

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERNECIE**

Nr 22 (944)
WTOREK 31.05.2022

NOWY KURIER
mławski.pl

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

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFNIA WIŚNIEWO

RUSZAJĄ KOLEJNE INWESTYCJE DROGOWE W MŁAWIE



INWESTYCJE DROGOWE WIĄŻĄ SIĘ Z CHWILOWYMI, CZĘSTO UCIAŹLIWYMI, UTRUDNIENIAMI W RUCHU, ALE ICH DŁUGOTRWAŁE EFEKTY CIESZĄ. KOLEJNE INWESTYCJE NA TERENIE MŁAWY PRZED NAMI. TYM RAZEM RUSZĄ PRACE NA UL. PIŁSUDSKIEGO, INSTALATORÓW I LG ELECTRONICS. W PLANACH TAKŻE GRZEBSKIEGO. S. 3



BURMISTRZ KOWALEWSKI Z ABSOLUTORIUM

BUDŻET ||

S. 2

■ Ostatnia sesja Rady Miasta Mława była absolutoryjną, a to znaczy, że radni ocenili wykonanie ubiegłorocznego budżetu miasta przez burmistrza Sławomira Kowalewskiego.



PRZESŁANIE DO SERC KOCHANYCH MAM

OBYCZAJE ||

S. 5

■ Dzieci z rodzin ukraińskich przygotowały z okazji Dnia Matki wyśmienite gofry dla swoich mam. Było to oczywiście 26 maja. W taki nietypowy, ale prze-sympatyczny sposób uczciły Dzień Matki.



ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZE TOWARZYSTWA

SPOŁECZEŃSTWO ||

S. 6

■ 24 maja 2022 roku w Mławie odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawcze Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej. Przy okazji warto sięgnąć do historii tej znaczącej dla miasta i powiatu organizacji.



BURMISTRZ KOWALEWSKI Z ABSOLUTORIUM

Ostatnia sesja Rady Miasta Mława była absolutoryjną, a to znaczy, że radni ocenili wykonanie ubiegłorocznego budżetu miasta przez burmistrza Sławomira Kowalewskiego. Burmistrz uzyskał absolutorium głosami 16 radnych.



Wizualizacja budynku MDK w Mławie po przebudowie



Burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski

Tym samym najpierw Regionalna Izba Obrachunkowa, a później radni (tylko 4 wstrzymało się od głosu) uznali, że budżet Mławy na rok 2021 został prawidłowo wykonany.

Teraz przed burmistrzem i jego zespołem w Urzędzie Miasta Mława oraz radnymi kolejne wyzwania.

A JAKIE SĄ PLANY?

Przede wszystkim w tym roku realizowane będą

dwie ważne i wyczekiwane przez mieszkańców inwestycje. Niedługo ma ruszyć modernizacja jednostek kultury – Miejskiego Domu Kultury, muzeum, biblioteki oraz przebudowa ulicy Studzieniec.

Radni musieli jednak dokonać zmian w budżecie miasta, ponieważ po przetargach te zadania okazały się droższe, niż wskazywały kosztorysy.

Modernizacja budynków będzie kosztowała 29 mln

zł (20 mln zł to dofinansowanie w ramach Programu Polski Ład, a 9 mln zł będzie pochodzić z budżetu miasta).

Natomiast remont ulicy Studzieniec w Mławie to koszt 10 milionów złotych

z czego 3 mln zł to dofinansowanie z Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Łącznie na inwestycje w roku 2022 w budżecie Miasta Mława ma ponad 51 milionów złotych.

RUSZA BUDOWA SIECI WODOCIĄGOWEJ

We środę, 1 czerwca, ruszą prace przy budowie sieci wodociągowej z przyłączami w ulicy Wójtostwo na odcinku od skrzyżowania z ulicą Wymyślin do skrzyżowania z ulicą Żwirki w Mławie. W związku z tym, zmieni się organizacja ruchu w tym miejscu i mogą wystąpić przerwy w dostawie wody.

Zakład Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalnia



Ścieków „Wod-Kan” Sp. z o.o. w Mławie informuje, że 1 czerwca 2022 r. rozpocznie budowę sieci wodociągo-

wej wraz z przyłączami wodociągowymi w ulicy Wójtostwo na odcinku od skrzyżowania z ulicą Wy-

myślin do skrzyżowania z ulicą Żwirki w Mławie.

„W związku z tym mogą wystąpić chwilowe przerwy w dostawie wody. Nastąpi także zmiana organizacji ruchu. Na czas robót teren zostanie zabezpieczony, jednak bardzo prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności” — piszą pracownicy „Wod-Kan”.

Prace przy budowie sieci mają się zakończyć 31 lipca 2022 r. **Informacja WOD-KAN**

MŁAWSKIE ŚWIĘTO ROWERÓW

Przed nami kolejna impreza dla aktywnych. Już 26 czerwca odbędzie się szósta edycja Mławskiego Święta Rowerów. Imprezę dla wielbicieli jednośladów zaplanowano tego dnia na godz. 12.00-16.00.

„Jeśli chcecie się świetnie bawić i spotkać z nami – przyjeżdźcie rowerami 26 czerwca na stadion Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Kopernika 38 w Mławie” — zapraszają organizatorzy imprezy. Miłośnikom aktywnego spędzania czasu przypominamy też,



że w każdą sobotę o 9.00 przy pływalni Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji rozpoczynają się zajęcia nordic walking. Spacer ścieżkami mławskiego lasu to doskonały sposób na rozpoczęcie dnia oraz zadbanie o zdrowie i kondycję. **Ewa Lubińska**

RUSZAJĄ KOLEJNE INWESTYCJE

Inwestycje drogowe wiążą się z chwilowymi, często uciążliwymi, utrudnieniami w ruchu, ale ich długotrwałe efekty cieszą. Kolejne inwestycje na terenie Mławy przed nami. Tym razem ruszą prace na ul. Piłsudskiego, Instalatorów i LG Electronics.

Wiosna to dobry czas na rozpoczęcie remontów dróg. Za chwilę ruszą kolejne na terenie Mławy. Do naprawy idą ulice: Piłsudskiego, Instalatorów i LG Electronics.

Mazowiecki Zarząd Dróg Wojewódzkich planuje wykonanie naprawy nawierzchni fragmentu ulicy Piłsudskiego, która leży w ciągu drogi wojewódzkiej 544.

Remont będzie dotyczył odcinka ul. Piłsudskiego – od skrzyżowania z ul. Brukową do skrzyżowania z ulicami Lelewela, Żwirki i Kopernika. W najbliższym

czasie wprowadzona zostanie tam czasowa organizacja ruchu.

Zgodnie z projektem prace remontowe będą etapowane i wykonywane połówkami jezdni, oddzielnie lewa i prawa strona. Remont każdego odcinka (etapu) będzie wykonywany w ciągu dnia, natomiast nocami droga będzie przejezdna. W trakcie robót ruch kołowy będzie odbywał się wahadłowo.

Z uwagi na fakt, iż ulica Piłsudskiego jest jednym z głównych traktów drogowych Mławy, mieszkańcy muszą liczyć się z utrudnieniami. Urząd Miasta Mława w imieniu wykonawcy prac



Za chwilę ruszy remont fragmentu ulicy Piłsudskiego w Mławie

prosi o cierpliwość i zrozumienie.

Rozpoczyna się również remont ulic Instalatorów i LG Electronics w Mławie.

Na jezdniach zostanie

sfrezowana stara warstwa bitumiczna, po czym wykonawca położy nowe warstwy nawierzchni – wyrównawczą i ścieralną – wraz zsiatką przeciwspekaniową.

Prace mają na celu poprawę bezpieczeństwa i komfortu użytkowników tych dróg, będą się jednak wiązały z utrudnieniami w ruchu kołowym, w związku z czym Urząd Miasta Mława i w tym przypadku prosi o ostrożność i wyrozumiałość.

Prace obejmą odcinek ulicy Instalatorów od skrzyżowania z ul. Działdowską do skrzyżowania z ul. LG Electronics od ul. Instalatorów do bramy fabryki LG Electronics.

Ich harmonogram przewiduje frezowanie starych nawierzchni bitumicznych

już we wtorek 31 maja 2022 r., układanie warstwy bitumicznej wśród 1 i czwartek 2 czerwca oraz układanie warstwy ścieralnej wpiątek 3 i sobotę 4 czerwca.

Remont przeprowadzi Przedsiębiorstwo Robót Drogowo-Inżynierskich PRDI S.A. w Mławie – podwykonawca Mławskiego Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego MPDM Sp. z o.o. w Mławie, realizującego zadanie na zlecenie Burmistrza Miasta Mława.

W sierpniu br. miasto będzie remontowało kolejny ważny trakt komunikacyjny w Mławie – ulicę Grzebskiego.

KSM, WI/UMM, KN, MGo

KIEROWCA POD WPŁYWEM AMFETAMINY ZATRZYMANY

W sobotę 27 maja rano patrol ruchu drogowego, zatrzymał podejrzanie zachowującego się 26-letniego kierowcę skody. Jak się okazało, agresywny, pobudzony kierowca był pod wpływem narkotyków. Za przestępstwo to grozi mu wysoka grzywna oraz kara

do 2 lat pozbawienia wolności. Patrol ruchu drogowego, pełniący nadzór w miejscowości Stupsk, zauważył kierującego skodą, który uderzał rękoma w kierownicę i wykrzykiwał wulgaryzmy. Był wyraźnie pobudzony. Policjanci natychmiast zatrzymali go do kontroli. Skodą kierowca



Inf. Materiały KPP

JAK OŚWIADCZYŁ W PIĄTEK WIECZOREM ZAŻYŁ AMFETAMINĘ.

wał 26-letni mieszkaniec pow. mławskiego. Był nerwowy, agresywny i bardzo pobudzony, miał problemy z koncentracją i mową.

Po wykonaniu testu, okazało się, że kierowca jest pod wpływem środków odurzających. Jak oświadczył w rozmowie z interwijnymi policjantami,

w piątek wieczorem zażył amfetaminę.

Jego pojazd został odholowany na policyjny parking. Kierowca stracił prawo jazdy, za przestępstwo kierowania pojazdem pod wpływem środków odurzających grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności.

Informacja KPP

MURAL NA DZIEŃ DZIECKA

W środę 1 czerwca o godz. 11:00 na ogrodzeniu Zespołu Placówek Oświatowych nr 3 w Mławie zostanie oficjalnie „odsłonięty” nowy mławski mural.

Utrzymana w energetyzujących kolorach praca z gatunku street artu będzie inspirowała do aktywnego, wesołego, rodzinnego i przede wszystkim wolnego od uzależnień spędzania wolnego czasu.

Mural zostanie namalowany na betonowym ogrodzeniu okalającym szkołę od północy. Ma ono długość około 100 metrów i sąsiaduje z kompleksem boisk oraz terenem zieleni. Mural będzie przedstawiał różne dyscypliny sportu oraz zainteresowania związane z kulturą i sztuką.

Jego autorem jest Adam Walas, artysta, którego prace znajdują się w wielu punktach Warszawy (m.in.



Fot. Grafika UMM

Stacja Muranów, Muzeum Polin), ale który także ma w swym portfolio dwa mławskie murale, w parku oraz na ogrodzeniu PEC, przy ul. Powstańców Styczniowych.

Nowy mural będzie wykonywał wspólnie z mławskimi dziećmi oraz członkami Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych Stacja Muranów. Warto dodać, że przedsięwzięcie zostanie zrealizowane w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na rok 2022.

Miasto Mława, realizując zadania w ramach tego programu, stawia m.in. na promocję zdro-

wia i edukację zdrowotną, w tym przeciwdziałania uzależnieniom.

KSM, OS/UMM

REKLAMA

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

WÓJT GMINY STUPSK

informuje, że w dniach od 31.05.2022 r. do 22.06.2022 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Stupsku zostanie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do najmu. Wykaz obejmuje n.w. nieruchomości położoną na terenie gminy Stupsk w Konopkach – lokal użytkowy w budynku przy ul. Kredytowej 8.

W NIEDZIELĘ IMPREZA DLA DZIECI

Obchody Dnia Dziecka zaplanowano w Mławie na niedzielę 5 czerwca 2022 r. W programie przewidziano m.in. występy, konkursy, zabawy sprawnościowe, gry edukacyjne, wystawy, stoiska profilaktyczne i zajęcia artystyczne.

Miejskie obchody Dnia Dziecka rozpoczną się w niedzielę 5 czerwca o godz. 12:00. Na estradzie w parku zaplanowane są występy uczniów mławskich placówek oświatowych i uczestników zajęć Miejskiego Domu Kultury, konkursy, pokazy taekwondo i cheerleaderek, ale również mnóstwo innych atrakcji.

Na potrzeby wydarzenia zaadaptowana zostanie niemal cała powierzchnia parku. Będą gokarty, dmuchane zjeżdżalnie, bańki mydlane, stoiska gastronomiczne, malowanie twarzy, tory przeszkód, trampoliny,

pokazy samochodów służb mundurowych oraz kąciki tematyczne z ofertą wszystkich podmiotów biorących udział w imprezie.

W PROGRAMIE:

Urząd Miasta Mława: mini-gry zręcznościowe w alkogolach, busik profilaktyczny, pogadanki profilaktyczne, namiot profilaktyczny, gigantyczne bańki mydlane, gokart na pedały, kula bumperball, konkursy z nagrodami;

Miejski Ośrodek Sportu

i Rekreacji: zajęcia ruchowe na trampolinie, małe boisko dla dzieci;

Miejska Biblioteka Publiczna: konkursy literackie



foto: Materiały UMIM

z nagrodami „W krainie baśni i bajek”, tajemniczy kuferek, czytanie pod chmurką dla małych i dużych, malowanie wakacyjnego plakatu,

fotoramka (zdjęcia w bajkowych maskach), plenerowe gry planszowe, ruchowe i zręcznościowe, zabawy na spostrzegawczość;

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej: „poszukiwacze skarbów” – poszukiwanie złotych monet za pomocą detektora, „w świecie ceramologii pradziejowej” – odtwarzanie z potłuczonych kawałków ceramiki użytkowej, „w parkowym labiryncie” – poznawanie i oznaczanie na planie parku gatunków drzew, „tajemnicze przedmioty” – badanie i opisywanie kopii muzealnych eksponatów archeologicznych, „Mława architektonicznie ciekawa” – składanie i malowanie makiet ratusza i mławskich kamienic, „w średniowiecznym skryptyorium” – warsztaty czerpania papieru i kaligrafii;

Dzienny Dom Senior+: łamigłówki umysłowe, ćwiczenia pamięci i spostrzegawczości; **Mławski oddział Archiwum Państwowego w Warszawie:** tworzenie drzew genealogicznych, układanie puzzli z mławskimi zabytkami, rozwiązywanie archiwalnych krzyżówek, tematyczne gry i zabawy, wystawa „Skrzydła Północnego Mazowsza”;

Fundacja „Zawkrzanie”: występy na scenie oraz zabawy i tańce w parku;

Artystka malarka Joanna Rodowicz: malowanie portretów;

Nadleśnictwo Dwukoty: wystawa z leśnymi dekoracjami, strefa ścieżki (bosa stopa i blejtram z płótnem malarskim), pilarz;

Straż Miejska w Mławie: pokaz służbowego samochodu z wyposażeniem;

Komenda Powiatowa

Policji w Mławie: gry i zabawy, pobieranie odcisków papilarnych, akcja „Odblask za rysunek”, akcja „Zostań małym policjantem”;

Ochotnicza Straż Pożarna w Mławie: wystawa samochodów pożarniczych, tor przeszkód, stoisko prewencyjne „Czułka na straży bezpieczeństwa”, sprzęt przeciwpożarowy w życiu codziennym”, stoisko medyczne „Pierwsza pomoc w szkole i domu”.

Do swojego stoiska zaprosi Laboratorium Przygody. Organizatorzy zapraszają – tego dnia w mławskim parku nie będzie miejsca na nudę!

KSM, MDK

PROMOCJA

rolniczeabc

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK

W „Rolniczym ABC” m.in.

PORADY SPECJALISTÓW

od produkcji roślinnej i zwierzęcej

SYLWETKI OSÓB

które życie związały z wsią

Szukaj nas w salonikach prasowych, urzędach pocztowych, na stacjach paliw, sieciach sklepów: Lewiatan, Dino, Delikatesy Centrum

Rolniczeabc

Dobre plony?

Dobre nawożenie i środki ochrony!

Gospodarstwo trzecha borysiak i modernizować 18

Warunki pogodowe nie pomagają 176

Siew kukurduzy a rentowność 123

Smacznie, zdrowo i bez chemii 130

REKLAMA

Sentium

solidna firma i dobre zarobki

Zarabiał miesięcznie nawet do 1800€ netto

tel. 501 409 214 518 733 727

1229220pb1-A -P

eprasa.pl c488b84499

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA KOCHANYCH MAM

Dzieci z rodzin ukraińskich przygotowały z okazji Dnia Matki wyśmienite gofry dla swoich mam. Było to oczywiście 26 maja. W taki nietypowy, ale przesympatyczny sposób uczęty Dzień Matki. Inicjatywa wyszła od stowarzyszenia „Bądźmy Razem”.



W czwartek, czyli 26 maja 2022r. w ramach projektu „Akademia Inspiracji”, realizowanego przez Stowarzyszenie Wspierania Społeczności Lokalnej „Bądźmy Razem” działające przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie, dzieci z rodzin ukraińskich przy-

gotowały wyśmienite gofry dla swoich mam.

Spotkanie odbyło się w bardzo przyjaznej atmosferze przy wsparciu przyszłych kucharzy i ich opiekunów z Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Mławie.

Był to niewątpliwie dzień pełen niespodzianek i wzruszeń. **Informacja MOPS**



REKLAMA

Pierwsze na Mazowszu...

W Mławie rozpoczęło działalność pierwsze na Mazowszu powiatowe centrum opiekuńczo-mieszkalne. Celem programu jest stworzenie warunków dla samorządów na tworzenie i utrzymanie placówek pobytu dziennego i całodobowego dla osób niepełnosprawnych.

Są to centra stworzone dla dorosłych osób niepełnosprawnych ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Co wyróżnia centra od innych placówek dla osób niepełnosprawnych i dlaczego powstają? Otóż w tych placówkach istnieje możliwość pozostawienia osoby niepełnosprawnej pod fachową opieką na czas pobytu rodzica, czy opiekuna w szpitalu lub sanatorium. Jak ważne i potrzebne jest to rozwiązanie wiedzą rodzice i opiekunowie zajmujący się osobami niepełnosprawnymi 24 godziny na dobę. Daje im

to poczucie bezpieczeństwa i możliwość zadbania o własne zdrowie. Ważnym aspektem jest też możliwość integracji środowiska osób niepełnosprawnych, nawiązywanie relacji, poczucie bycia częścią społeczności i społeczeństwa. W placówkach podejmowane są różnego rodzaju działania aktywizujące osoby niepełnosprawne. Wyjście z czterech ścian pozwala na nabywanie nowych umiejętności, rozwijanie zainteresowań, poczucie samodzielności i niezależności. Profesjonalny personel centrum udzieli wsparcia i pomocy wszędzie tam, gdzie jest

ona niezbędna. W mławskim centrum ma być prowadzona tzw. opieka wychnieniowa, a jednocześnie opiekunowie uzyskają fachową pomoc w zakresie pielęgnacji i rehabilitacji swoich podopiecznych. Co ważne koszt powstania i funkcjonowania centrum pokrywa rząd z Funduszu Solidarnościowego. Na budowę i funkcjonowanie centrum powiat mławski pozyskał dotację rządową prawie 3 miliony złotych z Funduszu Solidarnościowego w ramach programu „Centra opiekuńczo-mieszkalne”. Poseł Anna Cicholska od samego począt-



ku wspierała władze powiatu mławskiego w realizacji tego projektu. Na uroczystym otwarciu Powiatowego Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego powiedziała - Wychodzimy naprzeciw rodzinom, które zmagają się z trudnościami dnia codziennego. Muszą połączyć pracę zawodową i pomoc osobom niepełnosprawnym, członkom swoich rodzin. Niepełnosprawni i ich rodziny nie potrzebują litości, oni potrzebują pomocy i akceptacji.

**Biuro poselskie Posła
Anny Ewy Cicholskiej**



ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZE TOWARZYSTWA

We wtorek 24 maja 2022 roku w Mławie odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawcze Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej. Przy okazji warto sięgnąć do historii tej znaczącej dla miasta i powiatu organizacji.



Walne Zebranie Sprawozdawcze Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej odbyło się w lokalu „U Kubary”

Pomimo pandemii związanej z koronawirusem i wynikających z niej obostrzeń, zarząd starał się na miarę możliwości realizować zadania statutowe. Przypomnę, że działalność Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej prowadzona jest w trzech obszarach: działalność wydawnicza, organizowanie lub współorganizowanie uroczystości związanych z ważnymi wydarzeniami historycznymi, działalność związana z rewitalizacją zabytkowych nagrobków. Ponadto od 2013 roku Towarzystwo organizuje konkurs związany z nadaniem tytułu „Mławianin Roku” — tak określił cele działania Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej jej prezes Henryk Antczak na Walnym Zebraniu Sprawozdawczym.

POTRZEBA PRZYDZIELENIA LOKALU

Zebranie odbyło się 24 maja 2022 roku w lokalu „U Kubary”, którego właściciel Włodzimierz Kubarski gościnnie użyczył, będąc jednym z członków stowarzyszenia. Uczestniczyło w nim ponad 75% koleżanek i kolegów.

Jak zwykle na takich zebraniach, wybrano przewodniczącego obrad, którym został Andrzej Grzymkowski, który przedstawił program spotkania oraz protokolanta, którym został Kazimierz Manista. Ważną częścią zebrania było sprawozdanie prezesa.

Henryk Antczak podkreślił, że: „nowy zarząd rozpoczął działalność od spotkania z władzami samorządowymi miasta i powiatu, przedstawiając swoje plany i zamierzenia oraz formy współpracy. Spotkania te przebiegały w dobrej atmosferze, dyskusja była rzeczowa i dawała nadzieję na dobrą współpracę. Panu Burmistrzowi zgłosiliśmy potrzebę przydzielenia lokalu Towarzystwu, jako najdłużej funkcjonującej w mieście organizacji pozarządowej i zadeklarowaliśmy swój udział we współorganizowaniu uroczystości miejskich. Panu Staroście zaproponowaliśmy, żeby wspólnie z gminą Stupsk zorganizować powiatowe uroczystości związane z wojną polsko-bolszewicką 1920 roku. Pan Starosta przychylnie zareagował na tę propozycję”.

DWA TRUDNE LATA Z PANDEMIA

Tak było na początku. Potem przyszły dwa trudne lata, związane z ograniczeniami wynikającymi z pandemii koronawirusa, które w dużym stopniu utrudniały aktywne działania stowarzyszenia.

Pomimo trudnej sytuacji udało się wydać dwie publikacje książkowe. W 2020 roku ukazała się „Wojna polska-bolszewicka w powiecie mławskim w 1920 roku” z okazji 100. rocznicy tego wydarzenia, a rok później „Mława w latach 1945-1957. Życie polityczne, kulturalne i społeczne”. Obie książki napisał wiceprezes dr Leszek Arent. Pierwsza książka związana była z rocznicą wojny polsko-bolszewickiej. Uroczystości powiatowe, upamiętniające te ważne wydarzenia w dziejach naszego narodu, odbyły się w Wyszynach Kościelnych, gdzie męczeńską śmiercią zginął proboszcz parafii ks. Stanisław Szulborski. Udział w nich wzięła liczna delegacja Towarzystwa. Druga publikacja wydana została w 65. rocznicę Polskiego Października '56.

Pomimo pandemii udało się przeprowadzić coroczne konkursy i wyłonić ko-

lejnych „Mławian Roku” 2020 i 2021. Zostali nimi: Kazimierz Lewandowski i Janusz Dębski.

Jednym z ważnych zadań, które udało się przeprowadzić była renowacja zabytkowej kapliczki grobowej rodziny Rudowskich, wybudowanej w 1880 roku na cmentarzu parafialnym. Jest to jeden z cenniejszych tego typu zabytków, na północnym Mazowszu.

Warto podkreślić, że renowacja była możliwa dzięki ofiarności sponsorów, m. in. Tomasza Tańskiego. W pozyskiwanie sponsorów zaangażowany był sekretarz Kazimierz Manista.

Delegacje Towarzystwa uczestniczyły we wszystkich uroczystościach rocznicowych i patriotycznych, organizowanych w Mławie, jak również na terenie powiatu. Jedną z ważniejszych było odsłonięcie pomnika ks. Władysława Skierkowskiego w Bogurzynie 11 września 2021 roku z udziałem biskupa plockiego Piotra Libery.

UHONOROWANIE JUBILATÓW

W sprawozdaniu finansowym przedstawionym przez skarbnika Janusza Grochowskiego wynikało,

że finanse Towarzystwa wydatkowane były zgodnie ze statutem i znajdują się w dobrej kondycji, umożliwiając dalszą działalność.

Na zebraniu wybrano nowego członka Sądu Koleżeńskiego – Włodzimierza Kubarskiego i powołano nowego przewodniczącego – Jacka Wilamowskiego. Uzupełnienie składu Sądu Koleżeńskiego konieczne było ze względu na niespodziewaną śmierć Grzegorza Morawskiego w 2020 roku.

Wzruszającą częścią zebrania było wręczenie szacownym członkom Towarzystwa listów gratulacyjnych, z okazji ukończenia 90 roku życia — Pani Celinie Błaszczuk i Panu Jerzemu Kwietniowi. Sto lat i gromkie brawa z sali były potwierdzeniem szacunku dla jubilatów.

W bieżącym roku TPZM planuje wydać publikację poświęconą mławskiemu cmentarzowi parafialnemu, zatytułowaną „Cmentarz parafialny w Mławie i jego tajemnice”. Opracowania tego zagadnienia podjął się Andrzej Grochowski i dr Przemysław Miecznik. Renowacji poddany zostanie pomnik katyński, znajdujący się na cmentarzu parafialnym.

GENEZA TOWARZYSTWA

Na koniec warto przypomnieć pokrótce kilka faktów z dziejów Towarzystwa z pierwszego okresu jego działalności. Pierwotna nazwa była nieco inna niż obecna, a mianowicie stowarzyszenie nazywało się Towarzystwo Miłośników Ziemi Mławskiej. Powstało na fali „odwilży” po Październiku '56 roku.

Nowe stowarzyszenie nawiązywało w swoim programie do przedwojennego Towarzystwa Przyjaciół Miasta Mławy.

Do powstania Towarzystwa przyczyniła się wystawa archiwalna, otwarta 7 września 1958 roku w Domu Harcerza w Mławie. Cieszyła się dużym powodzeniem, ponieważ w ciągu 7 dni zwiedziło ją około 2 tysiące osób. Zaprezentowane zostały na niej dokumenty ze zbiorów Archiwum Głównego Akt Dawnych, Wojewódzkiego Archiwum Państwowego w Warszawie oraz Powiatowego Archiwum Państwowego w Mławie.

Wystawa była ważnym wydarzeniem w życiu mieszkańców Mławy i regionu, o czym świadczyła wyjątkowo duża liczba zwiedzających. Komitet

organizacyjny wystawy, którego przewodniczącym był Józef Bukowski – przewodniczący Powiatowej Rady Narodowej w Mławie, jak później napisano w sprawozdaniu finansowym komitetu, opierając się „na woli społeczeństwa zdecydował się przekształcić w komitet organizacyjny towarzystwa regionalnego, które na zebraniu 7 grudnia 1958 roku przyjęło nazwę Towarzystwa Miłośników Ziemi Mławskiej”.

Z ZAUFANIEM SPOŁECZNYM

Na zebraniu organizacyjnym, w którym uczestniczyły 44 osoby, dokonano prezentacji założeń statutowych i w głosowaniu tajnym wybrano zarząd. W jego składzie znaleźli się następujący działacze: Stanisław Bieńkowski – prezes, Józef Bukowski – wiceprezes, Ire-

na Markowska – sekretarz, Tomasz Jarzynka – skarbnik.

Głównym celem powstałego stowarzyszenia był „... rozwój życia kulturalnego i oświatowego ziemi mławskiej. Towarzystwo realizowało swoje cele przez: a/ poznanie przeszłości Mławy i Ziemi Mławskiej, b/ zbieranie i opracowywanie materiałów dotyczących przeszłości Mławy i regionu, c/ starania o reaktywowanie muzeum mławskiego, gromadzenie eksponatów i opiekę nad muzeum, d/ organizowanie imprez o charakterze kulturalnym i turystyczno- krajoznawczym po Ziemi Mławskiej, e/ organizowanie zebrań, odczytów oraz pogadanek dla członków i mieszkańców Mławy”.

Po dwóch latach działalności Towarzystwo zrzeszało 105 członków, dwa lata



później ich liczba zwiększyła się do 200.

Apogeum działalności przypadło na rok 1965, w którym w Towarzystwie Miłośników Ziemi Mławskiej znalazło się 365 członków; 135 kobiet i 221 mężczyzn.

Warto podkreślić, że poważną grupę stanowili kombataneci armii „Modlin”, dla których Towarzystwo organizowało co kilka lat zjazdy.

Członkami byli ludzie ze wszystkich warstw spo-

lecznych, ale oprócz kombatanatów, poważną grupę stanowili pracownicy umysłowi. Kto mógł zostać przyjęty do stowarzyszenia? Zgodnie z zapisem statutu TMZM, członkami mogły zostać wszystkie osoby pełnoletnie, cieszące się zaufaniem społecznym.

CELE POZOSTAŁY TE SAME

Podsumowując pierwszy okres działalności Towarzystwa Miłośni-



ków Ziemi Mławskiej należy podkreślić, że był on zdecydowanie pozytywny. Już samo powstanie stowarzyszenia było przykładem aktywności lokalnego społeczeństwa. Nawiązywanie do tradycji, historii rodzinnego miasta i regionu przełamywało schematy myślenia, który proponowały władze komunistyczne.

Pomimo trudności, udało się zrealizować, wyjątkowo trudne w okresie gomuł-

kowskim, zamierzenia: reaktywowano muzeum w Mławie, zorganizowano zjazdy kombatanatów przedwrześniowej armii, oddano do użytku Mauzoleum Żołnierzy Września w Uniszkach Zawadzkich, rozpoczęto i kontynuowano badania nad przeszłością Mławy i regionu. To tylko kilka najważniejszych przedsięwzięć Towarzystwa.

W roku 1983 roku dokonano zmiany nazwy stowarzyszenia. Od stycznia 1983 roku do dzisiaj stowarzyszenie nosi nazwę Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Cele pozostały te same, choć realizowane są w nieco innej sytuacji społecznej Mławy i regionu, wynikającej ze zmiany ustroju państwa polskiego w 1989 roku.

Leszek Arent, wiceprezes TPZM

REKLAMA

przetarg

GPP.6840.15.2015.EW

Mława, 26.05.2022 r.

Wyciąg z ogłoszenia o drugim przetargu pisemnym nieograniczonym

Burmistrz Miasta Mława

ogłasza drugi przetarg pisemny nieograniczony

na sprzedaż zabudowanej nieruchomości komunalnej oznaczonej w ewidencji gruntów m. Mławy, obręb 10, jako działka nr 2794/32 o pow. 0,0295 ha, położonej w Mławie, przy ul. Władysława Broniewskiego. Nieruchomość jest zabudowana częścią budynku dawnej kotłowni PEC – składem opału i kominem, przeznaczonymi do rozbiórki. Dla nieruchomości została wydana decyzja nr 53/12 o warunkach zabudowy dla inwestycji polegającej na budowie budynku mieszkalno-usługowo-handlowego. Nieruchomość ma dostęp do gminnej drogi publicznej.

Nieruchomość jest położona na terenie, dla którego nie ma obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą KW PL1M/00043581/1.

Na nieruchomości nr 2794/32 znajdują się urządzenia układu odprowadzania spalin i kanały wentylacyjne oraz instalacje gazowe, które są własnością Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Mławie Sp. z o.o. W umowie sprzedaży nabywca obciąża nieruchomość nieodpłatnie i na czas nieokreślony służebnościami przesyłu na rzecz właściciela urządzeń.

Przez teren działki nr 2794/32 przebiega przyłącze wodociągowe będące własnością Miasta Mława w dzierżawie Zakładu Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalni Ścieków „WOD-KAN” Sp. z o.o. w Mławie. Nabywca zrzeka się wszelkich roszczeń z tytułu lokalizacji przyłącza. Nabywca w umowie sprzedaży ustanowi nieodpłatnie i na czas nieokreślony służebność gruntową. Ewentualna przebudowa kolidujących sieci uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy.

Pierwszy przetarg na sprzedaż nieruchomości odbył się w dniu 5.04.2022 r.

Cena wywoławcza w drugim przetargu: **44 020,00 zł (słownie złotych: czterdzieści cztery tysiące dwadzieścia 00/100).**

Wadium: **4400,00 zł (słownie złotych: cztery tysiące czterysta 00/100).**

Sprzedaż nieruchomości korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10a ustawy o VAT.

Pisemne oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia **1.07.2022 r.** w zamkniętych kopertach z adresowanymi: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem „Drugi przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości nr 2794/32 – ul. Broniewskiego”.

Część jawna przetargu odbędzie się w dniu 7.07.2022 r. o godz. 10.30 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, dawna sala ślubów. Część jawna przetargu odbywa się w obecności oferentów.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława w Biuletynie Informacji Publicznej: www.mlawa.pl. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 13, tel. 23 654 32 53 wew. 401.

8722otm1-A-P

przetarg

GPP.6840.22.2021.EW

Mława, 26.05.2022 r.

Wyciąg z ogłoszenia o drugim przetargu pisemnym ograniczonym

Burmistrz Miasta Mława

ogłasza drugi przetarg pisemny ograniczony

na sprzedaż nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów m. Mławy jako działka nr 853/7 o pow. 0,0669 ha, położonej w Mławie, w rejonie ul. Polnej i drogi krajowej nr 7. Nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00050299/9.

Nieruchomość nie ma dostępu do drogi publicznej. Nieruchomość jest położona na terenie objętym obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego terenu „Polna” w Mławie (teren oznaczony symbolem 8.U – usługi).

Wybór formy przetargu ograniczonego uzasadniony jest tym, iż nieruchomość nie może być zagospodarowana jako odrębna nieruchomość, natomiast może poprawić warunki zagospodarowania nieruchomości przyległych. Nieruchomość zostanie sprzedana w drodze przetargu ograniczonego na poprawienie warunków zagospodarowania (powiększenie) nieruchomości przyległych.

W przetargu mogą uczestniczyć wyłącznie właściciele przyległych nieruchomości. W przypadku jeśli przyległa nieruchomość stanowi współwłasność kilku osób, w przetargu muszą uczestniczyć wszyscy współwłaściciele łącznie.

Ewentualna przebudowa kolidujących urządzeń uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy.

Pierwszy przetarg na sprzedaż nieruchomości odbył się w dniu 31.03.2022 r.

Cena wywoławcza w drugim przetargu: **48 570,00 zł (słownie złotych: czterdzieści osiem tysięcy pięćset siedemdziesiąt 00/100).**

Wadium: **4900,00 zł (słownie złotych: cztery tysiące dziewięćset 00/100)**

Sprzedaż nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem VAT wg stawki 23%. Podatek VAT należy dodać do ceny wywoławczej oraz ceny sprzedaży nieruchomości.

Pisemne zgłoszenia uczestnictwa w przetargu oraz oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia **1.07.2022 r.** w zamkniętych kopertach z adresowanymi: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem: „Drugi przetarg pisemny ograniczony na sprzedaż nieruchomości nr 853/7 – rejon ul. Polnej i drogi krajowej Nr 7”.

Część jawna przetargu odbędzie się w dniu 7.07.2022 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, dawna sala ślubów. Część jawna przetargu odbywa się w obecności oferentów.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława w Biuletynie Informacji Publicznej: www.mlawa.pl. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401, e-mail: ewa.wozniak@mlawa.pl.

8822otm1-A-M

WASZE FOTOGRAFIE WIOSNY

Poprosiliśmy Was, drodzy Czytelnicy, na naszym profilu Facebook o zdjęcia wiosny. Dostaliśmy ich kilkadziesiąt. Dzisiaj publikujemy drugą część tych fotografii. Dziękujemy, że się z nami nimi podzieliliście.



Autor: Alicja Ferdlon



Autor: Ewa Lubicka



Autor: Ewelina Piasecka



Autor: Sylwia Burchard



Autor: Magda Pi



Autor: Magda Pi



Autor: Sandra Pydyn



Autor: Beata Kucharska



Autor: Anna Szwed-Matalinska



Autor: Marika Zakrzewska

WYWIAD AK W OBWODZIE MŁAWSKIM (CZ. 1.)

Okrągły jubileusz powołania Armii Krajowej to ważny pretekst, by napisać o tym, jak toczyły się losy wywiadu AK w Obwodzie Mławskim. I to właśnie o tym pisze dzisiaj na naszych łamach dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

W 2022 roku przypada 80. rocznica powołania Armii Krajowej, a właściwie przekształcenia wcześniej powstałego Związku Walki Zbrojnej na wyższy poziom, poprzez stwierdzenie, że oprócz Polskich Sił Zbrojnych działających na Zachodzie i Wschodzie, funkcjonuje armia na terenie okupowanej Polski. Nowa podziemna struktura była integralną częścią sił zbrojnych państwa polskiego, powołaną przez legalny rząd polski na emigracji, działający początkowo we Francji a następnie w Wielkiej Brytanii.

Armia Krajowa była kontynuatką wcześniej powstałej organizacji wojskowo-politycznej, Służby Zwycięstwu Polski, następnie typowo wojskowej - ZWZ. Pierwszą strukturę konspiracyjną zaczęto organizować jeszcze przed kapitulacją Warszawy, we wrześniu 1939 roku.

COFNIJMY SIĘ DO WRZEŚNIA 1939 R.

Jak przebiegało tworzenie podziemnych sił zbrojnych w okupowanym kraju? Żeby to prześledzić, musimy cofnąć się do końca września 1939 roku.

Jeszcze przed kapitulacją Warszawy z rozkazem Naczelnego Wodza marszałka Śmigłego-Rydza, przyleciał samolotem z Rumunii do Warszawy mjr Edmund Galinat, który przekazał gen. Rómmłowi, dowódcy armii „Warszawa” polecenie tworzenia wojskowej organizacji konspiracyjnej.

Rómmel zadanie przekazał gen. Michałowi Karaszewiczowi-Tokarzewskiemu, który już wcześniej, bez inspiracji z zewnątrz, zaczął organizować woj-



Paweł Rachocki „Rymsza” „Jurand”, komendant mławskiego obwodu AK

skowo-polityczną - Służbę Zwycięstwu Polski.

Służba Zwycięstwu Polski została przekształcona w Związek Walki Zbrojnej rozkazem gen. Władysława Sikorskiego z 13 listopada 1939 roku, premiera i Naczelnego Wodza na emigracji we Francji.

Było to kolejne potwierdzenie legalności organizacji podziemnej w kraju. W 1940 roku zgodnie z rozkazem Komendy Głównej, ZWZ miały podporządkować się wszystkie organizacje paramilitarne w kraju, ponieważ był on uważany za Polskie Siły Zbrojne na terenie okupowanej Polski. Żeby podkreślić znaczenie sił zbrojnych w kraju, rozkazem Naczelnego Wodza z 14 lutego 1942 roku zmieniono nazwę ZWZ na Armię Krajową.

OBWÓD MŁAWSKI ZWIĄZKU WALKI ZBROJNEJ

Obwód mławski ZWZ powołany został 15 sierpnia 1940 roku. Jego struktura była odzwierciedleniem wytycznych zawartych w instrukcji z dnia 5 marca 1942 roku, wydanej przez



Gen. Michał Karaszewicz-Tokarzewski

mjr. Stanisława Nakoniecznikowa ps. „Zawisza” — komendanta Rejonu II. Przedstawiała się następująco. Na czele obwodu stał komendant, bezpośrednio podlegał mu adiutant, który prowadził kancelarię i archiwum komendy obwodu. Miał do dyspozycji zespół kurierów i kurierów w celu utrzymywania łączności zarówno do skrzynki pocztowej jak i do sztabu obwodu.

Sztab obwodu składał się z następujących oddziałów (referatów): I organizacyjno-personalnego, II wywiadu i kontrwywiadu, III operacyjno-szkoleniowego, IV kwatermistrzowskiego, V łącznościowego oraz Sekcji Specjalnej, Pogotowia Kobiet i Wojskowej Służby Ochrony Powstania.

Komendant wraz ze sztabem kierował wszystkimi podległymi strukturami.

Komendantami w obwodzie byli: Edward Kowalski od sierpnia 1940 do września 1941 roku, Paweł Rachocki od września 1941 do października 1944 i Henryk Tyszką od października 1944 do końca okupacji.



DO ZADAŃ WYWIADOWCZYCH NALEŻAŁO ANGAŻOWAĆ OSOBY PO UKOŃCZENIU CZTERDZIESTU LAT.

KONTRWYWIAD

Jednym z najważniejszych oddziałów był wywiad i kontrwywiad. Kierował nim do sierpnia 1942 roku Jan Wasiłowski ps. „Janusz”, zamieszkały w Mławie. Z wykształcenia był nauczycielem. Człowiek o wielkim patriotyzmie, niestety nazbyt ufny w podobne intencje u innych Polaków. Został wydany w ręce Gestapo przez niemieckiego agenta Franciszka Zielińskiego ps. „Włóczęga”. Wraz z trzema innymi członkami AK został powieszony 17 grudnia 1942 roku na rynku w Mławie.

Po jego śmierci szefem „dwójki” został Stanisław Rabkiewicz ps. „Ślawicz”, „Felek”, „Chłopak”, absolwent mławskiego Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego.

Warto przedstawić organizację oddziału, zwanego też referatem II, który spełniał ważną rolę w organizacji. Jakie były zadania kierownika referatu II, gdy dotyczyły uwag ogólnych? Przede wszystkim kierujący nim szef powinien zdecydować, które cele są



Jan Wasiłowski ps. „Janusz”

najważniejsze, wynikające ze specyfiki obszaru.

Następnym zadaniem było sporządzenie planu organizowania pracy, czyli uszeregowania kolejności działań mających na celu tzw. „wgryzanie się w teren”.

Zalecenia dotyczące ustalania liczby osób zajmujących się wywiadem były następujące: należało rozpatrzyć sensowność liczby punktów wywiadu. Tendencja do zwiększania ich liczby mogła być niebezpieczna, ponieważ mogą być łatwiej zdekonspirowane. Należało przede wszystkim: „założyć jak najbezpieczniejsze punkty, a potem w miarę wgryzania się w teren, pozwalać na zakładanie nowych, po stwierdzeniu rzeczywistej i koniecznej ich potrzeby i dopilnować, by obsadzać je najlepszymi kandydatami jakich posiada teren”.

Było to racjonalne zalecenie, które wyznaczało tworzenie siatki wywiadowczej powoli, ale działającej bezpiecznie. Tak zakonspirowana grupa wywiadowcza powinna spełnić swoje zadanie lepiej, niż większa

liczba słabych punktów. Te zaś mogły być łatwo zdekonspirowane.

KTO MÓGŁ BYĆ W WYWIADZIE?

Kto mógł zostać skierowany do pracy w konspiracyjnym wywiadzie? Ze względu na charakter działań i cel pracy należało angażować osoby o dużym wyrobieniu życiowym i sprycie, bardzo pewne i dające gwarancje, że w wypadku ich aresztowania nie zdradzą innych.

Ważnym argumentem był wiek. Do zadań wywiadowczych należało angażować osoby po ukończeniu czterdziestu lat, ponieważ młodszych Niemcy mogli wywieźć na przymusowe roboty. W razie konieczności młodych można było angażować, ale tylko do prac prostych, jak liczenie samochodów w transporcie itp.

Ostatecznie było można angażować ich tam, gdzie działanie nie wymagało osobistego kontaktu z nieprzyjacielem.

Zalecenia bardzo słuszne ale trudne do wykonania.

Czy wiek po czterdziestu był zasadny? Trudno stwierdzić. Trudno było mieć pewność, że w razie aresztowania i brutalnych przesłuchań z użyciem tortur, dana osoba nie załamie się.

Bardzo ważnym wymogiem w działalności wywiadowczej było bezwzględnie przestrzeganie zasady, że członkowie nie znają schematu powiązań organizacyjnych. Ich wiedza ograniczała się tylko do niezbędnego minimum. Pracujący w wywiadzie używają tylko pseudonimów.

c.d.n.

Dr Leszek Arent, wiceprezes

Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

POKONAĆ STRES W CIAŻY

Niepokój związany z ciążą towarzyszy każdej przyszłej mamie. Zdarza się, że pojawia się już w momencie uwidocznienia dwóch kresek na teście. Czego warto unikać, a co robić dodatkowo, żeby okres ciąży nie zapisał się w naszym życiu jako pasmo nieustających nerwów?

Stawiamy granice, rozważnie wybieramy źródła informacji, korzystamy z dostępnych nowinek technologicznych i... cieszymy się oczekiwaniem na maleństwo!

Dziewięć miesięcy oczekiwania na narodziny dziecka kojarzy się głównie z radością i szczęściem, tymczasem bywa to także czas przeżywania przez przyszłe mamy spotęgowanego stresu. Nadchodząca życiowa zmiana i nowa rola, mogą być źródłem dodatkowych, nie zawsze pozytywnych emocji o nieznanym do tej pory natężeniu. Jak się im nie poddać? Oto 5 prostych rad, które mogą okazać się zbawienne dla dobrego samopoczucia w ciąży!

NIE DLA FORÓW INTERNETOWYCH

W dobie prowadzenia intensywnego życia wirtualnego, sieć to pierwsze źródło wiedzy, do którego kierujemy się w obliczu jakichkolwiek wątpliwości. W tak ważnym momencie, jakim jest ciąża, warto zrezygnować z własnej diagnozy od „doktora Google”. Nie można zapominać, że każda kobieta i każda ciąża jest inna, a z pozoru niepokojące objawy mogą

być standardową sytuacją, która spowoduje niepotrzebny stres.

— Doświadczenie wielu moich pacjentek pokazuje, że namiętne zaczytywanie się we wpisach internetowych w celu poszerzenia swojej wiedzy o ciąży i macierzyństwie ma na ogół skutek odwrotny od zamierzonego. Przyszłe mamy zaczynają zamartwiać się o rzeczy, które obiektywnie zupełnie ich nie dotyczą, a na podstawie opisanych w sieci doświadczeń innych kobiet zaczynają chociażby doszukiwać się symptomów przeróżnych chorób u swojego nienarodzonego dziecka lub u siebie. To naprawdę niebezpieczne zjawisko, najlepiej w ogóle zrezygnować z internetowej wiedzy na rzecz rzetelnych informacji pozyskanych od specjalistów — podkreśla Anna Suchecka-Marut, położna Pregnabit.

SZKOŁA RODZENIA – ŹRÓDŁO WIEDZY I WSPARCIA

Odwrotnością korzystania z niesprawdzonych informacji wyszukanych w sieci jest pozyskiwanie wartościowej wiedzy na zajęciach w szkole rodzenia. Podczas spotkań nauczymy się wszystkiego, co jest ważne w ostatnich



foto: Shutterstock

tygodniach ciąży i na początkowym etapie opieki nad maluszką. To doskonała okazja do współpracy z ojcem dziecka podczas ćwiczeń oddechu czy masażu, a także zadania nurtujących pytań do świadczonym ekspertom. Spotkania w gronie przyszłych mam i pod opieką położnych pozwolą ukoić nerwy i należycie przygotować się na powitanie dziecka na świecie.

NOWE FORMY RELAKSACJI

Ciąża to okres na tyle wyjątkowy, że wiele z naszych przyzwyczajeń może ulec

zmianie. Przyszłe mamy często np. sięgają po smaki, które do tej pory nie należały do ich ulubionych. Stres również może być niewspółmierny do tego, który dotykał nas do tej pory. Warto więc spróbować nowych sposobów osiągania spokoju. Joga, medytacja, automasaż, aromaterapia – możliwości jest wiele. Chcąc szybko poprawić sobie nastrój wystarczy krótki spacer w pobliższym parku, ulubione danie czy kawalek czekolady. Kobiety w ciąży mają także do wyboru cały szereg nowatorskich technik redukcji stresu – mogą



KOBIETY W CIAŻY CZĘSTO SĄ NARAŻONE NA ZWIĘKSZONĄ WRAŻLIWOŚĆ EMOCJONALNĄ, KTÓRA TYLKO POTĘGUJE STRES.

to być zajęcia z pilatesu dla ciężarnych, które są dostępne zarówno w wielu klubach fitness jak i jako zajęcia online. Doskonałą metodą na radzenie sobie z nagromadzeniem negatywnych emocji są również ćwiczenia oddechowe, do których instruktaż video można znaleźć w sieci.

WSPARCIE ROZWIĄZAŃ TECHNOLOGICZNYCH

Wiedza jest źródłem spokoju, a wartościowych, cennych informacji może dziś dostarczyć nam chociażby smartfon. Warto skorzystać np. z aplikacji, która będzie na bieżąco informować o tym, jakich zmian możemy się spodziewać w kolejnych tygodniach ciąży. Dla pań, które chcą mieć możliwość zweryfi-

kowania dobrostanu malucha w każdej chwili, bez konieczności każdorazowej wizyty u lekarza, świetnym rozwiązaniem będzie wynajęcie mobilnego narzędzia do przeprowadzania KTG.

DBAJ O SWOJĄ STREFĘ KOMFORTU

Kobiety w ciąży często są narażone na zwiększoną wrażliwość emocjonalną, która tylko potęguje stres. To naturalny stan rzeczy, dlatego tym ważniejsze jest, by w tym szczególnym okresie dodatkowo dbać o atmosferę wokół. Warto słuchać swojego wewnętrznego głosu i nie pozwalać innym, nawet bliskim osobom, na przekraczanie naszej strefy komfortu.

— Podziękujemy za dobre rady i nadmierną troskę, jeśli jest ona źródłem nerwów oraz nieporozumień. Przyszłe mamy muszą pamiętać, że każda ciąża jest inna, dlatego doświadczenia koleżanek, ciec czy sióstr nie muszą mieć racji bytu w ich przypadku. Mamy prawo do własnych decyzji, nawet jeśli nie spotykają się one z aprobatą innych i nie możemy pozwolić, by było to źródłem naszych dodatkowych nerwów — dodaje położna Pregnabit.

Monika Majewska

PRAWIE 2 MLD ZŁ JUŻ NA KONTACH MAZOWIECKICH PODATNIKÓW

3342 161 deklaracji podatkowych za 2021 r. wpłynęło do mazowieckich urzędów skarbowych. Ponad 91% z nich złożono elektronicznie, z czego większość przez usługę Twój e-PIT. Urzędy skarbowe zwróciły już na konta podatników blisko 1,9 mld zł.

Mieszkańcy Mazowsza najchętniej wybierają możliwość złożenia deklaracji podatkowej przez Internet. W tym roku elektroniczny sposób rozliczenia wybrało 91,57% podatników.

Serwis e-Urząd Skarbowy cieszy się coraz większą popularnością. Według da-



foto: Materiały PAP

nych KAS do tej pory logowano się do niego już ok. 73 mln razy.

Złożenie deklaracji elektronicznie to nie tylko ułatwienie i bezpieczeństwo, ale także szybszy zwrot nadpłaconego podatku. Akcja zwrotu nadpłat PIT nadal trwa, ale do tej pory

na konta mazowieckich podatników wpłynęło już blisko 1,9 mld zł.

W usłudze Twój e-PIT zostały przygotowane zeznania PIT-37, PIT-38 oraz PIT-28 i PIT-36 dla osób nieprowadzących działalności gospodarczej. Uwzględniono w nich m.in.

ulgę na dzieci czy zwolnienie z PIT dla osób do 26. roku życia.

Każdy dla kogo KAS przygotowała zeznanie, mógł je przejrzeć, dodać przysługującą mu ulgę oraz wybrać jakiej OPP chce przekazać 1% swojego podatku.

Informacja KAS

FRANCISZEK, PAPIEŻ FRANCISZEK

Człowiek roku magazynu TIME, który nie daje się wpisać w jakieś ramy. Zaskakuje na każdym kroku od niemal dekady, poczynając od wyboru imienia wziętego od Biedaczyny z Asyżu. Ewangelizuje nawet swoim „dzień dobry”. Kim jest papież Franciszek?

Biał dym, symbolizujący wybór papieża, zaczął unosić się nad Kaplicą Sykstyńską 13 marca 2013 roku dokładnie o godz. 19.06. Kardynał Jorge Mario Bergoglio z Argentyny już od swojego pierwszego pojawienia się na placu św. Piotra zaskoczył zebranych, przybierając imię „biedaczyny z Asyżu” — Franciszka. Do tej pory nikt tego nie zrobił. Komentarze wzbudził również jego wygląd. Nie założył tradycyjnej, czerwonej peleryny. Ceremoniarzowi — ks. Guido Mariniemu — miał ponoć powiedzieć, żeby sam ją nałożył, bo karnawał już się skończył... Później na konferencji, podczas spotkania z dziennikarzami wyjaśnił, że św. Franciszek jest dla niego wzorem ewangelicznego radykalizmu i chciałby bardzo Kościoła ubogiego i dla ubogich.

Kardynał Bergoglio miał szansę na wybór już podczas konklawe w 2005 roku, po śmierci Jana Pawła II. W jednym z pierwszych głosowań uzyskał ponad 40 głosów. Miał poprosić jednak, aby kardynałowie scedowali głosy na kardynała Ratzingera z Niemiec.

W swojej homilii wygłoszonej 19 marca 2013 roku podczas mszy inauguracyjnej papież Franciszek m.in. powiedział: „Jezus Chrystus dał władzę Piotrowi, ale o jaką władzę chodzi? Po potrójnym pytaniu Jezusa do Piotra o miłość następuje potrójne zaproszenie: Paś baranki moje, paś owce moje. Nigdy nie zapominajmy, że prawdziwą władzą jest służba i — że także papież — by wypełniać władzę, musi coraz bardziej wchodzić

w tę posługę, która ma swój świetlisty szczyt na krzyżu...”

STUDIOWAŁ CHEMIĘ

Jorge Mario Bergoglio urodził się 17 grudnia 1936 roku w Buenos Aires w wielodzietnej rodzinie włoskich imigrantów. Chodził do szkoły salezjańskiej, gdzie stykał się m.in. z grekokatolikami. Przez kilka lat miał służyć do mszy św. odprawianej w kaplicy szkolnej przez salezjanina obrządku wschodniego — ks. Stepana Czmiła, który miał ponoć wywrzeć na niego duży wpływ. Dziś wspomniany ksiądz jest kandydatem na ołtarze.

Jorge Mario Bergoglio zanim wstąpił do zakonu jezuitów i w wieku 33 lat przyjął święcenia kapłańskie, ukończył studia chemiczne na miejscowym uniwersytecie. Studia teologiczne kontynuował w Argentynie oraz w Hiszpanii. W latach 70. był prowincjałem jezuitów w Argentynie. Jak czytamy w biografii dotyczących papieża, już wówczas dał się poznać jako człowiek zaangażowany w sprawy publiczne i wrażliwy na nierówności społeczne. Stronił jednak od polityki, o czym świadczy sprzeciw wobec ideologii teologii wyzwolenia.

Niektórzy publicyści zarzucali mu jednak, jeżeli nie współpracę, to przynajmniej brak otwartego sprzeciwu na rządzącą Argentiną w latach 1976-82 juntą wojskową. Do tych zarzutów odniósł się niedługo po wyborze Franciszka na Stolicę Piotrową ks. Federico Lombardi: „Nigdy jednak nie było wiarygodnego, konkretnego oskarżenia przeciw niemu, a on sam w sposób



Kardynał Jorge Mario Bergoglio z Argentyny został papieżem 13 marca 2013 roku



ŚW. JAN PAWEŁ II, KIJÓW 27.06.2001:
DZIĘKUJĘ CI, UKRAINO, KTÓRA
BRONIŁAŚ EUROPY PRZED
NAJEŹDŹCAMI W NIEZMORDOWANEJ
I BOHATERSKIEJ WALCE!

udokumentowany zaprzeczył zarzutom”. Dyrektor biura prasowego Stolicy Apostolskiej podkreślił, że istnieje wiele oświadczeń ukazujących ówczesnego ojca Bergoglio w pozytywnym świetle, bo chronił wiele osób w czasie dyktatury.

W 1992 roku ojciec Bergoglio zostaje mianowany przez papieża Jana Pawła II biskupem pomocniczym archidiecezji Buenos Aires. Za swoją dewizę przyjął słowa: „Spojrzał z miłosierdziem i wybrał”, które pochodzą z homilii św. Bedy Czcigodnego, benedyktyńskiego mnicha i doktora Kościoła. Godność kardynalską otrzymał w 2001 roku.

DUCHOWOŚĆ EKO

Redaktor Karol Kleczka w miesięczniku „Znak”, w artykule „Papież Franciszek i jego wrogowie”

pisze o atakach skierowanych przeciw papieżowi. Zauważa, że są one przejawem starcia pomiędzy zwolennikami dwóch wizji Kościoła: tymi, którzy marzą o Kościele II Soboru Watykańskiego i tymi, którzy go odrzucają. Papież do spotkania z Chrystusem zaprasza jednak każdego, bez względu na zapatrywania. Podkreśla to chociażby w swojej adhortacji apostolskiej „Ewangelii Gaudium” o głoszeniu Ewangelii w dzisiejszym świecie. W wymienionym dokumencie pisze o Chrystusie, który rozbija uciążliwe schematy, w które zamierzamy go uwięzić i „...zaskakuje nas swą nieustanną boską kreatywnością”. Kontynuuje swoje rozważania, zwracając uwagę na pewien paradoks Ewangelii: „Za każdym razem, gdy staramy się powrócić do źródeł i odzy-

skać pierwotną świeżość Ewangelii, pojawiają się nowe drogi, twórcze metody, inne formy wyrazu, bardziej wymowne znaki, słowa zawierające nowy sens dla dzisiejszego świata”. To jest jeden z kluczy do zrozumienia papieża Franciszka. Przecież jego kreatywność nie przestaje nas zadziwiać i nie chodzi o to, że chce nam się na siłę przypodobać. Przecież on ewangelizuje nawet swoim „dzień dobry”, „dobrej niedzieli” czy „smacznego obiadu”, które wypowiada podczas niedzielnej modlitwy na Anioł Pański.

Lewica polubiła papieża m.in. za jego propagowanie ekologicznego stylu życia. W encyklice „Laudato Si” pisze o klimacie, który jest dobrem wspólnym. Zachęca do podjęcia badań, aby lepiej zrozumieć zachowanie ekosystemów. Podkreśla, że degradacja środowiska dotyka przede wszystkim najuboższych mieszkańców planety i zarazem nawołuje do ekologicznego „nawrócenia” i wejścia w przestrzeń „duchowości ekologicznej”. Nie chodzi tu jednak o jakąś ideę, a o motywację, zarówno osobistą, jak i wspólnotową.

CO Z TĄ UKRAINĄ?

Głośno o papieżu zrobiło się po wybuchu wojny w Ukrainie. Spora część opinii publicznej, szczególnie w Polsce, ma mu za złe, że nie potępił agresora w zdecydowany sposób. W swoich wypowiedziach często nawiązuje do konfliktu, modląc się za ofiary, które są ponoszone przez obie strony:

— Pomyślmy o tylu żołnierzach, którzy są wysyłani na front, bardzo młodych, rosyjskich żołnie-

rzach, biedakach. Pomyślmy o tak wielu młodych ukraińskich żołnierzach, o mieszkańcach, o młodzieży, młodych kobietach, chłopcach, dziewczynkach... — apelował Franciszek kilka tygodni po wybuchu wojny. Nie wszystkim podoba się to wymienianie jednym tchem zarówno ofiar, jak i oprawców.

Fala krytyki wzrosła po wywiadzie, jakiego udzielił dla „Corriere della Sera”. Poruszono w nim temat wojny na Ukrainie oraz powody dla których Władimir Putin razem z podwładnymi zdecydował się na atak. Franciszek wskazał, że jednym z nich mogło być „szczękanie NATO pod drzwiami Rosji”. Znany katolicki publicysta Tomasz Terlikowski wywiad określił jako „dramatyczny”.

Stanowisko papieża, jeżeli chodzi o wojnę, w obronę wzięł m.in. redaktor Paweł Łepkowski z „Rzeczpospolitej” na łamach dodatku „Rzecz o Historii”: — Ze zdumieniem i niesmakiem obserwuję w ostatnich tygodniach zmasowaną krytykę papieża Franciszka, oskarżanego przez różne środowiska - w tym także przez bogobojnych dziennikarzy katolickich - że nie potępił Rosji jako agresora i rzekomo zrównał ukraińskie i rosyjskie ofiary wojny. (...) Papież Bergoglio z bezwzględny posłuszeństwem wobec Ewangelii odrzuca potępienie kogokolwiek. Przekracza tym samym granicę, przez którą tylko nieliczni potrafią przejść. (...) Tak jak Jan Paweł II potępił wojnę w Iraku bez wskazywania winnych, tak Franciszek zachował niezwykle trudną wierność Ewangelii.

Wojciech Kosiewicz

PRACA

POSZUKUJĘ brukarzy i pomocników z doświadczeniem, tel.690188885

PRZYJMĘ pracowników budowlanych oraz murarzy tel.725-217-093

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, 535-237-271

SPRZEDAM 1ha, szafy pancerne, maszyny stolarskie, wyciąg trocin itp., 500-077-522

SPRZEDAM budy ocieplane, 502-536-287

SPRZEDAM kury rosółowe i jajka wiejskie, tel.885387416

SPRZEDAM: deski szalunkowe i na dach, drewno opałowe tel. 504675577

NIERUCHOMOŚCI

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

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191,

www.nieruchomosci-nowydom.pl

KUPIĘ małe mieszkanie dwupokojowe lub kawalerkę w Braniewie bądź okolicy tel. 785-688-203.

NML Przyjmę na mieszkanie lub pokój umeblowane w Nowym Mieście Lubawskim, 571-339-926

NML Sprzedam domek letniskowy w Partęczynach, 509-044-267, 500-202-101

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

SPRZEDAM działki budowlane 13arowe, wszystkie media,Tatary, Nidzica, 691-383-709

SPRZEDAM działki budowlane w Niborku/ Nidzica, 605-344-785

SPRZEDAM mieszkanie 61 m2, ul. Kombatantów Giżycko, 3 piętro, salon (21m2), sypialnie (10m2, 8m2), kuchnia, przedpokoju, łazienka, toaleta, balkon. 604-286-880

SPRZEDAM mieszkanie M3, 52m2, parter, Nidzica, ul.Warszawska, cena 250tys. zł, 780-124-284

SPRZEDAM własnościowe M4 o pow.58,86m2, Nidzica, ul.Kopernika, 602-749-014

SPRZEDAM ziemię o potencjale inwestycyjnym 12300m2, cena-m2/52zł, k/ Nidzica, 780-124-284

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ kawalerkę na osiedlu Parkowym w Mrągowie osobie pracującej, 504-629-012

WYNAJMĘ mieszkanie M-3, 38m2, Nidzica, ul.Warszawska, 509-369-834, 721-162-979

WYNAJMĘ okazjonalnie pokój kompletny dla mężczyzn, 535-237-271

WYNAJMĘ, mieszkanie, 2 pokoje, centrum Nidzicy, 882-094-814

KUPIĘ

STARE fotele, złotą biżuterię, monety, szkło PRL, 607-852-453

AUTO-MOTO

SKUP SAMOCHODÓW, stan obojętny- Nowe Miasto Lubawskie i okolice do 70km, 721-650-686

WYNAJMĘ garaż ul.M.Konopnickiej, 698-220-636

USŁUGI

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

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

SPRZĄTANIE strychów, posesji, garaży, piwnic, wywóz niepotrzebnych rzeczy. 504-229-798, 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-229-798, 504-229-798

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.725-217-093

USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE Piotr Zawacki tel.888-373-282.

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI koparko-ładowarką DD ROGOWSCY 790-220-500

RÓŻNE

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

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

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

50220tbr-B-P

SPRZEDAM Frezarkę dolnowrzecionową do obróbki drewna GOMAD DFDA-2, 660-894-598

ZWIERZĘTA

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

NML Sprzedam króliki Olbrzym Belgijski, 579-356-497

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

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

SPRZEDAM jałówek cielne HF, 663866446

TUSZKI kurczaka, Brojlery, 798-351-298

maszyny rolnicze

C360, przyczepa, opryskiwacz, redelka, dwukółka, talerzówka, przewracarka, kosiarka, pług, 698-220-636

CZĘŚCI UŻYWANE Bizon-Wardęgowo, NOWY telefon.605-070-911

NML Sprzedam kosiarkę rotacyjną firmy TALEX 2010r., przetrząsacz do siana niemiecki, 503-385-072

produkty rolne

NML Sprzedam jęczmień, pszenicę, zgrabiarkę karuzelową, przewracarkę Kuhn, agregat uprawowo- siewny, przyczepę 16T, 600-606-349

kuriermlawski.pl

JAK ZMIENIAĆ ŻYCIE NA BARDZIEJ EKO?

Aż 81 proc. osób ocenia swoją postawę ekologiczną zdecydowanie dobrze lub raczej dobrze. Życie jednak często pokazuje, że deklaracje odbiegają od rzeczywistości. Trwa kampania informacyjno-edukacyjna „Nasz Klimat”.

Ilu Polaków odłącza ładowarki od kontaktu po zakończeniu ładowania? Jakie ekonawyki wdrażają w swoich domach? Czym kierują się Polacy podczas codziennych zakupów? Na te i inne pytania odpowiada raport „Raport Klimat tworzą ludzie – zachowania ekologiczne Polaków”, przygotowany w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej „Nasz Klimat”, realizowanej przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska.

Deklarujemy troskę o planetę, ale jak jest z wdrażaniem nawyków? W badaniu zapytano Polaków o ich codzienne nawyki i postawy proekologiczne. Pytania dotyczyły m.in. użycia żarówek LED, korzystania z ekologicznych kosmetyków i chemii domowej, driverów zakupów, ze szczególnym uwzględnieniem walorów ekologicznych, a także podejścia do nurtu zero waste.

Raport pokazuje, że nasza kampania jest bardzo potrzebna. Choć wiele wyników napawa optymizmem, wciąż powinniśmy edukować Polaków w zakresie zmian klimatu i przypominać, że każdy, nawet mały gest, ma znaczenie.

POLAK W DOMU

Badanie pokazało, że 81 proc. osób ocenia swoją postawę ekologiczną zdecydowanie dobrze lub raczej dobrze. Znaczny odsetek Polaków stara się wprowadzać ekonawyki w swoim życiu codziennym, jednak zdecydowanie częściej dotyczy to obszarów, w których nie grają roli finanse lub zachowania ekologiczne są z korzyścią dla domowego budżetu. Przykład? Twórcy badania zapytali



Życie w zgodzie z naturą oznacza więcej zdrowia i lepsze samopoczucie

uczestników, czy odłączają ładowarki od kontaktu po zakończeniu ładowania. 61% wskazało, że robi to ze względów ekonomicznych, bo w ten sposób oszczędza prąd, a 42% ze względów ekologicznych. Pytanie dawało możliwość odpowiedzi wielokrotnego wyboru i widać wyraźnie, że część osób zaznaczyła obie opcje. Dodatkowo blisko jedna czwarta badanych wskazała, że wyciąga wtyczki z obawy o spieć. 17% Polaków przyznaje, że nie zwraca na to uwagi i nie odłącza nieużywanych ładowarek z kontaktu.

Nieco lepiej kształtują się wyniki dotyczące

używania żarówek LED – tutaj 95% Polaków korzysta z tego rodzaju oświetlenia. Młodzi dorośli (18-24 lata) rzadziej niż osoby w wieku 35-54 lat deklarują, że całe ich oświetlenie domowe jest wyposażone w żarówki LED. Osoby w tym wieku mogą częściej niż starsi mieszkają w wynajmowanych mieszkaniach lub z rodzicami i mieć mniejszy wpływ na to, jak jest wyposażone oświetlenie w zamieszkiwanych przez nich lokalach.

POLAK NA ZAKUPACH

Oszczędzanie energii elektrycznej i zapobieganie marnowaniu żywności

nie nie kosztuje, a wybór ekologicznych produktów spożywczych, środków czystości i kosmetyków może się wiązać z wyższą ceną.

Driverzy zakupu produktów spożywczych Polaków koncentrują się wokół aspektów ekonomii (promocja, niska cena) i bezpieczeństwa / zdrowia (skład produktu, okres trwałości), kwestie ekologiczne są tu mniej ważne. Jednak znaczna część osób deklaruje, że stosuje w swojej kuchni zasady zapobiegające marnowaniu żywności. Wśród najpopularniejszych odpowiedzi są:

· niejedzone dania przerabiam, modyfikuję, by móc zjeść w kolejnym dniu

(61% grupa reprezentatywna, 63% - rodzice dzieci 0-14 lat)

· niewykorzystaną żywność w miarę możliwości mrozę lub wekuję (odpowiednio: 55% i 66%)

· dzielę się nadmiarem żywności, np. z sąsiadami lub znajomymi, lub w jadłodzielniach (odpowiednio 17% i 20%)

Rodzice dzieci w wieku 0-14 lat kierują się tymi samymi aspektami przy wyborze produktów spożywczych, co osoby z próby reprezentatywnej (ekonomia i bezpieczeństwo, zdrowie). Rodzice częściej niż ogół Polaków mrozą lub wekują żywność, co może wynikać z konieczności

bardziej przemyślanego przygotowywania pożywnych potraw dla dzieci.

KOBIETY WRAŻLIWE NA EKOLOGIĘ

Wybierając środki czystości i kosmetyki, Polacy jeszcze rzadziej niż w przypadku zakupów spożywczych, zwracają uwagę na aspekty ekologiczne – ważniejsze są dla nich inne właściwości produktów. W przypadku środków czystości najwięcej osób, bo aż 61% przyznało, że priorytetem jest skuteczność, na drugim miejscu była wydajność (58%), a następnie aspekty ekonomiczne – niska cena (43%). Nieco ponad ¼ Polaków (26%) wskazało, że sięga po produkty ekologiczne i naturalne środki czyszczące.

Zpoglębionych analiz wynika również, że kobiety są bardziej wrażliwe na ekologię przy wyborze kosmetyków niż mężczyźni.

Badanie może napawać optymizmem, że świadomość postaw proekologicznych rośnie, natomiast potrzebna jest dalsza edukacja i promowanie działań chroniących środowisko. Dlatego prowadzona jest kampania informacyjno-edukacyjna „Nasz Klimat”, której głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, jakie można podejmować na rzecz ochrony klimatu. **Alcja Kosmalska**

Badanie ilościowe realizowane techniką CAWI na reprezentatywnej grupie Polaków i w grupie rodziców dzieci w wieku 0-14 lat. Badanie jest zrealizowane przez firmę badawczo-rozwojową Zymetria w marcu 2022 roku. Więcej na: www.naszklimat.gov.pl

WTOREK || 31.05.2022 || NOWY KURIER MŁAWSKI || ROZRYKWKA | 14



POZIOMO: 1) Robert, niemiecki kompozytor; 7) instrument muzyczny z guzikami; 11) pustelnicy religijni; 14) napis lub rysunek w metalu; 15) alkohol z żółtkami; 16) zdobywca pierwszego miejsca; 17) metoda szczepienia drzew owocowych; 19) reprezentacyjna siedziba; 20) barwnik roślinny do malowania skóry; 22) na niej notowane są akcje spółek; 24) inaczej brus, pilnik ścierny; 29) w firmie od prawa; 30) latający tylko w baśniach; 33) do włosów lub do malowania; 34) były zespół Agnieszki Chylińskiej; 35) płynie przez Stargard; 36) kraj z Witebskiem; 37) wisząca masa śniegu; 38) skrzyżowanie dróg; 40) Li dla chemika; 41) waluta Laosu; 43) Mont, najwyższy

PIONOWO: 1) oznaczenie akt; 2) kolorowy koralowiec; 3) czasem idzie w las; 4) najwyższy wulkan Islandii; 5) centymetr; 6) chwyty w żagle; 8) boiska tenisowe; 9) dawny haracz dla króla; 10) ptak odżywiający się nektarem; 12) autor "Małego

eprasa.pl c488b84499

BEZPIECZNE GRILLOWANIE

Sporadyczne posiłki z rusztu nie wyrządzą szkody naszemu zdrowiu. Jednak całodniowe biesiadowanie kilka razy w tygodniu może nieco zaszkodzić.

Tłuste, pieczone dania, bez warzyw i owoców, za to z alkoholem i słodkimi napojami, mogą spowodować wzrost ryzyka rozwoju chorób serca, wątroby, trzustki i nowotworu jelita grubego. Grilla należy traktować jak zwykły posiłek i siadać do stołu w porze obiadu lub kolacji.

Według wielu osób grillowanie to jedna z najzdrowszych technik kulinarnych, gdyż dania przygotowuje się bez dodatku tłuszczu. Pod wpływem temperatury z jedzenia wytapia się tłuszcz i maleje jego ilość w końcowym produkcie – to duża zaleta! Jednak tłuszcz, kapiąc na żar, spala się, wówczas powstają substancje o udowodnionym szkodliwym działaniu dla zdrowia np. WWA i HCA (wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, heterocykliczne aminy aromatyczne).

Unoszą się wraz z dymem i wchłaniają w posiłki na ruszcie. Aluminiowe tacki utrudniają ściekanie tłuszczu na żar i dostęp dymu do żywności. Dzięki nim ilość szkodliwych związków w daniach maleje nawet o 90%. Należy jednak pamiętać, aby na tackach nie kłaść produktów o kwaśnym pH. Wówczas aluminium może dostać się do dania. Warto ograniczyć ocet i sok z cytryny w marynatkach i dodać je dopiero na talerzu. Grill elektryczny eliminuje problem większości szkodliwych substancji, ponieważ do przygotowywania potraw nie używamy węgla. Jedynie na co nadal trzeba w tej sytuacji uważać to zbyt mocne przypiekanie dań. Ciemnobrązowe, zwęglone potrawy zawierają akryla-



mid, który ma udowodniony szkodliwy wpływ na nasze zdrowie.

GRILLOWE BHP 1. Czysty grill to czysty talerz.

Każdy szanujący się mistrz grilla musi przede wszystkim porządnie umyć ruszt i przyrządy, których planuje użyć. W przeciwnym razie stary tłuszcz i resztki ulegają ponownemu spalaniu co zwiększy ilość szkodliwych substancji w jedzeniu.

2. Uważaj na bakterie!

Surowe mięso i ryby to najbardziej zanieczyszczone mikrobiologicznie produkty. Należy umyć ręce przed i po kontakcie z nimi. Warto także używać innych sztućców i naczyń do surowych i grillowanych dań żeby nie przenosić bakterii na gotowe pokarmy.

3. Łańcuch termiczny

Należy pamiętać, że zostawianie pojemników z mięsem w ciepłe przyspiesza psucie. Może to doprowadzić do zatrucia nawet po obróbkę. Powinno się trzymać smakotyki w lodówce jeśli nie zamierzamy ich od razu wyłożyć na ruszt. W warunkach polowych warto używać lodówek turystycznych lub toreb termicznych.

Tradycyjne potrawy jak mięso kielbasę karkówkę czy kaszankę można urozmaicić drobiem, owocami morza czy rybami. Warto również grillować warzywa, takie jak: paprykę, cukinię, pieczarki czy szparagi, nawet owoce – ananas z rusztu to dobry dodatek do mięs.

Owocowe szaszłyki, zioła i sałatki z winogret są źródłem antyoksydantów niwelujących działanie szkodliwych związków, warto o nich pamiętać podczas grillowania. Korzystnie jest również słodkie napoje zamienić na wodę z cytryną i miętą. Słodkie napoje zawierają czasem nawet 10 łyżeczek cukru w szklance.

— Zgubny jest także alkohol – 0,5 litra piwa ma ok. 250 kcal. Pobudza ono też apetyt i obciąża wątrobę. Warto również nie dołączać dodatkowych kalorii w postaci majonezu, a białe pieczywo zamienić na ciemne, zawarty w nim błonnik zwiększa uczucie sytości i wspomaga trawienie. Im krócej trzymamy potrawy na ruszcie, tym mniejsza ilość wszystkich szkodliwych związków. Warto także, grillować mniejsze kawałki i stosować ziołowe marynaty,

które sprawiają, że mięso kruszeje i jest gotowe szybciej, a więc krócej narażone jest na kontakt z dymem – mówi Magdalena Kartasińska dietetyk kliniczny.

Jak pokazują wyniki badania Dailyfruits 50% pracujących Polaków nie je codziennie owoców, 40% warzyw. Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji ¼ do ¾, im ich więcej tym lepiej. Jak wynika z badania Dailyfruits, kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% respondentów, a po warzywa 26%.

Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dzien-

nie w proporcji ¼ do ¾, im ich więcej tym lepiej. Jak wynika z badania Dailyfruits, kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% respondentów, a po warzywa 26%.

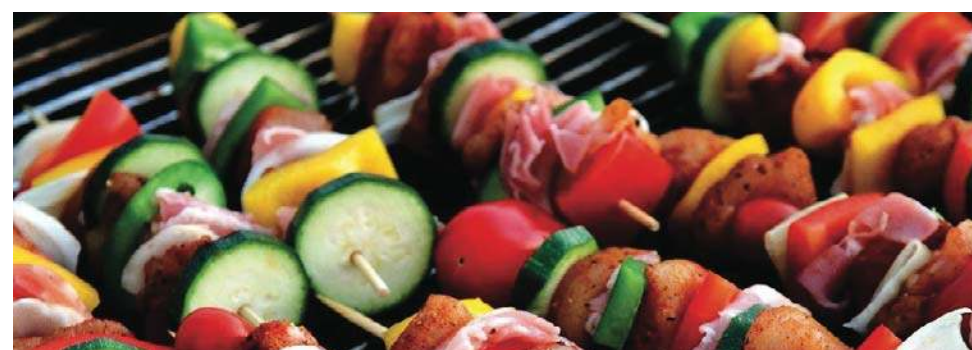
Podczas grillowania powinno się również zrezygnować z chemicznych podpałek, desek z farbą, gazet i benzyny i używać jedynie czystego papieru lub palnika gazowego. Widząc ogień, warto poczekać aż zgaśnie, zanim wyłożymy jedzenie. Jeszcze bardziej należy unikać gaszenia płomienia wodą. Razem z parą uniesie się ogromna ilość szkodliwych substancji i jeśli nie odstawimy jedzenia wcześniej, osadzi się bezpośrednio na potrawach. Jeśli planujesz to zrobić, zabierz jedzenie z dala od węgla, a po wszystkim umieść je nad żarem z powrotem.



ZGODNIE
Z ZALECENIAMI
ŚWIATOWEJ
ORGANIZACJI
ZDROWIA
MINIMALNE
DZIENNE
SPOŻYCIE
WARZYW
I OWOCÓW NA
OSOBĘ POWINNO
WYNOŚĆ 400 G.
TYMCZASEM
STATYSTYCZNY
POLAK SPOŻYWCĄ
ICH JEDYNIE
OK. 280 G.

W trakcie grillowania można również wykorzystać piękną pogodę, która zazwyczaj towarzyszy grillowi. Warto wstać od stołu i pograć w piłkę, badminton lub pójść na spacer. Ciepłe majowe popołudnia zachęcają by wyjść na świeże powietrze i spędzić czas z przyjaciółmi. Grillując warto jednak zwrócić uwagę na kilka drobiazgów, które mogą sprawić, że spędzimy czas przyjemnie, pyszne i przede wszystkim zdrowo.

źródło: innovationpr.pl, opr. bar



Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

INTEGRACYJNE PODCHODY



Fot. Materiały szkoły

We środę 18 maja w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie odbyły się integracyjne podchody. W ramach zdobywania umiejętności językowych i umacniania nowych znajomości, młodzież z Ukrainy współpracowała w grupach z polskimi uczniami.

Były zawody sportowe, wyzwania z języka angielskiego, języka polskiego, krzyżówki, kalambury, zadania interaktywne.

Zabawa i umacnianie więzi udało się znakomicie. Na zakończenie wszyscy wspólnie, w gwarze toczących się rozmów, zasiedli do słodkiego poczęstunku. **Materiały szkoły**

WYCIECZKA DO TORUNIA



Fot. Materiały szkoły

We wtorek 17 maja uczniowie klasy Ia Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie wybrali się na całodniową wycieczkę do Torunia - miasta Kopernika i piernika.

Wizytę w mieście zaczęli od zwiedzania Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy. To bardzo nowoczesne, interaktywne centrum, gdzie uczniowie poprzez zabawę, badania i doświadczenia poznawali tajniki nauki, np: działanie wodnego młyna, kapsuły galaktycznej czy możliwości wykorzystania podczerwienu, a także budowali zamki warowne z ogromnych puzzli.

Po zwiedzaniu i nauce przyszedł czas na relaks w sali zabaw, gdzie uśmiech nie schodził im z twarzy. Kolejnym punktem wycieczki było samodzielne wypiekanie przez uczniów piernika, zgodnie z tradycyjną recepturą w Żywym Muzeum Piernika. Zajęcia urozmaicał fakt, iż prowadzący rozmawiali z nami gwarą charakterystyczną dla ziemi chełmińskiej.

Po tylu atrakcjach przyszedł czas na domowy obiad w restauracji Barka Atena nad Wisłą, który pokrzepił wszystkich do dalszego zwiedzania bogatej w wiele zabytków starówki.

Spacerując po Starym Mieście przewodnik przytaczał uczniom ciekawe legendy i opowieści dotyczące oglądanych zabytków. Uczniowie mieli także czas na zakup pamiątek. W drodze powrotnej odwiedzili jeszcze McDonalds. Wycieczka wszystkim się podobała. Zadowoleni, w pełni usatysfakcjonowani wrócili do domów. Pozostałe pamiątkowe zdjęcia i uśmiech na twarzach dzieci. **Materiały szkoły**

PODSUMOWANIE POWIATOWEGO KONKURSU POETYCKIEGO



Fot. Materiały szkoły

18 maja 2022 roku w Zespole Placówek Oświatowych nr 3 w Mławie odbyło się uroczyste podsumowanie XVII Powiatowego Konkursu Poetyckiego „Twórcza wyobraźnia”. Konkurs odbywał się po raz dziewiętnasty – dwa pierwsze miały zasięg miejski.

Warunkiem uczestnictwa w konkursie było nadesłanie trzech samodzielnie napisanych wierszy o dowolnej tematyce lub pracy literackiej pt. Mowa ojczysta to skarb. Organizatorzy formę pracy pozostawili do wyboru jego uczestnikom.

Miłośnicy poezji uroczystość rozpoczęli od wzięcia udziału w wieczorku poetyckim: „Mowa ojczysta to skarb, który najuboższy nawet w sercu nosić powinien...”

Grupa artystów – uczniowie klasy 5c - zaprezentowała program słowno – muzyczny wzbogacony o prezentację. Występ rozpoczął uczeń, który recytował wiersz Ewy Szelburg-Zarembiny pt. „Przed pomnikiem Wielkiego Człowieka”. Jego zadaniem było wyciągnąć wniosek z utworu i odpowiedzieć na pytanie, z czego składa się Wielki Człowiek. Zadanie było trudne. Na szczęście z pomocą przyszła mu koleżanka z klasy, która, wyjaśniła mu, że Wielki Człowiek to nie są tylko mięśnie, wzrost, bogactwa materialne, które posiada, ale składa się on z ogromnego i czulego na krzywdę i potrzeby ludzi serca, pracowitego i otwartego umysłu, niesamowitego ducha odwagi, niezłomnej wiary, skromności, pokory i... odrobiny poczucia humoru. Następnie przekonywała kolegę, że tacy ludzie powinni być dla nas wzorem. Jako przykład wskazała Zuzannę Morawską. Jej zdaniem to jest właśnie przykład Wielkiego Człowieka.

Następnie uczniowie z okazji 100. rocznicy śmierci patronki szkoły przedstawili o niej prezentację.

Mali aktorzy na koniec programu słowno-muzycznego zaakcentowali, że Zuzanna Morawska zmarła w Mławie 6 stycznia 1922 r. w wieku 82 lat - odeszła w samotności. Przekonywali, że wśród pamiątek po pisarce największy szacunek wzbudza i wzrusza niepozorna kartka papieru. Zawiera ona lakoniczne „instrukcje”, jak miał wyglądać jej pogrzeb: „Proszę mnie pochować w prostej drewnianej trumnie(...) Żadnych mów i wieńców. Zamiast wieńców - oddać na głodnych”.

Uczniowie twierdzili, że to jeszcze jeden dowód na to, jak wielką była osobowością – Wielkim Człowiekiem. Dodajmy, że została pochowana na Cmentarzu św. Wawrzyńca w Mławie.

Następnie aktorzy nawiązali do sytuacji aktualnej – wojny na Ukrainie. Twierdzili, że my Polacy doceniamy naszą wolność tak krwawo zdobytą przez naszych przodków, a za naszą wschodnią granicą toczy się krwawa wojna, właśnie o tę najwyższą wartość.

Dodali, że w pełni solidaryzują się z naszymi sąsiadami i całym sercem są z nimi. Uczniowie przekonywali, że tam – i tylko tam – gdzie ludzie wspólnie opowiadają się za

wolnością i walczą o nią solidarnie, może ona zapanować i przetrwać.

Czar poezji, urzekające melodie, taniec oraz piękna oprawa sceniczna sprawiły, że zaprezentowany program spotkał się z życzliwym przyjęciem wśród zgromadzonej publiczności.

Jury, którego przewodniczącym był mławski poeta – Jarosław Trzeźniewski-Kwiecień, za prace literackie przyznało cztery nagrody. Natomiast w konkursie poetyckim komisja przyznała trzy nagrody oraz siedem wyróżnień.

Prace literackie były oryginalne, czasami zaskakujące, pisane barwnym stylem, zdradzające potencjał drzemających talentów. Natomiast wyłonione utwory poetyckie zasługiwały na miano perełek.

Do konkursu zorganizowanego przez nauczycielki języka polskiego przystąpiło 7 szkół podstawowych z terenu powiatu mławskiego. Nagrody oraz wyróżnienia ufundowała Rada Rodziców Szkoły Podstawowej nr 7.

Organizatorzy wszystkim uczestnikom konkursu gratulują twórczej wyobraźni i zapraszają do próbowania sił w literackich zmaganiach w przyszłym roku. **Mat. szkoły**



Fot. Materiały szkoły

LAUREACI KONKURSU POETYCKIEGO

I miejsce

Aleksandra Zuzanna Nowacka SP w Dębsku, opiekun p. Ewa Bugaj

II miejsce

Julia Smoderek SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Katarzyna Pawełczyk

III miejsce

Olgierd Saczyński ZPO w Szreńsku, opiekun p. Katarzyna Obrębska

Wyróżnienia

Martyna Bieglecka SP w Szydłowie, opiekun p. Anna Szydłowska

Marta Sokal, ZPO w Szreńsku, opiekun p. Katarzyna Obrębska

Natalia Osowska, SP w Szydłowie, opiekun p. Anna Szydłowska

Gabriela Szydłowska, ZPO w Szreńsku, opiekun p. Katarzyna Obrębska

Krystian Budzichowski, ZPO w Szreńsku, opiekun p. Katarzyna Obrębska

Maria Pytko, SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Sylwia Grabowska

Oliwia Leśniewska, ZPO w Szreńsku, opiekun p. Katarzyna Obrębska

LAUREACI KONKURSU LITERACKIEGO

I miejsce

Julia Zalewska SP nr 2 w Mławie, opiekun p. Natasza Dmuchowska

II miejsce

Szymon Gontarek SP w Szydłowie, opiekun p. Anna Szydłowska

III miejsce

Aleksandra Paprotna SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Joanna Kowalska

III miejsce

Amelia Golubska SP w Szydłowie, opiekun p. Anna Szydłowska