

TYGODNIK

CO
GDZIE
KIEDY

SPIS
WYDARZEŃ
I IMPREZ
REGIONALNYCH

Nr 34 (1 008)
PONIEDZIAŁEK 22.08.2023

NOWY KURIER mławski

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 Zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFANIA WIŚNIEWO

MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!



NIETRZEŻWY 18-LATEK GROZIŁ MATCE, PODPALIŁ BELE SŁOMY I POSIADAŁ NARKOTYKI

MŁAWSKA POLICJA PROWADZI CZYNNOŚCI W SPRAWIE ZATRZYMANEGO, KTÓRY GROZIŁ SPALENIEM DOMU RODZINNEGO. 18-LATEK USZKODZIŁ DRZWI I PODPALIŁ KILKA BEŁ SŁOMY NA POLU. MAJĄC PONAD 1,5 PROMILA ALKOHOLU W ORGANIZMIE, UCIEKAŁ SKUTEREM PRZED INTERWENIUJĄCYMI POLICJANTAMI. FUNKCJONARIUSZE ZABEZPIECZYLI TAKŻE NALEŻĄCE DO NIEGO NARKOTYKI. S. 3

OBCHODY
ROCZNICY
BITWY
POD MŁAWĄ

WYDARZENIA || S. 4



ŻYJEMY CORAZ
DŁUŻEJ

WIADOMOŚCI || S. 5



KLESZCZ
NIE PATRZY
NA WIEK

ZDROWIE || S. 14



PROMOCJA



**NIE ZAPOMNIJ
O „NOWYM KURIERZE MŁAWSKIM”
TERAZ DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU!**

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE, URLOPOWA ZMIANA TERMINÓW DYŻURÓW

MŁAWA\\\\ Uprzejmie infamujemy, że ze względu na sezon urlopowy zmianie ulegają czasowo terminy dyżurów. Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach:

— ul. Graniczna 39 (Szkola Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30

— w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00.

Wtorkowe dyżury prawnika 1 sierpnia, 8 sierpnia oraz 15 sierpnia – zostają odwołane.

Przypominamy jednocześnie, że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać:

— w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wto-

rek od godz. 16.00 do godz. 18.00

— w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00

Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty.

**SPECJALIŚCI
PRZYJMĄ W RAMACH
MIEJSKIEGO PROGRAMU
PROFILAKTYKI
I ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW
ALKOHOLOWYCH.**

Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związa-

nych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury.

Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja.

Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

Alina Laskowska

TELEFONY ZAUFANIA DLA OSÓB W DEPRESJI



Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00 (w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00).

ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01 (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00).

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel. 22 855 44 32 lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00).

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzy-

sie Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00).

Młodzieżowy Telefon Zaufania, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, codziennie od 12:00 do 02:00.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Pogotowie Ratunkowe - 999
Policja - 997
Straż Pożarna - 998
Straż Miejska - 986
Numer alarmowy z telefonu komórkowego - 112
Pogotowie elektryczne – 991
Pogotowie gazowe – 992
Pogotowie wodociągowe – 23 654 23 21
Pogotowie ciepłownicze – 23 654 35 06
Informacja PKP – 23 674-53-33,
<https://www.e-podroznik.pl/>
Informacja PKS – 23 654 35 56
Postój TAXI – 23 654 35 76
Urząd Miasta Mława

Mława, ul. Stary Rynek 19, tel. 23 654 33 82, e-mail: info@mlawa.pl, sekretariat@mlawa.pl

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6, tel. 23 654 34 09, e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

Sąd Rejonowy
Mława, ul. W. Reymonta 3, tel. 23 654 89 00, e-mail: adm@mlawa.sr.gov.pl

Urząd Skarbowy
Mława, ul. G. Narutowicza 19/7, tel. 23 654 34 98, e-mail: us1413@mz.mofnet.gov.pl

Zakład Ubezpieczeń Społecznych
ul. Z. Padlewskiego 31, tel. 23 655 00 31 32

Powiatowy Urząd Pracy
Mława, ul. Wyspiańskiego 7, tel. 23 654 39 18, e-mail: waml@praca.gov.pl

Prokuratura Rejonowa
Mława ul. J. Lelewela 4, tel. 23 654 36 19, e-mail: pr.mlawa@plock.po.gov.pl

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1, tel. 23 654 43 43,

e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego 15, tel. 23 654 33 85, e-mail: mlawa@mazowsze.straz.pl

Straż Miejska
Mława, ul. Stary Rynek 19, tel. 23 654 64 34, e-mail: strazmiejska@mlawa.pl

Zakład Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalnia Ścieków sp. z o.o.

Mława, ul. Płocka 106, tel. 23 654 60 70, e-mail: sekretariat@wod-kan-mlawa.com.pl

Gazownia Warszawska, Rozdzielnia Gazu w Mławie
Mława, ul. Płocka 96, tel. 23 655 01 62

Zakład Energetyczny Płock S.A Region Energetyczny
Mława
Mława, ul. Warszawska 127

Samodzielny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital
Mława, ul. A. Dobrskiej 1, tel. 23 654 32 35, e-mail: sekretariat@szpitalmlawa.pl

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 56 38, wew. 412

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia
w Działdowie, filia w Mławie
ul. Lelewela 9, tel.: 23 655 28 64

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej
w Mławie
ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 36 34

ZUS: W 2024 R. NA EMERYTURĘ POMOSTOWĄ BĘDZIE MOGŁO PRZEJŚĆ 7,3 TYS. OSÓB

Według szacunków po uchyleniu wygasającego charakteru emerytur pomostowych na to świadczenie przejdzie w 2024 r. około 7,3 tys. osób - przekazał PAP Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Pod koniec czerwca 2023 r. emerytury pomostowe pobierało łącznie 40,8 tys. osób.

Prezydent Andrzej Duda podpisał w środę nowelizację ustawy o emeryturach pomostowych, która uchyla wygasający charakter tego świadczenia. Obecnie świadczenia te przysługują tylko tym osobom, które przed 1 stycznia 1999 r. wykonywały pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Większość znówelizowanych przepisów wejdzie w życie od 1 stycznia 2024 r. Według danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w czerwcu 2023 r. liczba osób pobierających emerytury pomostowe wyniosła 40,8 tys. ZUS szacuje, że po uchyleniu wygasającego charakteru emerytur pomostowych, liczba osób, które przejdą na to świadczenie wyniesie: w 2024 r. - 7,3 tys., w 2029 r. - 4 tys., w 2033 r. - 4,8 tys.

Emerytura pomostowa to rodzaj świadczenia okresowego (przysługujące do osiągnięcia powszechnego

wieku emerytalnego) dla osób, które wykonują pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Cechą charakterystyczną emerytur pomostowych jest ich przejściowy charakter. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej wskazuje, że stanowią one niejako pomost między świadczeniami nabytymi przed osiągnięciem wieku emerytalnego a prawem do emerytury przyznawanej na ogólnych zasadach systemu powszechnego.

Prace w szczególnych warunkach to prace związane z czynnikami ryzyka, które z wiekiem mogą z dużym prawdopodobieństwem spowodować trwale uszkodzenie zdrowia, wykonywane w szczególnych warunkach środowiska pracy, determinowanych siłami natury lub procesami technologicznymi, które mimo zastosowania środków profilaktyki technicznej, organizacyjnej i medycznej, stawiają przed pracownikami wymagania

przekraczające poziom ich możliwości, ograniczony w wyniku procesu starzenia się jeszcze przed osiągnięciem wieku emerytalnego, w stopniu utrudniającym ich pracę na dotychczasowym stanowisku.

To na przykład: prace bezpośrednio przy obsłudze wielkich pieców oraz pieców stalowniczych lub odlewniczych; prace przy obsłudze dźwignic bezpośrednio przy wytapianiu surówki, stopów żelaza lub metali nieżelaznych; prace na morskich platformach wiertniczych; prace w powietrzu wykonywane na statkach powietrznych przez personel pokładowy; prace wewnątrz cystern, kotłów, a także zbiorników o bardzo małej kubaturze po substancjach niebezpiecznych.

Z kolei prace o szczególnym charakterze to prace, wymagające szczególnej odpowiedzialności oraz szczególnej sprawności psychofizycznej, których możliwość

należytego wykonywania w sposób niezagrażający bezpieczeństwu publicznemu, w tym zdrowiu lub życiu innych osób, zmniejsza się przed osiągnięciem wieku emerytalnego na skutek pogorszenia sprawności psychofizycznej, związanego z procesem starzenia się.

Dla przykładu takimi pracami są: prace pilotów statków powietrznych (pilot, instruktor); prace kontrolerów ruchu lotniczego; prace kierowców autobusów, trolejbusów oraz motorniczych tramwajów w transporcie publicznym; prace operatorów

reaktorów jądrowych; prace członków zespołów ratownictwa medycznego.

Zapisy nowelizacji ustawy w sprawie emerytur pomostowych wypełniają jeden z punktów porozumienia rządu z NSZZ „Solidarność” z 7 czerwca br.

(PAP) Karolina Kropiwek

REKLAMA

komunikat

Mława, 11.08.2023 r.

IRŚ.6740.1.11.2023

ZAWIADOMIENIE o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61§ 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2023 r. poz. 775 ze zm.), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2022 r. poz. 176) zawiadamia się, że w dniu **27.07.2023 r.** zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:

Wójta Gminy Strzegowo Plac Wolności 32 06-445 Strzegowo

postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „**Rozbudowa drogi relacji Chądzyny Kuski-Adamowo – Staroguby**” na działkach o numerach ewidencyjnych:

- **obręb ewidencyjny 0020 Chądzyny-Kuski, działki o numerach ewidencyjnych:**
58, 102/2 (przebudowa DP nr 2357W), 100, 99, 139, 138/1, 135/1, 94, 49, 45, 85, 86, 83, 84/2, 82/1, 81, 80, 82/4, 79, 76, 77, 75, 73, 72, 71, 70, 74, 69, 68, 67, 66, 65, 28, 7, 5, 4, 3, 59/2, 60, 59/1, 61/2, 61/3, 62/1, 63, 89
- **obręb ewidencyjny 0016 Adamowo, działki o numerze ewidencyjnym:**
26, 35/1, 34, 32, 31, 30, 86, 24/2, 57, 23, 40, 11, 50, 68, 49/1, 49/2, 72, 70, 71, 97, 98, 8 (przebudowa DP nr 2355W), 104
- **obręb ewidencyjny 0040 Staroguby, działki o numerze ewidencyjnym 37.**

Uwagi i wnioski dotyczące przedmiotowej sprawy w terminie 7 dni od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości należy zgłaszać w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro, pokój nr 16) od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 15.00 po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod nr. 23 655 29 13.

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dn. 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu. W razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowy adres ma skutek prawny.

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.: Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń.

Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych.

W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

NIETRZEŻWY 18-LATEK GROZIŁ MATCE, PODPALIŁ BEŁE SŁOMY I PRÓBOWAŁ UCIEC

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie zatrzymanego, nietrzeźwego 18-latka, który groził spalaniem domu rodzinnego. Uszkodził drzwi i podpalił kilka beł słomy na polu. Mając ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie, uciekał skuterkem przed interwencyjnymi policjantami. Funkcjonariusze zabezpieczyli także należące do niego narkotyki. Do zdarzenia doszło we wtorek (15.08) wieczorem, na terenie jednej z gmin pow. mławskiego. Policjanci otrzymali zgłoszenie, dotyczące nietrzeźwego 18-latka, który groził matce podpaleniem domu rodzinnego. Uszkodził

drzwi wejściowe, podpalił także kilka beł słomy składowanej na polu. Po wszystkim wsiał na skuter i odjechał. Podczas policyjnej interwencji nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Chwilę później został jednak zatrzymany i obezwładniony przez mławskich policjantów. W organizmie miał ponad 1,5 promila alkoholu. Jak oświadczył w rozmowie z mundurowymi, pił alkohol od rana, zażywał także narkotyki. W użytkowanym przez niego pomieszczeniu policjanci odnaleźli susz konopi indyjskiej. Od zatrzymanego pobrano krew do badań na obecność środków

odurzających. Został osadzony w policyjnym areszcie. W środę (16.08) usłyszal zarzuty uszkodzenia mienia, gróźb karalnych, kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości w warunkach recydywy, posiadania środków odurzających oraz niezatrzymania się do kontroli drogowej. Jest także osobą podejrzaną o stosowanie przemocy domowej, wszczęta została procedura „Niebieskich Kart”. Wobec agresywnego 18-latka zastosowano nakaz opuszczenia domu oraz zakaz zbliżania się do matki. Zatrzymanemu grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

asp. szt. Anna Pawłowska

OBCHODY ROCZNICY BITWY POD MŁAWĄ

Tegoroczną rocznicę Bitwy pod Mławą upamiętnimy w naszym mieście cyklem wydarzeń, które rozpoczną się 25 sierpnia, a zakończą 3 września. Głównym dniem obchodów będzie sobota 26 sierpnia – tego dnia w parku miejskim od 12.00 do 21.00 zaplanowane są pokazy filmowe, spektakle teatralne, piknik historyczny i wiele innych atrakcji.

Wpiątek 25 sierpnia zapraszamy na potańcówkę w stylu retro. Przypomnimy szlakiery z okresu międzywojennego. Zachęcamy do wczucia się w epokę i... przebrania się. Start o 17.00 przy estradzie w parku miejskim.

Turniej Bohaterom Mławy

Sobota będzie obfitowała w wiele różnych wydarzeń. O 10.00 zaczynamy na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji turniej dzieci w piłkę nożną Bohaterom Mławy. Podczas zawodów nie zabraknie historycznych odniesień. Zapisy drużyn prowadzi MOSiR.

Filmy, piknik i fotobudka z historią w tle

O 12.00 w parku miejskim rusza piknik histo-

ryczny. Zaprezentują się m.in. miejskie jednostki, które przygotują konkursy, gry i zabawy kierowane do młodszych i starszych, a związane z wojenną historią Mławy. Pojawia się stoiska Nadleśnictwa Dwukopy, Ochotniczej Straży Pożarnej z Mławy, Wojskowego Centrum Rekrutacji, stowarzyszenia Mława – Miasto Zabytkowe. Obecne będzie Archiwum Państwowe w Warszawie Oddział Mława, które przypomni wystawę poświęconą Mławie 1939 roku. Zapraszamy również do... wehikułu czasu. Będzie to fotobudka 3D, w której będzie można się sfilmować z elementami przedwojennej Mławy i jej mieszkańcami.

Również o 12.00 na estradzie w parku rusza

plenerowe kino wojenne. W samo południe rozpocznie się seans filmu „W ciemności” Agnieszki Holland.

O 15.00 na scenie pojawi się Teatr Słuchaj Uchem ze spektaklem dla najmłodszych „Kusy Janek”, który przeniesie dzieci w zapomniany już świat dawnych zabaw, piosenek i opowieści.

Widowisko filmowo-muzyczne „Mława pamięta”

A o 17.00 zapraszamy na wyjątkowy spektakl, przygotowany specjalnie na 84. rocznicę Bitwy pod Mławą. Widowisko filmowo-muzyczne pt. „Mława Pamięta” to połączenie kilku form sztuki: filmu, teatru i muzyki; odbędzie się na estradzie parku miejskiego, rozpocznie się o 17.00.

Więcej o spektaklu piszemy obok.

Żołnierze Andersa na parkowym ekranie

Dzień zamknijemy seans filmowym odrestaurowanego obrazu „Wielka droga”, z wprowadzeniem Filмотeki Narodowej – Instytutu Audiowizualnego FINA. „Wielka droga” to pierwszy powojenny fabularny film polski wyprodukowany w 1946 roku we Włoszech. Opowiada historię miłosną Adama i Ireny, pary narzeczonych rozdzielonych podczas II wojny światowej, która rozpoczyna się dla nich oblężeniem Lwowa w 1939 i wywózkami na Syberię. Ich ponowne losy krzyżują się na początku formowania Armii Andersa w ZSRS, a następnie podczas prze-

marszu przez Iran, Irak, Palestynę, Egipt aż po kampanię włoską. Film zawiera archiwalne materiały dokumentalne. Zobaczymy wielu andersowskich artystów, z których niektórzy odgrywali swoje życiowe role. Usłyszymy piękne piosenki, zobaczymy aktorów, komików, piosenkarzy, autorów tekstów, muzyków, którzy stanowili istotny czynnik codziennego życia w oddziałach Andersa, występując przed żołnierską publicznością. Początek seansu o 19.00. Miejsce: kino plenerowe na estradzie w parku miejskim.

1 września

Oficjalne uroczystości rocznicowe wybuchu II wojny światowej odbędą się 1 września w Uniszkach Zawadzkich, przy Mauzo-

leum Żołnierzy Września. Początek o 17.00. O 16.30 na przystanku na Starym Rynku będzie podstawiony autobus, którym będzie można dojechać na miejsce.

Marsz z Iharem Melnikauem

Stowarzyszenie Mława – Miasto Zabytkowe również uczci rocznicę Bitwy pod Mławą i wybuchu II wojny światowej. Jego członkowie zapraszają w niedzielę 3 września na Marsz Obrońcom Mławy – wyprawę linią obrony września 1939 r. Gościem specjalnym będzie Iharm Melnikau, białoruski historyk, pisarz i rekonstruktor, również uczestnik rekonstrukcji Bitwy pod Mławą.

Chętni zbierają się o 11.00 przy Rondzie Flagi. UA/KSM

PROMOCJA



NOWY KURIER
mławski.pl

ZRÓB PREZENT BLISKIM!
ZAPRENUMERUJ DLA NICH
E-WYDANIE
„NOWEGO KURIERA
MŁAWSKIEGO”

 **kupgazete.pl**

 **89 539 76 65**

ŻYJEMY CORAZ DŁUŻEJ

Główny Urząd Statystyczny opublikował najnowsze dane na temat długości życia w Polsce. Żyjemy dłużej, to oczywiście dobra wiadomość. Ale musi być też ta zła. Chodzi o nasze emerytury, a dokładnie o ich wysokość.

Mamy powód do zadowolenia, bo rośnie przeciętne trwanie naszego życia. Jak wynika z najnowszego raportu GUS „Trwanie życia w 2022 roku” średnia długość życia kobiet w Polsce to obecnie 81,1 roku, a mężczyzn 73,4 roku. To więcej niż rok temu. Oznacza to, że powoli otrzaskujemy się z pandemią, która brutalnie przerwała pozytywny trend, gdy chodzi o trwanie długości naszego życia, bo to z roku na rok rosło. Od 1950 do 2019 r. trwanie życia w Polsce wydłużyło się o około 18 lat wśród mężczyzn oraz o około 20 lat wśród kobiet. Ale przerwała to pandemia. Na skutek epidemii COVID-19 i związanej z nią zwiększo-

nej liczby zgonów, trwanie życia w 2021 r. w porównaniu z 2019 r. uległo skróceniu o 2,3 roku w przypadku mężczyzn i o 2,1 roku w przypadku kobiet.

Z danych za 2021 r. wynikało, że w kraju średnia długość życia kobiet wyniosła 79,7 roku, a mężczyzn to 71,8 roku. Zatem po roku mamy wyraźny wzrost. Dziś panie żyją średnio o 1,4 roku dłużej, a panowie aż 1,6 roku.

Gdzie w Polsce żyje się najdłużej?

Otóż najkrócej żyli mężczyźni w województwie łódzkim (72,1 roku), a najdłużej w województwie małopolskim (74,9 roku). Natomiast kobiety żyły najkrócej wwo-

jewództwie łódzkim (80 lat), a najdłużej w podlaskim (82,6 roku). Wśród kobiet to zróżnicowanie wieku w zależności od regionu sięgało 2,6 roku, a wśród mężczyzn - 2,8 roku.

Warto przyrzeć się statystykom w podregionach, bo tu mamy już spore różnice w długości życia.

Wynika z nich, że w Polsce najdłużej żyje się w Krakowie. W ub. roku średnia dla mężczyzn wyniosła tam 75,9 roku, a dla kobiet 82,3 roku. Z kolei najkrócej mężczyźni żyli w Łodzi (72,3 roku), a kobiety - w podregionie katowickim (79,2 roku). Największą różnicę między trwaniem życia mężczyzn i kobiet odnotowano w Szczecinie (7,8 roku).

To, że żyjemy coraz dłużej to dobra wiadomość. Jednak jest też druga strona medalu, chodzi o nasze emerytury, a dokładnie o ich wysokość, które ZUS wylicza na podstawie tablic dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn w Polsce, które co roku w marcu publikuje GUS. ZUS dzieli zgromadzone przez nas składki przez prognozowaną liczbę miesięcy, które będziemy żyli.

Z tegorocznych tablic, które opracowywane są na podstawie danych na temat śmiertelności w 2022 roku, też wynika, że nastąpił wzrost trwania życia. I to spory, bo o 15,4 miesiąca dla 60-latków i 13,8 miesiąca dla 65-latków. Dziś

dla 60-latków ta prognoza dalszego trwania życia wynosi 254,3 miesiąca (rok temu 238,9 miesiąca), a dla 65-latków 210 miesięcy (roku temu 196,2 miesiąca).

Na czterech mężczyzn tylko trzech doczeka emerytury

Ale ze statystyk wynika też coś jeszcze, że tylko niespełna 73 proc. mężczyzn dożywa wieku emerytalnego. Mówiąc brutalnie, na czterech mężczyzn tylko trzech doczeka emerytury. Dużo lepiej wygląda to w przypadku kobiet, gdzie odsetek kobiet dożywających wieku emerytalnego wynosi 92,5 proc. I nawet gdyby panie przechodziły na emeryturę w wieku 65 lat, to i tak ten

odsetek wynosiłby blisko 90 proc.

GUS zauważa, że porównując do danych Eurostatu, pod względem przeciętnego życia mężczyzn Polska w 2021 roku zajmowała 25. miejsce, a wśród kobiet 26. pozycję na 34 kraje uwzględnione w analizie.

Jak wynika z raportu najdłuższe trwanie życia mężczyzn odnotowano w Szwajcarii (81,8 roku), Islandii (81,8 roku) oraz Norwegii (81,7 roku), najkrótsze zaś w Bułgarii (68 lat) oraz na Łotwie (68,2 roku). Wśród kobiet najdłuższe przeciętne trwanie życia odnotowano w Hiszpanii (86,2 roku), a najkrótsze w Bułgarii (75,1 roku) i Macedonii Północnej (75,5 roku).

Andrzej Mielnicki

WNOSKUJĄ O ŚRODKI NA PRZEBUDOWĘ OBIEKTÓW SPORTOWYCH I ULIC



W ramach ósmej edycji Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych, Miasto Mława złożyło trzy wnioski, których stara się o środki na przebudowę obiektów sportowych i ośmiu ulic.

W planach jest modernizacja bazy sportowej przy Szkole Podstawowej nr 2. W ramach zadania zaplanowano przebudowę bieżni i skoczni do skoku w dal, budowę rzutni do pchnięcia kulą, modernizację istniejącego boiska wielo-

funkcyjnego oraz budowę boiska piłkarskiego. Wartość dofinansowania, o które wnioskujemy, to 2 000 000 zł. Kolejne planowane zadania to poprawa infrastruktury drogowej na terenie Mławy. Na przebudowę czterech ulic gminnych: ul. Karola Szymanowskiego, ul. Tadeusza Sygietyńskiego, ul. Tekli Bądarzewskiej oraz ul. Ligi Obrony Kraju zawnieśliśmy o 8 000 000 zł, natomiast na przebudowę ulic Dalekiej, Mikołaja Reja i Zacisze - o 7 000 000 zł. **KSM**

KONKURS POETYCKI IM. KAMILI STABACH

Związek Twórców Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie ogłasza VII Konkurs poetycki im. Kamili Stabach.



Patronką konkursu jest Kamila Stabach (1978-2006) to przedwcześnie zmarła utalentowana Mławianka - poetka, kompozytorka, piosenkarka i pianistka.

Celem konkursu jest odkrywanie i pozyskiwanie wartościowych utworów literackich oraz ich upowszechnianie, poprzez różne inspiracje.

W konkursie mogą wziąć udział osoby niepełnoletnie (od 14 do 18 lat) - I grupa i pełnoletnie zrzeszone lub nie zrzeszone w związkach twórczych, związanych z subregionem północno-mazowieckim i sąsiednim-warmińsko-mazurskim - II grupa.

Warunkiem uczestnictwa jest nadesłanie tekstów literackich w kategorii poezja - zestaw 3 wierszy o dowolnej tematyce.

Do zestawu trzeba dołączyć oświadczenie, że osoba nadsyłająca wiersze jest autorem tych utworów, oraz że nie były one wcześniej publikowane (dotyczy również Internetu i nagradzanych w konkursach).

Konkurs im. Kamili Stabach ma charakter częściowo otwarty. Mogą w nim wziąć udział osoby, które ukończyły 14 rok życia, mieszkające na Północnym Mazowszu i Działdowszczyźnie.

Każdy uczestnik konkursu przesyła zestaw 3 wierszy, wyłączenie w języku polskim w pliku pdf oznaczonym godłem oraz w osobnym pliku swoje dane osobowe z krótką notatką o sobie wraz z oświadczeniem o autorstwie wierszy i zgodą na przetwarzanie danych osobowych wyłącznie dla potrzeb przeprowadzenia konkursu.

Prace konkursowe oceni Jury powołane przez organizatorów.

Laureaci konkursu otrzymają nagrody rzeczowe i dyplomy. Jury może zdecydować o innym podziale nagród.

Przyznane zostaną także wyróżnienia w formie publikacji w wydawnictwie pokonkursowym, które laureaci otrzymają na lub po finale konkursu.

Organizatorzy przewidują druk prac nagrodzonych i wyróżnionych w wydawnictwie **TTZZ** - zeszyt pokonkursowy, jak i publikację laureatów tradycyjnego konkursu 1 wiersza, wszystkich tych utworów w mediach tradycyjnych i on-line, bez oddzielnej zgody autorów i honorarium.

Mile widziany będzie osobisty odbiór nagród, o terminie którego organizator powiadomi.

Prace należy przysyłać na adres e-mail: trzeskwie@poczta.onet.pl lub jar-trzeskwie@gmail.com z dopiskiem: „VII Konkurs poetycki im. Kamili Stabach”.

Termin nadsyłania prac upływa z dniem 31 sierpnia 2023 roku. Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród planowane jest we wrześniu 2023 roku, podczas XX Nocy Poetów w sali MDK w Mławie lub w amfiteatrze im. Tekli Bądarzewskiej w Zabytkowym Parku Miejskim.

REKLAMA

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdź jako opiekunka na wakacje i w 8 tygodni zarób nawet

3800€ netto
na rękę
+ premia do 200€

+48 500 401 901

1441230p1-a-P

SEZON NA GRZYBOBRANIE

Grzybobranie to dla wielu aktywna forma wypoczynku oraz hobby. Wyprawa do lasu nie zakończy się powrotem z pustym koszykiem. Jeżeli jesteśmy dobrze przygotowani do wyprawy i znamy las, do którego się wybieramy, czeka nas wiele przyjemności.

Gryzybieranie jest wspaniałym pomysłem na spędzenie czasu na łonie natury; jest to także okazja, aby uzupełnić zapasy darów runa leśnego. Doświadczeni grzybiarze doskonale znają się na grzybach i zazwyczaj odwiedzają znane im lasy, gdzie mają swoje tzw. miejscówki. Co innego, jeżeli wybieramy się do danego lasu pierwszy raz, wówczas łatwo stracić orientację w terenie. Szybko zapadający zmrok, a niska temperatura po zmroku mogą być niebezpieczne dla osoby, która zgubiła się w lesie.

Niemal każdego roku mundurowi otrzymują zgłoszenia, zwłaszcza o osobach starszych, które straciły orientację w terenie. Przekonanie o doskonałej znajomości terenu, obszaru leśnego bardzo często jest zgubne. Warto, aby osoba wybierająca się do lasu zostawiła dla

bliskich, sąsiadów informacje, dokąd idzie i o której wróci.

W trakcie grzybobrania warto nie tylko wpatrywać się w ściółkę, ale również obserwować las i zapamiętać charakterystyczne punkty terenowe. W mniej znanym sobie terenie warto trzymać się drogi, bo w głębi lasu łatwiej się zgubić. W przypadku braku znajomości obszaru leśnego należy rozważyć wybranie do lasu z osobami, które znają teren.

W przypadku zgubienia się warto wyteżyc słuch. Być może w okolicy jest ruchliwa szosa i usłyszymy odgłos pojazdów. A przede wszystkim nie panikować, tylko iść leśną drogą przed siebie. W Polsce nie ma syberyjskich tajg, więc prędzej czy później dojdziemy albo do wsi, albo do utwardzonej drogi. Tylko potem nogi mogą trochę boleć. Dobrze jest też tak zaplanować wycieczkę, aby



Zbieramy tylko te grzyby, które znamy i wiemy, że są jadalne

w lesie nie zaskoczył nas zmrok. W dobie powszechnej elektroniki powinno się mieć ze sobą naładowany telefon komórkowy, aby w razie czego móc wezwać pomoc. Nowoczesne telefony mają moduł GPS, który należy włączyć i zaznaczyć pozycję wyjściową. W przypadku zabłądzenia GPS wskaże nam właściwą trasę powrotną. Pomocna może być również aplikacja na telefon o nazwie mBDL (mobilny Bank Danych o Lasach), która

umożliwia bezpośredni dostęp do map lasów na telefonach i tabletach. Działa też w trybie offline, więc można w niej zapisać planowaną trasę, co pomoże potem wrócić do punktu wyjścia.

W lesie charakterystycznymi punktami są białe słupki oddziałowe z numerami oddziałów, zazwyczaj znajdujące się na skrzyżowaniach dróg. Jeśli ktoś się zgubi i zatelefonuje na policję, to po numerach takiego słupka służby szybko go znajdą.

Policjanci podkreślają, że wybierając się na grzybobranie, musimy zachować szczególną ostrożność. Oto kilka cennych rad oraz zasad bezpiecznej wyprawy do lasu:

- pozostawmy informację bliskim o tym, gdzie idziemy i o której godzinie mamy zamiar wrócić do domu;
- obserwujmy las i zapamiętujmy punkty odniesienia, elementy charakterystyczne w danym terenie, które pozwolą znaleźć drogę powrotną;
- jeśli nie znamy lasu zbyt dobrze, nie wybieramy się na grzyby sami. Zabierzmy ze sobą kogoś, kto zna miejsce, w które idziemy – ważne też, by nie oddalać się od siebie;
- kiedy nie jesteśmy pewni co do swojej orientacji w terenie, lepiej nie odchodzić zbyt daleko od drogi, w głębi lasu bardzo szybko można zgubić drogę powrotną;
- pamiętajmy także o latarkach i elementach odblaskowych – dzięki nim po zapad-

- nięciu zmroku będziemy lepiej widoczni. Najlepiej jednak wybierać się do lasu o takiej porze, kiedy mamy pewność, że zdążymy jeszcze przed zmrokiem wrócić do domu;
- należy zabrać ze sobą telefon komórkowy z naładowaną baterią, który może okazać się przydatny w sytuacjach kryzysowych – warto zabrać ze sobą powerbank;
- jeśli zabłądzimy w lesie, nie zwlekając, zaalarmujmy policję – starajmy się też dojść do najbliższej drogi, bo wtedy jest większa szansa na odnalezienie;
- zbieramy tylko grzyby, które znamy i wiemy, że są jadalne;
- udając się do lasu, dokładnie zabezpieczmy swój samochód – pozamykajmy drzwi, okna, pozostawmy auto w widocznym oraz bezpiecznym miejscu;
- nie pozostawiamy w pojeździe w widocznym miejscu wartościowych przedmiotów (nawigacji, laptopa, telefonu komórkowego, torebki, portfela, dokumentów).

WNIOSKI O POPRAWĘ INFRASTRUKTURY TRAFIŁY DO ZARZĄDCÓW DRÓG

Mławscy policjanci podsumowali trwające od kilku tygodni kontrole dróg w rejonach placówek oświatowych na terenie miasta i powiatu. Sprawdzane zostały urządzenia i oznakowania służące bezpieczeństwu ruchu drogowego. Policjanci zwrócili szczególną uwagę na prawidłowe oznakowanie przejść dla pieszych. Ujawnili ponad 30 różnego rodzaju uchybień.

Uwagi policjantów były szczegółowo opisywane w protokołach pokontrolnych. Wnioski z przeprowadzonej lustracji trafiły do właściwych miejscowo

zarządców dróg, celem usunięcia uchybień jeszcze przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego.

Najczęściej ujawniane nieprawidłowości dotyczyły znaków drogowych

zasłoniętych przez roślinność lub uszkodzonych, braku oznakowania – znak ostrzegawczy A-17 „dzieci” i tabliczki T-27 wskazującej, że przejście dla pieszych jest uczęszczane

przez dzieci, niewidoczności oznakowania poziomego P-10 (zatarte pasy na przejściu dla pieszych). Kontrole to tylko część prowadzonych działań.

Mławska policja, współpracując z zarządcami dróg, oczekuje na informacje zwrotną, o podjętych działaniach, związanych z naprawą infrastruktury. Sytuacja na drogach w rejonie szkół będzie nadal monitorowana, podczas wrześniowych działań prewencyjnych „Bezpieczna droga do szkoły”.



Mieszkańcy mogą także zgłaszać swoje uwagi, co do stanu dróg w rejonach szkół, korzystając z aplikacji Krajowa Mapa Za-

grożeń Bezpieczeństwa, wybierając kategorię zgłoszenia - niewłaściwa infrastruktura drogowa.

asp. szt. Anna Pawłowska

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (Dz.U z 2023 r., poz. 344, z późn. zm.)

WÓJT GMINY STUPSK

informuje, że w dniach od 22.08.2023 r. do 13.09.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Stupsku wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy. Wykaz obejmuje nw. nieruchomości położone na terenie gminy Stupsk: • Wola Szydłowska – działki nr 44/3, 200 i część działki nr 45 • Bolewo – działka nr 143 • Stupsk – działki nr 45/4, 254/2 • Sułkowo-Kolonia – działki nr 145, 148.

113230tm1-a-M

eprasa.pl 02e52935f0

CENY ROSNĄ, ALE WOLNIEJ NIŻ ROK TEMU

Na 17 obserwowanych kategorii podrożało aż 16. Rok do roku najbardziej zdrożały warzywa, bo o ponad 32 proc. Ponadto w czołówce drożyzny mamy pieczywo, chemię gospodarczą i artykuły dla dzieci. Mięso zdrożało o 6 proc.

Są już dane najnowszego raportu „Indeks cen w sklepach detalicznych” opracowanego przez platformę analityczno-badawczą UCE RESEARCH i uczelnię WSB Merito. Obejmuje on 17 kategorii i ponad 100 najczęściej kupowanych przez konsumentów produktów, przygotowano go na podstawie 70 tys. cen.

Wynika z niego, że w lipcu codzienne zakupy rok do roku zdrożały średnio o 15,5 proc., a same artykuły żywnościowe i napoje bezalkoholowe – o niespełna 15 proc. To mniejsze zwwyżki niż notowane w czerwcu czy maju, ale konsumenci wciąż słono płacą za podstawowe produkty. Widać zatem, że dynamika wzrostu cen spada, ale w sklepach wciąż jest drogo.

Ceny wciąż rosną, ale coraz wolniej

W lipcu codzienne zakupy w sklepach były o 15,5 proc. droższe niż rok wcześniej. To mniejszy wzrost w relacji rocznej niż w czerwcu czy maju – ponad 18 proc. i blisko 20 proc. rdr. Tak więc wyraźnie widać, że dynamika wzrostu cen spada, ale to nie oznacza, że w sklepach jest taniej. Ceny wciąż rosną, tylko wolniej.

— Tegoroczne wyniki wzrostu cen w ujęciu wartościowym są porównywalne do obserwowanych w 2022 roku, choć w ujęciu procentowym obserwujemy spadki. Warto pamiętać, że letnie miesiące są przeważnie łaskawsze dla polskiej gospodarki z punktu widzenia inflacji. Zwiększona dostępność produktów żywnościowych, których udział w koszyku inflacyjnym przekracza 25 proc., przy

zmniejszonym zapotrzebowaniu na energię, wpływa na słabszy wzrost cen — wyjaśnia dr inż. Anna Motylska-Kuźma z Uniwersytetu Dolnośląskiego.

Do tego widać, że nieco mniej niż wszystkie kategorie zdrożały same produkty spożywcze, w tym napoje bezalkoholowe. W sumie 13 kategorii poszło w górę średnio o niecałe 15 proc. rdr. To też niższy skok niż w czerwcu czy maju. Wówczas odpowiednio zanotowano blisko 17 proc. i ponad 18 proc. — W lecie bardziej dostępne są produkty spożywczo-rolne dostarczane lokalnie, bez konieczności bardzo kosztownego transportu międzynarodowego i magazynowania w specjalnych warunkach. Co więcej, rząd przedłużył zerowy VAT na te artykuły. To wszystko pozwala na atrakcyjniejsze, choć wciąż wysokie, ceny w sklepach — dodaje ekspertka.

Warzywa i chemia gospodarcza wciąż „liderami”

Choć art. spożywcze drożeją coraz wolniej, to jednak na szczycie drożyzny wciąż utrzymują się warzywa. Ceny tych produktów najbardziej poszły w górę ze wszystkich analizowanych kategorii – aż o ponad 32 proc. rdr.

— Tę sytuację kreują przede wszystkim pośrednicy handlowi, którzy windują obecne ceny na półkach sklepowych. W tym roku produkty rolne w hurcie są nieznacznie droższe od zeszłorocznych — komentuje dr Hubert Gąsiński z WSB Merito Warszawa.

Drugie miejsce w rankingu drożyzny ma chemia



Naszą kieszeń najmocniej drenują ceny warzyw

gospodarcza. Poszła w górę średnio o blisko 25 proc. rdr. — Ceny chemii gosp. mocno wzrosły ze względu na drożącą energię oraz surowce. Natomiast w ostatnich miesiącach podwyżki w tej kategorii mocno się obniżyły i przewiduję, że tak będzie dalej — mówi Marcin Łuziński z Santander Bank Polska.

Na trzeciej pozycji znalazły się dodatki spożywcze (ketchupy, majonezy, musztardy, przyprawy). Zdrożały średnio o przeszło 22 proc. rdr.

— Po zdecydowanym wystrzale m.in. cen majonezu w I kwartale tego roku, od maja widzimy lekką stabilizację. Choć w ujęciu procentowym rok do roku w dalszym ciągu wzrosty te są wysokie, to w relacji miesięcia ceny wyhamowały. Jest to pewnym konsensusiem tego, co rynek jest w stanie zaakceptować — ocenia dr inż. Motylska-Kuźma.

Natomiast czwarte miejsce w rankingu drożyzny zajmują art. dla dzieci — prawie 22 proc. rdr. — Drożeją one w tempie

porównywalnym do towarów przemysłowych. Jednak rosnąca poziom zamożności Polaków, coraz późniejsze rodzicielstwo, a także programy społeczne wspierające rodziny sprawiają, że pieniądze przeznaczone na art. dla dzieci często nie są traktowane jako zwykłe wydatki. Jest to wykorzystywane przez przedsiębiorców, którzy często testują poziom ceny akceptowanej przez rynek — stwierdza ekspertka z Uniwersytetu Dolnośląskiego.

Środkowi „zawodnicy” drożyzny

Patrząc na pozostałe kategorie, warto wskazać, że karmy dla zwierząt zdrożały rdr. o niecałe 17 proc. Należy tutaj przypomnieć, że przez kilka miesięcy tego typu produkty utrzymywały się w ścisłej czołówce najbardziej drożących. I tak np. w kwietniu wzrost ich cen sięgnął blisko 50 proc. — Bardzo dynamiczne podwyżki, które rozpoczęły się w 2022 roku, doprowadzi-

ły do zmniejszenia popytu. Odpowiednio wysoka baza do wyliczeń z lipca ub.r. spowodowała, że odczyt procentowy dynamiki rok do roku jest obecnie zdecydowanie niższy niż jeszcze w maju czy w czerwcu — zwraca uwagę dr inż. Motylska-Kuźma.

Raport pokazuje też, że słodczyce i desery rdr. zdrożały o niecałe 16 proc. Ceny używek i produktów sypkich poszły w górę o blisko 15 proc. rdr. — Dynamikę wzrostów w tych kategoriach determinują wysokie koszty wytwarzania, w tym energii i pracy. Warto dodać, że w przypadku cukru, który należy do produktów sypkich, jest bardzo małe prawdopodobieństwo, że wkrótce czeka nas powtórka z zeszłorocznego szaleństwa cenowego. Oczywiście obecnie cenę tego art. kształtuje koszt buraka cukrowego niezbędnego do jego produkcji — zauważa dr Hubert Gąsiński.

Z analizy wynika też, że owoce zanotowały wzrost o blisko 13 proc. rdr. To dużo mniej w porównaniu do warzyw. — Obie grupy artykułów wymagają dodatkowych chemicznych środków ochrony, a także energii, transportu i pracowników. To przekłada się na wzrosty cen, choć są one znacznie mniejsze w przypadku owoców. Trwa sezon zbiorów i możemy oczekiwać, że ich ceny będą w miarę stabilne aż do września, a nawet do października — przewiduje dr inż. Motylska-Kuźma.

Artykuły tłuszczowe przestały „straszyć”

Z kolei najmniej w całym zestawieniu podrożało mięso — tylko o 6,5 proc.

rdr. — Dynamika cen obniża się w znacznej mierze dzięki stopniowej odbudowie pogłowia zwierząt rzeźnych. Ich liczebność mocno spadła podczas pandemii, gdy popyt był słaby. I od tego czasu jest stopniowo zwiększana. Dodatkowo spadek cen mleka i obniżenie opłacalności produkcji tego towaru oznacza, że część krów mlecznych jest kierowana do rzeźni. To obniża ceny wołowiny — informuje Marcin Łuziński.

Nieznacznie też zdrożały ryby, bo o blisko 11 proc. rdr. Koszty zakupu w sklepach nabiału i środków higieny osobistej wzrosły o ponad 11 proc. rdr. Z kolei napoje bezalkoholowe podrożały o ponad 12 proc. — Ceny ryb osiągnęły w Polsce już tak wysoki poziom, że popyt na nie znacząco się ustabilizował. Natomiast spadek dynamiki wzrostu cen nabiału jest efektem taniejącego mleka w skupie. W przypadku środków higieny osobistej znaczenie może mieć tu sytuacja na światowych rynkach celulozy, a także stabilność polskiej waluty — analizuje ekspertka z Uniwersytetu Dolnośląskiego.

Podsumowując wyniki 17 analizowanych kategorii, 16 zdrożało w przedziale od 6,5 do ponad 32 proc. rdr. I w większości były to dwucyfrowe wzrosty. Jednak już po raz kolejny od trzech miesięcy wyjątkiem były art. tłuszczowe. W lipcu br. zanotowały średni spadek na poziomie aż przeszło 20 proc. rdr. A jeszcze nie tak dawno tego typu produkty najbardziej drażyły portfele Polaków. Olej i masło były rekordy, rdr. drożąc nawet trzykrotnie. Ale teraz sytuacja się odwróciła.

źródło: MondayNews

— Pisarz z zasady skazany jest na samotność, bo praca nad książką tego wymaga. Tobie to nie przeszkadza?

— Ależ skąd! Bardzo lubię swoje towarzystwo i nie nudzę się ze sobą. Czasem marzę, by znaleźć się na bezludnej wyspie, tylko z laptopem, by w końcu mieć możliwość pisania w spokoju (śmiech). Jeśli byłby konkurs na człowieka, który ma znaleźć się sam na bezludnej wyspie, to będę idealną kandydatką.

— Ależ ty lubisz ludzi, a jednocześnie lubisz spędzać czas samotnie. To się nie wyklucza?

— Jestem zodiakalnym Rakiem, więc cechuje mnie wrażliwość. Mocno przeżywam ludzkie dramaty, nie szczęścia. Chłonę emocje. Przychodzi jednak czas, kiedy muszę zostać sama, bo tego potrzebuję. Dla higieny psychicznej, a co za tym idzie dla lepszego pisania. A do tego potrzebuję przede wszystkim ciszy i samotności. Wówczas lepiej słyszę swoje myśli. Zazwyczaj zaszywam się u przyjaciółki wleśnej głuszy w Purdce i przepadam dla świata. W pisaniu pomaga mi przede wszystkim święty spokój.

— Od twojego pisarskiego debiutu w przyszłym roku minie dziesięć lat. Jak zmieniło cię pisanie?

— Myślę, że dojrzało razem ze mną. I wciąż mam w sobie pasję pisania, tylko z czasem coraz gorzej, gdyż także pracuję zawodowo, ale lubię swoją pracę, więc nie narzekam. Kiedyś obiecałam sobie, że jeśli pisanie przestanie mi sprawiać przyjemność, przestanę to robić. Jeszcze mnie nie nuży pisarska przygoda, dzięki której mogę żyć w różnych czasach, być w różnych miejscach, a ogranicza mnie jedynie moja wyobraźnia. Wciąż także uczę się nowych rzeczy, ponieważ aby pisać o określonych realiach, trzeba o nich trochę wiedzieć, więc muszę się do

tego przygotować. Gdybym nie pisała, nie miałabym możliwości poznawania tak wielu fantastycznych ludzi, których poznaję na spotkaniach autorskich w całej Polsce.

TO NIEZWYKLE MIŁE, KIEDY SPOTYKA SIĘ OSOBY, KTÓRYM PODOBA SIĘ TO, CO TWORZYSZ, I KTÓRZY OPOWIADAJĄ O TYM Z TAKIMI EMOCJAMI. TO MNIE WRĘCZ USKRZYDŁA I DAJE JESZCZE WIĘKSZĄ MOTYWACJĘ DO PISANIA.

— Przez wiele lat pracowałaś jako dziennikarka. Tam też miałaś ciągły kontakt z ludźmi.

— I właśnie to mi się bardzo podobało. Pewnie źle bym się czuła w miejscu, gdzie obowiązuje określony schemat działania, bo nie lubię rutyny. Ciekawie jest wtedy, gdy każdy dzień przynosi coś nowego. Praca w redakcjach czy praca nad książką to przełamanie sztamper codzienności. Kiedy idziesz do pracy w redakcji, nie wiesz, jaki temat będziesz realizować danego dnia. Podobnie jest przy pisaniu książek. Wymyślasz określony wątek pisarski, a nagle się okazuje, że bohaterowie przejmują inicjatywę i prowadzą mnie tam, dokąd oni chcą. Mnie zostaje podążanie ich śladem.

— Ale też dzięki nim poznajesz nowe miejsca. Bo przecież do sagi warmińskiej i „Kłątwy Langerów” szukałaś inspiracji, jeżdżąc po okolicy. Padło na podolsztyński Bartąg. Lubisz, jeśli jest oczywiście taka możliwość, sprawdzać niektóre miejsca swoich powieści osobiście?

— Dobrze, że dodałaś słowo: „niektóre”. Kiedy wysyłam bohatera np. do Indii, jasne, że chciałabym zobaczyć, jak to miejsce wygląda, ale to raczej niemożliwe, bo panicznie



Wioletta Sawicka
w Purdce, gdzie
powstają jej książki

BEZROBOCIE W PISARSTWIE MI NIE GROZI

ŻARTUJĘ CZASEM, ŻE JEŚLI BYŁBY KONKURS NA CZŁOWIEKA, KTÓRY MA ZNALEŻĆ SIĘ SAM NA BEZLUDNEJ WYSPIE, TO BĘDĘ IDEALNĄ KANDYDATKĄ. MOGĘ TAM SIĘ ZNALEŻĆ TYLKO Z MOIM LAPTOPEM I PISAĆ — MÓWI AUTORKA KSIĄŻEK WIOLETTA SAWICKA Z OLSZTYNA. 17 SIERPNIA PREMIERĘ MIAŁA JEJ NAJNOWSZA POWIEŚĆ, DRUGA CZĘŚĆ SAGI WARMIŃSKIEJ „OCALI NAS MIŁOŚĆ”.

boję się latania. Jeśli jednak mogę, oczywiście, że sprawdzam. Zanim wymyśliłam, że akcję „Kłątwy Langerów” umieszczę w Bartągu, brałam pod uwagę również inne miejscowości, które również objeżdżałam rowerem. Jednak kiedy w Bartągu wjechałam na jeden z pagórków i spojrzałam na panoramę miejscowości, wiedziałam, że to jest właśnie to. Tutaj było wszystko to, czego potrzebowałam.

— Często też historie przynoszą twoi czytelnicy.

— Tak, tak było w czasie jednego z moich spotkań autorskich, po którym uczestnik wręczył mi kopię swojego rękopisu i poszukiwaniu zbrodniarza wojennego, które prowadził przez wiele lat.

LUDZIE OPOWIADAJĄ RÓŻNE HISTORIE, A JA LUBIĘ ICH SŁUCHAĆ. MYŚLĘ, ŻE TO CECHA, KTÓRA ZOSTAŁA MI Z PRACY DZIENNIKARSKIEJ. NIESAMOWITYCH HISTORII DO OPISANIA MAM JUŻ TYLE, ŻE BEZROBOCIE W PISARSTWIE MI NIE GROZI.

— Na początku pisałaś powieści obyczajowe, teraz powstają sagi. To też ta zmiana, która nastąpiła w trakcie niemal 10 lat pisania.

— Do tego też musiałam dojrzeć albo raczej odkryć to w sobie. Praca nad sagami historycznymi wymaga więcej pracy. Tak się jednak składa, że bardzo lubię historię, więc staram się jak najdokładniej nakreślić w powieściach tło historyczne, na jakim toczy się akcja. Jestem w tym wręcz drobiazgową. Nawet jeśli płaszczyzna fabularna powieści stanowi fikcję literacką, tło musi być prawdziwe. Wtedy powieść staje się realna. Nie wyobrażam sobie, bym miała nagle napisać książkę fantasy,

gdyż tego nie czuję. I nie wiem, czy umiałabym oddać emocje. Jako czytelniczka w książkach, które czytam, szukam emocji i staram się, by były one obecne również w moich powieściach. Bez nich książka jest niekompletna. Nigdy nie kończę książek, których czytanie nie porusza moich emocji albo mnie męczy. Jest tyle innych do wyboru, że szkoda mi czasu na doczytywanie na siłę tych, które nie trafiają do mnie od pierwszych rozdziałów.

— Pisanie naprawdę musi być twoją wielką pasją.

— Oczywiście. Uwielbiam pisać. Nie mogłabym tego robić z musu, po to, żeby tylko istnieć na rynku wydawniczym.

— Ale też piszesz m.in. o Warmii i mieszkasz w Olsztynie. Nie wyobrażasz sobie, byś mogła być w innym miejscu?

— Tak na chwilę wszędzie siebie wyobrażam, najbardziej w Bieszczadach, które mnie zaczarowały od pierwszego spojrzenia. Jednak na stałe nie mogłabym mieszkać w innym miejscu niż Warmia. Jestem lokalną patriotką, więc w swoich książkach przybliżam czytelnikom z różnych regionów Polski uroki Warmii. Mazur także. Ich historię, tradycję, wielokulturowość, piękno. Wiesz, jakie to miłe, kiedy jestem na spotkaniu autorskim np. w zachodniopomorskim czy wielkopolskim i czytelnicy mówią, że koniecznie muszą odwiedzić albo już odwiedzili te cudowne miejsca, które opisałam w powieściach? Ale nie koncentruję się wyłącznie na naszym regionie. Akcja pięciotomowej sagi „Wiek miłości, wiek nienawiści” toczy się głównie na Wileńszczyźnie, skąd pochodzi moja rodzina. Piszę też o Gdańsku, Warszawie i naturalnie Bieszczadach. Jednak Warmia, gdzie się urodziłam, ma w moim sercu szczególne miejsce. Za to, że jest taka moja, po prostu.

Katarzyna Janków Mazurkiewicz

PEREŁKI DESIGNU PROSTO ZE ŚMIETNIKA

Moda na przedmioty vintage, z drugiej ręki, to nie tylko hobby, ale także ratunek dla naszej planety. Marta Pęczak, założycielka profilu na Instagramie – Klika ze śmietnika, pokazuje, że wynajdowanie perełek w kontenerach ma sens.

Co wartościowego upolowałam? Takich rzeczy jest mnóstwo, choć osobiście jestem fanką porcelany i szkła, więc tego głównie szukam – przyznaje Marta Pęczak. – Dużo mebli, które aktualnie mam w mieszkaniu, pochodzi z wystawek bądź znalazłam na grupach, które dziś z powodzeniem funkcjonują w mediach społecznościowych. To oczywiście „Uwaga, śmieciarka jedzie”, która teraz działa w niemal każdym mieście. Dużo dzieje się w kierunku odzyskiwania starych przedmiotów. Są „Szafo-dzielnie”, „Książkodzielnie”. Jest tego naprawdę sporo.

Choć coraz więcej osób wie, że zamiast kupować, lepiej dać drugie życie starym przedmiotom. Pasja zbierania wartościowych przedmiotów, które często trafiają się na śmietniku, zrodziła się u Marty całkiem przypadkowo, w czasie spacerów.

– To nie jest tak, że celowo szukam tych rzeczy. Po prostu dużo spaceruję, a że po drodze są śmietniki, to czasem też do nich zaglądam – przyznaje.

W kontenerach na śmieci można znaleźć dosłownie wszystko. Niestety czasem to smutne historie, bo są tam osobiste pamiętki, ro-

dzinne fotografie. Zdarza się, że ktoś pozbywa się bez sentymentu rzeczy osoby, która zmarła. Często w ten sposób na śmietnik wyrzucane są całkiem dobre zastawy stołowe.

– Pół biedy, jeśli ktoś zdobędzie się na odrobinę wysiłku i wpakuje taką zastawę w karton, żeby talerze nie potłukły się. Najczęściej jednak wyrzucana jest z całą resztą i często trudno już cokolwiek uratować. Czasem też ktoś wrzuci zastawę porcelanową do pojemnika na szkło, co jest z kolei zupełnie niezgodne z zasadami segregacji – tłumaczy. – Nie rozumiem tylko, że potem ktoś kupuje nową zastawę, a przecież ta stara miała podobną funkcjonalność. Można było ją jeszcze używać.

Na śmietniku ląduje też dużo odzieży. Czasem ktoś zapakuje ją tak, by się nie zabrudziła. W ten sposób Marta znalazła całkiem pokazną kolekcję designerskich sukienek. Wprawdzie nie myślała, że wróci do domu z kolejnymi ubraniami, bo szukała porcelany, ale po czasie oceniła, że było warto. Sukienki wykonane były z wysokiej jakości materiałów, m.in. lnu.

– To było trochę szalone, bo ktoś reklamówkę z tymi ubraniami wrzucił do śmie-

ci zmieszanych – wspomina. – Nie każdy też zobaczyłby w nich potencjał. Jednak ja, jako absolwentka Akademii Sztuk Pięknych, zauważyłam ich wartość.

Na śmietnikach można znaleźć też lampy, dywany i wiele innych przedmiotów domowego użytku. Rzeczy, które z powodzeniem mogłyby być jeszcze używane.

– Wydaje mi się, że to też pokłosie mody na minimalizm – dodaje. – Wolimy przebywać w mieszkaniu, w którym nie ma zbyt wielu przedmiotów. Dziś można też znaleźć wiele profili na Instagramie, których twórcy zachęcają wręcz, by pozbywać się nawet tych bardzo osobistych rzeczy. Mnie jednak zawsze, kiedy na śmietniku widzę stare zdjęcia, niektóre pochodzące nawet sprzed kilkudziesięciu lat, robi się przykro.

W pewnym momencie Marta postanowiła, że swoje śmietnikowe łowy będzie prezentować na profilu na Instagramie. Tak powstała Klika ze śmietnika.

– Pomyślałam sobie, że warto przełamać pewne tabu, pokazać, że na śmietniku można znaleźć naprawdę wartościowe rzeczy. Śmieci postrzegane są jako brudne, że nie powinno się ich dotykać. A przecież często tak nie



Fot. mat. prasowe

MARTA PĘCZAK,
ZAŁOŻYCIELKA
PROFILU
NA INSTAGRAMIE
– KLIKA ZE ŚMIETNIKA,
POKAZUJE,
ŻE WYNAJDOWANIE
PEREŁEK
W KONTENERACH
MA SENS.

jest – wspomina. – Oczywiście, że towarzyszyły mi wątpliwości. Wciąż wiele osób uważa przeszukiwanie śmietników za coś kontrowersyjnego. Kiedy już profil powstał spodziewałam się hejtu i negatywnych komentarzy. Czekano mnie przyjemne zaskoczenie. Hejtu aż tak nie ma, a wiele osób mnie wspiera i kibicuje. Wiedziałam też, że warto się tym dzielić i pokazywać pewne mechanizmy. Wskazywać, że lepiej pewne rzeczy naprawić, niż kupować kolejne, nowe.

Chodzenie po śmietnikach uczy odwagi i uważności. A także jest źródłem przyjemności, kiedy

znajdziemy coś wartościowego. A co najważniejsze – jest to nasz osobisty wkład w segregację. Te wszystkie wazon, talerze, talerzyki, kubeczki, kiedy trafią do śmieci zmieszanych, są praktycznie nie do odzyskania. Czasem aż szkoda, by wyładowały na wysypisku. Sensem jest też sam etap poszukiwania. Dodatkowo też Marta lubi ładne przedmioty, jest w końcu absolwentką Akademii Sztuk Pięknych, więc cieszą je te wszystkie Włocławki czy kunsztowne wazon z PRL-u, których jest dziś już coraz mniej.

– To samo poszukiwanie jest źródłem emocji. Czasem spaceruję i nie trafia

się nic godnego uwagi, by za chwilę znaleźć coś ciekawego. Mam w kolekcji książkę z 1850 roku i wiele zdjęć z początku XX wieku – mówi Marta Pęczak. – Doceniam też obrazy, które znajdują. Uwielbiam stare przedmioty, choć często nie przedstawiają one zbyt dużej wartości materialnej. Tak jest ze wspomnianą książką. Podziwiam kunszt jej wykonania. Przetrwiała 170 lat i wyładowała na śmietniku. To przykre.

Teraz Marta, absolwentka ASP, studiuje kolejny kierunek – „twórcze pisanie”. Powstaje projekt, gdzie każda znaleziona fotografia otrzyma od autorki wymyśloną historię.

– Nie znam osób ze zdjęć, nie jestem z nimi związana. Mogę jednak opisać ich emocje, myśli. To będą krótkie poetyckie teksty. Chciałabym, by później projekt uzupełniła wystawa połączona z najciekawszymi i najstarszymi rzeczami znalezionymi przeze mnie na śmietniku – podsumowuje. – Myślę, że taka wystawa mogłaby być ciekawa również dla osób, które krytycznie podchodzą do wyszukiwania rzeczy w kontenerach.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



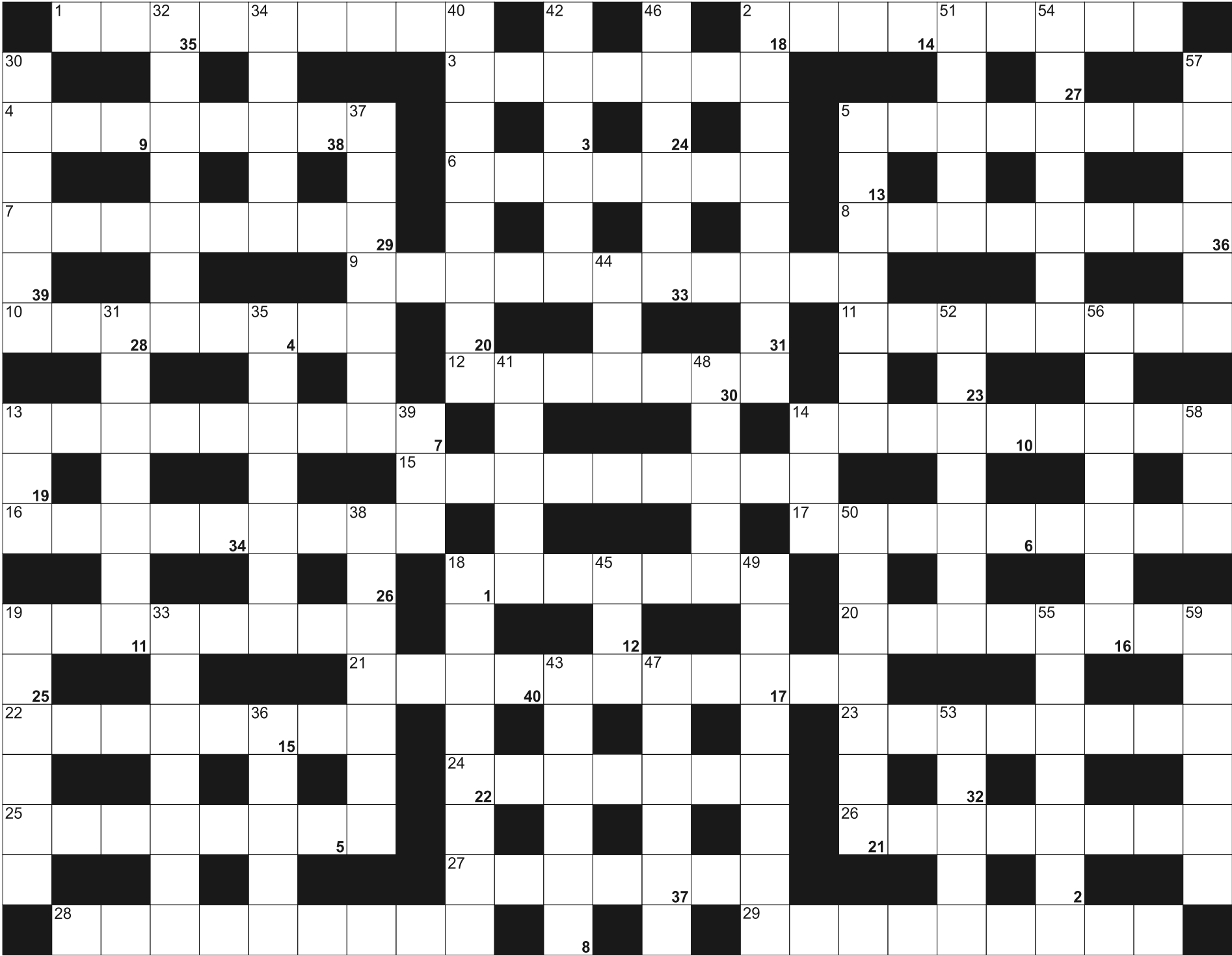
LINIA NR 1		PĘTLA WÓJTOSTWO - PĘTLA TURYSTYCZNA														
KIERUNEK: PĘTLA TURYSTYCZNA																
km	Przystanek	kurs 1	kurs 2	kurs 3	kurs 4	kurs 5	kurs 6	kurs 7	kurs 8	kurs 9	kurs 10	kurs 11	kurs 12	kurs 13		
0,0	Pętla Wójtostwo	06:20	07:12	08:12	09:12	10:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12	17:12	18:12	20:12		
0,4	Wójtostwo/Dobra	06:21	07:13	08:13	09:13	10:13	12:13	13:13	14:13	15:13	16:13	17:13	18:13	20:13		
0,7	Wójtostwo/Torfa Załęskiego	06:22	07:14	08:14	09:14	10:14	12:14	13:14	14:14	15:14	16:14	17:14	18:14	20:14		
1,0	Zołhierz 80 Pułku Piechoty	06:23	07:15	08:15	09:15	10:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15	18:15	20:15		
1,3	Padlewskiego ZUS	06:24	07:16	08:16	09:16	10:16	12:16	13:16	14:16	15:16	16:16	17:16	18:16	20:16		
1,7	Stary Rynek	06:26	07:18	08:18	09:18	10:18	12:18	13:18	14:18	15:18	16:18	17:18	18:18	20:18		
2,8	Płocka	06:28	07:20	08:20	09:20	10:20	12:20	13:20	14:20	15:20	16:20	17:20	18:20	20:20		
3,4	Powstańców Styczniowych	06:29	07:21	08:21	09:21	10:21	12:21	13:21	14:21	15:21	16:21	17:21	18:21	20:21		
3,8	OKM - pasaż	06:31	07:23	08:23	09:23	10:23	12:23	13:23	14:23	15:23	16:23	17:23	18:23	20:23		
4,1	OKM - kościół	06:33	07:24	08:24	09:24	10:24	12:24	13:24	14:24	15:24	16:24	17:24	18:24	20:24		
4,8	Zachodnia	06:36	07:26	08:26	09:26	10:26	12:26	13:26	14:26	15:26	16:26	17:26	18:26	20:26		
5,3	Kościuszki	06:38	07:28	08:28	09:28	10:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28	17:28	18:28	20:28		
6,0	Kopernika	06:40	07:30	08:30	09:30	10:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	20:30		
6,4	Kopernika - Pływalnia	06:41	07:32	08:32	09:32	10:32	12:32	13:32	14:32	15:32	16:32	17:32	18:32	20:32		
7,3	Marszałkowska - parking	06:43	07:34	08:34	09:34	10:34	12:34	13:34	14:34	15:34	16:34	17:34	18:34	20:34		
8,1	Szpitalna-Wojska Polskiego	06:45	07:36	08:36	09:36	10:36	12:36	13:36	14:36	15:36	16:36	17:36	18:36	20:36		
8,3	Szpitalna - Szpital	06:46	07:37	08:37	09:37	10:37	12:37	13:37	14:37	15:37	16:37	17:37	18:37	20:37		
8,6	Szpitalna - Osiedle Modych	06:47	07:38	08:38	09:38	10:38	12:38	13:38	14:38	15:38	16:38	17:38	18:38	20:38		
9,0	Piłsudskiego - MHS	06:49	07:40	08:40	09:40	10:40	12:40	13:40	14:40	15:40	16:40	17:40	18:40	20:40		
9,6	Napoleońska - Akacja	06:50	07:41	08:41	09:41	10:41	12:41	13:41	14:41	15:41	16:41	17:41	18:41	20:41		
10,0	Napoleońska - Kościół	06:51	07:42	08:42	09:42	10:42	12:42	13:42	14:42	15:42	16:42	17:42	18:42	20:42		
10,2	Graniczna ZPO nr 2 przyjazd	06:52	07:43	08:43	09:43	10:43	12:43	13:43	14:43	15:43	16:43	17:43	18:43	20:43		
10,2	Graniczna ZPO nr 2 odjazd	06:53	07:45	08:45	09:45	10:45	12:45	13:45	14:45	15:45	16:45	17:45	18:45	20:45		
10,4	Napoleońska - Kościół	06:54	07:46	08:46	09:46	10:46	12:46	13:46	14:46	15:46	16:46	17:46	18:46	20:46		
10,9	Kościelna	06:55	07:47	08:47	09:47	10:47	12:47	13:47	14:47	15:47	16:47	17:47	18:47	20:47		
12,1	Dworzec PKP	06:58	07:50	08:50	09:50	10:50	12:50	13:50	14:50	15:50	16:50	17:50	18:50	20:50		
12,7	Gdyńska - LOK	07:00	07:52	08:52	09:52	10:52	12:52	13:52	14:52	15:52	16:52	17:52	18:52	20:52		
14,4	Pętla Turystyczna	07:02	07:55	08:55	09:55	10:55	12:55	13:55	14:55	15:55	16:55	17:55	18:55	20:55		

KIERUNEK: PĘTLA WÓJTOSTWO																
km	Przystanek	kurs 1	kurs 2	kurs 3	kurs 4	kurs 5	kurs 6	kurs 7	kurs 8	kurs 9	kurs 10	kurs 11	kurs 12	kurs 13		
0,0	Pętla Turystyczna	06:15	07:15	08:15	09:15	10:15	11:15	13:00	14:15	15:15	16:15	17:15	18:15	19:15		
1,7	Gdyńska - LOK	06:17	07:17	08:17	09:17	10:17	11:17	13:02	14:17	15:17	16:17	17:17	18:17	19:17		
2,7	Dworzec PKP	06:20	07:20	08:20	09:20	10:20	11:20	13:05	14:20	15:20	16:20	17:20	18:20	19:20		
3,9	Kościelna	06:23	07:23	08:23	09:23	10:23	11:23	13:08	14:23	15:23	16:23	17:23	18:23	19:23		
4,2	Graniczna ZPO nr 2 przyjazd	06:24	07:24	08:24	09:24	10:24	11:24	13:09	14:24	15:24	16:24	17:24	18:24	19:24		
4,2	Graniczna ZPO nr 2 odjazd	06:25	07:25	08:25	09:25	10:25	11:25	13:10	14:25	15:25	16:25	17:25	18:25	19:25		
4,4	Napoleońska - Kościół	06:26	07:26	08:26	09:26	10:26	11:26	13:11	14:26	15:26	16:26	17:26	18:26	19:26		
4,8	Napoleońska - Akacja	06:27	07:27	08:27	09:27	10:27	11:27	13:12	14:27	15:27	16:27	17:27	18:27	19:27		
5,4	Piłsudskiego - MHS	06:28	07:28	08:28	09:28	10:28	11:28	13:13	14:28	15:28	16:28	17:28	18:28	19:28		
5,8	Szpitalna - Osiedle Modych	06:29	07:29	08:29	09:29	10:29	11:29	13:14	14:29	15:29	16:29	17:29	18:29	19:29		
6,1	Szpitalna - Szpital	06:30	07:30	08:30	09:30	10:30	11:30	13:15	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30		
6,4	Szpitalna-Wojska Polskiego	06:31	07:31	08:31	09:31	10:31	11:31	13:16	14:31	15:31	16:31	17:31	18:31	19:31		
7,1	Marszałkowska - parking	06:33	07:33	08:33	09:33	10:33	11:33	13:18	14:33	15:33	16:33	17:33	18:33	19:33		
8,0	Kopernika - Pływalnia	06:35	07:35	08:35	09:35	10:35	11:35	13:21	14:35	15:35	16:35	17:35	18:35	19:35		
8,4	Kopernika	06:36	07:36	08:36	09:36	10:36	11:36	13:22	14:36	15:36	16:36	17:36	18:36	19:36		
9,1	Kościuszki	06:38	07:38	08:38	09:38	10:38	11:38	13:24	14:38	15:38	16:38	17:38	18:38	19:38		
9,7	Zachodnia	06:40	07:40	08:40	09:40	10:40	11:40	13:26	14:40	15:40	16:40	17:40	18:40	19:40		
10,3	OKM - Kościół	06:42	07:42	08:42	09:42	10:42	11:42	13:28	14:42	15:42	16:42	17:42	18:42	19:42		
10,6	OKM - pasaż	06:43	07:43	08:43	09:43	10:43	11:43	13:29	14:43	15:43	16:43	17:43	18:43	19:43		
11,0	Powstańców Styczniowych	06:45	07:45	08:45	09:45	10:45	11:45	13:31	14:45	15:45	16:45	17:45	18:45	19:45		
11,6	Płocka	06:47	07:47	08:47	09:47	10:47	11:47	13:33	14:47	15:47	16:47	17:47	18:47	19:47		
12,0	Stary Rynek	06:49	07:49	08:49	09:49	10:49	11:49	13:35	14:49	15:49	16:49	17:49	18:49	19:49		
12,8	Padlewskiego ZUS	06:51	07:51	08:51	09:51	10:51	11:51	13:37	14:51	15:51	16:51	17:51	18:51	19:51		
13,0	Szkołna	06:52	07:52	08:52	09:52	10:52	11:52	13:38	14:52	15:52	16:52	17:52	18:52	19:52		
13,4	Wójtostwo/Torfa Załęskiego	06:53	07:53	08:53	09:53	10:53	11:53	13:39	14:53	15:53	16:53	17:53	18:53	19:53		
13,7	Wójtostwo/Dobra	06:54	07:54	08:54	09:54	10:54	11:54	13:40	14:54	15:54	16:54	17:54	18:54	19:54		
14,1	Pętla Wójtostwo	06:55	07:55	08:55	09:55	10:55	11:55	13:41	14:55	15:55	16:55	17:55	18:55	19:55		

Objaśnienie: w dni powszednie wszystkie kursy, w soboty, niedziele i święta tylko kursy oznaczone na żółto

LINIA NR 3		PĘTLA KRAJEWO - PĘTLA NOWOWIEJSKA									
KIERUNEK: PĘTLA NOWOWIEJSKA											
km	Przystanek	kurs 1	kurs 2	kurs 3	kurs 4	kurs 5	kurs 6				
0,0	Pętla Krajewo	07:04	09:04	11:04	13:04	15:04	17:04				
3,9	Piekalko wjazd	07:08	09:08	11:08	13:08	15:08	17:08				
4,5	Piekalko centrum	07:09	09:09	11:09	13:09	15:09	17:09				
5,1	Piekalko wjazd	07:10	09:10	11:10	13:10	15:10	17:10				
8,3	Studzieniec - Podborna	07:15	09:15	11:15	13:15	15:15	17:15				
8,8	Studzieniec - Brzozowa	07:16	09:16	11:16	13:16	15:16	17:16				
9,4	Studzieniec - Marszałkowska	07:17	09:17	11:17	13:17	15:17	17:17				
10,1	Mechaników	07:19	09:19	11:19	13:19	15:19	17:19				
10,6	Napoleońska - Jasna	07:21	09:21	11:21	13:21	15:21	17:21				
11,0	Graniczna ZPO nr 2 przyjazd	07:22	09:22	11:22	13:22	15:22	17:22				
11,0	Graniczna ZPO nr 2 odjazd	07:25	09:25	11:25	13:25	15:25	17:25				
11,2	Napoleońska - Kościół	07:26	09:26	11:26	13:26	15:26	17:26				
11,9	Piłsudskiego - Brukowa	07:28	09:28	11:28	13:28	15:28	17:28				
12,9	Dworzec PKP	07:30	09:30	11:30	13:30	15:30	17:30				
13,3	Moniuszki	07:31	09:31	11:31	13:31	15:31	17:31				
14,1	Bałorego	07:32	09:32	11:32	13:32	15:32	17:32				
14,5	Dworcowa - Grzybowa	07:33	09:33	11:33	13:33	15:33	17:33				
14,8	Batalionów Chłopskich	07:34	09:34	11:34	13:34	15:34	17:34				
15,3	Batalionów Chłopskich - Łomia	07:35	09:35	11:35	13:35	15:35	17:35				
15,6	Podmiejska	07:36	09:36	11:36	13:36	15:36	17:36				
16,4	Banku Młst	07:37	09:37	11:37	13:37	15:37	17:37				
16,6	Bednarska	07:38	09:38	11:38	13:38	15:38	17:38				
16,9	Radosna	07:39	09:39	11:39	13:39	15:39	17:39				
17,3	Sienkiewiczza Szkoła Muzyczna	07:40	09:40	11:40	13:40	15:40	17:40				
17,5	Sienkiewiczza Park	07:41	09:41	11:41	13:41	15:41	17:41				
18,0	Zwirki	07:43	09:43	11:43	13:43	15:43	17:43				
18,6	Stary Rynek przyjazd	07:45	09:45	11:45	13:45	15:45	17:45				
18,6	Stary Rynek odjazd	07:48	09:48	11:48	13:48	15:48	17:48				
19,1	Cmentarz Parafialny	07:49	09:49	11:49	13:49	15:49	17:49				
19,1	Cmentarz Komunalny	07:51	09:51	11:51	13:51	15:51	17:51				
20,1	Rondo Solidarności	07:52	09:52	11:52	13:52	15:52	17:52				
20,8	Nowowiejska	07:54	09:54	11:54	13:54	15:54	17:54				
21,6	Pętla Nowowiejska	07:55	09:55	11:55	13:55	15:55	17:55				

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40, 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	35	36	37	38	39	40		

POZIOMO: 1) lęk przed podróżą; 2) prowincja, zapadła dziura; 3) zespół Kurta Cobaina; 4) niezbędny nurkowi; 5) zatrucie jadem kielbasianym; 6) trzeci co do wielkości księżyc Urana; 7) francuski Urząd Miasta; 8) porucznik z serialu "07 zgłoś się"; 9) polskie miasto na 3 wyspach; 10) komediowy Jaś Fasola; 11) Brudnica ..., motyl; 12) brytyjskie smarowidło do chleba; 13) dinozaur "ciężki pazur"; 14) zespół muzyczny braci Zielińskich; 15) typ ubezpieczenia samochodu; 16) tor dla tyżworolek i deskorolek; 17) badacz jaskiń; 18) część numeru telefonu; 19) konkurs ofert na określoną usługę; 20) bylica głupich inaczej; 21) inna możliwość; 22) hormon stresu; 23) lokum Minotaura;

24) luźne notatki; 25) promieniowanie, emisja; 26) wysoki, sztywny kapelusz męski; 27) sypany przez strażaków przy wypadku; 28) stolica województwa podlaskiego; 29) nauka o rolnictwie.
PIONOWO: 2) na tyłach sklepu; 5) blaszany w tytule powieści Grassa; 13) najniższy głos męski; 14) gęsty do obiadu; 18) samotrzask, pułapka kłusownicza; 19) punkt na monitorze; 30) obok Mazur; 31) kurort u podnóża Śnieżki; 32) rozmowy w filmie; 33) jej stolicą Tallin; 34) tytułowy doktor u Goethego; 35) styk między neuronami; 36) jeszcze nie harcerze; 37) z niego muzyka; 38) symbole władzy monarszej; 39) sieć na ryby w

kształcie worka; 40) kitnia, roślina zielna; 41) Margaret od kosmetyków; 42) metal na biżuterię; 43) wojskowe sprawozdanie; 44) miasto rodzinne Einsteina; 45) jeden ze skandynawów; 46) Orłoś lub Stuhr; 47) płynie przez Amsterdam; 48) kuchenny toporek; 49) doradca od stroju i makijażu; 50) beznoga jaszczurka; 51) klub piłkarski z Mediolanu; 52) Rolińska, polska mistrzyni w strzelectwie; 53) latający statek z gondolą; 54) zalane spirytusem owoce, trunek; 55) skrótowiec w nazwie; 56) dwuramiennik; element fortyfikacji; 57) niezdolność do rozpoznawania melodii; 58) elektroencefalogram; 59) ciężka zasłona.

PRACA

KIEROWCA CE, 503-103-703

PRACA ława od 1.09-pomoc w domu 24/7, zakwaterowanie, wyżywienie, pensja, 516-086-061

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

SPRZEDAM

DREWNO opałowe Nidzica/ Działdowo, 514-522-120

DREWNO opałowe sprzedam- poworkowane jak i na metry, drewno suche, pocięte i potupane. Dostępna sosna, brzoza, klon, buk, dąb, możliwy transport, tel. 501-842-176

DREWNO opałowe. Lubawa, 535-237-271

NIDZICA - Sprzedam drewno opałowe mieszane, 798-662-300

NML Sprzedam kosiarki i rowery używane z Niemiec, cena od 350zł, 509-347-713

KUPIĘ

KUPIĘ trak taśmowy do remontu, 517-308-772

STARĄ porcelanę, złotą biżuterię, monety, szkło PRL, 607-852-453

NIERUCHOMOŚCI

DO wynajęcia mieszkanie

2-pokojowe w centrum Nidzicy, 662-125-629

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

KUPIĘ MIESZKANIE może być do remontu lub zadłużone. Pomogę w spłacie długu. Zapłacę 5000 za informację., 661435785

LOKAL 23m2 z witryną na działalność, biuro, do wynajęcia. Nidzica, 662-704-445

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

NML Garaże do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, ul. Jagiellońska 9C, tel. 602-136-815.

NML Kamienica 207m2 po kompleksowym, generalnym remoncie na sprzedaż, centrum Nowego Miasta Lubawskiego. Wyremontowana na wysoki standard pod klucz. W skład kamienicy wchodzi 6 apartamentów o wymiarach od 19m2 do 48m2 z odrębnymi łazienkami. tel. 663-524-266, 663-524-266

NML Sprzedam dom 160m2 z garażem i ogrodem w centrum Nowego Miasta Lubawskiego, pow. działki 800m2, stan bdb., 518-303-099.

NML Sprzedam działkę 0,78ha z zabudową pod działalność gospodarczą, tel. 603-124-907

NML Wynajmę dwupokojowe 46m2 mieszkanie w bloku z oddzielną łazienką i WC, częściowo umeblowane w Nowym Mieście Lubawskim, tel. 603-124-907.

SPRZEDAM działkę budowlaną i 3ha ziemi rolnej w Pawlikach, 880-616-482

WWW.DOMKIHOLEN-DESKIE.EU, 503-103-703

WYNAJMĘ DZIAŁKĘ USŁUGOWĄ MORĄG WRÓBLEWSKIEGO 700M2 725858428

WYNAJMĘ lokal handlowy, tanio niski parter, od września, 505-248-419

WYNAJMĘ mieszkanie M-3, umeblowane, centrum Działdowa, 515-842-024

AUTO-MOTO

ABSOLUTNIE kupię auta całe rozbite na złom bez oc odbiór lawetą, 887-813-007

KUPIĘ stare motocykle i części WFM, Junak, BMW, SKL, 504-631-626

NML Sprzedam Fiat Panda 2006r., cena 5.500zł, 509-347-713

NML Sprzedam Opel Corsę 1.0 benzyna, 2004r., 3-drzwi, bez żadnego dodatkowego wyposażenia, łańcuch rozrządu, idealny na dojazdy do pracy, aktualny przegląd i OC, Nowe Miasto Lubawskie 502-499-541.

NML Sprzedam Opel Zafira 2003r., diesel, srebrny, elektryczne szyby, komplet kół, przebieg 200.000km, 5.200zł, proszę dzwonić po 18.00, 692-386-993

USŁUGI

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

CZYSZCZENIE tapicerek i dywanów. Sprzątanie biur i mieszkań, 513-035-033

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

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

REMONTY, 793547242

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY
Najniższe **CENY** | Różne wymiary | Dogodne **RATY** | Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
292301br-a-M

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

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

RÓŻNE

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

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

STOLARNIA poszukuje zleceń, 500-077-522

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

KUPIĘ bydło od 250kg do 600kg, 692-411-362

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

maszyny rolnicze

KOPACZKA elewatorowa dwurzędowa, pług dwuski-bowy, kosiarka „OSA”, rozdrabniacz do buraków elektryczny, kultywator konny, pług jednoski-bowy konny, opielacz konny, parnik elektryczny nieużywany. Ceny do uzgodnienia. 606-266-873

SPRZEDAM śrutownik bąk, tel. 781939705

ŻMIJKĘ zbożową średnica 150 dł. 7,5m, pługi zagonowe: Kverneland czteroski-bowy, Overum trzyski-bowy, Kverneland półzawieszany pięcioski-bowy, gruber ścierniskowy szer. 3,8m, agregat uprawowy hydraulicznie składany szer. 4m, rozsiewacz nawozu Amazone dwutalerzowy- sprzedam tel. 698-703-449 lub tel. 604-147-688

produkty rolne

KUPIĘ słomę, dużą ilość (2022, 2023), 513-629-036

SPRZEDAM siano z transportem, 507-559-222

kuriermlawski.pl



ZATANKOWAŁEŚ?

**NIE ZAPOMNIJ
O „NOWYM KURIERZE MŁAWSKIM”**

**TERAZ DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU!**



**NOWY KURIER
mławski.pl**

KLESZCZ NIE PATRZY NA WIEK

W Polsce na boreliozę zachorowało już ok. 8 tys. osób. W przypadku kleszczowego zapalenia mózgu było to ponad 150 osób. Ugryzienie kleszcza może się skończyć się nie tylko boreliozą, ale również odkleszczowym zapaleniem opon mózgowych i mózgu, na które umiera średnio 1 osoba na każde 50 zarażonych.

Dzieci bardzo energicznie wchodzą w przyrodę — zarówno w momencie, kiedy dopiero zaczynają chodzić, jak i później, gdy wyjeżdżają z rówieśnikami, kolonie, obozy harcerskie i inne tego typu aktywności. Dlatego dzieci są wyjątkowo narażone na ataki kleszczy. A kleszcz atakuje, nie patrząc na wiek człowieka. Nie ma skrupułów czy współczucia.

Objawów nie da się przeoczyć

— Przez całe wakacje mieliśmy pacjentów z kleszczowym zapaleniem mózgu i z boreliozą. W tej chwili mamy jednego pacjenta z kleszczowym zapaleniem mózgu — mówi lek. Anna Zdanowska-Ruskań, specjalista chorób dziecięcych i chorób zakaźnych ze szpitala. — Kleszcze atakują dzieci w każdym wieku. W poradni chorób zakaźnych mam roczne dziecko, które obserwuję

w kierunku boreliozy. Ale myślę, że u dzieci łatwiej zauważyć kleszcza niż u dorosłego, tym bardziej że rodzice je uważnie oglądają. Bo mają świadomość niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą ugryzienie. To samo dotyczy zmian, jakie się pojawiają. A czego możemy się spodziewać? Gdy mamy do czynienia z chorobą spowodowaną przez kleszcze, objawów nie da się przeoczyć. Rodzic, gdy zauważy coś niepokojącego, od razu jedzie do lekarza. I dobrze. A co może niepokoić? Na skórze pojawiają się niejednolite plamy układające się w okręgi, które określa się jako rumień wędrujący. Albo są to zmiany jak po ukąszeniu komara. Dziecko też gorzej się czuje i ma stany podgorączkowe. To są wyraźne objawy, które niepokoją rodzica. Nie da się przeoczyć ukąszenia kleszcza.

O kleszczach słyszymy od lat, jesteśmy przed nimi przestrzegani już od wczesnego dzieciństwa. Szczególnie wtedy, gdy chcemy iść na spacer do lasu czy jeździemy na działkę. Kiedyś jednak nie były aż takim zagrożeniem. Największym problemem było ukąszenie i pozbycie się kleszcza. Teraz, kiedy kleszcze zaczęły przenosić choroby, stały się jednocześnie jednym z większych zagrożeń. Dziś niewinne ukąszenie może przynieść poważne konsekwencje.

W dodatku problem nie dotyczy tylko, jakby mogło się wydawać, pól i łąk czy terenów nieurbanizowanych, ale także parków, placów i skwerów miejskich. Wszędzie tam, gdzie jest trawa, można spotkać kleszcza.

Liczy się czas

Kleszcze maksymalnie mogą mierzyć zaledwie ok. 10 mm długości i 3 mm szerokości, co sprawia, że są nie większe niż ziarno kawy. Gdy już zauważymy takiego delikwenta na ciele, liczy się czas. Im szybciej go wyciągniemy, tym mniejsza szansa, że zarazimy się od niego boreliozą, jeśli trafiliśmy na zainfekowanego osobnika. Niestety, większość z nas nie ogląda się uważnie po przyjeździe do domu ze spaceru i to nas gubi. Bywa, że nie oglądamy też dzieci — zwłaszcza gdy jesteśmy na wakacjach, to wiele obowiązków sobie odpuszczamy. Krętki boreliozy znajdujące się w jelitach kleszcza uwalniają się zreguły po kilku godzinach od ukąszenia. Na początku kleszcz na skórze jest bardzo mały i trudno go dojrzeć „na pierwszy rzut oka”. Gdy się opije, rośnie — wtedy może być już za późno.

Kleszczy nie trzeba się bać, ale boreliozy już tak. Dlatego wybierając się na tereny zielone, trzeba stosownie się ubrać. Najlepiej, żeby były to ciemne kolory. Takie barwy nie przyciągają kleszczy. Można też stosować preparaty ochronne, a po powrocie do domu uważnie się oglądać, a zauważonego kleszcza wyciągać jak najszybciej. Nie każde ukąszenie kleszcza wymaga antybiotykoterapii. Stosują ją się u osób, które mają objawy. Samo ugryzienie nie jest wskazaniem. Nie trzeba też robić samemu badań serologicznych, bo można zrobić je za wcześnie. Trzeba obserwować, a nie siać panikę. Nie martwmy się na zapas.



Kleszcze atakują coraz częściej

Jak usunąć kleszcza?

— Czy trzeba inwestować w specjalne narzędzia lub zestawy? Można, ale tak naprawdę nie ma takiej potrzeby. Najlepsze są proste techniki i to, co mamy pod ręką, czyli... własną dłoń. Wyciągniemy nią zarówno dużego, jak i małego kleszcza, choć przy tym drugim może przydać się pomocniczo pęseta. Taki sposób, oprócz tego, że jest dostępny w każdym miejscu, ma jeszcze jedną zaletę: oszczędza czas, który tracimy, udając się na przykład do apteki — wyjaśnia Mateusz Wawryszak, ratownik medyczny, który stworzył cykl filmów na YouTube o kleszczach. — Kleszcza dobrze wyciągać w rękawiczce lub przez gazik, by zachować podstawy higieny. Ale jest jedna sytuacja, która potencjalnie wymaga konsultacji lekarskiej: gdy część pasożyta zostanie pod skórą. Jeżeli jest to tylko niewielka, czarna kropka, czyli szczeka kleszcza, nie martwmy się, zostawiamy ją tak, jak jest. Jednak jeśli udało nam się wyciągnąć tylko część pajęczaka i nie czujemy się wystarczająco pewnie, by wydostać pozostałości sterylną igłą, warto zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który oczyści miejsce wkłucia.

I dodaje: — Pod żadnym pozorem nie przypalamy kleszcza, nie smarujemy go lakierem do paznokci, alkoholem, masłem, kremami czy maściami. Może to spowodować jedynie głębsze wniknięcie pasożyta pod skórę, a nawet zwrócenie przez niego treści pokarmowej.

Miejsce ukłucia, nawet po szybkim wyjęciu kleszcza, musimy obserwować — i to nie dzień czy dwa, ale nawet kilka tygodni. Rumień wędrujący, czyli najpopularniejszy objaw boreliozy, może pojawić się nawet po 5-12 tygodniach od kontaktu z kleszczem.

Kleszcze zazwyczaj najbardziej aktywne są w maju i czerwcu oraz wrześniu i październiku. Jednak w związku z ciepłymi zimami, jakie ostatnio się zdarzają, sezon występowania kleszczy znacznie się wydłużył i trwa od kwietnia do listopada. Coraz częściej pojawiają się też doniesienia o kleszczach spotkanych zimą, w styczniu czy w lutym. Jeżeli chodzi o aktywność dzienną, to szczególnie uważać trzeba od wczesnego poranka do południa, a następnie od godzin popołudniowych do zmroku. Choć oczywiście okres żerowania może trwać cały dzień.

ADA ROMANOWSKA

WAKACYJNY ROZKŁAD JAZDY POCIĄGÓW PKP INTERCITY DLA STACJI MŁAWA DO KURORTÓW, MIAST WOJEWÓDZKICH ORAZ DUŻYCH AGLOMERACJI

BIELSKO-BIAŁA GŁÓWNA	9:13 (B)
BYDGOSZCZ GŁÓWNA	19:10
CZĘSTOCHOWA	9:13, 17:15, 21:30
GDĄŃSK GŁÓWNY	1:16 (6), 3:38, 6:05, 8:06 (E), 8:35, 10:10, 12:02, 14:38, 16:59 (5), 17:00 (D), 18:04, 20:56
GDYNIA GŁÓWNA	1:16 (6), 3:38, 6:05, 8:06 (E), 8:35, 10:10, 12:02, 14:38, 16:59 (5), 17:00 (D), 18:04, 20:56
GLIWICE	17:15
HEL	14:38
JASTARNIA	14:38
KATOWICE	9:13, 17:15
KIELCE	2:19, 6:12, 11:12, 13:06, 15:17
KOŁOBRZEG	1:16 (6), 3:38, 12:02, 16:59 (5)
KOSZALIN	1:16 (6), 3:38, 12:02, 16:59 (5)
KRAKÓW GŁÓWNY	2:19, 6:12, 6:54, 11:12, 12:07, 13:06, 15:17, 21:10, 21:30
KRYNICA-ZDRÓJ	6:54, 21:30
LUBLIN GŁÓWNY	2:19, 13:37
ŁÓDŹ FABRYCZNA	16:04, 19:01 (7), 19:09
ŁÓDŹ KALISKA	2:55 (7)
ŁÓDŹ WIDZEW	2:55 (7), 16:04, 19:01 (7), 19:09
ŁĘBA	8:35
MUSZYNA	6:54, 21:30
NAŁĘCZÓW	2:19, 13:37
NOWY SĄCZ	6:54, 21:30
NOWY TARG	6:54, 21:30
OLSZTYN GŁÓWNY	6:49, 9:01, 10:59 (1, 6), 11:05, 12:36, 15:02, 17:12, 19:00, 21:07
OLSZTYNEK	9:01, 11:05, 12:36, 17:12, 19:00, 21:07
OSTRÓDA	6:49, 10:59 (1, 6), 15:02
RACIBÓRZ	17:15
SOLEC KUJAWSKI	19:10
SUCHA BESKIDZKA	6:54, 21:30
TARNÓW	6:54, 21:30
TORUŃ GŁÓWNY	19:10
USTKA	8:06 (E)
WISŁA UZDROWISKO	9:13 (E)
WŁADYSŁAWOWO	14:38
ZAKOPANE (Spyrkówka)	6:54, 21:30

LEGENDA:

1 – kursuje w poniedziałki,
5 – kursuje w piątki,
6 – kursuje w soboty,
7 – kursuje w niedziele,
B – kursuje od poniedziałku do piątku oprócz 15 sierpnia,
D – kursuje od poniedziałku do czwartku oraz w weekend
E – kursuje w soboty, niedziele i 15 sierpnia.

FASOLA (PRAWIE) JAK MIĘSO

Gatunków fasoli jest na świecie ponoć około 400. Różnią się rozmiarem, kolorem, składem odżywczym, kalorycznością... Ale łączy je jedno: wszystkie są roślinnym, niezwykle bogatym źródłem białka, błonnika, żelaza i witamin — a te zapewniają wiele korzyści zdrowotnych.

Fasola to nasiona roślin kwiatowych z rodziny bobowatych, klasyfikowanych rośliny strączkowe. Rosną sobie w strąkach, które rozwijają się z kwiatów. Ziarna są dostępne w postaci suchej, w puszkach lub w postaci mrożonki. Pod względem odżywczym różnią się od zielonej fasoli lub szparagowej, które zjada się jako cały strąk.

Fasola zawiera aminokwasy — budulec białka, którego organizm używa do leczenia i tworzenia nowych tkanek, takich jak kości, mięśnie, włosy, skóra i krew. Białko jest też niezbędnym składnikiem odżywczym. Istnieje wiele rodzajów fasoli. Najpopularniejsze z nich to fasola limeńska, czarna, czarno-oki groszek, fasola zwyczajna, garbanzo, granatowa, Pinto, czerwona. Gatunkiem fasoli jest też soja.

Białko, białko, białko!

Białko jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu i naprawie organizmu. Fasola jest bogata w aminokwasy, budulec białka. Istnieje 20 aminokwasów, z których dla organizmu człowieka niezbędnych jest dziewięć. Istnieją również dwa rodzaje źródeł białka: kompletne i niekompletne. Produkty pochodzenia zwierzęcego, soja i komosa ryżowa są pełnowartościowymi białkami — co oznacza, że zawierają wszystkie niezbędnych aminokwasów. Jednak spośród wszystkich rodzajów fasoli tylko soja zawiera wszystkie dziewięć aminokwasów.

Możemy jednak łączyć niekompletne białka z orzechami, kielkami, produktami mlecznymi

lub ziarnami zbóż podczas jednego posiłku lub w ciągu dnia, aby uzyskać kompletne białko.

Możemy zatem na obiad zjeść fasolę z ryżem lub kuskusem. Albo czarną fasolę z migdałami lub serem. Stąd fasola jest doskonałym źródłem białka dla wegetarian i wegan. Tym bardziej, że w przeciwieństwie do mięsa lub niskotłuszczowych produktów mlecznych fasola ma mniej kalorii i tłuszczów nasyconych. I tak — 40 g czarnej fasoli w puszcze dostarcza 14,5 g białka, 16,6 g błonnika i 4,56 mg żelaza. Z kolei 155 g łuskanej fasoli edamame dostarcza 18,5 g białka, 8,06 g błonnika i 3,52 mg żelaza.

Kwas foliowy

Fasola zawiera kilka ważnych składników odżywczych, w tym kwas foliowy — składnik niezbędny dla ogólnego stanu zdrowia, wytwarzania zdrowych krwinek czerwonych, który pomaga zapobiegać wadom cewy nerwowej u płodu w czasie ciąży. 155 g łuskanej fasoli edamame zawiera 482 mikrogramy (mcg) kwasu foliowego.

Przeciwutleniacze

Według badań fasola jest bogata w polifenole, czyli rodzaj przeciwutleniacza. Przeciwutleniacze zwalczają działanie wolnych rodników — szkodliwych substancji chemicznych wytwarzanych przez organizm podczas metabolizmu i innych procesów. Wolne rodniki mogą powodować uszkodzenia komórek, co może prowadzić do różnych chorób. Przeciwutleniacze pomagają organizmowi usuwać wolne rodniki. W ten sposób pokarmy bogate w przeciwu-

tleniacze, takie jak fasola, mogą pomóc chronić organizm przed chorobami.

Na zdrowie serca

Ludzie, którzy regularnie spożywają fasolę, mogą być mniej narażeni na śmierć z powodu zawału serca lub innych problemów sercowo-naczyniowych. Autorzy analizy z 2017 r. zasugerowali, że jednym z powodów zmniejszenia ryzyka sercowo-naczyniowego było zastępowanie przez ludzi białek mięsa zwierzęcego o większej zawartości tłuszczu fasolą.

Z kolei badanie z 2013 r. wykazały wyraźną korelację między jedzeniem fasoli a niższym ryzykiem choroby niedokrwiennej serca. Inne badania sugerują, że składniki odżywcze w fasoli mogą pomóc obniżyć poziom cholesterolu. A przecież wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka chorób serca i zawałów serca.

Istnieją dowody na to, że dieta bogata w błonnik może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia. 88 g czarnej fasoli dostarcza około 14 g błonnika, co stanowi ponad połowę dziennego zapotrzebowania osoby dorosłej na błonnik.

Mniejsze ryzyko raka

Niektóre badania wykazały, że fasola działa jako przeciwutleniacz i środek przeciwzapalny. Efekty te mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Badania z 2015 r. analizowały, czy fasola może mieć właściwości przeciwutleniające, które zwalczają raka jelit. Wyniki sugerują, że czarna fasola miała najwyższą aktywność przeciwutleniającą. Kolejne badanie z 2016 r. wykazało rów-



niez, że substancje chemiczne zawarte w czarnej fasoli, popularnej północno-wschodnich Chinach mogą spowolnić wzrost raka jelita grubego, zapobiegając namnażaniu się komórek rakowych.

Cukrzyca i metabolizm glukozy

Fasola może pomóc ustabilizować poziom glukozy we krwi, a nawet zapobiegać cukrzycy. Wszystko przez to, że — jak już wspomniałam — jest bogata w błonnik, a ten może pomóc obniżyć poziom glukozy we krwi. Badanie z 2018 r. potwierdziło, że spożywanie diety bogatej w błonnik może zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2. Istnieją również dowody na to, że może to pomóc obniżyć poziom cukru we krwi u osób, które już cierpią na tę chorobę.

Inne badanie dotyczyło w szczególności wpływu dodania szklanki roślin strączkowych do codziennej diety osób z cukrzycą typu 2. I wykazało obniżenie poziomu cukru we krwi i niższe ciśnienie krwi w grupie osób, które jadły fasolę — w porównaniu z grupą kontrolną, która

zawierała więcej błonnika pełnoziarnistego.

Zapobieganie stłuszczeniu wątroby

Stłuszczenie wątroby występuje, gdy tłuszcze gromadzą się w wątrobie. Może rozwijać się wraz z otyłością, wysokim poziomem cholesterolu, wysokim ciśnieniem krwi i innymi aspektami zespołu metabolicznego. Dziś lekarze opierają leczenie stłuszczeniowej choroby wątroby na odchudzaniu i kontrolowaniu poziomu cukru we krwi, a także obniżaniu poziomu tłuszczów we krwi, takich jak trójglicerydy i lipoproteiny o małej gęstości (LDL) czy złego cholesterolu. Zastąpienie białka zwierzęcego o wyższej zawartości tłuszczu fasolą to dobry krok w kierunku poprawy zdrowia wątroby.

Poprawa zdrowia jelit

Badania wykazały, że różne rodzaje fasoli, zwłaszcza czarna fasola, poprawiają zdrowie jelit poprzez poprawę funkcji bariery jelitowej i zwiększenie liczby pożytecznych bakterii. Może to pomóc w zapobieganiu chorobom jeli-

towym. Zdrowe bakterie jelitowe wspierają również funkcje układu odpornościowego i mogą sprzyjać utracie wagi. Fasola odżywia zdrowe kolonie bakterii jelitowych.

Jak gotować fasolę?

Trawienie fasoli najbardziej utrudniają skórki, które są twarde. Na wszystko jest jednak sposób: przed gotowaniem wystarczy kilkakrotnie zmienić wodę, w której fasolę moczymy. Ale po kolei.

Najpierw fasolę płuczemy i wsypujemy do gorącej wody. Gotujemy pod przykryciem przez 3 minuty i odstawiamy na dwie godziny. Odlewamy wodę, nalewamy świeżo przegotowaną o temperaturze pokojowej tak, by ziarna były przykryte. Po następnych dwóch godzinach ponownie odlewamy wodę i znów lejemy nową, też przegotowaną i ostudzoną. W niej fasolę moczymy przez całą noc. Następnego ranka płuczemy fasolkę dokładnie dwa, trzy razy, zalewamy kolejną porcją przegotowanej zimnej wody i gotujemy 1,5 godziny. Ważne, by gotować ją bez przykrycia — uolnią się szkodliwe związki, a solić dopiero po ugotowaniu — bo nie zmięknie. Przetworzonej wody używamy nie bez przyczyny: jest miękka. Gotowana w wodzie twardej fasola, sama z siebie dość ciężkostrawna, dodatkowo ułatwi zawartym w niej pektynom łączenie z zawartym w twardej wodzie wapniem i powstanie tzw. pektynian wapnia — który jeszcze bardziej utrudnia trawienie.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z medicalnewstoday.com.

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

Kolejny aktywny wakacyjny tydzień w Mławie przed nami. Podpowiadamy naszym Czytelnikom oraz turystom co dzieje się w naszym powiecie w najbliższym czasie. Jak i gdzie można aktywnie i ciekawie spędzić czas.

Do końca sierpnia w Galerii Foyer Miejskiego Domu Kultury w Mławie można podziwiać wystawę Zbigniewa Wawrzyńskiego pt. „Moja Ziemia”. Ekspozycję tworzy zbiór kilkudziesięciu czarno-białych i kolorowych fotografii przedstawiających Mławę i jej najbliższe okolice. Zebrane zdjęcia prezentują miasto wraz z charakterologicznym rysem jego mieszkańców i doskonale odzwierciedlają lokalny koloryt miejsca z całym bagażem jego piękna i niedoskonałości.

W pracach autora można doszukać się kadrów pełnych nostalgii, chichotu historii, a także zachwytu nad codziennością, przyrodą i człowiekiem. Wybrane fotografie prezentują szeroki wachlarz zainteresowań Zbigniewa Wawrzyńskiego, a przede wszystkim jego osobliwe i bardzo osobiste spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość. Zdjęcia autora są „przepełnione refleksyjną rozmową” o otaczającym nas świecie pełnym dysonansów izmienności.

Osoby, które przybędą oglądać zdjęcia z pewnością



cią odbędą podróż w czasie, albowiem będzie można zobaczyć nie tylko fotografie wykonane w ostatnich dwudziestu latach, ale

również te z kilku dekad PRL-u. Serdecznie zapraszamy do MDK w Mławie. Miejski Dom Kultury, Urząd Miasta Mława oraz

Fundacja For Art zapraszają do wzięcia udziału w konkursach inspirowanych twórczością znanego na całym świecie kompozytora Victora Younga, w którego życiorysie przeżywa się wątek mławski. W tym roku ponownie, oprócz konkursu plastycznego „Malowanie muzyką” zapraszamy także do wzięcia udziału w konkursie literackim pt. „Gdzie są skrzypce Younga?”. Regulaminy i karty zgłoszenia są dostępne.

Cały czas do wspólnego rekreacyjnego biegania

(nie na wyścigi) w ramach spotkań z cyklu „Biegaj w Mławie” zachęca Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Treningi są organizowane w soboty o 9:00 na powietrzu lub w obiektach zamkniętych – o miejscu najbliższego spotkania organizatorzy poinformują na swojej stronie. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

Młodych miłośników sportu i rekreacji MOSiR zaprasza do spędzenia aktywnego „Lata w mieście”.

oprac. KN

EKOPIKNIK WE WRZEŚNIU W MŁAWSKIEJ „JEDYNCE”

Stanowiska edukacyjne obsługiwane przez profesjonalnych animatorów, zabawy z ekologią w tle, występ artystyczny uczniów i konkursy z nagrodami – takie atrakcje czekają uczestników ekologicznego pikniku rodzinnego pod hasłem „Edukacja ekologiczna w zakresie zrównoważonej gospodarki wodą”. Zapraszamy na plac przy Szkole Podstawowej nr 1 w sobotę 9 września.

Piknik na terenie mławskiej „Jedynki” ma na celu aktywizację środowiska lokalnego, podniesienie świadomości ekologicznej i budowanie proekologicznych postaw poprzez pogłębianie wiedzy na temat ochrony środowiska i zasobów wodnych, uwrażliwienie na piękno przyrody i potrzeby natury oraz zachęcanie dzieci i młodzieży do aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą. W ramach wydarzenia profesjonalni animatorzy

poprowadzą z uczestnikami proekologiczne zajęcia w sześciu stanowiskach tematycznych (Życie w wodzie – ekopokój zagadek; Woda jest potrzebna do życia – koło fortuny; Eksperymenty i doświadczenia z wodą – okulary VR – podwodne życie; Życie, sport, turystyka nad wodą – ekogra XXL; Ekosystemy – rzeka, morze (rośliny, zwierzęta, skarby, eksponaty), wypocznik – woda jest niezbędna do życia – sadzenie roślin i ozdabianie doniczek; Za-



bawy i gry z „wodą” – puzzle oraz malowanie toreb ekologicznych). W trakcie

pikniku będzie można wziąć udział w szeregu zabaw oraz konkursach

z atrakcyjnymi nagrodami, a także obejrzeć występ artystyczny w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej nr 1. Do dyspozycji uczestników będzie także przygotowany poczęstunek.

Piknik zaplanowano w godzinach 11:00-15:00 w sobotę 9 września 2023 r. Ekologiczny piknik rodzinny w Szkole Podstawowej nr 1 im. Hugona Kołłątaja w Mławie pod hasłem: „Edukacja ekologiczna w zakresie zrównoważonej gospodarki

wodą” dofinansowano przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, w formie dotacji, w kwocie 30 000 zł. Honorowy patronat nad przedsięwzięciem objęła Minister Klimatu i Środowiska Anna Moskwa. Obsługę stanowisk edukacyjnych, nagrody dla uczestników i poczęstunek zapewni wyłoniona przez Miasto Mława firma Edukacja Ekologiczna Dagmara Hirs z Łodzi. Zapraszamy! KN

PRZEGRANY MECZ PIŁKARZY MŁAWIANKI MŁAWA

Piłkarze Mławianki muszą jeszcze poczekać na pierwsze wyjazdowe zwycięstwo. Rezerwy ekstraklasowej Jagiellonii Białystok okazały się za mocnym rywalem dla podopiecznych Piotra Rzepki. Wykorzystały trzy spośród kilku stworzonych okazji strzeleckich.

Po raz pierwszy Mateusz Koliński musiał skapitulować w 33. minucie. W sytuacji sam na sam nie zdołał odbić mocnego uderzenia w długi róg Patryka Czerecha. Aktywność strzelecka Mławianki w premierowej partii ograniczyła do kilku uderzeń z dystansu. Dwa z nich mi-

nęły w niewielkiej odległości bramkę „Jagi”.

Wydawało się, że do drugiej odsłony mławianie przystąpią z większym animuszem. Nic jednak bardziej mylnego, na murawę wrócili rozkojarzeni. Na fatalne efekty nie trzeba długo czekać. Damian Wojdakowski i Alan Rybak zdołali pokonać Kolińskiego.

W czerwcu udało się odrobić w Białymstoku stratę trzech goli. Teraz okazało się to niemożliwe. Zawiodła skuteczność – Stanislav Hrebeń przegrał pojedynek z bramkarzem Jagiellonii, a Mateusz Karol główkował minimalnie obok słupka.

Klub Sportowy Mławianka Mława



Jagiellonia II Białystok – Mławianka Mława 3:0 (1:0)

Bramki: Patryk Czerech (33.), Damian Wojdakowski (47.) i Alan Rybak (52.)

Mławianka: Koliński - Karowski, Hurenko, Komorowski, Markowicz (84. Kurowski), Masalov (84. Bryks), Hreben (65. Kopacz), Tunkiewicz (46. Olczak), Pragacz (84. Szczerbowski), Karol, Odillon