

CZYTAJ
NAS:

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 49 (971)
WTOREK 06.12.2022

NOWY KURIER
mławski.pl

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

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFNIA WIŚNIEWO

RUSZYŁA BUDOWA POKAZOWEJ ZAGRODY ŻUBRÓW W KRAJEWIE

PRACE PRZY BUDOWIE POKAZOWEJ ZAGRODY ŻUBRÓW W KRAJEWIE NABRAŁY TEMP A I WIDĄĆ JUŻ FUNDAMENTY POSZCZEGÓLNYCH OBIEKTÓW INFRASTRUKTURY. BUDOWANA W KRAJEWIE ZAGRODA MA BYĆ KOLEJNYM ELEMENTEM DZIAŁANIA O CHARAKTERZE DOBRZYCH PRAKTYK, ZWIĄZANYCH Z KOMPLEKSOWĄ OCHRONĄ ŻUBRA BISON BONANUS W POLSCE. S. 3



NAGRODY BURMISTRZA WRĘCZONE

MŁAWA ||

S. 4



■ Podczas wtorkowej (29 listopada 2022 r.) uroczystości w Pałacu Ślubów w Mławie Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski wręczył swoje nagrody dla uzdolnionych uczniów, trenerów oraz zawodników. Gratulujemy!

DWANAŚCIE MEDALI I 26 REKORDÓW

SPORT ||

S. 16



■ Aż 12 medali zdobyli młodzi zawodnicy sekcji lekkoatletycznej KS Zawkrze Mława podczas 9. rundy Warszawskiej Ligi Biegowej. Ustanowili też 26 rekordów życiowych, startując na trzech dystansach: 60, 300 i 600 metrów.

REKLAMA



**MAZURY
BY MEDIA**
FLY VISION JAN BORODZIUŁ



+48 797963061
bojan62@wp.pl

Sprawdź co możemy dla Ciebie zrobić.

- ✓ Filmy promocyjne
- ✓ Opowiadamy obrazem
- ✓ Spoty reklamowe
- ✓ Warsztaty dronowe
- ✓ Filmy Korporacyjne
- ✓ AfterMovie / Making-Of
- ✓ Content na Social Media



ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ PODCZAS ZAKUPÓW

Przed Świętami Bożego Narodzenia kupujemy więcej. Już teraz szukamy prezentów, a sprzedający zachęcają promocjami. Wzmożony ruch w handlu wiąże się niestety z większym ryzykiem. Oszuści i złodzieje z tego ruchu korzystają.

Jesienne wyprzedaże to czas, kiedy wyjątkowo chętnie robimy zakupy licząc na duże rabaty. W centrach i galeriach handlowych jest wtedy znacznie więcej klientów niż zazwyczaj, a złodzieje kieszonkowi często wykorzystują nieuwagę i pośpiech kupujących.

Szczególną ostrożność należy zachować także podczas zakupów przez Internet, by nie stać się łatwym celem dla cyberprzestępców.

Kupuj bezpiecznie w sklepach stacjonarnych

Zachęcenie licznymi promocjami wpadamy w wir zakupów. Przy kasie okazuje się, że nie mamy jak zapłacić, za wymarzony zakup, ponieważ z naszej torebki „zniknął” portfel, a wraz z nim dokumenty, gotówka i karty kredytowe. By uniknąć takiej nieprzyjemnej sytuacji musimy zachować podstawowe zasady ostrożności.

Nigdy nie zostawiamy portfeli czy telefonów komórkowych na sklepowych ladach, a podczas płacenia

za zakupy, nie pokazujemy, że mamy przy sobie większą ilość gotówki.

Mężczyźni nie powinni chować portfeli do tylnej kieszeni spodni, a kobiety powinny zwracać uwagę na to, by ich torebki znajdowały się zawsze z przodu, w zasięgu wzroku, z głęboko schowanym portfelem i zasuniętym zamkiem.

Wzmożoną uwagę zachowajmy również na parkingach w okolicach centrów handlowych. Bezwzględnie pamiętajmy o domykaniu szyb w autach i niepozostawianiu wewnątrz wartościowych rzeczy, które mogą skusić złodzieja.

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas zakupów w Internecie

Handel w sieci cieszy się niezmierną popularnością. Niestety mimo szeregu zalet zakupów przez Internet musimy zachować szczególną ostrożność i stosować podstawowe zasady bezpieczeństwa, ponieważ cyberprzestępcy nie próżnują i wymyślają nowe metody, by nas

oszukać. Aby nie stać się dla nich łatwym celem:

— Unikajmy robienia zakupów w miejscach publicznych za pomocą tabletu lub smartfona w otwartej sieci internetowej. W ten sposób zmniejszymy ryzyko dostania się naszych danych w niepowołane ręce.

— Często zmieniamy hasła, które wprowadzamy logując się do serwisów internetowych, by zminimalizować ryzyko włamania się na konto i długotrwałego wykorzystania hasła przez osobę, która się pod nas podszysza.

— Nie reagujemy na tzw. super okazje i nie poddajmy się presji czasu.

— Uważajmy na fałszywe sklepy internetowe. Zamawiając wybrany przedmiot zwróćmy uwagę na sprzedającego (jak długo widnieje w serwisie, ile użytkowników korzystało z jego usług, czy ma pozytywne opinie itp.) oraz czytamy dokładnie opis aukcji i regulamin sklepu, z usług którego zamierzamy skorzystać.

— Zanim wpłacimy pieniądze na wskazane konto, roz-



ważmy bezpieczniejszą opcję płatności przy odbiorze.

— Oczekując na przesyłkę uważajmy na tzw. wiadomości phishingowe od cyberoszustów, którzy podszywając się pod firmy kurierskie, rozsyłają fałszywe wiadomości e-mail czy SMS-y, które często zawierają informację np. o niedopłacie do przesyłki lub o możliwości śledzenia przesyłki po kliknięciu w przesłany link. Kiedy w niego klikniemy, by np. dokończyć zlecenie usługi lub aby pobrać plik z informacją o statusie przesyłki, nasze urządzenie zostaje zainfekowane oprogramowa-

niem, które wykrada dane uwierzytelniające dostęp do bankowości elektronicznej, kont pocztowych czy mediów społecznościowych.

— Pamiętajmy zatem, aby nie klikać w linki przesyłane w podejrzanych wiadomościach, nie pobierać załączników, a przede wszystkim unikać dokonywania w ten sposób jakichkolwiek płatności!

— Po otrzymaniu przesyłki koniecznie sprawdzmy czy towar jest zgodny z zamówieniem. Jeśli nie, należy skontaktować się ze sprzedawcą, by wykluczyć ewentualną pomyłkę. Gdy

GDY ZORIENTUJESZ SIĘ, ŻE PADŁEŚ OFIARĄ ZŁODZIEJA LUB CYBEROSZUSTA, NIEZWŁOCZNIE ZGŁOŚ TO POLICJI.

mimo prób nie udaje się to lub pomimo, że odesłaliśmy zakupiony towar, nie otrzymaliśmy zwrotu pieniędzy, poinformujmy o tym fakcie Policję.

Nie zapominajmy, że okazja czyni złodzieja, dlatego sami nie stwarzajmy mu takiej szansy. W przypadku, gdy zorientujemy się, że padliśmy ofiarą złodzieja lub cyberoszustwa, niezwłocznie należy zgłosić się do najbliższej jednostki Policji.

Informacja Policji

MŁAWA DOSTAŁA 100 TYS. ZŁ NA MODERNIZACJĘ OŚWIETLENIA

Miasto Mława pozyskało z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie 100.000 zł na modernizację oświetlenia w ulicach Żwirki, Targowej i Handlowej. Prace w tym zakresie już trwają.

Na ul. Żwirki 23 sodo-

we oprawy oświetleniowe o mocy 250 W zostaną wymienione na oprawy LED o mocy 96 W każda, a 22 sodowe oprawy oświetleniowe o mocy 70 W – na oprawy LED o mocy 48 W każda.

Na ul. Targowej 13 sodowych opraw oświetleniowych o mocy 150 W miasto wymieni na oprawy LED o mocy 60



Wkaźda, a 10 opraw oświetleniowych o mocy 70 W – na oprawy LED o mocy 38 Wkaźda.

Z kolei na ul. Handlowej 7 opraw oświetleniowych o mocy 150 W będzie wymienionych na oprawy LED o mocy 60 Wkaźda.

W ogłoszonym przez Miasto Mława postępowaniu na

wykonanie modernizacji ofertę złożył jeden podmiot – firma Baxtom Sp. z o.o. i to właśnie ona zrealizuje zadanie. Łączny jego koszt wyniesie 122.385 zł.

KN / UMM

mławski.pl

e-mail: redakcja@kuriermławski.pl
www.kuriermławski.pl

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

PREZES
Maciej Matera
zarzadz@gazetaolsztynska.pl

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIAZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY



RUSZYŁA BUDOWA POKAZOWEJ ZAGRODY ŻUBRÓW W KRAJEWIE

Prace przy budowie Pokazowej Zagrody Żubrów w Krajewie nabrały tempa i widać już fundamenty poszczególnych obiektów infrastruktury.

Budowana w Krajewie zagroda ma być kolejnym elementem działania o charakterze dobrych praktyk, związanych z kompleksową ochroną żubra Bison bonanus w Polsce.

Zagroda budowana jest na powierzchni 8,2 ha na terenie dawnej szkółki leśnej w Krajewie. W swoim zasięgu obejmie szereg obiektów infrastruktury niezbędnej do stworzenia jak najlepszych warunków bytowania tu „Króla puszczy”.

Podstawowymi elementami infrastruktury będą: budynek gospodarczy, platforma widokowa, paśnik, koryta paszowe z zadaszeniem, zagroda kwarantannowa, paśnik wzagrodzie kwarantannowej, odłownia, brama wizytowa, ogrodzenie zewnętrzne, tablice informacyjne oraz szereg drobniejszych elementów.

Szacowane koszty przedsięwzięcia to około 6,1 mln zł.

Inwestycja będzie finansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowi-



sko 2014 – 2020, projektu „Kompleksowa ochrona żubra w Polsce” (1.914.300 zł.), Środków Funduszu Leśnego (1.600.000 zł.) oraz pozostałych Środków Lasów Państwowych (2.500.000 zł.).

Przetarg na budowę zagrody wygrała firma P.P.H.U. „Rostkowscy” S.C. J. i W. Rostkowscy z Olszewo-Borki.

Pierwsze efekty prac budowlanych w zagrodzie są już widoczne. Powstały fundamenty budynku gospodarczego wystające ponad grunt. To duży budynek spełniający funkcję stodoły, chłodni, miejsca przygotowania imażynowania pasz.

W innym miejscu przyszłej zagrody widoczna jest żelbe-

towa konstrukcja platformy widokowej. To również duży obiekt o wymiarach 26 x 4 m z trzypoziomową wieżą w środkowej części. Taras umożliwi zwiedzającym obserwację żubrów w zagrodzie.

Konstrukcja przystosowana będzie również do wizyt osób niepełnosprawnych.

Wzrok przyciągają zgromadzone na placu budowy specjalne przesła i słupy ogrodzenia zewnętrznego. Ta konstrukcja musi być szczególnie wytrzymała, by sprostać naporowi żubrów, których masa niejednokrotnie osiąga 1000 kg.

Wszystkie elementy Pokazowej Zagrody Żubrów



Zagroda budowana jest na powierzchni 8,2 ha na terenie dawnej szkółki leśnej w Krajewie

w Krajewie zostały zaprojektowane z myślą o zapewnieniu jak najlepszego dobrostanu dla stada żubrów, które będą w nim bytowały, ale i jednocześnie w kierunku zapewnienia bezpieczeństwa i komfortu odwiedzających zagrodę ludzi.

Wsiedlenie stada zaplanowane jest na ostatni kwartał

przyszłego roku. Zwstępnych ustaleń wynika, że możemy spodziewać się pierwszego stada w liczbie 5 sztuk (byk, 3 krowy i ciele). Opostępie prac będziemy państwa informować w kolejnych artykułach.

Budowa Pokazowej Zagrody Żubrów w Nadleśnictwie Dwukóły realizowa-

Z WSTĘPNYCH USTALEŃ WYNIKA, ŻE MOŻEMY SPODZIEWAĆ SIĘ PIERWSZEGO STADA W LICZBIE 5 ŻUBRÓW (BYK, 3 KROWY I CIELE).

na jest w ramach projektu „Kompleksowa ochrona Żubra w Polsce” w ramach działania 2.4 oś priorytetowa II Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014 – 2020. Partnerami realizującymi wspólnie projekt jest Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Białowiecki Park Narodowy oraz 25 jednostek Lasów Państwowych.

Rzecznik prasowy Nadleśnictwa Dwukóły Jacek Folborski

REKLAMA

OGŁOSZENIE

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

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 06.12.2022 r. do 05.01.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlaw.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, zawierający nieruchomości nr nr 10-2794/32, 10-4175/34 (część), 10-4102 (część), 10-4989, 10-2577/25 (część), 10-4129/15 (część), 10-130/38, 10-4173/14 (część), 10-698/5 (część), 10-698/69 (część), 10-1912/3 (część), 10-4207/17 (część), 10-2577/28 (część), 10-4213/14 (część), 10-4144/2, 10-4173/6 (część), 10-675/8 (część), 10-4173/15 (część), 10-252 (część), 10-253/9, 10-253/8, 10-697/2 (część), 10-940/8 (część), 10-2479/27, 10-534/3, 10-1411 (część), 10-1293/2, 10-431 (część), 10-414 (część), 10-3246/4 (część), 10-3247/13 (część), 10-3319/2, 10-3319/4, 10-3319/6, 10-3311 (część), 10-3319/3, 10-3319/5, 10-3319/7, 10-3319/8, 10-2743/5, 10-2746/16, 10-2747/16, 10-2746/10, 10-2747/10, 10-750/9 (część), 10-751/41 (część), 10-2039 (część), 10-2878/3, 10-2878/2, 10-336 (część), 10-4428 (część), 11-946, 10-3414, 10-2284/1 (część), 10-2226/6 (część), 10-63, 10-2334/2 (część), 10-937/4, 10-940/8 (część), 10-310/2, 10-4214/3 (część), 10-2348/2 (część), 10-2964/7, 10-2964/1, 10-959/12, 10-2629 (część), 10-1079/2 (część), 10-3007/3, 11-350/1, 11-415/13, 11-593, 11-1012, 11-991, 11-992, 11-949/2, 11-950/2, 11-951/2, 11-952/2, 11-953/2.

18522otm1-a-M

OGŁOSZENIE

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

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 06.12.2022 r. do 05.01.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlaw.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia, zawierający nieruchomości nr nr 10-4129/15 (część), 10-534/4 (część), 10-1906 (część), 10-1914/3 (część), 10-2834/7 (część), 10-2683/11 (część), 10-663/1 (część), 10-1851 (część), 10-210/6 (część), 10-4303/15 (część), 10-4207/14 (część), 10-3676/18 (część), 10-234 (część), 10-3037/3 (część), 10-1393 (część), 10-1576/95 (część), 10-2578/61 (część), 10-193/64 (część), 11-305/4 (część), 12-469/4 (część), 13-18 (część), 10-682/10 (część), 11-980, 11-503/3, 11-503/5, 11-508/4, 11-509/4, 11-510/4, 11-585/7.

18622otm1-a-M

komunikat

Wójt Gminy Szreńsk

informuje, że w dniach od 06.12.2022 r. do dnia 03.01.2023 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Szreńsku, plac Kanoniczny 10, oraz na stronie internetowej urzędu www.szrensk.com.pl został umieszczony wykaz nieruchomości, stanowiących własność Gminy Szreńsk, przeznaczonych do dzierżawy.

18822otm1-A -P

INFORMACJA

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

WÓJT GMINY STUPSK

informuje, że w dniach od 06.12.2022 r. do 28.12.2022 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Stupsku wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do najmu. Wykaz obejmuje n.w. nieruchomość położoną na terenie gminy Stupsk: Bolewo – lokal użytkowy w budynku pod nr. 36.

18722otm1-a-M

NAGRODY BURMISTRZA WRĘCZONE



Nagrody wręczał laureatom, serdecznie gratulował dotychczasowych i życzył kolejnych osiągnięć burmistrz Sławomir Kowalewski. – Wciąż mamy utalentowaną, zdolną, pracowitą młodzież. Proszę zauważyć: oprócz talentu wymienię pracowitość. To jest bardzo ważne. A oprócz tego trzeba jeszcze dodać to, żebyście byli dobrymi ludźmi. Dyplomy, medale, niczego w życiu nie załatwią. Kariera sportowca prędzej czy później się kończy. Naukowca pewnie trwa dużo dłużej, ale proszę pamiętać – bez względu na dorobek artystyczny, naukowy, sportowy – jakimi jesteśmy ludźmi i jak jesteśmy oceniani. Życzę wam tego, żeby na koniec waszego długiego, szczęśliwego i bogatego w ten dorobek i same sukcesy życia ktoś powiedział o was: to był dobry człowiek – zwracał się do laureatów Sławomir Kowalewski. Gratulacje złożyli

im także Zastępca Burmistrza Miasta Mława Szymon Zejer, Naczelnik Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Mława Magdalena Staszewska oraz Inspektor ds. Kultury, Sportu i Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi w tymże wydziale Agnieszka Puzio-Dębska.

W artystyczny klimat wprowadziła uczestników uroczystości jedna z laureatek nagrody burmistrza – Maja Szczepańska, uczennica Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. i. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie w klasie akordeonu Karola Janika. Instrumentalistka wykonała dwa utwory: „Piosenkę krokodyla Gieny” Władysława Szajnskiego i „Kukulkę” Claude’a Daquina.

KN, APD/UMM

Listę nagrodzonych opublikowano na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława



MIKOŁAJKI MIEJSKIE W MŁAWIE

Mikołajki Miejskie w Mławie zaplanowano oczywiście na 6 grudnia. Spotkanie ze św. Mikołajem odbędzie się o godz. 17.00 pod miejską choinką przy ratuszu. Wcześniej, bo o godz. 16.30 w MDK zostaną wręczone nagrody autorom „kartek od Burmistrza”.

Świętowanie Mikołajek w Mławie rozpoczniemy o godz. 16.30. w Miejskim Domu Kultury w sali na pierwszym piętrze. Wtedy to zostaną wręczone nagrody laureatom konkursu „Świąteczna Kartka od Burmistrza”.

Natomiast około godziny 17.00 przy choince miejskiej przy ratuszu odbędzie się odpalenie lampek na świątecznej choince oraz spotkanie z Mikołajem. Tego dnia każde dziecko otrzyma słodki upominek od Mikołaja - sponsora.

W programie Mikołajek Miejskich w Mławie przewidziane są również gry i zabawy dla uczestników wydarzenia oraz występy dziecięcych i młodzieżowych zespołów wokalnych. Wydarzenie odbędzie się pod Patronatem Burmistrza Miasta Mława.

Tego samego dnia Kryta pływalnia Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie zaprosił dzieci ze szkół podstawowych z Mławy oraz powiatu mławskiego na „Mikołajkowe Zawody Pływackie”, które odbędą się na krytej pływalni w Mławie. Początek zawodów o godz. 9.00.



Fot. Materiały UMM

Odpalenie lampek na miejskiej choince oraz spotkanie z Mikołajem zaplanowano na godz. 17.00

Dodajmy, że zbliża się czas przygotowywania listów z prośbami i marzeniami do św. Mikołaja. Po raz kolejny, chcąc ułatwić dzieciom

z Mławy ich wysłanie, Urząd Miasta Mława postawił przed ratuszem specjalną świąteczną skrzynkę pocztową.



Fot. Materiały UMM

Przypominamy o skrzynce na listy do św. Mikołaja

Skrzynka będzie stała od 1 do 15 grudnia, w godzinach od 8.00 do 16.00.

UMM prosi aby pamiętać o napisaniu adresu nadawcy.

Listy zostaną przekazane Mikołajowi, a dodatkowo ich autorzy otrzymają upominki od Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego.

LEKCJE WIEDZY O SPOŁECZEŃSTWIE W MŁAWSKIM RATUSZU

Uczniowie dwóch klas ósmych Szkoły Podstawowej nr 1 w Mławie wzięli udział w wyjątkowych lekcjach wiedzy o społeczeństwie. Wyjątkowych – bo przeprowadzonych w ratuszu. Dowiedzieli się o pracy urzędników poszczególnych wydziałów oraz zadaniach burmistrza i rady miasta.

Funkcjonowanie samorządu miejskiego uczniowie poznali w czwartek 24 listopada (klasa VIII b) i we wtorek 29 listopada (VIII a). Zwiedzili gabinet burmistrza i dowiedzieli się o jego pracy; zapoznali się z zadaniami rady miasta oraz poszczególnych wydziałów urzędu; dowiedzieli się, na co są przeznaczone pieniądze z uiszczanych w kasach podatków i opłat oraz co można załatwić w kancelarii urzędu.



Fot. Urszula Adamczyk

lekcja z klasą VIII b



Nie zabrakło też interesujących i dociekliwych pytań ze strony gości.

Urząd Miasta Mławy bardzo dziękuje za miłą wizytę i zachęca do odwiedzania ratusza w przyszłości!

KN / KSM

UCZCIMY PAMIĘĆ POWIESZONYCH AKOWCÓW

W sobotę 17 grudnia 2022 r. mławianie upamiętnią 80. rocznicę śmierci czworga bohaterskich żołnierzy Armii Krajowej powieszonych w północnej części rynku.

Uroczystość rozpocznie się przy tablicy pamiątkowej znajdującej się na budynku przy ul. Chrobrego o godz. 10:00. Jej zwieńczeniem będzie sesja popularno-naukowa w Miejskim Domu Kultury.

W uroczystości przy ul. Chrobrego wezmą udział m.in. Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski, który wygłosi krótkie przemówienie, i Dziekan Dekanatu Mławskiego Wschodniego ks. kan. Sławomir Krasieński. Proboszcz mławskiej fary odmówi modlitwę w inten-

cji pomordowanych. Ok. godz. 10:30 wsali na piętrze Miejskiego Domu Kultury w Mławie rozpocznie się prowadzona przez mgra Michała Nowakowskiego sesja popularno-naukowa pt. „Egzekucja żołnierzy AK w dniu 17 grudnia 1942 r. w Mławie”. Jej porządek będzie następujący:

- Mgr Michał Nowakowski: „Aresztowania Żołnierzy AK w 1942 roku na Mazowszu Północnym”;
- Dr Leszek Arent: „Mławski Obwód Armii Krajowej”;
- Dr Walerian Piotrowski:

„Michalina Czechowska pseudonim Nastka”;

- Dr Waldemar Krzyżewski: „Eugeniusz Jastrzębski pseudonim Nurek”;

- Koncert pieśni patriotycznej w wykonaniu młodzieżowej Zespołu Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie.

Organizatorami obchodów rocznicowych są Burmistrz Miasta Mława i Światowy Związek Armii Krajowej w Mławie.

Przypomnijmy, że 17 grudnia 1942 r. w północnej części rynku miejskiego niemieccy

okupanci dokonali egzekucji przez powieszenie czworga żołnierzy Armii Krajowej: Jadwigi Michaliny Czechowskiej, Jana Wasiłowskiego, Bronisława Żebrowskiego i Eugeniusza Jastrzębowskiego. Egzekucja odbyła się w obecności spędzonych przez hitlerowców mieszkańców Mławy i okolic. Powieszeni zachowali się godnie i patriotycznie. Jan Wasiłowski i Michalina Czechowska przed wykonaniem egzekucji krzyknęli: „Niech żyje Polska!”.

KSM

HARCERZE ODWIEDZILI WARSZAWĘ



Fot. Materiały Hufca ZHP Mława

W sobotę harcerze Hufca ZHP Mława odbyli wycieczkę do Warszawy. Pierwszym przystankiem była Fabryka Bombek, w której młodzi ludzie zobaczyli, jak powstaje bombka i każdy z nich miał okazję osobiście ozdobić bombkę choinkową. Po warsztatach i krótkiej przerwie na posiłek harcerze

zawiedli Królewski Ogród Światła, który, jak twierdzą, wygląda bajecznie. Młodzi mławianie trochę zmarznięci i zmęczeni wrócili szczęśliwie do domu. Pozostały pamiątkowe fotografie i piękne wspomnienia. Wyjazd odbył się w ramach realizacji projektu „Przystanek relacje”.

MISTRZOWIE „KRÓLOWEJ SPORTU” (CZ. 2.)

Mławskich mistrzów „królowej sportu”, czyli lekkiej atletyki wspomina na naszych łamach Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej. Dzisiaj część druga wspomnień.

W latach 80-tych starania o stworzenie możliwie silnej sekcji lekkoatletycznej podejmowali działacze „Mławianki”. Realizację tego zadania miał zapewnić zespół szkoleniowców oraz cykl imprez, podczas których była możliwość wyłonienia grupy młodzieży o szczególnych preferencjach dla doskonalenia swoich umiejętności w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych.

Mistrzostwa klubu, czwartej lekkoatletyczne czy mecze z udziałem reprezentacji innych miast, tworzyły szanse na realizację nakreślonych celów. Warto w tym miejscu wskazać, że jedną z najlepszych zawodniczek województwa ciechanowskiego w biegach średnich była reprezentantka „Mławianki” Renata Kaliszewska. Tytułem mistrza województwa w biegach na 1.000 i 2.000 metrów mógł pochwalić się, trenowany przez Zygmunta Mianowskiego, Adam Cywiński. Ireneusz Przybysz, specjalista od pchnięcia kulą, w roku 1983 zapewnił sobie udział w konkursie na Ogólnopolskiej Spartakiadzie Młodzieży, gdzie ostatecznie zajął 13 miejsce.

Jednak pod koniec tej dekady sekcja lekkoatletyczna zakończyła swoją działalność i przez kilka kolejnych lat zwolennicy tej dyscypliny mogli realizować sportowe ambicje w Wojewódzkim Klubie Sportowym Ciechanów lub Wojewódzkim Międzyszkolnym Klubie Sportowym w Płońsku.

Bardzo ważną rolę w kształtowaniu odpowiednich postaw młodych sportowców odgrywali ich szkoleniowcy. Jednym z nich był niewątpliwie Henryk Sławuta, który w swojej trenerskiej pracy miał bardzo istotny wpływ na wyniki, jakie na

skoczni wzwyż uzyskiwała Agnieszka Sowińska. Współpracę rozpoczęli w roku 1984 i już w kolejnym sezonie wynikiem 150 centymetrów wywalczyła złoty medal na I Wojewódzkiej Olimpiadzie Młodzieży. Na Ogólnopolskiej Spartakiadzie Młodzieży w Pile swój występ kończyła na piątym miejscu. W roku 1988, po czterech latach startów, na zawodach II ligi w Białymstoku pokonała poprzeczkę umieszczoną na wysokości 170 centymetrów, co było jej nowym rekordem życiowym. Już jako reprezentantka Wojewódzkiego Klubu Sportowego, podczas zawodów rozgrywanych w roku 1990 na Skrze odniosła sukces, wygrywając kolejny konkurs.

Stało się jednak tak, że po zakończeniu nauki w mławskim LO, wycofała się ze sportowej rywalizacji. Henryk Sławuta był również tym trenerem i wychowawcą, który na początkowym etapie sportowej kariery współpracował z Izą Wojczakowską, ostatecznie specjalizującą się w rzucie oszczepem.

Jak opowiadał dziennikarzowi „Dwutygodnika Mławskiego” wspomniany wyżej szkoleniowiec, pierwszy kontakt Izy Wojczakowskiej z tą konkurencją miał miejsce na mistrzostwach Polski młodzików w roku 1988, kiedy to zamiast występu na skoczni, została zgłoszona do konkursu rzutu oszczepem, gdzie wywalczyła czwartą lokatę. Na czwartym miejscu kończyła swój występ na Centralnych Igrzyskach Młodzieży Szkolnej w Płocku. W roku 1990 na Wojewódzkiej Olimpiadzie Młodzieży wygrała rywalizację tak wskoku w dal jak irzucie oszczepem wśród juniorek młodszych. Podczas zawodów rozgrywanych na Skrze w ramach ligi juniorek wynikiem 40,48 metra usta-



Waldemar Łaszczych i Michał Łukasik

nowiła nowy rekord życiowy.

Począwszy od 1990 roku swoją sportową przygodę kontynuowała jako zawodniczka „Skry” Warszawa. Rok później na XVIII Ogólnopolskiej Spartakiadzie w Zabrzu wynikiem 42,68 metra wywalczyła brązowy medal. Startując w barwach warszawskiego klubu dwukrotnie stawała na drugim stopniu podium na mistrzostwach Polski juniorek. Dla kolejnego klubu, AZS AWF Kraków, w roku 2002 wywalczyła brązowy medal podczas Mistrzostw Polski Seniorów w Bydgoszczy, rok później wywalczyła już tytuł wicemistrzyni kraju. W roku 2005 w rywalizacji o miano najlepszej oszczepniczki kraju z wynikiem 52,22 metra przegrała tylko z Barbarą Madejczyk. Iza Wojczakowska była też zawodniczką klubu francuskiego, z którym w roku 2005 wywalczyła drugie miejsce w rywalizacji drużynowej na szczeblu krajowym. Henryk Sławuta pracował także z Michałem Chlastoszem, uczniem Szkoły Podstawowej nr 2, który na początkowym

etapie udziału w sportowej rywalizacji sprawdzał się w biegach przełajowych.

W roku 1994 na mistrzostwach województwa był najlepszy wśród młodzików na liczącej 2.000 metrów trasie biegu przełajowego. Na zawodach w Elku wywalczył prawo startu na Centralnych Igrzyskach Młodzieży Szkolnej w Białej Podlaskiej. Był też uczestnikiem rozgrywanych w Zamościu mistrzostw Polski.

Z chwilą rozpoczęcia nauki w Liceum Ogólnokształcącym jego trenerem został Waldemar Łaszczych, a wielki zwolennik biegania postanowił sprawdzić swoje możliwości w biegach średnich.

W roku 1995 na Wojewódzkiej Olimpiadzie Młodzieży jako pierwszy mijał linię mety po pokonaniu 400 metrów, co miało stanowić wstęp do walki na dłuższych dystansach. Pierwszy znaczący sukces zanotował podczas startu na I Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Poznaniu, gdzie w biegu na 800 metrów wywalczył brązowy

medal. Jego występ na II Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Bydgoszczy zakończył się wywalczeniem piątego miejsca na 800 metrów oraz brązowego medalu w sztafecie 4x400 metrów.

W styczniu 1996 roku na Halowych Mistrzostwach Polski w Spale stanął na najwyższym stopniu podium po zakończeniu biegu na 600 metrów wśród juniorów młodszych. W roku 1997 na Mistrzostwach Polski w Poznaniu w biegu na 800 metrów finiszował na ósmym miejscu, był też członkiem sztafety 4 x 400 metrów, która wywalczyła miejsce szóste. Wraz z rozpoczęciem nauki na AWF w Warszawie, stał się zawodnikiem klubu akademickiego. Podczas pierwszego startu w nowych barwach doznał bardzo poważnej kontuzji, która nie pozwoliła mławskiemu lekkoatlecie na dalsze występy na bieżni.

Michał Chlastosz w roku 2020 w rozmowie z dziennikarzem „Gazety mławskiej” zaznaczył m. in.: „Sukces przyszedł, ale wiem z per-

spektywy czasu, że to zasługa nie tylko ciężkiego wysiłku. Świetnie znaleźliśmy się w grupie, w której znaleźli się Michał Rzepliński (razem zdobywaliśmy brązowy medal mistrzostw Polski w sztafecie 4x400 metrów), Daniel Suchoparski – mój pierwszy poważny rywal, Cezary Brudziński – nasz guru, Paweł Brzozowski, Damian Pawlicki, Agnieszka Radziałowska – liderka wśród dziewcząt, Monika Kowalska, Monika Karwińska oraz Agnieszka Rozwadowska. Złoto halowego czempionatu było dla mnie wielkim zaskoczeniem. Do Spawy przyjechał jakiś nieznan mi chłopak i wygrał eliminacje. W finale wyszedł brak doświadczenia i chłodnej głowy po wygranych eliminacjach, ale medal było to coś niewyobrażalnego”.

Dobre wyniki w biegach przełajowych uzyskiwał prowadzony przez Waldemara Łaszczycha Mariusz Sadolewski. Rok 1989 to początek jego występów w barwach WKS Ciechanów. W następnym sezonie podczas zawodów zorganizowanych w Ostrołęce zajął miejsce drugie, na Wojewódzkiej Olimpiadzie Młodzieży jako pierwszy mijał linię mety po zakończeniu biegu młodzików, którzy mieli do pokonania dystans 2.500 metrów.

Na szczeblu makroregionu był drugi, we współzawodnictwie krajowym zajął szesnaste miejsce w zawodach, które odbyły się we Włocławku. Jednym z jego największych sukcesów było zdobycie w marcu 1991 roku brązowego medalu na Ogólnopolskich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej w Radcu koło Skierniewic.

Na Mistrzostwach Polski Ludowych Zespołów Sportowych w biegu na 1000 metrów w kategorii młodzików wywalczył złoty medal.

W roku 1992 na Mistrzostwach Polski Juniorów i Juniorów Młodszych swój udział w biegu na 800 metrów kończył na miejscu dwunastym. Rok później na zawodach tej samej rangi był członkiem sztafety 4x400 metrów, która wywalczyła brązowy medal.

Mimo tak okazałej listy dokonań na sportowych arenach w tak krótkim czasie, zrezygnował z kontynuowania sportowej kariery.

Na początku lat 90 – tych dobre wyniki na sprinterskich dystansach uzyskiwał Michał Czerwiński. Był najszybszy w biegach na 100 i 200 metrów na Wojewódzkiej Olimpiadzie Młodzieży w roku 1990 i następnym.

W czerwcu 1992 roku podczas Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów i Juniorów Młodszych, jako zawodnik WKS Ciechanów był drugi w biegu na 200 metrów. Jednym z większych sukcesów Michała Czerwińskiego był udział w finale biegu na 100 metrów na Mistrzostwach Polski Juniorów, które odbyły się w roku 1992 w Kielcach. Miejsce w finale zapewnił zawodnikowi wynik 10,95 uzyskany w eliminacjach. Z powodzeniem w biegach przełajowych i na średnich dystansach występował Cezary Brudziński.

W roku 1996 na zawodach makroregionalnych w Iławie zajął drugie miejsce wśród juniorów w biegu przełajowym na 2 500 metrów, co oznaczało jednocześnie prawo startu w mistrzostwach Polski. Wystąpił też na Mistrzostwach Polski Juniorów w Bydgoszczy, gdzie w biegu na 800 metrów uzyskał 17 czas.

Czołową lekkoatletką wśród dziewcząt w latach 90-tych była Agnieszka Radziałowska.

W roku 1994 na Mistrzostwach Polski Juniorów w Kielcach wywalczyła siódme miejsce na 800 metrów, ustanawiając jednocześnie nowy rekord życiowy, który od tego startu wynosił 2:13,51 sekundy. W roku następnym na zawodach rangi mistrzow-

skiej zajęła miejsce piąte. Na Mistrzostwach Polski Juniorów w Zamościu w biegu przełajowym na 2 000 metrów finiszowała na dziewiątej pozycji. W 1996 roku na Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w Suwałkach bieg na 800 metrów kończyła na pozycji czwartej.

Od czerwca 1999 roku sportowcy rodem z Mławy mogli rozpoczynać lub kontynuować swoją karierę w Międzyszkolnym Klubie Lekkoatletycznym „Ziemia Mławska”. Szybko też się okazało, że wśród członków nowego klubu był wyjątkowy talent, który w kolejnych latach odnosił sukcesy tak w kraju jak i podczas startów poza jego granicami. Michał Łukasiak, bo o nim mowa, swój marsz na drodze do kolejnych tytułów rozpoczął w roku 1998, osiągając bardzo dobre wyniki w trójboju lekkoatletycznym. Ostatecznie jednak zdecydował, że jego koronną konkurencją będzie skok w dal i na doskonaleniu sportowych możliwości w tej konkurencji wspólnie z trenerem poszukiwał coraz lepszych rozwiązań w codziennej pracy na treningach. Za pierwszy znaczący sukces można uznać zdobycie w roku 1999 brązowego medalu podczas Małego Memoriału im. J. Kusocińskiego w Bydgoszczy, który był uznawany za nieoficjalne mistrzostwa Polski młodzików. W styczniu 2001 roku na Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w Warszawie był już najlepszy. Każdy kolejny start kończył się zdobyciem medalu lub udziałem w finałowej rozgrywce i kolejną poprawą rekordu życiowego. Reprezentował też kraj w meczach międzypaństwowych i mistrzostwach Europy. W trójmeczach juniorów młodszych Polska – Finlandia – kraje nadbałtyckie skokiem na odległość 709 centymetrów wywalczył drugie miejsce. W czerwcu 2003 roku na Europejskim Festiwalu Lekkoatletycznym Seniorów w Bydgoszczy był trzeci, a wynik 767 centymetrów



Sukcesy na bieżni odnosiła także Justyna Zembruska

oznaczał minimum uprawniające do udziału w mistrzostwach Europy juniorów. Podczas występu w Tampere w najdłuższym skoku zaliczył 758 centymetrów, co plasowało mławskiego zawodnika na czwartym miejscu wśród najlepszych skoczków „starego kontynentu” w gronie rówieśników. Powracając na krajowe podwórko warto zaznaczyć, że jeszcze na początku 2003 roku na Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów wywalczył kolejny tytuł, który przyniósł Michałowi Łukasiakowi dodatkową premię w postaci powołania do kadry Polski juniorów.

Bardzo udany i godny szczególnego potraktowania w karierze mławskiego lekkoatlety był rok 2004. Zaczynał od udziału na mityngu w Spale, gdzie skokiem na odległość 783 centymetry ustanowił nowy rekord życiowy, a największy sukces przyniósł zawodnikowi występ na mistrzostwach Polski seniorów. Po tym wydarzeniu w „Tygodniku Ciechanowskim” wartykule o znamienym tytule „Mława ma mistrza Polski” napisano: Mławianin Michał Łukasiak zdobył tytuł

mistrza Polski wskoku w dal podczas zawodów w Bydgoszczy. 20-latek pokonał wszystkich seniorów skokiem na odległość 7 m 78 cm. To drugi w tym roku wielki sukces zawodnika Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego „Ziemia Mławska”.

Na początku roku Michał zdobył wicemistrzostwo Polski w skoku w dal podczas zawodów halowych w Spale. Tegoroczny maturzysta jesienią zaczyna studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Czterokrotny mistrz Polski juniorów do swojej kolekcji tytułów podczas piątkowych zmagani lekkoatletycznych w Bydgoszczy „dorzucił” kolejny, jakże cenny – mistrza Polski seniorów. Zdobyl także tytuł młodzieżowego mistrza Polski na zawodach w Gdańsku. Natomiast jego występ na Grand Prix Siedlec po skoku na odległość 784 oznaczał ustanowienie nowego rekordu życiowego na otwartym obiekcie. Już jako reprezentant warszawskiego AZS AWF w roku 2005 zdobył tytuł Akademickiego Mistrza Polski, ustanawiając

jednocześnie nowy rekord życiowy, który od tego momentu wynosił 794 centymetry. Wystąpił na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy w Erfurcie, kończąc zawody na piątym miejscu.

Sukcesy na bieżni odnosiła Justyna Zembruska, którą na początkowym etapie jej przygody ze sportem trenował Waldemar Łaszczych. W roku 1999 jako reprezentantka Gimnazjum w Wieczfnii była najlepsza w swojej kategorii w Biegu Niepodległości, a rok później została mistrzynią Mazowsza młodziczek w biegu na 1000 metrów. Jej pierwszy występ na zawodach rangi mistrzostw Polski miał miejsce w roku 2001 podczas zawodów rozgrywanych w Bielsko Białej, gdzie na wspomnianym dystansie finiszowała na szóstym miejscu wśród młodziczek. Podczas Halowych Mistrzostw Polski w Spale w roku 2002 swój występ kończyła na siódmej pozycji. Podczas mityngu rozgrywanego na obiektach AWF w biegu na 800 metrów z czasem 2:16,01 finiszowała na pierwszej pozycji, a czas w jakim ten dystans pokonała oznaczał kwalifikację na Ogólnopolską Olimpiadę Młodzieży we Wrocławiu, gdzie wywalczyła piąte miejsce.

Od 2003 roku reprezentowała barwy LKS „Ostrowianka”, a z chwilą rozpoczęcia studiów warszawskiego AZS AWF. Na czas przynależności do klubu akademickiego przypadają największe sukcesy tej lekkoatletki. Z klubową sztafetą 4x400 na Mistrzostwach Polski Seniorów dwukrotnie wywalczyła srebrny medal, a w latach 2009 – 2011 wspólnie z koleżankami stała na najwyższym stopniu podium. Na trzecim miejscu kończyła bieg na 800 metrów podczas Mistrzostw Polski Seniorów w Bydgoszczy, Spale i Bielsko Białej, natomiast tytuł Akademickiej Mistrzyni Polski w biegu na 800 metrów wywalczyła w roku 2011 w Łodzi. W latach 2009 – 2011 otrzymywała powołania do

kadry narodowej. Po zakończeniu studiów swoją wiedzę i doświadczenie przekazuje młodym adeptom lekkiej atletyki oraz młodzieży szkolnej podczas lekcji wychowania fizycznego.

W roku 2002 na lekkoatletycznych stadionach zagościli kolejni mławscy sportowcy – Adrianna Próchniak i Kacper Olejarczyk. Na mistrzostwach makroregionu mazowiecko – mazurskiego młodzików w Płocku zawodniczka z Mławy pokonując w skoku wzwyż wysokość 153 centymetry stanęła na trzecim stopniu podium. Uczestnicząc w imprezie tej rangi rok później w Olsztynie, w konkursie pchnięcia kulą zdobyła złoty medal. W Mistrzostwach Polski Młodziczek, które odbyły się w Słubicach, uzyskała dwunasty wynik w pchnięciu kulą. W tej samej konkurencji na Wojewódzkich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej, które w roku 2004 zostały przeprowadzone w Siedlcach, stanęła na trzecim stopniu podium.

Kacper Olejarczyk w roku 2002 na zawodach w Płocku w gronie juniorów młodszych wygrał bieg na 100 i 200 metrów, co oznaczało jednocześnie możliwość startu na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Gdańsku. Występ na tych zawodach to 10 miejsce w biegu na 100 metrów. Na Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w Spale w roku 2004 zdobył złoty medal na 60 metrów. W kolejnym sezonie bardzo dobre wyniki uzyskiwał na zawodach rozgrywanych w hali. Na mityngu w Warszawie w biegu na 60 metrów osiągnął czas 7,01 sekundy i 23,61 sekundy na 200 metrów, co oznaczało znaczącą poprawę dotychczasowych rekordów życiowych. Start na Halowych Mistrzostwach Mazowsza kończył na pierwszym miejscu wśród juniorów na dystansie 60 metrów.

c.d.n.

Janusz Grochowski, Skarbnik
Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Mławskiej

CO NAS ŁĄCZY?

Rodzina, tradycja i język to trzy najważniejsze wartości, które łączą Polaków zdaniem ich samych. Najczęściej wskazywane cechy narodu polskiego to gościnność, zazdrość oraz skłonność do narzekania. 82% Polaków czuje dumę z przynależności do narodu polskiego – tak wynika z raportu ARC Rynek i Opinia „Co nas łączy?”.

Respondenci, pytani wprost „Co nas łączy?”, spontanicznie w większości odpowiedzieli, że jesteśmy narodem podzielonym i pełnym sprzeczności. Wymieniali aspekty wiążące się z polaryzacją, sugerujące, że gdzie jest 5 Polaków, tam jest 6 różnych zdań. Niemniej badani po chwili namysłu nie mieli większego problemu ze znalezieniem kwestii, które zbliżają do siebie Polaków, bo jak mówią: dzieli nas to, co łączy i odwrotnie.

RODZINA, TRADYCJA I DUMA

Rodzina (52%) jest najważniejszą wartością, która łączy Polaków – takiego zdania są wszyscy respondenci, bez względu na płeć, wiek czy wykształcenie. Na drugim miejscu znalazła się tradycja (45%) – i tutaj też Polacy są zgodni – zaraz po rodzinie, przedstawiciele wszystkich grup demograficznych jako najważniejszy czynnik łączący wskazywały tradycję i obyczaje. Co do trzeciej pozycji – języka (41%) – była podobna zgodność – tylko osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym uznały, że niechęć do Rosji bardziej Polaków łączy niż wspólny język. Warto zauważyć, że respondenci są zdania, że niechęć do Rosji łączy polski naród niemal w takim samym stopniu jak symbole narodowe i historia.

Interesującym czynnikiem łączącym jest też sport – w zestawieniu głównym znalazł się na dziewiątym miejscu. Gdyby jednak spojrzeć wyłącznie na odpowiedzi mężczyzn – wówczas byłby znacznie wyżej – na czwartym miejscu, razem z niechęcią do Rosji.

82% Polaków czuje dumę z przynależności do narodu

polskiego, przy czym 46% odpowiedziało na to pytanie „zdecydowanie tak”. Co dzięsiały Polak (9%) nie potrafi określić, czy odczuwa dumę z bycia Polakiem.

NAJWAŻNIEJSZE CECHY POLAKÓW

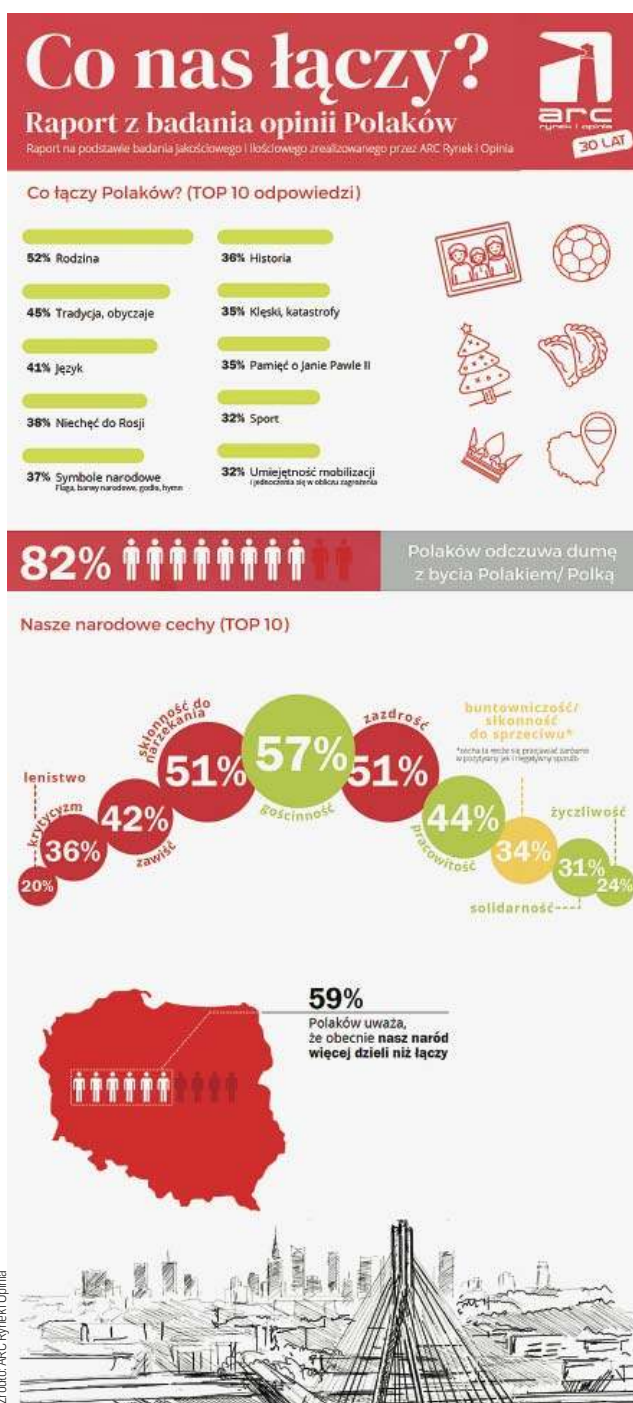
Z badania wynika, że wśród dziesięciu najczęściej wskazywanych cech Polaków jest pięć cech pozytywnych, takich jak gościnność (57%), lecz również pracowitość (44%) buntowniczość (34%), solidarność (31%) czy życzliwość (24%) oraz pięć negatywnych, takich jak zazdrość (51%), maruderstwo (51%), zawiść (51%), krytycyzm (36%) czy lenistwo (20%).

Jednocześnie Polacy najrzadziej jako wspólną cechę narodową wskazywali prawdomówność (6%), poczucie przyzwoitości (9%) i empatię (12%). Polacy nie uważają się również specjalnie za naród tolerancyjny – zaledwie 14% respondentów wskazało, że jest to cecha naszego narodu.

CO NAS DZIELI?

Polacy, pytani o to, co łączy naród polski, wskazywali również obszary, które go dzieli. Często pierwsza myśl badanych na temat rodaków odnosiła się do podziałów i kłótni między nimi. Wspominano przede wszystkim odmienne opinie czy poglądy polityczne, które sprawiają, że Polacy dzielą się na grupy gromadzące ludzi o podobnym spojrzeniu przeciwko „tym drugim”. Zdaje się więc, że wskazane powyżej różnice raczej nas polaryzują niż dzieli.

Wyniki badania sugerują jednak, że w relacjach z innymi Polakami istnieje kwestia, która wpływa na podziały. Jest nią sukces drugiej osoby. Wspominana wcześniej zawiść i zazdrość niejedno-



krotnie się udzielają, prowadząc do poróżnienia stron.

Inne wartości łączące wskazane przez Polaków: język, symbole narodowe i położenie geograficzne, religia i tradycja, sport, kuchnia polska, biesiadowanie, kultowe filmy i komedie, historia, wielcy Polacy, ekspercka wiedza na każdy temat, niechęć, nieufność do władzy, patrio-

tyzm i waleczność, rodzinność, zjednywanie się wobec wspólnego wroga, alkohol, dobra zabawa, życie na pokaz, brak uśmiechu, grillowanie, grzybobranie.

Z WYPOWIEDZI RESPONDENTÓW:

„Polacy jednak jako naród zawsze trzymali się razem. W chwilach ważnych dla na-

rodu polskiego stawaliśmy się monolitem, dbającym o własny kraj. Jesteśmy też dumni z naszych bohaterów narodowych, takich jak Pułaski, Kościuszko, Piłsudski i wielu innych, walczących o wolność naszego narodu. Potrafimy się cieszyć wielkimi polskimi pisarzami i poetami.”

„My naprawdę potrafimy się jednoczyć, łączyć w bólu, cierpieniu, ale również w radości, w codziennych życiowych potyczkach. Jesteśmy braćmi, a zarazem spadkobiercami tej samej historii. Dzięki temu możemy w tych potyczkach zwyciężać. Każda wygrana zaś sprawia, że każdego dnia stajemy się wielkimi bohaterami tych trudnych dzieł.”

KOMENTARZ ŁUKASZA MAZURKIEWICZA, PREZESA ZARZĄDU ARC RYNEK I OPINIA

O podziałach mówi się dziś w Polsce równie często, jak kiedyś wspominało o jedności i wspólnocie narodowej. W debacie publicznej wyraźnie dominują wątki związane z tym, co Polaków dzieli, zwłaszcza w polityce i stylu życia. Echa tej narracji dobrze słychać też w wynikach naszego badania – tu także większość widzi raczej podziały niż elementy jednoczące. Zarazem jednak badani potrafią zidentyfikować także te wartości i sprawy, które uznają za łączące i kształtujące wspólnotę. Jak można interpretować tę autoreflexję Polaków na temat własnej tożsamości?

Wydaje się, że taka diagnoza to wyraz dojrzałości spojrzenia na nasze życie społeczne. Świadomość, że sporo nas dzieli, to wynik realizmu – tak niewątpliwie jest. To cecha każdego społeczeń-

stwa – linie podziałów przebiegają w różnych miejscach i kierunkach. Ostatnie lata wyostriły w Polsce i dodefiniowały tożsamości różnych grup, elektoratów, środowisk i pokoleń. W przyspieszonym tempie zbliżyliśmy się do stanu, w którym społeczeństwa krajów demokratycznych żyją od wielu dekad. Podziały i wynikające z nich grupowe tożsamości to stan dla demokracji niejako naturalny. Polacy uczą się z tym żyć, już niemal do tego przywykli.

Doświadczenie podziałów, choć czasem bolesne i przykre, jest też zarazem okazją do głębszej refleksji nad tym, co jednak łączy. Nasi respondenci szukają tych wątków wspólnych zarówno w sferze wartości (rodzina, tradycja, pamięć historyczna, symbole narodowe), jak i w sferze obyczajowości życia codziennego (kuchnia, święta, życie towarzyskie, alkohol). Warto wspomnieć także o jednoczących Polaków skutkach bieżących wydarzeń międzynarodowych – pomoc Ukraincom i niechęć do Rosji okazuje się ważnym spoiwem wspólnoty. Badani wierzą też w potencjał mobilizacji i współpracy wokół ważnych celów.

Można zatem powiedzieć na podstawie wyników badania, że mamy oto do czynienia ze wspólnotą w czasach podziałów. Polacy świadomi są utrwalających się różnic społecznych i politycznych, ale nie tracą z oczu tego, co łączy i może łączyć jeszcze silniej w obliczu pojawiających się zagrożeń i wyzwań.

INFORMACJA O BADANIU

Raport powstał na podstawie badania ilościowego i jakościowego, zrealizowanego przez ARC Rynek i Opinia we wrześniu 2022 roku.

WEGAŃSKA WIGILIA? A TAK!

Pierogi z kapustą i grzybami, sałatka jarzynowa, śledzie — przyzwyczailiśmy się już do potraw bezmięsnych w Wigilię Bożego Narodzenia, ale czy święta mogą być wegańskie?

CZYM JEST WEGANIZM?

Dieta ta polega na całkowitym wyeliminowaniu ze swojej diety produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli oprócz mięsa weganie rezygnują z nabiału i jaj. Często mówi się, że weganizm to nie tyle dieta ile styl życia. Trudno się z tym nie zgodzić.

Moja przygoda z weganizmem rozpoczęła się dawno temu — opowiada Kasia. Zdiagnozowano u mnie chorobę autoimmunologiczną i na pewnym etapie musiałam spożywać 27 różnych tabletek każdego dnia. Nie miałam życia przez towarzyszące mi codziennie dolegliwości.

Pewnego dnia wyczytałam w Internecie, że ograniczenie spożycia mięsa może złagodzić objawy. Przystałam jeść mięso i mój stan się poprawił. Zainteresowałam się zwłaszcza etyczną stroną weganizmu i w związku z tym, że kocham zwierzęta postanowiłam spróbować. To wcale nie było takie trudne, a moje dolegliwości właściwie zniknęły. Biegam, ćwiczę jogę i nigdy nie czułam się lepiej.

DOKONALIŚMY ŚWIADOMEGO WYBORU

— Często ludzie pytają się nas co my właściwie jemy — mówi Mariusz, mąż

Kasi. Odpowiedź jest prosta — jemy to, co chcemy. Od dziecka nie lubiłem mięsa, ale rodzice i tak je wciskali. Gdy Kasia zaczęła eksperymentować z dietą zacząłem i ja. Wszystko robimy razem. Bałem się wyrzeczeń, że np. nigdy więcej nie zjem ciasta. Zmiana nawyków żywieniowych może wydawać się trudna, bo jadłospis zmienia się zupełnie. Jednak jeśli nie rozpatrujemy weganizmu w kategoriach co wolno, a czego nie wolno jeść i dokonamy świadomego, zgodnego z sumieniem wyboru, wtedy przejście na tę przez wielu uważaną za „surową” dietę jest naprawdę łatwe. Do tego zdrowe i tanie.

W codziennych zakupach najdroższe jest właśnie mięso i nabiał. Pracuję fizycznie i naprawdę czuję się bardzo dobrze. Razem z Kasią co jakiś czas robimy morfologię. Lekarz stwierdził, że wyniki mamy doskonałe.

WEGETARIANIE SĄ ZDROWSI I ŻYJĄ DŁUŻEJ

Nie jestem weganinem tylko dlatego, że nie mam czasu dla siebie gotować, ale od wielu lat jestem na diecie wegetariańskiej — opowiada Kamil. Ludziom często się wydaje, że nie ma obiadu bez ziemniaków i kotleta, że chuda pierś kurczaka jest zdrowa i że mięso jest

potrzebne dla prawidłowego rozwoju. Jeśli ktoś kocha zwierzęta i nie dzieli ich na te domowe i te do jedzenia wtedy bez żadnego problemu można zostać wegetarianinem. A w mięsie są hormony, szczepionki, polepszacze, konserwanty... ktoś powie, że w warzywach też. Racja, ale nie oszukujmy się, sięgnijmy do badań naukowców, które mówią jasno: Wegetarianie są zdrowsi i żyją dłużej.

DLACZEGO WEGANIE NIE SPOŻYWAJĄ NABIAŁU?

Powodem jest niehumanitarne traktowanie zwierząt. Czasem, gdy krowy pasły się na

pastwiskach, a kury grzebały w ziemi w poszukiwaniu robaka dawno się skończyły. Nie bez powodu mówi się o przemyśle mlecznym. Zwierzęta żyją krótko, często ani razu nie widzą światła dziennego. Weganie nie zgadzają się z tym i dokonując wolnego wyboru rezygnują z wykorzystywania zwierząt.

WEGAŃSKA WIGILIA

Można? Oczywiście, że tak! Zdrowo, tanio i smacznie! Poniżej przedstawiamy kilka przepisów Kasi. Spróbujcie, a może w magiczny wigilijny wieczór naprawdę usłyszycie, jak zwierzęta mówią ludzkim głosem.

Kamil Onyszk

PRZEPISY

Krem bananowy

Miksujemy banana lub awokado, dodajemy kakao lub karob i świeżo zmielone siemię lniane, podajemy z owocami.



Wegański smalec

Na 3/4 szklanki oleju podsmażamy 3 posiekane cebule, 2 garści granulatu sojowego, solimy, pieprzymy i dodajemy szczyptę cukru. Jak wszystko zmięknie dodajemy kostkę Planty lub rafinowanego oleju kokosowego, mieszamy aż się rozpuści, przekładamy do naczynia i studzimy.



Drożdżowe ślimaczki

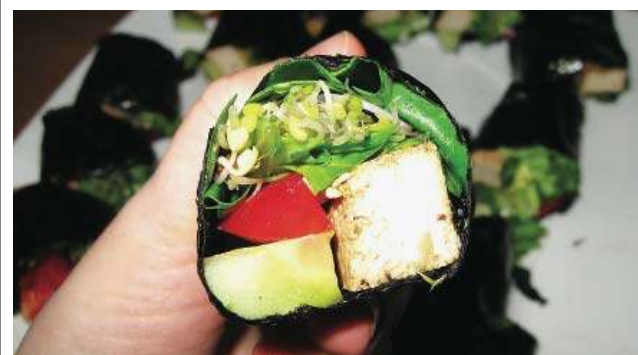
Składniki na ciasto:

- 50 g drożdży
- 4 szkl. mąki pszennej
- 2/3 szkl. cukru trzcinowego
- 1 szkl. mleka roślinnego
- 1/2 szkl. oleju

Drożdże ucieramy z cukrem. Czekamy, aż się rozpuszczą. Następnie dodajemy ciepłe mleko i zaczyn odstawiamy pod przykryciem na 15 minut do wyrośnięcia. Po tym czasie dodajemy olej i mąkę i dokładnie wyrabiamy ciasto. Odkładamy je w ciepłe miejsce na 40 minut, aby wyrosło. Następnie wyrabiamy ciasto z odrobiną mąki, aby się nie kleiło. Rozwałkowujemy, tak aby wyszedł nam możliwie równy prostokąt. Smarujemy



go dowolnym farszem. Ciasto zwijamy w rulon i kroimy go ostrym nożem na 3 cm krążki, które układamy na blasze. Pieczemy w 180 st. C przez około 45 min.



Vegan sushi bez ryżu

Nori, papryka, ogórek, awokado, kietki brokuła, imbir, mieszanka sałat, tofu marynowane w sosie sojowym oleju sezamowym i ziarnach sezamu. Podawać z sosem sojowym i chrzanem lub wasabi.)

EKWIWALENT PIENIĘŻNY ZA URLOP

W myśl przepisów Kodeksu pracy pracownikowi przysługuje prawo do corocznego, płatnego urlopu wypoczynkowego, który co do zasady pracodawca jest obowiązany udzielić pracownikowi w naturze. Prawo do ekwiwalentu pieniężnego za niewykorzystany urlop wypoczynkowy stanowi natomiast wyjątek od tej reguły.



Dr Łukasz Sztych

Zastąpienie urlopu wypoczynkowego ekwiwalentem pieniężnym możliwe jest tylko w przypadkach wyczerpujących określonych w Kodeksie pracy. Prawo do tego świadczenia pieniężnego pracownik nabywa jedynie w przypadku niewykorzystania przysługującego mu urlopu wypoczynkowego w całości lub w części z powodu rozwiązania lub wygaśnięcia stosunku pracy. Bez znaczenia są przyczyny niewykorzystania urlopu w trakcie zatrudnienia oraz

tryb ustania stosunku pracy. Ekwiwalent przysługuje zarówno wtedy, jeżeli umowa o pracę została rozwiązana za porozumieniem stron, wypowiedzeniem, czy też bez wypowiedzenia, nawet jeżeli doszło do tego w tzw. trybie dyscyplinarnym.

Podkreślić należy, że zwolnienie się pracodawcy zobowiązku udzielenia urlopu w naturze przez zapłatę w miejsce ekwiwalentu pieniężnego winnych sytuacji niż przewidziane prawem, np. w trakcie trwania zawartej umowy o pracę, jest niedopuszczalne i stanowi naruszenie przepisów Kodeksu pracy, nawet gdyby taka była zgodna wola obu stron stosunku pracy.

Prawo do ekwiwalentu dotyczy wszystkich niewykorzystanych urlopów, które przysługiwały pracownikowi w momencie ustania stosunku pracy, a więc zarówno urlopów bieżących jak i zaległych, pod warunkiem, że nie doszło do ich przedawnienia oraz tych wynikających z od-



Obliczając wysokość ekwiwalentu za jeden dzień urlopu należy zastosować współczynnik urlopowy

rębnych przepisów, np. dodatkowego urlopu z tytułu posiadania stopnia niepełnosprawności.

Pracodawca nie będzie miał obowiązku wypłacenia ekwiwalentu za niewykorzystany urlop wypoczynkowy jedynie w takim przypadku, gdy strony stosunku pracy, tj. pracownik i pracodawca postanowią o wykorzystaniu urlopu w czasie pozostawania pracownika w stosunku pracy na podstawie kolejnej umowy o pracę zawartej

z tym samym pracodawcą bezpośrednio po rozwiązaniu lub wygaśnięciu poprzedniej umowy o pracę z tym samym pracodawcą, czyli kontynuacji zatrudnienia bez dnia przerwy.

Nabycie prawo do ekwiwalentu pieniężnego za niewykorzystany urlop następuje w dacie rozwiązania stosunku pracy. W tym też dniu rozpoczyna bieg termin przedawnienia roszczenia o ekwiwalent pieniężny za niewykorzystane w na-

turze, a nieprzedawnione urlopy wypoczynkowe. Tak jak zdecydowana większość roszczeń ze stosunku pracy, również roszczenie o ekwiwalent pieniężny za niewykorzystany urlop przedawnia się z upływem 3 lat od dnia jego wymagalności, którym w tym przypadku jest dzień ustania zatrudnienia.

Wysokość ekwiwalentu ustala się stosując zasady obowiązujące przy obliczaniu wynagrodzenia za urlop wypoczynkowy z pewnymi modyfikacjami. Zasadą jest, że składniki wynagrodzenia określone w stałej stawce miesięcznej uwzględnia się w wysokości należnej w miesiącu nabycia prawa do ekwiwalentu, natomiast zmienne składniki wynagrodzenia przysługujące pracownikowi za okresy nie dłuższe niż jeden miesiąc wypłacone w okresie trzech miesięcy bezpośrednio poprzedzających miesiąc nabycia prawa do ekwiwalentu, uwzględnia się w średniej wysokości z tego okresu. Obliczając



PRAWO DO EKWIWALENTU DOTYCZY WSZYSTKICH NIEWYKORZYSTANYCH URLOPÓW.

wysokość ekwiwalentu za jeden dzień urlopu należy zastosować współczynnik urlopowy, który jest ustalany na dany rok kalendarzowy i odpowiada średniej ilości dni roboczych w miesiącu. Co istotne, ekwiwalent za niewykorzystany urlop oblicza się na podstawie ostatnio osiąganego przez pracownika wynagrodzenia bez względu na to czy jest to ekwiwalent za urlop bieżący, czy też za urlopy zaległe z poprzednich lat.

Dr Łukasz Sztych

EMERYCI I RENCIŚCI MOGĄ WIĘCEJ DOROBIEĆ

Od 1 grudnia zmieniły się kwoty, jakie mogą dorobić do świadczeń pracujący renciści i emeryci, którzy nie ukończyli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego. Nowe limity są wyższe od poprzednich.

Każdy emeryt czy rencista może dorobić do swojego świadczenia i wiele z nich na to się decyduje. Niektórzy z nich muszą jednak uważać na tzw. graniczne kwoty przychodu, które zmieniają się co trzy miesiące. Ich przekroczenie może spowodować, że ZUS zmniejszy lub zawiesi wypłatę świadczenia. Powinni je sprawdzać emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz niektórzy renciści.

Nowe graniczne kwoty przychodu obowiązują od początku grudnia 2022 r. do końca lutego 2023 r. To o ponad 227 zł miesięcznie więcej w porównaniu do poprzedniego okresu.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych może zmniejszyć wypłacaną emeryturę lub rentę, gdy przychód z dodatkowych źródeł przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Od grudnia to kwota 4 536,50 zł brutto. Wypłata świadczenia może być również za-

wieszona jeśli przekroczenie będzie wyższe niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia tj. 8 424,90 zł brutto.

Natomiast jeśli przychód przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ale nie będzie wyższy niż 130 proc. tego wynagrodzenia, to świadczenie zostanie zmniejszone o kwotę przekroczenia, nie więcej jednak niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Kwota maksymalnego zmniejszenia wynosi obecnie 691,94 zł dla emerytur i rent

z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 518,99 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy i 588,19 zł – dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lub 65 lat mogą dorabiać do swojej emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia. Wyjątek stanowią emeryci, którym ZUS podwyższył wyliczoną emeryturę do kwoty

świadczenia minimalnego (od marca 1338,44 zł brutto). Wówczas, jeżeli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimalnej emerytury, to świadczenie za dany okres będzie wypłacane w niższej kwocie, tj. bez dopłaty do minimum.

Bez ograniczeń mogą również dorabiać niektórzy renciści. Są to o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do

pracy powstała w związku ze służbą wojskową. Ten przywilej dotyczy również rent rodzinnych przysługujących po uprawnionych do tych świadczeń.

Do „pilnowania” kwot granicznych nie są również zobowiązani renciści pobierający rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego. Te osoby również mogą zarabować bez ograniczeń.

Mat. prasowy ZUS

WAŻNE DLA WŁAŚCICIELI DIESLI

Wchodzi w życie embargo Unii Europejskiej na rosyjską ropę przywożoną tankowcami, a w lutym na produkty ropopochodne – w tym olej napędowy z Rosji, który przyprływa do nas statkami. Dlatego kłopot mogą mieć właściciele diesli.



Na stacjach jest drogo – byłoby drożej, gdyby nie tarcza antyinflacyjna

Na stacjach jest drogo, ale może być drożej, bo Europa odcina się od rosyjskiej ropy. Dziś wchodzi w życie szósty pakiet sankcji, które w maju UE nałożyła na Rosję po agresji na Ukrainę. Od teraz rosyjska ropa naftowa nie będzie mogła trafiać do krajów UE drogą morską. To mocno ograniczy rosyjski biznes naftowy, który zyskami ze sprzedaży surowca karmi swoją wojenną machinę. Choć rosyjska ropa dalej będzie płynąć na zachód i południe Europy rurociągami – w tym biegnącym przez Polskę – to zdaniem przewodniczącej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen embargo na ropę zmniejszy import tego surowca z Rosji do krajów UE o około 90 proc.

Jeśli sankcje będą szczelne, a do tego dojdzie jeszcze ograniczenie cenowe na rosyjską ropę, to zyski Kremla z handlu ropą znacznie spadną.

Kraje UE porozumiały się wstępnie w sprawie ustalenia górnego limitu na zakup ropy rosyjskiej. Pułap cenowy ma

być ustalony na poziomie 60 dolarów za baryłkę z zastosowaniem mechanizmu, który ma zakładać utrzymywanie górnego limitu cenowego 5 proc. poniżej rynkowej ceny ropy rosyjskiej. Decyzja wymaga zgody wszystkich 27 państw członkowskich.

Rosyjska ropa kosztuje obecnie ok. 56 dolarów za baryłkę, podczas gdy ropa Brent ok. 87 dolarów. Kreml straszy, że w odpowiedzi na limity cenowe ograniczy wydobycie ropy.

Jednak równie bolesna może okazać się dla Rosjan – ale niestety też dla nas, przynajmniej na początku – druga część szóstego pakietu sankcji. Chodzi o zakaz od 5 lutego 2023 roku importu statkami rosyjskich produktów ropopochodnych, w tym oleju napędowego.

— Trzeba pamiętać, że 40 proc. diesla, który zużywamy w Polsce, pochodzi z Rosji – zauważa dr. Jakub Bogucki z portalu e-petrol.pl. — Dlatego większy strach wiązałbym z embargiem na diesla niż na sprowadzanie ropy statkami, bo to może

nas dotknąć bezpośrednio. Nie da się z dnia na dzień wypełnić tej luki. Oczywiście robimy, co możemy – zresztą tak, jak inne kraje – ale pewnie odbije się to na kosztach. A biorąc pod uwagę, że od stycznia wrócą standardowe stawki VAT na paliwo, to ta perspektywa zwykła jest realna. Jak duża, to trudno powiedzieć, bo nie wiadomo, jak szybko uda na się odejść od rosyjskiego diesla i co w zamian za niego będziemy mieć. Dlatego większe obawy są, jeśli chodzi o diesla niż o zakaz sprowadzania ropy drogą morską. Choć pewnie Rosjanie będą próbowali dalej wysłać ropę do Europy statkami pod różnymi, tanimi banderami, bez ubezpieczeń, które nie we wszystkich portach są przyjmowane.

To, że europejskie rafinerie nie produkują aż tyle diesla, to też wynik pewnej polityki, która prowadziła od kilkunastu lat UE – tych wszystkich dyskusji wokół oleju napędowego i zakazu produkcji aut z silnikiem diesla.

— Dlatego łatwiej, taniej i wygodniej było go sprowadzać niż u siebie produkować. I to działa – dodaje ekspert z e-petrol.pl. — Teraz rafinerie muszą powrócić do produkcji diesla albo trzeba go ściągnąć z innych kierunków, ale to nie jest coś, co się da załatwić w miesiąc.

A trzeba pamiętać, że nie chodzi tu tylko o auta osobowe, ale cały transport, przemysł, który opiera się na dieslu. Ewentualne braki oleju mogą wywindować cenę paliwa, a to z kolei uderzy w całą gospodarkę, w ceny towarów i usług, co znowu napędzi inflację.

Na stacjach jest drogo, a byłoby drożej, gdyby nie tarcza antyinflacyjna, która czasowo zmniejszyła stawkę VAT z 23 do 8 proc., ograniczyła akcyzę i zniosła podatki handlowe, którym objęta jest sprzedaż paliw. Bo dziś, jak wynika z danych Komisji Europejskiej, ceny netto paliwa w Polsce są jednymi z najwyższych w Europie.

28 listopada wyższe ceny netto diesla niż u nas były

tylko w Szwecji, a benzyny – w Danii i Szwecji.

Potwierdzają to też dane Polskiej Organizacji Przemysłu i Handlu Naftowego, z których wynika, że na koniec listopada cena benzyny bez podatków wynosiła 110 proc. średniej unijnej, a diesla – 111 proc.

Jednak kierowcy tego nie odczuwają. Dzięki tarczy ceny paliwa na stacjach w Polsce są jednymi z najniższych w Europie, bo w przypadku benzyny tańsza Pb 95 była według danych KE tylko w Bułgarii i na Malcie, zaś diesel tylko na Węgrzech i Malcie.

Szkopuł w tym, że tarcza ma obowiązywać do końca grudnia tego roku. Wprawdzie Sejm przyjął w ubiegłym czwartek ustawę, która zakłada niepobieranie podatku od sprzedaży detalicznej i od sprzedaży paliw do 30 czerwca 2023 r., ale tak naprawdę nie ma to większego znaczenia dla ceny na stacjach. Tu największy wpływ wśród obciążeń ma VAT.

Jeśli wróci stawka 23-proc., to może być tylko

drożej. O ile tu nikt nie chce niepotrzebnie straszyć kierowców, to jednak 9 zł, a nawet 10 zł za litr, nie są całkiem wykluczone.

Na razie prognozy na najbliższe dni są dobre, gdyż eksperci zgodnie przewidują niewielki spadek cen. Według analityków BM Reflex w okresie 5-9 grudnia średnie ceny benzyny Pb 95 mogą spaść w okolice 6,53 zł za litr, a oleju napędowego – 7,68 zł za litr. Zdaniem ekspertów z e-petrol.pl średnio cena Pb 95 będzie wahać się w granicach 6,43-6,55 zł za litr, a oleju napędowego w przedziale 7,63-7,76 zł za litr.

Najwięcej diesli jeździ w Polsce w małych miastach do 20 tys. mieszkańców i na wsi (43 proc. i 38 proc. ogółu wszystkich aut). W większych miastach jest ich zdecydowanie mniej, np. w liczących od 100 do 200 tysięcy mieszkańców diesle stanowi już tylko 27 proc. ogółu samochodów.

PRACA

GOSPODARSTWO rolne zatrudni pracownika oraz operatora wozu paszowego, tel.606543503

KIEROWCA CE , 503-103-703

KOBIETA z Ukrainy podejmie (desperacko) pracę przy opiece nad osobami starszymi, małymi dziećmi, w gospodarstwie domowym i inne na terenie miasta i gminy Nowe Miasto Lubawskie, gminy Grodziczno i Kurzętnik, dysponuje własnym środkiem lokomocji, 731-862-654

POLAMP Giżycko-Monter dekoracji 604-971-794

PRACA kierowca Taxi Giżycko. tel.606-910-773

PR-H Agro-Sta zatrudni spawacza, tel.664144572

ZATRUDNIĘ murarza i pomocnika murarza z powiatu nowomiejskiego, ławskiego, ostródzkiego, tel.506-439-480

ZATRUDNIĘ pracownika do pracy w gospodarstwie. tel. 668-397-005

SPRZEDAM

DREWNO workowane suche sprzedam, cena do uzgodnienia, 504-250-135

GIŻYCKO Sprzedam deski budowlane i drewno opałowe, tel.504675577

NML Sprzedam szafę o wymiarach szer. 3m, wys. 2,2m, głębokość 60cm, cena 1200zł do negocjacji, 691-588-205.

SPRZEDAM komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem, 500-077-522

KUPIĘ

KUPIĘ motorower Simon, Wsk, motorynka mogą być niesprawne 505 431 881

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, ława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191, www.nieruchomosci-nowydom.pl

KUPIĘ MIESZKANIE może być do remontu lub zadłużone. Pomogę w spłacie długu. Zapłacę 5000zł za informację o takiej nieruchomości. Tel.661435785

KUPIĘ mieszkanie w Elku. Może być zadłużone lub do remontu. Tel: 737729255

MIESZKANIE w bloku 51m2, do wynajęcia, 2 pokoje z kuchnią na ul.Okrzei 1, 662-645-907

NML Lokal handlowo- usługowy 50m2 z zapleczem, ul.Daszyńskiego, centrum Nowego Miasta Lubawskie, 668-785-222.

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

NML Sprzedam duży dom z dużym gospodarczym bu-

dynkiem, działka 15 ar, Nawra 28, 696-348-176.

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. 28,70 m2, 661-125-677.

NML Wynajmę dwa mieszkania dwupokojowe o pow. 38m2 i 43m2 w Krzemieniewie, cena do uzgodnienia, 606-241-661

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście. Giżycko , 660-024-565

PRZYJMĘ w dzierżawę grunty rolne w okolicach Giżycka, 512 201 327

SPRZEDAM działkę 1800m2 z dokumentacją pod budowę domu, okoliceLubawy, 518-477-932

SPRZEDAM działki budowlane 12-13arowe, woda, kanalizacja, prąd, gaz,Tatary, Nidzica, 691-383-709

SPRZEDAM ziemię orną 10ha, 504-678-417

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ lokal usługowy 18m2. Giżycko Kościuszki. 502-616-931

WYNAJMĘ mieszkanie kawalerka 34 parter, centrum od Nowego Roku 2023, 608-857-559

WYNAJMĘ mieszkanie oraz pokoje, 786-100-989

WYNAJMĘ stoisko handel-usługi II piętro, Nidzica, Plac Wolności 8, 600-431-982

WYNAJMĘ stoisko-parter,

handel-usługi, Plac Wolności 8, Nidzica, 600-431-982

YOUHOUSE Korzystnie sprzedam Twoje mieszkanie, działkę, dom- Wycena i Sprzedaż Nieruchomości Krzysztof Kasprówicz tel.510-511-522

AUTO-MOTO

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

NML Sprzedam Kia Picanto 2013r., 1.0 benzyna, stan dobry, 61.313km, 513-648-492.

NML Sprzedam VW Polo 1.4TDI 2007r., niebieski metalik, 166.100km, ELS,CZ+2 klucze,EL- podgrzewane, klima sprawna, koła zima+ lato jak nowe, 10.800zł do negocjacji, 601-648-721.

NYSA-522 kupię Nysę, 698-082-959.

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

USŁUGI

! ! Kompleksowe remonty mieszkań, lokali, łazienki. 605-892-429

DACHY, 514-456-553

ŁAZIENKI profesjonalnie!!! 572 543 888,

REMONTY 793547242

REMONTY kompleksowo, 734-800-813

REMONTY mieszkań, kompleksowo, 881-053-105

TRANSPORT WĘGLA Giżycko i okolice, 500-045-459

USŁUGI koparko-ładowarką, 790-220-500

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY
Najniższe **CENY** Różne wymiary **Dogodne RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
578220tbr-A-P

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634.

WYKOŃCZENIA wnętrz, remonty A-Z. 572 543 888

ZAKŁAD USŁUG KOMI-NIARSKICH Artur Copija, ul.Grunwaldzka 3, Kurzętnik. Usługi świadczę na terenie powiatu nowomiejskiego. tel.608-607-391

RÓŻNE

!GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

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

NI/SPRZEDAM stare belki, opał suchy sosna, 606-513-447

SPRZEDAM wał-tąkowy, cegłę czerwoną, białą szamotową., 606-513-447

ZWIERZĘTA

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

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

SPRZEDAM jałóvkę wysokocielną, 516 061 837

MATRYMONIALNE

BIURO ZAPOZNANI, WWW.ZAPOZNANI.PL, tel.:+48 660-202-135

ZDROWIE I URODA

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski- specjalista urolog, przy-

chodnia El-Med, ul. Witosa 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! ! Kupię byczki, jałówki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu płatne gotówką 607-53-32-66

GEŚI chowane naturalnie, na wolnym wybiegu, karmione owsem sprzedam. 786-988-240

SKUP bydła rzeźne i eksportowe, 451-521-555; 512-365-027

SPRZEDAM jałówki HF tel. 606-783-208

SPRZEDAM pawie indyjskie, 518-477-932

maszyny rolnicze

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK I KUKURYDZY, PRZEWRAKARKI, BECZKOWOZY I INNE MASZYN, 608-279-110

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

ciągniki

KUPIĘ kombajn Anna, plus ciągnik C-360 lub podobny, 606-713-778

NML Sprzedam Ursus 1634, 1994r. wysoka kabina, blokada przedniego mostu, 66.000zł, 605-070-911

produkty rolne

SPRZEDAM grykę, 3zł/1kg, 503-534-597

SPRZEDAM siano w kostkach b.dobrej jakości, 664-867-321

SPORT – (NIE) TYLKO DLA MĘŻCZYZN!

Mundial, mundial... Oj, ciśnie mi się na usta pewien niezbyt wzniosły rym do mundialu...! I choć – co przypominam wszystkim z niesłabnącą dumą – mam za sobą osobisty udział w World Cup 1994, to jakoś do aktualnych rozgrywek nie pałam entuzjazmem...

Sporty są projektowane z myślą o mężczyznach – i to musi się zmienić. Tak mówi wiele kobiet. I twierdzą, że od tenisa po pływanię i piłkę nożną – zawodniczki-kobiety są obecnie u szczytu swoich możliwości, ale wciąż nie otrzymują takiego wsparcia, jak mężczyźni. Dziś, z mundialem, który gdzieś w tle toczy się w Katarze – tym bardziej warto dokładnie się nad tym problemem pochylić. A może nawet coś z tym zrobić?

ANOMALIE

Pomimo całej kolekcji międzynarodowych tytułów, reprezentacja Stanów Zjednoczonych w piłce nożnej kobiet musiała jakiś czas temu wytoczyć proces o dyskryminację ze względu na płęć orówne wynagrodzenie. Jeszcze przed procesem ich organ zarządzający, czyli US Soccer, złożył dokumenty sądowe, z których wynikało jednoznacznie, że kobiety są mniej wykwalifikowane niż ich koledzy.

Ale problem nie polega tylko na tym, że różnica w wynagrodzeniach kobiet i mężczyzn istnieje również w sporcie. Bo nawet przeciętna kobieta, która chce mieć dość energii, by regularnie chodzić na siłownię, jest w niekorzystnej sytuacji. Wszystko przez to, że podstawowe badania, które umożliwiają dobre odżywianie i skuteczny trening, zostały przeprowadzone na mężczyznach. — Podczas moich wcześniejszych badań powiedziano mi, że „kobiety są anomalią, więc niekoniecznie badamy kobiety w żywieniu sportowym lub nauce o ćwiczeniach fizycznych”... Rozejrzałam się i pomyślałam, że z pewnością 50 proc. lub więcej populacji to kobiety. Czy zatem przypadkiem mężczyźni nie są anomalią i jeszcze o tym nie wiedzą?

— pyta Stacy Sims, fizjolog ćwiczeń i dietetyk.

Stacy Sims pochodzi z Nowej Zelandii i ma misję, aby świat sportu uznał, że „kobiety to nie tylko mali mężczyźni”. Przeciwnie — że mają własny zestaw potrzeb żywieniowych i fizjologicznych.

TEMAT JAK CHWAST

Chociaż organizm każdego człowieka jest inny, istnieją wzorce fizjologiczne, które są charakterystyczne dla większości kobiet i głęboko wpływają na ich trening. Jednym z nich jest cykl menstruacyjny. Sims frustruje fakt, że w sporcie i treningu nie jest to wystarczająco poruszane. „To jeden z powodów, dla których dziewczyny rezygnują ze sportu, ponieważ nikt o tym nie mówi... I poczekaj, aż dojdiesz do okresu okołomenopauzalnego i menopauzy; ten temat jest jak chwast”. W swojej praktyce widziała również klientki, które czuły, że zanikanie miesiączki podczas intensywnego treningu jest normalne i „łatwiejsze”.

Chociaż niektóre badania sugerują, że przydatne może być zaplanowanie treningu siłowego zgodnie z cyklem miesięcznym i że kobieta może być nawet bardziej narażona na kontuzje na poszczególnych etapach cyklu, wciąż brakuje nam obszernej i solidnej bazy badań, aby dostosować trening i zawody wokół fundamentalnego aspektu fizjologii wielu czołowych sportowców.

STOWARZYSZENIE 9

Również w kontekście żywienia Sims mówi, że badania nad treningiem interwałowym o wysokiej intensywności, dietą ketogeniczną i przerywanym postem paleo są przeprowadzane na mężczyznach, którzy nader często prowadzą siedzący tryb życia...! Potem wyniki tych badań uogólnia się na całą populację fitness. — Jeśli spojrzymy na to, jak

w tym procesie kobiety zostały zmarginalizowane, można dojść do wniosku, że badacze priori założyli, że te informacje również dla nich zadziałają tak samo.

— Co gorsza, taki sposób myślenia zawodzi również kobiety. Choćby w kontekście czegoś tak podstawowego jak sprzęt — mówi Lynn Le, założycielka marki damskiego sprzętu bokserskiego i odzieży sportowej Society Nine.

Sama nazwa (z angielska Stowarzyszenie 9) pochodzi od przepisów artykułu XI federalnej ustawy o prawach obywatelskich z 1972 r., która zabrania dyskryminacji ze względu na płęć w jakimkolwiek programie edukacyjnym finansowanym ze środków federalnych, w tym dyskryminacji ze względu na płęć w sporcie.

WYGODA, KOMFORT, BEZPIECZEŃSTWO

Lynn Le jest byłą instruktorką kickboxingu. Założyła firmę w Portland w stanie Oregon w 2013 r. po latach zmagania ze sprzętem do sportów walki, który nie był przeznaczony dla kobiet. Klientki pojawiały się na jej zajęciach w dziecięcych rękawicach bokserskich lub różowej rękawicy jakiejś marki, które prawie nigdy nie pasowały do nadgarstka — ale przynajmniej czuły wsparcie. — Materiał tych rękawic wydawał się bardzo tandetny, po prostu nie było w nim nic profesjonalnego — ani pod względem dopasowania, ani jakości. Wtedy zdałam sobie sprawę, że tak naprawdę nie ma miejsca, do którego mogłabym iść i kierować po odpowiedni sprzęt strój.

Sama Lynn Le uciekła się do podwojenia owijek na ręce zwykle używanych przez bojowników, więc mogła zacisnąć dłoń w pięść w męskich rękawiczkach, które były za duże. Ponieważ dłonie kobiet są węższe niż mężczyzn, wiedziała, że



dedykowany projekt jest niezbędny nie tylko dla wygody, ale także dla podstawowego bezpieczeństwa zawodniczek.

— W sportach walki pierwszą linią obrony jest tworzenie amortyzacji dzięki sile własnego ciała, która ścisła twoją dłoń w idealnie uformowaną pięść tak, jak to tylko możliwe. Jeśli nosisz rękawicę, która jest o dwa numery za duża, jak, ulich, możesz to zrobić? Chcesz przecież cieszyć się tym, co robisz, chcesz nosić rzeczy, które są wygodne, wspierają cię w walce i zapobiegają kontuzjom — mówi Lynn Le.

POWRÓT DO SZKOŁY

Lynn Le i jej zespół programistów napotkali również poważny brak badań nad fizjologią kobiet, kiedy próbowali zaprojektować nago-lenniki. Nie przeprowadzono badań na temat odpowiedniego dopasowania dla kobiet, mimo że kobiety mają znacznie bardziej zmienny rozmiar od kolan w dół niż mężczyźni. — Musieliśmy wrócić do biologii na poziomie szkoły średniej i naprawdę spróbować zrozumieć ludzkie ciało... Ciała kobiet są niesamowicie skomplikowane. Różnią się znacznie bardziej zmiennością niż ciała mężczyzn. To najważniejsza rzecz, której się nauczyłam.

Ale dla Lynn Le założenie Society Nine było czymś

więcej niż tylko rozwiązaniem problemu ze sprzętem. — Branża nie była tak naprawdę zainteresowana reprezentowaniem wszystkich samoidentyfikujących się kobiet, od ich produktów po ich historie. Jeśli tak, zrobili to w taki sposób, że traktowali poszczególne kobiety pojedynczo, a nie jako kolektyw. Tak wiele uznanych zawodniczek... Atu się mówi tylko obyciu tą jedyną, byciu mistrzynią, byciu zwyciężczynią — a to nie jest recepta na długowieczność.

Jej własne doświadczenia ze sportami walki zmieniły jej życie i stworzyły dla niej społeczność, gdy sama przechodziła trudny okres. Teraz odbiera lawinę tych samych historii od swoich klientek.

TRUDNA PRZYSZŁOŚĆ

Celem Lynn Le jest uświadomienie, że ta społeczność istnieje daleko poza tym, co jest regularnie pokazywane w reklamach, i że jest przyjazna. — Dlaczego trenujemy? Czy to dla kondycji, czy dla zawodów? Czy każde kobiecie zwycięstwo sięga o wiele głębiej niż tylko chwala lub uwaga? Society Nine stale dąży do dalszego zwiększania liczby swoich członkiń.

Jeśli chodzi o to, jak wygląda przyszłość, to wciąż trudna bitwa. Nawet teraz, Stacy Sims, profesor na Uniwersytecie Waikato i badaczka

w Stanford, bywa pytana, dlaczego to takie ważne, by badać kobiety, skoro nawet o mężczyznach nie wiemy wystarczająco dużo. Może dlatego opublikowała niedawno ROAR (ang.: ryk, huk) — przewodnik żywieniowy i fitness dla kobiet, bo chce, by jak najwięcej kobiet zdało sobie sprawę z pełnego i wyjątkowego potencjału swoich ciał. — Możemy naprawdę pracować z naszą fizjologią, aby poprawić nasze wyniki zdrowotne, aby poprawić naszą wydajność. Niezależnie od tego, czy będzie to chodzenie po górach, szybki bieg na 5 km, czy wygranie konkursu Ironmana. Albo Ironwoman. Jakikolwiek jest ten cel — możemy.

Z kolei dla Lynn Le celem jest dalsze słuźenie swojej społeczności i prowadzenie trudnych rozmów. Chociaż spotkała się z ciepłym przyjęciem, gdy firma zaczynała, niektóre uprzedzenia, z jakimi spotkała się na początku, nadal się trafiają. Na przykład sprzedawcy ze sklepów sportowych, którzy mówią jej, że kobiety tak naprawdę nie przychodzą do ich sklepów. — Mówię wtedy, że może nie przychodzą do twojego sklepu, ponieważ tak naprawdę nie ma tam produktów dla kobiet. Nie ma powodu, by tu wchodziły, jeśli już na progu wyrażnie pokazuje się im, że nie są obsługiwane i nikt tu o nich nie myśli.

Society Nine nadal przekazuje sprzęt na rzecz programów sportów walki dla kobiet i młodzieży w całym kraju. — Chcę nadal pomagać samowarzącym kobietom i innym niedostatecznie reprezentowanym ludziom. Chcę, żeby czuli się widziani... To, co mnie motywuje, to nie tylko tworzenie naprawdę pięknych rzeczy, które działają. To także opowiadanie historii tych kobiet — deklaruje Lynn Le.

Magdalena Maria Bukowiecka

Krzyżówka klasyczna z hasłem

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, 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																					

POZIOMO:
1) satyryczne widowisko estradowe; 2) niejeden w kompleksie wystawowym; 3) oskarżony bez "żony"; 4) spokrewniony z żyrafą; 5) rzeka na granicy Czechy-Węgry; 6) przesąd, stare wierzenie; 7) szyje na zamówienie; 8) zarozumiałość, nadętość; 9) jeden z modeli Opla; 10) kwas plus alkohol; 11) buty na basen; 12) dziennik lub tygodnik; 13) napad wściekłości, furia; 14) teatr operowy w Mediolanie; 15) stop z huty; 16) gatunek indyjskiej herbaty; 17) eu dla chemika; 18) zbita wena; 19) część dworca kolejowego; 20) jeden z kolorów w kartach; 21) zbliżony do elipsy; 22) lekceważąco o ślązaku; 23) wyspa w archipelagu wysp Tonga; 24) pianista, wydawca dzieł Chopina; 25) utrudnia jazdę kierowcom; 26) przyjęcie w szpitalu; 27) klub piłkarski z Madrytu; 28) kosmetyk do rzęs; 29) spotkanie czarownic; 30) kompres na kolano; 31) dawna złota moneta; 32) pani mecenas; 33) wyspa w zatoce Saryńskiej; 34) miasto "Łuczniaka"; 35) wafelek do

lodów; 36) węgierska potrawa z papryki; 37) ruchoma w kompasie; 38) Irena dla bliskich; 39) system placu "od sztuki"; 40) Czerwony w Moskwie; 41) błąd przy serwisie; 42) biblijny bratobójca; 43) płynie w żyłach; 44) cedrat, odmiana cytrona; 45) siły zbrojne, wojsko; 46) stan szału bliski furii; 47) sytuacja bez wyjścia; 48) Okręgowa Izba Lekarska; 49) punkt odniesienia geodety; 50) biwak, koczowisko; 51) główna rzeka Walencji (Hiszpania); 52) bułgarskie wino musujące; 53) trujący tlenek węgla; 54) towarzyszyła Grechucie; 55) okrągły obraz
PIONOWO:
1) roślina z gałęziami, ale bez pnia; 2) dzida, lanca; 3) dorsz lub makrela; 4) przyrząd z igłą magnetyczną; 5) uciekinier; 6) drzewo z kolcami; 7) przysmaki, słodkości; 8) mielizna na rzece; 9) zezwolenie na przekroczenie granicy; 10) zapiekany makaron i sos mięsny; 11) mała lipa; 12) mała, szybka antylopa; 13) stawiana w piaskownicy; 14) domek dla ptaków; 15) rozwija sprawność fizyczną;

16) buty do tańca irlandzkiego; 17) przelanie praw na drugą osobę; 18) przynęta na ryby; 19) wskaźnik inteligencji; 20) gorzki smak; 21) duża jednostka masy; 22) kuzyn bydlą domowego; 23) chroniony górski kwiat; 24) znany tygodnik z przedrukami; 25) typ, rodzaj auta; 26) port lotniczy Osaki; 27) ma go szczęściarz; 28) łódzki klub sportowy; 29) oddziela piętra; 30) wybuchł w Czarnobylu; 31) kilkakrotny prezydent Szwajcarii; 32) ciało niebieskie z warkoczem; 33) budowla bez ścian; 34) najdłuższa rzeka Francji; 35) angielskie wśród przypraw; 36) rzeka, nad którą leży Hanower; 37) obok talerza z zupą; 38) Włochy; 39) silnik przepływowy; 40) kończy walkę dżudoków; 41) kurort na Łazurowym Wybrzeżu; 42) waga drogiego kamieni; 43) rozległa wyżyna w Indiach; 44) Marcin, polski koszykarz w NBA; 45) służbowy strój; 46) gra na instrumentach smyczkowych za pomocą smyczka; 47) antylopa z Sahary; 48) odprowadza kuchenne opary; 49) ma dwie belki na pagonie; 50) z górki na sankach

PRZEMOC DOMOWĄ TRZEBA ZATRZYMAĆ

W każdej rodzinie bywają chwile gorsze i lepsze. Awantury domowe, kłótnie rodzinne, nieporozumienia małżeńskie – wiele osób sądzi, że powinno radzić sobie samodzielnie. Do pewnego stopnia takie myślenie jest zasadne, jednak granica między kłótnią a przemocą jest bardzo cienka.

Zdarza się, że mężczyźni kopią, szarpiają, biją pięściami, wyrrywają włosy, obrzucają najgorszymi wyzwiskami, poniżają i grożą śmiercią.

Bywa, że kobiety obrzucają wyzwiskami, wyśmiewają, uderzają swoich mężów lub potrafią okrutnie bić swoje dzieci.

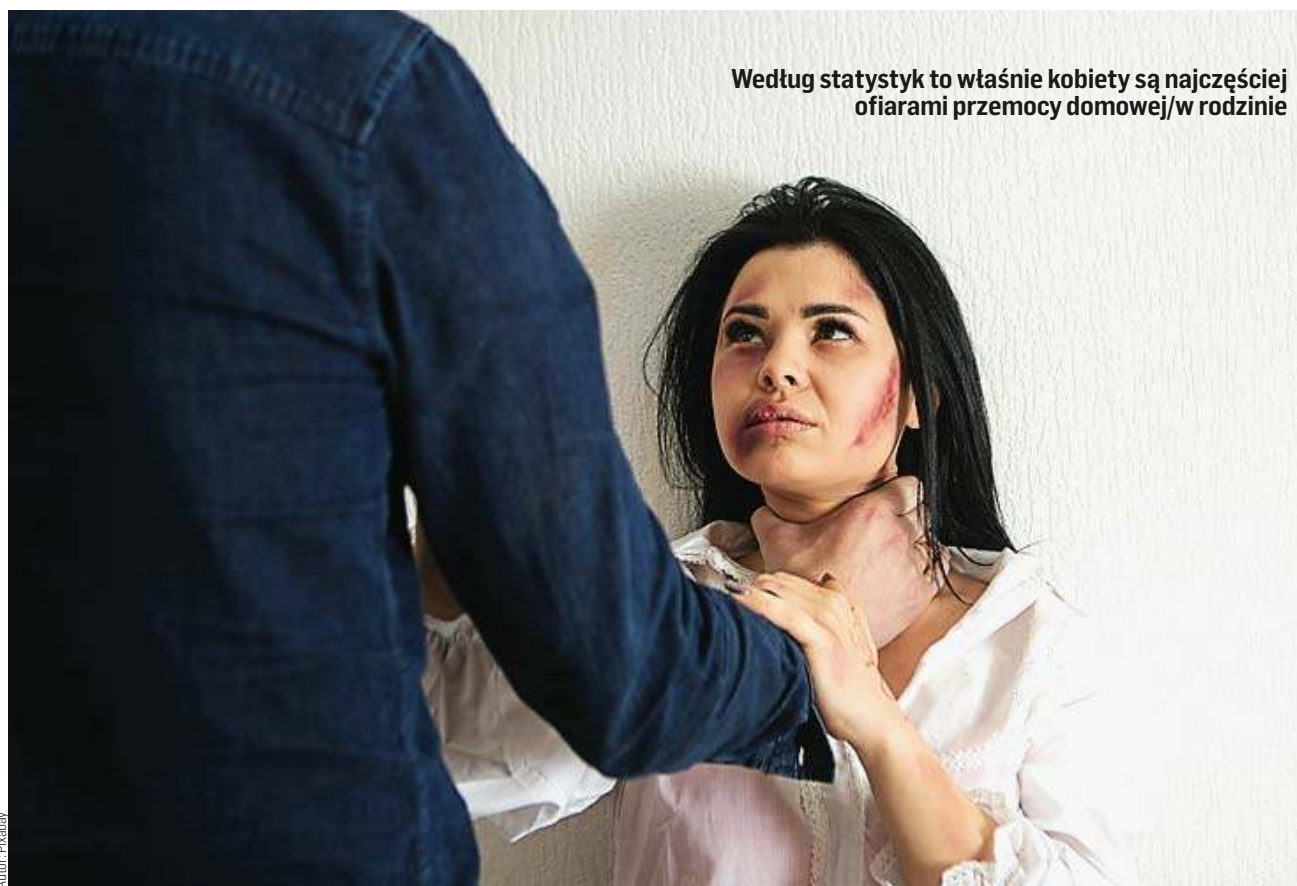
Bywa też, że dorośli ludzie potrafią mówić i robić krzywdę swoim zniechęconym rodzicom.

W takich sytuacjach określenie kłótnia domowa, nieporozumienie, czy konflikt nie wystarczają; są zbyt łagodne i często tuszują to, co naprawdę dzieje się w rodzinie. W tych przypadkach mówimy o przemoc w rodzinie.

Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób (członków rodziny lub innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących), w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

Przemoc może mieć różny charakter: fizyczny, psychiczny, seksualny, ekonomiczny, polegający na zaniechaniu lub izolowaniu. Zjawisko przemocy może trwać kilka, a nawet kilkanaście lat, gdyż ofiary często żywią nadzieję, że sprawca się zmieni. Zatrzymanie przemocy jest warunkiem niezbędnym dla skutecznego udzielenia pomocy ofiarom.

Stykając się z przemocą domową policjanci mają do



Według statystyk to właśnie kobiety są najczęściej ofiarami przemocy domowej w rodzinie

czynienia z przestępstwem, bądź jego domniemaniem, gdzie ten sam sprawca wielokrotnie, przez długi czas stosuje przemoc wobec tej samej ofiary. Podstawowym przepisem dotyczącym przemocy w rodzinie jest art. 207 Kodeksu Karnego mówiący o znęcaniu się fizycznym lub psychicznym nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieoporną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny. Aby przemoc mogła być uznana za przestępstwo musi ona mieć charakter ciągły.

Podjęcie interwencji środowiskowej wobec rodziny dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu o procedurę „Niebieskie Karty” i nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.

Procedura „Niebieskie Karty” obejmuje ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty i ochrony zdrowia, w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie.

Wszczęcie procedury „Niebieskie Karty” następuje przez wypełnienie formularza „Niebieska Karta” w przypadku powzięcia, w toku prowadzonych czynności służbowych lub zawodowych, podejrzenia stosowania przemocy wobec członków rodziny lub w wyniku zgłoszenia dokonanego przez członka rodziny lub przez osobę będącą świadkiem przemocy w rodzinie.

Policjant w większości przypadków jest pierwszą osobą

z zewnątrz otrzymującą sygnał o przemoc w rodzinie. O potrzebie interwencji policję powinny poinformować ofiary przemocy lub świadkowie przemocy w rodzinie np. sąsiedzi, inni domownicy, znajomi rodziny.

Numery telefonu pod którymi można uzyskać bezpłatną specjalistyczną pomoc i wsparcie /ogólnopolskie/ Niebieska Linia – dla osób, które czują się ofiarami przemocy w rodzinie - 800 12 00 02

Ogólnopolska Poradnia telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym - 116 123

Całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym +48 222 309 900.

Reagujmy. Ofiara często ze strachu ukrywa prawdę o tym co dzieje się w domu. Piekło tych osób często trwa przez wiele lat.

Policja/ok

Skorzystaj z pomocy finansowej

Pomoc materialną możesz uzyskać w podmiotach, które świadczą pomoc w ramach Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Najczęściej są to organizacje pozarządowe.

W zależności od sytuacji pomoc może polegać na przykład na:

- zapłaceniu za opiekę medyczną, leki, sprzęt medyczny – na przykład wózek inwalidzki, kule,
- pokryciu kosztów tymczasowego zakwaterowania,
- dopłaceniu do twojego czynszu,
- dostarczeniu Ci bonów żywnościowych lub zapłaceniu za jedzenie,
- zapłaceniu za odzież, bieliznę, środki czystości,
- zapłaceniu za bilety lub transport specjalny,
- sfinansowaniu szkoleń i kursów,



O POTRZEBIE INTERWENCJI POLICJĘ POWINNY POINFORMOWAĆ OFIARY PRZEMOCY LUB ŚWIADKOWIE PRZEMOCY W RODZINIE NP. SĄSIEDZI, INNI DOMOWNICY, ZNAJOMI RODZINY.

które podnoszą kwalifikacje zawodowe.

Co musisz przygotować?

- dokument, który potwierdza twoją tożsamość, na przykład dowód osobisty, paszport, legitymację,
 - numer PESEL,
 - dokumenty, które potwierdzają, że jesteś osobą dotkniętą przemocą – jeżeli je masz (nie są obowiązkowe). Może to być na przykład Niebieska Karta, zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju obrażeń, dokumenty z sądu, policji, prokuratury.
- Przed wizytą skontaktuj się telefonicznie z danym ośrodkiem. Dzięki temu dowiesz się, jakie inne dokumenty mogą być przydatne w twojej sprawie.

Co musisz zrobić?

Zgłoś się do najbliższego podmiotu, który pomaga ofiarom przestępstw w ramach dotacji z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Wykaz podmiotów znajdziesz na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości.

(Informacja gov.pl)

DWANAŚCIE MEDALI I 26 REKORDÓW

Aż 12 medali zdobyli młodzi zawodnicy sekcji lekkoatletycznej KS Zawkrze Mława podczas 9. rundy Warszawskiej Ligi Biegowej. Ustanowili też 26 rekordów życiowych, startując na trzech dystansach: 60, 300 i 600 metrów.



W niedzielę 20 listopada 2022 r. odbyła się 9. runda Warszawskiej Ligi Biegowej. Na halę lekkoatletyczną stołecznego AWF-u instruktor Krzysztof Koziatek zabrał 17 zawodników trenujących w sekcji lekkoatletycznej KS Zawkrze Mława. Młodzi adepci „Królowej Sportu” zdobyli łącznie 12 medali i ustanowili 26 rekordów życiowych, startując na trzech dystansach: 60 m, 300 m i 600 m. Serdecznie gratulujemy i jesteśmy z Was dumni!

Krzysztof Koziatek / KS Zawkrze Mława

WYNIKI

Poniżej przedstawiamy wyniki naszych wychowanków:

Kacper Górski (2014 – U10)
60 m – 9.97 s PB – 3. miejsce
300 m – 56.99 s PB – 4. miejsce

Alicja Bogulas (2013 – U10)
60 m – 9.71 s PB – 2. miejsce
300 m – 56.43 s PB – 2. miejsce

Hanna Matuszewska (2013 – U10)

60 m – 9.89 s PB – 3. miejsce
300 m – 59.44 s – 4. miejsce

Hanna Gralewicz (2013 – U10)
60 m – 9.94 s PB – 4. miejsce

Wiktor Zakrzewski (2013 – U10)
60 m – 10.14 s PB – 5. miejsce
300 m – 56.69 s – 1. miejsce

Monika Nowakowska (2012 – U12)
60 m – 10.55 s PB – 7. miejsce
300 m – 1:02.28 s – 8. miejsce

Michalina Krajewska (2011 – U10)
60 m – 9.72 s PB – 9. miejsce
300 m – 53.46 s PB – 7. miejsce

Lena Miecznikowska (2011 – U12)
60 m – 9.83 s PB – 11. miejsce
300 m – 57.04 s PB – 10. miejsce

Nikoła Grzegorczyk (2011 – U12)
60 m – 10.10 s PB – 14. miejsce
300 m – 59.80 s PB – 14. miejsce

Zuzanna Szymańska (2011 – U12)
60 m – 10.34 s PB – 17. miejsce

300 m – 58.05 s PB – 13. miejsce

Gabriela Mikucińska (2011 – U12)
60 m – 10.57 s PB – 18. miejsce
600 m – 2:24.41 s PB – 5. miejsce

Weronika Staszewicz (2011 – U12)
600 m – 2:27.93 s PB – 6. miejsce

Oliwer Nowakowski (2011 – U12)
60 m – 9.21 s PB – 5. miejsce
600 m – 2:06.19 s PB – 4. miejsce

Antonina Karol (2010 – U14)
60 m – 8.64 s PB – 2. miejsce
300 m – 51.89 s – 5. miejsce

Zofia Majko (2009 – U14)
60 m – 9.65 s – 3. miejsce
600 m – 2:01.66 s PB – 3. miejsce

Jakub Adamski (2009 – U14)
60 m – 7.95 s PB – 2. miejsce
300 m – 45.26 s PB – 1. miejsce

Jakub Bieliński (2008 – U16)
60 m – 7.80 s PB – 1. miejsce
300 m – 47.82 s – 2. miejsce

