

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERECIE**



nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZRĘŃSK SZYDŁOWO WIECZENIA WIŚNIEWO

Fot. archiwum rodzinne



TRENER STULECIA

14 kwietnia br. w wieku 82 lat zmarł Roman Kuczyński (na zdjęciu z prawej), najbardziej zasłużony dla mławskiego Klubu trener piłkarzy. Dzisiaj przypominamy Jego sylwetkę i publikujemy wspomnienia po Nim osób, które Go znaly. **s. 6-7**

POTRAĆIŁ PIĘCIOLATKĘ I UCIEKŁ

NA SYGNALE ||

S. 3

■ W niedzielę 1 maja doszło do wypadku na drodze w pobliżu miejscowości Wasilę. Młody motorowerzysta potracił 5-latkę i wraz z kolegami uciekł z miejsca zdarzenia. Dziewczynka była pod opieką rodziców, z którymi wybrała się na wycieczkę rowerową.



LAUREACI PRZEGŁĄDU PIOSENKI

KULTURA ||

S. 5

■ Po dwóch latach przerwy Miejski Dom Kultury w Mławie powrócił do organizacji lubianego i cieszącego się dużym zainteresowaniem uczniów Powiatowego Przeglądu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej.



Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

OŚWIATA ||

S. 16

■ Z okazji „Światowego Dnia Ziemi”, aby trochę upiększyć nasze otoczenie, „Słoneczka” z Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 w Mławie zasialy różne nasiona kwiatków i ziół i posadziły bratki. Mamy nadzieję, że wszystkie roślinki szybko urosną i będą cieszyć nasze oko i serce.



DLACZEGO TA KONSTYTUCJA JEST TAK WAŻNA?

Mławianie uczcili Święto Narodowe Trzeciego Maja, uczestnicząc w spotkaniu patriotycznym w miejskim parku, wcześniej natomiast modląc się za ojczyznę podczas mszy św. w kościele parafii pw. Matki Bożej Królowej Polski.



Tego dnia parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski w Mławie przeżywała swoją uroczystość odpustową. Mszy św. w kościele pw. Ducha Świętego przewodniczył i kazanie wygłosił biskup senior diecezji toruńskiej Andrzej Suski.

Po jej zakończeniu mławianie oraz przybyli do miasta goście przeszli w uroczystym przemarszu pod wodzą Mławskiej Orkiestry Dętej do miejskiego parku, gdzie pod Dębem Niepodległości wy-

sluchali rysu historycznego Konstytucji 3 Maja, zaprezentowanego przez prowadzącą uroczystość Annę Welen-Nawrocką z Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie oraz okolicznościowych przemówień. Głos zabrali Poseł na Sejm RP Anna Cicholska, Senator RP Jan Maria Jakowski, Starosta Mławski Jerzy Rakowski i Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

– Dlaczego ta konstytucja jest tak ważna, że ustanowiono święto patriotyczne, naro-

dowe? Przecież to dokument — mówił burmistrz Sławomir Kowalewski. — Ja kilka lat temu usłyszałem, że „konstytucja to ta mała książeczka bez wartości”. A jaką musiała mieć wartość dla ówczesnych Polaków, że zdecydowano, że to konstytucja obroni naszą ojczyznę przed kolejnymi rozbiorami. Bo przecież w 1772 roku był pierwszy. Co się musiało zdarzyć, że doszło do pierwszego rozbioru Polski? Widocznie była słaba ta Polska, że nie obroniła się przed apetytem swoich sąsiadów.

Jaki był odbiór naszych sąsiadów, Europy i świata, tego, że Polacy ustanowili pierwszą w Europie, a drugą na świecie konstytucję? Zaskoczenie, przerażenie, niezadowolenie... i decyzja, że nie pozwolimy Polsce uratować się, bo my mamy apetyt na dalsze rozbiory, na unicestwienie Polaków i Polski. I to się wkrótce stało. Ale przy ogromnym udziale naszych ówczesnych rodaków, rodów magnackich. To niewyobrażalne, jak można być Polakiem i myśleć o tym, żeby osłabić, zniszczyć moją

kochaną ojczyznę... Burmistrz Sławomir Kowalewski w swoim wystąpieniu wielokrotnie odwoływał się do trwającej wojny w Ukrainie, apelując o zgodę i pokój budowane począwszy od swojej małej ojczyzny i najbliższego otoczenia.

Na koniec wiązanek kwiatów pod Dębem Niepodległości złożyły przybyłe delegacje, a krótki koncert dała Mławska Orkiestra Dęta. Organizatorami miejskich obchodów Święta Narodowego Trzeciego Maja byli Burmistrz Miasta

Mława i Dziekan Dekanatu Mławskiego Zachodniego.

Okolicznościowy list do Burmistrza Miasta Mława i pozostałych uczestników obchodów skierował Wice-marszałek Sejmu RP Piotr Zgorzelski, który nie mógł osobiście pojawić się na uroczystościach.

Dokument można przeczytać na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława, a więcej zdjęć z uroczystości znajdziecie Państwo na profilu facebookowym M Miasto Mława.

Krzysztof Napierski / KSM

ZMARŁ NAJSTARSZY MIESZKANIEC MŁAWY TEODOR PIEGŁOWSKI

Był rówieśnikiem niepodległej Polski. 8 listopada ubiegłego roku obchodził 103. rocznicę urodzin. Najstarszy mławianin - Teodor Piegłowski zmarł 29 kwietnia 2022 r. Kondolencje rodzinie i przyjaciółom zmarłego złożyli między innymi burmistrz Sławomir Kowalewski i Lech Prejs, przewodniczący Rady Miasta.

„Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Teodora Piegłowskiego, najstarszego mieszkańca Mławy, serdecznego przyjaciela naszego miasta. Pan Teodor zmarł 29 kwietnia 2022 r. w wieku 103 lat. Rodzinie i Przyjaciółom składamy wyrazy głębokiego współczucia” — czytamy na

stronie internetowej Urzędu Miasta Mława. Kondolencje podpisali Lech Prejs, przewodniczący Rady Miasta wraz z radnymi i Sławomir Kowalewski, burmistrz Miasta Mława oraz pracownicy Urzędu Miasta. Pod kondolencjami urząd zamieścił nagranie z życzeniami

noworocznymi skierowanymi przez Pana Teodora Piegłowskiego do mieszkańców Mławy w 2020 r. Teodor Piegłowski 103. rocznicę urodzin obchodził 8 listopada ubiegłego roku. Z tej okazji burmistrz Mławy złożył jubilatowi najserdeczniejsze życzenia i przekazał Panu Teodorowi

wydany w 2021 roku album „140 lat mławskiej straży pożarnej”, dokumentujący czternaście dekad służby pożarniczej w naszym mieście.

Rodzinie i przyjaciółom zmarłego Pana Teodora Piegłowskiego również składamy wyrazy współczucia.



Teodor Piegłowski miał 103 lata

POTRĄCIŁ PIĘCIOLATKĘ I UCIEKŁ

W niedzielę 1 maja doszło do wypadku na drodze w pobliżu miejscowości Wasił. Młody motorowerzysta potrącił 5-latkę i wraz z kolegami uciekł z miejsca zdarzenia. Dziewczynka była pod opieką rodziców, z którymi wybrała się na wycieczkę rowerową.

Do dramatu doszło na terenie gminy Dzierzgowo). Potrącona przez motorower dziewczynka upadła na pobocze. Doznała złamania nogi i urazu głowy. Dziecko jechało w kasku. Jako pierwszy na miejscu zdarzenia pomocy dziecku udzielał dzielnicowy z posterunku Policji w Wieczfnie Kościelnej. 5-letnia dziewczynka została przetransportowana do szpitala w Ciechanowie.

NA PODSTAWIE RELACJI RODZICÓW DZIECKA ORAZ WŁASNYCH USTALEŃ, POLICJANCI Z POSTERUNKU W WIECZFNIE KOŚCIELNEJ SZYBKO ODNALEŻLI KIERUJĄCYCH, KTÓRZY UCIEKLI Z MIEJSCA WYPADKU. OKAZALI SIĘ NIMI NIELETNI MIESZKAŃCY POWIATU MŁAWSKIEGO (12, 13 I 15 LAT).

Motorowerem, który uderzył w rowerzystkę kierował 13-latek. Nastolatek po zdarzeniu ukrył pojazd w stodole. Policjanci odnaleźli tam także

quadra, którym chwilę wcześniej kierował 12-latek.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń poczynionych przez policjantów, kierujący motorowerem na łuku drogi zderzył się z 5-letnią rowerzystką, po czym upadł na jezdnię — relacjonuje as. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Wstał i natychmiast odjechał z miejsca zdarzenia. Jego koledzy nie zatrzymali się.

Troje nieletnich w obecności rodziców trafiło do mławskiej komendy Policji, gdzie przeprowadzono czynności procesowe. Mławska Policja ustala szczegółowo przebieg i przyczyny wypadku drogowego oraz okoliczności dotyczące ucieczki z miejsca zdarzenia i nieudzielenia pomocy ofierze wypadku.

Sprawa zostanie skierowana do Sądu Rejonowego w Mławie Wydział Rodzinny i Nieletnich.

Policja apeluje do rodziców o wzmoczenie nadzoru nad dziećmi. Małoletni, jeżdżący motorowerami czy quadami to poważne zagrożenie - nie tylko dla nich samych, ale także innych uczestników ruchu drogowego.

Brak nadzoru, odpowiedzialności i rozsądku ze stro-

ny dorosłych może doprowadzić do tragedii.

Mławska policja apeluje o przekazywanie informacji na temat małoletnich osób, poruszających się pojazdami bez uprawnień po drodze i zawiadamia surowe restrykcje.

Podczas długiego majowego weekendu policjanci prowadzili już od piątku 29 kwietnia wzmoczone kontrole, których celem było zapewnienie bezpieczeństwa na drogach. Zatrzymali jednego nietrzeźwego kierowcę oraz kilku piratów drogowych.

3 MAJA PATROL RUCHU DROGOWEGO ZATRZYMAŁ NA UL. NAPOLEOŃSKIEJ W MŁAWIE KIERUJĄCEGO BMW 23-LETNIEGO MIESZKAŃCA MŁAWY. MŁODY KIEROWCA MIAŁ W ORGANIZMIE PONAD 0,90 PROMILA ALKOHOLU. 29 KWIETNIA W MORAWACH PATROL ZATRZYMAŁ DO KONTROLI KIERUJĄCEGO MERCEDESEM.

50-letni mieszkaniec Mławy, jechał w terenie zabudowanym z prędkością 159 km/h. Policjan-

ci zatrzymali kierującemu prawo jazdy. Mławianin został ukarany mandatem wysokości 2500 zł oraz 10 punktami karnymi.

W SOBOTNI WIECZÓR 30 KWIETNIA, NA AL. MARSZAŁKOWSKIEJ W MŁAWIE, DROGÓWKA ZATRZYMAŁA 24-LETNIEGO MIESZKAŃCA POWIATU MŁAWSKIEGO, KIERUJĄCEGO AUDI. KIEROWCA, W OBSZARZE ZABUDOWANYM JECHAŁ Z PRĘDKOŚCIĄ 109 KM/H.

Stracił prawo jazdy na 3 miesiące. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 10 punktami karnymi.

Natomiast w niedzielę 1 maja, także wieczorem, interweniujący patrol ruchu drogowego, zatrzymał w Kosinach na krajowej siódemce, kierującego volvo 39-letniego mieszkańca powiatu mławskiego. Mężczyzna jechał z prędkością 118 km/h w terenie zabudowanym. Patrol zatrzymał kierującemu prawo jazdy, sprawa zostanie skierowana z wnioskiem o ukaranie do Sądu Rejonowego w Mławie.



Fot. Materiały KPP Mława

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) **Burmistrz Miasta Mława** informuje, że w dniach od 10.05.2022 r. do 8.06.2022 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława (ul. Stary Rynek 19) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, zawierający nieruchomość nr 4993 o pow. 0,0022 ha, położoną w Mławie, przy ul. W. Broniewskiego.

7822otm1-A -P

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Józefowo

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 503) oraz art. 39 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 2021 r., poz. 2373, z późn. zm.)

informuje

o podjęciu przez Radę Gminy Radzanów uchwały nr **XXXIII/239/2022** z dnia 24 lutego 2022 r. w sprawie przystąpienia do **sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych na terenie części obrębu geodezyjnego Józefowo.**

Zainteresowani mogą składać wnioski do opracowywanego projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko do wymienionego planu. Wnioski należy składać w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wniosek powinien zawierać nazwisko i imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wnioski mogą być wnoszone:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Radzanów, plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów;
- w formie ustnej do protokołu w Urzędzie Gminy Radzanów, plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów, pokój nr 1;
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, bez konieczności opatrzenia ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@radzanow.com.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również wnioski wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz.U. z 2021 r., poz. 2070, z późn. zm.):

- opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
- opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.

MZZ ZAPRASZA NA NOC MUZEÓW

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie zaprasza w sobotę 14 maja od godz. 17:00 do 24:00 na Noc Muzeów. O godz. 17:00 odbędą się warsztaty dla dzieci „W średnio-wiecznym skrypcorium – sztuka zdobienia liter”. O godz. 18:00 Muzeum zaprasza na „Historię jednego obrazu”. Atrakcją wieczoru będzie Krakowski Teatr Uliczny „Scena Kalejdoskop”, który wystąpi o godz. 19:00 w parku miejskim. „Serce Don Juana” to widowisko, przedstawiające sceny z życia legendarnego ułdździciela. Widzowie poznają go jako czoł-

wieka pełnego namiętności, ale i samotnego, poszukującego prawdziwego uczucia, wolnego od pozorów i konwenansów. W przedstawieniu będzie można podziwiać kunszt szcudlarzy, plastyczną i futurystyczną scenografię oraz niesamowite maski. O godz. 20:00 wystąpi Iwona Siwiec (sopran) z akompaniamentem Anny Koznińskiej. Od godz. 21:00 do 22:00 Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej zdradzi „Co kryją muzealne magazyny?” Natomiast od godz. 22:00 do 24:00 zaprasza na zwiedzanie kuratorskie ekspozycji stałych.

ZAGINIONA I ODNALEZIONA

Niedawno pisaliśmy o zaginięciu i odnalezieniu przez policjantów seniorki z Mławy. Wtedy chodziło o 74-letnią panią Bogumiłę, która wyszła z domu rano, poszła do kościoła i zaginęła. Ostatni raz widziana była na ul. „Torfa” Ząteńskiego w Mławie. Ponieważ długo nie wracała i nie dawała żadnego znaku życia, rodzina zawiadomiła o tym mławską policję. Trwające około doby poszukiwania 74-latki zakończyły się szczęśliwie. Mławiankę odnalazł patrol policji. Była zdezorientowana, wychłodzona i odwodniona, ale cała.



Fot. KPP Mława

Także w poniedziałek 2 maja 2022 r. około godziny 11.00. policjanci wszczęli poszukiwania kolejnej seniorki. Tym razem zaginęła 70-letnia mieszkanka Mławy, która cierpi na zaburzenia świadomości. Pani Barbara także została szczęśliwie szybko odnaleziona przez jeden z patroli policji. Policja dziękuje za pomoc.

DZIEŃ HANDLOWCA W MŁAWIE

18 kwietnia obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków, ustanowiony w 1983 r. przez Międzynarodową Radę Ochrony Zabytków. Stał się on przyczynkiem do zorganizowania przez Stowarzyszenie Mława Miasto Zabytkowe 14 maja Dnia Handlowca.

Stowarzyszenie Mława Miasto Zabytkowe zaprasza na Dzień Handlowca w sobotę 14 maja 2022 r. Wydarzenie stanowi układ w stronę Międzynarodowego Dnia Ochrony Zabytków i ma na celu upowszechnianie wiedzy na temat najciekawszych zjawisk, które możemy zaobserwować w XX-wiecznej architekturze Mławy.

Spotykamy się w sobotę 14 maja o godzinie 12:00 przed Miejskim Domem Kultury w Mławie. W pierwszej części wydarzenia odbędzie się spacer po śródmieściu. W trakcie postaramy się zwrócić uwagę na wybrane przykłady XX-wiecznej architektury Mławy, a zaproszeni goście przedstawią historie z życia obiektów.

Spacer uatrakcyjnią przygotowana na tę okazję mapa – miniprzewodnik po Mławie oraz możliwość wykonania na kosztulce grafiki z wizerunkiem tzw. Handlowca. Punkt z produkcją nadruków będzie poprowadzić Henryk Kwiatek z warszawskiej Kwiaciarni Grafiki. W związku z tym, warto zabrać ze sobą dodatkowy t-shirt, najlepiej w jasnym kolorze.

Twarzą wydarzenia został przywołany wyżej Handlo-

wiec, czyli znajdujący się przy ul. Chrobrego 7, powojenny dom towarowy. To najmłodszy lokalny zabytek i jeden z najmłodszych zabytków Mazowsza oraz jeden z dwóch tego typu obiektów w kraju, które mogą pochwalić się indywidualną ochroną konserwatorską. Dlatego w trakcie wydarzenia podejmiemy próbę nieco szerszego spojrzenia na tematykę powojennych obiektów handlowych.

O godzinie 16:00 wsali konferencyjnej MDK, w bloku prelekcji, opowiemy o „Mławie – mieście handlarzy”, a zaproszeni goście przedstawią przypadki olsztyńskiego i lubelskiego domów towarowych oraz podzielą się doświadczeniami w związku z działaniami zmierzającymi do ich ochrony.

Podejmiemy również próbę przeglądu tego typu obiektów znajdujących na się terenie kraju.

Wydarzenie dopełni wystawa grafik ilustrująca architektoniczne motywy w twórczości Pawła Kludkiewicza i Henryka Kwiatka w foyer Miejskiego Domu Kultury, a także „Jazz w Kosmosie”, czyli koncert sekstetu Wonky Town – sala kina.

Organizatorem wydarzenia jest Stowarzyszenie Mława Miasto Zabytkowe. Partnerem wydarzenia został Miejski Dom Kultury w Mławie. Patronat Honorowy nad wydarzeniem objął Narodowy Instytut Architektury i Urbanistyki. Projekt jest finansowany ze środków Urzędu Miasta Mława, patronat nad nim sprawuje Burmistrz Miasta Mława.

Pomysłodawcą i kuratorem wydarzenia jest Bartłomiej Ponikiewski.

Informacja Stowarzyszenia Mława
Miasto Zabytkowe

Program wydarzenia:

12:00 – 14:30 Spacer po śródmieściu Mławy (początek: wejście główne do Miejskiego Domu Kultury, ul. Stary Rynek 13)
15:00 – 16:00 Przerwa obiadowa
16:00 – 18:00 Prelekcje zaproszonych gości (sala konferencyjna Miejskiego Domu Kultury)
18:00 – 18:30 Orowadzanie po wystawie plakatów (foyer Miejskiego Domu Kultury)
18:30 – 20:00 Jazz w Kosmosie. Koncert sekstetu Wonky Town (Kino Kosmos)

Dzień Handlowca, Dzień Pracownika Handlu – święto obchodzone w Polsce 2 lutego. Za czasów PRL-u

pracownicy handlu świętowali w pierwszą niedzielę po 29 stycznia. Święto obchodzone jest również w innych krajach, w różnych terminach, np. w Islandii – w 1. poniedziałek sierpnia (źródło wikipedia).

18 kwietnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków, ustanowiony w 1983 r. przez Międzynarodową Radę Ochrony Zabytków (ICOMOS). To święto wszystkich, którzy wkładają wiele wysiłku w ratowanie zabytków i opiekę nad nimi – konserwatorów, historyków sztuki i architektury, urbanistów, archeologów i przedstawicieli innych zawodów pracujących na rzecz ochrony zabytków, a także wszystkich odpowiedzialnych właścicieli, opiekunów i zarządców zabytkowych obiektów dziedzictwa kulturowego. (źródło gov).

REKLAMA



Sentium
solidna firma
i dobre zarobki

Zarabiasz miesięcznie nawet do
1800€ netto

tel. 501 409 214
518 733 727

122922opb1-A - P

REKLAMA

rolnicze abc

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK

W „Rolniczym ABC” m.in.

■ **PORADY
SPECJALISTÓW**

od produkcji roślinnej i zwierzęcej

■ **SYLWETKI
OSÓB** które życie
związały z wsią



LAUREACI PRZEGLĄDU PIOSENKI

Zakończył się XI Powiatowy Przegląd Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej w Mławie. Dziś publikujemy wyniki tej artystycznej rywalizacji. Konkurs wokalny odbył się już po raz jedenasty, a patronat nad wydarzeniem objął Burmistrz Miasta Mława.

Po dwóch latach przerwy Miejski Dom Kultury w Mławie powrócił do organizacji lubianego i cieszącego się dużym zainteresowaniem uczniów Powiatowego Przeglądu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej. Konkurs wokalny odbył się już po raz jedenasty, a patronat nad wydarzeniem objął Burmistrz Miasta Mława.

Występy uczestników oceniła komisja w składzie: Michał Gogolewski – nauczyciel Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie – przewodniczący jury, Renata Rudnicka z Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. w Mławie oraz Sławomir Rutkowski – dyrektor Miejskiego domu Kultury w Działdowie.

Laureaci Przeglądu: – w kategorii Przedszkola soliści:

I miejsce: Ignacy Koźlakiewicz, Zespół Placówek Oświatowych nr 2 w Mławie
II miejsce: Nina Kantorosińska, Szkoła Podstawowa nr 6 w Mławie

III miejsce: Natalia Chojnacka, Szkoła Podstawowa nr 2 w Mławie
Wyróżnienie: Lena Renda, Szkoła Podstawowa w Wyszynach Kościelnych

– w kategorii Przedszkola zespoły:

I miejsce: Zespół „Wesołe nutki”, Zespół Placówek Oświatowych nr 2 w Mławie
II miejsce: Zespół wokalny, Szkoła Podstawowa nr 6 w Mławie
III miejsce: Zespół wokalny, Szkoła Podstawowa w Wiśniewie
Wyróżnienie: Zespół „Wiewiórki”, Niepubliczne Przedszkole Bajkowy Dworek w Mławie

– w kategorii Klasy I-III soliści:

I miejsce: Zofia Bratuszewska, Szkoła Podstawowa w Wieczfnie Kościelnej
II miejsce: Marika Zembrzuska-Koziół, Katolicka Szkoła Podstawowa w Mławie
III miejsce: Lena Rogowska, Szkoła Podstawowa w Morawach
Wyróżnienie: Kinga Bednarek, Biblioteka Publiczna w Stupsku



Fot. materiały UMIM

Wyróżnienie: Iga Iwańska, Szkoła Podstawowa nr 7 w Mławie
Wyróżnienie: Filip Matysiak, Szkoła Podstawowa w Wyszynach Kościelnych
Wyróżnienie: Aleksandra Tucholska, Szkoła Podstawowa nr 4 w Mławie
Wyróżnienie: Zofia Maria Prześlakiewicz, Szkoła Podstawowa w Szydłowie

– w kategorii Klasy I-III zespoły:

I miejsce: Zespół „Małe peretki”, Szkoła Podstawowa w Stupsku
II miejsce: Duet wokalny, Miejski Dom Kultury w Mławie

III miejsce: Duet „Przyjaciele”, Szkoła Podstawowa w Wyszynach Kościelnych
Wyróżnienie: Zespół wokalny, Szkoła Podstawowa nr 6 w Mławie

– w kategorii Klasy IV-VI soliści:

I miejsce – nie przyznano –
II miejsce: Filip Grochowski, Katolicka Szkoła Podstawowa w Mławie
III miejsce: Maja Szczepańska, Szkoła Podstawowa w Wyszynach Kościelnych
Wyróżnienie: Zuzanna Renda, Parafia w Wyszynach Kościelnych

Wyróżnienie: Hanna Prusinowska, Szkoła Podstawowa nr 4 w Mławie
Wyróżnienie: Maria Jakubiak, Szkoła Podstawowa w Dąbrowie

– w kategorii Klasy IV-VI zespoły:

I miejsce: Zespół „Skowronki”, Katolicka Szkoła Podstawowa w Mławie
II miejsce: Zespół „Nasza Arka”, Szkoła Podstawowa w Dzierzgowie
III miejsce: Zespół „Wesoła gromadka”, Szkoła Podstawowa w Stupsku

Wyróżnienie: Duet „Hania i Józek”, Szkoła Podstawowa nr 4 w Mławie

– w kategorii Klasy VII-VIII soliści:

I miejsce – nie przyznano –
II miejsce – nie przyznano –
III miejsce: Katarzyna Wtulich, Szkoła Podstawowa w Dąbrowie
Wyróżnienie: Zuzanna Szpara, Szkoła Podstawowa nr 4 w Mławie
Wyróżnienie: Oliwia Sokołowska, Szkoła Podstawowa w Zawadach Kościelnych

– w kategorii Klasy VII-VIII zespoły:

I miejsce: Zespół wokalny, Szkoła Podstawowa w Wieczfnie Kościelnej
II miejsce: Kwartet „Kontra”, Szkoła Podstawowa nr 4 w Mławie
III miejsce: „Zespół Korczaka”, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Mława
Wyróżnienie: Zespół wokalny, Szkoła Podstawowa nr 7 w Mławie
Wyróżnienie: Zespół „Peretki”, Szkoła Podstawowa w Stupsku.

FINAŁ ŚLEDZTWA W SPRAWIE HANDLU NARKOTYKAMI



Fot. Materiały KPP

Zabezpieczone duże ilości marihuany, haszyszu i innych środków odurzających oraz aresztowanie dwóch podejrzanych o handel narkotykami - to finał trwającego od lutego śledztwa, prowadzonego przez prokuraturę rejonową, we współpracy z mławską komendą Policji. Pierwszy z zatrzymanych to 27-letni mławianin. Drugi został zatrzymany kilka dni temu przy współpracy funkcjonariuszy Placówki

Straży Granicznej w Gdańsku i mławskich kryminalnych na miejscowym lotnisku. Tuż przed majowym weekendem, w Sądzie Rejonowym w Mławie, 27-letni gdańszczanin usłyszał zarzut uczestnictwa w obrocie znaczną ilością narkotyków, co było jego stałym źródłem dochodów. Decyzja sądu została aresztowany na 3 miesiące. Grozi mu kara 12 lat pozbawienia wolności. Śledztwo rozpoczęło się w lu-



tym tego roku od zatrzymania przez mławskich kryminalnych miejscowego dealera, 27-letniego mławianina. Zabezpieczono wówczas około kilograma środków odurzających, pieniądze oraz przedmioty służące do porcjowania narkotyków. Mężczyzna, na wniosek prokuratury, został aresztowany na 3 miesiące. Dalsze czynności doprowadziły mławską prokuraturę i śledczych na trop gdański.

Podejrzany, 27-letni gdańszczanin, został zatrzymany przez mławskich policjantów we współpracy z funkcjonariuszami Placówki Straży Granicznej w Gdańsku na lotnisku w Gdańsku. Podczas przeszukania, w jego mieszkaniu, śledczy odnaleźli ponad 700 gramów narkotyków oraz 129 tabletek ecstasy. Trwają dalsze czynności Prokuratury Rejonowej w Mławie i Policji.

Informacja KPP

NOWA WYSTAWA PLENEROWA



Fot. Materiały AP

Aż do 27 maja br. będzie można podziwiać wystawę plenerową pt. „Wykonywa się fotografie... Znani i nieznani w obiektywie warszawskich fotografów z II połowy XIX wieku”, która pojawiła się na ogrodzeniu Parku Miejskiego w Mławie, od ulicy Żeromskiego. Wystawa prezentuje sylwetki znanych postaci zasłużonych dla Warszawy poprzez swoją działalność na polu polityki, nauki i sztuki, m.in. Stanisława Moniuszki, Heleny Modrzejewskiej, Juliusza Osterwy, czy

Wiktorii Kaweckiej, jak i osób zupełnie anonimowych. Dzięki zachowanym fotograficznym portretom możemy poznać obowiązujące w II połowie XIX wieku kanony mody, modne fryzury i dodatki. Wiosna rozgościła się już na dobre i przyniosła nam pogodę sprzyjającą spacerom. Tym bardziej organizator wystawy Archiwum Państwowe w Warszawie Oddział w Mławie zachęca do zwiedzenia ekspozycji, a my się do tej zachęty dołączamy.

TRENER 100 – LECIA. WSPOMNIENIE

14 kwietnia br. w wieku 82 lat zmarł Roman Kuczyński, najbardziej zasłużony dla mławskiego Klubu trener piłkarzy. Dzisiaj przypominamy Jego sylwetkę i publikujemy wspomnienia po Nim osób, które Go znały.

Okrutny los sprawił, że Roman Kuczyński przez kilka ostatnich lat walczył z ciężką chorobą, która nie pozwoliła temu wspaniałemu człowiekowi doczekać tej wyjątkowej rocznicy, jaką w następnym roku świętować będzie miejscowy Klub.

Należy w tym miejscu zaznaczyć, że w roku 1923 na piłkarskich boiskach pojawiła się drużyna nosząca nazwę „Mławianka”. Roman Kuczyński swoją wiedzę i doświadczenie kolejnym grupom mławskich piłkarzy przekazywał począwszy od stycznia 1973, i przez całą trenerską karierę związany był z jednym tylko klubem.

30 lat był trenerem piłkarzy „Mławianki”

Jan Wtulich, który od roku 1976 przez szereg lat był m.in. wiceprezesem „Mławianki”, wspominając Romana Kuczyńskiego, napisał: „Poznałem Romana w roku 1969, gdy ja rozpoczynałem pracę w Prokuraturze Powiatowej w Mławie, a on pracował już od 7 lat w Technikum Budowlanym w Mławie.

W tym czasie drużyna piłkarzy „Mławianki” opierała się w dużej części na uczniach „Budowlanki”. Będąc członkiem Zarządu „Mławianki”, musiałem poznać trenerów piłkarskich, którzy byli jednocześnie nauczycielami w „Budowlance”. Praca trenerów była dość symbolicznie opłacana przez klub, miała bardziej charakter pracy społecznej. Pamiętam takich nauczycieli – trenerów, współpracujących z Romanem Kuczyńskim jak: Strzelec, Zakrzewski, Zembrzusi, ale szczególnie zapamiętałem Romana Kuczyńskiego.

Przez ponad 30 lat był Roman trenerem piłkarzy „Mławianki”, juniorów i seniorów naprzemiennie. W międzyczasie Roman podnosił kwalifikacje zawodowe na swojej macierzystej uczelni AWF w Warszawie. Użył uprawnienia trenerskie I klasy.

Jako zarząd klubu staraliśmy się stworzyć piłkarzom i trenerom możliwie najlepsze warunki treningu, gry i pracy.

Dzięki pracy trenerskiej, głównie Romana Kuczyńskiego, piłkarze „Mławianki” awansowali do III ligi krajowej, a na jeden sezon zagościli nawet w II lidze. Było to niewątpliwie ogromne osiągnięcie na tle raczej słabego piłkarstwa północnego Mazowsza.

Ten wybitny dorobek trenerski Romana Kuczyńskiego i współpracujących z nim innych nauczycieli „Budowlanki” został później zaprzepaszczone przez złe zarządzanie, a zwłaszcza złą politykę kadrową (poszukiwano trenerów o znanych nazwiskach z innych miast, niedostatecznie zaangażowanych w pracę trenerską na rzecz mławskiego futbolu).

Najbardziej utkwił mi w pamięci obóz sportowy piłkarzy „Mławianki” w roku 1979 w Macedonii. Na przełomie lutego i marca piłkarze mieli wspaniałe warunki treningowe w ośrodku czasowym w Starym Dojranie nad jeziorem Dojran przy granicy z Grecją. Rozgrywaliśmy spotkania sparingowe m.in. z drużyną I ligi jugosłowiańskiej Vardar Skopje.

Prezes Roman Greszta i ja jako wiceprezes Zarządu byliśmy dumni z tego, że udało się nam stworzyć takie warunki treningowe i możliwość wyjazdu zagranicznego. Oczywiście od strony sportowej zabezpieczał wszystko trener Roman Kuczyński, mający do pomocy II-go trenera Bema oraz kierownika drużyny Władysława Salacha. Pamiętam piłkarzy z tamtego okresu, którzy pod okiem trenera Romana Kuczyńskiego osiągnęli wybitny poziom sportowy, a niektórzy nawet grali w znanych zespołach I i II ligi: Wiktor Pełkowski, Tomasz Łukasiak, Adama Nawotkę, braci Dymczyków, Jana Dobko, Mirosława Strzelca, braci Wrzeszczyńskich, Wiesława Chrzczona, Stanisława Wilkopa, Jerzego Wiśniewskiego, Wojciecha Kazimierskiego, Tadeusza Trzciałkowskiego.

Zapamiętamy trenera Romana Kuczyńskiego jako wybitnego szkoleniowca i wychowawcę młodzieży. Wspaniale wychował też



Roman Kuczyński „to jeden z tych ludzi, dla których futbol był sensem życia”

trójkę swoich dzieci: Katarzynę, Izę i Piotra”.

Historyczny awans do III ligi

Od stycznia 1977 roku Roman Kuczyński rozpoczął pracę z I zespołem seniorów i już w następnym sezonie wywalczył, tak długo oczekiwany przez zawodników oraz liczne rzesze kibiców, historyczny awans do III ligi.

Po zakończeniu rozgrywek 1980/1981 na kilka lat rozstał się z zespołem seniorów, aby ponownie w rozgrywkach 1989/90 zdobyć awans do grona drużyn rywalizujących o punkty na boiskach III ligi.

Ogółem zespół seniorów prowadzony przez trenera Kuczyńskiego rozegrał 148 mistrzowskich pojedynków, w których odniósł 85 zwycięstw, 22 spotkania kończyły się wynikiem remisowym, 41 razy musiał uznać wyższość rywali.

Jednym z liderów mławskiej jedenastki był wspomniany już wcześniej Wiktor Pełkowski, który w swoim sportowym życiorysie ma także występy w I-ligowym „Motorze” Lublin. Wspominając swo-

jego nauczyciela, który stanowił także wzór do naśladowania w jego pracy trenerskiej, stwierdził: „O zmarłym trenerze Romanie Kuczyńskim mogę wypowiadać się w samych superlatywach. Roman Kuczyński był wspaniałym pedagogiem, trenerem, a przede wszystkim człowiekiem. Spotkałem go po rozpoczęciu nauki w Technikum Budowlanym. Grałem w drużynie juniorów, gdzie trenerem był Roman. Następnie został trenerem grupy seniorów i pod jego wodzą awansowaliśmy pierwszy raz do III ligi. Sukces ten powtórzyliśmy jeszcze raz w roku 1990. Jako Kolega był wesołym, uśmiechniętym i mądrym człowiekiem. W mojej pamięci i kolegów których trenował Roman Kuczyński pozostanie na zawsze”.

Trener, nauczyciel, mentor, wychowawca...

W większości jego praca trenerska w klubie koncentrowała się na szkoleniu drużyn młodzieżowych. Pracę w „Mławiance” rozpoczął bowiem już w styczniu 1973 roku, prowadząc zespół juniorów występujący

w rozgrywkach na poziomie A klasy.

Dwukrotnie, w sezonie 1985/86 oraz 1988/89, wywalczył ze swoimi podopiecznymi awans do centralnej ligi juniorów.

W każdym cyklu rozgrywkowym potrafił wychować piłkarzy, którzy w kolejnych latach stanowili odczuwalne wzmocnienie dla zespołu seniorów. Po zakończeniu rywalizacji na poziomie III ligi w meczach rozgrywanych w edycji 2003/04, który przyniósł mławskim futbolistom wyjątkowy sukces, jakim był awans do II ligi, trener Jerzy Masztaler w wywiadzie dla „Nowego Kuriera Mławskiego” zaznaczył: „Tutaj, w tym miejscu trzeba powiedzieć, że jako jeden z niewielu klubów w Polsce gramy w większości wychowankami. Nie wiem czy jest drugi taki klub w drugiej lidze. Dlatego szczególne podziękowania kieruję do Pana Romana Kuczyńskiego, w większości są to właśnie jego wychowankowie”.

Wśród nich byli m.in. Mariusz Walczak i Maciej Rogalski. Ten pierwszy w tak ważnym i wymagającym sezonie z dorobkiem 17 bramek zdobył tytuł króla strzelców. Komentując ten godny podkreślenia wyczyn „Głos Mławy” napisał m.in. „W historii MKS nie był to pierwszy tytuł króla strzelców III frontu. Przed Mariuszem Walczakiem zdobywali go Piotr Bajera i Andrzej Karpiński. Ale nigdy wcześniej gole jednego zawodnika nie znaczyły tak wiele dla całej ekipy”.

Maciej Rogalski był jednym z tych zawodników, którzy najczęściej występowali w podstawowym składzie mławskiej drużyny w walce o możliwie najlepszy wynik na boiskach II ligi, był też najsukuteczniejszym zawodnikiem MKS, strzelając rywalom osiem bramek.

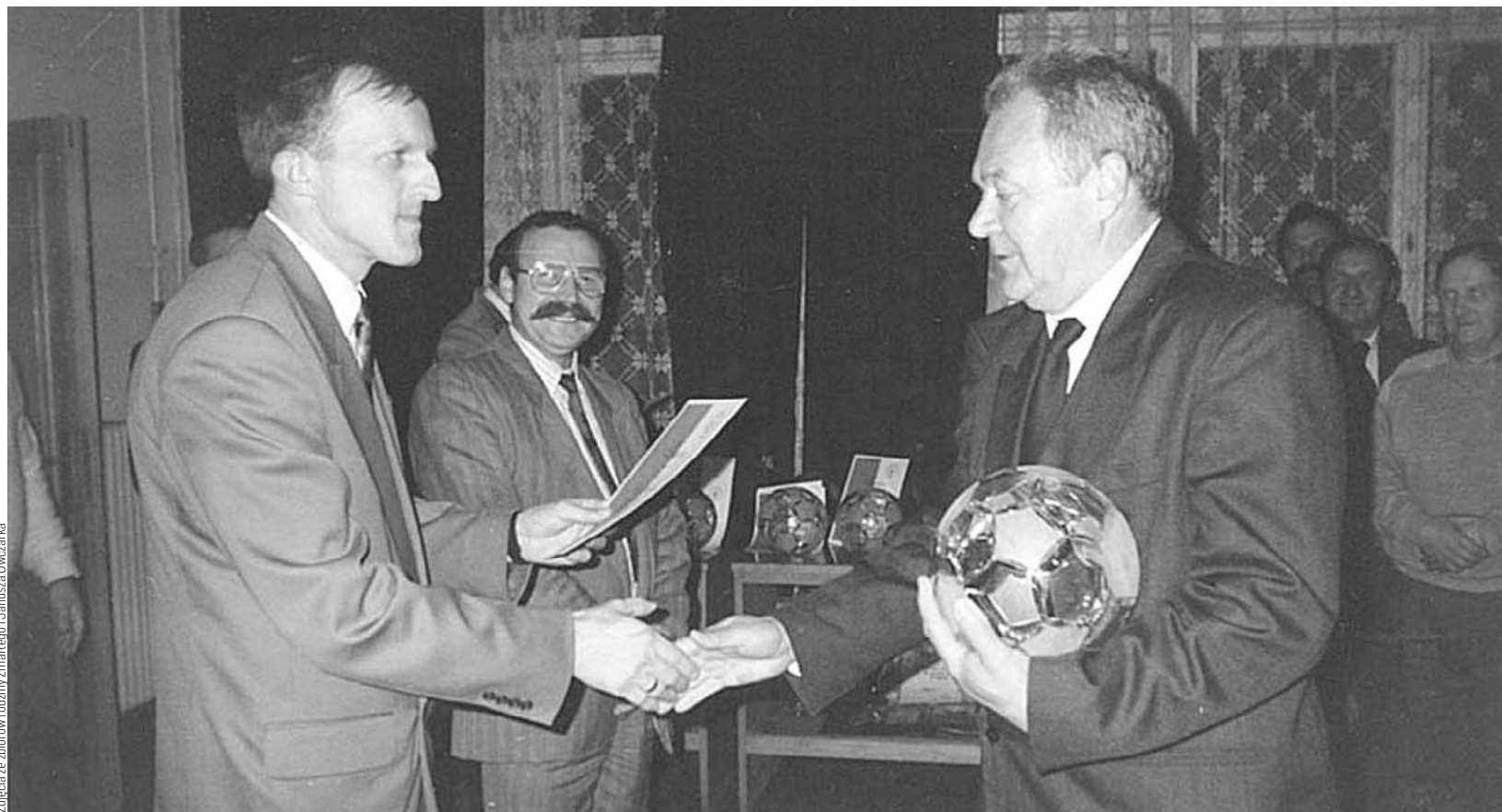
Po wielu latach występów w mławskim zespole jego piłkarskie umiejętności były na tyle wysokie, że pozwoliły naszemu rodakowi z powodzeniem bronić barw „Lechii” Gdańsk czy „Podbeskidzia” Bielsko Biala na poziomie ekstraklasy.

Maciej Rogalski wspominając Romana Kuczyń-



ZAPAMIĘTAMY
TRENERA
ROMANA
KUCZYŃSKIEGO
JAKO WYBITNEGO
SZKOLENIOWCA
I WYCHOWAWCĘ
MŁODZIEŻY.

skiego zaznaczył: „Trener, nauczyciel, mentor, wychowawca, psycholog i pasjonat piłki nożnej – wywarł trwały wpływ na moje życie piłkarskie jak również na życie prywatne. Pan Roman Kuczyński pojawił się na mojej drodze w szkole średniej i uczciwie mówiąc nie zaskarbił sobie od razu mojej przychylności. Można powiedzieć, że to była trudna miłość. Miałem wrażenie, że się na mnie szczególnie uważał, ale po latach zrozumiałem, że robił to dla mojego dobra. Zresztą nie byłem w tej kwestii wyjątkiem. Jako Trener był bardzo uczciwy i sprawiedliwy. Doceniał ciężką pracę i frekwencję na treningach, przez co nie raz zaskakiwał bardziej utalentowanych, choć leniwych piłkarzy, kiedy musieli siedzieć na przysłowiowej ławie. Lubilem jego obecność na trybunach podczas meczów „Mławianki” w Mławie, często siadał tuż przy schodach prowadzących do szatni gospodarki, skąd nie omieszkiał podpowiedzieć lub podnieść na duchu. To jeden z tych ludzi, dla których futbol był sensem życia”.



Zdjęcia ze zbiorów rodziny Zmarłego i Janusza Owczarka

Roman Kuczyński został uhonorowany wieloma tytułami, między innymi „Zasłużony dla Miasta Mława”

Zasłużony dla Miasta Mława

Trener Roman Kuczyński odnosił sukcesy także we współzawodnictwie drużyn szkolnych. W roku 1976 mławska „Budowlanka” wystąpiła w turnieju o puchar „Przeglądu Sportowego” i TVP. Tytuł najlepszej drużyny w województwie zdobyli po zwycięstwie nad jedenastką Zespołu Szkół Zawodowych w Działdowie. Na szczelbu centralnym w pierwszej rundzie po zwycięstwach w eliminacjach wyeliminowali kolegów reprezentujących Zespół Szkół Zawodowych Przemyśla Spożywczego z Torunia, a wygraną z teamem „Zamechu” Elbląg dała podopiecznym trenera Kuczyńskiego miejsce w gronie 12 najlepszych drużyn w kraju.

W walce o wyższą lokatę przegrali rywalizację z reprezentacją Szkół Chłodniczych w Gdyni, co i tak należało traktować jako duże osiągnięcie.

Janusz Owczarek, szkolny kolega i przyjaciel Zmarłego, w obliczu tej poruszającej i bardzo smutnej okoliczności napisał: „Romana Kuczyńskiego poznałem we wrześniu 1985 roku, kiedy to zacząłem pracować jako nauczyciel w Zespole Szkół Zawodowych Nr 1 w Mławie, popularnej mławskiej „Budowlance”. Był bardzo

pogodnym, najczęściej uśmiechniętym i ogólnie lubianym przez uczniów i nauczycieli „profesorem”. Imponował dużą kulturą osobistą i doświadczeniem zawodowym. Był świetnym wychowawcą, doskonale rozumiejącym problemy uczniów i pomagającym im w wielu trudnych sytuacjach. Jednocześnie był bardzo lubianym kolegą w gronie pedagogicznym szkoły, zwłaszcza wśród młodych nauczycieli, którym często pomagał rozwiązywać ich problemy, zwłaszcza natury wychowawczej. Jego pasją był sport, a głównie piłka nożna, która stanowiła jego „drugie życie”. Był już wówczas uprawnionym trenerem I-szej klasy i posiadał kwalifikacje do trenowania i prowadzenia nawet piłkarskich drużyn pierwszoligowych. Dlatego oprócz pracy pedagogicznej w szkole, jednocześnie był trenerem i wychowawcą piłkarskim w Miejskim Klubie Sportowym „Mławianka”, gdzie na bazie młodych chłopców, głównie swoich członków z „Budowlanki”, stworzył drużynę, która uzyskała awans do trzeciej ligi państwowej jako pierwszy zespół w historii sportu mławskiego.

Miałem ogromną przyjemność współpracować z Romanem w Klubie. Podziwia-

liśmy jego ogromną wiedzę sportową, pasję i poświęcenie w pracy z młodymi piłkarzami. Potrafił w imponujący sposób motywować ich do ciężkich treningów i do osiągania sukcesów sportowych, dbając jednocześnie o właściwe łączenie treningów i gry w piłkę z nauką i pracą w szkole.

WYCHOWAŁ WIELU WSPANIAŁYCH PIŁKARZY, KTÓRZY ROBIŁI DALSZE KARIERY W PROFESJONALNYCH KLUBACH PIŁKARSKICH, NAJWYŻSZYCH KLAS ROZGRYWKOWYCH KRAJU, A NAWET W KADRZE POLSKI.

Roman był od chwili poznania moim serdecznym kolegą. Przyjaźniły się nasze Rodziny. Był Kolegą, który nigdy nie zawiódł. Zawsze i w każdej sytuacji potrafił znaleźć dobrą radę. Był uczynny, pracowity, serdeczny i posiadał ogromną wiedzę, którą bardzo chętnie dzielił się z innymi. Bardzo GO będzie brakowało.

W październiku 1993 roku podczas uroczystości zorganizowanych z okazji 70 - lecia „Mławianki” grupa 14 osób, szczególnie zasłużonych dla tego stowarzy-

szenia, otrzymała specjalnie przygotowane na powyższą okoliczność wyróżnienie, jakim była „Kryształowa Piłka”. Nie mogło w tej grupie zabraknąć Trenera Kuczyńskiego. W 2001 roku w uznaniu dla trenerskich dokonań otrzymał Srebrny Krzyż Zasługi oraz Medal 80 - lecia Polskiego Związku Piłki Nożnej. Trzy lata później otrzymał tytuł „Zasłużony Trener PZPN”. Jego sportowe dokonania, szczególnie wkład w pracy z młodzieżą na rzecz aktywnego udziału w życiu sportowym lokalnej społeczności, budziły podziw i uznanie władz miasta. W roku 2007, jako jeden z pierwszych, otrzymał tytuł „Pasjonata Sportu”, natomiast w 2013 został uhonorowany medalem „Zasłużony dla Miasta Mława”.

Wyjątkowy wychowawca i opiekun

Sławomir Kowalewski, Burmistrz Miasta Mława, w tym wyjątkowo trudnym momencie tak dla rodziny Zmarłego jak i licznych sympatyków sportu, wspominając tą niezwykłą osobowość, podkreślił: „Śp. Pana Romana Kuczyńskiego znałem od lat 70 - tych XX wieku. Wiem, że był nauczycielem wychowania fizycznego w tzw. Budowlance oraz trenerem w naszej Mławiance. Pamiętam

widok Pana Romana idącego lub jadącego rowerem na stadion lub do domu na ul. Kopernika. Od lat robił to systematycznie, ponieważ pracował z młodzieżą. Jako nauczyciel i trener piłki nożnej, był jednocześnie wyjątkowym wychowawcą i opiekunem. Dzięki Niemu odkryto wiele talentów piłkarskich Mławianki i polskiej piłki nożnej. W bardzo wielu przypadkach pomógł ukończyć i zdobyć zawód swoim podopiecznym. Był dla nich jak troskliwy, pomagający, ale jednocześnie kochający ojciec. Na tym właśnie polegała wyjątkowość śp. Pana Romana - opieka, trening, wychowanie. Dzięki temu zyskał ogromny szacunek mój, zawodników oraz całego społeczeństwa. Odszedł Wspaniały Człowiek, wzór do naśladowania dla nas wszystkich”.

W dotychczasowej historii „Mławianki”, w sposób bezpośredni lub pośrednio, dzięki Trenerowi Romanowi Kuczyńskiemu, piłkarze byli autorami wielu sukcesów, co podkreślały osoby wspominające Zmarłego. Było i tak, że na bazie bardzo dobrych wyników piłkarzy w sezonie 1978/79 u części działaczy i kibiców pojawiły się marzenia o awansie do II ligi. W artykule „Mławianka chce równać do najlep-

szych”, zamieszczonym na łamach „Naszej Trybuny” można m.in. przeczytać: „O własnych siłach do II ligi - byłoby to święto całej mławskiej społeczności. Trener Kuczyński jest jednak bardziej ostrożny w prognozach. Wierzę w awans. Będę jednak tego pewien, gdy tu w Mławie będzie trenować 200 zawodników. Jest to bowiem sport, który niezależnie od talentu wymaga systematycznej i rzetelnej pracy”.

To marzenie o II lidze, jak już wcześniej wspomniano, mławscy piłkarze spełnili już raz, w sezonie 2003/04.

W roku 2022 jeden z warunków przytoczonych powyżej jest faktem. Ponad 200 młodych ludzi doskonalili swoje piłkarskie umiejętności na zajęciach prowadzonych w ramach Akademii Piłkarskiej.

Pamięć i szacunek dla dokonań Romana Kuczyńskiego oraz zbliżający się jubileusz 100-lecia Klubu, dla zawodników, działaczy oraz obecnych i potencjalnych sponsorów stanowić powinny silną motywację do takich działań, które w najbliższej przyszłości stworzą warunki dla stałego udziału silnej drużyny seniorów w rozgrywkach na poziomie III ligi, z możliwością kolejnych awansów.

Janusz Grochowski

O ROLNIKACH, KTÓRZY MIELI SWÓJ CECH

Czy rolnicy mogli mieć własny cech? Przecież cechy to typowe organizacje rzemieślnicze. Jakie warunki musiał spełnić i na jakich zasadach funkcjonował cech w dawnych czasach? O tym pisze dzisiaj dr Leszek Arent z Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Był zrzeszeniem samodzielnych wytwórców, czyli mistrzów i ich czeladników oraz uczniów. Przynależność do cechu umożliwiały wykonywanie określonej pracy i wytwarzanie produktów. Osoby spoza cechu nie miały prawa do zajmowania się danym rzemiosłem. Przeciwnie takim niezrzeszonym „partaczom” lub „szturarzom” cech prowadził ostrą kampanię, często nie przebierając w środkach.

Niektóre cechy prowadziły wspólną akcję gospodarczą, czyli kupowały wszystkim surowiec, utrzymywały większe urządzenia techniczne. Do obowiązków cechu należało również regulowanie produkcji i zbytu w celu zapobieżenia konkurencji. Pilnowano czasu pracy, wysokości płac, a przede wszystkim jakości towaru.

Cech był też stowarzyszeniem wzajemnej pomocy; nie tylko produkcyjnej. W razie choroby mistrza, lub śmierci udzielano pomocy materialnej wdowie w postaci pożyczek lub zapomóg.

Istniał w Mławie już w XVI wieku?

Rolnicy nie wykonywali takich zadań. Sposób wytwarzania określonych towarów był zasadniczo różny. Plony rolne trudno porównać do wyrobów rzemieślniczych. Rolnicy nie mieli wpływu na jakość pól, które zależały głównie od warunków pogodowych. Czy możemy więc mówić o cechach rolników, skoro różnica polegała na zupełnie innym sposobie wykonywania finalnego produktu? Ajednak taki cech istniał w Mławie prawdopodobnie już w XVI wieku.

Czy rzeczywiście już wtedy był to cech?

Kiedy w 1554 roku kancelaria króla Zygmunta Augusta potwierdzała przywileje dla Mławy, w tym dla cechów, istniejące bractwo rolników takich potwierdzeń nie otrzymało, podobnie jak bractwo rzemieślników.

Dominik Staszewski w swojej książce „Mława. Opis historyczny” wydanej na początku XX wieku dał taki opis Mławy: „Słynęła również Mława z jarmarków na woły i w ogóle się liczyła do najwięcej handlujących miast Mazow-



Krowy na pastwisku

sza. Lecz głównie tło, tak jak i całemu krajowi, nadawało rolnictwo. Rolnicy tworzyli 13-ty cech oracki i posiadali znaczne obszary ziemi”.

Staszewski co prawda nie był historykiem, ale swoje ustalenia opierał na lustracjach z 1564, 1569 i 1616 roku.

Warto również wiedzieć, że w pobliskim Ciechanowie cech oracki powstał przed 1525 rokiem, według ustaleń R. Ranieckiego, zawartych w publikacji „Kronika Ciechanowa”. Możemy zatem przyjąć, że mławscy rolnicy mogli być zrzeszeni w cechu na przełomie XVI i XVII wieku.

Mławscy rzemieślnicy w 11 cechach

Warto również wiedzieć, że od początku powstania miasta jedną z dominujących grup zawodowych w Mławie byli rzemieślnicy.

W czasach największej świetności przypadającej na XVI wiek było w mieście, według lustracji z 1564 roku, oprócz szewców, jeszcze ponad 225 innych rzemieślników. Zrzeszeni byli w 11 cechach.

Najwięcej mieszkało tu piwowarów, bo było ich aż 140, a piwo mławskie znane było i cenione nawet w Gdań-

sku. Mniej więcej połowa dorosłej ludności zajmowała się w Mławie rzemiosłem. Pamiętajmy, że Staszewski twierdził, że cech oracki był trzynastym, a dwunastym młynarski.

Dokładniejsze informacje o jego funkcjonowaniu możemy znaleźć w statucie z 1730 roku, który był prawdopodobnie wzorowany na wcześniej istniejącym.

Wyjątkowy cech oracki

Wśród różnych profesji rzemieślniczych wyjątkowym był cech oracki, czyli zrzeszający miejskich rolników. Powstał 20 października 1730 roku na podstawie przywileju króla Augusta II Wettina. Taki pogląd można było spotkać w niektórych starszych pracach dotyczących rzemiosła. Można zatem stwierdzić, że został na nowo reaktywowany dokumentem nadanym przez Augusta II w Grodnie 20 października 1750 roku.

W dokumencie tym wyraźnie jest napisane „...Pragnąc, w tym z łaski Boskiej pokojowym czasie, miasto nasze Mława do dawnego stanu swego wrócić i pierwotną swą pięknością zakwitnąć mogło, na uniżone prośby sławetnych Jakuba



CECH, PO
ODZYSKANIU
PRZEZ POLSKĘ
NIEPODLEGŁOŚCI
W 1918 ROKU,
AKTYWNI
UCZESTNICZYŁ
W ŻYCIU
POLITYCZNYM
MIASTA.

Rumianowskiego i Wojciecha Ważyńskiego, starszych cechu orackiego, z powodu, że jego przywileje wskutek strawienia ogniem w popiół zmienione zostały, inne zaginęły z powodu niedawnego najazdu nieprzyjacielskiego, uznaliśmy, iż temu bractwu, stosując się do dawnej praktyki i zwyczajów, niżej skreśloną spisając i zalecić należy”.

Dokumenty zaginęły w pożarach

Tak więc cech rolników funkcjonował znacznie wcześniej. Świadczy o tym ostatnie przytoczone zdanie, w którym stwierdzono, że dokumenty cechowe zaginęły w pożarach, spowodowanych głównie wojnami.

W 1750 roku został ustawą Augusta II reaktywowany i prawnie potwierdzony. Cel reaktywowania cechu według króla sprowadzał się do przywrócenia dawnej świetności Mławie, a w praktyce uzyskania przez skarb królewski większych dochodów z podatków.

Władze cechu wybierane były spośród braci cechowej „w którym kolwiek dniu Święta Obrzezania Pana Naszego Jezusa Chrystusa”. W dniu tym należało rozliczyć starszych cechu i wybrać nowych, którym należało przekazać skrzynię z dokumentami cechowymi i przywilejami.

Cech rolników mławskich nie funkcjonował jak większość tego typu stowarzyszeń zawodowych. Nie wyzwał czeladników i mistrzów. Zachował jedynie z typowej struktury cechowej funkcję braci „młodszych” czyli cze-

ladników funkcjonujących w innych cechach. Byli oni zobowiązani do świadczenia szeregu obowiązków. Po wyborze starszych zgromadzenia na tzw. schadzce, czyli posiedzeniu „zarządu” wyznaczano „braciom młodszy” następujące posługi:

- przechowywanie i rozdawanie podczas mszy i procesji świec członkom cechu,

- pilnowanie i przechowywanie narzędzi potrzebnych cechowi, gdyby zaś jakaś łopata lub świeca zginęła musieli ją odkupić,

- nalewanie piwa podczas biesiady cechowej, zachowując czujność by nikt inny nie korzystał z piwa cechowego,

- obnoszenie znaku cechowego podczas różnych uroczystości oraz powiadamianie braci o potrzebie stawienia się,

- przygotowanie ołtarza na msze co kwartał w tzw. „suche dni” za dusze zmarłych braci i sióstr,

- noszenie chorągwi cechowych, proporców podczas procesji, przenoszenie do kościoła na marach zwłok zmarłych braci i sióstr,

- kopanie grobów dla zmarłych braci i sióstr,

- ściąganie czynsze należne cechowi bądź to z tytułu łanów osiadłych dla starosty, bądź należne wielebnemu od każdego posiadacza roli i do rąk starszych oddać,

- czuwanie nad tym, aby nikt bez wiedzy cechu i starszych pod jakimkolwiek pozorem, zwłaszcza obcy pól nie obsiewał i aby nikomu, „krom braci cechowych nie wolno było pól uprawiać i orać”.

- czuwanie by każdy z rolników na wezwanie pole swoje grodził tzw. „rykami” To tylko najważniejsze zadania jakie stawiano „braciom młodszy”.

Stróże obsianych pól

Byli więc „bracia młodzi „przeznaczeni do wykonywania wszelkich posług, zarówno przy stołach biesiadnych, uroczystościach, jak przy robotach związanych z pogrzebami i czuowaniem nad produkcją zbiorów, czyli praktycznie do wszystkiego, co było związane z działalnością cechu orackiego.

Bardzo ważne zadania mieli bracia polowi.

Zgodnie ze statutem na początku wiosny każdego roku,

zbierało się zgromadzenie cechowe, na którym starsi cechu wybierali stróżów obsianych pól, zwanych właśnie „polowymi”.

„Na początku wiosny podczas zgromadzenia cechowego Starsi cechu wybiorą stróżów obsianych pól, zw. „polowi”, 2 starszych i 2 młodszych, którzy we dnie i w nocy czuwać będą, iżby w zasiewach nie czyniono szkód bydło miejskie lub obce. Agdy znajdą wpłonach świnie, wołu, krowę lub inne jakiegokolwiek zwierzę, to po stwierdzeniu szkody wyrządzonej przez to zwierzę w zbożu, dopiero wtedy oddadzą je właścicielowi, gdy ten wynagrodzi wyrządzoną szkodę”.

Tak więc jednym z głównych zadań było zabezpieczenie pól uprawnych przed nieproszonymi intruzami, ale też oprócz funkcji ochronnej strażnicy mieli funkcje policyjne. Mogli zatrzymywać intruzów, którymi były zazwyczaj zwierzęta do czasu naprawy ewentualnej szkody.

Warto dodać, że starsi polowi, w przeciwieństwie do młodszych, otrzymywali wynagrodzenie za wykonywanie swoich obowiązków. Pieniądze pochodziły głównie z opłat za kary od zajętych przez nich inwentarzy.

Ponadto starsi cechu mieli zadbać „o to, aby każdy z braci urządził zawczasu ogrodzenie przy swoim polu dokoła zbóż tzw. „ryki”, i nadto zwoływać będą schadzki cechowe w miarę potrzeby, będą wymierzać załaczam się sprawiedliwość i użyj wszelkich możliwych starań, by w powyższym cechu istniał jak najlepszy porządek”.

Dyscyplina w cechu

Cech nie tylko dbał o porządek, ale wprowadzał dyscyplinę, szczególnie być może trudną dla tzw. „braci młodszych”, czyli krótko będących członkami w cechu.

Cech miał też czuwać, aby pola uprawne nie były zajmowane pod uprawę bez zgody starszych cechu. Nad tym czuwać mieli bracia młodszy „aby osoby obce nie ważyły się orać pól bez wiedzy z jakiegokolwiek tytułu lub jakiegokolwiek wyszukany pozorem bez wiedzy i zezwolenia starszych zgromadzenia, gdyż aby nikomu, krom braci cechowych nie wolno było pól uprawiać i orać...”. Tak więc cech oracki był monopolistą w decydowaniu o uprawie ziemi ornej w granicach miasta. Za nieprzestrzeganie tego groziła surowa nagana starszych cechu, a nawet burmistrza.



Leon Wyczółkowski - Siewca

Mława to nie tylko tereny zabudowane, ale też grunty orne, pastwiska i liczne łąki przeznaczone na zbiór trawy. Pod względem własności były tereny miejskie, cechowe i prywatne. Pastwiska nazywane były „wołownikami” i znajdowały się na południowych i północnych krańcach miasta. Na obrzeżach miasta i wsi Modły znajdowały się tzw. „poranki” na które wypędzano bydło, by potem przepędzić je na mławski Rozgard, znajdujący się na północ od miasta. Na wieczór pędzono bydło na tereny zwane „na Kopczyńskim”. „Wołowniki” były specjalnie oznakowane zatykami. Nikt poza wyznaczonymi gospodarzami nie miał prawa paść inwentarza, pod zaplaceniem kary zwanej „funtówka”. Nie wolno było na pastwiskach palić ognisk. Oprócz tych zakazów obowiązywały inne. Bezwzględny był zakaz wypędzania bydła w dni świąteczne oraz od połowy sierpnia do Dnia Narodzenia Matki Boskiej, czyli do

8 września. Nie wolno było wypasać bydła wcześniej jak po dniu św. Jana Chrzciciela czyli 24 czerwca. Pastwiska nie były stałe. Wyznaczanie pastwisk odbywało się corocznie. Powodem takiego postępowania była dbałość o „odrodzenie” poszczególnych części pastwisk, niedopuszczenie do całkowitej ich degradacji.

Patronem cechu był święty Mikołaj biskup

Cech organizował życie społeczne swoich członków dotyczące zdarzeń szczególnie ważnych, a także regulował zadania dotyczące młodszych braci. Ci zaś w czasie zgromadzenia musieli: przechowywać świece, które rozdawali innym braciom podczas procesji z Przenajświętszym Sakramentem, przechowywać rydło, sznury i miary, łopaty do kopania mogił dla ciał zmarłych braci. Również w czasie biesiad musieli nalewać piwo starszym i pilnować, aby inni z niego nie korzystali.

Szczególnie ważnym było postanowienie wedle którego „Gdy który brat albo siostra umrze i będzie oznaczony dzień pogrzebu, wszyscy bracia i siostry winni zejść się do domu zmarłego i towarzyszyć profesjonalnie ciału do kościoła i tam być na mszy, modląc się i ofiarowując zwykłą jałmużnę za duszę nieboszczyka”.

Co kwartał całe zgromadzenie powinno zapłacić składkę, za którą zamawiano mszę przed ołtarzem cechowym za duszę braci i siostr zmarłych. Patronem cechu był święty Mikołaj biskup. Jego ołtarz znajdował się w kościele mławskim.

Urządzenie pogrzebów i... obrona miasta

Cech rzemieślniczy oprócz strony gospodarczej miał do spełnienia również inne cele. Jednym z nich była sfera religijna. Każdy cech miał swojego patrona, którego odbiciem była kaplica w miejscowym kościele. Tam odbywały się

nabożeństwa obowiązujące wszystkich członków cechu.

Urządzenie pogrzebów było jednym z zadań cechu. Uczestniczenie z chorągwiami w uroczystościach i świętach kościelnych np. w święcie Bożego Ciała – to jeden z podstawowych obowiązków.

Jednym z zanikających zadań była obrona miasta, związana z zabezpieczeniem wybranych odcinków murów obronnych. To zadanie wykonywane było w przypadku dużych, ufortyfikowanych miast. Cech był także organizacją służącą celom towarzyskim, jak podkreślił Stanisław Bystroń w opisie obyczajów w dawnej Polsce „Wszyscy się znali, wszyscy w pewnej mierze współpracowali, przestrzegali lojalności wzajemnej, najczęściej mieszkali blisko siebie; związki małżeńskie zawierały w obrębie cechu, także tworzył się zespół ludzi żyjących; w jego ramach prowadzono życie towarzyskie”.

Nad wykonywaniem ustaw cechowych czuwali starsi cechu wybierani na ogólnym zebraniu członków cechu.

Stołowi i młodzi

Porównując zadania i cele cechów rzemieślniczych i cechu orackiego w Mławie, można stwierdzić, że znaczna ich część była tożsą, głównie dotycząca działalności poza produkcyjnej. Reaktywowany cech w Mławie nie był jednak typową organizacją cechową. Nie było w nim mistrzów ani czeladników, a przede wszystkim nie wytwarzano towarów, których kontrolą jakości powinien się zajmować. Było to raczej stowarzyszenie do pilnowania interesów swoich członków, dbających o przestrzeganie ustalonych regułaminem zadań. W Rzeczypospolitej szlacheckiej nie był typową organizacją skupiającą rolników miejskich. Znany był na Mazowszu Północnym, raczej nie spotykany w innych jej regionach.

Podobnie jak w Mławie cech rolników funkcjonował prawdopodobnie od XVI wieku w pobliskim Ciechanowie. Tak, jak w naszym mieście ciechanowski cech oracki pełnił „kolektywną opiekę nad gospodarstwami rolnymi mieszczan. Pilnował więc cech, ażeby nie działał się nikomu szkoda na łąkach lub polach, aby na pastwiskach miejskich nie utrzymywali inwentarzy ról nie posiadający”.

Jak podkreślił Tadeusz Baranowski w artykule Agrarica z 1916 roku władzę w cechu sprawowali wybierani „Bracia cechu orackiego, (któ-



WARTO DODAĆ, ŻE
STARSZY POŁOWI,
W PRZECIWIEŃSTWIE
DO MŁODSZYCH,
OTRZYMYWALI
WYNAGRODZENIE
ZA WYKONYWANIE
SWOICH
OBOWIĄZKÓW.

rzy) dzielili się na dwie klasy „stołowych” odpowiadających majstrom cechu rzemieślniczego i na braci „młodszych”, odpowiadających czeladzi”.

Funkcjonował przez cały XIX wiek

Ważną różnicą w działalności cechu ciechanowskiego było „aby się dziesięcinę natarczywie prawnie dopominali, a z tej dziesięciny aby się wszędzie sprawnie kalkulowali”.

Był to obowiązek starszych ciechanowskiego cechu. W statucie mławskiego cechu z 1730 roku nie ma takiego zapisu. Mieszczanie mławscy nie byli więc zmuszeni uiszczać na rzecz Kościoła dziesięciny. Posiadali własne gospodarstwa rolne, ale nie byli traktowani jak poddani włóścianin.

Cech rolników mławskich funkcjonował przez cały XIX wiek, a po odzyskaniu przez Polskę niepodległości w 1918 roku, aktywnie uczestniczył w życiu politycznym miasta. Wspólnie z innymi przedstawicielami rzemieślników, mławscy rolnicy napisali list otwarty do prezydenta RP - Ignacego Mościckiego, w którym domagali się poprawy swoich interesów i pozycji w mieście.

Swoją działalność cech rolników prowadził także po II wojnie światowej, prawdopodobnie do końca lat pięćdziesiątych. W Małej Encyklopedii Powszechnej PWN, wydanej w 1959 roku czytamy m.in. „Mława miasto powiatowe województwa warszawskiego położone na Wysoczyźnie Ciechanowskiej, 14 800 mieszkańców (1956 r.), ośrodek przetwórstwa rolniczego z tradycją cechów rzemieślniczych i jedynego w Polsce cechu rolników...”.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

MAJ TRUDNY DLA PORTFELI

Z badania majowych planów wydatkowych Polaków wynika, że najwięcej pieniędzy zamierzają przeznaczyć na komunie, Dzień Dziecka i na końcu Dzień Matki. Maj to także miesiąc, w którym wiele osób zaczyna myśleć o letnich podróżach.

Na kilka tygodni przed wakacjami połowa Polaków ogranicza wydatki, by zaoszczędzić na wyjazdowy wypoczynek, i uwzględnić jego koszt w planowaniu budżetu na maj.

– W ramach badania Barometr Providenta w tym roku zadaliśmy Polakom pytanie o wydatki majowe. Maj jest szczególnym miesiącem pod kątem wydatków. Pierwszym istotnym wydatkiem jest majówka, następnie często mamy komunie, Dzień Matki, Dzień Dziecka i po woli myślimy również o wakacjach – mówi Karolina Łuczak, rzeczniczka prasowa Provident Polska. – Najistotniejszym dla naszego portfela wydatkiem są komunie święte. Tu najczęściej z nas wydajemy kwotę do tysiąca złotych. Natomiast osoby, których dotyczy organizacja przyjęć komunijnych, i jest to 9 proc. badanych, wydają na ten cel nawet ponad 5 tys. zł.

Prawie połowa badanych wydatki komunijne sfinansuje z bieżących dochodów, podobny odsetek sięgnie po oszczędności. 29,6 proc. respondentów zmuszonych będzie do wzięcia pożyczki, przy czym 18,7 proc. poprosi o pieniądze rodzinę lub znajomych, natomiast 10,9 proc. weźmie pożyczkę w banku lub firmie pożyczkowej. Pieniądze to zresztą najpopularniejszy

prezent wręczany podczas uroczystości komunii. W tym roku podaruje je 63,2 proc. Polaków. Do popularnych prezentów należą również: Biblia, święty obrazek, dewocjonalia (11,1 proc.), rower (6,6 proc.), zegarek (5,8 proc.), komputer/laptop (4,6 proc.). Przed pandemią zestawienie prezentów wyglądało zupełnie inaczej; komputer i smartfon były równie popularne co pieniądze.

– Drugim istotnym wydatkiem dla naszych portfeli są wyjazdy majówkowe. Zwykle planujemy je na ostatnią chwilę. Średnio wydajemy na nie około 750 zł, ale widzimy tutaj taką tendencję, że młodzi ludzie szczególnie myślą o wyjazdach zagranicznych, natomiast najstarsze osoby chętnie poruszają się po Polsce i w weekend majówkowy jadą w góry, nad morze lub na Mazury – tłumaczy Karolina Łuczak.

W tym roku najczęściej wskazywaną przez Polaków odpowiedzią na pytanie o plany majówkowe było pozostanie na weekend majowy w domu. Deklarację taką złożyło 36,7 proc. badanych. Dokładnie taki jest też udział osób, które nie zamierzają przeznaczać na spędzenie tego okresu żadnych dodatkowych pieniędzy.

Popularne sposoby na majówkę to również odwiedziny znajomych lub rodziny (ta-



Karolina Łuczak, rzeczniczka prasowa Provident Polska. – W maju najistotniejszym dla naszego portfela wydatkiem są komunie święte

kie plany miało 18,7 proc.), zaproszenie do siebie znajomych lub rodziny (10,8 proc.) oraz wyjazd wypoczynkowy w Polsce: w górach, nad morzem lub na Mazurach (7,5 proc.). Wypoczynek w Polsce najchętniej deklarują 45–54-latkowie, natomiast wyjazd za granicę cieszy się największą popularnością wśród najmłodszej grupy wiekowej 18–24 lat. Jest to jednak mało popularny sposób spędzania długiego weekendu majowego. Wskazało nań jedynie 3,2 proc. biorących udział w badaniu.

Niemal 10 proc. Polaków planowało przeznaczyć na



Maj to także miesiąc pierwszych komunii

majówkowy weekend maksymalnie 200 zł. Wydatki między 201 a 500 zł dekla-

rowało 11,4 proc. respondentów. Powyżej 500 zł – 9,1 proc. badanych. Ponad dwie trzecie

Polaków deklarowało sfinansować majówkę z bieżących dochodów, natomiast więcej niż jedna trzecia sięgając po oszczędności.

Znacznie mniejszą część budżetu pytani zamierzają przeznaczyć na obchody Dnia Matki. Średnia kwota wskazana przez Polaków w tym roku to 206,10 zł. Jednak niemal co czwarty z respondentów planuje nie przekraczać budżetu 50 zł, 18,4 proc. chce się zmieścić w przedziale 51–100 zł, a 19 proc. badanych przeznaczy na Dzień Matki powyżej 100 zł.

Najpopularniejszym prezentem z tej okazji wciąż są kwiaty, przy czym częściej sięgają po nie panowie. Oni także częściej decydują się na zakup słodczy czy sprawienie mamie krótkiej wycieczki. Panie natomiast chętniej niż mężczyźni przygotowują mamie coś własnoręcznie, zabiorą do kina lub teatru i zdecydują się na rozmowę telefoniczną.

– W maju myślimy już też o Dniu Dziecka. Na prezent dla dziecka przeznaczamy średnio około 250 zł – informuje rzeczniczka Provident Polska. – Maj to też szczególnie miesiąc pod kątem myślenia o wakacjach. Okazuje się, że połowa Polaków w maju zaczyna odkładać na ten cel pieniądze lub oszczędza, żeby mieć środki na wakacje.

Źródło: Newseria.pl

CZY INFLACJA WPŁYNIE NA NASZE WAKACYJNE PLANY?

W porównaniu z ubiegłym rokiem teraz dwa razy więcej Polaków zamierza odpoczywać za granicą. Niemal co czwarty nie planuje żadnego wyjazdu wakacyjnego.

Prawie 60 proc. Polaków jest zdania, że wyjazdy wakacyjne są w tym roku droższe niż w ubiegłym, przy czym aż 31 proc. uważa, że ceny są zdecydowanie wyższe. W porównaniu z ubiegłym rokiem teraz dwa razy więcej Polaków zamierza odpoczywać za granicą. Aż 66 proc. badanych przyznaje, że na ich decyzje wakacyjne ma duży wpływ inflacja oraz rosnące ceny – wynika z badania ARC Rynek i Opinia.

23 proc. badanych nie planuje wyjazdu wakacyjnego

w tym roku, a kolejne 18 proc. jeszcze nie podjęło decyzji. Rok temu aż 47 proc. badanych deklarowało, że wyjedzie wyłącznie na wakacje w kraju. W tym roku takie osoby stanowią zaledwie 35 proc. respondentów.

Porównując dane wyraźnie widać, że istotnie wzrósł odsetek osób planujących urlop wyłącznie za granicą – oile w zeszłym roku odsetek takich osób wynosił tylko 6 proc., o tyle w tym roku wynosi 11 proc.

Odsetek osób, które planują jechać zarówno na ur-

lop w Polsce jak i za granicę był taki sam w zeszłym i w tym roku i wynosił średnio 12 proc., przy czym jest on znacznie wyższy (19 proc.) wśród osób z najmłodszej grupy wiekowej (18–24 lat).

Czynniki związane z wysoką inflacją, rosnącymi cenami czy sytuacją geopolityczną – wojną w Ukrainie – mają wpływ na decyzje wakacyjne Polaków. Zdecydowanie największy wpływ ma inflacja i rosnące ceny usług – aż 66 proc. badanych przyznało, że ma to dla nich znaczenie. Również woj-



na w Ukrainie i ryzyko zakażeń Covid-19 nie pozostają bez znaczenia. Jakże decyzje podejmują Polacy w związku z tym?

Najwyższy odsetek badanych przyznał, że w związku z powyższymi czynnikami zostają na wakacje w Polsce. Niemal co piąty wybierze tańsze kierunki wakacyjne, a 17 proc. szuka tańszych opcji noclegowych. Poszukiwania tańszych opcji wakacyjnych są szczególnie popularne (24 proc.) wśród przedstawicieli najmłodszej badanej grupy wiekowej (od 18 do 24 lat).

– Wyniki badania pokazują, że Polacy chcą ruszyć za granicę na wakacje, nawet mimo różnych czynników niesprzyjających, takich jak inflacja. Przez ostatnie dwa lata czynnikiem ograniczającym wyjazdy zagraniczne był Covid-19 i związane z nim obostrzenia. Obecnie takim czynnikiem z pewnością jest inflacja, ale jak widać duża część osób mimo tego planuje udać się za granicę – komentuje dr Adam Czarnecki z ARC Rynek i Opinia.

Inf. prasowa

STRACH SIĘ BAĆ!

Nie ma co mówić — coraz częściej w oczy zagląda mi strach. Strach czarny jak najgłębsze ziemskie czeluście, strach obezwładniający, a chwilami paralizujący. I fakt, że mniejszy lub większy strach zagląda w oczy nam wszystkim — wcale mnie nie pociesza...

Wojna

Był czas, że koszmar wojny znalazłam wyłącznie z książek o II wojnie światowej, filmów dokumentalnych i fabularnych oraz opowieści babci Janeczki i pozostałych członków rodziny, którzy wojnę i jej makabryczne obrazy zmuszeni byli w latach 1939-1945 oglądać na własne oczy, a co gorsze — osobiście przeżywać.

Ale niestety...

Kiedy już myślałam, że koszmary wojenne odświeżę wyłącznie na własne życzenie, raz na jakiś czas zaglądając do książek lub nielicznych rodzinnych fotografii... Kiedy już ludziłam się, że wyłącznie w chwilach słabości i niczym nieuzasadnionego automaso-chizmu przełączę telewizor na jakiś dokumentalny kanał i akurat trafię na program traktujący o Zbrodni w Katyniu, krematoriach Auschwitz, wywózkach, gettach, bombach i czołgach — dzień 24 lutego zmienił te moje przekonania, i to na zawsze!

Zresztą. Dzień jak dzień. Jeden człowiek zmienił moje przekonania i odebrał mi jako takie poczucie bezpieczeństwa — człowiek, którego nazwiska i imienia nie wymienię i nie napiszę, bo z pewnością ręce nad klawiaturą zaschłyby mi w jednej chwili i nieodwracalnie, ale też człowiek, którego wciąż z wielkim wahaniem zaliczam do gatunku homo sapiens.

Bo czy przedstawić gatunku człowiekowatych, choćby nawet pierwszy z brzegu szympans, jest w stanie wykonać to wszystko, co ów — nazwijmy go umownie — Wowa? Czy człowiekowaty posiadać — zadawałoby się na pozór — myślącego mózgu ucieka się do przemocy tylko po to, by udowodnić innym gatunkom, że jest wielki, mocarny i ma nad nimi nieograniczoną władzę? Czy szympans Wowa jest w stanie zabić innego szympansa dla samego zabicia? Czy on jest w stanie zabić dziecko innego szympansa i z lubością napawać się przy tej okazji cierpieniem matki, ojca innych tego dziecka bliskich? Albo wtargnąć na nieswoje terytorium, rządzić gorzej niż u siebie, okraść konkurencyjne stado z telefonów, pralek, lodówek, rowerów oraz gniazdek elektrycznych — z dóbr, które w naszej części globu wtrzęc

dekadzie XXI wieku nie stanowią już większego luksusu, a przy okazji w tym cudzym domostwie wypróbować się regularnie do — z przeproszeniem — wanny? Nie, Wowa z pewnością do człowiekowatych nie należy, a obawiam się, że nawet meduza, która całe życie egzystuje bez mózgu i po której może nie warto spodziewać się zbyt wysokich uczuć — nawet taka meduza czy inna ameba do swojego gatunku Wowy z pewnością nie zaliczą! Bo nawet istota bez mózgu i uczuć wyższych swój honor ma i ten honor ameby akurat Wowę zdyskwalifikuje na samym wstępie!

Konsekwencje

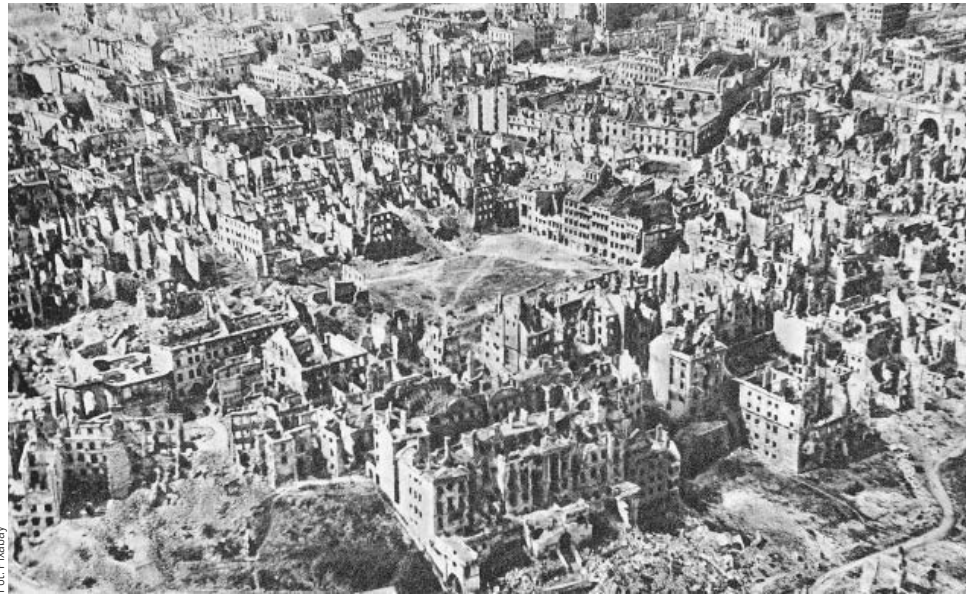
Niestety po wtóre — Wowa na mur-beton sam siebie ma za nadczłowieka i konsekwencje jego wyczynów krótko po 24 lutego zaczęły dotyczyć przynajmniej pół świata, w tym także — i to już dla Wowy znacznie gorsza wieść — osobiście mnie!

Wyczyny Wowy budzą we mnie bowiem skomplikowaną mieszaninę odrazy, pogardy, ale i strachu. Boję się, że smutnie konsekwencje poniesiemy my wszyscy i że potrwa to długie lata. Boję się o energię, gaz, których ceny rzutują na ceny absolutnie wszystkich towarów — od chleba przez sadzonki, a na meblach kończąc. Boję się przyszłość całego kraju, ale i o swoje bardzo małe podwóreczko, tak w zakresie zawodowym, jak i czysto rodzinnym.

Co zrobić, gdy w domu na długo wyłączy mi prąd? Co zrobić, gdy nad głowami zamiast bocianów, kawek i srok — fruwać zaczną żelazne ptaki, plujące w dodatku żywym ogniem artyleryjskim? Co zrobić bez paliwa do samochodu, bez ciepła w kaloryferach, bez bieżącej wody i kuchni, na której tę wodę można szybko ogrzać?

Te pytania dzień w dzień dopadają mnie o różnych porach, czasem wielokrotnie w ciągu jednej godziny, są natrętne, uporczywe i wytrącają mnie z równowagi — zwłaszcza że odpowiedzi kompletny brak!

I boję się wreszcie, że prędzej czy później znajdzie się aż tak wielki Wowy wynawca, fan, pochlebca albo inny taki, którego Wowa może awansować



Fot. Pixabay

Warszawa, Stare Miasto 1945

społecznie lub nie — i w tej sytuacji nie zadrży mu ręka oparta o ten straszny czerwony przycisk. I co wtedy?

A jednak!

Inna rzecz, której Wowa, z mózgiem czy bez niego, z pewnością nie przewidział — to reakcja Polski i większości świata na te jego pozałowania godne wyczyny, mianowicie wszechogarniająca wszystkich bez wyjątku fala serc, zrozumienia i empatii. Inie powiem — z mściwą satysfakcją od ponad już dwóch miesięcy obserwuję zaangażowanie rodaków, ofiarność i bezinteresowność wolontariuszy, otwartość licznych serc i domów stojących wszystkie jak jeden — pod polskim niebem. Z mściwą satysfakcją, bo tego Wowa w swoich największych nawet koszmarach na milion procent nie antycypował i tego Wowie najwierniejszy z wiernych strategów jednak nie miał odwagi zapodać: że mianowicie Polska jak jeden mąż kolejny raz stanie na wysokości zadania, przygarnie, napoi, nakarmi, odzieje, weźmie pod dach razem z całą menażerią, bardzo dobitnie pokazując Wowie przy tej okazji jeden z wyprostowanych palców której bądź ręki...

Jakie lekarstwo?

Jako optymistka tyle niepoprawna, że aż nieuleczalna, mam nadzieję, że jednak nie wszystko bezpowrotnie stra-



Szpital — czy raczej to, co z niego zostało...

cone. Że Wowa — oby jak najprędzej — sprowadzony zostanie dość gwałtownie na Ziemię i znów taplać się znacznie ze swoimi tresowanymi wielorybami, tygrysami, a może nawet i izjedną meduzą w przydomowym oczku wodnym. Znów zaczniesz snuć swój sen opętadze, ale do realizacji przystąpi jednak nie pojazdem opancerzonym, a sprawdzoną

ekipą fachowców, która w końcu podłączy brakujące 20 proc. kraju Wowy do instalacji wodno-kanalizacyjnych i w końcu bez wyjątku we wszystkich domostwach bieżąca woda popłynie z kranów oraz ze spluczek. Ot, choćby po to, by podłączyć te wszystkie zdo-byczne pralki.

I może wtedy całe masy ludzi uznają, że tak: sami w końcu

wyzwoleni zostali z mocy zafofania i nierozumu, a i reszty świata też wyzwalać już z jakiegokolwiek ucisku nie muszą.

W „Pianiście” jednym z moich ulubionych, bo bardzo przejmujących obrazów II wojny światowej jest scena, gdy bohater, Władysław Szpilman, gdzieś pod koniec 1944 roku przemierza ulice Warszawy. Przy czym Warszawy możemy się domyślać jedynie z kontekstu, bo bohater tak naprawdę kroczy miastem-widmem, miastem, którego nie ma i jakby nigdy nie było — miastem, które jak żywe stanowi scenę do miejsca po wybuchu bomby nuklearnej.

Dlaczego — pytam Wowę i jemu podobnych! — tak wiele miast pokazywanych dziś w dziennikach krajowych i zagranicznych wygląda tak jak tamta Warszawa?! Co komu szkodził teatr, szkoła lub szpital, że bezduszenie i na zasadzie kaprysu postanowił go zrównać z ziemią?!

Mój przyjaciel ma kumpla. Kumpel jest lekarzem w jednym z ukraińskich szpitali. Jakiś czas temu kumpel wyrwał się z piekła i przyjechał do Polski, oczywiście nie rekreacyjnie, a w poszukiwaniu pomocy dla swoich rodaków, których tam zostawił. Mój przyjaciel natychmiast wypisał się swojego kumpla o listę najbardziej palących potrzeb i, niewiele myśląc, poszedł, zrobił według tej listy zakupy, zawinął je w zgrabny tobolek i wręczył kumpelowi na pożegnanie. Traf chciał, że o tej historii dowiedziałam się akurat w dniu, w którym kończyłam niezwykle trudny emocjonalnie artykuł o lekarzach na wojnie — co już samo z siebie potłukło mi serce na tysiąc kawałków. I nie wiem dlaczego, ale wzruszenie historią o tym toboleku, zwłaszcza w kontekście wiedzy o wojennej medycynie, do dziś dławi mi gardło — bo z jednej strony ukazuje jak w soczewce cały koszmar wojny, a z drugiej pokazuje zwykłe ludzkie serce, które bije po odpowiedniej stronie, i ludzki odruch, który nie tylko nie zamarł, ale właśnie pod wpływem kosmaru stał się jeszcze bardziej odruchowy i jeszcze bardziej ludzki.

Tak. Ten ludzki odruch daje mi nadzieję...

Magdalena Maria Bukowiecka

PRACA

BRUKARZY z doświadczeniem, 500-045-459

PRZYJMĘ do pracy na budowę, tel.510254826

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

RESTAURACJA „Rybaczó-wka” w Bogaczewie zatrudni do pracy w kuchni (kucharz, pomoc kuchenna, zmywak, patroszenie ryb) oraz na salę (kelner, barman), tel: 504-004-727

ZATRUDNIĘ: operatora koparki JCB - 20 zł. netto/godz., hydraulików - spawaczy gazowych - 18 zł. netto/godz. Tel. 602793456

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, 535-237-271

KURKI, koguty odchowane 7-mio tygodniowe oraz kaczko-gęsi, kaczki, perlice, gęsi i czarne indyki. Zamawiać Długobór, tel. 608-299-068 (wieczorem).

NML Sprzedam rowery i kosiarki spalinowe od 350zł, rower elektryczny 1250zł, odkurzacze bezworkowe od 180zł, 509-347-713

SPRZEDAM zegary ściennie i stojące z prywatnej kolekcji, 604-106-235

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

KUPIĘ

SAMOCODZIK na pedały z czasów PRL odkupię każdy stan tel 505431881, tel 505431881

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

WSK 1, Kupię motorower Simson, Wsk, motorynka mogą być niesprawne. tel 505 431 881, 505 431 881

NIERUCHOMOŚCI

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

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191, www.nieruchomosci-nowydom.pl

KUPIĘ dom z dostępem do jeziora w okolicach Giżycka +/- 30 km., 501 000 623

KUPIĘ działkę lub domek na Pierkunowie z dostępem do jeziora. 501 000 623

KUPIĘ działkę z dostępem do jeziora w okolicach Giżycka +/- 30 km., 501 000 623

NML Kupię mieszkanie w Nowym Mieście Lubawskim 40-45m2 w bloku lub zamienię moje mieszkanie 76m2 (Nowe Miasto) I piętro, 603-430-353.

NML Mieszkanie 47m2, 3 piętro- sprzedam, ul.Tysiąclecia, Nowe Miasto Lubawskie, 880-346-498.

NML Sprzedam 0,5 ha ziemi ornej w Mrocznie, 518-059-140

NML Sprzedam mieszkanie 57,07m2 w bloku z 2009r., ul.Piastowska, Nowe Miasto Lubawskie, salon+ aneks kuchenny, dwa pokoje, przedpokój, łazienka, balkon, piwnica, nie wymaga żadnego wkładu finansowego, 339.000zł do negocjacji po oględzinach, 606-571-735

NML Sprzedam mieszkanie 58m2, w bloku na 4 piętrze, ul.Grunwaldzka 42a, Nowe Miasto Lubawskie, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, pomieszczenie gospodarcze, balkon, piwnica, 260.000zł, 728-331-978

NML Sprzedam nieruchomość w Boleszynie z zabudowaniem do wyburzenia o pow. 42 ar, posesja 38, 56-472-87-25, 664-392-653

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

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

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

SPRZEDAM M4 o pow.56,43m2, Nidzica ul.1-Maja, 509-166-607

SPRZEDAM mieszkanie 36m2 w centrum Giżycka, 505-878-322

SPRZEDAM mieszkanie 51m2, 2pokoje, kuchnia, łazienka, balkon(loggia), Os.Warszawskie, Lubawa, 695-721-267

SPRZEDAM mieszkanie 70m2, I lp., Nidzica, ul.Warszawska, 783-998-785,

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

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

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ duży garaż 1 lub 2 stanowiska 10m x 3,45m lub 9,40m x 4,70m. Duże drzwi 3x3 i 3x4, wc, socjal, ocieplany, możliwa produkcja. Lubawa, tel.512137259

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

USŁUGI

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

POŻYCZKI, 510-915-715

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

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

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

UKŁADANIE paneli, malowanie, szpachlowanie, 664-493-138

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

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI koparko-ładowarką DD ROGOWSCY 790-220-500

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
50220tbr-B-P
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

USŁUGI spawalnicze, bramy, balustrady, ogrodzenia, 518-120-361

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO tel.725-217-093.

AUTO-MOTO

NML Sprzedam Opel Meriva, diesel, 2008r., koła 16 cali alufelgi, stan ogólny bdb., cena do uzgodnienia 728-381-685

SPRZEDAM Ford Focus 2000r., zarejestrowany, ubezpieczony, sprawny, 793-867-880

RÓŻNE

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

PRZENOŚNY domek drewniany 30m2 nowy, 669-507-009

SPRZEDAM, 2-opony 750/20, rozrusznik wysokoobrotowy do ciągnika, zachodni rower, 884-608-982

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

maszyny rolnicze

CZĘŚCI UŻYWANE Bizon-Wardęgowo, 605-090-911.

NML Sprzedam pszenicę, zgrabiarkę, przetrząsarkę karuzelową Kuhn, przyczepę 16-tonową i drewno opałowe, 600-606-349

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

ciągniki

SPRZEDAM części do bizona, opony18.4-30, koła z oponami235/50R18 Alu.BMW, 502-102-927

produkty rolne

ŁĄKI naturalne do skoszenia oddam, Szymonka, Gm. Ryn, 600-254-672

NML Sprzedam ziemniaki jadalne, 603-112-913

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

inne

DOPLĄTY; Wypełnianie e-wniosków; GPS; Plany azotowe; Dojazdy, 662-860-456

BŁONNIK NA KOŃSKIE ZDROWIE

BŁONNIK POKARMOWY, CZY INACZEJ WŁÓKNO POKARMOWE ODGRYWA W NASZYM ORGANIZMIE BARDZO WAŻNĄ ROLĘ.

Nazwą błonnik określa się składniki budulcowe ścian komórkowych roślin, nietrawionych w przewodzie pokarmowym człowieka. Czyli nasze organizmy błonnika nie trawia i sam błonnik substancji odżywczych nam nie dostarcza — a mimo to w żywieniu jest niezbędny. Wszystko przez cenne właściwości, które po prostu poprawiają funkcjonowanie człowieka. Przy czym błonnik pokarmowy może wywoływać dwa rodzaje reakcji organizmu: miejscowe poprzez swoją obecność w przewodzie pokarmowym oraz ogólnoustrojowe — oddziałując na metabolizm.

Frakcje

Rzeczywiście, istnieją dwa rodzaje błonnika pokarmowego: rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Każdy z nich jest istotny dla odpowiedniego funkcjonowania organizmu, ale każdy działa nieco inaczej. W produktach roślinnych występują one razem, ale w różnych proporcjach.

Rozpuszczalność lub nie dotyczy wody. Błonnik rozpuszczalny w wodzie, czyli głównie pektyny i gumy — tworzy w jelitach galaretę. Wiąże dużą ilość wody, pęcznieje w żołądku, rozciąga jego ściany i daje poczucie sytości. Opóźnia też ten moment, w którym pokarm opuszcza żołądek. Rozpuszczalne frakcje błonnika tworzą delikatny żel, który wypełnia żołądek i pokrywa ściany górnego odcinka przewodu pokarmowego, spowalniając wchłanianie węglowodanów. Ta frakcja błonnika pomaga także oczyścić organizm z toksycznych produktów przemiany materii i metali ciężkich. Działa też hamująco w czasie biegunek, zmniejsza stężenie cholesterolu,

zwiększa wydalenie tłuszczów z kałem, opóźnia wchłanianie trójglicerydów. Błonnik rozpuszczalny to także pożywna do rozwoju pożytecznych bakterii w jelitach.

Z kolei błonnik nierozpuszczalny w wodzie — celuloza, ligniny — to materiał, z którego zbudowane są ściany komórkowe roślin, a który w naszym organizmie działa jak wypełniacz. Wchłania wodę, lecz się w niej nie rozpuszcza. Dzięki temu zmniejsza stolec, zwiększa jego objętość, przyspiesza perystaltykę jelit, regulując wypróżnienia. Nierozpuszczalne frakcje błonnika działają też jak miotłka: w praktycznie niezmiennym stanie wędrują sobie wzdłuż całego przewodu pokarmowego i eliminują zalegające w nim resztki.

Na choroby układu krążenia

Cała masa badań naukowych potwierdza jednogłośnie, że spożycie błonnika zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego. W jednym z takich badań, które trwały aż 10 lat, przebadano 100 tys. mężczyzn i 245 tys. kobiet. Wniosek był taki, że w każdej z badanych grup zwiększenie spożycia błonnika o tylko 10g dziennie skutkuje obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca o 14 proc. O 27 proc. redukuje też ryzyko zgonu wywołanego na skutek chorób wieńcowych. Ogólna konkluzja brzmiała: im większe spożycie włókna pokarmowego — tym większy spadek liczby zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia. Naukowcy ustalili też, że czynniki typu płeć, wiek, czynniki środowiskowe, aktywność fizyczna — nie miały znaczącego wpływu na uzyskane wyniki.

Konkretnie działanie ochronne błonnika na układ krążenia przebiega na kilka

różnych sposobów. Przede wszystkim błonnik ogranicza wchłanianie tłuszczu, obniża poziom cholesterolu, ogranicza wchłanianie kwasów żółciowych i produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych.

Na nowotwory

Pierwsze badania o wpływie spożycia błonnika na zmniejszanie ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową opublikowano już w latach 80. XX w. Od tego czasu regularnie pojawiają się prace na ten temat, ale nie zawsze są one zgodne ze sobą. Te prowadzone w USA, Finlandii i Szwecji nie dały jednoznacznych dowodów na działanie przeciwnowotworowe błonnika. Z innych wynika natomiast, że w porównaniu z osobami spożywającymi 15 g błonnika dziennie — u osób dostarczających 35 g tego składnika ryzyko wystąpienia nowotworów obniżyło się o 40 proc. Być może jakieś znaczenie ma fakt, że błonnik hamuje wchłanianie metali ciężkich



foto: pixabay



i toksyn oraz przyspiesza ich usuwanie z organizmu.

Inni naukowcy opublikowali pracę, w której porównują wpływ spożycia błonnika na ryzyko wystąpienia nowotworów żołądka. Wyszło im, że jeśli zwiększyć spożycie błonnika pokarmowego o 10 g dziennie, ryzyko zachorowania na nowotwory przewodu pokarmowego spada nawet o 44 proc. Kolejne badania wykazały natomiast, że błonnik pokarmowy może zmniejszyć również ryzyko wystąpienia raka piersi. Naukowcy porównali wyniki 10 badań naukowych, w których wzięło udział ponad 700 tys. kobiet, a spośród których u 16 848 wykryto raka piersi — i stwierdzili, że wśród kobiet spożywających większe ilości błonnika pokarmowego odsetek zachorowań był niższy o 11 proc. Sam wzrost spożycia błonnika o 10 g dziennie powoduje obniżenie zachorowalności o 7 proc.

Na odchudzanie

Ponieważ błonnik absorbuje wodę, spożywane pokarmy zwiększają swoją objętość w żołądku i natychmiast dają uczucie sytości. Poza tym spowalnia też opróżnianie żołądka i wchłanianie substancji odżywczych. Dzięki temu uczucie sytości towarzyszy nam nieco dłużej, stopując jednocześnie chęć pojadania. A przy tym wszystkim żywność bogata w błonnik pokarmowy w większości przypadków wymaga także wzmoczonego żucia — bo jest twardsza. Dzięki temu uczucie sytości odczuwamy również szybciej — bo posiłek spożywamy powoli, a kęs pokarmu przeżuujemy się dłużej. Ot, cała tajemnica.

Najcenniejsze źródła

Głównym źródłem błonnika w diecie są produkty zbożowe, warzywa i owoce. Spośród zbóż najlepszym źródłem jest kasza grycza-



ISTNIEJĄ DWA RODZAJE BŁONNIKA POKARMOWEGO: ROZPUSZCZALNY I NIEROZPUSZCZALNY. KAŻDY Z NICH JEST ISTOTNY DLA ODPOWIEDNIEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU, ALE KAŻDY DZIAŁA NIECO INACZEJ.

na, kasza jęczmienna, ryż brązowy, pieczywo żytnie, mieszane z dodatkiem ziaren oraz pieczywo pszenne z mąki graham, płatki zbożowe pszenne i żytnie i otręby. W warzywach zawartość błonnika wynosi przeciętnie 2,5 proc. Tu szczególną uwagę należy zwrócić na nasiona roślin strączkowych, bo charakteryzują się bardzo wysoką zawartością tego składnika. Z kolei zawartość włókna pokarmowego w owocach przeciętnie wynosi około 2 proc. Dobrym źródłem błonnika są orzechy oraz suszone owoce.

Czy błonnik można jeść bez ograniczeń?

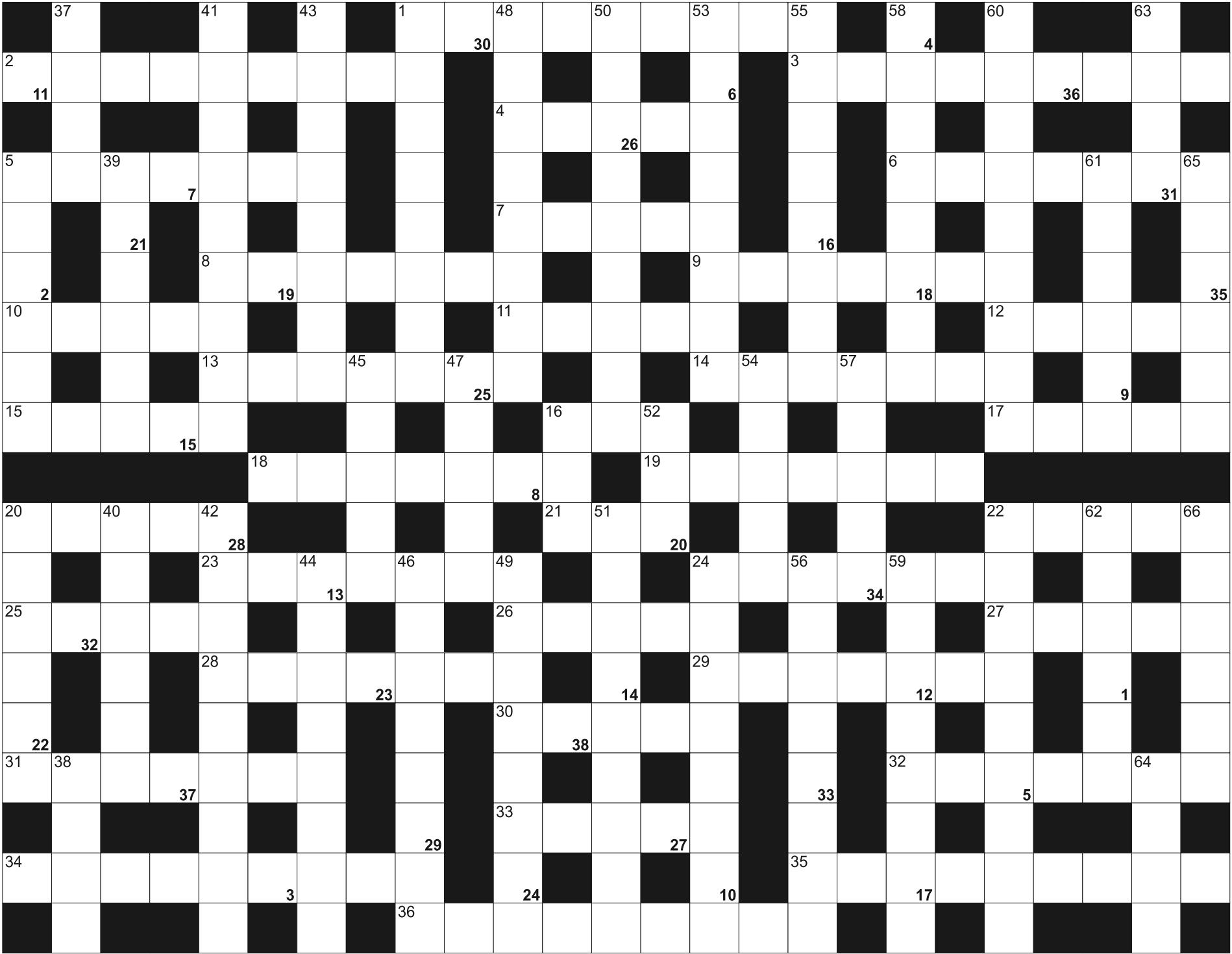
Zawsze powtarzam, że umiar i rozsądek są podstawą wszystkiego — także spożywania błonnika. Owszem, nadmiar błonnika też może zaszkodzić. Przede wszystkim dlatego, że błonnik utrudnia wchłanianie witamin i minerałów. I mimo zdrowego odżywiania, po kilku miesiącach nadużywania błonnika może dojść do braków pokarmowych albo nawet anemii...!

Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dostarczanie organizmowi od 20 do 40 g błonnika dziennie. Na zdrowie!

Magdalena Maria Bukowiecka



Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7		8		9	10	11	12		13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27		28	29	30		31	32	33	34	35	36	37	38		

POZIOMO: 1) pracują w sądzie; 2) ciężar wyrażony w gramach; 3) nieuzasadniony sąd o kimś; 4) błazen w talii; 5) Sophie, znana francuska aktorka; 6) słynny amerykański wodospad; 7) ostre w pile; 8) republika rosyjska z Majkop; 9) dawna pomoc domowa; 10) niszczyciel na morzu; 11) graniczy z Estonią i Litwą; 12) dmuchanie w puzon; 13) internetowy serwis światowy z filmami; 14) z deską do prasowania; 15) Martyniuk; 16) Pierwiastek Er; 17) niebieska linia na mapie; 18) liczone podczas diety; 19) nadwaga inaczej; 20) książka z mapami; 21) ciekły w butli; 22) francuska stolica; 23) blokuje ruch wsteczny w mechanizmach zębatkowych; 24) klasa, grupa społeczna; 25) wąż z okularami; 26) ofiary na cele dobroczynne; 27) telewizja z plusem; 28) może być wielodzietna; 29) nie latające ptaki; 30) inteligentne króce; 31) znany z widzenia; 32) małe okno; 33) żylny lub drogowy; 34) fiński pieróg razowy z mięsem wielkości bochenka chleba; 35) pływanie, kolarstwo i bieganie w jednym; 36) nieumiarkowanie w jedzeniu i picu

PIONOWO: 1) najwyższy szczyt gór Patkaj; 5) Czesław, poeta, noblista; 16) elektroencefalogram; 20) cienki płat blachy; 22) przeciwnik wojen; 24) sos do sałaty; 37) z prochami zmarłego; 38) Yannick, francuski tenisista; 39) powtarzany w piosence; 40) miasto rodzinne Tomasza Manna; 41) uczy geometrii; 42) ciasto z jabłkami; 43) kogutek na głowie; 44) wzrost wypłaty; 45) komplet kart; 46) lekarz drzew; 47) kierunek w sztuce; 48) owoce gotowe do zebrania; 49) Piotr, aktor, zagrał papieża Wojtyłę; 50) w szpitalu dla wcześniaków; 51) odtrutka; 52) pseudonim Karola Dickensa; 53) uroczyste otwarcie wystawy; 54) Bartosiewicz lub Geppert; 55) imię Olisadebe, byłego piłkarza; 56) sito z dużymi otworami; 57) ogłoszenie w gazecie; 58) moneta lub banknot; 59) nauka o Bogu; 60) wysoki rangą przedstawiciel dyplomatyczny; 61) drzewa z kolcami, robinie; 62) dawna stolica Birmy; 63) odpad spod struga; 64) na kanadyjskiej fładze; 65) z farmaceutą za ladą; 66) Fe dla chemika

BILL GATES – ZBAWCA LUDZKOŚCI?

Przez lata Bill Gates funkcjonował jako najbogatszy człowiek na świecie, a jego prestiż urósł do tego stopnia, że zaczęto go określać mianem „zbowcy ludzkości”. Ale z czasem zaczęto w nim widzieć także dążącego do władzy nad światem szarlatana.

Kilkunastoletni chłopiec z biednej rodziny siedzi w przydomowym garażu i mozolnie opracowuje program komputerowy, który już niedługo zrewolucjonizuje świat. To ładna literacko historia, ale niespecjalnie pasująca do Billa Gatesa, który nie musiał walczyć o byt i, prawdę mówiąc, od dziecka był skazany na sukces. Jego ojciec – Wiliam Gates II, weteran II wojny światowej, ukończył prawo na Uniwersytecie Waszyngtońskim. Podczas studiów wstąpił do „Chi Psi”, ekskluzywnego bractwa zrzeszającego studentów 32 najbardziej elitarnych uczelni. Krąg jego znajomych i przyjaciół stanowiła przyszła amerykańska wierzchołka. Dość powiedzieć, że bliskim przyjacielem Wiliama Gatesa był Dan Evans, wieloletni gubernator Waszyngtonu i senator Kongresu Stanów Zjednoczonych.

– TO BYLI RÓŻNI LUDZIE, KTÓRZY PRACOWALI NA WIDOCZNYCH I WPLYWOWYCH STANOWISKACH. PRZYCHODZILI DO NASZEGO DOMU, KIEDY BYŁEM MŁODY, STANOWILI WSPANIAŁĄ GRUPĘ PRZYJACIÓŁ – WSPOMINAŁ PO LATACH BILL GATES.

Wybranką serca Wiliama okazała się Mary Ann Maxwell, córka bankiera i wnuczka potężnego Jamesa Willarda Maxwella, który w latach 1911-1929 był dyrektorem Banku Rezerw Federalnych w Seattle. Skądinąd Mary Ann także była aktywna zarówno na niwie społecznej, jak i zawodowej (zasiadała w zarządach First Interstate Bank i Uniwersytetu Waszyngtońskiego). Warto również wspomnieć o najbogatszej organizacji non-profit w Stanach Zjednoczonych, czyli United Way, której w 1983 roku została dyrektorem. Notabene jako pierwsza kobieta w historii.

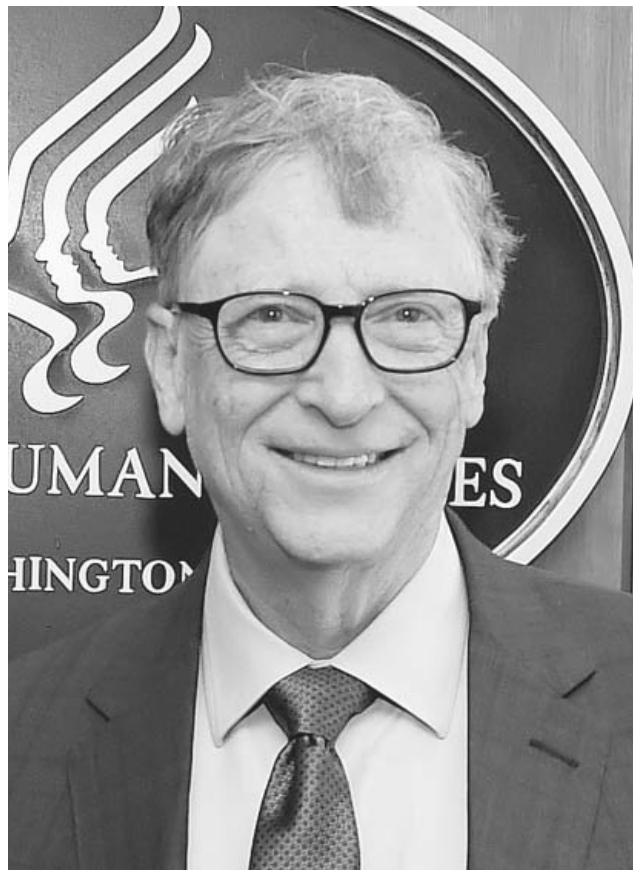
Para powiedziała sobie sakramentalne „tak” w 1951 roku i w ciągu najbliższych 13 lat doczekała się trójki potomstwa: Kristianne (1954), Bill (1955) i Libby (1964).

Dzieci nie uczęszczały do publicznych szkół. Późniejszy miliarder uczył się chociażby w liceum Lakeside School, gdzie roczne czesne wynosiło 5 tys. dolarów. Koszt edukacji w tymże renomowanym liceum przekraczał średnie zarobki statystycznego Amerykanina w 1968 roku o około tysiąc dolarów.

Udany bluff

Przełomem w życiu młodego Billa okazał się 1975 rok, w którym to nawiązał kontakt z firmą produkującą mikrokomputer o nazwie MITS. Dwudziestolatek przed spotkaniem z prezesem rzeczonej firmy zablefował, że należy do grupy pracującej i znającej interpretację języka BASIC oraz reprezentuje twórców tegoż urządzenia. Od tego momentu wydarzenia potoczyły się nadzwyczaj szybko, bo prezes dał szansę Billovi oraz jego współpracownikowi. Młodzińcy w ciągu kilku tygodni stworzyli emulator Altaira, który uruchomili na minikomputerze, a następnie napisali interpreter BASIC-a. Wkrótce też powstała spółka nazwana przez Billa i jego kolegę Paula Allena „Micro-soft”. Z czasem z nazwy zniknął łącznik, a Urząd Patentów i Znaków Towarowych USA zarejestrował „Microsoft”.

Ale winda tak naprawdę przyspieszyła w 1980 roku, gdy mały Microsoft nawiązał współpracę z amerykańskim gigantem informatycznym – IBM. W nawiązaniu wzajemnych relacji pomogła matka Billa, która była przyjaciółką ówczesnego prezesa IBM Johna Opla. Microsoft dostarczył IBM produkt nazwany MS-DOS. Umowa licencyjna dawała IBM prawo do sprzedaży i rozwijania systemu pod nazwą PC-DOS. Jednakże Bill Gates zabiegał, by umowa pozostawiała przy Microsoftzie prawa majątkowe do systemu MS-DOS, gdyż sądził, że inni producenci sprzętu komputerowego będą kopiować system IBM. Gates



ostatecznie postawił na swoim, asprzedaż MS-DOS sprawiła, że Microsoft rychło stał się światowym potentatem na rynku informatycznym.

Rekin biznesu filantropem

W 1994 roku Bill Gates wyceniał za 30,8 mln dolarów XVI-wieczny zbiór pism inotek sporządzonych przez Leonarda da Vinci (Kodeks Leicester). Rok później znalazł się na pierwszym miejscu listy najbogatszych ludzi na świecie, by przez kolejnych dwanaście lat otwierać coroczne zestawienie publikowane przez magazyn „Forbes”. Gates stał się jednym z najbardziej wpływowych i rozpoznawalnych ludzi na świecie, zyskując status genialnego przedsiębiorcy, wizjonera oraz filantropa. W 2000 roku wraz z żoną założył fundację Billa i Melindy Gatesów, największą na świecie organizację filantropijną, której kapitał sięga niemal 50 mld dolarów. Na długiej liście działań fundacji znajdziemy walkę z polio, wspieranie badań nad lekami na AIDS i szczepionkami czy

zwalczanie gruźlicy. Jeżeli chodzi o granty i charytatywne datki, to rozdysponowuje ona rocznie ponad 5 mld dolarów (niewiele mniej niż budżet Światowej Organizacji Zdrowia). Nie jest więc przesadą stwierdzenie, że fundacja decyduje o tym, które badania mają szansę być w ogóle prowadzone oraz które choroby będą leczone.

POZYCJA I SKALA
MOŻLIWOŚCI ZAŁOŻYCIELA
MICROSOFTU SPRAWIŁA,
ŻE JEGO STATUS ZACZĄŁ
OCIERAĆ SIĘ O ROLĘ
MĘDRCA WALCZĄCEGO
Z CHOROBIAMI, KATASTROFĄ
KLIMATYCZNĄ, ŚWIATOWYMI
NIERÓWNOŚCIAMI
I WSZYSTKIMI PROBLEMAMI
WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA.

Skądinąd Gates na wszelkie możliwe tematy wypowiada się nader ochoczo. Tyle tylko, że wizerunek dobrego wujka, zadumanego nad losami świata kłóci się



TEORIE SPISKOWE DOTYCZĄCE BILLA GATESA DAWNO JUŻ ZACZĘŁY ŻYĆ WŁASNYM ŻYCIEM.

Gatesa dawno już zaczęły żyć własnym życiem. Przykład pierwszy z brzegu. W 2015 r. Bill Gates powiedział, że w najbliższych latach 10 mln ludzi poniesie śmierć nie w wyniku wojny, lecz pandemii (na YouTube film z wykładu ma kilkadziesiąt mln wyświetleń).

W ZWIĄZKU Z TYM
W DOBIE KORONAWIRUSA
GATESA OGŁOSZONO
OJCEM CHRZESTNYM
PANDEMII COVID-19.
WEDLE KRĄŻĄCYCH PO
SIECI TEORII SPISKOWYCH
PRZYPISUJE MU SIĘ
DĄŻENIE DO DEPOPULACJI
LUDZKOŚCI, WSZCZEPIANIE
CZIPÓW, PLANOWANIE
NOWEJ PANDEMII, PRÓBĘ
ZASTĄPIENIA LUDZI
ROBOTAMI CZY WYTRUCIE
LUDZI SZTUCZNYM
JEDZENIEM, BY PÓŹNIEJ
MÓĆ IM SPRZEDAWAĆ LEKI.

I choć niektóre z przywołanych powyżej teorii mogą budzić ironiczny śmiech, to podejrzliwość wobec Gatesa rośnie. Dlatego zapewne nie jeden obywatel świata podpisałby się pod słowami osobliwego Grzegorza Brauna, który w połowie 2020 roku powiedział: „Ja myślę, że jeśli chodzi o Billa Gatesa i jego wkład w uszczęśliwianie ludzkości, to sytuacja dojrzała do tego, żeby ktoś wydał międzynarodowy list gończy. Jakiś nakaz aresztowania”.

Bill Gates umiejętnie buduje swój wizerunek filantropa, ale czy faktycznie „zbawi świat” ze swego wartego 127 mln dolarów domu o powierzchni 1,9 tys. metrów kwadratowych z 93-metrową jadalnią oraz basenem z podwodnym systemem muzycznym? Dwa skonstruowane specjalnie dla niego odrzutowce również mogą mu w tym nie pomóc. Bo Bill Gates, choć wielki i wpływowy, jest jednak tylko człowiekiem.

Michał Mieszko Podolak
mieszko-85@o2.pl

Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

UCZNIOWIE ODWIEDZILI... UCZNIÓW



Fot. Materiały szkoły



Przedstawiciele czterech szkół ponadpodstawowych w Mławie odwiedzili niedawno mławską „siódemkę”, aby opowiedzieć uczniom ósmym klas o swoich kierunkach kształcenia.

Ósmoklasiści Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie w ostatnim czasie mieli okazję poznać edukacyjne propozycje, jakie oferują im szkoły ponadpodstawowe z Mławy.

Gościli następujące szkoły:
- I Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego,
- Zespół Szkół nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego,
- Zespół Szkół nr 2 w Mławie,

- Zespół Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r.

Celem każdego spotkania było przybliżenie oferty edukacyjnej szkoły na najbliższy rok szkolny. Organizatorzy spotkań mają nadzieję, że spotkania te pomogą ósmoklasistom w wyborze dalszego kierunku kształcenia.

Materiały szkoły

DZIEŃ ZIEMI



Fot. Materiały szkoły



Dzień Ziemi to święto obchodzone corocznie 22 kwietnia. To czas kiedy ludzie na całym świecie łączą siły aby uświadomić wszystkim, że wspaniałe dary przyrody trzeba wykorzystywać mądrze, tak aby starczyło ich dla przyszłych pokoleń. Ziemia jest naszym domem, a więc powinniśmy o nią dbać.

Uczniowie kl. IV - VIII na lekcjach przyrody, biologii, geografii i godzin wychowawczych oglądali filmy i prezentacje o tematyce ekologicznej, rozwiązywali quizy i zagadki wzbogacając swoje wiadomości o zasadach życia w zgodzie z otaczającą naturą. Na wykonanych plakatach i pracach plastycznych przedstawili jak dbać o czystość powietrza, wskazali odnawialne źródła energii, opracowali Kodeks Młodego Ekologa.

Wykorzystując grę ekologiczną w aplikacji ekoeksperymentarium.pl dokonywali wyborów prowadzących do właściwego gospodarowania zasobami przyrody. Grupa uczniów kl. VII - VIII wzięła udział w konkursie międzyszkolnym z okazji Dnia Ziemi. W gospodarstwach domowych wspólnie z rodzicami zbierają zużyte baterie, plastikowe korki, segregują odpady oraz dbają o najbliższe otoczenie swojego miejsca zamieszkania.

Warto pamiętać, że troska o środowisko jest obowiązkiem każdego z nas. W konkursie międzyszkolnym z okazji Dnia Ziemi organizowanym przez Zespół Placówek Oświatowych nr 2 w Mławie wzięło udział 15 uczniów z naszej szkoły.

Piotr Wiśniewski kl. VIII c - III miejsce

„SŁONECZKA” I „DZIEŃ ZIEMI”



Fot. Materiały przedszkola



Z okazji „Światowego Dnia Ziemi”, aby trochę upiększyć nasze otoczenie, „Słoneczka” z Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 w Mławie zasiały różne nasiona kwiatków i ziół i posadziły bratki. Mamy nadzieję, że wszystkie roślinki szybko urosną i będą cieszyć nasze oko i serce.

Wykonały także grupową pracę plastyczną związaną z imieninami Ziemi.

Materiały przedszkola

MAJOWY PORANEK NA HOŻEJ



Fot. Materiały przedszkola

29 kwietnia 2022 r. Miejskie Przedszkole Samorządowe nr 3 w Mławie obchodziło majowy poranek pt: „Polska - moja Ojczyzna” poświęcony Uchwaleniu Konstytucji 3 maja. Z tej okazji wszystkie grupy dzieci 3 i 4- letnich przygotowały uroczystą akademię.

Głównym celem uroczystości było upamiętnienie uchwalenia Konstytucji regulującej ustrój prawny Rzeczypospolitej oraz rozwijanie poczucia przynależności narodowej u naszych małych patriotów.

W tak ważnym dniu dzieci prezentowały się niezwykle

uroczyście w galowych strojach, ozdobionych kotylionami w barwach ojczyńskich. Podkreślając wagę naszych symboli narodowych: Godła, Flagi, Hymnu oraz znaczenia Ojczyzny w naszym życiu - Przedszkolaki z powagą i dumą prezentowały program patriotyczny o Polsce. Uczestnicy akademii z wielką powagą zaśpiewali Hymn Polski „Mazurek Dąbrowskiego”.

Wszyscy przeżyli lekcję patriotyzmu i miłości do kraju ojczystego, która na długo pozostanie w pamięci naszych „Małych Polaków”.

Materiały przedszkola