

CZYTAJ
NAS:

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



NOWY KURIER mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁÓWO WIECZNA WISNIEWO

Fot. KPP Mława



ODSZEDŁ NA WIECZNĄ SŁUŻBĘ

W SOBOTĘ W SZPITALU MSWIA W WARSZAWIE, PO CIĘŻKIEJ WALCE Z CHOROBA, ZMARŁ ASP. PAWEŁ NOWAKOWSKI. BYŁ ODZNACZONY BRĄZOWYM MEDALEM „ZASŁUŻONY POLICJANT”. BYŁ TAKŻE WIELOKROTNIE NAGRADZANY, W TYM ZA URATOWANIE ŻYCIE 20-LETNIEMU KIEROWCY, OFIERZE WYPADKU DROGOWEGO. **S. 3**

ZDERZENIE TRZECH AUT POD SZYDŁÓWKIEM

WYPADEK ||

s. 5

■ Warunki pogodowe były fatalne. Jazda tego dnia była więc utrudniona. Tuż przed godz. 16:00, we wtorek 12 stycznia, na drodze W-544 w okolicach Szydłówka zderzyły się trzy samochody osobowe. W wyniku wypadku ranny został kierowca audi a4 oraz kierujący fiatem, 42-letni mieszkaniec powiatu mławskiego.

Obaj mężczyźni zostali prze-transportowani do szpitala. Byli trzeźwi.



TRWA WALKA O TLEN

POWIETRZE W MŁAWIE || **s. 4**

■ W każdym momencie i z każdego miejsca można sprawdzić jakość powietrza w Mławie. Wystarczy wejść na mapę Airly i odnaleźć nasze miasto, w którym już od wielu miesięcy zainstalowane są czujniki.



CZEKAMY NA WASZE SYGNAŁY!

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

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

Sprawdź komin i wentylację

CICHA ŚMIERĆ || 0 czadzie mówi się że niesie cichą śmierć. O tym, że w naszych domach mamy kominy i przewody wentylacyjne często przypomina nam strach. Gdy media podadzą wiadomość o śmiertelnym zatruciu czadem, kominiarzom gwałtownie przybywa zleceń.

Niestety o tego typu tragediach równie szybko zapominamy. Nasze życie wraca do normy, zajmujemy się codziennymi obowiązkami i nie wglówiamy nam kominy i wentylację.

Oprócz zagrożenia zatruciem tlenkiem węgla musimy pamiętać, że osadzające się w przewodach substancje są bardzo często łatwopalne, a stąd już tylko o krok do pożaru.

To właśnie przyczyna większości takich pożarów — właściciele domów nie zadbałi o regularne czyszczenie przewodów kominowych i ich przegląd.

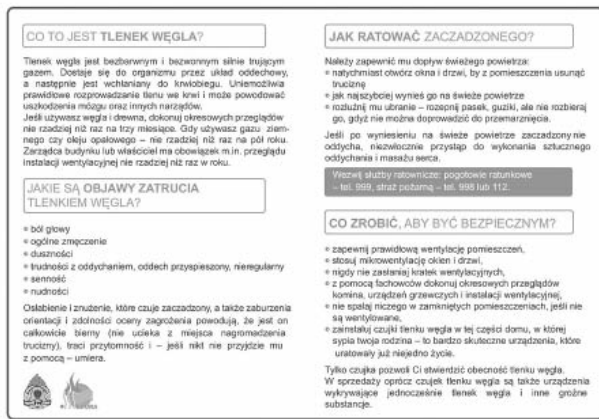
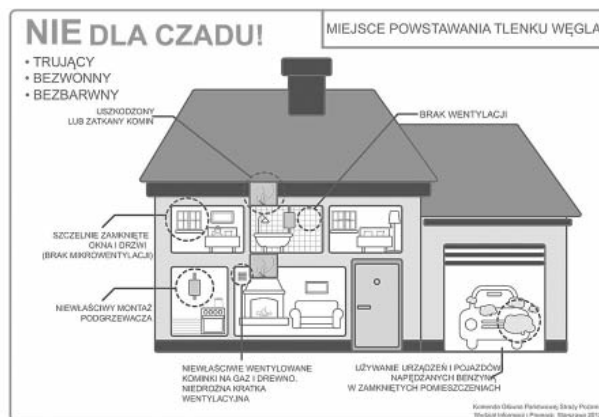
Prawo jasno określa, że zarówno zarządcy nieruchomości wspólnych (spółdzielni mieszkaniowych lub wspólnot), jak i właściciele domów prywatnych są zobowiązani do utrzymania w należytym stanie technicznym i regularnej kontroli m.in. instalacji gazowych i przewodów kominowych.

Ustawa - Prawo budowlane (Dz.U. 2013 poz. 1409 zpóźn.

zm.) w art. 62, ust. 1, pkt 1, lit. c stanowi, że: „Obiekty budowlane powinny być w czasie ich użytkowania poddawane przez właściciela lub zarządcę kontroli: 1) okresowej, co najmniej raz w roku, polegającej na sprawdzeniu stanu technicznego: (...) instalacji gazowych oraz przewodów kominowych (dymowych, spalinowych i wentylacyjnych)”

Ponadto rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 kwietnia 2006 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz.U. 2006 nr 80 poz. 563) w paragrafie 30, ust. 1 i 2 nakłada na właścicieli i zarządców obiektów, w których odbywa się spalanie paliwa stałego, ciekłego lub gazowego, obowiązek czyszczenia przewodów dymowych i spalinowych.

Przy opalaniu węglem, koksem lub innym paliwem stałym — należy czyścić przewody cztery razy w roku, w przypadku używania paliwa ciekłego (np. oleju opałowego)



Rys. materiały Policji

— czyszczenie powinno się odbywać dwa razy w roku.

Natomiast przewody wentylacyjne należy czyścić raz w roku. Za uchybienie temu obowiązkowi grożą kary przewidziane w kodeksie wykroczeń.

O dokumenty potwierdzające systematyczne wizyty kominiarza zapytają nie tylko strażacy, ratujący nasz dobytek, ale także ubezpieczyciel. Więc nie warto ryzykować.

Co grozi za zlekceważenie obowiązku corocznych przeglądów kominiarskich?

Po pierwsze właściciel lub lokator mieszkania lub domu, na którym spoczywa obowiązek dbania o instalację i przewody, może zostać ukarany mandatem w wysokości do 500 zł. Karę pieniężną może także orzec sąd.

Po drugie niekontrolowany przez kominiarzy dom lub mieszkanie może być odcięty od dostaw gazu ze względów bezpieczeństwa.

W razie pożaru brak okresowych kontroli kominiar-



Zatrucie tlenkiem węgla co roku w okresie grzewczym powoduje wiele wypadków śmiertelnych.

szych może być podstawą odmowy przez firmę ubezpieczeniową wypłaty należnego odszkodowania.

Wreszcie najpoważniejszą konsekwencją jaką może się wydarzyć w niesprawdzanych instalacjach gazowych i przewodach kominowych to śmiertelnie groźne zezadzenie (zatrucie bezwonny tlenkiem węgla), które co roku w okresie grzewczym powoduje wiele wypadków śmiertelnych.

Informacja Policji

Policjant po służbie zatrzymał pijanego kierowcę

NA SYGNALE || Policjant z posterunku w Wieczfni Kościelnej, będąc po służbie zatrzymał nietrzeźwego kierującego toyotą. Jak się okazało, mężczyzna miał w organizmie ponad 3 promile alkoholu.

Policjant, jadąc po służbie prywatnym samochodem, w miejscowości Długokąty (gm. Wieczfnia Kościelna), zauważył kierującego toyotą corollą, który wyraźnie nie panował nad pojazdem. W samochodzie był także pasażer.

Policjant telefonicznie powiadomił patrol, a sam ruszył za samochodem. Próbował zatrzymać go w pobliżu stacji paliw w Dzierzgowie, jednak kierowca toyoty gwałtownie przyspieszył.

W trakcie jazdy zjeżdżał z drogi na pobocze, a nawet na pole uprawne. Został zatrzymany chwilę później przez interweniującego policjanta.

Na miejsce przyjechał wezwany patrol, z którym policjant był w stałym kontakcie.

Jak się okazało, za kierownicą toyoty siedział pijany kierowca — recydywista, 42-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego, który w organizmie miał ponad 3 promile alkoholu. Już wcześniej stracił prawo jazdy — dożywotnio.



Zdjęcie jest jedynie ilustracją do tekstu

W rozmowie z policjantami oświadczył, że zanim wsiadł do samochodu, wypił pół litra wódki. Na dodatek w samochodzie przewoził pijanego kolegę, który swoje prawo jazdy stracił dwa tygodnie wcześniej.

Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz złamanie sądowego zakazu, zatrzymanemu grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie. Asp. szt. Anna Pawłowska



Kierowca oświadczył, że zanim wsiadł do samochodu, wypił pół litra wódki.

Uratuj przed zamarzeniem – reaguj!

NIEBEZPIECZNY MRÓZ || Mławscy policjanci we współpracy ze strażą miejską sprawdzają niezamieszkałe budynki, dworce, przystanki, altany działkowe, piwnice i klatki schodowe bloków. Czekaają również na każdy sygnał o osobie bezdomnej.

W ostatnich dniach zima dała się nam we znaki. Szczególnie mroźne były noce. Temperatura spadała nawet do -20 – -27°C . To szczególnie niebezpieczny czas dla osób bezdomnych lub nietrzeźwych, śpiących na ulicy czy w pustostanach. Pozostawieni bez pomocy, umierają z powodu wychłodzenia organizmu. Takie przypadki odnotowujemy w kraju co roku, a przecież łatwo można było ich uniknąć. Wystarczył jeden telefon, odrobina zainteresowania.

Nie bądź więc obojętny, jeśli zauważysz osobę narażoną na wyziębienie, po prostu zadzwoń i przekaż informację policji.

— Mławscy policjanci we współpracy ze strażą miej-

ską sprawdzają niezamieszkałe budynki, dworce, przystanki, altany działkowe, piwnice i klatki schodowe bloków — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Czekają również na każdy sygnał o osobie bezdomnej. Wystarczy zadzwonić pod bezpłatny numer alarmowy 112 lub powiadomić dzielnicowego o miejscu przebywania bezdomnego — taka interwencja może uratować życie.

Jeśli myślisz, że służby powiadomi ktoś inny, że bezdomny „sam sobie poradzi” lub „to nie Twoja sprawa” — pozbawiasz pomocy osobę potrzebującą. Nie oceniaj — działaj, reaguj — przekonuje rzeczniczka mławskiej



Fot. Zbigniew Woźniak. Zdjęcie jest jedynie ilustracją do tekstu

policji. — Ważna jest również reakcja, gdy widzimy osobę leżącą na chodniku czy ławce.

Przy temperaturach spadających nocą do -20°C , śmierć z wychłodzenia może nastąpić bardzo szybko.

— Jeśli przejdziesz obojętnie, myśląc „niech ktoś inny

zadzwoń”, może się okazać, że osoba potrzebująca natychmiastowej pomocy, właśnie straciła szansę na jej otrzymanie — kontynuuje asp.szt. Anna Pawłowska. — A przecież trzeba tak niewiele, by uratować ludzkie życie- wystarczy



choćby anonimowo, powiadomić policję.

Informację o miejscach koczowania bezdomnych możesz przekazać dzielnicowemu. Przypominamy, że kontakt z dzielnicowych ułatwia bezpłatna aplikacja Moja Komenda.

Informację o miejscach koczowania bezdomnych możesz przekazać dzielnicowemu.

Asp. Paweł Nowakowski odszedł na wieczną służbę

POŻEGNANIE || W sobotę w szpitalu MSWiA w Warszawie, po ciężkiej walce z chorobą, zmarł asp. Paweł Nowakowski. Był oddany służbie. Uratował życie 20-letniemu kierowcy.

Poinformowała nas o tym oficer prasowa Komendy Powiatowej Policji w Mławie asp.szt. Anna Pawłowska.

— Rodzinie i przyjaciołom składamy wyrazy głębokiego współczucia. Paweł był nie tylko doskonałym, doświadczonym policjantem, ale także pełnym cierpliwości i wyrozumiałości, wspierał kolegą — napisała w imieniu swo-

im i kolegów z Komendy Powiatowej Policji.

Asp. Paweł Nowakowski służył w Policji od ponad 20 lat, przez ostatnich 10 lat służbę pełnił w Wydziale Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

— Troska o bezpieczeństwo na drodze to było to, w co Paweł angażował się całym sercem — píše rzeczniczka mławskiej policji. — Pomagał



Fot. materiały KPP

Asp. Paweł Nowakowski miał tylko 44 lata

w nagłaśnianiu problemów, związanych z bezpieczeństwem ruchu drogowego na stronach internetowych mławskiej Policji. Angażował się w działania profilaktyczne.

Był odznaczony brązowym medalem „Zasłużony Policjant”. Był także wielokrotnie nagradzany, w tym za uratowanie życia 20-letniemu kierowcy, ofierze wypadku drogowego.

— Jak wtedy mówił, prawdziwą nagrodą była dla niego wdzięczność rodziców uratowanego chłopaka. Jego doświadczenie, spokój i oparcie było dla nas wzorem i nieocenionym wsparciem — kontynuuje asp.szt. Anna Pawłowska.

Asp. Paweł Nowakowski odszedł na wieczną służbę w wieku 44 lat.

Cześć Jego pamięci!



Mławscy policjanci żegnają swojego kolegę

Mławian przybyło, choć mniej urodzeń i więcej zgonów

USC || Na koniec 2020 r. Mława miała 29.620 stałych mieszkańców oraz 783 tych, którzy zadeklarowali u nas pobyt czasowy. Ogółem zakończyliśmy rok jako miasto z 30.403 mieszkańcami.

W grudniu 2019 r. było nas ogółem 30.212 (29 834 osoby zameldowane na pobyt stały i 378 osób zameldowanych na pobyt czasowy), a pod koniec 2018 roku niewiele mniej — 30.206 (pobyt stały — 29.825, czasowy — 381).

Mimo spadku o ponad 200 liczby osób zameldowanych

na stałe, 2020 rok zakończyliśmy z wyższym bilansem ogólnym.

W 2020 roku przyszło na świat 277 nowych obywateli Mławy, znacznie mniej niż w latach poprzednich.

W 2019 roku w Mławie urodziło się 310 dzieci, a w 2018 roku — 341. W ciągu dwóch lat liczba urodzeń spadła o blisko 20 procent.



Fot. Materiały UMM

Liczba zgonów jest wyższa od tej z lat poprzednich. W 2020 roku pożegnaliśmy 357 osób, w 2019 r. — 343, natomiast w 2018 r. — 325 osób.

W 2020 roku zameldowaliśmy w mieście 3.327 osób spoza Mławy, w tym 3.034 cudzoziemców. W 2019 roku odnotowaliśmy 4109 zameldowań czasowych, a w 2018 — 1.515.

Rok 2020 zakończyliśmy z 1790 wydanymi dowodami osobistymi, 15 decyzjami w sprawach meldunkowych.

Urząd Stanu Cywilnego sporządził 467 aktów urodzenia, 156 aktów małżeństwa, 509 aktów zgonu i wydał 4.776 odpisów aktów stanu cywilnego.

Magdalena Grzywacz/
Rzecznik Prasowy UMM

Trwa walka o tlen

POWIETRZE W MŁAWIE || W każdym momencie i z każdego miejsca można sprawdzić jakość powietrza w Mławie. Wystarczy wejść na mapę Airly i odnaleźć nasze miasto, w którym już od wielu miesięcy zainstalowane są czujniki.

Wiosną tego roku czujniki powietrza zostały zainstalowane w trzech różnych lokalizacjach Mławy: na siedzibie Szkoły Podstawowej nr 4 przy ulicy Granicznej; na elewacji budynku krytej pływalni (ul. Kopernika) oraz w oknie Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 3 przy ul. Hożej.

Dzięki nim możemy na bieżąco śledzić stan jakości powietrza w naszym mieście – wystarczy wejść na mapę Airly i odnaleźć na niej Mławę.

Na planie kolorowymi kółkami zaznaczone są lokalizacje czujników. Znaczniki przybierają kolory od zielonego – gdy powietrze jest czyste – do purpurowego, gdy jego jakość przekracza dozwolone normy.

Oczywiście cieszy nas, gdy oznaczenia jarzą się na zielono, co świadczy o niskim poziomie pyłów PM_{2,5} oraz PM₁₀. Jednak idealne

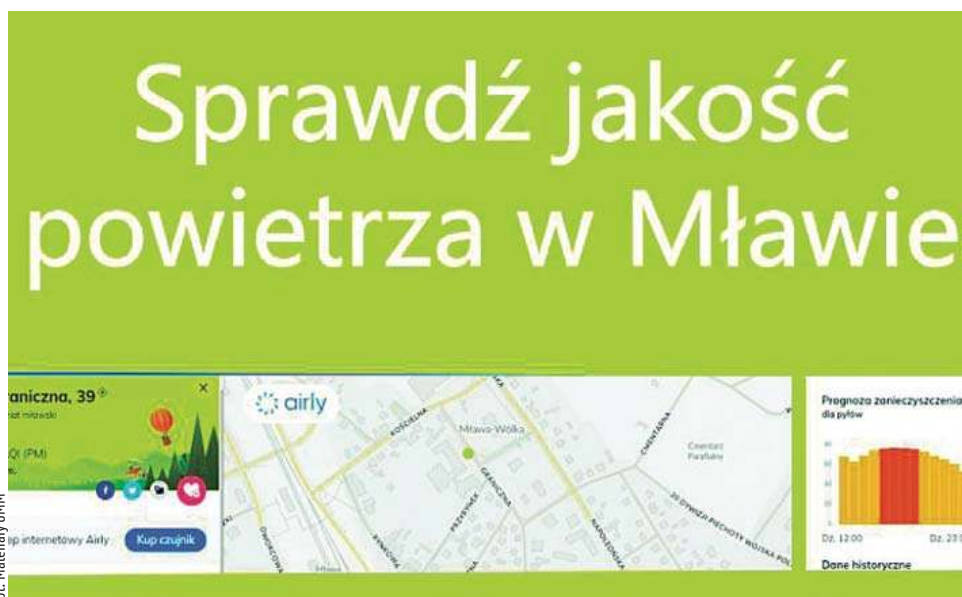


Z perspektywy trzech kwartałów wynika, że najlepiej oddycha się nam w okolicach ulicy Hożej.

powietrze nie jest codziennością.

Z perspektywy trzech kwartałów wynika, że najlepiej oddycha się nam wokół ulicy Hożej.

Czujniki zainstalowane na terenie Miejskiego Ośrodka



Sportu i Rekreacji oraz w centrum Wólki, w sezonie grzewczym bardzo często ostrzegają, że normy pyłów zawieszonych zostały przekroczone i najlepiej zrezygnować ze spaceru.

Aby zoptymalizować i uwiarygodnić wskazania czujnika

zainstalowanego przy ul. Hożej (budynek przedszkola znajduje się „na górze”), na wniosek mieszkańców burmistrz Sławomir Kowalewski zdecydował o przeniesieniu go w miejsce położone niżej, w niecce.

Od stycznia odczyty czujnika będziemy odbierać z urządzenia zainstalowanego przy ul. Płockiej, na elewacji biurowca spółki WOD-KAN.

Uruchomienie czujników ma na celu uświadomienie

nam wszystkim, jakim powietrzem oddychamy.

Działanie to wpisuje się w kampanię społeczną „Nie pal śmieci”, prowadzoną od 2013 roku przez Burmistrza Miasta Mława.

Od siedmiu lat współpracując z lokalnymi mediami, urzędnicy starają się uzmysłowić mieszkańcom, jakim zagrożeniem dla nas wszystkich jest palenie śmieci w przydomowych piecach.

Od poprzedniego roku w spotach radiowych kominiarz przypomina, jak odpowiednio rozpałać ogień w palenisku pieca, a dzieci i lektor od lat proszą, aby ich nie truć.

Kampanię społeczną wspierają działania straży miejskiej, której funkcjonariusze reagują na wszystkie sygnały zaniepokojonych mieszkańców.

Zachęcamy do wspólnej walki o jakość powietrza i zdrowie mieszkańców Mławy.

Magdalena Grzywacz/
Rzecznik Prasowy UMM

ZAKOŃCZYŁA SIĘ INWESTYCJA W STRZEGOWIE



INWESTYCJA || Powiat mławski zakończył inwestycję w Strzegowie. Jej oficjalny odbiór nastąpił już 21 grudnia 2020 roku. Wartość tego zadania to ponad 1,4 mln zł. W ramach zadania położona została na odcinku 553 m nowa nawierzchnia bitumiczna o szerokości 7 m z dowiązaniem do istniejącej jezdni.

Wybudowano chodniki po stronie lewej 538 m, a po stronie prawej 556 m i obustronne pobocza na długości 15 m. Wykonano odwodnienie w postaci sieci kanalizacji deszczowej. Przebudowano też

skrzyżowanie z ul. Partyzantów. Aby zakończyć zadanie pozostało do zamontowania oświetlenie na 3 przejściach dla pieszych. Wartość zadania to 1 439 419,70 zł.

Na wspomnianą inwestycję starostwo powiatowe dostało dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych 1 007 593,79 zł oraz uzyskało pomoc finansową ze strony Gminy Strzegowo w wysokości 410 243 zł. Udział własny powiatu to 21 591,91 zł. (Informacja starostwa powiatowego)

Inwentaryzacja źródeł ciepła na terenie Mławy

ANKIETERZY W MIEŚCIE || Od 12 stycznia 2021 r. do 15 marca 2021 r. mieszkańców Mławy odwiedzą ankieterzy firmy GlobalEGO w związku z inwentaryzacją źródeł ciepła.



Przeprowadzą krótką ankietę m.in. na temat rodzaju używanego paliwa, głównego źródła ciepła czy rodzaju ocieplenia budynku.

Spis będzie się odbywać siedem dni w tygodniu w godzinach od 8:00 do 21:00.

Ankieterzy będą posiadali stosowne upoważnienie Burmistrza oraz identyfikator.

„Celem inwentaryzacji jest poprawa jakości powietrza w regionie. Dlatego zwracamy się do Państwa z prośbą o rzetelną informację na temat stosowanego źródła ciepła.



Spis będzie się odbywać siedem dni w tygodniu w godzinach od 8:00 do 21:00.

Ograniczenie zanieczyszczenia poprzez identyfikację przestających urządzeń grzewczych leży w naszym wspólnym interesie. Ocena skali problemu ułatwi skuteczne pozyskiwanie dofinansowania na instalacje OZE, a w tym na wymianę kotłów – piszą na swojej stronie internetowej pracownicy Urzędu Miasta Mława.

Podają też numer infolinii: 577 757 002.

Zderzenie trzech aut pod Szydłówkiem

WYPADEK || W poprzedni wtorek 12 stycznia, w okolicach Szydłówka, podczas opadów śniegu i złych warunków na drodze, doszło do wypadku drogowego z udziałem trzech pojazdów. Dwie osoby z obrażeniami ciała zostały przewiezione do szpitala w Mławie.



Do wypadku doszło na zaśnieżonej, oblodzonej jezdni



Fot. Materiały KPP

Warunki pogodowe były fatalne. Jazda tego dnia była więc utrudniona. Tuż przed godz. 16:00 na drodze W-544 w okolicach Szydłówka zderzyły się trzy samochody osobowe.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierujący audi a4,

44-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, jadąc w kierunku Szydłowa, podczas hamowania przed stojącym na drodze audi a6 z włączonymi światłami awaryjnymi, zjechał na przeciwległy pas ruchu, uderzył w fiata albeę, a następnie w audi — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy

Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — W wyniku wypadku ranny został kierowca audi a4 oraz kierujący fiatem, 42-letni mieszkaniec powiatu mławskiego.

Obaj mężczyźni, z obrażeniami ciała zostali przewiezieni do szpitala w Mławie. Uczestnicy tego zdarzenia drogowego byli trzeźwi.

Do wypadku doszło na zaśnieżonej, oblodzonej jezdni, podczas intensywnych opadów śniegu.

Policja apeluje do kierowców – w takich warunkach należy zachować maksymalną ostrożność i dostosować prędkość.

Chwila nieuwagi, niedostateczna ocena warunków na

drodze, mogą doprowadzić do niebezpiecznej sytuacji.

Takie warunki to prawdziwy test dla kierowców. Należy także pamiętać o odpowiednim przygotowaniu samochodu do jazdy.

Odsznieżone szyby, lusterka i światła to podstawa. Podstawą są także dobrej jakości zimowe opony. Bądźcie ostrożni.



Na drodze W-544 w okolicach Szydłówka zderzyły się aż trzy samochody osobowe.

Do serca przytul psa... i kota

ZWIERZĘTA || Zima to wyjątkowo zły czas dla bezdomnych zwierząt. Jeśli więc czujecie, że w waszym domu powinien zagościć piesek lub kotek – mamy dla Was propozycję.

Styczeń obfituje w porzucane i bezpieczne zwierzątka. Kilku już udało się znaleźć nowe domy, ale we współpracującej z miastem lecznicy M-WET są i takie, których nikt jeszcze nie przygarnął. Dwa szczenięta, pies, suczka kot i młoda kotka wciąż czekają na swoją szansę.

Na zdjęciu numer 1 jest samiec, mieszaniec. Ma około roku. Jest wesoły i pełen energii, przy tym posłuszny. Zachowuje czystość, świetnie chodzi na smyczy.

Zdjęcie numer dwa przedstawia 8-letnią suczkę. Jest ona sympatyczna, cicha, bardzo spokojna i ostrożna.

Zdjęcia 3 i 4 przedstawiają dwoje szceniąt, rodzeństwo. Maluchy mają około 3 miesięcy. Suczka jest w kolorze biszkoptowym, piesek ma umaszczenie białobrazowe. Młode i żywiołowe psiaki są przyjazne i spragnione pieczyt.



Fot. Materiały UMM

Czarny kocur, który ma około roku, jest na zdjęciu nr 5, natomiast młoda koteczkę – około 4 miesięcy – przedstawia zdjęcie nr 6.

Wszystkie zwierzęta są przygotowane do adopcji – odrobaczone, wykastrowane, zaszczepione. Czekają na

osoby przyjazne zwierzętom, odpowiedzialne, które zechcą stworzyć im dobre domy.

Można je odebrać ze współpracującej z Miastem Mława lecznicy weterynaryjnej M-WET, adres: Mława, ul. Rynkowa 18, tel. 23 655 03 80.

Magdalena Grzywacz/KSM/UMM



Zainteresowani mogą dzwonić – tel. 23 655 03 80.

WASZE BAŁWANY



Fot. Internautka pani Justyna

Na naszym profilu Facebook zaprosiliśmy Was do dzielenia się z nami i innymi Czytelnikami/Internautami swoimi zdjęciami bałwanów. Dziękujemy za wszystkie Wasze fotografie. A tych wszystkich, którzy jeszcze ich nie widzieli, zapraszamy na nasz profil FB. Warto je obejrzyć. A może dorzucicie swoje?

Cieszymy się śniegiem póki jest, bo to w ostatnich latach rzadkie zjawisko. Natomiast zdjęcia tych wszystkich, którzy przyślą do nas zgodę na publikację fotografii (można wiadomością przez stronę na Facebook lub mailem na adres redakcja@kuriermlawski.pl

Przed rozmową zobaczył demona

ŁĘK || Karolina od dziecka miała plan. Chciała zostać samodzielną kobietą i zarabiać dobre pieniądze. Pierwszą pracę znalazła tuż po maturze. Była w siódmym niebie, jednak nie przepracowała ani godziny. Kilka dni przed rozpoczęciem doznała ciężkiego ataku paniki.

Swoje traumatyczne przeżycia Karolina opisała na forum nerwica.com.

— Mój problem to ogromny strach przed pójściem do pracy mimo tego, że o niczym bardziej nie marzę. Chcę pracować, rozwijać się. Na studiach wszystkie moje koleżanki szukały różnych zleceń, chodziły na zajęcia dodatkowe, a ja nie. Bałam się — tłumaczy.

— Na ostatnim roku pracowałam jako kelnerka — wspomina. — Podjęcie tej decyzji kosztowało mnie wiele nerwów i płaczu. Początki były bardzo trudne, nie radziłam sobie zbyt dobrze, ale dano mi szansę. Jak się później okazało, słusznie, bo zaczęłam sobie bardzo dobrze radzić. Z czasem nawet dostałam podwyżkę i premię.

Mimo to jej stan się pogorszył.

— Niestety zaczęłam czuć jakiś dyskomfort. Nawet małe potknięcia sprawiały, że się załamywałam. No i zrezygnowałam. Mój pracodawca i współpracownicy naprawdę nad tym ubolewali.

Nie sposób postawić trafnej diagnozy na podstawie tekstów publikowanych w sieci. Jednak historia internautki wskazuje, że mogła ona cierpieć na ergofobię. Termin pochodzi z jęz. greckiego. Powstał z połączenia słów „ergos” (praca) oraz „phobos” (strach).

Ergofobia odczuwa przesadny, irracjonalny strach przed aktywnością zawodową. Jest to rodzaj fobii specyficznej. W przypadku tego rodzaju zaburzeń lęk u pacjenta pojawia się w związku ze ściśle określonym bodźcem czy sytuacją. Arachnofobia (lęk przed pajakami) i klaustrofobia (lęk przed zamkniętymi przestrzeniami) to najbardziej znane formy tej dolegliwości.

W niektórych przypadkach, u osoby cierpiącej na ergofobię silny niepokój wywołują czynności związane z poszukiwaniem zatrudnienia. Objaw ten wystąpił u naszej bohaterki. Po skończeniu studiów próbowała wysłać swoje CV do różnych firm.

— Z zapalą siadłam do komputera, wchodziłam na stronę internetową za pośrednictwem której mogę złożyć aplikację. Ico? Nie wysłałam. Bo wpadłam w panikę. Zaczęłam płakać, wyrywać sobie włosy i bić pięścią w ścianę, że nie dam rady tego zrobić. Lęk był zbyt duży — opowiada Karolina.

— Odczuwam lęk nawet wtedy, gdy przeglądam ogłoszenia o pracę, więc tego unikam — zwierza się inny użytkownik forum nerwica.com. — Zresztą brakuje mi wykształcenia i doświadczenia, a swoje lata już mam. Nie nadaję się do życia w tak skonstruowanym świecie. Rodzice niedługo umrą, bo mają poważne problemy zdrowotne, a ja skończę jako bezdomny.

Co konkretnie przeraża ergofobików?

— Boję się, że nie dam sobie rady — przyznaje kolejny użytkownik forum. — Nie zgromadziłam z zespołem pracowniczym i po prostu będę nie lubiany. Albo coś źle zrobię i mnie zwolnią, albo podpadnę, będę zbyt wolny. Ale największe obawy budzi we mnie kontakt z innymi — stwierdza. Jednych paraliżuje wizja porażki, innych perspektywa sukcesu.

— Nie boję się wysłać CV, nie stresuję na rozmowie kwalifikacyjnej. Problem pojawia się, gdy dociera do mnie świadomość, że być może poszło mi dobrze i jestem kandydatem, na którego się zdecydują. Przeraża mnie fakt rozpoczęcia poważnej pracy, bycia odpowiedzialnym za coś. Boję się, że nie będę potrafił czegoś zrobić, wyjdę na idiotę, a następnie zostanę zwolniony — pisze jeden uczestników forum.

Wydaje się, że podobne przeżycia są udziałem każdego z nas. Stres to naturalna reakcja organizmu na trudności spotykane w życiu. Dlaczego więc jedni są zaburzeni, a inni nie?

— Lęk staje się zaburzeniem wtedy, gdy zaczyna nami rządzić, powoduje to, że zaczynamy unikać czynności, aktywności, rzeczy, które kiedyś były dla nas ważne, przyjemne albo przynajmniej



Zaburzenia lękowe o różnym stopniu nasilenia dotyczą

5-10
proc. populacji

Według niektórych badań kobiety cierpią na ergofobię częściej niż mężczyźni. Do takich danych należy jednak podchodzić ostrożnie. Eksperci podkreślają, że kobiety znacznie częściej zgłaszają się do psychoterapeutów, co przekłada się na statystyki

neutralne. Zaczynamy wypadać z podejmowania czynności, które dotąd były dla nas zwyczajne. Lęk ten musi sprawiać duży dyskomfort i cierpienie. Osoby cierpiące na zaburzenia lękowe często zdają sobie sprawę z tego że ten lęk jest wyolbrzymiony czy irracjonalny — wyjaśnia Rafał Zieliński, psycholog i psychoterapeuta.

Skutki tej dolegliwości mogą być poważne.

— Ergofobia jest zaburzeniem lękowym, powoduje stres, obniżenie nastroju — zauważa terapeuta. — Często w wyniku jednego zaburzenia pojawiają się inne, współwystępujące, np. fobia społeczna, napady paniczne, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Może wystąpić również depresja — ostrzega.

Czasem patologiczna reakcja na sytuacje zawodowe towarzyszy też innym chorobom.

— Miałem iść na rozmowę — relacjonuje inny forumowicz. — Nie czułem lęków, jako że robota była prosta. Niestety, gdy prawie dotarłem do celu, miałem nawrót psychozy. Ulice zaczęły mi się

przestawiać tworząc labirynt, z którego nie mogłem wyjść. Do tego znowu nawiedził mnie demon, który śmiał się i powtarzał: „Nie zdążysz, nie dasz rady!”.

Dlaczego ludzie zapadają na ergofobię?

— Lęk może wynikać z czynników środowiskowych — tłumaczy Rafał Zieliński. — Można także otrzymać go w spadku. Jeśli rodzic zmagał się z podobnymi problemami, możemy odziedziczyć predyspozycje do rozwinięcia tego zaburzenia. Doświadczenia życiowe i traumy, wychowanie, choroby, wsparcie emocjonalne, relacje z innymi, to wszystko wpływa na możliwość pojawienia się lęku.

W przypadku ergofobii na pewno znaczenie będzie mieć doświadczenie mobbingu, porażek, ale też wpływ mogą mieć wysokie standardy i wymagania względem siebie, nadmierny krytycyzm, nieprzyjemne relacje z współpracownikami — dodaje.

Toksyczna atmosfera w środowisku pracy to poważny problem społeczny. Aż 46 proc. polskich pracowników pada ofiarą mobbingu. Te

zatrważające dane płyną z raportu „Bezpieczeństwo pracy w Polsce 2019. Mobbing, depresja, stres w miejscu pracy”. Ponad połowa badanych doświadczyła przemocy słownej, zaś 14 proc. doświadczyła przemocy fizycznej.

Niepokojące tendencje odnotował również Rafał Zieliński.

— Mogę odwołać się do historii pacjentów, z którymi pracuję — mówi psychoterapeuta. — Wynika z nich, że musimy jeszcze dużo poprawić w relacjach na linii pracownik-pracodawca. Odnoszę wrażenie, że póki co mamy małą świadomość na temat tego czym jest mobbing. Takie zachowania dość trudno udowodnić na gruncie naszego systemu prawnego. Nie interesujemy się zdrowiem i komfortem psychicznym pracowników — ubolewa.

Często też zaniedbujemy własne zdrowie mentalne, bagatelizujemy zagrożenia. Tymczasem zaburzenie psychiczne to pułapka, z której często nielato wyjść. Ilustruje to przykład jednej z forumowiczek.

— Lekarka od dawna namawia mnie na terapię — pisze. — Ale to kosztuje. Natomiast leczenie w ramach NFZ niewiele mi pomogło. Więc najpierw muszę na terapię zarobić, a żeby zarobić trzeba iść do pracy. A do pracy nie pójde, mam napady lękowe. I tak źle i tak nie dobrze — kwituje jednym zdaniem.

W leczeniu ergofobii stosuje się psychoterapię i farmakoterapię.

— Ale nie wszystkie osoby zmagające się z lękiem potrzebują terapii — uspokaja psycholog. — Będzie to ściśle związane z elastycznością myślenia i działania, z umiejętnością radzenia sobie ze stresem i z rozwiązywaniem problemów. Na rynku pojawia się coraz więcej publikacji na temat pokonywania lęku. Istnieją różne formy relaksacji, trenowania uważności, które działają na zaburzenia lękowe. Wsparcie bliskich i otoczenia ma również duże znaczenie. Znaczenie ma też tak zwyczajna rzecz jak ruch, sport. Wszystkie te czynniki wpływają na obniżenie poziomu lęku i stresu — informuje specjalista.

Paweł Snopkowski

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa

BEZPIECZEŃSTWO || Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa to sposób na budowanie bezpieczeństwa lokalnego we współpracy z mieszkańcami. Za pomocą prostych 10 kroków możesz wpłynąć na bezpieczeństwo w Twojej okolicy. Jak to zrobić?

W 2020 roku mławska policja otrzymała w ten sposób 853 zgłoszenia dotyczące zagrożeń bezpieczeństwa.

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa to interaktywne narzędzie komunikacji pomiędzy społeczeństwem, a Policją. Dzięki tej aplikacji, każdy mieszkaniec może mieć wpływ na to co dzieje się w jego rejonie zamieszkania i zgłaszać przypadki stwarzania zagrożenia bezpieczeństwa.

Aplikacja jest łatwa w obsłudze i skuteczna w przekazywaniu informacji o miejscach, gdzie łamane jest prawo – i to bez wychodzenia z domu.

Jak z niej skorzystać?

1. Wejdź na stronę Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa na swoim komputerze, tablecie lub telefonie <https://mapy.geoportal.gov.pl/iMapLite/KMZBPublic.html>

2. Wybierz jedną z 27 kategorii zagrożeń

3. Zapoznaj się z regulaminem i zaakceptuj go

4. Wybierz punkt na mapie, w którym występuje zagrożenie

5. Wybierz kategorię zagrożenia

6. Wprowadź opis zagrożenia, możesz także załączyć zdjęcie

7. Twoje zgłoszenie zweryfikujemy w ciągu 7 dni

8. Śledź status zagrożenia na stronie KMZB

9. Dokończymy wszelkich starań, by potwierdzone zagrożenie zostało wyeliminowane przez nas lub podmioty współpracujące z Policją.

10. Bądź współtwórcą bezpieczeństwa w swoim miejscu zamieszkania.

Uwaga - Strona nie służy do zgłaszania potrzeby pilnej interwencji Policji.

Wśród 5 najczęściej wybieranych kategorii w 2020 roku, na terenie powiatu mławskiego było:

1. Przekraczanie dozwolonej prędkości - 221 zgłoszeń
2. Nieprawidłowe parkowanie - 181 zgłoszeń

zagrożeń bezpieczeństwa - prezentacja



Fot. materiały policji

3. Spożywanie alkoholu w miejscach niedozwolonych - 114

4. Grupowanie się małoletnich zagrożonych demoralizacją - 72

5. Niewłaściwa infrastruktura drogowa - 66

Rejony, w których w ubiegłym roku najczęściej zgłaszano zagrożenia na terenie Mławy to okolice Starego Rynku i ul. Narutowicza, Osiedla Książąt Mazowieckich, ulicy Kościuszki oraz Osiedla Sienkiewicza oraz Osiedla Młodych.

Pamiętajmy, że zgłoszenia za pośrednictwem Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa nie zastępują potrzeby pilnej interwencji Policji.

W tych przypadkach należy korzystać z numerów alarmowych np. 112.

Informacja KPP Mława

Nie masz jak dotrzeć na szczepienie? Urząd pomoże

ZDROWIE || Specjalnie dla osób z niepełnosprawnościami i tych, które samodzielnie nie mogą dotrzeć do punktów szczepień Urząd Miasta Mława uruchomił transport.



Fot. Materiały UMM

Aby z niego skorzystać, trzeba spełnić kilka warunków. Z transportu mogą skorzystać osoby, które mają już ustalony termin oraz miejsce szczepienia i nie mogą na nie samodzielnie dotrzeć.

Zgodnie z wytycznymi Wojewody Mazowieckiego transport jest przeznaczony dla osób:

— posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N lub odpowiednio I grupę z wymienionymi schorzeniami;

— mających trudność z dostępem do punktu szczepień (np. osoby starsze, niemające możliwości samodzielnego dojazdu do punktu szczepień).

Jeśli spełnione są powyższe warunki, należy zadzwonić na infolinię o numerze: 513 167 808 i umówić się na transport. Infolinia zorganizowana przez Burmistrza Miasta Mława działa w dni robocze, w godzinach od 8.00 do 15.00, od 15 stycznia 2021 roku do odwołania.

Obsługuje ją kadra Dni Seniora, pla-

cówki z doświadczeniem w kontaktach z seniorami i osobami, które samodzielnie nie potrafią lub nie mogą się przemieszczać.

Przypominamy, że zgodnie z zapowiedzią rządu od 15 stycznia br. na szczepienia mogą się zapisywać osoby 80+, natomiast od 22 stycznia - osoby 70+.

Specjalnie dla zainteresowanych szczepieniami została uruchomiona rządowa infolinia: 989. Dzwoniąc pod ten numer można ustalić miejsce i datę szczepienia.

Magdalena Grzywacz/KSM UMM

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębu geodezyjnego Windyki i Uniszki Zawadzkie oraz do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko do wymienionego dokumentu

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2020 r. poz. 293 ze 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 (Dz.U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Wiecźnia Kościelna uchwały nr XIII/136/2020 z dnia 18 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębu geodezyjnego Windyki i Uniszki Zawadzkie oraz o przystąpieniu do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko do wymienionego dokumentu.

Zainteresowani mogą składać wnioski dotyczące ww. dokumentów. Wnioski należy składać pod adresem **Urzędu Gminy Wiecźnia Kościelna, Wiecźnia Kościelna 48, 06-513 Wiecźnia Kościelna** w terminie do dnia **19 lutego 2021 r.** Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej lub formularzy zamieszczonych przez organ sporządzający projekty planów miejscowych 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 (Dz.U. z 2020 r. poz. 346 ze zm.):

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

Wnoszący uwagi lub wnioski podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby. Wniosek powinien również zawierać przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

**WÓJT GMINY
WIECZŃNIA KOŚCIELNA
- Mariusz Gębala -**

“Wyzwolenie Mławy” w 1945 roku

18 STYCZNIA 2021 ROKU
MINĘŁA 76. ROCZNICA
WYZWOLENIA
SPOD OKUPACJI
HITLEROWSKIEJ
MŁAWY PRZEZ
ARMIE CZERWONĄ.
OKREŚLENIE
WYZWOLENIE
POWINNO
SIĘ OPATRZYĆ
CUDZYSŁOWEM.
RZECZYWISTE
WYZWOLENIE, A NIE
POZORNE, OZNACZAŁO
POZOSTAWIENIE
WYZWALANEMU
SPOŁECZEŃSTWU
SWOBODY
KSZTAŁTOWANIA
STOSUNKÓW
POLITYCZNYCH
I SPOŁECZNYCH
WEDŁUG WOLI
OBYWATELI. W 1945
ROKU TAKA SYTUACJA
NIE ZAISTNIAŁA.

Wywoliciele stali się okupantami, narzucającymi Polakom przemocą ustrój społeczno-polityczny i nieakceptowaną przez zdecydowaną większość obywateli ideologię komunistyczną.

Jaki przebieg miało “wyzwolenie” w Mławie?

16 stycznia około godziny 12:30 Mława została po raz pierwszy zaatakowana przez sowieckie lotnictwo. Samoloty nadleciały od strony wschodniej. Były to dwa bombowce i trzy myśliwce. Naloty trwały do godziny 17:00, powtarzając się mniej więcej co pół godziny.

Wywołały panikę wśród niemieckiej administracji cywilnej, która szybko przystąpiła do ewakuacji z miasta.

PIERWSZE BOMBY

Pierwsze bomby spadły na dworzec kolejowy na Wólce, na ulicę Warszawską oraz inne punkty miasta. Można

było odnieść wrażenie, że Rosjanie chcieli utrudnić wycofywanie się oddziałów niemieckich, bombardując drogi wylotowe z miasta, np. ulicę Warszawską a także dworzec kolejowy. Wykonanie tego zamiaru było nieprecyzyjne. Bomby nie spadły na jezdnię, ale na okoliczne domy. Naloty zostały powtórzone następnego dnia. Nie wyrządziły specjalnych zniszczeń, które mogłyby przyczynić się do osłabienia obrony miasta.

18 stycznia 1945 roku umocniony przez Niemców „rejon mławski” został zaatakowany przez sowieckie związki z 5 Armii Pancerniej Gwardii dowodzonej przez gen. Wolskiego. Nie był on silnie ufortyfikowany, tym niemniej posiadał cały system obrony polowej oraz rów przeciwczołgowy, osłaniający podejście do Mławy od strony południowej i południowego wschodu. Zdobycie rejonu nie odbyło się uderzeniem bezpośrednim, tylko poprzez manewr oskrzydlaający, określany jako mławsko – działowski.

Główne siły sowieckie rozpoczęły natarcie o godz. 4:00 i po dwóch godzinach wdarły się głęboko w pozycje obronne zajmowane przez Niemców. Zasadniczą operację dokonały wojska 29 Korpusu Pancernego, które atakowały na południe od regionu umocnionego, poprzez Zdroje i Bogurzyn i około godziny 15:00 wokolicach Turzy Małej przecięły drogę Mława – Żuromin. Zamknęły tym samym nieprzyjacielowi możliwość wycofania się w kierunku zachodnim. Kontynuując atak, około godziny 18:00 czołgi sowieckie znalazły się w rejonie Turza Wielka, Kurki, Pierławki, czyli na południowo – zachodnich przedpolach Działdowa.

Z zestawienia kierunku działania czołgów wynikało, że dowództwo sowieckie nie planowało bezpośredniego ataku na Mławę przez wojska szybkie, a tylko dokonanie okrążenia miasta, do którego wkroczyły oddziały 170 Dywizji Strzeleckiej, dowodzonej przez płk. Siemiona Cyplenkowa.

Ponieważ miasto nie było przygotowywane do obrony, walk na jej terenie nie było. Oddziały sowieckie zajęły Mławę 18 stycznia około godziny dwudziestej. Potwier-



Północna strona mławskiego rynku. Z przedwojennej zabudowy zachowała się tylko kamienica Baranowskiego. Obecnie mieści się w niej sklep „wzorcowy”

dzeniem wyzwolenia Mławy w tym dniu była zmiana nazwy ulicy Krzynowłodzkiej na 18 Stycznia.

ZBRODNIĄ W KALKÓWCE

Przed opuszczeniem miasta przez żandarmów i urzędników niemieckiej administracji cywilnej, w godzinach wieczornych i nocnych 17 stycznia 1945 roku specjalna grupa operacyjna SS, kierowana przez funkcjonariuszy Gestapo z Ciechanowa, dokonała na przedpolu Mławy masowej zbrodni. W niewielkiej zwirowni, zwanej Kalkówką, znajdującej się przy szosie prowadzącej do Szreńska, zastrzelono 364 więźniów z mławskiego aresztu i byłego obozu pracy przymusowej. Mordowanie ofiar wykonywano etapami, wywoząc jednym samochodem kolejne 30 osobowe grupy na miejsce kaźni. Tam uśmiercano więźniów strzałem w tył głowy.

Z pogromu ocalał tylko Czesław Arabucki, trafiony w ramię. Podobne operacje zostały przeprowadzone w innych miastach na Mazowszu Północnym: w Ciechanowie, Sierpcu i Płocku.

Po wyzwoleniu nową rzeczywistość mieszkańcy Mławy przyjęli z rezerwą. Z jednej strony panowała radość z końca okupacji hitlerowskiej, z drugiej narastały i utrwały się obawy przed nowymi porządkami, które

miały zapanować pod sowiecką kuratelą. Panowało przygnębienie wywołane tragedią na Kalkówce.

W teorii powstała sytuacja w mieście i powiecie, która sprzyjała przejęciu władzy przez lewicę i poparcie jej rządów przez większość społeczeństwa mławskiego. Mławianie byli zmęczeni niemiecką okupacją i troską o własne życie. Panowało powszechne dążenie do normalności i stabilizacji. Warunkiem niezbędnym do zrealizowania tych zamierzeń, była życzliwa postawa sowieckich władz wojskowych i poprawne zachowanie wobec lokalnej społeczności, przebywających w mieście żołnierzy sowieckich. Ci jednak zachowywali się jak zdobywcy. Często dochodziło do gwałtów i okradania mieszkańców. Bogatsze rodziny okradano po kilka razy. Na porządku dziennym były wymuszenia żywności i alkoholu, traktowane jako forma podziękowania za wyzwolenie.

Najgorszą „sławą” w tych działaniach cieszyli się żołnierze oddziałów tyłowych i rekonwalescenci, przebywający w Mławie na leczeniu. Ci na ogół traktowali Mławę jako miasto niemieckie, ze względu bliskość dawnej granicy z Prusami Wschodnimi i stosunkowo dużą liczbę pozostałych volksdeutscheów.



Mławianie byli zmęczeni niemiecką okupacją i troską o własne życie.

Znacznie gorzej zachowywali się żołnierze sowieccy na terenach przyłączonych do Polski. Przykład Nidzicy, leżącej po drugiej stronie granicy z Prusami Wschodnimi jest wymowny. Pomimo przyznania tych terenów Polsce, żołnierze sowieccy, od stycznia do kwietnia 1945 roku obrócili miasto w ruinę. Spalono 71% budynków, zagrabiono w ogromnej większości inwentarz żywy imienie mające jakąkolwiek wartość. Wywieziono do obozów NKWD kilkuset pozostałych przy życiu mieszkańców, podających się za Mazurów.

WSZECHWŁADNA KOMENDANTURA PRZY UL. REYMONTA

Komendantem wojennym w Mławie został major Czerkasow, a jego zastępcą — kapitan Suszczenko. Komendantura miasta mieściła się w budynku Dąbkowskiej przy ulicy Reymonta. W zamierzeniach Stalina komendanci wojenni mieli gwarantować

tworzenie i umacnianie administracji Polskiego Komitetu Wyzwolenia Narodowego. Ich uprawnienia były znacznie rozszerzone. Mogli wydawać rozkazy otwarcia ognia do Polaków i rozstrzygać, kto jest opozycjonistą zakłócającym porządek.

W praktyce komendanci wojenni byli wszechwładnymi rządzącymi, decydującymi o wszystkich sprawach na podległym im terenie, ponieważ rozporządzali siłą zbrojną. Zwalczeniem przeciwników nowej władzy w początkowym okresie zajmowały się oddziały NKWD. W powiecie mławskim nadzór nad ich działaniem i tworzeniem polskiego aparatu przemocy — Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego, sprawował mjr NKWD Paweł Jaguszow.

Nowa rzeczywistość bardzo szybko okazała się jakże odmienna od oczekiwanej, przynajmniej przez dużą część mławskiego społeczeństwa. Sowieci natychmiast zaczęli wprowadzać swoje porządki, stosując brutalną przemoc, zupełnie lekceważąc potrzeby i oczekiwania mieszkańców, w tym także mławskich komunistów.

Jednym z najważniejszych zadań stojących przed sowieckimi władzami wojskowymi i ich służbami specjalnymi, było dokonywanie aresztowań członków miejscowego podziemia niepodległościowego, głównie związanego z Armią Krajową.

Ich celem było, nie tylko „wyluskanie” jak największej liczby akowców, których wcześniej rozpoznano, ale też zmuszenie osób, nie będących w konspiracji, do ujawnienia znanych im ludzi, będących wantyniemieckim ruchem oporu. Skala aresztowań miała pokazać społeczeństwu polskiemu, że Związek Sowiecki i jego polscy przedstawiciele – komuniści, są zdecydowani siłą wprowadzić nowy ustrój. Jedyną alternatywą miała być współpraca i bezwarunkowe posłuszeństwo oraz zgoda na wprowadzanie zaproponowanych rozwiązań politycznych i społecznych.

ARESztOWANIA AKOWCÓW

Aresztowania w Mławie, jak też na terenie powiatu mławskiego, rozpoczęły się następnego dnia, po zajęciu

miasta przez oddziały sowieckie. Jak przebiegały i kogo dotyczyły świadczą relacje samych aresztowanych. Kazimierz Miecznik był żołnierzem AK i mieszkańcem Mławy – w swojej relacji napisał: „Zostałem aresztowany przez NKWD 19 stycznia 1945 r. Aresztowali też Wiśniewskiego. Grożono mu i domagano się, aby podawał nazwiska akowców, wtedy podał mnie. Tak mi potem opowiadał w Rosji. Z Mławy byli ze mną w Rosji: Stefan Wiśniewski, Edward Tylicki, Wincenty Wrotny, Wacław Madrak, Antoni Brym i Eugeniusz Przyłucki. Najpierw trzymano nas, około tygodnia w piwnicach na ul. Kwiatowej. Tam była siedziba placówki NKWD w Mławie. Nie wszyscy aresztowani byli pod zarzutem kontaktów z Niemcami. Słyszałem, że Tylickiego wydał komunistą Zawistowski, od którego Tylicki domagał się zwrotu pożyczonych pieniędzy. Siedziałem w Rosji do stycznia 1946 r.”

Inny aresztowany mieszkaniec Mławy – Edward Tylicki, z zawodu fryzjer, nie należący do organizacji podziemnej, tak opisał ten fakt: „Zostałem aresztowany przez NKWD 21. I. 1945 r. Trzymano mnie w piwnicy przy ul. Kwiatowej. Z Mławy wyprowadzono nas do Ciechanowa 3-go lub 4-go lutego. Konwojowało nas 15-18 enkawudzystów. Podczas przesłuchań enkawudziści zarzucali tym, którzy nie należeli do dłaczego nie uciekli do lasu. Wróciłem do kraju 21 stycznia 1946 r.”

PRZYSTAWIONO MI REWOLWER DO GŁOWY

Prawdopodobnie przed aresztowaniami mogło uchronić wstąpienie do tworzącej się milicji. Tak postanowił uczynić mławianin Stanisław Ziółkowski. Aby uchronić się przed zsyłką i zapewnić rodzinie bezpieczeństwo, zgłosił swój akces do MO w dość tragicznych okolicznościach: „Wojska radzieckie spotkałem w Mławie w styczniu 1945 r. Już w pierwszym dniu przystawiono mi rewolwer do głowy i przemocą ściągnięto z nóg buty i zabrano rower. Była wówczas sroga zima, wędrowałem więc wskarpetkach do najbliższego zabudowania. W miarę upływu czasu następowały liczne branki ludzi. Ci, którzy przyznawali się do AK byli zatrzymywani przez Rosjan, a ci którzy się nie przyznawali, zarzucano im, że współpracowali z Niemcami



Ofiary zbrodni na Kalkówce

i także ich aresztowano. Mało tego, NKWD przyszło do mojego domu.

Z karabinem pilnowali mnie kiedy leżałem w łóżku i miałem temperaturę. Matka, która dobrze знаła język rosyjski, ubłagała ich, aby mnie pozostawili. Następnego dnia zdałem sobie z tego, co się święci i zacząłem szukać ochrony. Na ulicy spotkałem komendanta przedwojennej policji p. Kucharskiego, opowiedziałem mu sprawę, a ten z miejsca powiedział: chodź pan do mnie, ja formuję milicję i będzie pan pierwszym milicjantem. Itak zostałem milicjantem. Założyłem na rękaw białą – czerwoną opaskę i czułem się bezpieczny”.

Jak wynika z relacji aresztowani przetrzymywani byli często w nieludzkich warunkach, urągających godności człowieka, upadających ich fizycznie i psychicznie. Zarzucano im czyny niepopołnione: współpracę z Niemcami, działanie na szkodę narodu polskiego, mordowanie jeńców czy strzelanie do żołnierzy sowieckich. Porządnych ludzi, którzy często przetrwali okupację niemiecką godnie, określano mianem bandytów lub szpiegów.

Warunki, w jakich byli przetrzymywani aresztowani Polacy, opisał w swojej relacji początkujący milicjant – Stanisław Ziółkowski, który poszukiwał wcześniej aresztowanego przez NKWD inż. Ryszarda Bagińskiego z Mławy: „Z tabaką i butelką wódki w kieszeni (towary te były wówczas bezcennym do-



Z pogromu ocalał tylko Czesław Arabucki, trafiony w ramię.

brem) dotarłem do punktów zbiorczych ludzi aresztowanych. Pierwszym punktem, tzw. studnią było mieszkanie p. Bączkowskiej przy ul. Reymonta 5. Zastałem tam mnóstwo mężczyzn leżących na podłodze, porożbieranych, ledwie dyszących z braku powietrza, w smrodzie. Pilnował ich żołnierz z karabinem. Dalej przy ul. Długiej była piwnica ziemna, zapakowana ludźmi, błagającymi o pomoc na widok władzy z opaską białą – czerwoną. Podobne warunki przetrzymywania aresztowanych podawali inni więźniowie”.

Aresztowania miały na celu wyłapanie żołnierzy, formalnie nie istniejącego podziemia niepodległościowego. Możliwość natychmiastowych działań dawało wcześniejsze rozpoznanie struktur AK i BCh przez wywiad PPR. Tam gdzie struktury takie nie funkcjonowały, wywiad sowiecki zrzucał na zaplecze frontu grupy dywersyjno-szpiegowskie. Jedną z nich była dziesięcioosobowa grupa kapitana Iwana Czernikowa, przerzucona za linię frontu 22 lipca 1944 r. na pograniczu powiatu

mławskiego i sierpeckiego. Jej głównym zadaniem było zbieranie informacji wojskowych, ale również rozpracowanie organizacji podziemia niepodległościowego, podporządkowanych rządowi londyńskiemu.

RAPORT KOMENDY OBWODU MŁAWSKIEGO AK

Innym źródłem informacji o osobach należących do podziemia bądź sympatyzujących z nim byli miejscowi, dawni członkowie lokalnej KPP, a po wyzwoleniu działacze PPR. Donosili też różnej proveniencji karierowicze, usiłujący zemścić się na swoich wrogach oraz szmalcownicy z okresu niemieckiej okupacji. Świadczyć o takim działaniu mogą pewne deklaracje miejscowych

komunistów, które uzyskał wywiad AK: „Znamienną jest uchwała, jaka komuniści mławscy jednomyślnie podjęli na zebraniu, które odbyło się z okazji przekroczenia naszych granic przez wojska bolszewickie. Uchwała ta brzmi: „Wszystkich tych, którzy będą stawali na przeszkodzie nam, bez względu na to, czy będzie jednostka, czy organizacja, należy zniszczyć. Przy opuszczaniu miasta przez Niemców bezwzględnie zniszczyć wszystkich narodowców i wszystkich tych, którzy jakkolwiek współpracę podjęli z Rządem Polskim w Anglii”. Wiadomość ta pochodzi bezpośrednio od uczestnika zebrania – pewna.

Dane te zostały zawarte w Raporcie Komendy Obwodu Mławskiego Armii Krajowej za okres 20 grudnia 1943 – 20 stycznia 1944 r., które zebrał i opublikował J. Szczepański w „Mazowsze Północne w XIX – XX wieku” (Materiały źródłowe 1795 – 1956 Warszawa Pułtusk 1996, s. 350).

Podobne zachowanie komunistów potwierdził w swojej pracy doktorskiej Piotr Gontarczyk: „Polska Partia Robotnicza. Droga do władzy 1941 – 1944”, Warszawa 2003. W oparciu o materiały źródłowe autor stwierdził, że: „Struktury PPR zbierały informacje wykorzystywane później w działaniach operacyjnych przez NKWD i UB. Każdy „partyjniak” miał wręcz obowiązek być „okiem i uchem” sowieckich i polskich organów bezpieczeństwa”.

Sowieckie służby specjalne stosunkowo szybko ustaliły

listę osób przeznaczonych do aresztowania. Stanisław Przybyszewski w swojej relacji podał, że już w pierwszych dniach po zajęciu Mławy, patrole legitymujące przechodniów, miały listy osób przeznaczonych do zatrzymania.

Chwile grozy przeżył osobiste Antoni Byks – mieszkający w Mławie przez okres okupacji. Kilka dni po zajęciu miasta przez Armię Czerwoną, był obecny przy najściu dwóch enkawudzystów na jego dom, którzy zamierzali aresztować jego brata. W okresie okupacji niemieckiej brat działał w strukturach AK w okolicach Warszawy. Oficerowie NKWD próbowali jego aresztować, zamiast brata. Ratował się ucieczką na wieś.

Oprócz bieżącego celu, jakim było rozbicie struktur Polskiego Państwa Podziemnego i konspiracyjnych sił zbrojnych, system represji miał na celu zmuszenie społeczeństwa polskiego do uległości i posłuszeństwa. Pobyt w Związku Sowieckim i praca w poniżeniu i nieludzkich warunkach, miały całkowicie zniechęcić do przeciwstawiania się nowej władzy. Aresztowania dokonywane były również zupełnie przypadkowo dla zastraszenia ludności.

c.d.n.

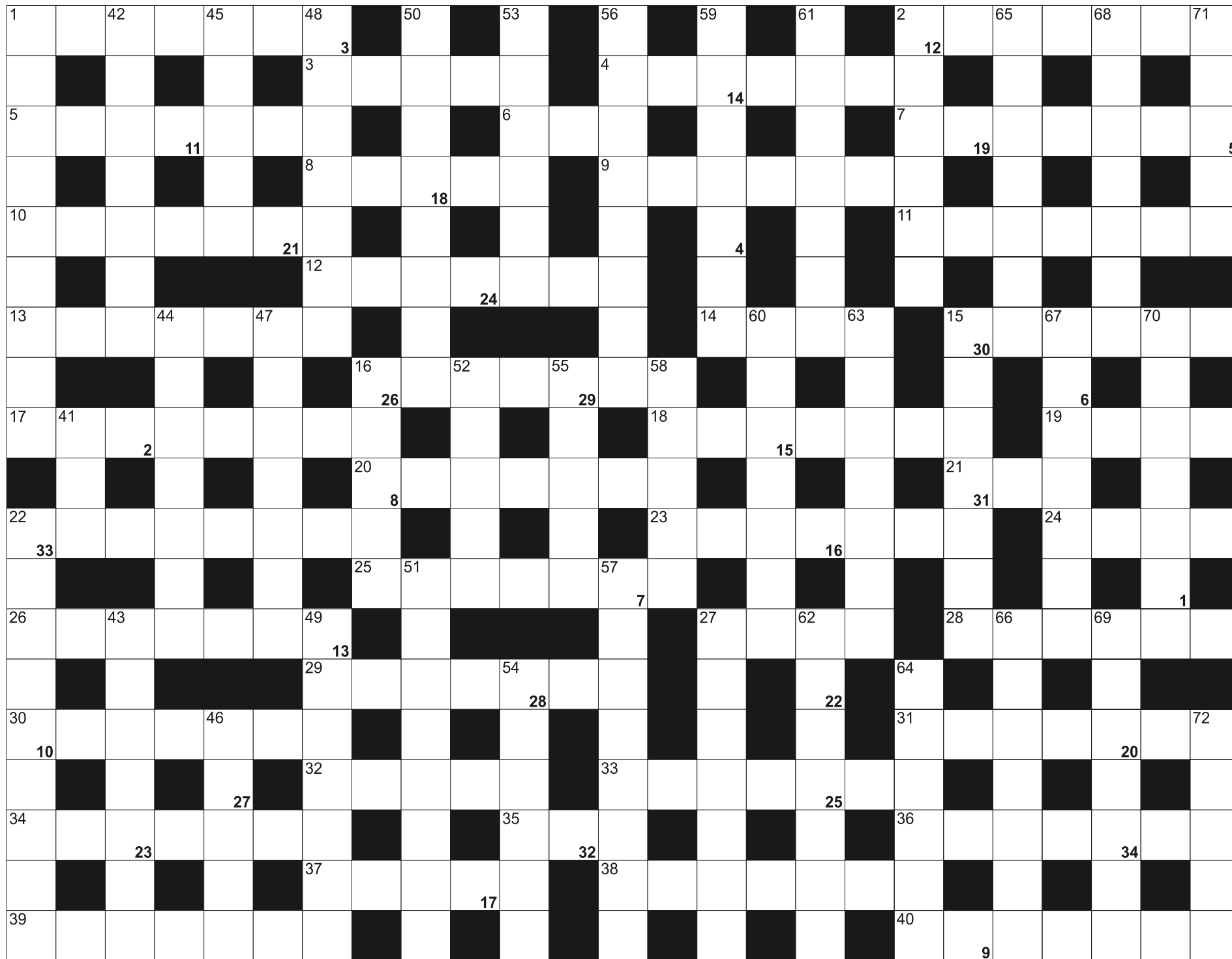
Dr Leszek Arent wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

(Zdjęcia w zbiorach specjalnych Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie i autora, cytaty z relacji w zbiorach prof. Ryszarda Juszkiewicza, cytaty z KP MO w zbiorach IPN, kopia w zbiorach autora).



Major NKWD Paweł Jaguszow i burmistrz Władysław Chrzczon

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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

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

POZIOMO: 1) pierwszy w kompanii; 2) długie, wełniane okrycie konia; 3) fanta lub kakao; 4) ze stolicą Erewan; 5) ruskie na talerzu; 6) w mitologii greckiej bogini zorzy porannej; 7) zbrojny spiszek, powstanie; 8) nadskakuje osobom wyżej postawionym; 9) należą do niego Wyspy Galapagos; 10) stolica Portugalii; 11) emblemat, medal; 12) zbijana dieta; 13) jeźnia arktyczna, malina; 14) Irena dla bliskich; 15) zawodowców nie dorówna; 16) wilgotny, tropikalny las; 17) dobra zabawa; 18) wędownia do krainy Oz; 19) najwyższy szczyt Tasmanii; 20) Ron, kolega Harry'ego Pottera; 21) przepływa przez Rotterdam i Konstancję; 22) odważnik do ćwiczeń gimnastycznych; 23) wypłacana z bankomatu; 24) rzeka w Jekaterynburgu; 25) zaburzenia rytmu pracy serca; 26) najmniejsza z czterech głównych wysp japońskich; 27) prawdziwa lub wietrzna, choroba

zakazna; 28) japońska mafia; 29) graniczy z Brazylią i Paragwajem; 30) księgowy weryfikujący roczny bilans; 31) protestacyjny lub wyborczy; 32) łucznik, towarzyszy Herkulesa; 33) cukier mlekowy; 34) klub piłkarski z Liverpoolu; 35) wtorek; 36) francuska marka samochodów; 37) słynna, turystyczna wyspa w Balearach; 38) wziernik laryngologa; 39) France, pisarz francuski „Gospoda pod Królową Gęsia Nóżką”; 40) filmowa uwodzący

PIONOWO: 1) przyrząd do usuwania włosów; 2) autor "Alicji w krainie czarów"; 15) tlenowe i rentgenowskie; 16) porcja leku; 22) Carlos, pisarz brazylijski "Drugi krąg mocy"; 27) o - w alfabecie greckim; 41) japońskie wyspy przy półwyspie Shimane; 42) niejednen w szafie; 43) płaskie pieczywo, narodowe danie Etiopii i Erytrei; 44) jeździ do pożarów; 45) nie

tanio; 46) wyczuwane w nadgarstku; 47) podnośnik w bagażniku; 48) polska nazwa włókien akrylowych; 49) kombinezon lub garnitur; 50) np. detaliczna, hurtowa; 51) pamiątki po osobie świętej, szczątki; 52) rany odnoszone w walce; 53) poobiednia drzemka; 54) dewastator, niszczyiciel; 55) legendarna gliniana istota rabina Maharala; 56) gra z łapaczem i pałkarzem; 57) stolica Krety; 58) przepływa przez Weronę; 59) Roman, przeciwnik Józefa Piłsudskiego; 60) przysmak, specjał; 61) czeska kluska; 62) za sterami samolotu; 63) teczka dla biurokraty; 64) stół nasypu; 65) kolos; 66) mieszkanka stolicy Jordanii; 67) związek azotu z wodorem; 68) zatoka pomiędzy Niemcami a Holandią; 69) płaskowyż w Kazachstanie i Uzbekistanie; 70) pomoc dla obłożonego wojska; 71) długa szata duchownych prawosławnych; 72) czeska ciężarówka

Groszkowa sukienka (epizod 58.)

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

Ręka sama zaczęła pisać.

Marzyłam. Czy mogę powiedzieć, że się spełniło?

Gdy serce bije w rytmie pytania co ja bez ciebie z nim zrobię?

Czyje marzenie się ziszcilo.

Gdy przyszło za późno? Jaki los rządzi wolą człowieka?

Jeśli marzenie do drzwi puka.

Gdy światło zgasło. Nade mną i we mnie.

W sobotę nie odchodziła od okna. Mijała godzina za godziną. Nie umiała oderwać wzroku od furtki. Wytrzymała do północy. Rozgoryczona i zapłakana weszła pod kołdrę. „Tym razem już nie uwierzę, że znowu mu przesunięto urlop. Nic go nie usprawiedliwi. Jedynie śmierć, lkała.

W myślach zaczęła tworzyć różne obrazy. Wszystkie wiecznych kolorach. Widziała cmentarze. Chodziła po grobach niczym zjawia w horrorach. Otwierała trumny. Krzyczała zrozpaczy. Usłyszała swój krzyk. Przestraszona usiadła na łóżku. „Boże, wybacz”. Zmówiła modlitwę.

„Spraw, żeby mój Bartek przyjechał cały i zdrowy. Nie pozwól go skrzywdzić nikomu. Jeśli stało się z nim coś

złego, ześlij na mnie śmierć. Nie chcę żyć bez niego”.

Wymyślała coraz to inne modlitwy.

„Jeśli ma inną dziewczynę, daj żeby był z nią szczęśliwy. Mnie ześlij wiedzieć o tym. Niech nie cierpię w niepewności. Uporam się z tym. Wezmę się za naukę. Zdam maturę. Obiecuję, Panie Boże. Wysłuchaj mnie proszę”.

Zmęczona modlitwami usnęła. Wróciła do horroru z cmentarzem. Z grobu powoli wynurzyła się ręka. Poczula jej dotyk. Ze strachu otworzyła oczy.

– Bartek! Bartek! – krzyknęła. – Skarbulek. Co ci jest?

Usiadła na łóżku. Zobaczyła przy nim kłęczącego Bartka.

– Ty się trzęsiesz – wyszeptał. Usiadł przy niej. Przytulił. Przycisnął głowę do swojej piersi. Zaczął ocierać jej łzy z policzków.

– Jesteś chora. Okropnie rozpalona. Masz gorączkę. Słońce moje najdroższe, wyglądasz na śmiertelnie przeziębioną. Uspokój się. To ja, Bartek. Jestem przy tobie. Miałas zły sen. Obserwuję cię już od kilku minut. Nie mogłem uwierzyć, że we śnie leć łzy.

Długo ją uspakajał, zanim udało jej się wyszlochać kilka słów.

– Śniło mi się... śniło mi się, że uma... umarłeś... Cho... chodziłam po cmen... cmentarzach... Szu... szu... szukałam two... twojego gro... grobu.

– Biedactwo ty moje. Jestem przy tobie. Nie umarłem. Wiem, że cię wystraszyłem, bo wczoraj nie przyjechałem. Zaszedłem po drodze do rodziców. Prosiłi, żebym pobyl z nimi choć kilka godzin. Zagadaliśmy się do rana. Przyjechałem pierwszym autobusem. Drzwi były otwarte. Postanowiłem wejść, nie budząc nikogo. Widząc, że się miotasz i szlochasz we śnie, sam się przeraziłem... Nie wiedziałem jak cię obudzić. Zgłupiałem. Chciałem cię delikatnie dotknąć, żebyś się bardziej nie wystraszyła.

– We... we... śnie, z gro... z grobu wysu... wysunęła się ręka... ręka. To była twoja. To ona mnie wys... wys... wystraszyła. Cze... czekałam wczoraj w ok... w oknie do... do... do północy. Zwąt... zwątpiłam...

– Ten koszmar to moja wina. Jestem łajdakiem.



Fot. sxc.hu

Obiecuję, że to się więcej nie powtórzy. Nie spóźnię się ani minutki.

– Nigdy, ani minutki? – zapytała już z uśmiechem.

– No, może piętnaście minut...

Znowu zobaczyła fajerwerki w jego oczach. Rozbroiły ją i uspokoiły. Zarzuciła mu ręce na szyję.

– Która godzina? Chyba wcześniej, co?

– Tak. Piąta rano. Mogę się do ciebie wślizgnąć?

– Nie. Ja wstaję. Jedziemy do mojej mamy. Na Mazury. Muszę się wreszcie tobą pochwalić.

– Aszkoła?

– Nic się nie stanie, jak zawalę jeden czy dwa dni. Mama zrozumie.

– No to jedziemy! Wstawaj.

Wtuleni w siebie siedzieli w przedziale pociągu. Patrzyli w okno. Słuchali bicia serca. Upojona szczęściem, nie miała ochoty rozmawiać. Rytmiczny stukot i kołysanie wagonu, wprowadziło jej umysł w całkowity spokój. Delikatne pocałunki Bartka składane na jej włosach sprawiły, że usnęła. Płynęła z nim po Jeziorze Suskim. W gładkiej tafli wody, jak w lustrze, odbijało się niebo. Trzymali się za ręce. Zamienili w dwa łabędzie. Przeplłynęli chmury. Zobaczyli raj. Poznała, że to jej ogród za domem. Ocknęła się. Uśmiechnęła do Bartka. Wtuliła mocniej.

– Miałam miły sen – szepnęła

– Bo ja jestem przy tobie.

– To prawda. Chcę mieć tylko dobre sny.

– Jak wyjdę z wojska, będziesz je miała. Obiecuję.

– Nie obiecuj. Nie wiesz, czy dotrzymasz słowa.

– Postaram się. Czy życie jest tak mało warte, żeby

chwilami tasować jak kartami?

Zaskoczył ją tym pytaniem. Myślała nad odpowiedzią. Zorientowała się, że zapadł w drzemkę. Pomyślała, że też miał nieprzespaną noc. Obudziła go, gdy pociąg zatrzymał się na dworcu jej rodzinnego miasteczka.

Gdy wysiedli z pociągu, poprowadziła go do budynku dworca.

– Nie mówiłam ci. W bufecie pracuje moja siostra Lila. Zobaczymy, czy dziś jest. Na pewno poczęstuje cię piwem. – Wiesz, że nie przepadam za piwem. Poza tym, za wcześniej na picie.

Lili w bufecie nie było. Poszli na skróty polem.

– Miasto zobaczysz później. Lubię ze stacji iść polem.

Bartek zatrzymał się przy furtce. Rozejrzał.

– Fajnie mieszkasz. Krótka ulica. Kilka domów. Masz duży ogród.

– Tylko weranda brzydka.

– Dlaczego? Mnie się podobą. Tylko papa na niej jest chyba do wymiany. Albo nowy dach by się przydał.

Na werandzie pokazała się mama.

– Jesteś doczyńka, jak na wspomnienie. To ten twój Bartek?

Bartek podskoczył do niej. Przedstawił się. Pocałował wrękę.

Od razu ją sobie zaskarbił. Taki sposób okazania szacunku był dla niej rodzinną tradycją. Jako dziecko też całowała ojca i matkę w rękę. Poszła do piwnicy po słoiki mięsem. Zdychówki wyjęła parujące tłuczone ziemniaki i brytfankę z pieczonym indykiem.

– Siadajcie i jedzcie, dzieci. Pan Bartek w wojsku takiego jedzenia nie ma.

– Ale po co tyle tego. Niech pani nie robi sobie kłopotów. Nie jestem pan. Jestem Bartek. Proszę mi mówić po imieniu.

– Bartek... Może być i Bartek. To nie kłopot. Jestem zawsze przygotowana na którąś z moich córek. Rozjechały się po świecie, ale czasem zniechacka wpadają. Więc trzymam w piwnicy słoiki i ciepłą potrawę. A pan...

– Nie pan. Bartek

– A Bartek ma długo ten urlop? Jedzcie. Ja nie jem, póki moja żywinka nie dostanie jeść.

Wzięła wiadro. Bartek też chwycił za rączkę. Mama poszła za nią. Przez kuchenne okno Eliza zobaczyła ich wzagrodzie. Bartek nabierał z wiadra ziarno kubeczkami. Rozsypywał po ziemi. Otoczyły go kury, kaczki, indyki, perliczki. Po jakimś czasie kroił przed domem na desce pokrzywy. Mama je sparzyła w tłuczonych ziemniakach. Eliza nie zawsze wiedziała, co mama ma wśród żywinek. Jednego koguta się bała. Ganił ją po ogrodzie. Skakał na nią. Kiedyś dziobnął ją mocno w rękę. Mama wyzywała go od padalców. Zrobiła z niego rosół. W garnku też go wyzywała, że taki padalec, a jest stareńki. Mięso było twarde. Z dzieciństwa pamiętała króliki. Miała z nich białe ciepłe futerko, czapkę i mufkę, w której chowała rączki na mrozie. Mama, chodząc po domu, ogrodzie czy zagrodzie, głośno mówiła. Potrafiła rozmawiać z talerzami, garnkami, świnkami, kurkami. Często mówiła do samej siebie. Nieraz słyszało się „oj Felińka, kakaja ty głupiaja, szto ty diełajesz”...

Wreszcie Bartek wrócił do kuchni. Usiadł przy stole. Zabrał się za jedzenie.

– Nie musisz wszędzie za mamą chodzić.

– To jak mam słyszeć, co mówię?

– Moja mama zawsze mówi chodząc. Nawet jak jest sama. Wcale ją nie obchodzi, czy ktoś słyszy. Taki ma zwyczaj.

– A wiesz dlaczego? Bo nie ma do kogo mówić. Albo nikt nie chce jej słuchać. Pogroził jej palcem.

Na to weszła mama. Uśmiechnęła się do niego. Oparła ręce o stół. Przyjęła pozycję zamysłonej.

– Hmm... Dwa tygodnie urlopu, powiadasz?



Po raz pierwszy przy pożegnaniu czuła euforię. Wiedziała, gdzie będzie i z kim.

– Nie martw się o szkołę – szybko wtrąciła Eliza.

– Nie o szkołę mi chodzi.

Myślę o Julce. Wczoraj przyszedł list. Jest bardzo chora. Nie ma jej kto podać gorącej herbaty. Może by...

– To niemożliwe. Jeszcze dziś wracam do szkoły.

– Ty tak. Musisz. Ale on?

Baczenie spojrzała na Bartka. Nie miała wzwyczajny wypytwać o szczegóły. Dokończyła, co chciała powiedzieć.

– On mógłby do Julki pojechać. Przez dwa tygodnie może wróci do zdrowia.

Usiadła. Puściła dymka z papierosa.

– Zrobimy tak: ty pojedziesz wieczorem do szkoły, a Bartek jurto do Gdańska. Weź kartkę i długopis. Podyktuję list. On go weźmie ze sobą.

Takim sposobem mama rozwiązała problem z urlopem. Bartek jeszcze nie był nad morzem. Miał okazję zobaczyć je. Zwiedzić Starówkę. Eliza pomyślała, że będzie chodził tymi samymi drogami, którymi ona chodziła, tęskniąc za nim.

Pod wieczór znowu się żegnali. Tym razem na dworcu jej rodzinnego miasteczka. Po raz pierwszy przy pożegnaniu czuła euforię. Wiedziała, gdzie będzie i z kim. Został przyjęty do rodziny. Już w niej zostanie.

Do wszystkich zmysłów powrócił spokój. Tak bardzo pożądany. Przed sobą miała maturę. Czas wziąć się ostro za naukę.

Ogólnie nie miała zaległości. Jedynie matematykę zaniedbała.

Poprzedni matematyk nie wrócił po wakacjach do szkoły. Zastąpił go dyrektor. Zorientował się, że Eliza lubi być w klasie aktywna. Na zadane pytanie pierwsza podnosiła rękę do góry. Początkowo brał ją często do tablicy. Później mówił, że ma opuścić rękę.

– Ty wiesz. W klasie są tacy, co nie wiedzą. c.d.n.

Przyjaźń czy kochanie?

CIĄGLE CZEKASZ NA JEJ SMSY I MAILE? A TY? CZY DŹWIĘK TELEFONU, ZRESZTĄ INNY NIŻ DLA CAŁEJ RESZTY KONTAKTÓW, POWODUJE PRZYSPIESZONE BICIE SERCA, BO WIESZ, ŻE DZWONI ON? CZYLI KTO? PRZYJACIEL? A SMSY KTO WYSYŁA? BRATNIA DUSZA? POWIERNICZKA TWOICH TAJEMNIC?

Dopóki przyjaciel i bratnia dusza — oboje są stanu wolnego — wszystko jest w największym porządku. Prawdziwa, namacalna przyjaźń, uczucie, że masz na kogo liczyć, że pod koniec najbardziej okropnego dnia życia możesz zadzwonić, umówić się na miłe spotkanie, kolację, wyrzucić te złości z siebie, może nawet wypłakać — to wszystko bardzo pozytywne rzeczy. Powiedziałabym, że wręcz pożądane i godne własnych poszukiwań, nie wspominając o zwyczajnej zazdrości, ale wyłącznie na zasadzie: ona ma — ja też chcę!

Gorzej, gdy któreś z nich, albo przyjaciel, albo bratnia dusza — jest w stałym związku. Jeszcze gorzej jest wtedy, gdy ten związek jakiś czas temu został uświęcony sakramentem małżeństwa. A już dwa sakramenty to jest i dla przyjaciela, i dla bratniej duszy prawdziwy dramat — nie wspominając o dramacie żony przyjaciela i męża bratniej duszy, którzy w tym platonicznym związku też tkwią, choć najczęściej nieświadomie!

By uniknąć złych skojarzeń, które mogłyby wywołać nie tylko zmarszczkę na radosnym licu, ale i nieprzyjemne uczucie jakiegoś dyskomfortu psychicznego czy wyrzutu sumienia — nazywa się taką sytuację bardzo pięknie. Przyjaźnią damsko-męską na przykład, braterstwem czy pokrewieństwem dusz lub związkiem czysto platonicznym właśnie. Ba! W dzisiejszym



szym, na polu już wirtualnym świecie, ten przyjaciel z bratnią duszą mogą się wręcz poznać w sieci, kontaktować poprzez sieć i nigdy z tej sieci nie wyjść. Niestety, nie tylko wirtualnej. Po prostu z sieci kłamstw, matactw, uników i tajemnic generalnie...

Nasze braterstwo to bowiem nic innego jak zdrada emocjonalna lub psychiczna. I choć do kontaktów fizycznych (jeszcze) nie doszło — nie wolno jej lekceważyć. Zdrada emocjonalna często bowiem boli zranzoną stronę o wiele bardziej niż fizyczna, tym bardziej, że od emocji do ciała jest bardzo często tylko jeden krok.

DEFINICJA

W psychologii na miłość składają się trzy elementy: namietność, intymność i zaangażowanie. W miłosnym związku partnerzy dbają o siebie wzajemnie, szanują się, a sama obecność drugiej osoby powoduje szczęście. Czują, że mogą na siebie liczyć w potrzebie, rozumieją się i akceptują, dzielą przeżyciami, dobrami — zarówno materialnymi, jak i duchowymi. Intymność i bezpieczeństwo wyraża się w związku także w dawaniu wsparcia i sprawianiu, że nasz partner czuje się ważną częścią naszego życia.

Zdrada emocjonalna to nie



jest przyjaźń dwojga ludzi. A z pewnością nie w sytuacji, w której przynajmniej jedno z nich pozostaje w związku. Ten rodzaj zdrady to przede wszystkim bolesna oznaka braku lojalności wobec własnego partnera i złamanie zasady poufności oraz intymności, rozumianej jako wszystkie stany, w których czujemy bliskość i przywiązanie, a którą zaczynamy dzielić z „przyjacielem”. Z tym, co wyjątkowe i zastrzeżone wyłącznie dla relacji z partnerem — wychodzimy poza nasz związek i,

prócz seksu, w relacji z „przyjacielem” powielamy. A jakże często nadajemy tym rzeczom nowe, wznioślejsze znaczenie!

O ile zdradę klasyczną potrafi zdefiniować i ocenić każdy — o tyle zdrada emocjonalna ani nie jest łatwa do zdefiniowania, ani do... potępienia. No, bo cóż to wielkie, że żona w pracy trzyma się tam z jakimś jednym kolegą, wspólnie zjada lunch, rozmawia o naprawdę prywatnych, intymnych wręcz sprawach i problemach, opiera się na jego ramieniu po trudnej roz-

mowie z szefem? I co z tego, że on akurat singiel? A co w tym złego, że koleżanka z pracy męża, młoda, niebrzydka i stanu wolnego, czasem potrzebuje jego pomocy w naprawie jakiegoś sprzętu domowego po godzinach pracy?

Tym bardziej, że mąż przez te wszystkie lata stał się nudny jak dobrze znoszone kapcie, o problemach nie chce słuchać — a „przyjaciel” wysłucha zawsze. I zawsze ma ochotę, by wyjść do kina, na spacer, do właśnie otwartej restauracji... Ba! Sam wyszu-



Zdrada emocjonalna to nie jest przyjaźń dwojga ludzi.

kuje coraz to nowe miejsca, by — jak zawsze miło — spędzić wieczór i oderwać się trochę od codzienności.

Żona? Po tylu latach nieco rozeszła się biodrach, ostatnio zupełnie nie dba o makijaż, fryzurę, a ta „bratnia dusza” to i ładna, i elegancka, i zadbane w każdym calu, a do tego jej inteligentne poczucie humoru i rozmowa, która potrafi wyleczyć całe zło tego świata!

A tymczasem nie tylko seksualne stosunki pozamałżeńskie czy pozapartnerne są zdradą. Ta może jak

najbardziej dotyczyć także sfery emocjonalnej. Wedle psychologii zdrada emocjonalna to takie zachowania pozaseksualne, które wiążą się z okazywaniem „przyjacielowi” uwagi, zainteresowania, poświęcaniem mu czasu i troską. Ważnym elementem jest też tajemnica, w jakiej okazujemy te emocje przed naszym partnerem. Na podstawie badań psychologów wskazują, że zdrada emocjonalna szczególnie boli kobiety — z dużym prawdopodobieństwem dlatego, że w odróżnieniu od mężczyzn one uważają zdradę emocjonalną za nawet bardziej zagrażającą związkowi niż seks z inną kobietą.

Dodatkowo, zdrada emocjonalna może latami trwać bez zaangażowania seksualnego „przyjaciela” i „bratniej duszy”, czym daje im złudne przekonanie o małej szkodliwości ich relacji dla oficjalnego związku lub związków i czym na jeszcze dłużej pozwala zachować i podtrzymywać istniejący status quo.

ROZPOZNANIE

Etap 1: Tajemnica.

Nowa znajomość właśnie się zaczęła, jest ekscytująca i atrakcyjna. Powoli zacieśniasz kontakt, aż staje się on stałym elementem codzienności. Choć początkowo chwalisz się stałemu partnerowi/partnerce tą znajomością — szybko zaczynasz ją jednak cenzurować. Zaczynasz za to żyć w świecie półprawd, tajemnic, ewentualne pytania zbywasz wzruszeniem ramion lub zmianą tematu. Masz przekonanie, że inni tej relacji nie rozumieją. A z drugiej strony ona stale rozwija się i zacieśnia.

Etap 2: Kontakt.

Kontakty stają się intensywne do tego stopnia, że wypatrywanie smsów, maili i wyczekiwanie na telefon lub jakikolwiek sygnał „przyjaciela” lub „bratniej duszy” — staje się twoją codziennością. Zaczynasz od tego dzień i na tym go kończysz. Wszystkie najmniejsze sygnały dają ci entuzjazm i energię do działania, a jednocześnie w dotychczasowej relacji jest ciebie z dnia na dzień mniej. Ale wciąż twierdzisz, że to wszystko nie ma wpływu na twój stały związek.

Etap 3: Wsparcie.

Zaczynasz dostrzegać, że tylko twój „przyjaciół” rozumie cię i twoje problemy, a cała reszta świata jest durna, pu-

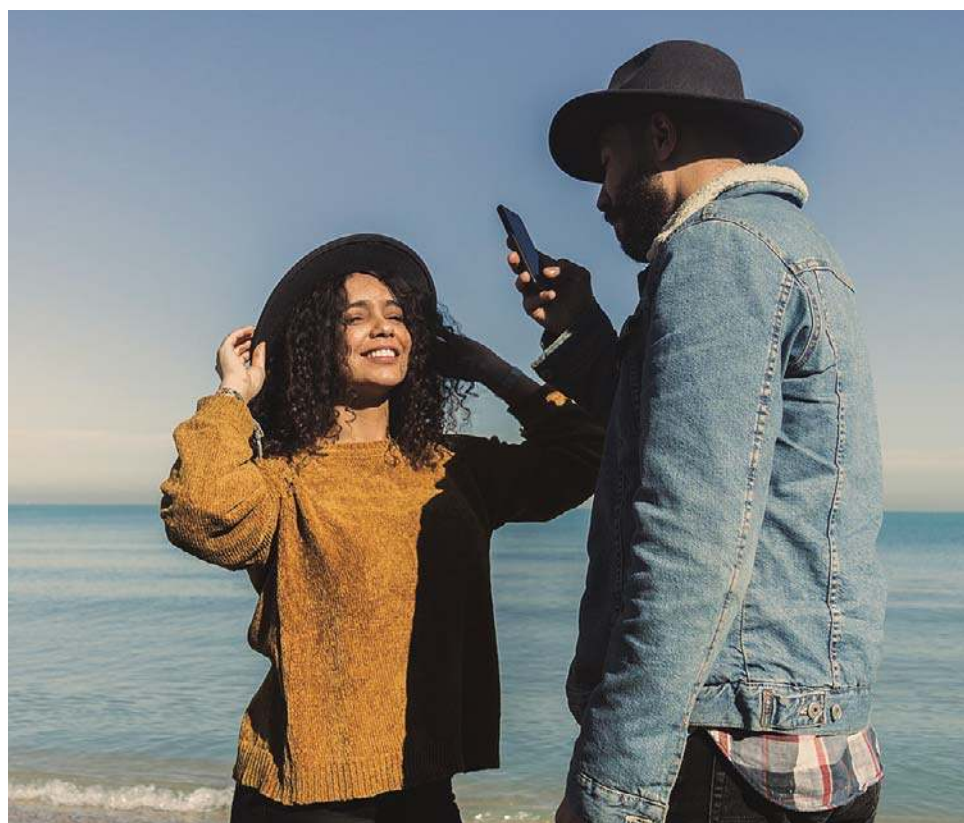


Gorzej, gdy ktoś z nich, albo przyjaciel, albo bratnia dusza — jest w stałym związku.

sta i przyziemna. A mąż lub żona są dodatkowo nudni jak mocno znoszone kapcie...! To u niego szukasz oparcia, dzielisz się radościami i porażkami, marzeniami... Tylko on zna większość twoich tajemnic. I co ważne (oraz gorsze) — on odpowiada dokładnie tym samym...!

Etap 4: Czas i myśli.

„Przyjaciół” bez reszty wypełnia twój czas i myśli. Jesz śniadanie i zastanawiasz się,



czy już wstał. Ciągłe myślisz, co on teraz robi, co chcesz mu powiedzieć i jak poradził sobie z tym problemem, o którym ci ostatnio opowiadał. Obowiązkom służbowym, rodzinie, znajomym, a przede wszystkim stałemu partnerowi poświęcasz absolutne minimum czasu i uwagi. Są

to jakby przykre powinności, a to „przyjaciół” jest sednem dnia i nagrodą pod jego koniec.

Etap 5: Porównywanie.

„Przyjaciół” staje się wzorcem z Sèvres dla dotychczasowego partnera. Dodajmy — wzorcem niedoścignio-

nym. W twoich myślach i sercu niepostrzeżenie rozpoczął się proces zastępowania starego nowym. „Jesteśmy tacy podobni, byłibyśmy idealną parą!” — myślisz coraz częściej. Przy czym często bywa też tak, że „przyjaciół” może mieć nawet taką samą wadę co mąż — ale u męża ona jest

gorsza, bardziej dokuczliwa, wredniejsza i wprowadza do waszego związku więcej kwasu. A „przyjaciół”, mimo tej wady albo wręcz dzięki niej staje się bardziej ludzki, swojski, prawdziwszy i właściwie bez tej wady nie byłby aż tak doskonały!

Oczywiście, że wszystkie cechy zdrady emocjonalnej mogą równie dobrze stanowić trafny opis prawdziwej przyjaźni, która połączyła kobietę i mężczyznę. Zanim jednak wczepicie się w to zdanie pazurami i poczujecie błąd spokoju na sercu i sumieniu — odpowiedzcie sobie najpierw na tylko jedno pytanie: czy o tej pięknej prawdziwej przyjaźni wie wasza partnerka lub partner...

Magdalena Maria Bukowiecka

Niewierność wg definicji klasycznej dotyczy związku małżeńskiego bądź partnerskiego, czyli relacji nieformalnej trwającej dłużej niż rok. Jej obowiązkowym elementem jest stosunek płciowy za obopólną zgodą z osobą inną niż stały partner czy małżonek. Nie jest zaburzeniem — jest dopuszczalnym zachowaniem w całym wachlarzu ludzkich zachowań, choć zazwyczaj niesie ze sobą cierpienie, poczucie winy, krzywdy, wstydu czy wykluczenia. Może powodować depresję. Według statystyk 25–30 proc. mężczyzn i 16 proc. kobiet przyznaje, że chociaż raz zdradziło partnera.

PRACA

DOJARZA, tel. 515603782

EMERYTKA podjęmie pracę. 889-133-321

FERMA drobiu w Drozdowie (powiat olecki) zatrudni brygadzystę do produkcji zwierzęcej (drób). 601-303-617

FIRMA REMAX oferuje stałą lub sezonową pracę w Niemczech bez znajomości języka niemieckiego. Poszukujemy osób do załadunku paczek kurierskich, sortowania surowców wtórnych, pracowników śmieciarek. Zapewniamy zakwaterowanie i transport.727 00 17 05.

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

POSZUKUJĘ pracy jako opiekunka osób starszych (dyspozycyjna, doświadczenie i kwalifikacje). 791-417-856

PRACA W OPIECIE - NIEMCY. SENTIUM to Firma Godna Zaufania. Legalne zatrudnienie, sprawdzone oferty, bezpłatny transport. ZADZWON! Stawki do 1600 €. www.sentiumpi Darmowe testy na covid-19 dla naszych opiekunów wyjeżdżających do pracy. , tel.501-409-214, 505-440-380 www.sentiumpi

PRZYJMĘ do sprzątania. 508-509-055.

TRAKTORZYSTĘ, tel. 515603782

W gospodarstwie, tel.782265594

ZATRUDNIĘ DIAGNOSTĘ SKP w Nowym Mieście Lubawskim tel.604-123-146.

ZATRUDNIĘ kierowcę kat.C+E w transporcie międzynarodowym do przewozu ponadgabarytów tel.604-123-146

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych do prac typowo budowlanych i wykończeniowych, 502-558-484.

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych i murarzy oraz do prac wykończeniowych tel. 506-439-480.

ZATRUDNIĘ szkutnika- stolarza z umiejętnością zabudowy. 603-067-444.

SPRZEDAM

DREWNO kominkowe, opałowe, kostka sosonowa, transport, Ostróda, , 511-989-755

DREWNO opałowe. 504-675-577

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

GOŁĘBIE krymki warszawskie długodzioby 202l/szt. 781-974-895

KOCIOŁ Ling Combi firmy Klimosz, moc 35kW z podajnikiem na paliwo stałe, używany, stan dobry +, za śmieszną kwotę sprzedam. 600-318-495

NML Sprzedam drewno do wędzenia np. czereśnia, jabłoń, gruszka, suche, gotowe do wędzenia, 726-768-476

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

SPRZEDAM drewno opałowe.724744684

SPRZEDAM Opel Zafira diesel 1,9 2007r.7osobowy.Cena 9600 zł do negocjacji.515440043

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Obsługujemy Rynek Krajowy SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Ilawa-Niepodległości 8, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

300 ha ziemi rolnej oddam w dzierżawę na 10 lat. Cena 2200 zł ha/rok. Przewaga III i IV klasy w jednym areale, 270 ha użytku ornego. Dopłaty bierze uprawiający ziemię, po datkę płaci właściciel. Tel. 601-366-666

A!KUPIĘ dom jednorodzinny lub siedlisko z działką min. 10a okolice Lubawy i Ilawy. Stan surowy, do remontu lub zamieszkania, 723-481-232

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

KUPIĘ garaż. 885-346-885

KUPIĘ mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 20000zł za informację o takim mieszkaniu. 661-435-785

MIESZKANIE 55m2 do wynajęcia lub na sprzedaż, 668-032-183

MIESZKANIE do wynajęcia, ul.Smętka 12, 604-530-764

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

NML Mieszkanie 56m2 do wynajęcia, dwa pokoje, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel.501-135-197.

NML Mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, pokój, kuchnia, łazienka, przedpokój, ogrzewanie C.O., miejsce parkingowe, 512-429-679

NML Sprzedam działkę 10 arową pod budowę, uzbrojona, Jamielnik, tel.506-439-480.

NML Sprzedam garaż metalowy 19m2, konstrukcja przenośna, przylegająca do ciągu garaży blaszanych, grunt na własność będzie przeniesiony ze sprzedającego na kupującego, cena 10.000zł, 511-412-660

OPRYSKIWACZ Amazone sprzedam, 21 m., 1200 l., 664-128-443

PROFESJANALNE wykończenia wnętrz, firma N-Projekt, d opasujemy wnętrze do każdych potrzeb. 880-543-480, 603-717-114.

PRZEDWOJENNY dom bliźniak w Pozezdrzu do remontu na działce 30arów z ogrodem. Media: prąd, siła, woda, kanalizacja, gaz ziemny. Zamienię na coś mniejszego w Giżycku. 662-901-761.

PRZYJMĘ w dzierżawę grunty rolne. 512-201-327

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

SPRZEDAM 2 działki budowlane, pow.0,12 i 0,11,5, Uzdowo, Filice, 785-541-026

SPRZEDAM działki: 30arów, 97arów. 880-397-524

SPRZEDAM mieszkanie 80m2+0,1 ha RB Widgiry gm. Banie Mazurskie, tel. 500-637-778

SPRZEDAM pawilon handlowy drewniany. 889-133-321

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ 2-pokoje z kuchnią, łazienką, umeblowane 55m2 - Nidzica, 530-143-132

WYNAJMĘ halę magazynową o pow.1100 m2. Jamielnik koło Lidzbarka, 604-103-612

AUTO-MOTO

!!!! Auto moto części Jacek Duszyński, ul. Kościuszki 14, 87/732-44-03, 784-246-665

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-793

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

AUTO-MOTO-IDEA: części, samochody, wypożyczalnia. Wilkasy ul.Olsztyńska 3A. 87/428-30-14, www.automotoidea.otomoto.pl

FORD Focus 1,6 benzyna, 2009r., przebieg: 187tyś.km., klima, abs, wk, cz, alufelgi, k czarny, sprowadzony, 507-243-976

HONDA Accord, 2.0 benz., 505-094-035

LAWETA, wynajmę transport. 602-592-793

NML Sprzedam VW Passat 2.0 TDI 2008r, automat, 697-170-182

OPONY nowe, używane, bieżnikowane; felgi- duży wybór. Wulkanizacja. Obwodowa 3 (były POM). 87/428-77-47, 602-592-793

POMOC drogowa 24h. 602-592-793

RENAULT Fluence, 2013r, 1.6 benzyna,gaz, przebieg 79.000km, cena 26.900zł, 505-749-825

SEAT Altea 1.6 benzyna MPI, 2006r., przebieg 189tyś.km., klimatronik, abs, wk, cz komputer, k.grafitowy, sprowadzony, 507-243-976

SEAT Ibiza 1,4 benzyna, 2005r., 5 drzwi, k czarny, abs, wk, cz, alufelgi, sprowadzony, 507-243-976

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM Matiza, 2000r., przebieg 55.000, stan dobry, 9000zł, 661-861-877

SPRZEDAM Seat Toledo 1.9TDI, 2000r., przebieg 216tyś., plug Overum-4-skibowy, 516-165-278

TOYOTA Yaris, 2012r., 1,0benzyna, 5-drzwiowe, przebieg 79.000km, srebrny, 17.700zł, 668-291-831

VW Golf PLUS, 2006r., przebieg 219tyś. km, diesel 1.9, 105KM, granat metalik, skrzynia ręczna, klima, 609-452-518.

WYPOŻYCZALNIA przyczep, lawet. Obwodowa 3, (87)428-77-47, 602-592-793

USŁUGI

!! Lustra, szkło okienne, kominkowe- usługi szklarskie. „Szklobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

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

BUDOWA, remonty. 668-718-926

CHŁODNICTWO, pralki- naprawa. Montaż klimatyzacji. 606-359-662.

FIRMA BUDOWLANA wykona każdy remont w środku i na zewnątrz, tel.780-086-586.

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

FIRMA- wykończenia wnętrz, łazienki, Giżycko. 517-179-006

GLAZURA, terakota. Kompleksowe remonty łazienek. 603-717-114, 880-543-480

HYDRAULIK Giżycko. 517-179-006

LUSTRA, szkło okienne, kominkowe- usługi szklarskie, oprawa obrazów. Giżycko, „Szklobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

MALOWANIE, gipsowanie mieszkań. 884-726-371

MALOWANIE, szpachlowanie, glazura, niskie ceny, 727794892

NAPRAWA lodówek, pralek, inne. 600-147-652

OCIEPLANIE poddasza wełną mineralną, adaptacja, termoizolacja, zabudowa płytą gipsowo-kartonową, 513-893-788

OCZYSZCZALNIE ścieków, szamba sprzedaż, montaż, 794-617-449

PODEJMĘ się wykonania instalacji elektrycznej w domu jednorodzinnym. Fachowo, solidnie i tanio !! Na terenie Gminy Lubawa, Nowe Miasto Lubawskie, Powiat Działdowski, tel.781-269-992.

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio, noszenie. 504-124-110

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

REMONTY- 793-547-242

REMONTY domów mieszkań kompleksowo solidnie , tel. 579596320

REMONTY mieszkań- tanio. 515-705-442

ROBOTY ogólnobudowlane, mały remont. 796-536-012.

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

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

STANY surowe, więzby dachowe, instalacje wewnętrzne, remonty, wykończenia. 579-596-320, 603-717-114

TRANSPORT- „absolutnie tanio, przeprowadzka, noszenie. 504-124-110

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-124-110

TRANSPORT- „absolutnie” tanio, przeprowadzka, noszenie. „ASTRA”, 504-229-798

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

TRANSPORT towarowy, faktura VAT. (87)428-77-47, 602-592-793

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

UKŁADANIE płytek, łazienki, 729-923-545

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

USŁUGI hydrauliczne wod-kan, CO, gaz. 606-395-709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI hydrauliczne. 507-044-367

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

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

WYKOŃCZENIE mieszkań, domów, malowanie, szpachlowanie, łazienki, panele, sufity podwieszane, 785-453-778

WYKOŃCZENIE wnętrz, szpachlowanie, malowanie, wstawianie drzwi, renowacja schodów, glazura, 730-378-061

WYMIANA pieców i centralnego ogrzewania. 508-397-954

WYPOŻYCZALNIA, wynajem busa dostawczego do 3,5t, na doby, godziny. 698-108-119

RÓŻNE

!ZGUBIONO wykrywacz metali w okolicy przejazdu kolejowego na ul.Toruńskiej w Lubawie. Dla znalazcy nagroda. Proszę o kontakt, 600-737-632

FREZARKĘ do drewna dolnowrzecionową z wózkiem +inne maszyny stolarskie, 500-077-522

OWCZARKI długowłose, 5 miesięcy. Nidzica, 698-410-450

WYKONUJEMY schody, domki ogrodowe, letniskowe, altany, meble itp. Działdowo, 500-077-522

NAUKA

JĘZYK angielski- korepetycje, 507-572-218

JĘZYK polski- korepetycje, matura. 509-141-828

ZWIERZĘTA

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

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

SPRZEDAM gołębie: gardlacz pomorski biały, mewki szalineti oraz inne. Likwidacja, 668-132-846

SPRZEDAM:OGIERKA 10-m-cznego, karego. Tel.89-766-22-61

MATRYMONIALNE

SZUKAM dziewczyny, cel matrymonialny. 514-648-259

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

NML Sprzedam cielaki i prosiaki, 798-893-034

NML Sprzedam jałowicę cielną, wycielenie 3 marca, 667-567-772

SPRZEDAM pilnie jałowkę wysokocielną, 501-233-906

maszyny rolnicze

GNIOTOWNIK zbożowy, podajnik zbożowy 7,5m, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW- sprzedam tel.698-703-449

KULTYWATOR ścierniskowy Kongskilde, wał kruszący 6m ciągnący, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m- sprzedam tel.698-703-449

KUPIĘ Kombajn Bizon, 606-713-778

NML Kupię Bizon, każdy stan 605-070-911.

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

NML Sprzedam koła od kombajnu, kompletne na powietrzu nie są klejone R30 18,4/15-30 8PR TANIO 350zł, 726-768-476

NML Sprzedam kultywator ścierniskowy Kongskilde, wał kruszący 6m ciągnący, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, tel.698-703-449

NML Sprzedam paszociąg 36m, talerzówka półzawieszana 3,2m, plug Overum obrotowy Vario pięcioskibowy, tel.698-703-449

NML Sprzedam Ursus 912, 1987r. oraz prasa belująca Vicon RV186L, 783-615-315

PASZOCIĄG 36m, talerzówka półzawieszana 3,2m, plug Overum obrotowy Vario pięcioskibowy- sprzedam tel.698-703-449

SPRZEDAM cyklop, rozrzutnik obornika Tandem, dojarękę barńkową, zbiornik do mleka, siewnik zbożowy Famarol, 3 przyczepy: D-47 i D-50, pszenicę i pszenżyto, wagę inwentarską. , 784-039-985

ciągniki

CIĄGNIK C330- sprzedam. 880-397-524

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

SPRZEDAM Władimir T25, 89rok, cena 7000zł, w dobrym stanie, 694-180-666

produkty rolne

KISZONE, mielone ziarno kukurydzy CCM- sprzedam. 606-392-616

ŁĄKĘ ze stawem 3ha, bele siano 100szt., 16szt.kiszonki sprzedam, 736-016-580

NML Sprzedam zboże- żyto i pszenżyto, 660-616-374

NML Sprzedam ziemniaki jadalne Gala barwa żółta, ekologiczne lub nawiąże współpracę, odbiór w Nowym Mieście Lubawskim na ul.Korczaka, 726-768-476

SIANO i sianokiszzonka w belach. 797-293-668.

SIANO w belach- sprzedam. 880-397-524

SPRZEDAM 80 bel sianokiszonki, 20 siana. 694-829-656

SPRZEDAM mieszanę zbożową, pszenżyto. 606-27-95-36.

Super moc z naci

O SOKU Z ZIELONEGO SELERA (CZYLI NACI) SŁYŚZAŁAM JUŻ DAWNO. ODRZUCAŁAM JEDNAK MYŚL O SPRÓBOWANIU, GDYŻ PARĘ RAZY KUPIŁAM TO WARZYWO I KOMPLETNIE NIE UMIĄŁAM GO ZASTOSOWAĆ W KUCHNI TAK, BY MI SMAKOWAŁO. DOPIERO PO OBEJRZENIU WYWIADU Z GŁÓWNYM PROPAGATOREM TEGO NAPOJU ANTHONYM WILLIAMEM NA KONFERENCJI HEAL SUMMIT, POBIEGŁAM DO SKLEPU I PRZYNIOSŁAM KILKA PĘCZKÓW. PRZYPOMNIAŁAM RÓWNIEŻ SOBIE, ŻE OD DWÓCH LAT LEŻY U MNIE NA PÓŁCE KSIĄŻKA TEGO AUTORA „BOSKI LEKARZ”. CHCIAŁOBY SIĘ NAPISAĆ, ŻE PIŁAM SOK, CZYTAJĄC TĘ KSIĄŻKĘ, ALE NIE BYŁO TAK DO KOŃCA...

Może nie zostałam przekonana do końca, na pewno zaciekawiona. W życiu przyszłowieca mi pytanie: „A dlaczego by nie spróbować?”. Dodatkowo, jeśli nie widzę żadnego ryzyka, nie muszę wydawać znacznej sumy pieniędzy ani poświęcać zbyt wielkiej ilości czasu a korzyści wydają się być ogromne - zawsze wto wchodzi!

Zanim o tych korzyściach, pragnę w kilku zdaniach opisać historię Anthoniego Williama, bo jest co najmniej tak niesamowita jak niezwykle właściwości soku z selera. Wspomniany mężczyzna

rozmawia z głosem, który nazywa Duchem. To on powiedział mu właśnie o leczniczym soku. Zresztą nie tylko o tym.

Duch ukazał się młodemu Williamowi, kiedy ten miał zaledwie cztery lata. Przekazał mu informację, że jego babcia choruje na raka płuc. Czterolatek, właściwie nie rozumiejąc co mówi, powtórzył słowa Ducha babci, a ta zarówno zdziwiona jak i jednak trochę zaniepokojona, udała się do lekarza. Jak możecie się domyślić, choroba została potwierdzona. Od tamtej chwili Anthony słyszy głos bez ustanku, co bywa ogromnie męczące, jak sam przyznaje. Szczególnie jest to uciążliwe podczas podróży samolotem, gdzie ma styczność z wieloma ludźmi, a więc i wieloma przypadłościami, o których Duch mu mówi i mówi... William twierdzi, że od nadmiaru tych informacji ślepnie na kilka godzin, dlatego musi podróżować zawsze z jakimś towarzyszem. Dzięki temu jednak dowiedział się o niesamowitych właściwościach soku z zielonego selera, czyli naci i przekazał tę wiadomość całemu światu. Sok z selera to najpotężniejszy lek, według pozaziemskiego przekazu. Co istotne, zdrowotne korzyści, jakie daje ten sok potwierdziło mnóstwo sław zarówno z dziedziny medycyny, nauki jak i show-biznesu (miedzy innymi Sylvester Stallone).

JAK DZIAŁA ÓW SOK?

Przede wszystkim usuwa toksyny z organizmu i zabija wirusy, które są odpowiedzialne za większość chorób, w tym (a może przede wszystkim) chorób autoimmunologicznych takich jak Hashimoto, stwardnienie rozsiane, fibromialgia. To w wielkim skrócie.

ROZWIJAJĄC POWYŻSZY WĄTEK...

Minerały zawarte w tym soku odkwaszają organizm, dzięki czemu zmniejszają stany zapalne. Ma to znaczenie szczególnie przy takich schorzeniach jak reumatoidalne zapalenie stawów. Seler pomaga również wyeliminować wolne rodniki, co przyczynia się do ochrony przed nowotworami. Obniża ciśnienie krwi a także poziom „złego” cholesterolu. Działa jak środek przeczyszczający i pobudza perystaltykę jelit,



Fot. pixabay

co sprawia że poprawia się trawienie (no i chudniemy!). Tutaj trzeba wspomnieć, że 100 gramów naci z selera zawiera 14 kilokalorii, bardzo mało. Spowodowane jest to dużą ilością wody w jego składzie (około 95 procent), co daje nam kolejną korzyść przy okazji: nawodnienie organizmu. No i seler naciowy ma bardzo niski indeks glikemiczny. Sok z selera dodatnio wpływa na pracę nerek, zapobiegając zwapnieniu zarówno w samych nerkach jak i w pęcherzu i woreczku żółciowym. Dla nerwusów wskazany na wzmocnienie układu nerwowego. Nie tylko uspokaja ale i pomaga przy bezsenności. Powoduje to magnez zawarty w selerze. Wykazano również, że minerały zawarte w soku usprawniają wymianę impulsów elektrycznych w mózgu, co jest nie bez znaczenia

u dzieci z nadpobudliwością czy autyzmem. Skóra po regularnym piciu tego soku robi się bardziej elastyczna, lśniąca i wyglądająca młodziej. Zmarszczki będą jakby mniej widoczne. Trądzik stanie się bardziej znośny, a to za sprawą składników odżywczych, które eliminują nadmiar oleju powodujących tę przypadłość. Również inne problemy skórne takie jak między innymi egzema mogą osłabnąć lub całkowicie zniknąć. Włosy także mogą skorzystać. Zaczną rosnąć szybciej i będą w lepszej kondycji. Co istotne: mówi się o niesamowitym wpływie soku z selera na układ oddechowy. Objawy zapalenia oskrzeli czy astmy mogą się zmniejszyć a niektórzy mówią nawet o całkowitym wyleczeniu. Jest to istotna informacja dla nas wszystkich, szczególnie wcza-

sie koronawirusa, który atakuje układ oddechowy.

Zwolennicy tego eliksiru opowiadają historie o wyleczeniu z wzędę, mgły mózgowej a nawet bezpłodności.

Zawsze jestem ostrożna w opisywaniu (i tym samym propagowaniu) jednej metody na totalne uzdrowienie. Polecam jednak picie tego soku, na pewno bowiem nie zaszkodzi (chyba, że jesteś uczulona albo w ciąży), trzeba tylko pilnować podstawowych zasad, o których mówi Anthony William:

> Sok pijemy na pusty żołądek, rano, od razu po wyściśnięciu (inaczej się utlenia i traci właściwości).

> Sok pijemy w czystej postaci, nic nie dodajemy do niego.

> Pijemy 16 uncji czyli 475 ml (z tego co zrozumiałam nie musi być dokładnie odmierzone, pewnie może być trochę więcej) - taką ilość uzyskamy z jednego pęczka tego warzywa.

WAŻNE!

Należy zwrócić uwagę, że seler należy do silnych alergenów pokarmowych, co prawda przeważnie rzecz dotyczy się korzenia, ale warto o tym pamiętać. Powinny więc uważać osoby uczulone na te grupy alergenów oraz kobiety w ciąży, gdyż mówiąc o soku z selera wspomina się o możliwości zwiększenia krwawienia menstruacyjnego, a nawet poronienia. Na sok powinny też uważać osoby cierpiące na zapalenie pęcherza, gdyż ma on działanie moczopędne.

Pije ten napój o dość osobliwym smaku już od miesiąca. Widzę poprawę w jakości mojego snu oraz w zwiększeniu energii podczas całego dnia. Cera też jakby mi się poprawiła. Zastanawiam się jednak, czy to nie jest spowodowane innymi czynnikami. Nie mogę więc z całą mocą stwierdzić, że to lek na całe zło (opisane mniej więcej powyżej). Jednak jedno wiem na pewno: będę go pić nadal.

O autorce:

Jestem niebywale zwyczajną kobietą z wyboru i psychodietetykiem z wykształcenia. Wierzę, że każdy jest ekspertem od samego siebie. Nie układam diet, tylko wspieram zmianę w relacji z jedzeniem i samym sobą.

Zapraszam na moją stronę: www.zielonygarnek.com

Hormony rządzą kobiecym bieganiem

PRZEWODNIK PO BIEGANIU || Kobiety są mniejsze, delikatniejsze — z niższą wagą i lżejszymi kośćmi. Teoretycznie, powinny być zagrożeniem wynikowym dla męskiej części biegowego świata drobnych długodystansowców.

Tak jednak nie jest — nawet elita biegających zawodniczek osiąga wyniki o 10% słabsze na mierzalnych dystansach.

Smukłe sylwetki pań spotykanych na treningowych trasach niekoniecznie dodają siły w nogach. Chyba, że nam. Wybrałem się na trening z moją medyczną koleżanką, aby bardziej zrozumieć ich odczucia. Kilometry w spokojnym zakresie nie przeszkadzały w rozmowie. Pierwsze upłynęły w dyskusji o tym, co nas dzieli w sportowym życiu. Później hormony z ich rolą w kobiecym wnętrzu zdominowały dyskusję.

Poziom tkanki tłuszczowej u pań jest o 10-15% wyższy od męskiego zapasu. Panowie nie muszą dźwigać dodatkowo tego balastu. Kobiety, aby zauważyły zarys mięśni muszą zmniejszyć poziom tkanki tłuszczowej z 20-25% do 12-15% wartości. Wymaga to nie tylko treningu siłowego, ale również zbilansowanej bardziej diety. Czy jednak warto o te procenty katować się treningiem i doprowadzać do zgrzytów w hormonalnych poziomach?

Męska masa mięśniowa to prawie połowa ciała. Jak dbamy o siebie, jest jeszcze większa. Kobięta mięśniowa muskulatura maskowana tłuszczową nadwyżką jest o około 15% skromniejsza. To testosteron obecny w męskim organizmie w wielokrotnie większej ilości decyduje o tej wartości.

Matematyczne wielkości serca pań wskazują na mniejsze możliwości. Podczas wspólnych treningów często notujemy przy tym samym tempie 130/min cykli przy kobiecych 140 uderzeniach. Szybszy rytm musi uzupełniać niedobory tłocznej krwi do organizmu podczas biegu. Pamiętajmy również o często niższym ich ciśnieniu tętniczym.

Znaczną różnicę widać w pojemności płuc. U panów to maksymalnie 6-6,5 litra, u pań 4-4,5 l. Trening pozwoli osiągnąć wartości o 30% wyższe od stanu początkowego. Zakładając nawet mniejszą masę ciała, płuca pań dostarczają



Poziom hormonów na początku okresu jest niski. Większość z nas — jak mówi Julia — jest w dolku, nie tylko biegowym. Trudno wtedy o dużą intensywność, ale nie powinno się rezygnować z lżejszych treningów, adoptując organizm do pracy bez względu na dyskomfortowe odczucia.



o 20 mililitrów tlenu mniej na kg niż męskie (70 do 90 mililitrów). Niższy poziom hemoglobiny w krwi (średnio około 3g/dl) znacznie obniża kobiece tlenowe możliwości.

Wszędzie pod górkę, jak mówi mi moja medyczna

koleżanka. Jednak po chwili z uśmiechem zaczyna opowiadać jak to jednak są góry w damsko - męskich kontaktach. O średniej życia nie wspomnę, mówi mimochodem pomiędzy przebieżkami. Damskie humory, to nie

nasza wina, tylko hormonalne perturbacje — przekonuje mnie między oddechami.

Słucham o ich działaniu w miesięcznym cyklu kobiecego życia. O tym, jak to wygląda połączenie chemii z treningiem. Dochodzimy

wspólnie do wniosku, że jak nie myślimy o wyniku, to nie ma co sobie zawracać głowy tymi cyklami. Jeżeli jednak paniom marzy się znaczący postęp w amatorskiej rywalizacji, czy dominacja w karierze zawodniczej, to trzeba

dopasować cykl do obciążeń, aby sobie pomóc w sportowym rozwoju.

Poziom hormonów na początku okresu jest niski. Większość z nas — jak mówi Julia — jest w dolku, nie tylko biegowym. Trudno wtedy o dużą intensywność, ale nie powinno się rezygnować z lżejszych treningów, adoptując organizm do pracy bez względu na dyskomfortowe odczucia.

Tym bardziej, że zbliżający się wyższy poziom estrogenów w drugim tygodniu cyklu z ich anabolicznym działaniem (odbudowy) na układ mięśniowy pozwoli na duże obciążenia i wynikowe szaleństwa. Zaplanujmy to w cyklu treningowym, aby wykorzystać ten dar natury również w startowych zmaganiach. Nie przejmując się wcześniejszymi wpadkami wynikowymi.

To czas na planowanie największych miesięcznych treningowych obciążeń. Absolutna górką wydolności. Po owulacji poziom estrogenów spada. Zwiększa się jednocześnie ilość progesteronu, co może wpływać na wzrost poziomu wody w organizmie i minimalnie większą temperaturę ciała. Utrudnia to duże obciążenia i startowe czempionaty. Do tego dochodzi jeszcze rozluźnienie więzadeł i tkanki łącznej. A to zwiększa ryzyko kontuzji — przypomina mi biegowa partnerka i śmiejąc się ostrzega: jesteście w przededniu PMS (panowie nie pytajcie, co to — po prostu uciekajcie wtedy w III zakresie).

Ilość hormonów spada. Nastroje są jak na wojnie z jej bólami i emocjami.

— Sport, to dla mnie — jak mówi Julia — najlepsze co może być. Na tę wojnę po prostu trzeba iść, aby poczuć przypływ energii i lepszego samopoczucia. Nie ma lepszej metody. Trzeba wyjść z ciepłego okopu, aby poregulować wewnętrzne napięcia i niedobory. Po drugiej stronie jest tylko apteczna chemia i czasami płacz w poduszkę. Ja wolę popłakać na treningu. Moje ciało rozumie co mam mu powiedzieć. Słucha już mnie.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki