, Iławie i Bartoszycach. Od stycznia 2022 roku do tego grona dołączyło Działdowo.

– To część szerszego projektu badawczo-rozwojowego, obejmującego placówki z miast, w których nie ma dostępu do rezonansu, a w których leczą się mieszkańcy kilku powiatów, oraz obsługujące zarówno pacjentów komercyjnych, jak i szpitalnych – wyjaśnia Krzysztof Sielicki, prezes firmy MR Diagnostic. – Rezonans w Działdowie przeznaczony



Doświadczona i wyszkolona kadra diagnostów z troską przeprowadzi pacjenta przez proces badania

jest między innymi dla osób ze stentami w naczyniach krwionośnych czy endoprotezami. W innych pracowniach ci pacjenci nie byłiby zakwalifikowani do badania. Nasze rozwiązania są jednak dostosowane do każdego, udźwig stołu wynosi bowiem 250 kilogramów, podczas gdy inne mają 125-200 kilogramów – dodaje Krzysztof Sielicki.

TAKŻE DLA OSÓB Z IMPLANTAMI

Pracownia rezonansu magnetycznego oferuje szeroki

zakres badań, obejmujący diagnostykę neurologiczną, stawów, jamy brzusznej, cholangiografię (radiologiczne badanie dróg żółciowych), badania naczyniowe z kontrastem i bez, mięśnia sercowego, klatki piersiowej, a także whole body, czyli całego ciała.

– Nasza firma wyróżnia się na rynku tym, że badanie rezonansem wspierane jest przez kamery termowizyjne. To metoda innowacyjna nie tylko w Polsce, ale i na świecie. Pozwala ona na skorzystanie z badań pacjentom z implan-

tami metalowymi, neurologicznymi, kardiologicznymi, wspomnianymi wcześniej stentami czy bajpasami – podkreśla prezes MR Diagnostic Krzysztof Sielicki. – Pamiętać też trzeba, że badanie rezonansem jest bezpieczne. Nie stosuje się w nim promieniowania rentgenowskiego. Dzięki temu takie badanie można powtarzać w krótkich odstępach czasu – zapewnia Sielicki.

WYNIK W CIĄGU 48 GODZIN

Pacjenci korzystający z usług pracowni mogą liczyć na rzetelną pomoc. Diagnosty rzeczowo odpowiedzą na wszystkie pytania i sprawnie przeprowadzą przez proces badania, a jego wynik będzie dostępny w ciągu 48 godzin, co również wyróżnia pracownię MR Diagnostic na tle innych tego typu podmiotów, ponieważ placówka oferuje kilka możliwości odebrania wyniku: będzie można to zrobić osobiście, w formie zaszyfrowanego maila, a wkrótce w pracowni stanie automat do odbioru wyników, co jest rozwiązaniem szczególnie ważnym w dobie pandemii.



Nowoczesny aparat do rezonansu magnetycznego Siemens Altea to bezpieczny sprzęt oferujący szeroki zakres badań



SKOŃCZY SIĘ
WYDZWANIANIE,
NIE BĘDZIE
ZABIERAJĄCYCH
CZAS
I GENERUJĄCYCH
KOSZTY DŁUGICH
I DALEKICH
WYJAZDÓW. TERAZ
TO DOKŁADNE
BADANIE BĘDZIE
DOSTĘPNE
W POBLISKIM
DZIAŁDOWIE
NIEMAL NA
WYCIĄgniĘCIE RĘKI.

przed udaniem się na badanie oraz jakie dane będą nam potrzebne w procesie rejestracji, a także cennik.

Na tę chwilę pracownia nie obsługuje pacjentów w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, ale rozmowy, aby badanie rezonansem magnetycznym było refundowane, są prowadzone.

WAŻNE

Rezonans w Działdowie przeznaczony jest między innymi dla osób ze stentami w naczyniach krwionośnych czy endoprotezami. W innych pracowniach ci pacjenci nie byłiby zakwalifikowani do badania. Udźwig stołu wynosi 250 kilogramów, podczas gdy inne mają 125-200 kilogramów.

PRZED BADANIEM

Prosimy nie pić kawy. Prosimy nie stosować makijażu. Prosimy opróżnić pęcherz moczowy. Nie trzeba być na czczo, jednak zaleca się zachowanie godzinnego odstępu między posiłkiem a badaniem.

CZAS TRWANIA BADANIA

Badanie serca – ok. 60 minut.
Jeden odcinek kręgosłupa – ok. 15-20 minut.
Głowa bez kontrastu – ok. 30 minut.
Głowa z kontrastem – ok. 40 minut.
Stawy (kolano, bark, stawy biodrowe) – ok. 60 minut.
Jama brzuszna – ok. 60 minut.

REJESTRACJA

(potrzebne dane)
- imię i nazwisko,
- PESEL,
- numer telefonu kontaktowego,
- kod ICD10 ze skierowania lub kod 4-cyfrowy z e-skierowania (w przypadku badań NFZ),
- jednostka kierująca na badanie (w przypadku badań NFZ)

REKLAMA



Pracownia Rezonansu Magnetycznego MR Diagnostic
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej przy ul. Leśnej 1
w Działdowie (szpital powiatowy)

REJESTRACJA tel. 23 306 75 55

Pracownia jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00



ŹRÓDŁO OGRZEWANIA ZGŁOSISZ, NIE WYCHODZĄC Z DOMU

Od 1 lipca 2021 r. właściciele i zarządcy budynków mają obowiązek zgłoszenia źródła ogrzewania do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB). Deklaracje można składać online bezpośrednio w CEEB lub w wersji papierowej za pośrednictwem urzędu miasta.

Centralna Baza Emisyjności Budynków (CEEB) to ewidencja, w której znajdują się kompleksowe informacje dotyczące źródeł ogrzewania budynków. Celem jej stworzenia są poprawa jakości powietrza, walka ze smogiem i pomoc w wymianie tzw. „kopciuchów”.

Deklarację muszą złożyć właściciele i zarządcy budynków mieszkalnych i niemieszkalnych, w których znajduje się źródło ciepła:

- deklaracje dotyczące źródeł ciepła uruchomionych od 1 lipca 2021 r. należy skła-



Fot. Renata Szczepaniak



CEEB TO EWIDENCJA, W KTÓREJ ZNAJDĄ SIĘ KOMPLEKSOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE ŹRÓDEŁ OGRZEWANIA BUDYNKÓW.

dać w ciągu 14 dni od dnia uruchomienia źródła ogrzewania;

- deklaracje dotyczące źródeł ciepła uruchomionych przed 1

lipca 2021 r. należy składać do 30 czerwca 2022 r.

Deklarację można złożyć drogą elektroniczną: przez Internet, za pomocą

profilu zaufanego, podpisu kwalifikowanego lub e-dowodu na stronie: www.zone.gunb.gov.pl.

Jest to najszybszy i najwygodniejszy sposób.

Jeśli ktoś nie ma takiej możliwości, może wypełniony formularz przesłać lub złożyć osobiście w urzędzie miasta.

Druki formularzy wraz ze wzorami, a także filmy instruktażowe i bogata sekcja z odpowiedziami na najczęściej zadawane pytania, są dostępne w internecie. Link do niej znajdziecie na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława.

GUNB, KN

REKLAMA

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO

z dnia 16.12.2021 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 2020 r. poz. 1363 ze zm.) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2021 r. poz. 735 ze zm.)

zawiadamiam

że w dniu 16.12.2021 r. została wydana decyzja nr 7/2021 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji w ramach zadania pn. „ROZBUDOWA ULICY OLESIN W MŁAWIE” o długości 617 m, kat. obiektu: XXV, XXVI – wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego realizowana na następujących działkach w liniach rozgraniczających terenu inwestycji: 663/5, 915/1, 914, 907, 908, 916/1, 909, 910, 920/1, 911, 921, 922, 924/1, 924/2, 925, obręb: 010 miasto Mława, jednostka ewid. 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. Wyspiańskiego 8A, II piętro, pok. 13, w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (tel. 23 654 33 11) 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 k.p.a., 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 strony lub więcej 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 nie ustanowiła do prowadzenia sprawy 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

1220tm1-a-M

WYPADEK NA ZŁOMOWISKU. PRACOWNIK TRAFIŁ DO SZPITALA

Na terenie jednej z mławskich firm, gdzie składowany jest złom doszło do wypadku. 47-letni pracownik doznał poważnych obrażeń obu nóg. Został przewieziony do szpitala w Działdowie. Ranny mężczyzna był pod wpływem alkoholu. Policja zatrzymała jego kolegę, który miał w organizmie ponad 2,7 promila alkoholu.

Do zdarzenia doszło 10 stycznia 2022, chwilę po godzinie 16.00, jak wspomnieliśmy w Mławie na terenie zakładu, gdzie składowany jest złom.

Pierwszy na miejscu zdarzenia był patrol prewencji, policjanci udzielali poszkodowanemu pomocy przed przyjazdem załogi karetki pogotowia.

— Jak wynika z ustaleń na miejscu wypadku, 47-letni mieszkaniec Mławy wszedł na

platformę prasy do zgniatania złomu i doznał poważnych obrażeń obu nóg — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Obsługujący prasę, 51-letni pracownik, po wypadku uciekł z miejsca zdarzenia.

Został zatrzymany przez interweniujących policjantów. W organizmie miał ponad 2,7 promila alkoholu. Informacja KPP

PIJANY UDERZYŁ W INNY SAMOCHÓD I DACHOWAŁ

Do poważnie wyglądającego zdarzenia doszło 12 stycznia 2022 wieczorem, na drodze w miejscowości Konotopa (gm. Strzegowo). Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń.

Jak wynika z ustaleń interweniujących policjantów, na prawym poboczu drogi, w kierunku Strzegowa zaparkowane było bmw oraz skoda, jedno z tych aut uległo awarii.

W momencie gdy kierowcy byli poza tymi pojazdami,

omijający ich opel, uderzył wskose, a następnie dachował, zatrzymując się na środku jezdni. Kierowcą opła okazał się 38-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Nie odniósł obrażeń.

W organizmie miał ponad 2 promile alkoholu. Policjanci zatrzymali kierującemu prawo jazdy w pięciu kategoriach.

38-latek, po zbadaniu przez lekarza, trafił do policyjnego aresztu. Grozi mu wysoka

grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności.

Mławscy policjanci apelują – jeśli widzisz kierowcę, którego sposób jazdy wskazuje, że może być pod wpływem alkoholu lub narkotyków, zadzwoń pod bezpłatny numer 112 i przekaż informację.

Twoja reakcja może uratować czyjeś zdrowie a nawet życie. Bezpieczeństwo na drodze zależy bowiem od każdego z nas.

Informacja KPP

MŁAWA ŻEGNA KAZIMIERZA LEWANDOWSKIEGO

Nie żyje Kazimierz Lewandowski, Mławianin Roku 2020, twórca i członek Harcerskiego Kręgu Seniorów, związany ze Związkiem Harcerstwa Polskiego od 1945 roku, odznaczony medalem Zasłużony dla Miasta Mława.

Wyraży głębokiego współczucia rodzinie, przyjaciołom, a także harcerzom ZHP współpracującym z Kazimierzem Lewandowskim złożyli Lech Prejs, przewodniczący rady miasta wraz z radnymi, Sławomir Kowalewski, burmistrz Mławy oraz pracownicy Urzędu Miasta Mława.

PODHARCISTRZ KAZIMIERZ LEWANDOWSKI

Urodził się w 1930 roku. Całe swoje życie zawodowe związał z koleją dojazdową, a przechodząc na emeryturę w roku 1990, krzewił historię i funkcjonowanie mławskiej kolei, której był wielkim entuzjastą.

W 1945 r. wstąpił w szeregi Związku Harcerstwa Polskiego i dalszą służbę już jako dorosły kontynuował po przejściu na emeryturę w Harcerskim Kręgu Seniorów (HKS), którego był współzałożycielem (1995).

W 2005 roku został wybrany Komendantem Kręgu i w tym roku z jego inicjatywy Krag wstąpił do Skulskiego Wspólnoty Harcerzy Seniorów w Skulsku na Kujawach.

Od tego czasu datuje się owocna współpraca mławskiego kręgu z kręgami z całej Polski, która polegała na spotkaniach seniorów – harcerzy na corocznych zjazdach m.in. w Lublinie, Krakowie, Poznaniu, Warszawie i innych miastach.

Wspólnoty spotykały się również za granicą: we Lwowie i Wilnie, aby tam pielęgnować pamięć historyczną Polski oraz wspominać jej bohaterów, a także promować miasta, z których pochodzili.

W ramach pracy HKS powstawały pamiątkowe broszury szerzące idee harcerstwa senioralnego oraz ideę łączności pokoleniowej z młodymi harcerzami, a także promujące takie wartości jak praca, patriotyzm, przyjaźń, honor i współpraca.

Krag Seniorów Warszawa-Mokotów im. Szarych Szeregów nadał mu honorowy tytuł członka kręgu w podziękowaniu za monografię na temat Powstania Warszawskiego.

W imieniu HKS składał tabliczki epitafijne w Mauzoleum Pamięci Harcer-



Fot. Materiały UMW

Kazimierz Lewandowski został uhonorowany tytułami Zasłużony dla Miasta Mława i Mławianina Roku 2020

skiej w Skulsku: Wandy Szczęsnej-Lesiowskiej, Jadwigi Rostowskiej, Michała Kowalewskiego, Stanisława Nowakowskiego, Henryka Sokalskiego, Genowefy Koronowskiej, Adama Miłobędzkiego, Stefana Nowotczyńskiego, Edmunda Grzebskiego oraz portret kapelana hufca ks. kan. Władysława Celmerowskiego.

Wszystkie wymienione osoby zasłużyły się dla polskiego harcerstwa. Pdh. K. Lewandowski jako komendant kręgu zgłosił pomysł nadania mu imienia dh harcmistrzynie Wandy Szczęsnej-Lesiowskiej (przedwojenna hufcowa, członkini Harcerskiego Pogotowia Wojennego we wrześniu 1939, sanitariuszka podczas wojny w Mławie i w Modlinie, więźniarka obozu koncentracyjnego w Ravensbrück, gdzie była zastępową w konspiracyjnej drużynie harcerki). Zgłosił również wniosek o nadanie jej imienia jednej z ulic w Mławie, ze skutkiem pozytywnym.

Zainicjował i zrealizował ufundowanie kilku tablic upamiętniających historię harcerstwa w Mławie i udział mławskich harcerzy w różnych zrywach narodowych: na budynku byłej siedziby

hufca Mława przy ul. 3 Maja, w kościele parafialnym na Wólce i na budynku I Liceum Ogólnokształcącego.

Opracował monografię różnych uroczystości patriotyczno-religijnych. Z okazji ważnych rocznic historycznych zgłosił pomysł i wykonał trzy urny z ziemią, z których jedna pochodziła z pozycji mławskiej z września 1939 r., druga z miejsca mordu 14 harcerzy na Kalkówce i trzecia z pól bitewnych z okresu I i II wojny światowej.

Urnę zostały umieszczone w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej i w Mauzoleum Pamięci Harcerskiej w Skulsku.

Pdh. K. Lewandowski zorganizował symboliczne groby harcerzy: dh Aleksandra Koronowskiego – b. drużynowego, który zmarł na obczyźnie, ściganego przez gestapo i Jerzego Mandycza, który zginął w obozie po wyzwoleniu więźniów z więzienia UB w Mławie.

Kazimierz Lewandowski uczestniczył we wszystkich uroczystościach związanych z obchodami rocznic państwowych i miejskich, składając kwiaty wraz z młodymi harcerzami.

Organizował dla młodych harcerzy ogniska połączone z gawędami i śpiewaniem

pieśni harcerskich i patriotycznych.

Jest współautorem książki pt. „Z dziejów harcerstwa mławskiego” – praca zbiorowa pod redakcją prof. Ryszarda Juskiewicza, wydanej w 1996 r.

Jest autorem m.in. wiersza upamiętniającego osoby pomordowane przez Niemców na Kalkówce w styczniu 1945 r., recytowanego na szkolnych uroczystościach

patriotycznych, oraz innych wierszy o tematyce patriotycznej.

Z inicjatywy Kazimierza Lewandowskiego w 2020 roku w południowej pierzei Starego Rynku został ustawiony głaz z tablicą poświęconą pamięci żołnierzy 144. pułku piechoty Strzelców Kresowych – oswobodzicieli Mławy – walczących z bolszewikami w 1920 roku w Mławie i okolicach.

Jego działalność została uhonorowana przez nadanie mu odznaczeń branżowych z okresu pracy zawodowej i społecznej oraz – w 2013 roku – tytułu Zasłużony dla Miasta Mława.

Za działalność na niwie harcerskiej otrzymał Odznakę Chorągwi Mazowieckiej ZHP. W 2021 roku został uhonorowany tytułem Mławianin Roku 2020.

REKLAMA

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów geodezyjnych Windyki i Uniszki Zawadzkie wraz z prognozą oddziaływania na środowisko do wymienionego dokumentu

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 741 z późn. zm.), w związku z art. 39 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 2021 r. poz. 2373 z późn. zm.) oraz na podstawie uchwały nr XIII/136/2020 Rady Gminy Wieczfnia Kościelna z dnia 18 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów geodezyjnych Windyki i Uniszki Zawadzkie **zawiadamiam** o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów geodezyjnych Windyki i Uniszki Zawadzkie** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **od 26 stycznia 2022 r. do 18 lutego 2022 r.**

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie miejscowego planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu **15 lutego 2022 r. o godz. 11.00** w siedzibie **Urzędu Gminy Wieczfnia Kościelna, Wieczfnia Kościelna 48, 06-513 Wieczfnia Kościelna.**

Dyskusja publiczna zostanie przeprowadzona w sposób umożliwiający zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag. W przypadku konieczności przeprowadzenia dyskusji publicznej za pomocą środków porozumiewania się na odległość organ sporządzający projekt ww. miejscowego planu uczyni to w sposób umożliwiający:

- 1) zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz
- 2) zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej w siedzibie **Urzędu Gminy Wieczfnia Kościelna, Wieczfnia Kościelna 48, 06-513 Wieczfnia Kościelna**, lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej lub formularzy zamieszczonych przez organ sporządzający projekt ww. miejscowego planu w Biuletynie Informacji Publicznej, na swojej stronie podmiotowej.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2070):

- 1) opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
- 2) opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.

Wnoszący uwagi powinien podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby a także oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **7 marca 2022 r.** Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Wieczfnia Kościelna.

**WÓJT GMINY
WIECZFNIA KOŚCIELNA
Mariusz Gębała**

ZBRODNIĄ HITLEROWSKA NA KALKÓWCE 1945 ROKU

W suwerennej Polsce 17, a w czasach PRL 18 stycznia, przy mauzoleum znajdującym się obok szosy Szreńskiej, odbywają się uroczystości upamiętniające śmierć 364 więźniów obozu pracy przymusowej oraz członków podziemia niepodległościowego.

Zostali oni zastrzeleni przez Niemców strzałami w tył głowy, na kilkadziesiąt godzin przed wkroczeniem do Mławy oddziałów Armii Czerwonej.

Uroczystości na Kalkówce poprzedza msza święta odprawiana w kościele pw. Ducha Świętego w parafii MBKP, na Osiedlu Ksiąząt Mazowieckich.

Przy każdej rocznicy rodzą się wątpliwości i pytania dotyczące tragedii: dlaczego musiało do niej dojść, czy nie można było jej zapobiec, dlaczego oprawcy swe zbrodnicze zamiary mogli dokonać w taki sposób?

Warto nad tymi pytaniami się zastanowić.

CO SIĘ WYDARZYŁO 16 I 17 STYCZNIA 1945

Na początku prześledźmy zdarzenia, które miały miejsce w mroźnym dniu 17 stycznia 1945 roku oraz dzień wcześniej.

W wyniku zimowej ofensywy Armii Czerwonej Mława została zajęta przez oddziały 170 Dywizji Strzeleckiej, dowodzonej przez płk. Siemiona Cyplenkowa. Ponieważ miasto nie było przewidziane do obrony, więc walk na jej terenie nie było.

Oddziały sowieckie wkroczyły do Mławy 18 stycznia około godziny 19.00. Potwierdzeniem wyzwolenia Mławy przez wojska sowieckie w tym dniu, było nadanie nazwy 18-tego stycznia jednej z ulic w mieście, dawnej Krzywobłudzkiej.

JAK PRZEDSTAWIAŁA SIĘ SYTUACJA DZIEŃ WCZEŚNIEJ?

Tu warto podkreślić, że w planach niemieckich Mława nie była przewidziana do bezpośredniej obrony, więc w mieście nie była żadnych umocnień. Obrona tzw. mławskiego rejonu umocnionego znajdowała się na dalekich przedpolach Mławy. Stanowiły ją umocnienia połowe i rów przeciwczołgowy.

W związku z tym Sowieci nie atakowali Mławy czołowo,



Budynek archiwum (widok obecny). W czasie okupacji areszt i obóz pracy przymusowej



PRZY KAŻDEJ ROČZNICY RODZĄ SIĘ WĄTPLIWOŚCI I PYTANIA DOTYCZĄCE TRAGEDII.

tylko zastosowali manewr okrążający, nazwany mławsko-działdowskim. Polegał on na głębokim obejściu od południa i zachodu umocnień, przez atak na Zdroje, Wiśniewo, Bogurzyn, Turzę Małą w kierunku Działdowa.

Niemcy, aby nie dostać się do niewoli, musieli szybko opuścić okrążany rejon.

Wynika więc z powyższego, że w Mławie 17 stycznia nie

było wojsk niemieckich, a pozostawały tylko spóźnione, niewielkie grupki cywilów, które nie zdążyły się ewakuować w kierunku Prus Wschodnich.

Ewakuacja administracji cywilnej rozpoczęła się po nalotach lotnictwa sowieckiego, które odbyły się dzień wcześniej i wywołały panikę wśród Niemców.

Sytuacja 17 stycznia przedstawiała się następująco. W godzinach przedpołudniowych przyjechał do Mławy z Ciechanowa oddział około 40 esesmanów, który zatrzymał się w miejscowym areszcie i dawnym obozie pracy przymusowej. Po obiedzie zwolniony został niemiecki personel obozowy, a władzę przejęło Gestapo i SS.

NA SAMOCHÓD ZAŁADOWANO OK. 30 WIĘŹNIÓW

Kiedy zaczęło robić się ciemno, a więc koło godziny 16.00, rozpoczęło się wywożenie

więźniów jednym samochodem ciężarowym, krytym brezentem.

Na samochód jednorazowo załadowano około 30 więźniów, których przewożono do oddalonej o około 2 kilometrów żwirowni, zwanej „Kalkówką”.

Tam ze stojącego przy szosie samochodu wyprowadzano pojedynczo więźniów i w oddalonej o kilkadziesiąt metrów żwirowni, strzałem w tył głowy uśmiercano. Manewr powtarzano około 12 razy. Zbrodniczą akcję zakończono prawdopodobnie około północy.

Zpogromu ocalał tylko Czesław Arabucki, trafiony w ramię, który przeleżał ranny pod zwalami ciał i następnie przedostał się do okolicznych domów, gdzie udzielono mu pomocy. Ofiarami masakry byli głównie działacze i członkowie Stronnictwa Ludowego „Roch”, żołnierze Batalionów Chłopskich i ich rodziny, oraz zwykli więźniowie, nie związani z ruchem oporu.

i Płocku zbrodni dokonano w budynku więziennym. Inaczej niż w Mławie.

DŁACZEGO WYWOZILI WIĘŹNIÓW DO ŻWIROWNI?

Jednym z pytań budzących niepokój i brak zrozumienia sytuacji w Mławie 17 stycznia 1945 roku, był przebieg akcji likwidacyjnej. Dlaczego esesmani wywozili więźniów do położonej za miastem żwirowni i tam ich mordowali, a nie zrobili tego na miejscu lub w pobliżu więzienia?

Zbrodnicza akcja musiała trwać około 7–8 godzin, czyli bardzo długo. Przecież opuszczający Ciechanów esesmani musieli wiedzieć, że zbliża się front, że żołnierze sowieccy są już niedaleko od miasta, które zdobyli około godziny 14.00. Front został przerwany i Armia Czerwona mogła znaleźć się w Mławie bardzo szybko. A jednak zachowywali się bardzo spokojnie i z precyzją wykonywali swoje zbrodnicze zadanie bez obawy, że dostaną się wręcz nieprzyjaciela. Doskonale zdawali sobie sprawę, co ich czeka ze strony Sowieców, gdy dostaną się do niewoli. Nie obawiali się również zagrożenia ze strony zbrojnego polskiego podziemia. Dlaczego? Musieli być przekonani, że nic im nie zagraża i mogą spokojnie wykonać rozkaz.

DŁACZEGO NIE PODJĘTO PRÓBY UWOLNIENIA WIĘŹNIÓW?

Kolejną wątpliwość budzi zachowanie organizacji podziemnych, konkretnie Komendy Obwodu Mławskiego Armii Krajowej. Dlaczego nie podjęto żadnej próby uwolnienia więźniów, albo przed 17 stycznia, albo w trakcie wywożenia ich na „Kalkówkę”?

Nie trudno się było zorientować, że prędzej czy później Sowieci będą kontynuować ofensywę, że zdolności bojowe Wehrmachtu są wyjątkowo słabe i opuszczenie Mławy przez Niemców jest nieuniknione. Będą więc musieli coś zrobić z więźniami. Albo będą ich ewakuować, albo dokonają likwidacji.

Do obu tych ewentualności można się było przygotować. Organizacyjnie istniał przecież oddział AK dowodzony przez Stefana Rudzińskiego ps. „Wiktor”, który można było wykorzystać i choć podjąć próbę przeszkodzenia zamiarom Niemców.

Tak się jednak nie stało! Dlaczego?

Tłumaczenia są różne. Żołnierze „Wiktor” nie mieli dostatecznej ilości broni, struktury organizacyjne AK po powstaniu warszawskim uległy destrukcji. Czy to są dobre argumenty?

Broń można było zdobyć, choćby kupując ją od Niemców lub Kozaków, którzy znajdowali się na pobliskim poligonie w Nosarzewie. Przecież AK od kilku lat przygotowywała się do sytuacji, w której hitlerowcy opuszczą teren powiatu mławskiego. Jej komendy z oddziałami zbrojnymi miały rozpocząć walkę z wycofującymi się oddziałami Wehrmachtu, a potem wystąpić w roli gospodarza, przed wkraczającymi wojskami sowieckimi.

Jak więc Komenda Obwodu miała zamiar zrealizować swój udział w powstaniu powszechnym lub w akcji „Burza” w praktyce? Przecież to miał być główny cel istnienia Armii Krajowej. Nie jakieś lokalne działania partyzanckie, narażające miejscową ludność na odwetowe represje, tylko walka z wycofującymi się wojskami niemieckimi.

Do takich działań trzeba było się przygotować przez całą okupację. Przede wszystkim należało zdobyć broń. Czy istniały takie możliwości? Na terenie mławskiego obwodu funkcjonował niemiecki poligon w Nosarzewie, gdzie szkolono m.in. rosyjskich ochotników, którzy mieli walczyć po stronie Niemców. Jak wynika w raporcie sytuacyjnego Komendy Mławskiego Obwodu za okres od grudnia 1943 do stycznia 1944 roku „Był to okres kiedy żołnierze, szczególnie Kozacy, sprzedawali ludności cywilnej bieliznę, ubrania itp. Obecnie, na skutek ostrych zarządzeń pod tym względem, stanęło to całkowicie”.

Czy była możliwość zakupu broni? Raczej tak.

Jeżeli Niemcy wprowadzili zastrzone przepisy, to znaczy że handel różnymi towarami był znaczący.

ROZKAZ Z 23 GRUDNIA 1942 ROKU

Trzeba przypomnieć, że obowiązkiem każdego zaprzysiężonego żołnierza AK było pozyskanie broni. Komendant



Mauzoleum ofiar zbrodni na Kalkówce

II ZBRODNICZA AKCJA MUSIAŁA TRWAĆ OKOŁO 7 – 8 GODZIN, CZYLI BARDZO DŁUGO.

Obwodu Mławskiego „Borejsza” czyli Paweł Rachocki rozkazem z 23 grudnia 1942 roku, zdecydowanie stwierdził: „Nakazuję jak najintensywniej prowadzić zakup materiałów uzbrojenia wg. następujących zasad: p. 2. Każdy członek P.Z.P (czyli Polski Związek Powstańcy - mniej używana nazwa Armii Krajowej) winien szukać źródeł zakupu, w szczególności broni osobistej /pistolety, granaty ręczne/ którą ma prawo zakupić sam, bez żadnych innych formalności, jak tylko oddanie zakupionej broni swemu bezpośredniemu przełożonemu. 3/ Zakupywać należy od Niemców i ich sprzymierzeńców. Zakupywać należy przede wszystkim pistolety automatyczne /Visa, Parabellum, i innych dużych kalibrów/ granaty ręczne, pistolety maszynowe, amunicję pistoletową i karabinową karabiny ręczne i przeciwczołgowe...6/ W razie braku własnych pieniędzy podokreślone pokryje zawsze wydatki na broń.”

Dlaczego więc, pomimo nakazu z grudnia 1942 roku nie zgromadzono dostatecznej ilości broni?

Czy atmosfera wśród Niemców w Mławie w końcu 1944 roku i na początku 1945 była

wyjątkowo niebezpieczna dla przeprowadzenia akcji uratowania więźniów z mławskiego obozu?

Posłużmy się raportem Komendy Mławskiego Obwodu z 20 stycznia 1944 roku, a więc na rok przed końcem okupacji niemieckiej: „Nastroje wśród przyjeżdżających na urlopy żołnierzy niemieckich, jako też miejscowych Niemców, bardziej niż minorowe. Miejscowi Niemcy zaczynają nawiązywać dobre stosunki z Polakami, np. k-nt jednego z posterunków - hakatysta, wzywa do siebie Polaków, pije razem z nimi, dowodząc, że Polak i Niemiec - to koledzy. Niemcy tutejsi pakuja i wysyłają już stąd wartościowe rzeczy do swoich rodzin w Rzeszy. W ogóle daje się odczuć pewnego rodzaju popłoch”.

Atmosfera i „popłoch” jeszcze bardziej się pogłębiła pod koniec 1944 roku. Trzeba było to wykorzystać i podjąć próbę

uwolnienia więźniów przed 17 stycznia, lub w trakcie akcji likwidacyjnej mławskiego więzienia. Tak się jednak nie stało.

RYSA NA DZIAŁALNOŚCI OBWODU MŁAWSKIEGO AK?

Reasumując należy stwierdzić, że nie walczyli z oddziałami niemieckimi w trakcie ich ewakuacji, a nawet nie podjęto próby ratowania więźniów, skazanych na zagładę. To poważna rysa na działalności Obwodu Mławskiego AK.

Jak ustalił Ryszard Juszkiewicz, obwód akowski w powiecie liczył jeszcze pod koniec okupacji niemieckiej około 2.000 zakonspirowanych żołnierzy. Bataliony Chłopskie około 1.000 żołnierzy. Tym bardziej dziwi postawa Komendy Podokręgu „Wkra” BCh, która zaniechała próby porozumienia z akowcami i wspólnymi siłami dokonania akcji uwolnienia więźniów.



Na słupach, była data 18 I 1945. W suwerennej Polsce umieszczono prawidłową datę 17 I 1945

Przecież na „Kalkówce” zostało zabitych wielu bechowców i ich najbliższych.

Wzajemne pretensje i animozje doprowadziły do zaniechania działań zmierzających do wykonania zadań, do których przygotowywano się od kilku lat. Miało to być albo powstanie powszechne, albo akcja „Burza”.

Czy rzeczywiście po upadku powstania warszawskiego rozsypały się struktury akowskie, czy aresztowania pod koniec 1944 roku członków BCh i SL „Rocha” całkowicie załamały wolę walki wśród jej kadry kierowniczej? Być może jest to jakieś wytłumaczenie bierności wśród głównych organizacji podziemnych. Zapewne też zadziałał strach przed ujawnieniem się wobec sowieckich służb: NKWD i Śmiersza. Przecież udana akcja uwolnienia więźniów musiała wywołać wrażenie u Sowietów i zwrócić uwagę na struktury konspiracji antyhitlerowskiej. Bez wątpienia łatwiej było akowcom ukryć się bez takiej akcji. Dziwi tylko postawa ludowców. Przecież kilka dni po „wyzwoleniu”, czyli 23 stycznia ujawnili się i poszli na współpracę z towarzyszami z PPR.

ILU RZECZYWIŚCIE WIĘŹNIÓW ZOSTAŁO ROZSTRZELANYCH?

Jeszcze jeden aspekt budzi niepokój i dla historyka pragnącego poznać prawdę jest intrygujący. Jest nim pytanie: ilu rzeczywiście więźniów zostało rozstrzelanych na „Kalkówce”?

Podawana w literaturze liczba 364 osób została ustalona na podstawie trudnego do zweryfikowania źródła.

Czy w ciągu najbliższych dni po tragedii ktoś dokładnie pomordowanych policzył? Po wojnie robiono ankiety, ale były to zeznania z pamięci. Zweryfikowano dotychczas ponad 100 zamordowanych.

Oczywistym było, że rodziny pomordowanych szybko przyjeżdżały z okolicznych wsi do Mławy i zabierały rozpoznawane ciała, które następnie chowano na miejscowych cmentarzach.

Nasuwa się wątpliwość co do liczby więźniów, którzy przebywali w areszcie. Jest nim obecny budynek Archiwum Państwowego Oddział w Mławie, którego kubatura nie uległa zmianie od powstania pod koniec XIX wieku.

Znając powierzchnię budynku, wyłączając pomieszczenia zajmowane przez obsługę więzienia, trudno byłoby zmieścić w nim 365 więźniów. Zagadnienie to wymaga dalszych badań, w celu ustalenia prawdziwej liczby zamordowanych na Kalkówce.

POMNIKU - MAUZOLEUM NA KALKÓWKIE

Na koniec warto wspomnieć o Pomniku - Mauzoleum na Kalkówce. Powstał z inicjatywy Towarzystwa Miłośników Ziemi Mławskiej.

W 1965 roku powołany został Powiatowy Komitet Budowy Pomnika na Kalkówce. W jego składzie znaleźli się przedstawiciele lokalnych władz, ZBOWiD-u i organizacji społecznych i oczywiście Towarzystwa.

Odsłonięcie Pomnika -Mauzoleum miało miejsce 9 września 1967 roku w ramach obchodów 28. rocznicy Bitwy pod Mławą.

Wśród licznie przybyłych przedstawicieli władz państwowych i lokalnych oraz tysięcy mieszkańców Mławy, obecny był na uroczystości Czesław Arabucki - jedyny uratowany z pogromu.

Uroczystość miała podniosły charakter. Minister Janusz Wieczorek - przewodniczący Rady Ochrony Miejsc Walk i Męczeństwa, zgodnie z duchem czasu, potępił niemiecki rewizjonizm i agresywną politykę państw imperialistycznych.

W czasach PRL, na słupach symbolizujących rozstrzelanych, umieszczona była data 18 I 1945, nawiązująca do wyzwolenia Mławy przez Armię Czerwoną. W suwerennej Polsce umieszczono prawidłową datę dzienną 17 I 1945.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

(Zdjęcia ze zbiorów prof. Ryszarda Juszkiewicza i autora)

PRACA

GOSPODARSTWO rolne w Drozdowie (powiat olecki) zatrudni brygadzystę do produkcji roślinnej. 601-303-617

MURARZY, płytkarzy, G/K i innych. Praca w UE. 503-603-320

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W NIEMCZACH, ZAROBKI DO 1800 EURO NETTO, LEGALNE ZA-TRUDNIENIE, tel. 501-409-214

PRACA kierowca Taxi Giżycko. tel.606-910-773

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E, chłodnie, zagranica, głównie kółka na Grecję. Możliwość przyuczenia jeżeli ktoś nie jeździł na Grecję ale wymagane min.3 letnie doświadczenie jako kierowca C+E tel.501607692

ZATRUDNIĘ mężczyznę do gospodarstwa rolnego, wynagrodzenie, wyżywienie, zamieszkanie, 693-229-761, 723-378-497,

ZATRUDNIĘ operatora koparki JCB, spawacza gazowego, hydraulików. Tel. 602793456. Praca Giżycko

SPRZEDAM

DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek oraz w workach na rozpałkę, 504-250-135

DREWNO opałowe suche lub mokre, 535-237-271

DREWNO opałowe, Nidzica, 508-622-314

NML Sprzedam łóżko rehabilitacyjne, 727-723-680.

NML Sprzedam meble ogrodowe - stoły, ławki dębowe, budy dla psów

(bernardyn, wilczur), bryczkę konną, 56-474-71-52

NML Sprzedam rower damski elektryczny, cena 2.400zł., 509-044-267.

SPRZEDAM budy ocieplane, 502-536-287

KUPIĘ

SKUP maszyn rolniczych,budo-
wanych,ciągników,koparek itp.
, Tel: 730 750 266

NIERUCHOMOŚCI

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

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

KUPIĘ mieszkanie 2 pokojowe do II piętra w Giżycku okolice lodowiska, 517520191

KUPIĘ mieszkanie w Nidzicy, 40-50m2, 1p., 734-264-338

KUPIĘ ZA GOTÓWKĘ- działkę, mieszkanie, nieruchomość. Może być do remontu lub zadłużona, POMOGE w spłacie długu. ZAPŁACĘ 4000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

NML LOKAL podpiwniczony z C.O., sprzedam lub wynajmę w Kurzętniku, ul. Grunwaldzka 24, 501-053-545

NML Poszukuję mieszkania do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, 572-108-903

NML Sprzedam działkę inwestycyjną pod zabudowę wielomieszkania

wą w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

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

NML SPRZEDAM nieruchomość-
dom, 2 garaże i budynki gospodar-
cze w Hartowcu, 667-973-733.

NML ZIEMIĘ rolną kupię tel.664-304-478.

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście (wymagane szczepienie). 660-024-565

POSIADAM do wynajmu samodzielne mieszkanie, okolice Lubawy, 518-477-932

SPRZEDAM 1ha przy trasie Działdowo-Łtowo, 500-077-522

SPRZEDAM działki, 1500m2 każda, pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

SPRZEDAM mieszkanie 51m2, 2pokoje, kuchnia, łazienka, balkon (loggia), Os.Warszawskie, Lubawa, 695-721-267

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie Giżycko - umeblowane, tel. 602 793 456

WYNAJMĘ umeblowane mieszkanie 38m2, centrum Nidzicy, 665-936-549

AUTO-MOTO

KUPIĘ Fiata 125p, 126p, Poloneza, Żuka, Nysę lub inne wiekowe pojazdy, 698-082-959.

KUPIĘ lub wynajmę garaż w rejonie ulic Warszawskiej /Rataja, 519-415-859

NML Sprzedam drzwi, przednią maskę, tylną kłapę i inne części do Passat B5 po lifcie, 501-053-545

NML Sprzedam motocykle- Honda 125, czarna, 1996r., przebieg 5.000km, Yamaha Virago, 1.1, 1993r., czarna, 56-474-71-52

NML Sprzedam NISSAN MICRA K12, 1.2, (65KM), 2005r., 5-miejsc, 204860km, pierwsza rejestracja w kraju 18.12.2020r., OC do 15.01.2022r., wielofunkcyjna kierownica, sprawna klimatyzacja, WK, CZ, airbag. Silnik chodzi cicho, równo, użytkowany przez kobietę, po wymianie olejów,filtrów 600-335-406

SPRZEDAM Suzuki Grand Vitara XL7, 2.0 TDI, 2004, 4x4, 512-284-273

TANIO sprzedam Volkswagena Passata B6, rok produkcji 2010, przebieg 300 000 km + komplet kół letnich. 604 838 103

USŁUGI

!! Kompleksowe remonty mieszkań, lokali, łazienki. 605-892-429

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

LOKALIZACJA wycieków wody wewnątrz i poza budynkiem, udrażnianie, frezowanie, czyszczenie:kanalizacji, zlewu, brodzika, toalety, 694-170-031

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

USŁUGI budowlane - wykończenie wnętrza , Tel: 511 356 779

USŁUGI BUDOWLANE - budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.722-264-976

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo- budowlane- malowanie, gładzie, płytki, podłogi itp. tel.725-544-833

USŁUGI remontowo-budowlane, 667-941-359

RÓŻNE

!GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

MAKIJAJ i manicure hybrydowy na każdą okazję. Tanio. Ława, 880-850-834

WYKONAM, schody, altanki, domki letniskowe, 500-077-522

WYNAJMĘ pokój. Pani pracującej w Mławie,tel. 512 272 729

ZWIERZĘTA

KUPIĘ BYCZKI OKOLICE GIŻYCKA, WĘGORZEWA, OLECKA, KĘTRZYNA, MRAŁGOWA, SUWAŁK tel.600792779

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

LOSZKI hodowlane sprzedam, 692-493-625

NML Sprzedam jałowicę wycieloną, młodą krowę zacieloną, jęczmień, rozrutnik obornika niemiecki, agregat uprawowo siewny Amazone, brony pięcio polowe, przyczepa wywrotka 16T, 600-606-349

SPRZEDAM króliki rasy olbrzym belgijski 7 miesięczne. Wszelkich informacji udzielę pod nr. telefonu: 606 496 632

maszyny rolnicze

NML Kupię kombajny Bizon, każdy stan, 724-061-600

NML Sprzedam cyklop, agregat siewny z hydropakiem, plug grudziadki 3-4 skibowy, 889-642-512

NML Sprzedam rozsiewacz Amazone oraz łubin wąskolistny słodki, 502-583-805

SPRZEDAM sprawny rozsiewacz do nawozu-lej, 606-713-778

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

ciągniki

KUPIĘ ciągniki plus maszyny rolnicze. Mogą być do remontu, 699-258-994

produkty rolne

KUPIĘ ZBOŻE. KAŻDY RODZAJ, MOŻE BYĆ GORSZEJ JAKOŚCI. PŁATNOŚĆ PO ZAŁADUNKU. TEL. 519-452-981

NML Sprzedam zboże paszowe, 515-503-195

SPRZEDAM b.dobrej jakości siano w kostkach bez deszczu /kostka, 664-867-322

SPRZEDAM pszenicę, 538-449-616

SPRZEDAM siano w belach, Ławice, 519-356-781

JAK CHRONIĆ DZIECI PRZED PIĄTĄ FALĄ?

Gdy wybuchał pandemia, mogliśmy być spokojni o dzieci. Ale im dalej, w las, tym trudniej ze zdrowiem najmłodszych. Coraz więcej zakażonych trafia do szpitali. Szczególnie zakażna dla dzieci okazała się Delta. A w natarciu jest Omikron...

Od początku pandemii w Polsce zmarło już ponad 100 tysięcy osób. To niemal najgorsze dane w całej Europie. Liczba nowych zakażeń wciąż utrzymuje się na wysokim poziomie. To ile osób codziennie umiera, też niepokoi. Rosną zakażenia u dzieci.

Na początku pandemii uważano, że dzieci chorują na COVID-19 dużo rzadziej niż dorośli. Od kilku tygodni te statystyki wyglądają zupełnie inaczej. Coraz więcej dzieci otrzymuje pozytywny wynik testu na koronawirusa.

Większość przechodzi infekcję łagodnie, ale niestety z miesiąca na miesiąc przybywa w szpitalach także małych pacjentów w ciężkim stanie. W grudniu w Olsztynie zmarł 15-latek zakażony wirusem SARS-CoV-2. Był to pacjent z wieloma bardzo ciężkimi schorzeniami występującymi od urodzenia. Nie był zaszczepiony. Pomimo intensywnego leczenia, nie udało się uratować chłopca.

Z kolei, pod koniec grudnia w Gdańsku, po zarażeniu SARS-CoV-2 pod respiratorem leżał 10-latek.

NAJWIĘKSZE KŁOPOTY PO ZAKAŻENIU

Dr Paweł Grzesiowski, pediatra, immunolog i ekspert Naczelnej Rady Lekarskiej ds. walki z COVID-19, zwraca uwagę, że sytuacja jest trudna.

— To jest coś, czego nie widzieliśmy rok temu, dzieci były w dużo lepszej sytuacji. W tej chwili oddziały pediatryczne są pełne przypadków dzieci, które mają ciężki przebieg COVID. Wirus doskonalił możliwości zakażenia wszystkich grup wiekowych, dlatego dzieci, które mogą być szczepione, powinny być jak najszybciej zgłaszane do szczepień — podkreśla lekarz. Jednocześnie zwraca uwagę, że zakażenie to jedno, a walka o zdrowie po zakażeniu to drugie. Zwraca uwagę na 16-letniego chłopca, który walczy z powikłaniami po chorobie, z tzw. long covid.

— Chłopak uczęszczał do szkoły sportowej, był w świetnej formie fizycznej. COVID-19 przeszedł „umiar-



kowanie”. Ale największe kłopoty zaczęły się dopiero po ustąpieniu choroby. Od lipca chłopak cierpi na zespół przewlekłego zmęczenia, apatie, brak koncentracji, bóle głowy oraz napadową tachykardię. Z powodu tych dolegliwości, musiał zrezygnować z treningów — podkreśla dr Paweł Grzesiowski.

WIRUS MA POTENCJAŁ

Czwarta fala epidemii mocno uderzyła w dzieci. Obecnie stanowią nawet jedną czwartą wszystkich chorych. To ogromny skok i ewidentnie efekt wariantu Delta, który wywołuje zakażenia u dzieci znacznie częściej niż poprzednie warianty. I niestety dotyczy to także zjawiska long covid. Wirus ma również ogromny potencjał uruchamiania autoprzeciwciał, co może przełożyć się

w przyszłości na występowanie różnych chorób autoimmunologicznych, jak te krótkoterminowe — zapalenie wielonerwowe Guillain-Barre czy zapalenie mięśnia sercowego, jak i odległe: jak cukrzyca typu I, łuszczyca czy tocząc trzewny czy PIMS.

To ostatnie powikłanie polega na uogólnionym stanie zapalnym, który uszkadza różne tkanki i narządy, czego skutkiem są typowe objawy: wysoka gorączka oraz cechy uszkodzenia różnych narządów. PIMS może też doprowadzić do niewydolności serca dziecka. W Polsce najczęściej PIMS objawia się wysypką, zapaleniem spojówek, a także objawami z przewodu pokarmowego: biegunką, wymiotami, bólem brzucha. Dziecko wygląda na ciężko chore, czuje się coraz gorzej każdego dnia. Do szpi-

tala dzieci te trafiają najczęściej między czwartą a szóstą dobą objawów. Na szczęście to powikłanie, które trudno przeoczyć, więc dzieci trafiają pod opiekę lekarza najczęściej na czas.

Do tej pory w Polsce zarejestrowano ok. 500 przypadków PIMS. Pierwszą, bardzo wysoką falę PIMS mieliśmy na przełomie listopada i grudnia 2020 roku. Później była druga fala, zimowo-wiosenna. Jak podaje Puls Medycyny w tej chwili jesteśmy na początku kolejnej fali PIMS w Polsce. Trudno jednak przewidzieć, jakie będą jej rozmiary.

CIASNO W SZPITALACH

Na oddziałach pediatrycznych odnotowuje się rekordowe liczby hospitalizacji. To są dzieci zarówno z objawami, jak i wolne od nich, zupełnie dotychczas zdrowe,

II OBJAWY, KTÓRE MOGĄ ŚWIADCZYĆ O TYM, ŻE DZIECKO MA COVID-19 TO M.IN. GORĄCZKA, KASZEL, BÓL GARDŁA, CZY BÓL GŁOWY. MOŻNA JE POMYLIĆ ZE ZWYKŁYM PRZEZIĘBIENIEM. POJAWIAJĄ SIĘ TEŻ UTRATA WĘCHU, SMAKU, NUDNOŚCI, WYMIOTY, BÓLE BRZUCHA, BIEGUNKA, BÓLE MIĘŚNI, ZMĘCZENIE, ZMIANY SKÓRNE, ZAPALENIE KRTANI I ZAPALENIE ZATOK.

które chorują na COVID-19 bardzo ciężko.

Teraz dzieci miały przerwę w nauce stacjonarnej, bo wróciły do szkół w poniedziałek, więc zakażeń notuje się mniej. Ale może to być bomba z opóźnionym zapłonem. Bo rozprzestrzenia się wariant Omikron. A dzieci tak samo mocno „roznoszą chorobę”, co dorośli. Najmłodsi są spontaniczni niezwykle trudno im utrzymać reżim sanitarny w szkole. Nie noszą maseczek i nie zachowują dystansu. Poza tym jest to grupa, która bardzo transmittuje wirusa, a jest jeszcze mało wyszczepiona.

— Nastąpiło rozluźnienie i powróciliśmy do bardzo złych nawyków. Przyzwalamy na to, że dziecko trochę chore może iść do żłobka, przedszkola i szkoły. Przez to dzieci szybko się od siebie

zarażają. Dlatego mamy dziś masową skalę zachorowań. Dzieci mają też słabszą odporność niż dorośli, dlatego tak „wszystko szybko łapiają”. Odporność również musi dojrzeć, z wiekiem staje się coraz lepsza — zauważa lek. Sławomir Ogórek z Poradni Medycyny Rodzinnej. — Covid nauczył nas, że trzeba się izolować. I tak samo robić trzeba przy infekcjach różnego typu. Rodziców to złości, bo dziwią się, że z zakażonym dzieckiem muszą siedzieć przez tydzień w domu. Ale dzięki temu u dziecka nie rozwinie się infekcja i przede wszystkim nie zaraża innych. Oczywiście zachęcam do szczepień, które uchronią przed ciężką chorobą oraz powikłaniami. Zgodnie z ostatnim rozporządzeniem Ministra Zdrowia szczepienia mogą być realizowane już od piątego roku życia.

Szczepienie przeciw COVID-19 chroni dzieci również przed PIMS nawet w 91 proc.

— Żadne zaszczepione dziecko nie trafiło z powodu PIMS na reanimację. To jest dla pediatrów bardzo ważna informacja — twierdzi prof. Leszek Szeborn, kierownik Katedry oraz Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. — Bez szczepień dzieci nie da się zatrzymać epidemii COVID-19.

MINISTER USPOKAJA

Powrót dzieci do szkoły nastąpił zgodnie z planem 10 stycznia. Nikt nie może mieć jednak pewności, jak długo dzieci będą się uczyć, zanim trafią na kwarantannę. Czy jest się zatem czego obawiać?

— Niezmiennie nauka stacjonarna jest nam ogromnie potrzebna i uczniom, i rodzicom, i nauczycielom, dlatego cieszyć się, że dziś możemy wracać do trybu stacjonarnego — twierdzi Przemysław Czarnek, minister edukacji i nauki. Zauważa też, że szkoły i kontakty okołoszkolne nie są szczególnie dużym źródłem nowych zakażeń. — Jeśli to przeliczyć na wszystkie przypadki, to 3 proc. pochodzi ze szkół. Nie tworzymy atmosfery, że to dzieci są szczególnym wektorem zakażeń.

ADA ROMANOWSKA

JEDZENIE JEST WYRAZEM MIŁOŚCI

Najważniejsze jest gotowanie z sercem, zaangażowaniem i przyjemnością, a w kuchni — tak samo jak w miłości — najgorsze są rutyna i monotonia — piszą autorki książki „Roślinna kuchnia miłości. Gotuj. Jedz i kochaj”.



— „Kuchnia miłości” nie jest typową książką kulinarną. Pojawiają się w niej również tematy związane z psychologią.

Katarzyna Czarnecka: — Nie chcieliśmy stworzyć typowego kulinarnego projektu. Nasza książka jest inspiracją do własnych poszukiwań i pobudzenia zmysłów. Jak zrealizować to drugie? Na przykład będąc uważnym, wdzięcznym czy bardziej świadomym. Tak, odpowiadając na pytanie, „Roślinna kuchnia miłości” jest czymś więcej niż książką kulinarną. Śledzę na bieżąco, co dzieje się w tym temacie, imogę śmiało powiedzieć, że takiej pozycji na rynku wcześniej nie było. Co więcej, mamy też pomysł, by tę ideę kontynuować.

Ida Kulawik: — Zdecydowanie chcieliśmy pokazać, że o jedzeniu można mówić w różny sposób. To potrawy, ale również opowieść o miłości, zmysłowym jedzeniu i celebrowaniu życia. Uważamy, że kuchnia roślinna jest pełna miłości. Jest mnóstwo roślin, które pełnią rolę afrodyzjaków i dlatego też jeden cały rozdział przeznaczyliśmy na ich opisanie. Same, w trakcie naszych poszukiwań, byłyśmy wielokrotnie zaskoczone, kiedy okazywało się, że wiele roślin zawiera substancje, które mogą być afrodyzjakami. Czasem były tak traktowane w historii. Dodatkowo kuchnia roślinna jest przyjazna planecie, czyli również jest wyrazem naszej miłości. Związek z przyrodą, naturą pokazujemy w jednym z rozdziałów, gdzie potrawy przygotowujemy ze składników, które znajdziemy w lesie czy na łące.

— Ale w tej książce aż czuje się łączącą was przyjaźń.

Katarzyna Cichoń: — Tak, myślę, że książka jest efektem



łączącej nas więzi, wzajemnego zrozumienia, siostrzeństwa, ale też miłości do samych siebie. To wszystko tak naprawdę nas połączyło. Wszystkie preferujemy kuchnię roślinną, choć niektórym z nas nie zawsze to wychodzi (śmiech). Jesteśmy bardziej wegetariankami, bo jeszcze trudno nam zrezygnować z sera.

Ida Kulawik: — Ja z kolei jestem zdeklarowaną wegangą, odkąd prowadzę blog Vegabanda, czyli od siedmiu lat. Blog był moją ostateczną motywacją, by zrezygnować z produktów odzwierzęcych. Uważam, że każda zmianę, tym bardziej w przypadku diety, trzeba dokonać w zgodzie ze sobą. Wtedy rezultaty są bardziej trwałe.

— Największym wrogiem miłości jest rutyna i przyzwyczajenia. To stwierdzenie można również zastosować do kuchni i diety? Na przykład przyrządzając jajecznicę, w której nie ma... jajek.

Ida Kulawik: — Chciałabym jednak zaznaczyć, że „Kuchnia miłości” jest nie tylko dla wegan, ale każdy może w niej znaleźć pomysł dla siebie. W książce zdradzamy, jakie składniki dodać, by jajecznicę smakiem przypominała tę tradycyjną.

— Zachwyca też strona wizualna „Kuchni miłości”, ponieważ rozdziały ilustrowa-

ne są przepięknymi zdjęciami Kasi Cichoń. Jest tam wiele ciekawych fotografii. Kto był modelem?

Katarzyna Cichoń: — Nie było ich. Zdjęcia nie były aranżowane, wymyślane. Są te, które dokumentują nasze życie, spotkania z przyjaciółmi, wspólne gotowanie. To była niesamowita przygoda.

Katarzyna Czarnecka: — Choć dużym wyzwaniem była sesja na plaży, w trakcie której wiał bardzo mocny wiatr.

Ida Kulawik: — Tak, ale jej efekt jest bardzo naturalny. I myślę, że to też było ciekawe doświadczenie. Na co dzień mieszkamy w różnych miastach, więc powstawanie kolejnych rozdziałów wiązało się z częstymi wyjazdami. To były kilkudniowe wizyty u każdej z nas, które spędzałyśmy gotując przez kilkanaście godzin. Potem było wiele godzin fotografowania, w końcu biesiadowania ze znajomymi i przyjaciółmi. Zdjęcia powstawały więc całkiem naturalnie. Nie było tu nic sztucznego, asamo życie.

— Bo gotowanie zbliża, po prostu. Biesiadując z przyjaciółmi, pielęgnujemy relacje?

Katarzyna Czarnecka: — Myślę, że każda czynność, która wymaga naszego zaangażowania, współpracy, ma funkcję

integrującą. Wspólne przygotowywanie potraw, a potem ich jedzenie, może być bardzo miłym sposobem spędzania wolnego czasu. Wspólne planowanie, robienie zakupów, przygotowywanie potraw, w końcu jedzenie, sprzyja bliskości. Dziś, w czasach, kiedy oddalamy się od siebie, gotowanie i wspólne śniadania, bez telefonu w tle, są doskonałą okazją do bycia w chwili obecnej. Do ćwiczenia uważności.

Ida Kulawik: — Zwraca też nam uwagę, że powinniśmy doceniać te zwykłe, codzienne sytuacje. Zdrowe jedzenie jest również wyrazem naszej miłości do samych siebie. Miłość jest również wtedy, kiedy dajemy organizmowi to, co najlepsze. W „Kuchni miłości” znalazł się więc specjalny rozdział zatytułowany: „eliksiry mocy”. To różnego rodzaju napary, koktajle, soki.

Katarzyna Czarnecka: — Ciekawe jest również to, że każdy z tych eliksirów pełni określoną funkcję. Są nie tylko zdrowe, ale odpowiadają na określone potrzeby. Jest więc eliksir, który pomoże, kiedy potrzebujemy energii, ale również taki, kiedy chcemy być spokojniejsi. W dodatku te eliksiry szybko się przygotowuje.

— Zachęćcie do eksperymentowania?

TOFURNIK Z SUSZONYMI POMIDORAMI I CZARNYMI OLIWKAMI

TORTOWNICA O ŚR. 20 CM

Składniki:

2 kostki (po 180 g) naturalnego tofu
1 szklanka (250 ml) białej fasoli z puszki lub ugotowanej do miękkości
pół szklanki (125 ml) naturalnego napoju roślinnego
1 stoiczek (340 g) czarnych oliwek
1 stoiczek (270 g) suszonych pomidorów z oleju + 3 łyżki oleju
1 szklanka (250 ml) groszku świeżego lub mrożonego
3 łyżki płatków drożdżowych
sok z 1 cytryny
3 łyżki mąki ziemniaczanej
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka wędzonej papryki
1 łyżka suszonego oregano lub cząbrku
sól (najlepiej czarna sól kala namak) do smaku
pieprz lub chili do smaku



Wykonanie:

1. Tofu pokrój w kostkę i umieść w blenderze o dużej mocy albo malakserze z ostrzem S.
2. Dodaj optukaną i odsączoną fasolę, napój roślinny, sok z cytryny, rozgniecione ząbki czosnku, przyprawy i olej.
3. Wszystko razem zblenduj, a w razie konieczności zatrzymaj blender, żeby przemieszczać masę.
4. Następnie wsymp mąkę ziemniaczaną, płatki drożdżowe i zblenduj ponownie.
5. Suszone pomidory pokrój na kawałki, a oliwki przekrawaj na pół i dodawaj do masy.
6. Wrzuć groszek i wymieszaj.
7. Masę przełóż do tortownicy wysmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piecz przez 60 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.
9. Po wystygnięciu pokrój.

Ida Kulawik: — Zdecydowanie nie tak. Uważam, że rośliny i warzywa są nadal zbyt często niedoceniane. W polskiej kuchni warzywa często są rozgotowywane, przygotowywane w wodzie, przez co tracą swój smak. Z dzieciństwa pamiętam marchewkę z groszkiem zaciągniętą mąką, kompletnie bez smaku. Chcieliśmy pokazać alternatywę i inną twarz warzyw.

Katarzyna Czarnecka: — Dużo częściej sięgamy po produkty z kuchni egzotycznych, a zbyt rzadko doceniaamy to, co jest blisko nas. I to nie tylko warzywa, ale też rośliny z naszych lasów. Mamy przecież mnóstwo kwiatów jadalnych. Są też wspaniałe warzywa korzeniowe, które mogą być tematem głównym potraw. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób je przy-

gotujemy, w jaki sposób połączymy smaki. To od nas zależy, czy wykorzystamy to bogactwo.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

IDA KULAWIK – pasjonuje się kuchnią roślinną od kilku lat, realizując swoje postulaty w kontekście ochrony planety oraz praw zwierząt. Prowadzi wegańskiego bloga kulinarnego Vegabanda.

KATARZYNA CICHON – realizuje się zawodowo i artystycznie jako fotografka. Nie potrafiłaby żyć bez kontaktu ze sztuką, a w szczególności ze sztuką współczesną w każdej postaci.

KATARZYNA CZARNECKA – psycholożka i stylistka. Kulinarium są jej pasją i nieodłączną częścią życia. Na co dzień pracuje jako psycholog i pisze o emocjach.

NASZ JĘZYK... GEOGRAFICZNY

Tę przypadłość posiada jakieś 2 proc. ludności na świecie — nie więcej. A i tak większość z nich w ogóle nie wie, że ją ma. Czy tzw. język geograficzny można leczyć? I czy w ogóle trzeba?

Język to silny i czuły mięsień — dzięki niemu mówimy, przelaskamy, delektujemy się jedzeniem i piciem. Generalnie jego wygląd potrafi zdradzić stan naszego zdrowia. Gdy jest różowy, sprężysty i wilgotny, świadczy o dobrym zdrowiu. Ale gdy zaczynamy chorować, jego wygląd zmienia się. Czerwone plamki czy zaczerwienienie koniuszka języka mogą świadczyć o niedoborach witamin z grupy B. Intensywnie zaczerwieniony język może oznaczać z kolei problemy z pęcherzykiem żółciowym. Bładoszary może mówić o braku żelaza i początku anemii. Sinawy mają osoby z zaburzeniami krążenia — bo to skutek niedotlenienia organizmu. Suchy język, z licznymi drobnymi pęknięciami często jest symptomem cukrzycy. Chropowata powierzchnia języka z równomiernym białym nalotem występuje w czasie infekcji bakteryjnej, np. anginy. Nalot biały, grudkowaty świadczy o zakażeniu drożdżakami — nalot szary i obecność pęcherzyków informują o zapaleniu spowodowanym przez wirus opryszczki.

Jednym ze schorzeń jest też język geograficzny — inaczej rumień wędrujący języka lub łagodne wędrujące zapalenie języka. Nieregularne, jasne i czerwone pola na języku wprawdzie stanem chorobowym same w sobie nie są, ale bywa, że towarzyszą pewnym chorobom.

Oile w medycynie klasycznej rozpoznawanie chorób na podstawie wyglądu języka nie jest powszechne, to w tradycyjnej medycynie chińskiej wygląd

języka jest podstawą diagnozowania wielu schorzeń. Chińscy lekarze i uzdrowiciele już dawno sporządzili tzw. mapę języka — w ocenie wyglądu języka od wieków zwracają uwagę na jego powierzchnię, kolor, a także wielkość.

Czasem warto zatem dokładnie obejrzeć swój język w lustrze — najlepiej rano, przed jedzeniem czy umyciem zębów, w dziennym świetle. Zwykle on — czy jednak geograficzny?

DEFINICJA

Rzeczywiście, język geograficzny (łac. lingua geographica) występuje u ok. 2 procent populacji na świecie. Charakterystyczne plamki o ciemnoróżowym lub czerwonym zabarwieniu miejscami pozabawione brodawek i otoczone jasną obwódką tworzą na powierzchni języka złudzenie mapy — stąd nazwa tej przypadłości. Albo raczej cechy: według aktualnego stanu wiedzy medycznej język geograficzny jest bowiem po prostu specyficznym wyglądem języka, w większości przypadków taką jego urodę dziedziczymy w genach i nie ma ona żadnego znaczenia diagnostycznego. Czasem podobne zmiany pojawiają się w innych miejscach, np. na wewnętrznej stronie policzków.

Rumień, jak sama nazwa wskazuje — wędruje. Pojawia się i znika w różnych miejscach i w różnej konfiguracji, a plamki, czy inaczej „wysepki”, czasem są mniejsze, czasem większe. Powstające na mięśniu języka ciemniejsze miejsca to obszary, które się intensywnie złuszcza. Czasami złuszczeniu towarzyszy też miejscowe powiększenie



foto: pixabay

brodawek. Zdarza się też, że taki język staje się bardziej wrażliwy, np. pod wpływem alkoholu lub pewnych pokarmów: gorących, zimnych, pikantnych, kwaśnych. Wtedy może być bolesny — szczypać lub piec. Komplikacje mogą też nastąpić, gdy przez nierówność języka grzyby i bakterie zaczynają działać łatwiej i intensywniej, a następnie mnożą się i powodują infekcje w całej jamie ustnej.

Choć uważa się, że język geograficzny może być kwestią dziedziczną, gdy taka cecha pojawia się u nas nagle — warto skonsultować się z lekarzem. Może być to symptom stanu zapalnego błony śluzowej. Lekarz w pierwszej kolejności musi jednak określić, czy pacjent nie ma nawyku przygryzania języka — to bowiem nader częsty powód rozwinięcia zapalenia w tym obszarze.

PRZYCZYNY

Choć naukowcy nie są pewni, dlaczego rozwija się język geograficzny, a część rzeczywiście utrzymuje, że dla diagnostyki taki język nie ma żadnego znaczenia — odkryto korelację występowania języka geograficznego wspólnie z kilkoma schorzeniami. Jednym z nich jest łuszczyca. Innym podłożem występowania tego objawu może być cukrzyca. Dlatego lekarz zajmujący się pacjentem, powinien przede wszystkim wykonać badania ogólne, zwłaszcza badania krwi. Dodatkowe czynniki ryzyka to bodźce psychosomatyczne, stres i ciąża.

LECZENIE

Zasadniczo języka geograficznego nie leczy się. Jeśli pojawia się ból, można go łagodzić przy pomocy preparatów przeciwbólowych

lub stosowanych miejscowo sterydów. Bywa jednak, że język geograficzny pojawia się na skutek jakiejś dolegliwości, np. grzybicy. W takiej sytuacji lekarz przepisuje odpowiednie środki przeciwgrzybicze. Jeszcze lepszy efekt daje jednak dieta przeciwwgrzybicza. Jeżeli mamy alergię, pomocne będzie wykluczenie z diety alergenów. Bywa, że zmiany na języku powoduje niedobór witaminy B — w tym przypadku wystarczy zwiększyć jej podaż w codziennej diecie. Poprawę samopoczucia może też przynieść unikanie kwaśnych oraz pikantnych potraw. Efekty daje również odstawienie orzechów, czerwonego wina, alkoholu, cebuli, czosnku, kwaśnych owoców czy pomidorów. Pacjenci z językiem geograficznym powinni pamiętać o bardzo dokładnej higienie jamy ustnej.

LEKI A WYGLĄD JĘZYKA

Przyjmowanie leków może wpływać na wygląd języka. Niektóre antybiotyki uszkadzają brodawki, co skutkuje brakiem smaku i apetytu. Sterydy z kolei sprawiają, że język jest czerwony i obrzęknięty, a leki odwadniające — że pokrywa się bruzdami i wygląda jak polakierowany. Po środkach przeciwpalnych i przeciwbólowych na języku mogą pojawić się czerwone punkty.

JĘZYK: WRAŻLIWOŚĆ KUBKÓW SMAKOWYCH

Na powierzchni języka znajdują się brodawki, w których umieszczone są tysiące kubków smakowych — to one pozwalają nam rozróżniać

cztery podstawowe smaki: słony, słodki, gorzki i kwaśny. Kubki smakowe zużywają się po ok. tygodniu, a potem zastępują je nowe kubki. Po 45. roku życia proces ten nie przebiega już tak szybko, dlatego z wiekiem zdolność rozróżniania smaków wyraźnie maleje. Ale smak tracimy także choćby w czasie przeziębienia — dzieje się tak, bo zmysł smaku zależy od zmysłu powonienia. Czasem utrata wrażliwości kubków smakowych może być również objawem infekcji bakteryjnej przewodu pokarmowego albo skutkiem osłabienia trzustki.

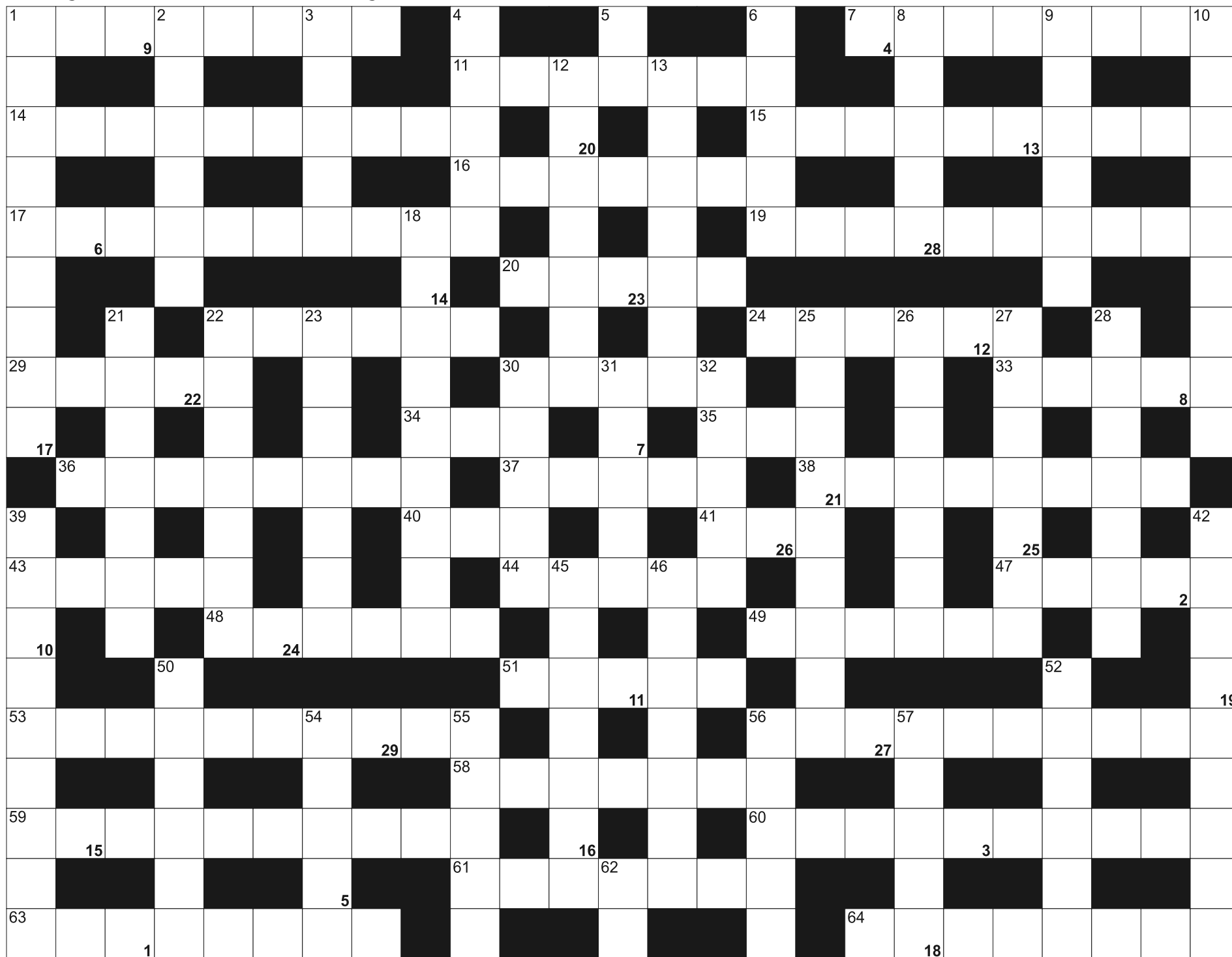
JĘZYK GEOGRAFICZNY A MEDYCYNA CHIŃSKA

Oficjalne stanowisko lekarzy i diagnostów w kwestii języka geograficznego brzmi, że to tylko taka uroda. Ot, niegroźna, nie wymagająca leczenia przypadłość. Jednak według praw logiki wszystko musi mieć swoją przyczynę i prawdopodobnie na razie po prostu nie wiadomo, czym spowodowany jest ten objaw. Sięgając natomiast do medycyny chińskiej — o wiele przecież starszej niż zachodnia — dowiemy się, że język geograficzny świadczy o nieprawidłowej pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego i jest oznaką zaburzenia odporności. A zatem szeroko pojęta troska o układ autoimmunologiczny powinna przynieść poprawę. Przyjrzyjmy się zatem uważnie naszej diecie: czy przypadkiem nie jemy zbyt dużo przetworzonych, bogatych w cukry produktów, a także aktywności fizycznej i ogólnej higieny życia.

Magdalena Maria Bukowiecka



Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, 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																

POZIOMO: 1) rodzinne miasto Wojciecha Manna; 7) księga psalmów, modlitewnik i śpiewnik; 11) największy wulkan Nowej Zelandii; 14) wymiotnica prawdziwa inaczej; 15) pokrzyk wilcza jagoda; 16) olej szklany; 17) oświadczenie śmieciowe; 19) mąż Pandory; 20) dotyk lub smak; 22) antonim pychy; 24) kulka z włóczki; 29) marka japońskich autobusów; 30) pierwiastek Yb; 33) zwinięty papier; 34) wypłaca renty i emerytury; 35) próżniak, nierób; 36) największa z Wysp Kanaryjskich; 37) ironia, szczyderstwo; 38) alfabet rosyjski inaczej; 40) dawny rosyjski władca; 41) Ugonoh, polski bokser; 43) wyspa ze stolicą Vanuatu; 44) pracuje w teatrze; 47) ryba, płoć kaspijska; 48)

wiązany do koszuli; 49) "... na sukces", program telewizyjny; 51) wtorek lub środa; 53) święty żuk Egipcjan; 56) wyładowuje się w samochodzie; 58) cymbalista z "Pana Tadeusza"; 59) napis wyryty na nagrobku; 60) uczeń kończący szkołę średnią; 61) kawalerski przed ślubem; 63) zbombardowane wraz z Hiroszimą; 64) szybki wzrost cen.

PIONOWO: 1) poranny posiłek; 2) wycięcie w sukni; 3) cibora jadalna, migdał; 4) tworzy murawę; 5) adres identyfikacyjny komputera; 6) rosyjska waluta; 8) muł, osad na dnie stawu; 9) zdobycze, łupy wojenne; 10) wieczna tu marzłość; 12) jest nim pralka i zmywarka; 13) cudowny napój młodości; 18) werniki-

zacja inaczej; 21) pojemnik na skrzypce; 22) mały piesek w lokach; 23) skośne kłuski ziemniaczane; 25) noszony na szyi; 26) jego stolicą Manama; 27) monarchini, władczyni; 28) lek "na niby"; 30) powoduje zapłon w silniku; 31) kraj nad Nilem; 32) Tony, były premier Wielkiej Brytanii; 39) Vettel, niemiecki kierowca wyścigowy; 42) owocowa z żelatyną; 45) wygłaszane przez księdza; 46) autor tekstu "Autobiografii"; 50) kolarski wypadek; 52) górski żywioł; 54) Elektronika, Muzyka, Prasa i Książki; 55) widmo, mara; 56) pożarowy lub powodziowy; 57) składnik gazu ziemnego; 62) wapń dla chemika.

BEZSENNOŚĆ — NIE TYLKO W SEATTLE

Wszyscy już dawno chrapiają, a ty wciąż przewracasz się z boku na bok...? Liczenie owiec, baranów i wszelkiej innej rogaczyny nie pomaga. Najwyższy czas zasięgnąć pomocy u mistrzów filozofii indyjskiej. Lub u specjalistów z amerykańskiej armii!

Nie ma co mówić: sen to po prostu zdrowie. Żeby sprawnie funkcjonować w ciągu dnia, nie mieć problemów z koncentracją i zasobami energii — w nocy musimy się dobrze wyspać. Faktem jest, że nasze zapotrzebowanie na sen wraz z wiekiem obniża się. I choć to zawsze kwestia indywidualna, przeciętnie 25-latek potrzebuje od 6 do 11 godzin snu na dobę, a osoba powyżej 65. roku życia — już tylko od 5 do 9 godzin. Problem zaczyna się jednak wtedy, gdy albo nie możemy zasnąć wcale, albo zasypiamy snem płytkim, budzimy się na byle szelest i już tak leżymy w łóżku, oczekując brzasku lub zmiłowania pańskiego!

Zatem ilość snu na dobę to jeden problem. Drugi stanowi jakość naszego snu. Chodzi bowiem o to, by jak najwięcej z przespanych godzin stanowił sen głęboki. Tylko on pozwala bowiem na najbardziej efektywną regenerację naszego organizmu.

Przyczyny bezsenności mogą być różne. Pierwszym winnym jest z reguły stres — wystarczy kilka niezadowolonych spraw, nadmiar wziętych na siebie obowiązków — i problemy ze snem mamy jak w banku. W bardziej skomplikowanych i wymagających już wizyty u specjalisty przypadkach bezsenność wywołują depresje, psychozy i zaburzenia lękowe oraz zespół niespokojnych nóg. Czasem przyjmowanie niektórych leków przyczynia się lub wręcz wywołuje problemy ze snem. Często jest też tak, że określona choroba, choćby przerost prostaty, zmusza do częstego oddawania moczu, nawet w nocy — i w ten sposób zaburza nasz zdrowy, spokojny sen.

Zanim jednak udamy się do lekarza pierwszego kontaktu — proponuję wypróbować kilka domowych, łatwych, a sprawdzonych w działaniu sposobów, by zwalczyć bezsenność i w końcu się wyspać.

1. PRECZ Z NIEBIESKIM ŚWIATŁEM!

Cale wieki nasz cykl sen-czuwanie regulowały wschody i zachody słońca. Dziś wszystko pokomplikowały

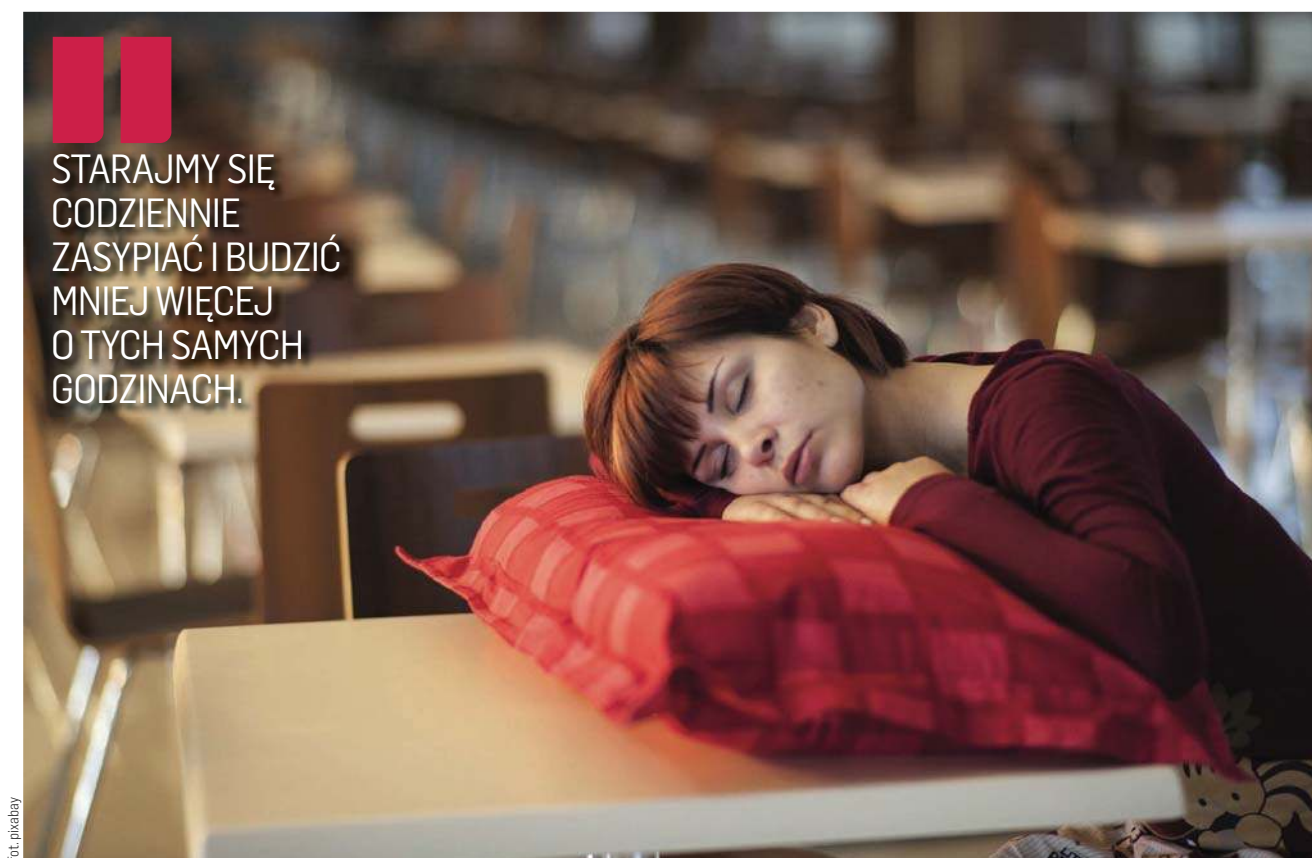


foto: pixabay

**STARAJMY SIĘ
CODZIENNIE
ZASYPIAĆ I BUDZIĆ
MNIJ WIĘCEJ
O TYCH SAMYCH
GODZINACH.**

sztuczne światło i smartfony. Wydzielana bowiem w naszym mózgu, a konkretnie w szyszynce melatonina — to hormon odpowiedzialny za senność lub jej brak. Gdy jest jasno, poziom melatoniny spada — i odwrotnie. Ale jak poziom melatoniny, a wraz z nim nasza senność mają rosnąć — gdy nasze oczy wciąż wpatrują się w intensywne światło monitora? Najgorsze ze wszystkiego jest niebieskie światło, które mózg interpretuje jako początek dnia — a zatem sygnał do rozbudzania organizmu. Rada: co najmniej godzinę przed snem odstaw smartfona, odejdź od komputera, wyłącz światło w pokoju. Z kolei w nocy, kiedy musisz skorzystać z łazienki — nie włączaj ostrego górnego światła. To najszybszy sposób, by się wybudzić. Wystarczy delikatna lampka, dzięki której nie połamamy nóg, trafimy tam, gdzie trzeba, a mózg nie odbierze sygnału do pobudki.

2. TAJEMNICA TKWI W TEMPERATURZE

Miejsce, gdzie śpimy — też ma ogromne znaczenie. Przede wszystkim tempera-

tura w sypialni nie powinna przekraczać 21 st. C. Dlatego w mojej sypialni tak rzadko zimą włączany jest kaloryfer. A za to w ciągu dnia, nawet w czasie największych mrozów przynajmniej na kilka minut otwieram okno. Chodzi i o wymianę powietrza, i o utrzymanie niższej niż wreszcie domu temperatury. Pościel ze sztucznych włókien? Zdecydowanie nie polecam. Najlepsza jest bawełna. Materac powinien być niezbyt miękki, ale i nie za twardy. Do tego kilka stron ulubionej książki i Morfeusz odwiedzi nas bez specjalnych zaproszeń!

3. REGULARNY TRYB ZASYPIANIA

Starajmy się codziennie zasypiać i budzić mniej więcej o tych samych godzinach. Taki rytuał, który dotyczy także weekendów, pomoże nam „zaprogramować” mózg, a wraz z nim cały organizm przyzwyczai i do wybudzania, ale i do zasypiania. Wieczorne czynności — czy kolejne rytuały — to następny punkt wspomagający zdrowy sen. Relaksacyjna kąpiel z olejkami, delikatne dźwięki mu-

zyki, wspomniana już książka... W dzieciństwie też była przecież kąpiel, bajka, buzi i dobranoc...! Tak czy inaczej — przede wszystkim chodzi o wyciszenie ciała i umysłu. Jeśli planujesz położyć się spać o 23, to już o 21 masz zakaz rozmyślania o pracy, przeglądania czy nie daj Boże! — odpisywania na maile, planowania kolejnego dnia, wykonywania ćwiczeń fizycznych, grania i przeglądania mediów społecznościowych. To czas relaksu, rozluźnienia mięśni, spokojnego oddechu i medytacji.

4. DIETA PRZED SNEM MA ZNACZENIE

Na 2 godziny przed snem powinniśmy też spożyć nasz ostatni posiłek. Pełny żołądek również nie sprzyja bowiem spokojnym snom — przeciwnie: raczej wywołuje koszmary. Ostatni posiłek nie może być też zbyt obfity. Wystarczy mała kanapka, kilka łyżek sałatki warzywnej czy inna drobna przekąska. Pamiętajmy też, że wbrew obiegowej opinii przed snem możemy spożyć nieco węglowodanów, choćby ciemnego pieczywa, ziemniaków, makaronu. Dzie-

ki nim organizm przyswoi tryptofan — aminokwas niezbędny w walce z bezsennością, którego nasz organizm nie umie wytworzyć samodzielnie. Zakaz z kolei dotyczy napoi energetyzujących, mocnej herbaty, kawy, czekolady i kakao. Sprzymierzeńcem dobrego snu nie jest także alkohol, który tylko na pozór wywołuje senność, a faktycznie sypia sen i powoduje wybudzanie w środku nocy. Na lepszy sen napij się melisy lub herbatki z kozłka lekarskiego. Niezmiennie w zasypianiu pomaga też zwyczajny kubek ciepłego mleka.

5. NIC NA SIŁĘ!

Jeśli mimo wszystko dalej nie możesz zasnąć — wstań! 30 minut przewracania się z boku na bok i liczenia wmyślach tych nieszczęsnych baranków wystarczy. Zapal mało intensywne światło, najlepiej lampkę nocną i zajmij się czymś niezbyt stymulującym. Poczytaj lekką książkę lub... artykuł w gazecie. Jeśli pogoda akurat sprzyja, otwórz okno i pooddychaj dłuższą chwilę świeżym powietrzem. W dalszym ciągu staraj się wyciszyć umysł i ciało: nie

myśl o problemach, które czekają na ciebie jutro, nie napinaj mięśni.

6. MĄDROŚĆ HINDUSKICH JOGÓW I POMOC Z US ARMY

A na koniec — ujawniamy dwie tajemnice! Pierwsza tkwi w odpowiednim oddychaniu: znana jest pod kryptonimem 4-7-8. Najpierw głęboko wdychamy powietrze przez 4 sekundy. Następnie na 7 sekund zatrzymujemy ten wdech — by przez następne 8 sekund powoli wypuścić powietrze z płuc. I tak 4 razy. Dla poprawienia koncentracji warto wykonywać tę czynność z zamkniętymi oczami, a czubkiem języka dotykać podniebienia. Metoda znana była już w starożytnych Indiach, a dzisiejsi naukowcy zapewniają, że sen nadejdzie w ciągu 57 sekund! Co tam zresztą naukowcy — ja sama stosuję hasło 4-7-8 i ręczę, że działa.

Metoda armii amerykańskiej jest nieco trudniejsza i już sam fakt, że żołnierze potrzebują 6 tygodni szkolenia, by się jej nauczyć — o czymś świadczy. Ale w nagrodę potem wystarczy im 2 minuty, by zasnąć. Zaczynamy od odpowiedniego miejsca: przy okopach i kulach świszających nad głowami żołnierzy — nasze łóżko można uznać za niebiański zakątek. Zamykamy oczy i rozluźniamy wszystkie mięśnie twarzy. Zakaz mrugania, zaciskania zębów — tylko spokojnie oddychamy. Po twarzy rozluźniamy ramiona, jedną rękę (tę, którą piszemy), dłoń i nogi. Teraz musimy wyłączyć myślenie. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, ale są 3 sposoby. Albo wyobrażamy sobie siebie w pokoju najczarniejszym z czarnych, na wygodnym łóżku pokrytym czarnym materiałem; albo wyobrażamy sobie, że płyniemy łódką po spokojnym jeziorze, a nad nami jest tylko błękitne niebo; albo w zapętleniu powtarzamy polecenie „nie myśl”. Ta wizualizacja, która akurat na nas działa — powinna już w ciągu 10 sekund sprowadzić sen.

Jeśli te metody nie dadzą rady waszej bezsenności — zostaje tylko lekarz. Ale pamiętajcie. Każda tabletką to obosieczna broń...

Magdalena Maria Bukowiecka

BĘDZIE MOŻNA SIĘ ZASZCZEPIĆ PRZECIWKO RAKOWI?

Polscy naukowcy pracują nad szczepionką przeciwnowotworową. Terapia mRNA może znaleźć zastosowanie także w przypadku rzadkich chorób genetycznych. Prace nad terapiami mRNA trwają od ponad 30 lat, ale to pandemia i poszukiwanie skutecznej szczepionki przeciw COVID-19 ten proces przyspieszyły.

To daje szansę, że szybciej będzie możliwe wykorzystanie tej technologii w leczeniu raka. mRNA jest również badane pod kątem zastosowania w leczeniu rzadkich chorób genetycz-

nych. Nad postępowaniem w tej dziedzinie pracują również polscy naukowcy.

– Częsteczką mRNA to naturalne cząsteczki, które występują w każdej naszej komórce i są przepisami na konkretne białko. Aby mRNA mogło zostać wykorzystane do celów terapeutycznych, trzeba było opracować wiele rozwiązań, które umożliwiłyby dojście do tego. Pracując w tym obszarze od 20 lat, wnieśliśmy do niego dość istotne rozwiązania, natomiast takich zespołów naukowych było wiele i wiele rzeczy musiało się wydarzyć, aby ten pierwszy terapeutyczny, pierwsza szczepionka oparta na mRNA mogła zostać dopuszczona powszechnie. Te szczepionki zmieniają naszą rzeczywistość, dla ludzi zaszczepionych COVID-19 nie jest już tak groźną chorobą – wyjaśnia prof. dr. hab. Jacek Jemielity z Centrum Nowych Technologii Uniwersytetu Warszawskiego, prezes zarządu spółki ExploRNA Therapeutics.

W grudniu profesor otrzymał Nagrodę Fundacji na rzecz Nauki Polskiej za opracowanie chemicznych modyfikacji mRNA jako narzędzi do zastosowań terapeutycznych i badań procesów komórkowych

– Nasze badania przyniosły realne efekty, ponieważ jeden z pierwszych moich wynalaz-



prof. dr. hab. Jacek Jemielity, laureat Nagrody FNP 2021, Centrum Nowych Technologii, Uniwersytet Warszawski

ków został skomercjalizowany przez firmę BioNTech, która stosuje nasze rozwiązanie ulepszające, poprawiające właściwości mRNA w kilkunastu badaniach klinicznych. Są to badania dotyczące terapeutycznych szczepionek mRNA, czyli takich, które mają leczyć, w szczególności dotyczące obszaru onkologicznego – mówi naukowiec.

Choć badania nad terapiami opartymi na mRNA trwają już od 30 lat, to o tej technologii głośno zrobiło się dopiero w obliczu konieczności stworzenia szczepionki przeciw COVID-19. Szczep-

ionka Comirnaty, opracowana przez BioNTech wspólnie z koncernem Pfizer, była pierwszym preparatem mRNA dopuszczonym powszechnie do użytku.

Syntetyczne mRNA może być jednak kluczowe w terapii i profilaktyce onkologicznej. Na tej technologii najprawdopodobniej będą się opierać lecznicze szczepionki przeciwnowotworowe. W Polsce trwają badania nad takimi preparatami. Zajmuje się nimi spółka ExploRNA Therapeutics, założona przez naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego we współpracy z badaczami

z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

– Lecznicze szczepionki przeciwnowotworowe działają w ten sposób, że do organizmu pacjenta cierpiącego na nowotwór podajemy mRNA kodujące białko, które jest charakterystyczne dla komórek nowotworowych. To białko ulega ekspresji w komórkach i układ immunologiczny jest szkolony, żeby rozpoznawać wszystkie komórki pacjenta posiadające ten rodzaj antygenu, ten rodzaj modyfikacji białek. Układ immunologiczny niszczy w ten sposób komórki nowotworowe – wyjaśnia prof. Jacek Jemielity. – Najbardziej interesującym tematem w tym obszarze są spersonalizowane szczepionki przeciwnowotworowe, które są projektowane na podstawie konkretnych mutacji u pacjenta. Są to szczepionki szyte na miarę dla danego pacjenta.

Jak podkreśla, nowotwory są jednak znacznie trudniejszym przeciwnikiem niż COVID-19.

– mRNA musi więc być jeszcze bardziej efektywne, jeszcze skuteczniejsze, ale mam nadzieję, że najbliższe lata przyniosą również przełom w tym obszarze – przewiduje ekspert.

Prace nad spersonalizowanymi szczepionkami przeciwnowotworowymi prowadzi między innymi Moderna,

wspólnie z koncernem Merck. W ramach badań klinicznych preparat mRNA-4157 testowany jest obecnie pod kątem bezpieczeństwa, tolerancji i immunogenności w zastosowaniu u pacjentów z chorobami kardiologicznymi.

mRNA ma charakter bardzo uniwersalny, można w nim zakodować dowolne białko, a to sprawia, że liczba potencjalnych zastosowań jest w zasadzie nieograniczona. Dlatego szereg badań klinicznych dotyczy zastosowania tych terapii również w leczeniu genetycznych chorób rzadkich czy chorób kardiologicznych.

– Chodzi o choroby, które powstają, ponieważ w komórkach danego pacjenta brakuje jakiegoś białka lub powstaje ono w postaci zdefektowanej. Terapie mRNA można wykorzystać do suplementacji tego brakującego białka. Przykładami takich chorób są rdzeniowy zanik mięśni, mukowiscydoza czy fenyloketonuria – wymienia prof. Jacek Jemielity.

Według Research and Markets światowy rynek terapii opartych na technologii mRNA będzie rość w tempie 17 proc. rocznie i osiągnie do 2026 roku wartość ponad 101 mld dol. W 2021 roku przychody zamknęły się w kwocie niemal 47 mld dol. Ponad 44 proc. tego obrotu generują Stany Zjednoczone.

Materiały Newseria

PIOTR ZELT JUŻ NIE WYOBRAŻA SOBIE ŻYCIA BEZ DWÓCH KÓŁEK

— Staram się jak najwięcej jeździć na rowerze szosowym. Dzięki temu jestem spokojniejszy w domu, a w pracy bardziej kreatywny — mówi znany aktor Piotr Zelt.

Artysta robi niesamowite wyniki na rowerze szosowym i z każdym sezonem coraz bardziej upewnia się, że jest to sport dla niego wręcz idealny. Pomaga mu dbać o formę, atakować oczyszczając umysł i zwiększa efektywność zawodową. Dziś Piotr Zelt już nie wyobraża sobie życia bez dwóch kółek i nieustraszone mu nawet długie dystanse. Piotr Zelt należy do BIKE EXPO Narodowy Team. To grupa ludzi, którzy zakochali się w kolarstwie, w wyścigach szo-

sowych i dzięki temu zmienili swój styl życia i zdrowia.

Aktor wspomina, że kiedy tylko wsiadł na rower szosowy i poczuł tę niesamowitą przyjemność jazdy, był zachwycony możliwościami, jakie daje taki sprzęt. Podkreśla, że jest wciąż na początku przygody sportowej.

– Moja pasja rowerowa jest stosunkowo świeża pasją. Nie pamiętam, ile to już trwa, ale myślę że pięć, może sześć lat, nie dłużej. I rzeczywiście staram się na rowerze szosowym



Staram się na rowerze szosowym jeździć dużo, coraz więcej — mówi Piotr Zelt

jeździć dużo, coraz więcej. Mamy naszą grupę fajnych sportowców i teraz już przyjażdżamy się do BIKE EXPO Narodowy Team, i jeździmy sobie, świetnie się ze sobą czujemy, rozumiemy — mówi Piotr Zelt.

Jak zaznacza, jazda na rowerze przynosi mu wiele korzyści. Daje szansę na aktywne spędzenie wolnego czasu, wzmacnia kondycję, a także pomaga pozbyć się stresu i napięcia. Aktor nie wyobraża więc sobie, by bio-

rać pod uwagę takie zalety, siedzieć po pracy bezczynnie na kanapie. Próbowal już swoich sił w różnych dyscyplinach. Niezależnie od pory roku stawia na sport, a aktywność dopasowuje do warunków panujących na zewnątrz.

– Sport właściwie napędza mnie do wszystkiego. Powoduje, że jestem spokojniejszy w domu, bardziej otwarty w kontaktach międzyludzkich, pogodniejszy, a z kolei w pracy jestem bardziej kre-

atywny. Zdecydowanie wpływa to na moją efektywność w aktorstwie. Nie wyobrażam sobie funkcjonowania bez aktywności fizycznej, bo ona cudownie wpływa na mnie i na mój organizm pod każdym względem – dodaje aktor.

Jazda na rowerze jest teraz absolutnym numerem jeden, ale aktor chętnie pływa też na desce z żaglem, gra w hokeja, a od czasu do czasu odwiedza również siłownię.

Materiały Newseria