

CZYTAJ
NAS:

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 14 (988)
WTOREK 04.04.2023

NOWY KURIER
mławski.pl

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

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFŃA WIŚNIEWO

UWAŻAJMY NA SKRZYŻOWANIACH



Fot: KPP Mława

POLICJA APELUJE O OSTROŻNOŚĆ. — WŚRÓD GŁÓWNYCH PRZYCZYN WYPADKÓW, ZAISTNIAŁYCH NA TERENIE POW. MŁAWSKIEGO W 2022 ROKU, BYŁO NIEUDZIELENIE PIERWSZEŃSTWA PRZEJAZDU. WYJEŹDŻAJĄC Z DROGI PODPORZĄDKOWANEJ NALEŻY UPEWNIĆ SIĘ O BEZPIECZEŃSTWIE TEGO MANEWRU — MÓWI ASP. SZT. ANNA PAWŁOWSKA Z MŁAWSKIEJ POLICJI. CZYTAJ WIĘCEJ NA STR. 3.

PIERWSZE „TRZYNASTKI” TRAFIĄ PRZED WIELKANOCĄ

SPOŁECZEŃSTWO ||

S. 2



■ Pierwsze „trzynastki” trafią do emerytów i rencistów jeszcze przed Świętami Wielkanocnymi. Aby otrzymać to świadczenie nie trzeba składać żadnego wniosku, Zakład Ubezpieczeń Społecznych zrobi to automatycznie.

DZIAŁALNOŚĆ KULTURALNA PO 1905 ROKU

HISTORIA ||

S. 6-7



Przyjęcie w sali LUTNI w dniu otwarcia wystawy rolniczej w Mławie

■ „Wydarzenia rewolucji 1905 roku miały znaczący wpływ na ożywienie działalności kulturalnej w miastach na Mazowszu Północnym. Natenczas wybuchały najpierw strajki szkolne w gimnazjach rządowych, a następnie nawet w placówkach elementarnych...”

16 DRUŻYN ZAGRAŁO W JOKER CUP MŁAWA 35+

SPORT ||

S. 16



■ Do Mławy, na turniej organizowany przez Stowarzyszenie Joker Mława, przyjechało aż 16 ekip, m.in. z Torunia, Ostrołki, Płońska, Szczytna, Żuromina, Raciąża i Baboszewa.



REKLAMA

NOWE
OSIEDLE
W NIDZICY str. 4

MK OTACZAJ SIĘ PIĘKNYM,
ŻYJ KOMFORTOWO

11923niwn-d-M

ZUS: PIERWSZE „TRZYNASTKI” TRAFIĄ DO EMERYTÓW PRZED WIELKANOCĄ

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 4.04.2023 r. do 8.05.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl zostaną podane do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Wykazy obejmują n.w. nieruchomości:

- nr 130/36, obręb 10, o pow. 0,0022 ha, położoną przy ul. Sportowej,
- nr 4371/2, obręb 10, o pow. 0,1305 ha, położoną przy ul. Warszawskiej.

46230tm1-a-M

REKLAMA

ZUS wypłaca „trzynastki” razem ze świadczeniami przysługującymi za kwiecień. To znaczy, że emeryci i renciści otrzymają jeden przekaz lub przelew, który będzie sumą ich comiesięcznego świadczenia i „trzynastki” — informuje Wojciech Ści-

wiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Gdy termin płatności świadczenia wypada w sobotę, niedzielę lub w inne dni ustawowo wolne od pracy, to ZUS wypłaci je przed tym dniem wolnym. Jeśli na przykład termin płatności emerytury wypada 10 kwietnia, to emeryt otrzyma swoje świadczenie wraz z „trzynastką” jeszcze przed Świętami Wielkanocnymi.

— Pierwsza wypłata będzie dokonana 31 marca z uwagi na to, że 1 kwietnia wypada w sobotę. Ostatni termin przypada na 25 kwietnia. Wcześniejsza wypłata obejmie również te osoby, które otrzymują świadczenie do 10. dnia miesiąca. Pieniądże trafią do nich jeszcze przed Wielkanocą — dodaje rzecznik.

HARMONOGRAM

WYPŁAT TO: 1 KWIETNIA (WYPŁATA 31 MARCA), 5 KWIETNIA, 6 KWIETNIA, 10 KWIETNIA, 15 KWIETNIA, 20 KWIETNIA, 25 KWIETNIA.

„Trzynastkę” otrzymają świadczeniobiorcy, którzy mają prawo do wypłaty długoterminowego świadczenia na 31 marca. Zgodnie z obowiązującymi przepisami kwota netto trzynastej emerytury będzie uzależniona od kwoty świadczenia podstawowego, ponieważ będzie opodatkowana i oskładkowana na ogólnych zasadach



Fot. pixabay.com

przyjętych przy świadczeniu emerytalno-rentowym.

Rekordowa waloryzacja

Większość spośród ponad 10 mln rencistów i emerytów otrzymała już zwaloryzowane świadczenia. Od 1 marca świadczenia wzrosły o 14,8 proc. W tym roku waloryzacja jest kwotowo-procentowa z zastosowaniem gwarantowanej kwoty podwyżki w wysokości 250 zł brutto. Na przykład osoby, których świadczenie wynosiło 1338,44 zł, po waloryzacji otrzymują 250 zł więcej, czyli 1588,44 zł. W skali roku oznacza to podwyżkę w wysokości 3000 zł. Emerytura w wysokości 2000 zł wzrosła o 296 zł do kwoty 2296 zł, co oznacza dodatkowe 3552 zł w skali roku. Emeryci pobierający świad-

czenie w wysokości 3 tys. zł po waloryzacji dostają 3444 zł (wzrost o 444 zł). Przełoży się to na 5328 zł podwyżki w skali roku.

DZIĘKI WALORYZACJI DO KWOTY 1588,44 ZŁ BRUTTO WZROSŁA MINIMALNA RENTA Z TYTUŁU CAŁKOWITEJ NIEZDOLNOŚCI DO PRACY, RENTA RODZINNA I RENTA SOCJALNA.

Natomiast minimalna renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy od marca wynosi 1191,33 zł brutto, a świadczenie przedemerytalne 1600,70 zł brutto.

źródło: ZUS

przetarg

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2023 r. poz. 40 z późn. zm.), art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 pkt. 1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344) oraz zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2014 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2014 r. poz. 1490).

WÓJT GMINY RADZANÓW

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonych w gminie Radzanów.

Pozycja 1

Nieruchomość zabudowana położona w obrębie **Gradzanowo Zbęskie**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **231**, o powierzchni **0,0700 ha**, w tym B – 0,0700 ha. Przedmiotowa nieruchomość zabudowana jest budynkiem mieszkalnym o powierzchni użytkowej 65,50 m². Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod tereny zabudowy zagrodowej w gospodarstwach rolnych, hodowlanych, ogrodniczych i zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00037921/2 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń.

Cena nieruchomości 52.380,00 zł + 12.047,40 zł (23-proc. VAT) = 64.427,40 zł (brutto).

Wadium wynosi 6.442,74 zł.

Pozycja 2

Nieruchomość niezabudowana położona w obrębie **Ratowo**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **583/2**, o powierzchni **0,3300 ha**, w tym PsIV – 0,1300 ha, RIVb – 0,1600 ha, W-PsIV – 0,0200 ha, W-RIVb – 0,0200 ha. Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod tereny zabudowy usługowej. Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00047440/9 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń.

Cena nieruchomości 57.470,00 zł + 13.218,10 zł (23%-proc. VAT) = 70.688,10 zł (brutto).

Wadium wynosi 7.068,81 zł.

Przetarg na nieruchomość odbędzie się w dniu **10.05.2023 r.** o godz. **9.00** pokój nr **20** w Urzędzie Gminy Radzanów.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie organizatorowi przetargu wadium w podanej wysokości do dnia **04.05.2023 r.** wyłącznie na rachunek:

Bank Spółdzielczy w Raciążu o. Szreńsk, nr 55 8233 1014 0007 0120 2011 0004.

O dotrzymaniu wyznaczonego terminu świadczy data wpływu wadium na ww. konto.

WÓJT GMINY RADZANÓW
Przemysław Pakuszewski

47230tm1-a -P

nowy kurier
mławski.pl

e-mail: redakcja@kuriermławski.pl
www.kuriermławski.pl

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.,
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7,
tel. (89) 539 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIAZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY



DWIE OSOBY TRAFIŁY DO SZPITALA

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie zdarzenia drogowego, w którym ranne zostały dwie pasażerki, mieszkanki Nidzicy. — Do wypadku doszło w sobotę 25 marca w południe, na skrzyżowaniu ul. Padlewskiego w Mławie z krajową „siódmką”. Kierujący byli trzeźwi — mówi asp. szt. Anna Pawłowska z mławskiej policji.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń interwenujących policjantów, kierująca lancją mieszkanka Nidzicy, wyjeżdżając z ul. Padlewskiego na drogę krajową nr 7, w kierunku Nidzicy, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu kierującemu volkswagenem — relacjonuje rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

— KIEROWCA
VOLKSWAGENA,
MIESZKANIEC POW.

NIDZICKIEGO, JECHAŁ
OD STRONY NIDZICY.
DOSZŁO DO ZDERZENIA
BOCZNEGO POJAZDÓW.
UCZESTNICY WYPADKU
WYSZLI Z SAMOCHODÓW
O WŁASNYCH SIŁACH.
RANNE ZOSTAŁY DWIE
PASAŻERKI LANCII,
KOBIETY ZOSTAŁY
PRZEWIEZIONE DO
SZPITALA W MŁAWIE.

Jeszcze tego samego dnia opuściły szpital. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji — dodaje asp. szt. Anna Pawłowska.

Policja apeluje o ostrożność. — Wśród głównych przyczyn wypadków, zaistniałych na terenie pow. mławskiego w 2022 roku, było nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu. Wyjeżdżając z drogi podporządkowanej należy upewnić się o bezpieczeństwie tego manewru. Brak uwagi i koncentracji, zła ocena sytuacji na drodze, niestosowanie się do znaków i sygnałów drogowych, brawura, mogą doprowadzić do groźnych skutków wypadku — zauważa oficer prasowa mławskiej policji.

red, źródło: KPP Mława



Fot: KPP Mława

Do wypadku doszło na skrzyżowaniu ul. Padlewskiego w Mławie z krajową „siódmką”

REKLAMA

komunikat

2023-04-04

GPP6721.2.2023.AD

OGŁOSZENIE Burmistrza Miasta Mława o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2022 r. poz. 503) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Mława uchwały nr XLVIII/627/2023 z dnia 7 marca 2023 r. o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „**Kozielsk**” dla terenu cmentarza komunalnego oraz obszarów sąsiednich pomiędzy ul. Nowowiejską, drogą ekspresową S7, ul. Piaskową, d. drogą krajową nr 7, ul. Warszawską oraz ul. Okólną.

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

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko na piśmie. Wnioski należy składać z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której wniosek dotyczy, do Burmistrza Miasta Mława w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 27.04.2023 r.**

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

Wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

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

komunikat

Zawiadomienie STAROSTY MŁAWSKIEGO z dnia 28.03.2023 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2023 r., poz. 162 ze zm.) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2022 r., poz. 2000 ze zm.)

zawiadamiam

że w dniu 28.03.2023 r. została wydana decyzja Starosty Mławskiego nr 1/2023 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji w ramach zadania pn. „Rozbudowa drogi powiatowej nr 2349 Żurominek – Stupsk, etap II, od km 1+939,00 do km 3+860,00” – kat. obiektu IV, XXV, XXVI, XXVIII wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego na działkach o numerach ewid. 26, 27, 31, 43, 44, 121, 158/2, 158/4, 158/5, 158/27, 159, 175, 179/2, 179/4, 186/1, 187/2, 202/14, 202/15, 202/16, 208, 214, 215, 225, 226, 229, 230/1, 280, 337, 377, 379, 386/1, 386/2, 387, 431, obręb nr 0008 Dunaj, jednostka ewidencyjna 141306_2 Stupsk, gmina Stupsk, powiat mławski, województwo mazowieckie.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, pok. 13, w godz. 8.00-16.00 (tel. 23 654 33 11) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Odw. decyzji służy stronom postępowania prawniесienia odwołanie do Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

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

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

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

Zamieszkać w Nidzicy

MK INWESTYCJE R. MENDALKA, M. KELLER to spółka deweloperska z Działdowa, która w naszym mieście rozpoczęła przedsięwzięcie deweloperskie pod nazwą **MAZURIA EKO PARK** w Nidzicy, przy ulicy Sportowej.

Jak potwierdził nam przedstawiciel Dewelopera, pierwsze zadanie inwestycyjne, czyli budowa i sprzedaż budynku nr 1, realizowane jest od listopada 2022 r. Przedsięwzięcie Deweloperskie realizowane będzie w ośmiu etapach. Siedem etapów dotyczyć będzie budowy każdego z siedmiu budynków mieszkalnych wielorodzinnych, jeden etap będzie dotyczył natomiast wybudowania placu zabaw, boiska rekreacyjnego oraz obiektów małej architektury.

Na stronie internetowej www.mkinwestycje.com można zapoznać się dokładnie z inwestycją: od wielu wizualizacji osiedla mieszkaniowego, do kart mieszkań, a także statusu sprzedaży lokali mieszkalnych.

Od listopada 2022 r. można kontaktować się z biurem sprzedaży mieszkań na ulicy Ratuszowej 2 w Nidzicy (w budynku Starej Winiarni), by poznać i ustalić szczegóły dotyczące zakupu własnego mieszkania. Na miejscu pracownicy udzielą odpowiedzi na wszelkie pytania związane z zakupem własnego lokum.

Dla mieszkańców Nidzicy i okolic jest to świetna propozycja, by zostać właścicielem swojego wymarzonego mieszkania. Inwestycja charakteryzuje się najwyższą jakością, a także świetną lokalizacją, pełną ciszą i spokojem, z możliwością bezpośredniego i szybkiego dojazdu do centrum.

Jak podkreśla Deweloper Marcin Keller, **MAZURIA EKO PARK** to osiedle, które jest znakomicie dopracowane we wszelkich aspektach. Wyjątkowa architektura, kolory i ich zestawienie to tylko kilka przesłanek sprawiających, iż osiedle jest bardzo efektowne, eleganckie, a także komfortowe. Budynki przy ul. Sportowej zachwycają dzięki nowoczesnym detalom części wspólnych, przestronnym mieszkaniom czy ciekawej roślinności.

Deweloper przygotował ciekawą ofertę mieszkań, w której znajdują Państwo bardzo funkcjonalne, a także dostosowane do potrzeb klienta lokale. Do wyboru będą mieszkania o powierzchni **od 35,48 m² do 65,74 m²**. Każdy budynek składa się z sześciu kondygnacji naziemnych i jednej podziemnej, na której zaprojektowano przestronną halę garażową. Dla wygody mieszkańców w budynku przewidziano funkcjonalne komórki lokatorskie (gratis do mieszkania).

Jak poinformował nas jeden z Deweloperów Robert Mendalka: „Cały kompleks składać się będzie z **7 budynków**, które zapewnią mieszkańcom Nidzicy i okolic aż 497 mieszkań. Każdy budynek wyposażony będzie w dwie cichobieżne windy pozwalające bezproblemowo przemieszczać się pomiędzy piętrami. W każdym budynku na sześciu kondygnacjach znajdować się będzie **71 mieszkań**. Do większości mieszkań znajdujących się na parterze przynależą będą prywatne ogródki o bardzo dużej powierzchni (od 78 m² do 221 m²) lub tarasy, zaś mieszkania na wyższych kondygnacjach będą posiadać przestronne balkony, które pozwolą cieszyć się ciszą, spokojem, zielenią czy świeżym powietrzem w granicach własnego mieszkania”.

Warto także wspomnieć, iż na terenie kompleksu znajdować się będzie pełnowymiarowe boisko wielofunkcyjne, siłownia zewnętrzna, street workout, minipark linowy oraz plac zabaw. Strefa ta zaprojektowana jest ze szczególną dbałością o wykończenie oraz z troską o bezpieczeństwo użytkowników. Miejsce jako strefa ćwiczeń, wypoczynku i spotkań przyszłych mieszkańców dostosowane jest do potrzeb dzieci, dorosłych, a także seniorów, osób początkujących oraz zaawansowanych sportowców.

Dodatkowym atutem osiedla będzie to, że przyszli właściciele zaoszczędzą, gdyż dzięki zastosowaniu nowoczesnych technik budowy oraz materiałów wysokiej jakości, a także **paneli fotowoltaicznych** mieszkanie będzie dużo tańsze w utrzymaniu ze względu na niższe koszty podgrzania ciepłej wody użytkowej oraz częściowego zasilania oświetlenia w częściach wspólnych budynku, hali garażowej i części oświetlenia zewnętrznego terenu przynależnego do budynku.

Spółka deweloperska związana jest od lat z nowoczesnymi realizacjami osiedli mieszkaniowych m.in. w Działdowie, Żurominie czy w Rypinie. Właściciele firmy usatysfakcjonowali swoimi inwestycjami już wielu mieszkańców, ponieważ posiadają doświadczenie w branży deweloperskiej oraz budownictwie mieszkaniowym czy wielorodzinnym.

Osiedle **MAZURIA EKO PARK** może być Twoją życiową ostoją, niewątpliwie wygodnym miejscem do życia połączonym ze spokojem i ciszą, z możliwością bezpośredniego i szybkiego dojazdu do centrum.



MK
INWESTYCJE

OTACZAJ SIĘ PIĘKNEM,
ŻYJ KOMFORTOWO




 Sprawdź ofertę na stronie internetowej www.mkinwestycje.com
 bądź zadzwoń i umów się na spotkanie (tel. 730 207 609)
 w biurze przy **ul. Ratuszowej 2, 13-100 Nidzica**


ZAINSPIRUJ SIĘ TWÓRCZOŚCIĄ VICTORA YOUNGA I WEŹ UDZIAŁ W KONKURSACH

KULTURA Miejski Dom Kultury, Urząd Miasta Mława oraz Fundacja For Art zapraszają do wzięcia udziału w konkursach inspirowanych twórczością znanego na całym świecie kompozytora Victora Younga, w którego życiorysie przewija się wątek mławski.

W tym roku ponownie, oprócz konkursu plastycznego „Malowanie muzyką” zapraszamy także do wzięcia udziału w konkursie literackim pt. „Gdzie są skrzypce Younga?” – informuje Miejski Dom Kultury w Mławie. Konkurs plastyczny skierowany jest do uczniów szkół podstawowych: dzieci klas 0-III (tu zgłoszenia prac mogą dokonywać także dzieci grup „0” z placówek przedszkolnych), uczniów klas IV-VI,

młodzieży klas VII-VIII oraz osób dorosłych.

Zgłoszenia do konkursu literackiego mogą przysyłać uczniowie klas IV-VI oraz VII-VIII szkół podstawowych, młodzież szkół średnich oraz osoby dorosłe.

— Prace na oba konkursy można nadsyłać pocztą w nieprzekraczalnym terminie do 11 maja 2023 r. na adres: Miejski Dom Kultury w Mławie, ul. Stary Rynek 13, 06-500 Mława z dopiskiem: III Ogólno-

polski Konkurs Literacki pt. „Gdzie są skrzypce Younga?” lub V Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Malowanie muzyką”. Prace można także składać bezpośrednio w recepcji Miejskiego Domu Kultury, a na konkurs literacki przesyłać również drogą mailową na adres: sekretariat@mdkmlawa.com. Regulaminy i karty zgłoszenia dostępne na stronie mdkmlawa.com — dodają organizatorzy.

red, źródło: MDK Mława



ZGŁOSZENIA DO KONKURSU LITERACKIEGO MOGĄ PRZESYŁAĆ UCZNIOWIE KLAS IV-VI ORAZ VII-VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH, MŁODZIEŻ SZKÓŁ ŚREDNICH ORAZ OSOBY DOROSŁE.

REKLAMA

Dla chrześcijan Wielkanoc to przywołanie ofiary Chrystusa, który został ukrzyżowany dla odkupienia naszych grzechów i po trzech dniach zmartwychwstał, ofiarując nam życie wieczne. To najważniejsze i najstarsze święto dla katolików. Cała symbolika tych świąt odwołuje się do triumfu Jezusa nad śmiercią oraz nadziei, którą daje wszystkim wiernym. Właśnie nadziei. Ostatnie lata to trudny okres. Pandemia, wojna na Ukrainie, kryzys energetyczny i gospodarczy. To tylko niektóre czynniki mające niekorzystny wpływ na nasze życie. Obawa, niepewność, zwątpienie. Święta Zmartwychwstania Pańskiego są na to lekiem. Dzięki nim możemy odzyskać nadzieję na lepsze jutro, poczuć magiczną siłę rodzącego się nowego życia, lepszego życia. Zamykając oczy, każdy z nas bez trudu zobaczy obrazy z przeszłości. Wielkanoc. Palmy, własnoręcznie wykonane pisanki, kraszanki, koszyczek ze święconką, rezurekcje i śniadanie wielkanocne w rodzinnym gronie. To nasza tradycja, głęboko zakorzeniona wiara i właśnie nadzieja. Z okazji tych Świąt chcę złożyć szczególne wyrazy uznania dwóm najstarszym stowarzyszeniom na polskiej wsi: Kołom Gospodyń Wiejskich i Ochotniczemu Strażom Pożarnym. To one jak żadne inne grupy społeczne kultywują i uświetniają obrzędy religijne i ludowe Świąt Zmartwychwstania Pańskiego. Pisaki, kraszanki, palmy, baby wielkanocne i mazurki wychodzące spod rąk gospodyń to dzieła sztuki. Błyszczące hełmy i odświętne mundury strażaków ochotników przy Grobie Pańskim wzbudzają respekt, a jednocześnie podziw naszych pociech. No i jeszcze śmigus-dyngus to już wyłącznie domena Strażaków.

Zapytacie, dlaczego KGW i OSP cieszą się moją wyjątkową estymą. Nie będę ukrywać. Jestem gospodynią wiejską w KGW Regimin, a męska część mojej rodziny była od pokoleń zaangażowana w służbie OSP. W całym moim okręgu wyborczym, płocko-ciechanowskim, mam wiele zaprzyjaźnionych Kół Gospodyń Wiejskich i jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych. Nieskromnie powiem, że ze skutkiem od wielu lat im pomagam.

Szanowni Państwo, z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego przyjmijcie najserdeczniejsze życzenia zdrowych, spokojnych, radosnych i rodzinnych świąt od Posta, który jest zawsze blisko Was i dla Was.

Posel na Sejm RP

Anna Cichelska

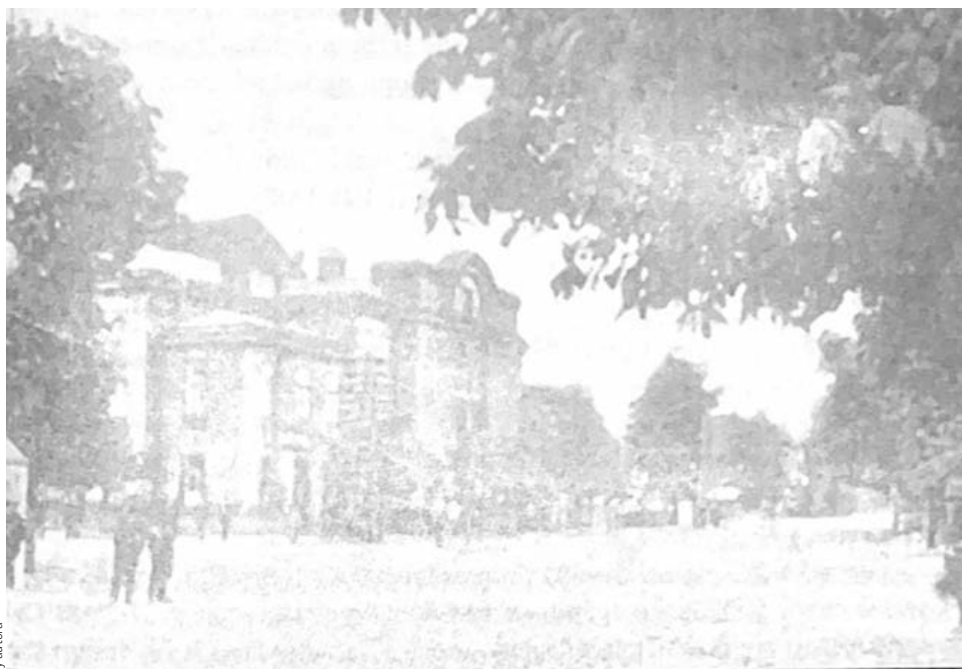


DZIAŁALNOŚĆ KULTURALNA PO 1905 ROKU

WYDARZENIA
REWOLUCJI 1905
ROKU MIAŁY
ZNACZĄCY
WPŁYW NA
OŻYWIENIE
DZIAŁALNOŚCI
KULTURALNEJ
W MIASTACH
NA MAZOWSZU
PÓŁNOCNYM.
NATENCZAS
WYBUCHAŁY
NAJPIERW
STRAJKI SZKOLNE
W GIMNAZJACH
RZĄDOWYCH,
A NASTĘPNIE
NAWET
W PLACÓWKACH
ELEMENTARNYCH.
DOMAGANO SIĘ
WPROWADZENIA
JĘZYKA
POLSKIEGO
DO URZĘDÓW,
SPÓŁSZCZENIA
SZKÓŁ ORAZ
INNYCH SWOBÓD
NARODOWYCH.

Organizowano liczne manifestacje patriotyczne, w kościołach śpiewano typowo polskie pieśni religijne tj. „Boże, coś Polskę”. Manifestacje w miasteczkach północnomazowieckich organizowała zarówno Narodowa Demokracja, jak i Polska Partia Socjalistyczna. Był to okres, kiedy uświadomieni Polacy podjęli walkę z władzą rosyjską nie tylko o język polski w szkołach i biurach, o polski samorząd, ale też i o autonomię Królestwa. Odwilż i bądź, co bądź okresowe załamanie się absolutyzmu carskiego wymusiło złagodzenie kursu wobec społeczeństwa polskiego. Spowodowało także utworzenie na Mazowszu licznych organizacji społecznych typu gospodarczego (spółki, kółka towarzyskie), kulturalnego i oświatowego. Powstała również spora liczba stowarzyszeń, zrzeszeń i szkół z wykładowym językiem polskim.

W Pułtusk w 1906 roku zaczął swoją działalność Oddział Towarzystwa Kultury Polskiej. Celem niniejszego Towarzystwa było propagowanie polskiej kultury wśród społeczeństwa miasta poprzez tworzenie różnych form działania tj. odczyty, wykłady, wieczorki dyskusyjne, a także przez powoływanie do istnienia kółek rolniczych, ochronek, szkół początkowych, domów kultury oraz resurs robotniczych. Pod koniec 1907 roku Pułtuski Oddział Towarzystwa Kultury Polskiej liczył 90 członków. Ze składek członkowskich założono bibliotekę, której księgozbiór liczył 495 woluminów i stopniowo się powiększał oraz czytelnię. W 1911 roku zbior



Gmach teatru w Pułtusk w początku XX w.

ry biblioteczne liczyły 1084 pozycje książkowe i pod względem mnogości tomów dały się jedynie wyprzedzić bibliotekom Towarzystwa Kultury Polskiej w Płocku i Radomiu. Do najpopularniejszych form działalności Towarzystwa należy jednak zaliczyć wykłady, odczyty oraz dyskusje. Początkowo zainteresowano się zagadnieniami typowo przyrodniczymi, rolniczymi, a także literackimi. Od 1911 roku zaczęła dominować tematyka społeczno - polityczna. TKP zapraszało do Pułtusk znanych prelegentów warszawskich. W tymże roku odczyty wygłosili: Maria Stołyhwo - „Architekci wśród zwierząt”, Jan M. Muszkowski - „Lew Tołstoj”, Czesław Mejro - „Co to jest kultura?”, Stefan Ehrenkreutz - „Wilhelm Tell”, Czesław Majero - „Tłum”, Eugeniusz Sokołowski - „Fryderyk Wielki”, Edmund Zalewski - „Jan Matejko” oraz Anna Czerwińska - „Parlamentaryzm w dawnej Polsce”.

Należy również dodać, że grupa inteligencji puł-

tuskiej zaangażowana w prace Towarzystwa nawiązała współpracę z grupą rosyjskich rewolucjonistów, której przewodził Paweł Piotrowicz Kisielenko, przysłany do Pułtusk przez Kalinina.

W 1910 roku został zbudowany i oddany do użytku, głównie dzięki wysiłkowi pułtuskiego społeczeństwa Dom Ludowy, zwany początkowo „Nowym Teatrem”. Jego działalnością zarządzał Oddział TKP w Pułtusk, a oficjalne otwarcie nastąpiło 15 maja 1910 roku spektaklem „Na jedną kartę” według Henryka Sienkiewicza. Warto zaznaczyć, że oprócz wystawiania spektakli teatralnych w 1915 roku salę teatralno - widowiskową budynku przekształcono w pomieszczenie do wyświetlania filmów. W ten sposób powstało kino, którego właścicielem był Jan Gliński, a pierwszy seans filmowy kina niemego odbył się 15 czerwca 1915 r. Jak pisał prof. dr hab. Ryszard Juskiewicz: „Trzeba pamiętać, że kino ówczesne nie należało do

cudów techniki. Obrazy na ekranie pokazywały się niekiedy w zwolnionym tempie lub w dziwnym galopie, w zależności od operatora kręcącego korbką. Dźwięk z ekranu był podobny do obrazu, a więc stąd dyskretnie na podium była orkiestra, bądź tylko pianista, który wykonywał nie bez trudu modne melodie”.

Natomiast 8 sierpnia 1907 roku utworzono Dom Ludowy w Ciechanowie, a na imprezę inauguracyjną specjalny wiersz napisała Maria Konopnicka, która osobiście nie mogła przybyć. Obiekt stał się głównym ośrodkiem życia kulturalnego Ciechanowa. Powstał na bazie istniejącego od 1906 roku Ciechanowskiego Oddziału Towarzystwa Kultury Polskiej, założonego z inicjatywy wielkiego społecznika, aptekarza dra Franciszka Rajkowskiego. W momencie założenia Oddziału liczył on 170 członków wywodzących się głównie z inteligencji miasta i okolicy, a także spośród rzemieślników, pracow-

ników oraz aktywniejszych robotników fabrycznych. Byli wśród nich zarówno Polacy, jak i Żydzi. Do najaktywniejszych jego członków należeli: dr Rajkowski, Jadwiga Rajkowska - przewodnicząca Oddziału, Jan Konopnicki - syn Marii, dzierżawiący młyn od ordynacji opinogórskiej, położony w okolicy ul. 3 Maja, dr M. Zienkiewicz i jego żona Regina. Z Oddziałem TKP aktywnie współpracowali Aleksander Świętochowski, Ludwik Krzywicki i Stanisław Wojciechowski - późniejszy prezydent II RP. Dużym zainteresowaniem cieszyły się odczyty, wieczory literackie i artystyczne oraz akademie okolicznościowe. Nawet likwidacja TKP w 1913 roku przez władze carskie nie przerwała ożywionej działalności kulturalnej. W miejsce Oddziału powołano naprędce Stowarzyszenie „Lutnia”. Istotną rolę pełniła również bogato wyposażona biblioteka oraz zaopatrzona w około 30 tytułów czasopism czytelnia. Obie instytucje prowadzone były przez Marię Zakrzewską - Raniecką.

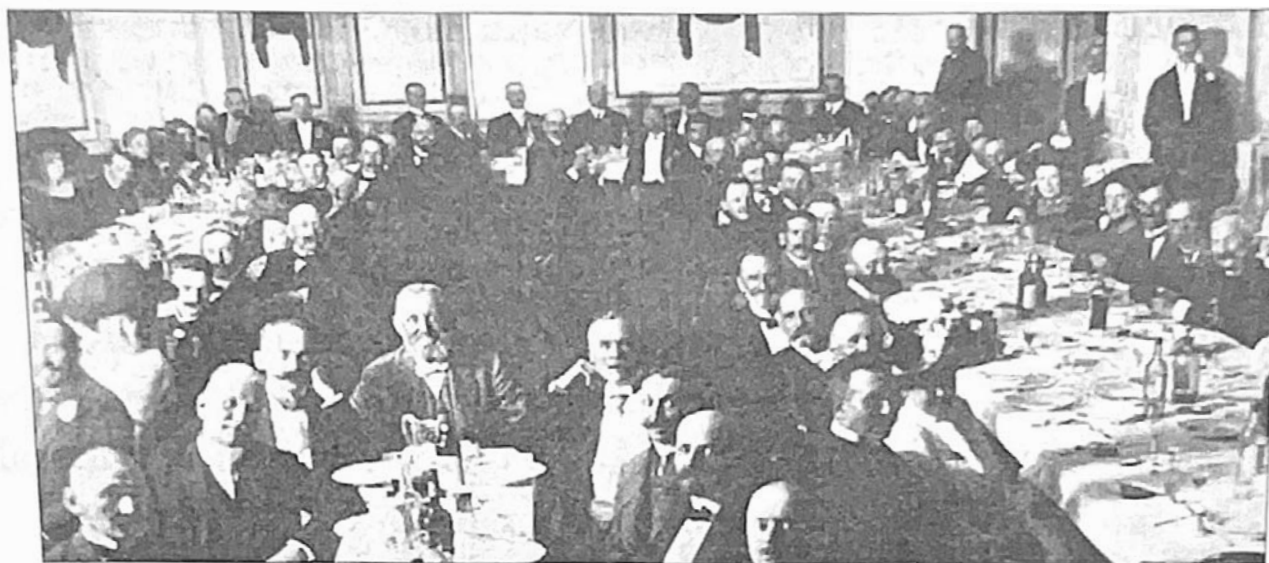
W Płońsku, gdzie częstym gościem był Teatr Płocki, grywający utwory Słowackiego („Mazepa”), Fredry („Zemsta”), „Śluby panieńskie”), Bałuckiego („Grube ryby”), Szekspira („Romeo i Julia”), Gogola („Rewizor”), obserwujemy na początku XX wieku żywe zainteresowanie teatrem. Płońszczanie zainspirowani odwiedzinami kolegów - aktorów z Płocka oraz innych sąsiednich miast doczekali się powstania własnego „teatru” amatorskiego. W 1916 roku zostało utworzone Towarzystwo Dramatyczne pod kierownictwem W. Wilczyńskiego-

go. Już wcześniej istniała w mieście orkiestra przy OSP oraz chór „Lutnia” z sekcjami: rzemieślniczą, robotniczą i młodzieżową.

Wymiar kulturalny i patriotyczny miała również działalność spółdzielcza. Wiele animatorów i sympatyków zdobyła sobie wśród zacnego społeczeństwa, głównie ziemi mławskiej. Przyciągnęła wielu znanych działaczy, społeczników i regionalistów.

**MŁAWSKIE
STOWARZYSZENIE
SPOŻYWCÓW „SPÓJNIA”
ROZPOCZĘŁO SWOJĄ
DZIAŁALNOŚĆ W 1909
ROKU. 2 LUTEGO
TEGOŻ ROKU ODBYŁO
SIĘ ZEBRANIE
ZAŁOŻYCIELSKIE, KTÓRE
SWOJĄ OBECNOŚCIĄ
UŚWIETNIŁ STANISŁAW
WOJCIECHOWSKI -
ZNANY WÓWCZAS
ANIMATOR
SPÓŁDZIELCZY.**

Zostało ono założone z inicjatywy pisarki Zuzanny Morawskiej, dra Alojzego Korzybskiego i Majera. Zaś w maju 1909 roku świeżo uformowana spółdzielnia utworzyła w mieście pierwszy sklep spółdzielczy z branży spożywczej. W roku następnym stowarzyszenie liczyło już 127 członków, a Zarząd stanowili: Piotr Misiewicz, Stanisław Urban i Mirosław Obuchowicz. Do 1913 roku „Spójnia” prowadziła wyłącznie sprzedaż artykułów spożywczych, wtedy to otwarto sklep tekstylny. Mławskie PSS „Spójnia” oprócz swojej działalności spółdzielczej prowadziło również bogatą działalność kulturalną. W 1917 roku na mocy Uchwały Zjazdu Pełnomocnika Związku Powszechnych Spółdzielni Spożywców w Mławie zorganizowano pierwszą, publiczną bibliotekę oraz czytelną. Placówka zaspokajała potrzeby nie tylko



Przyjęcie w sali LUTNI w dniu otwarcia wystawy rolniczej w Mławie

mieszkańców miasta, ale również okolicznych wsi. Biblioteka ta należała do nielicznych tego typu placówek o charakterze publicznym dawnego województwa warszawskiego. Jej powstanie było wydarzeniem niemal epokowym dla polskiej kultury i w ogóle polskości w mieście i okolicy. Była ona chlubą Mławskiego Stowarzyszenia Spożywców i dzieliła się na cztery działy: spółdzielczy, naukowy, dziecięcy i beletrystyczny. „Spójnia” wkrótce połączyła się ze Stowarzyszeniem Spółdzielczym „Swój”, które powstało 4 lata później. Z kolei w 1926 roku „Spójnia” wzmocniła się ponownie, tym razem przejmując istniejącą z inspiracji księdza Ignacego Krajewskiego, proboszcza parafii w Mławie - Wólce, Spółdzielnię „Produkt”.

Gwoli prawdy należy podkreślić, że wzorowym ogniskiem ruchu spółdzielczego był także Grudusk, wieś położona na skraju powiatu ciechanowskiego, pośrodku trójkąta miast Ciechanów - Mława - Przasnysz. Od 1905 roku rozwijała się tam pomyślnie działalność spółdzielcza i oświata rolnicza. Istniała mleczarnia udziałowa, spółdzielczy sklep spożywczy oraz kasa pożyczkowo-oszczęd-

nościowa z kapitałem 50 tysięcy rubli. Głównymi organizatorami gruduskiej spółdzielczości byli Ignacy Bojanowski - właściciel folwarku Grudusk oraz ksiądz P. Kalinowski - proboszcz tamtejszej parafii. Zapewne nader sprzyjającymi warunkami do uruchamiania licznych przedsięwzięć np. dochodowa uprawa buraka cukrowego, były przede wszystkim żyzne gleby w okolicy oraz szlachetne korzenie i patriotyczny charakter zaangażowanych w działalność właścicieli wsi.

**W TYM MIEJSCU
WARTO ZAZNACZYĆ,
ŻE PIERWSZE
STOWARZYSZENIE
SPOŻYWCZE NA
TERENIE ZIEM POLSKICH
POWSTAŁO W 1869
ROKU W WARSZAWIE,
NIEPEŁNA PIĘĆ LAT
PO KLĘSCIE POWSTANIA
STYCZNIOWEGO.**

Jak podaje Andrzej Papierowski: „Hasła działaczy warszawskich zostały podjęte na gruncie Płocka. W 1869 roku doszło bowiem do założenia spółdzielni pod nazwą Towarzystwo Spożywcze i Kasa Pożyczkowa <Zgoda> w Płocku”.

Ponadto wśród licznych organizacji oraz instytucji

społecznych i kulturalnych w Mławie w 1906 roku powstało, jako pierwsze w tej części Mazowsza - kino „Wenus” zwane wówczas iluzjonem, wyświetlające filmy nieme, jedynie ilustrowane muzycznie. Około czterech lat później na wzór „Lutni” utworzono w mieście „Resursę Rzemieślniczą”. Organizacja początkowo stanowiła poważną konkurencję dla „Lutni”, jednak z czasem jej działalność traciła na znaczeniu, nie odgrywając większej roli w życiu miasta, natomiast zapisując się chlubnie w środowisku rzemieślniczym. Nawiasem mówiąc, mławska „Lutnia”, założona już w 1901 roku była pierwszą tego typu organizacją w tej części Mazowsza i już w pierwszych latach swojej działalności mogła poszczycić się salą widowiskową na 200 miejsc, prowadzeniem własnego chóru pod batutą Wacława Szwejkowskiego, amatorskiej orkiestry symfonicznej oraz orkiestry mandolinistów. Prowadziła także własną czytelną i bibliotekę.

Warto pamiętać, że dodatkowo Towarzystwo Rolnicze na początku XX wieku organizowało w małych miastach powiatowych pokazy i wystawy rolnicze. Głównym ich celem była prezentacja produktów rolnych i wyrobów przemy-

słowych dla potrzeb rolnictwa. Ekspozycje te trwały niekiedy nawet miesiąc i gromadziły tysiące osób miejscowego społeczeństwa, które miało okazję podziwiać również wyroby przemysłu ludowego i rzemiosła wiejskiego jak: garncarstwo, stolarstwo, kowalstwo. Młodzież dawała wówczas przedstawienia sztuk teatralnych, a wieczorami grały orkiestry wojskowe. Wystawy stanowiły też doskonałą okazję do zaprezentowania się miasta na forum ogólnym, ponieważ były relacjonowane przez prasę. W Mławie wystawa taka otwarta została w połowie lipca 1911 roku. Organizatorem jej było Ciechanowskie Okręgowe Towarzystwo Rolnicze, a „prezesem wystawy” Bronisław Klicki, właściciel majątku Windyki oraz znany działacz społeczny i oświatowo - kulturalny. Przemawiający podczas otwarcia prezes Centralnego Towarzystwa Rolniczego ks. Seweryn Czetwertyński powiedział:

**„WYSTAWA
PRZEDSTAWIA SIĘ
NIEZWYKLE OKAZALE
I JEST RZECZYWIŚCIE
PRAWIE CAŁKOWITYM
OBRAZEM ZIEMI
MŁAWSKIEJ, OBRAZEM
PRZYRODY, PRACY LUDU
I INTELIGENCJI”.**

Natomiast niektóre miejsca pokazów sprawiały naprawdę wrażenie pierwszorzędnej wystawy europejskiej. Na gęsto ustawionych i wysokich masztach powiewały białe - czerwone flagi.

Należy również wymienić szereg innych, ważniejszych instytucji i organizacji społecznych, filantropijnych, spółdzielczych, czy sportowych, funkcjonujących przed wybuchem I wojny światowej w miasteczkach północnomazowieckich. Były to na przykład - w Puławach: Kasa Pożyczkowa Przemysłowców Puławskich, puławska filia Towarzystwa Św. Wincentego Paulo Stowarzyszenie Robotników Chrześcijańskich, Puławski Klub Rzemieślniczy, Stowarzyszenie Cyklistów, Koło Sportowe, Puławskie Towarzystwo Wioślarskie; w Ciechanowie: Towarzystwo Dobroczynności, Towarzystwo Cyklistów, Klub Robotniczy, Bank Spółdzielczy, kino „Iluzjon - Oaza”, Koło „Victoria”; w Makowie: Towarzystwo Drobnego Kredytu, Spółdzielnia Spożywców „Jutrzenka”, Bank Powszechny, Towarzystwo Kredytowe Ziemskie.

Prężnie rozwijające się życie społeczne i kulturalne miast północnomazowieckich, angażujące w swoich szeregach ludzi o zamiłowaniach regionalnych, patriotycznych, ludzi przepełnionych ideałami, myślami o wolnej Polsce nastawione było przede wszystkim na walkę z rasyfikacją i pokazaniu zaborcy, kto jest gospodarzem tych ziem. Szereg organizacji miało przekonywać, że tu jest Polska ze swoją kulturą, tradycją i językiem.

Michał Nowakowski, historyk,
nauczyciel, samorządowiec,
członek Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Mławskiej

Pełnych nadziei, wiary i miłości Świąt Wielkanocnych

W ten szczególny czas życzymy
Państwu mnóstwa chwil radości,
spędzanych w gronie rodzinnym
w zdrowiu i spokoju.

Niech Zmartwychwstanie Pańskie,
które niesie odrodzenie,
da siłę do pokonywania trudności
i pozwoli z ufnością
patrzyć w przyszłość.

Przewodniczący Rady Gminy
Wieczfnia Kościelna
Krzysztof Marcin Chmielewski

Wójt Gminy
Wieczfnia Kościelna
Mariusz Gębala

wraz z Radnymi i Pracownikami

41230tm1-a-M

REKLAMA



*Z okazji nadchodzących świąt Wielkiejnocy
życzymy Państwu wszystkiego, co najlepsze:
zdrowia, rodzinnego ciepła, pogody ducha
oraz radosnego przeżywania tego wyjątkowego czasu.*

Sławomir Kowalewski
Burmistrz
Miasta Mława

Lech Prejs
Przewodniczący
Rady Miasta

Mława, kwiecień 2023 r.



KONIECZNIE WYSTAW TWARZ DO SŁOŃCA

Po okresie jesienno-zimowym organizm potrzebuje witaminy D. Nawet zbilansowana i zróżnicowana dieta nie jest w stanie zapewnić całkowitej dziennej dawki tej witaminy, ponieważ to synteza skórna jest jej głównym źródłem dla organizmu.

Najnowsze zalecenia dotyczące profilaktyki i leczenia niedoborów witaminy D u dzieci i dorosłych w Polsce opracował zespół naukowców reprezentujących polskie i międzynarodowe towarzystwa medyczne oraz krajowi konsultanci specjalistyczni. Ich konsensus, autorstwa prof. Pawła Płudowskiego i całego zespołu, opubli-

kowano właśnie w czasopiśmie „Nutrients”.

W opracowaniu aktualnych wytycznych uczestniczył prof. Carsten Carlberg, światowej sławy badacz witaminy D, obecnie lider grupy naukowej zajmującej się nutrigenomiką w Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie.

– NIE MOŻEMY POLEGAĆ NA DIECIE JAKO JEDYNYM ŹRÓDŁE WITAMINY D – NAWET TA ZBILANSOWANA I ZRÓŻNICOWANA NIE WYSTARCZY, DLATEGO W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM KAŻDY POWINIEN SUPLEMENTOWAĆ WITAMINĘ D – WSKAZAŁ PROF. CARLBERG JAKO NAJWAŻNIEJSZE PRZESŁANIE PUBLIKACJI.

POTRZEBNA OD URODZENIA

Najbardziej znanym działaniem witaminy D jest utrzymywanie odpowiedniego poziomu wapnia w organizmie, aby utrzymać prawidłową strukturę kości. – Jest to główny powód, dla którego każde dziecko powinno być suplementowane witaminą D od urodzenia – zarówno zimą, jak i latem. Ponadto witamina D jest ważna dla „treningu” naszego układu odpornościowego, tak aby działał on efektywnie w przypadku infekcji mikrobów, ale nie reagował nadmiernie w przypadku możliwych reakcji autoimmunologicznych – tłumaczył prof. Carsten Carlberg.

Długotrwały deficyt witaminy D może prowadzić do chorób kości – krzywicy u dzieci i osteomalacji u dorosłych. – Niedobór witaminy D

powoduje także wadliwe działanie układu odpornościowego, prowadząc m.in. do zwiększonej podatności na choroby zakaźne czy choroby autoimmunologiczne – powiedział badacz.

Prof. Carlberg dodał, że dla przeciętnego Polaka poziom witaminy D (czyli poziom 25-hydroksywitaminy D3 w surowicy krwi) określający niedobór definiuje się poniżej 50 nM (20 ng/ml), chociaż każdy człowiek cechuje się inną wrażliwością na witaminę D.

A JEŚLI DIETA NIE WYSTARCZY?

Naukowo udowodniono, że nawet zbilansowana i zróżnicowana dieta nie jest w stanie zapewnić całkowitej dziennej dawki zapotrzebowania organizmu na witaminę D, gdyż jej głównym źródłem jest synteza skórna w kontakcie z promieniowaniem UV. Jednak spędzanie dużej ilości czasu w pomieszczeniach, noszenie ubrań i stosowanie filtrów słonecznych, a także niska intensywność promieniowania słonecznego w miesiącach jesienno-zimowych przekłada się na liczne niedobory witaminy D w tym czasie.

Kluczowa jest więc dobrze dobrana suplementacja.

– PROPONUJĘ DOBRAĆ Dawkę dziennego zapotrzebowania na podstawie masy ciała – jeśli ważysz do 75 kg, przyjmuj codziennie (w okresie jesienno-zimowym) 2000 jednostek, a jeśli więcej – 4000 jednostek (ale nie więcej; to już jest maksymalna dawka) – WSKAZAŁ BADACZ.

Od kwietnia do września, warto wystawiać skórę do słońca (pamiętając o odpowiedniej ochronie przed poparzeniem słonecznym). – Ważna jest pora dnia. Najbardziej efektywne są dwie godziny przed i po zenicie słońca (godz. 11-15 w czasie letnim). W tym czasie 20-30 minut wystawienia twarzy i odkrytych ramion powinno wystarczyć. Oczywiście, za każdym razem unikając poparzeń słonecznych – powiedział prof. Carlberg.

Naukowiec dodał, że osoby, które nie spędzają wystarczającej ilości czasu na świeżym powietrzu nawet latem, powinny suplementować witaminę D przez cały rok.

POTRZEBNA EDUKACJA I POPULARYZACJA

Eksperti w opracowanych wytycznych zwracają szczególną uwagę na potrzebę edukacji

w zakresie suplementacji witaminy D w celach profilaktycznych, skierowaną przede wszystkim do towarzystw medycznych, personelu medycznego i decydentów odpowiedzialnych za politykę zdrowotną. Postulują także włączenie praktycznych wskazówek dotyczących profilaktyki i leczenia niedoboru witaminy D do codziennej praktyki.

– Edukacja w kwestiach zdrowotnych jest zawsze potrzebna i dobra na całym świecie. Dzięki stosowaniu się do zaleceń dotyczących zdrowego stylu życia możemy zyskać średnio 10 lat więcej życia w zdrowiu w połączeniu z mniejszymi kosztami opieki zdrowotnej – podkreślił naukowiec.

Podsumowując, prof. Carlberg przypomniał, że każdy, od października do marca, powinien suplementować witaminę D



Od kwietnia do września warto wystawiać skórę do słońca

(2000 lub 4000 jednostek/doba) w zależności od masy ciała, a dodatkowo, w godzinach południowych, wystawiać na 20-30 minut ramiona i twarz na słońce (jeśli świeci). A wraz z nadchodzącą wiosną tym bardziej warto korzystać ze słonecznej pogody.

Prof. Carsten Carlberg to światowej klasy biochemik specjalizujący się w badaniach nad witaminą D, które prowadzi od ponad 30 lat. Obecnie prof. Carlberg w ramach prestiżowego europejskiego grantu ERA Chair WELCOME2 tworzy w Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności

PAN w Olsztynie interdyscyplinarne Centrum Doskonałości wykorzystujące narzędzia nutrigenomiki do oceny wpływu odżywiania na (epi)genetyczne predyspozycje do tzw. chorób dietozależnych. Więcej na stronie projektu.

Źródło: Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie



– EDUKACJA W KWESTIACH ZDROWOTNYCH JEST ZAWSZE POTRZEBNA I DOBRA NA CAŁYM ŚWIECIE. DZIĘKI STOSOWANIU SIĘ DO ZALECEŃ DOTYCZĄCYCH ZDROWEGO STYLU ŻYCIA MOŻEMY ZYSKAĆ ŚREDNIO 10 LAT WIĘCEJ ŻYCIA W ZDROWIU W POŁĄCZENIU Z MNIJSZYM KOSZTAMI OPIEKI ZDROWOTNEJ – PODKREŚLIŁ NAUKOWIEC.

REKLAMA



Z okazji

Świąt Wielkanocnych

składamy najserdeczniejsze życzenia spokoju, radości, miłych spotkań w gronie rodziny i przyjaciół oraz nadziei w życiu i wiary w dobro. Niech tegoroczne Świąta Wielkanocne staną się dla was wszystkich okazją do pojednania i okazywania sobie miłości i szacunku.

FAST-FOL
Recycling

Święta Wielkanocne

to niezwykły czas zwycięstwa życia nad śmiercią.
Życzymy Państwu, aby Zmartwychwstały Chrystus obdarzył Was wieloma łaskami i zdrowiem.
Niech radość Wielkanocnego Poranka przyniesie wiele pomyślności, pokój i radość, które pozostaną wśród nas jak najdłużej.

Przewodniczący
Rady Powiatu Mławskiego
Jan Łukasik
wraz z Radnymi

Starosta Mławski
Jerzy Rakowski
wraz z Wicestarostą
Krystyną Zajac
i Pracownikami Starostwa



JEJ ŻYCIE JEST NAJWAŻNIEJSZE

Mąż, dumny ojciec i człowiek o dobrym sercu. Nie potrafi przejść obojętnie wobec ludzkiego nieszczęścia. Docenia to co ma, bo jak mówi, życie jest tak kruche, że trzeba cenić każdą chwilę. Rodzina i życie ludzkie jest dla niego największą wartością.

Pan Zbigniew ma 47 lat. To człowiek, który jest kochającym mężem i wspierającym ojcem. Choć pracuje zawodowo, zawsze ma czas by porozmawiać z dziećmi, pójść na spacer a nawet umówić się z żoną na randkę do kina. Docenia to co ma, bo jak mówi, życie jest tak kruche, że trzeba cenić każdą chwilę.

Rodzina jest najważniejsza

Pan Zbigniew i pani Katarzyna są małżeństwem od 21 lat. Poznali się i pokochali. Na świecie pojawiła się dwójka ukochanych i wyczekiwanych dzieci, które są całym światem rodziców.

— W życiu nic nie daje człowiekowi takiego szczęścia, jak dzieci i rodzina — zapewnia. — To największe szczęście i lekarstwo na wszystko, co złe w życiu. Dziś już wiem, że w życiu trzeba się cieszyć z małych rzeczy, bo wszystkie razem dają nam wielkie szczęście. Dla mnie szczęście to radość z codziennego życia. To cieszenie się każdą chwilą spędzoną z rodziną, przyjaciółmi oraz pomaganie sobie nawzajem. Szczęście znajduję też w pomaganiu innym. Nie ma nic lepszego, jak pomoc bliźniemu i zobaczenie radości w jego twarzy. Wiara, że ten dzień będzie dobry, a pod koniec dnia stwierdzić, że tak jest. Dajemy z żoną swoim dzieciom wiele miłości i uczymy je, że trzeba być dobrym człowiekiem, bo dobro zawsze wraca...

Diagnoza zabrzmiiała jak wyrok

Szczęście rodziny pękło jak bańka mydlana, kiedy pani Katarzyna wykryła

u siebie guza na piersi. Początkowo chciała umówić się na wizytę w bliżej nie określonym terminie, ale pan Zbigniew stanowczo powiedział, że pojadą do lekarza prywatnie. Już następnego dnia kobieta została przebadana. Lekarz nie miał dobrych wiadomości. Kolejne badania, biopsja i wyrok - nowotwór.

— BYŁEM Z ŻONĄ NA KAŻDYM BADANIU, WSPIERAŁEM JĄ, BO BARDZO SIĘ BAŁEM. CHYBA BYŁEM BARDZIEJ WYSTRASZONY NIŻ ONA — OPOWIADA.

— Kiedy okazało się, że Kasia musi przejść mastektomię prawej piersi wiedziałem, że muszę być silny za nas oboje... Dzieci były przerażone, że mama idzie do szpitala. Musiałem zająć się nimi, bo Ania miała 13 lat a Karol 10. Operacja się udała, potem była chemia i naświetlania — wspomina.

Cała rodzina, znajomi i przyjaciele wspierali panią Kasię i jej rodzinę. Każdy pomagał jak mógł. W ciężkich chwilach nie byli sami.

— Liczył się każdy gest, dobre słowo, modlitwa — mówi pan Zbyszek. — Wierzyliśmy, że wszystko się jakoś ułoży, że wygramy bitwę z tym przekłętym gadem.

Nauczyć się żyć od nowa

Niestety pani Kasia popadła w depresję. Nie potrafiła zaakceptować swojego wyglądu, nie chciała wychodzić ani spotykać się z rodziną i znajomymi.

— Wyc mi się chciało, gdy patrzyłem jak bardzo jest smutna. Pierw-



Pan Zbyszek i pani Kasia bardzo się kochają. Są ze sobą na dobre i złe, w zdrowiu i chorobie

sze dni po powrocie ze szpitala Kasia spędziła w sypialni — mówi pan Zbigniew. — Pomagałem jej się ubrać, myć, szykować jedzenie. Kasia nie chciała jednak pokazać blizny po operacji, choć zapewniałem, że dla mnie nadal jest tą samą kochaną osobą. Dopiero rozmowa z jej mamą pomogła i Kasia otworzyła się. Kiedy zobaczyłem ją naga, z blizną po piersi rozplakałem się... Tak bardzo ją kocham, że cały ten ból wziąłbym chętnie na siebie... Każdego dnia przełamywaliśmy kolejne bariery — mówi.

Pani Kasia miała 42 lata kiedy straciła pierwszą pierś. Z pomocą rodziny powoli wracała do zdrowia i wtedy przyszedł kolejny cios. W drugiej piersi pojawił się guz. Po raz kolejny kobieta musiała poddać się operacji i chemioterapii.

— Kiedy wróciła do domu była tak słaba, że bałem się jej dotknąć — opowiada pan Zbigniew. — Kąpałem ją,

przebierałem i przytulałem. Tak bardzo bałem się, że ją stracę. Nieraz moja mama pytała czy pomóc mi w pielęgnacji żony, ale ja odmawiałem. Chciałem robić to sam. Kasia czasem pytała mnie czy się jej nie brzydzę, bo już nie jest piękną, atrakcyjną kobietą, tylko „wrakiem”. Dla mnie była najpiękniejsza i najważniejsza. Tulilem ją w chwilach smutku, ocierałem łzy i robiłem wszystko to, co było trzeba. Każdego dnia zapewniałem, że kocham ją bez tych piersi, że to tylko kawałek mięsa, a ja kocham ją całą. Nie za wygląd, a za to jaka jest. To z nią chcę dzielić resztę życia, zesta- rzeć się, doczekać wnuków i pojechać do Włoch. Obiecałem, że jak wyzdrowieje to pojedziemy tam, gdzie marzyliśmy, że to będzie nasza podróż życia.

Kochać na dobre i złe

Przez dwa lata małżeństwo zmagало się z chorobą. Powoli pani Kasia wracała do zdrowia i prze-

wartościowała swoje życie. Postanowiła, że nie podda się rekonstrukcji piersi, zaakceptowała siebie taką jaką jest.

— Zdrowie jest najważniejsze — mówi. — Co mi po piersiach, najważniejsze, że żyję i mam przy sobie tak wspierających ludzi. To co mąż dla mnie zrobił, to największy dowód, że kocha się nie za wygląd. Kiedy patrzę w lustro to widzę inną osobę, jednak moje oczy nabrały znów blasku. Cieszę się każdego dnia, że został mi podarowany. Teraz musi być już lepiej, bo przecież nie może być cały czas źle. Mam cudowne dzieci, męża i marzenia! I w przyszłym roku planujemy pojechać na dwa tygodnie do Włoch! Mam po co i dla kogo żyć — dodaje.

Pani Kasia spotyka się często z innymi kobietami, które przeszły zabieg mastektomii. Wie, że wiele, tak jak ona, bardzo źle znosi chorobę i utratę piersi. Wspólne spotkania dają im siłę.

— Siła jest w nas, choć czasem w nią nie wierzymy — tłumaczy. — Po operacjach myślałam, że nie jestem już atrakcyjna, że mąż mnie zostawi, że jestem jakimś dziwadłem i że już nigdy nie będę się kochać z mężem. Jego cierpliwość, delikatność i miłość sprawiła, że pokonałam te bariery. Nawet seks smakuje teraz inaczej, bo umiemy wsłuchać się w swoje potrzeby i mamy do siebie większe zaufanie. Przetrwaliśmy trudny czas, wygraliśmy bitwę o życie i o nas. Mój mąż to mój najlepszy przyjaciel i wiem, że bez względu na wszystko mogę na niego liczyć.

Bezinteresowna pomoc

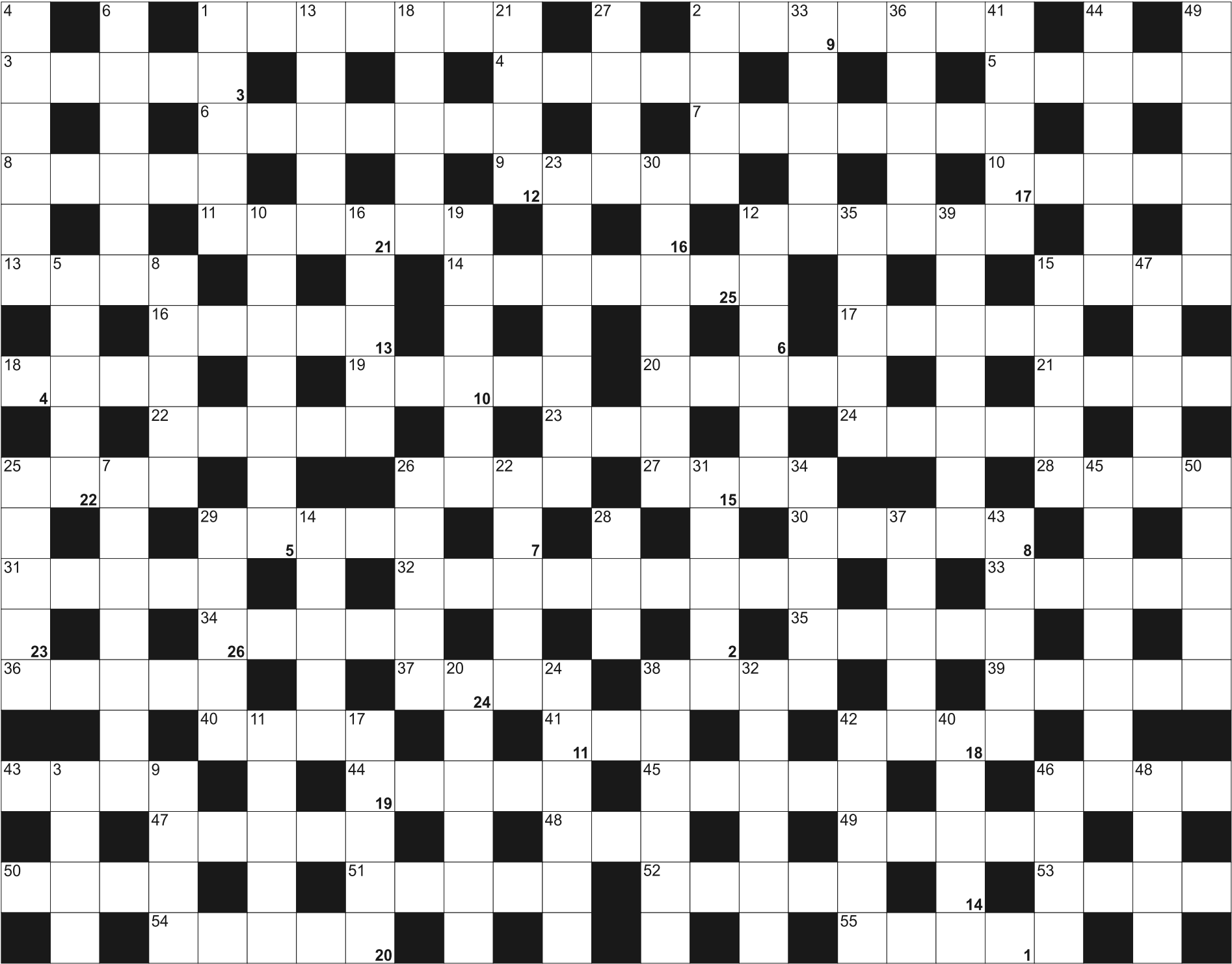
Pan Zbigniew nie oczekując niczego w zamian, pomaga ludziom w każdy możliwy sposób. Wspierał żonę, ale nie tylko. Nie potrafi patrzeć obojętnie na ludzką krzywdę i nieszczęście. Szczególnie gdy choroba i cierpienie dotyka dzieci. Sam jest ojcem i wie, że dla każdego rodzica zdrowie i szczęście dziecka jest najważniejsze.

— Szacunek i pomoc należy się każdemu, niezależnie kim jest i jaki ma status społeczny — mówi. — Pomaganie po prostu trzeba lubić, ja żadnej pracy ani przeciwności się nie boję. Pomaganie mam we krwi. Staram się żyć tak, żeby nikomu nie zaszkodzić, a wprost przeciwnie — pomóc, doradzić. Trzeba walczyć o swoje marzenia i pomagać innym, żeby oni też mieli szansę je zrealizować. No i trzeba mieć w życiu swoje pasje, bo jak bez nich żyć? Ja na pewno bym nie umiał! — zauważa.

Pan Zbigniew mówi, że teraz jest naprawdę szczęśliwy.

Joanna Karzyńska

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, utworzą rozwiązanie

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

POZIOMO: 1) łopátka żołnierza; 2) niższy od tenora; 3) placek z jaj, kolega naleśnika; 4) ponoć wszystkie prowadzą do Rzymu; 5) dzisiejsza nazwa starożytnej Smyrny, Turcja; 6) morze pomiędzy Australią i Nową Gwineą; 7) mieszkańiec Grenlandii; 8) skarbiec z baśni o Ali Babie; 9) to nieje na wiosnę; 10) paulini lub franciszkanie; 11) tkanka w kanale zęba; 12) zdrobniale Anna; 13) pustynia w Indiach i Pakistanie; 14) świadczy o czystości rasy psów; 15) słony biały ser z Grecji; 16) zasnąć, zapaść w sen; 17) część toru kolejowego; 18) odpad ze stolarni; 19) gatunek japońskiego komiksu; 20) czepliwe zapiecia; 21) skrzywiony kwadrat; 22) uprzywilejowana grupa społeczna; 23) na przykład żółw lub krokodyl; 24) zeszyt na zapiski; 25) zakład wytapiający szkło; 26) gorąca z wulkanu; 27) miasto na wyspie Curaçao; 28) producent jogurtów; 29) stolica Japonii; 30) waluta Sierra Leone; 31) miejsce zsyłki w Rosji; 32) nie używa trunksów; 33) ciągła lub przerywana na drodze; 34) działa na zanurzone ciało; 35) nauka o moralności; 36)

jeden z trzech rodzajów literackich; 37) szturm, natarcie; 38) dzielnica Warszawy; 39) wał pod torami; 40) jezioro na granicy stanów Nevada i Arizona, USA; 41) jednostka oporu elektrycznego; 42) zdrobnienie imienia Joanna; 43) mnich dla mnicha; 44) rysunek konturowy; 45) docelowy na mapie; 46) 60 sztuk; 47) teren wodny; 48) owad w paski; 49) ze stolicą w Wilnie; 50) owocowy przetwórz w słoiku; 51) oznaka, symptom; 52) kolorowa po deszczu; 53) zarost nad górną wargą; 54) angielska Agnieszka; 55) magmowa lub osadowa
PIONOWO: 1) Feliks, słynny polski trener bokserski; 2) sprint lub maraton; 3) kwiat z kolcami; 4) ortopedyczny koryguje kręgosłup; 5) krótki wiersz japoński; 6) szrama, znamie; 7) rejestracyjna lub pamiątkowa; 8) słomka do picia; 9) śpiętrza rzekę; 10) Eugene, autor "Łysej śpiewaczki"; 11) imię Schrodingera, fizyka i noblisty; 12) okres postu; 13) stolica Czech; 14) k - w alfabecie greckim; 15) nadzienie pieroga, krokiet; 16) powoduje niedowidzenie; 17) list kapusia; 18) czynny wulkan we

wsch. części Jawy, Indonezja; 19) krewna borówki o cierpkich owocach; 20) część meczu hokejowego; 21) mały Adam; 22) królowa polskich rzek; 23) zbijana dieta; 24) sporne państwo ze stolicą w Prisztinie; 25) Hermann, autor "Demiana" i "Wilka stepowego"; 26) najdłuższa rzeka Francji; 27) trawienne w żołądku; 28) bucha z komina; 29) telewizja o Rydzyska; 30) Blake, reżyserował "Różową panterę"; 31) Spokojny lub Atlantycki; 32) Krasicki i Paderewski; 33) rzeka w Indonezji na Sumatrze; 34) miasto w pln. Szwajcarii, nad rzeką Aare; 35) Julian ... Niemcewicz, pisarz; 36) główny składnik olejku tymiankowego; 37) czarno-biała odmiana chalcedonu; 38) wulkan w południowej części Peru; 39) Kr w tablicy Mendelejewa; 40) wermut z Chorwacji; 41) wnęka w ścianie; 42) góry w Maroku, Algierii i Tunezji; 43) klub piłkarski z Torunia; 44) dinozaury rocka "Living Next Door to Alice"; 45) płonący stos; 46) Jacobs lub Tchibo; 47) omawiany na lekcji; 48) religijna "dieta"; 49) mała Bronisława; 50) dawniej włóczęga, obieżyświat

PRACA

GIŻYCKO. Przyjmę do sprzątnia bloków. 508509055

GIŻYCKO. Przyjmę do sprzątnia Ośrodka Zdrowia. 508509055

NML Podejmę pracę jako opiekunka do osoby starszej lub opieką nad dzieckiem na terenie Nowego Miasta Lubawskiego, 511-483-708

PRACA DLA STUDENTA- Na stałe przy obsłudze zamówień sklepu internetowego. Praca od poniedziałku do piątku, w godz. 8:00-15:00. Umowa zlecenie. Lokalizacja: Nowe Miasto Lubawskie. Wymóg: status studenta, obsługa komputera. Zgłoszenie- CV na adres mailowy: biuro@prestigelab.pl

PRACA Ilawa-pomoc w domu 24/7. Zakwaterowanie, wyżywienie plus wynagrodzenie, 516-086-061

STOLARNIA poszukuje zleceń, 500-077-522

STOWARZYSZENIE Inżynierów i Techników Polskich w Olsztynie poszukuje osób spełniających wymagania dla członków Komisji Kwalifikacyjnej URE, przeprowadzającej egzaminy dla osób zajmujących się eksploatacją i dozorem urządzeń, instalacji i sieci. olszyn@simp.pl, 795-554-342, 698-709-516

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 608-627-353

SPRZEDAM

BRYKIET olchowo- bukowy oraz obładra bukowa i sosnowa. Sprzedaję w powiecie nowomiejskim i iławskim, tel.697-768-908.

DREWNO opałowe mokre. Lubawa, 535-237-271

DREWNO opałowe sprzedam, cięte z kłosa, różne gatunki oraz w workach na rozpałkę, 504-250-135.

FIRMA JANPOL, Brzozie Lubawskie 73, prowadzi sprzedaż cebulek (dużych) kwiatowych Lili odmiana Praiano różowa 1,5zł/sztuka oraz Gladiole Sugar Babe 50gr/sztuka, odbiór osobisty, tel.690-156-880

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

PRALKĘ Whirlpool używaną. Pierze gęsie świeże, Tapczanik jednoosobowy , 514-720-427

NIERUCHOMOŚCI

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

GRUNTY rolne w okolicach Giżycka przyjmę w dzierżawę. Dobrze płacę!, 512 201 327

ILAWA, sprzedam mieszkanie 62m2, parter, cena: 357.000zł , 513-774-018

KAWALERKA do wynajęcia. Nidzica, 512-338-437

KUPIĘ stare motocykle i części, 504-631-626

NML Do wynajęcia w centrum Biskupca Pom. lokal użytkowy 40m2, 502-052-138.

NML Mieszkania trzypokojowe w centrum Biskupca Pom. wynajmę, 502-052-138.

NML Mieszkanie do wynajęcia- kawalerka, pokój, kuchnia, łazienka, pierwsze piętro, blok, centrum Nowego Miasta Lubawskiego, 530-673-351

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

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

NML Sprzedam dom piętrowy lub wynajmę piętro, Nowe Miasto Lubawskie, ul.Klonowa, 792-544-018

NML Sprzedam domek letniskowy nad jeziorem Wielkie Partęczyny, 27m2, dwa pokoje, łazienka, kuchnia, taras, schowek na np. łódkę. W 1 linii od jeziora. Karta wjazdowa, możliwość parkowania pod domkiem. Stan do remontu. Cena 125.000zł, tel.570-011-233

NML Sprzedam działkę budowlaną przy ul. Sadowej w Nowym

Mieście Lubawskim o pow. 9600m2, 693-057-571.

NML Sprzedam mieszkanie 41,7m2 w bloku, parter, ul.Grunwaldzka 20/3, Nowe Miasto Lubawskie, blisko centrum, 239.000zł do negocjacji, 503-586-473, 513-698-208.

POKÓJ do wynajęcia w Nidzicy, 730-364-909

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

SPRZEDAM działkę ROD kierunek Bartoszek 500m2 Nidzica, 609-123-822

SPRZEDAM mieszkanie 37m2, M-3, 2p., cena 210tys., Nidzica ul.Kościelna, 698-794-094

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie nieumeblowane 2 pokoje z kuchnią i balkonem w Giżycku ul. Okrzei 1, 662-645-907

AUTO-MOTO

KUPIĘ stare motocykle i części, 504-631-626

SKUP AUT stan obojętny, +50km, Nowe Miasto Lubawskie, 605-070-911

SPRZEDAM felgi VW golf 4, opony letnie, 600-134-244

SPRZEDAM silnik Forda 2,5l i IVECO 2,8 , 606-513-447

USŁUGI

DACHY, 514-456-553

KOMPLEKSOWE remonty mieszkań. 668-229-231

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

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

POMOC DROGOWA, 531 826 267

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

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

USŁUGI gazowe, hydrauliczne. 668-229-231

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

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

WYMIANA instalacji, remont łazienki, malowanie. Krótkie terminy. Tel 696-286-572

RÓŻNE

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

NIDZICA-SPRZEDAM silnik-11KW z 45m przewodem, 2 opony 750-20,, , 884-608-982

ODDAM w dobre ręce ośmiogodzinowe owczarki niemieckie. Nidzica, 785-541-026

POSPRZĄTAM w weekendy mieszkanie, dom, umyję okna. Nidzica, 516-819-081

PSZCZOŁY do zapyleń roślin miododajnych potrzebujesz- przywiozę, 503-895-135.

SADZENIE drzewek iglastych i owocowych. Wycinanie krzewów. Tanio, 505-773-134

SPRZEDAM komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem, 500-077-522

SPRZEDAM nowy wał łukowy na kołach na samochód dostawczy, 606-513-447

SPRZEDAM rower zachodni, 884-608-982

SPRZEDAM stare belki-dłgie, cegłę czerwoną, białą i szarą. Pow.nidzicki, 606-513-447

SPRZEDAM suchy opał, pow. nidzicki, 606-513-447

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

NML Sprzedam krowy wysokocielne, siewnik punktowy Gama sześciorzędowy, opielacz sześciorzędowy, 798-893-034

KONSTAŁ PRODUCENT

GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY

Najniższe **CENY** | Różne wymiary | Dogodne **RATY** | Transport cały **KRAJ**

www.konstal-garaze.pl
505-526-036

29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11

29230lbr-a-M

SPRZEDAM jałowki wysokocielne, 662-003-984

maszyny rolnicze

NML Sprzedam brony pięciopolowe, zmijkę sześciometrową i fuchtel do zboża, 889-642-512

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

NML Sprzedam okno nowe z potrójną szybą, obciążniki kół (C-330, 360), beczkę do paliwa 200L, przewody siłowe, 503-925-424

NML Sprzedam siewnik Poznańsk szer.2,7m, 1999r., Kos do nawozu, kultywator Grudziądz 18 zębowy, szer.2,7m, 724-036-607

NML Sprzedam silnik 11kW, piłę stołową do drewna, ślimak do Bizona, pompę do wody, 503-925-424

NML Sprzedam wały ciągnące kruszące 4,5m, wały posiewne podnoszone rozkładane ręcznie 4,5m, średnica 45cm, 698-731-362

SKUP CIĄGNIKÓW i MASZYN ROLNICZYCH, 605-070-911

SPRZEDAM C330, przyczepa, pług, kosiarka, rozrzutnik, talerzówka, siewnik, sadzarka, 698-220-636

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

produkty rolne

JĘCZMIEN jary 1300zł za tonę, 698-640-426

NML Sprzedam mieszanek zbożową- jęczmień+ pszenica, 733-536-808.

NML Sprzedam seradłę, faceł, owies, 508-580-030

NML Sprzedam słomę z ubiegłego roku w bardzo dobrym stanie oraz drewno- kłose sosnowe, 56-472-15-69

NML Sprzedam zboże- pszenżyto, mieszanica, 451-526-911

NML Sprzedam żyto, 698-731-362

NML Sprzedam żyto, owies, pszenicę i groch oraz prasa Class mała kostka, 503-896-762

PRZYJMĘ ZAMÓWIENIA NA BURACZKI i POMIDORY Z ZIEMI WOLNEJ OD CHEMII. Z PRZEZNACZENIEM DLA OSÓB PRZYJMĄCYCH CHEMIOTERAPIĘ ORAZ Z PRZEROSTEM PROSTATY. Osoby zainteresowane proszę o kontakt tel.666-100-038

SPRZEDAM grykę wstępnie oczyszczoną, Nidzica, 692-869-000

SPRZEDAM grykę-nieoczyszczoną 2,20zł/1kg, 503-534-597

SPRZEDAM Łubi- słodki, wąskolistny odm."Dalbor", Nidzica, 518-119-711, 500-256-191

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

SPRZEDAM siano w kostkach, ziemniaki Irga jadalne, sadzenia-ki i paszowe, 788-518-639

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

ZIEMNIANKI jadalne irga sprzedam, 896458164

inne

DOPLATY; Wypelnianie e-wnio-sków; GPS; Plany azotowe; Do-jazdy, 662-860-456

kuriermlawski.pl

NAPRAWDĘ KOCHAM TO MOJE ŻYCIE

Pasją życia Beaty Krawczyk jest motocykl. To jej sposób na spełnianie siebie i swoich marzeń, poczucie wolności, na podróż w nieznane i przepustka do miejsc niedostępnych dla innych. Rodzina wspiera ją, bo wie, jak wiele przeszła w życiu. Pasja to najlepsze lekarstwo na smutek.

Beata Krawczyk mówi o sobie skromnie, że robi to, co kocha, a motocykl ma dla niej duszę. Przeczy stereotypowi, że dziewczyna nie poradzi sobie z jednośladem. Swoją pozytywną osobowością zaraża innych i zachęca ich do realizacji wszystkich marzeń.

— Niespokojna dusza ze mnie. Moje ciało rozpiera energia, a w głowie ciągle kłębią się nowe pomysły — mówi pani Beata.

— NIE MOGĘ USIEDZIEĆ W MIEJSCU. CHCĘ BYĆ AKTYWNA I SPEŁNIAĆ MARZENIA, BO W ŻYCIU NIGDY NIE MOŻNA BYĆ NICZEGO PEWNYM. CZASEM JEDNA CHWILA, CHOROBA CZY WYPADEK ZMIENIAJĄ NASZE ŻYCIE O 180 STOPNI. DLATEGO TRZEBA CHWYTAĆ KAŻDĄ CHWILĘ.

Zdarza się, że nawet na odpoczynek szkoda mi czasu. Wiele czynników miało i nadal ma wpływ na to, jaka jestem, co robię, jakich wyborów dokonuję. Kocham ludzi z pasją i uwielbiam to, jaką moc mają pasje i jak potrafią kreować ludzi. Teraz wiem, jaki to skarb. Jak dzięki pasjom można patrzeć na świat, na innych ludzi, na życie — podkreśla.

I dodaje: — Jadąc, czuję wiatr we włosach i zapach rzepaku na polu... I wtedy czuję, że żyję i że kocham to moje życie.

Choroba przewartościowała życie

Pani Beata to ciepła osoba, która nie potrafi patrzeć obojętnie na krzywdę innych. Szczególnie wrażliwa jest na nieszczęście dzieci i zwierząt. Sama w domu ma dwa duże psy i jednego kundelka. Ko-



Pani Beata pokonała chorobę, żyje pełnią życia i cieszy się z każdego dnia

cha przyrodę, lubi spacerować po lesie ze swoimi zwierzętami. Pracuje zawodowo, a w zimowe wieczory dzierga sweterki dla swoich dzieci. Jest mamą dwóch wspaniałych córek: Kasi i Amelki, z których jest niezmiennie dumna.

— Od zawsze z tęsknotą spoglądałam na jeżdżących na motorach — wyznaje. — Prawo jazdy zrobiłam jako młoda mama, bo potrzebowałam go, żeby wozić córki do szkół, robić zakupy, jechać do pracy. Przez jakiś czas pracowałam jako taksówkarka. Zrezygnowałam, bo bałam się jeździć w nocy. Tyle się słyszało o napaściach na

taksówkarzy, że bałam się ryzykować. Potem zrobiłam prawo jazdy na ciężarówkę. Niestety, pracodawcy nie chcieli zatrudniać kobiet. Mówili, że nie będę umiała zmienić koła — wspomina.

W rodzinie pani Beaty nikt na motocyklu nie jeździł. Kobieta marzyła, że kiedyś będzie miała swój motocykl. Niestety, jak to w życiu bywa, nie zawsze jest tak, jak byśmy chcieli. W wieku 32 lat pani Beata zachorowała na nowotwór szyjki macicy. Był to dla niej ogromny szok.

— Kiedy dowiedziałam się, że jestem chora, świat mi się zawalił na głowę

— wspomina. — Miałam małe dzieci, a słowo „rak” brzmiało jak wyrok — wyrok śmierci. Postanowiłam się nie poddawać. Miałam dla kogo żyć. Córki i rodzina byli moją siłą napędową do walki. Patrząc w oczy moich dzieci, wiedziałam, że się nie poddam, że to będzie trudna wojna, ale muszę ją wygrać. Chciałam patrzeć, jak moje córki rosną, cieszyć się z nimi w chwilach szczęścia i być obok w trudnych momentach ich życia. Wychowywałam je sama, nie chciałam, by nie miały matki ani ojca. Nie chciałam, by zostały sierotami...

Przeszła chemię, radioterapię i wszystko inne, co

pozwoili jej żyć. Rodzina wspierała ją każdego dnia, córki rysowały laurki, pisały listy, które przechowuje do dziś.

Była to ciężka walka, jednak motywacja pani Beaty była ogromna.

— Minęło już 8 lat, a skutki choroby odczuwam do dziś. Ale żyję i jestem z moimi bliskimi — tłumaczy. — Teraz każdy dzień smakuje inaczej, żyję pełnią życia i cieszę się z każdego dnia, promieni słońca, zapachu kwiatów... I z tego, że mogę patrzeć na swoje córki, przytulać je, chodzić do szkoły na ich występy, cieszyć się z ich sukcesów i wspierać, gdy coś nie idzie po ich myśli.

Spełnione marzenie

Przyszedł taki dzień, kiedy pani Beata spełniła swoje najskrytsze marzenie... Kupiła sobie motocykl.

— Rok temu spełniłam swoje największe marzenie, zbierałam na ten cel pieniądze kilka lat... I jest! Mój motocykl — śmieje się.

— UWAŻAM, ŻE NA SPEŁNIANIE MARZEŃ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO! MÓJ MOTOCYKL MA JUŻ PONAD 20 LAT I DALEKO NIM NIE POJADĘ, ALE DLA MNIE JEST JAK NAJWIERNIEJSZA PRZYJACIÓŁKA. SAMOCHODEM NIE CHCIAŁOBY MI SIĘ JECHAĆ I ZWIEDZAĆ, A MOTOCYKLEM TO CO INNEGO. UWIELBIAM TEŻ ZŁOTY MOTOCYKLOWE. ZAWSZE MOŻNA NA NICH SPOTKAĆ KOGOŚ ZNAJOMEGO — ZAUWAŻA.

Pani Beata uważa, że płeć nie ma najmniejszego znaczenia w podróżowa-

niu na motocyklu — zarówno kobieta, jak i mężczyzna, stają się wtedy po prostu podróżnikami. Przy rozpoczynaniu motocyklowych wojaży radzi na początek wybierać krótkie trasy w znanym regionie i towarzystwie. Im więcej przejechanych kilometrów, tym więcej wprawy i pewności siebie na dłuższej trasie. Podkreśla, że ważne, żeby nie udowadniać niczego i nikomu — jazda ma po prostu sprawiać przyjemność.

— Wsiadłam na motocykl na własną odpowiedzialność — mówi. — Nie chciałabym dodatkowo brać jej za kogoś. Na motocyklu może zdarzyć się wszystko, bo nie jest się w stanie przewidzieć zachowania innych osób na drodze, a człowiek przecież jest na nim całkowicie odsłonięty. Motocykl daje mi sporą dawkę adrenaliny. Trzeba być bardzo skoncentrowanym. Kontrolować drogę, panować nad motocyklem. Pomaga mi to walczyć ze stresem. Po tym, co przeżywam na trasie, niczym już się nie denerwuję. Praca z ludźmi nie zawsze przebiega bez problemów. Dzięki temu, że jeżdżę na motocyklu, łatwiej mierzyć mi się z sytuacjami stresowymi życia codziennego — mówi.

Pani Beata chętnie bierze udział nie tylko w zlotach motocyklistów, ale i w akcjach charytatywnych. — Wspaniale jest robić fajne rzeczy nie dla pieniędzy — podkreśla. — Radość dzieci, możliwość dotknięcia motocyklu czy przejażdżka na nim to dla nich niezwykle przeżycie. A ja czuję, że żyję i że robię naprawdę coś dobrego i przy okazji spełniam swoje marzenia! I wiek nie ma znaczenia, warto robić to, co się kocha!

Joanna Karzyńska

ZWYCIĘSTWO, KTÓRE NIE CIESZY

PIŁKA NOŻNA\\\\ W swoim drugim meczu eliminacji mistrzostw Europy Polska wygrała 1:0 z Albanią. Trzy dni wcześniej biało-czerwoni w Pradze ulegli 1:3 Czechom, więc tym razem osiągnęli wynik lepszy, ale to nie znaczy, że kibice mają lepszy humor.

• Polska - Albania 1:0 (1:0)

1:0 - Świdorski (41);

widzów: 56 227

POLSKA: Szczęsny - Frankowski, Salamon, Bednarek, Kiwior - Kamiński, Linetty (78 D. Szymański), Zieliński, Świdorski (89 S. Szymański), Zalewski (68 Skóraś) - Lewandowski,

J eśli ktoś na Stadionie Narodowym w Warszawie spodziewał się wielkiego piłkarskiego widowiska lub chociażby lepszej niż w meczu z Czechami gry Polaków, ten się mocno rozczarował. Cóż, tak jak ślimak nigdy nie nauczy się szybko biegać, jeź - czytać, a drzewo - mówić, tak polska reprezentacja w ciągu trzech dni nie mogła przeistoczyć się w ekipę złożoną z samych wirtuozów futbolu. Z tym że nie jest to, niestety, jedynie kwestia czasu, bo nawet gdyby Polacy razem ciężko trenowali przez kilka miesięcy, to żaden z nich Mesim i tak nigdy nie zostanie.



41. minuta meczu z Albanią na Stadionie Narodowym w Warszawie: Karol Świdorski strzela zwycięską bramkę

W EFEKCIE W PONIEDZIAŁKOWY WIECZÓR PONAD 56 TYSIĘCY KIBICÓW NA WARSZAWSKIM STADIONIE ORAZ MILIONY PRZED TELEWIZORAMI DŁUGO OGLĄDAŁO NIEPORADNE PRÓBY SKONSTRUOWANIA JAKIEJŚ AKCJI. ALE CO SIĘ DZIWIĆ, SKORO PIŁKA BYŁA OKRĄGŁA, WIĘC CZĘSTO W GRZE PRZESZKADZAŁA, A BRAMKI BYŁY TYLKO DWIE?

Co prawda rywal nie był mocny, ale pierwszy strzał biało-czerwoni, a konkretnie Nicola Zalewski, oddali dopiero w 14. minucie. Albańczycy natychmiast zrewanżowali się groźnym uderzeniem, po którym

Wojciech Szczęsny z trudem wybił piłkę na róg.

Decydująca dla losów meczu akcja miała miejsce w 41. min - Piotr Zieliński dośrodkował z rzutu wolnego, obrońcy wybili piłkę poza pole karne, ale dopadł do niej Jakub Kamiński. Co prawda trafił w słupek, lecz wtedy nadbiegł Karol Świdorski, który wtrochę ekwilibrystyczny sposób lewą nogą strzelił obok rozpaczliwie interweniującego bramkarza.

W 58. minucie Albańczycy mogli doprowadzić do remisu, jednak Szczęsny znowu z najwyższym trudem zdołał wybić piłkę na rzut rożny. Z kolei pięć minut później na 2:0 mógł podwyższyć Robert Lewandowski, który minął albańskich obrońców i próbował przelobować bramkarza, lecz piłkę zmierzającą do bramki wybił jeden zrywali. — Minimalnie za lekko uderzyłem. To była fajna akcja.

Szkoda, że tego nie wykorzystałem — po meczu ocenił polski napastnik.

Wynik już się nie zmienił, więc Polacy zdobyli trzy punkty, ale powodów do euforii nie ma, o czym świadczy ogólnonarodowa dyskusja, która rozpoczęła się praktycznie po ostatnim gwizdku sędziego.

JEDNI KIBICE CHCĄ NATYCHMIASTOWEJ DYMISJI TRENERA FERNANDO SANTOSA, INNI ŻĄDAJĄ WYRZUCENIA LEWANDOWSKIEGO, A KOLEJNI CHCĄ GRUNTOWNIE PRZEMEBLOWAĆ KADRĘ, WPROWADZAJĄC DO NIEJ MŁODYCH PIŁKARZY. TYLKO SKĄD ICH WZIĄĆ, BO NA BOISKACH

EKSTRAKLASY CZY I LIGI JAKOŚ NIE WIDAĆ NASTĘPCÓW „LEWEGO”, SZCZĘŚNEGO CZY ZIELIŃSKIEGO.

Na temat przemiany pokoleniowej w drużynie narodowej wypowiedział się m.in. Robert Lewandowski: — W drużynie jest wiele nowych nazwisk, więc brakuje automatyzmów. Nie było czasu, żeby to potrenować. Ta drużyna będzie się rozwijała krok po kroku. Jest dużo młodych zawodników, którzy wchodzić do tej reprezentacji. Jednak to już czas, żeby przejmowali odpowiedzialność — mówił napastnik.

Eliminacje mistrzostw Europy wydają się idealnym czasem do przejmowania odpowiedzialności, bo poza Czechami reszta rywali nie zalicza się nawet do europejskich

średniaków. Santos będzie więc miał sporo czasu i możliwości na stopniowe odmładzanie reprezentacji.

W drugim poniedziałkowym meczu grupy E Czechy na wyjeździe niespodziewanie bezbramkowo zremisowały z Mołdawią.

ARTUR DRYHYNICZ

GRUPA E

1. Czechy	4	3:1
2. Polska	3	2:3
3. Mołdavia	2	1:1
4. W-y Owcz*	1	1:1
5. Albania*	0	0:1
* mecz mniej		

„Lewy” - bilans

140 meczów, 78 goli - to bilans prawie 15 lat występów Roberta Lewandowskiego w reprezentacji Polski. Do najlepszego snajpera biało-czerwonych w historii i kapitana obecnej kadry należy wiele rekordów drużyny narodowej. Lewandowski, który w sierpniu

skończy 35 lat, zadebiutował w reprezentacji 10 września 2008 roku w eliminacjach mistrzostw świata z San Marino. Leo Beenhakker wpuścił go wówczas na boisko w 59. minucie, a osiem minut później młody napastnik cieszył się z pierwszego trafienia w narodowych barwach, ustalając wynik na 2:0.

Do historii polskiego futbolu przeszedł m.in. 5 października 2017 roku, kiedy dzięki trzem golom w wyjazdowym spotkaniu z Armenią został najlepszym strzelcem reprezentacji, dystansując dotychczasowego lidera zestawienia Włodzimierza Lubańskiego (48 goli). Do dziś goli uzbierał już 78. W Europie lepszym osiągnięciem mogą pochwalić się jedynie Portugalczyk Cristiano Ronaldo (122) i Węgier Ferenc Puskas (84). Od 2014 roku Lewandowski nosi kapitańską opaskę. Dotychczas wyprowadzał kolegów na boisko 79-krotnie, co też jest rekordem.

CZYM JEST SPORT DLA SZWAJCARÓW

PRZEWODNIK PO BIEGANIU Wymagające gimnazjum przy LO w Polsce nie przeszkadzało Oliwii w lekkoatletycznych treningach. Teraz mieszka i uczy się w Szwajcarii. Poprosiłem ją o porównanie szkolnego wychowania fizycznego i amatorskiego sportu w obu krajach.

Teraz u mnie ze sprawnością różnie” – przyznaje Oliwia. I kontynuuje swoją szwajcarską opowieść:

— Jak to się stało, że tam jesteśmy z Filipem - to już pytanie do mojej mamy. Dziękuję jej za ten wybór. Pewnie, że tęsknię za polskim klimatem. Czuję się Polką. Jednak na pewno przesiąkałam europejskim klimatem. Włożyłam wiele pracy, aby po czterech latach uzyskać maturę w Szwajcarii. Wszystko trzeba było ogarnąć od nowa. Szkoła jak szkoła — chcesz ją skończyć na poziomie, a nie tylko zaliczyć. Nie ma zmiłuj. Po niej zapisałam się na psychologię. To kierunek z ogromną masą teorii.

ABY JĄ WCHŁONAĆ
POTRZEBNY JEST
RESET W FIZYCZNEJ
AKTYWNOŚCI. KRÓTKI
SPACER, ROWER,
GÓRY POZWALAJĄ
OCZYŚCIĆ GŁOWĘ.
INACZEJ NIE ZMIESZCZA
SIĘ W NIEJ TONY
INFORMACJI. SPORT,
NAWET TEN MALUTKI,
TO DOBRY SPOSÓB NA
EDUKACYJNY ODDECH.

W gimnazjum, podobnie jak w Polsce, w-f był wpleciony w siatkę lekcji. Dwie klasy ćwiczyły jednocześnie. To bardzo pomocny system szczególnie wtedy, jak jest możliwość zmiany grup, aby poznać lepiej uczniowskie otoczenie. Mogliśmy chodzić z chłopakami na w-f. W zależności od zajęć zmieniano nam nauczyciela raz na półrocze, lub rok. Na niektórych specjalistycznych blokach towarzyszyła nam dwójka nauczycieli.

Największa różnica jest jednak w różnorodności lekcji wf-u. Baza i sprzęt sportowy dostępny bez problemu na pewno zaskoczyłby polskich rówieśników. Drażki, koła do gimnastyki artystycznej, frisbee (talerze do rzucania), trampoliny, piłki - także do żonglowania, sprzęt lekkoatletyczny, boiska pozwalają na trening różnych dyscyplin. Niektóre bloki powtarzały się co rok, lub w dwuletnim odstępie. Ale np. żonglerka była tylko jednorazową przygodą. Każdy z nich po kilku miesiącach kończył się sprawdzianem z kilku zadań narzuconych i tych do wyboru. Ocena końcowa, to średnia z ich zaliczenia. Były też warsztaty przygotowujące do umiejętności poprowadzenia zajęć sportowych.

PO LEKCJACH W-FU
JEST MOŻLIWOŚĆ
SKORZYSTANIA
Z PRYSZNICA. TO
STANDARD DOSTĘPNY
DLA KAŻDEGO
W POSZANOWANIU
PRYWATNOŚCI
I SPRZĘTU.

Ilość godzin podobna jak w Polsce. Struktura lekcji też. Czasami wychodziliśmy pobiegać do lasu, albo robiliśmy wypad na stand up paddling (wiosłowanie na stojąco). Dwa razy w roku szkoła organizowała Sporttag (dzień sportu). Zimą narty, snowboard, sanki i górskie wędrówki. Letnia oferta jeszcze bardziej atrakcyjna. Od gier sportowych, po górską wspinaczkę. Pamiętam nawet koszykówkę na wózkach, na którą można było się zapisać. Zrozumienie nie-



Oliwia Tkaczyk i szwajcarski krajobraz górski

pełnosprawności nabierało innej przestrzeni.

Corocznie organizowany jest Bergtag (dzień górski). Wszystkie klasy wychodziły w góry. W przedmaturalnej klasie cały tydzień spędziliśmy w nich nocując w schroniskach. W podstawówce jest podobnie, tylko w mniejszym zakresie. Zajęcia ruchowe w czasie lekcji przedmiotowych są sporadycznie wplatane w nie. A wyjście na zewnątrz budynku w czasie dużej przerwy, to już obowiązek każdego bez względu na pogodę. W środkowej Szwajcarii przedszkolaki wpiątki wychodzą do lasu. Szttywny kalendarz zawsze tworzy społeczne nawyki.

Moim zdaniem system

szwajcarski jest bardziej przyjazny. W-f traktowany jako zabawa bez niepotrzebnej spiny bardziej angażuje. Ławka nie-ćwiczących też ma inny wymiar. Masz kontuzję, jesteś na zwolnieniu – nie przychodzisz na lekcje. Jak możesz ćwiczyć w ograniczonym zakresie z powodu złego samopoczucia, robisz to. Są też wśród nas osoby, dla których sport stanowi trudne wyzwanie w zaangażowaniu, jednak ogólny bilans jest zdecydowanie bardziej dodatni niż w Polsce.

Duży procent młodych ludzi należy do klubów sportowych, chodzi na siłownie. Jednak największą różnicę widzę w wie-

ku emerytalnym. Górskie szlaki są pełne dojrzałych ludzi. Baseny i parki w grze boule okupują te roczniki. Szwajcarzy nie zatrzymują się pomimo upływu lat.

Na studiach jest bardzo duży wybór zajęć sportowych. Na część z nich trzeba się zapisać, na niektóre jak koszykówka można pójść spontanicznie. Są też takie, które wymagają pośpiechu, żeby się na nich znaleźć z uwagi na wielkość grup (taniec, sporty walki). Większość ofert jest bezpłatna. Niektóre wymagają symbolicznej wpłaty 30 franków szwajcarskich za semestr. Są też luźne sportowe warsztaty.

Koszykówkę, na którą lubię zaglądać bez obowiązku zapisów, pół roku temu zastąpił taniec towarzyski. Trudno mi utrzymać systematyczność z uwagi na plan zajęć i trochę lenistwo. Pandemia też przyhamowała ambicje. Jak tylko mogę, chodzę pieszo. Czasami biegam. Rower, łyżwy, snowboard – dokładałam do pakietu moich potrzeb. Nie mam regularności w tym, ale szukam endorfin jak tylko mogę sobie pozwolić na ten darmowy luksus.

W środkowej Szwajcarii, w której spędziłam kilka lat, wycieczki w góry całych rodzin to społeczny standard. Trasy są przygotowane w różnych stopniach trudności. Od kamienistych w dużym wymaganiu sprawności, do spacerowych z wózkami. Na każdym etapie można skorzystać z kolejki. Dlatego sprawność nawet lekko pokruszona nie zniechęca do trudniejszych szlaków. Krajobrazy zostawiają niezapomniane wspomnienia.

Piłka nożna jest jednak najpopularniejsza. Wie-

lu moich znajomych jak jej nie kopie, lub ogląda, to bierze udział w imprezach biegowych. Od klasycznych, do trudniejszej przeszkodowej rywalizacji. W górach wiele osób szusuje rowerami. Wdrapują się na nie i w powrocie przez las w adrenalinię szukają wrażeń. W miastach położonych nad rzeką (Berno, Bazylea, Zurich, Genewa) widok w lecie pływających w środku miasta osób nikogo nie zaskakuje. W Bazylei, w której teraz mieszkam jest pełno rowerów. Bardzo popularny jest spływ z Wickelfisch (nadmuchiwany plecak). To super zabawa polegająca na tym, że idzie się w górę rzeki z plecakiem. Wkładamy do niego rzeczy, pompujemy i niczym z bojką spływamy w dół. Paratynie to też część szwajcarskiego klimatu aktywności.

MYŚLĘ, ŻE
W SZWAJCARII NIE
MA TAKIEGO PARCIA
NA WYNIK W MŁODYM
WIEKU JAK W POLSCE.
JEST ZABAWA
W SPORT, Z KTÓREJ
WYŁANIA SIĘ WĄSKA
GRUPA POSZUKUJĄCA
MISTRZOSTWA.

Ja wolę skrzyknąć się w kilka osób i zagrać turniej bez stresu podium. Traktujemy sport jako dodatek do życia, a nie życie. Akceptacja takiego zaangażowania jest widoczna w społeczeństwie.

Pozdrawiam, Oliwia Tkaczyk

Przyjemnie się patrzy, jak młodzi rozwijają swoje światy troszkę dalej od komina pierwszego domu. To oni tworzą przyszłość, także dla nas.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

16 DRUŻYN ZAGRAŁO W JOKER CUP MŁAWA 35+

FUTSAL Do Mławy, na turniej organizowany przez Stowarzyszenie Joker Mława, przyjechało aż 16 ekip, m.in. z Torunia, Ostrołęki, Płońska, Szczytna, Zuromina, Raciąża i Baboszewa. Wśród drużyn nie zabrakło przedstawicieli Urzędu Miasta Mława – Gold Team Mława.

Rozgrywki grupowe odbywały się w Mławskiej Hali Sportowej i w hali Zespołu Szkół nr 2 od 18.00 do 22.00. Z każdej grupy dwie najlepsze ekipy uzyskiwały awans do fazy pucharowej. Już na tym etapie odpadło kilku faworytów, w tym mławskie drużyny: „Czterdziestka”, „Body Club” oraz Reprezentacja Gminy Wieczfnia Kościelna. Na tym etapie odpadli również goście z Baboszewa (jeden z faworytów imprezy) oraz mocne zespoły z Raciąża i Szczytna.

Faza pucharowa okazała się bardzo zacięta i wyrównana. Często o końcowym wyniku decydowały rzuty karne lub bramki zdobyte w ostatnich minutach.

Do najlepszej czwórki awansowały dwie lokalne ekipy: Joker Mława i niezwykle mocni tego dnia Oldboy Mława, a także goście z Torunia i Tamers Olszewo Borki (okolice Ostrołęki).

Półfinały okazały się jeszcze bardziej zacięte. W pierwszym Joker Mława pokonał 1:0 gości z powiatu ostrołęckiego po świetnej indywidualnej akcji Macieja Jeziorskiego. W drugim półfinale goście z Torunia pokonali ekipę Oldboy Mława dopiero po rzutach karnych. W finale gospodarze dość pewnie pokonali gości



Zwycięzcy, drużyna Joker Mława

z Torunia, którzy w swoich szeregach mieli kilku zawodników grających w przeszłości w Futsal Ekstraklasie. Wynik 2:0 to zasługa dwóch akcji braci grających od lat w ekipie gospodarzy.

W pierwszej asystował starszy, Zbyszek Krystkiewicz, a Jarek popisał się doskonałym strzałem głową. W drugiej Zbyszek sam wpisał się na listę strzelców dobijając zaskakujące uderzenie,

świetnie grającego w całym turnieju Tomasza Leszczyńskiego. W meczu o trzecie miejsce triumfował zespół Tamers Olszewo-Borki. Mecz zakończył się kolejnymi tego dnia rzutami karnymi.

Końcowa klasyfikacja turnieju:

1. Joker Mława
2. Oldboys Toruń
3. Tamers Olszewo-Borki
4. Oldboy Mława
5. Gold Team Mława, Oldboy Zuromin, Liverpool – Oldboy Płońsk, Oldboy Nidzica,

Organizatorzy wręczyli szereg nagród indywidualnych:

Najlepszy zawodnik turnieju: Jarosław Mańka (Oldboy Toruń)
Najlepszy bramkarz: Rafał Szymański (Joker Mława)
Król strzelców: Maciej Rogalski (Oldboy Mława)

Top 5 players:

Jarosław Krystkiewicz (Joker Mława)
Piotr Ferenc (Oldboys Toruń)
Dariusz Jastrzębski (Tamers Olszewo Borki)

Marcin Kopiczko (Tamers Olszewo Borki)
Michał Michalak (Oldboy Mława)

Oprócz samego turnieju w godzinach od 12.00 do 17.00 w Mławskiej Hali Sportowej odbył się jeszcze Turniej Dzikich Drużyn JOKER MŁAWA CUP, w którym rywalizowało ok. 100 zawodników w wieku 14-20 lat. Na bocznym sektorze przeprowadzono również szereg konkursów sprawnościowych. Jak co roku wiele dzieci i młodzieży wróciło do domu z nagrodami specjalnymi w postaci tzw. „Turbo Joke-rów” oraz wieloma cennymi nagrodami rzeczowymi.

źródło: Joker Mława, mława.pl (KSM)

ZDANIEM ORGANIZATORA Mówi Zbigniew Krystkiewicz, prezes Stowarzyszenia Joker Mława:

— Serdecznie dziękuję wszystkim zawodnikom za udział i fajną, zdrową rywalizację. Nasze turnieje JOKER MŁAWA CUP stają się już fajną tradycją na sportowej mapie Mławy. Robi się z tego fajna marka. Budujący jest fakt, że chcą do nas przyjeżdżać coraz mocniejsze ekipy z odległych miast. Tym razem w rywalizacji udział wzięło w sumie aż ponad 250 zawodników, co uważam za nasz ogromny sukces. Wielkie podziękowania dla władz miejskich i powiatowych za patronat honorowy i za wsparcie finansowe. Dziękuję partnerom, kolegom ze stowarzyszenia i naszym wolontariuszom. Gratulacje dla wszystkich nagrodzonych zespołów i zawodników. Już dziś serdecznie zapraszam na kolejne wydarzenia przez nas organizowane, na które już dostaliśmy dofinansowanie ze środków budżetu województwa mazowieckiego.



REKLAMA

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdź jako opiekunka do Niemiec lub Holandii i zarób nawet do **1900€ netto** na miesiąc
• odbierz bonus wietkanocy!

+48 500 401 901

630230p1-a-M