

CZYTAJ
NAS:**• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERECIE****NOWY KURIER**
mławański.plCENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCZOWO GRUDZIEK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIEŚNIEWO

fot. Materiały UWM



BĘDĄ PIENIĄDZE NA DROGI I TUNEL?

Mława przymierza się do budowy tunelu pieszo-jezdnego w rejonie skrzyżowania ul. Kościuszki z magistralą kolejową E65 oraz budowy, przebudowy i rozbudowy kilkunastu miejskich dróg. Kwota dofinansowania o jaką stara się miasto, to 63.175.000 złotych. **s. 2**

ESKORTOWALI AUTO Z CZTEROLATKIEM

NA SYGNALE ||

S. 3

■ Na obrzeżach Mławy patrol ruchu drogowego zauważył skodę, której kierowca popełniał wykroczenia drogowe. Po zatrzymaniu do kontroli okazało się, że za kierownicą auta siedzi przerażona matka, przewożąca 4-letniego synka z poważnymi problemami oddechowymi.



KOBIETY W GALERII „13”

SZTUKA ||

S. 4

■ W Galerii „13”, mającej swoją siedzibę w Centrum Medycznym w Mławie przy ul. Żwirki 26 otwarto nową wystawę. Tym razem swoje prace prezentuje Dariusz Tadrzyński. Ekspozycja nosi tytuł „To ja, kobieta” i zawiera ponad 50 fotografii.



MŁAWA POMAGA UCHODŹCOM WOJENNYM

POMOC ||

S. 3

■ Mława cały czas pomaga uchodźcom wojennym z Ukrainy. Przypominamy, że mogą się oni zgłaszać do Centrum Pomocy Uchodźcom Wojennym, gdzie mogą liczyć na chwilę odpoczynku, posiłek i skierowanie do miejsca zakwaterowania na terenie naszego powiatu.



BĘDĄ PIENIĄDZE NA DROGI I TUNEL?

Mława przymierza się do budowy tunelu pieszo-jezdnego w rejonie skrzyżowania ul. Kościuszki z magistralą kolejową E65 oraz budowy, przebudowy i rozbudowy kilkunastu miejskich dróg.

W piątek 25 lutego 2022 r. Burmistrz Miasta Mława złożył wniosek o dofinansowanie na ten cel w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych.

Budowa infrastruktury drogowej w Mławie ma objąć budowę tunelu pieszo-jezdnego w rejonie skrzyżowania ul. Kościuszki z magistralą kolejową E65 oraz budowę, przebudowę i rozbudowę, wraz z infrastrukturą towarzyszącą, ulic: Powstańców Wielkopolskich, Zabrody,



KWOTA DOFINANSOWANIA, O JAKĄ STARA SIĘ MIASTO MŁAWA, TO 63.175.000 ZŁOTYCH.



foto: Materiały UMM

Olesin, Sadowej, Kruczej, 20 Dywizji Piechoty Wojska Polskiego, Cmentarnej,

Altery, Pużaka, Sadowej, Żabieniec, Piaskowej, Okólnej, Dalekiej, Wałowej, Gli-

nianej, Górnej (etap II) oraz odcinka drogi łączącego ul. Browarną i ul. Okólną. Kwota dofinansowania, o jaką stara się Miasto Mława, to 63.175.000 zł (95% wartości całego zadania wynoszącej 66.500.000 złotych) przy wkładzie własnym w wysokości 3.325.000 zł.

Jeśli środki te zostaną miastu przyznane, zadanie prawdopodobnie zostanie zrealizowane w okresie około dwóch-trzech lat.

O pozostałych zadaniach, na które obecnie dofinansowanie z Polskiego Ładu chce pozyskać Mława, moż-

na przeczytać na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława.

Przypomnijmy, że w 2021 r. Miasto Mława pozyskało z Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych dofinansowania na modernizację Miejskiego Domu Kultury, Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej (20 mln złotych) oraz na modernizację oświetlenia ulicznego na terenie Mławy i jego wymianę na ekologiczne, oszczędne, nowoczesne oświetlenie ledowe (3 mln złotych).

KN / KSM

DLA DZIECI I DOROSŁYCH – ZAJĘCIA DLA UCHODźCÓW

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie oraz Miejska Biblioteka Publiczna ruszają z zajęciami dedykowanymi dla dzieci z Ukrainy oraz ich rodziców.

Muzeum zaprasza dzieci w wieku od 5 do 14 lat na zajęcia muzealne. Wśród zajęć znajdą się warsztaty edukacyjne z archeologii, sztuki i przyrody oraz warsztaty plastyczne, między innymi: Poznajemy Mławę – spacer po rynku, Pocztówka z Mławy, Warsztaty kaligrafii, Zwierzę-

ta Mławy i regionu, Bursztynowe warsztaty, Średniowieczne elegancie – historia ubioru i biżuterii oraz W prehistorycznej jaskini.

Zajęcia będą odbywały się w muzeum (ul. 3 Maja 5) oraz przestrzeni miejskiej, od wtorku do soboty, w godzinach od 10:00 do 11:30 (dzieci w wieku 5-8 lat) i od godziny 12:00 do 13:30 (dzieci w wieku 9-14 lat).

Dorosłych muzeum zaprasza na praktyczne zwiedzanie Mławy, w czasie którego organiza-



foto: Materiały organizatora

torzy pokażą nowo przybyłym ważne miejsca na mapie naszego miasta, które ułatwią poruszanie się i codzienne życie

w Mławie, np. instytucje publiczne i kulturalne, placówki oświatowe, punkty usługowe, punkty handlowe i inne.

Na zwiedzanie zapraszają od wtorku do soboty o godzinie 10:00 i 12:00. Początek – budynek muzeum przy ul. 3 Maja 5.

Wszystkie zajęcia i zwiedzanie są bezpłatne.

W ramach pomocy dla Ukrainy Miejska Biblioteka Publiczna w Mławie (ul. 3 Maja 5) także oferuje pobyt i zajęcia dla dzieci, które przebywają w naszym mieście.

W poniedziałki, wtorki, środy i piątki od godz. 12:00 do

14:00 zaprasza ukraińskie dzieci wraz z opiekunami do Oddziału dla dzieci, gdzie będą mogły w miłej atmosferze spędzić czas. Czekają na nich gry planszowe, puzzle, kolorowanki, klocki, zabawki, książeczki. Będą również wyświetlane bajki.

W bibliotece można bezpłatnie korzystać z Internetu.

Dla dobrego samopoczucia dziecka, jego rodzic lub opiekun może pozostać na sali zajęć i towarzyszyć dziecku.

MG/KSM

PIJANI KIEROWCY ZATRZYMANI. JEDEN PRÓBOWAŁ UCIEC POLICJI

Policjanci zatrzymali w poniedziałek 7 marca na terenie naszego powiatu dwóch kierowców pod wpływem alkoholu. Jednego z nich ujął przypadkowy świadek. Pijany kierowca, na widok patrolu Policji, próbował uciekać. W organizmie miał ponad 2,7 promila alkoholu.

— Podejrzanie zachowujący się kierowcę seata zauważył przed godz. 7.00 rano na jednej z mławskich ulic przypadkowy świadek i powiadomił patrol Policji — relacjonuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Zatrzymał niebezpiecznie jadącego kierowcę. W chwili



foto: Dariusz Dopierala

później interweniował patrol ruchu drogowego.

Na widok patrolu, nietrzeźwy kierowca ruszył, próbując uciekać. Patrol zablokował mu drogę ucieczki i obezwładnił kierowcę. Okazał się nim 55-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Jak oświadczył interweniującym policjantom, zanim wsiadł za kie-

rownicę, wypił pół litra wódki i piwo. Stracił prawo jazdy.

Ten sam patrol ruchu drogowego, także w poniedziałek 7 marca, tuż przed godz. 13.00, na terenie gm. Dzierzgowo zatrzymał nietrzeźwego kierującego oplem.

42-letni mieszkaniec powiatu mławskiego miał w organizmie ponad promil alkoholu.

Patrol zatrzymał kierującemu uprawnienia do kierowania.

Obu zatrzymanym kierowcom grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

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
zarzadz@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



MŁAWA POMAGA UCHODŹCOM

Mława cały czas pomaga uchodźcom wojennym z Ukrainy. Przypominamy, że mogą się oni zgłaszać do Centrum Pomocy Uchodźcom Wojennym, gdzie mogą liczyć na chwilę odpoczynku, posiłek i skierowanie do miejsca zakwaterowania na terenie naszego powiatu.

Przez 24 godziny na dobę osoby uciekające przed wojną na Ukrainie, które potrzebują pomocy, mogą zgłaszać się do Centrum Pomocy Uchodźcom Wojennym w Mławie przy ul. Lelewela 7. Jak już pisaliśmy uchodźcy mogą tam liczyć na chwilę odpoczynku, posiłek i – po spełnieniu formalności – skierowanie do miejsca zakwaterowania na terenie powiatu mławskiego. Telefon do Centrum Pomocy Uchodźców Wojennych w Mławie: 517 753 297; adres e-mail: pomoc.ukraina@mława.pl

Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych nadal pozostaje też magazynem rzeczy dla potrzebujących.

Mławski punkt przyjął już ponad 900 uchodźców wojennych. Wszystkich wyposażono w ubranie, środki czystości, środki higieny. Otrzymali również dach nad głową, poduszki, kołdry, ręczniki.

Wszystko dzięki ofiarności mieszkańców, zaangażowaniu tych, którzy przynoszą rzeczy do Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych w Mławie, wolontariuszy pracujących na rzecz uchodźców 24 godziny na dobę oraz tym, którzy deklarują i przyjmują uchodźców pod swój dach.

Do szkół w Mławie już zapisało się 56 uczniów, a do przedszkoli – 7 młodszych dzieci. Organizatorzy pomocy starają się organizować im czas, zminimalizować traumę, której doświadczyli.

Rozpoczynają się także w Mławie kursy językowe. Burmistrz Sławomir Kowalewski porozumiał się z prezesem stowarzyszenia Wypianum, które podobnie jak Miasto Mława rozpoczęło organizację kursów języka polskiego dla uchodźców wojennych. Od 11 marca br. koordynację kursu przejęło Wypianum.



Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych przyjęło już ponad 900 uchodźców wojennych

Osoby zainteresowane nauką języka polskiego zaproszono na pierwsze, organizacyjne spotkanie, które odbyło się w poniedziałek 14 marca w budynku Szkoły Podstawowej Wypianum, przy ul. Stanisława Wyspiańskiego 3. Warto też wspomnieć, że Miasto Mława w czwartek 3

marca 2022 – dzięki ofiarności mieszkańców – przygotowało kolejny transport pomocy humanitarnej do Ukrainy. Tym razem dla oddziału noworodkowego w Łucku. W zapakowanych przez wolontariuszy i obsługę Centrum paczkach znalazły się: musy owocowe dla dzieci, mleko w prosz-

ku i odżywki dla niemowląt, pampersy, zupki dziecięce w słoiczkach, podpaski, chusteczki nawilżone, kosmetyki dla dzieci, bielizna dla kobiet, ubrania dla noworodków, opatrunki, leki, mydła w płynie, szampony, żele pod prysznic, a także ręczniki i karimaty.

– Szybko i sprawnie przygotowaliśmy transport, ponieważ mieliśmy dostępne artykuły. Dzięki ofiarności mieszkańców powiatu mławskiego udaje nam się zaspakajając podstawowe potrzeby uchodźców wojennych, którzy do nas docierają, ale także pomagać tym ludziom, którzy pozostali na Ukrainie – powiedział burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski.

I jeszcze jedna informacja, o której wcześniej nie pisaliśmy. Burmistrz niemieckiego Viernheim – miasta partnerskiego Mławy – odpowiedział na list burmistrza Sławomira Kowalewskiego i zaoferował przeprowadzenie w swoim

mieście zbiórki pieniędzy, za które w Mławie będzie można kupić rzeczy potrzebne uchodźcom wojennym z Ukrainy. Burmistrz Sławomir Kowalewski przyjął oferowaną pomoc i podziękował darczyńcom z partnerskiego miasta. Za zebrane w Viernheim środki zostaną zakupione rzeczy potrzebne do organizacji pomocy dla przybywających do Mławy uchodźców wojennych. Zainteresowanie okazał też burmistrz francuskiego Francville.

Czego w tej chwili potrzebuje Centrum Pomocy Uchodźcom Wojennym w Mławie? Lista zmienia się codziennie. Ostatnie potrzeby to: wózki, spacerówki dla dzieci 3-4 letnich, proszek do prania lub kapsułki, płyn do płukania, ręczniki, pościel, poduszki, kołdry, materace, talerze, garnki oraz jedzenie: smarowidła czekoladowe dla dzieci, dania obiadowe gotowe (gołąbki, klopsy, fasolka), olej, mąka, cukier, dżemy.

OPŁACIŁ PRZEJAZD RODZINY Z DZIEĆMI, ZOSTAŁ OSZUKANY

Obywatel Ukrainy, mieszkający w Mławie, próbował ewakuować rodzinę z trójką dzieci z terenu Ukrainy. Znalazł ogłoszenie w Internecie, skontaktował się z firmą przewoźową, przełał wpłatę. Jego bliscy czekali spakowani na transport, który nigdy się nie pojawił.

Mławska Policja ostrzegając przed niesprawdzonymi ogłoszeniami, dotyczącymi transportu uchodźców z Ukrainy do Polski. Bywa, że osoby oferujące taki przewóz żądają wysokich opłat, z koniecznością natychmiastowego przelewu. W ten sposób działają także oszu-



ści, którzy jak widać, wykorzystują ludzką tragedię. Przekonał się o tym mieszkający w Mławie obywatel Ukrainy. Chciał pomóc swoim bliskim i ewakuować z terenu Ukrainy kobietę z trójką dzieci. Znalazł ogłoszenie w języku ukraińskim. Otrzymał zapewnienie, że

przewoźnik zabierze oczekujących na transport za kilka godzin.

Mężczyzna przełał pieniądze na podane konto. Gdy to zrobił, osoba podająca się za właściciela firmy przestała odbierać jego telefony. Oczekiwany transport nigdy nie dojechał. Postępowanie

prowadzi mławska komenda Policji.

Mławska Policja apeluje, by organizując pomoc, sprawdzać wiarygodność przewoźników. Oszuści i przestępcy potrafią wykorzystywać każdą sytuację, nawet tak wielką tragedię.

Informacja KPP

ESKORTOWALI AUTO Z 4-LETNIM DZIECKIEM

Na obrzeżach Mławy patrol ruchu drogowego zauważył skodę, której kierowca popełniał wykroczenia drogowe. Po zatrzymaniu do kontroli okazało się, że za kierownicą auta siedzi przeżrana matka, przewożąca 4-letniego syna z poważnymi problemami oddechowymi. Policjanci polecieli kobiecie natychmiast ruszać za nimi i z włączonymi sygnałami pojazdu uprzywilejowanego udzieliли kierującej eskorty. Dziecko otrzymało pomoc na czas.



Liczyła się każda minuta. Kobieta zauważyła, że jej 4-letni syn nie może złapać oddechu. Wezwała pomoc i nie czekając na karetkę wyruszyła swoim samochodem w kierunku mławskiego szpitala.

Na ul. Szreńskiej w Mławie została zatrzymana do kontroli. Policjanci, widząc co się dzieje, polecieli kobiecie natychmiast ruszać za nimi. Z włączonymi sygnałami świetlnymi i dźwiękowymi-

mi eskortowali kobietę do mławskiego szpitala, gdzie czekała już na dziecko pomoc medyczna. Jeszcze tego samego dnia chłopczyk z mamą wrócili do domu.

Kilka dni temu, gdy emocje już opadły, mama 4-latka podziękowała policjantom ruchu drogowego za pomoc. To była dla niej ekstremalnie trudna sytuacja, której z pewnością nie zapomni do końca życia. Dzięki reakcji policjantów pomoc przyszła na czas.

Informacja KPP

REKLAMA

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 15.03.2022 r. do 13.04.2022 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mława.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia. Wykaz obejmuje nieruchomość – lokal mieszkalny nr 1 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie przy ul. Bolesława Chrobrego 2 wraz z udziałem w prawie własności działki nr 4175/23 pod budynkiem.

KOBIETY W GALERII „13”

W Galerii „13”, mającej swoją siedzibę w Centrum Medycznym w Mławie przy. ul. Żwirki 26 otwarto nową wystawę. Tym razem swoje prace prezentuje Dariusz Tadrzyński. Ekspozycja nosi tytuł „To ja, kobieta” i zawiera ponad 50 fotografii.

Autor wystawy - Dariusz Tadrzyński prezentuje w mławskiej Galerii „13” ponad 50 fotografii i wydrukach w różnych ko-



Fot. Materiały organizatora



lorach przedstawiające kobiety w pewnych sytuacjach artystycznych - śpiewające, tańczące, grające na instrumentach oraz biorących udział w rekonstrukcjach historycznych. Wszystkie prace pełne są ekspresji i godne dokładnego obejrzenia.

Dariusz Tadrzyński - ur. 1968r., mławianin, absolwent Technikum Budowlanego w Mławie, Wyższej Szkoły

Menadżerskiej w Warszawie. Fotograf, poeta, rekonstruktor i społecznik. Aktywny członek Związku Twórców Ziemi Zawkrzeńskiej i Grupy Rekonstrukcji Historycznej Ludności Cywilnej Mława.

Jego prace fotograficzne i poezja były prezentowane w całej Polsce na indywidualnych i zbiorowych wystawach, w wydawnictwach, almanachach, kalendarzach



oznaką „Bitwa pod Mławą”. W 2020r. nominowany do tytułu „Mławianin roku 2019” z ramienia ZTZZ.

Wystawę można oglądać do 5 kwietnia br. w godzinach otwarcia przychodni. J.D.



WYSTAWĘ MOŻNA OGLĄDAĆ DO 5 KWIETNIA BR. W GODZINACH OTWARCIA PRZYCHODNI.

i portalach internetowych. Interesuje się także literaturą, historią, muzyką i psycho-

logią. Laureat oznaczeń „Pro Patia”. Zasłużony dla miasta Mława oraz odznaczony



KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZĄ OZDOBĘ WIELKANOCNĄ

Miejski Dom Kultury już po raz drugi organizuje Konkurs na Najpiękniejszą Ozdobę Wielkanocną. Wydarzenie objęte jest patronatem Burmistrza Miasta Mława.

Konkurs skierowany jest do dzieci, młodzieży, ale również dorosłych. Każdy mieszkaniec Mławy i powiatu mławskiego może wykonać ozdobę związaną z tematyką wielkanocną.

W ubiegłym roku na konkurs wpłynęło ponad osiemdziesiąt prac. Organizatorzy mają nadzieję, że z roku na rok będzie ich coraz więcej.



Fot. Zbigniew Woźniak

Praca nadesłana na konkurs powinna być wykonana własnoręcznie i zawierać jak najmniej elementów gotowych. Oceniana będzie kreatywność, ale również wykonanie zgłoszonych do konkursu ozdób. Szczegóły w regulaminie.

Prace konkursowe można dostarczyć osobiście do recepcji Miejskiego Domu Kultury w Mławie lub przesłać

pocztą na adres Miejski Dom Kultury w Mławie, ul. Stary Rynek 13, 06-500 Mława do 4 kwietnia 2022 r.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi 11 kwietnia 2022 r. Zwycięzcy otrzymają pamiątkowe dyplomy i nagrody rzeczowe, a o terminie odbioru nagród zostaną poinformowani telefonicznie.

Wyniki zostaną opublikowane na stronie www.

mdkmlawa.com i facebookowym fan page'u instytucji. Regulamin konkursu i karta zgłoszenia dostępne na stronie <https://bit.ly/3pD1y5M>. Najlepsze prace zostaną zaprezentowane w witrynie Miejskiego Domu Kultury w Mławie w okresie wielkanocnym, aby mogli podziwiać je wszyscy mieszkańcy Mławy.

BR / MDK

ARCHIWUM ZBIERA PAMIĄTKI „MŁAWIANKI”

W związku ze zbliżającymi się w 2023 roku obchodami 100. rocznicy powstania klubu „Mławianka” Mława np. Państwowe w Warszawie Oddział w Mławie podjęło kroki, mające na celu przygotowanie okolicznościowej wystawy poświęconej klubowi.

W związku z planowaną inicjatywą, Archiwum wra-

ca się do wszystkich osób, które dysponują pamiątkami związanymi z klubem „Mławianka” Mława np. fotografiami, dokumentami, plakatami, pucharami, biletami, proporczykami itp. - o zgłaszanie się do siedziby Archiwum Państwowym w Warszawie Oddział w Mławie, mieszczącej się przy ulicy Narutowicza 3.

Wszystkie pamiątki zostaną sfotografowane i zeskanowane po czym zwrócone właścicielom. Wybrane fotografie pamiątek, po opatrzeniu stosownym podpisem i za zgodą właścicieli, zostaną zaprezentowane na przygotowywanej wystawie. Zainteresowane osoby będą mogły też przekazać pamiątki do zasobu Archiwum Państwowym w War-

sawie Oddział w Mławie na zasadzie umowy darowizny.

Dane kontaktowe: Archiwum Państwowym w Warszawie Oddział w Mławie, ul. Narutowicza 3, tel. : 023 654 33 09, e-mail : apw.mlawa@warszawa.ap.gov.pl.

Na zdjęciu mecz „Mławianka” Mława kontra Legia Warszawa 23 października 1993 roku w Mławie.



Fot. Zbigniew Janusz Grochowski

Mława kontra Legia Warszawa 23 października 1993 r.

NAPRAWIAJĄ DROGI, BUDUJĄ SIĘĆ

Mława przystąpiła do remontów dróg asfaltowych, których nawierzchnie zostały zniszczone na skutek działania niskich temperatur i rozsadzania przez dostającą się w szczeliny wodę. Utwardza też drogi gruntowe i kontynuuje budowę kanalizacji sanitarnej.

W obecnej porze roku nie jest produkowana masa bitumiczna na gorąco, do napraw nawierzchni asfaltowej stosuje się więc doraźnie masę na zimno – miasto uzupełnia nią ubytki, aby zniwelować uciążliwość w ruchu i zapewnić bezpieczeństwo jego uczestnikom.

Stara się także na bieżąco wyrównywać nawierzchnie dróg gruntowych, co jest niestety szczególnie problematyczne, gdyż znaczna wilgotność powietrza i częste opady deszczu uniemożliwiają odpowiednie zagęszczenie i utwardzenie jezdnii.

Miasto kontynuuje także realizację zadań wykonywanych przez Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-



foto: Materiały UMWM

-Mostowe MPDM Sp. z o.o., rozpoczętych w 2021 roku, a niezakończonych ze względu na uniemożliwiające to temperatury poniżej zera. Są to zadania związane z rozbudową ul. Ogrodowej (wykonanie drogi z kostki

betonowej o szerokości od 5 do 6 m i długości ok. 152 m wraz z jednostronnym chodnikiem, odwodnieniem oraz budową punktów świetlnych) oraz budową nawierzchni na ul. Wetmańskiego (budowa przykanali-



**MŁAWA UTWARDZA
TEŻ DROGI
GRUNTOWE
I KONTYNUUJE
BUDOWĘ
KANALIZACJI
SANITARNEJ.**

ków kanalizacji sanitarnej i deszczowej oraz wykonanie drogi z kostki betonowej o szerokości 6 m i długości ok. 347 m wraz z obustronnym chodnikiem).

Trwa również przebudowa ulicy Ciechanowskiej oraz



budowa kanalizacji sanitarnej na terenie Aglomeracji Mława – zadanie wieloletnie, w ramach którego obecnie jest realizowany obszar na terenie osiedla Wólka, w tym m.in. takie ulice jak Gdyńska, Żuromińska, Mo-

nuszk i Łączna. Podłączenie znajdujących się przy nich posesji do sieci kanalizacyjnej w znacznym stopniu obniży ich mieszkańcom koszty odbioru nieczystości, znacznie wyższe w przypadku korzystania z szamb. **KN, PT, MGO**

REKLAMA

DWA OBLCZA UCHODŹCÓW

Uchodźca – osoba, która musiała opuścić teren, na którym mieszkała, ze względu na różnego typu prześladowania. Wynikające z tego zagrożenie życia, zdrowia bądź wolności jest najczęściej związane z walkami zbrojnymi bądź z działaniami opresyjnymi z powodu religii, pochodzenia lub przekonań politycznych.

Granica wschodnia naszego państwa jest granicą Unii Europejskiej i Sojuszu Północnoatlantyckiego. Właśnie granica polsko-białoruska, a obecnie granica polsko-ukraińska stały się niewyalniznym punktem na mapie Europy. Na jednej i na drugiej zjawiało się tysiące uchodźców. Co je różni, w czym tkwi problem i jak sobie z nim poradzić? Zaczniemy od strony białoruskiej.

Od wielu miesięcy, żeby nie rzec: od lat, cała Europa żyje sprawą uchodźców. Fala imigrantów przetacza się przez nasze kraje. Tysiące tzw. uchodźców koczują na granicach, próbuje nielegalnie dostać się do Europy. Ostatnie wydarzenia w Afganistanie, przejęcie rządów przez talibów, doprowadziły do masowej migracji ludności afgańskiej do Europy. Granica naszego państwa, granica Unii Europejskiej, a właściwie jej przekroczenie stało się celem tysięcy. Zachodzi tylko pytanie, czy na pewno uchodź-

ców obawiających się o swoje życie. W ostatnim czasie na granicach państw unijnych z Białorusią w kilka dni po zajęciu Kabulu „zameldowali” się afgańscy uchodźcy. Od 4 000 do 5 000 kilometrów ci zdesperowani, biedni ludzie pokonali w kilka dni. Nasuwają się kolejne pytania. Jak? Czy na pewno są to uchodźcy? Pamiętamy wypowiedzi niektórych polityków zachodnich i naszej opozycji. Wszystkich przyjmimy, musimy pomóc. „Galopujący” poseł opozycji po granicy z torbą bananów, wieprzowe konserwy dla muzułmanów, „aktywiści niszczący zabezpieczenia”, płaczący lekarze nad losem chorych, zabiedzonych ludzi koczujących między Polską a Białorusią. Farsa. Są jeszcze „polityczni celebryci” ubliżający żołnierzom i służbom strzegącym naszych granic. Strzegących granic wspólnoty europejskiej. Był jeszcze prezydent Białorusi Aleksander Łukaszenko zacierający ręce. Strumienie dolarów za transport tzw. uchodźców, niepokoje na granicy, klótnie wewnętrzne w krajach ościennych UE. Warto się zastanowić, komu to służy, kto czerpie z tego korzyści i do czego to może doprowadzić.

I druga fala uchodźców, z Ukrainy. 24 lutego wojska rosyjskie zaatakowały niepodległe państwo ukraińskie. Naszych sąsiadów. Putin użył potężnych środków militarnych, aby w kilka dni zmusić Ukraińców do poddania się. Wydawało się, że potężna Rosja jak walec drogowy

przejdzie po ukraińskiej ziemi. Stało się inaczej. Agresor nie przewidział desperackiego oporu Ukraińców. Za Ukrainą stanął cały świat. Pierwszym państwem była Polska. Na naszej wschodniej granicy pojawiły się tysiące, w tej chwili setki tysięcy uchodźców uciekających przed bombami i brutalnością rosyjskich żołdaków. Przyjęliśmy ich z otwartymi sercami i rękoma. Ofiarowaliśmy im nasze domy. Bezpieczeństwo i opiekę.

Dlaczego teraz przyjmujemy uchodźców, a w listopadzie broniliśmy się przed nimi? Odpowiedź jest prosta, a raczej widoczna gołym okiem. Tysiące młodych, agresywnych mężczyzn atakujących polskie służby graniczne. Wspomagani przez białoruskich pograniczników, forsujący zasieki, niszczący infrastrukturę graniczną. Nikt do nich nie strzelał, a nad ich głowami nie latały bombowce i rakiety. Teraz wygląda to inaczej. Tysiące zapłakanych kobiet z dziećmi, z jedną walizką lub plecakiem. Kobiet, dzieci i starszyszków uciekających przed koszmarem wojny, wojny, która jest tak blisko nas. Wśród nich nie ma mężczyzn, oni poszli walczyć o swoją Ojczyznę. Oddali nam pod opiekę swoich najdroższych. Żony, dzieci i matki.

Taka jest różnica.

*Biuro poselskie Posła
Anny Ewy Cicholskiej*



Imigranci na granicy Polski z Białorusią.



Przed wojną na Ukrainie uciekają przede wszystkim kobiety i dzieci.

POWOŁANIEM UKRAINY JEST EUROPA

Około godziny 12.25 samolot z Janem Pawłem II wylądował na lotnisku w Kijowie. Po zejściu z pokładu i zgodnie ze swoim zwyczajem, ucałował ukraińską ziemię. Co wówczas powiedział? Warto wrócić do tych słów w czasie, kiedy Ukraina potrzebuje wsparcia.

Pielgrzymka Jana Pawła II na Ukrainę była jego pragnieniem, które nosił w sercu od wielu lat. Spełniło się ono na początku XXI wieku, a dokładnie w dniach 23–27 czerwca 2001 roku. Jeszcze przed wylotem na Ukrainę mówił dziennikarzom: Dziękuję Panu, że daje mi sposobność, by przejść śladami misjonarzy, którzy pod koniec pierwszego tysiąclecia ery chrześcijańskiej, posłani przez Kościoły Wschodu i Zachodu, głosili Ewangelię w tamtej części Europy. Od tamtego czasu historii zamieszkujących ją ludów nie daje się w pełni opisać bez odniesienia do chrześcijaństwa. Wiążę wielkie nadzieje z podróżą na Ukrainę.

Była to już 94. podróż apostolska od początku jego pontyfikatu. Na stołecznym lotnisku w Kijowie papieża przywitał prezydent Leonid Kuczma, premier rządu Anatolij Kinach, arcybiskup większy Lwowa obrządku ukraińsko-bizantyjskiego kard. Lubomyr Huzar oraz metropolita Lwowa obrządku łacińskiego kard. Marian Jaworski.

— PRZYBYWAM DO WAS, DRODZY MIESZKAŃCY UKRAINY, JAKO PRZYJACIEL WASZEGO SZLACHETNEGO NARODU — POWIEDZIAŁ JAN PAWEŁ II PODCZAS MOWY POWITALNEJ. — PRZYBYWAM JAKO BRAT W WIERZE, ABY SPOTKAĆ SIĘ Z LICZNYMI CHRZEŚCIJANAMI, KTÓRZY POŚRÓD NAJDOTKLIWSZYCH PRZEŚLADOWAŃ WYTRWALI WIERNIE PRZY CHRYSZTUSIE. POLSKI PAPIEŻ BYŁ TRZECIM NASTĘPCĄ ŚW. PIOTRA, KTÓRY ODWIEDZIŁ ZIEMIĘ UKRAIŃSKĄ. W PIERWSZYM WIEKU BYŁ TO ŚW. KLEMENS, A W SIÓDMYM ŚW. MARCIN. OBAJ ZGINĘLI ŚMIERCIĄ MĘCZEŃSKĄ NA KRYMIE.



WYBACZAMY DOZNANE KRZYWDY

Papież nie krył wzruszenia biorąc udział w pielgrzymce do kolebki chrześcijańskiej kultury całego europejskiego wschodu.

— Długo czekałem na tę wizytę i modliłem się żarliwie, aby mogła się odbyć. I wreszcie, z głębokim wzruszeniem i radością, ucałowałem umiłowaną ziemię ukraińską. Dziękuję Bogu za dar, jaki mi dziś ofiarował. — Przybywam do was, drodzy mieszkańcy Ukrainy, jako przyjaciel waszego szlachetnego narodu. Przybywam jako brat w wierze, aby spotkać się z licznymi chrześcijanami, którzy pośród najdotkliwszych prześladowań wytrwali wiernie przy Chrystusie. Witam cię, Ukraino, która mężnie i wytrwale dawałaś świadectwo wierności wartościom wiary. Jakże wiele wycierpiałaś, broniąc w trudnych czasach prawa do jej wyznawania! Przychodzą mi na myśl słowa apostoła Andrzeja, który według tradycji miał powiedzieć, że ujrzał chwałę Bożą jaśniejącą nad wzgórzami Kijowa. Ta wizja spełniła się po wielu stuleciach, gdy książę Włodzimierz przyjął chrzest wraz ze swym ludem.

Pozdrawiając ludność Ukrainy, gratulował jej odzyskania niepodległości i dziękując Bogu za to, że dokonało się to bez przelewu krwi.

— Były też niestety okresy mroczne, w których ikona miłości Chrystusa nie była

wyraźnie widoczna: upadając przed obliczem wspólnego Pana, uznajemy nasze winy. Prosząc o przebaczenie za błędy popełnione w odległej i niedawnej przeszłości, ze swej strony wybaczymy doznane krzywdy — kontynuował papież. — Jest naszym najszczerzym życzeniem, płynącym z głębi serca, aby błędy minionej epoki nie powtórzyły się w przyszłości. Jesteśmy powołani, aby być świadkami Chrystusa i by świadczyć o Nim razem. Niech pamięć o przeszłości nie stanowi dziś przeszkody na drodze do wzajemnego poznania, które sprzyjać będzie braterstwu i współpracy.

ENERGIA CZERPANA Z WARTOŚCI

Jan Paweł II w swoim przemówieniu nawiązał również do historii mówiąc, że w ciągu stuleci naród ukraiński przeżył próby bardzo bolesne i wyniszczające.

— Zwłaszcza pod jarzmem reżimów totalitarnych, komunistycznego i nazistowskiego, ten lud zagrożony był utratą tożsamości narodowej, kulturowej i religijnej, a jego elita intelektualna, strzegąca społecznego i religijnego dziedzictwa kraju, została zdziesiątkowana — kontynuował. — Po tym wszystkim nastąpiła eksplozja nuklearna w Czernobylu, której konsekwencje dla środowiska naturalnego i dla życia wielu ludzi były dramatyczne i bez-

litosne. Ale właśnie wówczas bardziej zdecydowanie podjęto dzieło odrodzenia.

Szczególnie dziś istotne wydają się słowa, które wypowiedział papież kończąc swoje przesłanie do Ukraińców:

— UKRAINA MA OCZYWISTE POWOŁANIE EUROPEJSKIE, DODATKOWO PODKREŚLONE PRZEZ CHRZEŚCIJAŃSKIE KORZENIE WASZEJ KULTURY. ŻYCZĘ WAM, ABY TE KORZENIE UMOCNILI JEDNOŚĆ WASZEGO NARODU, WSPOMAGAJĄC REFORMY, JAKICH DOKONUJECIE, ŻYWOTNĄ ENERGIĄ CZERPANĄ Z AUTENTYCZNYCH, WSPÓLNYCH WARTOŚCI. NIECH WASZA ZIEMIA NADAL WYPEŁNIA SWĄ SZLACHETNĄ MISJĘ, ZACHOWUJĄC DUMĘ, KTÓRĄ TAK WYRAZIŁ CYTOWANY TU JUŻ POETA: „NIE MA NA ŚWIECIE INNEJ UKRAINY I NIE MA INNEGO DNIĘPRU”. NARODZIE, ZAMIESZKUJĄCY TĘ ZIEMIĘ, NIE ZAPOMINAJ O TYM!

GDZIE ŚLUBY SKŁADAŁ KRÓL KAZIMIERZ

Jeszcze pierwszego dnia pielgrzymki papież wstąpił do grekokatolickiego kościoła św. Mikołaja, gdzie odmówił modlitwę przed wizerunkiem Matki Boskiej Zarwanickiej zawierając jej swoją wizytę na Ukrainie.

Podczas jednego ze spotkań z przedstawicielami ukraińskich elit powiedział, że tylko na wartościach Ewangelii można zbudować otwarte i solidarne społeczeństwo po latach spustoszenia, jakiego dokonał totalitaryzm. Papież wezwał też Kościoły do pojednania oraz wzajemnego wybaczenia sobie win. Zachęcał wszystkich do budowania „cywilizacji miłości”.

Papamobile z papieżem zjechał m.in. przed pomnik Nieznanego Żołnierza, znajdujący się w parku Chwały w Kijowie, który upamiętnia 6 mln ukraińskich żołnierzy poległych w czasie II wojny światowej, a także cierpienia 17 mln Ukraińców prześladowanych przez nazistów i komunistów.

Jednym z przystanków Jana Pawła II była podkijowska miejscowość Babi Jar, miejsce eksterminacji ponad stu tysięcy Żydów w czasie II wojny światowej. Tutaj razem z rabinem odmówił modlitwę za zmarłych. Podczas rosyjskiej inwazji na Ukrainę w wyniku ostrzału raketowego pobliskiej wieży telewizyjnej uszkodzone zostało Centrum Pamięci Holokaustu w Babim Jarze. Prezydent Ukrainy

Wołodymyr Zelenski przypomniał wówczas o masakrze, stwierdzając, że „historia się powtarza”.

Oprócz Kijowa papież odwiedził Lwów. W homilii wygłoszonej w lwowskiej katedrze, zarówno po polsku, jak i po ukraińsku wezwał do pojednania. — Niech przebaczenie — udzielone i uzyskane — rozleje się niczym dobroczynny balsam w każdym sercu — powiedział. Papież koronował również, znajdujący się w katedrze, obraz Matki Boskiej Łaskawej. To właśnie przed tym wizerunkiem król Jan Kazimierz złożył śluby w imieniu narodu polskiego w czasie potopu szwedzkiego.

WOJCIECH KOSIEWICZ

Jan Paweł II

W słowie „Ukraina” rozbrzmiewa echo wielkości waszej Ojczyzny, której dzieje świadczą o jej szczególnym powołaniu jako pogranicza i bramy między Wschodem i Zachodem. W ciągu stuleci wasz kraj był bardzo ważnym skrzyżowaniem różnych kultur, gdzie spotykały się duchowe bogactwa Wschodu i Zachodu.

Po przylocie na Ukrainę Jan Paweł II udał się do grekokatolickiej cerkwi św. Mikołaja w Kijowie, gdzie modlił się przed ikoną Matki Bożej Zarwanickiej:

*Błogosławiona Dziewi-co Maryjo,
Matko Boża Zarwanicka,
dziękuję Ci za łaskę tej
wizyty na Rusi Kijowskiej,
z której światło Ewangelii
promieniowało na cały kraj.
Przed Twoim cudownym
obrazem,
strzeżonym w kościele św.
Mikołaja,
zawierzam Tobie, Matko
Boga i Matko Kościoła,
moją podróż apostolską
na Ukrainę.
Święta Matko Boża,
ośłoń macierzyńskim
płaszczem wszystkich
chrześcijan
i wszystkich ludzi do-
brej woli,
zamieszkujących ten wiel-
ki kraj.
Prowadź ich do swego
Syna Jezusa,
który dla wszystkich jest
Drogą, Prawdą i Życiem.*

Z DZIEJÓW MŁAWSKIEJ TEMIDY (CZ. 3.)

Dzisiaj trzecia część nowego cyklu pod hasłem „Z kart historii”. Losy sądownictwa na naszych terenach opisuje w nim na łamach Nowego Kuriera Mławskiego członek honorowy Zarządu Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej Andrzej Grochowski.

Zmiany objęły również notariat, ponieważ wprowadzona została ustawa notarialna obowiązująca w cesarstwie od 1866 roku. Posiadały jednak wyłącznie charakter formalny. Przede wszystkim wprowadzono język rosyjski oraz obowiązek przekazywania po upływie roku ksiąg aktowych do archiwum hipotecznego. Natomiast rejentów okręgowych przy sądzie pokoju zastąpiono notariuszami. Była to więc całkowita rusyfikacja sądownictwa, łącznie z wprowadzeniem języka rosyjskiego.

SĄDOWNICTWO PODCZAS OKUPACJI

I wojna światowa spowodowała zajęcie terenu powiatu mławskiego latem 1915 roku przez wojska niemieckie. Władze okupacyjne wprowadziły nową administrację oraz system sądownictwa. Na mocy rozporządzenia generał-feldmarszałka von Hindenburga z dnia 21 marca 1915 roku dotyczącego ustroju sądownictwa dla obszarów Polski rosyjskiej, podlegających niemieckiej administracji, ustalono trzy rodzaje cesarsko-niemieckich organów sądowych: gminne, okręgowe i trybunał wyższy, wkrótce przemianowany na Sąd Najwyższy.

Sąd gminny składał się z jednego sędziego pokoju jako przewodniczącego i ławników jako asesorów, a rozstrzygnięcia zapadały z udziałem przewodniczącego i dwóch asesorów. W szczególnych przypadkach rozstrzygał tylko sędzia pokoju bez udziału ławników. Sędziów i ławników powoływał naczelnik powiatu.

Do kompetencji sądów gminnych należały sprawy cywilne majątkowe do kwoty trzech tysięcy rubli oraz pozostałe bez zmian z okresu rosyjskiego. Dodatkowo doszły sprawy o serwituty, niezależnie od wartości sporu. W sprawach karnych sądy gminne rozstrzygały wszelkie wykroczenia, przestępstwa zagrożone karą grzywny do 500 rubli lub karą więzienia do 1 roku, ewentualnie obutych kar łącznie. Ponadto, sprawy przekazane przez sąd okręgowy, w których orzecz-



Siedziba Sądu Grodzkiego w Mławie do 1950 roku, w okresie okupacji niemieckiej pełniła funkcję kawiarni

na kara grzywny nie przekroczy 500 rubli lub 1 roku więzienia.

Utrzymany został w powiecie mławskim dawny podział na cztery okręgi sądowe gminne z siedzibami w Szreńsku, Kowalewku, Kuczborku i Wierzchowie.

Tak więc następuje zmiana statusu sądów gminnych na sądy zawodowe, zamiast społecznych i ludowych.

Nowa organizacja sądownictwa nie przewidywała sądu pokoju, a sędziowie pokoju przeszli do zawodowych sądów gminnych. W związku z powyższym w Mławie w latach 1915-1917 mógł być dodatkowo, jako piąty w powiecie - sąd gminny.

KRÓLEWSKO-POLSKI SĄD OKRĘGOWY W MŁAWIE

14 stycznia 1917 roku okupacyjne władze niemieckie powołały do życia Tymczasową Radę Stanu. Natomiast z dniem 1 września 1917 roku, na mocy przepisów wydanych przez Tymczasową Radę Stanu Królestwa Polskiego rozpoczęło działalność sądownictwo polskie.

Były to przede wszystkim tymczasowe przepisy o urządzeniu sądownictwa w Królestwie Polskim, o dyslokacji sądów królewsko-polskich, o wynagrodzeniu urzędników wymiaru sprawiedliwości w Polsce oraz dotyczące postępowania karnego i cywilnego.

Rozporządzenie o urządzeniu sądownictwa na wstępie stwierdza, iż „sądy i urzędy wymiaru sprawiedliwości nazywają się królewsko-polskie i działają w imieniu Korony Polskiej”. Strukturę sądów stanowiły: sądy pokoju, sądy okręgowe, sądy apelacyjne i Sąd Najwyższy.

Powołany został Królewsko-Polski Sąd Okręgowy w Mławie, posiadający wydziały cywilny i karny jako sąd pierwszej instancji w sprawach poważniejszych i dwa wydziały jako odwoławcze dla królewsko-polskich sądów pokoju w Mławie, Ciechanowie, Przasnyszu, Makowie Mazowieckim i Pułtusku.

Komplet rozstrzygających sprawy stanowili: sędzia jako przewodniczący i dwóch ławników do spraw karnych. W sprawach cywilnych było to trzech sędziów, a w sprawach handlowych sędzia jako przewodniczący i dwóch ławników wybieranych spośród kupców.

Wykaz stanowisk sądu był następujący: prezes, wiceprezes, sześciu sędziów okręgowych, kierownik sekretariatu, skarbnik, rachmistrz, pięciu sekretarzy, czterech woźnych i piętnaście osób pomocy kancelaryjnych.

Kompetencje sądu okręgowego w pierwszej instancji w sprawach karnych obejmowały wszystkie przestępstwa nie podlegające rozstrzygnięciu sądu pokoju oraz w spra-

wach cywilnych wszystkie sprawy sporne i niesporne poza rozpatrywanymi przez sąd pokoju lub sądy specjalne. Natomiast druga instancja rozpatrywała skargi apelacyjne i niektóre wyroki i decyzje sądów pokoju, w tym także ich wydziałów hipotecznych.

PRZYWRÓCONO SĄD POKOJU

W związku z nowymi przepisami przywrócono także Sąd Pokoju w Mławie z wydziałami cywilnym, karnym i hipotecznym. Orzekał jeden sędzia jako przewodniczący i dwóch ławników. Czynności sądowe ustawowo sprawował sędzia bez udziału ławników.

W sprawach cywilnych sąd pokoju rozstrzygał spory majątkowe o wartości nie przekraczającej tysiąca marek polskich, sprawy o przywrócenie utraconego lub zakłóconego posiadania i używania służebności, sprawy działowe dotyczące drobnej własności ziemskiej o powierzchni poniżej jednej włóki oraz sprawy sądownictwa niespornego.

Natomiast w sprawach karnych były to przestępstwa zagrożone karą aresztu lub grzywny według rosyjskiego kodeksu karnego z 1903 roku.

Zgodnie z przepisami Tymczasowej Rady Stanu przy każdym sądzie okręgowym



SIEDZIBA SĄDU GRODZKIEGO W MŁAWIE BYŁ BUDYNEK DAWNEJ „POPÓWKI” W PARKU MIEJSKIM.

urzędowali prokuratorzy i podprokuratorzy. Urząd Prokuratorski przy Sądzie Okręgowym w Mławie składał się z dwóch prokuratorów, podprokuratora, sekretarza, trzech osób pomocy kancelaryjnej i woźnego.

W poprzednim okresie funkcjonowania sądów cesarsko-niemieckich nie obowiązywała przysięga, a wprowadzenie w obowiązki sędziego odbywało się symbolicznie przez podanie ręki mianującego naczelnika powiatu lub szefa administracji cywilnej. W sądach królewsko-polskich sędziowie i ławnicy składali przysięgę następującej treści: Obejmując stanowisko sędziego... przyrzekam uroczyście: Ojczyźnie i Narodowi Polskiemu, z całej duszy wiernie służyć, pożytek Państwa Polskiego i dobro publiczne, według najlepszego rozumienia zawsze mieć przed oczyma, przepisać prawa ściśle przestrzegać, obowiązki urzędu swego spełniać gorliwie, sprawiedliwość bezstronnie według nakazu sumienia wymierzać.

Sędzią Pokoju w Mławie został z upoważnienia Koła Prawników w Warszawie adwokat Grzegorz Wierzbicki, a jego następcą adwokat Czesław Dramiński z Warszawy, który potem pełnił stanowisko sędziego sądu okręgowego.

PO ODZYSKANIU NIEPODLEGŁOŚCI

Po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku utrzymano organizację sądownictwa z poprzedniego okresu, odejmując z nazw sądów „Królewsko-Polski”.

W 1919 roku powołano tylko Sąd Najwyższy. Stanowisko prezesa Sądu Okręgowego w Mławie pełnili między innymi: Sulej, Kaczanowicz, Falkiewicz, Augustynowicz, F. Głowacki, Łubasiewicz, Jałowiecki, Michał Przybora, Rudnicki oraz Roman Sakowicz. Ogółem obsadę sędziowską, łącznie z prezesem i wiceprezesem stanowiło 10 - 12 sędziów. Byli to między innymi: Rzymowski, Dramiński, Herberg, Żyliński, Lewandowski, Tomkiewicz, Kowalski, Wojciechowski, Tomaszewski, Kondracki, Warmiński, Kozłowski, Feliks Bieńkowski, Sieniawski Józef.

Jednolite prawo o ustroju sądów powszechnych weszło w życie z dniem 1 stycznia 1929 roku na podstawie Rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z 6 lutego 1928 roku. Aczkolwiek znacznie wcześniej zasady sądownictwa polskiego określiła już konstytucja marcową z 1921 roku, według której sądy były niezależnymi organami narodu w zakresie wymiaru sprawiedliwości.

Sędziów mianował Prezydent RP. Ponadto przewidywała powoływanie sędziów pokoju w drodze wyborów przez ludność, jednak przepis ten nie został zrealizowany. Zlikwidowano sądy gminne i sądy pokoju. Natomiast wprowadzono sądy grodzkie dla rozpoznawania drobnych spraw cywilnych i karnych.

W powiecie mławskim ich siedziby ustalono w Mławie i Kuczborku. Sędziami Sądu Grodzkiego w Mławie byli: Rotwand, Jan Kndracki, Opankowski, Zakrzewski, Bober i Nawrocki. W sądzie w Kuczborku dłuższy czas urzędował Edmund Płoski, a następnie Fronczak.

Siedzibą Sądu Grodzkiego w Mławie był budynek dawnej „popówki” w parku miejskim.

Sądy okręgowe rozpoznawały w pierwszej instancji poważniejsze sprawy cywilne i karne oraz odwoławcze od orzeczeń sądów grodzkich i postanowień sędziów śledczych. Zarówno sądy grodzkie jak też okręgowe rozpoznawały w składzie jednoosobowym.

c.d.n.

Andrzej Grochowski,
członek honorowy Zarządu Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

LICZBA BADAŃ BIJE REKORDY

Polska to atrakcyjny kraj do prowadzenia badań klinicznych. Wpływ na to mają kompetencje badaczy, niższe koszty i wyższa produktywność ośrodków. W 2021 roku zarejestrowano rekordową ich liczbę: 800 projektów komercyjnych i niekomercyjnych.

Jak wynika z raportu przygotowanego przez Związek Pracodawców Innowacyjnych Firm Farmaceutycznych INFARMA oraz Związek Pracodawców Firm Prowadzących Badania Kliniczne na Zlecenie POLCRO, w okresie ostatnich 25 lat Polska ugruntowała swoją pozycję jako jeden z potentatów na światowym rynku badań klinicznych. W 2019 roku zajęła 11. miejsce na świecie pod względem udziału w rynku iBPCT (innowacyjnych biofarmaceutycznych komercyjnych badań klinicznych).

– Polska jest liderem, szczególnie w Europie Środkowej, ale i w całej Europie, i to bardzo cieszy. Widzimy potencjał gospodarczy, bo rynek jest wart co najmniej 6 mld zł, więc kontrybucja gospodarcza jest nie do przecenienia – mówi dr hab. n. med. Radosław Sierpiński, prezes Agencji Badań Medycznych.

W latach 2014–2019 Polska odnotowała jeden z największych wzrostów udziału w rynku iBPCT na świecie, plasując się na piątym miejscu za Chinami, Hiszpanią, Koreą Południową i Tajwanem. Mimo pandemii w 2020 roku wartość ekonomiczna iBPCT przekroczyła 1,4 mld dol. (15 proc. wszystkich nakładów na R&D w Polsce), utworzono ok. 9 tys. miejsc pracy związanych z tym segmentem badań, a ponad 25 tys. polskich pacjentów uży-



Polska jest liderem w badaniach klinicznych

skoła dostęp do nowych terapii eksperymentalnych.

– Tym, co przyciąga sponsorów, którzy realizują międzynarodowe badania kliniczne w Polsce, jest przede wszystkim bardzo profesjonalna kadra. To jest bardzo istotne, że mamy badaczy, którzy naprawdę świetnie sobie z tym radzą – podkreśla dr hab. n. med. Radosław Sierpiński. – Jesteśmy również państwem o scentralizowanej ochronie zdrowia, więc możliwości włączania pacjentów w badania są wyraźnie większe niż w tych krajach, gdzie medycyna jest bardziej rozdrobniona.

Pozycję w światowej czołówce kraje CEE i Polska za-

wdzięczają takim czynnikom jak wyższa produktywność ośrodków w porównaniu z rynkami o ugruntowanej pozycji, niższe koszty pracy i rozpoczęcia badań oraz dobra reputacja w zakresie jakości.

– Takie instytucje jak Agencja Badań Medycznych pokazują, że ekosystem w Polsce jest przyjazny, że potrafimy i chcemy to robić, i mam nadzieję, że czekają nas tylko wzrosty – mówi prezes agencji.

Powstała w 2019 roku ABM jest państwowym podmiotem odpowiedzialnym za rozwój badań w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Realizuje jeden z pierwszych publicznych programów do-

tacyjnych z finansowaniem przeznaczonym na niekomercyjne badania kliniczne w Polsce, które są szansą dla polskich pacjentów na dostęp do najnowszych technologii. Są też okazją dla polskich naukowców na udział w światowych badaniach.

Jednym z projektów ABM było stworzenie wyspecjalizowanych Centrów Wsparcia Badań Klinicznych na zasadzie modelu usług wspólnych dla kompleksowego i systemowego wsparcia realizacji badań komercyjnych i niekomercyjnych. Nowo powstałe centra pozwolą na lepszą koordynację badań klinicznych w Polsce.



JEDNYM Z PROJEKTÓW ABM BYŁO STWORZENIE WYSPECJALIZOWANYCH CENTRÓW WSPARCIA BADAŃ KLINICZNYCH.

– W Polsce powstaje ponad 20 takich centrów, będą otwierane już niebawem co miesiąc. Z jednej strony zabezpieczamy w ten sposób jakość obsługi pacjenta i prowadzenie badań klinicznych, a z drugiej pokazujemy, że jesteśmy wartościowym partnerem na arenie międzynarodowej – informuje Radosław Sierpiński.

Ponadto Agencja Badań Medycznych przeznaczyła ponad 47 mln zł na stworzenie wyspecjalizowanych Onkologicznych Centrów Wsparcia Badań Klinicznych (OnkoCWBK), które dołączą do Polskiej Sieci Badań Klinicznych.

Siedem rekomendowanych do dofinansowania ośrodków dołączy do już istniejących 16 placówek.

– Onkologiczne Centra Wsparcia Badań Klinicznych to istotna inicjatywa, która pokazuje, że nie skupiamy się tylko na szpitalach akademickich, największych instytutach naukowo-badaw-

czych. Chcemy również, żeby badania kliniczne stanowiły realny dostęp do innowacyjnych terapii onkologicznych i hematologicznych. Stąd też skłonienie się w kierunku regionalnych centrów onkologii, jak choćby na Dolnym Śląsku. To są miejsca, gdzie takie badania mogą się toczyć na wysokim poziomie. Gros pacjentów na przykład w Świętokrzyskiem bierze w nich udział i dzięki temu uzyskuje dostęp do nowoczesnej terapii, niejednokrotnie nie mając w zasięgu ośrodka akademickiego – informuje prezes ABM.

Wśród najważniejszych zmian, które wprowadzi ustawa, jest m.in. utworzenie Naczelnej Komisji Bioetycznej przy Agencji Badań Medycznych oraz Funduszu Kompensacyjnego przy Biurze Rzecznika Praw Pacjenta. Te instytucje mają spowodować, że system będzie jeszcze bardziej przyjazny dla pacjentów.

Źródło: newseria.pl

MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ W MŁAWIE ZAPRASZA DO KONKURSU

Moja przygoda w Muzeum – pod takim hasłem Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie organizuje XLIII już edycję Międzynarodowego Konkursu Plastycznego dla Dzieci i Młodzieży.

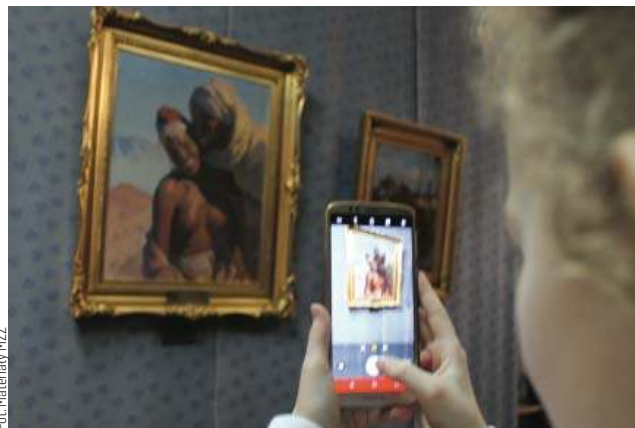
Organizatorem konkursu jest Muzeum Okręgowe w Toruniu, ale praca powinna być związana ze zbiorami określonego muzeum, czyli w tym przypadku – Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie.

Ponadto praca musi być związana tematycznie z wy-

branym eksponatem lub zespołem eksponatów, oddać nastrój i atmosferę towarzyszącą zwiedzaniu ekspozycji, bądź specyfikę działalności naszej instytucji.

W konkursie mogą wziąć udział dzieci i młodzież w wieku od 5 do 18 lat oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną do 25 roku życia zarówno z Polski jak i z zagranicy.

Każdy z uczestników może stworzyć dowolną ilość prac wybranej przez siebie technice/technikach w tym form



Fot. Materiały NZZ



PRACE NALEŻY PRZESŁAĆ DO 30 CZERWCA 2022 R. NA ADRES ORGANIZATORA.

przestrzennych i multimedialnych (grafika komputerowa, film).

Prace należy przesłać do 30 czerwca 2022 r. na adres organizatora: Muzeum Okręgowe w Toruniu, Rynek Staromiejski 1, 87-100 Toruń z dopiskiem „Dział Edukacji”.

Szczegóły konkursu zainteresowani znajdą pod linkiem: <https://muzeum.torun.pl/aktualnosci/regulamin-xliii-miedzynarodowego-konkursu-plastycznego-dla-dzieci-i-mlodziezy-moja-przygoda-w-muzeum/>

4,99

***Szukaj nas
w swoim
urzędzie
pocztowym!***

PRZECZYTASZ m.in.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZWALCZANIA PIERWSZYCH SZKODNIKÓW W RZEPAKU

PSZENICE JARE – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

JAK ZADBAĆ O CIEŁĘTA

O SOŁTYSKACH I STRAŻAKACH

i wiele, wiele innych tematów...



ROŚNIE SKALA OSZUSTW

– Działania hakerów w sieci z wykorzystaniem skradzionych danych mają już skalę, nad którą trudno zapanować. Są jednak sposoby na to, żeby przeciwdziałać nadużyciom – mówi Marzena Jabłońska, ekspertka ds. usług antyfraudowych.

Na przestrzeni ostatnich dwóch lat wzrosła skala oszustw i wyludzeń w sektorze finansowym. Siega ona kilkaset milionów złotych rocznie.

– Działania hakerów w sieci i cyberprzestępstwa z wykorzystaniem skradzionych danych mają już skalę, nad którą trudno zapanować. Są jednak sposoby na to, żeby przeciwdziałać nadużyciom i wylapywać fałszywe finansowanie – mówi Marzena Jabłońska, ekspertka ds. usług antyfraudowych w Biurze Informacji Kredytowej. Stworzona w tym celu Platforma Antyfraudowa BIK w ciągu ostatniego roku udaremniła ok. 24 tys. takich prób, zapobiegając oszustwom o wartości ponad 100 mln zł. – Dzięki temu wątpliwy kredyt czy leasing nie został wypłacony przestępcom – podkreśla ekspertka.

Defraudacje i wyludzenia kredytów wciąż pozostają jednym z najważniejszych wyzwań dla sektora finansowego, a pandemia COVID-19 dodatkowo zaostriżyła ten problem.

Badanie BIK, przeprowadzone we wrześniu ub.r., pokazało, że w ocenie 71 proc.

Polaków skala wyludzeń w wyniku kradzieży danych osobowych wzrosła w drugim roku pandemii. W ciągu sześciu miesięcy poprzedzających badanie 38 proc. ogółu Polaków padło ofiarą phishingu, a 27 proc. doświadczyło ataku ransomware.

O rosnącej skali wyludzeń informują też przedstawiciele sektora bankowego. Raport firmy doradczej EY („Nadużycia w sektorze finansowym”) pokazuje, że w 2020 roku 54 proc. ankietowanych przedstawicieli instytucji finansowych zauważyło wzrost liczby wyludzeń kredytów i pożyczek. Więcej było także oszustw z wykorzystaniem kart kredytowych (15 proc.), prania pieniędzy, fałszowania sprawozdań finansowych, a także ataków hakerskich i nieautoryzowanych transakcji na rachunkach klientów (każde po 12 proc. wskazań).

Pomysłowość oszustów podejmujących próby popełnienia nadużyć finansowych wciąż zaskakuje. Przestępcy, aby przechwycić dane osobowe i wykorzystać je do wyludzeń kredytów, pożyczek czy produktów finansowych dla firm, takich jak leasing oraz faktoring, korzystają nie tylko



Marzena Jabłońska, ekspertka ds. usług antyfraudowych w Biurze Informacji Kredytowej.

ze sprawdzonych technik manipulacji socjotechnicznych, ale także z potencjału nowych technologii. Z drugiej strony – jak wskazuje ekspertka BIK – technologie pomagają też takim oszustwom zapobiegać. Temu właśnie służy stworzona przez BIK Platforma Antyfraudowa.

– To narzędzie wzajemnego ostrzegania uczestników systemu finansowego o wyludzeniach. Opiera się na zautomatyzowanym obiegu wymiany danych i współdzieleniu informacji – mówi Marzena Jabłońska. – Obecnie na Platformie Antyfraudowej BIK mamy 16 uczestników i przeprowadzamy równolegle pięć-sześć projektów integracyjnych. Tym samym

w pierwszej połowie 2022 roku uczestnikami naszego systemu będą praktycznie wszystkie największe banki w Polsce.

System został uruchomiony w 2017 roku i od tego czasu jest sukcesywnie udoskonalany, aby wychwytywać budzące podejrzenia wnioski o kredyt, pożyczkę, leasing czy faktoring. O jego skuteczności świadczy fakt, że tylko w ciągu ostatnich 12 miesięcy zastrzymał ok. 24 tys. wniosków oznaczonych jako próby wyludzenia. Ich łączna wartość sięgnęła 101 mln zł. Z kolei od momentu wdrożenia platformy zapobiegła już oszustwom na kwotę ok. 400 mln zł.

– To potwierdza, że wymiana wiedzy pomiędzy uczest-

nikami wspólnego systemu to najskuteczniejsza metoda detekcji wyludzeń – podkreśla ekspertka BIK.

Tym bardziej że oszust, któremu udało się wyludzić pożyczkę lub kredyt w jednym banku, prawdopodobnie powtórzy sprawdzony schemat i spróbuje w ten sam sposób oszukać inną instytucję, np. inny bank, firmę pożyczkową czy leasingową. Dlatego system wymiany informacji jest stale rozszerzany o kolejne instytucje. Od września ub.r. dzięki zmianom w prawie również firmy faktoringowe mogą być jego uczestnikami.

– Uwzględnienie firm faktoringowych w art. 106d ustawy Prawo bankowe poszerzyło katalog podmiotów, które mogą wymieniać się informacjami o fraudach lub o podejrzeniach wyludzeń z pozostałymi uczestnikami obrotu finansowego. Dzięki temu sektor prężnie rozwijających się w Polsce firm faktoringowych przyłączył się do Platformy Antyfraudowej BIK, zwiększając jego wartość informacyjną, wzmacniając bezpieczeństwo własnych usług, jak i skuteczność działania prewencyjnego systemu. Jest to niezwykle ważne m.in.

z uwagi na model działania fraudstera, z natury nieoljalnego wobec jednej atakowanej instytucji, który powiela sprawdzone schematy, dokonując nadużyć wobec różnych form finansowania – wskazuje Marzena Jabłońska.

Najczęstszymi wyludzeniami na rynku finansowym są kradzieże danych identyfikacyjnych, czyli kradzieże danych tożsamości, wyludzenia finansowania przy pomocy skradzionych danych lub przejęcie danych do logowania po to, żeby wyludzić środki finansowe. Liczba takich oszustw z każdym rokiem rośnie, dlatego konieczne jest ciągle doskonalenie narzędzi antyfraudowych.

– Przeciwdziałanie wyludzeniom finansowym powinno mieć charakter systemowy i powszechny – mówi ekspertka ds. usług antyfraudowych w Biurze Informacji Kredytowej. – W najbliższym czasie planujemy rozszerzenie informacji przetwarzanych przez Platformę Antyfraudową BIK o dane z bazy KRS. To wzbogaci wartość informacyjną oraz efektywność wykrywania fraudów, zwłaszcza w przypadku finansowania przedsiębiorstw. **Źródło Newseria**

PONAD POŁOWA POLAKÓW KUPUJE RZECZY UŻYWANE

Rośnie popularność zakupów na rynku wtórnym. Już 51,6 proc. Polaków deklaruje, że w ostatnim roku kupiło coś z drugiej ręki – wynika z Barometru Providenta przygotowanego z okazji Światowego Dnia Konsumenta, który przypada 15 marca. To o 8 pkt proc. więcej niż w poprzednim roku. Co ósmy badany przyznaje, że częściej kupuje rzeczy używane niż nowe. Im starsi konsumenci, tym rzadziej decydują się na takie zakupy.

– W ostatnich latach możemy obserwować znaczące zmiany zachowań konsumentów. Życie zgodnie z ideą less waste jest odbierane jako wyraz odpowiedzialności, szczególnie wobec środowiska naturalnego. Dawanie drugiego życia przedmiotom jest nie

tylko oszczędne, ale też modne – mówi Karolina Łuczak, rzeczniczka Providenta Polska.

Barometr Providenta wskazuje, że idea zero waste jest bliska ok. 60 proc. badanych konsumentów. Taki odsetek respondentów podał, że wciąż ubiegłego roku oddał lub sprzedał należące do siebie rzeczy, przy czym 15 proc. z nich robi to regularnie.

– Już wcześniej chętnie włączaliśmy znowu w obieg własne rzeczy, które nie były nam potrzebne. Wyniki tegorocznego Barometru Providenta pokazują, że coraz więcej osób przekonuje się także do kupowania z drugiej ręki – podkreśla Karolina Łuczak. – Aż 51,6 proc. respondentów zadeklarowało, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy dokonało zakupu używanych rzeczy.



W poprzedniej edycji badania takich deklaracji było o blisko 9 pkt proc. mniej. Prawie 13 proc. ankietowanych twierdzi, że kupuje używane rzeczy tak samo często jak nowe, podobny odsetek wskazuje, że nawet częściej. Skłonność do zakupów i sprzedaży także w rynku wtórnym jest zależna od płci i wieku.

– Podobnie jak w ubiegłym roku kobiety częściej przyznają, że kupują na rynku wtórnym – 52,5 proc. respondentek oraz 50,7 proc. respondentów zadeklarowało, że w ciągu ubiegłego roku nabyli przedmioty z drugiej ręki. Kobiety znacznie częściej sprzedają także swoje niepotrzebne rzeczy. W okresie, o który pytano, takiej

transakcji przynajmniej raz dokonało 64,9 proc. badanych kobiet oraz 53,6 proc. mężczyzn – wyjaśnia rzeczniczka.

Z kolei w kategoriach wiekowych większymi fanami zakupów z drugiej ręki są osoby młode. Tylko co trzeci badany z grupy wiekowej 18–24 lata w ubiegłym roku nie kupił nic używanego. Wśród starszych (55+) deklaruje tak 65,2 proc. Podobną tendencję widać w skłonności do sprzedawania swoich używanych rzeczy.

Zdaniem Karoliny Łuczak na popularność zakupów z drugiej ręki mają wpływ kwestie finansowe. Barometr Providenta wskazuje bowiem, że cena wciąż jest najważniejszym kryterium wyboru. Deklaruje tak 87 proc. konsumentów.

– Rok temu Polacy także twierdzili, że cena jest najważniejszym czynnikiem, ale wskazał ją o 3 pkt proc. mniejszy odsetek respondentów. Na drugim miejscu, znów tak samo jak w 2021 roku, znalazła się jakość. Stawia na nią 83,4 proc. ankietowanych. Zmiana nastąpiła dopiero na ostatnim miejscu na podium, które zajął wizerunek producenta. Na tę kwestię uwagę zwraca 22,4 proc. Polaków. Rok temu trzecim najważniejszym czynnikiem była estetyka opakowania – mówi Karolina Łuczak.

Respondenci przy zakupach zwracają również uwagę na to, czy opakowanie nadaje się do recyklingu (14 proc.) lub jak etyczny (8,4 proc.) i ekologiczny (7,5 proc.) jest biznes danego producenta. **Źródło Newseria**

CHCĄ ZAOSTRZYĆ UCHWAŁĘ ANTYSMOGOWĄ. WOJNA MOŻE WPŁYNAĆ NA JEJ KSZTAŁT

Mazowsze chce zaostriżyć uchwałę antysmogową. – Może się okazać, że prace nad uchwałą zostaną czasowo wstrzymane do momentu wyjaśnienia sytuacji, tak żeby też znalazł się w niej harmonogram realny do wdrożenia – mówi Marek Pszonka.

Nowa uchwała antysmogowa, nad którą pracują władze Mazowsza, ma przyspieszyć eliminację źródeł ciepła związanych z niską emisją w Warszawie oraz w tzw. wianuszkach, czyli powiatach okalających stolicę. Od 2023 roku użytkowanie tzw. kopciuchów będzie zakazane, ale na tempo wymiany pieców może wpłynąć wojna w Ukrainie.

– Może się okazać, że prace na uchwałą zostaną czasowo wstrzymane do momentu wyjaśnienia sytuacji, tak żeby też znalazł się w niej harmonogram realny do wdrożenia – mówi Marek Pszonka, członek zarządu Mazowieckiej Agencji Energetycznej.

– Na Mazowszu głównym źródłem zanieczyszczenia powietrza jest niska emisja powstająca przy spalaniu paliw podczas ogrzewania domów jednorodzinnych i budynków wielomieszkaniowych. W ośrodkach miejskich drugim w kolejności źródłem jest też transport samochodowy. Natomiast w kontekście działań zaradczych celem powinna być najpierw termomodernizacja budynków, głównie jednorodzinnych. To też potwierdzają działania rządowe, które przekładają się na program Czyste Powietrze, oraz działania samorządu województwa mazowieckiego, który poprzez środki unijne adresuje różnego rodzaju działania wspierające wymianę źródeł ciepła – kontynuuje Marek Pszonka.

Jak podaje Warszawski Alarm Antysmogowy, w samej stolicy normy trujących i szkodliwych dla zdrowia i życia pyłów PM10 i PM2,5 bywają przekroczone przynajmniej dwu-, a niekiedy i trzykrotnie. Taka sytuacja ma miejsce przez ok. 1/3 roku. Przeciętny warszawiak, oddychając miejskim powietrzem dwie godziny dziennie, wypala rocznie równowartość ponad 1,2 tys. papierosów. Dotyczy to także dzieci. Leczenie skutków zanieczyszczenia powietrza



Fot. Andrzej Mielnicki

Nowy projekt uchwały przewiduje, że w Warszawie zakaz palenia węglem miałby obowiązywać już od 1 października 2023 roku

NA MAZOWSZU JUŻ OD OD LISTOPADA 2016 ROKU OBOWIĄZUJE UCHWALONA PRZEZ SEJMIK WOJEWÓDZTWA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA.

takich jak choroby układu oddechowego, układu krążenia i choroby onkologiczne w samej Warszawie to koszt rzędu 6 mld zł rocznie. To więcej niż koszt budowy środkowego odcinka drugiej linii metra.

Tymczasem mimo korzystnego programu dotacyjnego likwidacja tzw. kopciuchów nie posuwa się zbyt szybko.

W 2021 roku, jak informuje Polski Alarm Smogowy,

w Warszawie ubyłoby ok. 1,45 tys. kotłów, w tym 322 w budynkach należących do Urzędu Miasta. Według warszawskiego licznika kopciuchów do zlikwidowania zostało ich jeszcze 10.811. Stolica ma na to już niewiele czasu, bo zgodnie z uchwałą antysmogową dla Mazowsza wszystkie pozaklasowe kotły na węgiel i drewno muszą zostać zlikwidowane do końca 2022 roku.

– Jest kilka barier związanych z wymianą źródeł ciepła. Pierwsza to czynniki ekonomiczne, ponieważ są mieszkańcy, którzy nie posiadają środków pozwalających im zrealizować tego typu działania. Sama wymiana źródeł ciepła to jeszcze nie jest rozwiązanie, które najlepiej radzi sobie z ograniczeniem emisji z budynków mieszkalnych. Najlepszym sposobem jest głęboka termomodernizacja, a to są już z reguły projekty wysokokosztowe – wyjaśnia członek zarządu Mazowieckiej Agencji Energetycznej.

– Kolejny czynnik to sytuacja ogólnosiłowa. Dwuletni okres pandemii sprawił, że łańcuchy dostaw są pozrywane, a sytuacja w Ukrainie spowodowała, że wystrzeliły nam ceny gazu ziemnego i węgla. Tak więc ogrzewanie domów gazem znacznie podrożało, ale węglem też nie jest taniej.

Na Mazowszu już od od listopada 2016 roku – obowiązuje uchwalona przez sejmik województwa uchwała antysmogowa. To główne narzędzie samorządu w działaniach zmierzających do poprawy jakości powietrza. Zgodnie z tą uchwałą wszystkie nowe kotły na paliwa stałe, instalowane po 11 listopada 2017 roku, muszą spełniać wymagania tzw. ekoprojektu (dyrektywy unijnej, która określa normy emisji zanieczyszczeń dla urządzeń grzewczych).

Ponadto od lipca 2018 roku na Mazowszu obowiązuje też zakaz spalania części paliw stałych, m.in. węgla brunatnego, mułów i flotokonzentratów czy słabej jakości węgla kamiennego i paliw zawierających biomasę o wilgotności w stanie roboczym powyżej 20 proc., których spalanie powoduje największą emisję zanieczyszczeń.

Najważniejszym założeniem uchwały antysmogowej jest jednak likwidacja kopciuchów. Zgodnie z obowiązującymi przepisami od stycznia 2023 roku kotły klasy 1 i 2 oraz bez podanego oznaczenia staną się nielegalne, a za ich użytkowanie będą groziły mandaty i grzywny (do 5 tys. zł). Piece klasy 3 i 4 mają zniknąć z mazowieckich budynków

do końca 2026 roku. Te terminy mają jednak ulec skróceniu. Nowy projekt uchwały przewiduje, że w Warszawie zakaz palenia węglem miałby obowiązywać już od 1 października 2023 roku. Z kolei od 1 stycznia 2028 roku objąłby także podwarszawskie powiaty: grodziski, legionowski, miński, nowodworski, piaseczyński, pruszkowski, otwocki, warszawski zachodni i wołomiński.

Z badań wynika, że świadomość obowiązujących przepisów jest bardzo niska – mieszkańcy nie wiedzą, że pozostało im mało czasu na zmianę ogrzewania. A władze Mazowsza pracują od ubiegłego roku nad zmianami w uchwale antysmogowej.

– Nowa uchwała antysmogowa jest potrzebna, żeby dostosować harmonogram form wsparcia do nowych warunków, które zastaliśmy. Ale przede wszystkim jej celem jest osiągnięcie europejskich celów związanych z ograniczeniem emisji, jakością powietrza, udziałem energii odnawialnej w miksie energetycznym. Mowa tu o europejskim Zielonym Ładzie i pakiecie Fit for 55 – wymienia Marek Pszonka.

Jak wskazuje, w pracach nad nową uchwałą antysmogową władze województwa mazowieckiego uwzględ-



Fot. Newseria.pl

Marek Pszonka: „Nowa uchwała antysmogowa jest potrzebna, żeby dostosować harmonogram form wsparcia do nowych warunków, które zastaliśmy”.

nają też czynniki związane z trwającą aktualnie wojną w Ukrainie.

– To jest związane przede wszystkim z dostępnością paliw, która może być zakłócona. W wypowiedziach polityków słyszymy o możliwych sankcjach na surowce energetyczne, które Rosja eksportuje na zachód Europy. Tymczasem ok. 50 proc. gazu ziemnego, który trafia do Polski, pochodzi właśnie z terenu Rosji. Tego typu czynniki na pewno mogą mieć wpływ na terminy, które będą w aktualizacji uchwały antysmogowej. Może np. się okazać, że te prace zostaną czasowo wstrzymane do momentu wyjaśnienia sytuacji geopolitycznej, tak żeby uchwała zawierała realny harmonogram jej wdrożenia – podkreśla członek zarządu Mazowieckiej Agencji Energetycznej.

Uchwała antysmogowa w ubiegłym roku była dwa razy poddana konsultacjom społecznym, w ramach których wpłynęło ponad 13 tys. uwag i wniosków.

Źródło: Newseria.pl

PRACA

KIEROWCA CE lub B, 604-534-860

PRACA DLA OPIEKUNEK OSÓB STARSZYCH W NIEMCZACH, ZAROBKI DO 1800 EURO MIESIĘCZNIE NA RĘKĘ + PREMIA ŚWIĄTECZNA, SPRAWDZONE OFERTY, 501-409-214

PRACA kierowca Taxi Giżycko. tel.606-910-773

PRZYJMĘ brukarza, pomocnika brukarza kom. 510-233-658

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

W gospodarstwie, tel.515603782

ZATRUDNIĘ konserwatora tel. 602-115-753

ZATRUDNIĘ murarzy i pracowników budowlanych, wysokie wynagrodzenie tel.609-293-996.

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKÓW budowlanych, murarzy oraz osoby do prac wykończeniowych tel.506-439-480.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie do obsługi koni, 501-172-462

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

SPRZEDAM

JAŁÓWKI wysokocielne sprzedam. tel.501460353, tel.501460353

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

SPRZEDAM budy ocieplane, 502-536-287

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

SPRZEDAM siedlisko m. Tros gmina Ryn. 18 arów. tel. 509784407

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

SKUP maszyn rolniczych,budowlanych,ciągników,koparek itp. , Tel: 730 750 266

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

GIŻYCKO, pow. 17m2, 0zł, 1-pok., Do wynajęcia 1-pok 17 m² z łazienką i aneksem kuchennym dla kobiety pracującej - Tanio. Dzwonić po 12.00, 692644128, 692644128

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

POKÓJ oddzielne wejście Ol-sztyńska. 604-106-268

POSZUKUJĘ do wynajęcia M-4 (do2p.) lub dom. Nidzica, 532-531-703

SPRZEDAM działki rekreacyjne w Łynie,, 517-032-054

SPRZEDAM działki, 1500m2 każda, pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

SPRZEDAM polanę leśną pow.3,66 ha, Sobiewola koło Kisielic, 696-198-288

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYKONAM, schody, altanki, domki letniskowe, 500-077-522

WYNAJMĘ pokój w Nidzicy dla 1 osoby-od kwietnia, 530-143-105

WYNAJMĘ umeblowaną kawalerkę w centrum Giżycka Tel. 692310481

ZIEMIĘ dostęp jeziora mazurskie, 793-164-163

AUTO-MOTO

SAMOCODY używane- skup, sprzedaż, komis, zamiana, al. 1-go Maja 17, Giżycko, Czynne 10:00- 18:00, 698-672-856, czarek@pindur.pl; pindur.otomoto.pl, 698-672-856

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

SPRZEDAM KIA CEED kombi, 2CRDI, 2008r., cena 12500, 516-650-737

USŁUGI

DACHY, 514-456-553

FIRMA ogólnobudowlana-budowa domów, hal, garaży, kurników, tynki, posadzki, ogrodzenia, docieplenia, układanie kostki brukowej, kucie betonu tel.609-293-996.

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

LOKALIZACJA wycieków wody wewnątrz i poza budynkiem, udrażnianie, frezowanie, czyszczenie:kanalizacji, zlewu, brodzika, toalety, 694-170-031

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

POTRZEBUJESZ pomocy przy sprzątaniu domu, mieszkania, biura, sklepu? Może przy myciu okien? Również pomogę przy porządkowaniu grobów. Lubawa i okolice, Iława, Nowe Miasto Lubawskie, Ostróda, tel.696-634-124

POŻYCZKI , 510-915-715

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

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

REMONTY 793547242, 793547242

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

STOLARSTWO- mała architektura przydomowa i ogrodowa, Stefan Gut., tel.724-147-443

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI maszynowe, utylizacja eternitu tel. 514767572

USŁUGI budowlane - wykończenie wnętrza, Tel: 511 356 779

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 remontowe - ocieplenia tel 660 299 316

RÓŻNE

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

BURTY aluminiowe, silnik Ducha Iveco i Opel combo, 606-513-447

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY
Najniższe CENY | Różne wymiary | Dogodne RATY | Transport cały KRAJ
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
50220tbr-B-P

SAMOTNY pozna Panią do wspólnego życia, 881-783-584

SUPOREKS połówka, cegła czerwona, biała i szamotowa, zbiorniki paliwa, 606-513-447

ZWIERZĘTA

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną, wycielenie w kwietniu tel. 516 061 837

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

SPRZEDAM króliki mięsne., 661-861-877

maszyny rolnicze

NML Sprzedam agregat uprawowo- siewny ze siewnikiem szer.2,7m, rozsiewacz nawozu dwutalerzowy Strumyk, opryskiwacz zawieszany 11m, brony pięciopolowe szesnastki, 503-925-424

SPRZEDAM prasę kostkującą i belującą polską, 513-047-191

SPRZEDAM rozrzutnik obornika

jednoosiowy - sprawny, 797-795-672

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

NML Sprzedam pszenicę bardzo wczesną wyczyszczoną oraz jęczmień z pszenicą, Nowe Miasto Lubawskie, 600-403-007

NML Sprzedam sianokiszonkę w balotach, 516-703-004.

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

SPRZEDAM b.dobrej jakości siano w kostkach bez deszczu /kostka, 664-867-321

SPRZEDAM jęczmień, siano, słoma bele sucha lub zamienię na owies, 600-134-244

SPRZEDAM Łubi- stódki, wąskolistny” Dalbor”, przewiany, dobrze kielkujący-Nidzica, 518-119-711, 501-291-070

SPRZEDAM pszenicę do siewu i baloty słomy, 538-449-616

SPRZEDAM siano suche,siano-kiszonkę 70-bel, słomę żytnią-90 bel pow.Nidzicki, 692-226-684

SPRZEDAM siano w belach, Tel: 662 388 439

SPRZEDAM żyto, tel. 516 061 837

SPRZEDAM: Siano kostka, tel.509552651

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

ZIEMNIAKI jadalne irga, 896458164

inne

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

CZASEM KATAR TO CHORE ZATOKI...

Wiosna to czas kataru. Bo i o przeziębienie łatwo, i alergię nawiedzają na liczne... Tymczasem zwykły katar to czasem może być początek zapalenia zatok, bo też i nim się głównie ta choroba objawia. Przyczyny zapalenia są różnorodne: od wirusów, bakterii i grzybów — po nieleczone przeziębienie i próchnicę.

Zapalenie zatok to schorzenie błony śluzowej jednej lub kilku zatok przynosowych. Często jest wynikiem niedoleczonego przeziębienia, którego jednym z objawów był silny katar — bo zatoki łączą się z jamą nosową.

Zasadniczo zatoki mają za zadanie nawilżać, ogrzewać i oczyszczać powietrze, które wdychamy. Jeśli cały system działa sprawnie, powietrze z nosa wędruje bez przeszkód do gardła, tchawicy, oskrzeli i płuc, nie podrażniając pod drożdże żadnej z błon śluzowych tych organów. Jeśli tylko kanaliki, którymi przepływa powietrze, stają się niedrożne — powietrze już nie da rady odpowiednio oczyścić, a dodatkowo także wentylacja zatok jest niewystarczająca. W tej sytuacji organizm zaczyna wytwarzać śluz, a ten w krótkim czasie staje się po prostu ropną wydzieliną. Ta ropa, bez odpowiedniego ujęcia — staje się wymarzoną środowiskiem dla rozwoju wszelkich bakterii i wirusów. Najczęściej dochodzi do powstania ostrego, czasem przewlekłego, zapalenia zatok szczękowych, następnie sitowych, czołowych, rzadko klinowych.

PRZYZYNY

Zapalenie zatok może pojawić się z powodu stanu zapalnego któregoś z narządów zlokalizowanych w ich pobliżu.



Szczególnie dotyczy to zatoki szczękowej, z którą sąsiadują drugi ząb przedtrzonowy oraz pierwszy i drugi ząb trzonowy szczęki (zęby górne). Podobnie mogą zachować się polipy, zmiany pourazowe nosa i zatok przynosowych. W rzadkich wypadkach choroba ta może być spowodowana nieprawidłową budową przegrody nosowej, a nawet wspomnianą próchnicą zębów. Na zapalenie zatok często cierpią też alergicy i osoby narażone na wdychanie szkodliwych substancji: dymu tytoniowego lub oparów chemicznych.

Jaka by ta przyczyna nie była — skutek jest taki, że chory, z powodu zatłoczonych zatok, zaczyna mieć silny katar i takież ból głowy. Bo zapalenie zatok to dokuczliwa i bolesna choroba — warto umieć ją rozpoznać, odróżnić od zwykłego kataru i w miarę możliwości zaważsu zapobiegać.

OBJAWY

Zaczyna się od przedłużającego nieżyty nosa, który po kilku dniach trwania nie tylko nie ustępuje, ale wręcz nasila się. Ogólnie zaczynamy się czuć coraz gorzej, nos jest zatłoczony na stałe, a dodatkowo zaczyna wyciekać z niego zielonożółta wydzielina. Do tego dochodzi ból głowy i odczucie wzrostu ciśnienia albo ucisk w różnych miejscach twarzy. Gdy tylko zwiększamy aktywność, czyli głównie przed



południem, objawy te nasilają się — po czym zmniejszają lub samoistnie ustępują późnym popołudniem. Konkretnie umiejscowienie tych objawów zależy od tego, która zatoka lub zatoki zaatakowały proces zapalny. Jeśli odczuwamy ucisk lub rozpieranie w okolicy szczęki, niekiedy promieniujące do zębów, uszu lub okolicy czołowej — chore mamy zatoki szczękowe. Ból zlokalizowany u nasady nosa lub za okiem oznacza zapalenie zatok sitowych. Zapalenie zatok czołowych objawia się z kolei bólem w okolicy czoła, nad łukami brwiowymi. Gdy ból promieniuje w kierunku tyłu głowy — bolą nas zatoki klinowe.

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE ZATOK

Nieleczone, zaniedbywane i lekceważone — jednorazowe zapalenie zatok może stać się schorzeniem przewlekłym. Najczęstsza przyczyna to długotrwały stan zapalny nosa i zatok przynosowych, szczególnie tak, który trwał dłużej niż 12 tygodni. Charakterystyczne dla przewlekłego zapalenia zatok jest naprzemiennie występowanie okresów uspienia i zaostrzeń choroby. Mogą mu też dodatkowo towarzyszyć inne dolegliwości: alergię, zapalenie oskrzeli, nieżyt krtani. Z zatokami nigdy żartów nie ma, a już na pewno z prze-

wlekłym stanem zapalnym: nieleczony może w końcu spowodować trwałe zmiany w śluzówce zatok.

Jak je rozpoznać? W tym wypadku zaczyna się od bardzo charakterystycznego chrząkania. Krótko później pojawia się też ból gardła, który nasila się zwłaszcza, gdy chory się schyla, a do tego dochodzą bezdechy, kaszel, niedrożność i wydzielina z nosa.

ne, a uczucie zatkania nosa — leki obkurczające naczynia krwionośne błony śluzowej. Zarówno leki niesterydowe, jak i obkurczające można jednak stosować nie dłużej niż kilka dni, najwyżej pięć. Jeśli po tym czasie objawy nie mijają, a nawet nasilają — lekarz dodatkowo przepisze lek sterydowy stosowany donosowo. Jeśli pojawi się gorączka, ropna



JAK LECZYĆ?

Ostre zapalenie zatok leczy się przede wszystkim objawowo. Ulgę przyniosą z pewnością inhalacje z pary wodnej i płukanie jamy nosa roztworami soli fizjologicznej, morskiej lub emskiej. Nasilone dolegliwości bólowe stłumią z kolei niesterydowe leki przeciwzapal-

wydzielina z nosa, silny ból twarzy lub zębów — prawie na pewno lekarz stwierdzi infekcję bakteryjną i zapisze antybiotyk. Najczęściej lekarz do czasu wyleczenia dolegliwości zleci też choremu pozostać w domu, w którym temperaturę pomieszczeń nie może przekraczać 20 st. C.

Nieco innego sposobu leczenia wymaga przewlekłe zapalenie zatok. Przede wszystkim trzeba określić przyczynę przewlekłego objawu i w miarę możliwości wyeliminować je raz na zawsze. W tej sytuacji najsensowniejsza będzie wizyta u laryngologa, który może wykonać choćby endoskopię jamy nosa — a ta może wykazać np. obecność polipów. Jeśli chory cierpi na przewlekłe zapalenie z powodu skrzywionej przegrody nosa lub alergicznego nieżyty nosa — lekarz zapisze glikokortykosteroidy, które trzeba stosować donosowo przez przynajmniej cztery tygodnie, a w przypadku alergii podaje się także leki przeciwhistaminowe.

POWIKŁANIA

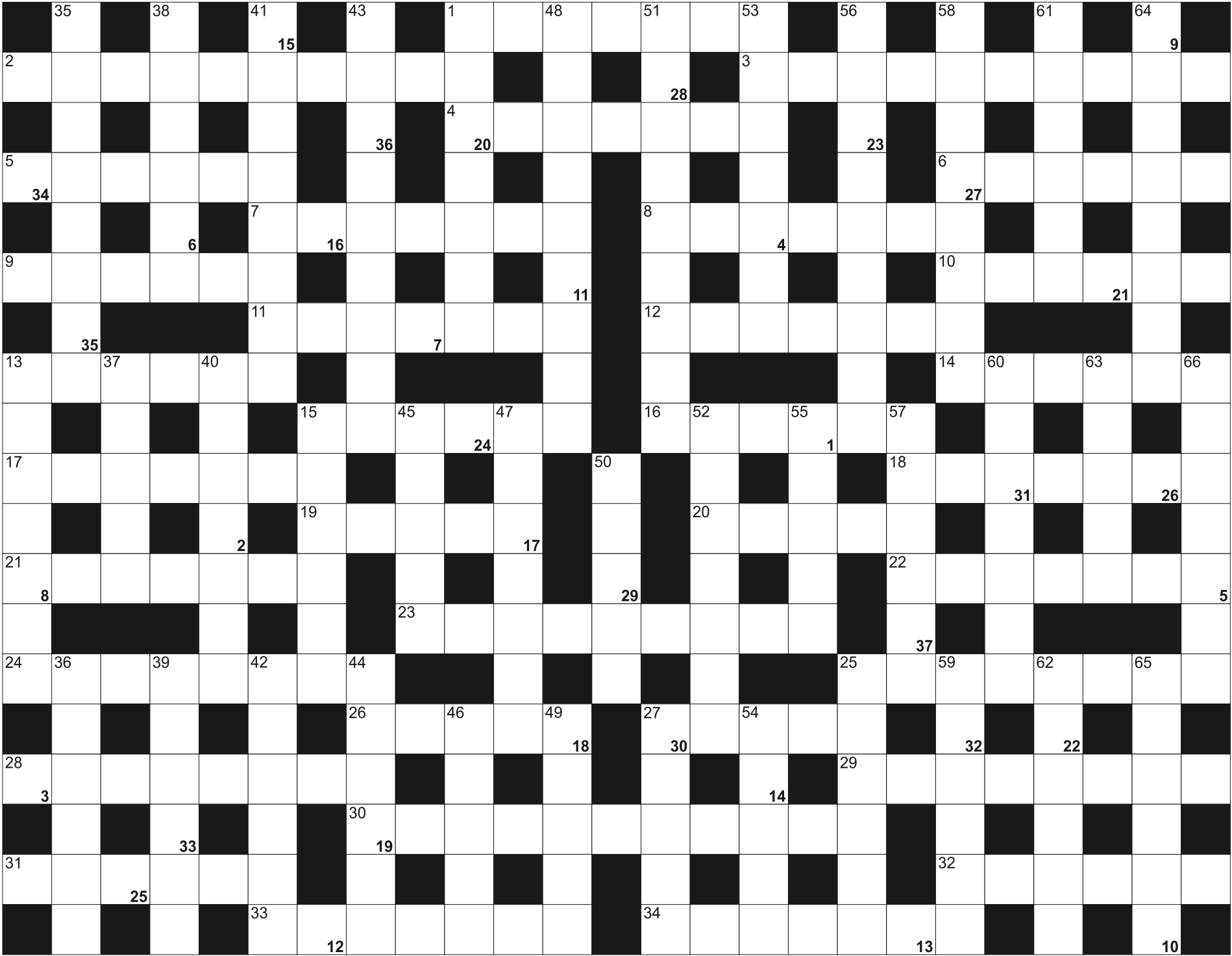
Ostre zapalenie zatok przynosowych bardzo często atakuje sąsiednie narządy: oczodoł i gałkę oczną. Wprawdzie rzadziej, ale czasem dochodzi do ciężkich i niebezpiecznych dla życia powikłań wewnątrz czaszki. Jeśli pojawi się którykolwiek z takich objawów: obrzęk powiek, silne bóle w okolicy oczodołu, wysoka temperatura, dreszcze — nie zwlekamy z wizytą u lekarza rodzinnego!

ZAPALENIE ZATOK BEZ KATARU?

Taka dolegliwość może nas dopaść szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Przyczyną mogą być choćby nagłe zmiany temperatury: z mrozu wchodzimy bezpośrednio do ciepłego sklepu lub tramwaju. A czasem winne są nieszczelne okna. Są tacy nieścisliwcy, którzy ten rodzaj bólu mają niejako w naturze — występuje u nich wrodzona skłonność do chorób zatok, np. wskutek anatomicznych wad w budowie. A jednak nie tylko katar wskazuje na zapalenie zatok. Z tym, że w przypadku bólu zatok bez kataru trzeba szybko zgłosić się do lekarza, by ten zlecił dalsze badania. Może się bowiem okazać, że wcale nie dokucza nam zapalenie zatok. Równie dobrze zatoki mogą boleć w przypadku występowania narośli czy polipów.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37, 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	

POZIOMO: 1) była zła dla Kopciuszka; 2) blaszana forma do ciast; 3) powtórne zakażenie tym samym zarazkiem; 4) narzędzia do zakuwania nitów; 5) klub piłkarski z Glasgow; 6) polska marka akumulatorów; 7) stroma skalna ściana, przepaść; 8) imię autora "Poletka Pana Boga"; 9) do szkicowania; 10) miejscowe zacierwienie skóry; 11) jezioro w Augustowie; 12) kształtownik o przekroju litery "T"; 13) czczony przez wierzących; 14) drugie największe miasto Nigerii; 15) Paul, były prezydent Francji; 16) przedmiot na szczęście; 17) wezuwian, minerał; 18) łamany w wigilijny wieczór; 19) wiszą w cerkwiach; 20) arbuz inaczej; 21) Andrej Karłow, były premier Bułgarii; 22) straganowy sprzedawca; 23) kwas aminowy; 24) perełkowanie, rodzaj ornamentu; 25) rodzaj oprawy rysunku,

obrazu; 26) grupa oderwana od partii; 27) starofrancuski taniec ludowy; 28) miasto nad Sanem z Muzeum Dzwonów i Fajek; 29) najwyższy szczyt Wyżyny Brazylijskiej; 30) lekarka "ogólna"; 31) np. placzu w Jerozolimie; 32) w kuwecie kota; 33) pospolite zające; 34) dekoracyjna tkanina ażurowa ze sznurków

PIONOWO: 1) ósmy najwyższy szczyt Ziemi; 13) pokrywa glebę leśną; 15) cieśnina oddzielająca Wolin od ładu; 25) rzeka w Etiopii i Sudanie; 27) niemieccy bracia, autorzy "Baśni dla dzieci"; 35) Prus i Krzywousty; 36) pomieszczenie pod dachem; 37) notebook firmy Apple; 38) trójnóg w atelier; 39) roślina na olej; 40) francuska kraina historyczna z Tours; 41) disacharydy; 42) wykrzywia twarz; 43) kolonie

z kuligiem; 44) powieść Vladimira Nabokova; 45) czar, powab; 46) graniczy z Litwą; 47) benzyna silnikowa; 48) roślinożerny zauropod, "wielorybi jaszczur"; 49) dawna niemiecka waluta; 50) wydłużona, dolna część lodowca; 51) trzyma do chrztu; 52) główka z nasionkami; 53) autor "Orlanda szalonego"; 54) np. miłosny w powieści; 55) stworzył cykl "Opowieści z Narnii"; 56) mierzone w barach; 57) bambus na wędki i kijki narciarskie; 58) skórzane buty o wysokich cholewach; 59) rzeka w Bułgarii i Turcji, lewy dopływ Maricy; 60) Półwysep Bałkański inaczej; 61) dawny nadzorca gospodarstwa i robotników; 62) koński śmiech; 63) pęka w oponie; 64) starohinduska, tradycyjna sztuka leczenia; 65) jeden z miesięcy; 66) stolica Cypru

DIETĄ W WIOSENNE PRZESILENIE

Przeciętnie w czasie zimy przybieramy na wadze ok. 2 kg. Mam jednak nieodparte wrażenie, że te statystyki po niedawnych lockdownach i kwarantannach pójdą mocno w górę. Jak zatem, mimo wszystko, wrócić po zimie do formy?

Powrót na wiosnę do takiej takiej wagi i dbałość o atrakcyjniejszy niż zimą wygląd — to zresztą tylko jedno oblicze zagadnienia. Inna rzecz, że kilogramów to nasze ciało, owszem, nabrało, ale za to organizm wyjął się nieco ze składników odżywczych, z drogocennych witamin i równie wartościowych pierwiastków. Wiosenna dieta powinna być zatem tak dobrana, by z jednej strony rzeczywiście pomóc nam dość szybko i skutecznie pozbyć się tych kilku zbędnych kilogramów — ale z drugiej, także uzupełnić niedobór owych niezbędnych naszymu organizmowi witamin i składników mineralnych. Bo to głównie dzięki nim nasz układ odpornościowy zyska potrzebne wsparcie i będzie mógł ochronić nas przed wiosennym przesileniem. Wiosna to zatem nie tylko czas na domowe porządki i nowe rabatki w ogródku — ale i na kolejne, po noworocznych, postanowienia dotyczące diety.

Co w związku z tym zmienić w naszym codziennym menu? Po jakie produkty zacząć sięgać częściej i regularnie — a jakich unikać? I dlaczego zaraz na początku wiosny lepiej wybierać szczypiorek zamiast rzodkiewkę?

DOBRE PROPORCJE

Składniki składnikami, ale wiosną trzeba przede wszystkim zadbać o właściwe proporcje między nimi. To czas, kiedy szczególnie unikać powinniśmy cukrów prostych oraz tłuszczów zwierzęcych. Podstawą zdrowego żywienia są produkty pełnoziarniste, chude mięso, nabiał, owoce oraz warzywa — i to po nie powinniśmy wiosną sięgać jak

najczęściej. Dobrze jest ograniczyć sól, a za to spożywać więcej błonnika. Starajmy się ponadto jeść więcej produktów na surowo, pamiętając, że w zimie byliśmy na nie wręcz skazani i czas to skończyć, a do tego podczas gotowania większość warzyw traci swoje właściwości odżywcze.

Istotna jest również ilość i częstotliwość spożywanych posiłków oraz łączenie ze sobą poszczególnych grup żywności. Racjonalna dieta zakłada spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w odstępach nie większych niż 3-4 godziny. Dzięki temu wyregulujemy pracę układu pokarmowego, a tym samym zmniejszamy zapotrzebowanie organizmu na magazynowanie tłuszczu.

Oczywiście, co jakiś czas dopadnie nas uczucie silnego głodu. To znak, że jemy zbyt rzadko lub że nasze produkty są za bardzo przetworzone i nie zapewniają organizmowi dostatecznej energii. Przypominam poza tym, że głód wcale nie jest sprzymierzeńcem odchudzania — przeciwnie, często prowokuje nas do sięgania po niezdrowe i kaloryczne przekąski. Dlatego te regularne odstępy są tak ważne, a do przyrządzania dań wybieramy wyłącznie produkty pełnowartościowe, jak najmniej przetworzone.

Codziennie trzeba spożywać 5 porcji owoców i warzyw. Mięso i ryby warto jeść 3 razy w tygodniu, przy czym polecam raczej chude mięsa, kurczaka lub indyka. Spożywanie produktów z białej maki ograniczamy na rzecz pełnoziarnistych. Zdrowa dieta oznacza też odpowiednią ilość płynów: 2 litry dziennie to absolutne minimum. Konkretnie polecam wodę minera-



Do odpowiedniej diety trzeba dołożyć codzienną aktywność fizyczną



lizowaną niegazowaną, która działa oczyszczająco. Kto nie lubi wody, niech pije świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne oraz zieloną herbatę — są równie wartościowe. Dobry o każdej porze roku jest też miód: zwiększa ogólną wytrzymałość organizmu, działa lekko uspokajająco. Najlepiej jest na czczo wypijać szklankę letniej przegotowanej wody z miodem i cytryną.

A JAK SCHUDNĄĆ WIOSNĄ?

Niestety, sama dieta, choćby najzdrowsza i najbardziej zbilansowana może zatrzymać proces przybierania na wadze, ale nie odchudzi nas drastycznie. Trzeba dołożyć do niej regularną, najlepiej w małych dawkach — ale codzienną aktywność fizyczną, przynajmniej po 30 minut. Dwa razy w tygodniu można wybrać się na basen, siłownię lub do klubu fitness. Świetnie sprawdza się regularne spacerowanie, bieganie lub jazda na rowerze. Ćwiczenia odchudzające można wykonywać samodzielnie w domu, potrzeba jedynie miejsca, dobrej motywacji i żelaznej dyscypliny!

NOWALIJKI I CO NA CO?

Wiosną nowalijkami po prostu zachlystujemy się, a jednak z różnych względów w naszej diecie powinny stanowić one niewielki dodatek do potraw — a nie jego podstawę. Poza tym bardzo ważna jest kolejność: w pierwszym okresie wiosny starajmy się spożywać nowalijki, które rosną nad ziemią — ogórki, koperek, szczypiorek, salatek, botwinę, nać pietruszki. Dopiero potem sięgajmy po te korzeniowe — rzodkiewki i młode buraczki. Wszystko przez nawozy i środki ochrony roślin przyspieszające wzrost — najwięcej z nich kumuluje się pod skórą warzyw korzeniowych, dlatego przed spożyciem należy je obrać.

A dobre są — bez dwóch zdań. Taki szczypiorek doskonale wpływa na przemianę materii, jest źródłem mikroelementów, witamin i karotenu, ponadto ma działanie bakteriobójcze. Salata z kolei to bogate źródło błonnika, a ten wspomaga odchudzanie. Poleca się ją chorem na cukrzycę, bo łagodzi objawy tej choroby, działa na organizm

działanie moczopędne, reguluje ciśnienie krwi i procesy trawienne. Melon generalnie wzmacnia serce, a że zawiera przeciwutleniacze — obniża wysokie stężenie cholesterolu.

Jak wiosna, to przecież Wielkanoc. A jak Wielkanoc — to wiadomo: jajka! Rzeczywiście, Polacy o tej porze roku jajek spożywają najwięcej. I bardzo dobrze! Bo jajka to kapsuły wszystkich składników odżywczych, których nasz organizm bardzo potrzebuje na wiosenny start. Jajka na miękko i na twardo, jajecznicą obficie posypana szczypiorkiem, z dodatkiem pomidora i pełnoziarnistym pieczywem albo to samo pieczywo posmarowane jajeczną pastą... Ech, to jest świeży, energetyczny i lekki posiłek na dobry początek prawdziwie wiosennego dnia!

Aczasem niezmiernie dobroczynna siła drzemie w niepozornych przyprawach. Taka ostra papryczka w daniu też może znacząco przyspieszyć metabolizm, zawarta w niej bowiem kapsaicyna stymuluje pracę układu pokarmowego, a tym samym wspomaga procesy odchudzania. Już choćby z tego względu warto każdego dnia przyrządzić w domu jakąś pikantną potrawę.

PARAPET

Wiosną nasz kuchenny parapet powinien stać się miniogródkiem. Natka pietruszki i kielki, najlepiej z nasion rzodkiewki, lucerny, rzeżuchy i pszenicy — to cenne i niskokaloryczne źródła witamin z grupy B, A, C, E oraz składników mineralnych: cynku, wapnia, fosforu, potasu i magnezu, a także sporo błonnika.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA



Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

SZKOLNE ELIMINACJE DO KONKURSU RECYTATORSKIEGO



10 marca 2022 r. w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie odbyły się szkolne eliminacje do 45. Konkursu Recytatorskiego Warszawska Syrenka. Uczestnicy klas I-III zaprezentowali swój kunszt recytatorski, a także umiejętności, nad którymi pilnie pracowali w ostatnim czasie. Wybór najlepszej trójki był niełatwy, ponieważ wszyscy prezentowali wysoki poziom. Wylonieni zostali następujący zwycięzcy: Jan Iwański z klasy Ia, Ryszard Cieśla z klasy IIb, Adam Barioni z klasy IIIa. Gratulacje.



SOLIDARNI Z UKRAINĄ W SP 3

O tym, że warto pomagać, wiedzą już uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 w Mławie. Z wielkim zaangażowaniem włączyli się w pomoc potrzebującym mieszkańcom Ukrainy. Nie tylko przekazali odzież, środki czystości, artykuły higieniczne czy naczynia jednorazowe, ale również zorganizowali akcję „Muffinka dla Ukrainy”. Samodzielnie upiekli muffinki udekorowane flagami Ukrainy i Polski, które sprzedawali podczas szkolnych przerw. Zebraną kwotę wpłacono na rachunek bankowy stowarzyszenia „Bądźmy Razem”.



Akcję koordynował Samorząd Uczniowski wraz z Wolontariatem Szkolnym SP3. Podziękowania kierujemy także do p. Wojciecha Chylińskiego z Zakładu Telekomunikacji i Radio-mechaniki w Mławie, za pomoc w przewiezieniu zebranych darów do Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych.



MISTRZOSTWA POWIATU MŁAWSKIEGO W PIŁCE RĘCZNEJ CHŁOPCÓW



11 marca 2022 roku odbyły się Mistrzostwa Powiatu Mławskiego w piłce ręcznej chłopców. Zawodnicy ze Szkoły Podstawowej nr 7 zajęli pierwsze miejsce, pokonując w zaciętych



meczach uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 4 i ze Szkoły Podstawowej z Wiśniewa. Wyniki spotkań były następujące: SP 7 - SP 4 (5 - 3), SP 7 - SP Wiśniewo (2 - 1), SP 4 - SP Wiśniewo (5 - 2). Gratulacje.

WOLONTARIUSZE Z SP 7 W MŁAWIE



Dzięki hojności całej społeczności szkolnej zebraliśmy bardzo dużo produktów, które zostaną przekazane poszkodowanym mieszkańcom Ukrainy. Część z nich została już przekazana rodzinom, które postanowiły osiedlić się w naszym mieście. Nasi młodzi wolontariusze spędzili wiele godzin, by posregregować i policzyć koce, śpiwory, pościel, buteleczki dla dzieci, kosmetyki, pieluchy i wiele, wiele innych produktów, które pomogą ukraińskim rodzinom przetrwać najtrudniejsze chwile. Nasi wolontariusze uczestniczyli również w sortowaniu darów przyniesionych do punktu przy ulicy Lelewela. Macie, kochani Uczniowie, wspaniałe serca. Jesteśmy z Was bardzo dumni.

