

MŁAWA KOCHAM MOJE MIASTO!

W TRZECZ GMINACH: SZREŃSK,
STRZEGOWO ORAZ LIPOWIEC
KOŚCIELNY JUŻ W NIEDZIELĘ
ODBĘDZIE SIĘ DRUGA TURA
WYBORÓW. O STANOWISKO
BURMISTRZA W MŁAWIE POWALCZĄ:
SŁAWOMIR KOWALEWSKI
I PIOTR JANKOWSKI. S. 3

PRZED NAMI II TURA WYBORÓW

Fot. Archiwum GM



MŁODZIEŻOWI RADNI SZKOLILI SIĘ

WIADOMOŚCI ||

S. 4

WYRÓŻNIENIA DLA STRAŻAKÓW

MŁAWA ||

S. 5

MŁAWIANIE W EKO-OFFENSYWIE!

WYDARZENIA ||

S. 13



RODZICE WŚCIEKLI NA REWOLUCJĘ W SYSTEMIE EDUKACJI

„Zadania domowe dla chętnych. Jak namówić dziecko, żeby zrobiło, skoro nie jest chętne?”. Rodzice stają na barikadach przeciwko rewolucji w systemie edukacji, wyrażając swój gniew wobec decyzji o braku zadań domowych dla najmłodszych uczniów. Decyzja Ministra Edukacji Narodowej o braku zadań domowych dla dzieci w klasach 1-3, wprowadzona 1 kwietnia 2024 roku, wywołała burzę wśród dużej części rodziców, nauczycieli oraz ekspertów edukacyjnych. Nowe zasady, które ograniczają nauczycielom możliwość zadawania pisemnych prac oraz zadań praktyczno-technicznych, za-

stępując je jedynie ćwiczeniami usprawniającymi motorykę małą, spotkały się z mieszanymi reakcjami społecznymi. Pomysł ten, choć dla niektórych może wydawać się atrakcyjny, spotkał się z gwałtowną krytyką wielu rodziców. Argumentują oni, że całkowite zaniechanie prac domowych może zaburzyć system edukacji, który częściowo opiera się na regularnym powtarzaniu i utrwalaniu materiału w domu. Szczególnie niepokojące jest to dla dzieci, które potrzebują dodatkowego wsparcia w nauce, a także dla rodziców, którzy zastanawiają się, jak zachęcić swoje dzieci do nauki bez konkretnych zadań domowych.

Jako przykład posłużmy się słowami jednej z matek drugoklasistki, przytoczonym przez Wirtualną Polskę „Zadania domowe dla chętnych. Jak namówić dziecko, żeby zrobiło, skoro nie jest chętne? Cóрка jest w drugiej klasie na etapie mnożenia i dzielenia, ciężko zagonić do nauki, bo przecież nie ma zadania. Chory, totalnie chory pomysł”. A to wypowiedź innej matki, również cytowana przez Wirtualną Polskę: „U nas przykład z wczoraj: nie ma nic zadane, plecak w kącie i tyle”. W opinii niektórych komentatorów, pomysł zmniejszenia ilości prac domowych mógłby być rozwiązaniem, ale ich

całkowite wyeliminowanie jest krokiem w złym kierunku. Podkreślają oni, że regularne powtarzanie materiału w domu jest niezbędne dla utrwalenia wiedzy oraz rozwijania umiejętności uczenia się samodzielnie. Perspektywa nauczycieli również jest pełna obaw. Obawiają się oni, że zmniejszenie możliwości oceny postępów uczniów i utrzymania odpowiedniego tempa na lekcjach może prowadzić do spadku jakości nauczania i nauki. Dodatkowo, wprowadzenie tych zmian może rodzić nowe problemy w relacji między nauczycielem a uczniem, oraz między

dzieckiem a rodzicem, związane z brakiem motywacji do nauki. Jednakże, nie wszyscy patrzą na tę zmianę negatywnie. Osoby takie jak Marta, mająca doświadczenie z systemem szkolnictwa prywatnego, widzą w braku prac domowych potencjał dla samodzielnej motywacji dziecka do nauki. Twierdzi, że dzieci powinny być zachęcane do nauki z własnej woli, a nie poprzez przymus. Niemniej jednak, istnieje ogólne przekonanie, że zdobycie solidnych podstaw edukacyjnych jest niezbędne dla przyszłego rozwoju społecznego i zawodowego,



foto PAP

dlatego obecne zmiany mogą mieć daleko idące konsekwencje dla społeczeństwa w przyszłości. W związku z tym, konieczne jest dalsze dyskusowanie nad tym tematem oraz szukanie rozwiązań, które będą sprzyjały zarówno efektywnej nauce, jak i zdrowemu rozwojowi dzieci.

źródło: kobieta.wp.pl

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.

PRZED NAMI II TURA WYBORÓW

Przed nami druga tura wyborów. Już w niedzielę 21 kwietnia w trzech gminach: Szreńsk, Strzegowo, Lipowiec Kościelny oraz w Mławie kandydaci powalczą o stanowiska wójtów i burmistrzów.

W II turze wyborów Burmistrza Miasta Mława kadencji 2024-2029 w niedzielę 21 kwietnia 2024 r. wezmą udział: Piotr Jankowski i Sławomir Kowalewski.

W wyborach Wójta Gminy Lipowiec Kościelny: Goschorski Jarosław i Karpiński Ryszard.

W wyborach Wójta Gminy Strzegowo: Sobiecki Damian i Zalewski Wiesław.

W wyborach Wójta Gminy Szreńsk: Krusińska Anna i Niteczyński Marek.

Decyzją wyborców, mandaty radnych Miasta Mława kadencji 2024-2029 otrzymali:

Marcin Burchacki, Koalicyjny Komitet Wyborczy Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni – Polskie Stronnictwo Ludowe, 358 głosów na kandydata;

Arkadiusz Dłubisz, Komitet Wyborczy Wyborców Sławomira Kowalewskiego, 211 głosów na kandydata;

Mariusz Dziubiński, Komitet Wyborczy Wyborców

Sławomira Kowalewskiego, 145 głosów na kandydata;

Patryk Fabisiak, Komitet Wyborczy Prawo i Sprawiedliwość, 391 głosów na kandydata;

Piotr Jankowski, Komitet Wyborczy Wyborców Piotra Jankowskiego, 285 głosów na kandydata;

Andrzej Karpiński, Koalicyjny Komitet Wyborczy Koalicja Obywatelska, 289 głosów na kandydata;

Marek Kielbiński, Komitet Wyborczy Prawo i Sprawiedliwość, 467 głosów na kandydata;

Grzegorz Komur, Komitet Wyborczy Wyborców Piotra Jankowskiego, 433 głosy na kandydata;

Zbigniew Korczak, Komitet Wyborczy Wyborców Piotra Jankowskiego, 174 głosy na kandydata;

Filip Tomasz Kowalczyk, Koalicyjny Komitet Wyborczy Koalicja Obywatelska, 299 głosów na kandydata;

Sławomir Kowalewski, Komitet Wyborczy Wyborców Sławomira Kowalewskiego, 456 głosów na kandydata;



W niedzielę 21 kwietnia mieszkańcy gmin: Szreńsk, Strzegowo, Lipowiec Kościelny oraz w mieście Mławie wybiorą swoich wójtów i burmistrzów.

Wojciech Franciszek Krajewski, Komitet Wyborczy Prawo i Sprawiedliwość, 115 głosów na kandydata;

Ryszard Prusinowski, Komitet Wyborczy Wyborców Sławomira Kowalewskiego, 132 głosy na kandydata;

Kamil Robert Przybyszewski, Koalicyjny Komitet Wyborczy Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni – Polskie Stronnictwo Ludowe, 221 głosów na kandydata;

Zbigniew Ruszkowski, Komitet Wyborczy Prawo i Sprawiedliwość, 304 głosy na kandydata;

Bożena Ryska, Koalicyjny Komitet Wyborczy Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni – Polskie Stronnictwo Lu-

dowe, 155 głosów na kandydatkę;

Tadeusz Andrzej Stabach, Koalicyjny Komitet Wyborczy Koalicja Obywatelska, 130 głosów na kandydata;

Jacek Sych, Komitet Wyborczy Wyborców Piotra Jankowskiego, 127 głosów na kandydata;

Szymon Wyróstek, Komitet Wyborczy Wyborców Sławomira Kowalewskiego, 244 głosy na kandydata;

Mirosław Zbrzezny, Komitet Wyborczy Prawo i Sprawiedliwość, 188 głosów na kandydata;

Szymon Zejer, Komitet Wyborczy Wyborców Sławomira Kowalewskiego, 341 głosów na kandydata.

opr.jk

REKLAMA

GKiL6840.1.2024.MP(2)

Wiecznia Kościelna, 8 kwietnia 2024 r.

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

WÓJT GMINY WIECZFIA KOŚCIELNA

informuje, iż w dniach od 17.04.2024 r. do 08.05.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Wiecznia Kościelna oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej: ugwiecznia.bipgmina.pl, zostanie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia w drodze bezprzetargowej: działka nr 17/2, o pow. 0,1576 ha, położona w obrębie Uniszki-Cegielnia, KW nr PL1M/00016378/7.

**Wójt
mgr inż. Mariusz Gębała**

12824niwn-a-M

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r., poz. 344 z późn. zm.) **Burmistrz Miasta Mława** informuje, że w dniach od 16 kwietnia 2024 r. do 16 maja 2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia. Wykaz obejmuje nieruchomość oznaczoną w ewidencji gruntów m. Mławy jako działka nr 336/1, obręb 10, o pow. 0,0239 ha, położoną przy ul. Krętej.

4424otm1-a -P

REKLAMA

komunikat

Wiśniewo, 11 kwietnia 2024 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WIŚNIEWO

w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębów Bolewo, Dąbek, Dunaj, Morawy, Pieńpole, Strzałkowo, Stupsk, Wyszyny Kościelne oraz Zdroje, gm. Stupsk

Na podstawie art. 6a ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) oraz art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.)

z a w i a d a m i a m

o podjęciu przez Radę Gminy Stupsk uchwały nr LXV/370/2024 z dnia 26 marca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębów Bolewo, Dąbek, Dunaj, Morawy, Pieńpole, Strzałkowo, Stupsk, Wyszyny Kościelne oraz Zdroje, gm. Stupsk.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub elektronicznej w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, **ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk**, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@stupsk.pl lub adres skrzynki ePUAP: r6070weioi/SkrytkaESP. Wnioski można także składać na formularzu, dostępnym na stronie podmiotowej BIP Urzędu Gminy Stupsk, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej, jeśli posiada, a także wskazanie, czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane kontaktowe takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) **w dniu 25 kwietnia 2024 r. o godzinie 15:00** odbędzie się spotkanie otwarte w sprawie możliwych do ujęcia w tym planie rozwiązań. Spotkanie otwarte odbędzie się w formie spotkania bezpośredniego, tj. w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, oraz w formie spotkania prowadzonego za pomocą środków

porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Informuję również o drugim spotkaniu otwartym, które odbędzie się **w dniu 25 kwietnia 2024 r. o godz. 16:00** w formie spotkania prowadzonego za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Informację o linku do spotkań online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem www.stupsk.pl.

Jednocześnie na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1094 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

- 1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk,
- 2) ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, pok. nr 4,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@stupsk.pl lub adres skrzynki ePUAP: / r6070weioi/SkrytkaESP.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie **do 2 maja 2024 r.**

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Stupsk.

**Wójt Gminy Wiśniewo
Grzegorz Woźniak**

4524otm1-a -P

MŁODZIEŻOWI RADNI SZKOLILI SIĘ

W Sali na Piętrze Miejskiego Domu Kultury w Mławie odbyło się szkolenie radnych Młodzieżowej Rady Miasta Mława. Po szkoleniu razem z przedstawicielami szkół oraz samorządów lokalnych – szczebla miejskiego i powiatowego odbyły się warsztaty.

Efektem wspólnych działań było przedyskutowanie, zaproponowanie, wytypowanie do realizacji projektów działań, inicjatyw, wydarzeń z myślą o dzieciach i młodzieży.

Spotkanie odbyło się w ramach realizacji projektu pod nazwą „Podniesienie kompetencji młodzieżowych radnych w zakresie efektywniejszej współpracy z samorządem i młodzieżą” współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach Instrumentu „Mazowsze dla Młodzieży”.

Radni aktualnej kadencji zostali wybrani w październiku 2023 r. W ramach zadania przewidziane było podniesienie ich umiejętności, kompetencji i kwalifikacji w różnych dziedzinach, zapoznali się z miedzy innymi następującymi tematami: struktura, zadania i obowiązki różnych instytucji publicznych, podstawowe przepisy prawa lokalnego; sposoby finansowania inicjatyw



lokalnych oraz możliwości finansowania działań młodzieżowej rady; przykłady dobrych praktyk działania młodzieżowych rad, z jakich inspiracji warto skorzystać; jak przeprowadzić; zasady i udział w konsultacjach społecznych i ich znaczenie dla społeczności lokalnej.

Część szkoleniową poprowadziła Pani Agnieszka Otapowicz, animatorka Federacji Organizacji Pozarządowych miasta Białystok, trenerka Stowarzyszenia Trenerów Or-

ganizacji Pozarządowych, ekspertka ds. rozwoju społeczności lokalnej, zaangażowana w projekty z dziedziny partycypacji społecznej oraz współpracy organizacji pozarządowych z administracją publiczną. Zajęcia były prowadzone w bardzo ekspresyjny i kontaktowy sposób.

W drugiej części spotkania odbyły się warsztaty z radnymi młodzieżowymi, przedstawicielami szkół oraz samorządowcami szczebla gminnego oraz powiatowego celem

wypracowania wspólnych konkretnych projektów na rzecz mławskiej młodzieży.

Młodzież przy współudziale ekspertów do których należeli między innymi: Magdalena Cecelska, Sekretarz Miasta Mława, Piotr Witkowski Kierownik Działu Pozyskiwania Funduszy Strukturalnych i Promocji Starostwa Powiatowego oraz opiekunowie samorządów uczniowskich prawie z każdej mławskiej szkoły opracowali kilka projektów do realizacji.

Na najbliższej sesji mło-



dzieżowej rady, radni powołają grupy robocze, na posiedzeniach których konkretniej i szczegółowiej opisać swoje projekty.

Działanie „Podniesienie kompetencji młodzieżowych radnych w zakresie

efektywniejszej współpracy z samorządem i młodzieżą” współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach Instrumentu „Mazowsze dla Młodzieży”.

Agnieszka Puzio-Dębska

BYĆ POLAKIEM TO WIELKA ODPOWIEDZIALNOŚĆ



W piątek 12 kwietnia 2024 r., w przeddzień Dnia Pamięci Zbrodni Katyńskiej, mławianie spotkali się na cmentarzu parafialnym, by upamiętnić ofiary sowieckiego totalitaryzmu. W uroczystości wzięli

udział m.in. licznie przybyli uczniowie tutejszych szkół wraz z pocztami sztandarowymi oraz przedstawiciele służb mundurowych. Po odegraniu i zaśpiewaniu przez uczestników uroczystości



hymnu państwowego, historię wydarzeń sprzed 84 lat, określanych wspólnym mianem zbrodni katyńskiej, przybliżyła zgromadzonym przed pomnikiem Golgoty Wschodu Anna Welenc-Nawrocka z Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. Następnie głos zabrał Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. – Żebyśmy mogli się szczycić tym że mamy godność, wiele tysięcy ludzi cierpiało; było katowanych, poniżanych, pogardzanych i zabijanych. Bo takie były decyzje najeźdźcy. Ci, którzy bronili nas, Polscy, 17 września zostali pojmami, osadzeni w więzieniach: w Katyniu, Charkowie,



Miednoje, Ostaszewie. To ponad 20 tysięcy Polaków różnych profesji; Polaków, którzy bronili Ojczyzny – mówić w swoim poruszającym wystąpieniu burmistrz, przywołując przerażającą historię zabijanych strzałem w tył głowy rodaków. – Proszę zro-



zumieć to, jaka to jest wielka waga i odpowiedzialność być Polakiem – nie tylko w czasach pokoju, ale i zagrożenia – zwracał się do zgromadzonych. Wszystkim przybyłym dziękował za obecność, szczególnie słowa uznania kierując do licznie przybyłych

uczniów mławskich szkół oraz ich opiekunów i dyrektorów placówek. Biorące udział w uroczystości delegacje upamiętniły ofiary sowieckiego totalitaryzmu, składając kwiaty i zapalając znicze pod pomnikiem katyńskim.

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

185240tr-a-M

ZA NAMI SPOTKANIE Z AUTOREM JANUSZEM GROCHOWSKIM

Spotkanie promujące najnowszą książkę Janusza Grochowskiego „Historia mławskich stadionów” odbyło się w MBP. To 4. książka autora, poświęcona mławskiemu sportowi, a druga, po „Stuleciu Mławianki 1923-2023” wydana przez Miasto Mława.

Spotkanie odbyło się w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Mławie. Rozmowę z autorem poprowadził Arkadiusz Dłubisz. Janusz Grochowski zdradził, że do napisania książki, po sukcesie poprzedniej publikacji, zainspirował go burmistrz Sławomir Kowalewski. Autor przyznał też, że praca nad wydawnictwem nie była łatwa ze względu na małą ilość materiałów źródłowych. Na szczęście nieocenieni okazali się mieszkańcy Mławy, którzy dzielili się swoimi



foto: MBP w Mławie

archiwami i posiadanymi informacjami.

Książka, mimo tytułu, skupia się nie tylko na stadionach, ale na wszystkich obiektach sportowych w Mławie – od lat 30. XX wieku po czasy współczesne. Zawiera wiele ciekawostek na temat ich lokalizacji, genezy czy ludzi, którzy przyczynili się do ich powstania i budowy.

Podczas spotkania jego uczestnicy zachęcani przez autora dzielili się swoimi wspomnieniami związanymi m.in. z wydarzeniami, które odbywały się na

stadionach przy ul. Mazurskiej czy na Kopernika.

– Tematów sportowych w Mławie nie brakuje. Mamy wielu sportowców, których historie są gotowymi powieściami. Dlatego jestem pewien, że przed nami kolejne tytuły autorstwa pana Janusza – mówił podsumowując spotkanie burmistrz Sławomir Kowalewski. UA/KSM

KSIAŻKI JANUSZA GROCHOWSKIEGO
MOŻNA KUPIĆ W KASIE
KINA KOSMOS.

PRZY MŁAWSKICH SZKOŁACH POWSTANĄ DESZCZOWE OGRODY! MIASTO POZYSKAŁO ŚRODKI Z UNII

Pół miliona złotych Miasto Mława pozyskało na zieleni wokół pięciu szkół podstawowych oraz przedszkola przy Hożej. To będzie coś nowego i wyjątkowego. Dzieci będą mogły odpoczywać m.in. w deszczowych ogrodach.

Co to takiego? To ogrody tak zlokalizowane i zorganizowane, żeby zbierały wodę deszczową i stopniowo oddawały ją do ekosystemu. Rosną w nich specjalnie wyselekcjonowane gatunki roślin, które pomagają w retencji. Przy mławskich placówkach będzie nie tylko ładniej, ale uczniowie będą też mieli świetny obiekt do obserwacji!

Powstaną 4 takie ogrody: dwa przy ZPO nr 2 i po jednym przy ZPO nr 1

i przy Szkole Podstawowej nr 6, przy tej ostatniej jest też zaplanowana mała architektura. Ponadto dzięki pozyskanym środkom przy SP nr 7 i przy przedszkolu na Hożej pojawią się nowe rośliny, a przy SP 3 powstanie zielony pasaż z rabatami! Ze względu na remont obiektów sportowych wokół szkoły, zieleni przy SP 2 będzie zorganizowana po zakończeniu inwestycji.

Ogrody przy szkołach to część dużego unijnego projektu, który będzie realizo-



foto: Photopress.com

Ogrody przy szkołach to część dużego unijnego projektu, który będzie realizowany przez Mławę pn. „Zintegrowane przedsięwzięcia infrastrukturalne dostosowujące teren Miasta Mława do zmian warunków pogodowych poprzez poprawę retencji i zarządzanie wodami opadowymi”

wany przez Miasto Mława pn. „Zintegrowane przedsięwzięcia infrastrukturalne dostosowujące teren Miasta Mława do zmian warunków pogodowych poprzez poprawę retencji i zarządzanie wodami opadowymi”. Projekt zakłada również m.in. zielone przystanki Mławskiej Komunikacji Miejskiej, zagospodarowanie terenów zielonych przy zbiornikach retencyjnych i budowę zielonej infrastruktury przy Alei św. Wojciecha i ul. Banku Miast.

Celami projektu są zagospodarowanie wód opadowych w zlewniach miejskich, zwiększenie absorpcji wody w gruncie, spowolnienie odpływu oraz retencjonowanie wody opadowej wraz z systemami jej dystrybucji podczas suszy. Wartość całego projektu to 30 mln zł. Miasto pozyskało z tego 25 mln zł w ramach naboru do Działania 2.2 Adaptacja do zmian klimatu Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027.

WYRÓŻNIENIA DLA MŁAWSKICH STRAŻAKÓW

Podczas uroczystej zbiórki Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Mławie – bryg. Mirosław Wójcik wyróżnił 13 funkcjonariuszy, którzy odnieśli sukcesy reprezentując mławską komendę podczas zawodów sportowych szczebla wojewódzkiego.

Shuf mławskich strażaków doceniając wysoki poziom sprawności fizycznej, umiejętności współpracy w zespole i za-

angażowania, które przełożyły się na osiągnięte wyniki docenił funkcjonariuszy składając im osobiste gratulacje i decyzje o przyzna-

niu nagród pieniężnych.

Strażacy z KP PSP w Mławie wywalczyli wysokie, III miejsce w XXI Mistrzostwach Województwa

Mazowieckiego Strażaków w Halowej Piłce Nożnej, które odbyły się 22 marca bieżącego roku w Węgrowie oraz zajęli II miejsce

w Eliminacjach III Strefy do XXII Mistrzostw Województwa Mazowieckiego Strażaków PSP w Piłce Siatkowej 2024, które

odbyły się 1 marca 2024 r. w Przasnyszu.

mt. bryg. Jacek Dryll – Oficer prasowy
Komendanta Powiatowego PSP
w Mławie



ZDARZENIA Z POWIATU MŁAWSKIEGO

Zapewnienie bezpieczeństwa i porządku publicznego, reagowanie na ujawnione przestępstwa i wykroczenia, zapobieganie demoralizacji i przestępczości nieletnich, realizowanie nakazów, patrolowanie, interweniowanie, czy też wykonywanie czynności na miejscu zdarzenia drogowego, to szereg zadań i czynności realizowanych przez policjantów służby patrolowo-interwencyjnej. Każdego dnia są tam, gdzie potrzebna jest pomoc, a ich obecność na ulicach i osiedlach decyduje o bezpieczeństwie mieszkańców.



Pijany motorowerzysta

Nietrzeźwy kierowca został zatrzymany wczoraj, przed godz. 18, na drodze relacji Aleksandrowo-Pokrytki (gm. Strzegowo). 49-letni mieszkaniec pow. mławskiego, w rozmowie z patroliem ruchu drogowego, oświadczył, że jechał do pracy. Zanim wsiadł na skuter, wypił piwo i 100 ml wódki. Został zatrzymany a jego motorower odholowany na koszt właściciela i zabezpieczony do dalszego postępowania.

Nietrzeźwemu motorowerzyscie grozi wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Policjanci ruchu drogowego zapowiadają dalsze, wzmożone kontrole kierujących motocyklami i motorowerami, pod kątem posiadanych uprawnień, stanu trzeźwości oraz przestrzegania przepisów ruchu drogowego.

Pirat drogowy ukarany wysokim mandatem

Zgodnie z zapowiedziami, patrole mławskiej grupy SPEED, mają w swoim nadzorze miejsca, zgłoszone przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Miejscem takim jest m.in. droga W-563 w pobliżu Turzy Małej. Policjanci grupy SPEED apelują o zdjęcie nogi z gazu i przestrzeganie przepisów. W przeciwnym

razie kontrola drogową może się zakończyć wysokim mandatem i utratą prawa jazdy. Przekonał się o tym ostatnio 42-letni mieszkaniec Żuromina, kierujący hyundaiem. W Turzy Małej jechał z prędkością 101 km/h. Wyprzedzał inne pojazdy w miejscu objętym zakazem (znak P-4 „podwójna linia ciągła”) oraz bezpośrednio przed przejściem dla pieszych. Został natychmiast zatrzymany do kontroli drogowej. Za przekroczenie prędkości w terenie zabudowanym ponad 50 km/h, kierowca z Żuromina został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Za wyprzedzanie na „podwójnej ciągłej” i bezpośrednio przed przejściem dla pieszych otrzymał mandat 1700 zł oraz 15 punktów karnych.

Zatrzymanie do kontroli drogowej przed grupą SPEED, zakończyło się dla kierującego hyundaiem mandatami na łączną sumę 3200 zł, 28 punktami karnymi oraz utratą prawa jazdy.

Prewencyjne kontrole na stacjach w Mławie i Konopkach

Mławscy policjanci, wspólnie z funkcjonariuszami Służby Ochrony Kolei, prowadzili wzmożone działania prewencyjne – kontrolne, w ramach międzynarodowej akcji „RAW”. Głównym celem tych działań było zapobieganie przestępstwom i wykroczeniom na terenach kolejowych oraz przeciwdziałanie niszczeniu mienia.

Międzynarodowa akcja „RAW” realizowana była w ramach organizacji państw członkowskich Unii Europejskiej – RAILPOL. Policjanci wraz z funk-

cjonariuszami Straży Ochrony Kolei, podczas wspólnych służb patrolowych, nadzorowali miejsca infrastruktury kolejowej, w tym przede wszystkim dworce na w Mławie i Konopkach. Celem działań było zapobieganie i wykrywanie przestępstw i wykroczeń w sektorze kolejowym. Zarówno w dzień, jak i w nocy, patrole czuwały nad bezpieczeństwem podróżnych, sprawdzały tożsamość podejrzanych



zachowujących się osób, interweniowały wobec sprawców wykroczeń, osób zakłócających porzą-

dek, sprawdzały legalność pobytu cudzoziemców. Funkcjonariusze kontrolowali także rejony dzikich

przejść przez torowisko. Ukarano mandatami kilka osób, które pomimo zakazu, weszły na torowisko.

Podejmowane działania miały także na celu zapobieganie kradzieżom kieszonkowym, kradzieżom bagaży, aktom wandalizmu na dworcach. Działania prewencyjne – kontrolne na dworcach, realizowane są systematycznie, w ramach wspólnych patroli policji i Służby Ochrony Kolei.

opr. jk

REKLAMA

przetarg

Wiśniewo, 29 marca 2024 r.

OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY WIŚNIEWO

**o I przetargu ustnym nieograniczonym
na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości rolnej –
działki nr 11/10 o pow. 0,3133 ha w miejscowości Modła**

- Działka nr ewid. 11/10, w obrębie 0009 Modła, gmina Wiśniewo, posiada bezpośredni dostęp do dwóch dróg publicznych. Jedną to asfaltowa droga powiatowa prowadząca z Mław do Sierpca. Druga droga, do której działka przylega, jest drogą gminną prowadzącą do wsi Łomia.
- Działka to obecnie grunt nieużytkowy, częściowo porośnięty pojedynczym samosiewem brzozy bez wartości rynkowej. W niewielkiej odległości są działki zabudowane budynkami mieszkalnymi jednorodzinnymi i zagrodowymi oraz grunty rolne niezabudowane.
- Działka ma kształt trapezu, zbliżony do prostokąta.
- Miejscowość Modła położona jest w centralnej części gruntów gminy Wiśniewo. Miejscowość graniczy bezpośrednio z miastem Mława i miejscowością Wiśniewo. Dojazd do miejscowości zapewniają drogi o nawierzchni asfaltowej. Centrum miejscowości znajduje się bezpośrednio przy dawnej trasie E7 Warszawa – Gdańsk, jednak znaczna część Modły, w tym nowe osiedla budownictwa mieszkaniowego jednorodzinnego, znajdują się w północnej i północno-zachodniej części gruntów wsi Modła, przy trasie prowadzącej z Mław do Sierpca.
- W miejscowości znajdują się przystanki komunikacji publicznej oraz sklep spożywczo-przemysłowy.

Ustalono cenę wywoławczą wyżej opisanej nieruchomości i wadium:

- Cena wywoławcza: **152 480,00 zł** (słownie: sto pięćdziesiąt dwa tysiące czterysta osiemdziesiąt złotych 00/100)
- Wadium: **15 248,00 zł** (słownie: piętnaście tysięcy dwieście czterdzieści osiem złotych 00/100).

Przetarg zostanie przeprowadzony na podstawie przepisów ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) oraz rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213).

Przetarg odbędzie się **w dniu 14 maja 2024 r. o godz. 11:00** w siedzibie Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, sala nr 10.

Osoby zainteresowane uczestnictwem w przetargu zobowiązane są do wniesienia wadium w kwocie **15 248,00 zł** najpóźniej **do dnia 6 maja 2024 r.** (decyduje data uznania rachunku bankowego Gminy Wiśniewo) na konto nr 72 1020 3541 0000 5602 0356 8094 – tytuł

przelewu: „**Wadium – I przetarg na sprzedaż działki niezabudowanej nr 11/10**”.

O wysokości postąpienia – nie mniej niż 1% ceny wywoławczej – decydują uczestnicy przetargu.

Uczestnicy przetargu w dniu przetargu okazują Komisji Przetargowej:

- Dowód wpłaty wadium
- Dowód tożsamości – w przypadku osób fizycznych
- Aktualny wypis z właściwego rejestru, stosowne pełnomocnictwa, dowody tożsamości osób reprezentujących podmiot – w przypadku osób prawnych.

Wpłata wadium jest równoznaczna z potwierdzeniem zapoznania się uczestnika przetargu z treścią ogłoszenia warunkami przetargu i ich akceptacją.

Uczestnikom przetargu, którzy przetargu nie wygrają lub gdy przetarg zostanie odwołany, wadium zostanie zwrócone nie później niż w terminie 3 dni od dnia odwołania, zamknięcia, unieważnienia lub zakończenia przetargu wynikiem negatywnym, na konto z którego wadium zostało wpłacone, po złożonym wniosku o zwrot wadium, który stanowi załącznik do niniejszego ogłoszenia.

Ustalony w przetargu nabywca nieruchomości zobowiązany jest zapłacić cenę ustaloną w przetargu, pomniejszoną o wpłacone wadium, nie później niż do dnia zawarcia umowy notarialnej, w sposób określony w protokole przetargu i w protokole uzgodnień.

Termin i miejsce zawarcia umowy sprzedaży wyznaczone zostaną w ciągu 21 dni, licząc od dnia rozstrzygnięcia przetargu, o czym zawiadamia się nabywcę nie później niż 7 dni przed terminem zawarcia umowy.

Koszty związane z zawarciem umowy w formie aktu notarialnego w całości ponosi nabywca.

Wadium przepada, jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu przez organizatora przetargu.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu lub jego unieważnienia w przypadku zaistnienia uzasadnionych powodów.

Szczegółowe informacje o powyższym postępowaniu można uzyskać w Urzędzie Gminy Wiśniewo, pokój nr 8, tel.: 23 655-70-24 wew. 248, e-mail: ugwisniewo@ugwisniewo.pl.

**Wójt Gminy Wiśniewo
Grzegorz Woźniak**



REKORDOWE WSPARCIE DLA ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW SAMOPOMOCY

Prawie 3 mln zł otrzymało województwo mazowieckie na utworzenie i utrzymanie nowych miejsc w ośrodkach wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi w 2024 roku. Z tego ponad 2 mln zł przypadnie dla Miasta Siedlce. Decyzję w tej sprawie podjęta Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk. Środki pochodzą z rezerwy celowej budżetu państwa.

Najwięcej, bo 2 219 223 zł dofinansowania, otrzyma Miasto Siedlce na przygotowanie pomieszczeń w budynku przy ul. Krystyny Osieńskiej 6 w Siedlcach oraz zakup wyposażenia. W budynku ma działać Środowiskowy Dom Samopomocy. Inwestycja ta zostanie zrealizowana do grudnia 2024 r.

Ponadto na Mazowszu, dzięki wsparciu, zostaną utworzone:

- Środowiskowy Dom Samopomocy w Warszawie przy ul. Korotyńskiego z 30 miejscami, w tym z 10 miejscami dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi wraz z zakupem wyposażenia. Łącznie na ten cel przyznano 247 789,60 zł;
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Warszawie przy ul. Ceramicznej z 30 miejscami, w tym z 10 miejscami dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi wraz z zakupem wyposażenia. W Dzielnicy

Białoleka jest to pierwsza tego typu placówka. Łącznie na ten cel przyznano 258 789,60 zł.

Zostaną również uruchomione nowe miejsca w już działających placówkach, tj.:

- 2 nowe miejsca w ramach programu „Za życiem” w Środowiskowym Domu Samopomocy w Nowym Dworze Mazowieckim. Łącznie na ten cel przyznano 17 553,12 zł;
- 5 nowych miejsc w ramach programu „Za życiem” w Środowiskowym Domu Samopomocy w Białymstoku. Łącznie na ten cel przyznano 43 882,80 zł;
- 3 nowe miejsca w ramach programu „Za życiem” w Środowiskowym Domu Samopomocy w Płońsku przy ul. Młodzieżowej. Łącznie na ten cel przyznano 26 329,68 zł.
- 3 nowe miejsca w ramach programu „Za życiem” w Środowiskowym Domu Samopomocy w Płońsku przy ul. Sienkiewicza. Łącznie na ten cel przyznano 26 329,68 zł.



fol. soc.hu

Uczestnicy zajęć będą mogli skorzystać z nich od października 2024 r.

Środowiskowy dom samopomocy jest ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększania zaradności i samodzielności ży-

ciowej, a także ich integracji społecznej.

Środowiskowy dom samopomocy świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Zespół Prasowy Wojewody Mazowieckiego

REKLAMA

przetarg

Wiśniewo, 29 marca 2024 r.

OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY WIŚNIEWO

o I przetargu ustnym nieograniczonym

na sprzedaż zabudowanej nieruchomości gruntowej –

działki nr 220 o pow. 0,3700 ha w miejscowości Kosiny Bartosowe

1. Działka nr ewid. 220 w obrębie 0005 Kosiny Bartosowe, gmina Wiśniewo, posiada bezpośredni dostęp do drogi gminnej o nawierzchni asfaltowej, około 120 m od drogi powiatowej.
2. Działka to obecnie nieruchomość gruntowa zabudowana jednorodnym budynkiem mieszkalnym o powierzchni użytkowej ok. 65 m² oraz budynkiem gospodarczym o powierzchni zabudowy 70 m².
3. Działka nr ewid. 220 posiada uregulowany stan prawny.
4. Miejscowość Kosiny Bartosowe położona jest w południowej części gruntów gminy Wiśniewo. Miejscowość oddalona od siedziby gminy o około 4 km. Dojazd do miejscowości zapewniają drogi o nawierzchni asfaltowej. Miejscowość oddalona od dawnej E7 o około 2 km, co zapewnia bardzo dobre połączenie komunikacyjne zarówno z gminą jak i powiatem.
5. W miejscowości znajdują się przystanki komunikacji publicznej, oraz sklep spożywczo-przemysłowy. Szkoła i Przedszkole jest w oddalonej o ok. 1,5 km wsi Kosiny Stare.

Ustalono cenę wywoławczą wyżej opisanej nieruchomości i wadium:

1. cena wywoławcza: **174 810,00 zł** (słownie: sto siedemdziesiąt cztery tysiące osiemset dziesięć złotych 00/100)
2. wadium: **17 481,00 zł** (słownie: siedemnaście tysięcy czterysta osiemdziesiąt jeden złotych 00/100).

Przetarg zostanie przeprowadzony na podstawie przepisów ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) oraz rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213).

Przetarg odbędzie się **w dniu 15 maja 2024 r. o godz. 11:00** w siedzibie Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, sala nr 10.

Osoby zainteresowane uczestnictwem w przetargu zobowiązane są do wniesienia wadium w kwocie **17 481,00 zł** najpóźniej **do dnia 6 maja 2024 r.** (decyduje data uznania rachunku bankowego Gminy Wiśniewo) na konto nr 72 1020 3541 0000 5602 0356 8094 – tytuł przelewu: „**Wadium – I przetarg na sprzedaż działki zabudowanej nr 220**”.

O wysokości postąpienia – nie mniej niż 1% ceny wywoławczej – decydują uczestnicy przetargu.

Uczestnicy przetargu w dniu przetargu okazują komisji przetargowej:

1. dowód wpłaty wadium
2. dowód tożsamości – w przypadku osób fizycznych
3. aktualny wypis z właściwego rejestru, stosowne pełnomocnictwa, dowody tożsamości osób reprezentujących podmiot – **w przypadku osób prawnych.**

Wpłata wadium jest równoznaczna z potwierdzeniem zapoznania się uczestnika przetargu z treścią ogłoszenia warunkami przetargu i ich akceptacją.

Uczestnikom przetargu, którzy przetargu nie wygrają lub gdy przetarg zostanie odwołany, wadium zostanie zwrócone nie później niż w terminie 3 dni od dnia odwołania, zamknięcia, unieważnienia lub zakończenia przetargu wynikiem negatywnym na konto, z którego wadium zostało wpłacone, po złożeniu wniosku o zwrot wadium, który stanowi załącznik do niniejszego ogłoszenia.

Ustalony w przetargu nabywca nieruchomości zobowiązany jest zapłacić cenę ustaloną w przetargu, pomniejszoną o wpłacone wadium, nie później niż do dnia zawarcia umowy notarialnej, w sposób określony w protokole przetargu i w protokole uzgodnień.

Termin i miejsce zawarcia umowy sprzedaży wyznaczone zostaną w ciągu 21 dni, licząc od dnia rozstrzygnięcia przetargu, o czym zawiadamia się nabywcę nie później niż na 7 dni przed terminem zawarcia umowy.

Koszty związane z zawarciem umowy w formie aktu notarialnego w całości ponosi nabywca.

Wadium przepada, jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu przez organizatora przetargu.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu lub jego unieważnienia w przypadku zaistnienia uzasadnionych powodów.

Szczegółowe informacje o powyższym postępowaniu można uzyskać w Urzędzie Gminy Wiśniewo, pokój nr 8, tel.: 23 655-70-24 wew. 248, e-mail: ugwisniewo@ugwisniewo.pl.

**Wójt Gminy Wiśniewo
Grzegorz Woźniak**

UKRADLI SMARTWATCHE I KONSOLĘ DO GIER



fol. KPP w Mławie

Wydział Kryminalny mławskiej komendy Policji prowadzi postępowanie, dotyczące przestępstwa kradzieży. Widoczni na zdjęciach mężczyźni, na terenie jednego z mławskich sklepów RTV/AGD, ukradli dwa smartwatche oraz konsolę do gier. Jeśli rozpoznajesz złodziei, powiadom Policję.

Osoby, które rozpoznają mężczyzn ze zdjęć lub mają informacje, które mogłyby się okazać pomocne w ustaleniu ich tożsamości, proszone są o pilny kontakt z mławską policją, tel. 47 703 62 00 lub 47

Poszukiwani mężczyźni

703 62 14. Informację można przekazać anonimowo. Za przestępstwo kradzieży mienia, sprawcom grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

27 lutego 1544 roku kancelaria królewska wydała ważny dla miasta dokument, na mocy którego mieszczanie mławscy mogli pobudować ratusz. W przywileju tym, napisanym po łacinie, użyto zwrotu „commodiore loco”, czyli w tłumaczeniu na polski – „w dogodniejszym miejscu”. Możemy przypuszczać, że ratusz już istniał, ale w znacznie mniej eksponowanym miejscu, i prawdopodobnie był drewniany. Czy było to zwykłe urzędowe stwierdzenie, czy rzeczywiście była to zgoda na pobudowanie nowego ratusza w znacznie korzystniejszym miejscu, tego jednoznacznie nie rozstrzygniemy. Trudno sobie wyobrazić sytuację, w której przez ponad 100 lat władze miejskie nie miały swojej siedziby. Zapewne ratusz był, ale gdzie się znajdował, tego bez badań archeologicznych nie ustalimy. Być może umiejscowiony był przy dawnym rynku miejskim, nazwanym później Zielonym Rynkiem, a obecnie Placem 1 Maja. Bez wątpienia najlepszym miejscem dla nowego ratusza był środek rynku, obok istniejącego od 1477 roku murowanego kościoła. W tym miejscu trzeba zaznaczyć, że rynek miejski był od początku bardzo duży, skoro mógł znajdować się na nim kościół i ratusz. W miastach północnego Mazowsza nie praktykowano, skupienia obok siebie, dwóch najważniejszych budowli na rynku. Mława była ewenementem. Jeżeli popatrzymy na rynki takich miast jak Ciechanów czy Płońsk, zauważymy że były one za małe na pomieszczenie dwóch ważnych budowli.

W XVI wieku miasto przeżywało okres rozkwitu gospodarczego, wykorzystując nadgraniczne położenie. Tu już od końca XV wieku zlokalizowana została komora celna, która obsługiwała handel tranzytowy, głównie koni i bydła oraz oczywiście lokalny. Po uzyskaniu potwierdzenia prawnego, którym był przywilej na budowę ratusza, prawdopodobnie jeszcze w tym samym roku przystąpiono do wykonania fundamentów.

O MŁAWSKIM RATUSZU W DAWNYCH CZASACH

SYMBOLEM KAŻDEGO MIASTA, JEŻELI JEST W MIARĘ DUŻE, POWINIEN BYĆ RATUSZ, W KTÓRYM SVOJĄ SIEDZIBĘ MAJĄ WŁADZE MIEJSKIE. JEGO WIELKOŚĆ I WYGLĄD ORAZ USYTUOWANIE BYŁO DOWODEM ZNACZENIA DANEGO MIASTA. NIESTETY NIE WIEMY JAK WYGLĄDAŁ PIERWSZY MUROWANY RATUSZ W MŁAWIE, PONIEWAŻ NIE ZACHOWAŁ SIĘ DO NASZYCH CZASÓW JEGO WIZERUNEK. ZOSTAŁ ON ZBUDOWANY W POŁOWIE XVI WIEKU, NA PODSTAWIE DECYZJI I PRYWILEJU KRÓLA ZYGMUNTA STAREGO Z DYNASTII JAGIELLOŃSKIEJ.



Wizerunek ratusza z II połowy XIX wieku

Nowy budynek mógł być gotowy do przyjęcia władz w swoje podwoje już około 1550 roku. Wzniesiony zapewne w stylu renesansowym. Nie mamy jednak żadnej wzmianki jak wyglądał, nie mówiąc o opisie pierwszego ratusza. Józef Ostaszewski, znany przedwojenny działacz społeczny i historyk regionalista, twierdził w swojej książce o osobliwościach

Mławy, że ratusz mławski był „tych samych rozmiarów, co obecny, wzorowany na ratuszu działowskim. Jak ten ratusz wyglądał, nie wiadomo, nie przechowały się nigdzie żadne obrazy z tego czasu”. W tym porządku architektonicznym przetrwał liczne burze i zawirowania dziejowe do 1692 roku. W tym roku został doszczętnie zniszczony

przez olbrzymi pożar, który wybuchł w Mławie i strawił większość budynków w mieście. Odbudowany na podstawie przywileju króla Augusta II Mocnego, ponownie padł ofiarą pożaru, który wybuchł 19 sierpnia 1776 roku na ulicy Żydowskiej (obecnie Warszawskiej), całkowicie ją niszcząc.

Obecny ratusz został zbudowany na starych

fundamentach. Świadczyć mogą o tym obojnice, umieszczone w narożnikach fundamentów, które zachowały się do dziś, od strony wschodniej. Są to wielkie kamienie, służące dawniej do ograniczenia przejazdu furmanek obok narożników, które mogły być przez nie uszkodzone.

Ratusz obecny jest budynkiem jednopiętrowym, zbudowanym w stylu późnego baroku z pseudo mansardowym dachem. Początkowo na dachu umieszczona była mała wieżyczka z dzwonkiem, którym zwoływano rajców na zebrania. Miało to odbicie w zapisach protokołów rady, zaczynających się od stwierdzenia, „za zadzwonieniem dzwonka ratuszowego”. W latach 1841-1848 małą kopułkę z sygnaturką, zastąpiono później solidną wieżą drewnianą, obitą blachą z umieszczonym na niej zegarem. Wieżę zbudował własnym kosztem Michał Mostowski – ówczesny właściciel folwarków w Kuklinie i Wieczfnie.

Ratusz był i jest siedzibą władz miejskich. Tu obradował burmistrz i rajcowie miejscy, tu sprawowano sądy i wydawano wyroki, tu też przyjmowano delegacje z innych miast i organizowano przyjęcia dla szacownych gości. W ratuszu znajdowała się również sala wagi miejskiej, czyli sala do ważenia przez urzędnika zwanego ważnikiem wystawianych towarów. Była też sala postrzygalni sukna, w której dokonywano wykańczania produkowanego w mieście materiału. Od tych czynności, potwierdzonych przywilejami królewskimi, miasto pobierało opłaty, które solidnie zasilaly kasę miejską. A nie były one wcale małe. Były też inne podatki a ich wielkość świadczyła o znaczeniu miasta. Z samego tylko podatku czopowego, czyli od produkcji piwa, wina, miodu pitnego i wódki miasto płaciło do skarbu królewskiego w II połowie XVI wieku 256 florenów, czyli dukatów. Pod tym względem Mławę wyprzedzał tylko Płock, uiszczający 417 dukatów. Jaka to była wartość? Można to sobie uświadomić, wiedząc, że te dwa miasta wpłacały do skarbu królewskiego z całego województwa płockiego



W XVI WIEKU MIASTO PRZEŻYWAŁO OKRES ROZKWITU GOSPODARSTWA, WYKORZYSTUJĄC NADGRANICZNE POŁOŻENIE. TU JUŻ OD KOŃCA XV WIEKU ZLOKALIZOWANA ZOSTAŁA KOMORA CELNA, KTÓRA OBSŁUGIWAŁA HANDEL TRANZYTOWY, GŁÓWNIEM KONI I BYDŁA ORAZ OCZYWIŚCIE LOKALNY.

blisko połowę wszystkich opłat czopowego, wynoszącego 1300 dukatów.

W większych miastach w ratuszach znajdowały się też zbrojownie, w których przechowywano broń dla mieszczan, zobowiązanych do obrony miasta. W niektórych podziemiach ratuszowych mieściła się również winiarnia. W niej poważni mieszkańcy spotykali się dla omówienia spraw miejskich czy prywatnych.

Jeżeli rynek był w centrum miasta, to jego najważniejszą, czasami jedyną wyróżniającą budowlą, był zazwyczaj okazały ratusz, będący często największym budynkiem w mieście. W przypadku Mławy, pod tym względem, mógł ratusz rywalizować tylko ze stojącym obok kościołem. W drugiej połowie XIX wieku tę rywalizację przegrał, po rozbudowie mławskiej świątyni. Wysokie wieże i kubatura kościoła dawała mu pierwszeństwo na rynku.

Na fasadach ratuszowych, zazwyczaj nad drzwiami wejściowymi, umieszczano napisy w pompatycznych słowach chwalcące znaczenie miasta i sławiące szlachetność

włodarzy miasta, oczywiście po łacinie. Tak na przykład ratusz w Samborze miał dość wyjątkowy napis, „To miejsce nienawidzi, kocha, karze, przechowuje, czci”. Jaki był napis na pierwotnym mławskim ratuszu nie wiemy. Natomiast na zbudowanym pod koniec istnienia Rzeczypospolitej, wypisano nad oknami sentencję, w tłumaczeniu na polski, następującej treści „Za panowania najjaśniejszego Stanisława Augusta z Bożej łaski króla Polski, wielkiego księcia Litwy przy stałej przychylności starosty mławskiego Adama Feliksa dwojga imion Piotrowicza kosztem całego miasta Mławy świętego majestatu Królestwa, staraniem i pilnością głośnego i sławnego Stanisława Krokwińskiego burmistrza mławskiego. Niech będzie jednakowa sprawiedliwość dla biednych i bogatych tak mieszkańców, jak i przybyszów. Roku Pańskiego 1789”. Dziwić może, dlaczego napis umieszczona tylko nad oknami, dookoła budynku, a nie na frontowej jego części. Przecież jeżeli ktoś chciał przeczytać sentencję, to musiał obejść budynek dookoła. Po dobudowaniu do głównego budynku w II połowie XIX wieku tzw. sukienic, czyli siedmiu sklepów było to praktycznie bardzo utrudnione.

Wewnątrz ratusza, oprócz pomieszczeń przeznaczonych na działalność władz miasta, swoje sale miały również różne in-



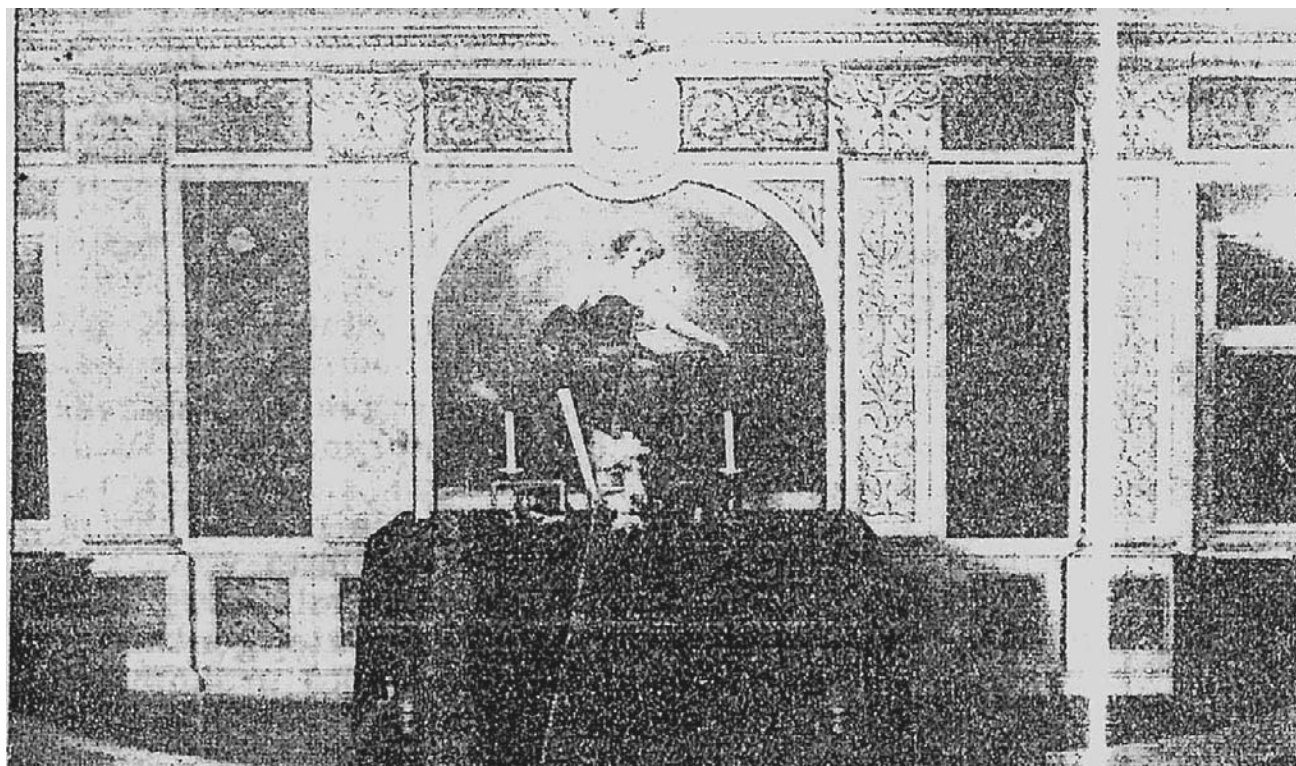
Ratusz od strony północnej z widocznym wejściem do odwachu

stytucje i stowarzyszenia. Od 1834 przez pięć lat ewangelicy mieli swoją salę przeznaczoną na modlitwę. Potem przez kilka lat mieściły się w niej biura kancelarii komisarza obwodowego. W 1848 do końca wieku XIX wieku funkcjonował odwach wojskowy, do którego wejście umieszczone było od strony północnej.

Od lat trzydziestych XIX wieku połowę parteru, od strony południowej, zajmowały dwa sklepy, przedzielone sienią, z wejściami od zewnątrz. Wkrótce dobudowano na przedłużeniu ściany południowej ratusza siedem sklepów, tworząc



Prezydent Mościki w sali rady miejskiej



Sala rady miejskiej ozdobiona przez Aleksandra Szredzkiego



JEDNYM Z GŁÓWNYCH POMIESZCZEŃ W RATUSZU BYŁA SALA OBRAD RADY MIEJSKIEJ, MIESZCZĄCA SIĘ NA PIĘTRZE. TO W NIEJ W 1930 ROKU NADANO HONOROWE OBYWATELSTWO MŁAWY PREZYDENTOWI RZECZYPOSPOLITEJ - IGNACEMU MOŚCICKIEMU.

tak zwane „sukiennice”. W czasie okupacji niemieckiej II wojny światowej, Niemcy zburzyli sukienicę i dobudowali piętrowy budynek, łączący się dwiema kondygnacjami z ratuszem. Zlikwidowana została również wieża ratuszowa.

Jednym z głównych pomieszczeń w ratuszu była sala obrad rady miejskiej, mieszcząca się na piętrze. Znajdowała się po lewej stronie od klatki schodowej. W 1925 roku sala została z polecenia burmistrza Ochrynowicza ozdobiona malowidłami, wykonanymi przez malarza i prof. rysunków Aleksandra Szredzkiego. To w tej pięknie ozdobionej sali w 1930 roku nadano honorowe obywatelstwo

Mławy prezydentowi Rzeczypospolitej - Ignacemu Mościckiemu.

Warto również wiedzieć, że do końca niepodległej Polski klatka schodowa w ratuszu była inaczej usytuowana. Nie była załamana, w połowie wysokości i rozwidlona na dwie części, jak obecnie, tylko jednym ciągiem przy prawej ścianie „biegła” do podestu na piętrze. Następnie na lewo od klatki można było wejść na salę obrad rady. Przebudowy do obecnego stanu dokonali Niemcy w czasie okupacji. Na koniec trzeba stwierdzić, że ratusz jest jednym z najstarszych budynków w mieście.

Dr Leszek Arent, członek zarządu
Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Mławskiej

4-DNIOWY TYDZIEŃ PRACY NIE ZMNIEJSZY PRODUKTYWNOŚCI

72 proc. ankieterów nie obawia się, że 4-dniowy tydzień pracy spowoduje zmniejszenie produktywności, przeciwnego zdania jest 19 proc. respondentów - wynika z badania ClickMeeting. Jednocześnie 24 proc. pytanym uważa, że ma za dużo obowiązków w pracy.

Jak wskazano w informacji na temat badania platformy do webinarów, spotkań online ClickMeeting, 43 proc. ankieterów uważa, że 4-dniowy tydzień pracy zwiększy naszą produktywność, natomiast 29 proc. respondentów twierdzi, że nie ulegnie ona zmianie. Natomiast 19 proc. osób uważa, że staniemy się mniej produktywni.

44 proc. badanych twierdzi, że najlepiej pracowałoby w trybie 4 dni w tygodniu, 22 proc. preferuje pracę zdalną lub hybrydową, 17 proc. osób nie ma zdania. 14 proc. chciałoby większej liczby przerw, a 4 proc. twierdzi, że pomogłyby im rozwiązania wykorzystujące sztuczną inteligencję.

Według Martyny Grzegorzczak z ClickMeeting, wprowadzenie 4-dniowego tygodnia pracy wymagałoby dostosowania rozwiązań dopasowanych do danej branży i odpowiedniego okresu przejściowego.

- Temat 4-dniowego tygodnia pracy jest czymś o wiele więcej niż debatą o liczbach godzin - to rozmowa o wartościach, oczekiwaniach i przede wszystkim o przyszłości pracy. Jako ClickMeeting chcemy wspierać pracodawców oraz pracowników w efektywnych modelach wypełniania służbowych obowiązków, które przyniosą im największe możliwe korzyści - skomentowała.

Z danych przedstawionych przez ClickMeeting wynika, że 73 proc. ankieterów uważa, iż praca zdalna lub hybrydowa powinna być standardem w miejscach pracy, w których jest to możliwe, 14 proc. nie ma opinii na ten temat, a 13 proc. respondentów jest temu przeciwnych.

Badani zostali też zapytani o ich obowiązki służbowe. 63 proc. ankieterów deklaruje, że ilość zadań, które mają do wykonania w trakcie dnia, jest odpowiednia. Natomiast 24



proc. twierdzi, że ma obecnie za dużo pracy. Co dziesiąty respondent oczekuje więcej wyzwań, a 3 proc. nie ma zdania na ten temat.

79 proc. respondentów stwierdziło, że Polacy są pracowici, 13 proc. nie ma wyrobionej opinii na ten temat, a 8 proc. uważa, że nie pracujemy zbyt wiele.

43 proc. ankieterów uważa, że 4-dniowy tydzień pracy zwiększy naszą produktywność, natomiast 29 proc. respondentów twierdzi, że nie ulegnie ona zmianie.

Badanie przeprowadzono w marcu 2024 r. na grupie 1000 osób. Ankieterzy to osoby w wieku 18-27 lat (18 proc.), 28-44 lata (44 proc.), 45-59 lat (33 proc.) oraz 60 lat i powyżej (6 proc.). 47 procent wszystkich osób to kobiety, a 53 procent

mężczyźni. Respondenci to osoby, zamieszkujące miejscowości do 5 tysięcy mieszkańców (40 proc.), od 5 do 20 tysięcy (12 proc.), od 20 do 100 tysięcy mieszkańców (19 proc.), od 100 do 500 tysięcy mieszkańców (18 proc.) oraz powyżej 500 tysięcy mieszkańców (12 proc.).

ClickMeeting to polska firma, która powstała w 2011 roku i udostępnia aplikację, platformę do webinarów na całym świecie w 8 wersjach językowych.

(PAP) gkc/ mmu/

ENERGIA ODNAWIALNA ZASILI BASEN W MŁAWIE! 5 MLN ZŁ NA TEN CEL

Fotowoltaika i pompy ciepła – basen w Mławie będzie zasilany zieloną energią. Inwestycja ruszyła już w styczniu. Jej pierwszym etapem jest opracowanie dokumentacji technicznej; przetarg jest już rozstrzygnięty, wykonawca ma czas do sierpnia.

Realizacja tego zadania spowoduje, że mławska pływalnia będzie samowystarczalna, jeśli chodzi o zapewnienie energii. To istotne, biorąc pod uwagę jej coraz większe ceny. Dlatego jeszcze w listopadzie 2023 r., Rada Miasta Mława na wniosek burmistrza Sławomira Kowalewskiego zgodziła się na przeznaczenie w tym roku

na tę inwestycję 5 milionów złotych. Przypomnijmy, że fotowoltaika jest właśnie montowana również na terenie spółki miejskiej Wod-Kan. Kolejnym miejskim obiektem zasilanym zieloną energią będzie Zespół Placówek Oświatowych nr 3. Ta inwestycja również jest na etapie opracowywania dokumentacji.

- Tak, jak wymieniamy po kolei całe oświetlenie uliczne na hybrydowe i ledowe, tak chcemy budynki miasta zasilć w odnawialne źródła energii. To nasz cel na najbliższe lata - mówi burmistrz Sławomir Kowalewski.



przetarg

Wiśniewo, 29 marca 2024 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WIŚNIEWO

o I przetargu ustnym ograniczonym
na sprzedaż zabudowanej nieruchomości rolnej –
działki nr 724 o pow. 0,0657 ha w miejscowości Żurominek

- Wybrano formę przetargu ograniczonego, ponieważ położenie działki uniemożliwia jej zagospodarowanie jako odrębną nieruchomość, ale może stworzyć większe możliwości zagospodarowania sąsiednich działek. Działka nr ewid. 724 w obrębie 0016 Żurominek, gmina Wiśniewo nie posiada bezpośredniego dostępu do drogi.
- Z ww. powodu przetarg ograniczony jest do właścicieli działek nr ewid. 582, 723 i 590/2, które to działki przylegają do nieruchomości będącej przedmiotem przetargu.
- Wymieniona działka położona jest w centralnej części wsi Żurominek, około 30 m od dawnej E7. Kształt działki zbliżony jest do prostokąta. Działka nie posiada dojazdu, jest uzbrojona w sieć elektryczną i wodociągową.
- Działka to nieruchomość zabudowana dwoma budynkami gospodarczymi o powierzchni zabudowy odpowiednio 59 m² i 48 m².
- W miejscowości znajdują się przystanek autobusowy, kościół, sklep spożywczo-przemysłowy oraz punkt sprzedaży maszyn rolniczych.

Ustalono cenę wywoławczą wyżej opisanej nieruchomości i wadium:

- cena wywoławcza: **30 850,00 zł** (słownie: trzydzieści tysięcy osiemset pięćdziesiąt złotych 00/100)
- wadium: **3085,00 zł** (słownie: trzy tysiące osiemdziesiąt pięć złotych 00/100)

Przetarg zostanie przeprowadzony na podstawie przepisów ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) oraz rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213).

Przetarg odbędzie się w dniu **13 maja 2024 r. o godz. 11:00** w siedzibie Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, sala nr 10.

Osoby zainteresowane uczestnictwem w przetargu zobowiązane są do wniesienia wadium w kwocie **3085,00 zł** najpóźniej **do dnia 6 maja 2024 r.** (decyduje data uznania rachunku bankowego Gminy Wiśniewo) na konto nr 72 1020 3541 0000 5602 0356 8094 – tytuł przelewu: „**Wadium – I przetarg na sprzedaż działki niezabudowanej nr 724**”.

O wysokości postąpienia – nie mniej niż 1% ceny wywoławczej – decydują uczestnicy przetargu.

Uczestnicy przetargu w dniu przetargu okazują komisji przetargowej:

- dowód wpłaty wadium
- dowód tożsamości – w przypadku osób fizycznych
- aktualny wypis z właściwego rejestru, stosowne pełnomocnictwa, dowody tożsamości osób reprezentujących podmiot – **w przypadku osób prawnych.**

Wpłata wadium jest równoznaczna z potwierdzeniem zapoznania się uczestnika przetargu z treścią ogłoszenia oraz warunkami przetargu i ich akceptacją.

Uczestnikiem przetargu, który przetargu nie wygra lub gdy przetarg zostanie odwołany, wadium zostanie zwrócone nie później niż w terminie 3 dni od dnia odwołania, zamknięcia, unieważnienia lub zakończenia przetargu wynikiem negatywnym na konto, z którego wadium zostało wpłacone, po złożonym wniosku o zwrot wadium, który stanowi załącznik do niniejszego ogłoszenia.

Ustalony w przetargu nabywca nieruchomości zobowiązany jest zapłacić cenę ustaloną w przetargu, pomniejszoną o wpłacone wadium, nie później niż do dnia zawarcia umowy notarialnej, w sposób określony w protokole przetargu i w protokole uzgodnień.

Termin i miejsce zawarcia umowy sprzedaży wyznaczone zostaną w ciągu 21 dni, licząc od dnia rozstrzygnięcia przetargu, o czym zawiadamia się nabywcę nie później niż na 7 dni przed terminem zawarcia umowy.

Koszty związane z zawarciem umowy w formie aktu notarialnego w całości ponosi nabywca.

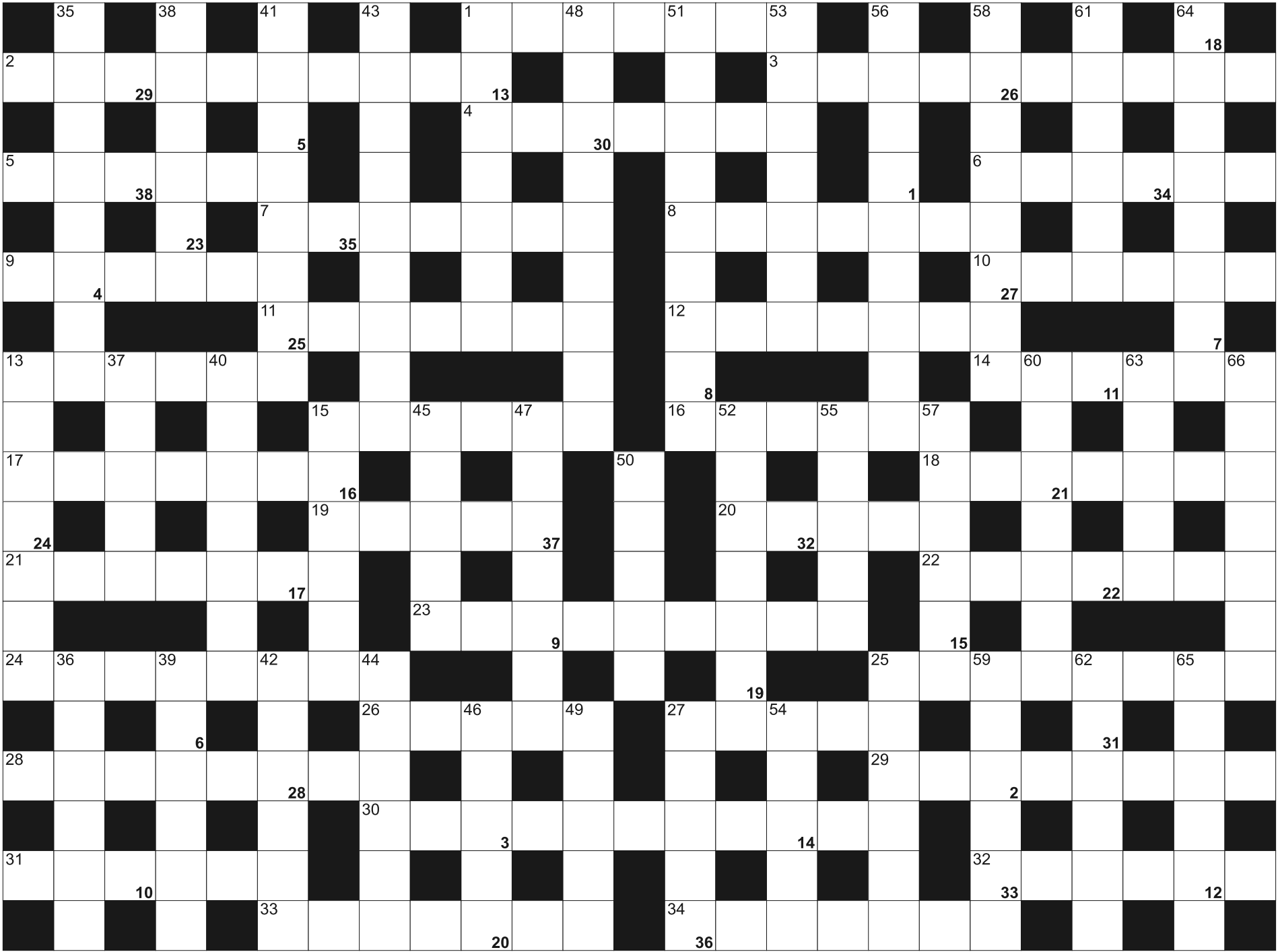
Wadium przepada, jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu przez organizatora przetargu.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu lub jego unieważnienia w przypadku zaistnienia uzasadnionych powodów.

Szczegółowe informacje o powyższym postępowaniu można uzyskać w Urzędzie Gminy Wiśniewo, pokój nr 8, tel.: 23 655-70-24 wew. 248, e-mail: ugwisniewo@ugwisniewo.pl.

Wójt Gminy Wiśniewo
Grzegorz Woźniak

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38, 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	37	38				

POZIOMO: 1) Garrigue, pierwszy prezydent Czechosłowacji; 2) Kadłubek i Anonim; 3) profesor na uczelni; 4) masyw górski na Saharze w Czadzie i Libii; 5) charytatywna zbiórka datków; 6) Stanley, poeta "The Later Poems, New and Selected"; 7) obszar obfitujący w lasy; 8) oprawa drzwi; 9) Alfred, albański prezydent w latach 2002-2007; 10) bywa głęboki w sukni; 11) pasmo górskie w pld. Indiach część Ghatów Zachodnich; 12) suszone owoce w cieście; 13) nietoperz, pies latający; 14) miłosna przygoda, flirt; 15) pistolet dużego kalibru; 16) sklep z medykamentami; 17) chodzą na wywiadówki; 18) główne miasto, siedziba władz; 19) na polu golfowym; 20) samochody terenowe; 21) wał, element silnika tłokowego; 22) obok adidasów, nike i pum; 23) sznur na mundurze oficerskim; 24) rzeka z wodospadami w środkowym

Peru; 25) sztuczna zastawka serca; 26) solidny łyk wody; 27) klejnot z muszli; 28) jej stolica to Reykiavik; 29) loki, pukle; 30) Gerald, autor taśm Jarosława Kaczyńskiego; 31) mały motor; 32) imię Lutra; 33) wroga, napastliwa postawa; 34) gnieźnik, roślina storczykowata

PIONOWO: 1) półkrwi Indianki; 13) poprawa błędów; 15) miasto z grobem Mahometa; 25) łuk z poboczem; 27) Po wśród pierwiastków; 35) kobieta szyjąca na miarę; 36) pełno ich w dyni; 37) przewodnik, wódz; 38) grecki mąż Jacqueline Kennedy; 39) najstarszy wenecki most nad Canal Grande; 40) stolica Kenii; 41) niezbędny nurkowi; 42) portugalski archipelag u pñ. wybrzeży Afryki; 43) wysoka kapusta z drobnymi główkami; 44) niebieski kwiat polny; 45) oczna lub lodowa;

46) słupek graniczny między torami kolejowymi; 47) wielka powieść Jamesa Joyce'a; 48) pomoc finansowa na konkretny rodzaj działalności; 49) boisko hokeisty; 50) pęcherze; 51) niechęć do Rosjan; 52) krajobrazy; 53) stokrotka lub bratek; 54) brzeg kapelusza; 55) osoba nowo obrana na urząd; 56) owoc klonu lub jesionu; 57) starożytne państwo z Niniwą; 58) ryzykuje za aktora; 59) zniszczona razem z Gomorą; 60) przeciwnik w dyskusji; 61) znak zodiaku; 62) jednostka monetarna Madagaskaru; 63) zostawia je listonosz; 64) gaz do spawania; 65) partia Janusza Korwina Mikke; 66) schronisko, przystań dla wodniaków

SUDOKU

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

343

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

344

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

345

MŁAWIANIE W EKO-OFFENSYWIE!

Pierwszy mławski piknik ekologiczny Eko-ofensywa spotkał się ze sporym zainteresowaniem ze strony mieszkańców. Podczas gdy na scenie kina Kosmos prezentowali się zwycięzcy wewnątrzszkolnego etapu konkursu Eko-show i artyści z Krakowa, przed domem kultury można było skorzystać z garażówki i darmowych napraw oraz zwiedzić nowoczesną śmieciarkę.

Wniedzielę 14 kwietnia 2024 r. organizator i partnerzy Eko-ofensywy zachęcali mieszkańców do bycia eko i dbania o naszą planetę, czyli m.in.: segregacji odpadów, wykorzystywania surowców wtórnych w ramach recyklingu, niewyrzucania niepotrzebnych rzeczy w dobrym stanie lecz dzielenia się nimi z innymi, trybu życia zero waste i tworzenia łąk kwietnych. W ustawionych przed Miejskim Domem Kultury w Mławie namiotach można było wziąć udział w działającej na zasadzie wymiany garażówce; oddać do naprawy uszkodzone ubrania i inne tekstylia, biżuterię i drobny sprzęt AGD; jak dać drugie życie czemuś, co teoretycznie nadaje się do wyrzucenia, ale można to wykorzystać np. do codziennego sprzątania lub uprawy ogrodu; wziąć udział w zabawie koło fortuny z ekologicznymi nagrodami; oddać zużyte baterie lub żarówki w zamian za nasiona roślin; czy zwiedzić nowoczesną śmieciarkę i zrobić sobie w niej zdjęcie. Miłośnicy fotografii chętnie pozowali przy banerze z bohaterami komiksu „Wyrutki i ich skutki” autorstwa



Zuzanny Szyborskiej, a łowcy autografów mogli porozmawiać z samą autorką i zdobyć jej dedykację na egzemplarzu publikacji. Z tą ostatnią był związany zorganizowany wcześniej przez Miasto Mława konkurs na projekty bohaterów do drugiej części komiksu – jego laureatom gratulacje składali i nagrody wręczali na scenie kina Kosmos Zuzanna Szyborska i Burmistrz

Miasta Mława Sławomir Kowalewski (nagrodzone prace można podziwiać w galerii Foyer MDK-u). Ale na scenie tego dnia działo się znacznie więcej. Dwa ciekawe, zabawne i pouczające spektakle dla najmłodszych wystawili artyści Krakowskiego Biura Promocji Kultury. O tym, jak żyć eko mówiły i swoimi radami dzieliły się z obecnymi w sali kina Agata Zgliczyńska z Polskiego Stowarzyszenia



Zero Waste oraz Żaneta Lewandowska z mławskiej firmy Novago (to dzięki uprzejmości tego przedsiębiorcy jedną z atrakcji Eko-ofensywy było zwiedzanie nowoczesnej śmieciarki). Przede wszystkim jednak sceną zawładnęli najmłodsi artyści – uczniowie mławskich placówek oświatowych, których spektakle zwyciężyły w wewnątrzszkolnym etapie konkursu Eko-ofensywa. Wydarzenie poprowadziła Naczelnik Wydziału Komunikacji Społecznej i Medialnej Urzędu Miasta Mława Magdalena Grzywacz.

Pierwszą mławską Eko-ofensywę z pewnością można uznać za udaną. Jej organizatorem był Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. Partnerami wydarzenia byli: Miejski Dom Kultury w Mławie, firma Novago, Zakład Handlowo-Usługowy AGD Piotra Cendrowskiego, Polskie Stowarzyszenie Zero Waste, Stowarzyszenie Działamy dla Mławy, Krakowskie Biuro Promocji Kultury, Anna Baran, Beata Laprus, Ewa Kamińska, Małgorzata Antos, Zuzanna Szyborska i Aneta Grzywaczewska. Dziękujemy, że byliście z nami!

Krzysztof Napierski / KSM

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

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

Mława 20 kwietnia 2024

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie zaprasza na Dzień Sztuki w sobotę 20 kwietnia 2024 r. o godz. 17:00. Hasłem przewodnim będzie „Gotyk”. Zaplanowano cykl wykładów z architektury, muzyki, malarstwa i rzeźby. Szczegółowy program wydarzenia Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej poda wkrótce – zachęcamy do śledzenia profilu facebookowego placówki.

Mława 18 maja 2024

Odkąd w styczniu ogłosiliśmy, że wracamy do organizacji Nocy Muzeów w Urzędzie Miasta Mława, zasympieście nas pytaniami o jej temat przewodni. Zatem z przyjemnością uchylamy rąbka tajemnicy: to będzie Noc Muzeów z duchami!

Więcej – to będzie noc z dobrymi duchami Mławy. Wrócimy do przeszłości naszego miasta, tej zamierzonej i bliższej i przypomnimy postaci,

które wpłynęły na jego rozwój, o których krążą legendy, dzięki którym Mława jest tak niezwykłym miejscem.

Noc Muzeów odbędzie się 18 maja w sobotę. Ratusz dla zwiedzających będzie otwarty od 20.00. To jedyna okazja, żeby wejść na ratuszowy strych i sprawdzić, co skrywają nasze piwnice. Przypomnijmy, do tej pory wydarzenie odbyło się w mławskim urzędzie dwukrotnie. Tematami

była Mława XIX-wieczna oraz Mława w stylu PRL.

Mława

Klub Zgrana Mława zaprasza na Planszówkowe Piątki – cykliczne spotkania w Miejskim Domu Kultury w Mławie dedykowane miłośnikom gier planszowych. Przyjść może każdy, bez względu na wiek, po uprzednim zapisaniu się pod nr tel. 23 654 35 85 (liczba miejsc ograniczona). Spotkania rozpoczynają się o godz. 17:00.



Mława

Cały czas do wspólnego rekreacyjnego biegania (nie na wyścigi) w ramach spotkania z cyklu „Biegaj w Mławie” zachęca Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Treningi są organizowa-

ne w soboty o 9:00 na powietrzu lub w obiektach zamkniętych – o miejscu najbliższego spotkania organizatorzy informują TUTAJ. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

opr. jk

WARTO UCZYĆ SIĘ NOWYCH RZECZY

KIEDYŚ JEDEN Z MOICH PROFESORÓW POWIEDZIAŁ: „MÓZG ROZWIJA SIĘ, KIEDY UCZY SIĘ KOLEJNYCH, NOWYCH RZECZY”. TO PRZESŁANIE WZIĘŁAM SOBIE DO SERCA — MÓWI AGNIESZKA REIMUS KNEŻEVIĆ, MISTRZYNI FLORYSTYKI, PEDAGOG, AKTORKA.

— Kiedy rozmawiamy, jesteś na wycieczce we Włoszech. Szukasz inspiracji kwiatowych czy teatralnych?

— Nie, w czasie takich wyjazdów po prostu odpoczywam. Od wielu lat podróżuję, bo uwielbiam to robić. Przerwę miałam jedynie w czasie pandemii.

— Nie dziwię się trochę, bo swoją aktywnością mogłabyś obdarować kilka osób. Działasz edukacyjnie, ale też teatralnie, florystycznie, prowadzisz Pracownię Florystyczną Trzy po Trzy. To wszystko udaje się pogodzić?

— Jestem osobą, która nie lubi powtarzalności, wciąż muszę szukać nowych wrażeń, możliwości rozwoju. W edukacji pracuję już bardzo długo. Obecnie w przedszkolu teraz jestem bardziej osobą od administrowania i zarządzania, więc moją aktywność twórczą przeniosłam na inne dziedziny, także poza formami teatralnymi, które przynoszą mi satysfakcję od lat. To teatr był przestrzenią, w której mogłam spełniać się artystycznie. Potem przyszła pandemia, która uświadomiła mi, że może warto postawić też na konkretne umiejętności, które będę mogła wykorzystać. W pewnym momencie to florystyka stała się dziedziną, w której zapragnęłam się rozwijać. Kiedyś jeden z moich profesorów powiedział: „mózg rozwija się, kiedy uczy się kolejnych nowych rzeczy”. To przesłanie wzięłam sobie do serca i staram się co jakiś czas stawiać czoła kolejnemu wyzwaniu.

— I stanęło, że będzie to florystyka. Nie było łatwo?

— Rośliny były dla mnie czymś nowym. Ze zdumieniem odkryłam, że zgłębiając tajniki florystyki, muszę dodatkowo przypomnieć sobie matematykę, która jest niezbędna przy obliczaniu np. właściwych proporcji. Układanie bukietu można porównać do tworzenia idealnego równania. Wszystko ma tutaj swoją kolejność, która decyduje o tym, czy



Agnieszka Reimus Kneżević to mistrzyni florystyki, pedagog, absolwentka „School of Art” Izabeli Tkaczyk oraz studiów hortiterapii na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Jest pomysłodawczynią projektu „Biofeeling” (w ramach Desantu Kultury Miejskiego Ośrodka Kultury) oraz aktywnie uczestniczy w pokazach florystycznych w Polsce. Wystawa mandali będzie otwarta dla publiczności od 19 kwietnia do 23 maja 2024 roku w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie.

zbudujemy symetryczną kompozycję. Powstanie bukietu poprzedza długi proces doboru odpowiednich roślin. Przydadzą się umiejętności plastyczne czy znajomość biologii, bo każdy florysta musi też na przykład poznać nazwy łacińskie roślin. Miałam wymagającego profesora od botaniki, więc nie było tutaj taryfy ulgowej. Uczę się też, jak konserwować rośliny. Florystyka jest więc tak pojemną dziedziną, że nawet mnie, która działa na tym polu od jakiegoś czasu, potrafi zaskoczyć.

— Florystyka jest również dziedziną, w której nieustannie trzeba się rozwijać. Ty wciąż się dokształcasz, biorąc udział m.in. w szkoleniach florystycznych, w kraju i za granicą.

— Biorę udział w szkoleniach w Polsce, współpracuję z florystami. Jeżdżę również na szkolenia do Holandii. Mieliśmy też okazję zobaczyć z bliska farmy, gdzie uprawia się kwiaty, poznać, jak wygląda ten biznes, w jaki sposób jest planowana dystrybucja na całą Europę.

— Dziś floryści coraz częściej też zwracają uwagę na aspekt ekologiczny.

— Robimy wszystko, by nasza działalność w jak

najmniejszym stopniu oddziaływała na środowisko, naturę. W tej dziedzinie wciąż konieczna jest edukacja, i floryści to robią. Staram się, jeśli to jest możliwe, używać jak najmniej gąbki florystycznej. Przykładam wagę, by była to florystyka w jak największym stopniu naturalna. Pokazuję, że są rośliny, które są na tyle trwałe, że mogą być elementem dekoracji funeralnych. Tworzę takie wiązaniki na groby, które składają się z m.in. suszu, który dzięki specjalnym technikom konserwacji może przetrwać długi czas, nie tracąc na kolorze i atrakcyjności.

— Coraz więcej osób docenia także terapeutyczny aspekt roślin.

— Tak, kwiaty mają niezwykłą moc. Moją miłością jest ogród i hortiterapia. Dla mnie florystyka jest sposobem na relaks. Organizuję warsztaty, gdzie mogę obserwować, jak tworzenie kompozycji roślin wycisza. Na początku warsztatów jest zwykle bardzo głośno, toczą się rozmowy, a po chwili wszyscy milkną i praca z roślinami całkowicie ich pochłania. Staram się też edukować o różnorodności roślin, o tym, że kwiaty to nie tylko tulipany i róże, ale

u nas, nawet na łąkach, jest ich o wiele więcej. Skończyłam hortiterapię właśnie po to, by ludzie dzięki mnie mogli odkryć, ile radości może przynieść obcowanie z roślinami. Kiedy prowadzę zajęcia z dziećmi widzę, jak ogromną mają z tego frajdę i jak bardzo jest to dla nich ważne.

— Najmłodszy lubią pracę w ogrodzie?

— Ależ tak! Dzieci uczą się uważności i szacunku do natury. W naszym przedszkolnym ogrodzie rosną porzeczki, więc mogą je jeść prosto z krzaczka, z czego skwapliwie korzystają. Wiosną skubią sałatę z ogrodu. Pokazuję, jak wiele roślin w naszym otoczeniu można jeść. Jednocześnie wiedzą, których muszą się wystrzegać.

Ostatnio barwiliśmy na przykład tulipany, co też było dla nich niezwykle.

— Teraz zaskakujesz nas kolejną, nową dziedziną, w której tworzysz. Już 19 kwietnia o godzinie 17.30 w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej odbędzie się wernisaż wyjątkowych prac – MandalArt.

— MandalArt to mój najnowszy projekt, gdzie stworzyłam obrazy z roślin. Już trzy lata temu o tym myślałam. Uwielbiam eksperymenty roślinne. Fascynujące jest dla mnie krojenie roślin, obserwowanie faktury, formy. Moja mama, wiele lat temu, suszyła wiele roślin, robiła dekoracje z zasuszonych liści. Po latach wracam do technik, które poznałam dzięki mojej mamie. Moja pierwsza mandala powstała w ramach wystawy zbiorowej podczas nocy muzeów, gdzie tematem przewodnim było światło i cień. Moje prace, które zobaczymy w filharmonii, to trójwymiarowe obrazy stworzone z elementów roślinnych, które eksponują naturalne piękno i harmonię. Zawierają przesłanie o mocy roślin, które spowalniają towarzyszący nam w życiu pęd.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



Majowie z Ameryki Południowej prawdopodobnie jako pierwsi uprawiali kakao już w 400 r. n.e., przygotowując je jako napój z cynamonem i pieprzem, który nazywali „napojem bogów”. W epoce eksploracji hiszpańscy konkwistadorzy sprowadzili je do Europy, a w latach 50-tych XIX w. maszyny parowe umożliwiły masową produkcję proszku kakaowego. Od tego czasu naukowcy stale badają korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania ziaren kakaowych — tym bardziej, że obecnie na całym świecie spożywa się ponad 4,5 miliona ton kakao rocznie.

Proszek kakaowy wytwarzany jest z ziaren kakaowych pochodzących z rośliny *Theobroma cacao* L. Ziarna kakaowe są głównym składnikiem czekolady, ale można je również zmieścić na proszek kakaowy. Lubimy kakao jako składnik czekolady, chociaż jego zawartość procentowa w produktach czekoladowych jest bardzo zróżnicowana. Niektórzy ludzie spożywają także kakao w proszku w napojach czekoladowych lub wypiekach. Proszek kakaowy jest bogaty w przeciwutleniacze i ma wiele innych korzyści zdrowotnych: pomaga w obniżeniu ciśnienia krwi i zmniejsza ryzyko chorób serca. Co ważne — także potrawy zawierające wysoki procent naturalnego kakao mogą mieć korzyści zdrowotne, szczególnie jeśli zawierają co najmniej 72 proc. kakao.

Odżywianie

Zwłaszcza, że proszek kakaowy jest bogaty w składniki odżywcze, w tym minerały, takie jak żelazo, cynk, selen i magnez. Pół kubka niesłodzonego proszku kakaowego zawiera 49 kalorii, 12 g węglowodanów, 7 g błonnika, 4 g białka i 3 g tłuszczu.

Lepiej z pamięcią

Badania sugerują, że dodanie większej ilości proszku kakaowego do diety pomaga poprawić uwagę, pamięć roboczą i ogólne funkcje poznawcze. Kakao zwiększa przepływ krwi do mózgu. Może również przywrócić sprawność poznawczą u osób cierpiących na niedobory snu oraz zapobiec związanym z wiekiem zaburzeniom poznawczym i zapominaniu. Badanie z 2020



KAKAO — NAPÓJ BOGÓW

KTO NIE LUBI ZDROWEJ PORCJI KAKAO? KAKAO TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ LUBIANYCH SMAKÓW NA ŚWIECIE — DO TEGO STOPNIA, ŻE NIEMAL UZALEŻNIA. BOGATY, INTENSYWNY SMAK KAKAOWEGO PUDRU JEST PYSZNY ZE WSZYSTKIM, W TYM KOKTAJLAMI, KAWĄ I PŁATKAMI OWSIANYMI. WIELE OSÓB PRZYGOTOWUJE NAWET PIKANTNE SOSY KAKAOWE DO MIĘSA. OPRÓCZ NIESAMOWITEGO SMAKU, KAKAO MA WIELE INNYCH ZALET, W TYM NAPRAWDĘ IMPONUJĄCE WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE.

r. sugeruje, że flawanole kakaowe poprawiają funkcje poznawcze oraz przepływ krwi i tlenu do mózgu u dzieci i młodych dorosłych

uczestników badania. Inne badania wykazały, że kakao może zapobiec chorobie Alzheimera i innym chorobom neurologicznym.

Niższe ryzyko chorób serca

Produkty kakaowe mogą mieć korzystny wpływ na choroby układu krążenia (CVD). Istnieje nawet związek pomiędzy spożyciem czekolady a o 37 proc. niższym ryzykiem chorób układu krążenia i o 29 proc. niższym ryzykiem udaru mózgu. Wspomniane flawonole, rodzaj flawonoidów występujących w ciemnej czekoladzie, pomagają chronić przed chorobami serca poprzez obniżenie ciśnienia krwi, poprawę przepływu krwi i zapobieganie uszkodzeniom komórek. Zmniejszają też ryzyko udaru. Proszek kakaowy zawiera również polifenole, przeciwutleniacze, które pomagają poprawić poziom cholesterolu, zapobiegają miażdżycy i cukru we krwi oraz zmniejszają ryzyko chorób serca.

Silniejszy układ odpornościowy

Kakao zawiera żelazo, cynk i selen. Minerały te wspomagają funkcjonowanie organizmu i wzmacniają układ odpornościowy.

Trzymaj nas z dala od zmarszczek!

Aby uzyskać piękną, nieskazitelną skórę, wystarczy spożywać codzienną porcję kakao. Stwierdzono, że wspomnianie już polifenole pomagają chronić komórki przed przedwczesnym utlenianiem, dzięki czemu skóra nie wygląda na wiotką ani pomarszczoną. Swoje robią też flawonole kakaowe, które pomagają zwiększać elastyczność skóry, zmniejszać zmarszczki na twarzy i nadawać jej promienny wygląd. W jednym z badań naukowcy odkryli, że kakao pomogło poprawić mikrokrążenie i nawilżenie skóry. Dzięki odrobinię większej ilości kakao w swojej diecie można zatem wyglądać młodziej i promiennie. Z kolei badanie z 2021 r. sugeruje, że kakao może pomóc chronić skórę przed uszkodzeniami słonecznymi oraz poprawić jej ogólną strukturę i zdrowie. Ponadto stwierdzono, że również stosowanie masła kakaowego jako środka nawilżającego utrzymuje skórę miękką i gładką.

Na stany zapalne i gojenie ran

Proszek kakaowy jest bogaty w teobrominę, która pomaga zmniejszyć stan zapalny i chronić przed chorobami serca, nowotworami i cukrzycą. Czekolada zawierająca 90 proc. kakao zawiera dużo cynku — minerału przydatnego do gojenia się ran.

Lepsza praca mięśni i nerwów

Magnez jest ważny dla regulacji skurczu mięśni i wspomagania funkcjonowania nerwów. To również pierwiastek, który pomaga chronić komórki nerwowe i zmniejszać ryzyko zaburzeń neurologicznych. Ponieważ kakao zawiera magnez — jego spożywanie może pomóc w utrzymaniu zdrowych mięśni i funkcjonowaniu układu nerwowego.

Wspiera bakterie jelitowe

Dieta bogata w kakao może znacznie poprawić zdrowie układu trawiennego — według badań kakao może mieć pozytywny wpływ na bakterie jelitowe. Jedno z nich, z 2020 r. wyjaśnia, że jelita słabo wchłaniają polifenole kakaowe, ale ich metabolity dostają się do krążenia i wchodzą w interakcję

z mikroflorą jelitową. Polifenole kakaowe działają jak prebiotyki, stymulując rozwój pożytecznych bakterii, takich jak *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, oraz zmniejszając liczbę potencjalnie szkodliwych bakterii. Prebiotyki współpracują z probiotykami, pomagając we wspieraniu zdrowia układu trawiennego: równoważą obecność bakterii w jelitach i zapewniają rozwój „dobrych” bakterii w żołądku, co pomaga poprawić zdrowie całego układu trawiennego.

Na skutki uboczne radioterapii

Spożywanie kakao może być pomocne pacjentom, u których zdiagnozowano raka i poddano radioterapii. Wykazano, że selen zawarty w kakao ogranicza negatywne skutki uboczne radioterapii u osób chorych na raka.

Utrata wagi i kontrola nad nią

Ponieważ kakao jest bogate w składniki odżywcze, ale ma niską zawartość tłuszczu i cukru, kalorie uzyskane z proszku kakaowego będą wypełnione zdrowymi substancjami chemicznymi.

BADANIA WYKAZAŁY RÓWNIEŻ, ŻE KAKAO POMAGA REGULOWAĆ ZUŻYCIE ENERGII I METABOLIZM, JEDNOCZEŚNIE ZWIĘKSZAJĄC UCZUCIE SYTOŚCI.

Innymi słowy, chociaż czekolada jest powszechnie kojarzona z przyrostem masy ciała — proszek kakaowy może w rzeczywistości pomóc w zmniejszeniu masy ciała, dostarczając jednocześnie ważnych składników odżywczych.

Tylko jedno ale...

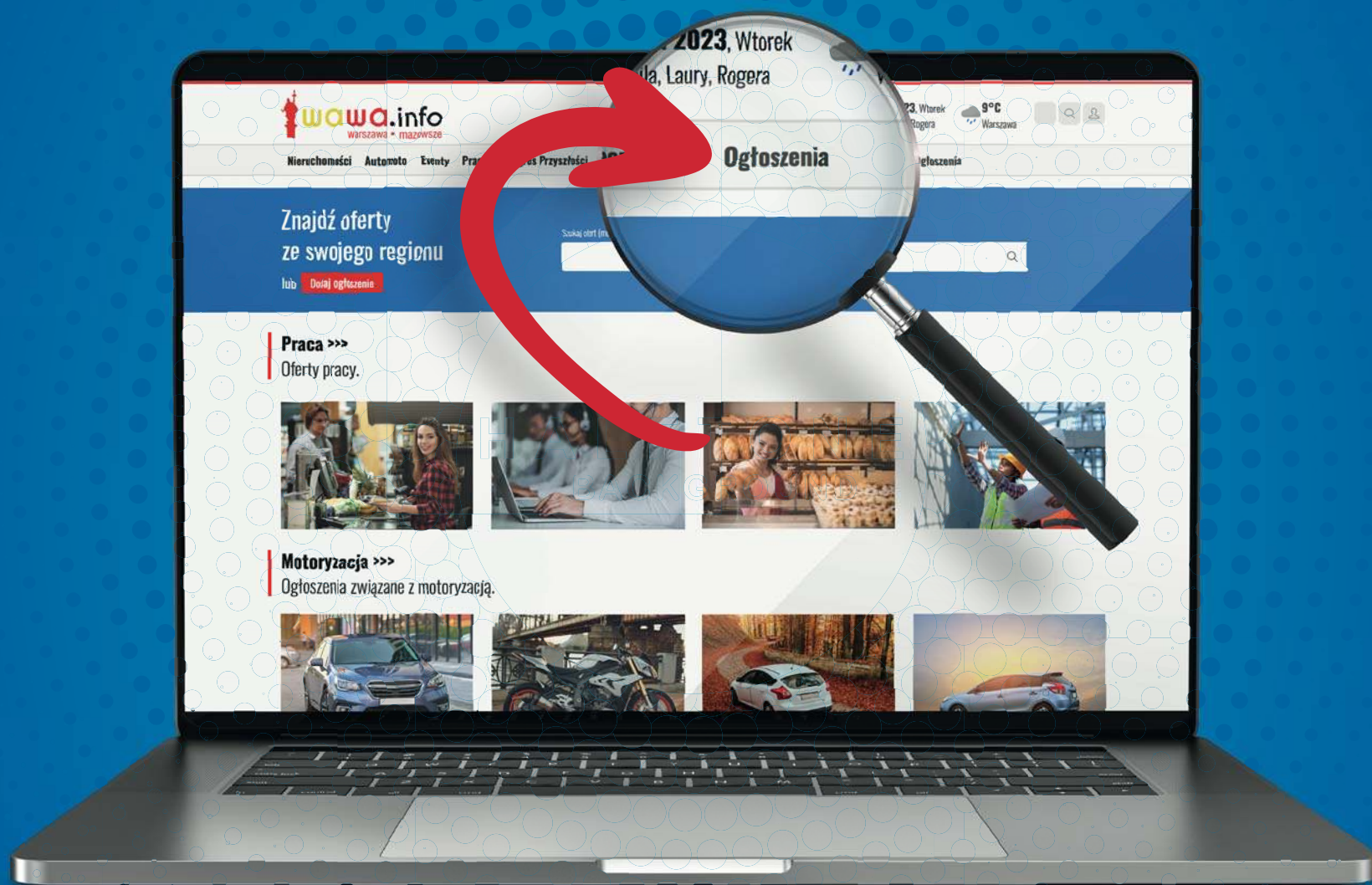
Samo kakao nie zawiera dużo cukru ani tłuszczu. Jednak większość dostępnych na rynku wyrobów czekoladowych zawiera dodatek cukrów i tłuszczów. Dlatego dla uzyskania jak największej korzyści z tego produktu — warto sięgać po produkty zawierające 60-70 proc. kakao lub więcej.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze stron webmd.com, medicalnewstoday.com i anthonysgoods.com.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**



**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**



**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

