

MŁAWA KOCHAM MOJE MIASTO!



Z OKAZJI ŚWIĄT WIELKIEJ
NOCY SKŁADAMY PAŃSTWU
NAJSERDECZNIEJSZE
ŻYCZENIA: ZDROWIA,
SZCZĘŚCIA ORAZ NADZIEI
I SIŁ, Z KTÓRYMI BEZ
PROBLEMU POKONACIE
WSZYSTKIE TRUDNOŚCI.
CIEPŁYCH I PEŁNYCH
RADOŚCI ŚWIĄT, A TAKŻE
WIELU RADOŚCI
I SATYSFAKCJI W ŻYCIU
ZAWODOWYM ORAZ
PRYWATNYM ŻYCZY REDAKCJA
KURIERA MŁAWSKIEGO



DROGA ŻUROMINEK – STUPSK UROCZYŚCIE OTWARTA

WIADOMOŚCI ||

S. 3

DRUGA EDYCJA MŁAWSKIEGO JAJOBRAŃ ZA NAMI

WYDARZENIA ||

S. 8

STRAŻACY Z MŁAWY NA III MIEJSCU MISTRZOSTW W HALOWEJ PIŁCE NOŻNEJ

SPORT ||

S. 14



PROMOCJA

CZYTAJ
**NOWY
PORTAL**

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁÓMŻA • SIEDLCE



warszawa • mazowsze
wawa.info

TEGOROCZNA WIELKANOC BĘDZIE DROŻSZA NIŻ W UBIEGŁYCH LATACH

W tym roku Polacy planują przeznaczyć średnio 568,8 zł na święta wielkanocne. To o 30 zł mniej niż w zeszłym roku. Niemal połowa z nich przewidywa, że koszty zbliżającej się Wielkanocy będą porównywalne do tych w poprzednich latach, a więcej niż co czwarty spodziewa się większych wydatków. Aż 82,4% respondentów, którzy zadeklarowali, że tej wiosny Wielkanoc będzie dla nich kosztowniejsza, jako główny czynnik wskazali inflację i podwyżkę cen produktów. To dokładnie 10 pp. mniej niż w 2023 r. Wydatki niższe lub podobne do tych ubiegłorocznych Polacy zawdzięczają

odpowiedzialnemu zarządzaniu domowym budżetem: ponad połowa ankietowanych zamierza oszczędzać na produktach i uważniej przyglądać się cenom. – Według najnowszej edycji cyklicznego Barometru Providenta, łącznie 56,3 proc. osób planuje utrzymać koszty tegorocznej Wielkanocy na niższym lub takim samym poziomie jak w poprzednich latach – mówi Karolina Łuczak, Rzeczniczka Prasowa Provident Polska. – Wśród nich, 31,4 proc. zaoszczędzi, kupując tańsze zamienniki, 30 proc. skorzysta z promocji, natomiast 32,4 proc. (dokładnie tyle samo co w 2023 r.) nie kupi wszystkich potrzeb-

nych produktów. Prawie co piąty badany ograniczy wydatki celebrując w mniejszym gronie – dodaje Karolina Łuczak. Tegoroczną Wielkanoc finansowo najmocniej odczują mieszkańcy województwa lubuskiego, którzy wydadzą 838 zł, a także ankietowani w wieku 45-54 lat, deklarujący średnie wydatki rzędu 625 zł. Co ciekawe, aż 46,7 proc. najmłodszych ankietowanych w przedziale 18-24 lata w ogóle nie obchodzi świąt wielkanocnych. Z drugiej strony, 17 proc. z nich wybiera podróżowanie, co może być przyczyną większych wydatków okołoświątecznych tej grupy badanych. Ostatecznie,

budżety osób z tej grupy są zdecydowanie najniższe i wyniosą w tym roku ok. 263 zł. Niemal co dziesiąta osoba wiąże wyższe koszty Wielkanocy z rolą gospodarza, a 6,6 proc. badanych wzmożone wydatki usprawiedliwia powiększeniem się rodziny. Jednocześnie, niemal 13 proc. ankietowanych zdecyduje się w tym roku na droższe produkty. Takiej odpowiedzi udzielił prawie co trzeci (29,9 proc.) Polak w wieku od 18 do 24 lat oraz co szósty (17,3 proc.) z grupy 45-54 lata. – Niezależnie od wieku i miejsca zamieszkania, inflacja i wzrost cen są głównymi przyczynami większych wydatków każdej grupy badaw-

czej – mówi Karolina Łuczak. – Najczęstszym sposobem na obniżenie budżetu jest wybór tańszych zamienników – mistrzami tej metody oszczędzania są osoby w wieku 45-55 lat (62 proc.), a także mężczyźni – wykorzystuje ją 45,7 proc. z nich w porównaniu do 15 proc. kobiet. Z kolei panie częściej niż panowie rezygnują z zakupu wszystkich potrzebnych produktów (36 proc. wobec 29,5 proc. mężczyzn). Promocje są natomiast mocną stroną 60,7 proc. ankietowanych z grupy wiekowej 45-44 lata – zauważa. – Ulubione potrawy są nieodłączną częścią świątecznych tradycji. Jak pokazuje Baro-

metr Providenta, Polacy nie wyobrażają sobie Wielkanocy bez jajek i białej kielbasy, które co roku znajdują się na samym szczycie podium – przepada za nim odpowiednio 84,6 proc. oraz 56,9 proc. badanych – mówi Karolina Łuczak, Rzeczniczka Prasowa Provident Polska. – Dla 93 proc. osób na świątecznym stole nie może zabraknąć żurku, a niewiele mniej, bo 49 proc. nie obejdzie się tego dnia bez wędlin – dodaje. Czym jednak byłyby święta bez deseru? W tej kategorii króluje sernik – faworyt 43,8 proc. Polaków. Babkę wybierze 37,7 proc. ankietowanych, a mazurka 22,6 proc. z nich.

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 psychologiem 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 jakakol-

wiek 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: strazmiejaska@mlawa.pl

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

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

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

Samodzielny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital Mława, ul. A. Dobrskiej 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.

DROGA ŻUROMINEK – STUPSK UROCZYŚCIE OTWARTA

Przy świetlicy wiejskiej w m. Dunaj odbyło się uroczyste otwarcie zadania inwestycyjnego pn. „Rozbudowa drogi powiatowej nr 2349W Żurominek – Stupsk” zrealizowanego przez Powiat Mławski. - Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej inwestycji - mówił starosta Jerzy Rakowski.

Przypomnijmy, że w ramach inwestycji rozbudowano odcinek drogi o długości 1921 m od zjazdu z węzła drogowego „Żurominek” na drodze krajowej S7 do wyjazd z obszaru zabudowanego miejscowości Dunaj. Wykonano kanalizację deszczową, poszerzono jezdnię do 6,0 m na odcinkach szlakowych i do 7,0 m na odcinku zabudowanym, wzmocniono konstrukcję i wykonano nową nawierzchnię z mieszanki SMA, a także wybudowano nowe chodniki w tym 892 m chodnik jednostronny po lewej stronie i 631 m chodnik obustronny. Wykonano dwie zatoki autobusowe z wiatami przystankowymi a na wlocie do miejscowości Dunaj w celu spowolnienia i uspokojenia ruchu wybudowano wyspę środkową.

Źródłami finansowania są:
- Dofinansowanie ze środków Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych Polski Ład: 5 880 000,00 zł
- Pomoc finansowa Gminy Stupsk – 750 000,00 zł
- Wkład własny Powiatu Mławskiego – 4 303 465,14 zł

W uroczystości wzięli udział przedstawiciele władz parlamentarnych oraz samorządowych, przedstawiciel wykonawcy, radni samorządowi, dyrektorzy jednostek, przedstawiciele służb mundurowych oraz przedstawiciel duchowieństwa.

Starosta Mławski Jerzy Rakowski w swoim przemówieniu podziękował wszystkim za obecność na uroczystości. Zwrócił uwagę na wysoką jakość realizacji zadania, podziękował firmie wykonawczej oraz wszystkim osobom zaangażowa-



foto: Starostwo Powiatowe w Mławie

nym w realizację inwestycji.

- Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej inwestycji. Dziękuję panu projektantowi, dziękuję wykonawcy – firmie STRABAG, która solidnie i rzetelnie zrealizowała rozbudowę tej drogi, dziękuję panu wójtowi Gminy Stupsk za dobrą współpracę, dziękuję pracownikom starostwa powiatowego oraz samorządowcom zaangażowanym w realizację tego zadania. Kolejny raz udowodniłmy, że razem możemy zdziałać

więcej – powiedział starosta Jerzy Rakowski.

Na dobrą współpracę pomiędzy powiatem mławskim a gminą Stupsk w swoich przemówieniach zwrócili uwagę Poseł na Sejm RP Anna Cicholska oraz Senator RP Krzysztof Bieńkowski.

- Znam ten teren od wielu lat. Wspominałam dziś z panem wójtem jak wyglądały te ziemie kiedyś, a jak wyglądają one teraz. Proszę zauważyć ile inwestycji przez ten szereg lat zrealizowano. Te inwestycje to owoc

dobrej współpracy i za tą dobrą współpracę między samorządami dziękuję – powiedziała Anna Cicholska, poseł na Sejm RP

- Gratuluję dobrej współpracy pomiędzy samorządami. To nie wszędzie się tak zdarza, aby starosta i wójtowie współpracowali ze sobą i wzajemnie tą dźwignię finansową budowali, żeby wykonać inwestycję dla mieszkańców powiedział Krzysztof Bieńkowski, senator RP.

Radny Jacek Szlachta w swoim przemówieniu podziękował samorządom oraz wykonawcy inwestycji. - Dziękuję władzom gminy i powiatu. Dziękuję wykonawcy - firmie Strabag, która mimo napotkanych problemów i komplikacji w trakcie realizacji wykonała całość wzorowo. Dziękuję szczególnie za przystanki autobusowe.

- W imieniu samorządu gminnego oraz mieszkańców Gminy Stupsk dziękuję za rozbudowę tej drogi, która znacząco poprawi komunikację w naszej gminie. Wyrażam nadzieję na dalszą, sukcesywną współpracę na rzecz mieszkańców

- powiedział Jacek Świderski, wójt Gminy Stupsk

Po przemówieniach nastąpił uroczysty moment otwarcia inwestycji. Wstęgi przecięli: Poseł Anna Cicholska, Senator Krzysztof Bieńkowski, Starosta Mławski Jerzy Rakowski, wicestarosta Krystyna Zając, Wójt Gminy Stupsk Jacek Świderski, Przewodniczący Rady Powiatu Mławskiego Jan Łukasik, Radny Powiatu Mławskiego Jacek Szlachta, Przewodniczący Rady Gminy Stupsk Szymon Sobczak, sołtys wsi Dunaj Ireneusz Tartas, kierownik budowy STRABAG Rafał Muszyński, projektant Andrzej Dusiński, dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg Leszek Ślubowski, dyrektor Wydziału Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Dariusz Makowski, kierownik Działu Pozyskiwania Funduszy Strukturalnych i Promocji Piotr Witkowski oraz ks. kan. Robert Henryk Andrikowski, proboszcz parafii pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Żurominku.

Po przecięciu wstęgi ks. kan. Robert Henryk Andrikowski dokonał poświęcenia drogi. **Mateusz Przybyszewski**

UMOWY Z DZIAŁKOWCAMI ZOSTAŁY PODPISANE

Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski i Skarbnik Miasta Mława Justyna Aptewicz podpisali z prezesami mławskich ogrodów działkowych umowy na dofinansowanie planowanych przez nich przedsięwzięć.

Przypomnijmy, że ROD „Za Torem” planuje III etap budowy i modernizacji zasilania energetycznego na terenie ogrodu, ROD „550-lecia Mławy” – VI etap budowy alei dojazdowej na terenie ogrodu, ROD „Pod Lasem” – modernizację sieci elektrycznej oraz infrastruktury przy istniejącym Domu Działkowca, natomiast ROD „Relax”

– modernizację hydroforni. Każdy z ROD-ów otrzymał 20 000 zł z budżetu miasta. Drugie tyle przyznał z programu „Mazowsze dla działkowców 2024” sejmik wojewódzki. Wkład własny poszczególnych ROD-ów wynosi 10 000 zł.

- Te pieniądze trafiają we właściwe ręce i na właściwe cele. To jest dla nas bardzo ważne, że państwo mają

pomysł, zauważają potrzeby i że te pieniądze są wykorzystywane właściwie, w w-w-szej ocenie i w naszej ocenie – zwracał się do obecnych Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

Zadania pn. „Budowa alei dojazdowej na terenie ROD im. „550-lecia” Mławy w Mławie – etap VI”, „Modernizacja hydroforni na terenie ROD RELAX

w Mławie”, „Modernizacja sieci elektrycznej oraz infrastruktury przy istniejącym Domu Działkowca na terenie ROD „Pod Lasem” w Mławie”, „Budowa i modernizacja zasilania energetycznego na terenie ROD „Za Torem” – etap III” współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

KN / KSM



Foto: UM Mława

REKLAMA

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

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 26.03.2024 r. do 25.04.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia, zawierający nieruchomość nr 10-1092/4 (część).

3624otm1-a-M

komunikat

STAROSTA MŁAWSKI

informuje, że na tablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Reymonta 6 i ul. Stary Rynek 10 oraz na stronie internetowej www.bip.powiatmlawski.pl w okresie od dnia 26 marca do dnia 15 kwietnia 2024 roku zamieszczono wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Skarbu Państwa, przeznaczonej do dzierżawy na czas oznaczony 5 lat, obejmujący część działki nr 4112/3, położonej w Mławie.

3124otm1-a -P

Z okazji nadchodzących

Świąt Wielkiejnocy

życzymy Państwu zdrowia, spokoju i pokoju,
ciepła rodzinnych spotkań, wzajemnej życzliwości
i samych dobrych decyzji.

Lech Prejs
Przewodniczący Rady Miasta



Sławomir Kowalewski
Burmistrz Miasta Mława



2524otm1-a -P

rolnicze abc

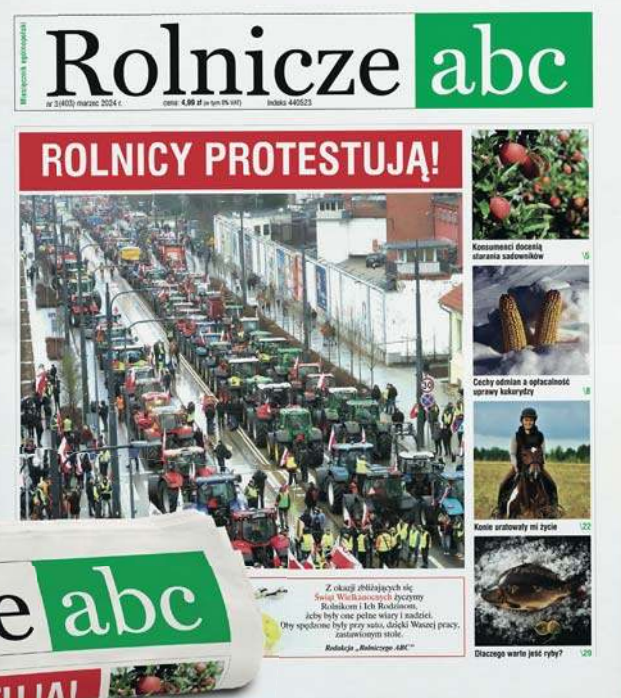
z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK NIE TYLKO DLA ROLNIKÓW

- CZY ROLNICY **ZMIENIAJĄ UNIE?**
- BIEŻĄCE **DOFINANSOWANIA**
Z ARIMR
- **BIOSTYMULATORY**
- **ZWOLNIJ, ŻEBY ŻYĆ!**
- **CECHY ODMIAN**
A OPŁACALNOŚĆ
UPRAWY KUKURYZY

Do kupienia stacjonarnie:

na pocztę, w punktach sprzedaży prasy,
w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów:
Dino, Społem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real
oraz online: www.kupgazete.pl, www.e-kiosk.pl



1524otbp-e -P



Z okazji **Świąt Wielkanocnych**
 życzymy dużo zdrowia,
 wiosennego optymizmu,
 wszelkiej pomyślności
 i radości.
 Niech tegoroczne Święta
 staną się okazją
 do pojednania
 i okazywania sobie
 miłości i szacunku.

FAST-FOL
 Recycling

3724otm1-a-M



Z okazji
Świąt Wielkiej Nocy
 pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia.
 Niech ten szczególny czas przyniesie nam wytchnienie
 od trosk dnia codziennego,
 będąc zarazem źródłem nadziei, wewnętrznego spokoju,
 odrodzenia serc i pojednania.
 Życzymy Państwu dużo zdrowia, pogody ducha,
 pokoju, wszelkiej pomyślności
 oraz błogosławieństw Zmartwychwstałego Chrystusa.
 Z poważaniem

Przewodniczący
 Rady Powiatu Mławskiego
 Jan Łukasik
 wraz z Radnymi
 Powiatu Mławskiego

Starosta Mławski
 Jerzy Ryszard Rakowski
 wraz z Zarządem
 oraz pracownikami
 Starostwa Powiatowego
 w Mławie

1724otzl-b-M

Z okazji
Świąt Wielkanocnych

spokoju, radości, nadziei w życiu
 i wiary w dobro
 oraz miłych spotkań w rodzinnym gronie
 życzą
 Zarząd i Pracownicy
 Firmy NOVAGO



NOWOCZESNE
 GOSPODAROWANIE
 ODPADAMI



BEZPIECZNE ZAKUPY PRZEDŚWIĄTECZNE

Rozpoczyna się okres przedświątecznej gorączki zakupów w galeriach handlowych, sklepach i na targowiskach. Pochłonięci przygotowaniami często zapominamy o bezpieczeństwie. Jak co roku przed świętami policjanci radzą, jak bezpiecznie robić zakupy w sklepach stacjonarnych i internetowych oraz aby zachować w tym czasie szczególną ostrożność i uniknąć problemów.

Robiąc zakupy stacjonarnie:

- uważajmy w miejscach publicznych takich jak: dworce, przystanki, sklepy, gdzie z uwagi na duże skupiska ludzi oraz panujący tłok narażeni jesteśmy na kradzież,

- jeśli mamy przy sobie większą kwotę pieniędzy, nie trzymajmy jej w jednym miejscu, rozdzielając ją i umieszczając w różnych miejscach zmniejszamy ryzyko ewentualnej utraty całej posiadanej gotówki,

- płacąc za zakupy nie pokazujemy całej zawartości portfela, najbezpieczniej mieć wcześniej odliczoną kwotę pieniędzy,

- nie zapisujemy numeru PIN na karcie płatniczej, nie eksponujemy go również w widocznym miejscu,

- robiąc zakupy pamiętajmy, aby nie przechowywać dokumentów, pieniędzy czy telefonów komórkowych w tylnych kieszeniach spodni, w zewnętrznych kieszeniach płaszcza, czy kurtki,

- zwracamy uwagę także na torebki, plecaki oraz podręczne torby z zakupami, nie pozostawiając ich bez opieki i nadzoru,

- wyjmując kilkukrotnie portfel podczas kupo-



foto: Arch. GO

wania, za każdym razem zamykajmy torebkę lub plecak, trzymajmy je najlepiej z przodu, zamknięciem do siebie,

- podczas zakupów klucze do mieszkania nośmy w innym miejscu niż dokumenty, ponieważ w przypadku zagubienia ich, złodziej może okraść nasze mieszkanie,

- podczas podróży lub przemieszczania się komunikacją miejską, starajmy się nie pozostawiać bagażu bez opieki, ponieważ grozi

to nie tylko utratą naszego mienia, ale również może spowodować wszczęcie alarmu przez służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo.

Zabierając dzieci na zakupy:

- pilnujmy najmłodszych, aby się nie zgubili,

- jeżeli do tego dojdzie szybko poprośmy o pomoc pracowników obiektu, w którym jesteśmy,

- warto wcześniej nauczyć dzieci, aby w przypadku

oddalenia się od rodziców lub opiekunów zawsze wróciły do miejsca, gdzie widziały ich ostatni raz, starsze dzieci powinny mieć zapisane w telefonie komórkowym kontakty do najbliższych osób,

- najprostszym sposobem zadbania o to, aby numery telefonów do najbliższych były łatwo dostępne w takiej sytuacji jest dopisanie przed nazwą kontaktów w telefonie skrótu ICE - In Case of Emergency (w nagłym wypadku).

Robiąc zakupy w sieci:

- musimy pamiętać, że Internet to również miejsce, gdzie działają oszuści,
- uważajmy na wyjątkowe okazje i bardzo duże promocje,

- unikajmy także zakupów przedmiotów o rażąco zaniżonej cenie, gdyż mogą one pochodzić m.in. z przestępstwa, zachowajmy dla pewności korespondencję ze sprzedawcą,

- za każdym razem sprawdzmy wiarygodność sprzedawcy, jego

poprzednie aukcje oraz opinie kupujących na jego temat,

- starajmy się dokonywać zakupów za pobraniem, płacmy po otrzymaniu zamówionego towaru,

- otrzymując ofertę e-mailem nie korzystajmy z linków, a na stronie sklepu wchodzimy wpisując adres w oknie przeglądarki, unikniemy w ten sposób stron podszywających się pod legalnie działające sklepy,

- po przekierowaniu na stronę swojego banku przy płatności e-przelewem zawsze upewnijmy się, czy nic nie wzbudza naszych wątpliwości, sprawdzmy dokładnie adres strony,

- płatności dokonujemy wyłącznie na zaufanych urządzeniach i unikajmy wykonywania ich w miejscach publicznych,

- nigdy nie udostępniamy swoich numerów PIN czy haseł np. do bankowości elektronicznej,

- uważajmy także na podejrzane wiadomości o konieczności dopłaty do przesyłki.

Apelujemy o czujność i rozsądek podczas dokonywania świątecznych zakupów.

Biurow Prewencji KGP

PIJANY KIEROWAŁ AUTEM. USŁYSZAŁ JUŻ ZARZUT I STRACIŁ SAMOCHÓD

Interwenujący świadkowie uniemożliwili dalszą jazdę nietrzeźwemu kierowcy, który próbował odjechać z parkingu przy markecie. Wjechał peugeotem na pas zieleni, przejechał przez krawężnik i urwał zderzak w swoim samochodzie. Przeprowadzili go, odebrali mu kluczyki i powiadomili policję. Nietrzeźwym kierowcą okazał się 73-letni mieszkaniec Mławy.

Do zdarzenia doszło w piątek wieczorem (22.03), na terenie jednego z mławskich osiedli. Przeprowadzili go, odebrali mu kluczyki i powiadomili policję. Nietrzeźwym kierowcą okazał się 73-letni kierowca pe-

geota, mieszkaniec Mławy, miał w organizmie ponad 1,6 promila alkoholu. Policjanci zatrzymali kierującego uprawnienia w czterech kategoriach.

Mężczyzna został osadzony w policyjnym areszcie a jego samochód odholowany. Po wytrzeźwieniu, 73-letni mławianin usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Dzięki reakcji świadków, nietrzeźwy kierowca nie wyjechał na ulice Mławy. Odpowiedzialne, wzorowe działanie przypadkowych



foto: GO

osób, zapobiegło niebezpieczeństwu.

Zgodnie z nowelizacją Kodeksu karnego od 14 marca 2024 roku, nietrzeźwy kierowca, który będzie miał powyżej 1,5 promila alkoholu we krwi, zawsze będzie tracił samochód,

niezależnie od tego, czy spowodował wypadek drogowy czy też nie. Najpierw policja tymczasowo zajmie jego samochód na okres do 7 dni. Następnie prokurator zabezpieczy auto i sąd obligatoryjnie orzeknie przepadek samochodu.

Sąd będzie mógł odstąpić od orzeczenia przepadku. Może to nastąpić w przypadku, kiedy nie doszło do wypadku oraz jeżeli zachodzi wyjątkowy wypadek uzasadniony szczególnymi okolicznościami. Auta utracą natomiast osoby, które spowodowały wypadek przy zawartości co najmniej 0,5 promila alkoholu we krwi lub też w sytuacji recydywy.

W nowych przepisach uwzględniono sytuację, w której auto jest w leasingu lub jest we współwłasności. W takiej sytuacji orzekany ma być przepadek równowartości pojazdu.

Pod uwagę będzie brana wartość określona w polisie ubezpieczeniowej, a w razie braku polisy – średnia wartość rynkowa odpowiadająca wartości podobnych pojazdów. Oznacza to, że kierowca prowadzący pod wpływem będzie musiał zapłacić tyle, ile kosztuje auto, w którym spowodował wypadek lub został zatrzymany przez policję.

asp.szt. Anna Pawłowska, jk

Widzisz – reaguj! Zadzwoń pod bezpłatny numer alarmowy 112. Twoja reakcja ma ogromne znaczenie, może uratować czyjeś życie.

PIĘĆ SAMORZĄDÓW CHCE ZBUDOWAĆ KĄPIELISKO NAD ZALEWEM „RUDA”

PRZY ZBIORNIKU WODNYM „RUDA” MA POWSTAĆ KĄPIELISKO. LIST INTENCYJNY W TEJ SPRAWIE PODPISAŁO W CZWARTEK PIĘĆ OKOLICZNYCH SAMORZĄDÓW: MIASTO MŁAWA I TAMTEJSZY POWIAT ORAZ GMINA LIPOWIEC KOŚCIELNY Z WOJ. MAZOWIECKIEGO, A TAKŻE POWIAT DZIAŁDOWSKI I GMINA IŁOWO-OSADA Z WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO.

Wierzimy, że współpraca między gminami Lipowiec Kościelny i Iłowo-Osada, miastem Mława oraz starostwami powiatowymi w Działdowie i Mławie pozwoli na skuteczne planowanie oraz realizację tego przedsięwzięcia” - podkreślono w liście intencyjnym w sprawie budowy kąpieliska nad zbiornikiem wodnym „Ruda”. Dokument podpisano w czwartek w Miejskim Domu Kultury w Mławie.

„Podpisany dziś list intencyjny jest potwierdzeniem, że pięć samorządów chce wspólnie pracować nad tym, aby nad zalewem +Ruda+ stworzyć miejsce do rekreacji dla mieszkańców okolicznych gmin i powiatów, a także Mławy” - powiedziała PAP rzeczniczka mławskiego Urzędu Miasta Magdalena Grzywacz.

Jak zaznaczyła, zalew „Ruda” położony jest blisko Mławy, jednak bezpośrednio nie sąsiaduje z miastem. Zwróciła przy tym uwagę, że mławianie w latach 70. XX wieku



uczestniczyli w budowie tego zbiornika wodnego i stąd wielu z nich, z pokolenia na pokolenie, czuje się mocno związanych z tych miejscem. „Trzeba też pamiętać, że to największy akwen w okolicy, przepięknie położony i z tego powodu często odwiedzany przez mieszkańców sąsiadujących z nim gmin, powiatów, ale też Mławy” - podkreśliła.

„To, czego tam brakuje, to właśnie kąpielisko wraz z infrastrukturą do rekreacji i wypoczynku. Stąd właśnie list intencyjny, który jest pierwszym krokiem do tego, aby rozpocząć jakieś działania zmierzające do realizacji inwestycji” - dodała Grzywacz. Rzeczniczka mławskiego Urzędu Miasta wyjaśniła, iż w ramach projektu budowy kąpieliska samorządy zamierzają ubiegać się

o wsparcie ze środków zewnętrznych, w tym z KPO. Jak dodała, wstępne na razie plany, oprócz utworzenia przy akwenu strzeżonej plaży, zakładają też budowę boisk i ścieżek rowerowych, a w przyszłości być może także niewielkiej przystani żeglarskiej. „Plan jest taki, żeby pierwszy etap przedsięwzięcia ruszył jeszcze w tym roku” - przyznała Grzywacz.

Zbiornik wodny „Ruda” o powierzchni 57,75 ha, który spełnia funkcje retencyjne, powstał w 1976 r. Położony jest na terenie podległym czterem samorządom, które są sygnatariuszami listu intencyjnego: gminy Lipowiec Kościelny w powiecie mławskim i gminy Iłowo-Osada w powiecie działdowskim. Pojemność zbiornika przy maksymalnej wysokości piętrze-

nia wody wynosi 761 tys. m sześć.

Z początkiem tego roku Państwowe Gospodarstwo Wodne „Wody Polskie” zakończyło modernizację tego akwenu, który został m.in. odmulony; zrealizowano też roboty budowlane, poprawiające stan zapory i ostrogi oraz wykonano przepławkę dla ryb i innych zwierząt migrujących. Powstała też nowa oświetlona droga, ścieżki spacerowe wraz z ławeczkami do odpoczynku. Inwestycja trwała dwa lata i kosztowała 14,5 mln zł.

Gdy zbiornik wodny „Ruda” powstawał, celem inwestycji - jak przypominają „Wody Polskie” - było zwiększenie retencji wodnej oraz bezpieczeństwa powodziowego obszarów położonych poniżej zapory, a także zapobieganie suszy na terenach przyległych. Po zakończeniu modernizacji spółka podkreśliła, że akwen będzie pełnił nie tylko funkcje przeciwsuszowe i przeciwpowodziowe, „jego przebudowa zwiększy atrakcyjność regionu, pozwoli na rozwój agroturystyki, a także wędkarstwa”. (PAP)

TRWA REMONT DROGI POWIATOWEJ NR 2369W W MŁAWIE

Zadanie zostało dofinansowane ze środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Całkowity koszt realizacji tego zadania to 2 724 476,06 zł. Zakończenie inwestycji przewidziano na kwiecień 2024 rok.

Zakres prac na ulicy Granicznej i Brukowej obejmuje wykonanie robót remontowych w postaci frezowania istniejącej nawierzchni jezdni drogi powiatowej nr 2369W na długości odcinka wynoszącej 977,69 m. Ponadto przewiduje się wykonanie frezowania w rejonie skrzyżowań drogi powiatowej z ulicami Tadeusza Kościuszki i Al. Św. Wojciecha, następnie z ulicą Stefana Roweckiego „Grotę”, ulicą Graniczną i ul. Brukową oraz na zjazdach i miejscach postojowych w granicy pasa drogowego drogi

powiatowej nr 2369W. Po frezowaniu zostanie wykonana warstwa wyrównawcza z betonu asfaltowego oraz ułożona nowa nawierzchnia warstwy ścieralnej typu SMA 16 JENA. Na odcinku objętym opracowaniem zostanie wykonana regulacja wysokościowa wszystkich studni kanalizacyjnych, wpustów deszczowych, a także istniejących zaworów sieci wodociągowej oraz gazowej.

W związku ze złym stanem technicznym istniejącej sieci kanalizacji deszczowej zakres prac obejmuje również jej częś-



ciowy remont na odcinku o dł. 135,5 m. Istniejąca sieć kanalizacji deszczowej wraz z studniami i wpustami deszczowymi zostanie zdemonstrowana, a w jej miejsce zostanie odtwo-

rzona nowa sieć kanalizacji deszczowej. Ponadto w rejonie istniejącego przejścia dla pieszych na ulicy Brukowej zostanie obniżony istniejący krawężnik oraz rozebrana część istnie-

jącego chodnika na dł 8 m, a następnie wykonany nowy chodnik na dł 8 m. W ramach robót przewiduje się wprowadzenie zmiany dotychczasowej organizacji ruchu na drodze powiatowej. Zasadnicza zmiana dotyczy wykonania nowego oznakowania poziomego na jezdni z wydzieleniem pasów dla ruchu pojazdów oraz pasów ruchu dla rowerów. Szerokość pasa ruchu dla pojazdów wynosi 3,0 m z lokalnym przewężeniem do 2,75 m, natomiast szerokość pasa ruchu dla rowerzystów wynosi 1,5 m

z lokalnym przewężeniem do 1,25 m.

Źródłami finansowania są:

- Dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg - 2 179 580, 84 zł
- Pomoc finansowa Miasta Mława - 272 447, 61 zł
- Wkład własny Powiatu Mławskiego - 272 447, 61 zł

Koszt całkowity zadania: 2 724 476, 06 zł

Umowę na dofinansowanie zawarto dnia 13.10.2023 r. Termin realizacji zadania: kwiecień 2024 r. Mateusz Przybyszewski

DRUGA EDYCJA MŁAWSKIEGO JAJOBRAANIA ZA NAMI

Impreza cieszyła się ogromnym zainteresowaniem zarówno ze strony dzieci, jak i dorosłych. Maluchy najpierw gromadnie ruszyły na poszukiwanie czekoladowych jajek, a następnie korzystały z pozostałych atrakcji. Nie brakowało także chętnych do malowania gigantycznej pisanki, układania trójwymiarowych puzzli oraz kosztowania pysznej jajecznicy.

W wydarzeniu wzięło udział około tysiąca osób. Dzieci z niecierpliwością czekały na otwarcie bramy miejskiego parku, by – powitane przez Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego – gromadnie ruszyć na poszukiwanie porzucanych po parku czekoladowych jajek.

Do swoich namiotów zapraszali ich współorganizatorzy imprezy: Miejski Dom Kultury (organizator główny), Urząd Miasta Mława, Miejska Biblioteka Publiczna, Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej i Centrum Usług Społecznych. To ostatnie częstowało chętnych pyszną jajecznicą, a najmłodszym oferowało fantastyczne makijaże twarzy, natomiast w pozostałych namiotach można było m.in. wziąć udział w konkursie wiedzy o tradycjach świątecznych i wykonać pamiątkowe przypinki (UMM), otrzymać kolorowe świąteczne opaski (MBP), pobawić się kolorowanymi (MZZ) i własnoręcznie wykonać świąteczne ozdoby (MDK).

Urząd miasta zapraszał też do zrobienia sobie pamiątkowej fotografii



w jajobraniowej ramce i układania wielkich, trójwymiarowych puzzli ze zdjęciami Mławy. W samym centrum wydarzenia stała natomiast gigantyczna pi-

sanka, w której malowanie mógł się włączyć każdy.

Ważnymi punktami niedzielnego wydarzenia były rozstrzygnięcia konkursów: na najpiękniejszą ozdobę

wielkanocną organizowanego przez MDK oraz na najpiękniejszą pisankę malowaną przez szkoły organizowanego przez Miasto Mława. W tym ostatnim, decyzją biorących udział w głosowaniu uczestników Jajobrania, zwyciężył Zespół Placówek Oświatowych nr 2. Nagrody i wyróżnienia wręczał burmistrz Sławomir Kowalewski, który towarzyszył uczestnikom imprezy przez cały czas jej trwania. Wszystkie pisanki można wciąż podziwiać w mławskim parku.

Na tegoroczny Konkurs na Najpiękniejszą Ozdobę Wielkanocną wpłynęły łącznie 203 prace. Komisja w składzie: Edyta Suszek – Dyrektor MDK Mława, Małgorzata Zakrzewska – mistrz florystyki, Hanna Matecka-Wieczorek – instruktor plastyki MDK miała sporo pracy.

Laureatami zostali:

kat. 0-6 lat (łącznie 32 prace)

I miejsce Julia Ludwińska

Mława 5 lat

II miejsce Zuzanna Brzezińska

Mława 5 lat

III miejsce Aleksander

Radzanowski Mława 4 lata

WYRÓŻNIENIE Klara Giżyńska

Mława 4 lata

kat. 7-9 lat (łącznie 68 prac)

I miejsce Marcelina

Zakrzewska Mława 8 lat

II miejsce Maja Golińczak Mława

8 lat

III miejsce Aleksandra

Rakowska Mława 8 lat

WYRÓŻNIENIE Liliana

Kukietka Mława 9 lat

WYRÓŻNIENIE Aleksandra

Rychlińska Mława 8 lat

kat. 10-12 lat

(łącznie 64 prace)

I miejsce Alicja Waśniewska

Wiecznia Kościelna 11 lat

II miejsce Adam Barioni Mława

11 lat

III miejsce Lena Moszczyńska

Mława 10 lat

III miejsce Amelia Dziembowska

Mława 12 lat

WYRÓŻNIENIE Nadia Ludwikow-

ska Mława 10 lat

kat. 13-14 lat (łącznie 25 prac)

I miejsce Natalia Jastrzębowska

Lipowiec Kościelny 13 lat

II miejsce Jonasz Chotościński

Stare Kosiny 13 lat

III miejsce Jakub Szymański

Mława 13 lat

WYRÓŻNIENIE Oliwia

Ogrodnicy Kosiny

Bartosowe 13 lat

kat. uczniowie szkół średnich

i dorośli (łącznie 6 prac)

I miejsce Wiktoria Dworznicza

15 lat

II miejsce Ewa Dębiec dorośli

III miejsce Agata Rakowska dorośli

Wisienką na torcie były wieńczone Jajobranie przejazdu Mławską Kolejką Turystyczną. Kolejka do kolejki była naprawdę długa – nie brakowało chętnych do przejażdżki wokół parku. Całą imprezę znakomicie poprowadził Krzysztof Koziatek, reprezentujący kolejnego współorganizatora wydarzenia: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.



ŚNIADANIE ROZPOCZYNAJĄ WZAJEMNE ŻYCZENIA I DZIELENIE SIĘ JAJKIEM

Już niedługo zasiądziemy do uroczystego śniadania wielkanocnego, które jest jedną z najważniejszych polskich tradycji. Wspólnemu ucztowaniu, które trwa nawet kilka godzin, towarzyszą rodzinne zabawy, wróżby i zwyczaje ludowe. Czy da się przenieść magię tego czasu do codziennego życia?

Tradycja wspólnego śniadania, poprzedzona składaniem sobie życzeń, jest kultywowana od wieków. Najradośniejsze święta w roku łączą w sobie elementy religijne z bogatymi, świeckimi zwyczajami. Przypadają one na okres równonocy wiosennej i według wierzeń ludowych mają magiczną noc. Dla naszych przodków były to również święta budzące się do życia przyrody; zapowiedzią wiosny, pracy w polu i dobrych plonów.

Z celebrowaniem świąt wiązały się porządki, które miały wypędzić z domostw zło i choroby. Znoszone do domów poświęcone palenki (kiedyś różgi wierzbowe czy gałązki bukszpanu ozdobione mchem, kwiatkami, czy kolorowymi piórkami) włożone do wazonów chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów. Polknięcie jednej bazi wróżyło zaś zdrowie i bogactwo. Ciekawym zwyczajem było zatykanie na polach krzyżyków zrobionych z gałązek palm oraz procesje konne objeżdża-



jące granice pól, które miały przynieść urodzaj i ochronę plonów.

Wróżby i zwyczaje wielkanocne

Ostatnie dwa dni postu były wielkim przygotowaniem do święta. Wypędzano wtedy ubogie, postne jedzenie. W tym celu od-

prawiano np. rytuał zwany pogrzebem żuru, który polegał na rozbijaniu naczyń z zupą i pozbywaniu się jej resztek. Rozprawiano się również z rybami, szczególnie ze śledziami, które przybijano do drzwi lub drzew.

Wielka Sobota natomiast była dniem radosnego

oczekiwania. Zanoszono wtedy do kościoła, przygotowane wiele dni wcześniej, pokarmy do święcenia. Od najdawniejszych czasów ze Świętami Wielkanocnymi kojarzone jest jajko, w tradycji chrześcijańskiej symbol zmartwychwstałego Chrystusa i nowego życia, w tradycji ludowej – symbol wszelkiego początku, siły, zdrowia, płodności i miłości. Niemal wszystkie kultury przypisywały szczególne znaczenie jajku, ponieważ miało załączek życia oraz było źródłem wszelkiego początku, energii i doskonałego kształtu. W wielu mitach to właśnie z jajka powstał świat albo z niego wyłania się istota boska. W koszach ze święconką znajdowały się między innymi: jaja – symbol odradzającego się życia

i zwycięstwa nad śmiercią, chleb jako pożywienie niezbędne i podstawowe mające zagwarantować dobrobyt i powodzenie, sól chroniąca od zepsucia, chrzan dostarczający siły oraz wędlina zapewniająca zdrowie, płodność i dostatek. Obecnie święcimy tylko wybrane produkty.

Również z wodą święconą związane były liczne wróżby wielkanocne: kropienie domowników i dobytku chroniło od nieszczęść i zapewniało zdrowie. Natomiast kąpiel w rzece lub jeziorze w Wielki Czwartek zapewniała urodę i gładką cerę.

Jednak to właśnie jajom, które królują na wielkanocnym stole, przypisuje się najwięcej magicznych właściwości. Śniadanie wielkanocne rozpoczynają wzajem-

ne życzenia i dzielenie się jajkiem.

Zabawy nie tylko dla dzieci

Świątecznemu ucztowaniu często towarzyszą śniadaniowe zabawy wielkanocne dla wszystkich członków rodziny. Jedną z najbardziej popularnych, znaną już w XV wieku w Polsce, jest stukanie się jajkami ugotowanymi na twardo. Wygrywa ta osoba, której jajko nie popęka, a zwycięstwo wróży szczęście w nadchodzącym roku. Grą, która wymaga precyzji jest turlanie jajek po niewielkiej pochyłości lub torze przeszkód. Jednak najbardziej oczekiwana zabawa jest poszukiwanie zajączka, który ukrył słodkie lub inne upominki w różnych częściach domu, czy ogrodu. **Joanna Karzyńska**

REKLAMA

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY

Najniższe **CENY** | Różne wymiary | Dogodne **RATY** | Transport cały **KRAJ**

www.konstal-garaze.pl
505-526-036

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**

GARAŻE WZMOCNIŁE **MONTAŻ GRATIS** **AUTOMATYKA DO BRAM**

18524otbr-a-M

REKLAMA

Pełnych nadziei, wiary i miłości

Świąt Wielkanocnych

W tym szczególnym czasie życzymy Państwu mnóstwa chwil radości, spędzanych w rodzinnym gronie w zdrowiu i spokoju. Niech Zmartwychwstanie Pańskie, które niesie odrodzenie, da siłę do pokonywania trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.

Przewodniczący Rady Gminy

Wieczfnia Kościelna

Krzysztof Marcin Chmielewski

Wójt Gminy

Wieczfnia Kościelna

Mariusz Gębala

wraz z Radnymi i Pracownikami



424otwm-a -P

Wesołych Świąt!

Najserdeczniejsze życzenia na zbliżające się święta Wielkiejnocy. Dużo zdrowia, radości, pogody ducha, smacznej święconki i mokrego poniedziałku!

Niechaj wielkanocne życzenie, pełne nadziei i miłości, przyniesie sercu zadowolenie dzisiaj i w przyszłości!

Życzy Wójt Gminy Szreńsk
Marek Nitczyński
wraz z pracownikami

2824otm1-a -P

TRADYCJE I ZWYCZAJE WIELKANOCNE MUSIMY KULTYWOWAĆ

Symbolikę świąt podkreślają zwyczaje kościelne oraz ludowe, które są niezwykle bogate i barwne. O tradycjach i zwyczajach wielkanocnych, a także o tym, co nam z nich pozostało, rozmawiamy z Klaudiuszem Woźniakiem — pasjonatem historii.

Wielkanoc jest najstarszym i najważniejszym chrześcijańskim świętem, które ma przypominać nam o męce, śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa. To czas, kiedy spotykamy się z bliskimi przy świątecznym stole suto zastawionym jedzeniem. Tak jak czynili również nasi przodkowie.

ŚWIĘTA WIELKANOCNE OBFITUJĄ W TRADYCJE ORAZ ZWYCZAJE LUDOWE I CHOĆ CZĘŚĆ Z NICH NIESTETY ZANIKŁA, TO WIELE NADAL JEST KULTYWOWANYCH. NIEDZIELA PALMOWA, DROGA KRZYŻOWA W WIELKI PIĄTEK, TRADYCYJNA WIELKANOCNA ŚWIECONKA, MSZA REZUREKCYJNA, ŚNIADANIE WIELKANOCNE CZY WRESZCIE ŚMIGUS-DYNGUS TO POWSZECHNIE ZNANE WIELKANOCNE OBYCZAJE.

— **Niedziela Palmowa rozpoczyna Wielki Tydzień?**

— Tak. Niedziela Palmowa, zwana również Niedzielą Męki Pańskiej, została ustanowiona na pamiątkę uroczystego wjazdu Jezusa do Jerozolimy, kiedy to mieszkańcy miasta witali Go, machając gałązkami palmowymi. Taki niewielki szczegół, jak rzucanie palmowych liści pod nogi wjeżdżającemu Chrystusowi, dał później nazwę Niedzieli Palmowej, która rozpoczyna Wielki Tydzień. Liturgia Niedzieli Palmowej zakłada odczytanie ewangelicznego opisu powitania Chrystusa w Jerozolimie i poświęcenie palm. Polskie tradycyjne palmy wielkanocne symbolizują radość i triumf. Nasze palmy to gałązki wierzbowe,



Klaudiusz Woźniak z palmą wielkanocną autorstwa słynnej palmiarki Teresy Michalkiewicz-Markowskiej z Izby Palm i Użytku Codziennego w Ciechanowiskach (Rejon Wileński, Litwa)

często upiększane bukszanem, barwinkiem, ciemem czy też widłakiem oraz papierowymi kwiatami. Bez wierzbowych witek nie ma tradycyjnej palmy wielkanocnej.

Z PALMĄ WIELKANOCNĄ WIAZAŁO SIĘ WIELE WIERZEŃ I PRAKTYK. NASI PRZODKOWIE WYKORZYSTYWALI JĄ ZARAZ PO JEJ POŚWIĘCENIU, JAK I PRZEZ CAŁY ROK DO RÓŻNYCH RYTUAŁÓW.

Po wyjściu z kościoła uderzali się świeżo poświęconymi palmami, po powrocie do domu dotykano nią domowników i zwierzęta.

Niedziela Palmowa połączyła wydarzenia ewangeliczne z dawnymi zwyczajami wiosennymi, w których wykorzystywano gałązki wierzbowe. Dziś jest wstępem do Wielkiego Tygodnia i wprowadzeniem w atmosferę Wielkanocy.

— **Jakie zwyczaje wielkanocne już zanikły, a jakie przetrwały?**

— Do 1945 r. utrzymywały się zwyczaje związane z nadejściem wiosny o korzeniach pogańskich, kultywowane do dziś jednak już tylko w formie zabawy np. topienie marzanny nazywanej śmiertką lub śmiercią. Dawniej przed Wielkanocą był zwyczaj malowania jaj tylko i wyłącznie przez kobiety bez mężczyzn. Dziś często malujemy jaja całą rodziną. Nieaktualne jest już chodzenie z kołatkami, smaganie. Kolejnym zwyczajem niepraktykowanym dziś to zabawa młodych w tzw. zakłady, kto zje więcej jajek, co nierzadko kończyło się bólem brzucha i kłopotami zdrowotnymi.

Śniadanie Wielkanocne – dziś wystawne, bogate – dawniej bardzo skromne (brak święconki). Jadano twarożek, masło chleb i ciasta, ale za to kolacja była pełna wędlin i pieczonego mięsa.

— **Symbolika niektórych zwyczajów, kojarzonych wyłącznie z Wielkanocą, nawiązuje do starosłowiańskich obrządków?**

— Wielkanoc do dziś zawiera wiele elementów pochodzących z tradycji starosłowiańskiej (pogańskiej). Już sam termin Wielkanocy zbiega się z czasem pogańskiego witania wiosny – Ostary, ukazujące się w postaci mgły nad polami. Jej świętym zwierzęciem był zając, a darem ofiarnym – zdobione jajko.

— **Co jest nieodzownym elementem tych świąt?**

— Na pewno koszyczek wielkanocny – podobnie jak choinka w Boże Narodzenie. Zanoszony w Wielką Sobotę do poświęcenia oraz jaja przepięknie zdobione różnymi technikami – w zależności od regionu.

— **Co powinno znaleźć się w koszyku wielkanocnym?**

— Dawniej potrawy ksiądz święcił na placach wiejskich, pod kapliczkami lub krzyżami przydrożnymi i zanoszono tam wielkie kosze, w których było praktycznie wszystko, co przygotowano na święta. Obecnie zanoszą się do kościoła małe koszyczki, w których tradycyjnie nie może za-

braknąć w symbolicznych ilościach ważnych składników śniadania wielkanocnego jak jajek, chleba, soli, baranka – symbolu Zmartwychwstania Pańskiego, ale także wędliny, która ma zapewnić dobrobyt i zdrowie w rodzinie.

— **Kiedy pojawiła się tradycja święcenia pokarmów?**

— Tradycja święcenia pokarmów ma bardzo długą historię. Już u Słowian przedchrześcijańskich początek wiosny, czyli zrównanie dnia z nocą, było świętem, a święcenie w tym czasie pokarmów symbolizowało podziękowanie i ofiarę. Tradycja przynoszenia koszyków do świątyni narodziła się w II połowie XIX w.

— **Czy wielkanocne śniadanie zawsze rozpoczynało się od dzielenia się jajkiem?**

— Jajko niewątpliwie było i jest najważniejszym elementem śniadania wielkanocnego.

DZIELENIE SIĘ JAJKIEM TO TRADYCJA PIELĘGNOWANA DO DNIA DZISIEJSZEGO – PODOBIE JAK OPLATEK NA WIGILIĘ BOŻEGO NARODZENIA. MA TO ZAPEWNIĆ U DOMOWNIKÓW SIŁY WITALNE, POBUDZIĆ CHĘĆ DO ŻYCIA I WALKI ZE SWOIMI SŁABOŚCIAMI.

Dawniej nie było tradycji dzielenia się jajkiem ani tradycji jego święcenia, za to chętnie obdarowywano się nim; służyło też jako wykup przy różnych tradycyjnych zabawach.

— **Jak malować regionalnie?**

— W kulturach ludowych istnieje wiele technik zdobienia jaj. W zależności od techniki zdobniczej noszą one różne nazwy. Pisanki to jaja „pisane” roztopionym woskiem nanoszonym na białą skorupę, a po zastygnięciu jajka zanurza się w barwniku – w miejscu naniesienia wosku po zeszkobaniu

pozostaje biały ornament. Kraszanki to jajka malowane farbami w różne wzory. Wydrapania lub rysowanki – jajka, na których powierzchnię wydrapuje się biały wzór. Oklejanki to jaja oklejane innym materiałem i tak: w Łowiczu jest to papier, na Mazowszu – bibuła, na Kurpiach – rdzenie sitowia i kolorowa włóczka. Na Warmii i Mazurach jaja farbowano w łupinach cebuli, które nadawały kolor od żółci do ciemnobrunatnego brązu oraz z oziminy – nadająca kolor zielony. Następnie wydrapywano najczęściej skromny ornament geometryczny.

— **A ludowy zwyczaj – śmigus-dyngus?**

— Śmigus-dyngus ma niezaprzecalnie korzenie w pogańskich tradycjach. Pierwotnie te dwa słowa: „śmigus” i „dyngus” to dwa oddzielne od siebie zwyczaje. Śmigus to oblewanie się wodą i smaganie gałązkami panien na wydaniu, a dyngus polegał na wykupieniu się od oblania wodą np. pisanką lub ciastem. Współczesny śmigus-dyngus jest kontynuacją dawnego zwyczaju, jednak nie do końca wiadomo, kiedy nastąpiło ich połączenie w jeden zwyczaj oblewania wodą. Początkowo tylko na wsi, później zwyczaj ten pojawił się wśród wszystkich stanów, przekształcając się w ogólnopolską tradycję.

— **Co możemy zrobić, aby pewne tradycje, zwyczaje z czasem nie zaniknęły?**

— Przede wszystkim zwyczaje praktykować, pokazywać zwłaszcza dzieciom i młodzieży, na czym polega dana tradycja – jej piękno. Taki zaszczerpiony zwyczaj wśród młodych na pewno będą jej kontynuatorami. W tym zakresie pole do popisu mają szkoły, wszelkie instytucje kultury, organizując spotkania, prelekcje czy warsztaty rękodzielnicze.

Joanna Karzyńska

Krzyżówka klasyczna z hasłem

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36, 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	36								

POZIOMO: 1) obiad, kolacja; 2) osoba żarliwie wyznająca jakąś ideę; 3) Antoni dla kolegów; 4) wieśnia z Barbados; 5) reflektor w teatrze; 6) niski głos kobiety; 7) Robert, amerykański aktor "Zą?dło" "Zaklinacz koni"; 8) obszar gruntów rolnych; 9) jednostka bojowa lotnictwa; 10) tradycyjna kielbasa hiszpańska; 11) zapobiega ściekaniu wody po ścianie; 12) szpitala szkolące lekarzy; 13) stolica Kamerunu; 14) ciągniona sieć rybacka; 15) wystaje z bloku; 16) ... 1 z Robertem Kubicą; 17) szuka kamienia filozoficznego; 18) siła, odporność, sprawność; 19) brząsek; 20) tajemniczy na twarzy Mony Lisy; 21) jadalny grzyb z Azji; 22) Lars Emil, były premier Grenlandii; 23) procenty od kredytu; 24) Erenburg, autor "Upadku Paryża"; 25) British ... - brytyjskie linie lotnicze; 26) wyspa na M. Celebes w pobliżu Borneo; 27) małżonka; 28) sielanka; 29) Pasza, wielki

wezyr Osmański; 30) element przekładni łańcuchowej; 31) państwo ze stolicą Erewan; 32) rzeka nad którą leży Glasgow; 33) węgier; 34) koszty inwestycyjne; 35) ludy zamieszkujące dorzecze górnego Nilu; 36) nerkowiec; 37) chorwacka marka kosmetyków; 38) mieszkanka Turynu; 39) zanik pamięci; 40) rozprasza mrok

PIONOWO: 1) utkana przez pajaka; 2) dawny władca Egiptu, 15) kapłani hinduscy, 16) w parze z florą; 22) zorza poranna; 27) wojskowy policjant; 41) laciński lew; 42) największe miasto wyspy Hokkaido; 43) rzeka, która przekroczył Cezar; 44) akt woli samorządu; 45) niebieskie wazki; 46) kamienna u pokerzysty; 47) ustąpienie ze stanowiska, rezygnacja; 48) zabawa w piosenkarza; 49) witamina B3; 50) klub piłkarski z Madrytu; 51)

olimpiada; 52) łosot, hałas, raban; 53) górkę dla wspinaczy; 54) autor „Weisera Dawidka”; 55) oberwanie chmury; 56) tworzywo, surowiec; 57) admirał, opracował atak na Pearl Harbor; 58) jej stolicą greckie Karies; 59) kościół wschodni; 60) może być toczne lub ślizgowe; 61) tłumik w instrumentach smyczkowych; 62) kielkują w glebie; 63) tapczan w gabinecie psychologa; 64) był nim Janosik; 65) zbędne kilogramy; 66) oficjalne zaprzeczenie, sprośowanie informacji; 67) pracownicy leśnictwa; 68) kształtownik o przekroju litery T; 69) wypukła technika graficzna; 70) przedstwił władzy; 71) znana firma fotograficzna; 72) wioskie miasto znane z Operacji Shingle

SUDOKU

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

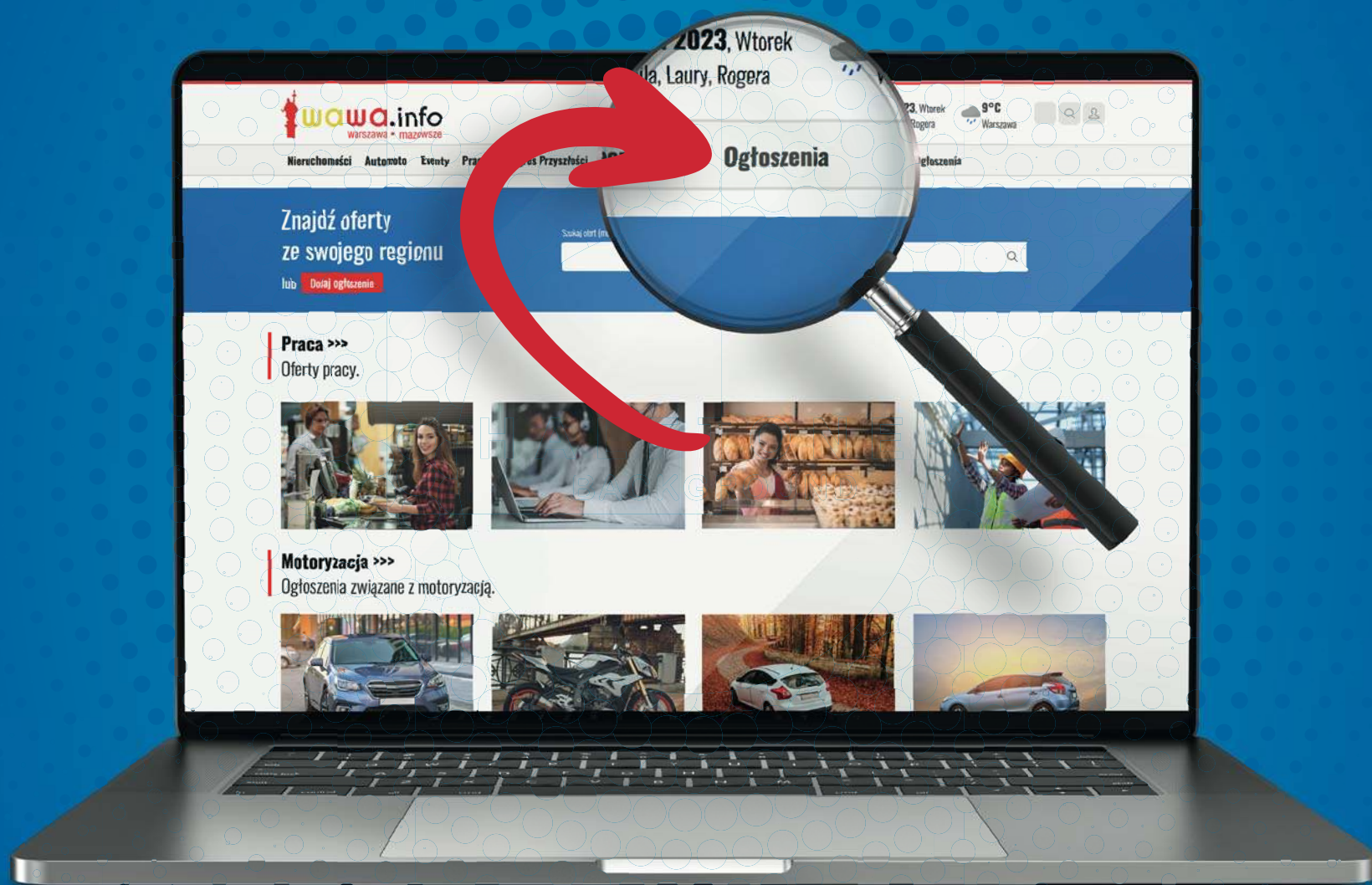
	1		8			6		9
	6	2		4				
		4	1	9		2		
		8	6			9		
4	2	6	5		9		7	
		9				1		
6						7	2	
5		1	7			4	9	6
	4							3

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



ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY PONAD 1 000 000 OSÓB



SZUKASZ
PRACOWNIKA?



CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?



PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?

[WAWA.INFO/OGŁOSZENIA](https://wawa.info/ogloszenia)



PAMIĘCI BOHATERÓW INSUREKCJI KOŚCIUSZKOWSKIEJ

Tradycyjnym spotkaniem przy kopcu Kościuszki mławianie uczcili 230. rocznicę wybuchu insurekcji kościuszkowskiej. Nie zabrakło wzruszających przemówień, modlitwy i programu artystycznego przygotowanego przez uczniów. U stóp kopca złożono kwiaty i zapalone znicze.



Uroczystość poprowadziła Anna Welenc-Nawrocka z Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej, natomiast historię insurekcji i samego kopca przybliżyła zebranym Monika Brzozowska – nauczycielka w Zespole Placówek Oświatowych nr 2. O tym wyjątkowym miejscu pamięci mówił również w swoim wystąpieniu Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. Przypomnijmy – kopiec

Kościuszki w Mławie został usypany w 1917 roku, w setną rocznicę śmierci naczelnika powstania, z inicjatywy ówczesnego proboszcza wólczańskiej parafii ks. Ignacego Krawczyńskiego. Dwukrotnie był rewitalizowany: w 1984 r. staraniem Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej i przy pomocy mławskich rzemieślników oraz w 2014 r. staraniem burmistrza Sławomira Kowalewskiego i Rady Miasta Mława.

– Ten kopiec skrywa coś wyjątkowego: ziemię z pól, na których walczył i przelewał krew nasz wyjątkowy rodak – przypomniał podczas piątkowej uroczystości burmistrz Sławomir Kowalewski. Dziękował osobom zaangażowanym w przygotowanie i przebieg spotkania oraz obecnym za pamięć o bohaterach. – To bardzo ważne, że spotykamy się, pamiętamy, wychodzimy w przestrzeń publiczną. Życzymy sobie głębokiej refleksji, życzymy sobie spokoju i po-

koju – mówił burmistrz. Głos zabrała także Poseł na Sejm RP Anna Cicholska, a krótką modlitwę poprowadził Proboszcz Parafii pw. św. Jana Kantego w Mławie ks. kan. Roman Tomaszewski.

Ważnym punktem uroczystości był przygotowany przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 4 w Mławie wzruszający program słowno-muzyczny poświęcony powstańcom kościuszkowskim. Spotkanie zwieńczyło złożenie przez delegację kwiatów i zapa-



lonych zniczy u stóp kopca. Kolejnym elementem mławskich obchodów rocznicowych było semi-

narium „W 230. rocznicę powstania kościuszkowskiego” w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. **KN/KSM**

DRUŻYNA Z MŁAWY NA III MIEJSCU MISTRZOSTW STRAŻAKÓW W HALOWEJ PIŁCE NOŻNEJ

W piątek 22 marca w Hali Sportowej w Węgrowie rozegrana została faza finałowa XXI Mistrzostw Województwa Mazowieckiego Strażaków PSP w Halowej Piłce Nożnej. W turnieju wzięły udział reprezentacje ośmiu komend powiatowych i miejskich PSP województwa mazowieckiego. Turniej, podzielony na fazę grupową (2 grupy), oraz finał, do którego zakwalifikowały się reprezentacje komend z Mławy, Radomia, Warszawy



oraz Węgrowa. Reprezentacja Komendy Powiatowej PSP w Mławie finalnie zajęła III miejsce.

Wyniki końcowe:

I miejsce - KM PSP w Warszawie
II miejsce - KM PSP w Radomiu
III miejsce - KP PSP w Mławie



IV miejsce - KP PSP w Węgrowie

V miejsce - KP PSP w Sokółce w Podlaskim

VI miejsce - KM PSP w Siedlcach
VII miejsce - KP PSP w Puławach
VIII miejsce - KP PSP w Lipsku

Najlepszym strzelcem turnieju (9 bramek) został st. str. Kamil Bartkowski - KP PSP Mława. Puchary oraz medale zwyciężskim drużynom wręczył st. bryg. mgr inż. Maciej Bieńczyk p.o. Zastępcy Mazowieckiego Komendanta Wojewódzkiego PSP.

mł. asp. Mariusz Lubański
– KP PSP w Mławie

SUKCESY UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 4 W ZAWODACH PŁYWACKICH

Na basenie odbyła się II runda zawodów Mławska Liga Pływacka. Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 4 w Mławie wrócili z garścią medali!

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 4 w Mławie wrócili z medalami w następujących konkurencjach:

Franciszek Stachów styl dowolny 1 m-ce w swojej kategorii wiekowej i 3 m-ce rocznik 2016 i młodszy
Kalina Stachów 2 m-ce w stylu dowolnym

Natalia Celmer 1 m-ce styl grzbietowy 2 m-ce styl klasyczny
Wojciech Stachów 2 m-ce styl dowolny
Natalia Wypych 2 m-ce styl grzbietowy
Karol Gadomski 1 m-ce styl grzbietowy 2 m-ce styl dowolny
Józef Stachów 1 m-ce styl motylkowy 3 m-ce styl grzbietowy
Kinga Ostaszewska 3 m-ce styl klasyczny
Gratulacje dla wszystkich startujących!



CAŁA PRAWDA O CZEKOLADZIE

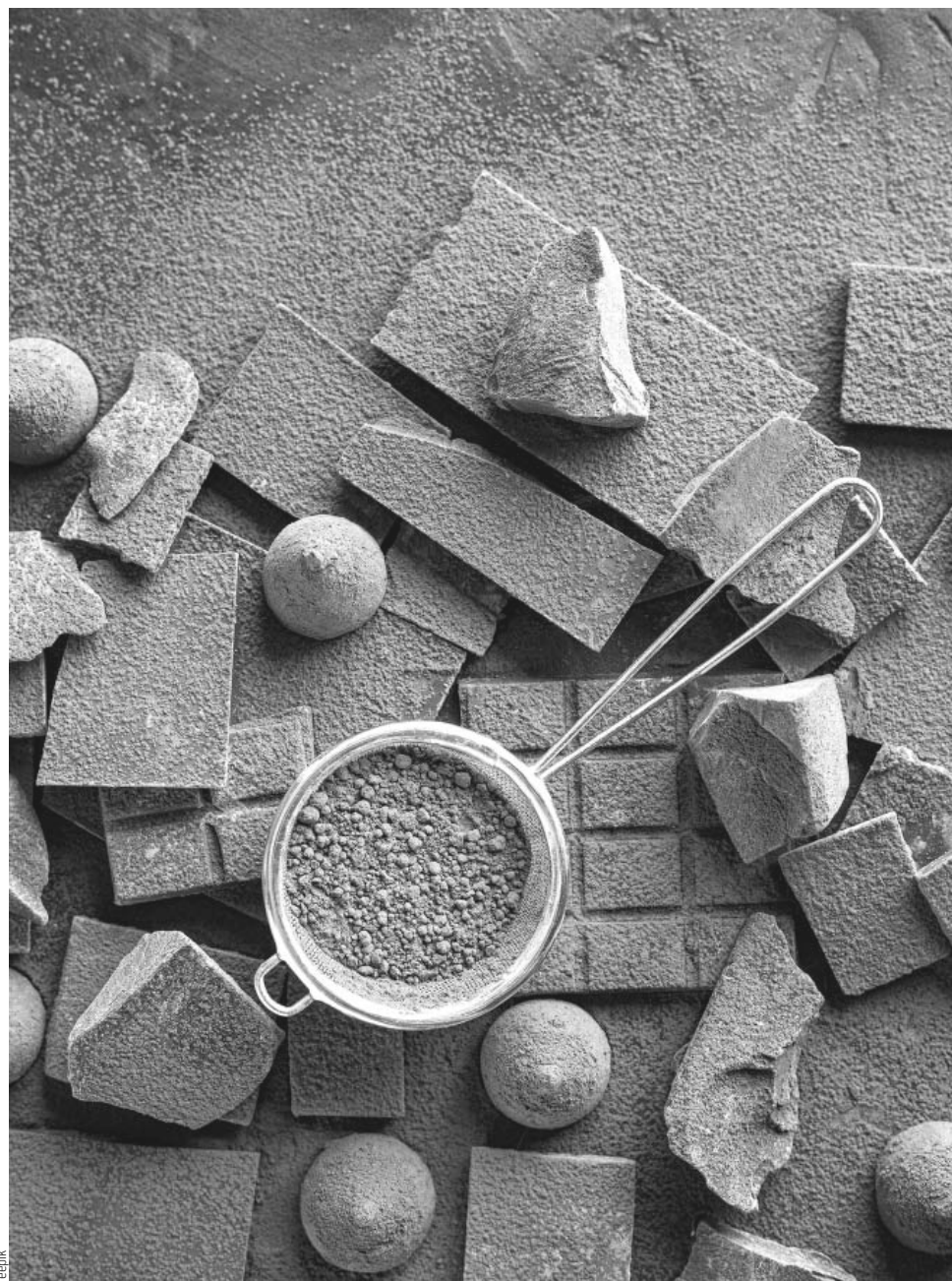
KORZYŚCI ZE SPOŻYWANIA CZEKOLADY SĄ LICZNE: OD ZMNIEJSZANIA RYZYKA CHORÓB SERCA I UDARU MÓZGU PO WSPIERANIE FUNKCJI POZNAWCZYCH. ALE... CZEKOLADA MOŻE MIEĆ RÓWNIEŻ NEGATYWNE SKUTKI DLA ZDROWIA. JAKIE I JAK SIĘ PRZED NIMI STRZEC?

Czekolada powstaje z nasion tropikalnego drzewa kakaowego Theobroma, występującego w Mezoameryce. Początki używania właściwości tych nasion sięgają czasów cywilizacji Olmeków. Po odkryciu Ameryki przez Europejczyków czekolada stała się bardzo popularna na całym świecie, a popyt na nią wręcz eksplodował. Od tego czasu jest nieprzerwanie popularnym produktem spożywczym, którym — dzięki jego wyjątkowemu, bogatemu i słodkiemu smakowi — miliony ludzi cieszą się każdego dnia.

Ale jaki wpływ ma jedzenie czekolady na nasze zdrowie? Oto kilka krótkich faktów na temat czekolady: Po pierwsze spożycie czekolady od dawna wiąże się z rozwojem kilku schorzeń — cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i nadciśnienia. Po drugie uważa się, że czekolada zawiera wysoki poziom przeciwutleniaczy — i to dobrze. Niektóre badania sugerują, że czekolada może obniżyć poziom cholesterolu i zapobiec pogorszeniu się pamięci — to jeszcze lepsze. Ale czekolada zawiera też dużą liczbę kalorii — co oczywiście oznacza, że osoby, które chcą schudnąć lub utrzymać wagę, czekoladę powinny jeść tylko z umiarem.

Dla zdrowia

Czekolada cieszy się złą opinią ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i cukru. Jej spożycie wzmacnia trądzik, otyłość, wysokie ciśnienie krwi, chorobę wieńcową i cukrzycę. A jednak holenderski „Journal of Medicine” dla miłośników czekolady ma też dobre wieści. Autorzy wskazują, że kakao — kluczowy składnik czekolady — zawiera biologicznie aktywne związki fenolowe. Potencjał przeciwutleniający czekolady może mieć szereg korzyści zdrowotnych. Im wyższa zawartość kakao, np. w gorzkiej czekoladzie — tym więcej korzyści. Ciemna czekolada może



również zawierać mniej tłuszczu i cukru — ale czytamy etykiety.

Cholesterol

Jedno z badań sugeruje, że spożywanie czekolady może pomóc w obniżeniu poziomu lipoprotein o małej gęstości (LDL), znanego również jako „zły cholesterol”. Autorzy doszli do wniosku, że regularne spożywanie batoników czekoladowych zawierających sterole roślinne (PS) i flawanole kakaowe (CF) w ramach diety niskotłuszczowej może wspierać zdrowie układu sercowo-naczyniowego poprzez obniżenie poziomu cholesterolu i poprawę ciśnienia krwi.

Funkcje poznawcze

Naukowcy z Harvard Medical School zasugerowali, że picie dwóch filiżanek

gorącej czekolady dziennie może pomóc w utrzymaniu zdrowego mózgu i zmniejszeniu pogorszenia pamięci u osób starszych. Naukowcy odkryli, że gorąca czekolada pomaga poprawić przepływ krwi do części mózgu, gdzie jest to potrzebne. — Ponieważ różne obszary mózgu potrzebują więcej energii do wykonania swoich zadań, potrzebują również większego przepływu krwi. Związek ten, zwany sprzężeniem nerwowo-naczyniowym, może odgrywać ważną rolę w chorobach takich jak choroba Alzheimera — uważa Farzaneh A. Sorond, główny autor badania.

Wyniki eksperymentu laboratoryjnego wykazały, że ekstrakt kakaowy zwany lavado może zmniejszać lub zapobiegać uszkodzeniom szlaków nerwowych u pacjentów z chorobą Alzheimera. Ekstrakt ten

może pomóc w spowolnieniu objawów, takich jak pogorszenie funkcji poznawczych. Inne badanie sugeruje, że jedzenie czekolady przynajmniej raz w tygodniu może poprawić funkcje poznawcze.

Udary

Kanadyjscy naukowcy w badaniu, w którym wzięło udział 44 489 osób, odkryli, że ryzyko udaru mózgu u osób, które zjadły jedną porcję czekolady dziennie, było o 22 procent mniejsze w porównaniu z osobami, które tego nie zrobiły. Ponadto w przypadku osób, które spożywały około dwóch uncji czekolady tygodniowo, ryzyko śmierci z powodu udaru było o 46 procent mniejsze.

W kolejnym badaniu monitorowano wpływ diety na długoterminowe zdrowie

25 tys. mężczyzn i kobiet. Wyniki sugerują, że spożywanie do 100 gramów czekolady dziennie może wiązać się z niższym ryzykiem chorób serca i udaru mózgu.

Wzrost i rozwój płodu

Jak wynika z badania zaprezentowanego Towarzystwa Medycyny Matczyno-Płodowej w Atlancie w stanie Georgia, spożywanie około 30 g czekolady dziennie w czasie ciąży może korzystnie wpłynąć na wzrost i rozwój płodu.

Dla sportowców

Czekolada może pomóc sportowcom pokonać większy dystans przy mniejszym zużyciu tlenu. Odkrycia opublikowane w The Journal of the International Society of Sports Nutrition sugerują, że odrobina ciemnej czekolady może zwiększyć dostępność tlenu podczas treningu fitness. Naukowcy badający rowerzystów biorących udział w jeździe na czas w Wielkiej Brytanii odkryli, że po zjedzeniu ciemnej czekolady kolarze zużywali mniej tlenu podczas jazdy na rowerze w umiarkowanym tempie, a także pokonywali większy dystans w dwuminutowej jeździe na czas na pełnym gazie. Naukowcy uważają, że sukcesem ciemnej czekolady w tym przypadku są zawarte w niej flawanole zwane epikatechinami, które wzmagają uwalnianie tlenu azotu w organizmie. Podobny efekt ma sok z buraków.

Jasna kontra ciemna

Producenci jasnej czekolady twierdzą, że jest zdrowsza, bo zawiera mleko, a to dostarcza białka i wapnia. Zwolennicy ciemnej czekolady wskazują na wyższą zawartość żelaza i przeciwutleniaczy w swoim produkcie.

Im ciemniejsza czekolada, tym większa zawartość kakao, a więc teoretycznie wyższy poziom przeciwutleniaczy będzie w ciemnej tabliczce. Jednakże składniki odżywcze dostępnych w handlu czekolad znacznie się różnią,

w zależności od wybranej marki i rodzaju. Znow — lektura etykiet obowiązkowa!

Pod rozwagę

Przyrost masy ciała: Niektóre badania sugerują, że spożycie czekolady jest powiązane z niższym wskaźnikiem masy ciała (BMI) i centralną zawartością tkanki tłuszczowej w organizmie. Jednak czekolada może mieć wysoką liczbę kalorii ze względu na zawartość cukru i tłuszczu. Każdy, kto stara się schudnąć lub utrzymać wagę, powinien ograniczyć spożycie czekolady i sprawdzić etykietę swojego ulubionego produktu.

Zawartość cukru: Wysoka zawartość cukru w większości czekolad może być również przyczyną próchnicy zębów.

Ryzyko migreny: U niektórych osób regularne spożywanie czekolady może powodować nasilenie migreny ze względu na zawartość tyraminy, histaminy i fenyloalaniny w kakao.

Zdrowie kości: Istnieją pewne dowody na to, że czekolada może powodować słabą strukturę kości i osteoporozę. Wyniki jednego z badań opublikowanych w The American Journal of Clinical Nutrition wykazały, że starsze kobiety, które codziennie spożywały czekoladę, miały mniejszą gęstość i siłę kości.

Podsumowując: jedzenie czekolady może wiązać się zarówno z korzyściami zdrowotnymi, jak i ryzykiem. Czyli jak zawsze — umiar jest kluczem do sukcesu...

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z „Medical News Today”.

Choroby serca

Badania opublikowane w The BMJ [British Medical Journal] sugerują, że spożywanie czekolady może pomóc zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób serca o jedną trzecią. Na podstawie swoich obserwacji autorzy doszli do wniosku, że wyższe spożycie czekolady może wiązać się z niższym ryzykiem zaburzeń kardiometabolicznych.



Życzymy spokojnych i radosnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych ciepła i wzajemnej życzliwości.
Niech Zmartwychwstały Chrystus ukoi Wasze serca,
wypełni je wiarą, nadzieją i miłością.

Zarząd, Rada Nadzorcza
oraz Pracownicy Cedrob S.A.

