

**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 SZYDŁOWO WIECZENIA WIŚNIEWO

Fot. Krzysztof Napierkowski



JAN ŁUKASIK MŁAWIANINEM ROKU

JAN ŁUKASIK, PRZEWODNICZĄCY RADY POWIATU MŁAWSKIEGO I WIELOLETNI DZIAŁACZ NIEZALEŻNEGO SAMORZĄDNEGO ZWIĄZKU ZAWODOWEGO „SOLIDARNOŚĆ” ZOSTAŁ OFICJALNIE DWUDZIESTM PIERWSZYM MŁAWIANINEM ROKU. STATUETKĘ ŚW. WOJCIECHA WRĘCZYŁ MU BURMISTRZ MIASTA MŁAWA SŁAWOMIR KOWALEWSKI. GRATULACJE SKŁADALI M.IN. PARLAMENTARZYŚCI, PRZEDSTAWICIELE WŁADZ POWIATU, RODZINA I PRZYJACIELE. **S. 5**

MŁAWSKI SKATEPARK ZMIENIA OBlicZE

INWESTYCJE || **s. 3**

■ Pracownicy Mławskiego Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego rozpoczęli prace przy mławskim skateparku, który zyska nową nawierzchnię ale i nowe urządzenia: grindbox, poręcz spadową, poręcz prostą i minirampę. Prace zakończą się 15 listopada.



MŁAWA PO RAZ DRUGI STOLICĄ JAZZU

KULTURA || **s. 4**

■ Będziemy mogli po raz kolejny odkrywać piękno magicznego świata jazzu za sprawą drugiej edycji Victor Young Jazz Festivalu Mława, na który już teraz zapraszają organizatorzy: Burmistrz Miasta Mława, Fundacja For Art i Miejski Dom Kultury w Mławie.



REKLAMA

Lek. spec. DIABETOLOG
Robert Modzelewski
Uniwersytecki Szpital Kliniczny
w Olsztynie



PRZYJMUJE
w Przychodni Lekarzy
Specjalistów OMEGA
MŁAWA | ul. Płocka 43

leczenie cukrzycy
(powikłań)

stopa
cukrzycowa

neuropatie
itp.

ZAPRASZAMY

tel. 23 655 01 10, 23 654 38 73, kom. 502 247 420

Nie wzywaj policji niepotrzebnie

PRAWO || Przypominamy, że bezpodstawne wezwanie policji na interwencję wiąże się z konsekwencjami prawnymi. Jakimi? Można zostać ukaranym ograniczeniem wolności, grzywną do 1500 złotych, a nawet trafić do aresztu.

Policjanci dość często wzywani są do podjęcia interwencji zupełnie bez uzasadnienia. W tym czasie mogliby pilnować porządku winnych miejscach, a nawet nieść pomoc naprawdę potrzebującym osobom.

Co dzień realizują wiele interwencji, które zgłaszane są za pośrednictwem numeru alarmowego 112. Część z nich dotyczy zdarzeń drogowych, inne nieporozumień rodzinnych. Każde zgłoszenie mundurowi traktują bardzo poważnie.

Bywają jednak takie telefony, po których wszystkie służby ratunkowe stawiane są w stan najwyższej gotowości. Kiedy dochodzi do realizacji interwencji okazuje się, że zgłaszający bezpodstawnie wezwał patrol.

Przykład 1: Osoba wezwała patrol ponieważ w domu rzekomo awanturował się pijany ojciec. Patrol Policji na miejscu ustalił, że ojciec jest trzeźwy, ale ma zamiar wyjść z domu i wtedy zwyczajowo kupi alkohol, wpije go, a po powrocie zdaniem zgłaszającego będzie się awanturował.



Przykład 2: Osoba wezwała patrol Policji ponieważ z jej relacji wynikało, że pod do-

mem kręcą się jakieś osoby. Na miejscu okazało się, że osoba wezwała Policję po-

nieważ była skonfliktowana z sąsiadem i kiedy ten razem z synem wykonywał wieczor-

rem przed domem jakieś prace, osoba ta celowo poinformowała Policję, że są to obce osoby, by sąsiadowi wyłącznie dokuczyć.

Przykład 3: Mężczyzna zgłosił Policji, że żona utrudnia mu kontakt z dziećmi i prosi o interwencję. Policjanci na miejscu ustalili, że mężczyzna w ogóle nie był w miejscu, gdzie miałyby mieć miejsce utrudnianie kontaktu z dziećmi. Dzwonił tylko po to, aby mieć potwierdzenie, że zgłaszał na Policję taki fakt.

Uwaga: Niczym nieuzasadnione i pochopne sięganie po telefon tylko po to, aby porozmawiać z dyspozytorem i wprowadzić go w błąd może skutkować sytuacją, w której służby ratunkowe, zajęte niepotrzebnymi czynnościami, nie zareagują w porę na prawdziwe zgłoszenie dotyczące ratowania ludzkiego życia.

Warto wiedzieć: Takich i podobnych zgłoszeń jest wiele. Przed wybraniem numeru alarmowego należy zastanowić się czy sprawa, którą chce się zgłosić wymaga interwencji Policji. Należy

pamiętać, że w czasie, kiedy blokuje się linię alarmową, ktoś inny może pilnie potrzebować pomocy.

WARTO PAMIĘTAĆ:

W przypadku bezpodstawnego wezwania Policji na interwencję należy liczyć się z konsekwencjami prawnymi. Zgodnie z postanowieniami ustawy z dnia 20 maja 1971 r. Kodeks Wykroczeń, osoby, które w sposób nieodpowiedzialny wzywają Policję popełniają wykroczenie zagrożone karą aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny do 1500 zł.

Art. 66. § 1. Kto: 1) chcąc wywołać niepotrzebną czynność, fałszywą informacją lub w inny sposób wprowadza w błąd instytucję użyteczności publicznej albo organ ochrony bezpieczeństwa, porządku publicznego lub zdrowia, 2) umyślnie, bez uzasadnionej przyczyny, blokuje telefoniczny numer alarmowy, utrudniając prawidłowe funkcjonowanie centrum powiadamiania ratunkowego – podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny do 1500 zł.

Informacja Policji

Najwyższe podwyżki rent i emerytur w przyszłym roku

FINANSE || Dobra informacja dla wszystkich emerytów i rencistów. W przyszłym roku czekają ich największe podwyżki od 10 lat. Ile będzie wynosiła nowa stawka?

W 2020 roku waloryzacja sięgnęła poziomu 3,56%, dla najniższych świadczeń przewidziana była waloryzacja kwotowa – wzrost o 70 zł niezależnie od wysokości świadczenia.

Przyszłoroczna waloryzacja rent i emerytur wyniesie nawet 4,25 proc. Większą podwyżkę zanotowano ostatnio w 2010



W 2021 roku emerytów i rencistów czeka największa podwyżka od lat.

roku, kiedy gospodarka wychodziła z kryzysu finansowego. Obecnie poziom waloryzacji musi być wysoki ze względu na inflację. Kryzys spowodowany pandemią wpłynął na jej znaczący wzrost, a co za tym idzie, podrożały także towary i usługi. Jak wynika z danych przedstawionych przez NBP, emeryci, którzy pobierają świad-

czenie w wysokości 2 tys. zł, mogą liczyć na podwyżkę o 85 zł miesięcznie. Osoby z najwyższymi emeryturami dostaną nawet o 200 zł więcej.

Waloryzacja w 2021 roku ma zapobiegać wykluczeniu osób, które pobierają rentę, lub emeryturę.

opr. jk

Mławski skatepark zmienia oblicze

INWESTYCJE || Pracownicy Mławskiego Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego rozpoczęli prace przy mławskim skateparku, który zyska nową nawierzchnię ale i nowe urządzenia: grindbox, poręcz spadową, poręcz prostą i minirampę. Prace zakończą się 15 listopada.



fot. Kamil Przytuński



Prace przy modernizacji skateparku w zabytkowym parku miejskim w Mławie już rozpoczęte. Do połowy listopada pojawiają się na nim nowe urzą-

dzenia i nawierzchnia. Miłośnicy ewolucji na deskorolkach i łyżworolkach zyskają estetyczną i bezpieczną przestrzeń do realizacji swoich sportowych zamiłowań.

Na zlecenie Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego nową nawierzchnię betonową wykonują oraz instalują nowe urządzenia – grindbox, poręcz spadową, poręcz

prostą i minirampę – pracownicy Mławskiego Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego. Na realizację zadania miasto uzyskało zgodę Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwato-

ra Zabytków. Prace powinny zostać zakończone do 15 listopada br.

Modernizacja skateparku jest efektem rozmów, jakie w ostatnim czasie prowadził z korzy-

stającą z obiektu młodzieżą burmistrz Sławomir Kowalewski. Już wkrótce amatorzy skateringu będą mogli doskonalić swoje umiejętności w znacznie lepszych warunkach. **KN / UMM**

Mława uczci 42. rocznicę wyboru Karola Wojtyły na Papieża

ROCZNICA || Mieszkańcy Mławy uczczą 42. rocznicę wyboru Karola Wojtyły na Papieża. Uroczystości odbędą się w piątek 16 października.

Stowarzyszenie Pontyfikat Papieża Jana Pawła II w Mławie, Burmistrz Miasta Mława, Proboszczowie Mławskich Parafii i Towarzystwo Miłośników Twórczości Tekli Bądarzewskiej w Mławie zapraszają mieszkańców na uroczystości z okazji 42. rocznicy wyboru kardynała Karola Wojtyły na Stolicę Piotrową w piątek 16 października.



Mieszkańcy złożą kwiaty przy pomniku papieża Polaka

Uroczystości rozpocznie o godz. 18:00 w kościele pw. Świętej Trójcy w Mławie msza święta wraz z programem artystycznym w wykonaniu Marty i Pawła Stawińskich oraz ks. Marcina Sadowskiego z Diecezjalnego Instytutu Muzyki Kościelnej Musicum w Płocku, którzy zaprezentują słuchaczom fragmenty przemówień Jana Pawła II.

Następnie zostanie poświęcony sztandar Stowarzyszenia Pontyfikat Papieża Jana Pawła II w Mławie oraz – zgodnie z wieloletnią tradycją mławskich obchodów Dnia Papieża Jana Pawła II – wręczone stypendia zdolnej młodzieży z niezamożnych rodzin.

Na koniec przewidziano wspólną modlitwę, złożenie kwiatów i odśpiewanie „Bar-

ki” przy pomniku papieża Polaka na Starym Rynku.

Ze względów sanitarnych związanych z obecną sytuacją epidemiczną, organizatorzy proszą uczestników uroczystości o zachowanie niezbędnych wymogów bezpieczeństwa: utrzymywanie dystansu społecznego oraz stosowanie maseczek lub innych osłon ust i nosa. **KN / UMM**

Przewoził papierosy bez akcyzy

NA SYGNALE || Mławscy policjanci zabezpieczyli papierosy bez polskich znaków skarbowych akcyzy, warte na rynku ponad 45 tysięcy złotych.

Mławscy policjanci referatu do walki z przestępczością gospodarczą zabezpieczyli papierosy bez polskich znaków skarbowych akcyzy, warte na rynku ponad 45 tysięcy złotych. Towar posiadał mieszkaniec Mławy.

Do zatrzymania 35-letniego mławianina doszło 7 października, na terenie gminy Szeńsk.

W samochodzie, którym się poruszał, policjanci odnaleźli



40 opakowań wyrobów tytoniowych, w każdym po 200 sztuk papierosów.

— Następnie, podczas prowadzonych czynności na te-

renie Mławy, na strychu budynku, policjanci odnaleźli kilka kartonów, w każdym po około 4 tysiące sztuk papierosów — poinformowała asp.

szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Łączna wartość zabezpieczonego przez policjantów z referatu PG, nielegalnego towaru to ponad 45 tysięcy złotych.

Zgodnie z Kodeksem karnym skarbowym, zatrzymanemu mieszkańcowi Mławy grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności oraz wysoka grzywna. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

AUTOBUSY WRACAJĄ NA STAŁĄ TRASĘ

KOMUNIKACJA || W związku z zakończeniem prac przy przebudowie ulic Mariackiej, św. Anny i Orzona w Mławie, autobusy linii nr 1 Mławskiej Komunikacji Miejskiej od poniedziałku 12 października 2020 r. jeżdżą swoją stałą trasą. Przywrócenie stałej trasy nastąpiło na odcinku biegnącym ulicami Kopernika, Lelewela, Kościuszki, Zachodnią, Sportową, Mariacką, św. Anny i Orzona (OKM pasaż). W pozostałym jej przebiegu trasa pozostała bez zmian. Urząd Miasta Mławy zaprasza podróżnych do korzystania



z MKM-ki i przypomina, że ze względu na ograniczenia związane z pandemią COVID-19 w autobusach można zajmować tylko co drugie miejsce.

KN / UMM

Mława po raz drugi stolicą jazzu

JAZZ || Będziemy mogli po raz kolejny odkrywać piękno magicznego świata jazzu za sprawą drugiej edycji Victor Young Jazz Festivalu Mława, na który już teraz zapraszają organizatorzy: Burmistrz Miasta Mława, Fundacja For Art i Miejski Dom Kultury w Mławie.

Już niedługo, bo 23 i 24 października w tutejszym kinie usłyszymy wirtuozów gatunku: zespół Zagan Acoustic, duet Artur Dutkiewicz i Bogdan Hołownia oraz duet Wojciech Karolak i Kuba Stankiewicz. Na tym jednak nie koniec atrakcji.

Wzorem poprzedniej edycji, odbędzie się także panel dyskusyjny poświęcony twór-

czości Victora Younga. W tym roku jego uczestnicy będą rozmawiali o mazowieckich inspiracjach kompozytora.

Jedną z imprez towarzyszących festiwalowi będą warsztaty jazzowe dedykowane głównie uczniom i absolwentom Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Mławie, otwarte jednak dla szerokiego grona zainteresowanych. Zaplanowano tak-

że uroczyste otwarcie Skweru Victora Younga w Mławie.

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM FESTIWALU:

23 października (piątek)

– sala kina KOSMOS (Miejski Dom Kultury w Mławie)
18:00 – otwarcie Victor Young Jazz Festival Mława'20
4 – koncert Zagan Acoustic
20:00 – koncert duetu fortepianowego Artur Dutkiewicz i Bogdan Hołownia

24 października (sobota)

12:00 – uroczyste otwarcie Skweru Victora Younga w Mławie (u zbiegu ulic Płockiej i Długiej)
12:45 – otwarte warsztaty jazzowe Kuby Stankiewicza (Państwowa Szkoła Muzyczna w Mławie)
17:00 – otwarty panel dyskusyjny – mazowieckie inspiracje Younga (Miejski Dom Kultury w Mławie); uczestnicy panelu: historyk prof. Leszek Zygmier, muzycy: Grażyna Auguścik, Wojciech Karolak, Kuba Stankiewicz i Janusz Prusinowski, dziennikarze Rafał Motriuk i Andrzej Winiszewski,



Jeden z koncertów Victor Young Jazz Festivalu Mława z 2019 r.

byli konsul RP w Los Angeles Mariusz Brymora, Anna Ferens – filmowiec

18:30 – wernisaż prac laureatów ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Malowanie muzyką” – wręczenie nagród na scenie MDK

19:00 – koncert duetu fortepianowego Wojciech Karolak i Kuba Stankiewicz

Imprezy towarzyszące

– II edycja ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Malowanie muzyką”. Prace dzieci inspirowane muzyką Victora Younga

– wernisaż prac (foyer Miejskiego Domu Kultury) i wręczenie nagród laureatom tegoż konkursu (scena główna)

– panel dyskusyjny ludzi świata sztuki i humanistów na temat mazowieckich inspiracji Victora Younga

– otwarte warsztaty jazzowe Kuby Stankiewicza (Państwowa Szkoła Muzyczna w Mławie)

– uroczyste otwarcie Skweru Victora Younga, położonego w Mławie, u zbiegu ulic Długiej i Płockiej, w pobliżu miejsca, gdzie stał dom, w którym mieszkali dziadkowie Victora Younga o nazwisku Jabłoń.

Uchwała Rady Miasta Mława w tej sprawie została podjęta na sesji Rady Miasta Mława 28 sierpnia 2020 r.

Wszystkie wydarzenia festiwalu zostaną przeprowadzone zgodnie z zobowiązującymi w danych dniach ograniczeniami sanitarnymi związanymi z pandemią COVID-19. Ze względu na ograniczenia liczby widzów wydarzenia, zachęcamy do śledzenia festiwalu online - szczegóły na temat odbioru transmisji podamy wkrótce.

KSM UMM

Skwer Victora Younga zostanie otwarty podczas festiwalu

SKWER YOUNGA || Uchwałą z 18 sierpnia 2020 r. miejscy radni nadali skwerowi położonemu u zbiegu ulic Długiej i Płockiej w Mławie nazwę Skwer Victora Younga.

Jego oficjalne otwarcie nastąpi w sobotę 24 października o godzinie 12:00. Uroczystość jest organizowana w ramach drugiej edycji Victor Young Jazz Festivalu Mława.

Amerykanin Victor Young był autorem muzyki do ponad trzystu filmów, w tym m.in. „Jeźdźca znikąd”, „Komu bije dzwon” i „Podróż Guliwera”. Dwudziestodwukrotnie był nominowany do Oscara, Nagrodę Akademii przyznano mu pośmiertnie w 1956 r. za „W 80 dni dookoła świata”. Muzyk urodził się w Chicago jako Abe Jabłoń, w rodzinie pochodzących z Mławy polskich Żydów. Przez wiele lat mieszkał w Polsce. Dzieciństwo spędził u rodziny w Mławie – jego dziadko-



Skwer Victora Younga

wie od strony ojca (Jabłoń) mieszkali przy ulicy Płockiej (w pobliżu obecnego Skweru Victora Younga), a od strony matki (Segal) – przy ul. Bro-

warnej. Ukończył konserwatorium muzyczne w Warszawie. Swoją debiut – już jako Wiktor Jung – miał w Filharmonii Warszawskiej.

Od zeszłego roku w Mławie odbywa się poświęcony kompozytorowi międzynarodowy Victor Young Jazz Festival Mława. Podczas pierwszej edycji utwory Amerykanina z mławskimi korzeniami wykonali światowej sławy polscy jazzmani – Zbigniew Namysłowski i Kuba Stankiewicz wraz z zespołami.

Tegoroczna edycja festiwalu, który gromadzi w mieście wielbicieli tego gatunku muzyki z całej Polski i nie tylko, odbędzie się, jak piszemy w tekście powyżej, 23 i 24 października (piątek i sobota). Na scenie kina Miejskiego Domu Kultury wystąpią zespół Zagan Acoustic, duet Artur Dutkiewicz i Bogdan Hołownia oraz duet Wojciech Karolak i Kuba Stankiewicz.

KN / UMM

REKLAMA

TYDZIEŃ w kulturze

MIEJSKI DOM KULTURY
MDK
W MŁAWIE

www.mdkmlawa.com

PLASTYCZNY KONKURS PROFILAKTYCZNY

**ŻYCIE BEZ DOPALACZY
DUŻO WIĘCEJ
DLA MNIE ZNACZY**

DLA UCZNIÓW KLAS IV-VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
Z TERENU MŁAWY

TERMIN NADSYŁANIA PRAC DO 31. 10. 2020 R.

REGULAMIN KONKURSU NA WWW.MDKMLAWA.COM

MIEJSKI DOM KULTURY
MDK
W MŁAWIE

BURMISTRZ MIASTA
MŁAWA

ZADANIE FINANSOWANE Z MIEJSKIEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH ORAZ PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII
DLA MIASTA MŁAWA W 2020 R.

facebook

Miejski Dom Kultury
Stary Rynek 13
06-500 Mława
☎ 23 654 35 85

Jan Łukasik Mławianinem Roku

WYRÓŻNIONY || Jan Łukasik, Przewodniczący Rady Powiatu Mławskiego i wieloletni działacz Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność” został oficjalnie dwudziestym pierwszym Mławianinem Roku.

Statuetkę św. Wojciecha wręczył mu Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. Gratulacje składali m.in. parlamentarzyści, przedstawiciele władz powiatu, rodzina i przyjaciele.

Genezę i historię tytułu Mławianin Roku przypomniał na początku uroczystości w sali kinowej Miejskiego Domu Kultury w Mławie Prezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej Henryk Antczak, protokół z posiedzenia przyznającej tytuł kapituły przedstawił natomiast jej Przewodniczący Lech Prejs.

Laudację adresowaną do tegorocznego laureata wygłosił Grzegorz Dzikowski ze Stowarzyszenia Pontyfikat Papieża Jana Pawła II, które wnioskowało o nadanie tytułu Janowi Łukasikowi w uznaniu jego czterdziestoletniej działalności społecznej.

W swoim wystąpieniu przypomniał m.in. jego aktywność opozycyjną w okresie rządów władzy komunistycznej (m.in. organizowanie obchodów rocznic powstania NSZZ „Solidarność” i mszy św. w intencji ojczyzny, kolportaż druków wydawanych przez podziemne struktury „Solidarności” i przygotowywanie akcji ulotkowych na terenie Mławy).

Mówił także o licznych inicjatywach laureata w okresie popeerelowskim, w tym organizacji otwartych imprez w naszym mieście — m.in. popularnego od lat Biegu „Solidarności”, koncertów na rynku, konkursów i wystaw.

Mławianin Roku 2019 przyczynił się także do powstania tablic pamiątkowych oraz pomników Jana Pawła II, ks. Jerzego Popiełuszki i Żołnierzy Wyklętych w Mławie.

Od kilkudziesięciu lat aktywnie angażuje się w życie Kościoła katolickiego. Jedną z najważniejszych sfer działalności Jana Łukasika jest jego praca jako radny powiatowy od 1998 roku, a od 2018 — przewodniczący rady.

Wielokrotnie był doceniany i odznaczany przez różne gremia. Na co dzień pracuje



Fot. Krzysztof Napierkowski

w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Mławie.

Prywatnie lubi sport i turystykę, zwłaszcza wędrówki górskie i pielgrzymki do sanktuariów, oraz koncerty na żywo.

— Ta trwająca już czterdzieści lat bezinteresowna i wielostronna działalność niewątpliwie dobrze służy mieszkańcom Mławy, powiatu i regionu mazowieckiego. Należy z pełną mocą podkreślić, że przyczynia się szczególnie do kształtowania świadomości obywatelskiej, patriotycznej i historycznej lokalnego społeczeństwa — mówił Grzegorz Dzikowski.

Jak podkreślał, laureat jest osobą skromną i szlachetną, bezinteresowną i cieszącą się powszechnym szacunkiem, pracowitą i obowiązkową, zawsze odpowiadającą na prośbę o pomoc.

Statuetkę św. Wojciecha wręczył Janowi Łukasikowi Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

— To wielki zaszczyt i przyjemność, że po raz czternasty mogę wręczyć statuetkę laureatowi wyjątkowego tytułu Mławianin Roku osobie, która jest bardzo zaangażowana w to, co w naszym mieście za jej sprawą i z jej udziałem się



działo — nie ukrywał burmistrz.

Jak zauważył, o wielu aspektach aktywności Jana Łukasika — znanego mławianinem przede wszystkim jako radny powiatowy i przez kolejne kadencje obdarzanego

przez nich mandatem zaufania — wiele osób dowiaduje się za sprawą poniedziałkowej uroczystości.

— To dlatego, że jest pan człowiekiem pracowitym, ale i skromnym. To główne pańskie cechy. A jestem

przekonany, że swoją pracowitość i skromność, człowieczeństwo, wyniósł pan z domu rodzinnego. To tam rodzice w pierwszej kolejności nauczyli pana, jakim być człowiekiem: życzliwym, odpowiedzialnym, pomocnym,

kochającym, szanującym. To dom rodzinny pana tego nauczył i to procentuje w dorosłym, zawodowym, rodzinnym, ale przede wszystkim społecznym życiu. Za to bardzo pana cenimy i dziękujemy — zwracał się do laureata Sławomir Kowalewski.

— Jest to bardzo ważne, że przekazuję tę statuetkę człowiekowi niezwykle skromnemu i takiemu, który zapracował na opinię nie dobrego radnego, nie dobrego urzędnika, ale przede wszystkim dobrego człowieka — dodał i życzył laureatowi wielu kolejnych lat życia w zdrowiu, szczęściu, radości i pomyślności oraz dalszego pielęgnowania wartości, o których wcześniej była mowa.

Gratulacje złożyli z mównicy Mławianinowi Roku 2019 Posłowie na Sejm RP Anna Cicholska i Arkadiusz Iwaniak, Senator RP Jan Maria Jackowski, Starosta Mławski Jerzy Rakowski i Wicestarosta Mławski Zbigniew Markiewicz, Proboszcz Parafii pw. Świętej Rodziny w Mławie ks. kan. Sławomir Kowalski oraz były Poseł na Sejm RP Mirosław Koźlakiewicz.

Jan Łukasik w krótkim wystąpieniu podziękował wszystkim, dzięki którym mógł znaleźć się w tym miejscu i w gronie laureatów zaszczytnego tytułu — m.in. rodzinie i kolegom z „Solidarności” oraz Stowarzyszeniu Pontyfikat Papieża Jana Pawła II, które wysunęło jego kandydaturę.

Nie byłoby tego Mławianina Roku dla mnie, gdyby nie „Solidarność”. Ten Mławianin Roku nie jest dla mnie, to jest dla „Solidarności”. „Solidarność” została doceniona w Mławie — pointował laureat.

Na koniec poniedziałkowej uroczystości specjalnie dla niego wystąpili w programie muzyczno-wokalnym Marta i Paweł Stawińscy. Po wzruszającym recitalu był czas na osobiste gratulacje uczestników uroczystości.

Przypomnijmy, że do tytułu Mławianina Roku 2019 oprócz Jana Łukasika pretendowali także Michał Gogolewski, Kazimierz Lewandowski i Dariusz Tadrzyński.

Krzysztof Napierkowski / UMM

Szkoły otrzymały zestawy komputerowe

ÓŚWIATA || Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski przekazał dyrektorom szkół podstawowych, których organem prowadzącym jest miasto, sprzęt komputerowy pozyskany dzięki dofinansowaniom w ramach projektów „Zdalna szkoła” i „Zdalna szkoła +”.

Miasto Mława podpisało z Centrum Projektów Polska Cyfrowa umowę na udział w projekcie „Zdalna szkoła” 7 maja 2020 r., natomiast 15 czerwca br. została zawarta podobna umowa na udział w projekcie „Zdalna szkoła +”.

Ich celem był zakup sprzętu komputerowego umożliwiającego realizację zdalnych lekcji uczniom wykluczonym cyfrowo, przy czym program „Zdalna szkoła +” skierowany został głównie do rodzin ubogich z minimum trojgiem dzieci. Łączna wartość obu projektów to 203 842,98 zł.

Wstępnie we wnioskach w ramach wspomnianych projektów Miasto Mława



Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski przekazuje komputery do zdalnego nauczania

Łączna liczba zestawów komputerowych przekazanych poszczególnym szkołom wyniosła:

- Szkoła Podstawowa nr 1 – 7
- Szkoła Podstawowa nr 2 – 5
- Szkoła Podstawowa nr 3 – 25
- Szkoła Podstawowa nr 4 – 26
- Szkoła Podstawowa nr 6 – 9
- Szkoła Podstawowa nr 7 – 25

zadeklarowało zakup 70 laptopów dla 6 szkół, jednak w wyniku przeprowadzonych zamówień w trybie za-

pytania ofertowego udało się zakupić łącznie 97 laptopów wraz z wymaganym oprogramowaniem, zestawami słuchawkowymi i bezprzewodowymi myszkami, które zostały przekazane sześciu szkołom.

— Bardzo dziękuję, że państwo są na tym spotkaniu i że za waszym pośrednictwem sprzęt trafi do osób, które go potrzebują. Wiemy, że na dziś szkoły w Mławie nie muszą pracować zdalnie, w związku z tym mogą państwo dysponować tym sprzętem dowolnie, aby na przykład urozmaicić zajęcia w swoich szkołach — zwracał się do obecnych w sali ślubów ratusza dyrektorów szkół Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

KSM

REKLAMA

przetarg

Wyciąg z ogłoszenia o drugih przetargach pisemnych nieograniczonych

Burmistrz Miasta Mława

ogłasza drugie przetargi pisemne nieograniczone na nieruchomości komunalne:

- nr 4833 o pow. 0,1096 ha, położona w Mławie przy ul. Szpitalnej,
- nr 2345 o pow. 0,0555 ha, położona w Mławie przy ul. Narcyzowej,
- nr 2269/2 o pow. 0,0694 ha, położona w Mławie przy ul. Jaśminowej.

Nieruchomość nr 4833 ma urządzoną księgę wieczystą **PL1M/00043982/2**.

Nieruchomość nr 2345 ma urządzoną księgę wieczystą **PL1M/00014221/8**.

Nieruchomość nr 2269/2 ma urządzoną księgę wieczystą **PL1M/00014255/5**.

Nieruchomości są położone na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego uchwalony uchwałą nr XL/486/2018 Rady Miasta Mława z dnia 27 marca 2018 r. w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w środkowej części miasta Mława między ulicami Mikołaja Kopernika, PCK, Anny Dobrskiej, Ciechanowską, Górną i linią kolei wąskotorowej. Działka nr 4833 – teren oznaczony symbolem 3.MN, działka nr 2269/2 – teren oznaczony symbolem 4.MN, działka nr 2345 – teren oznaczony symbolem 11 MN (zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna).

Pierwszy przetarg na nieruchomość nr 4833 odbył się w dniu 22.07.2020 r.

Pierwsze przetargi na nieruchomości nr nr 2345, 2269/2 odbyły się w dniu 29.07.2020 r.

Nieruchomość	Pow. [ha]	Cena wywoławcza bez podatku VAT [zł]	Wadium [zł]	Termin złożenia oferty i wniesienia wadium	Termin przetargu	Godzina przetargu – część jawna
4833	0,1096	137 000,00	13 700,00	do 27.11.2020 do godz. 15.00	1.12.2020	10.00
2345	0,0555	62 000,00	6 200,00	do 27.11.2020 do godz. 15.00	1.12.2020	10.30
2269/2	0,0694	77 000,00	7 700,00	do 27.11.2020 do godz. 15.00	1.12.2020	11.00

Sprzedaż nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem od towarów i usług VAT wg stawki 23%. Podatek VAT należy dodać do ceny wywoławczej oraz ceny sprzedaży nieruchomości.

Pisemne oferty należy składać osobno do każdego przetargu w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminach określonych w powyższej tabeli, w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem: „Drugi przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości nr – ul.”.

Ogłoszenie o przetargach zostało wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Mława na stronie internetowej: www.mlawa.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401, e-mail: ewa.wozniak@mlawa.pl.

Często wybierają upadłość konsumencką

EKONOMIA || Codzienne wydatki bardzo obciążają kieszeń seniora, która robi się coraz bardziej pusta. Bo drożeją produkty spożywcze i usługi. Zarządzanie domowym budżetem staje się coraz większym wyzwaniem. Niektórzy ogłaszają upadłość konsumencką.

Pani Barbara ma zeszyt, w którym precyzyjnie zapisuje codzienne wydatki. Kiedyś tak nie było, ale po śmierci męża odeszła jedna emerytura i budżet nagle się skurczył.

— Jedne pobory odeszły, a rachunki pozostały takie same. Trzeba zapłacić czynsz, za wywóz śmieci, za prąd, wodę... I przede wszystkim zjeść! Dużo wydaję na lekarstwa — podkreśla pani. — Ubrań ani kosmetyków nie kupuję. Jak mi zostaje parę złotych na koniec miesiąca, to wnuczce daję do skarbonki. Ale zauważyłam, że odkąd tak wszystko podrożało, to coraz rzadziej mi coś zostaje. Boję się tego momentu, że mi nie starczy, że trzeba mi będzie dokładać.

Wystarczy robić codzienne zakupy, żeby zauważyć, że w sklepach wszystko drożeje. Dotyczy to także podstawowych produktów.

Z DANYCH EUROSTATU WYNIKA, ŻE W PORÓWNIANIU



Z ROKIEM UBIEGŁYM CHLEB PODROŻAŁ O 9 PROC. MROŻONE RYBY SĄ DROŻSZE O 9,8 PROC., WARZYWA O 7,6 PROC., A MAKA O 7 PROC.

Wzrosły również ceny usług, między innymi wywozu śmieci (aż o 52,2 proc. rok do roku) czy energii elektrycznej oraz jej dostarczania (ok. 10 proc.). Rosną ceny usług dentystycznych (14,2 proc.) Prowizje bankowe i pocztowe zdroszały aż o 39,4 proc., co może być pokłosiem m.in. obniżenia stóp procentowych.

Efekt? Nasz kraj znalazł się w niechlubnej trójce krajów, które mają najwyższą inflację w Europie.

Z danych Eurostatu wynika, że w lipcu 2020 (porównując rok do roku) inflacja wyniosła u nas 3,7 proc. a nie 3 proc., jak podawał wcześniej GUS.

Inflację boleśnie odczuwają m.in. seniorzy, którzy według Krajowego Rejestru Długów wciąż są jedną z najbardziej zadłużonych grup społecznych. Wśród Polaków, którzy w pierwszym półroczu 2020 roku ogłosili upadłość konsumencką, najwyższą kwotę zadłużenia, czyli 36 mln zł, miały osoby w wieku 56-65 lat. Z danych KRD wynika, że

od 2015 roku liczba upadłości konsumenckich stale rośnie. Pod koniec marca wprowadzono zmiany w prawie upadłościowym, a w czerwcu zanotowano rekordową liczbę upadłości, czyli 1116 osób.

Jak można zmienić tę sytuację? Odpowiedź poprosiliśmy ekonomistę dr. Waldemara Kozłowskiego.

— Wyjściem z tej sytuacji jest pomoc rodziny. To młodzi powinni wspierać wiedzę seniorów, którzy gubią się odnośnie zagrożeń związanych z braniem kredytów. Oni wychowali się w czasach komuny, kiedy nie było oprocentowania. Są firmy czy instytucje parabankowe, które wykorzystują niewiedzę seniorów. Biorąc kredyt, nie czytają informacji na temat oprocentowania, prowizji napisanych małym druczkiem. W ten sposób łatwo wpaść w pułapkę zadłużenia. Uważam, że na uniwersytetach trzeciego wieku zamiast uczyć jak piec ciasta, powinno się uczyć, co to jest kredyt i na co zwracać uwagę, biorąc go — odpowiada.

Seniorzy decydują się na ogłoszenie upadłości, bo nie mogą znaleźć wyjścia z trud-

nej sytuacji, w której się znaleźli. Warto jednak pamiętać, że upadłość konsumencka (mimo że od marca zasady jej ogłoszenia są uproszczone) wiąże się z utratą majątku, w tym mieszkania, które zostanie przeznaczone na spłatę długu.

56-65 lat

W umowie o dożywocie znajduje się zapis o służebności osobistej mieszkania, co oznacza, że senior może mieszkać w swoim lokum aż do śmierci, a jednocześnie może liczyć na kilkaset, a nawet kilka tysięcy złotych miesięcznie.

Czy upadłość konsumencka to dobry wybór?

— Jak wpadnie się w pułapkę długów, to upadłość konsumencka wydaje się być

drogą wyjścia — mówi dr. Kozłowski. — Ale niesie też za sobą reperkusje. Czy jak się ogłosi upadłość, to czy nie pójdzie się po kolejną pożyczkę? Najważniejsze jest, żeby uświadomić seniora w podstawowych kwestiach finansowych. Taką rolę może pełnić też jego otoczenie seniorów czy przeznaczone dla nich stowarzyszenia. Ewentualnie można iść do doradcy finansowego, żeby znalazł rozwiązanie, np. mniejsze raty. Ale czy to nie kolejna pułapka?

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

— CZY MOŻNA PRZEŻYĆ ZA POLSKĄ EMERYTURĄ? — ZAPYTAŁIŚMY KILKU EMERYTÓW. ICH ODPOWIEDZI POZNACIE NA STR. 9.

Powinno być tak: zarabiamy i odkładamy

PIENIĄDZE || Fundusz Hipoteczny DOM przepytał 200 seniorów. Okazało się, że 12,8 proc. emerytów wystarczyłoby podniesienie świadczenia nawet o 500 zł miesięcznie.

Podobne badanie przeprowadzono w 2016 roku. Wyniki były w zasadzie podobne. Z kolei w 2011 roku emeryci wskazywali na wyższe kwoty — ponad 1500 zł. Mimo wzrostu emerytur od tamtego okresu (choć i tak jednych z najniższych w Europie), seniorzy wydają się nie zmieniać zbyt swoich oczekiwań finansowych, choć — jak widać — nastąpił lekki spadek. Ale to wynika w dużej mierze z ich umiejętności oszczędzania.

Czy takie finansowe oczekiwania emerytów mogą szokować?

— Taka kwota skłania raczej do namysłu — emeryci mają mało. Koszty utrzymania idą w górę, a oni żyją skromnie. Dla wielu z nas ta kwota może wydawać się mała, ale dla



Fot. Bartosz Guńoch

osoby biednej nawet 5 groszy to dużo — podkreśla prof. Andrzej Buszko, ekonomista. — Emeryci są warstwą społeczną żyjącą bardzo skromnie. Poza tym naprawdę mocno się zadłużają. Można to



Andrzej Buszko: Takie oczekiwania nie szokują. Raczej skłaniają do namysłu.

po części porównać do sytuacji opisanej w „Nędznikach”. Biedny chłopak przychodzi po kawałek chleba, a dostaje ostrygi. Nie je ich, bo to dla niego nic oszałamiającego. Kwota 1000 zł jest więc dla

nas relatywnie niewielka, ale dla osób wiążących ledwo koniec z końcem to naprawdę bardzo wiele — dodaje.

Jest jeszcze kwestia renty dożywotniej. Emeryt otrzymuje wówczas co miesiąc dodatkowe pieniądze w zamian za rezygnację z prawa do własności. Co pan o tym myśli? — pytam.

— To proste. Powinno być tak, że zarabiamy i odkładamy. Godna praca i godna emerytura. Wiem, że się narażę, ale oprócz tego, że godnie, powinniśmy pracować dłużej — przekonuje prof. Buszko. — Arenty dożywotnie i inne podobne im rzeczy to manipulowanie. Pracujemy i z tego mamy emeryturę. Do tego dokładamy we własnym zakresie, inne filary. Tak to powinno funkcjonować — uważa prof. Buszko. **PJ**

12,8 PROC.

EMERYTÓW WYSTARCZYŁOBY PODNIESIENIE

ŚWIADCZENIA NAWET O

500 ZŁ

MIESIĘCZNIE. Z KOLEI

25,7 PROC.

STWIERDZIŁO, ŻE SATYSFAKCUJĄCE BYŁOBY

500-800 ZŁ

NA PRZEDZIAŁ

800-1000 ZŁ

WSKAZAŁO

22,6 PROC.

ANKIETOWANYCH

Jak przeżyć za polską emeryturę?

NASZA SONDA || Polscy emeryci skarżą się, że ich emerytury są zbyt niskie i nie pozwalają im na godne życie. Opłaty, leki, coraz droższa żywność (piszemy o tym na str. 8). To wszystko sprawia, że żyją z ołówkiem w ręku. A jak sobie z tym radzą?

DANUTA 72 lata

— Przepracowałam ponad 30 lat i mam 1370 zł emerytury. Dopóki żył mój mąż i do wspólnego portfela wpływały dwie, to jakoś dawaliśmy radę. Niestety, dwa lata temu mój mąż zmarł. Została mi tylko moja emerytura, bo oszczędności poszły na pogrzeb i pomnik. Zadużyłam się, bo musiałam kupić węgiel na zimę. Potem popsuł się piec. Wzięłam więc kolejną pożyczkę. Na pomoc finansową dzieci liczyć nie mogę. Teraz komornik zabiera mi połowę emerytury, wychodzi ok. 700 zł, drugie tyle mi zostaje. Ciężko mi żyć za te pieniądze. Zakupy robię z ołówkiem w ręku. Wykupuję leki, robię opłaty i właściwie nic mi nie zostaje. Nie pamiętam już, kiedy kupiłam sobie coś do ubrania, nie wspominając o wyjeździe do rodziny. Nie wiem, jak z tego wyjść. Rozumiem, że narobiłam długów i muszę je spłacać, ale tak się nie da żyć...

IRENA 69 lat

— Oboje z mężem mamy około 4000 zł emerytury. To wystarcza nam na spokojne przeżycie i odłożenie kilkuset złotych. Nie narzekamy. Nie martwimy się też, czy starczy nam do pierwszego. Jesteśmy szczęśliwcami, bo większość z naszych znajomych nie może pozwolić sobie na beztroskie życie. Mieszkamy z naszą córką i jej rodziną. Przepisaliśmy na nią dom i od tej pory to ona zajmuje się naprawami i opłatami. Korzystamy teraz z uroków życia na emeryturze. Możemy sobie pozwolić na wyjazd do sanatorium lub wczasy nad morzem czy nawet za granicą. Stać nas na pójście do kina, na kolację czy wyjazd do teatru.

HALINA 91 lat

— Otrzymuję ponad 2200 zł emerytury. Wystarcza mi to na przeżycie spokojnie miesiąca. Kupuję sobie, co chcę do jedzenia, lubię też wcisnąć wnukom i prawnukom do kieszeni jakieś pieniądze. Pamiętam czasy,



foto Pixabay

Dopóki żył mój mąż i do wspólnego portfela wpływały dwie, to jakoś dawaliśmy radę. Niestety, dwa lata temu mój mąż zmarł.

kiedy człowiek był młody i na wszystkim oszczędzał, bo zawsze jakieś wydatki były: a to trzeba było dzieciom kupić ubrania czy przybory szkolne, a to jakiś remont w domu zrobić, a to paszę zwierzętom kupić. Dziś nie martwię się już, czy pieniędzy starczy mi do końca miesiąca. Cieszy mnie, że na stare lata mogę nie przejmować się finansami. Każdy emeryt powinien otrzymywać tyle, żeby mu wystarczyło na godziwe życie.

WIESŁAW 61 lat

— Mam emeryturę wypłacaną w straży pożarnej. Nie są to małe pieniądze, bo ponad 4000 zł. Żona ma dużo niższą emeryturę, bo 1400 zł. Samej byłoby jej trudno, ale nasze dwie emerytury pozwalają nam na normalne życie. Raz do roku

pozwalamy sobie na wyjazd za granicę, a kilka razy w roku na weekendowe wypadki. Na szczęście zdrowie wciąż dopisuje. Korzystamy z różnych form aktywności, rozwijamy swoje pasje. Tak można żyć na emeryturze. Niestety nie wszystkim jest to dane. Wielu emerytów narzeka na zbyt niskie wpływy z ZUS. Nie po to człowiek pracuje 30 lat albo i więcej, żeby dostać 1400 zł emerytury. To kpina z ludzi. Zastanawiam się, jak można za te pieniądze przeżyć?

KRYSTYNA 65 lat

— Mam 1230 zł emerytury, przepracowałam 26 lat i wychowałam 5 dzieci. Było ciężko, bo mąż pił, bił i rzadko dokładał się do domowego budżetu. Kiedy najmłodszy syn poszedł do

szkoły, ja poszłam do pracy. Myślałam, że chociaż na starość będę mogła spokojnie żyć. Ale niestety, po opłaceniu stacji, zrobieniu opłat niewiele zostaje mi na życie. Żyję skromnie, staram się nie pożyczać, bo wiem, że muszę to oddać. Co roku dzieci składają się i kupują mi opały na zimę. Kiedy żenił się syn, to musiałam sprzedać obrączkę i złoty pierścionek, żeby cokolwiek włożyć do koperty. Aż wstyd się przyznać, że człowiek tak bieduje. Czuję ogromną niesprawiedliwość, że matki, które całe życie nie pracowały, dostały emerytury, a ja wychowałam dzieci i pracowałam, i nic mi nie dolożyli. Moim największym marzeniem jest wygrać w totolotka jakieś 100 tys. i kupić sobie kawalerkę.



Wielu polskim emerytom nie zawsze wystarcza do pierwszego.

JÓZEF 71 lat

— Pracować zacząłem zaraz po skończeniu szkoły zawodowej, miałem wtedy 18 lat. Przepracowałem 42 lata i jeszcze rodzicom pomagałem w gospodarstwie. Otrzymuję 1740 zł emerytury, z tego 500 zł co miesiąc przeznaczam na leki i wizyty u specjalistów. Ciężko fizycznie pracowałem tyle lat... czy taka wysokość emerytury jest adekwatna? Pewnie, że nie. Kiedy człowiek pracował, nie miał czasu chorować. Podczas urlopu też się szło do roboty, bo zawsze pieniędzy brakowało. Na emeryturze człowiek powinien odpocząć, mieć zaspokojone wszystkie potrzeby, a nie martwić się, czy starczy pieniędzy na życie. Za granicą ludzie na emeryturach cieszą się życiem, a my w Polsce żyjemy z dnia na dzień, od emerytury do emerytury. Człowiek przelicza każdy grosz, bo trzeba opłaty porobić, leki wykupić, kupić coś do jedzenia, czasem jakiś ciuch czy but. Ciula się po kilka złotych, żeby potem dzieci miały za co pochować człowieka, bo im też ciężko.

Wysłuchała: Joanna Karzyńska

NA STRONIE OBOK PISZEMY, JAKA PODWYŻKA EMERYTUR ZADOWOLIŁABY EMERYTÓW.

Jestem alkoholiczką i co dalej?

CZY ALKOHOLIK DO KOŃCA ŻYCIA POZOSTAJE ALKOHOLIKIEM? — O TO SAMO PYTAJĄ PACJENCI NA POCZĄTKOWYM ETAPIE TERAPII — PRZYZNAJE AGNIESZKA WÓDKOWSKA, TERAPEUTKA UZALEŻNIEŃ I WŁAŚCICIELKA OŚRODKA TERAPII UZALEŻNIEŃ NEFO. JAK BRZMI OSTATECZNA ODPOWIEŹ?

Rozmawiamy dzisiaj z właścicielkami Ośrodka Terapii Uzależnień Nefo. Magdalena Sokół i Agnieszka Wódkowska o tym, jak łączą klasyczną terapię z alternatywnymi zajęciami, które sprzyjają wyjściu z uzależnienia.

— Zaczniemy od początku. Skąd mam wiedzieć, że jestem alkoholiczką?

M.S.: — Osoba uzależniona odczuwa silną potrzebę picia, często spożywanie alkoholu ma charakter kompulsywny. Występują trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z piciem — ilości spożywanego alkoholu czy długości trwania picia — co może objawiać się jako tzw. ciagi alkoholowe. Osoba spożywa alkohol pomimo świadomości skutków i konsekwencji zdrowotnych takich jak np. depresja czy marskość wątroby.

Dla choroby alkoholowej charakterystyczna jest zarówno zależność fizyczna, jak i psychiczna, często obserwuje się również wzrost tolerancji na alkohol.

A.W.: — Alkohol jest substancją psychoaktywną, która wpływa na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Przyczynia się do zmian, które występują między innymi w obszarach zachowania, myślenia i emocji. Uzależnienie od alkoholu przebiega fazowo, a każda



Fot. unplash

faza ma swoje specyficzne objawy.

Zaniepokoić nas powinny sytuacje, gdy zauważamy, że alkohol dobrze wpływa na nasze samopoczucie — staje się „lekarstwem” na różne problemy, przynosi ulgę w stresujących sytuacjach. Kiedy spostrzegamy, że mamy coraz większą ochotę na alkohol, same szukamy okazji do napicia się, pijemy coraz częściej, a gdy nie mamy możliwości zrealizowania swoich alkoholowych planów, stajemy się nerwowe — coś jest nie tak.

Czynników, które mogą wskazywać na uzależnienie, jest wiele — coraz częściej picie alkoholu kończy się upojeniem, kaca leczymy tym, co się do niego przyczyniło, zaczynamy dzień od wypicia chociaż niewielkiej ilości alkoholu, aby dobrze funkcjonować, pijemy w nieodpowiednich miejscach i sytuacjach, zaczynamy zaniedbywać swoje obowiązki i relacje, szukamy kolejnych wytłumaczeń dla swojego picia, pijemy w samotności, wpadamy w ciagi — to tylko część tych sytuacji, które powinny dać nam do myślenia.

— Załóżmy, że większość z tych zachowań opisuje

moją codzienność. Jak mogę sobie pomóc?

A.W.: — Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, więc, jak każda choroba, podlega diagnostyce i, w dalszej konsekwencji, leczeniu.

Profesjonalna diagnoza uzależnienia oraz leczenie osób uzależnionych odbywa się stacjonarnie w ośrodkach terapii uzależnień, oraz ambulatoryjnie w poradniach terapii uzależnień. Podmioty te oferują szeroki zakres świadczeń oraz metod terapeutycznych.

Osoba uzależniona może skorzystać z takich działań jak psychoterapia indywidualna, psychoterapia grupowa, czy treningi zachowań i umiejętności. Aby wspomóc psychoterapię uzależnień, stosuje się również farmakoterapię, a dodatkowo osoby uzależnione mogą uczestniczyć w grupach samopomocowych i grupach wsparcia.

— Wasz ośrodek wyróżnia się nieco na tle innych. Mam na myśli alternatywną formę terapii, którą oferujecie, na czym ona polega?

M.S.: — Alternatywna terapia leczenia uzależnień to metody, techniki, czy narzędzia spoza klasycznego nurtu terapeutycznego. Stosuje się je niezależnie

od tradycyjnych metod lub jako terapie wspomagające, czy uzupełniające.

Można do nich zaliczyć na przykład hipnozę, techniki tzw. medycyny energetycznej polegającej na uzdrowieniu, czy oczyszczeniu pola energetycznego według dr Konstantina Korotkova, Gerharda Klugla lub dr Alberto Villoldo, terapie oparte o praktykę uważności — mindfulness — praktykowane w londyńskim ośrodku Breathing Space w Bethnal Green, East London, czy medycynę chińską — w tym akupunkturę, czy aurikuloterapię. Metody te na tę chwilę nie są powszechnie stosowane w Polsce.

W ostatnim czasie w terapii uzależnień wiele się zmienia i tak, oprócz terapii uzależnień nastawionej na abstynencję, są też nowe oddziaływania takie jak program ograniczania picia, czy program redukcji szkód. Dzięki nim docieramy do coraz większego grona osób sięgających po alkohol, również tych pijących szkodliwie, czy ryzykownie.

W programie terapeutycznym w naszym ośrodku połączyliśmy klasyczną terapię, opracowaną w nurcie poznawczo-behawioralnym

z zajęciami wspomagającymi proces terapeutyczny, by w naszej pracy stosować holistyczne podejście do pacjentów.

Pracujemy w oparciu o dialog motywujący, a także o wewnętrzne zasoby pacjenta, koncentrując się na jego celach. Bardzo duże znaczenie ma dla nas relacja terapeutyczna, współpraca między pacjentem a terapeutą i grupą.

— Jakie zajęcia wpływają zatem na poprawę stanu waszych pacjentów?

M.S.: — Oprócz zajęć rekreacyjnych na basenie, kręgielni, czy boisku, pacjenci regularnie uczestniczą w zajęciach Tai Chi oraz prowadzonych według autorskiego programu warsztatach gry na bębnach afrykańskich.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne to doskonale dopełnienie terapii, propagowanie zdrowego stylu życia i sposób na „trzeźwą integrację” w grupie. Ruch jest doskonałą metodą na złagodzenie wewnętrznych napięć oraz niwelowanie stresu i powoduje wzrost produkcji tzw. hormonów szczęścia, które odpowiadają za dobre samopoczucie, zadowolenie z siebie i pozytywne nastawienie do świata.



Coraz częściej zastanawiasz się, czy nie straciłaś kontroli nad piciem?

Tai Chi to zajęcia oddechowo-ruchowo-relaksacyjne, łączące aspekty zdrowotne i duchowe, prowadzące do wewnętrznej harmonii i spójności, wyciszające umysł, regulujące przepływ energii życiowej.

Natomiast warsztaty z wykorzystaniem zachodnioafrykańskich instrumentów perkusyjnych to muzykoterapia nawiązująca do treningu uważności. Głównym celem tych zajęć jest redukcja poziomu stresu u osób uzależnionych. Są to zajęcia, które doskonale integrują grupę, uczą współpracy, a także dają wiele radości.

Organizujemy wraz z naszymi pacjentami wspólne grillowanie, ogniska, wieczory przy gitarze, spacer, gry integracyjne. Pokazujemy im, że istnieje wiele form spędzania wolnego czasu „na trzeźwo”.

— Czy możemy się wyleczyć? Czy jednak prawdą jest, że alkoholik już na zawsze pozostaje alkoholikiem?

A.W.: — O to samo często pytają nas pacjenci na początkowym etapie terapii. Trudno jest im pogodzić się z faktem, że cierpią na chroniczną, przewlekłą i nieuleczalną chorobę.



Fot. archiwum ośrodka

Chroniczną, bo charakteryzuje się częstymi nawrotami i utrzymywaniem się niektórych objawów nawet do końca życia.

Nieuleczalną dlatego, że osoba uzależniona nigdy już nie będzie mogła pić okazjonalnie, nigdy też nie powróci do picia kontrolowanego.

Jednym z głównych i wiodących objawów choroby uzależnienia jest upośledzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z piciem. Osoba uzależniona ma m.in. trudności z zakończeniem rozpoczętego picia i nie jest w stanie decydować o ilości wypijanego alkoholu, nie potrafi wypić takiej ilości alkoholu, którą sobie wcześniej założyła.

Alkoholizm okazuje się chorobą nieodwracalną. Osoba uzależniona nie może



Magdalena Sokół:

Osoba uzależniona odczuwa silną potrzebę picia, często spożywanie alkoholu ma charakter kompulsywny,



Agnieszka Wódkowska:

Pacjentom trudno jest pogodzić się z tym, że cierpią na chroniczną, przewlekłą i nieuleczalną chorobę.

już nigdy odzyskać zdolności kontrolowanego picia. Jedynym sposobem powstrzymania tej choroby jest całkowita i trwała abstynencja.

W jednym z wydań kwartalnika „Alkoholizm i Narkomania” opublikowana została recenzja książki Johanna Lindenmeyera „Ile możesz wypić? O nałogach i ich leczeniu”. Recenzję tę napisała Ewa Woydyłło — doktor psychologii i terapeuta uzależnień, która pisze: „Tak jak alergik nie jest „chory”, jeżeli wie, co jest szkodliwym alergenem i zdoła go całkowicie z życia usunąć, tak alkoholik nie musi uważać się za „chorego”, jeżeli nauczy się skutecznie i konsekwentnie stosować dietę bezalkoholową”.

KAMILA KORNACKA

k.kornacka@dziennikmlawski.pl

OBAWIASZ SIĘ, ŻE PROBLEM UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU MOŻE CIĘ DOTYCZYĆ? ODPOWIEDZ SOBIE NA PONIŻSZE PYTANIA:

- Czy pijesz w pracy?
- Czy Twoje picie ma negatywny wpływ na życie domowe?
- Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiały wobec innych?
- Czy Twoje picie ma wpływ na negatywną opinię o Tobie?
- Czy miałas kiedykolwiek wyrzuty sumienia z powodu picia?
- Czy wskutek picia miałas kiedykolwiek kłopoty finansowe?
- Czy Twoje picie jest powodem zmartwień rodziny?
- Czy pijąc stajesz się mniej ambitna?
- Czy odczuwasz potrzebę picia codziennie o określonej porze?
- Czy jest Ci obojętne z kim pijesz?
- Czy po picu jednego dnia odczuwasz potrzebę picia na jutro?
- Czy pijąc zauważyłaś u siebie zmniejszenie sprawności fizycznej i umysłowej?
- Czy picie wpływa negatywnie na twoją pracę zawodową, czy też inne działania poza pracą?
- Czy z powodu picia masz problemy ze snem?
- Czy pijąc chcesz uciec od kłopotów?
- Czy zdarza się, że pijesz samotnie?
- Czy wskutek picia tracisz pamięć i nie wiesz, gdzie byłaś, co robiłaś?
- Czy pijesz, aby wzmocnić pewność siebie?
- Czy w związku z piciem byłaś kiedykolwiek w szpitalu, w izbie wytrzeźwień, ambulatorium itp.?

Interpretacja wyników Testu Baltimorskiego: Twierdząca odpowiedź na jedno pytanie oznacza, że należy być ostrożnym, bowiem można stać się osobą uzależnioną.

Dwie twierdzące odpowiedzi oznaczają, że jest bardzo prawdopodobne, że już się jest osobą uzależnioną. Trzy lub więcej pozytywnych odpowiedzi, oznacza że jesteś osobą uzależnioną.

Więcej testów, które mogą pomóc ci w autodiagnozie znajdziesz na stronie Ośrodka Terapii Uzależnień Nefo.

komunikat

OGŁOSZENIE

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

Burmistrz Miasta Mława informuje,

że w dniach od 13.10.2020 r. do 12.11.2020 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława (ul. Stary Rynek 19) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży.

Wykaz obejmuje:

- lokal mieszkalny stanowiący budynek mieszkalny oznaczony numerem porządkowym 53 przy ul. Okólnej w Mławie, na działce oznaczonej w ewidencji gruntów numerem 938/4.

16520otm1-A-G

komunikat

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 124a, w związku z art. 114 ust. 3 i 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 65 ze zm.) – dalej u.g.n.

STAROSTA MŁAWSKI

informuje

o wszczęciu postępowania nr G.6853.3.20.2020 na wniosek ENERGI OPERATORA SA Oddziału w Płocku w sprawie ograniczenia korzystania z nieruchomości o nieuregulowanym stanie prawnym, oznaczonej jako działka o numerze ewidencyjnym 81, położona w obrębie ewidencyjnym 0010 Kulany, gmina Wieczfnia Kościelna, powiat mławski, województwo mazowieckie, dla której nie jest prowadzona księga wieczysta, będąca według ewidencji gruntów i budynków własnością nieżyjących małżonków Heleny i Jana Kaczerskich (ostatnie miejsce zamieszkania: Kulany, 06-513 Kulany) w celu przebudowy linii napowietrznej WN 110 kV.

Jeżeli w terminie **2 m-cy** od daty ukazania się ogłoszenia do Starostwa Powiatowego w Mławie, do Wydziału Geodezji, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami, ul. Stary Rynek 10, 06-500 Mława, nie zgłoszą się osoby, którym przysługują prawa rzeczowe po ww. osobach do opisanej nieruchomości, postępowanie w sprawie ograniczenia korzystania z nieruchomości zostanie przeprowadzone bez udziału stron.

STAROSTA MŁAWSKI
Jerzy Rakowski

16520otm1-A-G

PRACA

MALARZ, murarz, tynkarz-Po-
szukuję pracy, zlecenie, 604-925-
370

POSZUKUJE pracownika do-
rywczego do prac porządko-
wych w domu, 1dzien w tygo-
dniu, mile widziana osoba z
doświadczeniem-Nidzica, 795-
877-500

PRACA w OPIECIE NIEMCY.
Legalne zatrudnienie, stawki
do 1600 euro, Tylko sprawdzo-
ne oferty, elastyczne terminy
wyjazdów, bezpłatny transport.
ZADZWOŃ TERAZ, tel. 501-409-
214, 505-440-380 www.sentium.
pl

W gospodarstwie, tel.782265594

ZATRUDNIĘ kierowcę kat.
C+E do przewożenia żywności, trzo-
dy tel.604-123-146

ZATRUDNIĘ murarzy i pra-
cowników budowlanych, wy-
sokie wynagrodzenie tel.609-
293-996.

**ZATRUDNIĘ PRACOWNI-
KÓW BUDOWLANYCH** i mura-
rzy tel. 506-439-480

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie
przy obsłudze koni, 501-172-462

SPRZEDAM

DREWNO kominkowe, opało-
we, transport, Ostróda, 511-989-
755

KARP, narybek oraz kroczek,
odłów po 20 października, za-
mówienia, 724-738-355

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

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

SPRZEDAM nowe okna
140x146 bez wat-u, 606-513-447

SPRZEDAM ziemniaki jadalne z
dowozem Działdowo, 505-878-
903

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL**, 503-103-703

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

KUPIĘ

KUPIĘ ziemię uprawną , 501-
172-462

NIERUCHOMOŚCI

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

KUPIĘ nieużytek okolice Dział-
dowa, 600-134-244

MŁAWA, do wynajęcia mies-
kanie 36m2, niski czynsz, , tel.
510162971

NML Mieszkania do wyna-
jęcia- kawalerka lub dwupo-
kojowe w centrum Nowego
Miasta Lubawskiego, tel.880-
705-282, tel.698-618-396

NML Sprzedam gospodarstwo
rolne 4,4ha w Wielkich Bałów-
kach 505-711-403

NML ZIEMIĘ rolną kupię 664-
304-478

OFERUJĘ do wynajęcia nowe,
komfortowo wyposażone mies-
kanie o pow.46 m2 Osiedle Leś-
na Morąg, 604449240

SPRZEDAM 3,20ha ornej,
4,14-łaka z olszyną, Pawliki
gm.Nidzica, 880-616-482

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

SPRZEDAM kawalerkę 36m2,
lp., Nidzica ul.Kopernika , 501-
282-425

SPRZEDAM M4, 63,5m2, 3-po-
koje, nie wymagające remontu.
Nidzica, ul.Warszawska,, 661-
277-085

SPRZEDAM mieszka-
nie o pow.30m2, lp., w
Nidzicy.C.O.gazowe, cena
90.000zł, 517-761-407

WYNAJMĘ działkę o pow.2ha w
miejscowości Pajtuny gm. Purda
pod instalację fotowoltaiczną ,
880-035-901

WYNAJMĘ garaż
ul.Mickiewicza, Nidzica, 512-
154-057

WYNAJMĘ mieszkanie M2, 606-
168-466

AUTO-MOTO

NML Sprzedam VW Passat
1.6-8V+gaz sekwencja do
2024r., 2001r. aktualne opłaty, se-
dan, srebrny metalik, klimatronic,
bogate wyposażenie, 512-733-
950, 608-772-635

SPRZEDAM garaż na
ul.Warszawskiej, 512-110-269

USŁUGI

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

BUDOWA domów, hal, kur-
ników, usługi ogólnobudow-
lane- docieplenia budynków,
tynki, układanie kostki bruk-
owej- faktura VAT tel.506-439-
480

FIRMA ogólnobudowlana- bu-
dowa domów, hal, garaży, kur-
ników, tynki, posadzki, ogro-
dzenia, docieplenia, układanie
kostki brukowej, kucie betonu
tel.609-293-996.

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

MALOWANIE, gipsowanie,
płytki, panele, ocieplenia
oraz inne wykończenia, tel.
500670859

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

REMONTY, wykończenia
wnętrz, łazienki, 793-206-221

SERWIS i wymiana szyb w ok-
nach, Ostróda, 513-159-810

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY
J.ANGIELSKIEGO tel.692-445-
433.

USŁUGI DEKARSKO- BLA-
CHARSKIE Piotr Zawacki
tel.888-373-282

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-
711

USŁUGI ogólnobudowlane-
budowa domów i budynków
inwentarskich, układanie kost-
ki brukowej, ocieplenia i ogro-
dzenia tel.782-694-785

USŁUGI remontowo- budowla-
ne, ogrodzenia, elewacje, stolar-
ka budowlana, brukarstwo itp.,
577-134-388

WYKOŃCZENIA wnętrz- łazien-
ki, płytkowanie, instalacje elek-
tryczne, itp., 690-640-480

RÓŻNE

DOMEK drewniany nowy 40m2,
669-507-009

ODDAM szczenięta owczarki
długowłose, 698-410-450

SPRZEDAM wał łąkowy, nowe
okna, łódź do remontu, 606-
513-447

ZBIORNIKI paliwa 2000l. atest,
autobus Iveco - na części, 606-
513-447

NAUKA

ANGIELSKI DLA DZIECI OD
LAT 5- ANGOL tel.56/472-57-
89, tel.692-445-433

**ANGIELSKI DLA POCZĄTKU-
JĄCYCH**, INNE POZIOMY- AN-
GOL tel.56/472-57-89, tel.692-
445-433

ANGIELSKI DO MATURY- AN-
GOL tel.56/472-57-89, tel.692-
445-433

ANGIELSKI, NIEMIECKI,
FRANCUSKI I HISZPAŃSKI
DLA POCZĄTKUJĄCYCH,
INNE POZIOMY- ANGOL
tel.56/472-57-89, tel.692-445-
433

BOOST YOUR ENGLISH-
PREP COURSES TO FCE &
CAE- ANGOL tel.56/472-57-
89, tel.692-445-433

HISZPAŃSKI dla dzieci, mło-
dzieży, dorosłych tel.56-472-
57-89

KOREPETYCJE matematyka,
fizyka, szachy, 695-548-842

ZWIERZĘTA

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

GARAŻE Blaszane **BRAMY** Garażowe
KOJCE dla Psów **Wiaty** **Kontenery**
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl **GARAŻE** **MONTAŻ** **AUTOMATYKA**
505-526-036 **WZMOCNIŁO** **GRATIS** **DO BRAM**
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
188200tr-a-M

MŁAWA, strzyżenie psów
oraz zabiegi pielęgnacyjne,
tel. 798380229

ZDROWIE I URODA

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

REHMOBI-S MASAŻ, FIZYKO-
TERAPIA, ZABIEGI NA TWARZ,
OSTRÓDA, 794-327-935

ZWIERZĘTA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knu-
rów, macior, bydła- waga, fak-
tura, tel.721-040-072.

! F.H.U. skup i transport knu-
rów, macior, bydła- waga, fak-
tura, tel.721-040-072.

KUPIĘ byczki i jałówki od 200
do 600kg oraz inne bydło. 787-
268-702

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

NML Sprzedam prosiaki, cielaki,
jałówki cielne i krowy cielne 798-
893-034

RYBY sprzedam, www.ryby-gu-
tocha.pl, 602-399-656

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

SPRZEDAM kłacz zimnokrw-
iste, 501-172-462

maszyny rolnicze

MULCZER, koparka przegubo-
wa Mecalac- sprzedam tel.604-
147-688

NML Sprzedam agregat upra-
wowo- siewny aktywny Kver-
neland 2005r. z siewnikiem
pneumatycznym, opryskiwacz
Krakowiak 1500L 15m belka
2005r., 507-233-782

NML Sprzedam Mulczer, ko-
parka przegubowa Mecalac,
tel.604-147-688

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

NML Sprzedam rozsiewacz
dwutalerzowy 1,5T, 24m, Sipma,
prasę pasową 120x140, opsyp-
nik do kopca, opryskiwacz cią-
gany 1500L, 15m lance, 513-
414-239

NML Sprzedam rozsiewacz na-
wózów 600kg, żmijki zbożowe
6m,8m, wał kruszący 6m ciąga-
ny, agregat uprawowy hydrau-
licznie składany 4,5m, tel.698-
703-449

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

ROZSIEWACZ nawózów 600kg,
żmijki zbożowe 6m,8m, wał kru-
szący 6m ciągany, agregat upra-
wowy hydraulicznie składany
4,5m,- sprzedam tel.698-703-
449

SPRZEDAM C360, przyczepę,
sadzarka, redelka, kosiarka,
opryskiwacz, siewnik, C330,
698-220-636

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS -
ZETOR silniki; skrzynie biegów;
tyłne mosty; zwolnice; podnoś-
niki; przednie napędy ;bloki; gło-
wice i inne; możliwość wysyłki,
ceny od 100 zł. 601-598-983

produkty rolne

SPRZEDAM pszenżyto, owies,
513-920-754

Żurawina: zdrowie prosto z bagien

CAŁE STULECIA ŻURAWINA BYŁA PYSZNYM DODATKIEM DO MIĘS I PASZTETÓW, ALE TEŻ NATURALNYM LEKARSTWEM NA DOLEGLIWOŚCI PĘCHERZA, ANGINĘ, SCHORZENIA REUMATYCZNE, PROBLEMY Z ŻOŁĄDKIEM, JELITAMI I TRZUSTKĄ...

Dokładnie na trzy dni przed planowanym rozpoczęciem obecnej pracy obudziliśmy się z rozdzierającym bólem gardła! Ból bólem, ale panika wybuchła we mnie potężna, no bo jak to? Pochorować się i z jakąś angina pracować zaczynać? Do lekarza lecieć po cud-pigułę? Owszem, nawet zdążyłam się zarejestrować, ale w oczekiwaniu na wizytę ręka mi jakoś sama skoczyła do słoiczka żurawin, który stał sobie niewinnie na kuchennej wyspie. Napoczęty był, to prawda, ale wciąż w trzech czwartych pełny. Jedną ręką skoczyłam po słoiczek, drugą po łyżkę, wciągnęłam te trzy czwarte za jednym zamachem i... cud rzeczywiście nastąpił! Godzinę później gardło nie bolało wcale, a kataru nawet nie zdążyłam dostać!

Taką moc ma właśnie żurawina — ta niepozorna zimozielona krzewinka, której najlepiej rośnie się na terenach podmokłych, wręcz bagiennych. Zbiera się ją od połowy września nawet do listopada, czyli żurawinobranie mamy właśnie w najlepsze — i dlatego postanowiłam dobrodziejstwa żurawiny opisać ze wszystkimi szczegółami.

SKŁAD CHEMICZNY

Tak naprawdę wciąż jeszcze nie do końca go znamy. Tyle wiadomo na pewno, że w 88 proc. żurawina (po łacinie *oxycoccus*) składa się z wody. Poza tym sporo w niej błonnika, karotenu i witamin: A, C, E i tych z grupy B. Żurawina zawiera także liczne minerały: sód, potas, fosfor, wapń, magnez, jod i żelazo. A poza tym ma wiele cennych fla-



wonoidów, czyli przeciwutleniaczy — jak znalazł na naszą wieczną młodość i nieślabnące zdrowie. Z kolei zawarty w żurawinie kwas benzoowy sprawia, że ona sama długo zachowuje świeżość, natomiast kwasy cytrynowy i jabłkowy nadają jej kwaśny, cierpki smak.

Żurawina jest bogata w proantocyjanidyny: kolejne związki wykazujące silne właściwości antyoksydacyjne, dzięki którym organizm wolniej się starzeje. To one poprawiają też wzrok, zwiększają elastyczność stawów i przyczyniają się do obniżenia stężenia cholesterolu. I to dzięki nim żurawina wykazuje działanie przeciwpalne i przeciwalergiczne. Co ciekawsze, żurawina chroni nas przed szkodliwym działaniem promieniowania ultrafioletowego. Dlatego warto spożywać zarówno świeże, jak i suszone owoce, a także w odpowiednim momencie zrobić zapasy i zamrozić owoce żurawiny. Można je dodawać do owsianek, jogurtów i wypieków. Z owoców żurawiny można też wykonywać przetwory.

ANTYBAKTERYJNIE

Już w roku 1840 naukowcy wykazali pierwszy związek między regularnym jedzeniem żurawiny a infekcjami dróg moczowych. Ale to dopiero współczesna nauka umożliwiła przeprowadzenie szczegółowych badań nad właściwościami żurawiny. Szczegółowe badania od wielu lat prowadzi prof. Terri Camesano z Worcester Poly-

technic Institute i już m.in. odkryła, że wyciąg z tej rośliny niszczy aż 80 proc. szczepów bakterii odpornych na antybiotyki. Jej zespół tworzy też obraz tanin w żurawinach, postrzeganych jako potencjalne środki antybakteryjne. Rezultaty są zaskakujące i intrygujące — szczególnie, że z roku na rok coraz więcej bakterii uodparnia się na działanie antybiotyków.

NA DROGI MOCZOWE

To chyba najczęstsze schorzenie, w kontekście leczenia którego cięć żurawiny pojawia się wręcz instynktownie. Prawidłowy odczyn moczu jest lekko kwasowy, ale po zakażeniu bakterią *E. coli* rośnie Ph moczu i bakterie zyskują wymarzone środowisko do rozwoju. Ponieważ żurawina ma odczyn kwaśny — bardzo szybko Ph moczu obniży i doprowadzi do zmniejszenia namnażania się bakterii. Dodatkowo żurawina upośledza przyleganie bakterii *E. coli* do ścian nabłonka pęcherza moczowego, dzięki czemu chroni organizm przed powtórным pojawieniem się zakażenia. A poza tym osłania też same drogi moczowe i pomaga osobom z problemami częstego oddawania moczu lub niewypróżnianiem pęcherza do końca.

Fakt, że chorobotwórcze bakterie nie są w stanie przykleić się do ścianek układu moczowego, a ich wydalenie na zewnątrz jest dla organizmu znacznie łatwiejsze — już w 2002 r. potwierdzili naukowcy w czasie konferencji „Experimental Bio-

logy”. Z kolei wiele ośrodków badawczych potwierdza, że działanie żurawiny obejmuje nie tylko wspomaganie leczenia zapalenia układu moczowego, ale pomaga też w profilaktyce jego nawracających postaci, a także w leczeniu tych infekcji, które wywołały trudne do zwalczenia, a jednocześnie lekoodporne bakterie. Sok z żurawiny, oprócz dobroczynnego działania na drogi moczowe, może zapobiegać także rozwojowi kamicy nerkowej.

U DENTYSTY, NA SERCE, NOWOTWORY I WSZYSTKO INNE...

Profilaktyczne działanie żurawiny zostało również udowodnione w stomatologii. Ta bowiem zapobiega próchnicy i chorobom dziąseł, przy czym działa dokładnie ten sam mechanizm co przy pęcherzu: bakterie nie przyczepiają się do tkanek.

Żurawina to też balsam dla serca. Odpowiednia ilość potasu, wielokrotnie większa niż sodu — normuje ciśnienie tętnicze krwi, a dla sprawnego funkcjonowania serca ma to niebagatelne znaczenie. Flawonoidy odpowiadają za mniejszą zapadalność na choroby serca — bo powstrzymują tworzenie się zakrzepów krwi i pozytywnie wpływają na rozszerzenie naczyń krwionośnych. Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym zapobiegają też utlenianiu cholesterolu, a to z kolei znacząco zmniejsza ryzyko arteriosklerozy i zapychania naczyń krwionośnych, a jednocześnie zmniejszają ich



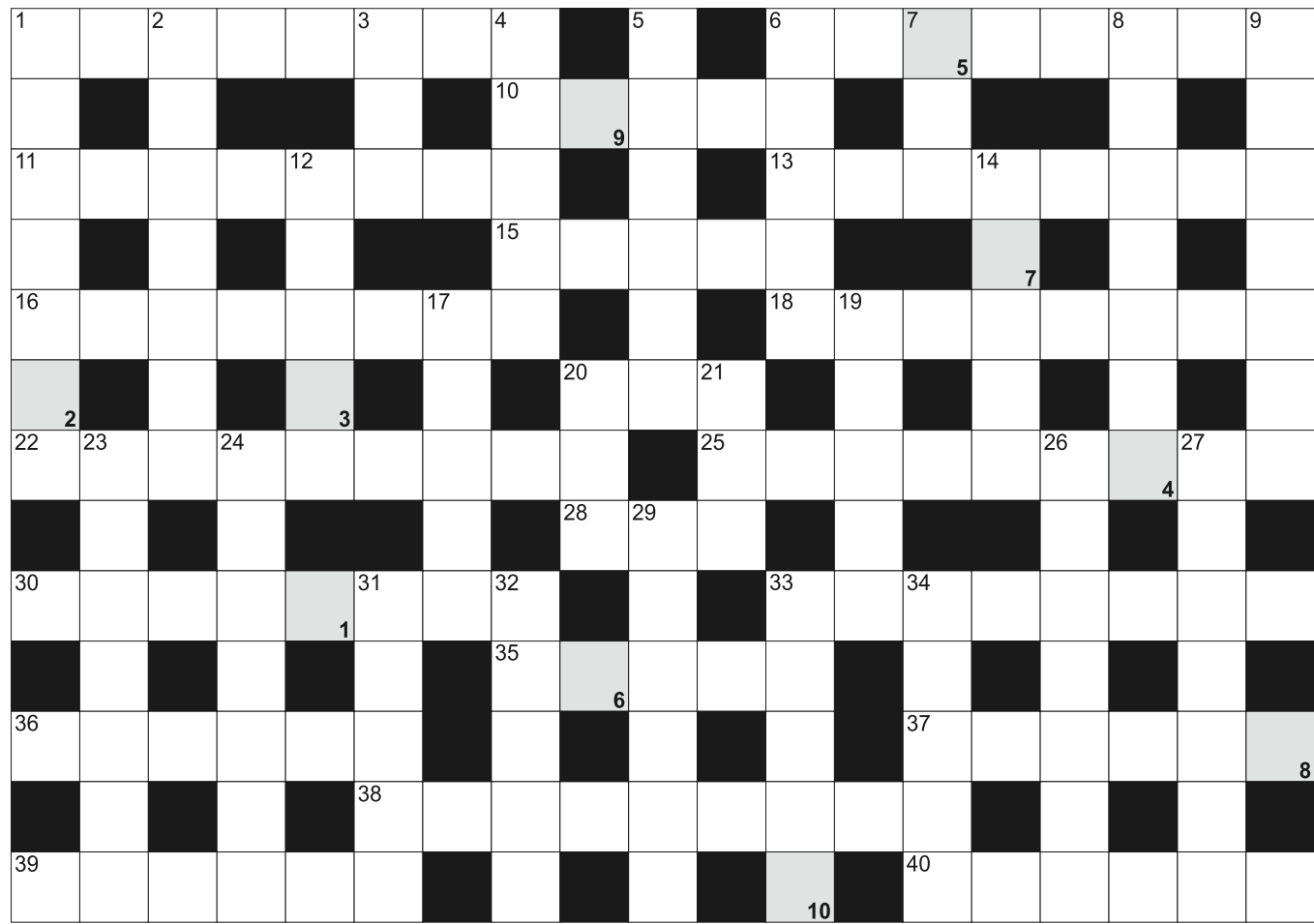
kruchości i przepuszczalności.

Naukowcy odkryli też, że sok żurawinowy zmniejsza ryzyko zawału. Już szklanka soku dziennie podnosi poziom dobrego cholesterolu i zapobiega zatykaniu się naczyń krwionośnych. Ponadto sok z żurawin chroni też przed wrzodami żołądka, bo zwalcza bakterie *Helicobacter pylori*. Usuwa wolne rodniki, dzięki czemu znacznie zmniejsza ryzyko wielu poważnych chorób, m.in. nowotworów, zaćmy, choroby Parkinsona, Alzheimerera oraz reumatyzmu.

Najnowsze badania potwierdzają dodatkowo, że warte w żurawinie bioflawonoidy hamują rozwój komórek nowotworowych: owoc

nawet o ponad 120 proc. podnosi poziom przeciwutleniaczy zapobiegających chorobom nowotworowym. Największe nadzieje naukowcy wiążą z hamującym działaniem żurawiny w przypadku już zdiagnozowanego raka płuc, okrężnicy oraz białaczki.

Aprzy tym wszystkim żurawina chroni też nasz mózg: jej spożywanie pod jakąkolwiek postacią — owoców świeżych i suszonych, soków, napojów — wpływa na spowolnienie procesu starzenia się szarych komórek, a tym samym zapobiega przedwczesnemu upośledzeniu funkcji motorycznych oraz poznawczych. To tak właśnie robią liczne przeciwutleniacze. **MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA**



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) rosyjski i ukraiński grosz; 6) zajęcie państwa przez inny kraj; 10) Willibald, wynalazca anomaloskopu; 11) baterie AA lub AAA; 13) największe jezioro Salwadoru; 15) indiańskie godło plemienia; 16) największe wysokogórskie jezioro świata; 18) mózga dla naukowca; 20) bzyzcąca złościca; 22) maluje samochody; 25) sztolnie i krypty; 28) mała Aleksandra; 30) drugie imię Gałczyńskiego; 33) rysunkowy przedmiot szkolny; 35) urojenia, złudzenia, przywidzenia; 36) dolegliwość mizeraków; 37) Georgi, pierwszy bułgarski kosmonauta; 38) opłata za użytkowanie rzeczy lub ziemi; 39) Seamus Justin, irlandzki poeta; 40) mężczyzna o kasztanowych włosach.

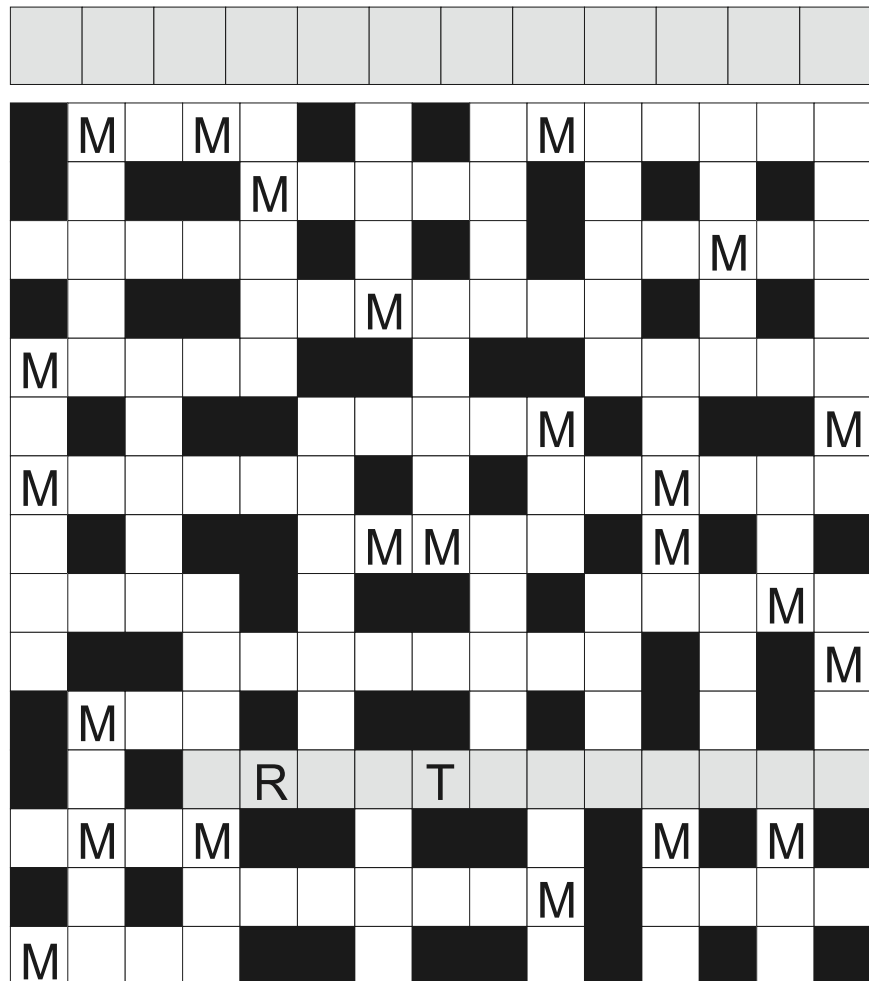
PIONOWO: 1) siedziba Kongresu USA; 2) działacz partyjny; 3) budowla rzeczna spiętrzająca wodę dla żeglugi; 4) imię żeńskie; 5) inaczej soplica, damara; 6) siedziba greckich bogów; 7) nie zidentyfikowany obiekt latający; 8) między lewicą a prawicą; 9) deficyt tlenowy w środowisku; 12) konstytucyjna stolica Boliwii; 14) mieszkają w Polsce; 17) znany producent drukarek; 19) inaczej ultraabisal, najgłębsza strefa oceanów; 20) jedno u cyklopa; 21) rzeka wzdłuż granicy Paragwaju i Brazylii; 23) Salvador, były prezydent Chile; 24) zawrót, półpętla z obrotem, figura pilotażu; 26) scena dla artystów; 27) rodzaj zapłonu w silniku; 29) gońcy na szachownicy; 31) w postaci deszczu lub śniegu; 32) gąbczasty w kości; 33) zadawać pytania; 34) uproszczony adres e-mailowy.

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

JOLKA z HASŁEM

Na diagramie poniżej ujawniliśmy spółgłoskę "M". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Litery z szarych pól z ujawnionymi literami "R" oraz "T" - utworzą rozwiązanie.



Para dla taty; z bieżnikiem na feldzie; rzeka w Waszyngtonie; pneumatyczne do kruszenia ścian; dokumenty sądowe; osłabienie lub utrata pamięci; stolica amerykańskiego Oregonu; dawne sarmackie zaloty; podawane przed nazwiskiem; wymarli przodkowie słoni; Ljokelsoy, były norweski skoczek; niemiecka marka autobusów i ciężarówek; Twain, opisał przygody Tomka Sawyera; do wbijania gwoździ; mądrość płynąca z bajki; stolica Jordanii; religia Mahometa; napój alkoholowy z trzciny cukrowej; pieśń operowa; zabalsamowane zwłoki; oprawia obrazy i lustra w ramy; kładka na statek; gra na skrzypcach; Schulz, pisarz, autor "Sklepów cynamonowych"; wyuczony zawód; trzecia litera alfabetu greckiego; tarcza Zeusa; sąsiad Jemenu z Muskatem; inaczej miękławka, ryba; gospodarstwo rolne na Zachodzie; otwierane kłuczem; odbywanie kary w więzieniu; kończy partię szachów; brazylijski taniec towarzyski; amerykański stan z Montgomery; halucynacja, złudzenie; państwo z Teheranem; stolica Erytrei; wnęki w murze; Lincoln, były prezydent USA; muzeum z zespołem zabytkowych chat; odgłos falującego morza; "żegnaj" po włosku; lina do umocowania statku do przystani.

Sprawdź się w SUDOKU: Wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Życzymy udanej zabawy!

5	1	6	2	4	6	8	5	
6	4		7	3	5		3	6
7			1	5	3	7	6	5
		7	2	8	6	9	2	1
8	2	3	9	5	4	7		
3		2	8	4	9		3	6
	5	6	4				5	
2			3	1			1	5
9	4	6	1	7			9	6

Akromegalia: szybko reaguj, uratuj życie!

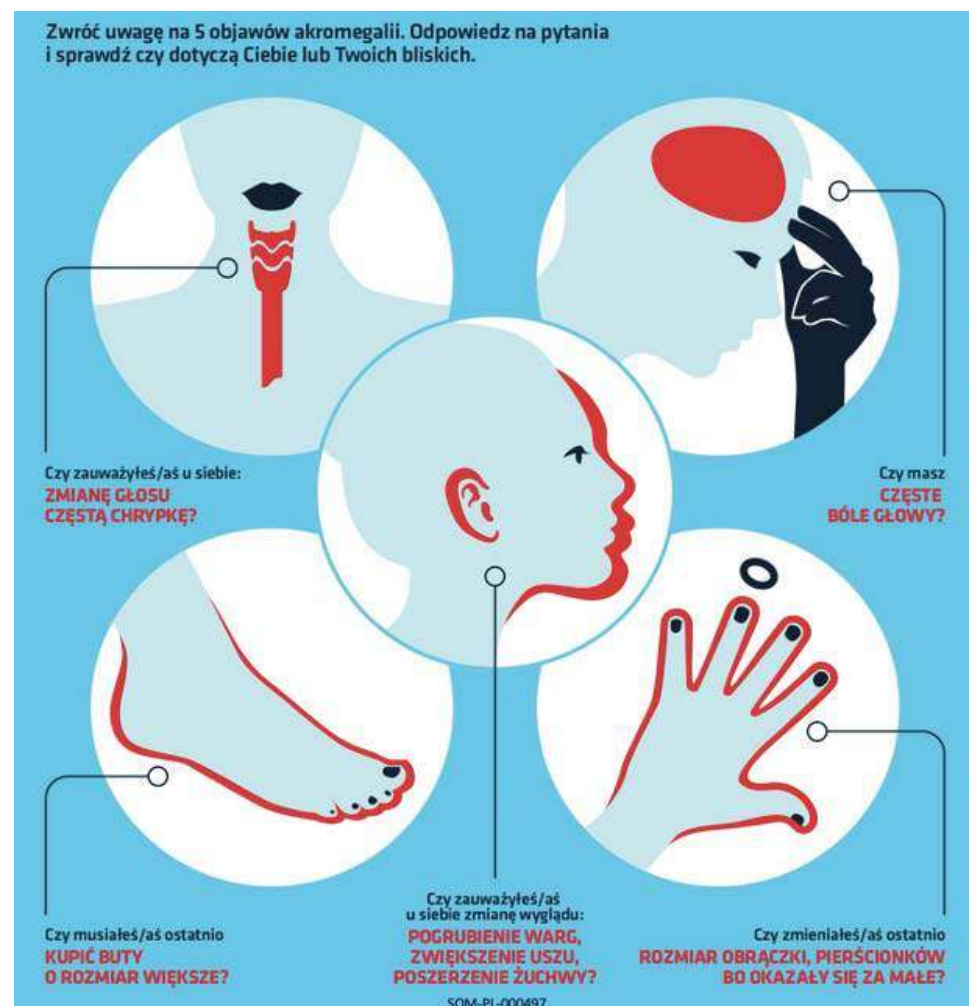
NIENATURALNIE POSZERZONY NOS, DUŻE USZY, WYSUNIĘTA, MOCNO ZARYSOWANA ŻUCHWA I PONADPRZECIĘTNEJ WIELKOŚCI STOPY ORAZ DŁONIE – TO TYLKO NIEKTÓRE Z WIDOCZNYCH GOŁYM OKIEM OBJAWÓW AKROMEALII. CO SPRAWIA, ŻE DOROŚLI, U KTÓRYCH JUŻ DAWNO ZAKOŃCZYŁ SIĘ PROCES ROZROSTU KOŚCI, WCIAŻ ROSNĄ?

Przyczyna tkwi w mózgu, a konkretnie w guzie przysadki mózgowej, który wydziela nadmiar hormonu wzrostu. Jednak mimo charakterystycznych, dostrzegalnych symptomów, w Polsce akromegalię wciąż diagnozuje się zbyt późno: nawet do 10 lat od pojawienia się pierwszych objawów.

Z HISTORII

Choć najstarsze opisy olbrzymów odnaleźć można już w starożytnych papirusach, Biblii czy Torze, akromegalię po raz pierwszy opisał dopiero w 1886 r. francuski lekarz, nadając chorobie nazwę pochodzącą od greckich słów „akron”, czyli kończyzna, oraz „megas”, czyli wielki. Nie potrafił jednak wskazać, co jest przyczyną jej występowania. Rok później odkrył to lekarz polskiego pochodzenia, Oskar Minkowski, który zauważył, że akromegalia związana jest z obecnością guza przysadki mózgowej, który powoduje nadmierne wydzielanie hormonu wzrostu.

Na akromegalię cierpiał prawdopodobnie starożytny bohater i wojownik Goliat, który przerażał innych o głowę: mierzył niemal 6 łokci, czyli około 2,7 metra wzrostu. Również faraona osiemnastej dynastii Amnhotep IV wyróżniała specyficzna budowa twarzy: powiększone wargi, charakterystyczne łuki brwiowe czy wysunięta do przodu żuchwa. Niektórzy przypuszczają, że



Zwróć uwagę na 5 objawów akromegalii. Odpowiedz na pytania i sprawdź czy dotyczą Ciebie lub Twoich bliskich.

Czy zauważyłeś/aś u siebie: ZMIANĘ GŁOSU CZĘSTĄ CHRYPKĘ?

Czy masz CZĘSTE BÓLE GŁOWY?

Czy zauważyłeś/aś u siebie zmianę wyglądu: POGRUBIENIE WARG, ZWIĘKSZENIE USZU, POSZERZENIE ŻUCHWY?

Czy zmieniłeś/aś ostatnio ROZMIAR OBRĄCZKI, PIERSCIONKÓW BO OKAZAŁY SIĘ ZA MAŁE?

SOM-PL-000497

na akromegalię mógł chorować także jeden z prezydentów Stanów Zjednoczonych, Abraham Lincoln. Miał on bowiem 197 cm wzrostu, długie ręce, nieprzeciętnie duże stopy oraz dłonie. Najbardziej znanymi współcześnie postaciami, u których wykryto akromegalię, są Maurice Tillet, pierwowzór bajkowego Shreka, oraz Rondo Hatton, amerykański aktor, którego wizerunek chętnie wykorzystywano w filmach grozy.

RÓŻNE OBLICZA CHOROBY

Jak podkreśla prof. dr hab. n. med. Anhelli Syrenicz, kierownik Kliniki Endokrynologii i Chorób Metabolicznych i Chorób Wewnętrznych Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz Przewodniczący Oddziału Zachodniopomorskiego Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, to nie odmienny wygląd czyni akromegalię groźną.

— Na skutek nadmiernego wydzielania hormonu wzrostu w wątrobie produkowane są duże ilości insulinopodob-

nego czynnika wzrostu typu 1 (IGF-1), którego działanie na tkanki jest przyczyną szeregu objawów klinicznych. U pacjentów dochodzi do powiększenia twarzoczaszki, rąk, stóp, pogrubienia rysów twarzy, rozrostu tkanek miękkich i kości. Jednak zdecydowanie groźniejsze, niż zmiana wyglądu, są dla pacjenta zmiany w zakresie układu krążenia, układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzenia metaboliczno-hormonalne, a także objawy miejscowe wynikające z obecności guza przysadki. Chorzy z akromegalią mają nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, chorobę niedokrwieną serca, a z biegiem czasu dochodzi u nich do przewlekłej niewydolności krążenia. Zespół obturacyjnego bezdechu sennego u chorych z akromegalią prowadzi do przewlekłego niedotlenienia mózgu. Obecność cukrzycy i hiperlipidemii jest przyczyną przedwcześnie rozwijającej się miażdżycy. Obecność guza w przysadce może manifestować

się bólami głowy i zaburzeniami widzenia. Trzeba także pamiętać, że u chorych z akromegalią może dochodzić do rozwoju łagodnych i złośliwych nowotworów jelita grubego i tarczycy — zauważa prof. Anhelli Syrenicz.

DIAGNOSTYKA I DLACZEGO TAK PÓŹNO?

Szacuje się, że w Polsce na akromegalię cierpi ponad 2 tys. osób. W województwie zachodniopomorskim pod opieką endokrynologiczną znajduje się około 40 pacjentów z akromegalią. Od początku tego roku zdiagnozowano trzech nowych chorych. Jak podkreśla prof. Anhelli Syrenicz, dane te nie są jednak precyzyjne, gdyż wielu pacjentów wciąż pozostaje niezdiagnozowanych, nie wiedząc nawet o istnieniu choroby.

Zazwyczaj od pojawienia się pierwszych objawów do postawienia właściwej diagnozy mija kilka, a nawet kilkanaście lat. Należy postawić pytanie: dlaczego mimo widocznych gołym okiem

objawów choroba pozostaje tak długo nierozpoznana? Pamiętajmy, że choroba rozwija się powoli, zmiany wyglądu rozwijają się stopniowo na przestrzeni lat, co można zauważyć przeglądając zdjęcia pacjenta z poszczególnych lat. Zarówno pacjent, jak i jego rodzina wiążą zmianę wyglądu ze starzeniem się, a powiększenie rąk z wykonywaną pracą fizyczną. Pacjent z akromegalią często ma objawy ze strony różnych narządów, trafia więc do gastrologa z powodu bólów brzucha, do reumatologa z powodu bólów kostno-stawowych, do kardiologa z powodu nadciśnienia tętniczego i zaburzeń rytmu, a do endokrynologa z powodu zmian guzkowych w tarczycy — mówi prof. Anhelli Syrenicz.

CO TRZEBA WIEDZIEĆ?

Jak podkreśla prof. Anhelli Syrenicz, do niepokojących zmian, na jakie należy zwrócić uwagę, zalicza się: zmianę rozmiaru dłoni i stóp, powiększenie żuchwy, które skutkuje m.in. pojawieniem się szpar między zębami, powiększony język, wydätne łuki brwiowe, zauważalnie większe niż dotąd uszy i nos. Ponadto chorzy często skarżą się na wzmogłą potliwość, nadciśnienie, bezdech senny, uporczywe chrapanie, zaparcia, problemy ze wzrokiem czy też zmianę tonacji głosu.

Jeśli ktoś zauważy u siebie wspomniane wcześniej niepokojące objawy, powinien zgłosić się do lekarza rodzinnego, który może chorego skierować do poradni endokrynologicznej lub, w przypadku istotnego podejrzenia akromegalii, bezpośrednio na izbę przyjęć. Należy pamiętać, że dysponujemy obecnie bardzo dobrymi metodami leczenia akromegalii, a pełne wyleczenie jest tym bardziej możliwe, im szybciej choroba jest rozpoznana. Dużą rolę w tym aspekcie odgrywają lekarze podstawowej opieki medycznej, których czujność może przyspieszyć kontakt pacjenta z endokrynologiem — podkreśla prof. Anhelli Syrenicz.

ŻYCIE CODZIENNE Z AKROMEALIĄ

— Ta choroba uczy pokory — mówi pani Agnieszka, pacjentka prof. Syrenicza, od lat cierpiąca z powodu



Zdecydowanie groźniejsze, niż zmiana wyglądu, są dla pacjenta zmiany w zakresie układu krążenia, układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzenia metaboliczno-hormonalne.

akromegalii. — Każdą pracę fizyczną robię znacznie dłużej niż moi zdrowi rówieśnicy, głównie z powodu problemów kostno-stawowych. Generalnie każdy poranek zaczyna się u mnie od tzw. rozruszania się, które trwa przynajmniej godzinę. Są też i takie dni, że przesilę ręce do tego stopnia, że nawet nie mogę w pięść ich zaciśnąć. W życiu codziennym chorym na akromegalię przeszkadzać może też nadmierna potliwość. No i stale muszę pamiętać, że raz w miesiącu zmuszona jestem przybyć do kliniki na podanie leku, po którym czuję się źle także następnego dnia. I może to nie jest zbyt wielkie utrudnienie, ale jednak muszę te dni uwzględnić w swoim kalendarzu, także tym zawodowym, i tak dostosowywać swoje obowiązki, by nie kolidowały mi one z wizytą w klinice.

ZA PÓŹNO

Problemem pozostaje jednak fakt, że prawdopodobnie większość osób wciąż nie jest właściwie zdiagnozowana. W rezultacie trafiają oni do ośrodka zbyt późno, gdy choroba jest już mocno rozwinięta.

— Tego typu akcje świadomościowe powinny służyć i lekarzom i pacjentom. Z jednej strony mają za zadanie uświadamiać pacjentów lub ich bliskich o istnieniu tej choroby, z drugiej strony zwiększyć czujność diagnostyczną lekarzy rodzinnych, tak by chorobę wykryć w miarę na najwcześniejszym możliwym etapie — wyjaśnia prof. Anhelli Syrenicz.

Oprac. mmb

Turniej piłki ręcznej w ZPO 3

TURNIEJ PIŁKI RĘCZNEJ || W sobotę 3 października dziewczęta z klas sportowych uczestniczyły w turnieju piłki ręcznej reprezentując barwy KS Zawkrze Mława. Turniej odbył się w Winnicy i wzięło w nim udział sześć zespołów.



Fot. materiały ZPO

Po pierwszym, przegranym meczu z zespołem Czarnych Regimin (7-14), nasze dziewczęta pokonały kolejno UKS Jutrzenka — Junior Cegłów 16-5, UKS Kangur Siemiatycze 21-2, UKS 50 Białystok 13-7 oraz LUKS Lider Winnica 20-10 i zajęły drugie miejsce.

W zespole grały: Zuzia Puszcz, Zuzia Dworznicka, Lena Borcz, Oliwia Calik, Maria Żerańska,

Gabrysia Bergolc, Amelia Nowosielska, Ola Gołębiewska, Lena Brzezicka, Emilia Trzaskowska, Weronika Bojarska, Maria Kacner, Paulina Potrzebska, Roksana Tylicka oraz Maja Pikus (SP 1), Gabrysia Zembrzuska (SP4) i Iza Szpara (SP6)

Wcześniej, 12 września dziewczęta z ZPO 3 wzięły udział w podobnym turnieju w Mławie, którego organizatorem był KS Zawkrze Mława.

wa. Piłkarki ręczne zajęły 3. miejsce w roczniku 2008 i młodsze oraz 2. miejsce w roczniku 2006 i młodsze.

Barw tej drużyny broniły: Zuzia Puszcz, Ola Bugajska, Oliwia Piotrowska, Natalia Gorlewska, Kinga Bogulas, Wiktoria Szmyt, Sylwia Modzelewska, Marcelina Cecelska oraz Katarzyna Paszkowska (SP 2), Julia Gumowska (SP 4) i Zuzia Siemianowska. Informacja ZPO3



ŚWIATOWY DZIEŃ TABLICZKI MNOŻENIA



Fot. UMM

ZPO 2 || Uczniowie klas 1-8 Zespołu Placówek Oświatowych nr 2 w Mławie po raz czwarty wzięli udział w Światowym Dniu Tabliczki Mnożenia, którego Głównym Organizatorem jest Wydawnictwo Karty Grabowskiego. Celem akcji jest propagowanie zabawowej formy uczenia się matematyki, a głównym mottem- „Młodzi sprawdzają czy starsi tabliczkę mnożenia znają”. „Tabliczkowa wiedza” sprawdzana jest w niecodzienny

sposób – podczas krótkich egzaminów z tabliczki mnożenia. Każdy, kto odpowie na 5 pytań z losu, otrzymuje tytuł Eksperta Tabliczki Mnożenia. To nie tylko powód do dumy, ale i motywacja do dalszego doskonalenia swojej matematycznej wiedzy. Nowością w tym roku było przyłączenie się klas 1 i 2, gdzie nasi mali matematycy sprawdzali swoją wiedzę wykonując karty pracy i kolorowanki.

Informacja UMM

SZTAFETOWE BIEGI PRZEŁAJOWE W SP7



Fot. materiały UMM

SP 7 || Podobnie jak w zeszłym roku w sztafetowych biegach przełajowych drużyny z rocznika 2009/2008 chłopców i dziewcząt nie miały sobie równych i zajęły 1 miejsce

w powiecie. 1 miejsce także zajęła drużyna dziewcząt z rocznika 2006/07, chłopcy zaś byli 2. Zwycięzcy uzyskali awans na zawody rejonowe.

UMM

UCZNIOWIE Z SP 3 WYDALI KSIĄŻKĘ



Fot. materiały UMM

SP 3 || „W ogrodzie dziecięcej fantazji” – to tytuł pierwszej książki wydanej przez szóstoklasistów ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Mławie. Uczniowie na lekcjach języka polskiego pisali opowiadania, korzystając z pik-

toqramów, kostek narracyjnych oraz rozpoczętych historii. Ćwiczenia te miały na celu „rozwinięcie uczniów”, czego efektem było zredagowanie i wydanie książki z własnoręcznie wykonanymi ilustracjami. Materiały UMM