

CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Wioletta Mikuliczka, Ewa Branczewska

ZMIANA NA STANOWISKU KOMENDANTA POWIATOWEGO PSP

MŁAWA ||

S. 3



NIEMAL TYSIĄC UCZNIÓW MIEJSKICH SZKÓŁ POSPRZĄTAŁO MŁAWĘ

MŁAWA ||

S. 4



POBIEGALI, POCHODZILI, PROMOWALI MOBILNOŚĆ

KOLEJNA ODSŁONA EUROPEJSKIEGO TYGODNIA MOBILNOŚCI ZA NAMI. MŁAWA W TYM ROKU POSTAWIŁA NA BIEGANIE I NORDIC WALKING, ZAPRASZAJĄC MIESZKAŃCÓW NA SPECJALNE TRENINGI POD OKIEM PROFESJONALNYCH INSTRUKTORÓW. UCZESTNICY OTRZYMALI PAMIĄTKOWE GADŻETY. MIASTO PROMOWAŁO TEŻ ALTERNATYWNE WOBEC PRYWATNYCH SAMOCHODÓW ŚRODKI LOKOMOCJI. **S. 5**



NA HULAJNODZE TEŻ MOŻNA ZGINĄĆ

NA SYGNALE ||

S. 7



REKLAMA

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK **NIE TYLKO** DLA ROLNIKÓW



CZY PRACODAWCA MOŻE WYMAGAĆ OD PRACOWNIKA ZAKŁADANIA BIELIZNY?

„Czy pracodawca ma obowiązek określenia w regulaminie pracy, jak powinien się ubierać pracownik, i czy brak np. stanika może zostać potraktowany jako molestowanie?” — pyta Prawo.pl. „Prawnicy w odpowiedzi wskazują, że firma ma prawo wymagać schludnego stroju, który nie wprawia nikogo w zakłopotanie” — czytamy na łamach portalu. Serwis przypomniał, że według Marcina Staneckiego, głównego inspektora pracy, przedsiębiorcy muszą pamiętać, iż strój pracownika może mieć wpływ na

ich wizerunek jako pracodawcy. „Może to ograniczyć w przyszłości zainteresowanie potencjalnych kandydatów do podejmowania zatrudnienia w takim podmiocie. Najlepiej więc, aby ustalenie norm dotyczących ubioru w czasie pracy odbywało się między zatrudnionymi a ich pracodawcami w formie dialogu oraz bez zbędnych emocji, tak by uniknąć podobnych przypadków w przyszłości” — zacytowało opinię Staneckiego Prawo.pl. Dr hab. Monika Gładoch, prof. UKSW, kierownik Katedry Prawa Pracy i radca prawny, wskazała

na niezręczność sugestii GIP, aby ustalenie norm dotyczących ubioru w czasie pracy odbywało się między zatrudnionymi i ich pracodawcami, wskazując tym samym na wpisanie kwestii ubioru do regulaminu pracy. „To jest bowiem podstawowe zakładowe źródło prawa, gdzie reguluje się kwestie porządku na terenie zakładu pracy, ale też zasady dotyczące dress codu. Można je wprawdzie nazwać instrukcjami czy procedurami, ale w rozumieniu prawa pracy w istocie będzie to zakres regulaminu pracy” — dodała,

cytowana przez portal. Innego zdania w rozmowie z serwisem Prawo.pl był Marcin Frąckowiak, radca prawny z kancelarii Sadkowski i Wspólnicy, ekspert BCC ds. zbiorowego oraz indywidualnego prawa pracy, który bronił stanowiska, że kwestia zakładania zarówno bielizny, jak i schludnego stroju w miejscu pracy powinna być uregulowana w regulaminie pracy, a nie powinna być jednostronnym poleceniem pracodawcy. „Dostrzegam wręcz konieczność wpisywania takich zasad do regulaminu pracy, bo po pandemii

faktycznie bardzo poluzowały się zasady dotyczące ubioru w miejscu pracy. Klienci mieli kilka takich sytuacji, że pracownik na spotkaniu biznesowym był w podkoszulku” — powiedział mec. Frąckowiak. Dodał, że określenie przez pracodawcę schludnego stroju, w którym należy przychodzić do pracy, nie stoi w sprzeczności z godnością pracownika. Według Mateusza Rzemka, rzecznika prasowego Głównego Inspektoratu Pracy, przepisy Kodeksu pracy nie przewidują obowiązku określenia w regula-

minie pracy kwestii zakładania bielizny przez pracownice i pracowników. Zwrócił uwagę w odpowiedzi serwisowi Prawo.pl, że art. 104(1) k.p. mówi, co w szczególności powinien ustalać regulamin pracy, określając prawa i obowiązki pracodawcy i pracowników związane z porządkiem w zakładzie pracy. „Regulamin pracy powinien też zawierać informacje o karach stosowanych zgodnie z art. 108 z tytułu odpowiedzialności porządkowej pracowników” — wskazał Rzemek.

Źródło : PAP MediaRoom

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 jakakolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie

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

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.

RANNA 14-LATKA KIERUJĄCA HULAJNOGĄ ELEKTRYCZNĄ

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie wypadku, w którym ranna została 14-letnia dziewczyna, kierująca hulajnogą elektryczną. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, dziewczyna straciła panowanie nad hulajnogą i upadła, uderzając głową o jezdnię. Została przetransportowana śmigłowcem do szpitala w Płocku.

Jak wynika z ustaleń pracujących na miejscu zdarzenia policjantów, kierująca hulajnogą elektryczną dziewczyna, jadąc ścieżką rowerową w kierunku centrum, na przejeździe dla rowerów, straciła panowanie nad hulajnogą i upadła na jezdnię. Po udzieleniu pomocy przez zespół ratownictwa medycznego, ranna dziewczyna została przetransportowana śmigłowcem do szpitala w Płocku. Jak wynika z ustaleń, chwilę przed wypadkiem, 14-latka

pożyczyła hulajnogę elektryczną od kolegi. Trwają dalsze czynności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Policja ostrzega – hulajnogą elektryczną nie jest zabawką! Apelujemy do rodziców i opiekunów o przypominanie dzieciom zasad bezpieczeństwa podczas używania hulajnogi oraz wyposażenie dziecka w kask ochronny. Nie jest on obowiązkowy, ale może uratować życie, dlatego warto z niego korzystać. Z hulajnogi elektrycznej



foto: KPP w Mławie

nie należy korzystać rozsądnie i odpowiedzialnie. Zanim kupimy dziecku hulajnogę elektryczną, warto zapo-

znać się z obowiązującymi przepisami i rozważyć, czy jest to urządzenie bezpieczne dla dziecka.

Mławska policja od kilku tygodni prowadzi wzmożone działania kontrolne, dotyczące bezpieczeństwa osób, korzystających z hulajnóg elektrycznych. Wobec osób małoletnich, które nie posiadają stosownych uprawnień do kierowania lub dopuszczają się wykroczenia drogowego, stosowane są przewidziane prawem środki wychowawcze lub sprawa kierowana jest do sądu rodzinnego. W przypadku dorosłych – jest to mandat

karny lub wniosek o ukaranie do sądu. Policjanci zapowiadają bezwzględne sankcje wobec sprawców wykroczeń ale także wobec rodziców, którzy udostępniają hulajnogę dziecku nieposiadającemu uprawnień do kierowania – wszystko po to, by ograniczyć liczbę zdarzeń z udziałem kierujących hulajnogami elektrycznymi. Wzmożone działania prewencyjno- kontrolne, prowadzone są na terenie Mławy i całego powiatu.

asp.szt. Anna Pawłowska

ZMIANA NA STANOWISKU KOMENDANTA POWIATOWEGO PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ W MŁAWIE



Na placu wewnętrznym Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie, odbyła się uroczysta zbiórka z okazji zdania i powierzenia pełnienia obowiązków na stanowisku Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Mławie. Na początku dowódca uroczystości złożył meldunek o gotowości rozpoczęcia uroczystości Mazowieckiemu Komendantowi Wojewódzkiemu – nadbrygadierowi Arturowi Gonerze. Po powitaniu i zajęciu miejsc przez zaproszonych gości, w obec-

ności sztandaru Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie odczytane zostały decyzje o odwołaniu oraz powierzeniu pełnienia obowiązków na stanowisku Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Mławie. Następnie o zabranie głosu poproszono Mazowieckiego Komendanta Wojewódzkiego, który przedstawił nowego szefa mławskich strażaków st. bryg. Jarosława Andruszkiewicza, dotychczas pełniącego służbę w KP PSP w Przasnys-

zu, na stanowisku zastępcy komendanta powiatowego. W dalszej części swojego przemówienia nadbryg. Artur Goner podsumował służbę ustępującego komendanta bryg. Mirosława Wójcika, jednocześnie dziękując i życząc dalszych sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym. Na zakończenie tej części uroczystości Mazowiecki Komendant Wojewódzki przyjął meldunki o zdaniu obowiązków przez bryg. Mirosława Wójcika i o przyjęciu pełnienia obowiązków przez st. bryg.

Jarosława Andruszkiewicza. Dalszą część uroczystej zbiórki stanowiły przemówienia bryg. Mirosława Wójcika, st. bryg. Jarosława Andruszkiewicza, a także zaproszonych gości, w tym: Starosty powiatu mławskiego pana Witolda Okumskiego i Prezesa Zarządu Oddziału Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej pana Włodzimierza Wojnarowskiego.

mt. bryg. Jacek Dryll – oficer prasowy
komendanta powiatowego PSP
w Mławie.

komunikat

ZAWIADOMIENIE

Działając na podstawie art. 24a ust. 4 i 5 ustawy z dnia 17 maja 1989 r. Prawo geodezyjne i kartograficzne (Dz.U. z 2024 r. poz. 1151)

STAROSTA MŁAWSKI

zawiadamia, że w siedzibie Wydziału Geodezji, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Stary Rynek 10, 06-500 Mława, w pokoju nr 4 (parter budynku) w terminie od 7 października 2024 r. do 25 października 2024 r. w dni robocze, w godzinach 9.00-15.00 zostanie wyłożony do wglądu osób zainteresowanych projekt operatu opisowo-kartograficznego modernizacji ewidencji gruntów i budynków obrębów ewidencyjnych gminy Szydłowo: **Korzybie i Kozły-Janowo**, powiat mławski, województwo mazowieckie. Dane zostaną również udostępnione za pomocą geoportalu powiatu mławskiego pod adresem <https://powiatmlawski.geoportal2.pl>.

Każdy, czyjego interesu prawnego dotyczą dane ujawnione w projekcie operatu opisowo-kartograficznego, może zapoznać się w podanym terminie z ww. dokumentacją, uzyskać niezbędne wyjaśnienia i zgłosić do protokołu ewentualne uwagi i wnioski w tej sprawie. Skorzystanie z tego prawa leży w interesie zainteresowanych, aby na tym etapie postępowania związanego z modernizacją ewidencji gruntów i budynków ujawnić ewentualne błędy i nieprawidłowości.

Niestawienie się w terminie i miejscu określonym w niniejszym zawiadomieniu nie stanowi przeszkody do prowadzenia dalszych etapów postępowania, zatwierdzenia operatu opisowo-kartograficznego i ujawnienia nowych danych w ewidencji gruntów i budynków.

Ponadto informuje się, że wgląd do dokumentacji winien być poprzedzony okazaniem dokumentu potwierdzającego tożsamość. W imieniu zainteresowanych mogą występować umocowani w pisemnej formie pełnomocnicy.

STAROSTA
Witold Okumski

12224otm1-a-G

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145) Burmistrz Miasta Mława informuje, że w dniach od 24.09.2024 r. do 23.10.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży. Wykaz obejmuje następującą nieruchomość: lokal mieszkalny nr 23 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie, przy ul. Joachima Lelewela 12/14, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 10-4076/3.

12424otm1-a-G

„NA STRAŻY CZYSTEJ ZIEMI” to hasło 31. Akcji, która rozpoczyna czwartą już z kolei dekadę promocji idei nieśmiecenia w naturze. Westernowy charakter tegorocznego dzieła zaprojektowany ręką Mistrza w swoim ogólnym zamysle ma więc za zadanie ostro piętnować te ludzkie zachowania, które są bez mała jak rodem z Dzikiego Zachodu. Bo jak inaczej nazwać ciągle i bezrefleksyjne niszczenie naszej planety przez śmieczących? Z drugiej zaś strony jest swoistym hołdem dla tych, którzy sprzątają. Na pierwszym planie Autor umieścił charakterystyczną postać Strażnika, którego postawa oraz pełne troski o czystą Ziemię zachowanie przywodzi na myśl przywracających nomen omen porządek szeryfów. To adekwatne porównanie do milionowej rzeszy wolontariuszy, którzy dobrowolnie sprzątały i nadal sprzątają śmieci z lasów, parków, brzegów rzek czy z dna jezior. Nasz Strażnik stoi na tle zachodzącego

NIEMAL TYSIĄC UCZNIÓW MIEJSKICH SZKÓŁ POSPRZĄTAŁO MŁAWĘ

UCZNIOWIE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH, KTÓRYCH ORGANEM PROWADZĄCYM JEST MIASTO MŁAWA, W PIĄTEK 20 WRZEŚNIA 2024 R. WZIĘLI UDZIAŁ W 31. AKCJI SPRZĄTANIE ŚWIATA POLSKA – POLSKA.



foto: Patrycja Antosiak



słońca, symbolizującego schyłek wypełnionego pracą dnia. W jednej ręce trzyma zgniecioną plastikową butelkę, jeden z najczęściej znajdowanych w naturze



śmieci, w drugiej worek wypełniony odpadami. Patrząc, nie mamy wątpliwości, że praca na rzecz czystej Ziemi napawa go dumą. Robi to bowiem dla wspólnego dobra.

Uczniowie szkół podstawowych, których organem prowadzącym jest Miasto Mława, w piątek 20 września 2024 r. wzięli udział w 31. Akcji Sprzątanie Świata Polska – Polska. Z budżetu miasta zakupiono dla nich worki i rękawiczki do zbierania śmieci oraz zapewniłyśmy transport tych ostatnich.

Do akcji włączyły się szkoły podstawowe nr 1, 2, 3, 4, 6 i 7. W sumie zgłosiły 950 dzieciaków chętnych do porządkowania terenów miasta.

Brawo!

REKLAMA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

NOWY PORTAL INFORMACYJNY



40240TBP-Q-K

W czwartek 19 września na wieczorne bieganie ulicami miasta zaprosiła mieszkańców grupa Biegaj w Mławie. Uczestnicy wyruszyli ze stadionu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji i ulicą Mikołaja Kopernika udali się na Aleję Marszałkowską, którą przemierzali do skrzyżowania z dawną drogą krajową nr 7, następnie zawrócili i pobiegli do ronda Żołnierzy Wyklętych, po czym tą samą aleją wrócili na Mikołaja Kopernika i miejski stadion (oczywiście poruszając się chodnikami). – Przebiegliśmy wspólnie ok. 5,5 km, czyli o 500 metrów więcej niż zakładaliśmy, ale w tak doborowym towarzystwie i świetnej atmosferze, która nas „niosła”, moglibyśmy pokonać nawet 10 km – relacjonuje prowadzący grupę trener Krzysztof Koziątek.

Sobota 21 września z kolei należała do miłośników nordic walking. Grupa pod kierunkiem trenerki Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie Ewy Branczewskiej zebrała się na parkingu u zbiegu ulic Mikołaja Kopernika i Aleja Marszałkowska, by po krótkiej – obowiązkowej przed wymarszem – rozgrzewce, ruszyć z kij-

POBIEGALI, POCHODZILI, PROMOWALI MOBILNOŚĆ

KOLEJNA ODSŁONA EUROPEJSKIEGO TYGODNIA MOBILNOŚCI ZA NAMI. W MŁAWIE W TYM ROKU POSTAWILIŚMY NA BIEGANIE I NORDIC WALKING, ZAPRASZAJĄC MIESZKAŃCÓW NA SPECJALNE TRENINGI POD OKIEM PROFESJONALNYCH INSTRUKTORÓW. UCZESTNICY OTRZYMALI PAMIĄTKOWE, PRZYDATNE GADŻETY. W NASZYCH MEDIACH NATOMIAST PROMOWALIŚMY ALTERNATYWNE WOBEC PRYWATNYCH SAMOCHODÓW ŚRODKI LOKOMOCJI.

kami jednym ze szlaków turystycznych wiodących przez mławskie lasy. Przyjemna atmosfera, świetna pogoda oraz zdrowe, świeże powietrze i odgło-

sy leśnej fauny sprawiały, że trening był prawdziwą przyjemnością. A dzięki profesjonalnym radom trenerki można było doszlifować swoje umie-

jetości w tej, wbrew pozorom, wymagającej dyscyplinie sportu.

Europejski Tydzień Mobilności w Mławie to jednak nie tylko wydarzenia promujące zdrową mobilność i aktywność fizyczną, ale też kampania informacyjna w mediach urzędu miasta. Na stronie www.mlawa.pl oraz profilu facebookowym Miasto Mława pisaliśmy o:

- zasadach bezpiecznego użytkowania ścieżek rowerowych i chodników;
- szlakach turystycznych w Mławie i okolicach;
- grze miejskiej „Wyrzutki i ich skutki”;
- stacjach naprawy rowerów na terenie Mławy;
- Dniu bez Samochodu oraz Mławskiej Komunikacji Miejskiej;
- przestrzeni publicznej należącej do wszystkich.

Inicjatorem kampanii Europejski Tydzień Mobilności jest Komisja Europejska, zaś jej koordynatorem na terenie Polski – Ministerstwo Infrastruktury. Tegoroczna edycja przebiegała pod hasłem „Współdzielenie przestrzeni publicznej”, które oznacza lepiej zorganizowaną przestrzeń publiczną i wyższą jakość życia miejskiego.

KN / WP



JAKUB ADAMSKI WICEMISTRZEM MAZOWSZA!

Ciechanów był gospodarzem Mistrzostw Mazowsza Młodzików U16 w Lekkiej Atletyce. Warunki pogodowe były o wiele lepsze niż tydzień wcześniej na warszawskim AWF-ie podczas zmagania makroregionu. Zawodnicy KS Zawkrze

Mława zaprezentowali się z bardzo dobrej strony. Trener Krzysztof Koziątek zabrał na mistrzostwa, podobnie jak przed tygodniem, pięcioro zawodników z kategorii wiekowej U16. „Nasi zawodnicy zaprezentowali się z bardzo

dobrej, walecznej strony, co poskutkowało rekordami życiowymi oraz SREBRNYM MEDALEM MISTRZOSTW MAZOWSZA W WIELOSKOKU JAKUBA. W swojej najlepszej próbie „pofrunął” na odległość 11 metrów i 17 centymetrów. Był to drugi konkurs w wykonaniu Kuby w tym sezonie” – relacjonuje Krzysztof Koziątek. Wielkie brawa dla srebrnego medalisty, naszych sprinterek oraz trenera! **KS Zawkrze Mława**

Poniżej przedstawiamy poszczególne wyniki:
Jakub Adamski (2009) wieloskok – 10.78/11.17/X/9.84/X/X – 2. miejsce
Antonina Karol (2010) 100 m – 13.88 PB (-0.7 m/s) – 13. miejsce

Zofia Piwowarczyk (2009) 100 m – 14.59 PB (-1.8 m/s) – 24. miejsce
300 m – 49.16 PB – 20. miejsce
Zofia Majko (2009) 100 m – 14.98 PB (-1.8 m/s) – 30. miejsce
300 m – 48.29 – 18. miejsce
Oliwia Agaszewska (2009) 100 m – 16.21 (-2.5 m/s) – 36. miejsce



Sztafeta 4 x 100 m K Agaszewska / A. Karol
Z. Piwowarczyk / Z. Majko / O. 57.62 – 9. Miejsce



Skup zboża
również z przeznaczeniem
do gorzelni
518-048-715

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

61 FUNKCJONARIUSZY WSTĄPIŁO W SZEREGI MAZOWIECKIEJ POLICJI

NA SZTANDAR KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI ZS. W RADOMIU SŁOWA ROTY ŚLUBOWANIA WYPOWIEDZIAŁO 59 NOWO PRZYJĘTYCH POLICJANTÓW. DODATKOWO 2 OSOBY ZDECYDOWAŁY SIĘ NA POWRÓT DO POLICJI. W UROCZYSTYM APELU UDZIAŁ WZIĄŁ M.IN. KOMENDANT WOJEWÓDZKI POLICJI ZS. W RADOMIU NADINSP. WALDEMAR WOŁOWIEC, A TAKŻE II WICEWOJEWODA MAZOWIECKI PATRYK FAJDEK. TERAZ ŚLUBUJĄCYCH CZEKA KILKUMIESIĘCZNE PRZESZKOLENIE, PO ODBYCIU KTÓREGO PODEJMĄ SŁUŻBĘ W JEDNOSTKACH POLICJI NA TERENIE CAŁEGO GARNIZONU MAZOWIECKIEGO.

W Komendzie Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu odbyło się uroczyste ślubowanie 59 nowo przyjętych policjantów, w tym 21 kobiet. Ślubowanie odebrał Komendant Wojewódzki Policji zs. w Radomiu nadinsp. Waldemar Wołowiec. Na uroczystym apelu obecni byli również II Wicewojewoda Mazowiecki Patryk Fajdek, Zastępca Komendanta Wojewódzkiego zs. w Radomiu insp. Jerzy Sztuc, Przewodniczący Zarządu Wojewódzkiego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów woj. Mazowieckiego mł. insp. Dariusz Brzezicki, kapelan mazowieckiej komendy ks. Jarosław Rożek oraz kadra kierownicza KWP, a także rodziny i bliscy ślubujących funkcjonariuszy. Dowódcą uroczystości był nadkom. Szymon Duraziński z Oddziału Prewencji Policji w Radomiu.

Komendant Wojewódzki Policji zs. w Radomiu nadinsp. Waldemar Wołowiec pogratulował i podziękował ślubującym podjęcia tak ważnej decyzji, jaką jest służenie społeczeństwu.

Podkreślił, jak ważne jest odpowiednie przygotowanie do pełnienia służby podczas szkolenia podstawowego. Życzył im satysfakcji z wykonywanych obowiązków oraz realizacji własnych ambicji i planów. Skierował słowa podziękowania również do rodzin ślubujących, gratulując im wychowania tak wspaniałych ludzi.

II Wicewojewoda Mazowiecki Patryk Fajdek podkreślił, że honor i ojczyzna, pasja, oddanie i zaangażowanie oraz odwaga to te wartości, które charakteryzują wszystkich przedstawicieli

służb mundurowych. Często z narażeniem własnego zdrowia i życia będą stać nie tylko na straży ładu społecznego, ale również zdrowia i życia obywateli. Tej odwagi pogratulował wszystkim nowo przyjętym funkcjonariuszom.

Przewodniczący Zarządu Wojewódzkiego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów woj. Mazowieckiego mł. insp. Dariusz Brzezicki podkreślił, że wstąpienie w szeregi Policji to misja niesienia pomocy każdemu człowiekowi.

Kapelan mazowieckiej komendy ks. Jarosław Rożek zaznaczył, że istota formacji policyjnej to bronienie godności człowieka. Służba związana z odpowiedzialnością, wysiłkiem i ofiarnością. Aby przynosiła ona wiele satysfakcji i radości, należy czerpać siłę z wierności przestrzegania prawa i wierności sumienia.

Teraz nowo przyjętych funkcjonariuszy czeka wyłożony czas nauki i zdobywania doświadczenia podczas kursu podstawowego, a następnie praca w jednostkach garnizonu mazowieckiego.

Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu



UWAGA NA FAŁSZYWE ZBIÓRKI DLA POSZKODOWANYCH W WYNIKU POWODZI - POLICJA APELUJE O OSTROŻNOŚĆ!

W ostatnich dniach w przestrzeni publicznej, w tym w mediach społecznościowych, pojawiły się informacje o rzekomych zbiórkach na rzecz osób poszkodowanych w wyniku niedawnych powodzi. Policja ostrzega, aby z najwyższą ostrożnością podchodzić do tego typu akcji, szczególnie jeśli są one organizowane na nieznanach profilach lub stronach internetowych.

Apelujemy, aby pomoc kierować za pośrednictwem sprawdzonych i zaufanych fundacji, które mają ugruntowaną pozycję i doświadczenie w niesieniu wsparcia potrzebującym. Nie wpłacamy pieniędzy na nieznanne konta bankowe ani nie przekazujemy środków osobom, które odwiedzają nasze domy pod pretekstem zbiórki na rzecz powodzi. Jednocześnie przypominamy, aby unikać przekazywania pie-

niędzy za pomocą systemów takich jak BLIK na prośbę nieznaną osobę, nie odpowiadać na wiadomości o zbiórkach przesyłane za pośrednictwem komunikatorów internetowych, a także nie klikać w linki przekierowujące do podejrzanych stron.

Apelujemy o zachowanie szczególnej czujności i zdrowego rozsądku. Pamiętajmy, że oszuści wykorzystują trudne sytuacje, aby wyłudzić

pieniądze od osób, które chcą nieść pomoc. Sprawdzajmy dokładnie wiarygodność organizatorów zbiórek i korzystajmy tylko z zaufanych źródeł. Policja monitoruje sytuację i apeluje do wszystkich, aby każdą podejrzaną zbiórkę zgłaszać odpowiednim służbom. Zachowajmy ostrożność – wspierajmy mądrze!

Aby nie dać się oszukać, należy pamiętać o kilku

podstawowych zasadach:
- wspierajmy znane i zaufane fundacje lub organizacje pomocowe, które działają od lat, mają doświadczenie oraz są transparentne w działaniu;
- odradzamy wpłacania pieniędzy nieznanym firmom czy instytucjom charytatywnym, które wcześniej nie pomagały;
- nie polecamy wspierania także osób fizycznych, chyba że są to nasi bliscy lub zaufani znajomi;

- nie przekazujemy środków rzeczowych ani pieniężnych domokrażcom, nie wpuszczamy do domów osób obcych – pod żadnym pretekstem;
- zachowajmy czujność podczas rozmów telefonicznych – nie dajmy się zmanipulować popularnym metodom oszustów;
- nie klikajmy w podejrzaną linki, które mogą przekierować na fałszywe strony.

Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu

WYPADEK W NIEDZBORZU. MOTOCYKLIŚCIE WYBIEGŁY NA DROGĘ PSY

Do zdarzenia doszło w sobotę rano (21.09), na drodze relacji Niedzborz – Sułkowo Polne. Jak wynika z ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, kierujący yamahą 125, 16-letni mieszkaniec pow. mławskiego, jadąc na prostym odcinku

drogi, stracił panowanie nad pojazdem, po tym jak na drogę, bezpośrednio przed motocykl, wybiegło kilka psów. Młody motocyklista zjechał z drogi do rowu i uderzył w ogrodzenie prywatnej posesji. Z obrażeniami ciała został przewieziony do

szpitala w Ciechanowie. Był trzeźwy, miał uprawnienia do kierowania motocyklem (o pojemności skokowej silnika nieprzekraczającej 125 cm³). Służby ratunkowe wezwały na miejsce przypadkowy świadek wypadku. Trwają dalsze, szczegółowe ustalenia

przebiegu i przyczyn wypadku oraz tego, do kogo należą psy, które wybiegły na drogę. Przypominamy, że to człowiek odpowiada za zwierzę. Policja ostrzega - niezachowanie środków ostrożności przy trzymaniu zwierzęcia to nie tylko wykroczenie,

ale przede wszystkim brak rozsądku i odpowiedzialności, co w konsekwencji może doprowadzić do groźnej sytuacji dla ludzkiego zdrowia a nawet życia. Za spowodowanie takiego zagrożenia odpowiada człowiek.

asp.szt. Anna Pawłowska



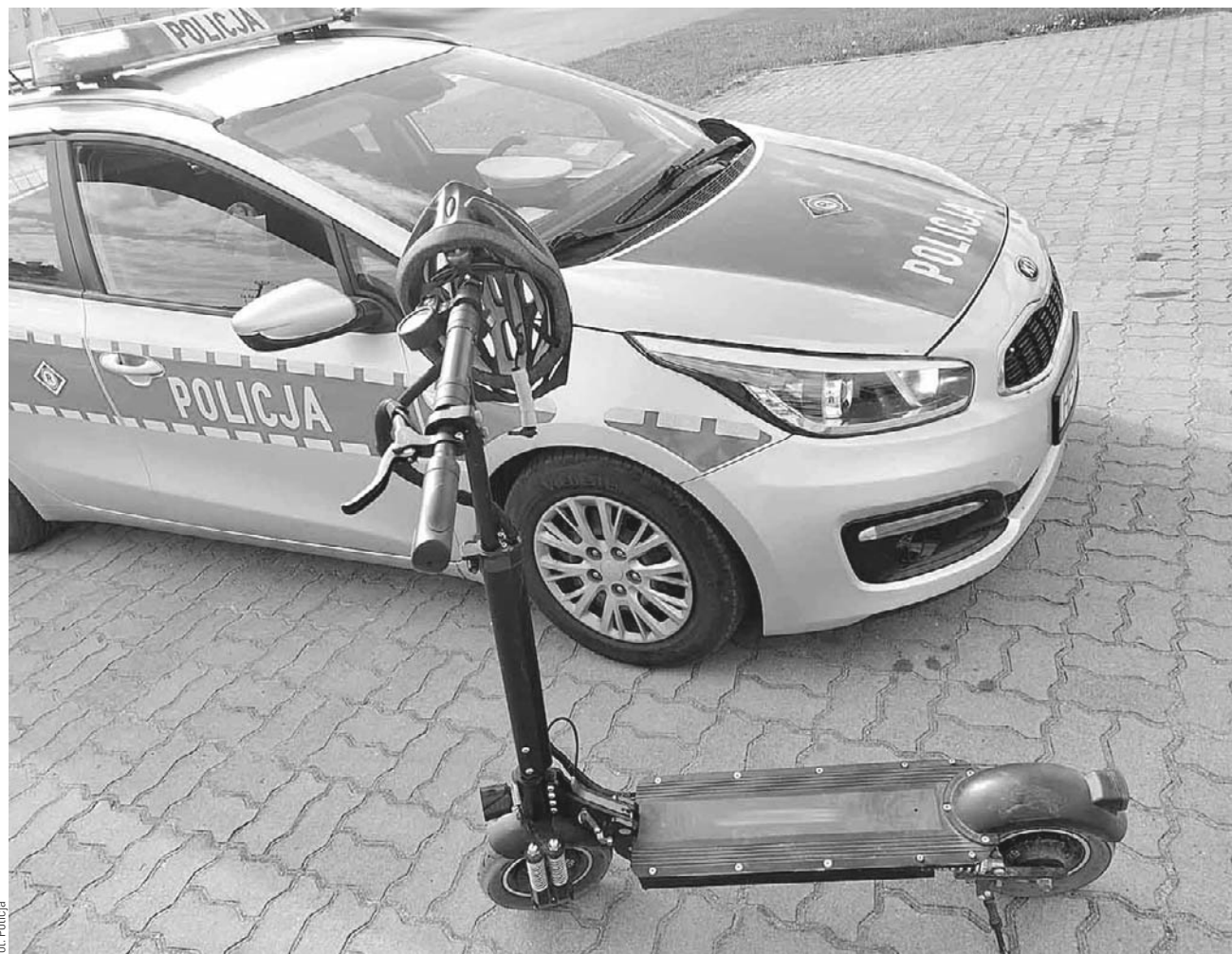
Zpoзору nic złego nie powinno się przydarzyć, ale tak tylko może nam się wydawać, bo jest coraz więcej wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych. Jak poinformował Instytut Transportu Samochodowego od początku tego roku do końca lipca w kraju doszło do 422 wypadków z udziałem e-hulajnóg. To oznacza duży wzrost tych zdarzeń w stosunku do analogicznego okresu ubiegłego roku, gdy były 293 wypadki.

W ubiegłym roku w Polsce doszło do 542 wypadków i 1298 kolizji z udziałem hulajnóg elektrycznych. Zginęły w nich 4 osoby, a 554 zostały ranne.

HULAJNOGI ELEKTRYCZNE PRZEBOJEM WDARŁY SIĘ DO MIAST, STAJĄC SIĘ ALTERNATYWĄ DLA SAMOCHODU CZY KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ. NIE DYMIA, NIE STOJĄ W KORKACH. CORAZ WIĘCEJ OSÓB KORZYSTA Z NICH, STAWIAJĄC NA ALTERNATYWNE ŚRODKI TRANSPORTU, ALE TEŻ SZYBKIE PRZEMIESZCZANIE SIĘ PO MIEŚCIE.

O włos od tragedii

Ale za wzrostem popularności idzie wzrost liczby wypadków z udziałem jadących na hulajnogach i niekoniecznie z ich winy. Kilka dni temu na ul. Żołnierskiej w Olsztynie kierująca renaultem podczas w skretnu w prawo nie ustąpiła pierwszeństwa 15-latkę poruszającej się hulajnogą po wyznaczonej drodze dla rowerów. Dziewczyna jechała z koleżanką. Obie nastolatki trafiły do szpitala z obrażeniami ciała. Kierująca autem odpowie za spowodowanie wypadku drogowego, ale tłumaczyć się będzie też nastolatka, która kierowała hulajnogą elektryczną. Zgodnie z przepisami bowiem przewożenie hulajnogą elektryczną innych osób, zwierząt i przedmiotów jest zabronione.



for. Policja

Jadąc hulajnogą, trzeba być też trzeźwym, a z tym niektórzy, jak ostatnio pewien 44-latek w Ostródzie, mają problem. Mężczyzna jechał hulajnogą i nagle przewrócił się na jezdnię. Powodem nie była dziura w asfalcie, ale alkohol. Badanie wykazało, że miał 2,5 promila alkoholu w organizmie. Nie dość, że się poobijał, to jeszcze dostał 2500 zł mandatu.

WPRAWDZIE ZA JAZDĘ PO ALKOHOLU HULAJNOGĄ, TAK JAK ROWEREM, NIE STRACIMY PRAWA JAZDY, ALE TRZEBA SIĘ LICZYĆ Z SUROWYMI MANDATAMI. ZA JAZDĘ HULAJNOGĄ ELEKTRYCZNĄ PO UŻYCIU ALKOHOLU (OD 0,2 DO 0,5 PROMILA) GROZI MANDAT KARNY W WYSOKOŚCI 1000 ZŁ, NATOMIAST ZA JAZDĘ HULAJNOGĄ W STANIE NIETRZEŻWOŚCI (POWYŻEJ 0,5 PROMILA) JUŻ DO 2500 ZŁ.

NA HULAJNODZE TEŻ MOŻNA ZGINAĆ

SĄ MODNE, ALE BYWAJĄ TEŻ NIEBEZPIECZNE. OD POCZĄTKU ROKU DO KOŃCA LIPCA W KRAJU DOSZŁO DO 422 WYPADKÓW Z UDZIAŁEM HULAJNÓG ELEKTRYCZNYCH, PODCZAS GDY ROK TEMU BYŁO ICH 293. JEDNĄ Z PRZYCZYN JEST LEKCEWAŻENIE PRZEPISÓW PRZEZ JADĄCYCH NA NICH.

To nie wyścigówka

Hulajnoga to też nie wyścigowy bolid. Nie wolno nią jechać szybciej niż 20 km/h bez względu na rodzaj drogi, a z tym bywa różnie. W miejscowości Wiąg w Kujawsko-Pomorskiem 12-latek pędził na hulajnodze 44 km/h, lekceważąc nawoływania jadącego z nim na hulajnodze ojca, by zwolnił. Swoją szarżą nastolatek zwrócił na siebie uwagę policjantów z radarem. Chłopiec i ojciec zostali zatrzymani i pouczeni przez funkcjonariuszy, jak należy korzystać z hulajnóg.

Co wolno, a czego nie

Od trzech lat funkcjonują przepisy, które określają, co to jest hulajnoga elektryczna, urządzenie transportu osobistego oraz urządzenie wspomagające ruch (np. rolki, wrotki, deskorolki). Przepisy jasno określają zasady korzystania z tego typu urządzeń.

Itak:

1. Kierujący hulajnogą elektryczną jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub

zamierza skrócić – z prędkością dopuszczalną 20 km/h.

2. Dodatkowo jest obowiązany korzystać z jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością nie większą niż 30 km/h, w przypadku gdy brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów – z prędkością dopuszczalną 20 km/h.

3. Ponadto kierujący może wyjątkowo poruszać się chodnikiem lub drogą dla pieszych, gdy chodnik jest usytuowany wzdłuż jezdni, po której ruch po-



W UBIEGŁYM ROKU W POLSCE DOSZŁO DO 542 WYPADKÓW I 1298 KOLIZJI Z UDZIAŁEM HULAJNÓG ELEKTRYCZNYCH. ZGINĘŁY W NICH 4 OSOBY, A 554 ZOSTAŁY RANNE.

jazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 30 km/h i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów – z zachowaniem następujących zasad:

3.1. jazda z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego,

3.2. zachowanie szczególnej ostrożności,

3.3. ustępowanie pierwszeństwa pieszo oraz nieutrudnianie ruchu pieszym.

Dla kogo hulajnoga?

Okazuje się też, że hulajnoga elektryczna nie jest dla każdego. Otóż osoby w wieku 10-18 lat, które korzystają z hulajnogi elektrycznej, muszą posiadać kartę rowerową lub prawo jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T. Osobom pełnoletnim wystarczy dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający ich wiek. Dzieci do 10 roku życia mogą korzystać z hulajnóg elektrycznych wyłącznie w strefie zamieszkania, i to pod opieką osoby dorosłej.

Warto też wiedzieć, czego bezwzględnie nie wolno robić na hulajnodze elektrycznej. Otóż:

1. przejeżdżać po przejeździe dla pieszych (mandat 100 zł),

2. korzystać podczas jazdy z telefonu, który wymaga trzymania słuchawki w ręku (mandat 200 zł),

3. przewozić innej osoby, zwierzęcia lub ładunku (mandat 100 zł).

Andrzej Mielnicki

Wyobrażenie „idealnej” sylwetki zmienia się z roku na rok, a dążenie do tej perfekcji prowadzi co najwyżej do kompleksów i zaburzeń. Prawda jest taka, że piękno to kwestia bardzo subiektywna. Wielu facetom podobają się panie, których waga przekracza liczbę dwucyfrową. Są mężczyźni, którzy wręcz „dokarmiają” swoje partnerki, nawet gdy one nie są tym zachwycone. Kobiety jedzą i tyją, bo wierzą, że dzięki temu ich mężczyzna będzie je kochał jeszcze bardziej...

Druga grupa mężczyzn, to ci, którzy wciąż chcą, by ich partnerka ważyła jak najmniej. Cieszą się, gdy jest na diecie, ćwiczy, a oni mogą ją objąć w pasie dwiema dłońmi... Im kobieta waży mniej, tym więcej zachwytów słyszy od swojego partnera.

W POLSCE O FEEDERSACH MÓWI SIĘ: WYPASACZE ALBO DOKARMIACZE. TO ZJAWISKO PRZYSZŁO DO NAS Z AMERYKI. POLEGA NA TYM, ŻE MĘŻCZYŻNA CHCE, ABY JEGO KOBIETA BYŁA JAK NAJGRUBSZA. EKSTREMALNIE GRUBA. W TYM CELU KARMI JĄ WCIAŻ KALORYCZNYMI RZECZAMI I NIE POZWALA ZBYT WIELE SIĘ RUSZAĆ. POTEM Z RADOŚCIĄ LICZY KOLEJNE FAŁDY I KILOGRAMY.

Czy mężczyźni wolą szczupłe kobiety od puszystych? Czy zmuszają je do bycia chudymi czy grubymi? Czy to normalne? Dążenie do idealnej wagi lub nadwagi dla partnera... Poznaliśmy historie kilku kobiet, które chcąc zadowolić swojego partnera, były w stanie zgodzić się na wszystko.

MARZY, ŻEBYM WAŻYŁA 200 KILOGRAMÓW

Magdalena ma 32 lata i 157 wzrostu. Od dziecka była „pulchna”, ale nie gruba. Jako 26-latką wa-

żyła 73 kilogramy. Dobrze się czuła w swoim ciele, nie miała kompleksów, była lubiana i miała grono swoich przyjaciół. W 2015 roku wyjechała do Włoch do pracy. Tam poznała swojego ukochanego. Ahmed pochodzi z Tunezji i we Włoszech mieszkał już kilka lat. Jest od niej o 5 lat starszy. Po trzech miesiącach znajomości zamieszkali razem.

— Nigdy nie miałam kompleksów dotyczących swojej wagi. Byłam „przykości”, ale nie było to dla mnie żadnym powodem do smutku — mówi Magda. — Nie rozumiałam, o co ludziom chodzi, kiedy wytykali mnie palcami. Jakieś głupie uwagi, przytyki. Każdy miał coś do powiedzenia o tym, że męża nie znajdę, że umrę młodo na zawał. Co kogoś obchodzi moja waga? Ja zawsze byłam z siebie zadowolona. Podobałam się wielu facetom. Tylko przez głupią modę na szczupłość udawali, że nie. We Włoszech z moją wagą nigdy nie miałam problemu z kupnem ubrań. Mój partner zwrócił od razu na mnie uwagę, bo podobały mu się moje kształty. Odkąd zamieszkaliśmy razem, zaczął nalegać, żebym

DAŻĄ DO IDEALNEJ WAGI LUB NADWAGI... DLA PARTNERA

NIETRUDNO ZAUWAŻYĆ, ŻE WIELU PANÓW WCALE NIE SZALEJE NA WIDOK BARDZO SZCZUPŁYCH KOBIET, ALE RZUCA POWŁÓCZYSTE SPOJRZENIA W STRONĘ PAŃ O BARDZIEJ KRĄGŁYCH KSZTAŁTACH. JEST TEŻ JEDNAK GRUPA MĘŻCZYŻN, KTÓRZY UWIELBIAJĄ DROBNE KOBIETY. ŻYCIE Z MĘŻCZYŻNĄ, KTÓRY DAŻY DO TEGO, BY JEGO PARTNERKA MIAŁA IDEALNĄ — W JEGO MNIEMANIU — SYLWETKĘ, NIE JEST WCALE ŁATWE.

jeszcze trochę przytyła. Ja co prawda czułam się dobrze w swojej początkowej wadze, ale czego nie robi się z miłości. Początkowo myślałam, że może dojdę do wagi 100 kilogramów i starczy. Jednak Ahmed chciał coraz więcej...

Teraz Magda waży 126 kilogramów. Kłopoty ze zdrowiem? Wyniki ma w normie, minimalnie podniesiony cukier. Zapewnia, że czuje się dobrze.

— Wiele szczupłych osób jest w gorszej formie. Najważniejsze, że podobam się partnerowi — mówi. — Ahmed pilnuje, żebym jadła około trzech tysięcy kalorii dziennie. Do pracy nie chodzę już od dwóch lat, bo byłoby mi trochę ciężko i od razu z powodu ruchu bym schudła. Wcale nie jest tak łatwo przytyć w tym momencie, każdy kilogram przychodzi z trudem. Kiedyś było łatwiej, na początku potrafiłam w miesiąc zyskać dziesięć kilo. Ahmed mówi, że chciałby, żebym doszła do wagi przynajmniej 200 kilogramów. Zgodziłam się na 150, bo przy moim wzroście to wystarczająca waga. Znajomi pytają nas, czy uprawiamy seks. Oczywiście, że tak, przecież ja bardzo go podniecam. Trzeba tylko mieć fantazję, są różne

pozycje, które można stosować. Muszę przyznać, że na razie jestem zadowolona ze swojego życia. A innym nie do tego, jak żyję i jak wyglądam. My jesteśmy szczęśliwi. Jestem wzruszona wręcz, jak Ahmed pomaga mi się myć, ubierać, szykuje dla mnie jedzenie. Rozpieszcza mnie do granic możliwości. Po udanym seksie często w łóżku jemy lody. Kilogram to dla nas za mało!

KOCHAM, DLATEGO TYJĘ

Iwona zawsze miała problemy z nadwagą. Już jako nastolatka stosowała wiele diet. Niestety, nigdy na dłużej nie udało jej się zgubić nadprogramowych kilogramów. W wieku 19 lat Iwona wyszła za mąż, ważyła wtedy 102 kilogramy przy wzroście 174. Mężowi jej waga nie przeszkadzała.

— Paweł poznał mnie taką i zaakceptował mój wygląd. Ba on nawet mówił mi, że woli pulchne kobiety od chudych wieszaków — śmieje się Iwona. — Rozpieszczał mnie, na śniadanie jedliśmy pączki lub słodkie bułeczki, wszystkie przekąski były słodkie, piliśmy same słodzone napoje i jedliśmy górę tłustych frytek na kolacje. Paweł miał dobrą przemianę materii i nie tył. Ja natomiast zdnia na dzień byłam coraz większa. Przez dwa lata nie mogłam zająć ciąży. Kiedy lekarz mnie zważył, był w szoku. Ważyłam prawie 140 kilogramów. Powiedział, że jeśli chcę być matką, muszę schudnąć. Mąż mu nie chciał wierzyć, ale ja schudłam 45 kilogramów i dopiero wtedy ujrzałam na teście ciąży dwie kreski. Byłam szczęśliwa, mąż też. Tym bardziej, że teraz mogłam jeść za dwoje.

W ciąży Iwona przytyła ponad 20 kilogramów. Miała cukrzycę, nadciśnienie. Poród odbył się przez cesarskie cięcie, bo dziecko było zagrożone.

— Synek to moja największa radość. Staraliśmy się o kolejne dziecko, ale nam się nie udało — mówi. — Kubuś jest naszym oczkiem w głowie. Ma już 14 lat. A ja przez ten czas przytyłam kolejne kilka



Nie każdy partner jest zadowolony, kiedy ma obok siebie szczupłą partnerkę. I odwrotnie: bywa, że nadwaga kobiety jest przyczyną konfliktów w związku



Czy mężczyźni wolą szczupłe kobiety od puszystych?

kilogramów i ważę 141 kilogramów. Mąż mówi, że kocha każdy kilogram mojego ciała i nie chce, żebym schudła. Nauczył się nawet pieczenia ciast i do porannej kawy zawsze zjadamy coś pysznego. Podjadamy też batoniki, paluszki, żelki... Muszę przyznać, że czasem bolą mnie nogi, wysiadają stawy, puchną stopy... Myślę wtedy o diecie, jednak wystarczy, że wspomnę o tym mężowi, to on zaraz się obraża. Mówi do mnie, że chyba chcę, żeby poszukał sobie innej kobiety. Dla niego kochanego ciała nigdy nie jest za dużo... Jest nam ze sobą dobrze, więc kocham i tyję...

JEŚLI CHCĘ BYĆ KOCHANA, MUSZĘ BYĆ SZCZUPŁA

Ewelina to 29-letnia mama dwójki dzieci, żona, dobry pracownik i człowiek o wielkim sercu. To osoba bardzo aktywna fizycznie, lubi czas spędzać na rowerach, bieganiu i pływaniu. Na jej ciele nie ma nawet grama tłuszczu... Waży 48 kilogramów przy wzroście 172 cm.

— OD DZIECKA BYŁAM SZCZUPŁA, ENERGIA MNIE ROZPIERAŁA, WIĘC CAŁY CZAS COŚ ROBIŁAM. NIE MOGŁAM USIEDZIEĆ W MIEJSCU. GRAŁAM Z CHŁOPAKAMI, BIEGAŁAM, JEŹDZIŁAM ROWEREM — OPOWIADA. — JAKO NASTOLATKA WAŻYŁAM OKOŁO 60 KILOGRAMÓW. NE BYŁAM GRUBA, ALE TEŻ NIE WYGLĄDAŁAM JAK WIESZAK. MÓJ MAŻ ZAWSZE PODKREŚLAŁ, ŻE PODOBAJĄ MU SIĘ TYLKO SZCZUPŁE KOBIETY.

Byłam taka dopóki po dwóch ciążach nie przytyłam. Po drugim dziecku wskazówka wagi pokazała 75 kilogramów. Przez kilka miesięcy udało mi się zgubić 5 kilogramów. Zauważyłam, że mąż ciągle mi przygaduje, że jestem za gruba, żebym wzięła się za siebie. Przy dwójce małych dzieci nie miałam

czasu zastanawiać się co jem i ile, a tym bardziej nie miałam czasu, żeby wybrać się pobiegać czy pojeździć rowerem. Niestety, pewnego dnia mąż powiedział mi, że albo schudnę, albo on wyprowadza się z sypialni. Twierdził, że od początku mówił mi, że lubi szczupłe kobiety, a teraz gdy przytyłam, nie jest w stanie współżyć ze mną.

Ewelina początkowo nie wierzyła, jednak kiedy mąż przeniósł się do salonu, zrozumiała, że w ich małżeństwie źle się dzieje. Postanowiła zareagować, bo wciąż kocha męża i chce, by dzieci miały pełną rodzinę.

— Zaczęłam się odchudzać, zmieniłam nawyki żywieniowe — tłumaczy kobieta. — Do dzieci przychodzić zaczęła moja mama, a ja wychodziłam pobiegać. Zapisalam się na fitness, robiłam wszystko by jak najszybciej pozbyć się kilogramów i by moje ciało było smukłe jak kiedyś. Przez prawie rok walczyłam. Teraz wiem, że cel

osiągnęłam. Ważę mniej niż przed ciążą. Ludzie mi mówią, że mam chyba anoreksję, bo wszystkie kości można mi policzyć. Mój mąż za to jest ze mnie dumny i zadowolony. Znów między nami jest tak jak dawniej. Czy pozbycie się kilogramów to wysoka cena za szczęście? Chyba nie, choć czasem pojawia mi się w głowie myśl, że gdyby on utył, czy coś mu się stało, nie postawiłabym mu takiego warunku. Bo przecież kocha się nie za wygląd, a za osobowość... Nie chcę ryzykować utraty męża, dlatego bardzo pilnuję swojej diety i każdego dnia staję na wadze.

CHCIAŁ MNIE ODCHUDZIĆ

Karolina rozwiodła się z mężem, który wciąż zmuszał ją do odchudzania. Stało się to jego obsesją, a ją wpędziło w depresję. Dziewczyna ma 25 lat, a za sobą dość traumatyczne przeżycia.

— Ważyłam zawsze około 60 kilogramów. Przy wzroście 167 to chyba normalna



— NIGDY NIE MIAŁAM KOMPLEKSÓW DOTYCZĄCYCH SWOJEJ WAGI. BYŁAM „PRZY KOŚCI”, ALE NIE BYŁO TO DLA MNIE ŻADNYM POWODEM DO SMUTKU — MÓWI MAGDA. — NIE ROZUMIAŁAM, O CO LUDZIOM CHODZI, KIEDY WYTYKALI MNIE PALCAMI.

waga — rozpoczyna swoją historię. — Mój chłopak, a potem mąż, miał zawsze obsesję na punkcie wagi

— początkowo swojej, a później też mojej. Był wiecznie na diecie, ważył się kilka razy dziennie, zapisywał wagę w zeszycie, pisał też co zjadł i kiedy. Początkowo nie przeszkadzało mi to jego wariactwo, bo to bardzo dobry człowiek. Kiedy początkowo mnie też zachęcał do diety, wydało mi się to fajne, cieszyłam się, że może trochę schudnę. Jednak nie zamierzałam wszystkiego tak skrupulatnie ważyć i pisać. Po ślubie cały czas kłóciliśmy się o jedzenie, o wagę. Nie wytrzymałam, kiedy na urlopie zrobił mi awanturę o zjedzonego batonika. Tego było za wiele. Kazałam mu się wyprowadzić i leczyć. I tak długo znosiłam to jego „odchudzanie”. Ja źle się czułam taka koścista i wychudzona. Musieliśmy się rozjeść. Dziś żyję własnym życiem, jem co chcę. A kiedy spotykam się z jakimś chłopakiem, to pierwsze o co pytam, to to, czy nie jest na diecie.

Joanna Karzyńska



Profilaktycznie z usług
stomatologicznych
korzysta

83

proc. ankietowanych,
w tym co najmniej raz
w roku — ponad jedna
trzecia.

stresowych doświadczają niemal wszyscy ankietowani (94 proc.). Co więcej, 22 proc. deklaruje, że ma z nimi do czynienia codziennie. Częstym zjawiskiem jest również niedobór snu — niedosypiać minimum kilka razy w roku zdarza się 8 na 10 badanych (79 proc.), w tym ponad połowie (55 proc.) — co najmniej raz na 7 dni, a jednej dziesiątej (11 proc.) — codziennie.

Tak pijemy

Trzy czwarte dorosłych deklaruje przynajmniej sporadyczne spożywanie alkoholu. Ponad jedna czwarta pije alkohol minimum raz w tygodniu, w tym 2 proc. każdego dnia. Minimum raz w tygodniu zdarza się jeść tuż przed snem ponad dwóm piątym badanych (45 proc.), pić słodzone napoje gazowane — 35 proc., jeść mniej niż 3 posiłki na dobę — 33 proc., a żywić się w barach i restauracjach szybkiej obsługi — 12 proc. Co 3 dorosłemu (32 proc.) zdarza się palić papierosa, z czego co 4 robi to codziennie.

W ramach badania zapytano również ankietowanych o ich wzrost i wagę, co umożliwiło obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI). Opierając się na deklaracjach ankietowanych, 6 na 10 dorosłych (59 proc.) ma ponadnormatywną wagę, w tym 40 proc. nadwagę, a 19 proc. cierpi na otyłość. Prawidłowy wskaźnik masy ciała ma 40 proc. badanych, a niedowagę — 2 proc.

(PAP)

POLACY CZUJĄ SIĘ ZDROWI

WEDŁUG LIPCOWEGO SONDAŻU
POLACY SĄ W WIĘKSZOŚCI
ZADOWOLENI ZE SWOJEGO STANU
ZDROWIA. ZDANIEM PONAD POŁOWY
SPOŚRÓD NICH JEST ON CO NAJMNIEJ
DOBRY (61 PROC.), ZNACZNA CZĘŚĆ
OCENIA GO JAKO PRZECIĘTNY (29
PROC.), A NIEWIELU UWAŻA, ŻE JEST
ON ZŁY (10 PROC.). W STOSUNKU DO
2016 R. POSTRZEGANIE WŁASNEJ
KONDYCJI ZDROWOTNEJ POPRAWIŁO
SIĘ — O 6 PKT PROC. WZRÓSŁ ODSETEK
Z NIEJ ZADOWOLONYCH.

dowany, a ponad połowa (56 proc.) z umiarkowanym przekonaniem — przekazało CBOS.

Brak troski o własne zdrowie wyraziła niespełna jedna dziesiąta respondentów (9 proc.). Jeśli opierać się na deklaracjach badanych, można zaobserwować, że generalnie bardziej

o swoje zdrowie dbają kobiety niż mężczyźni.

CBOS zapytało również badanych o to, jak często podejmują różne działania lub są wyeksponowani na określone sytuacje: z jednej strony takie, które mogą mieć pozytywny wpływ na ich zdrowie, z drugiej — te szkodliwe.

Częściej zadowolenie ze swojej kondycji zdrowotnej deklarują mężczyźni, mieszkańcy największych miast, respondenci lepiej oceniający warunki materialne swoich gospodarstw domowych, o wyższych dochodach per capita i lepiej wykształceni.

1. Zachowaniem, które w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest w odczuciu Polaków właściwe odżywianie się. Odpowiedzi takiej udzieliła największa część badanych — 50 proc.

2. Więcej niż co czwarty badany do zachowań sprzyjających zdrowiu zaliczył niepalenie papierosów (27 proc.), regularne uprawianie sportu (26 proc.) i systematyczne wizyty u lekarza (26 proc.).

3. Mniej respondentów wskazało, że na poprawę zdrowia może wpływać przede wszystkim unikanie sytuacji stresowych, nerwowych (23 proc.) i spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (20 proc.).

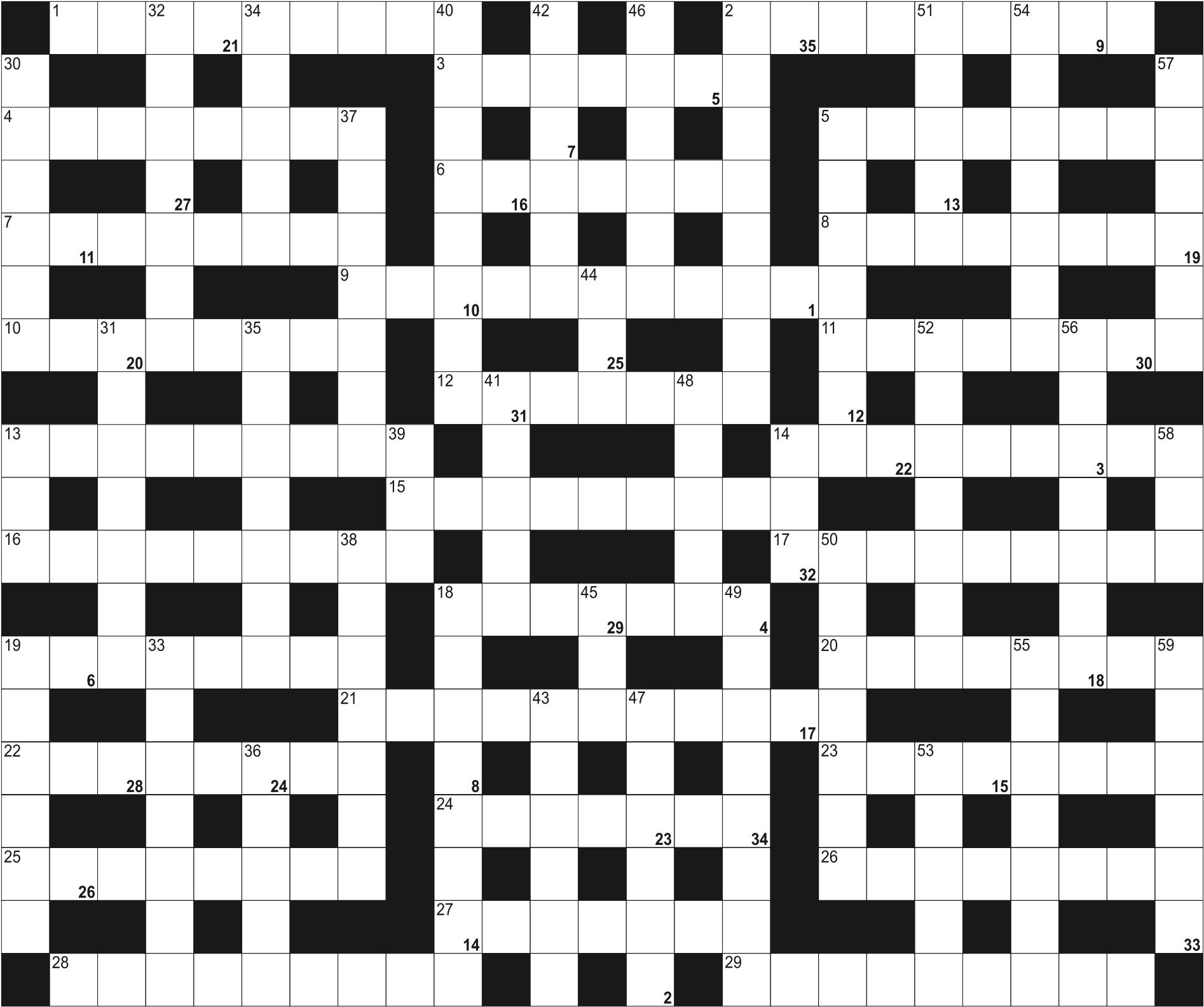
4. Co szósty pytany wymieniał abstynencję alkoholową (17 proc.), a 4 proc. oceniło, że jest to regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych.

Z analizy zróżnicowań społeczno-demograficznych wynika, że młodsze osoby przypisują większe znaczenie regularnemu uprawianiu sportu niż starsi respondenci (47 proc. badanych w wieku 18-24 lat), a starsze — regularnym wizytom u lekarza (32 proc. badanych w wieku 65 lat lub więcej), niepaleniu papierosów (34 proc.) i niepicciu alkoholu (21 proc.). Z kolei relatywnie największe znaczenie zdrowemu odżywianiu się przypisują badani w wieku 25-44 lat (58-60 proc. zależności od kategorii).

Z badania CBOS wynika, że w ostatnich 8 latach bardzo wzrosło przekonanie, że ochrona naszego zdrowia jest przede wszystkim obowiązkiem państwa. Obecnie pogląd taki podziela 56 proc. ankietowanych (wzrost o 15 pkt proc.). Osoby uważające, że ochrona zdrowia jest przede wszystkim obowiązkiem nas samych, należą do mniejszości i stanowią 38 proc. (spadek o 17 pkt proc.).

„Ogromna większość, bo 9 na 10 badanych (90 proc.), uważa się za osoby dbające o własne zdrowie, z czego jedna trzecia (34 proc.) wypowiada tę deklarację w sposób zdecy-

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6		7	8	9	10		11	12	13		14	15	16	17	18	19		20
21	22	23	24	25		26		27	28	29	30	31		32	33	34	35							

POZIOMO: 1) runda dla Kubicy; 2) świąteczne w sklepach; 3) Chaplin z kina niemego; 4) inaczej hantle; 5) statki z paliwem; 6) damski strój na plażę; 7) słodki likier o zapachu i smaku anyżku; 8) ochronne na dłoniach; 9) specjalistka od zdrowego żywienia; 10) opracował plan ataku na Pearl Harbor; 11) jest nią flądra; 12) croissant; 13) góry na granicy Izraela, Syrii i Libanu; 14) jeżdżą nimi policjanci; 15) mieszkańcy Iranu; 16) Diosdado, były prezydent Filipin; 17) potocznie o małżeństwie; 18) jeden z zakonników; 19) imię jednego z Trzech Króli; 20) żywi się glonami w akwarium; 21) lekceważenie kogoś; 22) kolizja drogowa; 23) w papierosach; 24) atmosfera spotkania, klimat; 25) Glicynia,

słodlin; 26) potocznie o Brytyjczyku lub Amerykaninie; 27) Jack, marka whisky; 28) córka brata; 29) kieruje pociąg na właściwe tory

PIONOWO: 2) mżawka, kapuśniaczek; 5) proces leczenia, kuracja; 13) atmosfera fizyczna w skrócie; 14) azjatyckie zboże; 18) silny, długotrwały ostrzał artyleryjski; 19) stolica z Placem Czerwonym; 30) wakacyjny wypoczynek z turnusem; 31) oficjalna waluta Mozambiku; 32) w dłoniach radiestety; 33) na głowę lub szyję; 34) dźwig portowy; 35) japońskie składanki z papieru; 36) polarny efekt świetlny; 37) Duncan, tancerka, żona Siergieja Jesienina; 38) Manuel, pierwszy prezydent Portugalii;

39) egipska święta rzeka; 40) mierzy głębokość wód; 41) bojaźń, lęk; 42) "... Butterfly" Pucciniego; 43) dawni Rosjanie; 44) herbata po angielsku; 45) latający talerz; 46) domki na działkach; 47) niejeden w Koranie i Piśmie Świętym; 48) kosaćce; 49) przedstawiciel dyplomatyczny Watykanu; 50) Grandet z utworu Balzaka; 51) miejski plac z ratuszem; 52) następca cesarza Hirohito; 53) rządzi w kurniku; 54) sąsiad Czarnogórcza; 55) do spinania konia; 56) obfitość plonów; 57) w Hiszpanii przed Euro; 58) Sumac, peruwiańska śpiewaczka; 59) dużej wielkości pustynne wały z piasku

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 AKTYWNIIE I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

Spadkobiercy swoich ojców

spotkanie rodzin żołnierzy Armii "Modlin", obrońców pozycji mławskiej 1939

28 września 2024 r.
godz. 11.00

MZ MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ
UL. 3 MAJA 5, 06-500 MŁAWA

Mława 28 września 2024
Spadkobiercy swoich ojców - spotkanie w Muzeum
Członkowie rodzin żołnierzy Armii „Modlin” zostali zaproszeni do Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej, by wspominać swoich bliskich, obrońców pozycji mławskiej w 1939 r.
Spotkanie odbędzie się w sobotę, 28 września 2024 r. Po powitaniu o godz. 11.00 goście obejrzą wystawę pamiątek związanych z bohaterami, walczącymi we wrześniu 1939 r. w obronie miasta. O godz. 12.00 zaplanowano rozmowę, wspomnienia bliskich, dotyczące uczestników bitwy pod Mławą. Godzinę później zostanie wyświetlony film archiwalny z XIII zjazdu obrońców Mławy.

W tej części spotkanie będzie otwarte, organizator zaprasza także inne osoby zainteresowane.

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 2022 r., także za granicą. Zespół posiada swój unikalny styl.

W 2019 r. Faust powrócił z trzecią płytą studyjną. Antyklerykalna „Wspólnota Brudnych Sumień” zbierała fulla w recenzjach, a Muck Magazine uzgodnił 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 Selfmadegod 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

XXIII Bieg Solidarności w Mławie

28 września 2024r. godz. 15.00

I bieg - dziewczęta i chłopcy kl. I-II (rocznik 2016-17 i młodszy) - start na wysokości przychodni.
II bieg - dziewczęta i chłopcy kl. III-IV (rocznik 2014-2015) - start na wysokości marketu Lidl.
III bieg - dziewczęta i chłopcy kl. V-VI (rocznik 2012-2013) - start na wysokości I LO.
IV bieg - dziewczęta i chłopcy szkoły podstawowe kl. VII-VIII (rocznik 2010-2011) - 1 okrążenie wokół parku.
V bieg - dziewczęta i chłopcy szkoły średnie - 1 okrążenie wokół parku.

■ W klasyfikacji generalnej szkół zlicza się razem wyniki dziewcząt i chłopców
■ W klasyfikacji generalnej szkół podstawowych sumuje się wyniki dziewcząt i chłopców z biegu pierwszego, drugiego, trzeciego i czwartego czyli klas I-VIII

Biurowo zawodów: Mława, ul. Reymonta 2, przy Restauracji „Gary Babci Krysi”
czynne od godz. 14⁰⁰. START 15⁰⁰
Szczegółowych informacji udziela MOSiR Mława
tel. 23 655 15 71 e-mail: mosir@mosir.mlawa.pl

Dla uczestników i zwycięzców atrakcyjne nagrody oraz puchary dla najlepszych szkół

PATRONAT MEDIALNY: radio mławski, MOSiR MŁAWA, CEDURA, Tygodnik MŁAWA, MDK

pasuje do tematyki oraz klimatu albumu.

PRAISE THE SUN
Warszawski zespół wykonujący muzykę z szeroko pojętego 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 Biblio-

teki 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 (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.

OFERTA ZAJĘCIOWA 2024/2025 W MIEJSKIM DOMU KULTURY W MŁAWIE			
MUZYCZNE	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		BEZPŁATNIE
PLASTYCZNE	MŁAWSKA ORKIESTRA DĘTA	DZIECI OD 10 R.Z., MŁODZIEŻ, DOROŚLI	BEZPŁATNIE
	RYŚUNEK I MALARSTWO	DZIECI OD 7 R.Z. I MŁODZIEŻ	80 ZŁ/ MIES.
	RYŚUNEK 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.
NOWOŚCI	JOGA	DOROŚLI	100 ZŁ/ MIES.
	ZIELARSTWO	DOROŚLI	50 ZŁ/ MIES.
	BRYDŻ	DOROŚLI	BEZPŁATNIE
	PLANSZÓWKI	DZIECI, MŁODZIEŻ, DOROŚLI	BEZPŁATNIE
UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU	SZACHY	DZIECI OD 7 R.Z., MŁODZIEŻ	100 ZŁ/ MIES.
	ARTETERAPIA - "NIE TYLKO DLA CRZECZYNYCH DZIECI"	DZIECI OD 6 R.Z., MŁODZIEŻ	120 ZŁ/ MIES.
	ANGIELSKI, LITERATURA, HISTORIA, GIMNASTYKA	SENIORZY	100 ZŁ/SEMESTR
	ZIELARSTWO	SENIORZY	30 ZŁ/SEMESTR
UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU	PLYWANIE	SENIORZY	60 ZŁ/SEMESTR
	JOGA	SENIORZY	30 ZŁ/ MIES.

ZBIEDU NA KARTĘ RODZINĄ 3+ ORAZ W PRZYPADKU UCZESTNICTWA W WIECEJ NIŻ JEDNYCH ZAJĘCIACH.
ZAPISY OD 2 DO 30 WRZEŚNIA NA ZAJĘCIA MIEJSKIEGO DOMU KULTURY I OD 15 DO 27 WRZEŚNIA
NA ZAJĘCIA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU. ZAJĘCIA STARTUJĄ OD 1 PAŹDZIERNIKA.

Gdybym była komentatorem sportowym, brzmiałoby to tak:

Gwiazda tenisa numer 1 na świecie Iga Świątek, po rozczarowującej porażce w półfinale, ostatecznie na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 2024 r. zdobyła brązowy medal w singlu kobiet. 2 sierpnia, w piątek, na korcie Philippe-Chatriera 23-latkę potrzebowała zaledwie 59 minut, aby pokonać Słowaczkę Annę Karolinę Schmiedlovą 6-1, 6-2, zapewniając Polsce pierwszy w historii medal olimpijski w tenisie.

Świątek przegrała w półfinale z Zheng Qinwen z Chińskiej Republiki Ludowej, co oznacza pierwszą porażkę czterokrotnej i aktualnej mistrzyni French Open na Stade Roland-Garros od 2021 r. — Napięcie i stres, które towarzyszyły mi przez cały tydzień, sprawiają, że jest jeszcze bardziej wyjątkowy — powiedziała reporterom Świątek po wygranym meczu. — Nigdy czegoś takiego nie czułam, nawet w Wielkich Szlemach, więc nie było łatwo... Azdobyć medala to spełnienie marzeń.

Świątek przybyła na olimpijski turniej jako zdecydowana faworytka, zarówno jako numer 1 na świecie, jak i mistrzyni French Open z 2020, 2022, 2023 i 2024 roku.

Sucho, zwięźle ina temat. Razem z datami i wynikami, a nawet z nazwami konkretnych miejsc i krótką wypowiedzią zainteresowanej.

Może dlatego jednak, że jestem kobietą, albo dlatego, że Iga Świątek jest kobietą... Albo z jeszcze jakiegoś, dziś bliżej nieokreślonego powodu w kontekście akurat tej tenisistki suchość komentarza jest dla mnie nie do przyjęcia...!

Moje związki z tenisem...

Owszem, dość liczne i rozciągnięte w czasie. Kibicką tenisową byłam od zarania, zaczęło się od Björna Borga. Potem jakoś do tych Szwedów pałałam miłością stałą i wzajemną — na tapecie pojawił się Stefan Edberg. A ra-



Wikipedia

zem z nim Andre Agassi, którego karierę śledziłam od czasów bujnych i farbowanych pióropuszy wylewających się spod charakterystycznej przepaski, następnie czapeczki z daszkiem po czas bijącej po oczach swym blaskiem łysiny. Kolejnym tenisistą, którego podziwiałam, był Pete Sampras. Całkiem ostatnio wielkie moje zainteresowanie wzbudził Novak Đoković i jego batalia o udział w Australian Open bez certyfikatu szczepień przeciw covid.

No, i nie byłabym sobą, gdybym w jakimś momencie nie zainteresowała się śliczną z twarzy i wielce utalentowaną tenisowo młodzieńką wtedy Iga z Raszyna. Od Rolanda-Garossa roku 2020 jestem z Iga Świątek na dobre i na złe — choć ona sama sprawia, że najczęściej jednak na dobre...!

Rok 2020

Ten rok 2020 był generalnie dla Igi bardzo przełomowy.

Sezon rozpoczęła od udziału w wielkoszlemowym Australian Open.

W Melbourne Polka doszła do czwartej rundy, gdzie przegrała z Anett Kontaveit 7:6(4), 5:7, 5:7.

Na początku lutego Iga wraz z prowadzoną przez Dawida Celta reprezentacją Polski, będącą w grupie ze Słowenią, Turcją i Szwecją, rozpoczęła rozgrywki kwalifikacyjne w Pucharze Federacji w Luksemburgu, wygrywając wszystkie trzy mecze — kolejno ze Słowenką Niką Radišić 6:2, 6:1, Turczynką Berfu Cengiz 6:3, 6:0 i Szwedką Mirjam Björklund 7:5, 4:6, 6:3. Tym samym reprezentacja Polski zapewniła sobie awans do fazy play-off.

W wielkoszlemowym US Open Świątek zakończyła zmagania na trzeciej rundzie, w której przegrała z Wiktoryją Azaranką 4:6, 2:6.

Podczas French Open Polka wyeliminowała w pierwszej rundzie rozstawioną z numerem 15. Markétę Vondroušovą 6:1, 6:2. W kolejnych meczach pokonała Hsieh Su-wei 6:1, 6:4 i Eugénie Bouchard 6:3, 6:2, dochodząc tym samym do

MOJA BRAZOWA IGA ŚWIĄTEK

ECHA OSTATNICH IGRZYSK
OLIMPIJSKICH JUŻ POWOLI MILKNĄ.
A JA WCIAŻ MYŚLĘ O IDZE ŚWIĄTEK,
KTÓRA KOLEJNY RAZ UDOWODNIŁA,
ZE JEST WIELKA. NAWET, GDY ZDARZA
JEJ SIĘ MIEĆ GORSZY DZIEŃ...

czwartej rundy, w której ponownie spotkała się z najwyżej rozstawioną Simoną Halep. Wygrywając 6:1, 6:2, zrewanżowała się za porażkę 1:6, 0:6 sprzed roku. W ćwierćfinale zwyciężyła Martinę Trevisan 6:3, 6:1, a w półfinale Nadię Podoroską 6:2, 6:1. W meczu finałowym pokonała rozstawioną z numerem 4. Sofię Kenin 6:4, 6:1, zostając pierwszym polskim zwycięzcą turnieju wielkoszlemowego w grze pojedynczej. Na kortach Rolanda Garrosa Świątek wystąpiła również w grze podwójnej. Grając w parze z Nicole Melichar awansowała do półfinału. W nim polsko-amerykańską parę zatrzymał duet Alexa Guarachi-Desirae Krawczyk — 6:7(5), 6:1, 4:6.

W dniach 7 i 8 grudnia WTA powiadomiła o przyznaniu jej dwóch spośród kilku najważniejszych dorocznych nagród przydzielanych przez tę organizację: WTA Fan Favorite — dla ulubionej zawodniczki z punktu widzenia kibiców, oraz WTA Most Improved Player of the Year — dla zawodniczki, która w ciągu minionego sezonu uczyniła największy postęp. Dodatkowo jej główny trener Piotr Sierzputowski otrzymał nagrodę WTA Coach of the Year — dla najlepszego szkoleniowca na przestrzeni ocenianego roku. Sezon zakończyła na 17. miejscu w rankingu WTA.

Tego wszystkiego dokonała jedna, dziewiętnastoletnia wtedy kobieta. I jak jej nie kochać?!



No, właśnie!

Oczywiście, że jeszcze przed rozpoczęciem tegorocznych Igrzysk nikt nie krył wielkich nadziei co do występu Igi — to był nasz pewniak. Nasza pewniaczka. Nasza Martina Navrátilová z roku 1984, Steffi Graf z roku 1988. Nasza najlepsza, niezwyciężona — nasz towar eksportowy nie tylko w tenisie.

Jasne, w piątek (2 sierpnia) pokonała Annę Karolinę Schmiedlovą ze Słowacji 6:2, 6:1 w 59 minut, ale nie dajmy się zwieść: po meczu w jej oczach błyszczały nie tylko łzy radości. Było to, przynajmniej w części, wspomnienie po rozczarowaniu, jakie Świątek czuła po słabym występie dzień wcześniej, który kosztował ją — i nas wszystkich — szansę na osiągnięcie tego, czego naprawdę chciała i do czego, jak sądziła, zmierza: złota. Jest perfekcjonistką i osobą, która, szczerze mówiąc, rzadko przegrywa gdziekolwiek, a zwłaszcza na czerwonej mączce na kortach Roland Garros, gdzie zdobyła cztery tytuły French Open — i gdzie w tym roku rozgrywany był turniej tenisowy.

— Po meczu byłam dość zdezorientowana, bo nadal czuję, że wczoraj przegrałam, a to była ogromna strata — powiedziała Świątek. — Z drugiej strony, dzisiaj wygrałam... więc powinnam być z tego dumna. Mam wiele mieszanych emocji.

A ja mam wiele emocji, ale w ogóle nie są one mieszane. Medal olimpijski to medal olimpijski. I każdemu, kto 2 sierpnia tak bardzo uzewnętrzniał swoje rozczarowanie — życzę trzeciego miejsca w każdej możliwej dziedzinie.

A poza tym... Jak śpiewał klasyk — dziewczyny lubią brąz. Ja brąz uwielbiam — i w charakterze opaleniźny, i teraz, jesienią, kiedy to występuje on licznie i we wszystkich odcieniach. A brąz Igi Świątek uwielbiam — i to Jej, mojej Mistrzyni, ten artykuł dedykuję!

Magdalena Maria Bukowiecka

Pigwa (Cydonia oblonga) to starożytny owoc pochodzący z terenów Azji i wybrzeża Morza Śródziemnego. Jej uprawa sięga czasów starożytnej Grecji i Rzymu, gdzie była symbolem miłości i płodności. Obecnie znacznie mniej popularna od swoich bliskich krewnych, czyli jabłek i gruszek. Pigwę stosuje się w medycynie ludowej od dziesięcioleci, ale badania naukowe na temat zalet jej spożywania są wciąż na wczesnym etapie.

Na dziś udało się jednak ustalić osiem konkretnych korzyści zdrowotnych zjedzenia pigwy, a także sformułować kilka prostych wskazówek, jak włączyć ją do swojej diety.

1. Bogata w składniki odżywcze

Pigwy zawierają błonnik i kilka niezbędnych witamin i minerałów, co czyni je odżywczym dodatkiem do niemal każdej diety. Pojedyncza pigwa o wadze ok. 100 gramów dostarcza 52 kalorie, 0,3 g białka, 14 g węglowodanów, 1,75 g błonnika i okrągłe zero gramów tłuszczu. W kontekście witamin ta sama pigwa dostarcza 15% dziennego zapotrzebowania na witaminę C, 1,5% na witaminę B1 (tiaminę), 2% na witaminę B6, 13% na miedź, 3,6% na żelazo, 4% na potas, a 2% dziennego zapotrzebowania na magnez.

Jak zatem widać, owoc dostarcza umiarkowane ilości witaminy C i miedzi, a także niewielkie ilości witamin z grupy B, żelaza, potasu i magnezu. Chociaż pigwy nie są wyjątkowo bogate w żaden konkretny związek, oferują szeroką gamę składników odżywczych przy bardzo małej liczbie kalorii.

2. Zawierają silne przeciwutleniacze

Wiele korzyści związanych z pigwami można przypisać bogatej zawartości przeciwutleniaczy w tych owocach, a te zmniejszają stres metaboliczny, stany zapalne i chronią komórki przed uszko-

dzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki, które są niestabilnymi cząsteczkami. Niektóre badania sugerują, że niektóre przeciwutleniacze w pigwach, w tym flawonole, takie jak kwercetyna i kemferol, zmniejszają stany zapalne i chronią przed przewlekłymi chorobami, np. serca.

3. Mogą pomóc w radzeniu sobie z nudnościami wywołanymi ciążą

Niektóre z najczęstszych objawów wczesnej ciąży to nudności i wymioty. A niektóre badania wskazują, że pigwy mogą pomóc złagodzić te symptomy. Badanie przeprowadzone na 76 kobietach w ciąży wykazało, że 1 łyżka stołowa (15 ml) syropu z pigwy była znacznie skuteczniejsza niż 20 mg witaminy B6 w zmniejszaniu nudności wywołanych ciążą.

4. Pomaga łagodzić problemy trawienne

Pigwy są od dawna stosowane w medycynie tradycyjnej i ludowej w leczeniu różnych zaburzeń trawiennych. Niedawne badania sugerują, że ekstrakt z pigwy może chronić tkankę jelitową przed uszkodzeniami związanymi z chorobami zapalnymi jelit (IBD), takimi jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

5. Pomaga leczyć wrzody żołądka

Wczesne badania sugerują, że związki roślinne w pigwach mogą pomóc w zapobieganiu i leczeniu wrzodów żołądka. W badaniu próbówkowym sok z pigwy hamował wzrost H. pylori, bakterii związanej z powodowaniem wrzodów żołądka.

6. Pomaga łagodzić objawy refluksu

Kilka badań sugeruje, że syrop z pigwy może pomóc w łagodzeniu objawów choroby refluksowej przełyku (GERD), powszechnie znanej jako refluks. Siedmiotygodniowe badanie przeprowadzone na 80 dzieciach z refluksiem wykazało, że suplementacja syropem z pigwy była tak samo



OSIEM DOBRODZIEJSTW PIGWY I JAK JĄ JEŚĆ

KILKA DNI TEMU OTRZYMAŁAM W PREZENCIE SPORY SŁOIK, WYPEŁNIONY CIEMNOPOMARAŃCZOWYM, GĘSTYM DŻEMEM, A WŁAŚCIWIE KONFITURĄ, Z WYRÓŻNIAJĄCYMI SIĘ SPORYMI, NIECO JAŚNIEJSZYM KWAADRACIKAMI OWOCU. — TO KONFITURA Z PIGWOWCA, BARDZO ZDROWA — POINFORMOWAŁ MNIE OFIARODAWCA. — MOŻNA UŻYWAĆ DO HERBATKI ZAMIAST CYTRYNY...

skuteczna jak leki tradycyjnie stosowane w celu złagodzenia objawów tej dolegliwości. Z kolei w badaniu przeprowadzonym na 137 kobietach w ciąży wykazano, że dawka 10 mg syropu z pigwy przyjmowana po posiłkach była równie skuteczna jak tradycyjne leki w łagodzeniu objawów refluksu. Ponadto w czterotygodniowym badaniu przeprowadzonym na 96 dzieciach z refluksiem stosowanie koncentratu z pigwy wraz z tradycyjnymi lekami zmniejszyło objawy — takie jak wymioty, niechęć do jedzenia, odbijanie i ból brzucha — w większym stopniu niż przyjmowanie samych leków.

7. Pomaga chronić przed niektórymi reakcjami alergicznymi

Pigwy mogą łagodzić różne objawy alergii poprzez hamowanie aktywności niektórych komórek odpornościowych odpowiedzialnych za reakcje alergiczne. Jeden z komercyjnych leków na alergię łączy sok z cytryny i ekstrakt z owoców pigwy. Kilka niewielkich badań potwierdza jego zdolność do zapobiegania i leczenia łagodnych reakcji alergicznych, takich jak katar i astma (coś dla mnie!). Choć już dziś niektórzy eksperci uważają, że produkty z pigwy mogą być bezpieczną alternatywą

dla tradycyjnych leków na alergię, potrzebne są dalsze badania.

8. Pomaga wspierać prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego

Pigwa może wspierać układ odpornościowy. Kilka badań próbówkowych wykazało, że ma właściwości antybakteryjne, które mogą pomóc zapobiec nadmiernemu wzrostowi niektórych szkodliwych bakterii, takich jak E. coli i S. aureus. Ponadto — jak wspomniałam wyżej — jedna pigwa zawiera 15% dziennego zapotrzebowania na witaminę C, a ta jest przecież niezbędna dla

zdrowego, sprawnie funkcjonującego układu odpornościowego. Jeden owoc dostarcza również 6-8% zalecanej dziennej porcji błonnika, którego odpowiednie spożycie wspomaga zdrowe bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym, zbiorczo znane jako mikrobiom jelitowy. Utrzymanie zdrowego mikrobiomu jelitowego może zmniejszyć stan zapalny i poprawić odporność na infekcje spowodowane szkodliwymi bakteriami w przewodzie pokarmowym.

Jak je jeść?

W przeciwieństwie do popularniejszych owoców pigwy rzadko są spożywane na surowo. Nawet gdy są dojrzałe, surowe pigwy mają bardzo twardy miąższ i kwaśny, cierpki smak. Dlatego większość miłośników pigwy zgadza się, że owoc najlepiej jeść gotowany.

Po pokrojeniu pigwy umieścić ją w garnku z wodą i niewielką ilością cukru i gotuj na wolnym ogniu, aż miąższ zmięknie. Można również eksperymentować z dodawaniem przypraw takich jak wanilia, cynamon, imbir i anyż gwiazdkowy. Można jeść gotowaną pigwę samą lub używać jej jako dodatku do owsianki, jogurtu czy pieczonej wieprzowiny. Jest również pysznym dodatkiem do tart owocowych i ciast. Co więcej, można z pigwy zrobić dżem lub konfiturę, której stałam się szczęśliwą posiadaczką. Należy jednak pamiętać o zawartości cukru: dżem ma wysoką zawartość dodanego cukru i łatwo się nim przejeść. Kto chce urozmaicić swoją dietę owocową, powinien spróbować pigwy. Ja spróbowałam — jest pyszna! I na pewno zdrowsza niż kupowane w polskich sklepach cytryny...

Magdalena Maria Bukowiecka

Artykuł dedykuję Panu Radosławowi Szleszyńskiemu. Korzystałam z materiałów na stronie HealthLine.com.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB




**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**


**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**


**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

