

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



NOWY KURIER mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCZOWO GRUDZIEK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZNA WISNIEWO

Fot. Szymon Wyrostek



NIE ŻYJE ZDZISŁAW BREŃSKI

Z ŻAŁEM PRZYJĘLIŚMY WIADOMOŚĆ O ŚMIERCI ZDZISŁAWA BREŃSKIEGO, PRZEZ KILKANAŚCIE LAT ZWIĄZANEGO Z NOWYM KURIEREM MŁAWSKIM DZIENNIKARZA SPORTOWEGO, NAUCZYCIELA, DZIAŁACZA SPOŁECZNEGO I SPORTOWCA, A PRZEDĘ WSZYSTKIM SYMPATYCZNEGO CZŁOWIEKA. **S. 2**

REKORDOWY BUDŻET NA INWESTYCJE W 2021 R.

FINANSE ||

s. 3

■ Zakończone zostały prace nad nowym projektem budżetu Miasta Mława. Rok 2021 rozpoczniemy od rekordowych wydatków na inwestycje — ponad 26.000.000 zł. Największym wyzwaniem finansowym miasta 2021 roku jest dokończenie dużych projektów inwestycyjnych, nad którymi prace rozpoczęły się w tym roku.



24-LETNI KIEROWCA ZMARŁ W SZPITALU

WYPADEK ||

s. 4

■ Do tragicznego wypadku drogowego doszło na mławskiej obwodnicy krajowej siódemki. Kierowca hondy, w wyniku odniesionych obrażeń, zmarł w szpitalu. Pasażer jest ciężko ranny. Prawdopodobnie obaj byli pod wpływem środków odurzających.



REKLAMA



Laboratoria
MEDYCZNE
— GRUPA ALAB —

**Laboratoria Medyczne
Grupa Alab**



Szczegóły na stronie www.alablaboratoria.pl

Zapraszamy do nowych punktów pobrania w Mławie:
ul. Dobrskiej 8 (naprzeciw szpitala), czynny pn.-pt. 7.00-14.30
ul. Warszawska 35 (naprzeciw przychodni), czynny pn.-pt. 7.00-14.30

Do końca roku 20% rabatu na wszystkie badania.
Rabat nie obejmuje pakietów.

Ważny temat dla „Kuriera”, zrobicie fotografię ilustrującą jakiś problem lub ważną dla miasta, gminy i powiatu sprawę? Oczekujesz pomocy? Zadzwoni albo napisz e-maila lub skontaktuj się na naszym fanpage.

redakcja@kuriermlawski.pl
reklama@kuriermlawski.pl
tel. 514-800-936 (redakcja)
tel. 502-499-528 (dział reklamy)
www.facebook.com/kurier.mlawski

Odszedł Zdzisław Breński

POŻEGNANIE || Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Zdzisława Breńskiego, przez kilkanaście lat związanego z Nowym Kurierem Mławskim dziennikarza sportowego, nauczyciela, działacza społecznego i sportowca, a przede wszystkim sympatycznego człowieka.

Zdzisław Breński niedawno, bo w roku 2019 obchodził 50-lecie pracy dziennikarskiej. To było przyczynkiem do wspomnień, które zostały wówczas opublikowane na łamach nowego Kuriera Mławskiego.

Przypominamy je dzisiaj, w tej smutnej chwili.

„Po ukończeniu Studium Nauczycielskiego w Płocku w 1966 r. podjąłem pracę w powiecie żuromińskim. Pracowałem w SP w Toruniaku, Zielonej, Sadłowie i LO w Żurominie. W latach 1969 - 70 byłem Przewodniczącym Powiatowego Komitetu Kultury Fizycznej i Turystyki. Przez wiele lat byłem wizytatorem wych. fiz. w Wydziale Oświaty w Żurominie. W tym czasie pełniłem obowiązki Sekretarza Powiatowego Szkolnego Związku Sportowego.

Sport był moją pasją od zawsze. Już od najmłodszych lat brałem udział w zawodach szkolnych. W szkole średniej grałem w reprezentacji szkolnej LO Bieżeń. Od 1966 r. rozpocząłem pracę jako nauczyciel wychowania fizycznego. Moi podopieczni zaczęli odnosić sukcesy sportowe. Największe sukcesy były jednak z dziećmi SP w Sadłowie, w piłce ręcznej i tenisie stołowym. Z tą drugą dyscypliną związałem się na dłuższy okres. Pierwsze sukcesy były w największym turnieju na Mazowszu - Turnieju Tenisa Stołowego o Puchar „Trybuny Mazowieckiej”. Wychowanek Janusz Przywitowski dwukrotnie triumfował w tej imprezie. W finałach mazowieckich przewinęło się kilkunastu zawodników z tej szkoły.

Były też sukcesy na arenie krajowej. W 1972 r. Janusz Przywitowski w Mistrzostwach Polski młodzików w Kielcach zajął 3 miejsce. W pojedynku półfinałowym przegrał z Leszkiem Kucharskim. Były również osiągnięcia drużynowe.



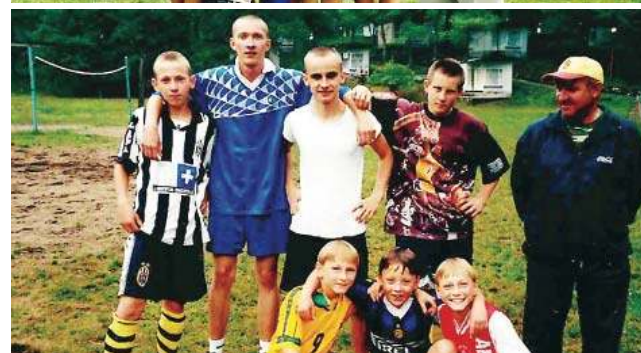
Fot. album prywatny

W 2010 roku Zdzisław Breński został odznaczony tytułem „Pasjonat Sportu”

Przez wiele lat Jutrzenka Sadłowo, a później Wkra Żuromin walczyła z powodzeniem w III lidze. Wielokrotnie zespół juniorów wywalczył mistrzostwo Okręgu i walczył w Mistrzostwach Polski.

I tak zaczęła się na przełomie lat 1969 - 70 współpraca z Redakcją „Trybuny Mazowieckiej” i redaktorem Działu Sportowego Januszem Strzałkowskim. Po likwidacji tej gazety była „Nasza Trybuna”,

później „Sztandar Młodych”. W roku 1978 podjąłem pracę w SP nr 4 w Mławie jako nauczyciel wychowania fizycznego. Szkoła największe sukcesy odnosiła w piłkę ręczną, koszykową, w badmintonie, w lekkoatletyce oraz szachach. Były też sukcesy indywidualne w warcabach. Ponadto pracowałem w Mławiance, przez wiele lat prowadziłem drużynę Żaków. Prowadziłem drugi zespół Mławianki w te-



nisie stołowym, grający w III lidze. Pierwsza drużyna grała w II lidze. W Mławie nawiązałem współpracę z Redakcją „Głosu Mławy”. Przez wiele lat pisałem o wydarzeniach sportowych w Mławie i powiecie mławskim. W dziennikarskie arkana wtajemniczali mnie Maria Bieńkowska - redaktor naczelna i Andrzej Kwiatkowski. Byłem też inicjatorem turnieju tenisa stołowego o Puchar „Głosu Mławy”.

W roku 2003 w Mławie powstała druga gazeta Nowy Kurier Mławski - założyciel Radosław Borkowski. Od początku nawiązałem z nią współpracę. Przez 16 lat różnym powodzeniem starałem się przekazywać jak najwięcej informacji sportowych. Zorganizowałem dla szkół podstawowych i gimnazjalnych turniej tenisa stołowego o Puchar „Nowego Kuriera Mławskiego”. Ponieważ ta dyscyplina z roku na rok cieszyła

się mniejszym powodzeniem, impreza musiała upaść. W roku 2013 przeprowadziliśmy Plebiscyt na Sportowca Minionej Dekady. Cieszył się on dużym powodzeniem. Podsumowanie odbyło się w Państwowej Szkole Muzycznej w Mławie. Zwyciężył Michał Łukasiak, wielokrotny medalista mistrzostw Polski w skoku w dal, przed pływaczką Moniką Miałką.

Nowy Kurier Mławski był organizatorem Mini Mundialu dla drużyn piłkarskich Orlików i Żaków. Byliśmy dwukrotnie współorganizatorami Plebiscytu dla Najlepszego Sportowca Północnego Mazowsza (Nowy Kurier Mławski, Kurier Przasnyski i Kurier Żuromiński). **za**

Szymon Wyrostek, był redaktor naczelny Nowego Kuriera Mławskiego:

— Zdzisław Breńskiego zapamiętam jako człowieka oddanego swojej pasji. W siódmej klasie Szkoły Podstawowej uczył mnie wf-u na zastępstwie. Przez pół roku dał się poznać jako wymagający, ale sprawiedliwy nauczyciel. Wówczas nie sądziłem, że za kilkanaście lat nasze drogi znów się zjedną. Stało się to w 2003 roku, kiedy rozpoczęliśmy pracę w Nowym Kurierze Mławskim. Zawsze służył pomocą i radą. Uśmiechnięty i zadowolony. Nie było zawodów sportowych, o których by nie wiedział. W redakcji mówiliśmy, że jeżeli pan Zdzisio nie wie o jakichś zawodach, to po prostu ich nie ma.

Pamiętam, że kiedy powróciłem do Kuriera jako redaktor naczelny, powiedział mi: „zawsze chciałeś nim zostać i wreszcie Ci się udało. Zawsze możesz liczyć na moją pomoc” i tak też było. Dla mnie to ikona lokalnego dziennikarstwa sportowego. Mława i nie tylko Mława straciła wspartą osobowość, która wychowała wiele pokoleń młodzieży.

Budżet Mławy 2021 roku z myślą o inwestycjach

FINANSE || Zakończone zostały prace nad nowym projektem budżetu Miasta Mława. Rok 2021 rozpoczniemy od rekordowych wydatków na inwestycje – ponad 26.000.000 zł. Największym wyzwaniem finansowym miasta 2021 roku jest dokończenie dużych projektów inwestycyjnych.

To te projekty, nad którymi prace rozpoczęły się w tym roku. Chodzą więc o:

- kontynuację budowy II etapu Alei Świętego Wojciecha — wartość inwestycji 11.021.000 zł, koszt w 2021 roku — ok. 5.000.000 zł;

- dalszą realizację sieci kanalizacji sanitarnej na terenie aglomeracji Mława — wartość inwestycji ogółem: 25.914.804 zł; na osiedlu Wólka (za torami) to około 7.000.000 zł, które zostaną wydatkowane w 2021 r.;

- budowę dworca zintegrowanego — wartość inwestycji — 4.359.950 zł, koszt w 2021 roku — 1.600.000 zł;

- dalszą przebudowę obiektów sportowych na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz przy Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie — wartość inwestycji 11.496.167,82, koszt w 2021 roku — 6.500.000 zł.



Rok 2021 Mława rozpocznie od rekordowych wydatków na inwestycje

Do projektu budżetu wpisano także dotację dla Starostwa Powiatowego w Mławie w wysokości ponad 1.100.000 zł, na przebudowę ulicy Nowej (840.000 zł) oraz chodnika w ulicy Nowo-

wiejskiej (275.000 zł). Ponad 3.500.000 zł w budżecie wyściowym zostało przeznaczone na priorytetową dla burmistrza Sławomira Kowalewskiego przebudowę dróg na terenie miasta Mława.

W przyszłym roku będą budowane m.in. ulice: Ciechanowska, Piotra Skargi, Okólna, Studzieniec.

Wydatki majątkowe zaplanowano na starcie w wysokości 26.614.000 zł, to prawie



Nad projektami budżetu oraz wieloletniej prognozy finansowej na lata 2021-2032 radni Miasta Mława będą głosować na sesji 18 grudnia br.

Zgodnie z planem dochody miasta wyniosą 166.614.067 zł.

Różnica między wpływami a wydatkami będzie pokryta pieniędzmi nierozdysponowanymi w poprzednich latach, w wysokości ponad 4.600.000 zł. Miasto planuje także wyemitować obligacje o wartości 14 milionów złotych.

Od lat obserwujemy w całym kraju wzrost wydatków bieżących. W przyszłym roku musimy liczyć się z tym zjawiskiem również w Mławie.

Zwiększone wydatki bieżące są związane głównie ze wzrostem wynagrodzeń oraz kosztów usług oraz tych, jakie generuje oświata.

Nad projektami budżetu oraz wieloletniej prognozy finansowej na lata 2021-2032 radni Miasta Mława będą głosować na sesji 18 grudnia br.

Magdalena Grzywacz,
rzecznik prasowy Urzędu Miasta Mława

Uciekał przed policjantami, miał narkotyki, próbował przekupić patrol

NA SYGNALE || Zdarzenie jak w filmie akcji. Tylko, że tutaj mógł ktoś naprawdę zginąć. Mławscy policjanci zatrzymali po pościgu kierującego volkswagenem mieszkańca Malborka.

33-letni mężczyzna miał przy sobie kilka porcji amfetaminy. Próbuąc uciec policjantom, uderzył w bok radiowozu i wpadł do rowu. Podczas zatrzymania chciał przekupić policjantów. Do zdarzenia doszło w piątek rano 4 grudnia na krajowej siódemce, na odcinku między Wiśniewem a Mławą.

Patrol ruchu drogowego otrzymał zgłoszenie o kierowcy volkswagena, który może być pod wpływem alkoholu. Policjanci zauważyli samochód w Wiśniewie i zatrzymali do kontroli kierującego na stacji paliw. Podczas kontroli kierowca volkswagena gwałtownie ruszył, uciekając w kierunku Gdańska. W pościg za autem ruszyli funkcjonariusze.

Agresywny kierowca próbował kilkakrotnie zepchnąć z drogi policyjny radiowóz.



Podczas ucieczki 33-latek próbował kilka razy zepchnąć z drogi policyjny radiowóz

Podczas ucieczki stwarzał poważne zagrożenie na drodze, wyprzedzał samochody w miejscach niedozwolonych,

przejeżdżał przez skrzyżowania na czerwonym świetle.

Wyjeżdżając z mławskiej obwodnicy, kierujący volks-

wagenem uderzył w bok radiowozu, a następnie stracił panowanie nad pojazdem i wpadł do rowu.

Zatrzymanym okazał się 33-letni mieszkaniec Malborka. W jego samochodzie policjanci znaleźli kilka porcji amfetaminy.

Od mężczyzny została pobrana krew do badań na zawartość alkoholu i środków zabronionych w organizmie.

Podczas zatrzymania oferował policjantom 20 tys. zł w zamian za odstąpienie od czynności służbowych. Mężczyzna trafił do policyjnego aresztu.

Tego samego dnia prokurator rejonowy w Mławie postanowił o zastosowaniu wobec zatrzymanego dozoru policyjnego. Mieszkańcowi Malborka grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności.

MIESZKANIEC GMINY STUPSK ZATRUŁ SIĘ TLENKIEM WĘGLA

NA SYGNALE || Trwają czynności mławskiej policji i prokuratury w sprawie nagłej śmierci mieszkańca gminy Stupsk. Mężczyzna prawdopodobnie zatruł się tlenkiem węgla. — Do zdarzenia doszło w jednej z wiosek na terenie gminy Stupsk — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Służby ratunkowe powiadomił zaniepokojony znajomy ofiary. Dom jednorodzinny, w którym samotnie mieszkał 69-letni mężczyzna, był zamknięty. Jego ciało odnaleziono w jednym z pomieszczeń.

— Pomiary wykonane przez straż pożarną odnotowały w budynku wysokie stężenie tlenku węgla — kontynuuje asp.szt. Anna Pawłowska. — Mężczyzna ogrzewał pomieszczenia używając butli gazowej.

POLICJA OSTRZEGA

Tlenek węgla to bezwonnny i śmiertelnie niebezpieczny gaz. W wyniku zatrucia tlenkiem węgla (czadem) dochodzi do niedotlenienia tkanek. Jeśli posiadasz piecyk gazowy, zaopatr się w czujnik tlenku węgla! To małe i niedroge urządzenie może uratować życie zarówno Tobie, jak i Twojej rodzinie.

REKLAMA

Wójt Gminy Szreńsk

informuje, że w dniach od 15.12.2020 r. do 07.01.2021 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Szreńsku, plac Kanoniczny 10, oraz na stronie internetowej urzędu www.szrensk.com.pl został umieszczony wykaz stanowiących własność Gminy Szreńsk nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy.

24-letni kierowca zmarł w szpitalu

WYPADEK || Do tragicznego wypadku drogowego doszło na mławskiej obwodnicy krajowej siódemki. Kierowca hondy, w wyniku odniesionych obrażeń, zmarł w szpitalu. Pasażer jest ciężko ranny. Prawdopodobnie obaj byli pod wpływem środków odurzających.

Do zdarzenia doszło w piątek 4 grudnia, chwilę po godz. 21, na drodze krajowej nr 7 w pobliżu skrzyżowania z Al. Marszałkowską.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń na miejscu wypadku, kierujący samochodem marki Honda Accord, 24-letni mieszkaniec Działdowa, jadąc w kierunku Warszawy, stracił panowanie nad pojazdem i zjechał na przeciwległy pas ruchu, wprost pod jadący z naprzeciwka samochód ciężarowy — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.



Widok auta po zderzeniu był wstrząsający. Trudno uwierzyć, że ktoś przeżył ten wypadek



Jak wynika ze wstępnych ustaleń, jadący hondą mężczyźni byli pod wpływem środków odurzających.

sowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Po zderzeniu ze ścianą, osobówka uderzyła w bariery ochronne.

Kierowca hondy oraz 34-letni pasażer, mieszkaniec powiatu mławskiego, w ciężkim stanie zostali przewiezieni do szpitala w Mławie. W wyniku odniesionych obrażeń, kierowca hondy zmarł.

Kierowca samochodu ciężarowego, 62-letni mieszkaniec województwa łódzkiego, był trzeźwy. Nie odniósł obrażeń.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń, jadący hondą mężczyźni byli pod wpływem środków odurzających — wyjaśni to szczegółowo dalsze postępowanie, trwają ustalenia policji i prokuratury.



POLICJA PUBLIKUJE ZDJĘCIE PODEJRZANYCH

NA SYGNALE || Mławska policja kryminalna prowadzi sprawę kradzieży samochodu marki Renault Espace. Do zdarzenia doszło jeszcze w sierpniu tego roku na terenie Mławy. Komenda opublikowała zdjęcie podejrzanych.

— Jak wynika z ustaleń, sprawcy włamali się do Renault Espace, w którym znajdowały się dokumenty oraz sprzęt wędkarski i fotograficzny, po czym odjechali tym pojazdem — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Podejrzani o kradzież, to kobieta i mężczyzna ze zdjęć.

Osoby, które mają informacje umożliwiające ustalenie



sprawców kradzieży, proszone są o pilny kontakt z policją. Informacje można przekazywać anonimowo. Kontakt pod numerami telefonów 47 703 62 00 (dyżurny KPP w Mławie), 47 703 62 14 (Wydział Kryminalny KPP w Mławie).

Prace Seniorek w Pałacu Lubomirskich

KULTURA || To już drugi raz, kiedy dzieła pań należących do grupy florystycznej w Miejskim Domu Kultury w Mławie zagościły we wnętrzach z historią i tradycją.

Po sukcesie w konkursie organizowanym przez Muzeum Czartoryskich w Puławach oraz udziale w wystawie „Kres Polskich Aten”, gdzie były prezentowane wieńce funeralne przygotowane przez sekcję, panie postanowiły dołączyć do kolejnego projektu, tym razem realizowanego przez Muzeum w Przeworsku.

Wystawa „Ogród Zimowy w Pałacu Lubomirskich” to ekspozycja zawierająca kompozycje bożonarodzeniowe wykonane przez florystów z całej Polski. Wśród



Dzieło Małgorzaty Zakrzewskiej i seniorek z Miejskiego Domu Kultury w Mławie



„Ogród Zimowy w Pałacu Lubomirskich” eksponuje prace florystów z całej Polski.

wystawionych prac, nawiązujących do świata baśni i magicznego czasu Świąt,

znalazły się również dekoracje wykonane przez Małgorzatę Zakrzewską i seniorki z Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

— Miłośników kwiatów, świątecznych ozdób, sztuki florystycznej oraz wnętrz pałacowych zapraszamy do wirtualnego zwiedzania wystawy — zachęca Beata Rudzińska z Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

Zdjęcia prac można obejrzeć na stronie www.forumkwiatowe.pl/ogrod-zimowy-w-palacu-lubomirskich.

Mławska OSP w krajowym systemie

DRUHOWIE OCHOTNICY || Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej nadbryg. Andrzej Bartkowiak pozytywnie rozpatrzył wniosek dotyczący włączenia jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie do krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego.

Mławska jednostka jest jedną z 21 w województwie mazowieckim oraz 164 na terenie kraju włączonych w 2020 r. do KSRG.

Jednym z kluczowych wydarzeń poprzedzających decyzję Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej było podpisanie 28 sierpnia 2020 r. trójstronnego porozumienia w sprawie włączenia jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie do krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego.

Dokument będący kolejnym krokiem na drodze do poszerzenia KSRG na terenie powiatu mławskiego, określający obowiązki, kryteria i uprawnienia podmiotów systemu, sygnowali: Prezes OSP Mława dh Jerzy Kwiecień, Naczelnik OSP Mława dh Tomasz Maciejewski, Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski oraz Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Mławie st. bryg. Zbigniew Kapiński.

JEDNOSTKA NALEŻĄCA DO KSRG MUSI SPEŁNIAĆ SZEREG WYMAGAŃ. W STRUKTURZE KSRG MOGĄ WEJŚĆ TYLKO NAJLEPIEJ WYSZKOLONE, WYPOSAŻONE



Mławska jednostka jest jedną z 21 w województwie oraz 164 na terenie kraju włączonych w 2020 r. do KSRG

I WYKAZUJĄCE
NAJWYŻSZĄ GOTOWOŚĆ
OPERACYJNĄ JEDNOSTKI
OSP NA TERENIE KRAJU.

Muszą posiadać zarówno odpowiednie wyposażenie sprzętowe, określoną liczbę wyszkolonych druhów, skuteczne systemy łączności powiadamiania i alarmowania, jak również pozostawać w gotowości do podejmowania działań ratowniczych.

Krajowy system ratowniczo-gaśniczy stanowi fundament ratowniczy kraju. Wejście w jego strukturę to prestiżowe wydarzenie, które stanowi jednocześnie wyróżnienie

dla OSP za jej dotychczasowe działania ratownicze.

Taka jednostka ma możliwość dalszego rozwoju i stanowi siłę pierwszego rzutu w przypadku wystąpienia zagrożenia. Zadania ratownicze przewidziane dla jednostki w ramach systemu to m.in. walka z pożarami i innymi klęskami żywiołowymi oraz ratownictwo techniczne, chemiczne, ekologiczne i medyczne.

Obecnie jednostka OSP Mława ma 59 członków, z których 34 posiada uprawnienia i spełnia wymagania do udziału w bezpośrednich działaniach ratowniczych.

DRUHOWIE ODBYLI SZEREG SZKOLEŃ, POCZĄWSZY

OD PODSTAWOWYCH, TECHNICZNYCH, POPRZEC SZKOLENIA Z KWALIFIKOWANEJ PIERWSZEJ POMOCY I RATOWNICTWA WODNEGO, NA SZKOLENIACH DOWÓDCÓW I NACZELNIKÓW KOŃCZĄC.

Na wyposażeniu jednostki znajduje się średni samochód ratowniczo-gaśniczy Iveco z 1999 roku. Pojazd z siedmioosobowym przedziałem dla załogi posiada m.in. zbiornik wody o pojemności 2000 litrów, au-

topompę o wydajności 1600 l/min., sprzęt ochrony dróg oddechowych, agregaty prądotwórczy i oddymiający, motopompy szlamową i pływającą, piłę spalinową do betonu i stali, piłę spalinową do drewna, zestaw do udzielania kwalifikowanej pierwszej pomocy PSP R1 oraz hydrauliczny zestaw ratownictwa drogowego.

Główny ciężar finansowania funkcjonowania jednostki OSP Mława spoczywa na samorządzie lokalnym. Miasto Mława pokrywa wydatki związane m. in. z utrzymaniem strażnicy, przeglądami, naprawami i zakupami sprzętu, wypłatą ekwiwalentu za udział druhów w szkoleniach,

ćwiczeniach oraz działaniach ratowniczo-gaśniczych. Miasto zapewnia również pokrycie kosztów badań lekarskich i ubezpieczeń strażaków biorących bezpośredni udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych.

Mławscy ochotnicy mieli też dodatkowe wsparcie ze strony darczyńców. Znaczną pomocą dla jednostki okazały się środki finansowe przekazane przez mławskie firmy i przedsiębiorców – ogółem 116 tys. zł, dzięki którym druhowie mogli doposażyć jednostkę w sprzęt niezbędny do prowadzenia działań ratowniczo-gaśniczych w ramach krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego.

Włamanie na Osiedlu Książąt Mazowieckich

WŁAMANIE || Policjanci przestrzegają. W piątek, w ciągu dnia, złodziej włamał się do mieszkania na Osiedlu Książąt Mazowieckich w Mławie. Ukradł biżuterię i pieniądze.

Zbliżające się święta to czas dużej aktywności włamywaczy i kieszonkowców. Pamiętajmy o tym, wybierając się na świąteczne zakupy czy wychodząc do pracy. Przestępcy wykorzystają każdą okazję. W piątek, w ciągu dnia, złodziej włamał się do mieszkania na Osiedlu Książąt Mazowieckich w Mławie. Ukradł biżuterię i pieniądze.

Do zdarzenia doszło przed godz. 14:00. Właścicielka wyszła z mieszkania wcześniej rano. Policję zaalarmowali są-

siedzi, którzy zauważyli uchylone drzwi.

Włamywacz ukradł biżuterię oraz przechowywane w mieszkaniu pieniądze. Trwają czynności policyjne.

Do większości włamań do domów i mieszkań dochodzi w ciągu dnia, podczas nieobecności domowników, dlatego tak ważna jest reakcja sąsiadów.

Drzwi bloku, w którym doszło do włamań były zabezpieczone domofonem – jak widać nie było to przeszkodą dla przestępcy.

Pamiętajmy, by nie wpuszczać do budynku nikogo obcego. W praktyce wygląda to niestety tak, że wystarczy podać się za kuriera, by drzwi bloku się otworzyły.

Upewnijmy się, kogo wpuszczamy do bloku. Jeśli obca osoba wchodzi, wykorzystując moment otwierania drzwi przez mieszkańca, zapytajmy kogo szuka.

Reagujmy. Czujność, ostrożność i międzysąsiedzka pomoc tworzą klimat nieprzyjazny przestępcom – a to najsku-

teczniejsza forma walki z włamywaczami.

Będąc na świątecznych zakupach, pamiętajmy że złodziej jest zainteresowany nie tylko naszym portfelem ale także kluczami od domu, mieszkania czy samochodu.

Wszystkie te przedmioty trzymajmy w bezpiecznym miejscu – w wewnętrznej, zapinanej kieszeni torebki lub kurtki – NIGDY nie trzymajmy takich rzeczy w kieszeni spodni czy otwartej torbie.

Informacja KPP

MŁAWA GMINĄ NA 5!



WYRÓŻNIENIE || Mława została wyróżniona w edycji 2019/2020 badania „Gmina na 5!” prowadzonego przez Szkołę Główną Handlową w Warszawie. Ranking, w którym Miasto Mława otrzymało tytuł „Gmina na

5!”, przygotowało Studenckie Koto Akceleracji działające przy Instytucie Przedsiębiorstwa Kolegium Nauk o Przedsiębiorstwie w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie.

KN / UMM

Patriotyczna manifestacja 10 grudnia 1905 roku

W czwartek 10 grudnia 2020 roku przypadła 115. rocznica wielkiej manifestacji patriotycznej i religijnej, zorganizowanej w Mławie przez okolicznych ziemian i przedstawicieli inteligencji miejskiej. Jej uczestnicy pokazali, że nie zamierzali już pokornie wykonywać polecenia władz, przekazywane im w języku rosyjskim.

Wystąpienia przeciwko carskiej władzy w Rosji, a następnie w Królestwie Polskim, miały inny charakter, choć podłoże to samo. Była nim walka przeciwko despotyzmowi carskiemu.

Przegrana przez Rosję wojna z Japonią, pokazała słabość rządów carskich. Zaczęto domagać się reform, usprawniających funkcjonowanie państwa. Władze wybrały represje, a w krajach podbitych dodatkowo politykę ucisku narodowego. Rozbudowano system policyjnego donosicielstwa i szpiegowania społeczeństwa.

Wybuch wrzenia rewolucyjnego w cesarstwie rosyjskim spowodowało brutalne potraktowanie, 22 stycznia 1905 roku w Petersburgu, pokojowej manifestacji przed pałacem carskim. Zamiast rozmów z manifestantami padły strzały. Byli zabici i ranni.

Odbiło się to głośnym echem również w Królestwie Polskim, gdzie Polacy domagali się swobód demokratycznych. Wprowadzenia języka polskiego do szkół i instytucji samorządowych, zniesienia nazwy „Kraj Przywiślański” i przywrócenia nazwy Królestwo Polskie.

W MŁAWIE JUŻ W STYCZNIU 1905 ROKU POJAWIŁY SIĘ PIERWSZE WYSTĄPIENIA Z ŻĄDANIEM WPROWADZENIA JĘZYKA POLSKIEGO W KORESPONDENCJI I W UCHWAŁACH GMINY MŁAWSKIEJ. 5 STYCZNIA ZEBRANI ODMÓWILI PODPISANIA UCHWAŁY W JĘZYKU ROSYJSKIM, TŁUMACZĄC, ŻE „NIE ROZUMIEJĄ TEGO JĘZYKA I SŁUCHAĆ GO NIE PRAGNĄ”.

Za takie postępowanie odsunięty został od urzędowania Józef Wójcicki — wójt gminy Mława.



Manifestanci na południowej stronie rynku. Wśród mławian konne delegacja ziemian

Podobne wystąpienia miały miejsce w poszczególnych gminach powiatu mławskiego. W gminie Dębsk 19 stycznia na zebraniu nastąpiło głosowanie za wprowadzeniem języka polskiego do uchwał gminnych.

Ziemiańin „Piechowski podniósł rękę do góry wezwał

zebranie. Podnieście rękę kto chce, aby postanowienie zostało napisane po polsku. Wszyscy zebrani podnieśli.” Podobny przebieg miały zebrania gminne w Szczepkowie, gdzie zebranie się zakończyło rozejściem, ponieważ nie było zgody na napisanie uchwał w języku polskim.

Inicjatorami żądań wprowadzenia języka polskiego do uchwał gmin i korespondencji w języku polskim byli głównie ziemianie. W raportach władz rosyjskich określani zostali jako prowokatorzy. Warto wymienić kilku najbardziej aktywnych: Karol Reinhard, Stefan i Władysław Piechowscy, Józef

Krajewski, Teodor Wiśniewski, Stanisław Krępski, Michał i Tadeusz Rudowscy.

W połowie 1905 roku atmosfera stała się coraz bardziej napięta. Domagano się wprowadzenia języka polskiego do szkół. Dochodziło nawet do aktów agresji. 27 maja w Mławie nieznani sprawcy, jak

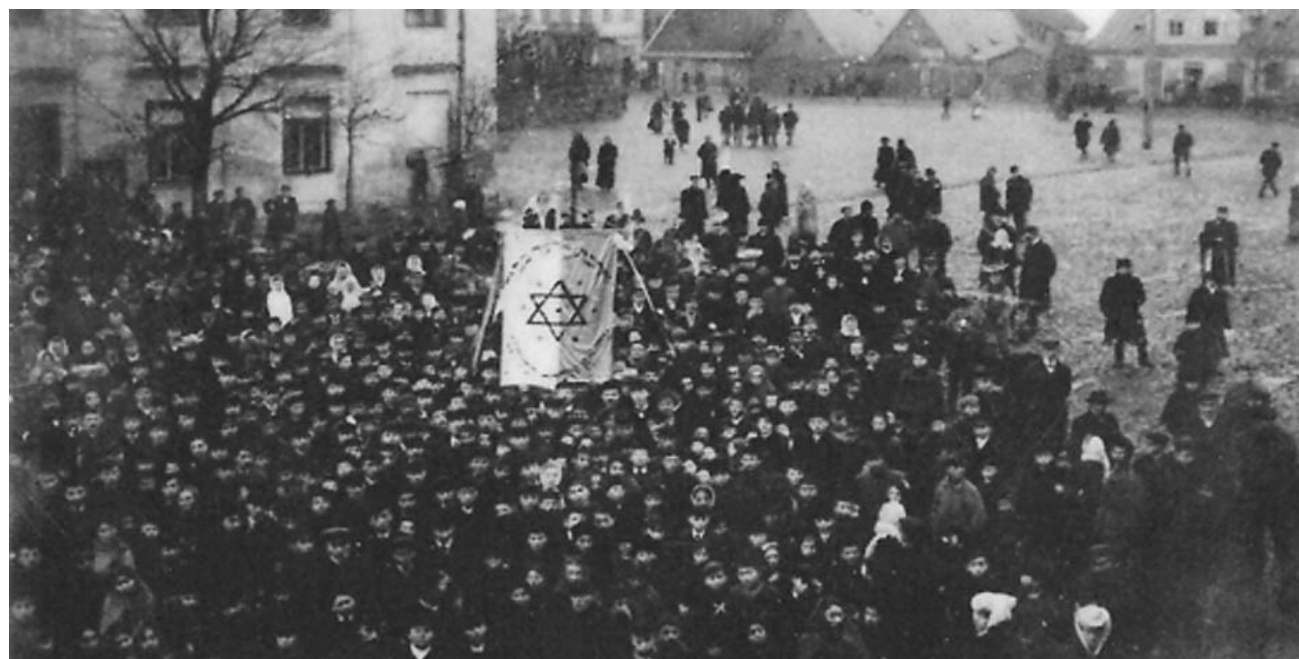


W połowie 1905 roku atmosfera stała się coraz bardziej napięta. Domagano się wprowadzenia języka polskiego do szkół. Dochodziło nawet do aktów agresji.

raportował gubernator płocki generał – gubernatorowi warszawskiemu, napadli na wojskowych niższych stopni. Ponadto: „W majątkach Wiśniewo i Windyki i w lesie w pobliżu wsi Nosarzewo odbywały się gromadne zjazdy ziemian i osób innych stanów” — raportował gubernator płocki.

„Natomiast w gminie Mława odmówili pełnienia swoich służbowych obowiązków porzuciwszy swe odznaki służbowe p.o. wójta i 24 sołtysów”.

W październiku i listopadzie dochodziło do strajków szkolnych w Mławie. Przybierały one często agresywny charakter. Jak sygnalizował gu-



Manifestanci na wschodniej stronie rynku. Głównie społeczność wyznania mojżeszowego



Manifestanci z chorągwiami kościelnymi, sztandarami z orłem białym, polskimi herbami i godłami, a Żydzi z chorągwią z gwiazdą Dawida, udali się na cmentarz choleryczny znajdujący się w pobliżu ulicy Niborskiej.



Fot. materiały autora tekstu

Ulicą Niborską manifestanci pomaszzerowali na cmentarz choleryczny

bernator płocki: „24 października (16 XI) do Mławskiej dwuklasowej męskiej szkoły i jednoklasowej żeńskiej szkoły, wszedł tłum mławskich obywateli z Żuchniewskim, Wiśniewskim i Jeżewskim na czele i zażądał prowadzenia nauczania wyłącznie w polskim języku z lekcjami języka rosyjskiego nie więcej niż 1-2 godziny tygodniowo”.

EFEKTEM TYCH DAŹEŃ
BYŁA PATRIOTYCZNA
MANIFESTACJA
ZORGANIZOWANA W MŁAWIE
10 GRUDNIA 1905 ROKU.
PO MSZY ODPRAWIONEJ
PRZEZ KS. STANISŁAWA
ORDONA W KOŚCIELE ŚW.

TRÓJCY, UFORMOWAŁ SIĘ
POCHÓD LICZĄCY OKOŁO 6
TYSIĘCY MIESZKAŃCÓW, DO
KTÓREGO PRZYŁĄCZYLI SIĘ
RÓWNIEŻ MŁAWSCY ŻYDZI.

Manifestanci z chorągwi-
mi kościelnymi, sztandara-
mi z orłem białym, polskimi
herbami i godłami, a Żydzi
z chorągwią z gwiazdą Dawi-
da, udali się na cmentarz cho-
leryczny znajdujący się w po-
bliżu ulicy Niborskiej. Pochód
poprzedzała orkiestra. Tam
uroczyście postawiono krzyż
na grobie powstańca stycz-
niowego — Michała Orlika.
Było to uczczenie ofiary wal-
czącej o niepodległość Polski,
symboliczne nawiązanie do
walki w powstaniu styczni-
owym roku 1863. W drodze

powrotnej do kościoła mani-
festujący śpiewali pieśń „Jesz-
cze Polska nie zginęła”.

Nim ponownie udali się do
kościół, trzykrotnie obeszl
kościół i ratusz wokół rynku.
Na rynku z balkonu narożnej
kamienicy przemawiała m.in.
do zgromadzonych mani-
festantów pisarka Zuzanna
Morawska, żądając wprowa-
dzenia języka polskiego do
szkół i urzędów gminnych
oraz sądów.

Padaly również postulaty
domagające się wprowadze-
nia autonomii. Dla poparcia
manifestacji patriotycznej
domy przy rynku zostały
udekorowane polskimi fla-
gami i godłami narodowymi.
Wieczorem w oknach zapło-
nęły świece.

W tym miejscu warto pod-
kreślić, że wśród manifestan-

tów znajdowało się około 150
przedstawicieli okolicznych
ziemian, którzy częściowo
stawili się konno. Ubrani byli
w stroje narodowe w rogatyw-
kach na głowach, przepasani
biało-czerwonymi szarfami
ze sztandarami narodowymi.

Manifestacja odbywała się
w podniosłym nastroju i prze-
biegła pokojowo. To właśnie
ziemianie i okoliczna drobna
szlachta byli głównymi organiza-
torami patriotycznych wystąpień
na terenie powiatu mławskiego
wspólnie z aktywnymi mieszkań-
cami wsamym mieście.

WARTO PODKREŚLIĆ,
ŻE W MANIFESTACJI 10
GRUDNIA UCZESTNICZYŁA
PRAKTYCZNIE WIĘKSZOŚĆ
DOROSŁEJ LUDNOŚCI I CO



Do zgromadzonych przemówiła z balkonu narożnej kamienicy pisarka Zuzanna Morawska

WAŻNIEJSZE PRZYŁĄCZYLI
SIĘ DO NIEJ MŁAWSCY ŻYDZI.

Manifestacja mławska była
jedną z wielu. Latem 1905
roku we wsi Czernice Boro-
we, w powiecie przasnyskim,
odbyła się demonstracja pa-
triotyczna, która zgromadziła
około 2 tysięcy uczestników.
Według relacji naocznego
świadka: „Pochód uformował
się w Czernicach Borowych,
skąd ruszył do lasu czerni-
ckiego. Na przodzie jechała
kawaleria prowadzona przez
Kowalskiego, rządę mająt-
ku Chojnowo, a za nią postę-
pował tłum uczestników ze
sztandarem na czele”.

W samym Przasnyszu, ze
względu na duży garnizon
wojskowy, trudno było urzą-
dzić manifestację.

Kolejną okazją do zama-
nifestowania polskość była
50. rocznica śmierci wieszcz-
ki narodowego Adama Mickie-
wicza. Obchody tej rocznicy
podzielono na kościelną,
która odbyła się 12 grudnia
i świecką, zorganizowaną ty-
dzień później.

Masowe wystąpienie lud-
ności Królestwa Polskiego
w trakcie rewolucji 1905-
1907 zmusiły władze carskie
do ustępstw. Wprowadzony
został język polski do szkół,
zezwolono na zakładanie
stowarzyszeń, organizacji
kulturalnych i oświatowych,
restytucji samorządu miej-
skiego i działalności partii
politycznych. Już w połowie
1906 roku zalegalizowana zo-
stała Polska Macierz Szkolna.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 1990) Burmistrz Miasta Mława informuje, że w dniach od 15.12.2020 r. do 15.01.2021 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl wywieszono wykazy nieruchomości przeznaczonych do zbycia. Wykazy obejmują niżej wymienione nieruchomości:

- nr nr 2270, 2271/1, o łącznej powierzchni 0,2111 ha, położone w Mławie, przy ul. Szpitalnej,
- nr 2271/2 o powierzchni 0,0050 ha, położoną w Mławie, przy ul. Szpitalnej,
- nr 1475/4 o powierzchni 0,0708 ha, położoną w Mławie, przy ul. Podmiejskiej.

19720otm1-A-G

Mława, 15.12.2020 r.

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r., poz. 1990) Burmistrz Miasta Mława podaje do publicznej wiadomości, że na stronie internetowej www.mlawa.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Mława oraz na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława w dniu 15.12.2020 r. wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości zabudowanej, będącej własnością Miasta Mława, przeznaczonej do bezprzetargowego zbycia poprzez wniesienie wkładu niepieniężnego (aportu) na podwyższenie kapitału zakładowego spółki.

19820otm1-a-M

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 1990)

Burmistrz Miasta Mława

informuje,

że w dniach od 15.12.2020 r. do 15.01.2021 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość: lokal mieszkalny nr 16 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie, przy ul. Padlewskiego 1/2, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 4173/2 pod budynkiem.

19920otm1-A-G

Święta po wegańsku? Czemu nie!

Uwielbiam pierniki, a w ich pierwotnym przepisie nie ma jajek. Można rzec, że piernik jest pierwszym świątecznym weganinem. A gdzie indziej zawsze znajdują się zamienniki – o świętach bez produktów pochodzenia zwierzęcego rozmawiamy z Adamem Kuncickim, wegańskim kulturystą, trenerem personalnym, dietetykiem.

— Ostatni raz rozmawialiśmy ponad trzy lata temu po twoim pierwszym wegańskim sezonie kulturowym. Tamten sezon zakończyłeś bez większych sukcesów, a sceptyków i niedowiarków nie brakowało.

— Ale wszystko poszło w dobrą stronę. Przez te trzy lata mój wegański blog www.adamkuncicki.pl stał się zdecydowanie bardziej popularny, reakcje moich obserwujących stały się w 99 proc. przychylne. Mało już tych dyletantów, którzy nie bardzo we mnie wierzyli. W międzyczasie zauważyła mnie telewizja – byłem zapraszany, żeby o swojej pasji i roślinnym odżywianiu opowiedzieć w programach śniadaniowych. Widać, jak zmieniła się świadomość.

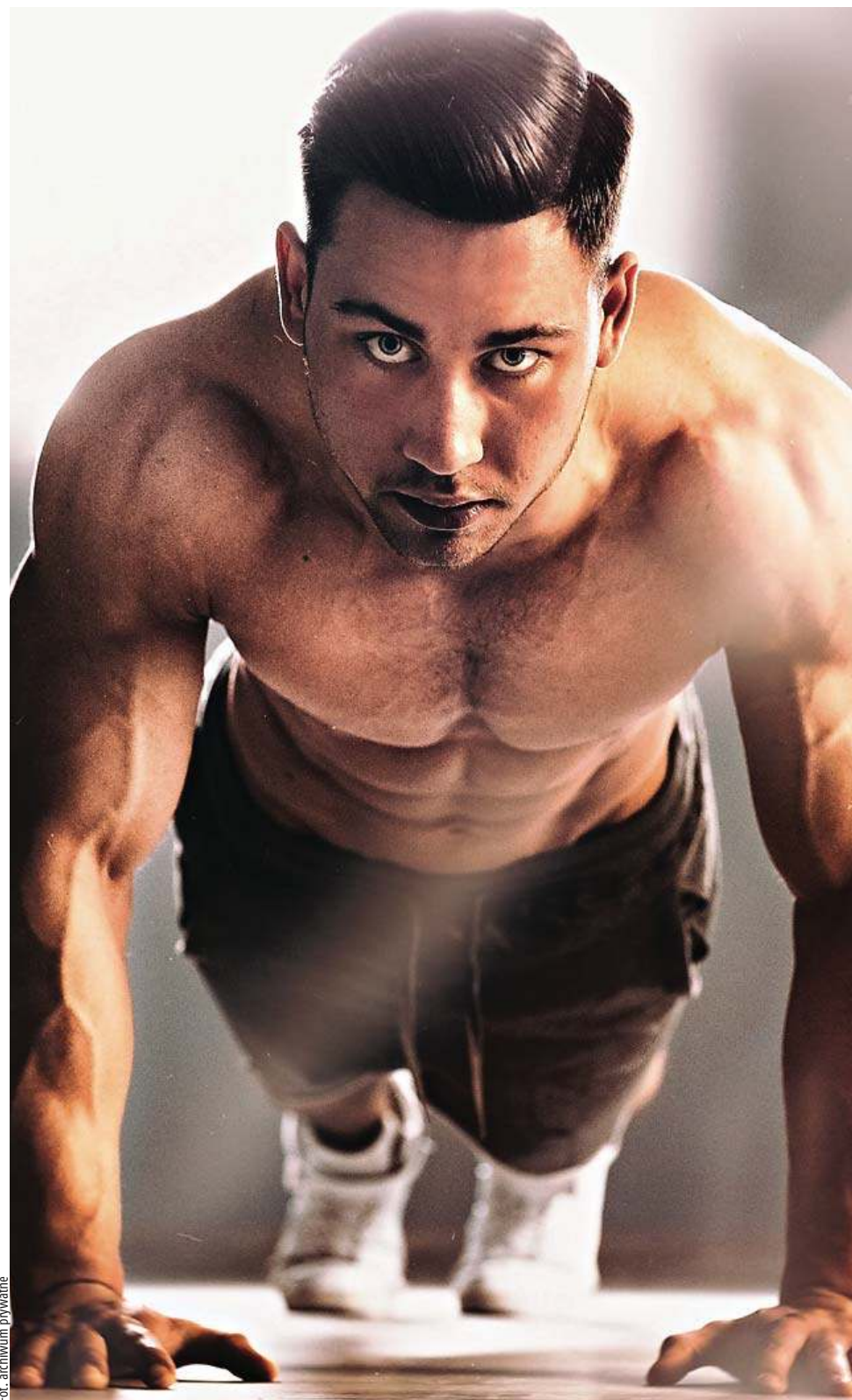
— Zdobył się swojego mistrzowskiego tytułu zamknąłeś usta wielu wątpiących?

— Tytułem mistrza Słowacji w kulturystyce naturalnej w maju 2019 roku potwierdziłem swoje możliwości.

— Słowacji?

— Od jakiegoś czasu startuję tylko za granicą. Federacja, w której startuję, jest naturalna – zawodnicy są rygorystycznie badani na obecność dopingu. Nawet wariografem. Prześwietlają całego człowieka. To trochę taka inna, nowsza, nowocześniejsza prozdrowotna forma kulturystyki. W obecnych czasach doping jest wszechobecny, a tu sprawdzają człowieka na 15 lat wstecz. Dla mnie to nie problem, bo musiałbym się zacząć dopingować jako 10-latek. Wybrałem doping roślinny (śmiech). W Polsce tego typu zawody jeszcze nie są organizowane. Na wysokości zadania stanęły już też Czechy i Niemcy, trend jest coraz bliżej. Czekamy...

— Niedawno przekornie napisałeś: „Wygrać zawody kulturystyczne na warzywach było łatwiej niż być dobrym tatą”. Rok temu zo- stałeś ojcem i pewnie wielu się po cichu zastanawia, jak Adam weganin tą swoją córeczkę karmi.



Fot. archiwum prywatne

— Mama malutkiej jest dietetyczką, ja również od wielu lat zajmuję się układaniem diet i zdrowym odżywianiem. Doskonale wiemy,

jak powinniśmy się żywić my i jak powinno się odżywiać nasze dziecko, by zdrowo rosło. Córka karmiona jest zgodnie z naszym sumie-

niem i niemalą już na ten moment wiedzą.

— Twoja partnerka też jest weganką. Kto kogo przekonał?

— Gdy się poznaliśmy ona już była wegetarianką, a potem przy mnie odstawiła produkty pochodzenia zwierzęcego. Przyszło to bardzo naturalnie. Zresztą ona też zajmuje się dietetyką, więc wcale nie musiałem jej do niczego na siłę przekonywać.

— Czyli w domu się nie kłócicie co na obiad? To ułatwia codzienne życie.

— Tu nawet nie chodzi o sprawy techniczne, że trzeba gotować dwa obiady i że więcej z tym zachodu. To też dużo więcej niż wspólne zainteresowania i wspólne upodobania kulinarne. Tu chodzi o ten typ wrażliwości, który razem mamy, o tę nieobojętność na cierpienie, brak zgody na krzywdę. Ciesze się, że w podobny sposób patrzymy na świat, wyznajemy podobne wartości.

— Czyli w domu Kuncickiego zapowiadają się święta po wegańsku. Co będziecie serwować?

— Nie jestem ekspertem cukiernikiem, więc ciastami zajmą się partnerka i jej mama. Uwielbiam pierniki, a w ich pierwotnym przepisie nie ma jajek. A gdzie indziej zawsze znajdują się zamienniki — zamiast mleka krowiego można użyć kokosowego, zamiast jajek używamy siemienia lnianego. Zamiast żelatyny pojawia się agar lub pektyna. I oczywiście będą wegańskie pierogi z soczewicą, które uwielbiam i jem w kółko, a na święta bez żalu i wyrzutów sumienia będę mógł zjeść ich jeszcze więcej (śmiech).

— A jak ludzie spotykają cię i mówią: „Ja nawet chętnie bym był weganinem, ale to zajmuje tak dużo czasu”, to co im odpowiadasz?

— Chodzi tylko o zmianę przyzwyczajeń. Ciężko jest tylko na początku, gdy wdrażasz te nowe zasady żywieniowe. Po prostu od dziecka jesteśmy uczeni, że jedzenie to ziemniaki, surówka i kotlet, trudno jest poza to wyjść. Jak już poczytasz, zainteresujesz się, to wiele rzeczy z biegiem czasu zaczynasz robić automatycznie.

Tylko na początku się wydaje, że o swoim jedzeniu trzeba

zacząć dużo wcześniej myśleć. To kwestia przełamania się, żeby spojrzeć w trochę inną stronę, zauważyć i nauczyć się obchodzić ze składnikami, o których nawet nie wiedzieliśmy, że istnieją. Teraz jest o tyle łatwiej, że ktoś może się zgłosić do mnie jako dietetyka po poradę i ja mu ten jadłospis rozpiszę. Może też zajrzeć na różne fajne wegańskie strony i blogi. Ja robiłem to jeszcze na własną rękę.

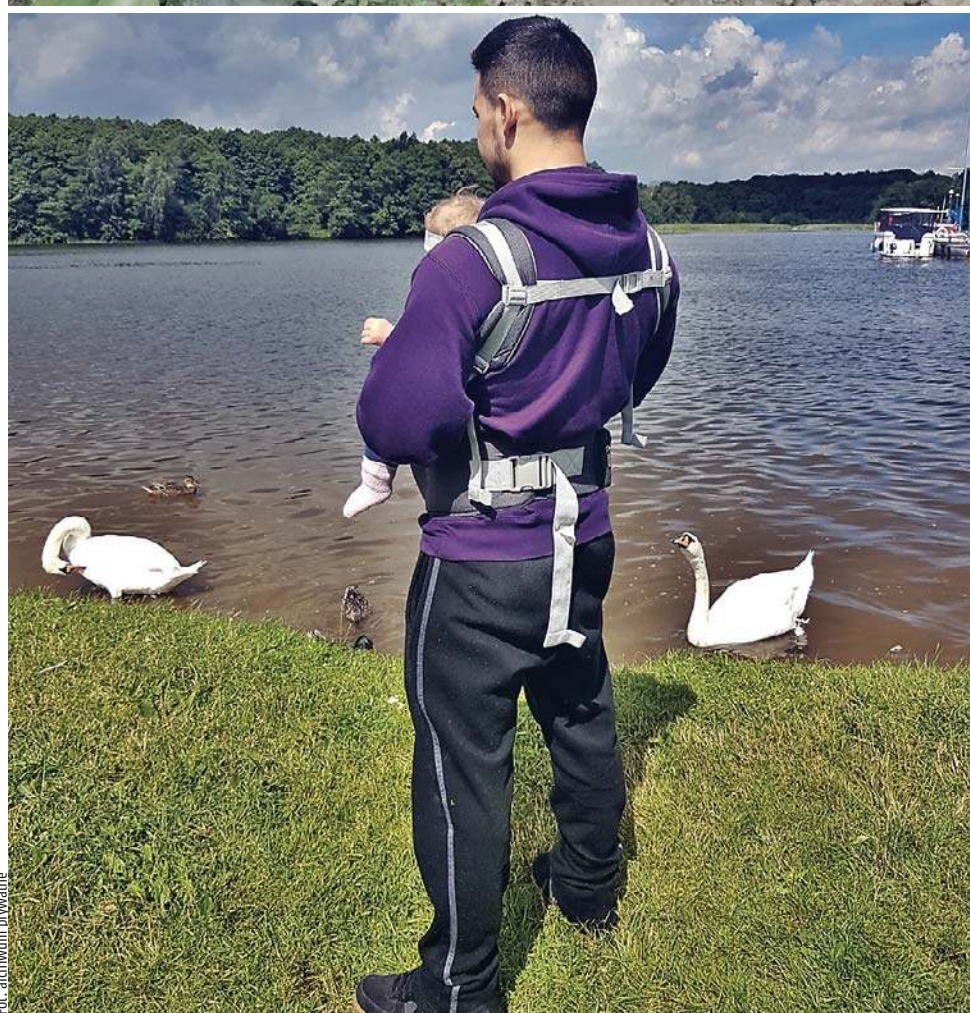
— Dlatego pewnie nie ustrze- głeś się błędów.

— Szukałem w sklepach wszystkiego, co miało napis „produkt wegański”. Zażerałem się wegańskimi „fast foodami”. W mojej świadomości nie istniały jeszcze wtedy zwykłe strączki i pestki. Produkt nie musi mieć napisu, że jest wegański, żeby taki było. Teraz wydaje mi się to oczywiste i dziś sam się z siebie śmieję. Ale wtedy, gdy dowiedziałem się, że na samym pasztecie sojowym człowiek daleko nie zajędzie, zacząłem szukać, drażyć. Pamiętamy, że jak coś ma napis że jest wegańskie, to wiadomo, że jest już produktem przetworzonym. Teraz już rzadko jest takie kupowane rzeczy, bo nie są zbyt zdrowe.

— Oprócz tego, że jesteś weganinem, jesteś też bardzo aktywnym sportowcem. W związku z tym pewnie musisz sobie taki jadłospis jednak wciąż rozpisywać.

— Już teraz wszystko wychodzi na bieżąco. Chyba że jestem przed zawodami, wtedy to musi być bardziej restrykcyjne. Ale już nie szperam w tabelkach, nie liczę każdej kalorii. Nawet już nie używam kuchennej wagi. Mierzę to wszystko na oko i wszystko mam w głowie. Doświadczenie robi swoje.

Weganinem jestem od 6 lat, kulturystką i dietetyką interesuje się prawie od zawsze. Z kulturystką było tak, że od dziecka chciałem wyglądać jak heros. Dobrze zbudowani faceci od zawsze robili na mnie wrażenie. Już jak miałem 6 lat, zawzięcie robiłem pompki i brzuszki, a wcześniej podnosiłem krzesła, a nawet stoły. Później, gdy miałem 12 lat, zacząłem



Fot. archiwum prywatne

trenować samymi hantlami i sztangami na siłowni. Dzięki regularnym treningom w wieku 22 lat w końcu zdecydowałem się spróbować swoich sił w pierwszych zawodach. Już jako weganin.

— **A w badaniach żadne nie-dobry ci nie wychodzą? Jak sobie z nimi radzisz?**

— Zawsze mam wszystkie badania wzorowe. Niektórzy badają się co miesiąc, ja jednak trochę rzadziej, bo... się boję igły! Ale to może dobrze o mnie świadczy. Kulturyści, którzy są na doping, muszą być z nią bardziej obeznani, ja nie (śmiech). Badam nie tylko krew, mocz, ale również hormony.

— **A jak wyglądał twój sportowy covidowy sezon?**

— W tym roku nie miałem możliwości startu w zawodach, ciężko było wyjechać za granicę, ale zacząłem się trochę interesować sztukami walki — dwa razy wziąłem udział w zawodach jujitsu. Covid, nie covid, życie się nie kończy. Nie zamykam się tylko na kulturystykę i na siłownię. Rozwijam się niezależnie od okoliczności, zależy mi na wszechstronnym usportowieniu. Dzięki temu, że jestem naturalny mogę być dobrym sportowcem na wielu płaszczyznach. Cały czas kształtuje swoją sylwetkę na siłowni — to moja podstawa, ale ćwiczę też na TRX-ach. To takie taśmy, a praca z nimi to wysiłek bardzo wszechstronny. Nie chce być tylko takim kulturystą, który jest w stanie podnieść hantlę. Kulturysta, który skupia się tylko na siłowni, po minucie biegu jest w stanie wyzionąć ducha. Czy to prawdziwy sport?

— **2 grudnia Singapur jako pierwszy na świecie dopuścił na rynek mięso wyhodowane w laboratorium. Do jego produkcji nie trzeba zabijać zwierząt. Producent zapewnia, że to pierwsze na świecie czyste mięso niepochochzące z uboju. Zjadłbyś?**

— To wspaniała alternatywa pewnie dla wielu ludzi, ale nie dla mnie. Ja już odwykłem od mięsa, nie tęsknię za jego smakiem. Weganinem zostałem z miłości do zwierząt. Zwierzęta nie tracą życia, nie muszą cierpieć, ale ja już się nauczyłem odżywiać w sposób całkowicie warzywny.

Poza tym musimy zauważyć, że takie mięso wyhodowano w warunkach laboratoryjnych z komórek mięsniowych zwierząt w dalszym ciągu jest dość niezdrowe. Nieważne, czy jest pozyskane w warunkach etycznych czy też nie. Ale dla

PRZEPIS NA ŚWIĄTECZNE WEGAŃSKIE PIEROGI ADAMA KUNCICKIEGO:

Pierogi to danie, które większość z nas kojarzy się z dzieciństwem i kuchnią babci oraz świętami. Lubimy je wszyscy, jednak czasami nie ulegamy ich pokusie, ponieważ nie są wegańskie albo mają za mało białka. Jednak ten przepis jest inny! Docenia go szczególnie osoby trenujące na dietach roślinnych. Nie dość, że te pierogi będą wyśmienite, to jeszcze w 100 proc. wegańskie oraz pełne pełnowartościowych protein. Przygotowaliśmy je z wegańskim blogerem Pawłem Ochmanem (Weganon).

SKŁADNIKI: (na 4 duże porcje)

Ciasto:

- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
- 1 łyżeczka soli
- gorąca woda

Farsz:

- 1 szklanka zielonej soczewicy
- 2 średnie cebule
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 3-4 łyżki oleju do smażenia (np. rzepakowy)

WYKONANIE:

Farsz:

- soczewicę ugotować do miękkości w wodzie; odcedzić i wystudzić, a następnie zmielić lub zmiksować blenderem
- cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju
- dodać zmieloną soczewicę, pieprz, kozieradkę, tymianek i majeranek; smażyć kilka minut, ciągle mieszając; wystudzić i doprawić do smaku solą i pieprzem
- jeśli farsz jest zbyt suchy, można dodać trochę oleju lub wody

Ciasto:

- mąkę wymieszać z solą
- powoli dodawać gorącą wodę, wyrabiać miękkie i elastyczne ciasto, odstawić na 30 minut pod przykryciem
- ciasto cienko wałkować, wykrawać krążki, nakładać farsz i zlepiać
- gotować 2-3 minuty od wypłynięcia
- podawać ze zrumienioną cebulką

CHCESZ MIEĆ SIŁY CO NIEMIARA?

Dziś warzywa wrzuc do gara!
Nie karkówka i schabowie!
Zostaw świnie, oszczędź krowę!
Na siłowni chcesz wymiać?
Po owoce zacznij latać!
Chcesz mieć bicka najlepszego?
Bierz już przykład z Kuncickiego!

Adam Kuncicki dziękuje bardzo za piękną rymówkę swojej obserwatorce Joannie Kotowskiej.

mnie singapurskie wieści to bardzo dobra wiadomość.
— **Nie urodziłeś się w roślinnożernej rodzinie. Jaka była twoja droga do weganizmu?**

— Najpierw weganinem został mój przyjaciel. Zaczęliśmy sporo rozmawiać o tym całym przemyśle śmierci, o uboju zwierząt. Gdy zacząłem się zagłębiać w te tematy, stwierdziłem, że nie mogę tak po prostu dalej ze spokojnym sercem nakładać sobie kolejnych porcji schabowego. Powoli zacząłem rezygnować z wszystkich produktów odzwierzęcych. Najpierw odstawiłem wołowinę, potem kurczaka. Następnie przyszła „dyskwalifikacja” ryb i jajek. Najtrudniej było odstawić mleko. Ale i to się dało.

— **Do niedawna byłeś jedynym wegańskim kulturystą w Polsce. W międzyczasie pojawił się jakiś konkurent?**

— Ależ ja się takiej konkurencji nie boję, ja nawet do niej zachęcam! Nawet to, że ludzie nie przechodzą w pełni na weganizm, a tylko próbują jeść mniej mięsa i produktów odzwierzęcych, jest bardzo ważne. A mam wiele sygnałów, że tak się dzieje. Natomiast zawsze będę tym pierwszym. Przecierałem szlaki i nie ukrywam, że jestem z tego dumny, że się wtedy odważyłem. Nie tylko przejść na weganizm, ale i założyć wegańskiego bloga, głośno o nim mówić, wspierać innych i nie dać się „zjeść” mięsożercom (śmiech).

Agnieszka Porowska

Budzi się w niej tęsknota za tym, co było

ŁUDZIE || Grażyna Matuszewska ma 66 lat. Jest wdową. Mieszka w domu razem córką i jej rodziną. Do marca prowadziła bardzo aktywne życie. Uczęszczała na zajęcia do Dziennego Domu Pomocy Społecznej. – To było życie pełne zajęć i nowych przyjaciół – wspomina pani Grażyna.

Grażyna Matuszewska jest emerytką. Jak mówi, do marca tego roku nie narzekała na brak zajęć, zwłaszcza wtedy, gdy zapisała się na zajęcia w Dziennym Domu Pomocy Społecznej. Poznała wówczas wielu nowych, życzliwych ludzi. Jest osobą bardzo otwartą i pełną życia, więc szybko złała dobry kontakt z koleżankami i kolegami. Niemal każdy dzień miała wypełniony różnymi zajęciami.

ZASMAKOWAŁA ŻYCIE AKTORKI

– Najbardziej lubiłam zajęcia kulinarne. Lubię gotować. Nie mam natomiast smykałki do robótek ręcznych, ale i w tych pracach pomagałam koleżankom. Bibuły nacięłam, coś innego przygotowałam, żeby one mogły zrobić piękne stroiki, kwiaty, ozdoby świąteczne, czy obraz z guzików. Cieszyłam się, że mogę pomóc w tworzeniu małych arcydzieł

rzemieślniczych – mówi pan Grażyna.

Jej tydzień był wypełniony zajęciami. Ulubione zajęcia kulinarne odbywały się wśrody.

– Wtedy byłam w swoim żywiole. Gotowałyśmy różne potrawy. Potem była okazja do pogaduszek przy wspólnym stole – wspomina.

W czwartki i piątki chodziła na język niemiecki. Śpiewała w chórze. Zasmakowała też życia aktorki, co było dla niej zupełnie nowym doświadczeniem. Uczestniczyła w zajęciach teatralnych.

– Były próby, przygotowania do różnych spektakli. Podczas prób do naszych spektakli było i poważnie, i wesoło. Staraliśmy się do premiery przygotować jak najlepiej. Izawsze nam dobrze wychodziło na scenie – mówi pani Grażynka. Przygotowywali przedstawienia związane z różnymi uroczystościami. Ze spektaklami koło teatralne jeździło na konkursy. Ta działalność dawała pani



Pani Grażyna na wycieczce

Grażynie dużo radości i zadowolenia oraz wiary we własne możliwości.

– Jeździliśmy na basen, chodziliśmy na masaże, wyjeżdżaliśmy na wycieczki, organizowaliśmy wypadki do lasu – wylicza pani Grażynka.

Seniorka wspomina również wspólne zabawy walentynkowe, karnawałowe, czy sylwestrowe.



Zasiadaliśmy do stołu, dzieliliśmy się opłatkiem, składaliśmy sobie życzenia, śpiewaliśmy kolędy. W tym roku wspólnie wigilii nie obejdziemy, niestety.

– Narodziła się między nami niezwykła, przyjacielska więź. Miałam wrażenie, że każdego znam od dziecka. Można było o wszystkim porozmawiać. Bardzo się polubiliśmy – zapewnia moja rozmówczyni. Wspomina również wspólne wigilie i śniadania wielkanocne w Miejskim Ośrodku Pomocy. – Zasiadaliśmy do stołu, dzieliliśmy się opłatkiem, składaliśmy sobie życzenia, śpiewaliśmy kolędy. Podczas śniadania wielkanocnego dzieliliśmy się jajkiem. W tym roku wspólnie Wigilii nie obejdziemy, niestety – mówi z żalem w głosie.

NAWET PRANIE SAMO SIĘ PIERZE

W marcu jej świat przewrócił się do góry nogami. Straciła bezpośredni kontakt z przyjaciółmi. Owszem kontaktuje się z nimi, ale tylko telefonicznie.

– Dzwonię do tych, do których mam numer telefonu. Pytam, co u nich słychać, czy czegoś potrzebują, ale to nie jest to samo, co bezpośrednia rozmowa i kontakt. Nie możemy już pójść na płoteczki przy ciastku i kawie. Tego bardzo mi brakuje. Człowiek zamyka się w sobie i oddala się od siebie – podkreśla Grażyna Matuszewska.

Idodaje, że dobrze, że mieszka z córką, bo przynajmniej ma z kim porozmawiać. Nie wyobraża sobie życia, gdyby przyszło jej mieszkać samej w domu i nie mieć do kogo zagadać. Teraz jej życie jest smutne i monotonne. Ma liczną rodzinę, ale część mieszka w Anglii. Przedtem często przylatywali do Polski. Mogła ich zobaczyć, nacieszyć się nimi. Teraz kontaktują się tylko telefonicznie.

– Dzwonią, pytają, jak się czuję, co u mnie słychać. No, płakać się chce – mówi.

Dziś pani Grażyna siedzi w domu.

– Inic nie robię – śmieje się.

Mówiąc dokładniej, jej podstawowe obowiązki to ogarnięcie domu, ugotowanie obiadu, przygotowanie śniadania i kolacji, bo jeść trzeba.

– Nawet pranie samo się pierze w pralce. Trzeba tylko je rozwiesić – dodaje z uśmiechem.

Kiedyś brakowało jej czasu na wszystko, a teraz ma go w nadmiarze, więc ogląda w telewizji filmy przyrodnicze i wiadomości.

– Chętnie czytam kolorowe czasopisma i książki religijne – mówi.

Porozmawia z córką i wnuczką. Ipora spać.

– Jest nudno i trochę samotnie bez przyjaciół – mówi ze smutkiem i łezką w oku. Ale wierzy, że wrócą dawne czasy, wrócą dawne przyjaźnie i bliskość między nimi, której teraz tak jej brakuje.

Wychodzi tylko do lekarza. I to jak musi.

– Chodzę też do kościoła. Przez te obostrzenia tak mało ludzi jest w kościele, że aż smutno patrzeć. Odwiedzam także grób męża na cmentarzu. Bardzo przeżyłam to, że 1 listopada nie mogłam tego zrobić – mówi.

Zakupy robi raz lub 2 razy w tygodniu. Zawsze ma zapas wody, warzyw i owoców. Częściej kupuje chleb, wędlinę i coś na obiad. Do sklepu wychodzi w godzinach dla seniorów. Zawsze nakłada maseczkę.

CZAS POKAŻE, CO BĘDZIE

Zbliża się Boże Narodzenie. Jeszcze rok temu przygotowania szły już pełną parą.

– Pamiętam, że dawniej przy stole wigilijnym zasiadało nawet 20 osób. Wtedy trzeba było przygotować dużo jedzenia. W tym roku będzie nas zaledwie 9 osób. Możemy zaprosić tylko 5 członków rodziny. Będzie smutno i samotnie – prognozuje.

Pani Grażyna w tym roku na stół wigilijny będzie przygotowywała rybę. Resztę potraw przyrządzi córka – pierożki, krokiety i inne postne potrawy. Wigilię będą obchodzili zgodnie z tradycją. Będą też prezenty od świętego Mikołaja.

– Zawsze przed północą szłam na pasterkę. Było cudne nabożeństwo, a kościół był wypełniony wiernymi po brzegi. Ludzie stali nawet w krukankach. A w tym roku, przy tych obostrzeniach nie wyobrażam sobie jak ta uroczysta msza będzie wyglądała, gdy kościół w połowie będzie pusty. Bo wiadomo, że kościół nie może

Dawniej przy stole wigilijnym zasiadało nawet

20 osób

Trzeba było przygotować dużo jedzenia. W tym roku będzie nas zaledwie

9

zapełnić się po brzegi. Kto gromko zaintonuje kolędę „Wśród nocnej ciszy” – zastanawia się.

Izauważa:

– To nie będą te same święta, co chociażby rok temu. Już Wielkanoc była smutna i samotna. Budzi się tęsknota za tym, co było. Pani Grażyna ma jednak nadzieję, że ten zły czas minie i znowu będą się spotykały rodziny wkomplecie.

– Marzę, żeby to stało się jak najszybciej, żebyśmy mogli spotkać się z koleżankami i kolegami z grupy. Powiem pani tak szczerze, że najbardziej brakuje mi bezpośrednich spotkań z ludźmi. Wspólnych zabaw, zajęć, spacerów i rozmowy z nimi. Mam nadzieję, że wkrótce do tego wrócimy. To przecież musi kiedyś wrócić, bo bez tego staniemy się bardzo samotni. Czas pokaże, co będzie – mówi pani Grażyna.

I dodaje, że już po tej pandemii przydałby się seniorom mały lokal, gdzie mogliby się spotkać, zjeść ciastko, wypić kawę i nareszcie nagać.

– Bo tego właśnie najbardziej nam teraz brakuje – podkreśla nasz rozmówczyni.

Halina Rozalska



Najbardziej brakuje mi bezpośrednich spotkań z ludźmi. Wspólnych zabaw, zajęć, spacerów i rozmowy z nimi. Mam nadzieję, że wkrótce do tego wrócimy.

REKLAMA

Ogłoszenie o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu miejscowości Kuklin, gmina Wieczfnia Kościelna, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko do wymienionego planu miejscowego

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293 ze zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.) oraz Uchwały nr XIII/87/2016 Rady Gminy Wieczfnia Kościelna z dnia 5 lipca 2016 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu miejscowości Kuklin,

zawiadamiam

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu miejscowości Kuklin, gmina Wieczfnia Kościelna, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach od 23 grudnia 2020 r. do 26 stycznia 2021 r. w siedzibie Urzędu Gminy Wieczfnia Kościelna, Wieczfnia Kościelna 48, 06-513 Wieczfnia Kościelna, w godz. od 9.00 do 15.00. Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu 13 stycznia 2021 r. w siedzibie Urzędu Gminy Wieczfnia Kościelna o godz. 11.00. Dyskusja publiczna zostanie przeprowadzona w sposób umożliwiający zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag.

W przypadku konieczności przeprowadzenia dyskusji publicznej za pomocą środków porozumiewania się na odległość organ sporządzający projekt ww. planu miejscowego uczyni to w sposób umożliwiający:

1) zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku, oraz

2) zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.

Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Wieczfnia Kościelna, Wieczfnia Kościelna 48, 06-513 Wieczfnia Kościelna lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej lub formularzy zamieszczonych przez organ sporządzający projekt ww. planu miejscowego w Biuletynie Informacji Publicznej na swojej stronie podmiotowej. Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (Dz.U. z 2020 r. ze zm.):

1) opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo

2) opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.

Wnoszący uwagi powinien podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, a także oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 10 lutego 2021 r. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Wieczfnia Kościelna.

WÓJT GMINY WIECZFNIA KOŚCIELNA
Mariusz Gębala

Spór kompetencyjny rozstrzygnięty

MŁAWA || Znalazła finał sprawa meldunku mieszkańców pogranicza gmin Mława i Lipowiec Kościelny, których nieruchomości na skutek zmiany podziału terytorialnego z 1988 r. zostały przypisane innej gminie.

Sprawa dotyczy 52 osób mieszkających w 12 domach przy ulicach Podmiejskiej i Batalionów Chłopskich. W 1988 r. w wyniku aktualizacji podziału terytorialnego gmin Lipowiec Kościelny i Mława, właśnie te nieruchomości przeszły pod jurysdykcję gminy Lipowiec Kościelny. Decyzje zapadły na szczeblu krajowym i można domniemać, że wówczas ani Mława, ani Lipowiec Kościelny nie miały na to wpływu.

Pomimo zobowiązania, gmina nie podjęła wówczas działań związanych z zameldowaniem osób, które na skutek nowego podziału stały się mieszkańcami jej terytorium. Pod koniec kwietnia 2015 r. Burmistrz Miasta Mława skierował pismo do Wójta Gminy Lipowiec Kościelny dotyczące ustalenia numerów porządkowych budynków położonych na działkach



Fot. materiały UMM

Wojewoda Mazowiecki uznał, że sprawy meldunkowe powinien uporządkować Wójt Gminy Lipowiec Kościelny

w obrębie Łomii. Po podziale administracyjnym zaistniały bowiem nieprawidłowości w numeracji budynków. Natomiast 6 maja 2015 r. burmistrz zwrócił się do Wójta Gminy Lipowiec Kościelny o wszczęcie z urzędu postępowania w celu usunięcia nieprawidłowości w sprawach

meldunkowych wobec mieszkańców zamieszkujących obecnie na terenie gminy Lipowiec Kościelny, lecz wciąż zameldowanych w Mławie. Wójt gminy stwierdził jednak, że organem właściwym do wszczęcia postępowania w tej sprawie jest nadawca pisma. Podobne stanowisko

przedstawił pięć lat później, gdy w czerwcu 2020 r. odmówił wszczęcia postępowania administracyjnego z urzędu, uznając, że właściwym organem w tej sprawie jest Burmistrz Miasta Mława. O pomoc w rozstrzygnięciu sporu kompetencyjnego Burmistrz Miasta Mława zwrócił

się więc do Samorządowego Kolegium Odwoławczego, które sprawę przekierowało do Wojewody Mazowieckiego. Rozstrzygający spór przedstawiciel Wojewody Mazowieckiego w piśmie z 5 listopada 2020 r. jednoznacznie wskazał, że organem właściwym do podjęcia działań w celu uporządkowania spraw meldunkowych, zgodnie z Kodeksem postępowania administracyjnego, jest Wójt Gminy Lipowiec Kościelny. W rozstrzygnięciu napisał: „Właściwość miejscową organu administracji publicznej ustala się w sprawach dotyczących nieruchomości według miejsca jej położenia (...). Mając na uwadze przepisy należy wskazać, że bez wątpienia właściwym organem do dokonania czynności przemeldowania osób zamieszkujących obecnie na terenie gminy Lipowiec Kościelny jest Wójt Gminy Lipowiec Kościelny. Za

niedopuszczalną należy uznać sytuację, w której organ pomimo dokonania ponad 30 lat temu podziału terytorialnego uchyla się od obowiązku przemeldowania osób, których nieruchomości znajdują się obecnie na terenie jego właściwości działania. Powyższe jest sprzeczne z podstawową funkcją ewidencji ludności, jaką jest zgodność jej stanu ze stanem faktycznym. Tym samym Wójt Gminy Lipowiec Kościelny powinien postępując zgodnie z art. 11 ustawy z dnia 24 września 2020 r. o ewidencji ludności, podjąć pilne działania (w drodze czynności materialno-technicznej, nie zaś decyzji) prowadzące do wprowadzenia prawidłowego adresu zameldowania wszystkich osób, które w wyniku zmiany administracyjnej zamieszkują obecnie na terenie gminy Lipowiec Kościelny”.

Magdalena Grzywacz / Rzecznik Prasowy UMM

Kontrabanda za ponad 35 tys. zł na terenie gm. Radzanów

Mławscy kryminalni z referatu do walki z przestępczością gospodarczą zabezpieczyli na terenie gminy Radzanów papierosy bez akcyzy o wartości rynkowej ponad 35 tysięcy złotych.

Nielegalny towar przechowywał 62-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Do zdarzenia doszło 7 grudnia 2020 przed południem. — W trakcie przeszukania pomieszczeń mieszkalnych i gospodarczych, na terenie jednej z miejscowości w gmi-



Fot. Materiały KPP

nie Radzanów, kryminalni odnaleźli i zabezpieczyli wyroby tytoniowe bez polskich znaków skarbowych akcyzy, warte na rynku ponad 35 tys. złotych — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Zgodnie z art. 65 § 1. Kodeksu karnego skarbowego, kto nabywa, przechowuje, przewozi, przesyła lub przenosi wyroby akcyzowe stanowiące przedmiot czynu zabronionego (...) lub pomaga w ich zbyciu albo te wyroby akcyzowe przyjmuje lub pomaga w ich

ukryciu, podlega karze grzywny do 720 stawek dziennych albo karze pozbawienia wolności do lat 3, albo obu tym karom łącznie. Postępowanie w tej sprawie prowadzi Komenda Powiatowa Policji w Mławie.

red.

Wspomnienie o Mieczysławie Foggu, niezwykłym artyście

KULTURA || Od 12 do 31 grudnia 2020 r. Miejski Dom Kultury w Mławie, na swojej stronie internetowej, facebookowym fan page'u i kanale YouTube udostępni audycję poświęconą pamięci Mieczysława Fogga.

W przyszłym roku będziemy obchodzić 120. rocznicę urodzin śpiewaka stolicy, dlatego z tej okazji warto zapoznać się nie tylko z twórczością, ale również z życiorysem Mieczysława Fogga. Jego głos zachwycał krytyków, kobiety, a on przez lata był muzyczną wizytówką Warszawy. Ale jaki był prywatnie i co było jego drugą pasją w czasach młodości? Na te i inne pytania uzyskamy odpowiedzi w audycji opatrzonej komentarzem przygotowanym przez prawnuka artysty Michała Fogga.



Fot. materiały MDK

W materiale audiowizualnym pojawiają się informacje, których próżno szukać na łamach prasy czy w oficjalnym obieg. Będzie można zobaczyć zdjęcia z prywatnego archiwum artysty i dowiedzieć się

o kilku szczegółach, które do tej pory były białą kartą w historii jego kariery. „Wspomnienie o Mieczysławie Foggu” to wyjątkowe przedsięwzięcie, które nie może umknąć osobom pozostającym do dziś pod wpły-

wem talentu tego niezwykłego artysty. Krążące legendy o Mieczysławie Foggu rozpalają świat socjety, ale również zaprzętały umysły jego wielbicieli. Ile jest zatem w nich prawdy a ile mistyfikacji? Przekonajmy się sami, wysłuchując audycji zamieszczonej na stronach Miejskiego Domu Kultury w Mławie. Materiał, który będzie można oglądać, został przygotowany przez Fundację Retro im. Mieczysława Fogga i współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Informacja MDK

I TY MOŻESZ POMÓC

Solidarni z seniorami
RAZEM DAMY RĄDĘ!

Jeżeli boisz się koronawirusa i potrzebujesz pomocy, to chętnie Ci pomożemy!

SOLIDARNI Z SENIORAMI

PLAKAT || Chcesz pomóc starszym sąsiadom, osobom chorym, na kwarantannie — ale nie wiesz, kto potrzebuje pomocy? Wydrukuj plakat i powieś na klatce schodowej w swoim bloku!

Plakat do pobrania znajduje się na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława. Wydrukowany egzemplarz można także odebrać w Wydziale Oświaty i Polityki Społecznej UMM przy ul. 18 stycznia 4 lok. 25.

KSM

PRACA

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ zapytaj o świąteczny Bonus do 300 euro na rękę. tel. 501-409-214, 505-440-380 www.sentium.pl

W gospodarstwie, tel. 782265594

ZATRUDNIĘ kierowcę kat.C+E w transporcie międzynarodowym do przewozu ponadgabarytów tel. 604-123-146.

ZATRUDNIĘ osoby do pracy przy wykończeniach- montaż płyt GK, szpachlarzy i malarzy, wynagrodzenie tygodniowe od 18 do 25zł/ godz. tel. 514-988-459

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKÓW BUDOWLANYCH i murarzy tel. 506-439-480

SPRZEDAM

CHOINKI ŚWIERKOWE naturalne, świerk pospolity, srebrny cięty lub kopany- dużo tanio sprzedam. Pokrzydowo 98 i Brodnica ul. Sikorskiego 47, 606-381-127, 56-498-59-97

DREWNO kominkowe, opałowe, kostka sosonowa, transport, Ostróda, , 511-989-755

GRANITY, Ostróda, niskie ceny, nowa firma, 511-668-760

MEBLE pokojowe. Szafę i 2 komody. Stan bd-mało używane, 603-087-202

NML Sprzedam szafę pod komputer z drewna 200zł, stolik pod LCD/Plazma 150zł, kosiarki i podkaszarki spalinowe od 260zł, traktorek kosiarki Briks 2500zł, rowery z niemiec od 200zł, odkurzacze bezwolkowe od 200zł, nawigacje GPS 90zł, 509-347-713

OSTRÓDA, okna, grzejniki nowe -używane, 513159810, (89)642-02-82

PRALKĘ Electrolux model EWT11262ILW, na gwarancji. Nidzica, 508-596-820

SPRZEDAM drewno opałowe. 724744684

SPRZEDAM nowe okna 140x146, zbiorniki paliwa 2000l z atestem, 606-513-447

SPRZEDAM słupki modrzewiowe, stemple świerkowe, tanio opał, 603799880

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

KUPIĘ

DREWNO, drzewo orzecha włoskiego kupię, 607-852-453

KUPIĘ ziemię uprawną, 501-172-462

SZKLANE kury (bombonier). Szkło kolorowe z PRL (talerze) kupię, 607-852-453

NIERUCHOMOŚCI

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

0,5HA ziemi rolnej w Sarnowie gm.Kozłowo. Blisko wsi. Atrakcyjna., 723-942-241

AIKUPIĘ dom jednorodzinny lub siedlisko z działką min. 10a okolicy Lubawy i Iławy. Stan surowy, do remontu lub zamieszkania, 723-481-232

DO wynajęcia lokal użytkowy 75m2, Iława, ul. Kopernika 5/B5, 502-251-594

DOM okolicy Lidzbarka, do remontu- tanio sprzedam. 501-590-805

IŁAWA Wynajmę mieszkanie dwupokojowe w Iławie, parter, cena 1200zł+ opłaty+ kaucja jednorazowa 1000zł, 797-613-744

KUPIĘ mieszkanie do 60m2 w Ostródzie. 695845003

KUPIĘ mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 2000zł za informację o takim mieszkaniu. 661-435-785

LUBAWAPOKÓJ do wynajęcia z aneksem kuchennym i łazienką o powierzchni 20m2, 664-683-917

NML Mieszkania do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, ul.Szkolna 6, informacja,tel.880-705-282, tel.698-618-396.

NML Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Sprzedam działki przy ul.Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML ZIEMIĘ rolną kupię 664-304-478.

SPRZEDAM 1ha przy trasie Działdowo-Iłowo, 500-077-522

SPRZEDAM kawalerkę, lp., w idealnym stanie, umeblowana -do zamieszkania.Nidzica, 579-106-933

ZAMIENIĘ kawalerkę, lp., po re-

moncie na 3 pokojowe mieszkanie. Nidzica, 608-452-259

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

CZĘŚCI do silnika Hyundai Tuscon sprzedam, poj. 2000 diesel, 2008r., st.dobry. Cena do uzgodnienia, 518-479-444

GARAŻ wynajmę, murowany z kanałem, prywatne podwórko, N-ca, ul.Nowomiejska, 601-572-998

KUPIĘ motocykle Junak, Wfm, Wsk, Shl, MZ, Simson +części, 504-631-626

NAPRAWA skuterów, motorowerów i motocykli, 504-631-626

NML Sprzedam akumulator 56Ah/480A półroczny z gwarancją 110zł, felgi stalowe 13 cali 4szt. 100zł i koła 13 cali nowe 130zł, kołpaki 15 cali oryginał 140zł, opony 185/55 15 cali M+S 70% bieżnika 140zł, 500-859-080

NML Sprzedam Fiat 126 EL „maluch”, 2000r. 100.000km, zielony, przegląd, OC aktualne 881-293-809

NML Sprzedam Mercedes Benz C-klasa, C220CDI, 2004r., sprawny, opłacony, do drobnej naprawy, 4.000zł, 502-589-203

NML Sprzedam opony zimowe z felgami stalowymi nt 4 od Opla Corsey 185/65 R15, 605-739-091

NML Sprzedam Seat Altea 1.6 benzyna, 2006r., 97.000km przebiegu, 603-266-956

NML Sprzedam Żit wywrotka 1977r., zarejestrowany jako zabytek, w dobrym stanie, 5.500zł, 502-589-203

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM przyczepkę 2-osiową 3mx1,5m, 2000zł, koparkę Pelikan, opony 16,9-28, 724-742-559

SPRZEDAM Volkswagen Sharan, 1997r., przegląd i OC ważne na rok, 782-180-083

TOYOTA Avensis kombi 1.8B (2011)- sprzedam, faktura VAT. 604-197-734.

USŁUGI

BUDOWA domów, budynków gospodarczych, prace ogólnobudowlane itp., 690-640-480

BUDOWA domów, hal, kurników, usługi ogólnobudowlane- docieplenia budynków, tynki, układanie kostki brukowej- faktura VAT tel.506-439-480

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 730-227-247

GARAŻE blaszane, kojce, www.partnerstal.pl, 698-230-205

OCZYSZCZALNIE ścieków, szamba sprzedaż, montaż, 794-617-449

OSTRÓDA, serwis i wymiana szyb w oknach, 513159810

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio”, noszenie. 504-124-110

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio, noszenie. 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie tanio”. 504-124-110

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI maszynowe. 514-767-572

USŁUGA- wynajem ładowarki teleskopowej 9,5m wysuwu, 3,5T udźwigu, kosz, łyżka, paleciak, 603-820-720

USŁUGI ogólnobudowlane, budowa domów od podstaw, 697-147-161

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

UTYLIZACJA, zdejmowanie azbestu. 514-767-572

WYKOŃCZENIA mieszkań- regipsy, stelaże metalowe, szpachlowanie, malowanie. Montaż drzwi i okien, ocieplanie domów, ocieplanie i wykończenia poddaszy- szybko, solidnie i tanio tel.507-951-949.

WYKOŃCZENIA wnętrz- łazienki, płytkowanie, instalacje elektryczne, itp., 690-640-480

RÓŻNE

DOMEK drewniany, , 669-507-009

FREZARKĘ do drewna dolnowrzecionową z wózkami +inne maszyny stolarskie, 500-077-522

SPRZEDAM:PIECYK gazowy, 320 zł, ALTERNATOR24V, 200zł. Tel.788-646-308

WYKONUJEMY schody, domki ogrodowe, letniskowe, altany, meble itp. Działdowo, 500-077-522

ZWIERZĘTA

NML Sprzedam gołębie Garłacze i inne oraz króliki samice kalifornijskie, 781-037-074

ZDROWIE I URODA

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski- specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosza 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00.

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 **WZMOCNIONE** **GRATIS** **DO BRAM** **MONTAŻ** **AUTOMATYKA**

18820otr-a-m

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

GĘSI chowane naturalnie, na wolnym wybiegu, karmione owsem sprzedam. 572-968-286

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

NML Sprzedam cielęta- byczki, jałówki, okolicy Nowego Miasta Lubawskiego, 516-181-554

NML Sprzedam jałówkę cielną, wycielenie 6 stycznia oraz sprzedam prosiaki, 608-454-957

NML Sprzedam prosiaki i cielaki, 798-893-034

NML Sprzedam prosięta szczepione, 733-536-808

NML Sprzedam prosięta, pełna profilaktyka szczepień, możliwy transport, 886-349-960

NML Sprzedam wysokocielną jałówkę HF 100% z papierami, 699-617-488

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

SPRZEDAM brojlery z własnego gospodarstwa, chowane naturalnie. 572-968-286

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną, wycielenie w styczniu 2021 rok, 516 061 837

maszyny rolnicze

NML Sprzedam dwukółkę rolniczą, cena do negocjacji, 667-455-336

NML Sprzedam opryskiwacz Krukowiak 1500L, 15m szer. 2005r. Agregat uprawowo- siewny sktywny Kverneland Accord 3m szer. pneumatyczny siewnik 2005r., pierwszy właściciel, garażowane, zadbane, 507-233-782

NML Sprzedam pług obrotowy NonStop czteroskbowy, agregat uprawowo- siewny 3m, 509-859-996

PRZYZCĘPA 4,5t wywrot na 3 strony z nadbudową i pładenką, stan b. dobry, 784-231-637

SPRZEDAM C360, przyczepę, rozrzućnik, sadzarkę, opryskiwacz, redecia, wały posiewne, 698-220-636

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK, PRZEWRAKAR-KI, BECZKOWOZY I INNE MASZYNY, 608-279-110

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

ciągniki

SPRZEDAM cyklop, rozrzućnik obornika Tandem, dojkarkę bańkową, zbiornik do mleka, siewnik zbożowy Famarol, 3 przyczepy, pszenicę i pszenżyto, 784-039-985

URSUS, przyczepa lub same dokumenty sprzedam, 698-350-754

produkty rolne

ŁĄKĘ ze stawem 3ha, bele siano 100 sztuk, 16 szt.kiszonki sprzedam, 736-016-580

NML Sprzedam około 20T pszenżyta i 25T jęczmienia, 503-925-424

NML Sprzedam pszenżyto oraz jęczmień z pszenicą i grochem., 600-403-007

NML Sprzedam słomę balot 130 15zł, siano po omłocie 40zł, łąkowe 60zł, sianokiszonka 85zł, chłodnica C-360 100zł, siłownik dźwiga 10T, 4,5T, koło balonowe 200zł, 603-820-720

NML Sprzedam Trojęć Amerykańska, bardzo miododajna wieloletnia bylina, pachnąca, dekoracyjna, nie wymaga dobrej gleby, rośnie na miedzach, nieużytkach, jedno opakowanie 4g/3zł, wysyłam pocztą, 503-895-135

SPRZEDAM jęczmień 600 zł tona. 503534597

SPRZEDAM pszenicę, 782-180-083

SPRZEDAM zboże, pszenżyto i mieszanek zbożową, 517-222-793

SPRZEDAM:ZBOŻA paszowe. Tel.606-505-511

ZIEMIANKI jadalne sprzedam: Irga, Denar, (89)645-81-64

inne

SPRZEDAM wał łukowy na kołach, łódź do remontu, 606-513-447

Czarne myśli zmieniamy na różowe...

...Żeby raz na zawsze przestać się zadręczać. A nie ma takiej osoby na świecie, której by przynajmniej raz w życiu czarne myśli nie dopadły. Jakież obawy, które nie zawsze mają potwierdzenie w rzeczywistości!

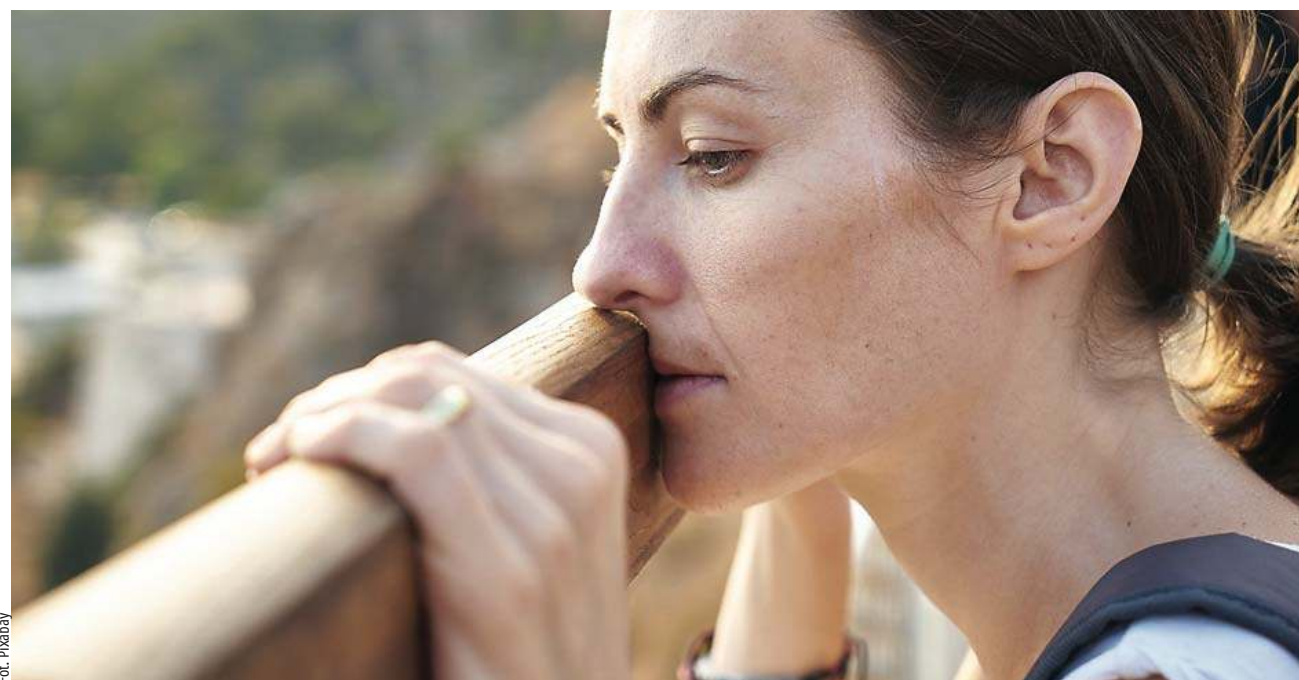
Co jednak zrobić w sytuacji, gdy czarne myśli stają się codziennością i skutecznie utrudniają lub wręcz uniemożliwiają nam funkcjonowanie w wielu sferach życia? Co, gdy zadręczanie się i nadmiarowe, nieadekwatne interpretowanie cudzych zachowań zaczynają być główną treścią codzienności? Warto wtedy zastanowić się nad przyczyną. Czy jest to działanie nawykowe, czy taki dość szkodliwy schemat poznawczy, czy jednak początek większych kłopotów ze zdrowiem. Niezależnie jednak od przyczyny polecam przestać się zadręczać jeszcze przed przeczytaniem tego artykułu! A zatem...

SKĄD SIĘ BIORĄ CZARNE MYŚLI?

Na dobry początek warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Czego dotyczy moje czarne myśli? Jak często mnie one dopadają? Czy wiążą się dla mnie z jakimiś konsekwencjami; jeśli tak, to jakimi?

W dzisiejszych czasach większość ludzi wyrobiła w sobie niestety ten mało konstruktywny i nieprzyjemny nawyk. Dla sporej części nas czarne myśli wiążą się z wdrukowanymi schematami myślowymi, które w wyniku socjalizacji dostaliśmy w bagażu od opiekunów. Ale dla całkiem sporej grupy mogą to być symptomy zaburzeń lub po prostu choroby. Dlatego czarnych myśli nie wolno bagatelizować. Szczególnie, gdy zauważamy destrukcyjny wpływ tego naszego zadręczania się czarnymi myślami na nas samych i na naszych najbliższych — warto skonsultować się ze specjalistą.

Bo to, w jaki sposób widzimy i interpretujemy świat, uczucia, doświadczenia, zachowania innych, w dużej mierze zależy od naszych schematów poznawczych i wpływa na nas. Ale i wpływa na innych. Czarne myśli to bowiem swego rodzaju filtr, który, gdy poznajemy świat i dojrzewamy — uczy nas, jak interpretować rzeczywistość. Przekonanie o naszej sprawczości i o tym, że inni tylko czyhają na nasze potknięcie



Fot. Pixabay

albo że nie wolno cieszyć się spokojem, bo na mur-beton natychmiast spotka nas jakiś kataklizm — to wszystko pewnego rodzaju automatyzmy, które nie zawsze mają pokrycie w rzeczywistości.

Fakt: walka ze schematami lub mocno zakorzenionymi przekonaniami łatwa nie jest. Ale też nie jest niemożliwa. Nauczenie się oddzielania swoich myśli i przekonań od tego, co „wdrukują” nam inni, niezwykle ułatwia codzienne funkcjonowanie i budowanie satysfakcjonującego życia.

Kiedy mamy poczucie, że obiektywnie wszystko jest dobrze, właściwie nie powinniśmy mieć żmartwień, a głowa niemal samoistnie produkuje dręczące myśli — nie wolno tego bagatelizować. Myśli o negatywnym ładunku z czasem zaczynają wpływać na relacje społeczne, emocje, sen, a czasem na ogólny stan psychofizyczny. Uporczywe wrażenie, że cały świat na nas czyha, chce zrobić nam na złość lub krzywdę, może być wynikiem problemów ze zdrowiem psychicznym, między innymi depresją.

A CO NA TO PSYCHIKA?

Zadręczanie się myślami bywa swego rodzaju katharsis — oczyszczeniem. Zawsze jednak warto zachować czujność i sprawdzać, czy zanurzanie

się w negatywnych myślach w konsekwencji daje poczucie ulgi — czy jedynie pogrąża w spirali negatywnych myśli? Po doświadczeniu trudnych chwil musimy dać sobie czas na pełne, świadome przeżycie emocji smutku czy złości. Jeśli jednak kolejny tydzień mija, a jedyne pojawiające się myśli mają wydźwięk negatywny, to sygnał, który powinien zaniepokoić.

To samo z negatywnym scenariuszem: czasem zamartwianie się na zapas może pomóc przygotować nas na trudny czas. To pewnego rodzaju trening myślowy, który pozwala przewidzieć najgorsze warianty i przygotować się na nie. Jednak jeżeli takie myśli budują w nas jedynie niepotrzebne napięcie i lęk, a nie dają poczucia przygotowania do trudności, warto poszukać sposobów na przerwanie negatywnej spirali myśli.

Powiedzmy, że przed nami trudny występ dla wymagającej publiczności. Jeżeli nasze obawy nie są dla nas szansą na wychwycenie błędów i poprawienie ich, jeżeli zadręczanie się myślami ma zbudować jedynie alibi dla ewentualnej porażki, a nie zmotywować do podjęcia aktywności, to jesteśmy już jedną nogą w samospełniającej się przepowiedni i działamy na rzecz konsekwencji, których się obawiamy!



Dla sporej części nas czarne myśli wiążą się z wdrukowanymi schematami myślowymi, które w wyniku socjalizacji dostaliśmy w bagażu od opiekunów. Ale dla całkiem sporej grupy mogą to być symptomy zaburzeń lub po prostu choroby. Dlatego czarnych myśli nie wolno bagatelizować.

DOBRE RADY

Nie ma co się oszukiwać: kryzys lub chwile obniżonego nastroju przeżywa każdy. Nawet Madonna. Nawet ja. Problem zaczyna się wtedy, gdy ten stan się przeciąga i zaczyna wpływać na jakość codziennego życia, na zdrowie i na relacje społeczne. W tych najgorszych wypad-

kach warto zasięgnąć porady psychologa lub psychiatry. Ale warto zacząć od tego:

1. Złap swój nawyk

To podstawowy trening, który pomoże nam uświadomić swoje nawykowe myśli i te czynniki, które je wywołują lub im sprzyjają. Innymi słowy, uczymy się robić pauzę, stopklatkę, choćby wtedy, gdy łapiemy się na martwieńiu o utratę pracy, a wcale nie mamy ku temu powodów. Ponieważ natura nie lubi pustki, kiedy próbujemy o czymś nie myśleć paradoksalnie wzmacniamy myślenie właśnie o tej rzeczy! Dlatego w miejsce czarnej myśli musimy wprowadzić różową: postarajmy się przywołać ostatnią przyjemność, która nas w miejscu pracy spotkała.

2. Techniki uważności

To specjalny sposób, żeby z niechcianą myślą nie walczyć, a raczej świadome pozwolić jej przepłynąć przez naszą głowę. Wzmacniają umiejętność obserwowania myśli z meta poziomu i świadomego nazywania doświadczeń, jakie konkretna myśl ze sobą niesie. Dzięki nim możemy wobec czarnych myśli złapać dystans i z czasem przerwać nakręcającą się spiralę. Korzystanie ze wszystkich metod pozwalających głowie być, doświadczać „tu

i teraz” — zamiast wracać do tego, co było, lub produkować wyobrażenie o tym, co będzie — umożliwia radzenie sobie z zadręczającymi myślami.

3. Lista sposobów

Jeśli już masz za sobą kryzys, który udało ci się przetrwać — zastanów się, co konkretnie pomogło. Co pozwoliło poradzić sobie z trudnością? Dzięki czemu wróciła twoja równowaga? Zapisz sobie najlepiej całą listę rzeczy, które cię wzmacniają, uspokajają i dają poczucie sprawczości. Jeśli martwisz się o utratę pracy — zapisz sobie, jak znalazłeś dotychczasowych pracodawców. Przecież wcale nie było tak trudno...!

Dokładnie wyeksponowany w pamięci i świadomości kryzys, jakim udało nam się już sprostać i szersza perspektywa, wraz z konkretnymi faktami z przeszłości — pozwolą opanować niekonstruktywne domysły.

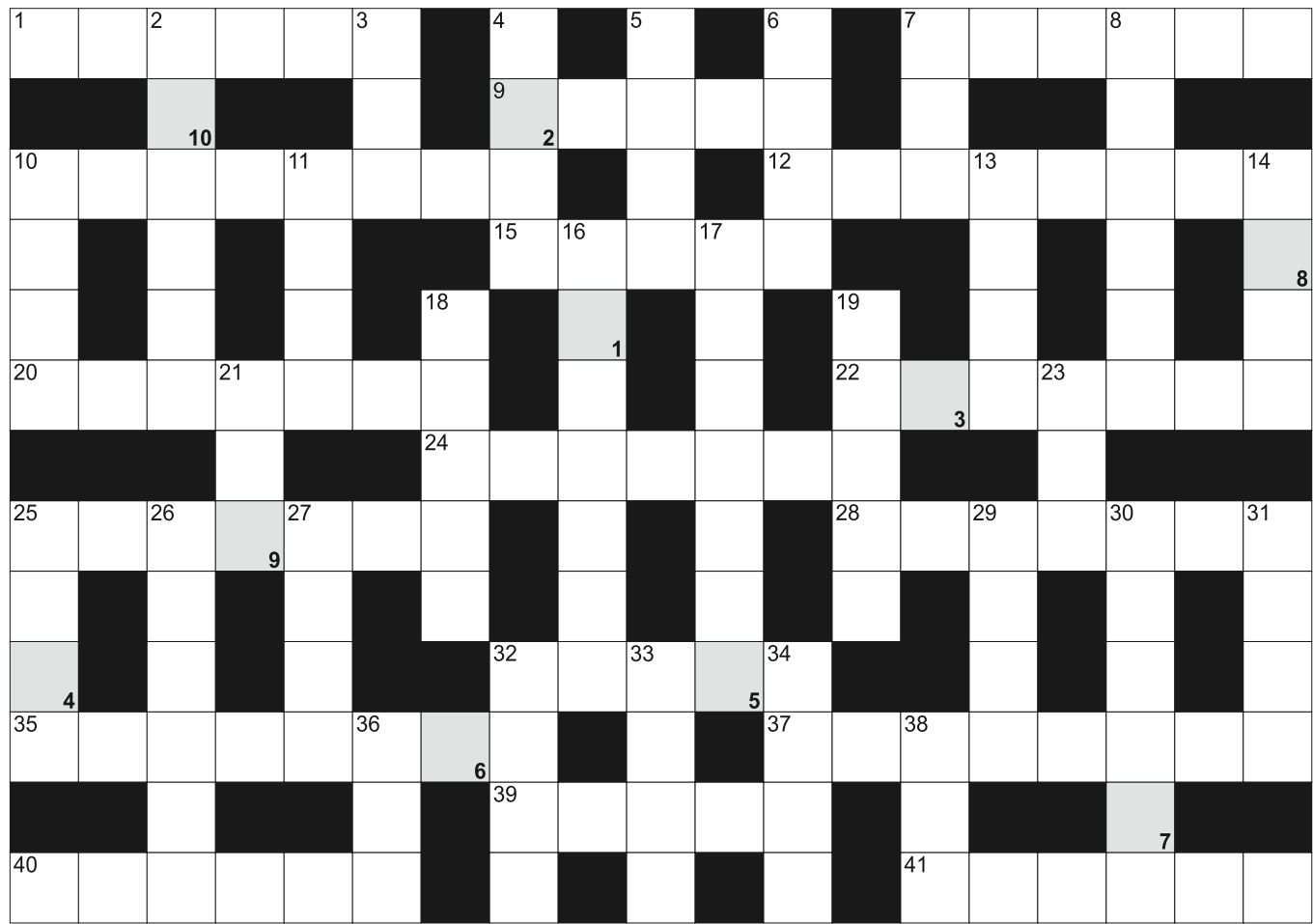
4. Dręczące myśli jak komunikat

Czego konkretnie dotyczy twoje czarne myśli? Jaka treść w nich uporczywie powraca? O co chodzi: o bezpieczeństwo i stabilizację, o uwagę kogoś z otoczenia lub otoczenia w ogóle czy może zwyczajnie o odpoczynek? Gdy zaczniemy świadomie pracować nad zaspokojeniem tych potrzeb, dręczące myśli przestaną nas nękać. Może to czas, aby podładować baterie? Albo w końcu dojść do porozumienia z ciotką, z którą nie rozmawiasz dwa lata? Czasem po prostu warto zaczerpnąć z tych negatywnych myśli pomocne informacje. I żyć!

5. Sposób na napięcia

Tyle tych sposobów, ile ludzi na Ziemi i ich żmartwień, ale trzeba sobie znaleźć swój własny. I zawsze w tych cięższych chwilach po niego sięgnąć. Relaks z dobrym kryminałem, komedia w kinie, sesja jogi lub intensywny bieg z psem — cokolwiek to jest, w chwili kryzysu rzuć wszystko i zrób to. Jak mawiał Charles Bukowski — znajdź w życiu coś, co kochasz i niech cię to zabije!

Magdalena Maria Bukowiecka



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) zatrzymuje się na stacji; 7) produkt, wyrób; 9) pływa po jeziorze; 10) boczna część pałacu; 12) twórca fundacji, założyciel; 15) zimowa siwizna na samochodzie; 20) zawody szachowe; 22) stolica Słowenii; 24) klątwa kościelna, ekskomunika; 25) stolica Dolnego Śląska; 28) ustronne lub pobytu; 32) imię wśród margaryn; 35) rdzenny Australijczyk; 37) Iredyński, polski prozaik i dramaturg; 39) i piosenka, i powieść; 40) Cyrenejczyk, pomógł Jezusowi nieść krzyż; 41) okrągłe okienka w burcie.

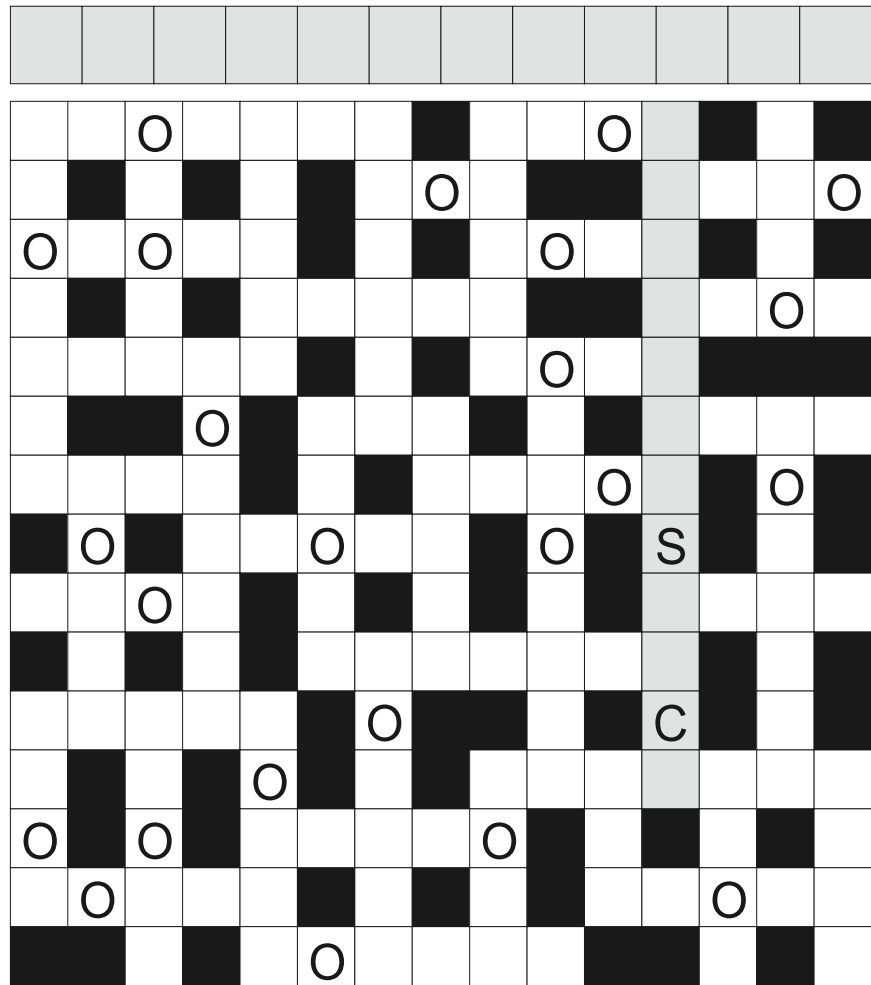
PIONOWO: 2) trzygłowy pies strzegący Hadesu; 3) żółw lub krokodyl; 4) zostaje na grzebieniu; 5) mózgu lub słoneczny; 6) pierwiastek Hf; 7) największe i najgłębsze jezioro Turcji; 8) stado wilków lub dzików; 10) krótki film reklamowy; 11) legendarny człowiek śniegu; 13) gęsi, kury i kaczki; 14) kończyzna z łociem; 16) sprzedawczyk, kolaborant; 17) łupiny ziemniaków; 18) widma, upiory; 19) tłusta na koszuli; 21) Kupały jest najkrótsza w roku; 23) dół po wybuchu bomby; 25) mierzona w kilogramach; 26) dziury w ścianie; 27) wielkie polowanie; 29) Musk od Tesli i SpaceX; 30) miejsce śmierci Tadeusza Kościuszki; 31) jońskie miasto Heraklita; 32) bicz spleciony z rzemieni; 33) mądry ptak; 34) rzeka przepływająca przez Leeds; 36) wódka o smaku i zapachu jałowca; 38) Er dla chemika.

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

BAŚKA z HASŁEM

Na diagramie poniżej ujawniliśmy samogłoskę "O" i 2 litery rozwiązania. Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól z oznaczonymi literami "S" oraz "C".



do prania lub pieczenia; cytryny i pomarańcze; pręt w ręku włamywacza; sierpowy boksera w ringu; bieg na hipodromie; stolica Jordanii; miejska kolej podziemna; para lub panna na ślubie; ostrze strzały; jeden z muszkietierów Dumasa; pluszowy niedźwiadek; początkowy punkt na skali; z jesiotra to kawior; N dla chemika; motki włóczki; siniec, ryba z rodziny karpiowatych; na końcu pacierza; najwyższy szczyt Gruzji; najważniejszy we wsi; Kaspijskie lub Marmara; powodują miazdżycę; księżniczka Burgunda u Gombrowicza; największa wyspa Filipin; oczyszczona lub kaustyczna; zespół trzech muzyków; Yannick, były francuski tenisista; śpiewane w operze; mysia kryjówka; barszcz lub krupnik; inaczej urodlin, roślina; bywa bezdętkowa; stolica Wspólnoty Dominiki; drzewo kojarzące się z Kanadą; dawne majątki ziemskie, folwarki; ... Lisa Leonarda da Vinci; szkarłatna inaczej; smaczny, duży kuzyn raka; angielskie wśród przypraw; wizerunek zawodowy artysty; odciski stóp na piasku; członek ruchu Oazy katolickiej; sąsiadka Egiptu z Trypolisem; pierwiastek chemiczny Cs; stan w Maledywach ze stolicą w Alor Setar.

Sprawdź się w SUDOKU: Wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Życzymy udanej zabawy!

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

Reaguj, gdy ktoś jest narażony

POMOC || Kiedy temperatura gwałtownie spada, nie zapominajmy, że są osoby, które mogą potrzebować pomocy. Nie bądźmy obojętni i alarmujmy Policję kiedy ktoś jest narażony na wychłodzenie organizmu. Wystarczy jeden telefon, aby uratować komuś życie.

Jak co roku, w chwili gdy w naszym kraju następuje ochłodzenie i temperatury na zewnątrz, zwłaszcza w nocy spadają poniżej zera, policjanci zwracają się do wszystkich z apelem o to, aby nie byli obojętni na czyjaś krzywdę.

Chodzi tu oczywiście o osoby, które mogą cierpieć z powodu zimna. Należy pamiętać, że na wychłodzenie organizmu są szczególnie narażeni bezdomni, osoby starsze i osoby nietrzeźwe przebywające na dworze.

JEŚLI WIDZIMY TAKIEGO CZŁOWIEKA, NIE WAHAJMY SIĘ ZADZWONIĆ NA NUMER ALARMOWY ABY POWIADOMIĆ O TYM FUNKCJONARIUSZY. KAŻDE TAKIE ZGŁOSZENIE JEST NATYCHMIAST SPRAWDZANE.

Okres zimowy to czas, gdy policjanci podczas patroli zwracają większą uwagę na miejsca, gdzie mogą szukać schronienia i nocować bezdomni. Są to zazwyczaj pustostany, ogródki działkowe, altanki.

Aby się rozgrzać bardzo często bezdomni w takich miejscach rozpalają ogniska, co bywa bardzo niebezpieczne. Policjanci każdego roku monitorują sytuację tych osób.



Fot. materiały Policji

Należy pamiętać, że na wychłodzenie organizmu są szczególnie narażeni bezdomni

Sami oferują pomoc każdemu, kto jej potrzebuje - odnajdując takie osoby zawsze proponują przewiezienie ich do ośrodków, w których jest ciepło, gdzie mogą zjeść ciepły posiłek i przespać się w normalnych warunkach.

Osoby, które wieczorem i w nocy na zimnie siedziały w parkach, na przystankach komunikacji miejskiej lub w innych miejscach były często odwożone do miejsc zamieszkania.

Najczęściej tacy ludzie, z powodu wypitego alkoholu, nie

odczuwali zimna i dlatego byli narażeni na śmierć. Jednym z najczęstszych a zarazem najbardziej mylnych mitów jest ten, że na rozgrzewkę najlepszy jest alkohol. To nieprawda.

FAKTYCZNIE PRZEZ CHWILĘ OSOBA PIJĄCA CZUJE CIEPŁO, TO JEDNAK ZA CHWILĘ JEJ ORGANIZM JEST JESZCZE BARDZIEJ NARAŻONY NA WYZIĘBIENIE.



Pamiętajmy, że obowiązkiem każdego z nas jest reagowanie na cudzą krzywdę.

Dużym niebezpieczeństwem jest wychodzenie na dwór będąc pod wpływem alkoholu.

Wystarczy chwila nieuwagi, nierówna nawierzchnia i można się potknąć, wywrócić i nie mieć siły się podnieść. Wtedy o tragedię nietrudno.

Dlatego też nie należy przechodzić obojętnie obok osób po alkoholu podczas gdy na dworze panują niskie temperatury. Pamiętajmy, że ludzie tacy wymagają od nas szczególnej pomocy - człowiek nietrzeźwy zdecydowanie szybciej traci ciepło.

ZIMOWĄ PORĄ NA WYCHŁODZENIE ORGANIZMU SĄ TAKŻE SZCZEGÓLNIE NARAŻONE OSOBY STARSZE, SAMOTNE, KTÓRE Z RÓŻNYCH PRZYZCYN NIE MOGĄ PORADZIĆ SOBIE Z CODZIENNYMI CZYNNOŚCIAMI, JAK CHOCIAŻBY Z NAPAŁNIEM W PIECU, ABY OGRZAĆ MIESZKANIE.

Jeśli znamy kogoś starszego, żyjącego samotnie nie wstydźmy się sprawdzić i zapytać czy potrzebuje naszej pomocy. Należy pamiętać, że są ośrodki i placówki, w których taka osoba otrzyma opiekę i będzie bezpieczna.

Funkcjonariusze informują ośrodków pomocy społecznej o osobach, które z racji swojego wieku, samotności, nie-

zaradności, bądź trudnej sytuacji materialnej mogą stać się potencjalnymi ofiarami na skutek wychłodzenia organizmu.

O TRUDNEJ SYTUACJI SĄSIADA CZY ZNAJOMEGO MY RÓWNIEŻ MOŻEMY POWIADOMIĆ OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ.

Funkcjonariusze współpracują także z instytucjami powołanymi do niesienia pomocy osobom bezdomnym i samotnym.

Jednak, aby dotrzeć do wszystkich osób potrzebujących pomocy, potrzebna jest reakcja nie tylko służb, ale każdego człowieka.

Dlatego funkcjonariusze podkreślają, jak ważne jest zaangażowanie i informowanie ośrodków pomocy społecznej o osobach bezradnych, samotnych i bezdomnych potrzebujących pomocy.

Pamiętajmy, że obowiązkiem każdego z nas jest reagowanie na cudzą krzywdę. Nie bądźmy obojętni wobec tych, którzy zwłaszcza teraz mogą potrzebować naszej pomocy.

Wystarczy tylko jeden telefon pod numer 112 lub 997 lub 986, by uchronić kogoś od wychłodzenia i uratować czyjeś życie.

Nie bądźmy obojętni - wspólnie zapobiegajmy wychłodzeniom.

Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy do 24 grudnia

ZUS || Przypominamy, że od 30 listopada do 24 grudnia to nowy okres obowiązywania dodatkowego zasiłku opiekuńczego.

Z dodatkowego zasiłku opiekuńczego mogą skorzystać rodzice dzieci do lat 8, gdy zamknięto żłobek, klub dziecięcy, przedszkole, czy szkołę, do której uczęszcza dziecko. Ze świadczenia mogą korzystać także medycy. Nie zmieniły się zasady przysługiwania dodatkowego zasiłku opiekuńczego.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje również wówczas, gdy placówka jest otwarta, ale nie może zapewnić opieki z powodu ich

ograniczonego funkcjonowania w czasie trwania epidemii COVID-19. Ze świadczenia mogą skorzystać również rodzice dziecka w sytuacji np. kwarantanny czy izolacji niani, z którą rodzic ma zawartą umowę uaktywniającą.

Do zasiłku uprawnieni są też rodzice lub opiekunowie dzieci niepełnosprawnych oraz pełnoletnich osób niepełnosprawnych, jeśli nie mogą pracować z powodu sprawowania opieki nad nimi, a placówka,

do której uczęszczała osoba niepełnosprawna, została zamknięta z powodu epidemii koronawirusa.

Jak wygląda zasiłek dla osób zatrudnionych w służbie medycznej?

Szkoły podstawowe mają obowiązek prowadzenia działalności opiekuńczej dla uczęszczających do klas I-III dzieci osób zatrudnionych w podmiotach wykonujących działalność leczniczą oraz realizujących zadania publiczne

w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19.

Rodzice, którzy chcą z tego skorzystać, składają do dyrektora szkoły wnioski o objęcie ich dziecka opieką. To jest udogodnienie, a nie obowiązek. Jeśli rodzic nie skorzysta z opieki zapewnionej przez szkołę i zostanie ze swoją pociechą w domu, będzie miał prawo do dodatkowego zasiłku opiekuńczego, tak jak inne grupy zawodowe.

Trzeba pamiętać, że nie zmieniły się zasady przysługiwania dodatkowego zasiłku opiekuńczego. Nie przysługują one tym osobom, gdy drugi z rodziców dziecka może zapewnić mu opiekę (np. jest bezrobotny, korzysta z urlopu rodzicielskiego czy urlopu wychowawczego). Zasiłek ten nie przysługuje również, gdy placówka zapewni opiekę dziecku i rodzic z tej opieki skorzysta.

Nie zmieniły się zasady występowania o to świadczenie.

Aby je otrzymać wystarczy złożyć u swojego płatnika składek (pracodawcy, zleceniodawcy) oświadczenie o sprawowaniu opieki nad dzieckiem. Oświadczenie to jest jednocześnie wnioskiem o dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Osoby prowadzące działalność pozarolniczą składają takie oświadczenie w ZUS. Bez tego dokumentu ZUS, jak również płatnik składek, nie wypłaci zasiłku.

źródło: ZUS

MIASTO MŁAWA

realizuje projekt

„Budowa kanalizacji sanitarnej na terenie aglomeracji Mława”

dofinansowany ze środków Unii Europejskiej

Szanowni Państwo,
w ramach projektu Miasto Mława buduje ponad 30 km sieci kanalizacji sanitarnej.

- W latach 2017-2019 zrealizowano kanalizację w ulicach: Altera, Anyszki, Wetmańskiego, Cichej, Ciechanowskiej, Cmentarnej, Górnej, Podgórnej, Nowej, Jasnej, Pużaka, Kościuszki, Kryszkiewicza, Leszczyńskiego, Szwejkowskiego, Jasińskiego, Grudkowskiego, Malinowej, Ostaszewskiego, Piaskowej, Wiśniowej, Pogorzelskiego, Poziomkowej, „Grotą” Roweckiego, 20 Dywizji Piechoty WP, Łąkowej, Spokojnej, Karcza, Olesin, Ogrodowej, Olszynowej, Kruczej, Sadowej, Zabrody, Brukowej, Krajewskiego, Nowowiejskiej, Browarnej, Okólnej, Piaskowej, Żabieniec, Brackiej, Kościelnej, Mickiewicza, Przyrynek, Kaplicznej, al. Piłsudskiego (część) i Rynkowej.
- **Mieszkańcy domów zlokalizowanych przy tych ulicach mają już możliwość przyłączyć swoje budynki do nowo wybudowanej sieci.**

Sieć kanalizacji sanitarnej budowana jest do granicy działki. Do właściciela nieruchomości należy:

- uzgodnienie warunków technicznych wykonania przyłącza z Zakładem Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalnią Ścieków WOD-KAN Sp. z o.o. w Mławie przy ul. Płockiej 106;
- wykonanie przyłącza od granicy działki do budynku.

Aktualnie rozpoczęły się już roboty budowlane na obszarze tzw. Zatorza. Kanalizacja sanitarna zostanie wybudowana w następujących ulicach: Płońskiej, Podmiejskiej, Szreńskiej, Batalionów Chłopskich, Batorego (część), Malinowskiego, Bienia, Kolejowej, Grzybowej oraz Niecałej (część).

Podczas prowadzenia robót budowlanych wystąpią czasowe utrudnienia w ruchu. Proszę Państwa o współpracę, cierpliwość i zrozumienie sytuacji. Budujemy kanalizację sanitarną na terenie Mławy, aby nam wszystkim żyło się lepiej.

Sławomir Kowalewski
Burmistrz Miasta Mława



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach działania 2.3 „Gospodarka wodno-ściekowa w aglomeracjach”,
II osi priorytetowej „Ochrona środowiska, w tym adaptacja do zmian klimatu” programu operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.
Numer umowy o dofinansowanie: POIS.02.03.00-00-0034/16-00.

Planowany koszt realizacji projektu – 27 211 950,14 zł, w tym dofinansowanie – 14 208 180,25 zł.

Szczegółowe informacje dotyczące realizowanego projektu oraz utrudnień w ruchu drogowym dostępne są na stronie internetowej miasta www.mlawa.pl,
w zakładce „Budowa kanalizacji sanitarnej na terenie aglomeracji Mława”,
oraz w siedzibie Wydziału Strategii i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miasta Mława
przy ul. 18 Stycznia 4, lok. 25, tel. 23 654 33 82 wew. 510.