

**CZYTAJ  
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ  
W GAZECIE**  
• **CODZIENNIE  
W INTERNECIE**

Nr 8 (982)  
WTOREK 21.02.2023

**NOWY KURIER**  
**mławski.pl**

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302  
NAKLAD PONIZEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 zł  
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFNIA WIŚNIEWO

# IZOTOP RADIOAKTYWNY W MŁAWSKIEJ SZKOLE!

NA TERENIE  
ZESPOŁU SZKÓŁ  
NR 1, PODCZAS  
PROWADZONYCH  
PORZĄDKÓW  
W CZASIE FERII  
ZIMOWYCH,  
ZNALEZIONO  
IZOTOP  
RADIOAKTYWNY  
CEZ-137. CZYTAJ  
WIĘCEJ NA STR. 3.

ISSN 1731-9056



0 8

9 771731 905506 >

## NIECHŁUBNY REKORDZISTA MIAŁ 2,23 PROMILA ALKOHOLU

NA SYGNALE ||

S. 4



■ — Niestety mimo naszych apeli o rozagę, funkcjonariusze nadal interweniują wobec kierowc prowadzących pojazdy pod wpływem alkoholu — czytamy w komunikacie mławskiej policji.

## UROCZyste POŻEGNANIE Z MUNDUREM

NA SYGNALE ||

S. 5



■ Podczas uroczystej zbiórki w Komendzie Powiatowej Policji w Mławie odchodzącym na emeryturę policjantom towarzyszyli bliscy oraz koledzy i koleżanki z mławskiej jednostki.

## MŁAWIANKA GRAŁA KOLEJNE SPARINGI

SPORT ||

S. 16



■ Przygotowująca się do rundy rewanżowej sezonu 2022/23 Mławianka rozegrała kolejne dwa sparingi. Zespół trenera Piotra Rzepki przegrał z Zbkovi i wygrał z MKS-em Przasnysz.

# MINIMALNE SKŁADKI NA UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE W 2023 ROKU

Od 2022 roku obowiązują trzy nowe terminy przekazywania dokumentów rozliczeniowych i płatności składek. To 5, 15, i 20 dzień danego miesiąca. Przedsiębiorcy mają również obowiązek comiesięcznego składania dokumentów rozliczeniowych.

**T**ermin do 5 dnia następnego miesiąca dotyczy jednostek budżetowych i samorządowych zakładów budżetowych, czyli m.in. urzędów gmin i miasta. Dla pozostałych płatników składek termin zależy od tego, czy posiadają osobowość prawną, czy też nie. Na przykład dla spółek kapitałowych, spółdzielni, fundacji – jest to termin do 15 dnia następnego miesiąca. Natomiast dla pozostałych płatników składek, m.in. jednoosobowych firm i innych podmiotów bez osobowości prawnej, to termin do 20 dnia następnego miesiąca. Przypominam o comiesięcznym składaniu

dokumentów ubezpieczeniowych – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

## Przedsiębiorcy stosujący zasady ogólne

Minimalna wysokość podstawy wymiaru składki na ubezpieczenie zdrowotne dla przedsiębiorców opodatkowanych na zasadach ogólnych jest ustalana na okres roku składkowego, czyli od 1 lutego danego roku do 31 stycznia roku następnego. Jej wysokość odpowiada minimalnemu wynagrodzeniu za pracę, jakie obowiązuje w pierwszym dniu roku składkowego. A zatem za styczeń 2023 r. najniższa



Fot. pixabay.com

podstawa wymiaru składki nadal wynosi 3010 zł (czyli minimalne wynagrodzenie z roku 2022 r.), gdzie minimalna składka to kwota 270,90 zł. Nowa kwota minimalnego wynagrodzenia za pracę, tj. 3490 zł będzie stanowiła najniższą podstawę wymiaru składki dopiero od należności za luty

2023 r. i będzie obowiązywała aż do stycznia 2024 r. Minimalna składka w tym okresie to 314,10 zł.

Co ważne, nie będzie ona podwyższana od 1 lipca 2023 r. wraz z kolejnym w tym roku wzrostem kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę do kwoty 3600 zł.

## Przedsiębiorcy stosujący kartę podatkową

Podstawa wymiaru składki na ubezpieczenie zdrowotne dla przedsiębiorców stosujących kartę podatkową opłacanej w danym roku kalendarzowym, stanowi kwota minimalnego wynagrodzenia obowiązująca na dzień 1 stycznia 2023 r.

Oznacza to, że ci przedsiębiorcy opłacają składkę na ubezpieczenie zdrowotne od stycznia do grudnia 2023 r. od podstawy wymiaru wynoszącej 3490 zł, tj. w wysokości 314,10 zł. Nie będzie ona podwyższana od 1 lipca 2023 r. wraz z kolejnym w tym roku wzrostem kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę do kwoty 3600 zł.

## Przedsiębiorcy na ryczałcie

Natomiast na ryczałcie ewidencjonowanym podstawa wymiaru składki na ubezpieczenie zdrowotne będzie zależeć od przychodu i przeciętnego wynagrodzenia. Jeśli przychody z działalności gospo-

darczej nie przekroczyły od początku roku 60 tys. zł, to podstawa wymiaru składki zdrowotnej będzie liczona od 60 proc. prognozowanego wynagrodzenia.

W przypadku uzyskania przychodów powyżej 60 tys. zł, ale nie więcej niż 300 tys. zł podstawa wymiaru składki zdrowotnej będzie liczona od 100 proc. prognozowanego wynagrodzenia.

Natomiast jeżeli przychody przekroczą 300 tys. zł, to podstawa będzie liczona od 180 proc. prognozowanego wynagrodzenia. To oznacza, że składka zdrowotna w zależności od przychodu będzie wynosić 376,16 zł albo 626,93 zł albo 1128,48 zł. **źródło: ZUS**

REKLAMA

## komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.)

**Burmistrz Miasta Mława**  
informuje,

że w dniach od 21.02.2023 r. do 22.03.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) są podane do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Wykazy obejmują n.w. nieruchomości:

- nr 4144/2, obręb 10, o pow. 0,0020 ha, położoną w Mławie, przy ul. 3 Maja
- nr nr 583/1, 583/6, 583/9, obręb 10, o łącznej pow. 0,0552 ha, położone przy ul. Banku Miast.

10230tm1-a-G

## komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.)

## Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 21.02.2023 r. do 22.03.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) podano do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, zawierający nieruchomości nr nr 10-2578/61 (części), 10-233/8 (część), 10-140/4 i 10-3007/3.

13230tm1-a -P

## UPAMIĘTNIMY ŻOŁNIERZY NIEZŁOMNYCH

W Mławie, jak co roku, 1 marca odbędą się uroczystości Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Rozpocznie je o godz. 18:00 msza św. w kościele p.w. Matki Bożej Fatimskiej (parafia p.w. Świętej Rodziny). Po jej zakończeniu – około godz. 19:00 – hołd bohaterom podziemia antykomunistycznego będzie można oddać przy pobliskim pomniku Żołnierzy Wyklętych. Zgromadzeni przy monumencie



zaśpiewają „Mazurek Dąbrowskiego”, a delegacje złożą kwiaty i zapalone znicze. Organizatorami obchodów są Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski i Proboszcz Parafii p.w. Świętej Rodziny w Mławie ks. kan. Sławomir Kowalski. **źródło: mlawa.pl (KN / KSM)**

**nowy kurier**  
**mławski.pl**

e-mail: [redakcja@kuriermlawski.pl](mailto:redakcja@kuriermlawski.pl)  
[www.kuriermlawski.pl](http://www.kuriermlawski.pl)

WYDAWCA  
GRUPA WM Sp. z o.o.,  
ul. Tracka 5  
10-364 Olsztyn

PREZES  
Maciej Matera  
[zarzad@gazetaolsztynska.pl](mailto:zarzad@gazetaolsztynska.pl)

Drukarnia Prasowa  
GRUPY WM Sp. z o.o.  
Olsztyn, ul. Tracka 7,  
tel. (89) 539 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY  
ZWIAZEK KONTROLI DYSTYBUCJI PRASY



# IZOTOP RADIOAKTYWNY W MŁAWSKIEJ SZKOLE! INTERWENIOWAŁY JEDNOSTKI RATOWNICTWA CHEMICZNEGO

**MŁAWA**\\ Na terenie Zespołu Szkół nr 1, podczas prowadzonych porządków w czasie trwających ferii zimowych, znaleziono izotop radioaktywny Cez-137. — Przybyłe na miejsce jednostki ratownictwa chemicznego z Ciechanowa i Warszawy wyeliminowały poziom zagrożenia. Promieniowanie nie zagrażało życiu lub zdrowiu wielu osób — informuje komenda powiatowa policji w Mławie, która prowadzi postępowanie w tej sprawie.

W środę 15 lutego około południa dyżurny mławskiej komendy policji otrzymał informację, że na terenie Zespołu Szkół nr 1 w Mławie przy ul. Z. Morawskiej znaleziono puszkę z zawartością substancji promieniotwórczej.

— Na miejscu policjanci ustalili, że podczas przeprowadzanych porządków w sali chemicznej, została rozszczelniona ołowiana puszka z radioaktywnym izotopem Cez – 137, który zaczął wydzielać promieniowanie



Przybyłe na miejsce jednostki ratownictwa chemicznego z Ciechanowa i Warszawy wyeliminowały poziom zagrożenia

— mówi asp. Aneta Prusik z komendy powiatowej policji w Mławie.

— Przybyłe na miejsce jednostki ratownictwa chemicznego z Ciechano-



Fot. Czytelnik Nowego Kuriera Mławskiego

wa i Warszawy wyeliminowały poziom zagrożenia. Promieniowanie nie za-

grażało życiu lub zdrowiu wielu osób. W szkole nie było uczniów w związku

z trwającymi na terenie woj. mazowieckiego feriami zimowymi.

Zabezpieczony środek chemiczny przechowywany był w szkole od około 30 lat i służył jako pomoc naukowa do szkoleń dydaktycznych.

W danej sprawie wszczęto postępowanie z art. 163 § 1 pkt. 4 – sprowadzenia zagrożenia dla życia lub zdrowia wielu osób w postaci wyzwolenia promieniowania jonizującego — dodaje rzeczniczka KPP Mława.

red

REKLAMA

## przetarg

GPP.6840.9.2022.EW

Mława, 17.02.2023 r.

Wyciąg z ogłoszenia o drugim przetargu pisemnym nieograniczonym

### Burmistrz Miasta Mława

**ogłasza drugi przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż zabudowanej nieruchomości komunalnej oznaczonej w ewidencji gruntów m. Mławy, obręb 10, jako działka nr 4376 o pow. 0,2026 ha, położonej przy ul. Warszawskiej.**

Nieruchomość jest zabudowana drewnianym budynkiem mieszkalnym wielolokalowym i drewnianym budynkiem gospodarczym, przeznaczonymi do rozbiórki.

Nieruchomość jest położona na terenie, dla którego nie ma obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Nieruchomość ma urzędową księgę wieczystą PL1M/00047789/7.

Nieruchomość jest położona na obszarze układu urbanistycznego wpisanego do rejestru zabytków na podstawie decyzji nr 1179/2012 z dnia 09.11.2012 r. Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

Ewentualna przebudowa kolidujących sieci uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy.

Pierwszy przetarg na sprzedaż nieruchomości odbył się w dniu 22.11.2022 r.

Cena wywoławcza: **424 910,00 zł (słownie złotych: czterysta dwadzieścia cztery tysiące dziewięćset dziesięć 00/100).**

Wadium: **42 500,00 zł (słownie złotych: czterdzieści dwa tysiące pięćset 00/100).**

Sprzedaż nieruchomości korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy o podatku od towarów i usług.

Pisemne oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia **24.03.2023 r.** 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 4376 – ul. Warszawska”.

**Część jawna przetargu odbędzie się w dniu 28.03.2023 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, dawna sala ślubów. Część jawna przetargu odbywa się w obecności oferentów.**

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława w Biuletynie Informacji Publicznej: [www.mlawapl](http://www.mlawapl).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 13, tel. 23 654 32 53 wew. 401.

1123otm1-a -G

## przetarg

GPP.6840.25.2021.EW

Mława, 17.02.2023 r.

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszym przetargu pisemnym nieograniczonym

### Burmistrz Miasta Mława

**ogłasza pierwszy przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów m. Mławy jako działka nr 585/7, obręb 11, o pow. 0,1141 ha, położonej przy ul. Studzieniec.**

Nieruchomość jest położona na terenie, dla którego nie ma obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Nieruchomość ma urzędową księgę wieczystą PL1M/00064757/9.

Na terenie nieruchomości znajdują się sieci uzbrojenia technicznego terenu, stanowiące odrębny od gruntu przedmiot własności. Ewentualna przebudowa kolidujących sieci uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt, nabywcy. Nabywca w umowie sprzedaży ustanowi służebności określone w ogłoszeniu o przetargu.

Cena wywoławcza: **111 920,00 zł (słownie złotych: sto jedenaście tysięcy dziewięćset dwadzieścia 00/100).** Wadium: **11 200,00 zł (słownie złotych: jedenaście tysięcy dwieście 00/100).**

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

Pisemne oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia 24 marca 2023 r. w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem „Pierwszy przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości nr 585/7 – ul. Studzieniec”.

**Część jawna przetargu odbędzie się w dniu 28 marca 2023 r. o godz. 10.30 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, dawna sala ślubów. Część jawna przetargu odbywa się w obecności oferentów.**

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława w Biuletynie Informacji Publicznej: [www.mlawapl](http://www.mlawapl).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu 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.

1223otm1-a -G

# PIJANI KIEROWCY NA NASZYCH DROGACH. NIECHLUBNY REKORDZISTA MIAŁ 2,23 PROMILA ALKOHOLU

— Niestety mimo naszych apeli o rozagę, funkcjonariusze nadal interweniują wobec kierowców prowadzących pojazdy pod wpływem alkoholu — czytamy w komunikacie mławskiej policji. Bilans z poprzedniego weekendu to czterech nietrzeźwych kierujących wyeliminowanych z ruchu. — Niechlubny rekordzista miał 2,23 promila alkoholu w organizmie i był sprawcą zdarzenia drogowego — informuje KPP.

**K**ierowco, bądź odpowiedzialny! Nietrzeźwość to przyczyna wielu tragedii na drodze! — apeluje na wstępie asp. Aneta Prusik zkomendy powiatowej policji w Mławie.

Rozsądek i odpowiedzialne zachowanie na drodze nie dotyczą niestety czterech nietrzeźwych kierujących, którzy zatrzymani zostali w weekend (11-12 lutego) przez interweniujące patrole policji. Do zdarzeń doszło na terenie pow. mławskiego.

— W sobotę 11 lutego około godz. 17.00 w Mławie na skrzyżowaniu ul. PCK i Kopernika, policjanci zatrzymali nietrzeźwego kierującego samochodem marki bmw.

**44-LETNI MIESZKANIEC MŁAWY MIAŁ W ORGANIZMIE PONAD 2,23 PROMILA ALKOHOLU I OKAZAŁ SIĘ SPRAWCĄ ZAISTNIAŁEGO ZDARZENIA DROGOWEGO — MÓWI ASP. ANETA PRUSIK.**

Z kolei w niedzielę 12 lutego około godz. 9.00 w Mławie (ul. Kościuszki), policjanci zatrzymali nietrzeźwego kierującego samochodem marki opel astra.

— 33-letni mieszkaniec Mławy miał w organizmie ponad 1,07 promila alkoholu. Tego samego dnia, około godz. 17.50, interweniujący patrol policji



Fot. KPP Mława

zatrzymał w miejscowości Radzanów na ul. Górnej, kierującego samochodem marki mitsubishi grandis. 61-letni mieszkaniec Radzanowa miał w orga-

nizmie ponad 2 promile alkoholu — dodaje asp. Prusik.

Tego samego dnia, około godz. 18.20, w miejscowości Wiśniewo na drodze

krajowej nr 7, policjanci zatrzymali nietrzeźwego kierującego samochodem marki fiat seicento.

— 36-letni mieszkaniec Mławy miał w organizmie ponad 1,98 promila alkoholu — informuje mławska policjantka.

Zgodnie z Kodeksem karnym za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi kara pozbawienia wolności do lat 2 oraz wysoka kara grzywny. Postępowania prowadzi KPP w Mławie. — Pamiętajmy, że nietrzeźwi kierowcy stanowią zagrożenie nie tylko dla siebie, ale i dla innych uczestników ruchu drogowego. Alkohol obniża koncentrację, opóźnia reakcję, powodu-

je zaburzenia równowagi i widzenia.

Wszystkim kierującym przypominamy, że „jadąc na podwójnym gazie” ryzykują nie tylko utratą prawa jazdy oraz odpowiedzialnością karną, ale także zdrowiem i życiem innych uczestników ruchu drogowego.

Dlatego, gdy widzimy nietrzeźwego kierowcę, reagujmy zanim dojdzie do tragedii. Jeden telefon na numer alarmowy może uratować czyjeś zdrowie, a nawet życie. Przypominamy, że kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem. Cały czas apelujemy o rozsądek za kierownicą! — dodaje asp. Aneta Prusik.

red, źródło: KPP Mława

## TYDZIEŃ POMOCY OSOBOM POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM

Tydzień Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przystępstwem, który w tym roku potrwa od 20 do 26 lutego, to kolejna edycja akcji koordynowanej przez Ministerstwo Sprawiedliwości. Związana jest ona z ustanowieniem dnia 22 lutego Dniem Ofiar Przystępstw.

**K**ażda zainteresowana osoba będzie mogła w tym czasie uzyskać bezpłatną poradę prawną i psychologiczną m.in. w komendach policji, w sądach, prokuraturach, siedzibach prawniczych samorządów zawodowych, czy organizacjach pozarządowych w całym kraju. Idea obchodów Tygodnia Pomocy Ofiarom Przystępstw zrodziła się w 2000 r. w Ministerstwie Sprawiedliwości i ma na celu zwrócenie szczególnej uwagi na potrzeby i prawa osób pokrzywdzonych przystępstwem. Z udzielanych w tych dniach bezpłatnych porad prawnych będzie można skorzystać także na terenie pow. mławskiego. W dniach 20-26.02 pomocy w zakresie porad prawnych udzielać będą policjanci wydziału kryminalnego oraz kierow-

nicy posterunków policji, według zaplanowanych dyżurów:

> KPP w Mławie, ul. Sienkiewicza 2, Wydział Kryminalny - w godz. 15:00-18:00

do obsługi punktów przyjęć interesantów wyznaczono nw. funkcjonariuszy:

- 20.02.2023r. - nadkom. Zbigniew Żerański, pok. 126, tel. 47 703 62 39; - sierż. szt. Piotr Augustynowicz, pok. 206, tel. 47 703 62 27

- 21.02.2023r. - mł. asp. Adrian Witkowski, pok. 129, tel. 47 703 62 28; - asp. Przemysław Przybysz, pok. 129, tel. 47 703 62 37

- 22.02.2023r. - asp. szt. Jolanta Domarecka, pok. 123, tel. 47 703 62 84; - asp. szt. Tomasz Nowacki, pok. 117, tel. 47 703 62 02

- 23.02.2023r. - asp. Tomasz Nowosielski, pok.

130, tel. 47 703 62 56; - asp. Grzegorz Bienias, pok. 136, tel. 47 703 62 54

- 24.02.2023r. - mł. asp. Artur Zimny, pok. 206, tel. 47 703 62 27; - sierż. Konrad Zaborowski, pok. 136, tel. 47 703 62 54

- 25.02.2023r. - mł. asp. Krzysztof Falkowski, pok. 118, tel. 47 703 62 07; - sierż. szt. Piotr Augustynowicz, pok. 206, tel. 47 703 62 27

- 26.02.2023r. - mł. asp. Piotr Rogowski, pok. 205, tel. 47 703 62 46

> Posterunek policji w Strzegowie, ul. Plac Wronności 32, tel. 47 703 63 91

do obsługi punktu przyjęć interesantów wyznaczono nw. funkcjonariuszy:

- 20-21.02.2023r. w godz. 15:00-18:00 - mł. asp. Sebastian Rutecki, tel. 519 035 274; - sierż. Miłosz

Staniszewski, tel. 519 035 275

- 22.02.2023r. w godz. 15:00-18:00 - asp. Łukasz Kwiatkowski, tel. 47 703 63 91

- 23.02.2023r. w godz. 15:00-18:00 - asp. szt. Aneta Wólkiewicz, tel. 47 703 63 91

- 24.02.2023r. w godz. 15:00-18:00 - sierż. Miłosz Staniszewski, tel. 519 035 275

- 25.02.2023r. w godz. 18:00-19:00 - mł. asp. Sebastian Rutecki, tel. 519 035 274; - sierż. Miłosz Staniszewski, tel. 519 035 275

- 26.02.2023r. w godz. 16:00-18:00 - mł. asp. Sebastian Rutecki, tel. 519 035 274; - sierż. Miłosz Staniszewski, tel. 519 035 275

> Posterunek policji w Szreńsku, ul. Plac Kanoniczny 10, tel. 47 703 63 80

do obsługi punktu przyjęć interesantów wyznaczono nw. funkcjonariuszy:

- 20.02.2023r. w godz. 13.00-16.00 - st. asp. Dariusz Sarwiński, tel. 519 035 273

- 21-22.02.2023r. w godz. 15.00-16.00 - asp. szt. Magdalena Cieślak, tel. 506 890 401; w godz. 16.00-18.00 - st. asp. Dariusz Sarwiński, tel. 519 035 273

- 23.02.2023r. w godz. 13.00-16.00 - asp. szt. Magdalena Cieślak, tel. 506 890 401

- 24.02.2023r. w godz. 18.00-20.00 - st. asp. Dariusz Sarwiński, tel. 519 035 273

> Posterunek policji w Szymbarku, ul. Mazowiecka 62, tel. 47 703 63 70

do obsługi punktu przyjęć interesantów wyznaczono nw. funkcjonariusza:

- 20-26.02.2023r. w godz. 14:00-16:00 - asp. Kamil Nowicki, tel. 506 890 850

> Posterunek policji w Wieczfní Kościelnej, Wieczfnia K. 48, tel. 47 703 63 60

do obsługi punktu przyjęć interesantów wyznaczono nw. funkcjonariusza:

- 20-24.02.2023r. w godz. 14:00-16:00 - mł. asp. Michał Marat, tel. 47 703 63 61.

Lista organizacji i miejsc, gdzie można uzyskać pomoc znajduje się pod adresem internetowym: <https://www.fundusz-sprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/>. Informacji można też szukać na stronach komend miejskich i powiatowych na terenie Mazowsza.

źródło: KPP Mława

(oprac. asp. Aneta Prusik)

# UROCZYSTE POŻEGNANIE Z MUNDUREM

— Wspólna służba stwarza między ludźmi silne więzi, nawet wtedy gdy dobiegają końca, wyznaczone tą służbą, zadania  
— podkreślał te słowa komendant powiatowy policji w Mławie podczas uroczystego pożegnania odchodzących na emeryturę nadkom. Piotra Paluszaka, asp. szt. Sławomira Grablewskiego, asp. szt. Pawła Mizerskiego oraz asp. szt. Krzysztofa Staśkiewicza.



**P**odczas uroczystej zbiórki w Komendzie Powiatowej Policji w Mławie odchodzącym na emeryturę policjantom towarzyszyli bliscy oraz koledzy i koleżanki z mławskiej jednostki. To wyjątkowy i poruszający moment, pożegnania są trudne, szczególnie gdy mundur był częścią życia przez 28 czy 30 lat — czytamy na portalu KPP Mława.

Jak podaje komenda powiatowa policji w Mławie:

NACZELNIK WYDZIAŁU RUCHU DROGOWEGO NADKOM. PIOTR PALUSZAK PEŁNIŁ SŁUŻBĘ PRZEZ 28 LAT. ZWIĄZANY BYŁ PRZEZ TE LATA ZARÓWNO ZE SŁUŻBĄ KRYMINALNĄ, JAK I PREWENCYJNĄ. ZASTĘPCA NACZELNIKA WYDZIAŁU PREWENCJI ASP. SZT. SŁAWOMIR GRABLEWSKI, W SŁUŻBIE BYŁ OD 30 LAT. TO WIELOLETNI KIEROWNIK POSTERUNKU POLICJI W SZREŃSKU. DZIELNICOWY ASP. SZT.

PAWEŁ MIZERSKI SWÓJ REJON SŁUŻBOWY ORAZ PROBLEMY MIESZKAŃCÓW ZNAŁ NAJLEPIEJ. W POSTERUNKU POLICJI W STRZEGOWIE PEŁNIŁ SŁUŻBĘ 23 LATA, W POLICJI BYŁ OD 28 LAT. DZIELNICOWY ASP. SZT. KRZYSZTOF STAŚKIEWICZ ODSZEDŁ NA EMERYTURĘ PO 28 LATACH. W MŁAWSKIM REWIRZE DZIELNICOWYCH SŁUŻYŁ 9 LAT. WIELOKROTNY LAUREAT KONKURSU „NAJPOPULARNIEJSZY DZIELNICOWY”.

— Komendant wyraził swoją wdzięczność odchodzącym na emeryturę policjantom, podkreślając ich ogromne zaangażowanie, doświadczenie i profesjonalizm, ale także serdeczność i koleżeńskość. Pozostaną wzorem dla pełniących służbę funkcjonariuszy, a komenda powiatowa policji w Mławie będzie zawsze ich miejscem, bo choć zadania dobiegły końca, pozostają



stają najsilniejsze więzi, które stworzyła wspólna służba. Dziękujemy Piotrze, Sławku, Pawle i Krzysku, wszystkiego dobrego — czytamy na portalu KPP Mława.

red, źródło: KPP Mława  
(asp. szt. Anna Pawłowska)

REKLAMA

 **APN Sentium**  
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdź jako opiekunka do Niemiec lub Holandii i zarób nawet do

**1900€ netto!**

Zadzwoń!  
**+48 500 401 901**

# PRACODAWCY RZADZIEJ KORZYSTAJĄ Z POŚREDNIAKÓW

Jak informuje Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, w 2022 roku liczba pracodawców, którzy złożyli oferty pracy za pośrednictwem urzędów pracy, wyniosła ponad 181 tys. To o 5 proc. mniej niż w 2021 roku, kiedy było ich 190,9 tys.

Według danych MRIPS w ciągu roku o 5 proc. spadła liczba pracodawców, którzy poszukiwali pracowników za pośrednictwem urzędów pracy. W ubiegłym roku za oferowano tam o przeszło 12 proc. mniej miejsc pracy niż w 2021 roku. Najwięcej

podmiotów rekrutujących w ten sposób, a także pozycji dla kandydatów, było w woj. mazowieckim i śląskim. Wśród najczęstszych naborów znajdowały się stanowiska m.in. w usługach administrowania i działalności wspierającej, przetwórstwie przemysłowym oraz handlu. Potrzeb-

ni byli przede wszystkim chętni do wykonywania prostych robót.

Biorąc pod uwagę podział na województwa, w ub.r. najwięcej podmiotów poszukujących w ten sposób pracowników było w mazowieckim – 23,5 tys. (rok wcześniej – 24,6 tys.). Dalej mamy woj. śląskie – 17,1

tys. (w 2021 roku – 18,3 tys.), małopolskie – 16,8 tys. (17,5 tys.), wielkopolskie – 13,9 tys. (15,8 tys.), a także pomorskie – 11,9 tys. (poprzednio 12,5 tys.). Na końcu listy widzimy lubuskie – 4,9 tys. (5,4 tys.), opolskie – 5,2 tys. (5,7 tys.), jak również podlaskie – 5,3 tys. (rok wcześniej – 5 tys.).

Według GUS-u stopa bezrobocia w grudniu ub.r. wyniosła 5,2 proc., czyli utrzymuje się na rekordowo niskim poziomie. Zatem liczba ofert pracy oraz osób poszukujących zajęcia zawodowego były stosunkowo małe. Jednak w ostatnich latach istnieje przekonanie, że urzędy pracy nie są miejscem, gdzie można znaleźć ciekawą propozycję zatrudnienia. Ponadto pracodawcy uważają, że ta instytucja nie pomoże w rekrutacji nowego pracownika, co najwyżej może pośredniczyć w poszukiwaniu kandydatów na stanowiska pomocnicze oraz niższe techniczne. W pewnym stopniu jest to uzasadnione – komentuje dr Joanna Wieprow z Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu.

Według Szymona Witkowskiego ze Związku Przedsiębiorców i Pracodawców spadek rdr. jest spowodowany kilkoma czynnikami. Po pierwsze, nasza ogólna sytuacja gospodarcza wpływa na nastroje pracodawców. Niemniej jednak dane z rynku pracy wciąż są bardzo dobre. Mamy jeden z najniższych wskaźników bezrobocia w UE, a wiele branż ma duże problemy ze znalezieniem pracowników. Po drugie, coraz większa część rekrutacji jest przeprowadzana za pomocą platform elektronicznych. Ekspert podkreśla, że oferty w urzędach pracy kierowane są do bezrobotnych, których – zgodnie z danymi statystycznymi – jest stosunkowo mało. Natomiast na portalach internetowych można trafić również do osób, które mają zajęcie, ale chcą je zmienić.

W porównaniu z serwisami internetowymi, urzędy są mniej elastyczne i działają wolniej, przez co skuteczna rekrutacja z perspektywy pracownika często jest utrudniona. W 2022 roku w niektórych segmentach rynku pracy występowały problemy znaborem kadry. Pracodawcy częściej zaczęli zgłaszać swoje oferty do urzędów pracy. Jednak wiele z nich, ze względu na ograniczenia prawne i procedury, nie jest w stanie sprostać obecnym wymogom rynku – dodaje dr Wieprow.

Z udostępnionych danych wynika też, że w 2022 roku liczba miejsc pracy, które pracodawcy złożyli za pośrednictwem urzędów pracy, wyniosła 1,2 mln. To o 12,5 proc. mniej niż w 2021 roku, kiedy było ich 1,4 mln.

Uwzględniając podział na województwa, największej ww. stanowisk było w mazowieckim – 185,2 tys. (w 2021 roku – 186,6 tys.). Następnie w rankingu widać śląskie – 137 tys. (rok wcześniej – 164,3 tys.), dolnośląskie – 110,5 tys. (122,7 tys.), łódzkie – 109,7 tys. (150,4 tys.) oraz pomorskie – 93,8 tys. (104,6 tys.). Na końcu zestawienia znajdują się woj. podlaskie – 25 tys. (w 2021 roku – 25,5 tys.), opolskie – 28 tys. (35,6 tys.) oraz świętokrzyskie – 29,4 tys. (28,1 tys.).

Dane dotyczące liczby ofert pracy umieszczanych w urzędach w poszczególnych województwach

korelują z ogólnymi danymi o rynku pracy. W woj. mazowieckim, śląskim czy wielkopolskim jest większe zapotrzebowanie na pracowników i mniejsze bezrobocie niż w innych częściach kraju. Na platformach internetowych również właśnie w tych województwach jest najwięcej ofert pracy – analizuje ekspert ze Związku Przedsiębiorców i Pracodawców.

Resort wskazuje najpopularniejsze obszary działalności pracodawców, którzy w latach 2021-2022 zgłaszali oferty pracy za pośrednictwem urzędów pracy. To usługi administrowania i działalność wspierająca, przetwórstwo przemysłowe, handel hurtowy i detaliczny, budownictwo, a także administracja publiczna i obrona narodowa. Jak podkreśla dr Joanna Wieprow, wzrost zapotrzebowania na pracowników w ostatnim obszarze ma związek z konfliktem zbrojnym w Ukrainie oraz wynikającą z tego reorganizacją i rozbudową armii w Polsce.

Dane pochodzące z urzędów pracy dają nam pewien wycinek wiedzy o rynku pracy. Istotnie branże, takie jak handel czy budownictwo, zmagają się z brakami pracowników. Za pośrednictwem urzędów pracy rzadko rekrutuje się jednak np. wysokospecjalistycznych pracowników. Według kompleksowych analiz, takich jak np. badanie „Barometr zawodów”, najbardziej poszukiwani w naszym kraju są fachowcy z branż budowlanych czy transportowych, ale też przedstawiciele zawodów medycznych bądź usług finansowych – stwierdza Szymon Witkowski.

Źródło: MondayNews Polska

REKLAMA

## komunikat

IRŚ.6740.1.2.2023

Mława, 08.02.2023 r.

### Zawiadomienie o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2021 r. poz. 735 ze zm.), w związku z art. 11 d 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 **08.02.2023 r.** zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:

**Wójt Gminy Strzegowo  
plac Wolności 32, 06-445 Strzegowo**

z dnia **08.02.2023 r.** postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „**Rozbudowa drogi gminnej relacji Strzegowo – Budy Strzegowskie – Augustowo – wKonotopa**” na działkach o numerach ewidencyjnych:

jednostka ewidencyjna: 141305\_2 Strzegowo

obręb 0002 Strzegowo-Osada:  
563/1, 563/2, 564, 565/1, 873/2, 873/5

obręb 0017 Augustowo:  
111, 144, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143/1, 145, 146, 269/1, 269/2, 270/1, 270/2, 64, 338/1, 337/1, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82/2, 83/2, 84, 85, 86/2, 87, 88, 89, 90/2, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 99, 100, 101/2, 102, 103, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 336/1, 335/1, 290/1, 333/1, 331/1, 191, 185/1, 184/1, 183/4, 182/1, 181/1, 180/1, 179/1, 178/3, 177, 176/1, 175/3, 175/1, 174/1, 173/1, 172/1, 171/2, 171/1, 170/1, 165, 164, 163/1, 162/3, 161/3, 153/3, 268/1, 268/2, 267, 266/2, 265/1, 152, 151/2, 150, 72/2, 72/4, 71/2, 70/2, 69/2, 68/2, 67/4, 66/2, 41, 63/2, 62/2, 61/2, 60/2, 59/2, 58/2, 57/2, 56/2, 55/2, 54/2, 53/2, 52/2

obręb 0028 Konotopa:  
112/1, 102, 120, 119, 118, 111, 110, 108, 107, 106, 105, 104/3, 104/4, 90, 87, 89, 74, 100/3, 99/2, 98/2, 97/7, 96, 95, 94, 93, 92, 88/1, 88/2.

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) od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu, tj. od 8.00 do 16.00.

Akta sprawy są do wglądu w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro), tel. 023 654 33 11.

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dnia 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

923otm1-a-G

# MŁAWSKIE „CZAROWNICE” SPALONE NA STOSIE

Nieszczęścia, które spotykały mieszkańców wsi i miast w czasach staropolskich, a więc pożary niszczące bezpowrotnie zgromadzone dobra, epidemie skazujące często na śmierć całe dzielnice miast i inne tego rodzaju zdarzenia, związane głównie z wojnami, skłaniały pozostałych przy życiu ludzi do szukania winnych.

Nie rozumiano wówczas przyczyn wielu zjawisk, próbowano więc wyjaśniać ich pochodzenie w działaniach osób mających kontakt z siłami nieczystymi. Podejrzewano głównie kobiety, które wyróżniały się w jakiś sposób, bądź nie pasowały do utrwalonego i obowiązującego schematu postępowania. Uznawano je za czarownice mające kontakt z diabłem. Od końca średniowiecza do połowy XVIII wieku w Europie trwało polowanie na nie, organizowano im procesy, oskarżając o czary. Trzeba pamiętać, że wśród ówczesnych ludzi znajomość świata przyrody i zjawisk fizycznych znacznie różniła się od dzisiejszej wiedzy o otaczającej nas rzeczywistości. Ówczesni ludzie wierzyli, że istnieje świat rzeczy nadprzyrodzonych, które mają bezpośredni wpływ na życie każdego człowieka. Wiara w duchy była powszechna, a kontakt „złych” mocy, głównie pod postaciami czartów, diabłów i innych sił nieczystych był uznawany za możliwy i uzewnętrzniał się wodmienności zachowania.

W Mławie w 1689 roku miał miejsce wyjątkowy proces, w którym oskarżono o czary dwie kobiety. Był zapewne jednym z wielu, które miały miejsce w poprzednich latach. Przed sądem miejskim stanęła Marianna Kukulina, której zarzucono czyny, wyjątkowo absurdalne z obecnego punktu widzenia. Oskarżono ją mianowicie, że „przyleciała z Szydłowa do Mławy na gęsim jaju i cielej wątróbce i tam pani Cześnikowej na zdrowiu uczyniła, zalepiwszy wczeluściach pieca chlebowego

włosy kobiece nadto, by wygasła linja dziedziców na Szydłowie”.

Drugą kobietą oskarżoną okazała się Zofia Rzeszotarska, córka mławskiego kowala. Oskarżono ją o to, że przewracając jęczmień na polu, rzuciła ziarnem na owce, bydło i konia na którym jechał pan Cześnik. Celem tych zabiegów było uśmiercenie wymienionych zwierząt oraz, żeby „jego” konie się nie wiodły”, czyli żeby się zmarnowały.

Oczywiście przeprowadzone zostało dochodzenie z zastosowaniem tortur, na których kobiety przyznały się do tych absurdalnych czynności. Jak opisał te zdarzenie Dominik Staszewski: „jedna z kobiet przyznała się do ślubu z samym szatanem, który po niemiecku ubrany, zawsze pod kominem siadywał”.

W tym miejscu należy zadać pytanie, czy nie znalazł się nikt, wśród sędziów rozpatrujących sprawę, badających oskarżenie, który by stwierdził, że zarzuty są absurdalne? Nikt nie odważył się dokonać wizji lokalnej i spróbować powtórzyć wy czyn, jakim było przemieszczenie się na gęsim jaju.

Przy rozpatrywaniu tego nieszczęsnego wydarzenia należy też uwzględnić uwarunkowania w jakich dokonał się ten niecnny czyn. W pamięci ludzi trwały jeszcze wydarzenia związane z „potopem” szwedzkim, w wyniku którego Mława została doszczętnie zrujnowana, po nim wystąpiła epidemia dżumy, która dziesiątkowała mieszkańców. Ludzie zabobonnie wierzyli, że sprawcami tych nieszczęść mogą być osoby mające kontakty z siłami nieczystymi. Powszechnie wierzono, że człowiek



Śmierć na stosie należała do wyjątkowo okrutnych

może pod wpływem czarów czy złej mocy zmienić się w zwierzę, najczęściej w wilka, i tak na stałe pozostać, lub też za pewien czas wrócić do dawnej postaci”.

Takie działania wynikały ze strachu, niewiedzy i często z głupoty. Niekiedy procesy o czary to efekt zawiści i chęci pozbycia się niewygodnych osób, w celu uzyskania korzyści majątkowych.

Tu należy zapoznać się ze sposobem rozumowania ówczesnych ludzi, żyjących w mieście jak też na wsi. Jan Stanisław Bystron w znakomitej pracy poświęconej obyczajom w dawnej Polsce tak o tym napisał: „Człowiek był niepewny siebie, otoczony tajemniczymi siłami; wszędzie groziły mu złe wpływy, za którymi ukrywał się wróg plemienia ludzkiego, szatan. Znaki rozmaite na niebie i ziemi, widzenia senna, odkrywały mu

przyszłość i dyktowały drogi posterowania; człowiek sam był bezsilny, bezradny, niezdolny do zrozumienia tego świata i kierowania się w życiu własnym myśleniem”.

Skutkiem zazwyczaj każdego procesu o czary było wydanie wyroku śmierci, najczęściej poprzez spalenie na stosie. W przypadku dwóch sądzonych w Mławie kobiet, wyrok wykonany został na tzw. „szubienicznej górze”. Trudno jest dzisiaj dokładnie określić, gdzie się ona znajdowała. Prawdopodobnie było to miejsce przy drodze do ówczesnej wsi Studzieniec, gdzie dzisiaj znajduje się kapliczka z figurą Matki Bożej.

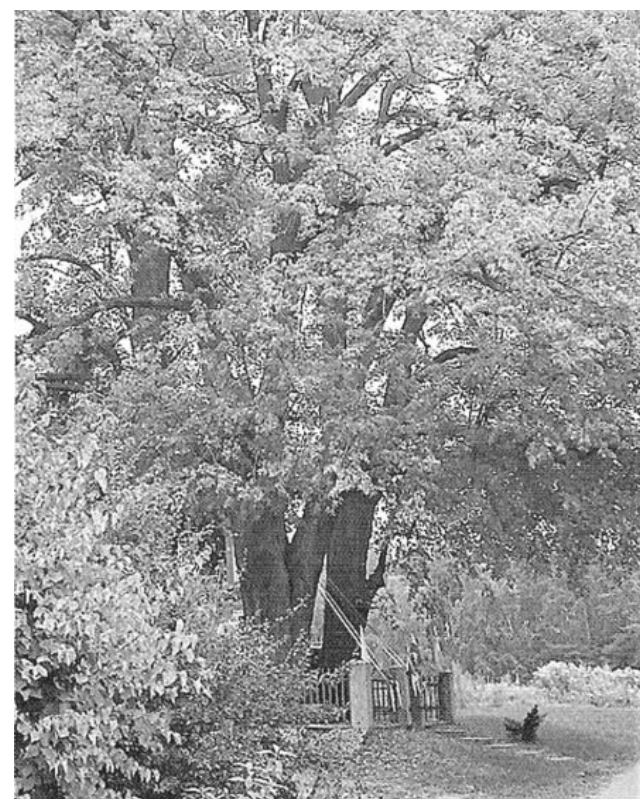
Józef Ostaszewski – znany przedwojenny działacz społeczny i historyk regionalista w pracy „Osobliwości historyczne Mławy”, lokalizuje „szubieniczną górę” w pobliżu obecnego szpitala miejskiego, praw-

dopodobnie w okolicy ulic Jaśminowej i Narcyzowej. Napisał o tym miejscu: „Na prawo od ulicy Działdowskiej pod ostrym kątem odchyła się droga polna, idąca przez łąki do Studzienca, jako droga Studzienicka, obecnie ulica Olsztyńska, przy której z prawej strony w odległości około ½ kilometra od drogi działdowskiej było wzniesienie niewielkie, usypane z ziemi, widoczne do dzisiaj, na którym wznoszono szubienicę do wykonania wyroków śmierci, lub zapalano „stos” drzewa do spalenia czarownic „na stosie”. Wzniesienie, sztucznie usypane, zwane „szubieniczną górą” jeszcze z naszej pamięci było wysokie na 2 1/2 metrów. Nie chronione przez nikogo stopniowo było rozkopane i niszczone przez właścicieli gruntów”.

Trzeba dodać, że ówczesna droga Studzienicka biegła nieco inaczej niż obecna ulica Olsztyńska, bardziej ukośnie, w stosunku do jej ostatniego fragmentu.

Na koniec warto podkreślić, że te wyjątkowo prymitywne procesy, wynikające z polowań na czarownice, zostały w ówczesnej Polsce zakazane w 1776 roku ustawą konstytucyjną tzw. „Konwikcyjne w sprawach kryminalnych”. Wprowadzała ona powszechny zakaz stosowania tortur oraz zabraniała skazywania osób oskarżonych o czary na karę śmierci. Warto również podkreślić, że w ówczesnej Rzeczypospolitej nie odnotowano aż tak wielu rozpraw o czary, które były bez porównania liczniejsze w krajach Europy zachodniej.

Dr Leszek Arent, wiceprezes  
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Czy w tym miejscu znajdowała się „szubieniczna góra”? Obecnie znajduje się tam kapliczka wśród czterech wysokich lip

# UNIA PRÓBUJE ZAWŁASZCZYĆ LASY. LEŚNICY MÓWIĄ TWARDO: NIE!

**Skandaliczne głosowanie w Brukseli! Unijna komisja środowiskowa wydała pozytywną opinię, by leśnictwo przestało być kompetencją krajów członkowskich. O polskich lasach mieliby decydować eurokraci.**



24 stycznia odbywało się posiedzenie unijnej Komisji Ochrony Środowiska Naturalnego, Zdrowia Publicznego i Bezpieczeństwa Żywności (ENVI). Jej zadaniem było zaopiniowanie wniosków Parlamentu Europejskiego w sprawie zmiany traktatów. Pośród nich był i ten, który wstrząsnął leśnikami i wszystkimi miłośnikami lasów w Polsce. Okazało się, że Komisja przyklepała propozycję, by leśnictwo wyłączyć z suwerennych kompetencji państw członkowskich i przenieść je na poziom unijny. O lasach w Polsce będą więc mogli decydować urzędnicy w Brukseli.

## Cios w suwerenność

– *Stanowczo mówimy temu: nie! Nigdy nie będzie naszej zgody na tego rodzaju zmianę traktatów, odbierającą Polsce kompetencje w tak ważnym obszarze* – mówi wiceminister klimatu i środowiska Edward Siarka.

Zaniepokojeni sytuacją Siarka wraz z Józefem Kubicą, dyrektorem generalnym Lasów Państwowych,



**Edward Siarka – wiceminister klimatu i środowiska:**

*Lasy porastają 1/3 Polski. To przyroda, ale także cenne grunty i kopaliny. Nie możemy się zgodzić, by o takim zasobie decydowano za nas.*

w pilnym trybie zorganizowali konferencję prasową w Sejmie. Podczas spotkania z dziennikarzami padły



**Józef Kubica – dyrektor generalny Lasów Państwowych**

*To skandal, by o polskich lasach nie mogli zdecydować Polacy. Aż za bardzo przypomina to czasy, gdy decyzje w sprawach naszego kraju podejmowali Chruszczow i Breżniew!*

słowa, że dzisiejsza opinia ma ogromną szansę w krótkim czasie wyewoluować w dyktat służący szantażowaniu Polski.



**Michał Gzowski – rzecznik Lasów Państwowych**

*Pod pozorem walki z ociepleniem klimatu, rujnuje się polską przyrodę i gospodarkę. To może oznaczać zakaz wstępu do lasu, zakaz zbioru grzybów i jagód.*

Wyzbycie się narodowej kompetencji odnośnie leśnictwa stanie się jednym z tzw. kamieni milowych, którymi Unia



Obumierająca Puszcza Białowieża – efekt protestów samozwańczych ekologów i ingerencji Unii Europejskiej. Czy tak mają wyglądać wszystkie lasy w Polsce?!



pozbawia Polskę suwerenności, jak to się obecnie dzieje z KPO.

### Trzecia część kraju poza kontrolą

Polski model zarządzania lasami jest podziwiany na arenie europejskiej. Lasy Państwowe, które sprawują pieczę nad 80% obszarów leśnych, wkrótce zainaugurują jubileusz stulecia. Ten ogromny bagaż doświadczeń i przyszłość świetnie działającej organizacji stoją teraz pod znakiem zapytania.

– Oddać leśne kompetencje Brukseli to pogrzebać wieki doświadczeń i wyrzucić tradycję do kosza. Nie ma na to naszej zgody, by trzecią częścią Polski – bo tyle stanowią lasy – zarządzano spoza Polski – mówi Józef Kubica, dyrektor generalny Lasów Państwowych. – Cała ta sprawa oznacza też ubezwłasnowolnienie naszego kraju, odbywające się sukcesywnie

i stopniowo poprzez oddawanie krajowych kompetencji w ręce Brukseli. Obowiązkiem leśników jest alarmowanie, gdy ten niebezpieczny proces dotyka naszej dziedziny.

### Zwierzęta, rośliny i... kopaliny!

Lasy to nie tylko drzewa, rośliny, zwierzęta i grzyby. To ogromny areal gruntów, liczący ponad 90 tys. km<sup>2</sup>, równy trzem państwom wielkości Belgii. A pod powierzchnią – wartościowe surowce. Na pewno, ze względów strategicznych, ten obszar powinien pozostać w gestii Polaków, uważają leśnicy.

Polskie lasy to także kocioł zamachów gospodarki. Razem z przemysłem drzewnym odpowiadają za kilka procent krajowego PKB. Mówi się, że Polska mebluje Europę, bo dzięki stabilnej podarży drewna i mądrej polityce Lasów

Państwowych polski przemysł drzewny zajmuje czołowe lokaty pod względem produkcji i eksportu. Cały sektor leśno-drzewny to ok. 400 tys. miejsc pracy, głównie na terenach nieurbanizowanych. – Jak wygląda unijne zarządzanie lasami, pokazano nam w Puszczy Białowieżskiej – przypomina Edward Siarka.

### Efekt „ochrony” to martwe drzewa

Dziś Puszcza Białowieża, którą pielęgnowały pokolenia leśników i miejscowej ludności, w efekcie brukselskiej ingerencji wygląda niczym cmentarzysko martwych drzew. To dla leśnika, ale i Polaka z krwi i kości, bardzo bolesny widok. Siarka uważa, że do tego samego może prowadzić unijna polityka klimatyczna i kierunek ochrony

przyrody forsowany z Unii. Chodzi o wyłączenie w imię ochrony klimatu 10% powierzchni lądowej Unii z jakiegokolwiek zagospodarowania. W naszym kraju oznaczałoby to pozostawienie 1/3 lasów samym sobie. Tak jak samą siebie pozostawiono puszcze.

– Czy chcemy teraz, by w takie nekropolie jak Białowieża zamienili się lasy, do których chodzimy na grzyby? Czy zależy nam na tym, by spadające martwe drzewa zagrażały bezpieczeństwu naszych dzieci? By tak jak Puszcza Białowieża wyglądały podwarszawska Puszcza Kampinoska czy lasy okalające Toruń, Gdańsk i inne miasta? – na koniec pyta retorycznie rzecznik Lasów Państwowych Michał Gzowski – Nie gódźmy się na chybione pomysły eurokratów!



# 10 SPOSOBÓW NA RADZENIE SOBIE Z PRZEWLEKŁYM BÓLEM

Istnieje wiele farmakologicznych sposobów na radzenie sobie z bólem, jednak czasami są one niewystarczające lub niewskazane z racji swojej szkodliwości na aktualny stan zdrowia. Do takiej grupy należą osoby przewlekle cierpiące z powodu różnych schorzeń.

Codziennie życie z bólem znacznie obniża jego jakość. Utrudnia swobodne funkcjonowanie, wpływa niekorzystnie na relacje, przyczynia się do wycofania społecznego i braku odczuwania pozytywnych emocji. Może być zatem źródłem intensywnego stresu, który nierozładowany obniża odporność, wzmacnia procesy chorobowe i często prowadzi do stanów depresyjnych. Istnieją jednak pozafarmakologiczne sposoby na radzenie sobie z bólem, które mogą okazać się wsparciem w tym trudnym okresie.

## Jak radzić sobie z bólem? Oto 10 sposobów:

### 1. Zadbaj o zdrowie psychiczne

Wszelkie trudne, nierozładowane emocje prowadzące w konsekwencji do ciągłego stresu, stanów depresyjnych, czy lękowych, podwyższają wrażliwość organizmu na ból. Znajdź zatem swój własny sposób na rozładowanie emocji. Niezawodne są w tym celu różnego rodzaju relaksacje, ćwiczenia fizyczne (po konsultacji z lekarzem), ulubiona muzyka, czy dłuższe spacerowanie wśród natury. Jeśli stres pozostaje poza twoją kontrolą, nie wahaj się sięgnąć po pomoc psychologiczną.

### 2. Odkryj cudowne korzyści przeponowego oddechu

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że najpewniejsze lekarstwo na stres mamy nieustannie przy sobie. Problem w tym,



Fot. pixabay.com | Zdjęcie jest ilustracją do artykułu

że nie potrafimy z niego odpowiednio korzystać. Spokojne, świadome, przeponowe oddychanie sprawia, że pobieramy nawet 10 razy więcej powietrza, usprawniając tym samym nasz układ limfatyczny i odpornościowy. Wszelkie toksyny i zbędne substancje są skuteczniej usuwane z organizmu, co również wpływa korzystnie na procesy starzenia. Na przewlekły ból ten rodzaj oddechu może być zbawienny. Wystarczy 3 minuty, aby organizm wprowadził się w stan relaksu, myśli wyciszyły się, napięte mięśnie rozluźniły, a ból przestał intensywnie doskwierać.

### 3. Medytuj

Mawia się, że gdyby uczono medytacji od dzieciństwa, świat nie zaznałby emocjonalnego bólu na tak dużą skalę. Po pierwsze, medytacja pozwoli ci znaleźć spokój i wytnięcie w życiu pełnym bólu. Po drugie, istnieją techniki

medytacyjne i wizualizacje przeznaczone właśnie dla osób z chronicznym bólem. Odpowiednio poprowadzone mogą wpłynąć znacząco na poziom odczuwania bólu. Tego typu praca z wyobraźnią lub afirmacją z powodzeniem stosowana jest na przykład przy nowotworach.

### 4. Zmień myślenie o bólu

Zastanów się, co tak naprawdę utrudnia twoje życie. Sam ból, czy myślenie o nim? Bardzo często bowiem sam ból jest do zniesienia oraz można z nim wykonywać wiele czynności. Natomiast to same myśli krążące wokół bólu stoją na przeszkodzie do względnie normalnego funkcjonowania. Zazwyczaj są to myśli typu: „kiedy to minie” oraz „czy nie rozchoruję się jeszcze bardziej”. Na pierwszą obawę skuteczne jest życie pełne uważności oraz próba prowadzenia życia, jakie chcesz mieć, oczywiście na miarę fizycznych możliwo-

ści. Na drugą, wizyta u lekarza i rozważanie wątpliwości, mogące przynieść dużą ulgę. Pamiętaj, że myślenie o bólu nie przyniesie nic więcej oprócz stresu. Jeśli jest do zniesienia, spróbuj robić swoje.

### 5. Stosuj odpowiednią dietę

Większość chorób wymaga odpowiednio dostosowanej diety. Dzięki niej stan twojego zdrowia może znacznie się poprawić. Pamiętaj także, że jelita są naszym drugim mózgiem. Wartości odżywcze znajdujące się w pożywieniu mają znaczący wpływ na procesy chemiczne w naszym mózgu, w tym na nasze samopoczucie. Zdrowy styl żywienia to doskonałe paliwo dla układu nerwowego, który powinien działać bez zarzutu przy chronicznym bólu.

### 6. Zadbaj o pracę z ciałem

Sport bywa pomocny niemal na wszystko. W tym przypadku to endorfiny

działają cuda. Poprawiają bowiem nastrój i jednocześnie blokują sygnały bólu. Ponadto wzmacniają mięśnie, co pozwala uniknąć kolejnych źródeł bólu. Nie trzeba mówić o szeregu innych korzyści zdrowotnych. Jeśli nie możesz uprawiać intensywniejszych sportów, pomyśl o prostej gimnastyce lub jodze. Ten ostatni rodzaj aktywności to nie tylko praca z ciałem, ale także umysłem i duchem. Pamiętaj jednak o wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

### 7. Odstaw alkohol

Choć używka ta może dawać wrażenie wyciszającej ból, działa odwrotnie. Między innymi wzmacnia problemy ze snem, a tylko odpowiednio zregenerowany organizm może lepiej radzić sobie z bólem. Ponadto pity w większych ilościach wpływa niekorzystnie na radzenie sobie z emocjami, co jest niezbędne w tym trudnym czasie.

### 8. Prowadź dziennik poziomu bólu oraz aktywności

Codziennie obserwuj swój ból i zapisuj jego poziom na skali od 1 do 10. Zauważ także, jakie czynności wykonywałeś danego dnia. Może się okazać, że pewnymi działaniami masz na niego wpływ i powoli zaczniesz odzyskiwać kontrolę. Poza tym, że będzie to doskonała informacja dla ciebie i twojego lekarza prowadzącego, obserwowanie bólu, a nie zanurzanie się w nim, pozwoli ci na większe odseparowanie się od niego i skupienie uwagi na innych aspektach życia.

### 9. Znajdź zajęcia odwracające uwagę od bólu

Wszystkie inne czynności, niż siedzenie i skupianie się na bólu zadziałają na twoją korzyść.

WYKONUJ POTRZEBNE OBOWIĄZKI DZIELĄC JE NA ZADANIA. PODCHODŹ DO NICH RACJONALNIE, PAMIĘTAJĄC, ŻE ZROBISZ TYLKO, NA ILE WYSTARCZY CI SIŁ. CZASAMI ILOŚĆ CZYNNOŚCI DO WYKONANIA JEST NA TYLKO PRZYTŁACZAJĄCA, ŻE ZNIECHĘCA NAWET DO WSTANIA Z ŁÓŻKA.

Wyznaczaj sobie więc małe cele. Ponadto angażuj się w zajęcia, które jeszcze skuteczniej odwrócą uwagę od bólu. Niech będzie to coś naprawdę dającego radość i chęć zaangażowania. Tak zwane „flow” przy wykonywaniu różnych zajęć może być doskonałą odpowiedzią na to, jak zapomnieć o bólu.

### 10. Zbuduj sieć wsparcia

Nic tak nie koi, jak rozmowa z rozumiejącą nas osobą. Jeśli tylko to możliwe, znajdź grupę wsparcia dla osób z chronicznym bólem lub po prostu samodzielnie takich osób poszukaj, nawet jeśli miały to być kontakt na odległość. Mów otwarcie swoim bliskim o tym, jak się czujesz. Czasami mogą nie wiedzieć, jakie emocje tobie towarzyszą. Nie pozostawaj sam ze swoimi odczuciami. Pamiętaj, że prośenie o pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.

psycholog Magdalena Kowalska

# Krzyżówka klasyczna z hasłem

|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|----|----|----|----|----|--|----|--|----|--|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|
| 1  |    | 50 |    | 54 |  | 57 |  | 59 |  | 2  |  | 64 |    | 68 |    | 71 |    | 75 |    | 3  |    | 82 |  | 86 |
|    |    |    |    | 4  |  |    |  |    |  |    |  |    | 13 | 5  |    |    |    |    |    | 14 |    |    |  |    |
|    |    | 5  |    |    |  |    |  | 23 |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 6  |  |    |
| 6  |    |    |    |    |  |    |  |    |  | 7  |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  | 12 |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    | 9  |  |    |  |    |  |    |  |    |    | 10 |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
| 11 | 48 |    | 52 |    |  |    |  |    |  | 12 |  |    |    |    |    |    | 19 |    |    |    | 13 | 80 |  | 84 |
|    | 16 |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  | 14 |  | 58 |  | 61 |  |    |    | 15 | 70 |    | 73 |    | 77 |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  | 4  |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    | 22 |    |    |    |  |    |
| 16 |    |    |    |    |  |    |  |    |  | 17 |  | 66 |    |    |    |    |    |    |    | 18 |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  | 24 |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  | 19 |  |    |  |    |  |    |    | 20 |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
| 21 |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
|    |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |
| </ |    |    |    |    |  |    |  |    |  |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, utworzą rozwiązanie

|   |    |    |    |   |    |    |   |  |   |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |  |    |    |    |
|---|----|----|----|---|----|----|---|--|---|---|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|--|----|----|----|
|   |    |    |    |   |    |    |   |  |   |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |  |    |    |    |
| 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 |   |  |   |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |  |    |    |    |

**POZIOMO:** 1) gruba gałąź; 2) pojazd dla inwalidy; 3) holenderski gatunek sera; 4) część sondy kosmicznej; 5) wiśnia z Barbados; 6) drugie imię Niemcewicz; 7) żelazna rezerwa; 8) cukierek na patyku; 9) zaczarowana u Gałczyńskiego; 10) nadpsute owoce i warzywa; 11) rośliny lecznicze; 12) sypie się pod nosem; 13) australijska papuga, żałobnica palmowa; 14) choroba oczu, glaukoma; 15) tajniki, kulisy; 16) mieszka pod Akropolem; 17) symbol żałoby; 18) nocna przy łóżku; 19) Warszawa lub Tokio; 20) korzysta z abonamentu; 21) Giorgio, włoski projektant mody; 22) sąsiad Szweda; 23) jednogarnkowe danie francuskie z mięs, warzyw i przypraw, gulasz; 24) model Mazdy; 25) uczniowie szkoły wojskowej; 26) masa z odparowanego mleka i cukru z dodatkami; 27) do jazdy po śniegu; 28) średni wodny ssak z rzędu waleni, Delphinidae; 29) okres wolny od pracy; 30) Tadeusz dla kolegów; 31) pokrywa Antarktydę, lodowiec kontynentalny; 32) niebieska ważka; 33) między śniadaniem a kolacją; 34) mała czarna, gniazduje w

kominie; 35) dowcip, żart; 36) drobinka, kulka pieprzu; 37) daszek nad przystankiem; 38) strzelisty pomnik; 39) po kwietniu; 40) trzyma spodnie; 41) tytułowa bohaterka dramatu Sofoklesa; 42) wodna lub śnieżna; 43) Mamed, polski zawodnik mieszanych sztuk walki; 44) mniejszy od stołu; 45) filmowy przystojniak; 46) brana u krawca; 47) laska taternika

**PIONOWO:** 1) może zgrzytać w zamku; 2) zgiełk, harmider, krzyki; 3) poetycka nazwa Francji; 14) mała poduszka pod głowę; 17) autor "Procesu"; 26) zderzenie na drodze; 27) transport drewna z prądem rzeki; 29) część pieczonego kurczaka; 39) czekoladowa lub perlowa; 40) narzędzie murarza; 48) oddział wewnętrzny w szpitalu; 49) łącznik blach; 50) Jo - norweski pisarz oraz muzyk poprockowy; 51) kuzynka sosny; 52) samica jelenia lub daniela; 53) ... Albert Hall; 54) okrągłe skrzyżowania; 55) Woody, aktor i reżyser; 56) wieżyczka łodzi podwodnej; 57)

dawna nazwa Hiszpanii; 58) do wody lub narciarskie; 59) bryła obrotowa; 60) owocowy trunek domowej roboty; 61) leczenie energią życiową; 62) smoczy pod Wawelem; 63) miasto w Turcji nad morzem Marmara, Nikomedia; 64) notatki 65) wzmianka w prasie; 66) świt, brzask; 67) figurka w wiosce Indian; 68) na przykład manna; 69) wyspa Odyseusza; 70) ...Island, najmniejszy stan w USA; 71) ciasto z twarogu; 72) chłodziarka w kuchni; 73) wykonawczyni superprzeboju "Skyfall"; 74) drobina z ogniska; 75) ukłon, półukłon; 76) fortuna nim się toczy; 77) Lindgren, pisarka; 78) Mont ..., szczyt Alp; 79) przyładek we wsch. Bułgarii, wysunięty w M. Czarne; 80) wulkan na wyspach Sangihe; 81) rzeka, nad którą leży Hanower; 82) pierożki w barszczu; 83) państwo ze stolicą w Suwie; 84) żołnierze przed złożeniem przysięgi; 85) "... do młodości"; 86) kłama budowlana; 87) miasto w Danii, w zachodniej części wyspy Lolland

## PRACA

**NML** Zaopiekuję się starszą osobą, 511-483-708

**OPIEKUNKA OSÓB STARSZYCH** Przyjmę ofertę opieki nad osobą starszą, z zachowaną sprawnością ruchową, nieleżącą. Posiadam wieloletnie doświadczenie w pielęgnacji oraz pomocy w codziennych obowiązkach., 507-206-841

**OSRODEK** Wczasowy Helena, Jeziorowskie 31, 11-612 Krukanki. Zatrudni: RECEPTONISTĘ/KĘ, CV prosimy wysłać na adres biuro@owhele-na.com.pl

**PRACOWNIKA** do gospodarstwa rolnego do pracy przy bydłe mięsnym. Zakwaterowanie, wyżywienie, pensja. 510686670

**WYSPECJALIZOWANA** opiekunka medyczna z wieloletnim doświadczeniem, podejmie pracę na godziny (dzień i noc). Giżycko i okolice. 517-385-509

**ZATRUDNIĘ** pracownika na budowę -stany surowe. 508-129-819.

## SPRZEDAM

**DREWNO** opałowe Nidzica/ Działowo, 514-522-120

**MAŁĄ** prasę śrubową do wytłaczania łożysk 604850486

**NIDZICA-** Sprzedam drewno opałowe mieszane, 886-845-209, 798-662-300

**NIDZICA-SPRZEDAM** silnik 11KW z długim przewodem, 2 opony 750-20., 884-608-982

**NML** Sprzedam narzędzia ślusarskie sprawne po przeglądzie, dwie kanapy skórzane, lodówko- zamrażarkę dużą trzyletnią, kuchnię gazowo- elektryczną trzyletnią, bogate wyposażenie, 517-418-879

**SPRZEDAM** wzmacniacz do gitary elektrycznej, Nidzica, 730-264-527

**STOŁY,** ławki ogrodowe, hamaki, budy dla psów, piaskownice, WC na działkę oraz 3 bryczki- sprzedam, dzwonić po godz.18.00, 56-474-71-52.

## RÓŻNE

**KOSIARKA** spalinowa roczna, Giżycko, 510-745-553

**SPRZEDAM** długie stare belki, pow.nidzicki, 606-513-447

**SPRZEDAM** opał suchy oraz cegłę czerwoną, białą i szarą, 606-513-447

**SZAFĘ** pancerną z podwójnym dnem, 604850486

## NIERUCHOMOŚCI

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

**DO** wynajmu mieszkanie umeblowane, Tuszewo k.Lubawy, 518-477-932

**DZIAŁKĘ** ROD 300M2 ul.Rajska Giżycko. 510-745-553

**ILAWA,** sprzedam mieszkanie 62m2, parter, cena: 359.000zł, 513-774-018

**KAWALERKĘ** umeblowaną po generalnym remoncie, wynajmę, parter. Nidzica, 89-625-31-10

**LUBAWA** Wynajmę pokój ok.20m2, oddzielne wejście, C.O., WC, cena do uzgodnienia, Lubawa, 727-245-658 lub 605-893-942.

**MIESZKANIE** 28m2, parter, Safronka pow.nidzicki, 75tys., 794-035-799

**NML** Mieszkania trzypokojowe i dwupokojowe w centrum Biskupca Pom. wynajmę, 502-052-138.

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

**NML** Sprzedam duży dom z dużym gospodarczym budynkiem, działka 15 ar, Nawra 28, 696-348-176.

**NML** Sprzedam mieszkanie 41,7m2 w bloku, parter, ul.Grunwaldzka 20/3, Nowe Miasto Lubawskie, blisko centrum, 249.000zł do negocjacji, 503-586-473, 513-698-208.

**NML** Sprzedam mieszkanie w bloku 53m2, 2 pokoje, kuchnia z wyposażeniem, łazienka, przedpokój z zabudową, 2 piętro, winda, Mszanowo (nowe bloki), 609-636-198

**SPRZEDAM** dom z lokatorami.(Lubawa) lub zamienię na małe mieszkanie, tel.668078784 po 16.00

**SPRZEDAM** dwa lokale handlowe w centru Giżycka, 575-910-505

**SPRZEDAM** dwie działki budowlane uzbrojone. Gajewo/ k.Giżycko, ul. Jaworowa-Jałowcowa. Pow. 1000m, 506331312

**SPRZEDAM** działkę budowlaną o pow.0,12a, uzbrojoną, Uzdowo, 785-541-026

**SPRZEDAM** gospodarstwo rolne -miejscowość Ogródki, gm.Barciany. Ziemia rolna, budynki gospodarcze, budynek mieszkalny. Więcej informacji: tel. 690-640-482

**SPRZEDAM** mieszkanie 37 m2 I piętro ul.Olsztyńska 8 w Giżycku. 881 911 450,

**SPRZEDAM** mieszkanie 37m2, M-3, 2p., Nidzica ul.Kościelna, 698-794-094

**SPRZEDAM** własnościowe, 3 pokojowe mieszkanie o pow.53,44m2, ul.Kopernika Nidzica, 602-749-014

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

**WYNAJMĘ** dwa mieszkania na ul.Kwiatowej w Lubawie, tel.509075473

**WYNAJMĘ** mieszkanie 38m centrum Giżycka, 506331312

**WYNAJMĘ** mieszkanie, 604-915-75

## AUTO-MOTO

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

**KUPIĘ** motocykle MZ, Jawę i inne stare motocykle, 504-631-626

**NML** Sprzedam Toyota Aygo, 1.0 benzyna 2009r., 4 drzwi, 513-135-528.

**NML** Sprzedam Yamaha Virago 1100, 1993r., przebieg 30.000km, czarna oraz Honda 125, 1996r., przebieg 5.000km, czarna 56-474-71-52 po godz.18.00.

**SPRZEDAM** silnik Forda 2,5l IVECO 2,8 ze skrzynią biegów, 606-513-447

## ROLNICTWO

### zwierzęta hodowlane

**BYCZKI,** jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

**SKUP** bydła rzeźne, eksportowe, cielaki, 451-521-555

**SPRZEDAM** indyki, tel.663866446

### maszyny rolnicze

**NML** Sprzedam kosiarkę rotacyjną, śrutownik ssąco- tłoczący, paleciak na tył ciągnika, 698-838-949

**NML** Sprzedam młynek do zboża elektryczny (fuchtel) 503-920-947.

**SPRZEDAM** C360, przyczepa, plug, kosiarka, opryskiwacz, rozrzutnik, talerzówka, siewnik, 698-220-636

**SPRZEDAM:ZBOŻA** paszowe. Tel.606-505-511

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

### ciągniki

**KUPIĘ** kombajn Bizon, 606-713-778

**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**  
29230lbr-a-M

### produkty rolne

**KUPIĘ** słomę, dużą ilość, 513-629-036

**NML** Sprzedam seradełę, face- lię, 508-580-030.

**NML** Sprzedam słomę dobrej jakości w kostce, ubiegłoroczną, 56-472-15-69

**SPRZEDAM** owies. 505033354

**SPRZEDAM** pszenicę jarą i ozi- mą, mieszanek, jęczmień. 506-524-720

**SPRZEDAM** pszenżyto, żyto, atrakcyjna cena, tel.516521874

**SPRZEDAM** siano w kostkach, b.dobrej jakości,także dla koni, , 664-867-321

**ZIEMIENIAKI** Irga, Denar sprze- dam, (89)645-81-64

## USŁUGI

**!! Kompleksowe remonty** miesz- kań, lokali, łazienki. 605-892-429

**KOMPLEKSOWE** remonty mieszkań. 668-229-231

**KOMUNIE,** Wesela, Imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotel.com

**MALOWANIE,** płytki, panele oraz inne wykończenia, tanio, szybkie terminy, tel.512678534

**NAPRAWA** RTV. Giżycko, 605-128-115

**NAPRAWA** sprzętu AGD, 606-359-662.

**OFERUJĘ** kompleksowe usługi hydrauliczne. Maszy- nowe udrożnianie kanalizacji. 508397954

**SZYCIE** kołder, 665-434-450

**TRANSPORT,** przeprowadzki, 729-242-457

**USŁUGI** DEKARSKO- BŁA- CHARSKIE Piotr Zawacki tel.888-373-282.

**USŁUGI** gazowe, hydrauliczne. 668-229-231

**USŁUGI** Hydrauliczne i Gazo- we, Giżycko i okolice. 606 395 709

**USŁUGI** hydrauliczne, 508-491-711

**USŁUGI** remontowo- budow- lane: wykończenia, docie- pienia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, ma- lowanie tel.517-647-634.

**WYKOŃCZENIA MIESZKAŃ i** DOMÓW POD KLUCZ- WOL- NE TERMINY, szpachlowanie, malowanie, ocieplanie i zabu- dowy poddaszy, montaż drzwi i okien, podwieszane sufity i ścianki GK, klejenie płytek, kładzenie paneli tel.507-951-949.

**ŻWIROWNIA** Kruklin, sprze- daż piasku, żwiru do betonu, pospółki do zasypek, ziemi ogrodowej, kamienia. Trans- port wywrotką., 692-228-536

# kuriermlawski.pl

# WĘDKARSTWO, CZYLI JAK ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z NAJPOPULARNIEJSZYM HOBBY W POLSCE

Jeśli podczas sondy ulicznej ankietar poprosi o wskazanie najpopularniejszego sportu w Polsce, bez wątpienia większość osób na pierwszym miejscu wymieni piłkę nożną. Jeśli natomiast mowa o hobby, to na podium najpopularniejszych zamiłowań plasuje się wędkarstwo. Mało kto jednak wie, że w Polsce liczba osób aktywnie łowiących ryby wynosi od 1,5 do 2 milionów.

## Bliskość natury lub tyk adrenaliny - dla każdego coś miłego

Tak ogromna popularność wędkarstwa nie wzięła się znikąd. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Czas spędzony nad wodą, z dala od zgiełku miasta, zatłoczonych ulic i galerii handlowych pozwala się oderwać od spraw codziennych i cudownie się wyciszyć. Oddech wyrównuje się, a bicie serca zwalnia. Spędzając chwile nad wodą w ciszy i samotności mamy wreszcie czas przemyśleć ważne sprawy. Złośliwi mówią, że to także najlepszy sposób na ucieczkę przed żoną.

JEST TEŻ INNE OBLCIE WĘDKOWANIA. POLACY KOCHAJĄ WĘDKARSTWO ZA MOŻLIWOŚĆ SPĘDZENIA CZASU Z RODZINĄ, PRZYJACIÓŁMI LUB PO PROSTU Z GRUPĄ OSÓB PODZIELAJĄCYCH WSPÓLNE PASJE. WĘDKOWANIE TO TAKŻE SPORTOWE EMOCJE WYZWALAJĄCE PRAWDZIWEGO DUCHA RYWALIZACJI. WBRĘW STEREOTYPOM ŁOWIENIE TO TAKŻE ADRENALINA.

Nie trzeba nawet być nad wodą, żeby wyobrazić sobie, jakie emocje towarzyszą wyciągnięciu z wody dużej ryby. Regularnie organizowane zawody wędkarskie przyciągają rocznie dziesiątki tysięcy osób, które ze sobą rywalizują. Ważnym aspektem wędkowania jest także jego koszt. To wbrew pozorom



niedrogie hobby, na które może pozwolić sobie każdy.

## Jak i kiedy rozpocząć swoją przygodę z rybami?

Na to pytanie można odpowiedzieć tylko jednym słowem - zawsze. Większość z aktywnie łowiących w wieku dorosłym wspomina, że przygodę z rybami rozpoczęło już w dzieciństwie. Pierwsze doświadczenia nad wodą zdobywali wraz z dziadkiem, ojcem czy wujkiem. To oni uczyli ich, jak zakładać przynętę i jak zarzucać wędkę. Część odkrywa uroki łowienia dopiero w wieku dojrzałym, a inni jeszcze później. Niezależnie od tego, kiedy i co motywuje, budzi się w człowieku co jakiś czas wspomniana chęć ucieczki od cywilizacji lub przeżycia niezapomnianej przygody. Jednak zanim staniesz na brzegu rzeki lub jeziora z wędką w ręku, warto zapoznać się z podstawowymi zasadami dotyczącymi łowienia, uzyskać odpowiednie dokumenty oraz



oczywiście zaopatrzyć się we właściwy sprzęt.

Wspomnianą już zaletą tego hobby jest to, że jest ono relatywnie tanie, przez co dostępne dosłownie dla każdego. Podstawowy zestaw, dzięki któremu uda się złowić rybę, można kupić już za niewiele ponad 100 zł. Oczywiście „sky is the limit” i w miarę rozwoju nowego hobby - jeżeli np. będziesz chciał wybrać się na połów na wodach szelfowych Zatoki

Bengalskiej lub podwodne łowy na Florydzie - to koszt samej wyprawy przynajmniej o zawrót głowy. Zanim jednak nastąpi snuć planów egzotycznych wyprawach, warto nauczyć się łowienia w polskich akwenach, mających w Europie dobrą opinię.

## Jak zostać mistrzem wędkowania?

Jak w każdym sporcie, tak i w wędkarstwie, najważniejsza jest prakty-

ka, praktyka i jeszcze raz praktyka. Należy poznać zasady. W przypadku łowienia ryb jest to o tyle ważne, że nie znając zasad, łatwo możemy wyrządzić przyrodzie wiele nieodwracalnych szkód. Właśnie dlatego w wielu krajach wprowadzono karty wędkarskie, czyli urzędowy dokument uprawniający do amatorskiego połowu ryb. Aby go zdobyć, należy posiadać podstawową wiedzę ze znajomości ochrony i połowu ryb i zdać przed komisją egzamin. Od niedawna Polski Związek Wędkarski, umożliwia przygotowanie do takiego egzaminu przez internet. Przygotowując się do egzaminu, kandydat zapoznaje się z wieloma praktycznymi aspektami połowu ryb, takimi jak biologia czy budowa ryb. Uczy się też jak postępować ze złowionymi okazami oraz dowiadywać, w jaki sposób chronić środowisko naturalne.

NALEŻY OD RAZU ZAZNACZYĆ, ŻE KARTA WĘDKARSKA PRZYNAWANA JEST DOŻYWOTNIO, NATOMIAST DRUGIM WAŻNYM DOKUMENTEM, KTÓRY ADEPT WĘDKARSTWA POWINIEN RÓWNIEŻ POSIADAĆ TO ZEZWOLENIE UŻYTKOWNIKA WODY, NA KTÓREJ ZAMIERZA ŁOWIĆ. ROCZNY KOSZT TAKIEGO ZEZWOLENIA WYNOŚI W ZALEŻNOŚCI OD DANEGO UŻYTKOWNIKA WODY OD 250 DO 500 ZŁ.

W przypadku Polskiego Związku Wędkarskiego pieniądze są przeznaczone na zarybianie wód (średnie roczne zarybianie wg. danych PZW wynosi 1600 ton), na ochronę i na działania związane z monitorowaniem stanu czystości wód.

WARTO DODAĆ, ŻE W OSTATNIM CZASIE W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ DUŻO MÓWI SIĘ O ZNIESIENIU KART WĘDKARSKICH. PLANUJE SIĘ ZASTĄPIENIE ICH JEDYNIEM OPŁATĄ ZA MOŻLIWOŚĆ POŁOWU. ZNIESIENIE OBOWIĄZKU POSIADANIA TAKIEGO DOKUMENTU UPRAWNI DO ŁOWIENIA OSOBY, KTÓRE O RYBACH, ICH WYMIARACH I OKRESACH OCHRONNYCH MOGĄ NIE POSIADAĆ ELEMENTARNEJ WIEDZY.

Przeciwnicy tego rozwiązania słusznie argumentują, że taka sytuacja może się przyczynić do drastycznego spadku poziomu wiedzy dot. ochrony środowiska, do niewłaściwego postępowania ze złowionymi rybami, a zwłaszcza z gatunkami, które są pod ścisłą ochroną.

## Mam sprzęt i kartę wędkarską. I co dalej?

Mając niezbędną wiedzę, potrzebne dokumenty oraz sprzęt można rozpocząć swoją przygodę z wędkarstwem na użytkowanych przez PZW wodach, czyli łącznie na ok. 219 tysiącach ha. A co można złowić? Oczywiście taaaaką rybę. Paweł Bylicki PAP/Media Room

# AGATA MA CHRAPKĘ NA PARYŻ

**ŻEGLARSTWO** \\ Plan na ten sezon Agata Barwińska (MOS SSW Iława), aktualna mistrzyni Europy w olimpijskiej klasie ILCA 6, ma i prosty, i trudny zarazem, bowiem jej głównym celem jest wywalczenie przepustki na igrzyska olimpijskie w Paryżu.

- W 2021 roku zostałam mistrzynią Polski i Europy oraz srebrną medalistką mistrzostw świata, ale ubiegły rok też nie był najgorszy.

- Na pewno był to długi sezon, który zakończyłam w najlepszy możliwy sposób, zostając w listopadzie drugi raz z rzędu mistrzynią Europy. Jestem bardzo zadowolona, bo obrona tytułu to jest naprawdę bardzo wielkie osiągnięcie.

- Mówi się przecież, że łatwiej wejść na szczyt niż się na nim utrzymać.

- Dokładnie. A po takim sukcesie mam teraz chrapkę na coś więcej.

- Czyli na co?

- Na pewno chciałabym znowu stanąć na podium mistrzostw Europy, które tym razem będą już w marcu, czyli żeglarskie władze nie dały mi się zbyt długo pocieszyć mistrzowskim tytułem...

- ...chyba że zdobędziesz go po raz trzeci!

- Na pewno jest to moim celem, ale jest to też cel wielu innych zawodniczek. A co do wczesnego terminu mistrzostw Europy to tak się po prostu ten sezon ułożył. Potem jest sporo czasu na treningi, podczas których będę się przygotowywać przede wszystkim pod igrzyska, dlatego wiele dni spędzę w Marsylii, gdzie w 2024 roku zostanie rozegrana żeglarska część igrzysk olimpijskich.

KORZYSTAMY Z TEGO, ŻE IGRZYSKA SĄ W EUROPIE, WIĘC Z POWODU NIEZBYT WIELKIEJ ODLEGŁOŚCI MARSYLIA JEST DLA NAS DOSTĘPNA. WYSTARCZY ZAPAKOWAĆ SIĘ W SAMOCHÓD I W DROGĘ, BY POTEM WIELE GODZIN I WIELE



Fot. Zbigniew Woźniak

Czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej” uznali Agatę Barwińską za najpopularniejszego sportowca woj. warmińsko-mazurskiego w 2021 roku

DNI ŻEGLOWAĆ. JEST TO SPORY PLUS, BO IM BARDZIEJ ZNASZ DANY AKWEN, IM LEPIEJ SIĘ NA NIM CZUJESZ, TYM NA LEPSZY WYNIK MOŻESZ POTEM LICZYĆ.

Na przykład podczas Test Event (7-16 lipca - red.) - będą to ważne przedolimpijskie regaty, w których weźmie udział tylko jedna żeglarka z każdego kraju. Czyli jeśli chcę wziąć w nich udział, to najpierw oczywiście muszę wygrać krajowe eliminacje. Mam nadzieję, że tak się stanie. A kluczowym punktem sezonu będą mistrzostwa świata, podczas których powalczymy o medale i olimpijskie przepustki do Paryża. Z tym, że kwalifikacje zdobywamy nie dla siebie, tylko dla kraju.

- Na igrzyska do Tokio nie pojechałaś, bo zabrakło ci odrobiny szczęścia, co więc teraz musisz zrobić, by w 2024 roku znaleźć się w olimpijskiej reprezentacji?

- Jak już wspomniałam, podczas sierpniowych mistrzostw świata w Holandii będziemy walczyć o miejsce dla Polski. Trzeba ukończyć mistrzostwa na miejscach od pierwszego do 25., by taką przepustkę dla swojego kraju zdobyć. Ale dla każdego państwa przypada tylko jedna przepustka, więc jeśli wczolówce znajdą się na przykład trzy Holenderki, wtedy liczy się tylko ta pierwsza, a kwalifikacje zdobywają zawodniczki z 26. i 27. pozycji. Gdy któraś z Polek znajdzie się w tej grupie, wówczas o tym, która z nas w 2024 roku pojedzie do Francji, zadecyduje krajowy ranking uwzględniający wszystkie nasze starty w sezonie.

- Reasumując, kwalifikacje wywalczy Kowalska,

ale w rankingu pierwsze miejsce zajmie Nowak, więc to ta druga powalczy o olimpijskie medale.

- Dokładnie.

- Oczywiście mówiąc Nowak, miałam na myśli Barwińską!

- Mam nadzieję, że tak też będzie, bo przecież od kilku lat utrzymuję się wczolówce.

PRAKTYCZNIE NA KAŻDYCH REGATACH JESTEM W TOP 20, A ZDARZA SIĘ, I TO NAWET CZĘSTO, ŻE I W TOP 10. A NAWET UDAJE MI SIĘ CZASEM WYGRAĆ MISTRZOSTWA EUROPY (ŚMIECH). WALKA O IGRZYSKA BEZ WĄTPIENIA BĘDZIE SPORYM WYZWANIEM, ALE MIMO TO Z OPTYMIZMEM PATRZĘ W PRZYSZŁOŚĆ.

- Wspomniałaś o kilku ważnych regatach, w których weźmiesz udział, a co z mistrzostwami Polski?

- Oczywiście odbędą się. Klasycznie we wrześniu, bo w Górkach Zachodnich musi być przecież zimno, deszczowo i wietrznie (śmiech). **ARTUR DRYHNYN**



Fot. Sailing energy / PZ

Agata Barwińska (SSW MOS Iława) w trakcie jednego z wyścigów regat Pucharu Świata we Francji

# WYNIK W SPORCIE POWINIEN MIEĆ PODWÓRKOWE KORZENIE

**PRZEWODNIK PO BIEGANIU** Sport to zamiennik walki o przetrwanie wielu poprzednich pokoleń. Nie jest tylko produktem marketingowym, który zapełnia społecznościowe portale. Indywidualne możliwości każdego z nas określają jego rodzaj, intensywność. Żeby je znaleźć, musimy wejść w jego oddziaływanie.

Zanim zaczniesz biegać, pokaż mi jak chodzisz. To częsta prośba trenerów w pierwszym kontakcie. Poprawny chód, to rozchwiana mocno czynność jeżeli zaniedbamy sprawność. Układ kostno-stawowy, mięśniowy, wzrok, układ nerwowy zamiast współpracy, funkcjonują w spóźnionych reakcjach symbiozy. Kołyszą sylwetką tarmosząc nogami w kaczym nawyku stóp. Aby odwrócić proces negatywnych zależności, poza wysiłkiem naprawy funkcji, trzeba zrozumieć prawidłowe wzorce ruchu.

Składowe fazy zwykłego kroku wymagają utrzymania ciężaru ciała na jednej nodze w fazie podparcia i odbicia. Wymagają zachowania równowagi w warunkach statycznych i wykonania wymachu do punktu podparcia i przyjęcia ciężaru w nim. Wpakiecie musi też zostać wygenerowana moc do poruszania. Jeżeli którakolwiek ze składowych jest zaburzona, chód jest patologicznie upośledzony.

Z TYMI PROBLEMAMI MIERZY SIĘ WIELU BIEGACZY NA POCZĄTKU SWOJEJ SPORTOWEJ PRZYGODY. JEŻELI MA BYĆ ONA TRWAŁA, BEZ NEGATYWNYCH SKUTKÓW, MUSIMY PRZEJŚĆ PRZEZ ETAP ZMIANY NAWYKÓW CHODZENIA. BEZ ELIMINACJI BŁĘDÓW SZYBKO WEJDZIEMY W TRWAŁĄ ŚCIEŻKĘ KONTUZJI.



Fot: pibaay.com | zdjęcie jest ilustracją do artykułu

Wszystko co złe w strukturze ruchu zawsze jest konsekwencją dzieciństwa i wczesnej młodości. To czas na adaptację wewnętrznych zależności współpracy wszystkich mechanizmów zawiadujących poruszaniem się w przestrzeni.

Zbudowanie bazy fizycznej wymaganej w prawidłowym rozwoju człowieka powinno nastąpić do 20 roku życia ze szczególnym zwróceniem uwagi na sprawność w skoku pokwitaniowym. Jeżeli ten czas będzie pozbawiony aktywności w bardzo szerokim oddziaływaniu na organizm, zostaniemy oznaczeni we wnętrzu jako stracony dla populacji zdrowy człowiek. Jak zaczniemy uprawiać sport jako ludzie dorośli, będzie lepiej, ale nigdy nie tak, jak mogłoby być wtedy,

gdyby nasze dzieciństwo i młodość nie była pozbawiona sportu.

Społeczny ciężar tych błędów już przetacza się przez społeczeństwo. Widzą to rodzice. Coraz częściej sami wskazują sportowe ścieżki swoim dzieciom. Dbając o wszechstronny rozwój zachęcają do treningu z sobą, lub wybierają sportowe zajęcia kilka razy w tygodniu, na których zbyt wcześnie rodzi się specjalizacja.

Monotematyczność jednego sportu doprowadza zawsze do przeciążenia. O tym powinniśmy pamiętać zachęcając dzieci do aktywności. Nie ma znaczenia, czy to jest pływanie, bieg, tenis, czy gry zespołowe. Kluczem do rozwoju jest zawsze wszechstronność. Jeżeli mamy w rodzicielskiej trosce przygotować dzie-

cko do sportowego życia, to powinniśmy tworzyć szerokie wzorce ruchowe w jego rozwoju. Nie możemy wymagać od dziecięcego mózgu jednej czynności, którą ma opanować do perfekcji. Ograniczenia tworzą bazę przeciwności.

Jednostronne zaangażowanie upośledza obszary pełnej sprawności. Jedna dyscyplina sportowa wymaga bardzo dużej ogólnorozwojówki, często zaniedbanej w społecznym i rodzicielskim pożądanym wyniku. Sport w swoim oczekiwaniu powinien unikać zbyt wczesnej specjalizacji. Urazy przeciążeniowe często wynikają z tego, że w życiu młodych ludzi nie ma spontanicznych zabaw ruchowych tworzących bezpieczne fundamenty wyczynu. Jest tylko powtarzalność popołudniowych zajęć

w wybranej dyscyplinie. Zanik bazowego sportu podwórka blokuje rozwój w późniejszym wieku. Był kształtujący wewnętrzną świadomość fizyczności oznacza późniejszą społeczną sprawność pokoleń.

Jest to szczególnie zauważalne w sporcie wyczynowym. Wąska baza ogólnej sprawności otwiera szerokie możliwości do przeciążenia w nim. Widzą to trenerzy. Kontuzje trapiące młodzików wcześniej zdarzały się sporadycznie. Koordynacja oparta o nadaktywności w wyuczonej dyscyplinie oddziałuje na wszystkie słabe punkty w organizmie. Niezborna konstrukcja w ograniczonej mobilności ciała jest łatwa do uszkodzenia. Od wielu lat obserwuję ten proces zmian. Negatywne skutki biegania wynikające z braku rozciągliwości, sztywności stawów obserwuję na co dzień.

NIE ROZCIĄGAMY SIĘ, BO NIE LUBIMY. NIE MAMY CZASU I NAWYKU Z DZIECIŃSTWA. JAK DO TEGO DOŁOŻYMY ZABURZENIA STABILIZACJI, BRAKI SIŁY I REGENERACJI AKTYWNEJ UKŁAD POTRAFI SIĘ ROZSYPAC W WIELU MIEJSCACH.

Dzieci uszkadzają się w sporcie inaczej. Tam proces nadczynności skupia się w obszarze chrząstek wzrostowych. To delikatne i wrażliwe miejsce w dziecięcym układzie kinematycznym. Każdy rodzic, trener musi mieć

świadomość tej zależności. Pamięć o szerokiej strukturze wspomagania młodego organizmu sportem ogólnorozwojowym, to pamięć każdego treningu.

Dzieci rosną szybko. Mięśnie i ścięgna nie nadążają za potrzebami wzrostu. Są wolniejsze w rozwoju i cierpią szczególnie wtedy jak zaniedbane jest ich rozciąganie. Układ nerwowy też przysypia. Ciasnota stawowa w organizmie dotyczy nie tylko stawów kolanowych. Jest obecna w całym wnętrzu. Wystarczy poprosić dziecko o to, aby pokazało jak wykonuje skłon. Krótkie mięśnie ograniczają boleśnie poprawny wzorec wykonania. Wady postawy, koordynacja w ruchu kilka lat później zawirują całym ciałem.

Bieganie jest najłatwiejszym sportem, jak opiera się na solidnych fundamentach higieny ruchu. Bez niej będzie tylko przystankiem w oczekiwaniu poprawy sprawności. Nie dążmy do ultra-wyzwań w pierwszych latach tej aktywności. Przebudowa tkanek, aby wskoczyć w maraton wymaga wielu zmian ustrojowych. Ściągna, mięśnie, więzadła wymagają około 2 tys. kilometrów wtajemniczenia, aby go bezpiecznie ukończyć. Układ krążeniowo-oddechowy szybciej się adoptuje do wysiłku. Serce potrzebuje mniej czasu, jak achillesy. Przyspieszając sportowe oczekiwania pocujemy w sobie wszystkie braki dzieciństwa.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

# BLISKO, CORAZ BLIŻEJ... DO WZNOWIENIA ROZGRYWEK III LIGI

**PIŁKA NOŻNA**\\\\ Przygotowująca się do rundy rewanżowej sezonu 2022/23 Mławianka rozegrała kolejne dwa sparingi. Zespół trenera Piotra Rzepki przegrał z Żąbkovią i wygrał z MKS-em Przasnysz, a w najbliższy weekend w ostatnim tej zimy test-meczu zmierzy się z DKS-em Dobrze Miasto.

• **Mławianka Mława**  
— **Żąbkovia Żąbki 0:1 (0:0)**

**MŁAWIANKA:** zaw. testowany (46 Piotrowski) — Skudynowski (46 Kurowski), Rogalski (46 Olczak), Komorowski (46 Dobek-Pietrowski), Rutkowski (46 Markowicz), Sobotka (46 Tworek), zaw. testowany, Kostyk (46 zaw. testowany) Mich. Stryjewski (46 Da Silva), Mat. Stryjewski (46 Powązka), zaw. testowany (46 Odillon),

**W** sobotnie deszczowe południe rywalem sparingowym Mławianki Mława była drużyna Żąbkovii Żąbki. Rywala tego dobrze znamy z zeszłego sezonu, gdzie właśnie zwycięstwem w Żąbkach „Duma Zawkrza” zapewniła sobie miejsce w barażach o III ligę.

Od początku meczu rywal postawił trudne warunki. Wyrównany pojedynek nie obfitował w dużą liczbę sytuacji podbramkowych. Grze na pewno nie sprzyjały warunki, a szczególnie wiatr. W pierwszej połowie najbliższej pokonania bramkarza rywala był dwukrotnie Michał Stryjewski. Najpierw w sytuacji sam na sam strzelił obok słupka. W drugiej akcji minął już bramkarza, ale ostry kąt nie pozwolił na oddanie strzału, a podanie wzdłuż bramki zostało zablokowane.

Z drugiej strony po błędzie naszej obrony w sytuacji sam na sam znalazł się zawodnik Żąbkovii, ale zwlekał zbyt długo ze strzałem. Trzeba przyznać jednak, że jak na sparing,



to walki z dwóch stron nie zabrakło i w kilku sytuacjach musiał interweniować sędzia.

Druga połowa to znowu głównie test dla naszej młodzieży. Ta część nie zaczęła się jednak dla Mławianki

zbyt fortunnie i krótko po rozpoczęciu strzałem z ostrego kąta Piotra Piotrowskiego zaskoczył zawodnik gości. Przy stanie 0:1 kilka razy, a szczególnie duet Da Silva - Joao Odillon, próbował zaskoczyć obronę przeciwnika, lecz mimo starań wynik gry już się nie zmienił. Odnótujemy także, że w naszej ekipie testowany był kolejny piłkarz. Czas pokaże czy uodowodni swoją przydatność w drużynie.

• **Mławianka Mława**  
— **MKS Przasnysz 4:0 (1:0)**  
**Bramki:** Joao Odillon (dwie), Mateusz Stryjewski, Mateusz Sobotka,

**MŁAWIANKA:** Piotrowski (46 Koliński) — Rutkowski (75 Kurowski), Dobek-Pietrowski (46 M. Rogalski), zaw. testowany (46 Komorowski), Markowicz (46 Skudynowski), Sobotka (60 Tworek), Wybrańczyk (60 Felipe da Silva), Kostyk (46 zaw. testowany), Mat. Stryjewski (75 Powązka), Mich. Stryjewski (75 Dąbrowski), Karol (46 Odillon),

„Blisko... coraz bliżej”. Można było by rzec na myśl o coraz szybciej zbliżającej się rundzie wiosennej. Mławianka Mława nie zwalnia tempa w przygotowaniach.

W sobotę 18 lutego o 12.00 zmierzaliśmy się w sparingu z MKS Przasnysz. Od początku meczu inicjatywa należała do naszej drużyny. W pierwszej bardzo groźnej sytuacji Mateusz Karol wyszedł sam na sam z bramkarzem z Przasnysza, lecz nie udało mu się go pokonać. Kolejna sytuacja przyniosła jednak prowadzenie — po szybkim rozegraniu Markowicza z Michałem Stryjewskim po prawej stronie boiska, ten ostatni dograł piłkę w pole karne, gdzie akcję zakończył Mateusz Sobotka. Nowy nabytek

prezentował się dobrze, co chwilę stwarzając zagrożenie raz po prawej raz po drugiej stronie boiska. Pierwsza połowa zakończyła się wynikiem 1:0. Rywale raz zagrozili naszej bramce, gdy po strzale zawodnika gości piłka odbiła się od poprzeczki.

Druga połowa wiele nie zmieniła, a wręcz widoczna była jeszcze większa przewaga Mławianki. Najpierw Mateusz Stryjewski, a później Joao Odillon w podobnych sytuacjach zdobywali bramki. Wynik na 4:0 ustalili napastnik rodem z Angoli przechytując podanie obrońcy z Przasnysza do własnego bramkarza i pakując piłkę do pustej bramki. Wynik do końca się nie zmienił, mimo wielu dogodnych okazji ze strony „Dumy Zawkrza”. W naszej drużynie wystąpili już zatwierdzeni nowi zawodnicy, kolejni dwaj byli testowani. Czas pokaże czy wzmocnią naszą ekipę.

Kolejny, zarazem ostatni mecz sparingowy Mławianki rozegra w najbliższą sobotę o 12.00, rywalem będzie DKS Dobrze Miasto.

red. zico, źródło: Mławianka Mława

