

CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Fot. ZUS

KILKA GROSZY EMERYTURY TO NIE ŻART

W POLSCE PRZEPAŚĆ MIĘDZY EMERYTURAMI JEST OGROMNA. JEDNI DOSTAJĄ GRUBE TYSIĄCE, A INNI GROSZE. CZĘSTO SAMI TEMU JESTEŚMY WINNI. LICZBA EMERYTUR, KTÓRE NIEKTÓRZY NAZYWAJĄ WPROST GROSZOWYMI, ROŚNIE SYSTEMATYCZNIE. W MARCU 2023 R. BYŁO ICH 368,5 TYS., A W MARCU TEGO ROKU JUŻ 403,8 TYS. **S. 2**

AKCJE CHARYTATYWNE W SP NR 3

MŁAWA ||

S. 4



STULECIE SAMOCHODÓW WEDŁUG ALAINA SIWKA

KULTURA ||

S. 5



ZNÓW OTULIŁ NAS JAZZ!

WYDARZENIE ||

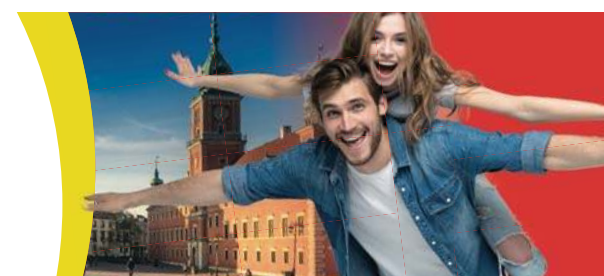
S. 8-9



REKLAMA



METROPOLIA WARSZAWSKA • MAZOWSZE
wawa.info
CODZIENNIE
NAJNOWSZE WIADOMOŚCI



40240itbp-j-K

KILKA GROSZY EMERYTURY TO NIE ŻART

W Polsce przepaść między emeryturami jest ogromna. Jedni dostają grube tysiące, a inni grosze. Często sami temu jesteśmy winni. Liczba emerytur, które niektórzy nazywają wprost groszowymi, rośnie systematycznie. W marcu 2023 r. było ich 368,5 tys., a w marcu tego roku już 403,8 tys. Jak przeżyć za kilkadziesiąt groszy? To oczywiście niemożliwe, ale są seniorzy, którzy dostają takie emerytury. To nie żart, choć pewnie żartem jest nazywanie tych świadczeń emeryturą. Dlatego coraz więcej mówi się o zmianach, bo problem narasta, co widać po marcowej waloryzacji emerytur. Analizując bowiem wysokość świadczeń, nie można nie dostrzec emerytur niższych niż najniższe gwarantowane, czyli obecnie 1780,96 zł brutto. Problem tzw. groszowych emerytur jest konsekwencją reformy

systemu emerytalnego w 1999 r., która zniósła 15-letni staż pracy jako kryterium otrzymywania emerytury.

Ważny nie tylko wiek
Idea obecnego systemu jest prosta: ile sobie odłożysz na starość, tyle będziesz miał na emeryturze. Wiele osób, które mają już odpowiedni wiek (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn) i nabywają uprawnienia emerytalne, albo nie zdołało zgromadzić środków, które pozwalałyby wypłacić im nawet minimalną emeryturę, albo nie ma też odpowiedniego stażu pracy. Bo ten jest potrzebny do uzyskania prawa do minimalnej emerytury. Żeby dostać tę minimalną emeryturę, trzeba osiągnąć nie tylko wiek emerytalny, ale też mieć odpowiedni staż pracy. Dla kobiet jest to 20 lat, a dla mężczyzn 25 lat. I jeśli spełnia się te wymogi, to niejako z urzędu ma się zagwarantowaną

minimalną emeryturę, nawet jeśli zgromadzone składki nie pozwalają na wypłatę co miesiąc takiego świadczenia.

Kilka groszy na życie?
Liczba emerytur, które niektórzy nazywają wprost groszowymi, rośnie systematycznie. W marcu 2023 r. było ich 368,5 tys., a w marcu tego roku już 403,8 tys. To niemal 10-procentowy skok. Jak wynika z danych ZUS, rośnie liczba osób pobierających emerytury do 500 zł (bez dodatków pielęgnacyjnych). W marcu 2023 r. takich osób było 25,3 tys., a w marcu 2024 r. już 25,4 tys, w tym 6,9 tys. osób otrzymywało emerytury w wysokości do 100 zł, podczas gdy w marcu 2023 r. takich osób było 6,1 tys. Groszowe emerytury to problem osób, które płaciły okazjonalnie składki. Powody tego są różne, bo tu nie można jedną miarą mierzyć wszyst-

kich, choćby matki wychowujące dzieci czy ludzi, którzy często nie mając wyboru, pracowali na tzw. śmieciówkach – umowach, od których nie były odprowadzane składki emerytalne. Niestety teraz ponoszą tego konsekwencje. Obecnie najniższa emerytura, którą wypłaca olsztyński oddział ZUS, wynosi 28 groszy. Dostaje ją kobieta, która na emeryturę przeszła w wieku 61 lat, a jej staż składkowy wynosi 10 dni. Z kolei najniższa emerytura, którą wypłaca elbląski oddział ZUS, to 61 groszy. Otrzymuje ją też kobieta, która przeszła na emeryturę w wieku 60 lat, a jej staż składkowy to 17 dni. Dziś nasza emerytura, którą wypłaca ZUS, uzależniona jest wyłącznie od zgromadzonych składek. I w każdym przypadku ZUS musi wypłacić świadczenie. Z każdej wpłaconej składki, nawet tej jednej, po osiąg-



nięciu wieku emerytalnego przez daną osobę i złożeniu wniosku o emeryturę ZUS wylicza emeryturę. I nawet jeśli z tego wyliczenia wynika kilka groszy, to takie świadczenie jest wypłacane. Jednak trudno nazwać to emeryturą. Dlatego coraz więcej mówi się o zmianach, choćby dotyczących sposobu wypłaty tych świadczeń. Paweł Jaroszek, członek zarządu ZUS, którego zapytaliśmy o groszowe emerytury, powiedział, że eksperci dyskutują nad różnymi rozwiązaniami, np. że składki powinny być opłacane przez określony czas albo powinno się zbierać określony kapitał. Może zwrócić tę składkę, może nie wypłacać takiego

„świadczenia” co miesiąc, a np. raz w roku? Pomysłów jest wiele, ale decyzji w tej kwestii jeszcze nie ma.

Dostają grube tysiące
Gdy zestawić te najniższe świadczenia z najwyższymi, to dysproporcje są ogromne. W kraju najwyższa emerytura, którą wypłaca ZUS, wynosi ponad 48 tys. zł. Dostaje ją mieszkaniowiec Zabrza, który na emeryturę przeszedł w wieku 86 lat. A jego staż pracy to 62 lata. Na pewno wielu chciałoby dostawać takie wielkie emerytury, ale trzeba mieć w tyle głowy, że ludzie ci pracowali przez długie lata i systematycznie odkładali na swoją emeryturę.

Andrzej Mielnicki

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6,
tel. 23 654 34 09,

e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1, tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

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

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

Zakład Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalnia Ścieków sp. z o.o.
Mława, ul. Płocka 106,
tel. 23 654 60 70, e-mail: sekretariat@wod-kan-mlawa.com.pl

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

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

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

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

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

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie

ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800 676 676 działa bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna: poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00 wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00 Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

Telefony zaufania dla osób w depresji:
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00 (w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00). ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01 (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00). Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel. 22 855 44 32 lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00). Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00). Młodzieżowy Telefon Zaufania, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, codziennie od 12:00 do 02:00.

POLICJANCI CHCĄ PODWYŻEK

Policjanci złożyli petycję do premiera Donalda Tuska i przekazali ją do wiadomości prezydenta Andrzeja Dudy. Apelują m.in. o podniesienie z 5 do 15 proc. planowanej w 2025 r. podwyżki dla funkcjonariuszy, o zmiany związane z emeryturami i o powiązanie budżetu policji z PKB.

O złożeniu petycji poinformował przewodniczący Krajowej Sekcji Policji NSZZ „Solidarność” sierż. sztab. Jacek Łukasik na konferencji przed Sejmem. Oprócz prezydenta petycję przekazano do wiadomości ministra spraw wewnętrznych i administracji Tomasza Siemoniaka i sejmowej Komisji Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Związkowcy domagają się zwiększenia planowanej podwyżki płac do 15 proc. Łukasik podkreślił, że podczas ostatnich lat służby mundurowe, m.in. policja, straż pożarna, czy wojsko, pokazały się jako służby, które dbają o bezpieczeństwo państwa.

Według projektu budżetu na 2025 r., przyjętego przez rząd pod koniec sierpnia, pracownicy państwowej

sfery budżetowej, w tym funkcjonariusze i żołnierze, mogą liczyć na podwyżkę wynagrodzeń, w tym kwot bazowych, o 5 proc.

Drugim postulatem jest zmiana ustawy o zaopatrzeniu emerytalnym. Jak przekazał Łukasik, chodzi głównie o skrócenie stażu służby wymaganego do uzyskania prawa do emerytury policyjnej, czyli mundurowej — z 25 lat do 18 lat.

Związkowcy chcą również zmiany sposobu naliczania wysokości emerytury. Apelują o to, aby była ona naliczana nie z 10 wybranych lat, jak obecnie, tylko tak, jak mają funkcjonariusze przyjęci przed 1 stycznia 2013 r., czyli z ostatniej pensji.

— Następnie pochylamy się nad problemem pracowników policji, którzy są niedowartościowani — po-

wiedział sierż. sztab. Łukasik. Przekazał, że ich pensje od 1 stycznia 2025 r. w 80 proc. będą na poziomie minimalnego wynagrodzenia. — Są to osoby, które posiadają specjalistyczną wiedzę, są to osoby zatrudnione w korpusie służby cywilnej, są to informatycy, mechanicy, specjaliści w różnych dziedzinach, którzy od 1 stycznia praktycznie będą dostawać minimalne wynagrodzenia.

Policjanci wnoszą również o wpisanie zawodu pracownika policji do ustawy o policji. — Osoby zatrudnione w policji, osoby tzw. cywilne, zatrudnione są w oparciu o umowę o pracę na podstawie Kodeksu pracy lub również ustawy o służbie cywilnej. Jest to rozstrzelone w kilku ustawach, co niejednokrotnie powoduje problemy i nie-

domówienia wśród pracowników, gdyż wykonując te same zadania, są zatrudnieni na różne umowy i mają różne wynagrodzenia — zaznaczył Łukasik.

Związkowcy postulują także powiązanie budżetu policji z PKB na wzór finansowania Wojska Polskiego. Według nich budżet policji na przyszły rok jest zdecydowanie za niski.

— Rząd zaproponował na przyszły rok budżet w wysokości 20,2 mld zł (...), a budżet w 2024 r. wynosił 20,4 mld zł — powiedział związkowiec. Zaznaczył, że kwota ta różni się od tej z początkowo przyjętego budżetu, który wynosił 18,7 mld zł, bo komendant główny zmuszony był prosić Ministerstwo Finansów o zwiększenie go o 1,7 mld zł w połowie roku z powodu braku pieniędzy. W zwią-

ku z tym na przyszły rok proponowany jest budżet o 200 mln zł niższy, niż jest do dyspozycji w 2024 r. Związkowcy podkreślają jednak, że w budżecie dla policji na przyszły rok — aby mogli wyjść z kryzysu finansowego — musi być około 25 mld zł.

Łukasik podkreślił, że zaniżony budżet wpływa niekorzystnie na liczbę wakatów w policji. Według stanu z 1 września liczba ta wynosi 14 839. Zdaniem związkowca do tej liczby należy jednak doliczyć osoby przebywające na szkoleniach zawodowych, adaptacji zawodowej, urlopach wypoczynkowych, zwolnieniach lekarskich czy urlopach macierzyńskich.

— Proszę doprowadzić do zmian systemowych, do zmian w wynagrodzeniach, do przywrócenia godności



Fot. PAP/Marcin Obara

— Proszę doprowadzić do zmian systemowych, do zmian w wynagrodzeniach, do przywrócenia godności i atrakcyjności zawodu policjanta i pracownika policji — zaapelował do premiera Donalda Tuska Jacek Łukasik

i atrakcyjności zawodu policjanta i pracownika policji. Niech najlepsi z najlepszych znowu przychodzą do policji. Niech ta reforma, która została przez pana wprowadzona w 2013 r., wprowadzająca 25 lat służby, zostanie zmieniona, naprawiona — zaapelował do premiera Donalda Tuska sierż. sztab. Jacek Łukasik.

Zaznaczył, że liczy na dojsście do porozumienia ze stroną rządową i wdrożenie postulatów. PAP (kblu/joz)

REKLAMA

komunikat

IRŚ.6740.1.12.2024

Mława, 20 września 2024 r.

Zawiadomienie o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 572), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024, poz. 311) zawiadamia się, że w dniu 12 września 2024 r. zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:

Wójt Gminy Wieczfnia Kościelna
Wieczfnia Kościelna 48, 06-513 Wieczfnia Kościelna

z dnia **12 września 2024 r.** postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „**Rozbudowa drogi gminnej G230902W na terenie miejscowości Peptowo wraz z drogą dojazdową na działce nr 396/2**” na działkach o numerach ewidencyjnych:

jednostka ewidencyjna: 141309_2 Wieczfnia Kościelna

obręb 0013 Peptowo:

13-224, 13-383/2, 13-385/2, 13-386/2, 13-387/2, 13-389/2, 13-390/2, 13-391/3, 13-391/8, 13-392/3, 13-392/4, 13-392/5, 13-392/6, 13-392/8, 13-392/10, 13-393/1, 13-394/1, 13-395/1, 13-395/2, 13-395/3, 13-395/4, 13-396/1, 13-396/2, 13-400, 13-401, 13-402, 13-403.

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 wyłożone są do wglądu w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro), tel. 023 655 29 13.

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 zaniebdania 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
(-) Witold Okumski

12724otm1-a-G

przetarg

OGŁOSZENIE Wójta Gminy Radzanów

Na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2024 r. poz. 609, 721) i art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 pkt 1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145, 1222) oraz zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2014 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2014 r. poz. 1490)

Wójt Gminy Radzanów ogłasza pierwszy ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnych.

Pozycja 1

Nieruchomość zabudowana budynkiem usługowym, położona w obrębie **Wróblewo**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **164/2**, o powierzchni **0,0700 ha**, w tym Bi – 0,0700 ha. Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod zabudowę usługową. Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00046168/1 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń.

Cena nieruchomości wynosi 32980,00 zł + 7585,40 zł (23-proc. VAT) = 40565,40 zł (brutto).

Wadium wynosi 4056,54 zł.

Pozycja 2

Nieruchomość niezabudowana, położona w obrębie **Radzanów**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **989**, o powierzchni **2,0400 ha**, w tym Ba – 0,5500 ha, RVI – 1,4600 ha. Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod tereny rolnicze. Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00055463/5 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń.

Cena nieruchomości wynosi 51480,00 zł + 11840,40 zł (23-proc. VAT) = 63320,40 zł (brutto).

Wadium wynosi 6332,00 zł.

Przetarg na nieruchomości odbędzie się w dniu 4 listopada 2024 r. w pokoju nr 20 w Urzędzie Gminy Radzanów o godz. 9.00.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie organizatorowi przetargu wadium w podanej wysokości do dnia 1 listopada 2024 r. wyłącznie na rachunek: Bank Spółdzielczy w Raciążu o. Szreńsk, nr 55 8233 1014 0007 0120 2011 0004. O dotrzymaniu wyznaczonego terminu świadczy data wpływu wadium na ww. konto.

WÓJT GMINY RADZANÓW
Przemysław Pakuszewski

12824otm1-a-G

RINA BENARI PONOWNIE W MŁAWIE

Zaprzyjaźniona z Mławą i silnie z nią związana korzeniami dr Rina Benari – socjolog z Izraela – ponownie odwiedziła nasze miasto. Wizyta była okazją do pierwszego spotkania i rozmowy z aktualnym burmistrzem Miasta Mława Piotrem Jankowskim oraz radnym Miasta Mława Tadeuszem Stabachem.

Reprezentująca Stowarzyszenie Żydów Mławskich w Izraelu badaczka o mławskich korzeniach (tutaj mieszkał jej dziadek, tu urodził się i żył jej ojciec) spotkała się z przedstawicielami władz miasta w poniedziałek 23 września 2024 r.

Z burmistrzem Piotrem Jankowskim i radnym Tadeuszem Stabachem rozmawiała m.in. o swoich mławskich przodkach i wcześniejszych wizytach w Mławie. Jedną z tych, które najbardziej zapadły jej w pamięć, była ta z 2008 roku, gdy w mieście gościł prof. Aaron Ciechanower

– światowej sławy naukowiec, noblista, profesor medycyny i jeden z czołowych badaczy w dziedzinie biochemii. Rozmawiano także o miejscach w Mławie, które przed II wojną światową były ściśle związane z żyjącą tutaj społecznością żydowską oraz o sfinalizowanym w tym

roku przez Miasto Mława, a zainspirowanym przez Rinę Benari, projekcie upamiętnienia najważniejszych z nich tabliczkami informacyjnymi w trzech językach: polskim, angielskim i hebrajskim. Nie brakowało wzruszających wspomnień i życzeń na kolejne lata przyjaźni.

Weekend poprzedzający spotkanie z władzami miasta Rina Benari spędziła bardzo aktywnie, zwiedzając znane z wcześniejszych wizyt rejony Mławy oraz słuchając koncertów w ra-

mach Victor Young Jazz Festivalu Mława '24 (prywatnie jest wielką miłośniczką muzyki). Mamy nadzieję, że jeszcze niejednokrotnie będziemy ją w naszym mieście gościć.

KN / WP

AKCJE CHARYTATYWNE W SP NR 3

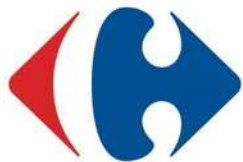


MŁAWA Wolontariat Szkolny wraz z Samorządem Uczniowskim w Szkole Podstawowej nr 3 zakończył dwie akcje charytatywne na rzecz pomocy powodziannym oraz osobom bezdomnym. Dzięki zaangażowaniu uczniów i nauczycieli udało się zebrać znaczną ilość środków czystości, w tym: proszki do prania, szampony,

mydła, papier toaletowy, ręczniki papierowe, szczoteczki do zębów, płyny do mycia naczyń oraz pasty do zębów. Zebrane dary zostały przekazane potrzebującym w ramach działań wolontariackich, co spotkało się z ogromnym uznaniem ze strony organizacji wspierających osoby w trudnej sytuacji.

REKLAMA

Carrefour



Mława
ul. Targowa 13

REKORDOWA
OBNIŻKA
REGULARNYCH
CEN
PRZYJDŹ,
PRZEKONAJ SIĘ!



Lista sklepów objętych akcją
jest dostępna na [carrefour.pl](https://www.carrefour.pl).

STULECIE SAMOCHODÓW WEDŁUG ALAINA SIWKA

W CZYTELNI DLA DOROSŁYCH MIEJSKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W MŁAWIE POJAWIŁA SIĘ WYJĄTKOWA WYSTAWA. DO OGLĄDANIA EKSPOZYCJI „STULECIE SAMOCHODÓW” OBEJMUJĄCEJ M.IN. MODELE PRODUKOWANYCH NA PRZESTRZENI WIEKU NA CAŁYM ŚWIECIE AUT ORAZ POŚWIĘCONE IM PUBLIKACJE ZAPRASZA WŁAŚCICIEL KOLEKCJI ALAIN SIWEK.

W bibliotece można obejrzeć zaledwie mały wycinek gro-

madzonych przez dziesiątki lat ogromnych zbiorów Alaina Siwka. Pokazane



modele robią ogromne wrażenie.

O swoim motoryzacyjnym zamiłowaniu mówił i odpowiadał na pytania przybyłych gości podczas wernisa-

zu w czytelni dla dorosłych sam Alain Siwek. Gospodynią wydarzenia była Dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Mławie Maria Świtoń.

KN / WP



LAUREACI KONKURSU „MALOWANIE MUZYKĄ” Z SP NR 7



MŁAWA Wręczono nagrody w ogólnopolskim konkursie plastycznym „Malowanie muzyką” który jest częścią Victor Young Jazz Festival Mława. Laureaci konkursu ze Szkoły Podstawowej nr 7 to:

- Maja Nowotczyńska - klasa VII d - I miejsce
- Martyna Robaczyńska klasa VII d - II miejsce
- Adam Barioni klasa VI a - II miejsce
- Gabriela Wąsowska klasa III a - III miejsce.

REKLAMA

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

GARAŻE WZMOCNIŁE **MONTAŻ GRATIS** **AUTOMATYKA DOBRAM**

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

18524otbr-b-M

Przedsiębiorco! Przedsiębiorco! Przedsiębiorco!

Centrum Obsługi Inwestora i Eksportera, działające w strukturach Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, serdecznie zaprasza do udziału w spotkaniu informacyjno-warsztatowym

„START DO EKSPORTU DLA SEKTORA MŚP” które odbędzie się 18.10.2024 r.

Liczba miejsc ograniczona. Zapraszamy!



Więcej szczegółów dotyczących spotkania na stronie
<https://formzgloszolsztyn.webankieta.pl>



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PATROL SPEED - KOLEJNE KONTROLE W RZĘGNOWIE I TURZY MAŁEJ

Patrol mławskiej grupy SPEED ma w swoim nadzorze miejsca, zgłoszone przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, gdzie potwierdzono problem przekraczania dozwolonej prędkości. Takim miejscem jest Rzęgnowo i Turza Mała. Zatrzymana do kontroli drogowej kierująca mercedesem, została ukarana mandatem w wysokości 2000 zł i 14 punktami karnymi, jechała z prędkością 116 km/h. Sprawą kierującego quadem, który w Turzy małej jechał z prędkością 99 km/h, zajmie się sąd.

To przykłady kontroli drogowych, prowadzonych w ostatnim czasie, przez patrol grupy SPEED, w miejscach zagrożonych przekraczaniem dozwolonej prędkości: W sobotę wieczorem (21.09), w Rzęgnowie, patrol SPEED zatrzymał kierującą mercedesem 40-letnią mieszkankę pow. kartuskiego. Kobieta przejeżdżała przez teren zabudowany z prędkością 116 km/h. Została ukarana mandatem w wysokości

2000 zł oraz 14 punktami karnymi. Straciła prawo jazdy na 3 miesiące. Tego samego dnia, po południu, na drodze w Turzy Małej, patrol SPEED zatrzymał kierującego quadem 39-letniego mieszkańca pow. mławskiego. Mężczyzna jechał czterokołowcem z prędkością 99 km/h w terenie zabudowanym. Pojazd zarejestrowany był jako ciągnik rolniczy, który w terenie zabudowanym może się poruszać



z prędkością do 30 km/h. Patrol zatrzymał kierowcę, któremu prawo jazdy. W tym przypadku skierowany

zostanie wniosek do sądu o ukaranie kierującego. Patrol grupy SPEED apeluje do kierujących o rozsądek i odpowiedzialność za kierownicą. Droga w terenie zabudowanym, to nie tor wyścigowy. Nadmierna prędkość to jedna z głównych przyczyn tragicznych wypadków drogowych. Policjanci mławskiej grupy SPEED zapowiadają surowe i bezwzględne kary dla sprawców wykroczeń drogowych.

asp.szt. Anna Pawłowska

NADMIERNA PRĘDKOŚĆ TO JEDNA Z GŁÓWNYCH PRZYCZYN TRAGICZNYCH WYPADKÓW DROGOWYCH.

„BEZPIECZNA DROGA DO SZKOŁY” W STRZEGOWIE

Trwają działania profilaktyczne – edukacyjne, realizowane w ramach działań „Bezpieczna droga do szkoły”. Policjanci spotykają się z najmłodszymi mieszkańcami na terenie Mławy i całego powiatu. W tym tygodniu, dzieci z Samorządowego Przedszkola w Strzegowie, odwiedzili dzielnicowi Miłosz i Sebastian, którzy uczyli najmłodszych, jak świecić przykładem na drodze. „Bezpieczna droga do szkoły”, to ważna akcja edukacyjno-profilaktyczna, adresowana do uczniów szkół podstawowych i starszych grup przedszkolnych. Dzieci, podczas spotkań z policjantami uczą się zasad bezpieczeństwa na drodze,

utrwalają bezpieczne zachowania. To również ciekawie spędzony czas, w którym dzieci poznają pracę policjanta. Mają także okazję zobaczyć policyjne wyposażenie i radiowozy. Bezpieczeństwo dzieci jest dla policjantów najważniejszym zadaniem. Najmłodsi znają także numer alarmowy 112 i wiedzą, że w razie kłopotów, mogą wezwać pomoc. Pozdrawiamy serdecznie dzieci z przedszkola w Strzegowie. Uśmiechy i dziecięcą radość, dodały dzielnicowym energii na cały dzień. Działania edukacyjno – profilaktyczne „Bezpieczna droga do szkoły”, prowadzone da do końca września. asp.szt. Anna Pawłowska



REKLAMA

komunikat

IRŚ.6740.1.13.2024

Mława, 24 września 2024 r.

Zawiadomienie o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 572), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311) zawiadamia się, że w dniu 23 września 2024 r. zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:

Wójt Gminy Strzegowo
plac Wolności 32, 06-445 Strzegowo
reprezentowany przez:
Paweł Szymański
ul. Miodowa 1, 09-100 Płońsk

z dnia 24 września 2024 r. postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „Budowa drogi gminnej relacji Stara Maryśka – Nowa Maryśka – Breginie”

- planowana do budowy droga znajduje się w miejscowościach Gielczyn i Breginie, jest drogą klasy D. Rozpatrywane odcinki dróg:
- 1) Początek pikietażu trasy znajduje się w km 0+000 w osi drogi powiatowej nr P2357W, a początek robót zaznacza się w km 0+003 i nawiązuje się do krawędzi istniejącej nawierzchni asfaltowej drogi powiatowej. Koniec trasy i koniec robót zaznacza się w km 0+869 i nawiązuje się do granicy gminy Strzegowo. Długość odcinka do budowy: 866 m.
 - 2) Początek pikietażu trasy znajduje się w km 0+000 w osi drogi gminnej, a początek robót zaznacza się w km 0+001,8 i nawiązuje się do krawędzi projektowanej nawierzchni asfaltowej drogi gminnej. Koniec trasy zaznacza się w km 1+861. Koniec robót zaznacza się w km 1+859,9 i nawiązuje się do krawędzi projektowanej nawierzchni asfaltowej drogi gminnej. Długość odcinka do budowy: 1858,1 m.
 - 3) Początek pikietażu trasy znajduje się w km 0+000 w osi dróg powiatowych nr P2357W i P2355W, a początek robót zaznacza się w km 0+078,9 i nawiązuje się do projektu nawierzchni asfaltowej drogi powiatowej. Koniec trasy i koniec robót zaznacza się w km 1+546,5 i nawiązuje się do granicy gminy Strzegowo. Długość odcinka do budowy: 1467,6 m.
 - 4) Początek pikietażu trasy znajduje się w km 0+000 w osi drogi gminnej, a początek robót zaznacza się w km 0+002,5 i nawiązuje się do krawędzi projektowanej nawierzchni asfaltowej drogi gminnej. Koniec trasy i koniec robót zaznacza się w km 0+177. Długość odcinka do budowy: 174,5 m.

Łączna długość dróg gminnych do budowy około: 4366,2 m na działkach o numerach ewidencyjnych:

nazwa jednostki ewidencyjnej: 141305 2 Strzegowo
działki nr ewid. 180, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 181, 182, 183, 184, 185/1, 187, 188,189, 190, 191, 192/3, 192/2, 266, 245, 246/2, 246/1, 246/3, 247/4, 247/3, 248, 249/2, 244/2, 146, 170/2, 169, 168/3, 168/1, 167, 166, 165, 164, 162/2, 162/1, 161, 160, 159, 158, 157, 156, 155, 154, 153/1, 153/2, 152, 151, 150, 193, 144, 139, 242, 241,240, 238,221/4, 220/1,220/2,219, 195, 194, 204, 250, 185/3, 218, 217, 206, 205, 138
obręb 0018 Breginie
działki nr ewid. 70, 71, 72, 33, 51/1, 34.

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 wyłożone są do wglądu w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro), tel. 023 655 29 13.

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 zamieszkalego 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
(-) Witold Okumski

Są jak jeden organizm. Zazwyczaj rozumieją się bez słów, wystarczy gest, spojrzenie czy uśmiech. Mówią, że byli sobie przeznaczeni, połączyła ich najpierw praca, a potem miłość. Pani Bożena i pan Piotr od ponad 40 lat są małżeństwem. Bardzo się kochają isą jak dwie połówki jednego jabłka.

Rozumieją się bez słów

Znali się z pracy, pracowali w jednym zakładzie, na tej samej zmianie. Kilka razy wybrali się na tę samą zabawę ze znajomymi. Początkowo nieśmiało rozmawiali, potem tańczyli, aż w końcu stali się nierozłączni.

— Byłem bardzo nieśmiały, wstydziłem się zaprosić Bożenę na randkę... Ale na zabawie w końcu przełamałem się i poprosiłem ją do tańca — opowiada pan Piotr. — Już wtedy byłem w niej zakochany, ale bałem się odrzucenia. Dobrze się nam razem tańczyło. Potem zaczęliśmy wracać razem z pracy, odprowadzałem ją, coraz częściej chodziliśmy na spacer, czasem do kawiarni.

Po roku znajomości wiedzieli, że to jest miłość i że chcą razem spędzić resztę życia. W 1983 roku wzięli skromny ślub. Poszczęściło im się, bo wkrótce otrzymali z pracy mieszkanie.

— Jak my się cieszyliśmy z tych naszych 38 metrów — wspomina pan Piotr. — Było ciężko zdobyć meble i inne rzeczy do mieszkania, ale powoli nasze gniazdko nabrało uroku. Mieliliśmy pracę, mieszkanie i siebie. Od początku rozumieliśmy się bez słów. Może to dziwne, ale tak było. Wystarczyło, że na siebie spojrzeliśmy i wiedzieliśmy, że mamy ochotę na spacer albo na wspólne gotowanie czy film w telewizji. Razem jeździliśmy na ryby, chodziliśmy na jagody, a potem piekliśmy bułeczki. Wciąż nas widzę, jak idziemy za rękę po lesie, jak pokazujemy sobie znalezione grzyby. Niby to była zwykła miłość, ale jaka piękna i prawdziwa...

Marzyli o potomstwie

Do pełni szczęścia brakowało małżonkom tupotu małych stóp i sześciotu dziecięcych głosów.

— Bardzo chcieliśmy mieć dzieci. Byliśmy już trzy lata po ślubie, a naszym znajomym i bliskim z rodziny rodziły się kolejne dzieci — mówią. — Dużo rozmawialiśmy i modliliśmy się o cud — o to, żeby w naszym życiu pojawiła się mała istota. Wierzyliśmy, że przyjdzie taki moment, że i my zostaniemy rodzicami.

Kiedy okazało się, że pani Bożena jest w ciąży, szczęście małżonków sięgnęło zenitu. To była ogromna radość. Oboje zastanawiali się, jakimi będą rodzicami, czy to będzie chłopiec, czy dziewczynka. W rozmowach padały też coraz częściej różne imiona, które podobały się przyszłym rodzicom.

— Gdzieś w głębi serca od początku czułam dziwny niepokój — zdradza pani Bożena. — Niby dobrze się czułam, ale... No właśnie, w trzecim miesiącu zaczęłam krwawić i niestety straciliśmy ciążę. Wylałam morze łez, bo nasze szczęście pękło jak bańka mydlana. Cierpieliśmy oboje, ale byliśmy dla siebie oparciem. Wierzyliśmy, że jesteśmy młodzi i jeszcze Bóg obdarzy nas potomstwem.

Niestety, kolejne dwie ciąży również zakończyły się poronieniem. Lekarze nie wiedzieli, dlaczego tak się dzieje. Małżonkowie natomiast wciąż się modlili o cud i kochali jeszcze mocniej. I z tej miłości w 1991 roku narodził się Adaś.

— To był cud. Przez całą ciążę baliśmy się, że może stać się to, co wcześniej. Jednak nasze modlitwy zostały wysłuchane — opowiadają ze łzami w oczach. — Adaś był taki malutki, ale dla nas był najpiękniejszym dzieckiem na świecie. Siadaliśmy wieczorami przy jego łóżeczku i przyglądaliśmy mu się w milczeniu. Czasami zastanawialiśmy się, jak potoczy się jego życie... Staraliśmy się wychować go na dobrego człowieka...

Tragiczny wypadek

Adaś skończył szkołę i zaczął pracować jako mechanik samochodowy. Miły, uczynny, grzeczny. Kochany nie tylko przez rodzinę, ale i znajomych. Zawsze chętny do pomocy, pełen empatii w kontaktach ze starszymi osobami i potrzebującymi.

— Tacy byliśmy z niego

dumni... To był kochany chłopak. Niestety życie napisało dla niego i dla nas straszny scenariusz — mówią zrozpaczeni rodzice. — Adaś miał 23 lata, był szczęśliwy, bo właśnie się zakochał, zrobił prawo jazdy i kupił sobie samochód. Nic nie zapowiadało tragedii, bo zawsze jeździł ostrożnie. Tamtego listopadowego dnia padał deszcz, kierowca dostawczego auta nie dostosował prędkości do warunków na drodze, zjechał na przeciwległy pas i uderzył w auto syna. Adaś nie miał szans na przeżycie. Zginął na miejscu... Dla nas świat się tego dnia zawalił.

Pogrzeb i pierwsze miesiące po śmierci syna pamiętają jak przez mgłę. Żyli, ale tak naprawdę ich serca pękły na milion kawałków. W ich domu panowały smutek i pustka. Wieczorem zapalali w oknie świeczkę i w milczeniu trwali przytuleni. Nie potrafili pogodzić się z odejściem syna. Z biegiem czasu zaczęli oglądać zdjęcia, wspominali dzieciństwo

SĄ DLA SIEBIE CAŁYM ŚWIATEM

MAŁŻEŃSTWEM SĄ PONAD 40 LAT. NIE MIELI W ŻYCIU ŁATWO. STRACILI W WYPADKU JEDYNEGO SYNA, A TERAZ ZMAGAJĄ SIĘ Z CHOROBA PANI BOŻENY. JEDNAK WIERNI PRZYSIĘDZE ZŁOŻONEJ W KOŚCIELE SĄ RAZEM. — WIELE RAZEM PRZESZLIŚMY... ZAWSZE JEDNAK WSPIERALIŚMY SIĘ I KOCHALIŚMY. NASZA MIŁOŚĆ JEST JAK STAŁ, NIC JEJ NIE ROZKRUSZY — ZAPEWNIJĄ MAŁŻONKOWIE.

syna. Cierpieli, ale byli w tym razem.

— Nie umieliśmy pogodzić się z tym, że Adaś odszedł tak szybko. Gdyby nie bliskość Piotra, pewnie zrobiłabym coś sobie — tłumaczy pani Bożena. — Ja nie byłam taka silna. Bywały dni, że leżałam cały dzień w łóżku i płakałam. Piotr siadał przy mnie, głaskał po głowie, wmuszał

jedzenie, leki. I prosił, żebym z nim była...

— Bo jak miałbym żyć bez Adasia i jeszcze bez ciebie — odpowiada pan Piotr, trzymając żonę za rękę i ocierając jej łzy. — Od dnia, kiedy się wtobie zakochałem, wiedziałem, że będę o ciebie walczył. Przysięgałem potem przed ołtarzem być z tobą na dobre i zle...

Póki śmierć nie rozłączy

Od dwóch lat pani Bożena poważnie choruje. Ma ogromne problemy z poruszaniem się. Mąż nie odstępował jej na krok, pomaga w codziennych czynnościach, gotuje, sprząta, robi zakupy i zabiera żonę na spacer.

— Mój kochany — zwraca się do męża pani Bożena. — Co ja bym bez ciebie zrobiła... Tak bardzo cię kocham, ajak patrzę w twoje oczy, to widzę w nich też miłość. Tak wiele razem przeżyliśmy, tyle cierpienia, strata dzieci, śmierć Adasia... Zawsze byłeś przy mnie, choć też cierpiałeś. Mój smutek rozpraszałeś bukiecikami polnych kwiatów, spacerami, wycieczkami. Naprawdę dziękuję Bogu, że mi ciebie zesłał.

— Ja cię nigdy nie opuszczę, będę zawsze przy tobie — obiecuje pan Piotr.

Choć wiele wycierpieli, wciąż są dla siebie oparciem i sensem życia.

— Mimo wszystkiego, co nas spotkało, dziękujemy Bogu za to, że mamy siebie — zapewniają.

Joanna Karzyńska

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WIŚNIEWO

o wyłożeniu do publicznego wglądu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wiśniewo dla obrębów Kosiny Kapiczne, Kosiny Bartosowe, Stare Kosiny i Żurominek – część 1 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) w powołaniu z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw oraz na podstawie art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), w związku z uchwałą nr IX/47/2019 Rady Gminy w Wiśniewie z dnia 1 sierpnia 2019 roku r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wiśniewo dla obrębów Kosiny Kapiczne, Kosiny Bartosowe, Stare Kosiny i Żurominek **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania** gminy Wiśniewo dla obrębów Kosiny Kapiczne, Kosiny Bartosowe, Stare Kosiny i Żurominek – część 1 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Wyłożenie projektu planu oraz prognozy nastąpi w dniach **od 8 października 2024 r. do**

31 października 2024 r. w siedzibie Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, pok. nr 7, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-15.00, a także w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy – <https://bip.ugwisniewo.pl/>.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego odbędzie się **w dniu 24 października 2024 r.**, w siedzibie Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, pok. nr 10 (sala konferencyjna), od godziny 12.00. Dyskusja będzie prowadzona również za pomocą środków porozumiewania się na odległość poprzez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku (online). Link do dyskusji publicznej oraz instrukcja dotycząca formuły przeprowadzenia dyskusji publicznej z wykorzystaniem środków łączności elektronicznej będą ogłoszone w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.ugwisniewo.pl/> oraz na tablicach urzędowych.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym **każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi na**

piśmie na adres Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, lub drogą elektroniczną. Uwagi do prognozy można wnieść również drogą mailową oraz ustnie do protokołu.

Uwagi do projektu planu lub do prognozy należy adresować do Wójta Gminy Wiśniewo z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej, adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w treści z dopiskiem „Uwagi do projektu planu miejscowego” i/lub Uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko dotyczącej projektu planu miejscowego”. Uwagi należy składać na formularzu dotyczących aktu planowania przestrzennego.

Uwagi będą rozpatrywane przez Wójta Gminy Wiśniewo. **Uwagi można zgłaszać w nieprzekraczalnym terminie do 18 listopada 2024 r.**

Zamieszczone:

1. tablica informacyjna,
2. Biuletyn Informacji Publicznej,
3. tablice sołectw,
4. ad acta.

W Polsce każdego roku organizuje się około 150 festiwali jazzowych. Wśród tych monograficznych – poświęconych konkretnemu patronowi – Victor Young Jazz Festival Mława zyskał markę i rozpoznawalność nie tylko w kraju, ale także poza jego granicami. W tym roku w mławskim wydarzeniu wzięli udział artyści i miłośnicy twórczości Younga ze Stanów Zjednoczonych, Włoch, Austrii. Wystąpili oni u boku czołowych artystów polskiej sceny jazzowej. Dorota Miśkiewicz, Krystyna Stańko, Kuba Stankiewicz, Maciej Sikala, Jakub Hajdun, Sebastian Frankiewicz – to tylko kilka cenionych nazwisk, które mogli podziwiać widzowie Victor Young Jazz Festival Mława '24. – Okazuje się, że wszyscy znamy utwory i się nimi zachwycamy, ale nie kojarzymy człowieka, który je skomponował. Na festiwalu chcemy oświetlić postać Victora Younga, opowiedzieć o nim światu i o jego związkach z Mazowszem – przypomniał publiczności festiwalowej Kuba Stankiewicz. Mazowsze obecne było muzycznie i plastycznie – pejzaże środkowej Polski stały się jednym z ulubionych tematów prac malarskich wykonanych przez młodych artystów inspirowanych utworami Younga. Ich ilustracje można wciąż podziwiać na wystawie w foyer Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

Pierwszy dzień

– warsztaty i koncerty

„Jazz w kreskówkach” – to projekt, który rozpoczął tegoroczny festiwal. Przygotował go Andrzej Winiszewski, dziennikarz Jazz FM, Radio Zachód, Jazz Press, wykładowca i znawca jazzu w filmie. W prezentacji multimedialnej zwrócił uwagę na wykorzystywanie kompozycji jazzowych w formie ilustracji muzycznych przygód bohaterów kreskówek. Kaczor Donald, Różowa Pantera czy Betty Boop to postaci, które poruszały się w jazzowych rytmach, śpiewały, tańczyły, przeżywały tysiące wzlotów i upadków w każdym odcinku swych



przygód z jazzem w tle. Na widowni Sali na dachu MDK zasiadły zarówno dzieci, jak i dorośli. Pokaz wywołał uśmiechy na wszystkich twarzach.

Warsztaty jazzowe prowadzone przez Giuseppe Bassiego (kontrabas), Andy'ego Middletona (saksofon) i Kubę Stankiewicza (fortepian) zgromadziły zainteresowanych muzyką Younga, ale także tajemnicami jazzowej harmonii. Artyści przywitani zgromadzonych wspólnym premierowym wykonaniem „Beautiful love” inna tej kanwie rozpoczęli opowieść o improwizacji jazzowej. Jazzowe warsztaty zostały przeprowadzone dzięki współfinansowaniu przez Związek Artystów Wykonawców STOART.

Otwarcia festiwalu dokonali – w imieniu Marszałka Województwa Mazowieckiego – Rafał Woźnowski, Dyrektor Delegatury w Ciechanowie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie oraz Marcin Burchacki, Zastępca Burmistrza Miasta Mława. Wydarzenie przez dwa dni prowadził Andrzej Winiszewski, a na scenie zobaczyliśmy artystów jazzowych światowego formatu. Jako pierwsi wystąpili członkowie Tria Jakuba Hajduna, jednego z najzdolniejszych pianistów jazzowych młodego pokolenia. Artyści zachwycili kunsztem i konsekwentnym budowaniem narracji każdego utworu. Po przerwie, w której otwarto pokonkursową wystawę w foyer MDK i wręczono nagrody laureatom konkursu „Malowanie muzyką”, wystąpił mistrzowski skład z gwiazdą wieczoru – Dorotą Miśkiewicz. Artyści towarzyszyli Kuba Stankiewicz (fortepian), Andy Middleton (saksofon), Adam Kowalewski (kontrabas) oraz Krzysztof Dziedzic (perkusja). Skład sięgnął po repertuar Younga, Warsa i Kapera. Nastrojowy klimat utworów polskich kompozytorów pracujących za oceanem uzupełniły autorskie kompozycje Doroty Miśkiewicz. Dialog wokalu Doroty Miśkiewicz i sakso-

fonu Andy'ego Middletona przejdzie do historii.

Drugi dzień – historia, moda i muzyka!

Drugi dzień festiwalu rozpoczęło spotkanie z Johnem Gardnerem, pasjonatem i pisarzem biografii Younga. W Sali na dachu MDK opowiadał on o swoich ustaleniach, efektach badań prowadzonych w USA. Pokazywał kopie dokumentów i rozmawiał z publicznością. Nawiązał kontakt z Katarzyną Oleksiak, Zastępcą Dyrektora Archiwum Państwowego w Warszawie, co z pewnością zaprocentuje wspólną pracą badawczą. Prowadzącym spotkanie i tłumaczem był właściciel szkoły British House i miłośnik jazzu Piotr Dembiński.

Jak ubrać się na koncert jazzowy? To temat kolejnego wydarzenia towarzyszącego Victor Young Jazz Festival Mława '24. Fundacja Mody Cyrkularnej, reprezentowana przez Agatę Zgliczyńską i Beatę Laprus, zwróciła festiwalowej publiczności uwagę na problem środowiska i szybko zmieniającą się modę. Obecni na wydarzeniu artyści mogli skorzystać z podpowiedzi stylistek i koleżanek, zakładając kreacje sceniczne z drugiego obiegu. Pokaz mody zrobił furorę.

Koncertowa sobota usatysfakcjonowała nawet najbardziej wyrafinowa-

ZNÓW OTULIŁ NAS JAZZ!

TO BYŁO NIEZWYKŁE WYDARZENIE!
KONCERTY, WYSTAWA, LICYTACJA, JAZZ
W KRESKÓWKACH, MODA, WARSZTATY.
I ROZMOWY – OCZYWIŚCIE O JAZZIE
– WSZYSTKO W RAMACH VICTOR YOUNG
JAZZ FESTIVAL MŁAWA '24.

nych jazzfanów. Krystyna Stańko magicznym głosem wprowadziła publiczność w klimat projektu Eurodyka. Towarzyszyli jej Dominik Bukowski na wibrafonie i instrumentach perkusyjnych, Szymon Łukowski – saksofon, Paul Rutschka – gitara oraz Mikołaj Stańko – perkusja.

W przerwie między koncertami Andrzej Winiszewski i Ewa Banaś zorganizowali licytację prac laureatów poprzedniej edycji konkursu „Malowanie muzyką”. Dochód ze sprzedaży obrazów Fundacja For ART tradycyjnie przekazuje na rzecz Centrum Zdrowia Dziecka.

Finałowy koncert – Echoes of Heroes in The Pink Panther Suite – The Music of Henry Mancini – zachwycał publiczność. Dodatkowo idealnie wpasował się w ideę organizacji festiwalu – promocję twórczości i osoby Victora Younga. Kwartet prowadzony przez włoskiego kontrabasistę Giuseppe Bassiego zaproponował bowiem publiczności utwory ucznia Victora Younga – Henriego Manciniego. W tym roku przypada setna rocznica urodzin tego kompozytora oraz trzydziesta rocznica jego śmierci. Różowa Pantera – postać, dla której Mancini stworzył tło muzyczne – pojawiła się w prezentacji „Jazzu w kreskówkach”, tym samym stając się kłamrą



spinającą tegoroczny festiwal. Giuseppe Bassi (kontrabas), Maciej Sikala (saksofon), Kuba Stankiewicz (fortepian) oraz Sebastian Frankiewicz (perkusja) wprowadzili publiczność zgromadzoną w sali kina Kosmos w świat idealnych dźwięków, otulając jazzem w najczystszej postaci.

Okolicznościowe dyplomy oraz statuetki festiwalowe, przygotowane tradycyjnie przez prof. Agatę Kujdę, odebrali przedstawiciele sponsorów, organizatorów i partnerów. Jedną z nich organizatorzy wręczyli Andrzejowi Dusińskiemu – sponsorowi, jazzfanowi i przyjacielowi VYJFM. – Kocham tę muzykę i od lat bywam na koncertach jazzowych, jednak byłem najszcześliwszy, gdy 6 lat temu ten festiwal zawitał do mojego miasta – Mławy – podkreślił.

W tym roku wydarzenie było objęte patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego, za co jesteśmy wdzięczni Panu Adamowi Struzikowi. Partnerami festiwalu byli: Samorząd Województwa Mazowieckiego (pamiętajmy – warto odpoczywać na Mazowszu, bo to serce Polski!) oraz Powiat Mławski. Festiwal był współfinansowany ze środków Związku Artystów Wykonawców ZAW STOART. Organizacja festiwalu opiera się na dotacjach, darowiznach, a także pracy społecznej wielu ludzi – wszystkim serdecznie dziękujemy!

Organizatorami wydarzenia byli: Fundacja For ART, Miasto Mława oraz Miejski Dom Kultury w Mławie.

Fundacja For ART



RENTA WDOWIA Z LIMITEM

Od stycznia 2025 roku będzie można składać wnioski o rentę wdowią. Same wypłaty ruszą w lipcu, ale wiele wdów i wdowców spotka rozczarowanie. Nie zobaczą ani złotówki z nowego świadczenia, choć mają do niego prawo. Wszystko przez limity.

Chcieliśmy dobrze, a wyszło jak zawsze. Tak stało się też z rentami wdowimi. Te miało być wsparcie dla samotnych osób, bo to wielka tragedia, kiedy umiera mąż czy żona, a potem – jakby jeszcze było mało tego nieszczęścia – często pojawiają się finansowe kłopoty. Bo nagle domowy budżet zasila tylko jedna emerytura, a wydatki nie zmalały, wręcz przeciwnie: za sprawą inflacji rosną.

Do tej pory przepisy pozwalają korzystać ze świadczenia po zmarłym współmałżonku, ale w ograniczonym stopniu. Wdowa czy wdowiec mają prawo do renty rodzinnej. Ta w tym przypadku wynosi 85 proc. emerytury zmarłego współmałżonka. Jednak osiągając wiek emerytalny, musimy wybrać, czy chcemy dostawać swoją emeryturę, czy też korzystniejsze będzie dla nas pobieranie 85 proc. świadczenia po zmarłym współmałżonku.

Dwieście tysięcy podpisów poparcia

Za sprawą Lewicy i OPZZ, które zebrały ponad 202 tys. podpisów pod obywatelskim projektem renty wdowiej, Sejm uchwalił w lipcu ustawę o rencie wdowiej. I z projektu, może niedoskonałego, bo pomijał choćby osoby żyjące w nieformalnych związkach, niewiele zostało. Pierwotny projekt zakładał bowiem, że po śmierci współmałżonka wdowa lub wdowiec mogłaby pobierać 50 proc. emerytury zmarłego małżonka, nie tracąc przy tym prawa do własnej emerytury, lub zdecydować się na pobieranie 100 proc. renty rodzinnej po zmarłym małżonku i zachować połowę własnej emerytury. Ale był jeden warunek. Otóż kwota pobieranych świadczeń nie mogła być wyższa



niż trzykrotność przeciętnej emerytury w Polsce. Ta wypłacana przez ZUS w pierwszym półroczu tego roku wynosiła 3779 zł brutto.

Komu renta wdowia

Jednak posłowie zgodzili się na poprawki, które zaproponował rząd. I mamy ustawę otzw. rencie wdowiej. Okrojoną iz nowymi limitami, które pozbawią część wdów i wdowców nowego świadczenia. Renta wdowia wchodzi w życie 1 stycznia 2025 roku, ale wypłaty ruszą od 1 lipca 2025 roku.

ZUS opublikował komunikat dotyczący renty wdowiej, a więc wypłaty świadczenia razem z rentą rodzinną. Musimy łącznie spełnić następujące warunki:

- mieć co najmniej 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn,
- do dnia śmierci małżonka pozostawać z nim we wspólności małżeńskiej,
- nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż przed ukończeniem 55 lat w przypadku kobiet i 60 lat w przypadku mężczyzn,
- nie pozostawać obecnie w związku małżeńskim.

Jest też haczyk

Zgodnie z ustawą będzie można łączyć rentę rodzinną po zmarłym małżonku z 25 proc. własnej emerytury czy renty albo całe swoje świadczenie z 25 proc. renty rodzinnej po zmarłym małżonku.

Jednak w latach 2025-2026 drugie świadczenie będzie wypłacane tylko w wysokości 15 proc. Do-

piero w 2027 roku ma wzrosnąć do 25 proc. Potem w 2028 roku rząd ma dokonać oceny programu i zdecydować, czy budżet państwa będzie w stanie sfinansować podwyższenie drugiego świadczenia maksymalnie do poziomu 50 proc. Na razie ZUS deklaruje, że pomoże wybrać najkorzystniejszy wariant.

Zastrzyk pieniędzy, ale...

Na pewno renta wdowia będzie wsparciem, choć pewnie nie aż takim, jak oczekiwano, dla wielu owdowiałych seniorów. Bo to, że przeciętna emerytura wynosi 3779 zł, nie oznacza, że dostaje ją większość emerytów. Analizując liczbę osób pobierających emerytury po marcowej waloryzacji, to wśród kobiet aż 37,3 proc. z nich pobiera świadczenie w wysokości do 2600 zł, a emeryturę w wysokości powyżej 3400 zł dostaje 35,9 proc. Natomiast 73,5 proc. mężczyzn pobiera emeryturę w wysokości powyżej 3400 zł. Co nie zmienia faktu, że posłowie, ustalając górny limit renty wdowiej, pozbawili do niej prawa część wdów i wdowców.

Co ciekawe, z komunikatu ZUS wynika, że seniorom, którzy dostają świadczenie honorowe w związku z ukończeniem 100 lat, Zakład też może ustalić wypłatę tych świadczeń wzbieg. Otóż w Polsce osoby, które ukończyły 100, lat dostają świadczenie honorowe niezależnie od emerytury. Wprawdzie świadczenie honorowe przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 100 lat, lecz jest

w różnej wysokości. Zależy od kwoty bazowej w danym roku. Stąd różne kwoty premii za długowieczność. W tym roku jest to 6246,13 zł brutto, to kto zamieni się kierek na kijek?

Co więcej, Rada Ministrów przyjęła w ubiegłym miesiącu projekt ustawy, który zakłada, że od 1 stycznia 2025 roku nastąpi odejście od kwoty bazowej i każdy 100-latek będzie

dostawał 6246,13 zł brutto, a świadczenie będzie waloryzowane jak emerytura. Dziś takie świadczenie honorowe dostaje w Polsce ok. 6 tys. osób.

Andrzej Mielnicki

REKLAMA

komunikat

IRŚ.6740.1.10.2024

Mława, 23 września 2024 r.

Zawiadomienie o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 572), 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 (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311) zawiadamia się, że w dniu 8 sierpnia 2024 r. zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:

Wójt Gminy Strzegowo
plac Wolności 32, 06-445 Strzegowo
reprezentowany przez:
Paweł Szymański
ul. Miodowa 1, 09-100 Płońsk

z dnia 8 sierpnia 2024 r. postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „Budowa drogi gminnej relacji Budy Giżyńskie – Budy Wolińskie” droga gminna przeznaczona do budowy zlokalizowana jest w miejscowościach Topolewszczyzna i Wola Kanigowska na terenie gminy Strzegowo. Rozpatrywany odcinek drogi od km 0+000 do km 2+616 ma długość około 2,616 km. Droga gminna klasy D.

Początek pikietażu trasy znajduje się w km 0+000 w osi drogi gminnej, a początek robót zaznacza się w km 0+002 i nawiązuje się do istniejącej nawierzchni asfaltowej drogi gminnej. Koniec trasy zaznacza się w km 2+614,5 w osi drogi powiatowej nr 2354W. Koniec robót zaznacza się w km 2+614,5 i nawiązuje się do nawierzchni asfaltowej drogi powiatowej) na działkach o numerach ewidencyjnych:

nazwa jednostki ewidencyjnej: 141305 2 Strzegowo

obręb 0044 Topolewszczyzna

działki nr ewid. 336, 178, 177, 159, 246, 221, 244, 243, 242, 240/2, 239, 238/1, 237/1, 236, 241, 233, 232, 231, 230, 229, 228, 227, 226, 225, 202/1, 202/2, 202/3, 202/4, 180, 179, 176, 174, 223, 224, 400

obręb 0015 Wola Kanigowska

działki nr ewid. 129, 352, 354/1, 355, 356/3, 356/1, 351, 350/8, 339/1, 339/2, 337, 336, 335, 334, 333, 332, 331, 330, 329, 328, 327, 301, 300.

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 wyłożone są do wglądu w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro), tel. 023 655 29 13.

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 dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.:

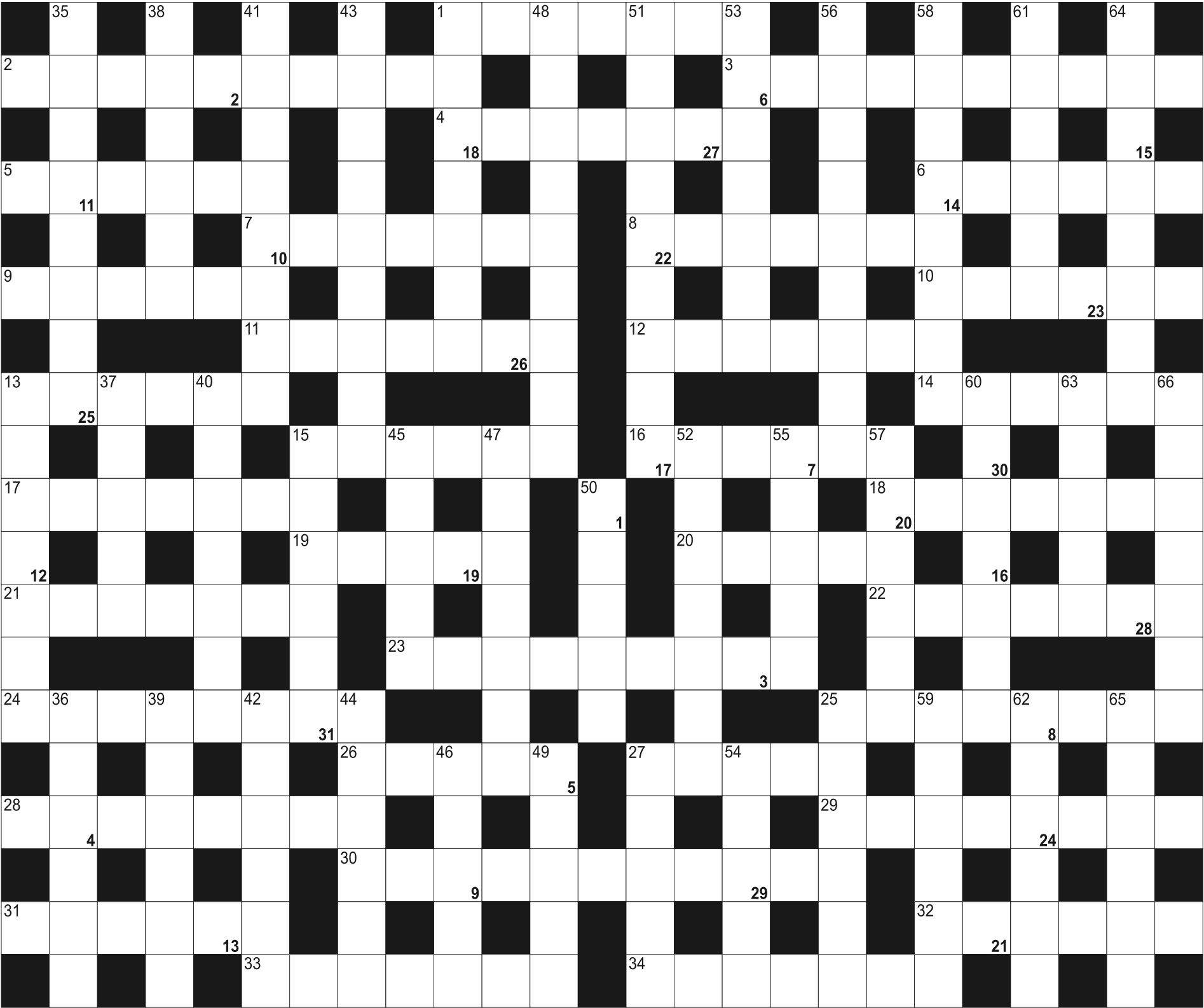
Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do 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
(-) Witold Okumski

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) Gedda, szwedzki śpiewak operowy, tenor; 2) uroczyste przyrzeczenie; 3) mieszka w stolicy Nigru; 4) ilustracja, obrazek; 5) Bissau państwo w zachodniej Afryce; 6) sklep z końcówkami serii; 7) szron na głowie; 8) George, współzałożyciel firmy "Kodak"; 9) koszulka sportowa; 10) Abel Janszoon, holenderski podróżnik i odkrywca; 11) strój, ubiór; 12) ozdobna chustka na szyi; 13) imię ojca Luke'a Skywalker; 14) żółw leśny lub czarny z Brazylii; 15) i błotnik, i parasol; 16) Dąb lub Grab; 17) kukła na wystawie; 18) końskie "plecy"; 19) lekarskie czuwanie; 20) metal na obrączki; 21) kapa, nakrycie na tapczan; 22) odmiana selera; 23) Jarosławówna, królowa Węgier; 24) sąd polubowny, rozjemczy; 25) A lub B12; 26) meta promu ze świnioujścia; 27) zawodowo stawiali piece; 28) utrzymuje stałą

prędkość samochodu; 29) zupa jarzynowa z kapustą kiszoną; 30) źródła prądu w autach; 31) czwarte największe miasto Kamerunu; 32) Sutherland, syn Donalda; 33) słynny amerykański wodospad; 34) stara, zniszczona miotła

PIONOWO: 1) Homarzec, gatunek skorupiaka; 13) jordanka ze stolicy; 15) ósma co do długości rzeka Słowacji; 25) odwiedziny; 27) zebranie, kongres; 35) przodek fortepianu; 36) marmurowy posąg; 37) Jose Maria, były hiszpański premier; 38) rzeka w Rep. Kongo, Rep. Środkowoafrykańskiej i Kongu; 39) zderzenie dwóch ciał niebieskich; 40) atrament pradziadków; 41) zapowiedź filmu; 42) Anthemis, roślina astrowata; 43) zabezpiecza komputer przed wirusami; 44) Zittau dla

polaków; 45) do jazdy po lodzie; 46) wędrowna grupa aktorów; 47) rzeka pomiędzy Indiami Północnymi i Południowymi; 48) Carlos, pisarz brazylijski "Nauki don Juana"; 49) choroba z powieści Camusa; 50) drobniaki amerykańskie; 51) duńska wyspa między Fionią a Lolland; 52) steruje pracą silnika; 53) indianka z plemienia Inków; 54) kontrakt handlowy; 55) np. kamienia łupanego; 56) tytułowi bracia u Dostojewskiego; 57) trzymają liście na łądych; 58) rozbieranie na części; 59) Nur Mohammad, były prezydent i premier Afganistanu; 60) kraina ze Strasburgiem; 61) ryba, symbol pierwszych chrześcijan; 62) bracia, konstruktorzy karabinów; 63) organ ONZ ds. Rozwoju Przemysłowego; 64) osoba niekompetentna, laik; 65) Ni dla chemika; 66) skryte knowanie, spiskowanie

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

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

Mława 4 października 2024
Już 4 października o godz. 19.00 zapraszamy na metalowy wieczór do domu kultury. W ramach Bad Metal Tour wystąpią takie zespoły, jak: Faust, Goldslut i Praise the Sun. Wstęp na koncerty jest biletowany.

FAUST
Od 25 lat Faust serwuje brutalny jednak nie pozbawiony melodii death/thrash metal z elementami black metalu i delikatnie inkrustowany elementami autentycznej muzyki etnicznej. Polskie, zaangażowane teksty wyśpiewywane przez wokalistę i tworzone przez muzykę klimat. Zespół posiada swój unikalny styl.

W 2019 r. Faust powrócił z trzecią płytą studyjną. Antyklerykalna „Współnota Brudnych Sumień” zbierała fulla w recenzjach, a Musick Magazine uwzględnił to wydawnictwo w zestawieniu najważniejszych płyt minionej dekady.

WYDANA W 2022 R. KOLEJNA PŁYTA „CISZA PO TOBIE” TAKŻE TRAFIŁA DO PODSUMOWAŃ NAJLEPSZYCH WYDAWNICTW METALOWYCH 2022 R., TAKŻE ZA GRANICĄ.

GODSLUT
Godslut od 2021 roku tworzy siemiężny i pełen brutalnego riffu death metal. W 2021 wydali pierwszego singla pt. „Crucified”. W 2022 zespół podpisał kontrakt płytowy z Selfmade Records, a w 2023 roku już pod ich szyldem wypuścili na świat debiutancki album pt. „Procreation of God”.

Zarówno na singlu „Crucified”, jak i na całym krążku „Procreation of God” tematyka tekstów nawiązuje do wielkoskalowej, globalnej indoktrynacji religijnej obejmującej umysły nieświadomych niczego szarych ludzi, widzianej oczami nastoletniego rebelianta próbującego z nią walczyć.

UTWORY ZAWARTE NA „POG” SĄ MIESZANKĄ WRĘCZ THRASHOWEJ PRĘDKOŚCI, ZAAWANSOWANYCH TECHNIK GITAROWYCH I SUROWEGO, ALE JEDNOCZEŚNIE PEŁNEGO BRZMIENIA OGÓŁU, KTÓRE BEZKOMPROMISOWO PASUJE DO TEMATYKI ORAZ KLIMATU ALBUMU.

PRAISE THE SUN
Warszawski zespół wykonujący muzykę z szerokim pojęciem death metalu

i metalcore. W 2020 roku zaprezentowali swoją twórczość, wydając EP The Art of Agony. W 2021 roku nie zwolnili tempa i rozpoczęli pracę nad drugą częścią materiału, promując ją singlem Echoes of Pompeii. W drugiej połowie 2022 roku zespół zrealizował swój pierwszy LP – „The Proffer of Light”. Najnowszy singiel – Alter Ego, wraz z teledyskiem ukazał się w drugiej połowie 2023 roku.

Mława
Do 5 października w holu Miejskiej Biblioteki Publicznej w Mławie jest dostępna dla zwiedzających wystawa „Kalendarz Powstania Warszawskiego”. Można ją podziwiać w godzinach pracy biblioteki, czyli w okresie wakacyjnym: w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od 10.00 do 17.00, a po wakacjach: w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od 11.00 do 18.00.
Cały czas do wspólnego rekreacyjnego biegania

OFERTA ZAJĘCIOWA 2024/2025 W MIEJSKIM DOMU KULTURY W MŁAWIE		
MUZYKA	NAUKA GRY NA KEYBOARDZIE, GITARZE, PERKUSJI	DZIECI OD 8 R.Z., MŁODZIEŻ, DOROŚLI 120 ZŁ/ MIES.
	ZAJĘCIA WOKALNE (SOLIŚCI)	DZIECI OD 10 R.Z., MŁODZIEŻ, DOROŚLI 120 ZŁ/ MIES.
	ZAJĘCIA WOKALNE (ZESPOŁY)	DZIECI OD 7 R.Z., MŁODZIEŻ, SENIORZY 50 ZŁ/ MIES.
	ZESPÓŁ ARTYSTYCZNY SENIORÓW CANTARE	SENIORZY BEZPŁATNIE
PLASTYCZNE	MŁAWSKA ORKIESTRA DĘTA	DZIECI OD 10 R.Z., MŁODZIEŻ, DOROŚLI BEZPŁATNIE
	RYSUNEK I MALARSTWO	DZIECI OD 7 R.Z. I MŁODZIEŻ 80 ZŁ/ MIES.
	RYSUNEK I MALARSTWO	DOROŚLI 100 ZŁ/ MIES.
	CERAMIKA I WITRAŻ	DOROŚLI 120 ZŁ/ MIES.
TANECZNE	Z PLASTYKĄ NA CO DZIEŃ	DZIECI OD 7 R.Z., MŁODZIEŻ 80 ZŁ/ MIES.
	BALET	DZIECI OD 5 R.Z. 100 ZŁ/ MIES.
	TANECZNY MIX	DZIECI OD 6 R.Z. 100 ZŁ/ MIES.
	LATINO DANCE	DZIECI OD 7 R.Z. 100 ZŁ/ MIES.
POZOSTAŁE	WARSZTATY TEATRALNE	MŁODZIEŻ OD 11 R.Z. I DOROŚLI BEZPŁATNIE
	PIOSENKA AKTORSKA	MŁODZIEŻ OD 13 R.Z. I DOROŚLI 120 ZŁ/ MIES.
	FLORYSTYKA	DOROŚLI 50 ZŁ/ MIES.
	FLORYSTYKA	SENIORZY 40 ZŁ/ MIES.
	JOGA	DOROŚLI 100 ZŁ/ MIES.
	ZIELARSTWO	DOROŚLI 50 ZŁ/ MIES.
	BRYDŻ	SENIORZY BEZPŁATNIE
NOWOCZESNE	PLANSZÓWKI	DZIECI, MŁODZIEŻ, DOROŚLI BEZPŁATNIE
	SZACHY	DZIECI OD 7 R.Z., MŁODZIEŻ 100 ZŁ/ MIES.
	ARTETERAPIA - "NIE TYLKO DLA GRZECZNYCH DZIECI"	DZIECI OD 6 R.Z., MŁODZIEŻ 120 ZŁ/ MIES.
	ANGIELSKI, LITERATURA, HISTORIA, GIMNASTYKA	SENIORZY 100 ZŁ/SEMESTR
WYDAWNICTWO	ZIELARSTWO	SENIORZY 30 ZŁ/SEMESTR
	PLYWANIE	SENIORZY 60 ZŁ/SEMESTR
	JOGA	SENIORZY 30 ZŁ/ MIES.
	JOGA	SENIORZY 30 ZŁ/ MIES.

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

opr. jk



KRASNAL●info

Gramy poniżej pasa!

ODKRYJ ŚWIAT NAJGORĘTSZYCH PLOTEK I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI NA NOWYM PORTALU KRASNAL.INFO

**Zaczęło się już
w dzieciństwie...**

Jestem jedynaczką i właściwie nie wiem, czy to dobrze, czy źle — już nawet abstrahując od kobiecości. Podobno zjedynaka ni pies, ni wydra, a ci wychowywani stadnie, chłopcy i dziewczynki, lepiej rzekomo przystosowani społecznie, więcej w nich altruizmu, empatii i sprawniej pracują w zespole. Z moich obserwacji wynika, że bywa całkiem różnie, a wydry generalnie uwielbiam!

Dzieciństwo jedynaczki wspominam zatem jako bardzo sielskie, w smutnych latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku mogło ono uchodzić nawet za cieplarniane. Faktem jest jednak, że wychowywałam się w dość bliskiej relacji z jednym z kuzynów. To ile moja mama do jego wychowania nie miała kompletnie żadnych wniosków lub zażaleń — o tyle jego mama nader często odnośnie mojego zachowania zgłaszała uwagi liczne, w większości nader krytyczne. Dziewczynce zatem, w przeciwieństwie do chłopca, nie wolno było wypowiadać się publicznie i jakkolwiek zaznaczać swojej obecności, a już nie daj Panie Boże w obecności dorosłych. Nie wolno jej było występować w ubranach o krzykliwych kolorach i obnosić się z posiadanymi zaletami osobowości lub dobrami materialnymi. Nie wolno było siadać przy stole i wypowiadać swoich uwag, w ogóle nie wolno było się odzywać. I tym podobne kwiatki... A właśnie — kwiatów we włosach też nie wolno było nosić i nawet Krzysztof Klenczon razem z Januszem Kondratowiczem nie przemawiali ciotce do rozsądku...!

Ponieważ moja mama tymi uwagami przejmowała się bardzo średnio — szłam za jej przykładem i z całego ciotki gadania niewiele brałam do serca. Bardziej cieszył mnie fakt posiadania „fajowskiej” mamy, która zasady jakie takie wprowadziła, ale zasadniczo pozwalała mi zawsze na wiele, a potem wypadki losowe decydowały, że — czy ktoś tego

ECH, TA KOBIECOŚĆ MOJA...!

**ZAPYTAWSZY O KOBIECOŚĆ OKIEM MOICH KOLEŻANEK
— SAMA ZADAŁAM SOBIE DOKŁADNIE TO SAMO PYTANIE.
CZYM JEST DLA MNIE KOBIECOŚĆ? CO CZYNI MNIE
KOBIETĄ, W DODATKU — UŚCIŚLIJMY TO OD RAZU
— KOBIETĄ DUMNĄ ZE SWOJEJ KOBIECOŚCI...?
ZAPYTAŁAM — I ZASĘPIŁAM SIĘ RZETELNIE...**



chciał, czy nie — z dnia na dzień nie tylko postanowiłam, ale wręcz zmuszona zostałam do samodzielności absolutnej i bezwzględnej. Z której może i korzystałam, ale do żadnych ekscesów nie doszło i na złą drogę, mimo licznych podwórkowych przykładów i zachęt, nie zesłam. Już wtedy natomiast, po bardzo wnikliwej lekturze „Nad Niemnem” moją wielką idolką i wzorcem do naśladowania stała się Justyna Orzelska, a w zaistniałej sytuacji sławne „wyjście, ciociu” praktycznie zyskało rangę życiowego motta!

Dziś, po kilku dekadach od tamtych wszystkich wypadków śmiem twierdzić, że przemawiała przez ciotkę czysta zawiść, że to nie jej taką córeczkę los podarował! I dziś, możliwe, że lepiej rozumiejąc, jakie to

przykre, gdy kobieta kobietę deprymuje, tłamsi i gasi — zamiast ją wspierać — wspieram inne kobiety z całych sił. Co nie znaczy, że nie bywam wobec kobiet krytyczna...

**Kobiecość moja
— ciągle coś się dzieje**

W przeciwieństwie do moich koleżanek — chyba nie umiem wskazać momentu, w którym z jednej strony naprawdę poczułam się kobietą, a do tego poczułam się z tego faktu dumna. Może to przychodziło stopniowo? A może wciąż powinnam tego momentu oczekiwać...? Nie wiem. Wiem jednak, że praca dziennikarki dała mi z jednej strony wielkie poczucie sił z mojej kobiecości wynikających, a z drugiej — wielkie poczucie sprawczości. Jeśli połączyć

to dodatkowo z faktem, że z dziennikarstwa wynika też moje całkiem dziarskie poczucie własnej wartości — być może za chwilę zyskania świadomości bycia kobietą należy uznać dzień, w którym napisałam swój pierwszy prawdziwy artykuł.

Czym jest dla mnie kobiecość? Jest zwiewną sylfidą, która ma siłę wulkanu i mimo zwiewności jednak twardo stąpa po ziemi. Przy czym kroki stawia przede wszystkim w dwunastocentymetrowych szpilkach, choć bywa, że w sandałach na koturnie, w adidasach, a jak trzeba, to nawet i w kapciach. Kobiecość jest frywolna, miewa fanaberie, a nawet fochy — bez tego jej po prostu nie ma. Kobiecość jest mądrością, a w niektórych sytuacjach

nawet sprytem — nie mylić z chytrą czy przebiegłością. Kobiecość jest też zmiennością: bywa, że wszystkimi temperamentami w czasie jednego dnia, a bywa — że w czasie jednej rozmowy.

Z wyglądu kobiecość jest elegancka. Wspomniałam już o tych szpilkach, ale w oczy rzuca się także fryzura, makijaż, strój... Natomiast niekoniecznie musi się rzucać w te oczy figura. Znam bowiem kobiety o możej i nienagannej figurze — ale ich brak dbałości o siebie niweczy wszelkie zalety figury. Znam natomiast mnóstwo kobiet korpulentnych, całe życie bezskutecznie walczących z zamyłowaniem do łakoci, z którego wprost wynika godna tych Donkichotowych wiatraków walka z nadmiarowymi kilogramami — a ich elegancja, styl i klasa mogą być metrem z Sèvres, na którym wzorować mogą się i inne korpulentne, ale i te z niedowagą...

Choć podobno z klasą się człowiek rodzi lub nie. I figura nie ma nic do tego. A poza tym — tego się trzymam bardzo kurczowo — taki porucznik Columbo lubił, gdy kobieta ma tu i ówdzie nieco więcej...

Jak mi się zdaje wiem też, czym kobiecość nie jest. Nie jest zawiścią o inna kobietę. Nie jest złem wcielonym, które niszczy innych. Kobiecość nie wyzywa dziś od najgorszych Beaty Kozidrak. Kobiecość nie jest też zawzięta: posypało się coś, czy to z inną kobiecością, czy z męskością — to trzeba się z niezmąconą wiarą w siłę szczerzego dialogu z drugim człowiekiem. A potem trzeba patrzeć na czyny. Bo jeśli za słowem „przepraszam” nie idzie poprawa postępowania — to do łufu była i cała rozmowa, i te przeprosiny.

**Słowa gorzkiej krytyki
— niestety...**

Kto wie, ten najpewniej przyzna mi rację; kto nie wie — ten się być może zainteresuje...

Że od środowisk feministycznych raczej się odcinam — to wiadomo i nie wynika ten fakt bynajmniej

z niechęci do samych środowisk, lecz bardziej z postulatów, z których nie wszystkie mi się podobają, a kilka to nawet — na logikę biorąc — wręcz kobietom szkodzi...!

Większy problem w tym środowisku stanowią niektóre jego przedstawicielki. I nie proszę o nazwiska, ale patrząc na parę z nich — jako kobieta czuję się i zażenowana, i zniesmaczona, a czasem to nawet mi wstyd i żal, że sama jestem kobietą...!

Nie wiem, może to moja kochana Babcia Janeczka sprzedała mi we wczesnym dzieciństwie taką zasadę, że czasem kobieta zamiast głosu powinna unieść brew — i starczy. Kiedy zatem słyszę zamiast brwi mocno wzburzone głosy, które bez przesadnej dbałości o dykcję w czasie publicznego wiecu operują aż nadto sprawnie wulgaryzmem — przestaję się dziwić przeciwnikom feministek oraz feminizmu jako takiego...! Mało tego: mój własny sprzeciw wzmacnia się wprost proporcjonalnie do wulgarności pani feministki. Jeśli ktoś taki, odstrasza swój zachowaniem — jednocześnie samą siebie mianuje obrończynią moich praw — to ja bardzo serdecznie dziękuję za taką obronę, a nawet za kilka praw...!

O! I taka to moja kobiecość! Aparu mężczyznom już to ni to wyznałam, ni to wytknęłam: może i instrukcja obsługi mnie zajmuje obszernie 1384 strony, każda formatu A4. Może i wręczam ją zainteresowanemu w wersji rozpoczynającej się od rozdziału nr IV. Może paru stron brak na zawsze, az tych, co są, jedne są zamazane, inne — kompletnie puste. Ale jest! I przy odrobinie dobrej woli można tam wyczytać — ho, ho! — kilka ciekawych rzeczy, kilka mądrości i kilka żartów. A przede wszystkim można z niej korzystać. Ale do tego trzeba i tej woli, i umiejętności czytania — czasem nawet między wierszami... I trzeba do tego także wielkiej mądrości...

Magdalena Maria Bukowiecka

Institucje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznają aktywność fizyczną za podstawę zachowania zdrowia w każdym wieku, jednak dla osób po 60. roku życia ma ona kluczowe znaczenie. Wraz z wiekiem zachodzą liczne zmiany w organizmie. Skóra staje się cieńsza i mniej elastyczna z powodu zmniejszonej produkcji kolagenu i elastyny. Kości są bardziej kruche i podatne na złamania, następuje stopniowa utrata siły i masy mięśniowej. Spada tempo przemiany materii, co w konsekwencji może powodować przyrost masy ciała, insulinooporność i zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2.

Wraz z wiekiem u kobiet następuje menopauza, co prowadzi do zmian w produkcji hormonów takich jak estrogen i progesteron. U mężczyzn poziom testosteronu również może się zmniejszyć wraz z wiekiem. Dojrzały wiek wiąże się z większym ryzykiem chorób serca, takich jak miażdżyca, nadciśnienie tętnicze oraz choroba wieńcowa. Elastyczność naczyń krwionośnych maleje, a serce staje się mniej wydajne.

STARSZY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY MOŻE BYĆ MNIEJ SKUTECZNY W ZWALCZANIU INFЕКCJI I CHORÓB, CO ZWIĘKSZA RYZYKO ZACHOROWANIA I ZMNIEJSZA ZDOLNOŚĆ ORGANIZMU DO REGENERACJI.

Z wiekiem dochodzi również do naturalnej utraty neuronów, co może prowadzić do zmniejszenia szybkości przewodzenia impulsów nerwowych oraz obniżenia sprawności poznawczej. Mogą wystąpić problemy z pamięcią, koncentracją i koordynacją ruchową.

Uprawianie sportu czy wykonywanie ćwiczeń fizycznych nie tylko jest korzystne ze względu na przeciwdziałanie różnym poważnym chorobom. Nie możemy zapomnieć, że wpływa na jakość na-



Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w zdrowym stylu życia niezależnie od wieku. Dla starszych osób jest ona jednak szczególnie ważna

szego codziennego życia. Regularne podejmowanie wysiłku fizycznego obniża ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym:

- chorób sercowo-naczyniowych,
- udaru,
- nadciśnienia tętniczego,
- cukrzycy typu 2,
- osteoporozy,
- nadwagi i otyłości,
- zapaść,
- raka piersi i jelita grubego,
- depresji,
- zaburzeń poznawczych i chorób otępiennych.

Do najważniejszych zalet podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów zaliczamy:

- Dobrze funkcjonujący układ sercowo-naczyniowy. Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, poprawiając elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejszając ryzyko chorób serca oraz udarów.
- Poprawa siły mięśniowej i elastyczności mięśni. Regularne ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe i rozciągające, wykonywane w pełnym możliwym zakresie, pomagają w zachowaniu pełnej ruchomości stawów i mocnych mięśni przez jak

najdłuższy czas. Wszystko to pozwala na utrzymanie niezależności i zmniejsza ryzyko upadków.

- Zachowanie zdrowych kości. Regularne ćwiczenia obciążeniowe, takie jak chodzenie, bieganie lub podnoszenie ciężarów, mogą pomóc w utrzymaniu gęstości kości i zmniejszyć ryzyko osteoporozy oraz złamań.

- Poprawa równowagi i koordynacji. Ćwiczenia równoważne, zajęcia w wodzie czy tai-chi poprawiają równowagę, koordynację, przyspieszają reakcje organizmu, co z kolei zapobiega upadkom.

- Zmniejszenie ryzyka występowania przewlekłych chorób. Regularna aktywność fizyczna pomaga w kontrolowaniu wagi ciała, regulacji poziomu cukru we krwi oraz poprawie odporności, co może zmniejszyć ryzyko wystąpienia przewlekłych chorób, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca czy niektóre rodzaje nowotworów.

- Poprawa samopoczucia psychicznego. Ćwiczenia fizyczne wyzwalają endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które mogą poprawić nastrój, zmniejszyć stres i łagodzić objawy depresji.

- Poprawa jakości życia. Zachowanie aktywności fizycznej w starszym

BĄDŹ SPRAWNY NA EMERYTURZE

PROMOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STARSZYCH OSÓB DOSTOSOWANEJ DO ICH INDYWIDUALNYCH POTRZEB I MOŻLIWOŚCI POWINNO BYĆ PRIORYTETEM. SENIORZY ZMAGAJĄ SIĘ Z MNÓSTWEM PROBLEMÓW: ZDROWOTNYMI DOLEGLIWOŚCIAMI, PRZEWLEKŁYMI CHOROBYMI ORAZ ZMIANAMI ZWIĄZANYMI Z PROCESEM STARZENIA SIĘ, PROWADZĄCYMI M.IN. DO TRUDNOŚCI Z PAMIĘCIĄ I PORUSZANIEM SIĘ. REGULARNA, ODPOWIEDNIO DOSTOSOWANA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA MOŻE WPŁYNAĆ KORZYSTNIE NIE TYLKO NA ASPEKT FIZYCZNY, ALE I PSYCHICZNY.

wieku pozwala utrzymać niezależność, samodzielność i jakość życia. Dzięki zachowaniu sprawności fizycznej seniorzy mogą nadal cieszyć się aktywnym stylem życia oraz robić to, co lubią.

Aktywność fizyczna dla osób po 60. roku życia
Jak powinna wyglądać aktywność fizyczna po 60? Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby osoby dorosłe w wieku 18-64:

- wykonywały przez około 150-300 minut aktywność aerobową tygodniowo (chodzi tu o aktywność aerobową o umiarkowanej intensywności, czyli taką, która przyspiesza bicie serca, ale nie obciąża nadmier-

nie organizmu, np. spacer, taniec, nordic walking, jogging, aerobik w wodzie, pływanie, jazda na rowerze, ćwiczenia fitness. Alternatywą może być wykonywanie przez 75-150 minut aktywności aerobowej o większej intensywności lub połączenie obu tych rodzajów aktywności na przestrzeni tygodnia)

- wykonywały minimum 2 treningi wzmacniające mięśnie w tygodniu (według WHO trening oporowy wzmacnia mięśnie, zapobiega ich zanikowi, zwiększa siłę i poprawia równowagę, a także zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne. Dlatego starsze osoby powinny ćwiczyć siłowo 2 lub więcej razy w tygodniu. Do

treningu można wykorzystać wolne ciężary, maszyny, gumy oporowe lub ćwiczyć z ciężarem własnego ciała).

ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB PO 64. ROKU ŻYCIA SĄ NIEMAL TAKIE SAME. WHO ZALECA JEDNAK, ABY TAKIE OSOBY DODATKOWO MOCNO SKUPIŁY SIĘ NA ĆWICZENIACH POPRAWIAJĄCYCH RÓWNOWAGĘ.

Aktywność fizyczna w przypadku seniorów z przewlekłymi chorobami

Przewlekłe choroby nie są przeciwwskazaniem do uprawiania aktywności fizycznej, która wręcz może stanowić cenne wsparcie w procesie leczenia. Jednak przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem i upewnić, czy w danym przypadku aktywność będzie bezpieczna. Ćwiczenia fizyczne dla seniorów powinny być funkcjonalne, czyli jak najbardziej przekładać się na ruchy wykonywane w ciągu dnia podczas zwykłych czynności, np. wstawania z kanapy, podnoszenia ciężaru z podłogi (np. siatki z zakupami), unoszenia rąk w celu sięgnięcia po coś z wysokiej półki, przebiegania itp.



ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA (WHO) ZALECA WYKONYWANIE PRZYNAJMNIEJ PRZEZ 150 MINUT TYGODNIOWO WYSIŁKU TLENOWEGO O UMIARKOWANEJ INTENSYWNOŚCI LUB PRZYNAJMNIEJ PRZEZ 75 MINUT TYGODNIOWO WYSIŁKU TLENOWEGO O WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI ALBO ZAMIENNIE POŁĄCZENIE AKTYWNOŚCI O UMIARKOWANEJ I WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**

**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**

**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

