

**CZYTAJ
NAS:**

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

Nr 9 (983)
WTOREK 28.02.2023

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

ZAKUPY ON-LINE — UWAŻAJ NA NIESPRAWDZONE FIRMY I „SUPER OKAZJE”

DO MŁAWSKIEJ KOMENDY POLICJI, NIEMAL KAŻDEGO TYGODNIA, WPŁYWAJĄ NOWE ZAWIADOMIENIA O OSZUSTWACH DOKONYWANYCH NA PORTALACH OGŁOSZENIOWYCH LUB FIRMACH NIEREALIZUJĄCYCH ZAMÓWIEŃ, ZGODNIE Z UMOWĄ KUPNA-SPRZEDAŻY PRZEZ INTERNET. **CZYTAJ WIĘCEJ NA STR. 3.**

ISSN 1731-9056



9 771731 905506 >

24-LATEK CHCIAŁ ODWIEŻĆ KOLEŻANKĘ MAJĄC PONAD PROMIL

WIADOMOŚCI ||

S. 3



■ Trwają czynności policji w sprawie nietrzeźwego kierowcy, zatrzymanego na terenie gminy Wieczfnia Kościelna. 24-latek miał w organizmie ponad promil alkoholu.

KONKURS IM. PROFESORA RYSZARDA JUSZKIEWICZA ROZSTRZYgniĘTY

EDUKACJA ||

S. 4-5

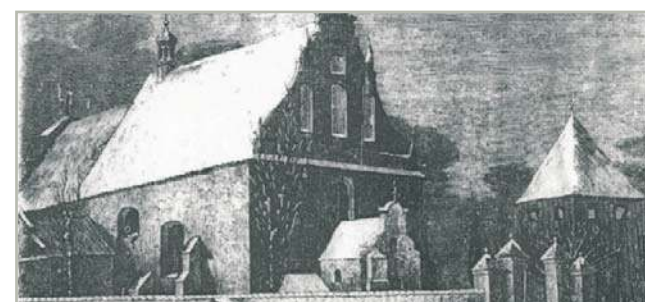


■ W Zespole Szkół Nr 4 w Mławie odbyło się uroczyste podsumowanie I edycji Powiatowego Konkursu Historycznego im. prof. dr hab. Ryszarda Juskiewicza oraz wręczenie nagród laureatom.

WIELKI POŻAR W MŁAWIE, CZYLI ROK 1692

HISTORIA ||

S. 6



■ „Jak jeden z czterech jeźdźców apokalipsy, symbolizujących nieszczęście i śmierć, wielki pożar zniszczył doszczętnie Mławę w 1692 roku.”

DORABIAŁEŚ DO RENTY LUB WCZEŚNIEJSZEJ EMERYTURY? ROZLICZ SIĘ Z ZUS

Renciści i wcześniejsi emeryci, którzy w ubiegłym roku dorabiali do swoich świadczeń, muszą do 28 lutego powiadomić ZUS o dodatkowych przychodach za 2022 r. Informacja ta jest potrzebna, aby ZUS mógł ustalić, czy wypłacał świadczenie w prawidłowej wysokości.

Z DODATKOWYCH PRZYCHODÓW ZA UBIEGŁY ROK MUSZĄ SIĘ ROZLICZYĆ RENCIŚCI I EMERYCI, KTÓRZY NIE UKOŃCZYLI POWSZECHNEGO WIEKU EMERYTALNEGO (60 LAT DLA KOBIET I 65 LAT DLA MĘŻCZYZN). ZGODNIE Z PRZEPISAMI, TYCH ŚWIADCZENIOBIORCÓW OBOWIĄZUJĄ LIMITY W DORABIANIU DO ŚWIADCZEŃ. WYPŁATA WCZEŚNIEJSZEJ EMERYTURY BĄDŹ RENTY MOŻE BYĆ ZMNIEJSZONA LUB ZAWIESZONA, JEŚLI

USTALONE LIMITY DORABIANIA ZOSTANĄ PRZEKROCZONE.

— Co istotne informacja ta dotyczy przychodów, od których są opłacane obowiązkowe składki na ubezpieczenia społeczne np. z umowy o pracę, zlecenia, czy działalności gospodarczej. Rozliczeniu podlegają również przychody z pracy za granicą, czy z tytułu bycia członkiem rady nadzorczej. Przedstawiona przez świadczeniobiorcę informacja jest potrzebna do tego, aby ZUS mógł ustalić, czy w ubiegłym roku wypłacał świadczenie we właściwej wysokości – mówi Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS.



Fot: pixabay.com

Zaświadczenie z zakładu pracy o swoich przychodach z 2022 roku należy złożyć w ZUS do końca lutego. Najlepiej jeśli podana kwota będzie w rozbięciu na poszczególne miesiące. Dzięki temu ZUS będzie mógł rozliczyć świadczenia w naj-

korzystniejszy dla klienta sposób: rocznie lub miesięcznie. Na podstawie tych dokumentów ZUS porówna przychód z granicznymi kwotami przychodu dla 2022 r. albo kwotami przychodu dla poszczególnych miesięcy.

— Osoby, które prowadzą własną działalność gospodarczą, składają samodzielne oświadczenie. Ich przychodem jest deklarowana podstawa wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne.

CO DO ZASADY, EMERYCI, KTÓRZY UKOŃCZYLI POWSZECHNY WIEK EMERYTALNY WYNOSZĄCY 60 LAT

– KOBIETY, 65 LAT – MĘŻCZYZNI MOGĄ DORABIAĆ BEZ OGRANICZEŃ I NIE MUSZĄ INFORMOWAĆ ZUS-U O ZAROBKACH. JEŚLI JEDNAK OSIĄGNĘLI TEN WIEK W TRAKCIE 2022 ROKU, TO MUSZĄ ROZLICZYĆ SIĘ W ZUS Z ZAROBKÓW UZYSKANYCH W MIESIĄCACH PRZED UKOŃCZENIEM WIEKU EMERYTALNEGO – DODAJE RZECZNICZKA.

Limity w dorabianiu nie dotyczą także osób pobierających rentę rodzinną, która kwotowo jest korzystniejsza od usta-

lonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego. Wysokością przychodów nie muszą przejmować się także osoby, które otrzymują emeryturę częściową, rentę inwalidy wojennego, inwalidy wojskowego, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą wojskową lub rentę rodzinną po takim inwalidzie. Informacji o zarobkach nie muszą także składać uczniowie szkół ponadpodstawowych i studenci, którzy nie ukończyli 26 lat, a pobierają rentę rodzinną i są zatrudnieni na umowie zlecenia lub agencyjnej. Wyjątek stanowią uczniowie pobierający renty socjalne.

źródło: ZUS

SZEFOWA MF DLA „DGP”: PONAD 14 TYS. UKRAIŃCÓW ZAŁOŻYŁO W POLSCE FIRMY

Ponad 420 tys. Ukraińców dostało już pozwolenia na pracę według prostszych przepisów. Ponad 14 tys. założyło w Polsce firmy. I to jest ich wkład w naszą gospodarkę — podkreśliła w wywiadzie dla „Dziennika Gazety Prawnej” minister finansów Magdalena Rzeczkowska.

Szefowa resortu finansów w wywiadzie dla „DGP” podała, że według szacunków Polskiego Instytutu Ekonomicznego wartość pomocy publicznej przeznaczonej na uchodźców z Ukrainy oraz wsparcia prywatnego w 2022 r. wyniosły ok. 1 proc. PKB, nie wliczając w to pomocy militarnej.

„JEST TO PRZED WSZYSTKIM NASZ OBOWIĄZEK MORALNY. AŻ TRZY CZWARTE POLAKÓW ZAANGAŻOWAŁO SIĘ W POMOC UCHODŹCOM I PRZEKAZAŁO NA TO 9–10 MLD ZŁ.

PO RAZ KOLEJNY ZDALIŚMY EGZAMIN Z SOLIDARNOŚCI” - POWIEDZIAŁA GAZECIE RZECZKOWSKA.

Minister finansów dodała, że ponad 420 tys. osób dostało już pozwolenia na pracę według prostszych



Fot: pixabay.com

przepisów, zaś ponad 14 tys. Ukraińców założyło w Polsce firmy. „I to jest ich wkład w naszą gospodarkę. W ubiegłym roku, gdy konsumpcja prywatna spadała w związku z wojną i rosnącą niepewnością, istotnym elementem, który ją podtrzymywał, była właśnie obecność obywateli Ukrainy w Polsce” - oceniła.

źródło: PAP (reb/mk/)

JAK PRZEKAZAŁA, WEDŁUG SZACUNKÓW DOTYCZĄCYCH ZAPŁACONYCH PRZEZ UKRAIŃCÓW PODATKÓW I SKŁADEK - BEZ WZGLĘDU NA TO, KIEDY DO NAS PRZYJECHALI - ICH WARTOŚĆ TO PONAD 13,5 MLD ZŁ.

ZAKUPY ON-LINE — UWAŻAJ NA NIESPRAWDZONE FIRMY I „SUPER OKAZJE”

Do mławskiej komendy policji, niemal każdego tygodnia, wpływają nowe zawiadomienia o oszustwach dokonywanych na portalach ogłoszeniowych lub firmach nierealizujących zamówień, zgodnie z umową kupna-sprzedaży przez Internet. — Większości tych zdarzeń udało się zapobiec, wystarczy tylko stosować się do kilku prostych zasad i zachować ostrożność — zauważa asp. szt. Anna Pawłowska z mławskiej policji.

Wśród (22 lutego) mławscy policjanci przyjęli kolejne dwa zgłoszenia o oszustwach, podczas zakupów on-line.

— 56-letni mławianin odnalazł na jednej ze stron ofertę firmy sprzedającej urządzenia i systemy grzewcze. Cena urządzenia wydawała się dobra. Z firmą oferującą towar można było się jednak skontaktować wyłącznie przez formularz, a forma płatności przewidywała jedynie „płatność zgóry”. Pomimo tego mławianin złożył zamówienie i wpłacił pieniądze na podane konto. Oczekiwanie na przesyłkę zaczęło się wydłużać. Mławianin próbował skontaktować się ze sprzedającym — bez efektu — relacjonuje

ostatnie zdarzenie asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

— Z KOLEI 37-LETNI MIESZKANIEC POWIATU MŁAWSKIEGO NA POPULARNYM PORTALU OGŁOSZENIOWYM ZNAŁAZŁ OFERTĘ SPRZEDAŻY EKOLOGOSZKU. ZAMÓWIŁ 2 TONY. WPŁACIŁ ZALICZKĘ, PONAD 900 ZŁ, NA PODANY NUMER KONTA.

Dostał informację, że zamówienie jest w trakcie realizacji. Minął tydzień a status zamówienia pozostał bez zmian. Sprzedający nie odbiera tele-



Zdjęcie ilustracyjne. Fot. policja

fonu — mówi o kolejnym przypadku officer prasowa mławskiej policji.

W obu tych sprawach trwają czynności. Za przestępstwo oszustwa sprawcy grozi kara od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności.

POLICJA RADZI

Nieudane zakupy on-line i utrata pieniędzy to, delikatnie mówiąc, denerwująca sytuacja. By jej uniknąć, wystarczy zastosować kilka prostych zasad:

— przed dokonaniem zakupu sprawdź w Internecie

opinie o firmie, która oferuje sprzedaż. Komentarze kupujących mogą uchronić Cię przed kłopotami

— jeśli firma oferująca sprzedaż na swojej stronie posługuje się przy składaniu zamówień wyłącznie formularzem, nie podaje

numerów kontaktowych, adresu siedziby, adresu e-mail, a za towar można płacić wyłącznie z góry — to jest to wyraźny sygnał ostrzegawczy, by taką stronę opuścić

— kupując na znanym portalu ogłoszeniowym wybierajmy bezpieczne przesyłki, oferowane przez administratora portalu. Nie wpłacamy pieniędzy bezpośrednio na podane przez sprzedającego konto. Sprawdźmy opinie o sprzedawcy. Pamiętajmy, że brak opinii o sprzedającym lub firmie to też informacja

— jeśli kupujemy towar znacznej wartości, wybierajmy oferty lokalne i sprawdźmy towar przed zakupem

— pamiętajmy, że za „super tanią ofertą” może się kryć na ogół tani chwyt oszusta. red, źródło: KPP Mława

CHCIAŁ ODWIEŻĆ KOLEŻANKĘ MAJĄC PONAD PROMIL. 24-LETNI KIEROWCA ZOSTAŁ ZATRZYMANY

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie nietrzeźwego kierowcy, zatrzymanego na terenie gminy Wieczfnia Kościelna. — 24-latek miał w organizmie ponad promil alkoholu. Zanim wsiadł za kierownicę, pił wódkę. Interwenującym policjantom tłumaczył, że kierował, bo sądził, że jest trzeźwy. Chciał odwieźć koleżankę do domu — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska z KPP Mława.

Do zdarzenia doszło w sobotę (18 lutego) wieczorem. Patrol z posterunku policji w Wieczfnia Kościelnej zatrzymał do kontroli kierującego seatem.

— 24-letni mieszkaniec pow. nidzickiego miał w organizmie ponad promil alkoholu. Jak oświadczył w rozmowie z interwenującymi policjantami, przyjechał po koleżankę, którą miał odwieźć do domu.

ZANIM WSIADŁ ZA KIEROWNICĘ, WYPIŁ KILKA KIELISZKÓW WÓDKI, ALE BYŁ PRZEKONANY, ŻE JEST TRZEŻWY — PODAJE ASP. SZT. ANNA PAWŁOWSKA, RZECZNICZKA PRASOWA MŁAWSKIEJ POLICJI.

Policjanci zatrzymali kierującemu prawo jazdy. — Za przestępstwo kierow-



Zdjęcie ilustracyjne. Fot. policja

wania pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji — dodaje officer prasowa KPP Mława.

— Nietrzeźwy kierowca na drodze, to śmiertelne zagrożenie, jednak jest to zagrożenie, które można powstrzymać. Wystarczy odpowiednia reakcja. Jeśli podejrzewasz, że kierowca

może być pod wpływem alkoholu, powiadom policję, dzwoniąc na numer alarmowy 112. Jeśli twój znajomy pił alkohol i ma zamiar prowadzić pojazd, zamów mu taksówkę i zabierz kluczyki. Nie słuchaj tłumaczenia „wypiłem tylko trzy kieliszki”. Jeśli możesz zapobiec niebezpieczeństwu na drodze — zrób to. Twoja reakcja ma znaczenie — podkreśla mławska policja. red, źródło: KPP Mława

KONKURS HISTORYCZNY IM. PROFESORA RYSZARDA JUSZKIEWICZA ROZSTRZYGNIĘTY

MŁAWA W Zespole Szkół Nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 roku odbyło się uroczyste podsumowanie I edycji Powiatowego Konkursu Historycznego im. prof. dr hab. Ryszarda Juskiewicza pt. „Wojna obronna Polski w 1939 roku. Wrzesień 1939 roku na Mazowszu Północnym. Bitwa pod Mławą” oraz wręczenie nagród laureatom.

Poza organizatorami, członkami jury, nauczycielami i uczniami szkoły, laureatami i ich opiekunami obecni byli: Jerzy Rakowski – Starosta Mławski oraz Ewa Juskiewicz – wdowa po śp. Profesorze.

Konkurs przeznaczony był dla uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu mławskiego. Pierwszy etap odbył się 10 października i polegał na napisaniu testu z wie-



W środku zdjęcia laureatki konkursu: Zuzanna Zdrojewska, Zuzanna Miklaszewska, Julita Kawa

dzy o bitwie pod Mławą, innych działaniach militarnych na Mazowszu Północnym oraz kampanii wrześniowej. Do konkursu zgłosiło się 13 uczniów z 5 szkół. Do drugiego etapu zakwalifikowało się 5 uczniów z najlepszymi wynikami. Drugi etap odbył się 7 listopada, uczniowie przygotowali, a następnie przedstawiali prezentacje multimedialne.

Organizatorami konkursu byli: Zespół Szkół

nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 roku w Mławie oraz Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Mławie. Koordynatorem konkursu był Michał Nowakowski – nauczyciel historii i doradca metodyczny. Konkurs objął patronatem Jerzy Rakowski – Starosta Mławski.

**POZIOM KONKURSU
BYŁ BARDZO WYSOKI
I WYRÓWNANY.**

REKLAMA

komunikat

2023-02-28

GPP.6721.1.2023.AD

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA MŁAWA o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2022 r., poz. 503) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Mława uchwały nr XLVI/591/2022 z dnia 20 grudnia 2022 r. o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Gdyńska” dla obszaru położonego w zachodniej części m. Mławy, między granicą miasta, linią kolejową i ul. Żuromińską.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 1029) zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko do projektu powyższego planu miejscowego.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko na piśmie. Wnioski należy składać z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której wniosek dotyczy, do Burmistrza Miasta Mława w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 24.03.2023 r.**

Pisma należy kierować na adres: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 lub w postaci elektronicznej, opatrzonej bezpiecznym podpisem elektronicznym, weryfikowanym przy pomocy ważnego, kwalifikowanego certyfikatu, na adres mailowy: info@mlawa.pl bądź też opatrzonej podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP oraz za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej.

Wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Informacja nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <http://bip.mlawa.pl>, w zakładce „Nieruchomości i planowanie przestrzenne” oraz w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 13.

przetarg

Mława, 2023-02-22

GPP.6845.56.2023.JB

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszym przetargu pisemnym nieograniczonym na dzierżawę nieruchomości BURMISTRZ MIASTA MŁAWA ogłasza I przetarg pisemny nieograniczony

na dzierżawę niezabudowanej nieruchomości stanowiącej własność Miasta Mława, oznaczonej w ewidencji gruntów m. Mławy jako działka nr **1012** o powierzchni **2,1082 ha**, dla której Sąd Rejonowy w Mławie prowadzi księgę wieczystą PL1M/00071665/9, położonej przy ul. Polnej.

Wydzierżawienie nieruchomości nastąpi **na okres od 1.04.2023 r. do 31.12.2025 r.** z przeznaczeniem na uprawy rolne. Projekt umowy dzierżawy stanowi załącznik do niniejszego ogłoszenia.

Nieruchomość jest położona na obszarze, dla którego brak jest miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Dla nieruchomości nie były wydane decyzje o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu.

Dzierżawca będzie płacił **roczny czynsz za dzierżawę** w wysokości ustalonej w wyniku niniejszego przetargu.

Dzierżawa nieruchomości rolnej jest zwolniona z opodatkowania podatkiem od towarów i usług VAT.

Cena wywoławcza – roczny czynsz za dzierżawę za każdy rozpoczęty rok kalendarzowy: **907,00 zł** (słownie złotych: dziewięćset siedem 00/100).

Wysokość **wadium: 907,00 zł** (słownie złotych: dziewięćset siedem 00/100).

W przetargu mogą brać udział osoby, które wniosą wadium w wysokości i w terminie określony w ogłoszeniu o przetargu oraz złożą pisemną ofertę na dzierżawę nieruchomości w miejscu i terminie określony w ogłoszeniu o przetargu.

Wadium należy wnieść w pieniądzu, tj. wpłacić na rachunek bankowy Urzędu Miasta Mława nr **74 1090 2604 0000 0001 3379 7851** w Santander Banku Polska S.A. w terminie **do 17.03.2023 r.**, podając jako tytuł: „**Wadium – I przetarg na dzierżawę nieruchomości nr 1012 – ul. Polna**”. Za wpłacenie wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na rachunek Urzędu Miasta Mława.

Pisemne oferty na dzierżawę nieruchomości należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, pokój nr 3, w terminie do 17.03.2023 r. do godz. 16.00 w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem „**Oferta – I przetarg na dzierżawę nieruchomości nr 1012 – ul. Polna**”.

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.



1. MIEJSCE ZAJĘŁA ZUZANNA ZDROJEWSKA Z I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. ST. WYSPIAŃSKIEGO, 2. MIEJSCE ZAJĘŁA WIKTORIA ADAMKOWSKA, RÓWNIEŻ UCZENNICA I LO W MŁAWIE. OPIEKUNEM TYCH UCZENNIC BYŁ NAUCZYCIEL TOMASZ

CHODUBSKI. 3. MIEJSCE PRZYPADŁO ZUZZANNIE MIKLASZEWSKIEJ, UCZENNICY ZESPOŁU SZKÓŁ NR 4, KTÓREJ OPIEKUNEM BYŁ NAUCZYCIEL PRZEMYSŁAW OLCZAK.

W jury drugiego etapu zasiadali: Jolanta Bem – Dyrektor PODN w Mławie, Stanisław Matyja-

sik – Dyrektor ZS Nr 4 w Mławie, Henryk Antczak – Prezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej, dr Leszek Arent – historyk, Michał Nowakowski – pomysłodawca i inicjator konkursu.

– Jestem bardzo zadowolony z faktu przeprowadzenia tego konkursu i wprowadzenia go – mam nadzieję, że już na stałe – do mławskiej

rzeczywistości oświatowej – mówi Michał Nowakowski, historyk, regionalista, organizator przedsięwzięcia.

– Planujemy, aby był on cykliczny, druga edycja najprawdopodobniej odbędzie się już za rok. Z czasem będziemy zabiegać, żeby nie ograniczać się terytorialnie wyłącznie do powiatu mławskiego, ale żeby osiągnął on rangę

konkursu wojewódzkiego. Świetnie zaprezentowała się młodzież, naprawdę włożyła dużo pracy w przygotowania, jury jednomyślnie stwierdziło, że poziom wiedzy uczniów o bitwie pod Mławą i działaniach wojennych podczas kampanii wrześniowej był wysoki. Poza tym cieszę się również, że w ten sposób możemy oddać szacunek i pamięć Ho-

norowemu Obywatelowi Miasta Mława, największemu znawcy w kraju bitwy mławskiej i działań militarnych na Mazowszu Północnym podczas wojny obronnej Polski z 1939 roku, historykowi ś.p. prof. dr hab. Ryszardowi Juskiewiczowi, bo właśnie jego imię nosi ów konkurs historyczny – podsumował Michał Nowakowski.

red

REKLAMA

Pamiętajmy o tych, których miało nie być...



1 marca - Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych



1 marca Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych obchodzimy od kilku lat. Wiele lat musiało upłynąć, aby środowiska kombatanckie, liczne organizacje patriotyczne, a przede wszystkim przyjaciele i rodziny doczekali się dnia poświęconego pamięci Żołnierzy Wyklętych. Prezydent Lech Kaczyński, korzystając ze swego konstytucyjnego uprawnienia do inicjatywy ustawodawczej, w 2010 roku złożył na ręce marszałka Sejmu projekt ustawy o ustanowieniu Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych, jako święta państwowego, które będzie obchodzone w dniu 1 marca każdego roku. W 2011 roku ustanowiono dzień 1 marca Narodowym Dniem Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Data ta jest nieprzypadkowa – 1 marca 1951 roku w mokotowskim więzieniu komuniści strzałem w tył głowy zamordowali przywódców IV Zarządu Zrzeszenia Wolność i Niezawisłość – Łukasza Cieplińskiego i jego towarzyszy walki. Święto jest wyrazem hołdu dla żołnierzy powojennego podziemia antykomunistycznego, za ich męstwo, niezłomną postawę patriotyczną. W całym kraju 1 marca organizowane są apele pamięci, wystawy, msze święte, koncerty. Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych jest dniem szczególnym. Jest dniem historii, dniem przypomnienia bolesnej historii naszej Ojczyzny, którą przez tyle lat potrafiono tak zagmatwać, tak zakłamać, że o żołnierzach, którzy nie złożyli broni po roku 1945, mówiono albo źle, albo wcale. Nawet w ich rodzinach mówiono szeptem na ten temat. Znam przypadki, że o przeszłości, chlubnej przeszłości swych ojców synowie dowiadywali się od kolegów ojca po jego śmierci. Ten dzień niesie refleksję. O co ci młodzi Polacy walczyli? Dlaczego nie złożyli broni? Na pewno nie mogli zgodzić się na nowego okupanta idącego ze wschodu. Chcieli po tylu latach walki odzyskać Polskę w pełni wolną. Chcieli przeżyć takie święto, jak przeżyli ich rodzice w roku 1918. Chcieli na powrót Niepodległej. Wróg był silny, wróg nie wybaczał, wróg więził, torturował, skazywał na śmierć. Ci żołnierze, przegrani, opuszczeni przez sojuszników, nie poddali się. Co im nie pozwalało poddać się ciemnicy?

Na cmentarzu w Ciechanowie jest grób pana Higinia Olszewskiego – ułana, który zginął, broniąc w 1920 roku Polski przed zalewem bolszewickim. Na tym grobie żona Zofia kazała wyrzeźbić napis „Polsko, droższą mi byłaś niż życie własne”. To piękna sentencja. Tę dewizę nieśli w swoich sercach również Żołnierze Wyklęci. To kierowało ich walką do samego końca.

Biurowo poselskie Posła
Anny Ewy Cicholskiej

WIELKI POŻAR W MŁAWIE

„Od powietrza, głodu, ognia i wojny, zachowaj nas Panie” – ten fragment modlitwy błagalnej często odmawiali mieszkańcy miast i wsi, prosząc Opatrzność o ochronę. Czy modlitwa pomagała – trudno stwierdzić. Na pewno uspakajała i dawała nadzieję, że nieszczęścia mogą ominąć modlących się.

Jednym z czterech nieszczęść, których najbardziej obawiali się mieszkańcy miast w czasach staropolskich był ogień, w złym znaczeniu kojarzony z pożarami. Praktycznie przed każdym z czterech zagrożeń mieszkańcy miast nie mieli wielkich szans obrony. Pożary dawały o sobie znać częściej niż trzy pozostałe nieszczęścia. Jak jeden z czterech jeźdźców apokalipsy, symbolizujących nieszczęście i śmierć, wielki pożar zniszczył doszczętnie Mławę w 1692 roku.

Pożar wybuchł w niedzielę 23 listopada. Data dzienna pożaru zapisana była w niezachowanej księdze wizytacji parafii mławskiej, która odbyła się 2 stycznia 1695 roku. Następnie została przepisana do kolejnych akt wizytacyjnych.

W dniu 23 listopada wypadła niedziela, a więc dzień wolny od zajęć, przeznaczony na uczestniczenie w nabożeństwie, po którym, np. rzemieślnicy udawali się do gospody, by wśród braci cechowej ucztować. Nie znane są ani przyczyny powstania tak wielkiego pożaru, ani o jakiej porze dnia wybuchł. Rozprzestrzeniał się bardzo szybko, być może dlatego, że mógł wtedy wiać silny jesienny wiatr. Ogień przenosił się z jednego domu na kolejny. Mława tamtych lat w zdecydowanej większości miała zabudowę drewnianą. Domy przy ulicach były usytuowane obok siebie. Dachy budynków i obiektów gospodarczych kryte były słomą, co najwyższej gontem. Ponadto na zapleczach znajdowały się

drewniane ciasno usytuowane budynki gospodarcze: chlewiki, drewnutnie, komórki. Niewiele było budynków murowanych: kościół parafialny, ratusz i może jeszcze kilka innych domów.

Pożar mógł powstać od snopu iskier, które wyleciały z komina, od zapalanej świecy, która się przewróciła. Tego już zapewne nie uda się ustalić. Jego przyczyny mogły być bardzo prozaiczne.

Wielki pożar Londynu, który wybuchł w nocy z 1 na 2 września 1666 roku, który strawił prawie 2/3 miejskiej zabudowy, w tym całą drewnianą, powstał od niewygaszonego pieca używanego do wyrobu chleba, którego służąca zapomniiała wygaszyć. W wyniku szalejącego przez kilka dni pożaru, ponad 100 tysięcy ludzi pozostało bez dachu nad głową, spłonęło aż 13 tysięcy budynków.

Wielki pożar Londynu był prawdziwą tragedią dla mieszkańców, mimo niewielkiej liczby ofiar śmiertelnych, szacowanych na kilka osób, co wydaje się nieprawdopodobne.

TRUDNO SOBIE WYOBRAZIĆ SYTUACJĘ, W KTÓREJ ZNALEŻLI SIĘ MIESZKAŃCY MŁAWY PO POŻARZE. SPŁONĘŁA WIĘKSZOŚĆ BUDYNKÓW, URATOWANI Z POŻARU MIESZKAŃCY NIE MIELI SIĘ GDZIE SCHRONIĆ, A PRZECIEŻ BYŁ TO JUŻ PRAKTYCZNIE POCZĄTEK PORY ZIMOWEJ, W KTÓREJ TEMPERATURA CZĘSTO SPADAŁA W OKOLICE ZERA. CI, KTÓRZY



Kościół św. Trójcy

MIELI ZNAJOMYCH, KREWNÝCH MOGLI SIĘ DO NICH UDAĆ, ŻEBY PROSIĆ O PRZYJĘCIE PRZYNAJMNIEJ NA JAKIŚ CZAS. CI KTÓRZY NIE MIELI TAKIEJ MOŻLIWOŚCI, MUSIELI RADZIĆ SOBIE W SPALONYM MIEŚCIE.

Nadchodziła zima i sytuacja stawała się jeszcze bardziej tragiczna. Pamiętajmy, że nie było jak obecnie, instytucji niosącej administracyjnie pomoc poszkodowanym. Mieszkańcy musieli liczyć tylko na siebie. Na dodatek spalił się budynek kościoła, co można było tłumaczyć jako karę Bożą. Również władze miasta nie miały swojej siedziby. Trudno jest stwierdzić, czy spłonęła również siedziba starosty mławskiego, mieszcząca się na tzw. „zamku”. O tym zachowane później dokumenty nie informowały. Tym niemniej, po takiej tragedii życie w mieście powracało do normalności bardzo długo.

Czy Mława była pod względem pożarowym miastem zaniedbanym, bo mającym w większości drewniane domy, bardzo sprzyjające rozprzestrzenianiu się ognia? Była typowym małym miastem prowincjonalnym, które miało takie same trudności, jak wiele innych miast w Rzeczypospolitej. Stanisław Bystron opisując obyczaje w dawnej Polsce, tak przedstawił sytuację podobnych miast: „Niebezpieczeństwo pożaru było bardzo wielkie; ciągle płonęły miasta. Małe drewniane miasteczka płonęły co pewien czas; pożar zaczynał się najczęściej w ożywionej, gęstej i niechlujnej ulicy, po czym przenosił się na inne części osady, zupełnie bezbronnej wobec żywiołu”.

Płonęły również wielkie miasta mające dużo więcej budynków murowanych. Zniszczenia były czasami bardzo wielkie. W Wilnie w 1748 roku „ofiara pożaru padło 13 kościołów, synagoga, 25 pałaców, 469 kamienic i 146 sklepów”. W mniejszych miastach

ludność przyjmowała skutki pożarów jako karę Bożą, „modlono się, rzucając w ogień sól święconą w dzień św. Agaty.” Zazwyczaj obrona przed pożarem była bardzo słaba i zawsze organizowana już w trakcie jego niszczycielskiego działania. Pozostawała więc modlitwa.

TRZEBA PAMIĘTAĆ, ŻE 40 LAT WCZEŚNIEJ MŁAWA ZOSTAŁA DOPROWADZONA DO UPADKU PO POŻARZE W CZASIE „POTOPU” SZWEDZKIEGO, KIEDY Z PONAD 300 BUDYNKÓW ZACHOWAŁO SIĘ TYLKO 41. PRZEZ KILKADZIESIĄT LAT WZGLĘDNIEGO POKOJU MOGŁO ZOSTAĆ POBUDOWANE NAJWYŻEJ DRUGIE TYLE. NIE BYŁO WIĘC TO MIASTO Z POCZĄTKU XVII WIEKU LICZĄCE PONAD 300 DOMÓW.

Pożar w 1692 roku musiał być wyjątkowo intensywny i gwałtowny, obejmujący szybko większość drewnianych budynków, skoro ogień został przeniesiony na stojący w środku rynku murowany ratusz i kościół parafialny, których nie udało się odizolować od płomieni. Oba budynki spłonęły doszczętnie. Jak zanotowano w późniejszych aktach wizytacyjnych, z mławskiej świątyni, zbudowanej w stylu gotyckim, pozostały wypalone mury i fundamenty. Gwałtowność pożaru spowodowała, że z dymem poszły drewniane ołtarze, obrazy,

piękne organy. Uratowano jedynie barokowe tabernakulum oraz znajdujące się w skarbcu księgi metrykalne i miejskie.

Nie ma przekazów co zostało uratowane z ratusza. Nie wiadomo również ile ludzi straciło życie. Zniszczenia były bardzo poważne, chyba nawet większe niż z „potopu”, skoro król Jan III Sobieski już w następnym roku zwolnił miasto od płacenia podatków na kilka lat. Specjalny dokument w takich okolicznościach wystawiała kancelaria królewska. Ów dokument był przechowywany przez władze miejskie, a od 1929 roku znajdował się w zbiorach miejskiego muzeum. W 1940 roku wraz z innymi zabytkami został zagrabiony przez Niemców i wywieziony do Królewca, gdzie zaginął.

Wielkie zniszczenia spowodowane przez ogień nie ominęły miasta w XVIII wieku. Znany jest pożar z 1776 roku, w trakcie którego spaliły się zabudowania na pięciu ulicach. Najgorzej ucierpiała ulica Żydowska (obecnie Warszawska) w większości zamieszkała przez wyznawców starozakonnych. Spaliły się wówczas 83 domy. W XIX wieku zanotowano trzy wielkie pożary. Prawdopodobnie w 1840 roku spaliło się kilka domów przy ulicy Działdowskiej (obecnie Żwirki), 30 lat później pożar strawił kilka domów i zabudowań gospodarskich przy ulicy Wójtostwo. Kilka lat później spłonęło kilkanaście stodół i innych zabudowań w tym rejonie miasta.

Dr Leszek Arent, wiceprezes
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

SEPARACJA: SZANSA CZY DROGA DO ROZWODU?

ŁUDZIE\\ Liczba rozwodów z roku na rok rośnie w zatrważającym tempie. Czy jednak ten radykalny krok jest jedynym rozwiązaniem w przypadku poważnego kryzysu w związku? Na szczęście pary coraz częściej decydują się na terapię, co często bywa zbawienne.

Coraz częstsze staje się także tymczasowe rozwiązanie, które m.in. w Stanach Zjednoczonych nie jest niczym zaskakującym, zaś u nas powoli zyskuje popularność: separacja. O tym, z czym ona się wiąże, odpowiadamy widząc to zjawisko okiem prawnika oraz psychologa.

OKIEM PSYCHOLOGA

Na separację można spojrzeć z dwóch, skrajnie różnych perspektyw.

DLA JEDNYCH BĘDZIE TO POCZĄTEK KOŃCA, DLA INNYCH PRÓBA RATOWANIA ZWIĄZKU. NIEZALEŻNIE OD SPOJRZENIA, WYDAJE SIĘ BYĆ OSTATNIĄ, DANĄ SOBIE SZANSĄ, PUNKTEM NA ROZDROŻU, DECYDUJĄCYM O TYM, W KTÓRYM KIERUNKU IŚĆ DALEJ.

Dla niektórych par będzie to czas, w którym z dystansu będą mogły spojrzeć na swój związek, uświadomić sobie wzajemne potrzeby oraz popracować nad sobą i nową jakością wspólnego życia. Nabranie perspektywy dzięki rozdzieleniu, zarówno fizycznemu, jak i czasowemu, ułatwia spojrzenie na wiele problemów w zupełnie inny, zdrowszy sposób. Powiedziałabym, że może być to etap, podczas którego zrozumiemy, czego tak naprawdę chcemy, zarówno od związku, jak i własnego życia. Konsekwencją może być obudzenie nowych pokładów namietności i zaangażowania, dokładnie tak, jak byśmy zaczęli wszystko od nowa. Z drugiej strony



Zdjęcie ilustracyjne. Fot.unsplash

może okazać się, że po zasmakowaniu oddzielnego życia, szczęśliwsi będziemy osobno.

Bywa również tak, że separacja, zamiast okresu próbnego, staje się świadomym rozwiązaniem na dłużej. Decydować o tym mogą kwestie majątkowe, zwłaszcza w przypadku posiadania dzieci. Rozwód może znacznie obniżyć poziom życia, w związku z czym pary, pomimo ułożenia sobie oddzielnego życia, prawnie pozostają wciąż razem. Niezależnie od podejścia, jest to rozwiązanie, które trzeba dobrze przemyśleć pod kątem swojego własnego życia. Podobnie jak w przypadku rozwodu, niesie za sobą szereg burzliwych emocji oraz implikacji prawnych, które także będą miały wpływ na życie wszystkich członków rodziny. Trudno zatem jednoznacznie powiedzieć, czy separacja jest dobrym, czy kiepskim

rozwiązaniem. Jest to bardzo indywidualna kwestia, która może okazać się ratunkiem dla związku (czy też własnego życia) lub przynieść sporo emocjonalnych szkód. Zwłaszcza, jeśli jedna ze stron wciąż widzi w niej szansę na ratunek, a druga jest już „jedną nogą na wolności”.

psycholog
Magdalena
Kowalska



OKIEM PRAWNIKA

„Separacja czy rozwód, które rozwiązanie wybrać?” — często spotykam się z takim właśnie pytaniem. Zaczniemy może od kwestii podstawowej — separacja i rozwód nie są instytucjami tożsamymi.

Należy zwrócić uwagę, że wyróżniamy separację faktyczną, która nie jest uregulowana przepisami prawa, a niestety istnieje

w wielu małżeństwach. Jest to sytuacja, w której wspólne pożycie małżonków w zasadzie nie istnieje, ponieważ przynikłowo wygasły uczucia ich łączące, nie prowadzą wspólnego gospodarstwa domowego, jednak małżonkowie nie podjęli kroków prawnych celem uregulowania tego stanu, np. poprzez separację sądową czy też rozwód.

Orzeczenie separacji przez Sąd nie powoduje ustania małżeństwa, a zatem niemożliwe jest ponowne zawarcie związku małżeńskiego, natomiast po orzeczeniu rozwodu byli małżonkowie mogą wstąpić w nowe związki małżeńskie. Jest to główna, ale nie jedyna różnica pomiędzy separacją a rozwodem.

Generalnie postępowanie sądowe w przypadku separacji i rozwodu przebiega w podobny sposób. Sąd przy orzeczeniu separacji

badając przesłanki pozytywne, tj. zupełny rozkład pożycia jak i negatywne, np. sprzeczność orzeczenia separacji z dobrem wspólnych małoletnich dzieci.

Co to w praktyce oznacza? W przypadku separacji należy wykazać, że między małżonkami doszło do zupełnego rozkładu pożycia, a więc ustały trzy główne więzi: gospodarcza, fizyczna i emocjonalna. Przy rozwodzie dodatkowo istotne jest, aby rozkład ten był trwały. Jak długo stan rozkładu pożycia małżeńskiego powinien się utrzymywać? Bardzo trudno na takie pytanie odpowiedzieć, każde małżeństwo jest inne, z inną historią i przeszłością. W niektórych przypadkach będzie to kilka miesięcy, winnych kilka lat.

CO WAŻNE,
W PRZYPADKU, GDY
SĄD DOJDZIE DO

PRZEKONANIA, ŻE W SKUTEK ORZECZENIA SEPARACJI CZY ROZWODU MOGŁOBY UCIERPIĆ DOBRO MAŁOLETNICH DZIECI — A ZATEM WYSTĄPI PRZESŁANKA NEGATYWNA — POWÓDZTWO TAKIE ODDALI.

Zarówno w wyroku orzekającym separację jak i rozwód sąd orzeka:

- które z małżonków ponosi winę za rozpad małżeństwa, chyba że małżonkowie zgodnie wniosą o zaniechanie orzekania o winie,
- o władzy rodzicielskiej nad wspólnym małoletnim dzieckiem,
- o kontaktach rodziców z dzieckiem,
- o alimentach,
- o sposobie korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania

SEPARACJA JEST OKRESEM PRZEJŚCIOWYM, PRÓBĄ RATOWANIA MAŁŻEŃSTWA, NIESTETY W WIELU PRZYPADKACH KOŃCZY SIĘ JEDNAK ROZWODEM.

Konsultacja z prawnikiem i analiza konkretnego stanu faktycznego pomoże w wyborze najlepszego rozwiązania, tak aby małżonkowie mieli poczucie dobrze podjętej decyzji.

prawnik
Milena
Sawczuk
- Kołpacka



PASJA PRZERODZIŁA SIĘ W BIZNES

Wszyscy pragniemy, by produkty którymi się otaczamy były niepowtarzalne. W dobie masowości chcemy odkrywać to, co jest wyjątkowe i dzielić się pięknem, które może umilić codzienność. Rozmawiamy z Natalią Kilijańską, która prowadzi sklep z rękodziełem. Z jakimi wyzwaniem wiąże się taka działalność? Czy przynosi dużo satysfakcji?

— Od roku prowadzisz mały sklepik w Dźwierzutach z rękodziełem. Obecnie wielu rękodzielników działa wyłącznie internetowo. Co skłoniło cię do tego, by wyjść poza internet i otworzyć sklep?

— Otwarcie sklepu to przede wszystkim dodatkowy punkt sprzedażowy. W domu nie było już warunków do pracy, bo zaczęło się robić ciasno. A teraz, razem ze sklepem mam również swoją małą pracownię, gdzie cichaczem można podejrzeć jak pracuję i jaki potrafię zrobić przy tym bałagan...

— Lubimy słuchać o początkach związanych z rękodziełem – jak to było u ciebie? Pamiętasz, jak zaczęła rozwijać się twoja pasja?

— W sklepie mam powieszoną grafikę z tekstem „mama się śmieje, że kiedyś nawet guzika mi się nie chciało przyszyć...” I tak, to prawda, nie kręciło mnie to wcale. Z czasem szyć nauczyłam się sama. Ale z rad mamy krawcowej korzystam do dzisiaj. Zaczęło się tak: ja, miłośniczka słodczy, zapragnęłam mieć takiego „słodczy”, którego nie da się poznać! Około 8 lat temu po kilku nieudanych próbach powstał prototyp pierwszego ciastka. Był to herbatnik – fit ciasteczko bez kalorii, cukru, glutenu itp. Miękki, pluszowy, idealny do kochania i przytulania.

nia. Później powstały inne modele słodczy w różnych wersjach kolorystycznych. Jako pierwsi wprowadziliśmy na polski rynek tego typu produkty. I w planach mamy kolejne.

— A co można w twoim sklepie znaleźć? Czy są to wyłącznie twoje produkty, czy współpracujesz też z innymi rękodzielnikami?

— Poza moimi produktami, mamy w sklepie dużo pięknych rzeczy od artystów z Dźwierzut, ale też z innych miejscowości z Polski. Są szydełkowe maskotki, drewniane dekoracje, naturalne świece, ceramika, biżuteria. Dla każdego coś się znajdzie, a jak nie to przygotujemy.

— Sklep stacjonarny to w dzisiejszych czasach spore wyzwanie. Mogłabyś nam zdradzić, co wydaje się najtrudniejsze w prowadzeniu takiego sklepu?

— Najtrudniejsze w tym wszystkim jest zdobywanie zaufania i zainteresowania klientów.

— Prowadzenie sklepu, osobisty kontakt z klientem daje chyba dużo satysfakcji. Jakie momenty w swojej pracy lubisz najbardziej?

— NAJBARDZIEJ LUBIĘ OBLIZANE SZYBY W MOIM SKLEPIE! TAK. CZĘSTO SIĘ ZDARZA, ŻE WITAJĄ MNIE NAPRAWDĘ OBLIZANE SZYBY W DRZWIACH I OKNACH. ODCISKI MAŁYCH RĄCZEK I UST... MAŁE DOWODY NA TO, ŻE NASZE PRODUKTY W SKLEPIE WZBUDZAJĄ ZAINTERESOWANIE.

Kontakt z klientem bywa też trudny i czasami zabawny. Zdarzył mi się kiedyś



Pani Natalia tworzy rękodzieło, które można zakupić w internecie oraz sklepie stacjonarnym

„pozew” do Sanepidu za niehigieniczne przetrzymywanie produktów spożywczych – chodzi tu dalej o moje poduszki-ciastka... Zdarzają się dzieciaki zawiedzione tym, że jednak nie da się tego zjeść.

— Czy poza sprzedażą prowadzisz też warsztaty, czy kursy związane z rękodziełem? A może wystawy twoich prac?

— Niestety na warsztaty nie mam czasu. Pracuję sama i czasami nie wystarcza dnia, żeby ogarnąć wszystkie sprawy sklepowe. Ale mamy poważne plany rozwojowe i w niedługim czasie planujemy trochę zmian i nowości.

— Skąd nazwa sklepu „Niebieska Ryba”?

— Sklep nazywa się CHATA, a Niebieska Ryba to marka w firmie. Marka ta obejmuje produkty typu: pluszowe poduszki w kształcie słodczy w rozmiarach XXL i maskotki. Szyję też wg indywidual-

nych projektów i pomysłów Klientów, oczywiście gdy te pomysły nie zbyt mocno wychodzą poza granice moich możliwości.

Skąd nazwa? Miało być oryginalnie i niepowtarzalne, a do tego w mazurskim klimacie. Do tego to mój ulubiony kolor... Pomysł był kilka, ale Niebieska Ryba wygrała. Ciekawostka: początkowo sklep nazywał się Niebieska Ryba i były tam dostępne tylko nasze markowe produkty. Z czasem zaczęliśmy do współpracy zapraszać innych rękodzielników i trzeba było zmienić nazwę. Poza tym Niebieska Ryba kojarzyła się wielu osobom ze sklepem zoologicznym, a wędkarze szukali u nas zanęty na ryby!

— Co jest dla ciebie największą motywacją?

— Największą motywacją i jednocześnie bezwzględny krytykiem jest mój syn. Wojciech ma 11 lat. Zawsze lubi skomento-

wać to co robię i czasami nie przebiera w słowach: „mamo, ty mi nigdy nie nie uszyłaś”, „beznadziej”, „epicko”... Ma w sklepie swoją autorską maskotkę. Asystent raczej z niego nie wyrośnie, ale znane mu będą wszelkie przygody sklepowe.

— A na jakieś inne pasje czy zainteresowania jest jeszcze czas?

— Kiedyś uwielbiałam czytać, ale wraz z pojawieniem się dziecka swoje książki zamieniłam na bajki. Teraz lektury szkolne i ewentualnie dla odmiany instrukcja obsługi maszyny haftującej. Ale niezmiennie od wielu, wielu lat rodzinie uprawiamy turystykę w prawie wszystkich możliwych jej rodzajach.

— Pochodzisz z Mrągowa, ale od wielu lat mieszkasz w Dźwierzutach z rodziną. Czy to twoje miejsce na ziemi?

— Nie. To nie jest moje miejsce na ziemi. Takiego

prawdziwego jeszcze nie znalazłam... Ale jest kilka urokliwych miejsc do których chętnie wracamy i które razem tworzą nasze małe miejsca na ziemi.

— Bycie mamą, prowadzenie domu i własnej działalności nie jest łatwym zadaniem. Jak to wszystko udaje ci się pogodzić?

— To tylko kwestia dobrej organizacji. Pracuję na własnych zasadach, bez większej presji i wyrzutów sumienia. Mam czas na wszystko, co dla mnie jest ważne, i nie myślę tylko o pracy. Własna działalność ma sporo plusów. Ale minusy też są...

— Czy czujesz się osobą szczęśliwą i spełnioną?

— Tak. Jestem szczęśliwa i spełniona. Mam męża, syna, dom i 3 psy. Mam rodziców i przyjaciół. Mam pracę, którą lubię.

— A jakie jest twoje największe marzenie?

— Mam sporą listę marzeń do spełnienia, ale to moje małe dziwactwa i nie chcę się nimi chwalić.

— Dlaczego czasem na moje pytania odpowiadasz w liczbie mnogiej?

— Bo firma to ja i mój mąż. On ogarnia wszystko to, o czym ja nie pamiętam i czego nie lubię. Informatyka, księgowość, transport, wsparcie duchowe i finansowe, ukojenie nerwów i analiza oraz ostateczna krytyka pomysłów.

— Czego możemy ci życzyć?

— Więcej pomysłów i cierpliwości w ich realizacji. Więcej Klientów. I mniej złamanych igieł. Zapraszamy do odwiedzenia naszego sklepu w Dźwierzutach.

Joanna Karzyńska

j.karzyńska@gazetaostryżyna.pl

REKLAMA

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdź jako opiekunka do Niemiec lub Holandii i zarób nawet do **1900€ netto!**

Zadzwoń!
+48 500 401 901

152230p01-a-M

WSZYSTKO W RĘKACH KOBIETY!

Marzena Gajdowska podjęła 16 lat temu odważną decyzję o porzuceniu pracy na etacie w samorządzie i założeniu własnego salonu kosmetycznego. Przed nią kolejne wyzwania i wytyczanie granic. Niedawno wstąpiła do wojskowej formacji WOT.

— Dlaczego zrezygnowała pani z pracy w budżetówce, urlopów, 13. pensji, premii, stałych godzin pracy i wolnych weekendów i postanowiła otworzyć własny biznes?

— Nie odpowiadały mi zasady, godziny pracy, atmosfera, obowiązki i słuchanie poleceń innych. Jestem wolnym duchem. Trudno zamknąć mnie w określonych ramach. Zawsze wolałam sama sobie wyznaczać cele i zadania. Bycie szefem jest zdecydowanie najlepszym rozwiązaniem.

— Dlaczego kosmetyka? Kiedy odkryła pani swoje zamiłowanie do kosmologii i co sprawiło, że zdecydowała się iść w tym kierunku?

— Na pewnym etapie swojego życia chciałam pewnej zmiany. Lubię się rozwijać, zmieniać swoje życie, przekraczać własne granice. Kosmetologia interesowała mnie od dawna. W 2007 roku pojawiła się myśl, że powinnam wziąć sprawy w swoje ręce i dowiedzieć się więcej o poprawnej pielęgnacji skóry i ciała. W ten sposób zaczęła się moja przygoda z kosmologią. Postanowiłam nauczyć się tego zawodu, najpierw w szkole, potem na szkoleniach. Do dziś systematycznie się doksztalcam, zdobywam wiedzę, umiejętności, doświadczenie. Własny salon i klientki bardzo mi w tym pomagają.

— Jakie były początki własnego salonu?

— Początki były banalne. Zaczęłam ćwiczyć na koleżankach w domu, koleżankach z pracy. Pierwsze masaże, zabiegi twarzy, manicure, pedicure wykonywałam dla rodziny

i znajomych. Zanim ukończyłam szkołę miałam już własnych klientów. Potem zrezygnowałam z pracy na etacie i otworzyłam własny salon kosmetyczny. Przez te wszystkie



Fot. arch. Marzeny Gajdowskiej

lata ułożyła mi się w głowie pewna misja, która spaja moje wewnętrzne „ja” z tym co robię na co dzień. Zbudowałam ofertę swojego gabinetu oferując klientom konsultację odkrywającą potrzeby ich cery. Podczas zabiegów skupiam się na dobraniu indywidualnych terapii, a moje zalecenia są przemyślane i rozpisane dla konkretnej osoby. Wykonuję zabiegi manicure, pedicure, korekty paznokci wrastających i problematycznych, depilację laserową i woskiem, masaże relaksacyjne twarzy i ciała, zabiegi pielęgnacyjne twarzy, stóp, dłoni.

— Co daje pani największą satysfakcję w pracy?

— Cieszę się, gdy klientki otwarcie mówią, co im się podoba, w jaki sposób im pomogłam, co się zmieniło w ich życiu odkąd współpracujemy wspólnie nad pielęgnacją ciała i urody. To takie ukoronowanie pracy. Cieszy mnie nie tylko każda pozytywna opinia, ale również uwagi i wskazówki, dzięki którym odkrywam,



Salon Kosmetyczny Marzeny Gajdowskiej

co mogę jeszcze poprawić. Lubię wszystko udoskonalać, a potem dowiadywać się, że było warto.

— Córką Marysia też interesuje się kosmologią, czy zamierza iść w ślady mamy?

— Marysia zajmuje się głównie pielęgnacją dłoni

i stóp, wizażem, depilacją. Od kilku lat zdobywa doświadczenie w moim salonie. Czy przejmie firmę? Nie wiem. Jest przed maturą i decyzją o wyborze drogi zawodowej. Otworzyłam przed nią drzwi i stworzyłam szansę, a co z tym zrobi, zobaczymy.



— Jaki jest pani największy zawodowy sukces?

— Mam nadzieję, że jest on jeszcze przede mną. Nie lubię spoczywać na laurach. Uważam, że do tej pory mogę być dumna ze swojej



świadomości, do czego dokładnie dążę i z konsekwencji wdziałaniu.

— Każda kobieta chce być wiecznie młoda i piękna. Co można zrobić, aby przedłużyć swoją młodość?

— NIE MOŻEMY ZATRZYMAĆ CZASU, ALE MOŻNA SPRAWIĆ, ŻE BĘDZIE WYGLĄDAĆ SIĘ BARDZO DOBRZE W KAŻDYM WIEKU. WSZYSTKO W RĘKACH KOBIETY! DOBRY WYGLĄD POD WIELOMA WZGLĘDAMI ZALEŻY TEŻ OD GENETYKI.

— Pielęgnacja to podstawa, więc co oznacza hasło „rutynowa pielęgnacja”?

— Pielęgnacja to oczyszczenie skóry, wprowadzenie koncentratów serum, masaże, dobre maski. Składniki, które znajdują się w maskach do użytku domowego są zupełnie inne niż te w maskach, które kupujemy do użytku profesjonalnego.

— Kosmetologia leczy oznaki starzenia, czy tylko

pomaga przez chwilę je ukryć?

— Kosmetologia to regularność. Odpowiednie substancje muszą być stale dostarczane do skóry we właściwym trybie. Tylko wtedy będziemy w stanie poradzić sobie z wieloma problemami. Prawie każda kobieta lubi poddawać swoje ciało różnym zabiegom kosmetycznym i ulepszącym. Niewiele kobiet jest jednak świadomych, że niektóre zabiegi należy wykonać tylko w gabinetach. Spotkanie z dobrą kosmetyką czy kosmologiem może radykalnie zmienić nastawienie do pielęgnacji, zmniejszyć bezsensowne wydatki na nieodpowiednie kosmetyki i oczyścić nie tylko pory, ale i duszę. Pomagam zarówno kobietom, jak i mężczyznom, którzy też mają swoje problemy.

— Własny biznes i salon kosmetyczny to duże wyzwanie, ale nie ostatnie. Niedawno została pani żołnierzem Wojsk Obrony Terytorialnej. Porzuciła pani kosmetykę dla armii?

— To kolejne przekraczanie własnych możliwości i granic. Cały czas się sprawdzam na różnych polach. Nie wiem, co jeszcze mogę osiągnąć. I to jest ciekawe, intrygujące. Nie zamierzam jednak rezygnować z kosmetyki i salonu. Lubię to, co robię.

— Kolejne wyzwanie to...

— Nauka jazdy na snowboardzie i wyprawa z deską w Alpy. Potem będą następne.

— A jak po 16 latach ocenia pani swoją decyzję? To był dobry wybór?

— To była jedna z moich najlepszych decyzji, jakie podjęłam w swoim życiu.

Renata Szczepanik

r.szczepanik@gazetaolsztynska.pl

UKRAIŃSKI BIZNES MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ DO WZROSTU POLSKIEGO PKB

Ukraiński biznes może przyczynić się do wzrostu polskiego PKB - ocenił w rozmowie z PAP szef śląskiego oddziału Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej Roman Drybs. Dodał, że spółki z kapitałem ukraińskim mogą stać się ważnym „pasem transmisyjnym” dla polskich firm po rozpoczęciu odbudowy Ukrainy.

Drybs, który jest jednocześnie szefem Centrum Doradczo-Biznesowego PUIG, zaznaczył, że spośród ok. 24 tys. działających w Polsce spółek z kapitałem ukraińskim ponad 3,6 tys. powstało w ubiegłym roku. Są to - jak mówił - głównie małe i średnie firmy oferujące różnego rodzaju usługi, m.in. salony kosmetyczne i fryzjerskie, punkty gastronomiczne, ale też np. firmy IT czy architektoniczne.

Powołując się na raport Polskiego Instytutu Ekonomicznego, szef śląskiego oddziału PUIG powiedział PAP, że spółki z kapitałem ukraińskim działają przede wszystkim w handlu (22 proc.), budownictwie (19 proc.) oraz transporcie i gospodarce magazynowej (14 proc.). „Większość z przedsiębiorców decyduje się na uruchomienie spółki w Polsce, nie likwidując biznesu

na Ukrainie, po to, żeby mieć źródło utrzymania dla siebie i rodzin” - wyjaśnił.

Rozmówca PAP zaznaczył, że uruchomienie biznesu w Polsce przez Ukraińców wcale nie jest proste i tanie: wiąże się m.in. z założeniem podmiotu gospodarczego oraz sprowadzeniem potrzebnego do prowadzenia biznesu sprzętu. Jak podkreślił Drybs, przedsiębiorcy z Ukrainy nie korzystają w Polsce ze specjalnych ulg ani uproszczeń proceduralnych; często też napotykają problemy z relokacją majątku ze względu na przepisy. Tak było np. z dużą firmą produkującą szkło optyczne dla przemysłu wojskowego i kosmicznego, która zamierzała przenieść produkcję do Polski - wskazał.

„Relokacja wiązała się z przewiezieniem do Polski bardzo zaawansowanych technicznie maszyn produkcyjnych, co okazało się

niemożliwe, bo kupując te urządzenia w Niemczech, spółka skorzystała z ukraińskich dotacji i została zwolniona z podatku VAT przy imporcie. W efekcie nie dostali zezwolenia na wywóz tych maszyn” - powiedział.

Drybs zauważył, że są ukraińskie spółki, które przeniosły się do Polski, ale nie są w stanie działać ze względu na nieznaną moc przepisów i brak specjalistów. Podał przy tym przykład dwóch dużych firm deweloperskich, usługujących kupować działki budowlane i ruszyć z budową. „Zapewniali, że mają wszystko, czego potrzeba do prowadzenia biznesu, i nie mogli przyjąć do wiadomości, że nie da się tego zrobić bez polskich inżynierów, doradców, prawników” - powiedział.

Ekspert podkreślił, że każda ukraińska inwestycja kapitałowa musi być zintegrowana z polskim systemem prawnym, rynkiem pracy. Jak ocenił, niektórzy ukraińscy przedsiębiorcy nie do końca zdają sobie sprawę z różnic w ekosystemach biznesowych występujących pomiędzy krajami Unii Europejskiej a Ukrainą.



Według Romana Drybsa skomplikowaną sprawą jest też sam transfer kapitału, ponieważ polskie banki i urzędy celne bardzo dokładnie przyglądają się środkom finansowym, które legalnie i oficjalnie mają pojawić się na rachunkach

bankowych w UE. „A już na pewno nie można przyjść do banku z walizką pieniędzy i wpłacić je na konto czy zapłacić urzędnikowi za przyspieszenie różnych procedur” - zaznaczył.

Pytany o to, jaki może być wpływ biznesu ukraińskiego na polską gospodarkę, szef śląskiego oddziału PUIG ocenił, że firmy te mogą przyczynić się do wzrostu gospodarczego - czy uiszczając w Polsce podatki, czy nawet robiąc zakupy. Zaznaczył, że zdecydowana większość ukraiń-

skich przedsiębiorców nie zamierza wycofywać się z Polski nawet po zakończeniu wojny. W jego opinii część z nich „może stać się ważnym pasem transmisyjnym dla polskiego biznesu po uruchomieniu procesu odbudowy Ukrainy”.

W ciągu roku od rozpoczęcia rosyjskiej inwazji granicę polsko-ukraińską przekroczyło 9,98 mln uchodźców z Ukrainy, przy czym wróciło tam ponad 8,09 mln osób. Na koniec 2022 r. polskim ZUS-em było objętych prawie 746 tys. pracowników z Ukrainy, wśród których niemal połowę stanowiły kobiety. Oprócz 3,6 tys. spółek z kapitałem ukraińskim, w 2022 r. w Polsce zarejestrowano też 10,2 tys. jednoosobowych działalności gospodarczych założonych przez osoby z obywatelstwem Ukrainy.

źródło: PAP (ewes/ mk/)

NFOŚiGW: FIRMY ENERGOCHŁONNE ZAWNIOSKOWAŁY O PONAD 3,8 MLD ZŁ WSPARCIA

Firmy energochłonne złożyły wnioski na ponad 3,8 mld zł finansowego wsparcia - dowiedziela się PAP w Narodowym Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Najwięcej, bo 151 wniosków złożyły duże firmy. Przedsiębiorstwa wnioskowały głównie o pomoc w wysokości do 4 mln euro.

Na początku lutego uruchomiono nabór wniosków dla firm z sektorów energochłonnych. Program związany był z nagłymi wzrostami cen gazu ziemnego i energii elektrycznej w 2022 r. Został on opracowany na podstawie ustawy z 29 września 2022 r. o zasadach realizacji programów wsparcia przedsiębiorców w związku z sytuacją na rynku energii w latach 2022-2024.

Przedsiębiorstwa energochłonne mogły składać wnioski do 22 lutego.

Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (NFOŚiGW), który jest operatorem programu w odpowiedzi na pytania PAP poinformował, że w ramach programu złożono w sumie 234 wnioski o wsparcie finansowe. Dodano, że zidentyfikowano 7 duplikatów wniosków.

O POMOC FINANSOWĄ WNIOSKOWAŁY GŁÓWNIEM DUŻE PRZEDSIĘBIORSTWA (151). PONADTO WNIOSKI ZŁOŻYŁO 66 ŚREDNICH FIRM, 15 MAŁYCH I DWA MIKRO-PRZEDSIĘBIORSTWA.

Zgodnie z programem, firmy mogły wnioskować o wsparcie w wysokości do 4 lub do 50 mln euro. Najwięcej wniosków, bo 179



dotyczyło pomocy bazowej w wysokości do 4 mln euro. W 55 wnioskach zawnioskowano o wsparcie do 50

mln euro. NFOŚiGW poinformował ponadto, że firmy zawnioskowały w sumie o wsparcie w wysokości 3

835 701 883,07 zł. Budżet programu rekompensat dla sektorów energochłonnych wyniósł 5 mld zł.

Fundusz wyjaśnił, że ocena wniosków - wraz z etapem uzupełnień - będzie trwała do 14 dni. „W tym terminie zostaną zawarte również umowy o dofinansowanie. Płatności są przewidziane w terminie do 10 dni od zawarcia umów o dofinansowanie” - dodano w odpowiedzi.

źródło: PAP (mick/ drag/)

Krzyżówka klasyczna z hasłem

1	48			52		55		59		2		63		67		71		3			76			80	
	4										10													14	
						4								5						22					
6										7											8				
				9										10											
						13																			
11										12											13				
											16							24							
						14	57		61					15	69		72								
16			50		54					17		65							18		77				81
	12												1												
					19									20											
21									22																
						6							26												
					24																				
26		49								27		64		68						28			79		
					29	56		60								30		74							
31					53			32													33				
					25																				
					34																				
36			51							37											38	78			82
		</																							

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12		13	14	15	16	17		18	19	20	
21	22	23	24	25	26																			

POZIOMO: 1) stacyjny lub komórkowy; 2) mieszka w Ankarze; 3) teren do ćwiczeń wojskowych; 4) odtwórca roli w filmie; 5) jednostka natężenia prądu; 6) słoi sprzed tysięcy lat; 7) kwas plus alkohol; 8) choroba zakaźna, efekt brudnej rany; 9) program wymiany studentów w Unii Europejskiej; 10) gatunek gryki; 11) Margaret, firma kosmetyczna; 12) Morricone, autor muzyki filmowej; 13) mebel z mnóstwem półek; 14) doroczna nagroda filmowa; 15) wzmianka prasowa; 16) karbowany, kolorowy papier; 17) broń żmii; 18) ikra dla smakoszy; 19) kraj z Kopenhagi; 20) marszczone w gniewie; 21) kędziorki na główce bobasa; 22) głos na plaży; 23) drewniany pasek boazerii; 24) ofiara zbrodni lub samobójca; 25) długotrwały okres bez opadów; 26) ciasto zwinięte w rulon; 27) jadowity wąż, okularnik indyjski; 28) imię Tesli; 29) wynik dodawania; 30) oszklony otwór w ścianie; 31) Jo - norweski pisarz; 32) językoznawca; 33) zawodowo próbuje

wina; 34) rzadkie imię żeńskie; 35) talia do wróżb; 36) rytm pracy serca; 37) część telewizora; 38) do smarowania pieczywa; 39) palony cukier; 40) opiekacz do grzanek; 41) chroni głowę zimą; 42) ogród oliwny; 43) niebieski barwnik do tkanin; 44) ze stolicą w Bukareszcie; 45) wyjątkowo trudne położenie, tarapaty; 46) przewodnik muz; 47) grana na scenie

PIONOWO: 2) poskramiacz zwierząt; 3) amerykański step; 16) peklowana karkówka; 17) centralna część atomu; 18) staw z rzepką; 27) pies, mieszaniec rasowy; 30) Joyce Carol, pisarka amerykańska; 33) austriacka marka motocykli; 36) barwny luk na niebie; 39) kolor w kartach; 42) ciekły w butli; 48) jeden z żółtych serów; 49) Ferenc, węgierski kompozytor; 50) wystawne przyjęcie; 51) kraj w Himalajach; 52) pokrowiec, etui; 53) Olgiard dla kolegów;

54) znana marka obuwia sportowego; 55) miasto olimpiady z 1998 roku; 56) droga miejska; 57) wyraz bliskoznacznego; 58) oprawa lustra; 59) austriacka marka sprzętu narciarskiego; 60) bojowy w wojsku; 61) roślinny motyw dekoracyjny; 62) czynny wulkan na Sycylii; 63) okrągła budowla; 64) land wokół Monachium; 65) coś słodkiego po obiedzie; 66) wdychany nad morzem; 67) tekturowe pudełko; 68) nalewka na ziołach, piołunówka; 69) szpilka przy bucie; 70) płynie przez Kościan; 71) rośnie w miarę jedzenia; 72) okrągły kotłecik mielony; 73) kosmetyk do rzęs; 74) Norwegia dla Norwega; 75) strome, poszarpane wybrzeże morskie; 76) przenośna lampka; 77) sypie się pod nosem; 78) auditing, kontrola; 79) wyciąg z ksiąg; 80) przyprawa do pizzy; 81) tanie irlandzkie linie lotnicze; 82) budynek dla bydła

PRACA

NML Zaopiekuję się starszą osobą, 511-483-708

OPIEKUNKA OSÓB STARSZYCH Przyjmę ofertę opieki nad osobą starszą, z zachowaną sprawnością ruchową, nieleżącą. Posiadam wieloletnie doświadczenie w pielęgnacji oraz pomocy w codziennych obowiązkach., 507-206-841

PRACOWNIKA do gospodarstwa rolnego do pracy przy bydle mięsnym. Zakwaterowanie, wyżywienie, pensja. 510686670

WYSPECJALIZOWANA opiekunka medyczna z wieloletnim doświadczeniem, podejmie pracę na godziny (dzień i noc). Giżycko i okolice. 517-385-509

ZATRUDNIĘ MURARZY
tel.506-439-480.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501253859

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501253859

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501253859

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501253859

SPRZEDAM

DREWNO opałowe Nidzica/ Działdowo, 514-522-120

NIDZICA- Sprzedam drewno opałowe mieszane, 886-845-209, 798-662-300

NIDZICA-SPRZEDAM silnik 11KW z długim przewodem, 2 opony 750-20., 884-608-982

NML Sprzedam narzędzia ślusarskie sprawne po przeglądzie, dwie kanapy skórzane, lodówko- zamrażarkę dużą trzyletnią, kuchnię gazowo- elektryczną trzyletnią, bogate wyposażenie, 517-418-879

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI-GUTKOWSKI; obsługujemy Państwa od XXw., **NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM**, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail: ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel. 89/649-31-19, 604-222-552

DO wynajęcia mieszkanie w centrum Nidzicy., 793-630-979

IŁAWA, sprzedam mieszkanie 62m2, parter, cena: 359.000zł, 513-774-018

JESTEŚ właścicielem udziału w mieszkaniu, działce? Chcesz się tego pozbyć? Zadzwoń, mogę to odkupić. 518538615,

KAWALERKĘ umeblowaną po generalnym remoncie, wynajem, parter. Nidzica, 89-625-31-10

LUBAWA Wynajmę pokój ok.20m2, oddzielne wejście, C.O., WC, cena do uzgodnienia, Lubawa, 727-245-658 lub 605-893-942.

MIESZKANIE 28m2, parter, Saffronka pow.nidzicki, 75tys., 794-035-799

NML Kawalerka 27m2 do wynajęcia, parter, ul.Grunwaldzka, Nowe Miasto Lubawskie, 693-057-571

NML Mieszkanie 56m2 do wynajęcia, dwa pokoje, kuchnia, łazienka, umeblowane, wynajem długoterminowy od 1 kwietnia, ul.3 Maja Nowe Miasto Lubawskie, tel.506-439-480

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

NML Sprzedam dom jednorodzinny z bydenkiem gospodarczym oraz ogrodem, pow.11 arów, spokojna okolica, Nowe Miasto Lubawskie, 604-657-061

NML Sprzedam duży dom z dużym gospodarczym budynkiem, działka 15 ar, Nawra 28, 696-348-176.

NML Sprzedam działki w miejscowości Otręba - 89,6 ara z 30 letnim lasem 74ary oraz działkę 34,77ara. Decyzja o warunkach zabudowy. Ceny do uzgodnienia. OKAZJA! tel.602-136-815.

NML Sprzedam mieszkanie w bloku 53m2, 2 pokoje, kuchnia z wyposażeniem, łazienka, przedpokój z zabudową, 2 piętro, winda, Mszanowo (nowe bloki), 609-636-198

NML Sprzedam nieruchomość zabudowaną o pow.17 arów przy ul.Jagiellońskiej 9a, Nowe Miasto Lubawskie oraz nieruchomość zabudowaną przy ul.Okólnej 52, Nowe Miasto Lubawskie, tel.602-136-815.

NML Wynajmę mieszkanie 44m2, dwa pokoje, salon, kuchnia, łazienka, umeblowane, wynajem długoterminowy, ul.Kopernika, Nowe Miasto Lubawskie, dostępne od 15 marca, tel.506-439-480.

NML Wynajmę mieszkanie w centrum Kurzętnika, pokój z kuchnią i łazienką dla samotnej kobiety, do dyspozycji garaż, 694-057-843

SPRZEDAM dom z lokatorami,(Lubawa) lub zamienię na małe mieszkanie, tel.668078784 po 16.00

SPRZEDAM dwa lokale handlowe w centru Giżycka, 575-910-505

SPRZEDAM działkę budowlaną o pow.0,12a, uzbrojoną. Uzdrawo, 785-541-026

SPRZEDAM gospodarstwo rolne -miejscowość Ogródki, gm.Barciany. Ziemia rolna, budynki gospodarcze, budynek mieszkalny. Więcej informacji: tel. 690-640-482

SPRZEDAM mieszkanie 37m2, M-3, 2p., Nidzica ul.Kościelna, 698-794-094

SPRZEDAM własnościowe, 3 pokojowe mieszkanie o pow.53,44m2, ul.Kopernika Nidzica, 602-749-014

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJME dwa mieszkania na ul.Kwiatowej w Lubawie, tel.509075473

WYNAJME mieszkanie, 604-915-753

AUTO-MOTO

KUPIĘ motocykle MZ, Jawę, inne stare motocykle, WFM OSA, , 504-631-626

NML Sprzedam Ford Kuga 2.0 diesel, 2008r., 32.000zł, 510-107-514

NML Sprzedam Toyota Aygo, 1.0 benzyna 2009r., 4 drzwi, 513-135-528.

SPRZEDAM silnik Forda 2,5l IVECO 2,8 ze skrzynią biegów, 606-513-447

ZWIERZĘTA

JALÓWKĘ wysokocielną wycielenie kwiecień, 516061837

USŁUGI

KOMPLEKSOWE remonty mieszkań. 668-229-231

KOMUNIE, Wesela, imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotel.com

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

OFERUJĘ kompleksowe usługi hydrauliczne. Maszynowe udrożnianie kanalizacji. 508397954

SZYCIE kołder, 665-434-450

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI gazowe, hydrauliczne. 668-229-231

USŁUGI Hydrauliczne i Gazowe, Giżycko i okolice. 606 395 709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

WYCINKA SAMOSIEJEK. Oferujemy 10 tysięcy za hektar. Profesjonalna trzebież lasów. Tel. 512-11-11-21

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
2923otr-a-m

WYKOŃCZENIA MIESZKAŃ i DOMÓW POD KLUCZ- WOLNE TERMINY, szpachlowanie, malowanie, ocieplanie i zabudowy poddaszy, montaż drzwi i okien, podwieszane sufity i ścianki GK, klejenie płytek, kładzenie paneli tel.507-951-949.

ŻWIROWNIA Kruklin, sprzedaż piasku, żwiru do betonu, pospółki do zasypek, ziemi ogrodowej, kamienia. Transport wywrotką., 692-228-536

RÓŻNE

SPRZEDAM długie stare belki, pow.nidzicki, 606-513-447

SPRZEDAM opał suchy oraz cegłę czerwoną, białą i szarą, 606-513-447

NAUKA

JĘZYK ANGIELSKI- KOREPETYCJE, WSZYSTKIE POZIOMY ZAAWANSOWANIA, tel.507-572-218.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

NML Sprzedam krowy cielne i jałówki, 798-893-034

SPRZEDAM indyki, tel.663866446

maszyny rolnicze

NML Sprzedam kosiarkę rotacyjną, śrutownik ssąco- tłoczący, paleciak na tył ciągnika, 698-838-949

NML Sprzedam młynek do zboża elektryczny (fuchtel) 503-920-947.

SKUP CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH, 605-070-911.

SPRZEDAM C360, przyczepa, pług, kosiarka, opryskiwacz, rozrutnik, talerzówka, siewnik, 698-220-636

produkty rolne

KUPIĘ słomę, dużą ilość, 513-629-036

NML Sprzedam mieszankę zbożową- jęczmień+ pszenica, 733-536-808

NML Sprzedam słomę dobrej jakości w kostce, ubiegłoroczną, 56-472-15-69

SPRZEDAM owies. 505033354

SPRZEDAM pszenicę jarą i ozimą, mieszankę, jęczmień. 506-524-720

SPRZEDAM pszenżyto, żyto, atrakcyjna cena, tel.516521874

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

ZIEMNIAKI Irga, Denar sprzedam, (89)645-81-64



Lasy Państwowe

FAKTY I MITY O LASACH PAŃSTWOWYCH

1. TRWA MASOWA WYCINKA POLSKICH LASÓW

W rzeczywistości:

- pozyskiwanie drewna w ostatnich latach znacząco się zmniejszyło. Oto dane Głównego Urzędu Statystycznego (pozyskanie drewna):
2018 r. – 45,59 mln m³
2019 r. – 42,36 mln m³
2020 r. – 39,67 mln m³
(to 13 proc. mniej niż w 2018 r.)
- nadleśnictwa pozyskują drewno zgodnie z planem zatwierdzanym raz na 10 lat przez ministerstwo środowiska. Nie mogą go zmienić, niezależnie od cen i popytu na drewno
- leśnicy pozyskują tylko 3/4 tego, co w ciągu roku urośnie, reszta rok w rok zwiększa zasoby leśne. Oto dane Głównego Urzędu Statystycznego (powierzchnia lasów):
1990 r. – 8,69 mln ha
2021 r. – 9,46 mln ha
- zasoby drewna w Polsce są ponad dwukrotnie większe niż pół wieku temu. Wynoszą 2,5 mld m³, co daje nam piąte miejsce w całej Europie.

Mit

2. LEŚNICY SPRZEDAJĄ POLSKIE DREWNO DO CHIN

W rzeczywistości:

- Lasy Państwowe nie eksportują drewna
- sprzedają 70 proc. drewna stałym od lat kontrahentom, 30 proc. na aukcjach
- leśnicy nie mają wpływu na to, co się potem dzieje ze sprzedanym drewnem. Jest wolność gospodarcza i każda firma może sprzedać takie drewno za granicę
- Polska jest krajem tranzytowym dla zagranicznego drewna. Takie drewno przejeżdża tirami lub pociągami przez nasz kraj, m.in. do portów nad Bałtykiem, skąd jest wysyłane np. do Chin. To nie są polskie drzewa.

Mit

3. LEŚNICY SPECJALNIE PODNOSZĄ CENY DREWNA I ZARABIAJĄ KROCIE

W rzeczywistości:

- system sprzedaży drewna w Polsce jest taki sam od 13 lat. Polega na sprzedaży głównie stałym kontrahentom, po niezmiennych cenach, regulowanych raz na rok
- leśnicy nie mają wpływu ani nie ponoszą odpowiedzialności za działania prywatnych firm, które windują ceny drewna i produktów drewnianych w sklepach
- przykład: cena drewna, z którego robi się płyty OSB, wzrosła w 2022 r. tylko 3 proc., tymczasem cena płyty OSB w sklepie wzrosła już o 1000 proc.

Mit

4. LASY PAŃSTWOWE WPROWADZAJĄ OPŁATY ZA WSTĘP DO LASU

W rzeczywistości:

- nieodpłatny i powszechny wstęp do lasów gwarantują ustawy, leśnicy nie mogą ich naruszać
- w związku z organizacją dużych, masowych imprez komercyjnych nadleśnictwa ponoszą dodatkowe koszty i incydentalnie muszą rekompensować je niewielką opłatą od organizatorów
- opłaty za wstęp pobierają jedynie parki narodowe.

Mit

5. POLSKIE LASY POMAGAJĄ W WALCE Z OCIEPLENIEM KLIMATU

- drzewa to naturalne „pochłaniacze” dwutlenku węgla, który jest odpowiedzialny za wzrost średniej temperatury
- hektar lasu pochłania od kilku do kilkunastu ton CO₂ rocznie
- drzewa pochłaniają dwutlenek węgla w fazie rozwoju, najwięcej magazynują drzewostany w średnim wieku. Drzewa stare, obumierające lub rosnące zbyt gęsto przestają magazynować CO₂, a zaczynają go emitować do atmosfery. Np. Puszcza Białowieska emituje więcej CO₂, niż go pochłania
- aby jak najlepiej wykorzystać polskie lasy do walki z ociepleniem klimatu, Lasy Państwowe powołały leśne gospodarstwa węglowe, które pod kierunkiem naukowców wprowadzają w lasach projekty zwiększające pochłanianie CO₂ i zmniejszające uwalnianie gazów cieplarnianych do atmosfery.

Fakt

PIOTR ŻYŁA PRZESZEDŁ DO HISTORII!

SKOKI NARCIARSKIE \\ „Nie wiem, czy to do mnie dzisiaj w ogóle dotrze, nie wiem, czy będę w stanie funkcjonować” – przyznał Piotr Żyła tuż po zdobyciu w Planicy tytułu mistrza świata. Polak wyprzedził Niemców Andreasa Wellingera i Karla Geigera.

Dużo energii mnie kosztowało zdobycie medalu w Oberstdorfie, a tutaj jeszcze więcej. Miałem swój plan, od początku do końca treningi, kwalifikacje spokojnie, nie tracić energii. Zrobiłem to, udało się!” – powiedział Piotr Żyła po historycznym triumfie, po czym dodał: „Sam nie wiem, co się stało. Po pierwszym skoku byłem dopiero 13. Drugiej próby... nie pamiętam”.

Piotr Żyła w pierwszym skoku uzyskał niespełna 97,5 m, ale w drugiej serii wynikiem 105 m pobił rekord skoczni, awansował na pierwsze miejsce i obronił tytuł wywalczony dwa lata temu w Oberstdorfie. Drugi Wellinger skoczył 101 i 102 m, co dało mu 259,2 pkt, natomiast trzeci Geiger zgromadził 257,7 pkt po próbach na 100 i 101,5 m. W tym sezonie Niemcy nie spisywali się najlepiej, ale forma podopiecznych trenera Stefana Horngachera rosła i w sobotę wystąpili oni, obok Polaków, w głównych rolach. Tuż za podium z notą 257,3 uplasował się Austriak Stefan Kraft, który prowadził na półmetku rywalizacji. Dawid Kubacki skoczył 97 m i 102 m i ostatecznie zakończył rywalizację na piątym miejscu z notą 256,9 pkt. Szósty Kamil Stoch uzyskał 99 m i 102 m, co dało mu 256,3 pkt. Jeżeli chodzi o pozostałych białoczerwonych, to Paweł Wąsek był 30. po pierwszym skoku na 93,5 m, ale potem uzyskał 96 m, dzięki czemu finalnie awansował o 14 pozycji. Najniżej z Polaków w sobotnim konkursie został sklasyfikowany Aleksander Zniszczoł, który osiągnął 97,5 m i 93 m – 235,6 pkt.

36-letni Piotr Żyła jest najstarszym mistrzem świata w historii oraz pierwszym od 20 lat skoczkiem, który obronił tytuł MŚ na obiekcie normalnym. Ostatnim zawodnikiem, który tego dokonał, był Adam Małysz. Orzeł z Wisły wygrał w 2001 roku w Lahti, a dwa lata później powtórzył sukces we włoskim Val di Fiemme.

Główny faworyt Norweg Halvor Egner Granerud zajął 11. miejsce. Od 10 lat żaden lider Pucharu Świata nie zdobył indywidualnie medalu mistrzostw świata.

WYNIKI INDYWIDUALNEGO KONKURSU MĘŻCZYZN NA SKOCZNI NORMALNEJ:

- 1. Piotr Żyła** (Polska) 261,8 pkt (97,5/105 m)
- 2. Andreas Wellinger** (Niemcy) 259,2 (101,0/102,0)
- 3. Karl Geiger** (Niemcy) 257,7 (100,0/101,5)
- 4. Stefan Kraft** (Austria) 257,3 (102,5/99,0)
- 5. Dawid Kubacki** (Polska) 256,9 (97,0/102,0)
- 6. Kamil Stoch** (Polska) 256,3 (99,0/102,0)
- 7. Constantin Schmid** (Niemcy) 253,8 (87,5/101,0)
- 8. Jan Hoerl** (Austria) 253,3 (96,0/101,0)
- 9. Anze Lanisek** (Słowenia) 251,9 (99,5/100,0)
- 10. Timi Zajc** (Słowenia) 251,7 (99,0/101,0)
- ...
- 16. Paweł Wąsek** (Polska) 236,8 (93,5/96,0)
- 20. Aleksander Zniszczoł** (Polska) 235,6 (97,5/93,0)

NASTĘPCA LEGENDY

Początki Piotra Żyły na skoczni zwiastowały jego szybkie sukcesy. Urodzony w Cieszynie zawodnik został zauważony przez pierwszego trenera Adama Małysza – Jana Szturca, który na fali sukcesów



Piotr Żyła na ramionach kolegów z reprezentacji

swojego wychowanka szukał kolejnych talentów.

Interesowali go uczniowie drugich klas, którym zadawał to samo pytanie: „Czy chcesz skakać tak jak Adam? Czy chcesz zwyciężać tak jak on?”. Jego notes szybko wypełniał się nazwiskami kolejnych chłopców. Jednym z nich był 8-letni Żyła.

„Świetnie jeździł na nartach i znakomicie radził sobie na obiekcie K-17 w Wiśle-Centrum. W odróżnieniu od Adama, który upadł po lądowaniu na siódmym metrze, Piotrek ustalił swój pierwszy w życiu skok” – wspominał początkowe próby Żyły Jan Szturc.

Kolejne lata to szybki rozwój zawodnika. W 2005 roku, trenując pod okiem Austriaka Stefana Horngachera, zdobył wspólnie m.in. z Kamilem Stochem srebrny medal mistrzostw świata juniorów w drużynie. Rok później otrzymał szansę występu w Pucharze Świata. W debiucie Żyła spisał się znakomicie i kilka dni po swoich 19. urodzinach zajął w japońskim Sapporo kolejno 19. i 20. miejsce.

Później jednak praktycznie przepadł, choć wciąż uchodził za obiecującego skoczka. Kiedy Małysz kończył karierę w 2011 roku, to właśnie Żyłę wymieniał wśród najlepiej zapowiadających się zawodników.

„Ma znacznie lepszy wyskok ode mnie i fizycznie jest też dużo bardziej sprawny. Jeśli on by z tego wykorzystał na skoczni chociaż 60 procent, to myślę, że stać go na walkę o podium” – diagnozował wtedy czterokrotny medalista olimpijski.

W marcu 2013 roku Żyła po raz pierwszy stanął na podium PŚ, zajmując – ex aequo z Gregorem Schlierenzauerem – pierwsze miejsce w konkursie w Oslo. Kilka dni później dołożył do tego trzecie miejsce na mamucim obiekcie w... Planicy.

Przez trzy kolejne zimy Żyła spisywał się dużo słabiej. Wtedy głośno zrobiło się też o jego nietypowej pozycji najazdowej zwanej „garbikiem”. Nieodpowiednia technika miała ograniczać jego prędkość i utrudniać wyjście z progu.

Do porzucenia nieefektywnego stylu namawiali Żyłę m.in. Małysz oraz Szturc. Zawodnik jednak uparcie trzymał się swoich przyzwyczajęń, wracając myślami do sukcesu z Norwegii.

„Tutaj trzeba było przyjąć Stefana Horngachera, który musiał powiedzieć: albo zmieniasz pozycję, albo nie trenujesz z nami” – powiedział Szturc. Efekty przyszły szybko. W sezonie 2016/17 odmieniony Żyła najpierw zajął drugie miejsce w Turnieju Czterech Skoczni, a potem zdobył brązowy medal mistrzostw świata na dużym obiekcie w Lahti. Ten sukces zaskoczył go tak bardzo, że jeszcze długo po konkursie nie rozumiał, co się wydarzyło i z trudem odpowiadał na najprostsze pytania. Stał się też pewnym punktem drużyny, z którą w Finlandii, dwa dni po swoim bracie, świętował pierwsze w historii Polski drużynowe mistrzostwo świata.

NIE MYŚLEĆ O TROFEACH I MEDALACH

Łącznie na pucharowym podium stanął 22 razy; wygrać udało mu się jeszcze na mamucie w Kulm w lutym 2020 roku. Kryzysy wciąż mu się jeszcze zdarzały, ale mimo etykiety beztroskiego żartowniśa do skoków podchodził bardzo poważnie.

W dołek wpadł już w sezonie 2017/18 i w efekcie nie znalazł się w drużynie na olimpijski konkurs w Pjongczangu. Do tego niepowodzenia podszedł jednak z wielkim spokojem. „Miałem w swojej karierze trudniejsze momenty, szczególnie na jej początku, kiedy nawet myślałem, żeby dać sobie spokój ze skakaniem. Je-

stem przekonany, że to nie był sezon stracony. Były w nim fajne chwile, udane starty. Dużo pracy w jego trakcie wykonałem, sporo się nauczyłem i wierzę, że to wszystko jeszcze przyniesie efekt” – powiedział w Planicy po zakończonym cyklu 2017/18.

„Chcę dalej pracować i stawać się coraz lepszy. Przez ostatnie dwa lata nauczyłem się bardzo dużo, ale cały czas pojawia się coś nowego. Skoki narciarskie polegają m.in. na ciągłym dążeniu do ideału. Nieustannie trzeba nad sobą pracować, jeśli dany poziom cię zadowoli i przestaniesz się rozwijać, to szybko stracisz miejsce w czołówce” – dodał wówczas Żyła, przyznając, że nie skacze dla trofeów.

„Być może brzmi to trochę dziwnie, ale w skokach raczej nie myśli się o trofeach czy medalach. Tu głównie chodzi o przyjemność z samego uprawiania tego sportu. Skoki narciarskie przypominają trochę układankę – jest wiele elementów, które mają wpływ na to, czy skok będzie poprawny. Najbardziej kręci mnie właśnie dopasowywanie tych wszystkich elementów. Kiedy zbuduje się całość, która dobrze funkcjonuje, to jest olbrzymia satysfakcja i człowiek się jeszcze bardziej nakręca” – podkreślił.

Zdobywając dwa lata temu w Oberstdorfie złoty medal, zadziwił wszystkich. W Planicy natomiast zrobił to, co wrócono mu na początku kariery – poszedł w ślady Małysza. Żyła został bowiem pierwszym od czasów „Orla z Wisły” skoczkiem, który obronił tytuł mistrza świata na obiekcie normalnym.

Źródło: PAP

SAME KILOMETRY NIE WYSTARCZĄ

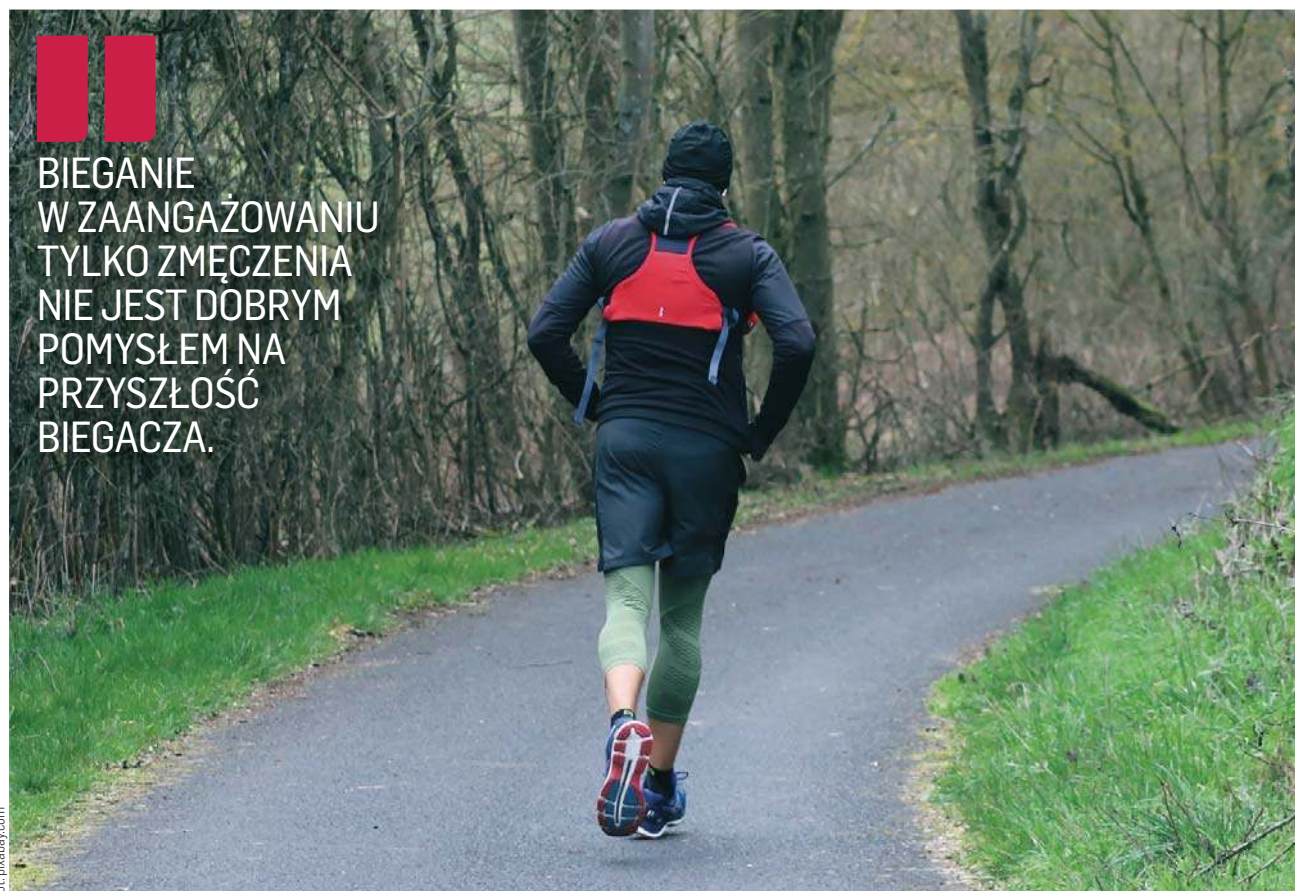
Bieganie stało się częścią dnia dla wielu z nas. Już wiemy, że nie może się ograniczać tylko do kręcenia nogami. Same kilometry nie wystarczą do rozwoju. Wiedza w coraz większej świadomości zmienia nasz trening. Już nie tylko siła ogólna została włączona w obciążenia.

Zaczynamy doceniać w funkcji ruchu napięcie głębokich mięśni stabilizujących sylwetkę, wpływających na poprawną technikę tworzącą bezpieczne bieganie. Już pierwszy rzut oka na postacie w biegu pokazuje, która z nich ma ten temat przerobiony w sobie. Częsty widok, to sylwetka bieżąca w wymuszonym układzie ruchu. Kołysząca niepotrzebnie osiami ciała, zużywająca za dużo energii na zadaną sobie prędkość, bieżąca za szybko.

Wnętrze przyzwyczajają się do błędów. Ciało ma zdolność do przyswajania dobrych i złych nawyków. Płynące w idealnej symbiozie sylwetki spotykamy rzadziej. Energia wyzwolana z wnętrza płynnie przenosi je w przestrzeń. Tym rytmem rządzą bardzo sprawne mięśnie posturalne. Bez ich niezawodności nigdy nie osiągniemy poziomu, który mamy w zasięgu.

Nie wolno pomijać w treningu zbilansowania w obciążeniu całego aparatu ruchu. Trzeba włączyć go do zadań wsparcia wzajemnych kinematycznych współzależności. Rozciąganie powięziowe, pozbycie się przykurczonych tkanek czynnościowych wymaga czasu, często dłuższego niż biegowy trening. To też jedna z przyczyn dla których zaniedbujemy ten element funkcjonalnego treningu. Do ogólnej sprawności trzeba dojrzeć w powolnym zrozumieniu.

Biegaczy, poza pasją kilometrów łączy bardzo podobny obszar kontuzji. Ich występowanie zawsze prowokuje ten sam błąd — brak stabilizacji tułowia i obręczy miednicy. Niedostateczna aktywność wynika ze skrócenia



**BIEGANIE
W ZAANGAŻOWANIU
TYLKO ZMĘCZENIA
NIE JEST DOBRYM
POMYSŁEM NA
PRZYSZŁOŚĆ
BIEGACZA.**

pasm mięśniowych. Mięśnie pośladkowe są motorem biegaczy. Stabilizują i utrzymują miednicę, nogi i tułów w idealnej zależności. Słabość mięśni pośladkowych zakłóca czynnościowy łańcuch. Cały zespół pasma biodrowo-piszczelowego odczuwa dyskomfort. Silne plecy i brzuch nie wyrównają tych strat.

Biegacze tworzą bardzo wyspecjalizowaną grupę. Wyjście na trening angażuje w aktywności tkanki mięśniowe niezbędne do jego wykonania. Czas ich pracy powoduje, że słabsze zaniedbane struktury ulegają przeciążeniu. Nie chronią w pełni sposób elementów składowych układu ruchu. Trening funkcjonalny przywraca zdolność wypełniania tej funkcji. W treningu ogólnorozwojowym nie powinniśmy powtarzać tego

samego zestawu ćwiczeń. Czasami warto skonsultować się, aby określić swoje słabe strony. Nadaktywność partii stabilizujących nie powinna przekraczać ich tolerancji.

Dopasowanie biomechanicznych współzależności pozwala biegać szybciej i bezpieczniej. Siła w treningu biegaczy nie powinna dotyczyć izolowanych partii mięśniowych. To sektor kulturowych wymagań. Powinna angażować wiele stawów jednocześnie. Taki sposób oddziaływania na nie powoduje, że zaczynają powstawać napięcia, które utrzymują sylwetkę w harmonii biegu. Uaktywnione mięśnie stabilizujące potrafią zrobić więcej dla naszego postępu niż wydłużane w kilometrach treningi. Brak aktywnych stabilizatorów podczas

biegania w narastającym zmęczeniu zmienia strukturę ruchu. Bieganie w zaangażowaniu tylko zmęczenia nie jest dobrym pomysłem na przyszłość biegacza.

Prawidłowe położenie kręgosłupa, wyprostowana sylwetka w biegu, to do tej zależności powinniśmy dążyć. Rozkołysany środek ciężkości bieżący przed nami, lub za nami nie może jej zaburzać.

Ruch wielopłaszczyznowy w treningu funkcjonalnym kręgosłupa i mięśni miednicy tworzy wzajemną ochronę. Angażując cały core stabilizację wspomagamy stabilizację sylwetki łącząc te wpływy. Aktywacja wielu mięśni, poprawa gibkości, koordynacji, zakresu ruchów bez budowania ich masy, to najlepszy sposób na ochronę kręgosłupa.

Jestem zwolennikiem treningu z gumami oporowymi. To najprostsze i nie nużące doświadczenie treningowe w krótkim czasie potrafi zmobilizować elastycznym oporze wnętrza. W bezpieczny sposób poprawi funkcje naszego ciała wpływając na zmniejszenie przeciążeń treningowych. Opór wewnętrzny w pozycjach podporowych w napięciu koncentrycznym sprzyja ich wzmocnieniu. Trening można wykonać w każdym miejscu, a gumową siłownię zabrać bez problemu wszędzie.

Dostępność na rynku elastycznych gum jest bardzo duża. Od krótkich taśm w sklepach sportowych, do wielometrowych sznurów elastycznych w marketach budowlanych. Długie pasma umożliwiają poprzez ich składanie większe obciąże-

nia. Sama walka z długością w napięciu już jest treningiem. Od kilku lat pracuję na nich. To w jaki sposób wpłynęły na moją już bardzo doświadczoną w latach sylwetkę jest zaskakujące również dla mnie. Nie przypuszczałem pomimo ogromnego biegowego doświadczenia, że najprostsze rozwiązania mogą przynieść takie efekty.

Utrzymywanie poprawnej sylwetki w ćwiczeniach wymaga wygenerowania mocy w odpowiedzi na wymagania gum. Ilość ćwiczeń z nimi jest nieograniczona. Można w nich przywrócić wszystkie zaniedbane przyczynowo-skutkowe układy do poprawności działania. Zlikwidować przeciążenia i zwiększyć wydajność biegową. Każde z ćwiczeń angażuje kręgosłup. Rozciąganie wekscentrycznym ruchem jest bardzo bezpieczne. Ekonomia biegu zyskuje poprzez skrócenia czasu kontaktu z podłożem. Stabilizując układ możemy łatwiej wchodzić w trening plyometryczny.

Gumy oporowe mają duży wpływ na koordynację. Ich znaczenie w sobie zauważymy po kilku tygodniach systematycznych ćwiczeń. Miesiące odkrywają jeszcze więcej. Nic nie dzieje się od razu. Biegacz powinien być całością w czynnej funkcji. Powinniśmy unikać przebywania w obszarze tych samych powtarzalnych zadań. Wraz z wiekiem ich znaczenie ulega zmniejszeniu. Przyzwyczajanie dewastuje postęp. Utrzymanie sprawności to odkrywanie zależności. Korzyści pojawiają się niespodziewanie i to one zachęcają do dalszych poszukiwań.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

Z POLIGONU WPROST NA REGATY — PO MEDAL!

ŻEGLARSTWO \\ Agata Barwińska jeszcze niedawno biegła w mundurze po poligonie z karabinem maszynowym, a potem, już w piance i na wodzie, zrobiła to, co potrafi najlepiej, czyli wywalczyła kolejny medal w międzynarodowych regatach w olimpijskiej klasie ILCA6.

Polka zajęła trzecie miejsce w bardzo silnie obsadzonych regatach 5th Portugal Grand Prix rozgrywanych na wodach Atlantyku u wybrzeży Vilamoury. Dobrze spisali się również Polacy w klasach ILCA 7 i 49er.

ŻEGLARKA, KTÓRA W KARIERZE BYŁA JUŻ WICEMISTRZYNIA ŚWIATA I JEST DWUKROTNA MISTRZYNIA EUROPY, Z PEWNOŚCIĄ BYŁA ZALICZANA DO FAWORYTEK REGAT. JEJ FORMA BYŁA JEDNAK NIEWIADOMĄ, BO TUŻ PRZED REGATAMI REPREZENTANTKA POLSKI NIE TRENOWAŁA NA WODZIE, A NA WOJSKOWYM POLIGONIE.

Agata Barwińska dostała propozycję zasilenia szeregów Wojska Polskiego i dołączyła do sporego już grona polskich żeglarzy noszących mundur. W tym gronie są już m.in. srebrne medalistki olimpijskie Agnieszka Skrzypulec i Jolanta Ogar-Hill, a także Maja Dziarnowska, Mikołaj Staniul, Jakub Sztorch, czy Maciej Grabowski. Agata do Portugalii pojechała wprost z koszar i poligonu, po wojskowej przysiędze i przejściu podstawowego szkolenia wojskowego.

— Było to bardzo wymagające szkolenie, nie tylko pod względem fizycznym, ale również psychicznym. Przebywaliśmy w koszarach przez 16 dni, panowała pełna dyscyplina wojskowa.



Fot. Wojsko Polskie / materiały prasowe

Agata Barwińska dostała propozycję zasilenia szeregów Wojska Polskiego i dołączyła do sporego już grona polskich żeglarzy noszących mundur

BYŁY WCZESNE POBUDKI, ZAPRAWY PORANNE, CAŁE DNI PRACY I NAUKI W TERENIE Z PEŁNYM EKWIPUNKIEM ORAZ DUŻO SAMODOSKONALENIA. DLA MNIE JAKO SPORTOWCA TO BYŁA BARDZO FAJNA PRZYGODA, ALE TEŻ SZKOŁA ŻYCIA.

Miałam już duży głód pływania, więc bardzo się ucieszyłam, że mogłam w końcu wrócić na łódkę, trenować i rywalizować ze światową czołówką — mówi Agata Barwińska.

>> Na starcie regat o Puchar Portugalii w olimpijskiej klasie ILCA 6 stanęło 85 zawodniczek. Agata Barwińska po raz kolejny pokazała charakter, wolę walki i dużą odporność psychiczną. W pierwszych dwóch dniach Pol-

ka żeglowała znakomicie, wygrała dwa wyścigi, dwa razy była trzecia i w efekcie zajmowała drugie miejsce w klasyfikacji generalnej. Po trzecim dniu spadła jednak na czwarte miejsce i ostatniego dnia regat walczyła o powrót na pozycję medalową.

Błędy tego dnia popęniały utytułowane zawodniczki, zarówno prowadząca od pierwszego dnia, mistrzyni olimpijska z Rio i wielokrotna



mistrzyni świata Marit Bouwmeester (Holandia), jak i aktualna mistrzyni olimpijska i mistrzyni świata Anne Marie Rindom (Dania). Z zawodniczek walczących o medale bez wpadek pływały jedynie Agata Barwińska oraz świetnie dysponowana w Portugalii Pernelle Michon (Francja).

Polka w pierwszym wyścigu finiszowała na miejscu 3, w drugim na pozycji 6 i w efekcie wskoczyła na najniższy stopień podium. Drugie miejsce, z dwoma punktami przewagi nad Agatą Barwińską zajęła Michon, a zwyciężyła Marit Bouwmeester, której nie zaszkodziła nawet dyskwalifikacja za falstart. Druga z Polek, także ławianka, Wiktorria Gołębiewska (obecnie UKŻ Wiking Toruń) sklasyfikowana została na 27 miejscu.

— Bardzo się cieszę z tego podium, bo były to bardzo wymagające regaty; dużo wiatru, duża fala i bardzo mocne rywalki, z którymi niedługo będę rywalizować w mistrzostwach Europy. Najbar-

dziej cieszy stabilna, równa forma we wszystkich wyścigach, na dodatek w warunkach, które nie są moimi ulubionymi. Był to zatem dobry test i przetarcie przed europejskim czempionatem i mam też nadzieję, że dobry prognozyk. Mistrzostwa Europy już w marcu — mówi Agata Barwińska.

MISTRZOSTWA EUROPY ROZEGRANE ZOSTANĄ W DNIACH 12-17 MARCA. PRZYPOMNIJMY, AGATA BARWIŃSKA Z TRZECH OSTATNICH MISTRZOSTW EUROPY WRACAŁA Z MEDALAMI. W 2020 ROKU W GDAŃSKU SIĘGNĘŁA PO BRĄZ, ROK PÓŹNIEJ W WARNIE ZDOBYŁA SWÓJ PIERWSZY TYTUŁ MISTRZYNII EUROPY W KARIERZE, A KILKA MIESIĘCY TEMU W HYERES OBRONIŁA TEN TYTUŁ. W ROKU 2021 WYWALCZYŁA TEŻ TYTUŁ WICEMISTRZYNII ŚWIATA.

W Portugalii rywalizowali też żeglarze w olimpijskiej klasie ILCA 7. Największy sukces odniósł Michał Krasodomski (AZS AWFIS Gdańsk), który wywalczył srebrny medal w kategorii wiekowej U-21, a w klasyfikacji ogólnej był na miejscu 19. W olimpijskiej klasie 49er na 10. miejscu zakończyła rywalizację załoga Tytus Butowski i Łukasz Machowski (AZS AWFIS Gdańsk/MKS Dwójka Warszawa), a dwie pozycje niżej sklasyfikowana została załoga Adam Głogowski i Maciej Krusiec (Nauticus YC Olsztyn).

red, źródło: PZZ



Fot. www.pzs.org.pl