

MŁAWA ❤️ KOCHAM MOJE MIASTO!



Kwota nieuregulowanych alimentów w Polsce wynosi ok. 15 mld zł. Tak wynika z danych Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor. Alimentów nie płaci prawie 289 tys. zobowiązanych do tego osób. 96 proc. z nich to ojcowie. Średnio na dłużnika alimentacyjnego przypada 51 845 zł.
s. 10

NAJWIĘCEJ DŁUGÓW ALIMENTACYJNYCH JEST NA MAZOWSZU



OTRZYMALI DOTACJĘ OD WOJEWODY

POWIAT ||

S. 4

79. ROCZNICA MORDU NA KALKÓWCE

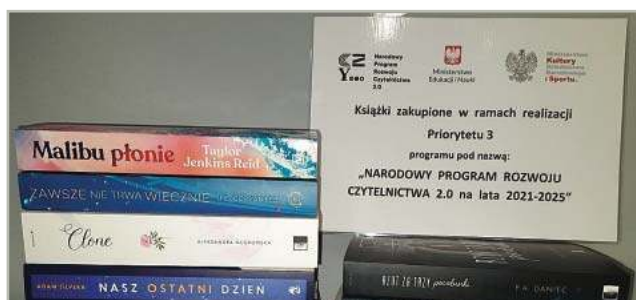
MŁAWA ||

S. 5

POWSTANIE STYCZNIOWE 1863 - 1864

HISTORIA ||

S. 8-9



PROMOCJA



MAGAZYN
TURYSTYCZNY
Świat — Polska — Warmia & Mazury

DLA
MIŁOŚNIKÓW
PODRÓŻY



Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik oraz na stacjach Orlen, dworcach i lotniskach

DYŻURY TELEFONICZNE ZUS W STYCZNIU 2024 ROKU

Mieszkańcy województwa mazowieckiego mogą skorzystać z porad ekspertów z ZUS podczas dyżurów telefonicznych zorganizowanych w styczniu 2024 roku. Sprawdź, czego będziesz mógł się dzięki nim dowiedzieć. Pracownicy Oddziału ZUS w Warszawie organizują w styczniu 2024 roku dyżury telefoniczne. Wystarczy zadzwonić pod numer 22 538 21 89 w godzinach od 10:00 do 12:00 - informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim. 24 stycznia 2024– Zasady uwzględniania zagranicznych

okresów ubezpieczenia/ zamieszkania w USA i Francji do świadczeń emerytalno-rentowych, które podlegają koordynacji. Jeśli pracowałeś za granicą możesz otrzymywać osobne emerytury lub renty z każdego państwa. Musisz jednak spełnić warunki, które są wymagane w każdym z tych państw. W trakcie dyżuru pracownik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych odpowie na pytania: - jakie korzyści do emerytury lub renty daje zatrudnienie na terytorium USA i Francji, - jakie są zasady przyznawa-

nia emerytur i rent dla osób pracujących w USA i Francji, - na jakich formularzach i gdzie złożyć wniosek o emeryturę lub rentę 26 stycznia 2024 - Funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych ZUS. Pomoc dla użytkowników korzystających z PUE ZUS. Przeglądanie danych zgromadzonych na koncie, tworzenie, wysyłanie oraz odbiór wniosków i pism. 31 stycznia 2024 - Zasady przyznawania i wypłaty zasiłku chorobowego W trakcie dyżuru pracownik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych odpowie na pytania



dotyczące świadczeń z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa, wysokość tych świadczeń czy o zasady przyznawania

i wypłaty zasiłku chorobowego. Odpowie na pytania jakie dokumenty są niezbędne do ubiegania się o poszczególne rodzaje świadczeń.

PRACOWNICY I ODDZIAŁU ZUS W WARSZAWIE ORGANIZUJĄ W STYCZNIU 2024 ROKU DYŻURY TELEFONICZNE. WYSTARCZY ZADZWONIĆ POD NUMER 22 538 21 89 W GODZINACH OD 10:00 DO 12:00 - INFORMUJE WOJCIECH ŚCIWIARSKI, RZECZNIK PRASOWY ZUS W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM.

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach: — ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30 — w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00.

Przypominamy jednocześnie, że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać: — w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00 — w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00 Aby umówić się z psycholo-

giem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury.

Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakkolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie

w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Pogotowie Ratunkowe - 999
Policja - 997
Straż Pożarna - 998
Straż Miejska - 986
Numer alarmowy z telefonu komórkowego - 112
Pogotowie elektryczne – 991
Pogotowie gazowe – 992
Pogotowie wodociągowe – 23 654 23 21
Pogotowie ciepłownicze – 23 654 35 06
Informacja PKP – 23 674-53-33, <https://www.e-podroznik.pl/>
Informacja PKS – 23 654 35 56
Postój TAXI – 23 654 35 76

Urząd Miasta Mława
Mława, ul. Stary Rynek 19, tel. 23 654 33 82, e-mail: info@mlawa.pl, sekretariat@mlawa.pl

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6, tel. 23 654 34 09,

e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

Sąd Rejonowy
Mława, ul. W. Reymonta 3, tel. 23 654 89 00, e-mail: adm@mlawa.sr.gov.pl

Urząd Skarbowy
Mława, ul. G.Narutowicza 19/7, tel. 23 654 34 98, e-mail: us1413@mz.mofnet.gov.pl

Zakład Ubezpieczeń Społecznych
ul. Z. Padlewskiego 31, tel. 23 655 00 31 32

Powiatowy Urząd Pracy
Mława, ul. Wyspiańskiego 7, tel. 23 654 39 18, e-mail: waml@praca.gov.pl

Prokuratura Rejonowa
Mława ul. J. Lelewela 4, tel. 23 654 36 19, e-mail: pr.mlawa@plock.po.gov.pl

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1, tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego 15, tel. 23 654 33 85, e-mail: mlawa@mazowsze.straz.pl

Straż Miejska
Mława, ul. Stary Rynek 19, tel. 23 654 64 34, e-mail: strazmiejska@mlawa.pl

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

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

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

Samodzielny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital
Mława, ul. A. Dobrowskiej 1, tel. 23 654 32 35, e-mail: sekretariat@szpitalmlawa.pl

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 56 38, wew. 412

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Działdowie, filia w Mławie
ul. Lelewela 9, tel.: 23 655 28 64

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie

ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800 676 676 działa bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna: poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00 wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00 Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

Telefony zaufania dla osób w depresji:
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00 (w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00). ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01 (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00). Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel. 22 855 44 32 lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00). Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00). Młodzieżowy Telefon Zaufania, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, codziennie od 12:00 do 02:00.

WAŻNE INFORMACJE Z POWIATU

Przedstawiamy naszym Czytelnikom najważniejsze informacje z urzędów miast i gmin z terenu powiatu mławskiego.

Mława
Jeszcze w tym roku przy „Dwójce” będzie zrealizowana inwestycja obejmująca modernizację i rozbudowę istniejących przy placówce obiektów sportowych. W poniedziałek 15 stycznia podpisano umowę w tej sprawie.
W ramach zadania zaplanowano przebudowę bieżni i skoczni do skoku w dal, budowę rzutni do pchnięcia kulą, remont istniejącego boiska wielofunkcyjnego oraz budowę boiska piłkarskiego. Obiekty będą oświetlone, powstanie odwodnienie.
Miasto Mława pozyskało na ten cel środki w 8. edycji Rządowego Funduszu

Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Przewidywany koszt całkowity inwestycji to ok. 2 400 000 zł. Zdobyte dofinansowanie to blisko 2 000 000 zł.
Zadanie ma być zrealizowane w ciągu 10 miesięcy od dnia podpisania umowy czyli w listopadzie 2024 r.

Mława
10 lutego mija termin składania przez mieszkańców Mławy nowych deklaracji w sprawie opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Złożenie nowej deklaracji wynika z ustawowego obowiązku. Formularz można pobrać ze strony internetowej UM

Mława, wypełnić, podpiąć i dostarczyć do urzędu. Można wypełnić dokument także na miejscu, w ratuszu, w pokoju nr 17 w dni robocze do godziny 16:00.

Starostwo Powiatowe w Mławie
Wydział Komunikacji Starostwa Powiatowego w Mławie informuje, iż zgodnie ze zmianą ustawy Prawo o Ruchu Drogowym, właściciele pojazdów:

1. Zarejestrowanych na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej po dniu 01 stycznia 2024r. nie będą mieli możliwości zawiadomienia o ich nabyciu, zobowiązani będą do ich przerejestrowania w ciągu 30 dni od dnia zakupu.

2. Przedmiotowa zmiana przepisów dotyczy również rejestracji pojazdów sprowadzonych z zagranicy zarówno tych sprowadzonych z terytorium Unii Europejskiej jak i z innych państw nie będących państwami członkowskimi Unii Europejskiej. Wtedy termin na złożenie wniosku o rejestrację takiego pojazdu wynosił będzie 30 dni od dnia sprowadzenia – (dotyczy pojazdów sprowadzonych z terytorium UE), oraz 30 dni od dnia dopuszczenia pojazdu przez Krajową Administrację Skarbową – (dotyczy pojazdów sprowadzonych z państwa spoza UE)

3. Wyjątkiem od tej zasady dla podmiotów prowadzących działalność gospodar-



czą z zakresu między innymi obrót pojazdami terminy te będą wydłużone do 90 dni.

4. Bez zmian pozostał 30 dniowy termin na zawiadomienie Starosty o zbyciu pojazdu zarejestrowanego na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

5. Od dnia 01.01.2024r. zgodnie z inicjatywą ustawodawcy, zmianie ulegną również zasady i wymiar kar administracyjnych nakładanych w przypadkach naruszenia ww. terminów.

zebrała: JK

REKLAMA

komunikat

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO z dnia 17 stycznia 2024 r.

Na podstawie art.11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 162) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2023 r., poz. 775, ze zm.)

z a w i a d a m i a m

że w dniu 17 stycznia 2024 r. została wydana decyzja nr 1/2024 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji pn. „Rozbudowa drogi gminnej G230908W relacji Windyki – Wieczfnia Kościelna” – kat. obiektu IV, XXV, XXVI, XXVIII – wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego na działkach o numerach ewid.:

Jednostka ewidencyjna: 141309_2 Wieczfnia Kościelna

Obręb 0022 Windyki: 146, 147, 172, 173, 174, 205, 206/1, 206/2, 209, 229, 354, 356, 603

Obręb 0007 Grzybowo: 10, 17, 37, 49, 60, 62, 82, 83, 84/6, 85/1, 309

Obręb 0001 Bąki: 21, 26, 30/1, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 56, 57, 58, 67, 68, 69, 74, 75, 77/1, 76/1, 89, 90

Obręb 0021 Wieczfnia Kościelna: 99, 123/4, 124, 125/1, 125/2, 126, 127, 159.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią w/w decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A II piętro, pok. 13, w godz. 8.00-16.00 (tel. 23 655 29 13) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie od Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 k.p.a. pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela – temu przedstawicielowi. Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. W sprawie wszczętej na skutek podania złożonego przez dwie lub więcej stron pisma doręcza się wszystkim stronom, chyba że w podaniu wskazały jedną jako upoważnioną do odbioru pism. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

przetarg

Znak sprawy: AK.3330.1.2024

Mława, dn. 17.01.2024 r.

OGŁOSZENIE O DRUGIM PUBLICZNYM PRZETARGU PISEMNYM – SPRZEDAŻ SAMOCHODU OSOBOWEGO

Środowiskowy Dom Samopomocy w Mławie, ul. Słowackiego 16, 06-500 Mława, na podstawie Uchwały nr 753/2013 Zarządu Powiatu Mławskiego z dnia 27.06.2013 r. w sprawie uchwalenia regulaminu o sposobie i trybie gospodarowania składnikami rzeczowymi majątku ruchomego, stanowiącego własność powiatu, przez jednostki organizacyjne powiatu mławskiego ogłasza drugi publiczny przetarg pisemny (zbieranie ofert) na sprzedaż samochodu osobowego.

- Miejsce i termin przeprowadzenia przetargu:** otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie, ul. Słowackiego 16, 06-500 Mława w dniu 31.01.2024 r. o godz. 9⁰⁰.
Przedmiot przetargu, miejsce i termin, w którym można obejrzeć sprzedawany samochód oraz cena wywoławcza:
1) Samochód służbowy marki Volkswagen Transporter GP kombi 2.0 TDI 7HC Nr rej. WML GN19, rok produkcji 2012, nr nadwozia VIN WV2ZZZ7H2DH026486, pojemność silnika 1968,00 cm³, paliwo: olej napędowy, przebieg 429 843 km. Cena wywoławcza 35 500,00 zł brutto (słownie: trzydzieści pięć tysięcy pięćset złotych 00/100).
2) Samochód można obejrzeć po uprzednim uzgodnieniu terminu z dyrektorem Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie telefonicznie pod numerem 23 654 41 33 lub 664 950 502 w dni robocze w godzinach 8⁰⁰-16⁰⁰.
3) Samochód posiada aktualne badanie techniczne przeprowadzone w dniu 13.12.2023 r.
- Wadium — wysokość, forma, termin i miejsce jego wniesienia:**
1) Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej sprzedawanego samochodu, tj. 3550,00 zł (słownie: trzy tysiące pięćset pięćdziesiąt złotych 00/100).
2) Wadium należy wnieść w PLN przed upływem terminu składania ofert z dopiskiem „Zakup samochodu osobowego”, na rachunek bankowy Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie: **Santander Bank Polska 22 1090 2590 0000 0001 5018 0045**,
3) Wadia złożone przez oferentów, których oferty nie zostaną wybrane lub zostaną odrzucone, zostaną zwrócone w terminie 7 dni odpowiednio od dnia dokonania wyboru lub odrzucenia oferty.
4) Wadium złożone przez nabywcę zalicza się na poczet ceny.
5) Wadium nie podlega zwrotowi w przypadku, gdy oferent, który wygra przetarg publiczny, uchyli się od zawarcia umowy sprzedaży.
- Wymagania, jakie powinna spełniać oferta:** oferta pod rygorem nieważności powinna być sporządzona w formie na pisemnej formularzu ofertowym stanowiącym załącznik do ogłoszenia i zawierać:
1) imię, nazwisko i adres lub nazwę (firmę) i siedzibę oferenta,
2) oferowaną cenę i warunki jej zapłaty,
3) oświadczenie oferenta, że zapoznał się ze stanem przedmiotu przetargu rzeczowego lub że ponosi odpowiedzialność za skutki wynikające z rezygnacji z ogólnych,
4) dowód wniesienia wadium,
5) oferta musi być sporządzona w języku polskim.
- Termin, miejsce i tryb złożenia oferty oraz okres, przez który oferta jest wiążąca:** ofertę należy złożyć bezpośrednio lub za pośrednictwem operatora pocztowego na adres: Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Słowackiego 16, 06-500 Mława lub za pomocą poczty elektronicznej na adres: **sdsmława@gmail.com**, do dnia 30.01.2024 r. do godz. 16⁰⁰ (oferta musi fizycznie wpłynąć do ośrodka) w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Oferta zakupu samochodu osobowego”. W przypadku korzystania z usług poczty/kuriera sprzedający uznaje złożenie oferty w terminie i godzinie potwierdzenia odbioru przesyłki przez sprzedającego. Oferent pozostaje związany złożoną ofertą przez 30 dni od daty otwarcia ofert.
Zastrzeżenie: organizatorowi przetargu przysługuje prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert bez podania przyczyny.
Komisja przetargowa odrzuca ofertę, jeżeli:
1) została złożona po wyznaczonym terminie, w niewłaściwym miejscu lub przez oferenta, który nie wniósł wadium,
2) nie zawiera danych i dokumentów, o których mowa w pkt 3, lub są one niekompletne, nieczytelne lub budzą inną wątpliwość, zaś jej uzupełnienie lub złożenie wyjaśnień mogłoby prowadzić do uznania jej za nową ofertę.
Informację o odrzuceniu oferty komisja przekazuje niezwłocznie zainteresowanym oferentom.
- Wybór oferty i zawarcie umowy:**
1) Komisja wybierze oferenta, który zaoferuje najwyższą cenę. W przypadku, gdy co najmniej dwóch oferentów zaoferuje równorzędną najwyższą cenę, przetarg publiczny będzie kontynuowany w formie aukcji między oferentami.
2) Komisja przetargowa zawiadomi oferentów, którzy złożą równorzędną ofertę, o terminie i miejscu przeprowadzenia aukcji. Oferenci nie mogą zaoferować cen niższych niż poprzednio złożone w ofertach.
3) Umowa sprzedaży zostanie zawarta w terminie do 7 dni od daty wyboru nabywcy.
4) Nabywca zobowiązany jest zapłacić cenę nabycia do 7 dni od dnia zawarcia umowy sprzedaży.
5) Wydanie przedmiotu sprzedaży nastąpi niezwłocznie po zapłaceniu przez nabywcę ceny nabycia.
- Załączniki do pobrania:**
1) opis samochodu,
2) formularz ofertowy,
3) oświadczenie oferenta,
4) wzory umów,
5) klauzula informacyjna RODO.

Wyżej wymienione załączniki są do pobrania na stronie
<https://www.bip.powiatmlawski.pl/3818,przetargi-powiatu-mlawskiego-oglaszane-w-2024-roku>.

Barbara Brzozowska
Dyrektor ŚDS w Mławie

POWIAT MŁAWSKI OTRZYMAŁ DOTACJĘ OD WOJEWODY

Powiat Mławski w 2023 r. otrzymał od Wojewody Mazowieckiego dotację celową w wysokości 28 000,00 zł z przeznaczeniem na realizację „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0. na lata 2021–2025” w trzech szkołach.

Półowa z tej kwoty została przeznaczona na zakup książek będących nowościami wydawniczymi niebędących podręcznikami, w szczególności książek historycznych, w tym poświęconych historii Polski XX wieku oraz lektur szkolnych. Łącznie zakupiono 768 książek. Za pozostałą kwotę zakupiono nowe elementy wyposażenia bibliotek takie jak regały biblioteczne, szafę zamykaną oraz sprzęt komputerowy do wykorzystania przez nauczyciela (zestaw komputerowy, drukarki oraz bezprzewodowy czytnik kodów).

Wsparcie otrzymało Technikum nr 4 w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie, III Liceum Ogólnokształcące w Zespo-



le Szkół nr 3 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Mławie oraz I Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie. Program zakładał wniesienie minimum 20% wkładu własnego organu prowadzącego, co stanowi kwotę 7 000,00 zł.

Szkoły podjęły także współpracę z biblioteką

publiczną i biblioteką pedagogiczną oraz realizowały wiele działań z zakresu promocji czytelnictwa. W 2023 roku uczniowie szkół objętych wsparciem uczestniczyli między innymi w Narodowym Czytaniu, Ogólnopolskiej Akcji Czytelniczej „Jak nie czytam, jak czytam”, Ogólnopolskim Dniu Głośnego



Czytania. Młodzież uczestniczyła także w spotkaniu z pisarką Panią Joanną Wtulich i poetką Panią Wiesławą Palewską.

Książki do bibliotek szkolnych zakupiono zgodnie z przedłożonymi przez uczniów listami. W ramach programu uczniowie dokonali wyboru książek, mogli decydować, jakie książki

znajdą się w bibliotece. Dzięki dokonanych zakupom z NPRCz biblioteki wzbogaciły się o książki, które cieszą się dużym zainteresowaniem młodzieży. Wzbogacony został również kanon lektur szkolnych o nowe książki, które dopiero weszły do spisu lektur. Zakupiono również stabilne regały

biblioteczne, dzięki czemu bezpiecznie korzysta się ze zbiorów biblioteki szkolnej. Dzięki dokonanych zakupom pomieszczenia biblioteki wyglądają bardzo estetycznie, a komputeryzacja zbiorów usprawnia pracę bibliotekarza.

Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0 to największy i jeden z najważniejszych programów wieloletnich Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, realizowany we współpracy z Narodowym Centrum Kultury, Biblioteką Narodową, Instytutem Książki oraz Ministerstwem Edukacji i Nauki.

W 2022 roku w Narodowym Programie Rozwoju Czytelnictwa udział wzięły 3 szkoły. Dotacja od Wojewody Mazowieckiego wyniosła wówczas 27 000,00 zł.

REKLAMA

rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK NIE TYLKO DLA ROLNIKÓW

PIERWSZA **BIOGAZOWNIA** W POLSCE

WSPARCIE OD ARIMR
DLA GOSPODARSTW ROLNYCH

PERMAKULTURA W OGRODZIE

ROLNICTWO **REGENERATYWNE**

IKE i IKZE – OSTATNIE DNI
NA SKORZYSTANIE Z ULG PODATKOWYCH

AKCJA #ODWOLUJE #NIEBLOKUJE

CENY ENERGII ZAMROŻONE



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

WOJNY ZACZYNAJĄ SIĘ OD ZŁYCH SŁÓW... 79. ROCZNICA MORDU NA KALKÓWCE

MŁAWIANIE SPOTKALI SIĘ NA KALKÓWCE 17 STYCZNIA – W 79. ROCZNICĘ EGZEKUCJI, JAKIEJ NA KILKUSIEK OSOBACH DOKONAŁ W 1945 R. NA TERENIE DAWNEJ ŻWIROWNI PRZY UL. SZREŃSKIEJ ODDZIAŁ NIEMIECKI.



17 stycznia 1945 roku, w przeddzień wyzwolenia Mławy dokonano strasznego mordu w miejscu nazywanym Kalkówką. Około godz. 14.00 żołnierze niemieccy, Gestapo i niemieccy strażnicy więzienni rozpoczęli ładować na samochody ciężarowe osadzonych w mławskim więzieniu jeńców, żołnierzy Batalionów Chłopskich, Polaków odbywających karę za różne przestępstwa gospodarcze, grupę jeńców sowieckich oraz porwanych z ulic przypadkowo napotkanych przechodniów.

Wśród zamordowanych było 8 kobiet i 3 dzieci. Zginęło od 320 do 364 osób.

Jedynym, któremu udało się ocalić, był pan Czesław Arabucki. Kule, które go trafiły – na szczęście – nie były śmiertelne. Całą noc spędził pod ciałami zabitych. Nad ranem podjął próbę dotarcia do domu. Został znaleziony w śniegu przez żołnierzy sowieckich, którzy udzielili mu pomocy. Na miejscu kaźni, w zbiorowej mogile nadal spoczywa około 100 ofiar. Pozostali zostali zidentyfikowani i pochowani w rodzinnych grobowcach.

W 79. rocznicę egzekucji przy mauzoleum upamiętniającym tę tragedię obecnych było kilkadziesiąt osób.

– My mieszkańcy Mławy i powiatu mławskiego



pamiętamy o tym dramatycznym dla nas Polaków wydarzeniu – mówił burmistrz Sławomir Kowalewski. – To niewyobrażalne, jak źli musieli być to ludzie, którzy wydali rozkaz i jak źli musieli być ci, którzy go wykonali i strzelali do bezbronnych ludzi. Zło jest obecne w cywilizacji ludzkiej, było obecnie również w 1945 r., jest obecne

niestety i teraz, gdy dochodzi do wojen i giną ludzie niedaleko nas, za wschodnią granicą, na Bliskim Wschodzie. To złe słowo wywołuje konflikty i wojny – podkreślał burmistrz i odwołał się do napisu na pomniku na Kalkówce: „Ojczyzna to ziemia i groby. Narody tracąc pamięć tracą życie”. – A my chcemy żyć. Ta nasza Ojczyzna,



piękna wspaniała Polska chce żyć. Każdy chce żyć. W związku z tym jest potrzeba wspólnoty. Mamy wszyscy serca bijące dla Polski. Reagujemy na najmniejsze przejawy zła – zapowiedział Sławomir Kowalewski.

Również starosta mławski Jerzy Rakowski w swoim przemówieniu podkreślał, że ważna jest jedność,

bo tylko dzięki niej naród jest silny.

Za ofiary egzekucji razem z uczestnikami spotkania modlił się ks. Kazimierz Ziółkowski, dziekan dekanatu mławskiego zachodniego.

Uroczystość zakończyła się złożeniem kwiatów i zapaleniem zniczy przy pomniku upamiętniającym osoby, które zginęły. **opr. jk**

„BEZPIECZNE FERIE” – SPOTKANIA Z DZIEĆMI

Mławscy profilaktycy wraz z dzielnicowymi, przed feriami zimowymi oraz podczas zimowego wypoczynku, spotykają się z dziećmi by rozmawiać o tym, jak bezpiecznie spędzać czas wolny od zajęć szkolnych. Przypominają też m. in. o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu i przestrzeganiu przepisów ruchu drogowego.

Od 15 stycznia dla uczniów szkół z województwa mazowieckiego rozpoczęły się ferie zimowe. Policjanci z mławskiej komendy wraz z dzielnicowymi obsługującymi

teren miasta i gmin, w trosce o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży przeprowadzają spotkania w szkołach.

Podczas spotkań funkcjonariusze przypominają uczniom podstawowe zasady

bezpieczeństwa obowiązujące wszystkich uczestników ruchu drogowego, wskazując przy tym jak ważne jest noszenie odblasków przez pieszych. Poruszają temat właściwego zachowania

w miejscu, do którego dzieci udają się na wypoczynek np. w górach, a także bezpiecznego spędzania czasu wolnego w domu. Policjanci przypominają wszystkim by byli ostrożni przy zawiera-

niu nowych znajomości, szczególnie przez Internet oraz wyjaśniają jak należy się zachować, gdy dziecko zaczepia ktoś obcy. Wyjaśniają także jak bezpiecznie „surfować po sieci” oraz jak

i kiedy korzystać z numerów alarmowych.

W drugim tygodniu „Ferii Zimowych” będziemy w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Mławie. Zapraszamy!

podkom. Aneta Prusik



CO ZROBIĆ W PRZYPADKU UTRATY DOKUMENTÓW?

Związek Banków Polskich kontynuuje realizację projektu „Dokumenty Zastrzeżone”. Kampania podkreśla jak ważne jest zastrzeganie dokumentów oraz kart płatniczych w przypadku ich utraty. Mławscy policjanci również włączają się w kampanię skierowaną na zapewnienie bezpieczeństwa naszych mieszkańców.

UTRACONE DOKUMENTY NALEŻY NAJPIERW ZASTRZEŻEĆ WBANKU – to kilkanaście tysięcy placówek w całym kraju (w wielu z nich nie trzeba nawet mieć konta bankowego).

Poniżej przedstawiamy kolejne kroki, które należy wykonać:

1. Zastrzeżenie w Systemie DOKUMENTY ZA-STRZEŻONE – w swoim banku lub w dowolnym banku przyjmującym zastrzeżenia także od osób niebędących jego klientami (lista banków do-

stępna jest tutaj: <https://DokumentyZastrzezone.pl/lista-bankow-zastrzegajacych-dokumenty-od-wszystkich-osob/>).

• Wystarczy zgłosić zastrzeżenie tylko w jednym banku, a dane zostaną automatycznie przekazane do wszystkich pozostałych uczestników Systemu DZ.

• Najłatwiej to zrobić osobiście w swoim oddziale bankowym. Część banków przyjmuje zastrzeżenia również telefonicznie, pod numerem +48 828 828 828 (tylko od własnych klientów, po zdalnej weryfikacji tożsamości).



W DRUGIM KWARTALE 2023 ROKU ZABLOKOWANO 2,1 TYS. PRÓB WYŁUDZEŃ KREDYTÓW NA ŁĄCZNĄ KWOTĘ 50,3 MLN ZŁOTYCH. JEDNOCZEŚNIE POLACY ZGŁOSILI DO SYSTEMU DOKUMENTY ZA-STRZEŻONE 44,5 TYS. UTRACONYCH DOKUMENTÓW TOŻSAMOŚCI. ZWIĄZEK BANKÓW POLSKICH OPUBLIKOWAŁ 54. RAPORT O DOKUMENTACH INFODOK. W TYM OKRESIE BAZA SYSTEMU DOKUMENTY ZA-STRZEŻONE WZROSŁA O 44.573 SZT. – TO AŻ 20% WIĘCEJ NIŻ ROK TEMU W ANALOGICZNYM OKRESIE (37.112 SZT.). STATYSTYCZNIE DO BAZY TRAFIAŁO 490 SZT. DZIENNIE. OBECNIE W BAZIE MIĘDZYBANKOWEGO SYSTEMU DZ JEST NIEMAL 2,4 MILIONA DANYCH O ZAGUBIONYCH LUB SKRADZIONYCH DOKUMENTACH TOŻSAMOŚCI.

• Można skorzystać z konta na stronie www.bik.pl (tylko pod warunkiem, że osoba zastrzegająca miała tam już wcześniej założone konto z wykorzystaniem danych z utraconego dokumentu).

1. Powiadomienie Policji – o ile dokumenty utracono w wyniku przestępstwa.

2. Zawiadomienie najbliższego organu gminy lub placówki konsularnej i wyrobienie nowego dokumentu

• informacje dotyczące konieczności zawiadomienia organu gminy o utracie dokumentu, znajdują się na stronie gov.pl.

Podkreślamy, że w Systemie DOKUMENTY ZA-STRZEŻONE uczestniczą wszystkie banki w Polsce oraz szereg innych firm i instytucji. Pełna lista Uczestników, dla bezpieczeństwa całego systemu, jest jednak objęta tajemnicą.

Przypominamy, że utracone dokumenty tożsamości powinny w bankach zastrzegać nie tylko osoby, które mają już konta bankowe, ale również te, które z usług bankowych nigdy nie korzystały lub już nie korzystają (lista banków zastrzegających dokumenty od wszystkich osób).

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z DROGI

Zimowa aura i zmieniające się warunki na drodze wymagają od jej użytkowników większej wyobraźni i rozwagi. Padający śnieg, zamarzająca mżawka, czy też niskie temperatury mogą stwarzać duże utrudnienia w ruchu drogowym.

Sytuacja na drodze bywa dynamiczna i mogą wystąpić okoliczności, w których konieczna jest szybka reakcja. Wówczas nadmierna prędkość może być jednym z czynników mających wpływ na utratę kontroli nad pojazdem, co może doprowadzić do tragicznych w skutkach zdarzeń drogowych.

Kierując pojazdem, należy pamiętać, że pręd-

kość dopuszczalna nie zawsze oznacza prędkość bezpieczną, szczególnie na śliskiej nawierzchni. Bezpieczna prędkość to prędkość dostosowana do panujących warunków tj. natężenia ruchu, obowiązujących limitów prędkości, pogody, stanu nawierzchni, własnych umiejętności.

Krótszy dzień, opady deszczu czy też śniegu, niskie temperatury i śliska

nawierzchnia mogą powodować utrudnienia dla kierujących, przy czym słaba widoczność spowodowana niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi sprawiają, że piesi na drodze są słabo widoczni dla kierujących.

Przypominamy, że zgodnie z przepisami ustawy Prawo o ruchu drogowym piesi, którzy poruszają się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym,

są obowiązani używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu.

Zachęcamy pieszych, aby dla własnego bezpieczeństwa używali elementów odblaskowych, również poruszając się w obszarze zabudowanym.

Kierowcom przypominamy, że na drodze odpowiadają nie tylko za swoje bezpieczeństwo, ale też za życie i zdrowie innych osób,

a jazda nieodśnieżonym samochodem lub takim, w którym ograniczone jest pole widzenia ze względu na zamarznięte szyby, może powodować zagrożenia w ruchu drogowym.

Przestrzegamy wszystkich kierowców przed zbyt dużym pośpiechem na drodze i apelujemy o jazdę zgodną z przepisami ruchu drogowego i zdrowym rozsądkiem.

Przypominamy wszystkim użytkownikom dróg,

także pieszym, że bezpieczeństwo na drogach w dużej mierze zależy od nas samych – od decyzji, które podejmujemy na drodze.

podkom. Aneta Prusik

Apelujemy o jazdę zgodną z przepisami ruchu drogowego i zdrowym rozsądkiem. Zachęcamy pieszych, aby dla własnego bezpieczeństwa używali elementów odblaskowych, również poruszając się w obszarze zabudowanym.

NIEUDANE ZAKUPY ONLINE? UWAŻAJ NA SUPER OKAZJE!

Do mławskiej komendy Policji, niemal każdego tygodnia wpływają nowe zawiadomienia o oszustwach 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.

Mławscy policjanci przyjęli kolejne zgłoszenie o oszustwie, podczas zakupów online. 35-letnia mieszkanka pow. mławskiego, na popularnym portalu ogłoszeniowym znalazła ofertę sprzedaży butów znanej marki o korzystnej cenie. Zamówienie złożyła za pobraniem. Po opłaceniu przesyłki pobrano- wój w kwocie ponad 200

zł. okazało się, że zamiast zamówionych butów otrzymała inne, „mniej atrakcyjne” i do tego męskie obuwie. Odebrany towar nie był zgodny z zamówieniem. W sprawie trwają czynności mławskiej Policji. Za przestępstwo oszustwa, sprawcy grozi kara od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności.

Nieudane zakupy online i utrata pieniędzy, to deli-



foto. KPP w Mławie

katnie 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 formu-

larzem. 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 wpłacajmy 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 tania oferta może być chwytem oszusta.

podkom. Aneta Prusik

Oferta działań skierowana jest do mieszkańców Miasta Mława, znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, będących pokrzywdzonymi przez los, opiekującymi się osobami starszymi, czy niepełnosprawnymi, do osób z rodzin zagrożonych uzależnieniami i współuzależnieniami, doświadczających przemocy w rodzinie... dla każdej osoby, która potrzebuje wsparcia.

W ramach działań dofinansowanych z Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na rok 2024 proponujemy:

Doradztwo prawne

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego. Prawnicy przyjmują:

ul. Graniczna 39 (szkoła podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15.00 - 17.00;

ul. Mariacka 20 (w budynku plebanii Parafii Matki Bożej Królowej Polski, ostatnie drzwi) w każdy wtorek od godz. 14.30 do godz. 17.30;

ul. Z. Padlewskiego 13 w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00.

Wsparcie psychologiczne

Jeżeli czujesz, że nie potrafisz sam poradzić sobie z rozwiązaniem problemu, zapraszamy do skorzystania z porad psychologicznych. Jeśli zmagają się Państwo z kłopotami odbierającymi radość i spokój, a pomimo wysiłków nie udaje się ich rozwiązać, być może jest to dobry czas na zasięgnięcie specjalistycznej pomocy. Ze wsparcia psychologa możemy skorzystać:

ul. Mariacka 20 (w budynku plebanii Parafii Matki Bożej Królowej Polski, ostatnie drzwi) w każdy poniedziałek od godz. 15.00 do godz. 19.00.

Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty.

Miejska Komisja

Rozwiązywania

Problemów Alkoholowych

Powołana została przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych



Przygotowana oferta ma na celu pomoc, integrację środowiska lokalnego, zapobieganie negatywnym zjawiskom związanym z uzależnieniami, promocję zdrowego stylu życia, realizację pasji i pogłębianie zainteresowań

SKORZYSTAJ Z USŁUG OFEROWANYCH W RAMACH PROFILAKTYKI

ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z USŁUG, INICJATYW, WYDARZEŃ ORGANIZOWANYCH W RAMACH MIEJSKIEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH ORAZ PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII DLA MIASTA MŁAWA NA 2024 ROK. PRZYGOTOWALIŚMY DLA OSÓB POTRZEBUJĄCYCH, WYMAGAJĄCYCH SZCZEGÓLNEGO WSPARCIA OFERTĘ, KTÓRA MA NA CELU INTEGRACJĘ ŚRODOWISKA LOKALNEGO, ZAPOBIEGANIE NEGATYWNYM ZJAWISKOM ZWIĄZANYM Z UZALEŻNIENIAMI, PROMOCJĘ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, REALIZACJĘ PASJI I POGŁĘBIANIE ZAINTERESOWAŃ.

z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu. Komisja inicjuje czynności zmierzające do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby

uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego.

Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych:

5 lutego 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

12 lutego 2024 r. – posiedzenie pełnego składu komisji

19 lutego 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

4 marzec 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

11 marzec 2024 r. – posiedzenie pełnego składu komisji

18 marzec 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

6 kwiecień 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

15 kwiecień 2024 r. – posiedzenie pełnego składu komisji

22 kwiecień 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

6 maj 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

13 maj 2024 r. – posiedzenie pełnego składu komisji

20 maj 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

3 czerwiec 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

10 czerwiec 2024 r. – posiedzenie pełnego składu komisji

17 czerwiec 2024 r. – dyżur dwuosobowego składu komisji

Przewodnicząca MKRPA informuje, że wyznaczone terminy posiedzeń MKRPA mogą ulec modyfikacji, np. poprzez zmianę terminu lub dodanie kolejnego posiedzenia w danym miesiącu.

Członkowie komisji dyżurują w budynku przy ul. Padlewskiego 13 w pokój nr 2, od godz. 16.15.

Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakiegokolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

Zajęcia aerobowe

To aktualnie nie tylko modna i zdrowa forma spędzania czasu wolnego, to oderwanie się od codziennych zajęć, możliwość zrzucenia kilku zbędnych kilogramów, ale również uodpornienie, chroniące nas przed schorzeniami. Dzięki ćwiczeniom zwiększamy swoją odporność na stres, nasza wydajność w pracy wzrośnie, a organizm szybciej się regeneruje. Dodatkowo ćwiczenia wykonywane w grupie, będą sprzyjać integracji

oraz tworzeniu więzi społecznych. Proponujemy aerobik w dwóch grupach wiekowych (dla młodszych i tych nieco starszych).

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanego trenera. Trening dopasowany jest do możliwości oraz potrzeb grupy.

Zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu z możliwością wyboru tylko jednego dnia w tygodniu w lokalu przy ul. Mariackiej 20 w poniedziałki, środy oraz piątki w godzinach:

poniedziałek, godz. 17.00 – 18.00 oraz 20.00 – 21.00
środa, godz. 17.00 – 18.00 oraz 20.00 – 21.00

piątek, godz. 17.00 – 18.00 oraz 18.00 – 19.00.

Zajęcia rozciągająco - relaksacyjne (joga)

To doskonałe antidotum na codzienny stres, przepracowanie, bóle karku i krzyża. Dzięki pozycjom, które przyjmuje się podczas treningu jogi (asanom) rozluźnia się więzadła kręgosłupa, masuje narządy jamy brzusznej oraz pobudza działanie wielu gruczołów, między innymi tych odpowiedzialnych za przemianę materii. Trening jogi wymaga koncentracji i ćwiczenia łączenia wysiłku mięśni z oddechem. Modeluje sylwetkę, poprawia stan zdrowia oraz wycisza umysł. Dodaje energii i siły w codziennym życiu. Każde zajęcia kończą się relaksem.

To ciekawa forma spędzania czasu wolnego, która jest jednocześnie doskonałym środkiem antystresowym. Ćwiczenia poprawiają gibkość oraz pobudzają przemianę materii. Dzięki ćwiczeniom mięśnie stają się mocniejsze, a ciało stabilniejsze i sprawniejsze. Poprawia się także funkcjonowanie układu krwionośnego i oddechowego, co skutkuje lepszym dotlenieniem organizmu, a tym samym lepszą koncentracją, sprawnością intelektualną, mniejszą podatnością na zmęczenie.

Ćwiczenia rozciągająco-relaksacyjne prowadzone są przez wykwalifikowanego instruktora.

Zajęcia prowadzone są dwa razy w tygodniu – w każdy wtorek i czwartek od godz. 18.30 do 20.00 w lokalu, przy ul. Mariackiej 20.

POWSTANIE STYCZNIOWE 1863 - 1864

POWSTANIE STYCZNIOWE BYŁO NAJDŁUŻSZYM I NAJWIĘKSZYM POLSKIM POWSTANIEM NARODOWYM, SKIEROWANYM PRZECIWKO ROSJI, TRWAJĄCYM OD 22 STYCZNIA 1863 ROKU DO JESIENI 1864 ROKU I OBEJMUJĄCYM SWOIM ZASIĘGIEM OPRÓCZ KONGRESÓWKI, TAKŻE LITWĘ, BIAŁORUŚ I UKRAINĘ.

Przyczyną wybuchu powstania był nasilający się rosyjski ucisk narodowy na Polaków. Sam wybuch został poprzedzony wieloma manifestacjami patriotycznymi na terenie Warszawy organizowanymi z okazji różnych rocznic oraz świąt narodowych, które były krwawo tłumione przez Imperium Rosyjskie i jego wojsko. W tym czasie uformowały się dwa rywalizujące ze sobą obozy polityczne: „czerwoni” – którzy dążyli do szybkiego wywołania powstania zbrojnego w celu odzyskania niepodległości oraz do przeprowadzenia szerokich reform społecznych między innymi opowiadali się za wciągnięciem chłopów do walki z zaborcą i postulowali ich uwłaszczenie bez odszkodowania, wywodzili się głównie z organizatorów owych manifestacji patriotycznych, reprezentowali radykalne środowisko młodzieży studenckiej i rzemieślniczej oraz „białi” – również byli zwolennikami odzyskania niepodległości, jednak nie widzieli zbyt dużego szans na militarne zwycięstwo, walkę zbrojną odsuwali na dalszy plan, postulowali pozytywistyczną pracę u podstaw. Ten oboz polityczny reprezentowało głównie ziemiaństwo, burżuazja oraz inteligencja miejska. Mimo wszystko, już w lutym w 1863 roku „białi” poparli insurekcję. Nie była to jednak decyzja wynikająca z wiary w powodzenie tego przedsięwzięcia, lecz spełnienie obowiązku patriotycznego. Tym samym zryw, który wybuchł z inicjatywy „czerwonych”, poprzez przystąpienie do

niego „białych” stał się powstaniem narodowym. 11 marca 1863 roku przedstawiciel „białych” Marian Langiewicz został dyktatorem powstania.

Istotną rolę odgrywał w tamtym czasie margrabia Aleksander Wielopolski – naczelnik rządu cywilnego Królestwa Kongresowego, który był przeciwnikiem antyrosyjskiej konspiracji i powstania zbrojnego. Najprawdopodobniej był przekonany, że powstanie nie ma żadnych szans na zwycięstwo i że zakończy się klęską oraz niepotrzebnym przelaniem polskiej krwi. Robił wiele, aby do niego nie dopuścić. Zarządził brankę, czyli przymusowy pobór młodzieży polskiej do wojska rosyjskiego na styczeń 1863 roku. Paradoksalnie informacja o brance przyspieszyła wybuch powstania, które początkowo było planowane na wiosnę 1863 roku, a rozpoczęło się dwa, trzy miesiące wcześniej.

22 stycznia 1863 roku powołano Tymczasowy Rząd Narodowy, który w Maniście wezwał Polaków do walki o niepodległość, ogłoszono uwłaszczenie chłopów za odszkodowaniem dla szlachty, nawiązano do idei Rzeczypospolitej Trojga Narodów w herbie i manifeście, który wzywał „Do broni więc Narodzie Polski, Litwy i Rusi, do broni!...”.

Jak wyglądały siły obu stron w momencie wybuchu powstania? Armia rosyjska liczyła ogółem, biorąc pod uwagę dywizje piechoty, kawalerię, artylerię, pułki kozackie, oddziały pomocnicze, żandarmerię oraz straż graniczną 100 tysięcy ludzi. W razie potrzeby siły

te można było oczywiście zwiększyć przez ściągnięcie posiłków z Cesarstwa. Natomiast siły powstania, które nie posiadały ani własnej umundurowanej armii, ani dostatecznej ilości broni i amunicji liczyły około 6 - 7 tysięcy ludzi. W związku z tak ogromną dysproporcją sił od samego początku działania zbrojne miały charakter wojny partyzanckiej. Powstańcy unikali większych bitew i najczęściej atakowali wroga na tyłach. Ogółem stoczono ponad 1200 bitew i potyczek z czego blisko tysiąc na terenie Królestwa. Jak oceniają historycy, w trakcie powstania w siłach polskich służyło w sumie 200 tysięcy osób. Z kolei pod koniec 1863 roku łączny stan wojsk rosyjskich wynosił ponad 400 tysięcy żołnierzy, 170 tysięcy w Królestwie Polskim, 145 tysięcy na Litwie, a na Ukrainie – 90 tysięcy.

Praktycznie od samego początku działania militarne przybrały niekorzystny obrót dla powstania. Polskim oddziałom nie udało się wyzwolić i utrzymać na dłużej żadnego obszaru, gdzie mogłyby ujawnić się konspiracyjne władze państwa.

Rząd Narodowy działał w ukryciu w Warszawie. Warto zaznaczyć, że wówczas zorganizowano doskonale funkcjonujące państwo podziemne; wydawano dekrety, pobierano podatki, stworzono system policyjny i sądowy, działała poczta, administracja, wydawano powstańczą prasę. W samej Warszawie nie doszło do walk, obawiano się bowiem bombardowania miasta i pobliskiej cytadeli. Największe z bitew sto-



Zbiory własne

czo w pierwszych tygodniach powstania, wśród nich starcia pod Krzywosądem, Nową Wsią, Chrobrzem, Grochowskimi, pod Węgrowem, Siemiatyczami, Kietlanką, Wolą Cyrusową, czy pod Małogoszczem.

Do grona najwybitniejszych dowódców powstania zaliczamy: Józefa Hauke - Bosaka (Świętokrzyskie), Mariana Langiewicza (Sandomierskie), księdza Stanisława Brzóske (Podlasie), Zygmunta Sierakowskiego (Litwa), Dionizego Czechowskiego (Sandomierskie) oraz Zygmunta Padlewskiego (Mazowsze Płockie).

Zryw z lat 1863 - 1864 generalnie miał charakter szlachecki, chłopci w większości poza Lubelszczyzną i Podlasie oraz częścią Mazowsza trzymali się z dala od prowadzonych walk, odnosząc się do nich z rezerwą, że ich to w zasadzie nie dotyczy. Nie uzyskano również pomocy z zagranicy, chociaż w szeregach powstańczych walczyło kilkaset cudzoziemców głównie Rosjan, Francuzów i Włochów. W powstaniu uczestniczyli



NAJWIĘKSZE Z BITEW STOCZONO W PIERWSZYCH TYGODNIACH POWSTANIA, WŚRÓD NICH STARCIA POD KRZYWOSĄDEM, NOWĄ WSİĄ, CHROBRZEM, GROCHOWISKAMI, POD WĘGROWEM, SIEMIATYCZAMI, KIETLANKĄ, WOLĄ CYRUSOWĄ, CZY POD MAŁOGOSZCZEM.

także Polacy z zaboru pruskiego i austriackiego.

Na terenie województwa płockiego – jednostki administracyjnej uznawanej wówczas przez rząd powstańczy stoczono około 100 bitew i potyczek, w tym kilkadziesiąt w okolicach Mławy. Były to między innymi bitwy pod Dębskiem, Wróblewem, Radzanowem, Rozwozinem, Kępczem, Chromakowem, Rydzewem oraz Kuczborkiem. Bardzo ciekawy, interesujący i wart zapamiętania jest fakt, iż od czerwca do lipca 1863 roku odbyły się aż trzy starcia

pod Kuczborkiem, który jeszcze wtedy był miastem leżącym w powiecie mławskim.

27 czerwca pod Kuczborkiem, formujący się oddział powstańczy liczący 46 żołnierzy, dowodzony przez Ignacego Zambrzyckiego ps Strzelecki z Lubowidza, uderzył zniemacka na silniejszy oddział straży granicznej, który uległ rozproszeniu. Nieprzyjaciół stracił ośmiu ludzi oraz nieco broni i koni.

6 lipca doszło pod Kuczborkiem do następnego starcia. O godzinie 18.00 oddział powstańczy liczący



65 ludzi, dozorowany przez Zambrzyckiego, odkomenderowany ze zgrupowania Stanisława Zgliczyńskiego urządził zasadzkę na secinę objeszczyków prowadzących wozy z sianem z Mostowa do Zielunia. Zasadzka nie udała się z powodu czujności psów prowadzonych przez Moskali. Ostrzeżeni szczekaniem objeszczycy rozpoczęli strzelaninę. W utarczce ogniowej trwającej trzy godziny powstańcy stracili kilku rannych, objeszczycy zaś mieli stracić siedmiu zabitych i dziewięciu rannych.

12 lipca miała miejsce ostatnia bitwa pod Kuczborkiem. Doszło do niej w sposób zaplanowany przez naczelnika Zgliczyńskiego. Postanowił on rozbić i zniszczyć kolumnę rosyjską, dowodzoną przez ppłk. Dobrowolskiego, która dotarła do miasteczka. Siły carskie liczyły dwie rotę piechoty, pół seciny Kozaków oraz 35 objeszczyków, razem 285 żołnierzy. Zgrupowanie powstańcze liczyło natomiast około 500 żołnierzy piechoty oraz 60 kawalerzystów. Większość



DO GRONA NAJWYBITNIEJSZYCH DOWÓDCÓW POWSTANIA ZALICZAMY: JÓZEFA HAUKE - BOSAKA (ŚWIĘTOKRZYSKIE), MARIANA LANGIEWICZA (SANDOMIERSKIE), KSIĄDZA STANISŁAWA BRZÓSKĘ (PODLASIE), ZYGMUNTA SIERAKOWSKIEGO (LITWA), DIONIZEGO CZECHOWSKIEGO (SANDOMIERSKIE) ORAZ ZYGMUNTA PADLEWSKIEGO (MAZOWSZE PŁOCKIE).

żołnierzy piechoty stanowili kosynierzy, a więc nie byli oni uzbrojeni w broń palną. Starcie, będące największym z wszystkich trzech zostało przegrane.

Co do udziału włościan z powiatu mławskiego w powstaniu bardzo trafna wydaje się opinia Tadeusza Zajdźńskiego: „Ludność wiejska początkowo pomagała powstańcom, potem represja Rosjan, obietnica cara i niepowodzenia powstańcze spowo-

dowały zmianę stanowiska wsi. Ci jednak, którzy pomagali Rosjanom byli nieliczni. Otrzymywali oni za to medale, a nawet ziemię w ilości dziesięciu dziesięcin (25 morgów). Byli oni jednak wśród miejscowej ludności potępiani i kilku z nich wyjechało z tych terenów”. Na postawienie jednoznacznej i zweryfikowanej hipotezy o udziale wsi mławskiej w powstaniu, nie pozwalają historykom sprzeczności w źródłach.

Należy też pamiętać, że na przykład w skład oddziału Tomasza Kolbego, jednego z najważniejszych dowódców powstańczych w powiecie mławskim i przasnyskim, wchodził głównie chłop. O dowódcy tym pisał Bolesław Limanowski: „Wśród dowódców czynnych w Płockiem, zjednał szczególnie wielkie zaufanie wśród włościan Tomasz Kolbe, widząc w nim bowiem szczególnego obrońcę swoich interesów. Silnych przekonań demokratycznych, wierząc, że tylko przy pomocy ludu można osiągnąć zwycięstwo, okazał się też dzielnym żołnierzem i w licznych potyczkach, które stoczył z Moskalami, nie zrażał się poniesioną klęską i kiedy inni opuszczali pole walki, sam z garstką towarzyszy podtrzymywał i rozniecał na nowo powstanie. Żołnierze lubili go i mieli w niego wiarę”.

Tomasz Kolbe stoczył kilka bitew i potyczek w 1863 roku. Jak wyglądała jego ostatnia bitwa? Bohaterski i zdolny dowódca partyzantki ludowej zginął w bitwie pod Rydzewem.

Otóż było to 5 maja 1863 roku. Jego oddział połączył się z oddziałem Feliksa Rzempeńskiego w powiecie płockim. Obydwa liczyły wówczas 72 partyzantów i zostały zniemacka zaatakowane przez wielkie ugrupowanie wojsk carskich, dowodzone przez płk. Wałujewa. Zgrupowanie to liczyło 600 żołnierzy piechoty i saperów oraz 250 jazdy. Zaskoczenie udało się dzięki wskazaniu miejsca pobytu powstańców przez kolonistę niemieckiego z Ojrzenia. Powstańcy zostali otoczeni z trzech stron. Za plecami mieli bagna. Kapitan Kolbe zorientowawszy się w sytuacji zarządził tamtędy odwrót oddziału pod przykryciem 18 żołnierzy piechoty, dysponujących bronią palną. Tyraliera powstańcza, dowodzona przez Kolbego wstrzymywała nacierającego nieprzyjaciela przez dwie i pół godziny, tj. do śmierci ostatniego żołnierza. Ocalał tylko ciężko ranny Józef Prus Trębicki. Wśród zabitych byli: Feliks Rzempeński, Grothus, Ignacy Kuczborski, Żarnowski, Hanke, Kolbe, dwaj bracia Getzowie i dwóch księży kapucynów. Ofiara poległych przyczyniła się do ocalenia reszty oddziału, który przedarł się przez okrażenie nieprzyjaciela, a następnie przez bagna w okolice Radzanowa. Bitwa i bohaterstwo powstańców, dowodzonych przez Kolbego, jeszcze w czasie powstania zaczęły okrywać się legendą, później zaś historycy zaczęli Rydzewo nazywać „płockimi Termopilami”. Bohaterska śmierć Tomasza Kolbego na polu bitwy, gdzie został wielokrotnie ranny, zyskała szacunek, nawet przeciwnika.

Powstanie zwalczone brutalnymi metodami - palono dwory należące do ziemian podejrzanych o sprzyjanie powstańcom, wydawano wyroki śmierci, konfiskowano majątki, nakładano kontrybucje. Szczególnie brutalnie władze cesarskie potraktowały Litwę, a metody którymi tłumiał powstanie tamtejszy generał - gubernator Michaił Murawjow zapewniło mu przydomek „Wiesziatiel”.

W październiku 1863 roku dyktatorem powstania został Romuald Traugutt. Chciał on przedłużyć powstanie do wiosny 1864 roku, aby rozpocząć nowy



POWSTANIE ZWALCZONE BRUTALNYMI METODAMI - PALONO DWORY NALEŻĄCE DO ZIEMIEN PODEJRZANYCH O SPRZYJANIE POWSTAŃCOM, WYDAWANO WYROKI ŚMIERCI, KONFISKOWANO MAJĄTKI, NAKŁADANO KONTRYBUCJE.

etap walk przy udziale mas chłopskich. Jednak próby wciągnięcia do powstania włościan zakończyły się fiaskiem, gdyż w marcu 1864 roku car Aleksander II Romanow wydał dekret uwłaszczeniowy dla Kongresówki. W przeciwieństwie do rządu powstańczego władze rosyjskie mogły tę decyzję bez większej zwłoki wprowadzić w życie. Chłopi otrzymali ziemię bez odszkodowania dla dawnych właścicieli. Musieli płacić tylko państwu podatek gruntowy.

Dzięki ukazowi uwłaszczeniowemu władze carskie zapewniły sobie lojalność chłopów. Car przedstawiał się jako dobrodziej i obrońca przed szlachtą. Reforma jednocześnie uderzyła w ziemiaństwo, będące nosicielem idei niepodległościowej. W tej sytuacji upadek powstania był tylko kwestią czasu. Stopniowo rozpracowywano strukturę powstania, w kwietniu 1864 roku aresztowano Romualda Traugutta a po procesie został on w sierpniu 1864 roku powieszony w pobliżu warszawskiej cytadeli wraz z 5 współpracownikami. Po tych wydarzeniach walki prowadziły już tylko nieliczne oddziały. Najdłużej ukrywał się oddział księdza Stanisława Brzózki na Podlasiu, bo do wiosny 1865 roku. Powstanie zakończyło się klęską.

Michał Nowakowski, historyk, regionalista, nauczyciel, doradca metodyczny, samorządowiec, członek TPZM.

Niestety dane naszego rejestru to tylko część smutnej rzeczywistości, bo do BIG trafiają głównie osoby zgłaszane przez gminy za to, że w wypłacie świadczenia na dziecko wyręczył je Fundusz Alimentacyjny. Ale nie każdy rodzic dziecka pozbawionego alimentów od ojca czy matki może z tego Funduszu skorzystać, bo dostęp do pomocy państwa ogranicza próg dochodowy. Gdyby nie to, w rejestrach BIG byłoby widać pełną skalę zjawiska, no i mniej dzieci żyłoby w trudnych warunkach materialnych — mówi Sławomir Grzelczak, prezes BIG InfoMonitor.

Najwięcej długów alimentacyjnych jest na Mazowszu; zaległości wynoszą prawie 2 mld zł. W opracowaniu wskazano, że w tym województwie jest też najwyższa średnia nieopłaconych świadczeń na osobę. To prawie 59 tys. zł.

1,6 MLD ZŁ PRZEKROCZYŁY DŁUGI ALIMENTACYJNE NA ŚLĄSKU. PO PONAD 1,2 MLD ZŁ PRZYPADA NA POMORZE I DOLNY ŚLĄSK, A POWYŻEJ 1,1 MLD ZŁ MAJĄ WIELKOPOLSKA I WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE. NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ

NAJWIĘCEJ DŁUGÓW ALIMENTACYJNYCH JEST NA MAZOWSZU

KWOTA NIEUREGULOWANYCH ALIMENTÓW W POLSCE WYNOŚI OK. 15 MLD ZŁ. TAK WYNIKA Z DANYCH REJESTRU DŁUŻNIKÓW BIG INFOMONITOR. ALIMENTÓW NIE PŁACIŁ PRAWIE 289 TYS. ZOBOWIĄZANYCH DO TEGO OSÓB. 96 PROC. Z NICH TO OJCOWIE. ŚREDNIO NA DŁUŻNIKA ALIMENTACYJNEGO PRZYPADA 51 845 ZŁOTYCH. TO O 3 779 ZŁ WIĘCEJ NIŻ PRZED ROKIEM.

DŁUŻNIKÓW WYRÓŻNIA SIĘ ŚLĄSK, KTÓRY MA ICH NIEMAL 36 TYS.

W tych statystykach warmińsko-mazurskie nie wygląda najgorzej. Mieszka tu bowiem 17 tys. dłużników, a średni dług wynosi 51 tys. Ten region należy jednak do najsłabiej zaludnionych. Jeżeli zatem sprawdzimy, ilu dłużników przypada na 1000 pełnoletnich mieszkańców, to okazuje się, że najczęściej przypada ich w warmińsko-mazurskim, a potem lubuskim i na Pomorzu. Stosunkowo najlepiej wygląda sytuacja pod tym względem na Podkarpaciu i w Małopolsce.

Województwo	Liczba dłużników	Kwota zaległości (zł)	Średni dług na osobę
MAZOWIECKIE	33 042	1 947 416 353	58 938
ŚLĄSKIE	35 739	1 644 543 160	46 016
POMORSKIE	23 155	1 277 019 475	55 151
DOLNOŚLĄSKIE	25 280	1 201 760 392	47 538
WIELKOPOLSKIE	22 094	1 132 518 999	51 260
KUJAWSKO-POMORSKIE	20 115	1 119 614 687	55 661
LUBELSKIE	17 025	938 841 561	55 145
ŁÓDZKIE	18 735	915 105 401	48 845
MAŁOPOLSKIE	16 406	908 050 514	55 347
WARMIŃSKO-MAZURSKIE	17 149	885 998 131	51 664
ZACHODNIOPOMORSKIE	14 547	696 402 501	47 874
ŚWIĘTOKRZYSKIE	9 603	527 248 898	54 903
LUBUSKIE	11 073	500 021 714	45 155
PODKARPACKIE	9 687	498 974 049	51 512
PODLASKIE	7 759	398 456 381	51 354
OPOLSKIE	7 173	369 638 572	51 533
Polska	288 581	14 961 610 785	51 845

Źródło: BIG InfoMonitor

W raporcie zwrócono też uwagę na to, że niesolidni rodzice nie sprawdzają się również pod innymi względami. Zainteresowanie dziećmi przejawia je-

dynie co dziesiąty rodzic, który notorycznie unika płacenia alimentów. Tylu m.in. deklaruje zaangażowanie w opiekę w zamian za nieuregulowane

alimenty, ale od zapowiedzi do czynów przechodzi jeszcze mniej.

Dłużnicy alimentacyjni rzadko też dają swoim dzieciom i nie są szczególnie

skłonni do kontaktu ze swoim potomstwem. Zainteresowanie dziećmi przejawia jedynie co dziesiąty rodzic, który notorycznie unika płacenia alimentów. Tylu m.in. deklaruje zaangażowanie w opiekę w zamian za nieuregulowane alimenty, ale od zapowiedzi do czynów przechodzi jeszcze mniej. Tak wynika z badania zrealizowanego w social mediach przez BIG InfoMonitor we współpracy ze Stowarzyszeniem Dla Naszych Dzieci.

O prezentach dla dzieci dłużnicy alimentacyjni przypominają sobie głównie w Święta Bożego Narodzenia, na Dzień Dziecka i w urodziny. Ostatecznie na zakup prezentu zdobywa się niewiele (ok. 7 proc.), co oznacza, że w najlepszym przypadku jedynie co dziesiąte dziecko dostanie coś na Gwiazdkę od rodzica, który nie partycypuje w kosztach jego wychowania. To zdecydowanie za mało, aby niealimentowane dzieci poczuły prawdziwą magię świąt.

Biorąc pod uwagę szacunki, że bez finansowej pomocy jednego z rodziców wychowywane jest w Polsce ok. 1 mln dzieci, ok. 900 tys. z nich nie zobaczyło pod choinką podarku od ojca lub matki, których zabrakło też przy wigilijnym stole.

Igor Hrywna

OD 2024 ROKU ZMIANY W EMERYTURACH POMOSTOWYCH

1 stycznia zmieniły się przepisy dotyczące emerytur pomostowych. Dzięki nowelizacji ustawy, ze świadczenia będą mogły skorzystać osoby, które po raz pierwszy podjęły pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze po 1 stycznia 1999 roku. Wcześniej regulacje prawne nie przewidywały takiej możliwości.

Osoby urodzone po 1948 r., które wykonywały prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze mogą ubiegać się o emeryturę pomostową. Aby ją otrzymać, muszą spełnić łącznie kilka warunków. Pierwszym z nich jest wiek, który wynosi 55 lat dla kobiet i co najmniej 60 lat dla mężczyzn. Drugim warunkiem jest odpowiedni staż pracy (okres składkowy i nieskładkowy) wynoszący co najmniej 20 lat w przypadku kobiet i co najmniej 25 lat w przypadku mężczyzn, w tym co najmniej 15 lat pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Ponadto trzeba również spełnić warunki wykonywania prac

w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze po 31 grudnia 2008 r. przez co najmniej jeden dzień - informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

- Prawo do emerytury pomostowej przysługuje również osobie, która nie wykonywała po 31 grudnia 2008 r. pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, jeżeli na dzień 1 stycznia 2009 r. miała wymagany okres 15 lat pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze wyłącznie takiego rodzaju, które zostały wymienione w załącznikach do ustawy o emeryturach pomostowych oraz spełniła pozo-



stałe warunki wymagane do przyznania świadczenia - dodaje rzecznik.

Od 1 stycznia 2024 r. przyszli emeryci nie muszą już udowadniać wykonywania pracy w szcze-

gólnych warunkach lub o szczególnym charakterze przed 31 grudnia 1998 r. Mogą nawet taką pracę podjąć dopiero po 31 grudnia 2008 r. Dzięki zmianie przepisów szacuje się, że

tylko w tym roku, na emeryturę pomostową będzie mogło przejść nawet 7,3 tys. osób, w 2029 r. - 4,0 tys., a w 2033 r. - 4,8 tys.

Prace w szczególnych warunkach to zawody związane z czynnikami ryzyka, które z wiekiem mogą z dużym prawdopodobieństwem spowodować trwałe uszkodzenie zdrowia. To np. prace pod ziemią, prace na wodzie i pod wodą, prace w powietrzu, czy bardzo ciężkie prace fizyczne. Natomiast prace o szczególnym charakterze wymagają niezwyklej odpowiedzialności oraz wyjątkowej sprawności psychofizycznej. Są to takie zwody jak górnik, hutnik, rybak morski czy pracownik sprawujący opiekę

w domu opieki społecznej nad osobami dotkniętymi chorobą psychiczną, jak również kierowca autobusu, trolejbusu oraz motorniczy tramwaju w transporcie publicznym, a także ratownik medyczny i wiele innych zawodów.

Od stycznia zmieniły się też zasady dorabiania do emerytur pomostowych. Świadczenie zostanie zawieszone bez względu na wysokość dodatkowego przychodu, jeśli uprawniona do niego osoba podejmie pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze nie tylko na podstawie umowy o pracę lecz także umowy cywilnoprawnej, do której zaliczamy umowę zlecenia.

ZUS

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

KOLEJNY AKTYWNY TYDZIEŃ W MŁAWIE PRZED NAMI. PODPOWIADAMY NASZYM CZYTELNIKOM ORAZ TURYSTOM CO DZIEJE SIĘ W NASZYM POWIECIE W NAJBLIŻSZYM CZASIE. JAK I GDZIE MOŻNA AKTYWNE I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

W piątek 26 stycznia o godzinie 18.00 w hali sportowej Zespołu Szkół nr 2 zapraszamy na Turniej piłki nożnej halowej. Zapraszamy drużyny do zapisu swojego udziału w turnieju pod nr telefonu: Zbyszek: 600 065 086 lub Natalia: 734 411 767. Symboliczne wpisowe do puszki WOŚP. Zapewniamy pełnowymiarową halę, zaplecze dla zawodników, profesjonalnych sędziów oraz opiekę medyczną.

Fitness, rajdówki i disco-lodowisko w sobotę

Zaczynamy w sobotę 27 stycznia o 13.00 maratonem fitness w sali Szkoły Podstawowej nr 6. Do współpracy zaprosiliśmy mławskie kluby i ich instruktorów. Rozgrzewkę rozpoczniemy o godzinie 13.00, a następnie będziemy pracować w 30-minutowych cyklach nad brzuchem i pośladkami, nad zdrowym kręgosłupem, potem Total Body Conditioning oraz Flow Body, a na koniec rozciąganie. Wszystko to pod okiem profesjonalistów. Nie obowiązują zapisy, wystarczy przyjść i ćwiczyć z nami.

A w godzinach 16.00- 20.00 będzie można zasiąść w fotelu pilota i przejechać się autami WRC po centrum naszego miasta! Do dyspozycji będą m. in: Subaru Impreza WRC, Toyota Yaris, Mitsubishi Lancer Evo zaopatrzone w klatki bezpieczeństwa i posiadające wszelkiego rodzaju atesty. Kierowcami będą: Rafał Chrzczon, Radosław Borkowski, Michał Małolepszy, Tomasz Sokal. Chętni będą mogli się przejechać za datkę do puszki (min. 100 zł).

Z kolei od 20.00 do 23.00 zapraszamy na gorączkę sobotniej nocy na krytym lodowisku przy MOSiR w Mławie! Zapewniamy wszystko, idealnie przygotowana tafla, łyżwy, nastrojowe oświetlenie a DJ zadba o imprezową atmosferę.

Morsujemy na Krajewie

W niedzielę 28 stycznia startujemy o 10.00 na Krajewie. Nad jezioro, na III edycję Morsowania dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, zapraszamy wszystkich śmiarków i wielbicieli zimowych kąpiel.

Przed wejściem do wody – rozgrzewka, a potem sauna, jacuzzi, ognisko i gorąca grochówka.



SPOTKANIA Z MUZYKĄ

31 stycznia 18:00

ANTONIO VIVALDI – GWIAZDA NAD WENECJĄ – dla dzieci, młodzieży i dorosłych

sopran / skrzypce barokowe / wiolonczela barokowa / klawesyn

Zapraszamy naszych słuchaczy na koncert monograficzny poświęcony jednemu z najwybitniejszych przedstawicieli epoki baroku. Antonio Vivaldi, obok Jana Sebastiana Bacha i Jerzego Fryderyka Händla, był muzycznym geniuszem i gwiazdą swoich czasów. Zwany „Rudym Księdzem” wenecki kompozytor i skrzypek stworzył cały szereg znakomitych dzieł, z których do dziś najbardziej rozpoznawalny i podziwiany na całym świecie jest cykl koncertów skrzypcowych Cztery pory roku. W naszym koncercie dzieła Vivaldiego zostaną wykonane na kopiach instrumentów historycznych. Do udziału zaprosiliśmy również śpiewaczkę operową.

foto: MDK w Mławie

Sztafeta pływacka

W niedzielę 28 stycznia o 12.30 rozpocznie się IV edycja sztafety dla WOŚP na basenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie. Uczestnicy sztafety nie płacą za wejście, wysokość zebranej kwoty zależy od ich siły. Każdy tor będzie objęty patronatem innego sponsora, który zobowiąże się zapłacić za przepłynięty dystans. Szybsi zawodnicy – większy dystans – więcej zebranych pieniędzy. A zwycięzcą jest każdy. Bo przecież liczy się każdy metr, każda złotówka. Pływacy mogła się zgłaszać pod pisząc na adres pletwal.mlawia@wp.pl.

Policzmy się z cukrzycą

Bieg „Policz się z cukrzycą” zaczynamy o godzinie 12.00 na stadionie MOSiR-u. Mława. Uczestnicy pobiegą atestowaną 5-kilometrową trasą. W biegu mogą wziąć udział wszyscy zainteresowani – niezależnie od wieku, wytrawni biegacze, jak i początkujący. Bieg od 18 lat towarzyszy finałowym wydarzeniom. Akcja ma na celu promocję zdrowego i aktywnego trybu życia oraz zwrócenie uwagi na problem cywilizacyjny, jakim jest cukrzyca. Żeby wziąć udział w wydarzeniu i zdobyć pakiet startowy należy zapisać się na głównej stronie biegu „Policz się z cukrzycą”. Można też zgłosić

do nas chęć przebiegnięcia trasy w dniu finału. Na mecie każdy otrzyma piękny, WOŚP-owy, pamiątkowy medal!

Koncerty, licytacje, atrakcje moc

Główny finał Mławskiej Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbędzie się w Mławskiej Hali Sportowej. Zapraszamy 28 stycznia od 13.00. Gwiazdami naszego koncertu będą – tradycyjnie – wschodzące talenty naszego regionu.

W przerwach między występami będą prowadzone licytacje podarowanych przez darczyńców wyjątkowych przedmiotów i voucherów. Nie zabraknie też stoisk uginających się od wyjątkowych

przedmiotów, czy potraw, pozytywnie zakręconych, uśmiechniętych ludzi oraz innych atrakcji dla małych i dużych!

W programie pojawiają się kolejne wydarzenia, zachęcamy do śledzenia profilu Facebooka WOŚP Mława. 32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy dedykowany będzie zakupowi sprzętu do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych dla dzieci i dorosłych.

- Do końca stycznia w Galerii Foyer w Miejskim Domu Kultury w Mławie można oglądać wystawę poplenerową „Dąbrówno – Plener Słonecznego Lata 2023”. W Dąbrównie od 8 do 10 września 2023 r. odbywał się plener grupy Związku Twórców Ziemi Zawkrzeńskiej. Ekspozycja prezentuje prace fotograficzne i malarskie powstałe w tym miejscu.

- Do 13 lutego 2024 r. w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie można oglądać wystawę „Słowo w walce o wolność” otwartą w związku z przypadającą 13 grudnia rocznicą wprowadzenia stanu wojennego w Polsce. Ekspozycja została przygotowana i po raz pierwszy zaprezentowana w grudniu 2021 r. w Powiatowej Bibliotece Publicznej w Ciechanowie. Jej pomysłodawcą i głównym realizatorem był dyrektor tej placówki Lech Zduńczyk, przed stanem wojennym członek Niezależnego Zrzeszenia Studentów Uniwersytetu Warszawskiego, a po jego wprowadzeniu działacz podziemnych struktur i kolporter wydawnictw drugiego obiegu.

- Do końca lutego na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie jest do dyspozycji mieszkańców i odwiedzających nasze miasto gości kryte lodowisko. Od poniedziałku do piątku zapraszamy w godzinach 14.00-21.00, w weekendy, dni wolne, ferie i święta od 9.00 do 21.00.

- Cały czas do wspólnego rekreacyjnego biegania (nie na wyścigi) w ramach spotkań z cyklu „Biegaj w Mławie” zachęca Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Treningi są organizowane w soboty o 9:00 na powietrzu lub w obiektach zamkniętych – o miejscu najbliższego spotkania organizatorzy informują na stronie internetowej. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

oprac. KN

Mam nadzieję, że obowiązkowe będzie powszechne czipowanie psów i kotów. Prace w zakresie przygotowania odpowiednich przepisów toczą się zarówno na szczeblu unijnym, jak i na szczeblu krajowym. Jeżeli chodzi o kwestie unijne, został przedstawiony w grudniu projekt rozporządzenia, który dotyczy hodowli psów i kotów oraz schronisk dla zwierząt, obrotu tymi zwierzętami oraz obowiązku ich znakowania, w tym stworzenia państwowej bazy zwierząt oznakowanych – mówi dr Agnieszka Gruszczyńska, prawniczka stowarzyszenia Prawnicy na rzecz Zwierząt.

Unia Europejska do tej pory nie zajmowała się zwierzętami domowymi, z wyjątkiem sytuacji szczególnych, takich jak wykorzystywanie psów i kotów do celów naukowych, zasady transportu i kwestia środków zapobiegających rozprzestrzenianiu się wścieklizny. Nowe przepisy miałyby unormować kwestie związane z dobrostanem czworonogów, wprowadzając również rygorystyczne wymogi w zakresie ich identyfikowalności.

– Nie wiemy jeszcze, jak będzie brzmiała wersja ostateczna rozporządzenia unijnego i kiedy zostanie ono przyjęte, jednak Komisja zaproponowała trzyletnie vacatio legis. Akt ten będzie w Polsce obowiązywał bezpośrednio, co oznacza, że nie wymaga wprowadzenia prawa krajowego implementującego jego normy – mówi dr Agnieszka Gruszczyńska.

OD MOMENTU WEJŚCIA PRZEPISÓW W ŻYCIĘ PSY I KOTY UTRZYMYWANE W SCHRONISKACH ORAZ W HODOWLACH, TAKŻE W SKLEPACH (W POLSCE OBOWIĄZUJE ZAKAZ OBROTU PSAMI I KOTAMI W SKLEPACH) NA TERENIE UE BĘDĄ MUSIAŁY BYĆ OZNAKOWANE I ZAREJESTROWANE PRZEZ LEKARZA WETERYNARII ALBO ODPOWIEDNIO WYKWALIFIKOWANĄ OSOBĘ NA JEGO ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

Równolegle powstanie w każdym państwie członkowskim baza da-



Nowe przepisy zwiększyłyby ochronę czworonogów przed bezdomnością i porzuceniem przez opiekuna

CZWORONOGI POD WIĘKSZYM NADZOREM

POWSTAŁ PROJEKT USTAWY DOTYCZĄCY OBOWIĄZKOWEGO ZNAKOWANIA PSÓW I KOTÓW ORAZ UTWORZENIA OGÓLNOPOLSKIEGO REJESTRU. TAKIE ROZWIĄZANIE MA POMÓC WALCZYĆ Z BEZDOMNOŚCIĄ ZWIERZĄT, SKUTECZNIE WYKRYWAĆ I ZWALCZAĆ PSEUDOHODOWLE, A TAKŻE KARAĆ OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA ZNĘCANIE SIĘ NAD ZWIERZĘTAMI.

nymi, między którymi będzie można wymieniać informacje na poziomie unijnym. Według raportu Eurogroup for Animals „Illegal Pet Trade: Game Over” nawet 98 proc. obywateli UE uważa, że wszystkie koty i psy w Europie powinny być identyfikowane za pomocą mikroczipa, a dane ich właścicieli rejestrowane w bazie danych.

– Jeżeli chodzi o prawo polskie, mamy nadzieję, że przepisy takie zostaną przyjęte w najbliższym czasie i że to vacatio legis nie będzie dłuższe niż kilka miesięcy. Obowiązek ten na pewno powinien zostać wprowadzony, a to, do którego momentu wszyscy mają zarejestrować swoje psy i koty, będzie jeszcze ustalane, co wynika także z konieczności stworzenia bazy – wskazuje prawniczka. – Moim zdaniem jest to bardzo istotny etap do tworzenia skutecznej ochrony zwierząt w Polsce

między innymi przed bezdomnością.

Ekspertki stowarzyszenia Prawnicy na rzecz Zwierząt w ramach działań kampanii społecznej PiESEL, prowadzonej przez kilka organizacji i osoby niezrzeszone, przygotowały ustawę dotyczącą obowiązkowego znakowania psów i kotów oraz utworzenia państwowego rejestru, ogólnopolskiej bazy danych. Przewiduje ona także utworzenie funduszu na rzecz zapobiegania bezdomności zwierząt. Projekt został w ubiegłym tygodniu przedstawiony na spotkaniu Parlamentarnego Zespołu ds. Ochrony Praw Zwierząt, Praw Właścicieli Zwierząt oraz Rozwoju Polskiego Rolnictwa. Posłowie zwrócili się do ministra cyfryzacji o wprowadzenie stosownego projektu ustawy do wykazu prac legislacyjnych Rady Ministrów oraz o podjęcie w porozumieniu z ministrem

rolnictwa prac na rzecz utworzenia Centralnego Rejestru Oznakowanych Zwierząt Domowych.

NOWE PRZEPISY ZWIĘKSZYŁYBY OCHRONĘ CZWORONOGÓW PRZED BEZDOMNOŚCIĄ I PORZUCENIEM PRZEZ OPIEKUNA. ODCIĄŻYŁYBY TAKŻE FINANSOWO GMINY W ZAKRESIE REALIZACJI OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH Z PROGRAMÓW OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI BEZDOMNYMI I ZAPOBIEGANIA BEZDOMNOŚCI ZWIERZĄT.

W Polsce, jak wskazuje raport Głównego Lekarza Weterynarii, na koniec 2022 roku w schroniskach przebywało ponad 84 tys. psów i ok. 34 tys. kotów.

– Teraz wszystkie obowiąz-

zki w tym zakresie zostały przekazane gminom, a tak naprawdę opiekunowie ich unikają – podkreśla dr Agnieszka Gruszczyńska. – Oczywiście niektórzy odpowiedzialni właściciele sami oznakowali swoje zwierzęta, ale z kolei nie ma jednej państwowej bazy. Ważne jest to, by obowiązek znakowania ciążył też na opiekunach zwierząt. Jeśli ktoś chce się opiekować psem czy kotem, powinien też być odpowiedzialny za sytuację, w której takie zwierzę zginie. Po drugie, jeżeli chodzi o obrót zwierzętami, trudno jest go kontrolować, jeżeli nie możemy ustalić, które zwierzę jest które. Ta sama sytuacja jest też w schronisku. Zwierzęta muszą być oznakowane, obecnie na podstawie rozporządzenia ministra w schroniskach takie znakowanie jest obowiązkowe, ale ponownie – nie ma jednej państwowej bazy.

Zmiany mają także ułatwić pracę inspektorom weterynaryjnym i mogłyby zmniejszyć częstotliwość przeprowadzanych kontroli w schroniskach. Krajowa baza zwierząt oznakowanych ułatwi także kontrolę nad obowiązkiem szczepień chorobom zakaźnym. Ekspertka wskazuje, że nowe prawo mogłoby też pomóc walczyć z pseudohodowlami.

– W zakresie funkcjonowania hodowli psów i kotów w Polsce mamy kilka problemów. Pierwsza rzecz: które hodowle obecnie są faktycznie legalne, a które nie i które zwierzęta są rasowe, a które nie. W związku z tym mamy wiele problemów ze źle prowadzonymi, niekontrolowanymi hodowlami, w których zwierzęta nie mają zapewnionego odpowiedniego poziomu dobrostanu. Co za tym idzie, jest też problem ze zwierzętami sprzedawanymi do innych krajów, i na to właśnie zwróciła uwagę Komisja Europejska, przygotowując projekt rozporządzenia. Dlatego na pewno również niezbędne jest wprowadzenie przepisów dotyczących hodowli psów i kotów – przekonuje prawniczka. – Były takie propozycje, przygotowane jeszcze w poprzednich kadencjach, nie ujrzały jednak światła dziennego. Po-

nadto konieczne jest, by przepisy te uzupełniały właściwie normy rozporządzenia UE.

Jak informuje stowarzyszenie Otwarte Klatki, w przyjętym przez KE projekcie rozporządzenia znalazły się zapisy o poprawie praktyk hodowlanych, w szczególności poprzez wymóg uzyskania przez hodowców zgody właściwych organów i zezwolenia wydawanego dopiero po inspekcji. Obowiązkiem władz będzie stworzenie publicznego wykazu zatwierdzonych ośrodków, natomiast hodowcy będą musieli uzyskać certyfikat potwierdzający przebieg obowiązkowego szkolenia. Wytyczne te będą obowiązywały również w przypadku psów i kotów importowanych spoza UE. Projekt reguluje też kwestię handlu zwierzętami w internecie, chociaż – zdaniem ekspertów – ten obszar wymaga jeszcze poprawy i zapewnienia lepszych środków bezpiecznej sprzedaży i kupna zwierząt online.

– Spotykam się z opiniami, że sprzedaż online psów lub kotów powinna być zabroniona. Ale warto pamiętać o tym, że w Polsce obecnie psy lub koty mogą być wprowadzane do obrotu wyłącznie w miejscach chowu lub hodowli, więc sprzedaż online jest wyłącznie ofertą, informacją o tym, jakie zwierzę jest w hodowli. Ono i tak musi być odebrane osobiście – podkreśla dr Agnieszka Gruszczyńska. – Oferta w internecie nie zmienia więc sposobu zakupu. Należy więc się zastanowić, jak miałby wyglądać taki zakaz.

Ekspertka przekonuje, że w Polsce konkretne przepisy powinny zostać uchwalone jak najszybciej.

Źródło: newseria, opr. bar

Z raportu FEDIAF (European Pet Food Industry Federation) wynika, że obecnie niemal połowa gospodarstw domowych w UE (91 mln) ma zwierzę domowe. Najpopularniejszym zwierzęciem domowym w Europie są koty (127 mln) mieszkające w 26 proc. gospodarstw domowych i psy (104 mln) w 25 proc. gospodarstw domowych.

Masło — czyli co konkretnie?

Wiadomo: masło powstaje z mleka lub śmietanki. Gdy śmietanka jest energicznie ubijana, składniki stałe — tłuszcz maślany — oddziela się od cieczy, czyli maślanki. Tak ostatecznie powstaje zwarty produkt, który wszyscy znamy. Niezależnie od tego, czy jest solone, czy niesolone, smak dobrego masła nie ma sobie równych, a ze względu na podstawowe składniki i proste przetwarzanie można je łatwo przygotować w domu. Masło, aby mogło być sprzedawane w handlu, musi zawierać co najmniej 80% tłuszczu — pozostałą część stanowi woda i białka mleka.

Jako skoncentrowane źródło tłuszczu mlecznego składa się głównie z tłuszczów nasyconych. Ze względu na badania łączące duże spożycie tłuszczów nasyconych ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, w latach 70. XX w. specjaliści od zdrowego żywienia publiczne zaczęli zalecać ludziom ograniczenie spożycia masła.

A co jest w margarynie?

Mówiąc najprościej, współczesna margaryna to wysoko przetworzony produkt spożywczy. Powstaje na bazie olejów roślinnych — z oleju, wody, soli i kilku dodatkowych składników, takich jak emulgatory. Ponieważ oleje roślinne są płynne w temperaturze pokojowej, naukowcy zajmujący się żywnością w skomplikowanym procesie chemicznym zmieniają ich strukturę chemiczną, aby stały się stałe jak masło — dlatego nie można jej przygotować w domu. W smaku margaryna rzeczywiście przypomina masło. Zazwyczaj nie zawiera w ogóle produktów mlecznych. Zgodnie z prawem musi zawierać co najmniej 80% tłuszczu.

Przez ostatnie kilka dekad w celu utwardzania olejów roślinnych w margarynie stosowano proces znany jako uwodornienie, które zwiększa zawartość tłuszczów nasyconych w oleju, ale jako produkt uboczny tworzą się niezdrowe tłuszcze trans. Nowszy proces zwany przeestryfikowaniem

pozwała uzyskać podobne wyniki bez tworzenia tłuszczów trans. Oprócz uwodornionych lub estryfikowanych olejów roślinnych współczesna margaryna może zawierać kilka dodatków: emulgatory, barwniki. Nowoczesne rodzaje margaryny produkowane są z olejów roślinnych, które zawierają tłuszcze wielonienasycone i mogą obniżyć „zły” cholesterol LDL, jeśli zostaną użyte zamiast tłuszczów nasyconych. To dlatego czasem margaryna zalecana jest jako zamiennik zdrowy dla serca.

Kluczowa różnica

Jako produkt pochodzenia zwierzęcego masło ma wysoki poziom cholesterolu i tłuszczów nasyconych, których nie ma w margarynie. Z drugiej strony margaryna zawiera więcej tłuszczów wielonienasyconych i jednonienasyconych — dobrych rodzajów! — ale często zawiera także tłuszcze trans, i to bardzo złego rodzaju.

Chociaż większość piekarzy i kucharzy woli masło ze względu na jego niezrównany smak, margaryna też ma swój krąg fanów. Ze względu na wysoką zawartość wody wypieki wykonane na margarynie często mają bardziej miękką konsystencję. Tu porada dla domowych specjalistek i specjalistów od pieczenia ciast: warto zachować ostrożność, próbując substytutów — wiele przepisów na wypieki ze starych książek kucharskich wymaga użycia margaryny, a ponieważ zostały one prawdopodobnie opracowane z myślą o uwzględnieniu dodatkowej wody, najlepiej będzie przestrzegać ich co do joty. Masło jest jednak idealne do ciastek i kremów, ponieważ są to przepisy, w których ważny jest jego smak, a dodatkowa woda może im szkodzić.

Co ze zdrowiem?

Co do masła — jego działanie zdrowotne w dużej mierze zależy od diety krów, od których pochodzi. I tak masło pochodzące od krów karmionych trawą jest znacznie bardziej pożywne i może dostarczać witaminy K2 — ta mało znana witamina może pomóc w zapobieganiu wielu poważnym



MASŁO KONTRA MARGARYNA

NO, WŁAŚNIE: CO JEST ZDROWSZE?
PRODUCENCI PRZEŚCIGAJĄ
SIĘ W ZACHWALANIU SWOICH
PRODUKTÓW — I JEDNEGO DNIA
RANO MOŻNA Z REKLAMY USŁYSZEĆ,
BY ZAPOMNIEĆ O MASLE NA ZAWSZE,
A ZA TO UŻYWAĆ WYŁĄCZNIE
MARGARYNY; A WIECZOREM
W TELEWIZJI ZOBACZYĆ, JAK INNY
SPECJALISTA PUNKT PO PUNKCIE
WYTYPKA MARGARYNIE WSZYSTKIE
JEJ WADY, A POD NIEBIOŚ
WYCHWALA MASŁO. A NA KONIEC
PRZYCHODZI TRZECI I POLECA MIX...



chorobom, w tym rakowi, osteoporozie i chorobom serca. Zawiera też sprzężony kwas linolowy (CLA), który może mieć właściwości przeciwnowotworowe i pomóc obniżyć procent tkanki tłuszczowej w organizmie. Do tego oczywiście kwas omega-3: masło pochodzące od zwierząt karmionych trawą zawiera mniej kwasów omega-6 i więcej omega-3 — co jest ważne, ponieważ większość ludzi spożywa zdecydowanie za dużo tłuszczów omega-6. I jeszcze maślan: krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy występujący w maśle, wytwarzany również przez bakterie w jelitach — może zwalczać stany zapalne, poprawiać zdrowie układu trawiennego i zapobiegać przyrostowi masy ciała.

Korzyści zdrowotne margaryny zależą od rodzaju zawartych w niej olejów roślinnych i sposobu ich przetwarzania. Większość rodzajów margaryny ma wysoką zawartość tłuszczów wielonienasyconych — na przykład margaryna na bazie oleju sojowego może zawierać ich około 20%. Margaryna może też zawierać sterole roślinne (fitosterole) i stanole — te pierwsze obniżają całkowity i „zły” cholesterol LDL, przynajmniej na krótką metę, ale mogą również obniżać „dobry” cholesterol HDL.

Co nam grozi?

Niektórzy eksperci niepokoją się dużą zawartością tłuszczów nasyconych i cholesterolu w maśle i zalecają ograniczenie ich spożycia. Przez dziesięciolecia masło było też demonizowane ze względu na wysoką zawartość tłuszczów nasyconych — około 50%. A z niedawnych badań wynika, że spożywanie mniejszej ilości tłuszczów nasyconych wiąże się z o 17% zmniejszonym ryzykiem chorób serca, jeśli zastąpi się je tłuszczami wielonienasyconymi.

Wysoka zawartość cholesterolu — to kolejna ciemna strona masła. Kiedyś uważano, że wysokie spożycie cholesterolu jest głównym czynnikiem ryzyka chorób serca. Dziś wytyczne te dotyczą szczególnie osób z rodzinną hipercholesterolemią, chorobą genetyczną, która powoduje nienormalnie

wysoki poziom cholesterolu we krwi. Naukowcy w dalszym ciągu debatują nad rolą cholesterolu w zdrowiu w kontekście chorób serca — są i tacy, którzy uważają, że spożywanie tłuszczów nasyconych może przynieść pewne korzyści, w tym poprawić profil lipidowy krwi.

Z kolei margaryna — choć może zawierać pewne składniki odżywcze przyjazne sercu, często zawiera tłuszcze trans, które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca i innych przewlekłych problemów zdrowotnych. Poza tym oleje roślinne nie są stałe w temperaturze pokojowej jak masło — by uczynić je stałymi do zastosowania w margarynie, naukowcy zajmujący się żywnością chemicznie zmieniają ich strukturę, stosując wspomniane uwodornienie. Wiąże się to z wystawieniem olejów na działanie wysokiej temperatury, wysokiego ciśnienia, wodoru i katalizatora metalowego.

Wnioski

Masło i margaryna wyglądają podobnie i są używane w kuchni w tym samym celu. Różni je jednak profil żywieniowy. Podczas gdy masło ma wysoką zawartość tłuszczów nasyconych, margaryna jest bogata w tłuszcze nienasycone, a czasami tłuszcze trans. Skutki zdrowotne tłuszczów nasyconych są wysoce kontrowersyjne. Z drugiej strony naukowcy są zgodni, że występujące w niektórych margarynach tłuszcze trans zwiększają ryzyko chorób przewlekłych. Z tego powodu coraz popularniejsze stają się margaryny beztłuszczowe typu trans.

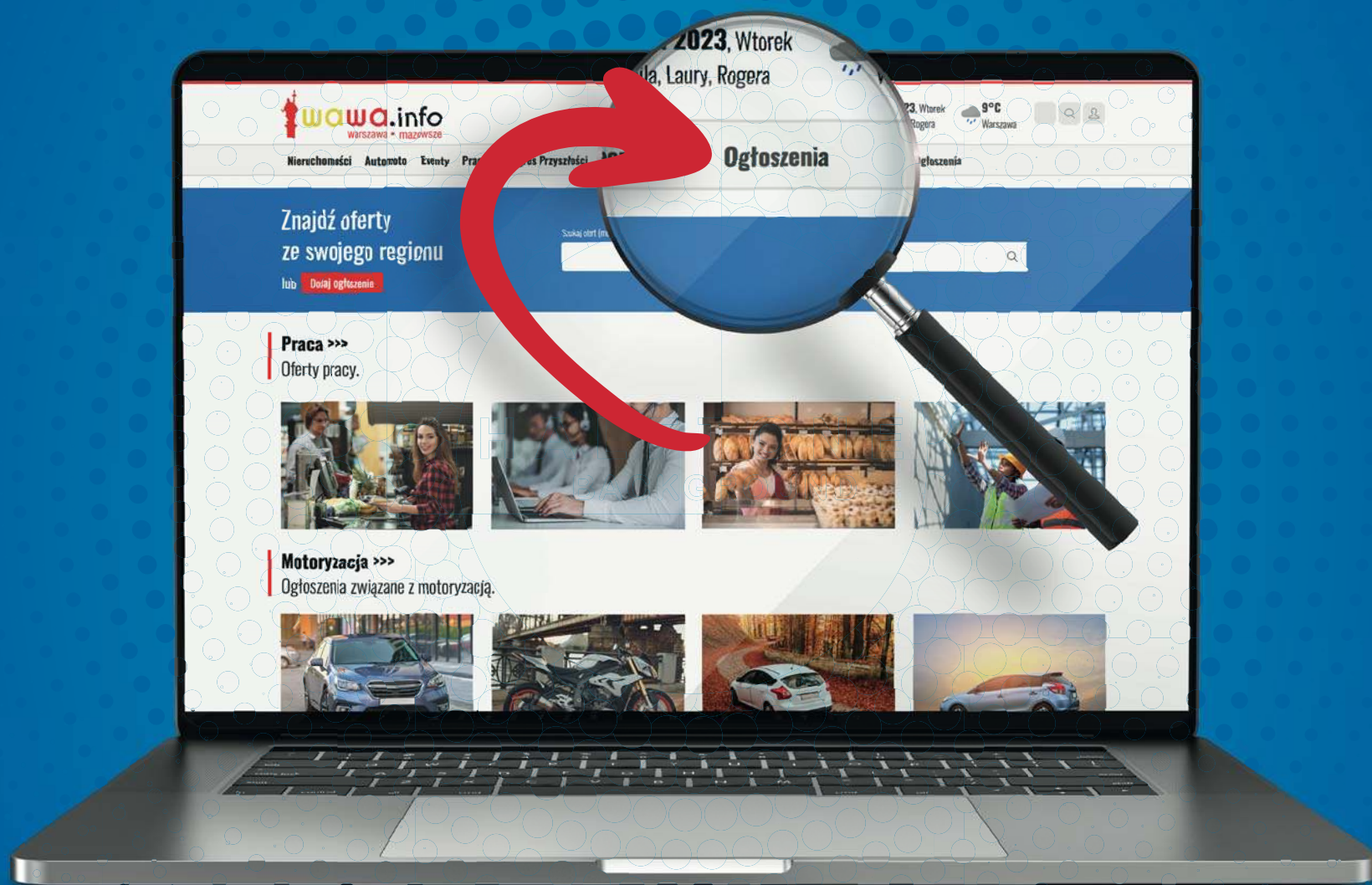
Kto zatem woli margarynę od masła, powinien wybierać marki na bazie zdrowych olejów, np. oliwy z oliwek, i niezawierające tłuszczów trans. Kto lubi masło, powinien kupować to wytwarzane z mleka pochodzącego od krów karmionych trawą. I najważniejsze: cokolwiek wybierzemy, spożywajmy te produkty z umiarem.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze stron health.harvard.edu, tasteofhome.com i healthline.com.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**



**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**



**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

