

MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!

MŁAWA ŚWIĘTOWAŁA 105 LAT NIEPODLEGŁEJ



Do wspólnego poloneza zaprosili mieszkańców podczas tegorocznych mławskich obchodów Narodowego Święta Niepodległości burmistrz Sławomir Kowalewski i tancerze Fundacji „Krzewienia Kultury – Zawkrzanie”. W ramach miejskich uroczystości nie zabrakło oczywiście mszy św. i tradycyjnego biegu wokół parku. Byli też goście wyjątkowi – młodzież z niemieckiego Viernheim. **s. 4**



MIASTO POMAGA STRAŻAKOM

WIADOMOŚCI ||

S. 3

CO BIORĄ NASZE DZIECI?

SPOŁECZEŃSTWO ||

S. 7

WSPARCIE GWARANCYJNE DLA SEKTORA ROLNEGO I PRZETWÓRCZEGO

INWESTYCJE ||

S. 5



PROMOCJA

rolnicze **abc**
z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK **NIE TYLKO** DLA ROLNIKÓW



25230tbp-z-k

UROCZYSTY APEL W ZESPOLE PLACÓWEK OŚWIATOWYCH NR 1

W przeddzień 105 rocznicy Odzyskania Niepodległości przedszkolaki i uczniowie Zespołu Placówek Oświatowych nr 1 podczas uroczystego apelu uczcili ten historyczny i przełomowy moment na kartach historii naszego kraju. Dzięki determinacji, solidarności i wierności Polacy w roku 1918 na czele z Józefem Piłsudskim po 123 latach powrócili na mapę świata i odzyskali Niepodległość.

„Nasi przodkowie, duzi i mali

Dla nas tę Polskę odzyskali

Toczyli bitwy, sił nie szczędzili

Byśmy dziś w wolnej Polsce żyli.

11 listopada, to taka ważna data

Polacy Polskę odzyskali

Walczyli duzi oraz mali”

„To Polska właśnie, to moje miejsce. Tutaj mocniej bije mi serce. Polska, Polska, Polska...”

Społeczność Zespołu Placówek Oświatowych nr 1 podczas uroczystego apelu, pięknymi prezentacjami słowno-wokalnymi, tanecznymi wspólnie świętowali Niepodległość. Wszechobecne barwy biało-czerwone na kotylicach, flagach i ubiorach uzewnętrzniały naszą polską tożsamość i narodowość.

Świętowanie rozpoczęło od odśpiewania wspólnie Mazurka Dąbrowskiego. W skupieniu wysłuchano



Przedszkolaki i uczniowie Zespołu Placówek Oświatowych nr 1 podczas uroczystego apelu uczcili ten historyczny i przełomowy moment na kartach historii naszego kraju

występów przygotowanych przez przedszkolaków i uczniów klas VI i VII. Pieśni patriotyczne „Legiony”, „Niepodległa Niepokorna”, „Przybyli ułani” wprowadziły widowie w radosny klimat świętowania.

Salę wypełniły uniesione małe flagi, poruszane przez uczniów w rytm muzyki.

Kultywujemy polskość, cenimy niepodległość, dbamy o naszą historię i patriotyzm już od najmłodszych lat!

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach:
— ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30
— w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15:00 do godz. 17:00.

Przypominamy jednocześnie, że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać:
— w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16:00 do godz. 18:00
— w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16:00 do godz. 18:00
Aby umówić się z psycholo-

giem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok. 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury.

Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakkolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie

w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

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: usl413@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: strazmiejaska@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. Dobroskiej 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.

MIASTO POMAGA STRAŻAKOM

Miasto Mława podpisało ze Stowarzyszeniem Ochotnicza Straż Pożarna w Mławie z siedzibą przy ul. Piekietko umowę na sfinansowanie wkładu własnego do zakupu sprzętu ratowniczego w ramach projektu realizowanego przez OSP ze środków WFOŚiGW.

Prezes jednostki przy ul. Piekietko Kazimierz Smoliński zwrócił się do Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego z prośbą o sfinansowanie wkładu własnego do dotacji z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, którą ta pierwsza otrzymała na zakup sprzętu ratowniczego. „Kwota dotacji przekazanej dla naszej jednostki wynosi 14 867 zł. Zakup sprzętu według wykazu programu wyniesie 19 500 zł. Każdy sprzęt dla jednostek OSP musi być certyfikowany normami CNBOP, co zwiększa koszty zakupu sprzętu. Nasza jednostka nie jest w stanie sfinansować takiej dopłaty. Jednostka OSP Piekietko

jest jednostką rozwijającą się, co skutkuje potrzebą doposażenia jednostki w sprzęt ratowniczy. Zakup sprzętu pozwoli na prowadzenie działań ratowniczych na naszym terenie” – argumentował w swoim piśmie Kazimierz Smoliński.

Aby Miasto Mława mogło udzielić jednostce tego wsparcia finansowego, konieczne było podjęcie przez Radę Miasta Mława stosownej uchwały o zmianie uchwały budżetowej na 2023 rok. Takowa została uchwalona 24 października. Dzięki temu w czwartek 10 listopada burmistrz Sławomir Kowalewski przy kontrasygnacie skarbnika miasta Justyny Aptewicz mógł podpisać z Kazimierzem Smolińskim, przy kontrasygnacie skarbnika

OSP przy ul. Piekietko Eweliny Rogowskiej, umowę na dofinansowanie wkładu własnego do projektu dofinansowanego ze środków WFOŚiGW obejmującego zakup sprzętu ratowniczego dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie. Kwota udzielonego przez miasto wsparcia wyniosła 4 633 zł.

Równolegle Burmistrz Miasta Mława wystąpił do Samorządu Województwa Mazowieckiego z wnioskiem o pomoc finansową na zakup sprzętu dla dwóch mławskich jednostek straży ochotniczej w ramach zadania OSP – edycja 2024.

Dla OSP przy ul. Padlewskiego i OSP przy ul. Piekietko miasto planuje zakupić sprzęt za łączną kwotę 80 000 zł. Złożą się na nią po połowie – oile wspomniany



foto: UM Mława

wniosek zostanie rozpatrzony pozytywnie – Miasto Mława i Samorząd Województwa Mazowieckiego. W ramach zadania planowany jest zakup takiego sprzętu jak np. nożyce hydrauliczne, wąż hydrauliczny przedłużający, nożyce dielektryczne, bosak wielofunkcyjny, galowy mundur wyjściowy i hełm lekki ratownictwa technicznego dla jednostki OSP z ul. Padlew-

skiego. Natomiast jednostce przy ul. Piekietko miasto Mława z udziałem środków województwa, planuje zakupić agregat prądotwórczy, deskę ortopedyczną, osłonę przednią nóg, nożyce dielektryczne, tłumiec gumową ze stylem teleskopowym, defibrylator, walizkę narzędziową z kluczami i aparat ochrony dróg oddechowych. „Zapewnienie środków ochrony indywidualnej stra-

żaka oraz sprzętu specjalistycznego przyczyni się do właściwej i szybkiej pomocy przy pożarach, wypadkach drogowych i innych miejscowych zagrożeniach. Sprzęt specjalistyczny objęty niniejszym wnioskiem umożliwi prowadzenie akcji ratowniczych w różnorodnych sytuacjach zagrożenia, w których dostęp do poszkodowanych jest utrudniony. Sprzęt taki jest niezbędny do zapewnienia dostępu do osób poszkodowanych a następnie udzielania pierwszej pomocy przy akcjach ratowniczych oraz stanowi niezbędne wyposażenie dla samochodów i jednostek biorących udział w akcjach ratowniczych” – czytamy we fragmencie uzasadnienia wniosku. Obecnie czekamy na rozstrzygnięcie naboru wniosków. **KN, MC/UMM**

W MŁAWIE BĘDZIE KRYTE LODOWISKO

Jeszcze w tym roku na terenie należącym do Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie powstanie kryte lodowisko o powierzchni 600 m kw. W odróżnieniu do innych miast, gdzie funkcjonują podobne obiekty, wstęp na ten mławski będzie nielimitowany – po przejściu przez bramkę miłośnicy łyżew będą mogli jeździć tak długo, jak tylko zechcą.

Zadaszony obiekt o wymiarach 30x20 m stanie na terenie za pływalnią. Wstępnie planujemy otworzyć lodowisko 6 grudnia 2023 r. i udostępnić je użytkownikom do końca lutego 2024 r. Będzie ono otwarte dla mieszkańców i przyjeżdżających do miasta gości 7 dni w tygodniu, w godzinach od 9:00 do 21:00. Duża tafla lodowa pomieści wiele osób, zapewniając im znakomitą zabawę i rekreację. Na miejscu będzie dostępna wypożyczalnia z 170 parami łyżew w pełnej rozmiarówce. Wypożyczenie łyżew będzie kosztowało 15 zł, natomiast bilet wstępu dla osoby dorosłej 20 zł, a ulgowy – 17 zł. Atrakcją i pomocą dla dzieci, które jeszcze nie potrafią jeździć, będą chodziki w kształtach pingwinów i niedźwiadków do samodzielnej nauki łyżwiarstwa. Rodzice, którzy



foto: Pixabay

Lodowisko będzie wyposażone w niezbędną infrastrukturę zapewniającą bezpieczny i komfortowy pobyt

zechcą tylko popatrzeć na swoje pociechy, będą mogli wejść na obiekt za symboliczną opłatą, bez konieczności kupowania biletu wstępu. Lodowisko będzie wyposażone w niezbędną infrastrukturę zapewniającą bezpieczny

i komfortowy pobyt. Znajdą się w nim m.in. toalety, szatnie, automaty z przekąskami i napojami, klimatyczne zimowe dekoracje i nagłośnienie emitujące uмирającą czas atrakcyjną muzykę.

– Już dziś zapraszamy i życzymy wspaniałej zabawy! – zachęca Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski, inicjator przedsięwzięcia. Miasto od kilku lat szukało optymalnego rozwiązania, które pozwoliłoby zapewnić mieszkańcom Mławy rozrywkę na najwyższym poziomie, a równocześnie nie wiązało się z wielkimi kosztami bieżącymi dla samorządu. Zadaszone, nowe i spełniające najlepsze standardy lodowisko zapewni nam firma HFTRADECO Rafał Herzyk Sp. K., która jest właścicielem kilkunastu tego typu obiektów w Polsce. **KN/KSM**

REKLAMA

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.)

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 14.11.2023 r. do 13.12.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, zawierający nieruchomości nr nr 10-4175/34 (część), 10-740/13 (część), 10-698/67 (część), 10-4120/9 (część), 10-4120/11 (część), 10-683/1 (część), 10-4129/15, 11-587 (część), 10-698/5 (część), 10-4112/4, 10-3695, 10-4012/1, 10-3076/10 (część), 10-698/69 (część), 10-1924/4, 10-1924/6, 10-1576/93 (część), 10-753, 10-747/12, 10-747/14 (część), 10-4156, 10-4129/15 (część), 10-3095/7, 10-233/8 (część), 10-4129/11 (część), 10-683/2, 10-751/45, 10-750/7 (część), 10-751/44 (część), 10-751/46 (część), 10-4081/1, 10-193/12 (część), 10-2551/31 (część), 10-698/16, 10-698/13, 10-248/31 (część), 10-146/39 (część), 10-2878/4, 10-698/47, 10-740/3, 10-1172/2, 10-1627 (część), 10-1628 (część), 10-1629 (część), 10-534/4 (część), 10-538/11 (część), 10-1271/1 (część), 11-880/14 (część), 10-4235/1 (część), 11-865 (część), 10-827/15, 10-3695, 10-3443/2 (część), 10-4807/3, 10-4807/4 (część), 10-740/5 (część), 10-751/32 (część), 10-751/49 (część), 10-2878/1, 10-2878/6, 10-1576/156, 10-2878/5, 10-348/1, 10-3019/2, 10-3007/6 (część), 10-3007/3, 10-248/83 (część), 11-398 (część), 11-9047 (część), 11-9067 (część), 10-324/2, 10-2964/3, 10-2964/13, 10-2793/1, 10-2793/2, 10-2793/5, 10-2793/7, 10-2793/8, 10-2805/6, 10-4331/3, 11-1292/2 (część), 10-969/5 (część), 10-3984 (część), 10-2715 (część), 10-3311 (część), 10-3059 (część), 10-1148/1, 10-4447 (część), 12-474/2, 10-2612 (część), 11-690/2 (część), 10-4207/14 (część), 10-3857, 10-3831/5, 10-3835/3, 10-3831/5, 11-588, 11-594, 11-598, 11-587 (część), 11-53/1, 11-53/2, 11-53/3, 11-53/4, 10-1504, 10-1524, 10-1525, 10-1526, 10-1527, 10-1528, 10-1529, 10-1530, 10-1532, 10-1533, 10-1534, 10-1540/1, 10-1541, 10-1542, 10-1543/3, 10-1543/2, 10-1544, 11-205.

REKLAMA

WÓJT GMINY SZREŃSK

informuje, że w dniach od 08.11.2023 r. do 30.11.2023 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Szrensku, plac Kanoniczny 10, oraz na stronie internetowej urzędu www.szrensk.com.pl został zamieszczony wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Szrensk, przeznaczonej do sprzedaży, położonej w miejscowości Bielawy.

MŁAWA ŚWIĘTOWAŁA 105 LAT NIEPODLEGŁEJ

Do wspólnego poloneza zaprosili mieszkańców podczas tegorocznych mławskich obchodów Narodowego Święta Niepodległości burmistrz Sławomir Kowalewski i tancerze Fundacji „Krzewienia Kultury – Zawkrzanie”. W ramach miejskich uroczystości nie zabrakło oczywiście mszy św. i tradycyjnego biegu wokół parku. Byli też goście wyjątkowi – młodzież z niemieckiego Viernheim.

Obchody 105. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości rozpoczęła msza św. w kościele pw. Świętej Trójcy, koncelebrowana przez mławskich dziekanów: ks. kan. Sławomira Krasińskiego (dekanat wschodni) i ks. prał. dra Kazimierza Ziolkowskiego (dekanat zachodni). Następnie uczestnicy uroczystości przeszli w tradycyjnym marszu do parku miejskiego, gdzie odbyła się część oficjalna prowadzona przez Annę Welenc-Nawrocką z Muze-

um Ziemi Zawkrzeńskiej. W poruszających przemówieniach zwrócili się do licznie zgromadzonych Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski i Poseł na Sejm RP Anna Ewa Cicholska.

– Jeszcze Polska nie zginęła, kiedy my żyjemy. Każdy z nas jest odpowiedzialny za ojczyznę: nie moją, nie twoją, za naszą. Potrzeba w tym wszystkim rozsądku, pracy, jedności – i ta Polska będzie, dla nas tu obecnych, dla kolejnych pokoleń. Jeszcze Polska nie zginęła,

kiedy my żyjemy – mówił gospodarz uroczystości, burmistrz Sławomir Kowalewski.

Pod pomnikiem Józefa Piłsudskiego, bez którego nie obchodzilibyśmy dziś tego święta, przybyłe delegacje złożyły wiązanki kwiatów. Spotkanie w miejskim parku zwieńczyło wydarzenie wyjątkowe – pod przewodnictwem burmistrza Mławy oraz tancerzy Fundacji „Krzewienia Kultury – Zawkrzanie” z Piotrem Jankowskim na czele, mławianie zatańczyli pięknego po-

loneza. Podniosłość i elegancja tego narodowego tańca sprawiły, że wszyscy w tym wyczekiwany momencie poczuli się naprawdę wyjątkowo, a serca wypełniła duma z faktu bycia Polakami.

O oprawę muzyczną i wokalną uroczystości zadbały Mławska Orkiestra Dęta oraz Zespół Artystyczny Seniorów Cantare. Obchody uświetniły swoją obecnością licznie przybyłe poczty sztandarowe.

Mławskie świętowanie 11 listopada, jak co roku,

zwieńczył Bieg Niepodległości ulicami wokół parku miejskiego. W jego trzydziestej drugiej edycji powalczyli o laury dzieci w kilku kategoriach wiekowych oraz dorośli w kategoriach open kobiet i mężczyzn.

W tegorocznych uroczystościach oraz biegu uczestniczyli także goście wyjątkowi: młodzież z zaprzyjaźnionego z Mławą niemieckiego Viernheim, realizująca wspólny projekt edukacyjny z tutejszą Szkołą Podstawową nr 6.

Krzysztof Napierski / KSM



– JESZCZE
POLSKA
NIE ZGINĘŁA,
KIEDY MY
ŻYJEMY. KAŻDY
Z NAS JEST
ODPOWIEDZIALNY
ZA OJCZYZNĘ;
NIE MOJĄ, NIE
TWOJĄ, ZA NASZĄ.





Europejski Fundusz Rolny na rzecz Obszarów Wiejskich Europa inwestująca w obszary wiejskie

Wsparcie gwarancyjne dla sektora rolnego i przetwórczego

W obecnych czasach nie tylko rozwój działalności gospodarczej, ale również jej utrzymanie jest dużym wyzwaniem dla przedsiębiorcy. Podobnie jest w przypadku właścicieli gospodarstw rolnych. Nie zawsze własne zasoby finansowe przedsiębiorcy czy rolnika pozwalają sprostać takiemu wyzwaniu. Często więc przedsiębiorca lub rolnik bierze pod uwagę możliwość skorzystania z finansowania oferowanego przez banki, firmy faktoringowe lub leasingowe.

Zaciągnięcie kredytu w banku wiąże się jednak z dwiema podstawowymi kwestiami, tj.

- koniecznością przedstawienia zabezpieczenia, które będzie akceptowalne przez ten bank,
- obowiązkiem płacenia odsetek, które zwiększają koszt prowadzenia działalności.

Wychodząc naprzeciw powyższym kwestiom, biorąc pod uwagę obecną ofertę kredytową dostępną dla branży rolnej i przetwórczej, warto uwzględnić możliwość skorzystania z zabezpieczenia w postaci gwarancji z Funduszu Gwarancji Rolnych (FGR). Dzięki tej gwarancji nie tylko można uzyskać kredyt na korzystniejszych niż standardowe warunkach, ale także uzyskać **dopłatę do odsetek kredytu obrotowego** przeznaczonego na finansowanie działalności bieżącej, za okres pierwszych 12 miesięcy.

Na podstawie ostatniego badania ankietowego efektów tego programu, które zostały opublikowane na stronie BGK zawierającej ekspertyzy i badania (kwiecień br.) wiemy, że **41 proc.** ankietowanych przedsiębiorców i rolników twierdzi, że kredyty zabezpieczone gwarancją dla sektora rolnego z FGR, przyczyniły się do wzrostu ich obrotów. Jak pokazują wyniki tego badania, rośnie zadowolenie kredytobiorców ze wsparcia w formie gwarancji, któ-



ra to dodatkowo umożliwia także skorzystanie z dopłaty do oprocentowania. Aż **93 proc.** kredytobiorców poleciłoby ten rodzaj wsparcia swoim znajomym rolnikom i przetwórcom rolnym.

Czym jest ta gwarancja BGK?

Gwarancja ta jest zabezpieczeniem kredytu i może służyć zarówno rolnikom, jak również mikro-, małym i średnim przedsiębiorcom, działającym w branży przetwórstwa rolno-spożywczego lub wprowadzania produktów rolnych i nierolnych do obrotu.

Głównym jej celem jest wsparcie gospodarstw rolnych i przedsiębiorstw przetwórstwa rolno-spożywczego w dostępie do finansowania. Zmniejsza ona skutki braku odpowiednich (z punktu widzenia banków kredytujących) zabezpieczeń, m.in. w związku z ograniczeniami w zakresie egzekucji z majątku rolnika. Dlatego środki z kredytu zabezpieczonego gwarancją można przeznaczyć nie tylko na działalność bieżącą, ale także na finansowanie realizacji inwestycji związanych z modernizacją i rozwojem gospo-

darstw rolnych, jak i kosztów inwestycji w przetwórstwo/marketing i rozwój produktów rolnych lub produktów nierolnych.

Gwarancja może zabezpieczyć aż do **80 proc.** kapitału kredytu, a jej wartość może wynieść **do 5 mln zł dla rolników** lub **do 10 mln zł dla przedsiębiorców - przetwórców**. Gwarancja jest udzielana w formie pomocy publicznej. Wszystkie formalności związane z jej udzieleniem są realizowane w banku kredytującym, który dokonuje też oceny zdolności kredytowej i podejmuje decyzję o udzieleniu finansowania.

Przyznawana dopłata polega na pokryciu przez BGK części lub całości odsetek naliczanych przez bank kredytujący w okresie pierwszych 12 miesięcy. Od połowy 2022 roku jej wysokość została podwyższona i obecnie wynosi aż **5 proc. wartości kredytu**.

Więcej informacji o gwarancjach BGK oraz listę banków kredytujących, w których dostępne są poszczególne gwarancje, można znaleźć na stronie www.bgk.pl.

NIETRZEŻWI KIEROWCY SĄ ZAGROŻENIEM NA DROGACH

Podczas weekendu mławscy policjanci zatrzymali kolejnych, nietrzeźwych kierowców. Jeden z nich miał sądowy zakaz kierowania pojazdami. W trakcie kontroli twierdził, że nigdy nie miał prawa jazdy. Drugi z zatrzymanych wsiadł za kierownicę po kilku piwach, jechał do sklepu po kolejne.

W sobotę wieczorem, na terenie Strzegowa, patrol ruchu drogowego zatrzymał kierującego volkswagenem. 42-letni mieszkaniec pow. mławskiego miał w organizmie ponad promil alkoholu. W rozmowie z policjantami oświadczył, że zanim wsiadł za kierownicę wypił 4 piwa, jechał do sklepu po kolejne. Mężczyzna odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

W niedzielę wieczorem, tym razem w Dzierzgowie, patrol ruchu drogowego zatrzymał podejrzanego zachowującego się kierowcę seata, który nie panował nad pojazdem. Za kierownicą auta siedział 22-letni mieszkaniec pow. mławskiego. Oświadczył, że

nigdy nie posiadał prawa jazdy a alkohol owszem, pił ale dzień wcześniej. Jak się okazało, 22-latek miał w organizmie ponad 1,3 promila alkoholu a brak prawa jazdy wynikał z sądowego zakazu prowadzenia pojazdów. Młodemu, nietrzeźwemu kierowcy, który zlekceważył sądowy zakaz, grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowania prowadzi mławska komenda policji.

Nietrzeźwi na drodze to wciąż poważny problem

Choć w porównaniu z 2020 rokiem wypadkowość w Polsce spadła, nadal istnieje kategoria, gdzie statystyki nie prezentują się zbyt dobrze. Chodzi o wypadki z udziałem osób będących pod wpływem alkoholu.



foto: Policja

Nietrzeźwych kierowców jest wciąż niestety wielu. A wypadki, które powodują, są najbardziej tragiczne w skutkach. Są to często zdarzenia, gdzie mamy do czynienia z więcej niż z jedną ofiarą śmiertelną

Ogólne liczby mogą wprowadzić w błąd, wydawać się obiecujące - z roku na rok liczba wypadków, w których uczestniczy osoba po spożyciu alkoholu jest mniejsza. W 2021 r. spadła ona z 2 540 na 2 499. Nie-

stety, jednocześnie wzrosła liczba osób zabitych (o 4, +1,2%) i rannych (o 82, +3%).

Gdzie najczęściej dochodziło do wypadków z uczestnikiem pod wpływem alkoholu?

Na niechlubnym pierwszym miejscu pod względem liczby wszystkich wypadków z udziałem nietrzeźwego użytkownika drogi znalazło się województwo mazowieckie (wraz z KSP). W tym regionie odnotowano w 2021 r. aż 354 takie zdarzenia. Nie był to jednak region z największym wzrostem liczby wypadków w porównaniu do 2020 r.

Prerażające statystyki

W pierwszym półroczu 2023 roku policjanci zatrzymali ponad 47 tysięcy nietrzeźwych kierowców. To mniejsza liczba niż w analogicznym okresie 2022 r., kiedy było ich ponad 48 tys. - poinformował nadkom. Robert Opas z Biura Ruchu Drogowego KGP. Dodał, że mniejsza

liczba zatrzymanych pijanych kierowców nie oznacza to, że nietrzeźwość nie stanowi problemu na polskich drogach.

Według danych Komendy Głównej Policji przez pierwsze sześć miesięcy 2023 roku policjanci zatrzymali 47 235 nietrzeźwych kierowców. W analogicznym okresie ubiegłego roku funkcjonariusze złapali 48 467 pijanych kierowców.

Za spowodowanie wypadku pod wpływem alkoholu grozi nawet do 12 lat pozbawienia wolności bez możliwości warunkowego zawieszenia kary (jeśli w wypadku inna osoba poniosła śmierć), wysoka grzywna, a także odebranie prawa jazdy na 10 lat (na stałe, w przypadku najcięższych przestępstw).

MONTUJĄ CZUJNIKI GAZU, TWIERDZĄ ŻE PRZYSŁAŁA ICH SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

W ciągu kilku ostatnich dni, do mławskiej komendy policji zgłosiło się kilku mieszkańców jednej ze spółdzielni mieszkaniowych w Mławie. Poinformowali, że kupili czujnik gazu wraz z montażem za 200 zł, bo byli przekonani, że monterzy są ze spółdzielni. A jak się okazuje, spółdzielnia mieszkaniowa nie ma z tym nic wspólnego. Montaż czujników gazu lub czadu w mieszkaniu, to istotna sprawa. Wykorzystują ten

fakt niestety liczni naciągacze, którzy powołując się na spółdzielnię mieszkaniową, oferują urządzenie wraz z montażem. Pobierają opłatę w wysokości 200 zł. Jak się jednak okazuje, spółdzielnia mieszkaniowa z owymi monterami, nie ma nic wspólnego. Apelujemy zatem o rozważę i sprawdzanie ofert. Wystarczy zadzwonić do spółdzielni i zweryfikować informację. Policja apeluje aby nie wpuszczać obcych osób do



FOT. Policja

swoich mieszkań i domów. Jeśli mamy wątpliwości co do zamiarów odwiedzającej nas osoby, informujemy o tym Policję, bądź instytucję, na którą powołuje się nieznajomy

i sprawdzimy jej tożsamość nie wpuszczając do mieszkania.

PAMIĘTAJMY!

– zanim wpuścimy kogokolwiek do mieszkania, powin-

niemy ustalić, czy naprawdę jest to ta osoba, za którą się podaje;
– sprawdzamy legitymację, jaką powinni posiadać pracownicy spółdzielni i innych instytucji oraz firm; sprawdzamy dane zamieszczone w legitymacji z danymi zamieszczonymi w dowodzie osobistym;
– dzwoniąc do spółdzielni, zakładu energetycznego, gazowni, czy też innej instytucji korzystamy ze znanego nam

numeru telefonu; nie dzwoniemy z telefonu, który daje nam do ręki potencjalny oszust, ani pod numer podany przez tę osobę;
– w rozmowie telefonicznej z pracownikiem instytucji, sprawdzimy, czy osoba, która do nas przyszła faktycznie jest w niej zatrudniona.

Warto zachować ostrożność a o każdej podejrzaną sytuację, informować policję, dzwoniąc pod numer 112.

ŚLUBOWANIE KLAS MUNDUROWYCH Z UDZIAŁEM KPP W MŁAWIE

W Akademickim Centrum Kształcenia w Mławie, mieliśmy zaszczyt uczestniczyć w wyjątkowej uroczystości - ślubowaniu klas mundurowych oraz wręczeniu pagonów. Uczniowie, choć bardzo młodzi, mają już konkretne plany zawodowe. Chcą pełnić służbę, nieść pomoc, robić w życiu coś ważnego i wyjątkowego.

Na co dzień, poza zwykłym planem lekcji, uczniowie Liceum Ogólnokształcącego Akademickiego Centrum Kształcenia w Mławie, uczestniczą w zajęciach poświęconych służbie w Policji i wojsku. Raz w tygodniu, 2-osobowy patrol uczniowski, bierze udział z zajęciach z policjantem w mławskiej jednostce.

Uczniowie wraz z nauczycielami, od wielu lat wspierają lokalne działa-



foto: KPP w Mławie

nia profilaktyczne mławskiej policji. Angażują się w akcje prewencyjne, poświęcone bezpieczeństwu w ruchu drogowym, biorą udział w kampaniach przeciwko przemocy. Choć są bardzo młodzi, z dumą noszą szkolny mundur z napisem klasa policyjna.

Podczas uroczystego ślubowania, uczniom klas policyjnych pagony wręczył Komendant Powiatowy Policji w Mławie insp. Artur Ryfiński, wraz z zastępcą nadkom. Robertem

Górczyńskim. Druga część uroczystości, która odbyła się w auli im. Apoloniusza Strzeleckiego, pierwszego Komendanta Powiatowego Policji Państwowej w Mławie, poświęcona była Narodowemu Świętu Niepodległości.

Uczniowie zaprezentowali program artystyczny, odwołujący się do historycznych wydarzeń, związanych z odzyskaniem przez Polskę niepodległości.

asp.szt. Anna Pawłowska

CO BIORĄ NASZE DZIECI?

DZIECKO JEST CIEKAWĘ ŚWIATA.
WRZUCONE NA GŁĘBOKĄ WODĘ,
JAK GĄBKĄ CHŁONIE WSZYSTKO.
NAWET UŻYWKI. I TO JUŻ
W CZWARTEJ KLASIE PODSTAWÓWKI.
CZY TO WINA ŚWIATA DOROSŁYCH,
SZKOŁY, A MOŻE PROBLEM TKWI
JESZCZE GDZIE INDZIEJ?

Co czwarty nastolatek
w Polsce sięga
po e-papierosa

Zaczyna się od e-papierosów. Są łatwo dostępne: nie tylko można je kupić w internecie, ale również na miejscu. Wystarczy wysłać starszaka, żeby kupił, co trzeba. Sprzedaż nieletnim jest zabroniona, ale trudno nad tym zapanować, bo wszystko zależy od sprzedającego, który chce po prostu zarobić. E-papierosy trudno wyczuć, dlatego są tak popularne. Między innymi dlatego też młodzi coraz rzadziej sięgają zwykle papierosy czy po alkohol. Bo trudniej je schować czy przenieść. Taki e-papieros mieści się w kieszeni czy w lubianej przez dzieci „nerce”. I nie czuć go jak alkoholu czy zwykłego papierosa. Pachnie natomiast miętą czy truskawką. Liquidy do e-papierosów mają tak różnorodne smaki, że trudno stwierdzić, czy dziecko zjadło przed chwilą cukierka, czy paliło na przykład szkolnej toalecie — zauważa Anna Jarząbek, pedagog ze Szkoły Podstawowej nr 12 w Olsztynie. — Dzieci sięgają też po marihuanę, ale też coraz rzadziej jej

potrzebują. E-papierosy również „gwarantują” im zabawę. Tym bardziej że można kupić liquidy z nielegalnych źródeł z różnymi domieszkami, nawet z narkotykami.

Wystarczy ładna koleżanka

Mamy więc kolejną epidemię... e-palenia. Jak wynika z badań Rzecznika Praw Dziecka, już co czwarty nastolatek w Polsce sięga po e-papierosy. Częstotliwość ich stosowania wśród osób w wieku 15-18 lat jest większa niż tradycyjnych wyrobów tytoniowych. Ale „dymki puszczają” coraz młodszy.

— Po e-papierosy sięgają nawet uczniowie czwartej klasy podstawówki. Wtedy dzieci próbują swobody. Czuć się starsze, bo więcej się od nich wymaga. Kończy się trzecia klasa, gdzie jeden nauczyciel ma pieczę nad wszystkim. W czwartej klasie uczniowie mają już wielu przedmiotowców i jednego wychowawcę. Dochodzą nowe przedmioty, więc pojawiają się nowe trudności. Zdarza się też brak akceptacji w klasie. Jeśli dziecko sobie z tym

nie radzi, szuka grupy odniesienia. W tym czasie to rówieśnicy zaczynają być autorytetem. Wcześniej byli nimi rodzice, teraz wystarczy ładna koleżanka albo fajny kolega, którzy zaproponują „buchę”, żeby się wyluzować. Jeśli dziecko ponosi porażkę w nauce, a w domu rodzice nie mają dla niego czasu, zaczyna uciekać od problemów. Ale czy dorośli też nie uciekają od obowiązków? Mechanizm uzależnienia jest podobny. Tyle że dorośli ma umiejętność oszacowania konsekwencji i niebezpieczeństwa. Młody człowiek nie ma takiego hamulca — podkreśla Anna Jarząbek. — Jeśli rodzice zorientują się w porę, można ten problem wygasić. Ale im później, tym bardziej jest pod górkę. A niestety im dziecko młodsze, tym łatwiej się uzależnia.

I dodaje: — Najgorszy jest jednak mefedron. To rodzaj dopalacza o działaniu podobnym do amfetaminy, kokainy i ecstazy. Można łatwo kupić go przez internet, w sklepach z dopalaczami oraz w klubach i dyskotekach. Może

czwartoklasiści jeszcze po niego nie sięgają, ale jeśli rodzice nie zauważą w porę, że dziecko sięga po używki, można spodziewać się również tej opcji. Dzieci szukają nowych wrażeń. Jeśli mają wolną rękę, bo nie mają w domu kontroli, idą na całość.

Mefedron to wyjątkowo okrutna substancja. Na początku daje uczucie ulgi, siły i uniesienia. Daje poczucie, że wszystko wokół jest fajne. Działa jednak krótko, trzy-cztery godziny. A potem przychodzi jeden z najgorszych narkotycznych zjazdów: depresja, uczucie beznadziei, lęk. Dlatego przy tej substancji ludzie bardzo szybko wpadają w ciągi — żeby unikać zjazdu. Organizm uodparnia się i po niedługim czasie osoba musi stale brać, żeby stan emocjonalny był na zero. Z tych powodów niezwykle trudno jest samemu wyjść z uzależnienia od mefedronu.

Czy rówieśnik wystucha?

Uzależnienia dotyczą wszystkich. Nie tylko dzieci z rodzin, w których jest przemoc czy alkohol, mają potrzebę sobie ulżyć.

To znieczulenie potrzebne jest także tym, które mają zdrową, kochającą rodzinę.

— Dziecko potrzebuje zrozumienia i wysłuchania. Jeśli nie ma tego w domu, szuka wsparcia gdzie indziej — podkreśla Anna Jarząbek. — A niestety rodzice, którzy są zabiegani, zapominają, że z dziećmi trzeba spędzać czas. Nie mówię o całym dniu, ale wystarczy nawet chwila rozmowy, nawet pół godziny bycia razem. Tylko musi być to czas poświęcony tylko dla dziecka. Jeśli dziecko nie znajdzie rozmówcy w rodzicu, to ucieknie do rówieśników ze swoimi problemami. A młodzi przecież często nie mają kompetencji, by rozwiązywać kłopoty i doradzać. Mogą się wspierać, ale również sięgają po coś, dzięki czemu lepiej się czują.

Może nam się tylko wydawać, że świat dzieci jest niewinny. Że czwarta czy piąta klasa to zwykła zabawa, wolna od problemów. Bo czym w perspektywie kłopotów dorosłych jest klasówka z matmy? Albo czy rzeczywiście w tym wieku dzieci mogą so-

bie dogryzać, wyśmiewać i hejtować? Dzieci, które nie mają dobrych relacji z rodzicami, ukrywają swoje problemy przed nimi. Ukrywają również to, że sięgają po używki.

— Profilaktyka uzależnień zaczyna się w domu. I chociaż szkoła odgrywa w tej kwestii również ogromną rolę, jednak to rodzice muszą mieć świadomość zagrożenia. Powinni rozmawiać z dzieckiem oraz wiedzieć, gdzie w razie czego szukać pomocy — podkreśla Anna Jarząbek. — Uzależnienie może pojawić się niezauważalnie, ale może dawać znać o sobie stopniowo i sukcesywnie się rozwijać. Jeśli dziecko zaczyna gorzej się uczyć, wagarować, zamyka się w swoim pokoju, inaczej się zachowuje, zmienia swoje nawyki, nie przyznajmy na to oczu. To pierwszy sygnały, które szybko wychwycone, mogą uratować nawet życie. Uzależnienie to choroba samotności. Jej przeciwnieństwem są relacje. Dlatego dbajmy o nie, żeby później nie żałować, że były rzeczy ważniejsze niż własne dziecko.

ADA ROMANOWSKA

Wybuch wielkiej wojny w 1914 roku był dla mieszkańców Europy zaskoczeniem. Podobnie zareagowała ludność Mławy i powiatu mławskiego, będącą jednym z wielu miast Królestwa Polskiego. Po walkach w początkowym okresie wojny, Mława została zajęta ostatecznie 15 lipca 1915 roku przez wojska niemieckie. Okupant niemiecki na zajętych terenach prowadził politykę, nastawioną głównie na eksploatację gospodarczą. Po wielkich stratach żołnierzy na frontach złagodzone politykę wobec Polaków w utworzonym 15 sierpnia 1915 roku Generalnym Gubernatorstwie Warszawskim.

Sytuacja polityczna zaczęła się zmieniać w wielkiej wojnie, po rewolucji lutowej w Rosji i przejściu w październiku 1917 roku władzy przez bolszewików a głównie po przystąpieniu do wojny Stanów Zjednoczonych. Panowało powszechnie przekonanie, że Niemcy wojnę przegrają. Nastąpił zwrot w postrzeganiu przez społeczeństwo roli Polskiej Organizacji Wojskowej z jego twórcą Józefem Piłsudskim, który został internowany przez władze niemieckie w lipcu 1917 roku i osadzony w twierdzy w Magdeburgu, gdzie oczekiwał ostatnich dni wojny światowej. Młodzi i starsi zaczęli stopniowo POW akceptować. Dodatkowym elementem antyniemieckim było zaostreżenie polityki władz okupacyjnych wobec mieszkańców północnego Mazowsza. Rekwizycje stały się coraz brutalniejsze i dotkliwsze. Z pomocą ludności przychodził żołnierz – peowiacy.

Polska Organizacja Wojskowa w powiecie mławskich powstała w 1916 roku. Pierwszym komendantem powiatowym został Michał Morawski, drugim – Czarnoborski, kolejnym Jan Łebkowski „Strzała” i Janusz Korzuchowski. W tym samym czasie w Mławie struktury POW organizowali: Aleksander Kafarski, uczeń szkoły średniej, Alfred Waśkowski oraz student Tadeusz Bartoszek. Aleksander Kafarski został pierwszym komendantem POW w Mławie.

Po kryzysie przysięgowym i aresztowaniu Piłsudskiego w nocy z 21 na 22 lipca

1917 roku rozpoczęły się aresztowania wśród kadry dowódczej POW. W Mławie aresztowano i osadzono w Hawelbergu miejscowych działaczy: Czesława Jaworskiego, Alfreda Waśkowskiego i Tadeusza Bartosza. Wielu członków POW zostało zmuszonych do ukrywania się. Pomimo aresztowań nie rozbito całkowicie struktur POW w powiecie mławskim. Sytuacja uległa zmianie w 1918 roku.

W drugiej połowie 1918 roku na terenie Mławy zostały zorganizowane dwa plutony POW. Do pierwszego należeli uczniowie mławskiego gimnazjum wraz z nauczycielem Jerzym de Niseau, a do drugiego mieszkańcy Mławy. Pierwszym dowódcą plutonu szkolnego był Czesław Jaworski, po jego aresztowaniu Aleksander Kafarski, po nim Tadeusz Sikorski. Do drugiego plutonu należeli żołnierze z miasta. Jego dowódcą został Zenon Kamiński, właściciel zakładu a jego zastępcą Rajmund Nuszkiwicz. Ponadto na terenie miasta powstał oddział żeński POW, na czele którego stała nauczycielka Godlewska. W powiecie organizowały się placówki POW w większości wsi: w Strzegowie, Radzanowie, Szreńsku, Kowalewku, Rumocze, Wiśniewie, Zdrojach, Grzepsku, Janowcu, Wyszynach. Jedną z najliczniejszych, w stosunku do liczby mieszkańców, była placówka w Strzegowie, która wkrótce okazała się najbardziej znaną na Mazowszu.

Od wiosny 1918 roku na Mazowszu coraz częściej rozprawiano o rychłej klęsce państw centralnych i zakończeniu wojny. Potęgowały się nastroje patriotyczne. Rosła nienawiść do niemieckiego okupanta. Jesienią klęska Niemiec wydawała się być tylko kwestią czasu. Świadczyło o tym stopniowe przejmowanie przez Polaków władzy w Królestwie, czego symbolem było utworzenie w Lublinie 7 listopada rządu tymczasowego, pod przewodnictwem Ignacego Daszyńskiego. Ponadto w Niemczech wybuchła rewolucja, a cesarz Wilhelm został zmuszony do abdykacji. Impulsem do podjęcia działań przeciwko okupantom, była wiadomość o zwolnieniu Józefa Piłsudskiego z twierdzy w Magde-



W Strzegowie w tym budynku w 1918 r. mieścił się posterunek żandarmerii

ROZBRAJANIE NIEMCÓW PRZEZ POW W POWIECIE MŁAWSKIM W 1918 R.

W TYM ROKU 11 LISTOPADA PRZYPADA 105 ROCZNICA ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĄ NIEPODLEGŁOŚCI, PO 123 LATACH BRAKU WŁASNEGO PAŃSTWA. ODRODZENIE PAŃSTWA POLSKIEGO MIAŁO MIEJSCE W SZCZEGÓLNYCH WARUNKACH POLITYCZNYCH, KTÓRE POWSTAŁY POD KONIEC WIELKIEJ WOJNY. ZWIĄZANE BYŁO RÓWNIEŻ Z POSTAWĄ SPOŁECZEŃSTWA, KTÓRE PRZEZ CAŁY OKRES ŻYCIA POD ZABORAMI, DAŻYŁO DO ODZYSKANIA BYTU PAŃSTWOWEGO, KULTYWOWAŁO TRADYCJĘ I KULTURĘ NARODOWĄ, A TAKŻE ŚWIADOMOŚĆ POSIADANIA WŁASNEGO PAŃSTWA. POSTAWA LUDZI Z RÓŻNYCH WARSTW SPOŁECZNYCH, A PRZYNAJMNIEJ ICH ELIT BYŁA JEDNOZNACZNA. POLSKA MUSI BYĆ ODRODZONA. ZROBIONO WSZYSTKO BY TAK SIĘ STAŁO, POMIMO RÓŻNIC ŚWIATOPOGLĄDOWYCH, POLITYCZNYCH I ODMIENNYCH WARUNKÓW ŻYCIA W TRZECH ZABORACH.

burgu. Wcześniej manifestacją siły bojowej POW miały być przeprowadzone w całym Królestwie w dniu 16 października 1918 roku akcje dywersyjne i bojowe przeciwko niemieckiemu aparatowi okupacyjnemu. Ich celem były ataki na żandarmerię i oddziały wojskowe. Nakazano likwidację niemieckich

szpiegów, znienawidzonych żandarmów oraz niszczenie łączności. Aby uniemożliwić władzom niemieckim dalszej grabieży majątku, zalecano niszczenie tartaków, unieruchamianie młócekarni, ukrywanie zbiorów. W dniach 15 -17 października udało się przeprowadzić wiele udanych akcji sabotażowych, zniszczono

wiele połączeń telefonicznych, słabiej wypadła akcja niszczenia urządzeń umożliwiających rabunek minia, najgorzej wypadła akcja terrorystyczna.

Jedną z najgłośniejszych i największych akcji przeprowadzonych w powiecie mławskim i na Mazowszu Północnym, był napad na posterunek żandarmerii,

znajdujący się przy rynku w Strzegowie. Celem akcji było rozbicie żandarmów i zlikwidowanie Hintza, który wsławił się wyjątkową brutalnością wobec miejscowej ludności. Plan akcji przewidywał na początku przecięcie linii telefonicznej Strzegowo Mława i linii Strzegowo-Raciąż, przed atakiem na posterunek mieszczący się przy rynku w Strzegowie. Zgodnie z planem około godziny 1900 przystąpiła dziesięciosobowa grupa peowiaków, dowodzona przez Antoniego Wiśniewskiego do opanowania budynku. W trakcie podejścia do budynku wyszli z niego komendant Hintz i żandarm Pyplak, do których atakujący otworzyli ogień. Pyplak zginął a Hintz został ciężko ranny. Wywiązała się strzelanina którą prowadzili z wnętrza budynku żandarmi i atakujący peowiacy. W walce został ranny peowiak Leonard Goszczycki. Wiśniewski zorientował się wkrótce, że silny ostrzał ze strony niemieckiej pochodzi od większej liczby żołnierzy, i zdobycie go nie ma szans powodzenia, dał sygnał do odwrotu. Peowiacy z rannym kolegą wycofali się do położonego niedaleko Aleksandrowa, do zabudowań Teodora Kowalewskiego, gdzie była przygotowana kryjówka. Część atakujących posterunek ukrywała się w pobliskich lasach.

Również załoga niemiecka, nie mogąc się porozumieć telefonicznie ze swoimi władzami, po załadowaniu ciała Pyplaka i rannego Hintza na furmankę, ewakuowała się do Mławy.

Napad na posterunek żandarmerii nie udało się ponieważ oprócz czterooosobowej załogi, w tym czasie przebywało w nim 10 żołnierzy pracujących przy pracach ekshumacyjnych na miejscowym cmentarzu. Całkowicie zawiodło więc rozpoznanie przed akcją. W jej trakcie miejscowym peowiakom udało się zastrzelić jednego żandarma a drugiego ranić. Poległ jednak w walce peowiak Nygowski, a Leonard Goszczycki został ranny.

W następnym dniu rozpoczęły się aresztowania. Prowadziła je grupa około 100 żandarmów i żołnierzy Landszturmu, przybyła z Mławy. Jak ustalił Ryszard Juszkiewicz aresztowano 11 peowiaków oraz Jana Flota

i Bernarda Olszewskiego, którzy do organizacji prawdopodobnie nie należeli. W wyniku długotrwałego śledztwa i licznych, często brutalnych przesłuchań, zostali skazani wyrokiem niemieckiego Sądu Wojennego na karę śmierci 21 października: Bernard Olszewski – lat 20, Czesław Luks – lat 22, Jan Nitecki – lat 20, Jan Tarnowski – lat 20, Jan Flot – lat 21. Wyrok został wykonany w nocy z 25 na 26 października. Sprawa była bardzo głośna w całej ziemi mławskiej. Pozostałych aresztowanych 6 członków POW, jako nieletnich skazano na 15 i 12 lat więzienia. W tym miejscu warto zaznaczyć, że okupanci niemieccy w trakcie przesłuchań stosowali brutalne metody wydobywania zeznań: bicie kolbami karabinu, wkręcanie rąk wimadle itp.

ogrób rozstrzelanych stał się w Mławie wielką manifestacją, która przeraziła Niemców. Gubernator mławski wydał do mieszkańców odezwę, w której ostrzegał „Baczie, by nowa walka nie wybuchła i aby z winy kilku podszezuwaczy Wasz piękny kraj nie został zmieniony w kupę gruzów”. Peowiacy zostali pochowani na cmentarzu parafialnym we wschodniej części nekropolii. Obecnie znajduje się tam zbiorowa mogiła zwieńczona pomnikiem, którym opiekuje się Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

W powiecie mławskim już 9 listopada lokalne struktury POW zostały zmobilizowane i gotowe do akcji rozbrajania poszczególnych posterunków wojskowych i żandarmerii. Akcja przebiegała w sposób spokojny. Sytuacja dla rozbrajających była korzystna ze względu na duży stopień demoralizacji Niemców. Oficerowie nie panowali nad oddziałami. Władzę sprawowała Rada Żołnierska. Często żołnierze niemieccy bez oporu oddawali broń w polskie ręce. Najwcześniej został rozbrojony oddział żandarmerii niemieckiej, stacjonujący w domu „Spójni”. Jeden z uczestników akcji tak opisał to zdarzenie „Zatakowaliśmy ich ogódz. 9, wszedł do nich i pertraktował por Wilhelm. My w sześciu staliśmy wokół budynku z karabinami gotowymi do strzału. Zgodzili się zostawić broń – 50 karabinów. Nie rewidowaliśmy

cych w Mławie. Mobilizacja POW w obwodzie mławskim została wyznaczona na 9 listopada. Poszczególne placówki miały za zadanie rozbrojenie żandarmerii na swoim terenie a następnie pomoc w rozbrojeniu Niemców w Mławie. Tu znajdowało się około 80 uzbrojonych żandarmów i żołnierzy. Koncentracja peowiaków w Mławie odbyła 11 listopada na dziedzińcu gimnazjum, przy ulicy Wyspiańskiego. Do Mławy przybył w tym dniu Zygmunt Choromański, wyznaczony przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych do przejęcia władzy z rąk niemieckich. Z Mławy już wcześniej wyjechał gubernator von Loos, jak również naczelnik powiatu Benecke. Choromański przy pomocy aplikantów: Stefańskiego i Parczewskiego, przejął 3 miliony marek z kasy miejskiej i 2 miliony z urzędu zbożowego. Ponadto w magazynach, umieszczonych w czterech domach na stacji kolejowej Wólka, zdobyto duże zapasy żywności.

Akcję rozbrojeniową opisał, na podstawie relacji, Ryszard Juskiewicz. Według niego do jej przeprowadzenia zostali wyznaczeni: por. Władysław Czapski, ppor. Jan Wadoń, por. Kazimierz Galicz, kornet Smorzewski, ponadto Alfred Waśkowski, który pod nieobecność komendanta POW Janusza Korzuchowskiego, objął dowództwo nad całością akcji. Komenda mławskiej POW mieściła się w kamienicy narożnej przy Starym Rynku i ulicy Krzynowdzkiej, obecnie 18 stycznia.

Rozbrajanie Niemców trwało dwa dni i przebiegało na ogół spokojnie. Sytuacja dla rozbrajających była korzystna ze względu na duży stopień demoralizacji Niemców. Oficerowie nie panowali nad oddziałami. Władzę sprawowała Rada Żołnierska. Często żołnierze niemieccy bez oporu oddawali broń w polskie ręce. Najwcześniej został rozbrojony oddział żandarmerii niemieckiej, stacjonujący w domu „Spójni”. Jeden z uczestników akcji tak opisał to zdarzenie „Zatakowaliśmy ich ogódz. 9, wszedł do nich i pertraktował por Wilhelm. My w sześciu staliśmy wokół budynku z karabinami gotowymi do strzału. Zgodzili się zostawić broń – 50 karabinów. Nie rewidowaliśmy



Pomnik rozstrzelanych 26 października 1918 r. żołnierzy POW

ich. Jeden z nich zostawił rewolwer, z którego potem zabił Henryka Sokalskiego. Wyjechali na podwodach. Było ich 17. Przed tym kilku uciekło”.

Poszczególne oddziały niemieckie, peowiacy rozbrajali w podobny sposób. Następnie odstawiano ich, często pijanych, do granicy z Prusami Wschodnimi lub na stację kolejową. Najwięcej problemów sprawił peowiakom oddział tzw. „Huzarów Śmierci”, którzy nie chcieli oddać broni, gdy zostali otoczeni w pobliżu dawnej carskiej ujeżdżalni. Co gorsza szykowali się do szturm, co groziło stratami po obu stronach. Po pertraktacjach obiecali ją złożyć przed przekroczeniem granicy. Obietnicy jednak nie dotrzymali. Rozbrajanie poszczególnych oddziałów głównie żandarmerii i wojska odbyło się bez rozlewu krwi, poza jednym wyjątkiem. W trakcie rozbrajania Niemców eskortowania ich do granicy, jeden z żandarmów tuż przed przekroczeniem granicy oddał strzał do Henryka Klemensa Sokalskiego, peowiaka, harcerza i ucznia mławskiej „Handlówki”, śmiertelnie go raniąc. Ranny po przewiezieniu go do mławskiego szpitala przy ulicy Niborskiej, zmarł 12 listopada 1918 roku. Miał 18 lat. Został pochowany na cmentarzu parafialnym. W uroczystościach pogrzebowych, które stały się wielką patriotyczną manifestacją, brały udział rzesze mławian. Henryk Sokalski był postrzegany przez Mławian jako bohater, symboliczna ofiara odzyskania niepodległości.

Po rozbrojeniu Niemców w Mławie prawie wszystkie oddziały POW zostały skierowane na stację kolejową na Wólce. Tam przez prawie 2 tygodnie stanowili

grupę rozbrajającą żołnierzy niemieckich, którzy transportami kolejowymi z głębi Królestwa udawali się do Prus Wschodnich. Jeden z peowiaków podał, że „Niemcy nie chcieli się dać łatwo rozbrajać, pomagali nam w tym nawet jeńcy rosyjscy, którzy wracali z niewoli. Było to zadanie trudne i niebezpieczne. Zostało wykonane rzetelnie i bez strat własnych. Łącznie mławscy peowiacy oraz współpracujący kolejarze rozbroili około 22 tysiące żołnierzy niemieckich. Już bez broni zostali przepuszczeni do Prus Wschodnich. Był to ogromnie wielki i niebezpieczny wysiłek.

Odzyskanie niepodległości po 123 latach zaborów odbyło się w sposób trudny do przewidzenia. Nikt nie przypuszczał, że stosunkowo szybko nastąpi zrewoltowanie armii niemieckiej, zarówno tej frontowej jak i okupacyjnych oddziałów stacjonujących na ziemiach polskich. Zdiscyplinowana dotychczas armia okupacyjna, składająca się głównie z oddziałów Landszturmu uległa gwałtownej demoralizacji i zrewoltowaniu. Rady żołnierskie myślały tylko o bezpiecznym powrocie do Rzeszy. Decydującą rolę w bezpiecznym uwalnianiu miast spełniła Polska Organizacja Wojskowa. Radość z odzyskania niepodległości była trudna do opisu. Wywalczyli ją sami Polacy, którzy potrafili wykorzystać niecodzienną sytuację polityczną, która ukształtowała się po rozpadzie państw zaborczych.



Tablica z rozstrzelanych żołnierzy POW na groźbie w nekropolii cmentarnej

Podsumowując, trzeba podkreślić, że odzyskanie niepodległości, po 123 latach braku państwa polskiego, odbyło się w bardzo sprzyjającym układzie politycznym w Europie, który zaistniał w końcu 1918 – 1919 roku i nie trwał długo. Jakie czynniki wystąpiły, które wówczas zdecydowały o „cudzie odrodzenia”:

1. dążenie narodu a przynajmniej jego świadomych elit do odzyskania suwerennego państwa,
2. jednoczesne wyeliminowanie z gry politycznej trzech zaborców: klęska militarna Niemiec, rozpad Austro-Węgier, chaos w Rosji spowodowany przez rewolucję bolszewicką,
3. potrzeba istnienia Polski w politycznym układzie nowych państw Europy w działaniach polityki francuskiej,
4. istnienie polskiej klasy politycznej umożliwiającej odrodzenie Polski, pomimo braku własnego państwa.

Równoczesne zaistnienie tych czynników umożliwiło powstanie państwa polskiego i jego trwanie, pomimo działania wielu politycznych przeciwników. Aktywna postawa znacznej części społeczeństwa pod koniec wojny, działania na różnych polach życia społecznego i politycznego świadczyła, że naród wykazywał wolę odzyskania niepodległości, której nie potrzebuje społeczeństwo bierne.

Klęska militarna i chaos rewolucyjny w Niemczech w stosunkowo krótkim okresie umożliwił oderwanie od Rzeszy: Wielkopolski, Pomorza i części Śląska. Decydującym czynnikiem była postawa Francji, która dążyła do osłabienia pokonanych Niemiec i stworzenia buforu od bolszewickiej, agresywnej Rosji. W politycznej grze mogła wchodzić możliwość udziału Polski w ewentualnej wojnie przeciwko Niemcom. Dobrym przykładem takiej polityki francuskiej jest objęcie rozejmem walk po wyparciu Niemców w powstaniu wielkopolskim. Tylko zdecydowana postawa premiera Clemenceau i marszałka Ferdynanda Focha spowodowała, że powstanie zakończyło się sukcesem. To oni powstrzymali zapędy niemieckie do kontroli powstającego państwa polskiego byli politycy angielscy, na czele z premierem

Davidem Lloyd George’a. Nieprzychylni Polsce byli Włosi. Amerykanie szybko wycofali się z polityki europejskiej. Krótki okres poparcia Francji doprowadził na konferencji wersalskiej do uznania Polski, jako suwerennego państwa.

Istotnym elementem w zmaganiach zmierzających do odrodzenia Polski byli znakomici politycy, którzy w tym dziejowym okresie odrzucili partyjne konflikty na rzecz walki o Polskę. Prawdziwi mężowie stanu to: Józef Piłsudski, Roman Dmowski, Ignacy Paderewski, Wincenty Witos oraz Ignacy Daszyński. Dzięki ich współpracy udało się przełamać niechęć opozycjonistów i uzgodnić korzystne granice na zachodzie oraz wywalczyć na wschodzie, a następnie zmusić państwa zachodnie do zatwierdzenia całości granic.

Czy brak jednego z przedstawionych czynników mógł doprowadzić do klęski zamiarów zmierzających do powstania niepodległego państwa? Można brać taki wariant pod uwagę. Jeżeli „biali generałowie” w Rosji pokonali by bolszewików Polska mogłaby zaistnieć co najwyżej w granicach dawnego Królestwa Polskiego, pod bliżej nieokreśloną kuratelą Rosji. Warto też pamiętać, że na początku wojny światowej nikt o zdrowych zmysłach politycznych nie sądził, że Polacy mogą odzyskać niepodległe państwo. W Galicji liczone, że powstanie polsko-węgiersko-austriacka monarchia pod berłem Habsburgów, w zaborze rosyjskim liczone co najwyżej na dużą autonomię.

Na koniec warto pamiętać, że ten korzystny układ polityczny nie trwał długo. Już po kilku latach Francuzi przestali wspierać Polskę. Świadczył o tym tzw. Pakt Reński zawarty z Niemcami w 1925 roku, gwarantujący przez mocarstwa nienaruszalność granicy francusko – niemieckiej. Nie udało się uzyskać potwierdzenia granicy polsko – niemieckiej. Warto pamiętać, że w polityce nie istnieją stali przyjaciele polityczni i wieczni wrogowie – są tylko wspólne interesy lub konflikty. Ta maksyma obowiązuje również dzisiaj.

Dr Leszek Arent, wiceprezes
Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Mławskiej

— Pomagasz innym kobietom i mężczyznom odnaleźć swoją ścieżkę życiową. A skąd ty czerpiesz energię do tego, by wciąż się rozwijać? I to w bardzo różnych dziedzinach? Można powiedzieć, że wciąż pędzisz do przodu.

— Teraz jestem na takim etapie życia, że bardziej stoję niż pędzę. To czas dużych zmian, z którymi nie jest mi łatwo. Wiele się zmienia wewnątrz, a teraz i na zewnątrz zaczęło się dziać dość intensywnie. Oczywiście rozumiem, co za tym wszystkim stoi, ale rozumienie to tylko skrawek procesu, trzeba go jeszcze przeżyć. A w zmianach emocji jest dużo, i to różnych. Moja droga życiowa również miała i ma swoje zakręty. Czasem ta ścieżka jest prosta, a czasem już nie i trzeba coś zmienić.

— Co pomaga na życiowych zakrętach?

— Pomaga mi uważność, czyli skupienie się na swoim wnętrzu i na tym, co się dzieje na zewnątrz oraz łapanie kontekstu. To pomaga mi dbać o siebie, o emocje oraz świadomie podejmować decyzje. Z pewnymi rzeczami, często niewygodnymi dla nas, dobrze jest stanąć twarzą w twarz. W zmianie szczególnie. Mnie w momentach wielkich zmian pomaga to, że starałam się nie fałszować rzeczywistości. Nazywać rzeczy po imieniu. Najważniejsza jest dla mnie prawda, chociażby nie wiem jak bolesna czy trudna. Wtedy zmiana jakości jest możliwa. Świadomość jest kluczem w drodze ku zmianie i w codziennym tworzeniu jakości życia.

— Można powiedzieć, że tobie zmiany przychodzą łatwiej, bo z trudnymi decyzjami nie miałaś problemu. Byłaś naukowcem, realizowałaś międzynarodowe projekty, a zajęłaś się zupełnie inną dziedziną: tańcem i rozwojem osobistym.

— Nie jest tak, że nie bałam się. Oczywiście, że tak. I to bardzo. Trzymam się jednak zawsze zasady: „bój się i rób”. Dla mnie odwaga to nie brak lęku, pogubienia i niepewności – to działanie w kierunku tego, co ważne mimo niego i z nim. Tak jak wspomniałam wcześniej, ważna jest dla mnie prawda. Kie-

dy więc uświadomiłam sobie, że już nie chcę pracować dla bakterii (śmiech), tylko coś innego napędza mnie już w życiu, to było dla mnie naturalne, że nie ma innej drogi: zmieniam ścieżkę i idę w innym kierunku. Można zająć się życiem, a można zająć się umieraniem – mówiąc cytatem jednego z filmów. Ja wybieram życie i bycie spójną ze sobą. W prawdzie. Nawet za cenę straty i wielkich przeżyć. Oczywiście nie jest tak, że zmiany były łatwe i natychmiastowe. Jasne, że przez jakiś czas łudziłam się, że może się mylę, że może jeszcze pobędę sobie w tym starym życiu. Nikt przecież nie lubi tracić i rozwalać ładnie poukładanego świata. Jednak gdy nazwałam prawdę w sobie – wiedziałam, że jeśli zostanę w tym, co jest – będę nieszczęśliwa i będzie pod górkę, bo życie będzie napierało, bym zostawiła to, co się wyczerpało, co już nie służy.

— Ty po zorganizowaniu wielu spektakli z burleską, po setkach godzin sesji coachingowych, zajmujesz się teraz też ustawieniami systemowymi. To duże wyzwanie?

— Przygoda z burleską zaczęła się jeszcze w trakcie mojej pracy naukowej w Polskiej Akademii Nauk. Z czasem ewoluowała w pomaganie kobietom w otwieraniu się na kobiecość, kreatywność i odwagę i po prostu wynikała z mojej pasji i naturalnych cech, które mam. Coaching, którego używam, był dla mnie życiowym odkryciem – niebywałym narzędziem pomagającym zmieniać jakość swego wnętrza i życia. Otworzył też ścieżkę mojego powołania – gdy uczyłam się go w Londynie – poczułam się, jak „w domu”. Wiedziałam, że ja naturalnie umiem słuchać ludzi, ośmielać ich, inspirować i towarzyszyć im w ich procesach. Jakbym „po to była”. Świadomość siebie i swoich jakości oraz znalezienie swojej drogi zmienia wszystko. I od tamtej pory stale uczę się tego, co spójne ze mną i rozwijam. Ustawień systemowych używam od 2016 roku, jednak do tej metody pracy z ludźmi dojrzywałam i pozwoliłam sobie na to. To jest potężna metoda. Wymaga wielkiej pokory



MOJA ZASADA: BÓJ SIĘ I RÓB

MÓWI SIĘ, ŻE JEDYNE, CO JEST PEWNE W ŻYCIU, TO ZMIANY. NIEPRAWDA, ŻE ZAWSZE TRZEBA MIEĆ ODWAGĘ, BY ZMIEŃĆ SWOJĘ ŻYCIE O 180 STOPNI. PRZYCHODZI NA TO CZAS I JUŻ. NAWET, GDY BARDZO SIĘ BOISZ. ROZMAWIAMY Z OLSZTYNIANKĄ DOMINIKĄ MAJEWSKĄ, TWÓRCZYNIĄ ALCHEMII I SŁYNNYCH SPEKTAKLI Z BURLESKĄ, COACHEM, TERAPEUTKĄ USTAWIEŃ SYSTEMOWYCH.

i dojrzałości oraz dużej „przepustowości” terapeutycznej, dlatego by w niej pracować musiałam sama wiele rzeczy przeżyć, przepracować, poukładać i na wiele się odważyć. Ośmieliłam się bowiem świadomie wykorzystywać kolejny dar, który mam, czyli głęboką intuicję. Ustawienia systemowe w jasnowidzeniu, które prowadzę, to jest potężna metoda, która dociera do sedna, nie pozostawiając miejsca na iluzję. A to klucz do zmiany.

— Można powiedzieć, że tutaj ważne były twoje trudne doświadczenia osobiste.

— Ważne jest wszystko, bo jest dla nas, a nie przeciw nam. Gdy patrzysz w ten sposób – możesz czerpać ze wszystkiego i dzięki wszystkiemu się rozwijać i wzbogacać, nawet z najtrudniejszego. Na pewno jest tak, że wyzwania, które pojawiały się w moim życiu, prowokowały mnie, by poszukiwać jeszcze bardziej i pracować

ze sobą. To też motywowało mnie, żeby wciąż uczyć się, poznawać nowe rzeczy, dziedziny, docierać do tego, co działa.

— Tylko wyzwania, trudne doświadczenia mogą sprawić, że zdobędziemy się na zmianę?

— Nie tylko oczywiście, jednak jest niewielki procent ludzi, którzy sami śmiało porzucają swoje dotychczasowe życie, by stworzyć nowe. Często mamy ogromne trudności z podjęciem decyzji,

by opuścić naszą strefę komfortu lub by zrobić coś dla siebie. Większość z nas działa dopiero pod wpływem kryzysu. Musi nastąpić w naszym życiu coś naprawdę dużego, wywrotowego, byśmy zaczęli szukać innych rozwiązań, sposobów zachowania, myślenia, postrzegania, działania. Byśmy skorygowali naszą drogę. Kryzys może dotyczyć naszego zdrowia, związków, relacji, pieniędzy i każdej innej przestrzeni. Czasem coś musi nami wstrząsnąć. Życie zawsze mówi do nas z czułością i podsyła wskazówki, tylko my tego szeptu nie słyszymy lub nie słuchamy. Wtedy zaczynają się kryzysy. Zmiana dla naszego mózgu jest ogromnym wydatkiem energetycznym. Naturalne jest zatem zwlekanie, samooszukiwanie, bo tak jest nam łatwiej, choć z pewnością wcale nie lepiej.

— Ty wprowadzasz w swoje życie zmiany. Widzę, że więcej zajmujesz się sesjami z ustawieniami systemowymi. Jaki jest teraz twój plan?

— Zamykam dotychczasowe miejsce, które stworzyłam w Olsztynie – Alchemię. To dla mnie ogromny krok. Kończy się jakaś epoka. Podjęłam też decyzję, że nie będę już prowadzić burleski na takich zasadach, jak było to dotychczas. Taniec nie będzie już tą dziedziną, która pochłania mnie w tak dużym zakresie. Dojrzywa we mnie nowa forma wyrazu i pomagania ludziom w ich procesach. Czas na nowe. Na pewno moja energia teraz pójdzie w przestrzeń rozwojową. Ustawienia systemowe, coaching, totalna biologia, pragmatyzm i duchowość, w nowej formie, przez nowe kanały – bo czuję, że ta przestrzeń mnie wzywa. To podcasty, vlogi, nagrania. Prawdopodobnie stworzę też nowe miejsce... Rozpoczęłam też wyjazdowe warsztaty rozwojowe. Czeka na nas Polska i cały świat.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Dominika Majewska

Dr nauk biologicznych, coach rozwoju osobistego, konsultantka psychobiologii, terapeutka ustawień systemowych w jasnowidzeniu, arteterapeutka, tancerka, malarka, ilustratorka, twórczyni. Więcej na stronie dominika-majewska.pl.

Krzyżówka klasyczna z hasłem

	1		32		34				40		42		46		2				51		54							
30				8					3						24												57	
4								37										5										
	15								6												14							
7															5			8									20	
					2			9					44								21							
10		31		25		35						16						11		52				56				
									12	41				48							17							
13									39								14										58	
								15	6																	1		
													19															
16								38								17	50											
		13									22					29												
									18			45			49													
19				33											12			20				55				59		
	18																9											
							21					43		47													26	
22						36												23		53							28	
									24																			
							3																					
25																		26										
								27								4										23		
									27																			
	28														29													
					11																10							

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, 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																					

POZIOMO: 1) prywatny dom wczasowy; 2) człowiek stroniący od ludzi; 3) wokół głowy świętego; 4) antidotum na truciznę; 5) kanadyjska prowincja z Winnipeg; 6) pierwszy ząb; 7) mieszkańcy Grenlandii; 8) strzeże kąpieliska; 9) podoficer w Straży Pożarnej; 10) stan w USA z Little Rock; 11) zewnętrzna ściana budynku, lico; 12) kłamra łącząca większą ilość pięciolini; 13) naukowiec badający jaskinie; 14) czarny diament; 15) grecki bóg sztuki lekarskiej, Eskulap; 16) bada i obserwuje drzewa; 17) nebulizator inaczej; 18) duży zakład przemysłowy; 19) skrzydlate młyny; 20) zaskakująca sprzeczność, antynomia; 21) lęk przed kotami; 22) las, azyl Robin Hooda; 23) słodki deser

potocznie; 24) broni oskarżonego; 25) jeden z zimnych ogrodników; 26) ważna w sali koncertowej; 27) jeden po drugim; 28) rzeka graniczna między Europą a Azją; 29) koleżanka posłanka.
PIONOWO: 2) mieszkanka stolicy Omanu; 5) Cieślik, Miss Polonia 2006; 13) w nim rozprawy i wyroki; 14) czternasta litera alfabetu greckiego; 18) marszczona ozdoba sukienki; 19) chrzan japoński; 30) rzeka w Koblencji i Metz; 31) z cyrklem w wolnomularskim godle; 32) neuroza, efekt stresów; 33) dawne zawody rycerskie; 34) nastąpi po dziś; 35) budynek na zboże i siano; 36) Barack, były prezydent USA; 37) autor "Orlanda

szalonego"; 38) zamieszkały na stałe; 39) komiczna scenka w filmie; 40) najmniejszy stan Australii; 41) lalka, marionetka; 42) topola lub brzoza; 43) konkurenci; 44) zżera ubrania w szafie; 45) ... de Janeiro z karnawalem; 46) kędziorki, pukle; 47) literacka fantazja; 48) porcja wódki z sokiem; 49) duży ptak oceaniczny; 50) obywatelka Nepału; 51) dziewięciu muzyków na scenie; 52) brazylijska wytwórnia lotnicza; 53) ziemia dla rolnika; 54) thalictrum, roślina trująca; 55) lubi przebywać w domu; 56) beza lub napoleonka; 57) muza i żona Rembrandta; 58) Shrek z pochodzenia; 59) indiański czarownik.

SUDOKU

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

1379

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

1380

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

1381

PRACA

BRUKARZY z doświadczeniem Giżycko, 500-045-459

ZATRUDNIĘ spawacza tel. 608-409-794

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

SPRZEDAM

BETONIARKE 250, imadło z zaciskiem do rur, łuparka do drzewa, 881-390-339

DREWNO opałowe Nidzica/ Działdowo., 514-522-120

DREWNO opałowe sprzedam- brzoza, buk, sosna oraz rozpalka sosnowa i brykiet olchowo- bukowy, zapewniam transport, powiat Nowomiejski tel.697-768-908.

DREWNO opałowe sprzedam- sosna, kominkowe sezonowane (suche), brzoza, buk, grab oraz obladra lub rozpalkowe, cena od 170zł do 400zł, tel.889-505-588, tel.788-583-874.

NML Sprzedam biurko stan bdb., 115cm x 48cm, wysokość 78cm, cena 200zł i krzesło obrotowe 50zł, tel.604-313-996.

NML Sprzedam rogówkę skórzaną koloru kremowego z funkcją spania, długość 2,2m, stan bdb., cena 1.500zł, 668-525-922

PELLET iglasto-liściasty, a1, 6mm, transport do 50km od Giżycka GRATIS, 666203699, 723238753.

SPRZEDAM drewno opałowe tanio, 798-662-300

SPRZEDAM silnik Iveco i skrzynię biegów, wał łukowy, 606-513-447

SPRZEDAM/ZAMIENIĘ komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem -likwidacja stolarni, 500-077-522

NIERUCHOMOŚCI

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

DO WYNAJĘCIA pokój dla jednej osoby. Lidzbark Warmiński.Tel.735-006-727

NML Lokal handlowy do wynajęcia w centrum Nowego Miasta Lubawskiego, 602-718-710

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

NML Sprzedam działkę 10,5 ara w Kurzętniku

ul.Betoniarska (nowe osiedle obok DINO), 500-581-039.

NML Sprzedam wyodrębnione, samodzielne mieszkanie na parterze w domu dwurodzinnym w centrum Kurzętnika o pow. 58,40m2, z ogrodzonym podwórkiem i dwoma pomieszczeniami piwnicznymi o pow. 28,70m2, tel.696-960-563.

SPRZEDAM ziemię 2 ha, powiat elcki,tel. 667-367-220

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

WYNAJMĘ pomieszczenia (70m2) na działalność np.apтека lub mieszkanie. Nidzica, 513-683-069

AUTO-MOTO

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

CITROEN C3 1,2 2018r., 46500km, stan jak nowy, 36900zł, 668-291-831

NML Sprzedam cztery opony zimowe (stan bdb.) na felgach stalowych do Opla Corsa C, 450zł do negocjacji, Nowe Miasto Lubawskie, tel.502-499-541.

NML Sprzedam VW Golf 5 plus, 2.0 benzyna 2006r., 210.000km 505-526-520

NML Nissana Terrano 1,

2.7TD w całości lub na części kupię, 698-082-959.

NML Sprzedam alufelgi z oponami 195/65/R15 zimowe, cena do uzgodnienia oraz kołpaki do Opla 15 cali, 728-381-685.

SAMOCZODY używane-skup, sprzedaż, komis, zamiana, wykup lub przejęcie leasingu po min. 24 miesiącach, al.1-go Maja 17, Giżycko, Czynne 10:00-18:00, 698-672-856,694-176-237, czarek@pindur.pl; pindur.otomoto.pl

SKUP AUT stan obojętny+100km Nowe Miasto Lubawskie, tel.605-070-911.

USŁUGI

KOMPLEKSOWE remonty mieszkań. 668-229-231

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

PROFESJONALNY montaż drzwi wewnętrznych, wieloletnie doświadczenie, konkurencyjne ceny, tel.698-082-959.

USŁUGI gazowe, hydrauliczne. 668-229-231

USŁUGI MINIKOPARKĄ-wykopy pod instalacje wod.-kan., elektryczne, drenaże, fundamenty itd. oraz usługi transportowe małą wywrotką, tel.669-024-388.

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**

2923otr-c-p

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

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

REMONTY, 793547242

RÓŻNE

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

SPRZEDAM opał, 606-513-447

SPRZEDAM wyposażenie fermy drobiu (różne), 502-602-156

STOLARNIA poszukuje zleceń, 500-077-522

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki-sprzedam, 600-850-092

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

KUPIĘ cielaki mięsne 600-500-710

KURKI odchowane, 600-500-710

NML Sprzedam dwa ogierki i pszenicę, 600-606-349.

maszyny rolnicze

KUPIĘ ciągniki maszyny rolnicze 724-301-417

SKUP CIĄGNIKÓW i maszyn rolniczych, tel.605-070-911.

SPRZEDAM C360 rok 1978, brak dokumentów, sprawny. Nidzica, 797-795-672

SPRZEDAM-C360, przyczepa, kosiarka, pług, talerzówka, wały, rozrzutnik, cyklon, opryskiwacz, 698-220-636

produkty rolne

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

ZWIERZĘTA

NML Sprzedam gołębie Pawiki, Gałaczce oraz pawiasamiec królewski, 781-037-074.

NOWY KURIER
mlawski.pl

NAGRODZENI ZA POMOC ŻUBROM

Nadleśnictwo Dwukoły podziękowało podczas uroczystego podsumowania konkursu „Razem dla żubra” uczestniczącym w nim szkołom, które w ramach akcji zebrały ponad 18 ton kasztanów i żołądzi dla żubrów – przede wszystkim przyszłych mieszkańców pokazowej zagrody u zbiegu ulic Krajewo i Piekietko w Mławie.

Zwycięzcy otrzymali nagrody oraz pamiątkowe statuetki od patronującego przedsięwzięciu Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego. – Możecie być z siebie dumni, gdyż uczestniczyście w projekcie kompleksowej ochrony żubra w Polsce. Dla nas też jest to sprawa wyjątkowa, gdyż Nadleśnictwo Dwukoły należy do nielicznych nadleśnictw w Polsce, które w tym programie uczestniczą. Jest ich w tej chwili dwadzieścia pięć. Zbliża się koniec naszej inwestycji i żubry będą oczekiwane w zagrodzie przed świętami. Sam konkurs ma też wyjątkowe znaczenie w tym roku, ponieważ tak się składa, że obchodzimy w nim stule-

cie restytucji żubra – mówił podczas uroczystości w kinie Kosmos Nadleśniczy Nadleśnictwa Dwukoły Jaromir Skrzypecki. Zanim biorące udział w konkursie szkoły otrzymały na scenie podziękowania za zaangażowanie i zebranie ilości żołądzi i kasztanów, która wręcz przerosła oczekiwania organizatorów (w sumie 18 261,40 kg – część tej puli, która przewyższała potrzeby oraz możliwości magazynowe Pokazowej Zagrody Żubrów w Mławie, postanowiono przekazać celem dokarmiania zwierzyń leśnej również w innych miejscach w kraju), licznie przybył do kina reprezentantom szkół wyświełono interesujący film dokumentalny poświęcony

żubrom. Nagrody i wyróżnienia otrzymały szkoły, które zebrały największe ilości kasztanów i żołądzi. Były to: I miejsce – SP nr 6 w Mławie – 3400 kg II miejsce – SP w Wieczfn Kościelnej – 2821 kg III miejsce – ZPO nr 1 w Mławie – 1700 kg I wyróżnienie – SP nr 2 w Mławie – 1179 kg II wyróżnienie – SP w Wyszynach Kościelnych – 1131 kg – Bardzo dziękuję wszystkim dyrektorom, nauczycielom, wychowawcom, którzy się zaangażowali w ten proces zbierania i gromadzenia kasztanów i żołądzi. Bardzo dziękuję Wam, drodzy uczniowie szkół z Mławy i z powiatu

mławskiego. Oczywiście również waszym rodzicom, bo bez nich by się to nie odbyło. Gorące brawa dla was wszystkich oraz wielki szacunek i uznanie za to, co zrobiliście – zwracał się do obecnych Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. Na koniec uroczystości o Pokazowej Zagrodzie Żubrów w Mławie opowiedział, posiłkując się prezentacją multimedialną, starszy specjalista SL ds. ochrony przyrody Jacek Folborski. Całe spotkanie poprowadziła specjalistka SL ds. ochrony przyrody Magdalena Borkowska, zaś uświetnił je swoją obecnością i grą zespół sygnalistów Nadleśnictwa Dwukoły.

Krzysztof Napierski / KSM



REKLAMA

MAGAZYN

TURYSTYCZNY

Warmia & Mazury

AMSTERDAM
- MIASTO ROWERÓW, KANAŁÓW, MUZEÓW

ZWIEDZAMY
POLSKĘ
I ŚWIAT

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik oraz na stacjach Orlen, dworcach i lotniskach

**Mława 25-26 listopada
Turniej Scrabble o Puchar
Burmistrza Miasta Mława**

W listopadzie zagramy w scrabble. Polska Federacja Scrabble i Miejski Dom Kultury w Mławie zorganizują turniej, w którym główną nagrodą będzie Puchar Burmistrza Miasta Mława. Osoby zainteresowane wzięciem udziału w rozgrywkach muszą przygotować się na pojedynek z mistrzami. Zachęcamy do zapisów, które prowadzone są pod linkiem <http://www.pfs.org.pl/turniej.php?id=1277#info>

To już drugi taki turniej w Mławie. Pierwszy odbył się w ubiegłym roku również w MDK. Liczba uczestników jest ograniczona, ale liczymy, że do grona graczy dołączą również mławianie. W ubiegłym roku mieliśmy trzyosobową reprezentację z Mławy. Oczekujemy, że w tym roku do turnieju zgłosi się więcej osób. Bardzo chcielibyśmy, aby w tym gronie znalazła się również młodzież.

Warunek udziału to zarejestrowanie się przez platformę i wniesienie wpisowego. Z opłat zwolnieni są jedynie debiutanci. Informacje o kosztach udziału oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są pod linkiem do zapisów. Poniżej przedstawiamy harmonogram wydarzenia.

Sobota, 25 listopada (7 rund)

12:00 — rozpoczęcie turnieju

15:00-16:00 — przerwa obiadowa

ok. 20:00 — zakończenie gier

Niedziela, 26 listopada (6 rund)

9:30 — rozpoczęcie drugiego dnia rozgrywek

ok. 15:30 — rozdanie nagród i zakończenie turnieju

Sędzią turnieju będzie Rafał Wesółowski.

**Mława 2 grudnia
Ogólnopolski Festiwal
Muzyki Młodzieżowej
ROCKOWANIA**

W nowym budynku kina Kosmos w Mławie odbędzie się Ogólnopolski Festiwal Muzyki Młodzieżowej ROCKOWANIA. Częścią kluczową festiwalu jest Przegląd Zespołów Muzycznych – konkurs dla bandów będących przed debiutem płytowym i grających autorskie kompozycje utrzymane w klimacie rocka. Gwiazdą wieczoru

tegorocznej edycji festiwalu będzie Damian Ukeje.

Informacje o Przeglądzie Zespołów Muzycznych

W Przeglądzie Zespołów Muzycznych w ramach XIX Ogólnopolskiego Festiwalu Muzyki Młodzieżowej ROCKOWANIA mogą wziąć udział zespoły grające muzykę z pogranicza rocka, bluesa, heavy metalu, reggae, hard rocka, punk rocka – a to tylko niektóre ze stylów muzycznych, które chcemy usłyszeć podczas tegorocznego przeglądu. W Mławie jesteśmy otwarci na alternatywne brzmienia i nietuzinkową muzykę. Na tej imprezie liczy się autentyczność i spontaniczność, dlatego tu nie gramy coverów, ale tylko i wyłącznie własne kompozycje.

Zainteresowane udziałem w przeglądzie zespoły zachęcamy do zapoznania się z regulaminem. Warunkiem przyjęcia zgłoszenia jest przesłanie uzupełnionej karty zgłoszenia, podpisanej zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz nagrań w formie pliku MP3 na adres: d.skowronski@mdkmlawa.com.

Zgłoszenia przyjmujemy do 17 listopada 2023 r. Ogłoszenie zespołów zakwalifikowanych do Przeglądu zostanie zamieszczone 20 listopada 2023 r. na stronie www.mdkmlawa.com

Wstęp na Przegląd Zespołów Muzycznych jest bezpłatny. Na koncert gwiazdy wieczoru można kupić bilet w kasie Kina Kosmos, która jest czynna od środy

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

KOLEJNY AKTYWNY TYDZIEŃ W MŁAWIE PRZED
NAMI. PODPOWIADAMY NASZYM CZYTELNIKOM ORAZ
TURYSTOM CO DZIEJE SIĘ W NASZYM POWIECIE
W NAJBLIŻSZYM CZASIE. JAK I GDZIE MOŻNA AKTYWNI
I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

do niedzieli w godz. 12.00-19.30 oraz przez stronę www.biletyna.pl

Nazwa wydarzenia: ROCKOWANIA 2023 Koncert Damiana Ukeje. Wejściówka kosztuje 50 zł/os.

Zadanie Ogólnopolskiego Festiwalu Muzyki Młodzieżowej ROCKOWANIA współfinansowano ze środków Miasta Mława w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na rok 2023.

**Mława 10 grudnia
10 grudnia br. o godz. 16:00
w Kinie Kosmos odbędzie
się spektakl pt. „Żona do
adopcji”.**

W życiu Adama wszystko miało swoje miejsce – dom, praca, dom, praca. Od czasu do czasu jakaś kon-

trolowana rozrywka. Ale w życiu każdego człowieka przychodzi taka chwila, że nawet dobrze naoliwiona maszyna przestaje funkcjonować i niebo zaczyna walić się na głowę. Żona Adama wyjeżdża. Mieszkanie nawiedza natrętny domokrażca i wróżbita. Niespodziewanie pojawia się również Filip, kolega z podstawówki. Do drzwi puka przedstawicielka Ośrodka Adopcyjnego, o której wizycie Adam zupełnie zapomniał. Spokojne dotychczas życie bohatera wypełnia się mnóstwem niedomówień, pomówień i abstrakcyjnych insynuacji. A wszystko przykryte płaszczem „normalności”. Jak rozwiąże się splot dziwnych wydarzeń?

Obsada: Alżbeta Lenska/zamiennie Olga Borys/zamiennie Magdalena Wróbel/zamiennie Katarzyna

Kołeczek, Marek Pituch, Jakub Wons/zamiennie Michał Rolnicki/zamiennie Tomasz Piątkowski

**Mława 16-17 grudnia
Jarmark
Bożonarodzeniowy
w Mławie**

Coraz bardziej czuć świąteczny klimat. Sklepowe witryny zapełniają się okolicznościowymi dekoracjami, a już niebawem korzenny zapach pierników będzie kusił smakoszy tego przysmaku. Cynamon, goździki, piękne rękodzieła i regionalne smakołyki mogą pojawić się również w Mławie, a to za sprawą organizowanego 16 i 17 grudnia Jarmarku Bożonarodzeniowego na Starym Rynku.

Przed świętami warto odpocząć od codziennej gonitwy po sklepach oraz pracy w kuchni. Zaprasza-

my na wydarzenie, które może przynieść dużo radości zarówno najmłodszym, jak i dorosłym. Lokalizacja jarmarku: południowa pierzeja Starego Rynku.

Jarmark Bożonarodzeniowy to również świetna okazja, dla wszystkich osób, które chciałyby skorzystać z możliwości sprzedaży swoich produktów na tego typu imprezach. Poszukiwania wystawców trwają. Zgłoszenia będą przyjmowane do 14 grudnia.

Chętnie będziemy gościć u siebie twórców różnego rodzaju rękodzieła: od biżuterii, makramy, zabawek z drewna, przytułanek z włóczki, wyrobów ceramicznych, dziecięcych ubranek, ciepłych swetrów i kapci z motywami ludowymi, po ozdoby i dekoracje bożonarodzeniowe, których próżno szukać w dużych sieciach handlowych. Na jarmarku nie powinno zabraknąć również pysznych pierników, grzanego wina, domowych nalewek, wędlin, miodów oraz słodkich wypieków przygotowywanych według domowych receptur. Mieszkańcy Mławy już czekają na aromatyczne przyprawy, słodkie konfitury oraz pieczywo, które będzie pysznym dodatkiem do świątecznych sałatek.

Do udziału w jarmarku zachęcamy wystawców z całej Polski od morza do Tatr, a nawet spoza granic naszego kraju. Szczegółowe informacje dla wystawców w Regulaminie znajdującym się na stronie www.mdkmlawa.com.



Generalnie, pod względem odżywczym coś, co nazywamy „superfood”, nie istnieje. Legenda głosi, że termin ukuli marketingowcy, bo chcieli wpływać na trendy żywieniowe i skuteczniej sprzedawać produkty bogate w składniki odżywcze. Choć wiele produktów spożywczych można rzeczywiście uznać za godne cennego tytułu super-żywności, pamiętajmy, że nie ma jednego takiego, który byłby kluczem do dobrego zdrowia lub zapobiegania chorobom. Dlatego polecamy, by do jadłospisu włączyć nie jeden — ale jak najwięcej produktów z naszej listy!

Warzywa liściaste

Przy czym tu ważny jest kolor — te super są bowiem ciemnozielone. Dlaczego super? Bo są doskonałym źródłem składników odżywczych, w tym kwasu foliowego, cynku, wapnia, żelaza, magnezu, witaminy C i błonnika. Zmniejszają też ryzyko chorób przewlekłych, w tym chorób serca i cukrzycy typu 2. A poza tym zawierają wysokie poziomy związków przeciwzapalnych znanych jako karotenoidy, które mogą chronić przed niektórymi rodzajami raka. Które to warzywa konkretnie? Przede wszystkim jarmuż, boćwina szwajcarska, rzepa i szpinak. Owszem, niektóre ciemnozielone warzywa są gorzkie w smaku i nie każdy je lubi. Ale kilka szczypt aromatycznych przypraw — i po kłopotcie. Można je też dodać do ulubionej zupy, sałatki, koktajlu czy curry.

Jagodowo!

Jagody są odżywczą potęgą witamin, minerałów, błonnika i przeciwutleniaczy. Które konkretnie? Maliny, truskawki, czarne jagody leśne, jeżyny i żurawina. Ich silne właściwości przeciwutleniające wiążą się ze zmniejszaniem ryzyka chorób serca, raka i innych stanów zapalnych. Jagody mogą być również skuteczne w leczeniu różnych zaburzeń trawienia i tych związanych z brakiem odporności, gdy są stosowane razem z tradycyjnymi terapiami medycznymi. Niezależnie od tego, czy lubisz je jako część śniadania, deser, sałatkę czy koktajl — korzyści zdrowotne wynikające z

gód są tak wszechstronne, jak ich zastosowania kulinarne!

Herbata — ale zielona

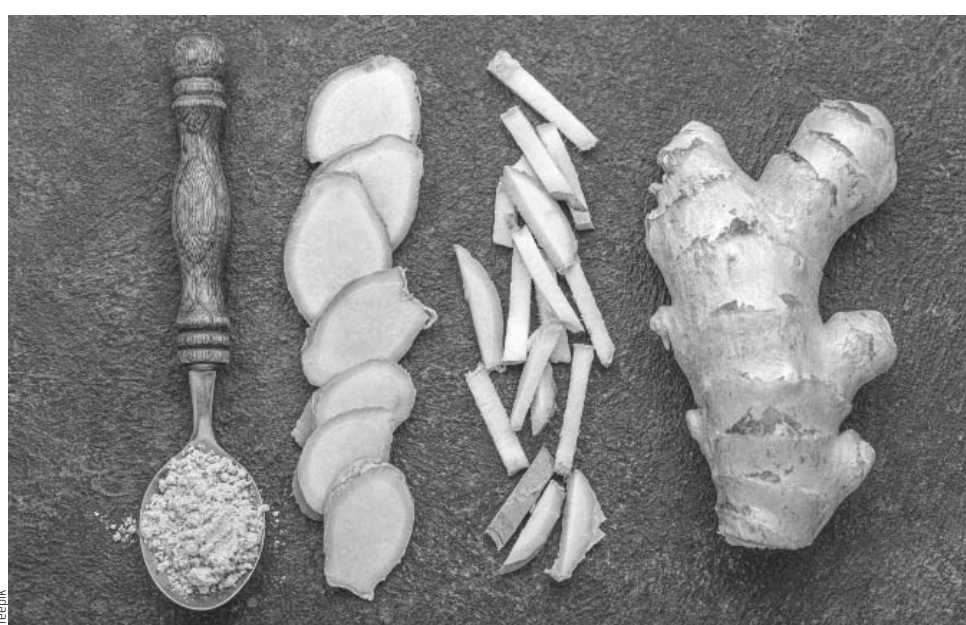
Pochodzi z Chin i jest to napój lekko kofeinowy o szerokim spektrum właściwości leczniczych. Zielona herbata jest bogata w przeciwutleniacze oraz związki polifenolowe i silnym działaniu przeciwzapalnym. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych przeciwutleniaczy w zielonej herbacie jest galusan epigallokatechiny (EGCG) — to prawdopodobnie on daje herbacie właściwości ochronne przed chorobami przewlekłymi, w tym chorobami serca, cukrzycą i rakiem. Badania wskazują również, że połączenie katechin i kofeiny w zielonej herbacie może sprawić, że u niektórych osób będzie ona skutecznym narzędziem w walce z nadwagą.

Jaja

Ileż to się nasłuchałam o zgubnym wpływie jaj na poziom cholesterolu w organizmie...! A jednak to wciąż jeden z najzdrowszych produktów. Całe jajka są bogate w wiele składników odżywczych, w tym witaminy z grupy B, cholinę, selen, witaminę A, żelazo i fosfor. Są również nalożone wysokiej jakości białkiem. Jajka zawierają dwa silne przeciwutleniacze, zeaksantynę i luteinę, o których wiadomo, że chronią wzrok i zdrowie oczu. I mimo obaw związanych ze spożywaniem jaj i wysokim poziomem cholesterolu, badania nie wskazują na wzrost ryzyka chorób serca lub cukrzycy po zjedzeniu do 6-12 jaj tygodniowo. W rzeczywistości jedzenie jaj może u niektórych osób zwiększyć „dobry” cholesterol HDL, co z kolei prowadzi do korzystnego zmniejszenia ryzyka chorób serca.

Prosto ze strączka

Rośliny strączkowe — fasola, soja, soczewica, groch, orzeszki ziemne (tak, tak...!) i lucerna — zasługują na etykietę super-żywności, ponieważ są pełne składników odżywczych i odgrywają rolę w zapobieganiu i leczeniu różnych chorób. Są bogatym źródłem witamin z grupy B, różnych minerałów, białka i błonnika. Badania wskazują, że oferują one wiele ko-



SUPERFOODS — CZYLI MISTRZOWIE NA TALERZU

SĄ PRODUKTY I POTRAWY BARDZO DLA NAS ZDROWE, ZAWIERAJĄCE MNÓSTWO WARTOŚCI ODŻYWCZYCH — TE ZAWSZE POLECAMY. SĄ TEŻ TAKIE, KTÓRYCH POWINNIŚMY UNIKAĆ. ALE JEST TEŻ CAŁKIEM SPORA GRUPA TZW. SUPERFOODS — I Z NIMI POWINNIŚMY PRZYJAŹNIĆ SIĘ CAŁE ŻYCIE!

rzyści zdrowotnych, w tym lepszą kontrolę cukrzycy typu 2, a także obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu. Regularne spożywanie fasoli i roślin strączkowych może również sprzyjać utrzymaniu zdrowej wagi — ze względu na ich zdolność do poprawy uczucia sytości.

Orzeszki i nasiona

Bogate w błonnik, białko, wegetariańskie i tłuszcze zdrowe dla serca — migdały, orzechy pekan, pistacje, orzechy włoskie, brazylijskie, orzechy nerkowca, makadamia — wszystkie zasługują na miano superfood. Mają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, które mogą chronić przed stresem oksydacyjnym. Tak samo działają pestki słonecznika, dyni, nasiona chia, siemę lniane, nasiona konopi. I — co ciekawe, mimo że orzechy i nasiona są kaloryczne, włączenie do zbilansowanej diety niektórych rodzajów orzechów może skutkować utratą wagi. Badania wskazują,



że jedzenie orzechów i nasion może mieć działanie ochronne przeciwko chorobom serca.

Kefir i jogurt

Kefir to sfermentowany napój zwykle wytwarzany z mleka, który zawiera białko, wapń, witaminy z grupy B, potas i probiotyki. Kefir jest podobny do jogurtu, ale ma lżejszą konsystencję i zazwyczaj więcej szczepów probiotycznych niż jogurt. Sfermentowana, bogata w probiotyki żywność

ność ma kilka powiązanych korzyści zdrowotnych, w tym obniża poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, poprawia trawienie i działa przeciwzapalnie. Choć kefir tradycyjnie wytwarza się z mleka krowiego, zazwyczaj dobrze tolerują go osoby z nietolerancją laktozy. Ale jest też kefir wytwarzany z napojów bezmlecznych, takich jak mleko kokosowe, mleko ryżowe i woda kokosowa. Wybierając kefir lub jogurt w sklepie — zwracamy tylko uwagę na zawartość cukru. Tych słodzonych nie kupujemy!

Czosnek

Czosnek to roślina blisko spokrewniona z cebulą, poriem i szalotką. Jest dobrym źródłem manganu, witaminy C, witaminy B6, selenu i błonnika. Jest też popularnym składnikiem kulinarnym ze względu na swój wyraźny smak, ale od wieków jest również używany ze względu na swoje właściwości lecznicze. Badania wskazują, że czosnek może skutecz-

nie obniżać poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, a także wspierać funkcje odpornościowe. Co więcej, związki zawierające siarkę w czosnku mogą nawet odgrywać rolę w zapobieganiu niektórym rodzajom raka.

Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek to naturalny olej pozyskiwany z owoców drzew oliwnych i jeden z filarów diety śródziemnomorskiej. Jej największe zalety zdrowotne to wysokie poziomy jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA) i związków polifenolowych. Kilka kropel oliwy z oliwek dodanych do diety może zmniejszyć stan zapalny i ryzyko niektórych chorób, przede wszystkim serca i cukrzycy. Oliwa zawiera również przeciwutleniacze, takie jak witaminy E i K, które mogą chronić komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi stresem oksydacyjnym.

Imbir

Imbir pochodzi z Chin. Jest używany zarówno jako kulinarny wzmacniacz smaku, jak i ze względu na swoje liczne dobrodziejstwa lecznicze. Korzeń imbiru zawiera przeciwutleniacze, takie jak gingerol, które dają wiele korzyści zdrowotnych. Imbir może być skuteczny w zwalczaniu nudności i zmniejszaniu bólu spowodowanego ostrymi i przewlekłymi stanami zapalnymi. Może również zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, demencja i niektóre nowotwory. Imbir jest dostępny w postaci świeżej, jako olej lub sok oraz w postaci suszonej/sproszkowanej. Można go łatwo dodać do zup, dań typu stir-fry, sosów i herbat.

Podsumowując — optymalny stan zdrowia to coś więcej niż skupienie się na spożywaniu jednego lub dwóch produktów z listy najnowszych trendów żywieniowych. Zamiast tego, dobre zdrowie najlepiej wspierać codzienne spożywaniem różnorodnych pożywnych pokarmów. Włączenie niektórych lub wszystkich produktów z tej listy do zbilansowanej diety może korzystnie wpłynąć na ogólny stan zdrowia i zapobiegać niektórym chorobom przewlekłym.

Magdalena Maria Bukowiecka



warszawa • mazowsze

wawa.info



NOWY
PORTAL