

**CZYTAJ
NAS:**

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

Nr 37 (959)
WTOREK 13.09.2022

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

PRZED NAMI VICTOR YOUNG JAZZ FESTIVAL MŁAWA 22'

PO RAZ PIERWSZY W MURACH PAŃSTWOWEJ SZKOŁY MUZYCZNEJ, A PO RAZ CZWARTY
W HISTORII NASZEGO MIASTA – PRZED NAMI VICTOR YOUNG JAZZ FESTIVAL MŁAWA.
ZAREZERWUJCIE 23 I 24 WRZEŚNIA! NA ZDJĘCIU ARTYSTA WYJĄTKOWY
— JAN PTASZYN-WRÓBLEWSKI. S. 5

ISSN 1731-9056



3 7

9 771731 905506 >

68-LETNI ROWERZYSTA RANNY W WYPADKU

NA SYGNALE || S. 4

■ Mławska Policja szczegółowo ustala przebieg i przyczyny wypadku drogowego, w którym ranny został 68-letni rowerzysta. Apeluje także o ostrożność zarówno do kierujących pojazdami jak i rowerzystów.



BY DROGA DO SZKOŁY BYŁA BEZPIECZNA

BEZPIECZEŃSTWO || S. 8

■ Trwa akcja „Bezpieczna droga do szkoły”. To działania informacyjne, edukacyjne i kontrolne policji. Wszystko po to, by wrześniowy powrót do szkół był rzeczywiście bezpieczny.



STRACIŁA WSZYSTKIE PIENIĄDZE Z KONTA

OSZUŚCI || S. 3

■ W środę 7 września mieszkanka Mławy straciła wszystkie pieniądze ze swojego konta. Była przekonana, że zamawia przesyłkę kurierską.



RZĄD SYPNIE GROSZEM

Wiemy już, o ile — według założeń rządu — wzrosną w przyszłym roku emerytury i renty. Podwyżka będzie rekordowa, ale niektórzy pewnie liczyli na więcej. Jednak do tego trzeba dodać jeszcze dodatkowe świadczenia, być może nawet trzy.

Inflacja uderzyła z rekordową siłą, bo według szacunków Głównego Urzędu Statystycznego w sierpniu wyniosła ona 16,1 proc. rok do roku. To najwyższy poziom od 1997 roku, kiedy inflacja wyniosła 16,6 proc. Jednak skok inflacji o 0,8 pkt proc., w porównaniu z lipcem, jest dużym zaskoczeniem, bo wszyscy spodziewali się jej wyhamowania. Dlatego też rząd zrewidował swoje plany co do przyszłorocznej waloryzacji emerytur i rent.

Wcześniej zakładał waloryzację na poziomie 9,6 proc. Te wyliczenia oparte były na prognozie średniorocznego wskaźnika cen towarów i usług dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów w 2022 r. na poziomie 109,4 proc. i prognozie realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w 2022 r. wynoszącej 1 proc. (20 proc. realnego wzrostu wynagrodzeń w 2022 r. – 0,2 proc.). Dziś te prognozy są już nieaktualne, bo drożyzna łupi kieszenie seniorów.

W projekcie budżetu na przyszły rok rząd założył już waloryzację rent i emerytur na poziomie 13,8 proc.

Waloryzacja emerytur i rent to — przypomnijmy — rekompensata za wzrost cen towarów i usług. Chodzi o to, żeby nie spadała siła nabywcza świadczeń. Emerytury i renty podlegają waloryzacji co roku od 1 marca, a jej wysokość za-



Minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małag powiedziała, że trwają prace nad ustawą wprowadzającą czternastą emeryturę na stałe

leży od dwóch czynników. Bierze się pod uwagę średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku.

Czy taka waloryzacja emerytur i rent rekompensuje seniorom wzrost cen?

W tym roku waloryzacja była rekordowa, bo 7-procentowa, ale w grudniu ubiegłego roku inflacja wynosiła 8,6 proc. w stosunku do grudnia 2020 r., a dziś wynosi prawie dwa razy tyle. Tak więc pytanie, jaka powinna być, nie jest bezzasadne, tym bardziej że

NBP w swoich projekcjach zakłada, że inflacja w tym roku wyniesie 14,2 proc.

Zakładając waloryzację na poziomie zaproponowanym w projekcie budżetu, to w marcu seniorów czekają spore podwyżki. Najniższa obecnie emerytura, która wynosi 1338,44 brutto, w przyszłym roku wzrosłaby o 184,70 zł brutto. Im wyższe świadczenie, tym większa kwota waloryzacji. Przeciętna emerytura i renta, która w pierwszym półroczu tego roku wynosiła niecałe 2,9 tys. zł, zwiększy się o prawie 400 zł.

Czy to rekompensuje seniorom wzrost kosztów życia? Na pewno nie w stu procentach, ale trzeba też

pamiętać, że seniorzy dostaną dodatkowe świadczenia, tak jak w tym roku, a więc „trzynastkę” i „czternastkę”.

Bo wprawdzie „czternastka” miała być początkowo świadczeniem jednorazowym, ale już słychać głosy polityków, że ma być wypłacana na stałe. Choć może nieco na innych zasadach niż ma to miejsce obecnie, bo właśnie trwa wypłata „czternastek”.

— Chcielibyśmy, aby czternasta emerytura wpisała się na stałe do kalendarza — mówił niedawno premier Mateusz Morawiecki w wywiadzie dla TVP Info. Deklaracja premiera Morawieckiego padła w dniu,

kiedy ruszyła wypłata „czternastek”. Tylko w tym roku wypłata dodatkowego świadczenia będzie kosztować ponad 11,4 mld zł.

Ajak informowała wcześniej minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małag, trwają prace nad ustawą wprowadzającą czternastą emeryturę na stałe. — Będziemy szli w tym kierunku — powiedział PAP.pl, dodając, że ostateczny kształt projektu ustawy zostanie przedstawiony na początku 2023 r.

Drożyzna daje się we znaki szczególnie seniorom, którzy mają niskie świadczenia. Nic dziwnego, że ci bardzo czekają na dodatkowe pieniądze.

„Czternastka” w pełnej wysokości 1338,44 zł brutto na rękę wynosi 1217,98 zł, bo wprawdzie świadczenie zwolnione jest z podatku dochodowego, ale pobierana jest od niego składka zdrowotna.

Tyle dostaną seniorzy, których świadczenie nie przekracza 2900 zł brutto, powyżej tej kwoty obowiązuje zasada „złotówka za złotówkę”, np. jak ktoś ma 3 tys. zł emerytury, to jego „czternastka” będzie pomniejszona o 100 zł brutto.

To nie wszystko? Prezydent Andrzej Duda, zapytany w Radio Zet w związku ze swoimi wypowiedziami w trakcie kampanii prezydenckiej sprzed dwóch lat, kiedy mówił o tym, czy wprowadzenie piętnastej emerytury jest możliwe, powiedział:

— Jeżeli będzie potrzebna piętnasta emerytura, to również trzeba będzie ją rozważyć, także w kontekście możliwości budżetowych. To są na pewno kwestie, nad którymi będę z rządem pracował i będę do tego rząd mobilizował. Cały szereg tych działań, o których mówimy, jest przeze mnie omawiany — mówił prezydent Andrzej Duda.

Ile to może wszystko kosztować? To niektórzy już policzyli. Szef Instytutu Emerytalnego dr Antoni Kolek obliczył, że wypłata trzech dodatkowych świadczeń i waloryzacja to łączny koszt ponad 70 mld zł.

Andrzej Mielnicki

BĘDĄ ŚRODKI NA USUWANIE AZBESTU

Ponad 351 tysięcy złotych trafi do dziesięciu gmin powiatu mławskiego na usuwanie azbestu i edukację ekologiczną. Umowy z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie już zostały podpisane.

We wtorek 6 września 10 gmin powiatu mławskiego podpisało w starostwie z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie umowy na dofinansowanie usuwania azbestu oraz edukację ekologiczną. Łączne wsparcie wyniesie ponad 351 tys. złotych.

Przybyłych na oficjalne podpisanie umów powitała wicestarosta Krystyna Zając wraz z Wojciechem Krajewskim zastępcą dyrektora Wydziału Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska.

Uczestnicząca w spotkaniu Posel na Sejm RP Anna Cicholska pogratulowała samorządowcom powiatu mławskiego przyznania dofinansowania i podkreśliła ich starania w zakresie pozyskiwania środków zewnętrznych.

— Mówiłam wiele ciepłych słów panu Prezesowi Zarządu WFOŚiGW na temat osiągnięć powiatu mław-



skiego i miasta Mławy, ale się to wszystko sprawdza. Rzeczywiście wchodzicie we wszystkie programy rządowe, we wszystkie projekty awnioskowane przez was otrzymują pozytywną opinię. Jest to też dobry dzień dla samorządowców z tego terenu, gdyż otrzymali ponad 351 tys. złotych z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie na usuwanie azbestu oraz edukację ekologiczną. O tym, jak

ważna jest ochrona naszego środowiska nikogo nie musimy przekonywać. Natomiast rząd Zjednoczonej Prawicy wychodzi naprzeciw oczekiwaniom samorządów i społeczeństwa – mówiła posłanka Anna Cicholska.

Zwróciła też uwagę na Gminę Szydłowo, która skorzystała z programu „Budowa ścieżki edukacyjnej. Przyroda wśród nas”, mającej powstać przy Szkole Podstawowej w Nosarzewie Borowym.

— To jest bardzo ważny program edukacyjny szczególnie dla dzieci i młodzieży. Wiemy, że azbest możemy usunąć dość szybko i zmienić na inne tworzywa. Możemy budować drogi, mosty. Natomiast edukacja ekologiczna to jest proces bardzo złożony. Cieszę się bardzo panie prezesie, że twoja instytucja wychodzi naprzeciw takim oczekiwaniom edukacyjnym. W powiecie ciechanowskim powstają dwie takie ścieżki,

a w powiecie mławskim na tą chwilę jedna. To jest bardzo dobre rozwiązanie bo młodzież może mieć w terenie edukację ekologiczną, taką żywą lekcję edukacyjną z ochrony środowiska – dodała posel.

Natomiast Marek Ryszka prezes WFOŚiGW, który podpisał ze strony funduszu wspomniane umowy, zwrócił uwagę, że jego placówka działania proekologiczne prowadzi od 30 lat, a w tym roku na usuwanie azbestu

zostało zaplanowane 6 mln 800 tys. zł na terenie całego Mazowsza. Zaznaczył także, że Fundusz od 2018 roku, odkąd wprowadzono program usuwania azbestu, na ten cel przeznaczył ponad 40 mln zł.

W ramach otrzymanego dofinansowania przez gminy naszego powiatu pokryte zostaną koszty demontażu, zbierania, transportu oraz unieszkodliwiania wyrobów zawierających azbest. Wsparcie na ten cel wyniesie ponad 280 tys. zł i trafi do miasta Mława oraz gmin: Dzierzgowo, Strzegowo, Stupsk, Radzanów, Szreńsk, Lipowiec Kościelny, Wiśniewo, Wiczeźnia Kościelna i Szydłowo.

Fundusz dofinansuje również budowę ścieżki edukacyjnej przy Szkole Podstawowej im Wojciecha Piechowskiego w Nosarzewie Borowym „Przyroda wśród nas”. Gmina Szydłowo otrzyma na ten cel ponad 70 tys. zł dotacji.

Tomasz Bielski / starostwo powiatowe

MŁAWIANKA STRACIŁA WSZYSTKIE PIENIĄDZE ZE SWOJEGO KONTA

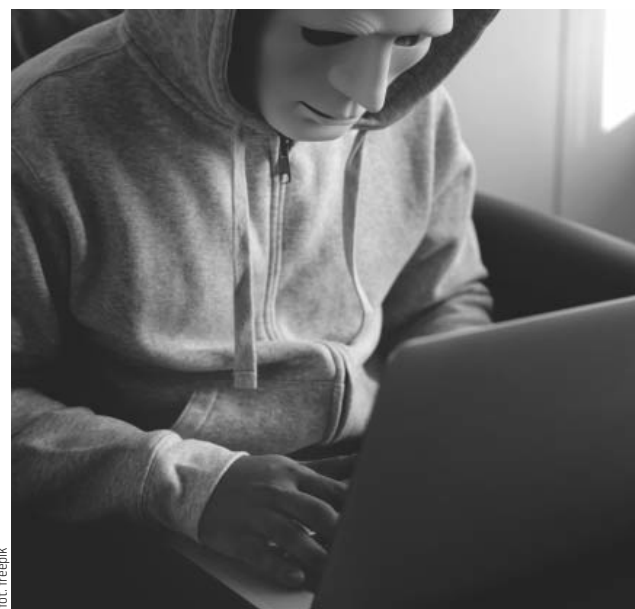
Falszywy link do pobrania wpłat lub realizacji przesyłki a następnie przejęcie konta bankowego – to znany sposób działania oszustów, wykorzystujących popularność portali ogłoszeniowych. Pomimo wielu ostrzeżeń, wciąż nie brakuje osób, które padają ofiarą internetowych oszustów. Oto przykład – 7 września mieszkanka Mławy straciła wszystkie pieniądze ze swojego konta. Była przekonana, że zamawia przesyłkę kurierską.

Mławianka wystawiła na swoim profilu towar. Po

chwili, za pomocą komunikatora skontaktował się kupujący. Poprosił o przesyłkę kurierem, wysłał kobiecie link do znanej firmy kurierskiej. Oszukana skorzystała z wygenerowanego linka.

Mając problem z zalogowaniem, podała konsultantowi dane do logowania na konto bankowe. Po chwili z jej konta zniknęły wszystkie pieniądze. Kobieta powiadomiła Policję.

Przypominamy jak najczęściej działają oszuści na portalach ogłoszeniowych – Oszust wysyła mailem fałszywy link. Po-



krzywdzony klika i trafia na stronę z formularzem do uzupełnienia, gdzie trzeba wpisać dane osobowe, dane karty płatniczej lub inne szczegółowe dane.

Po wypełnieniu formularza przychodzi sms z banku, z kodem do autoryzacji. Oszukana osoba nie czyta uważnie treści wiadomości z banku i wpisuje kod w odpowiednie miejsce formularza.

Oszust okrada sprzedającego, płacąc jego kartą za pomocą aplikacji płatniczej lub wypłaca gotówkę w bankomacie.

Zanim zdecydujesz się na korzystanie z portali ogłoszeniowych, zapoznaj się z ostrzeżeniami na stronie danego portalu. Nie korzystaj z gotowych linków do pobierania wpłat, bez ich uprzedniego sprawdzenia na stronie portalu w zakładce: „sprawdź link do odbioru wpłaty”.

Nie otwieraj przesłanych przez sprzedającego lub kupującego, nieznanymi linków, nie podawaj danych karty płatniczej. Z uwagą czytaj wiadomości, jakie otrzymujesz podczas transakcji kupna-sprzedaży.

Asp.szt. Anna Pawłowska

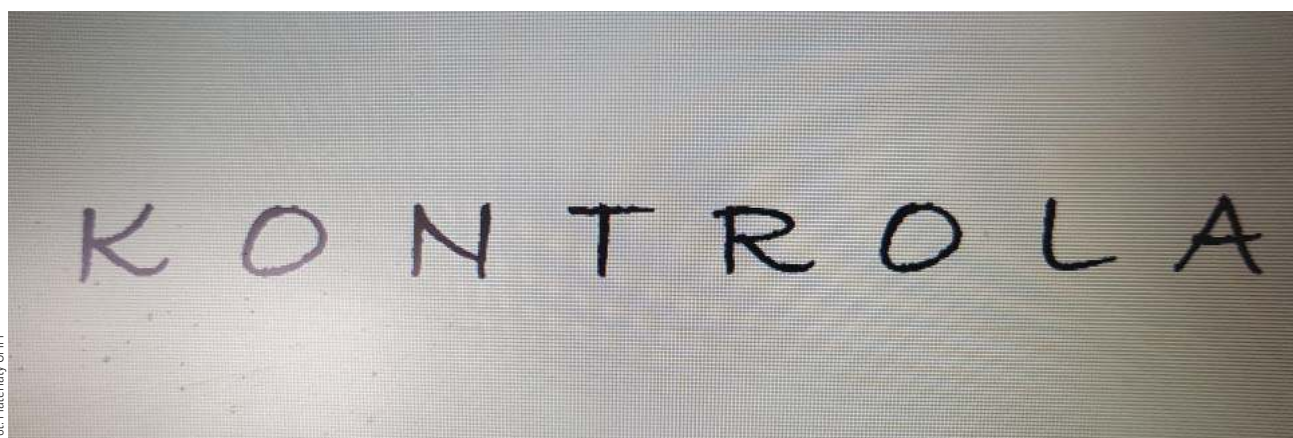
KONTROLE UMÓW NA ODBIERANIE ODPADÓW

W Mławie trwają kontrole umów na odbieranie odpadów. Wszyscy właściciele nieruchomości nazywanych potocznie „niezamieszkałymi” powinni płacić za odpady. O jakie nieruchomości chodzi?

Cchodzi o nieruchomości i lokale użytkowe, w których prowadzona jest działalność gospodarcza.

Część z nich objęta jest systemem odbioru odpadów zorganizowany przez gminę (miasto), właściciele zadeklarowali się do niego i uiszczają opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi, a miasto organizuje systematyczny odbiór odpadów.

Fot. Materiały UMM



CO Z POZOSTAŁYMI?

Otóż właściciel nieruchomości, który nie jest zobowiązany do ponoszenia opłaty na rzecz gminy powinien we własnym zakresie zawrzeć umowę na odbieranie odpadów z podmiotem uprawnionym i ją realizować. Oznacza to, że powinien oddawać odpady pochodzące z działalności gospodarczej do odbioru temu podmiotowi i na jego rzecz wносить stosowne opłaty za realizację usługi.

JAK JEST W PRAKTYCE?

Wielu świadomych i uczciwych mieszkańców miasta działa jak należy. I tym Urząd Miasta Mława bardzo dziękuje! Wiedzą, że to ich obowiązek ustawowy, a za brakiem wykonania obowiązku ustawowego zwykle kryje się sankcja (kara w postaci mandatu lub grzywny).

Jednak wciąż można w mieście dostrzec obrazki wynoszenia z lokali użytkowych foliowych toreb z odpadami na zakończenie dnia i zabieranie ich do

domu. Tego robić nie wolno, to niezgodne z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, a ponadto odpady trafiają wtedy do strumienia, za który płaci gmina (miasto) i tu koło się zamyka. Płacimy wtedy więcej, my – wszyscy mieszkańcy.

Bo finansowanie odbioru gminnego strumienia odpadów odbywa się z opłat za odpady, które wnosimy. Im więcej odpadów (gmina płaci za tonę), tym większą opłatę zapłaci mieszkaniowiec.

Dlatego trwają kontrole umów, funkcjonariusze Straży Miejskiej odwiedzą w najbliższym czasie każdą nieruchomość „niezamieszkałą”.

Sprawdzą, nie tylko czy jest umowa, ale także czy zapewnia odbiór wszystkich frakcji odpadów komunalnych, zgodnie z wymaganiami Regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Miasta Mława.

Sprawdzą także, czy umowa działa – czy w jej ramach wykonywany jest odbiór odpadów i płatność



STRAŻ MIEJSKA
ODWIEDZI
W NAJBLIŻSZYM
CZASIE KAŻDĄ
NIERUCHOMOŚĆ
„NIEZAMIESZKAŁĄ”.

za ten odbiór, bo umowa nie może być zawarta tylko dla pozorów.

Urząd Miasta Mława prosi właścicieli nieruchomości o przygotowanie do kontroli umów zawartych na odbieranie odpadów oraz potwierdzeń odbiorów tych odpadów/potwierdzeń płatności za wykonane odbiory za ostatnie 3 miesiące.

Strażnicy odwiedzą każdego – tych z Państwa, którzy mają wszystko jak należy UMM prosi o cierpliwość. Pozostałym doradza jak najszybsze uporządkowanie spraw związanych z legalnym pozbywaniem się odpadów – podmioty, z którymi można zawrzeć umowę można znaleźć w Rejestrze Działalności Regulowanej dostępnym pod linkiem: <https://bip.mlawa.pl/artukul/wykaz-podmiotow-wpisanych-do-rejestru-dzialalnosci-regulowanej-w-zakresie-odbierania>

Każdy powinien płacić za siebie. To nie ulega wątpliwości. Dbajmy o to wszyscy.

Materiały UMM

68-LETNI ROWERZYSTA RANNY W WYPADKU

Mławska Policja szczegółowo ustala przebieg i przyczyny wypadku drogowego, w którym ranny został 68-letni rowerzysta. Apeluje także o ostrożność zarówno do kierujących pojazdami jak i rowerzystów. Wystarczy chwila nieuwagi, by doszło do tragedii.

Do zdarzenia doszło 6 września o godz. 16.40 na ul. Stary Rynek w Mławie, w pobliżu skrzyżowania z ul. Płocką i Spichrzową.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, kierujący seatem 44-letni mieszkaniowiec Ni-

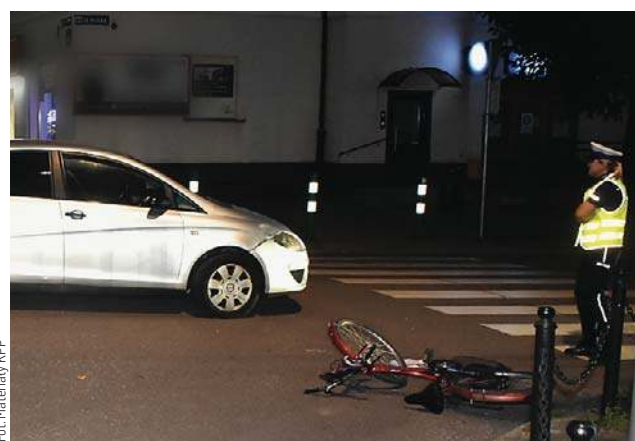
dzicy, jadąc ul. Stary Rynek w kierunku Płockiej, skręcając nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu rowerzyście.

Jak oświadczył w rozmowie z policjantami, oślepiło go słońce i nie zauważył rowerzysty.

Kierujący jednośladem upadł, uderzając w przednią szybę pojazdu. Ranny rowerzysta, z urazem głowy został przewieziony do szpitala w Mławie.

Interweniujący policjanci zatrzymali kierującemu seatem prawo jazdy. Mężczyzna był trzeźwy.

Trwają dalsze ustalenia, postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.



Fot. Materiały KPP

Rowerzysta z urazem głowy został przewieziony do szpitala

Mławscy policjanci przypominają - uczestników ruchu drogowego obowiązuje zasada szczególnej

ostrożności oraz ograniczonego zaufania.

W sytuacji ograniczonej widoczności, zasada



KIEROWCA
WYJAŚNIAŁ, ŻE
OŚLEPIŁO GO
SŁOŃCE I NIE
ZAUWAŻYŁ
ROWERZYSTY.

zachowania szczególnej ostrożności to absolutna podstawa. Z zasad tych powinni także korzystać

rowerzyści, którzy w momencie wypadku z udziałem pojazdu są narażeni na poważne niebezpieczeństwo utraty zdrowia a nawet życia.

Nawet jeśli rowerzysta ma pierwszeństwo przed kierującym samochodem, warto skorzystać z zasady ograniczonego zaufania. To może zapobiec wypadkowi.

Kierując pojazdem należy zachować szczególną ostrożność m.in. przy zbliżaniu się do przejazdu dla rowerzystów czy na skrzyżowaniu. Bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego uczestnika ruchu drogowego.

Asp.szt. Anna Pawłowska

VICTOR YOUNG JAZZ FESTIVAL MŁAWA - JAZZOWO I FILMOWO

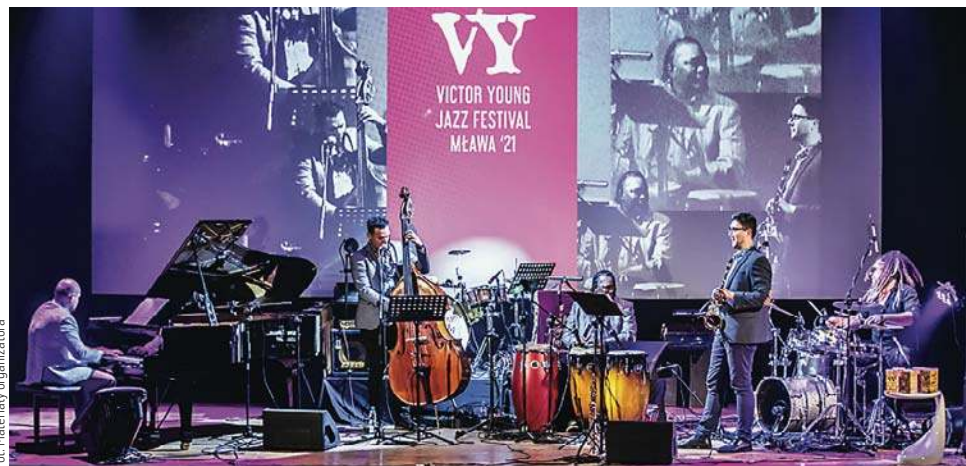
Po raz pierwszy w murach Państwowej Szkoły Muzycznej, a po raz czwarty w historii naszego miasta – przed nami Victor Young Jazz Festival Mława. Zarezerwujcie 23 i 24 września!

Polscy i europejscy artyści największego formatu, wystawy, aukcja i koncerty, które zadowolą najbardziej wyrafinowane muzyczne gusta – to wszystko przygotowaliśmy dla widzów czwartego Victor Young Jazz Festival Mława.

Organizatorzy (Miasto Mława, Fundacja For Art, Miejski Dom Kultury oraz Państwowa Szkoła Muzyczna I i II st. w Mławie) założyli, że wydarzenie będzie obejmowało wiele płaszczyzn działalności kulturalnej miasta, bawiło i edukowało, aktywowało muzycznie gości festiwalu. Pierwszy dzień – 23 września – rozpocznie panel dyskusyjny „Polscy kompozytorzy w Hollywood” z udziałem muzyków, dziennikarzy, filmowców i dyplomatów – zapraszamy do Sali Koncertowej PSM o godzinie 16:00. Kolejne pozycje programu to spełnienie marzeń organizatorów.

Od pierwszej edycji organizatorzy chcieli, aby na mławskiej scenie pojawił się człowiek-legenda polskiego jazzu – Jan Ptaszyn Wróblewski. On również był przychylny Mławie, ale ponieważ życie płata czasem figle, występ artysty przesunął się na edycję '22. Ptaszyna usłyszymy w składzie z Wojciechem Niedzielą (fortepian), Sławomirem Kurkiewiczem (kontrabas) oraz Marcinem Jahrem (perkusja) w inauguracyjnym festiwal pierwszym koncercie (godzina 18:00).

Po gwiazdorskim kwartecie wystąpią artyści, których obecność jest kolejnym krokiem w stronę



Victor Young Jazz Festival Mława 22 już 23 i 24 września

budowy międzynarodowego charakteru festiwalu. Ricardo Pinheiro (Portugalia), Massimo Cavalli (Włochy) oraz Eric Ineke (Niderlandy), muzycy tworzący formację Turn Out The Stars zagrają swoje interpretacje utworów niezrównanego Billa Evansa. W repertuarze nie zabraknie jednak także kompozycji Younga.

W sobotę 24 września organizatorzy zapraszają o 16:00 do parku miejskiego na otwarcie wystawy plenerowej „Polscy kompozytorzy w Hollywood”, przygotowanej przez Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej.

Wątek polskich akcentów za oceanem będzie kontynuowany w prelekcji „Jazz na ekranie. Wielka polska czwórka światowej kinematografii – Young, Kaper, Wars, Komedą”, przygotowanej i prowadzonej przez Andrzeja Winiszewskiego.

Po wernisażu prac laureatów konkursu „Malowanie muzyką” oraz podsumowaniu konkursu literackiego „Gdzie są skrzypce Younga” rozpocznie się drugi wieczór koncertowy.

W pierwszej odsłonie – o godz. 18:00 – usłyszymy Quintet Macieja Grzywacza w składzie Maciej Grzywacz – gitara, Tomasz Grzegorski – saksofon tenorowy, Kuba Stankiewicz – fortepian, Konrad Żołnierz – kontrabas, Jakub Grzywacz – perkusja gościnnie z rewelacyjną Joanną Knitter (śpiew).

Wieczór zamknie koncert formacji Q JA VY, czyli Mateusz Q-rek – gitara, Jacek Rodziewicz – saksofon barytonowy, Maciej Sikala – saksofony tenorowy i sopranowy, Filip Torres – gitara basowa, Paweł Dobrowolski – perkusja, Jose Torres – instrumenty perkusyjne.

W przerwie między koncertami organizatorzy zachęcają do udziału w aukcji prac namalowanych przez dzieci wbiegłorocznej edycji konkursu. Licytację poprowadzi prof. Piotr Kaliciński – specjalista chirurgii dziecięcej oraz transplantologii klinicznej, organizator festiwalu jazzowych i miłośnik gatunku. Dochód ze sprzedaży ilustracji do muzyki Younga zostanie przeznaczony na rzecz Centrum Zdrowia Dziecka.

Magdalena Grzywacz/ KSM UMM

WEŻ MNIE NA KONCERT

W tym roku wydarzenia festiwalowe, w tym koncerty, są bileutowane. Już teraz można kupić wejściówki na jeden dzień, karnet dwudniowy, lub bilet premium. Bilety są dostępne w sprzedaży internetowej, na stronie biletyna.pl, oraz stacjonarnie – w kasie MDK (jest czynna w dni robocze od 8:00 do 16:00).

Bilet jednodniowy, na pierwszy lub drugi dzień festiwalu, kosztuje 50 złotych. Karnet dwudniowy to koszt 80 zł. Istnieje również możliwość zakupu biletu premium, który obejmuje 2 dni festiwalu, pakiet gadżetów oraz wejściówkę na after party 23 września. Przypominamy, że w tym roku konferencja i koncerty odbędą się z Sali Koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie (ul. Sienkiewicza 24). Prelekcja Andrzeja Winiszewskiego, wystawa prac pokonkursowych oraz aukcja charytatywna – w Sali Etiuda oraz w foyer tego samego obiektu. Organizatorzy zachęcają do wcześniejszej rezerwacji i zakupu biletów, liczba miejsc jest ograniczona.



Na scenie Victor Young Jazz Festival Mława zobaczymy m.in. Macieja Sikalę



Q JA VY to także Jose Torres



A także Mateusz Q-rek

KŁĘSKI ELEMENTARNE W MŁAWIE

Dzisiaj Michał Nowakowski, historyk, nauczyciel i członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej przybliża na naszych łamach „Kłęski elementarne w Mławie”.

Mława, jako miasto przygraniczne narażona była na liczne najeźdy sąsiadów i bezprawie najeźdźców, a ziemia zawkrzeńska nierzadko pustoszona przez dramatyczne wydarzenia tj. pożogi wojenne, czy też liczne pożary drewnianej zabudowy miasta, wywołane chociażby przez duże iniszczące układy burzowe. Jednak nie te zjawiska stały się przede wszystkim powodem największych nieszczęść miasta, a nękające społeczność mławską kłęski elementarne, jakimi były epidemie.

EPIDEMIE

Epidemie towarzyszą ludzkości od najdawniejszych czasów. Takie choroby jak ospa, grypa, dżuma i cholera to jedne z największych zabójców w historii. Mobilność, przeludnienie i brak higieny to główne czynniki, które pozwalały tym wirusom i bakteriom zbierać krwawe żniwo. Jedną z największych epidemii, która nawiedziła Europę w XIV w. była epidemia dżumy.

W przeszłości określana mianem zarazy morowej, po prostu moru, czy też powietrza morowego, budziła największy lęk, napawała ludzi poczuciem bezradności, uświadamiała znikomość ludzkiego żywota. Nie znając prawdziwych przyczyn zarazy wierzono, że jest ona „gniewem Bożym”. Za co? Na przykład za rozpustę, dlatego zakazywano wszelkich zabaw, tańców, a broniono się przed nią głównie modlitwą, postami, umartwieniem i pokutą.

W latach 1347 – 1350 zabiła ona jedną czwartą ludności Europy, ponad 25



Fot. pixabay.com

Epidemie towarzyszą ludzkości od najdawniejszych czasów

mln ludzi. Jak pamiętamy w dziele literackim Giovanniego Boccaccia „Dekameron” grupa 10 szlachetnie urodzonych schroniła się w willi przed zarazą dżumy, siejącej spustoszenie we Florencji i w jej okolicach w 1348 roku.

DŻUMA ZMORĄ MŁAWY

W Mławie również epidemie pojawiały się, doświadczały miasto boleśnie przez całe wieki, dotykając przede wszystkim zwykłych ludzi, mieszkańców, Mławian.

Prawdziwą zmorą okazała się właśnie dżuma, w Europie Zachodniej nazywana też „czarną śmiercią”. Epidemia dżumy nawiedzała Mławę kilkukrotnie; chociaż pojawiła się najprawdopodobniej później. Po raz pierwszy źródła odnotowują dżumę dopiero w latach 1572 – 1573, podczas której wymarło w Mławie i we wsi Modła 1300 ludzi. Wymarła wtedy czeladź wraz z częścią ludności wsi Modła, zmarli

wszyscy czterej ogrodnicy, furmani oraz kupcy bydłęcy po wsiach. Wpłynęło to niekorzystnie na handel wołami, zahamowało produkcję żywności, nie było bowiem kim obsiewać pól uprawnych.

W Mławie epidemia zahamowała chociażby pomysły rozwój rzemiosła. Wymarło wtedy między innymi wielu szewców z najliczniejszego cechu. Skutki epidemii były widoczne w dłuższej perspektywie. W 1616 roku w czasie lustracji dzierżawy mławskiej, odnotowano w mieście tylko 316 domów i 85 pustych placów. Był to początek kryzysu w rozwoju Mławy i innych miast w Polsce, dotkniętych zarazą.

Kolejne epidemie dżumy pojawiały się w Mławie od maja 1661 roku do stycznia 1662 roku. i od maja do lipca 1662 roku. Nie znamy dokładnej liczby jej ofiar, jednak po tych dwóch cyklach epidemii i najeździe szwedzkim (1655 – 1660)

ze wspomnianych wyżej 316 domów w 1616 roku pozostało jedynie 41 (90% zostało zniszczonych lub opustoszałych) i 20 rzemieślników z około 300 wraz z szewcami w 1664 roku.

Można sobie wyobrazić jak wówczas była dramatyczna sytuacja ówczesnych mieszczan. Był to czas, który kończył okres świetności Mławy, jej „złoty wiek”. Jednak najbardziej bolesna w stratach i uciążliwa dla mieszkańców epidemia dżumy pojawiła się i trwała z przerwami w latach 1708 – 1712. Zabrała ona ze sobą między innymi ówczesnego proboszcza – księdza Andrzeja Mączkowskiego.

ŻNIWO CHOLERY

Kolejna epidemia to cholera, bardzo groźna choroba zakaźna przewodu pokarmowego, która do Europy dotarła z Indii w 1817 roku, a w Polsce zaczęła występować od lat trzydziestych XIX wieku. W Mławie po raz pierwszy

II
NIE ZNAJĄC
PRAWDZIWYCH
PRZYCZYN
ZARAZY
WIERZONO,
ŻE JEST ONA
„GNIEWEM
BOŻYM”.

pojawiła się pod koniec 1837 roku, kiedy zbierała swoje żniwo, w ciągu dwóch miesięcy 23 ofiary w mieście. Zmarł na nią między innymi Franciszek Ziemiński – nauczyciel języka polskiego w mławskiej szkole obwodowej.

Ponownie cholera spustoszyła Mławę na przełomie XIX/XX wieku. Do dziś zostały co najmniej dwie materialne pamiątki tamtej epidemii na terenie miasta. Otóż, cmentarz choleryczny zlokalizowany na wzgórzu obok trasy do Nidzicy, obecnie przy ulicy płk Karcza, który przejął rolę dawnego cmentarza dla zadżumionych, z zachowaną pośrodku karawaką z 1894 roku. A także krzyż karawakowy na Wójtostwie, w pobliżu mostku nad Seraczem. Należy pamiętać, że epidemie poza skutkami demograficznymi i gospodarczymi odbijały się także na psychice ówczesnych mieszczan.

Jak napisał dr hab. Leszek Zygmunt: „Liczne w II

połowie XVII wieku na Zawkrzu procesy czarownic w znacznej mierze wypływały z frustracji ówczesnych mieszkańców, szukających rozpaczliwie winnych nieszczęść, jakie stały się ich udziałem. Strach przed śmiercią zmuszał jednych do maksymalnego wykorzystania uroków życia, a drugich mobilizował do modlitwy i pokuty. Nie dziwi więc ogromna popularność na przełomie XVII i XVIII wieku nabożeństw pasyjnych – związanych z męką, śmiercią i zmartwychwstaniem Chrystusa – a zwłaszcza „Gorzkich Żali” odprawianych w Mławie po 1712 roku”.

TYFUS PLAMISTY INNE CHOROBY

Warto wspomnieć, że w pierwszej połowie XIX wieku na Zawkrzu panowała szkarlatyna na którą zmarło w Mławie od sierpnia 1840 roku do maja 1841 roku 27 osób, w tym 10 dzieci.

Ostatnia z większych epidemii tutaj to tyfus plamisty, który pojawił się na początku XX wieku, w czasie i po zakończeniu wojny polsko – sowieckiej, przywleczony na ziemie polskie przez żołnierzy bolszewickich (w latach 1919-1920 stwierdzono w Rosji prawie 2,5 mln przypadków tyfusu plamistego). To były najdotkliwsze kłęski elementarne, które dotknęły nasze miasto na przestrzeni dziejów.

Mławę nawiedzały też gruźlica, szkorbut, odra czy ospa. Nie były jednak już tak ciężkie i nie dokonywały większych dewastacji wśród mieszkańców jak opisane wyżej epidemie.

Michał Nowakowski,

historyk, nauczyciel, członek TPZM

TERYTORIAŁSI UCZCILI PAMIĘĆ BOHATERÓW POCHOWANYCH NA ŁĄCZCE

W niedzielę 4 września na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie odbyło się symboliczne upamiętnienie osób pomordowanych w latach 1948 – 1956 przez funkcjonariuszy komunistycznego aparatu represji.



Pobrano ziemię z „Łączki”, która w urnie zostanie umieszczona w Pomniku Bohaterów Niepodległości w Pawłowie Kościelnym.

Uroczystość odbyła się z inicjatywy Społecznego Komitetu Rodzin Poległych Żołnierzy NZS i NZW. Udział w niej wzięły m.in. rodziny poległych, dr. hab. Krzysztof Szwarzgryk, wiceprezes IPN oraz dowódca 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, płk Mieczysław Gurgielewicz.

Podczas uroczystości została pobrana ziemia z kwatery „Ł” z warszawskiej „Łączki”, gdzie w latach 1948-1956 potajemnie grzebano zwłoki niewinnie straconych, zamęczonych i zmarłych więźniów politycznych. Na „Łączce” w beziemiennych, zbiorowych dołach pochowano ok. 300 osób przeważnie wojskowych, mordowanych głównie w więzieniu mokotowskim. W wyniku prac ekshumacyjnych prowadzonych w tym miejscu, udało się zidentyfikować kilkadziesiąt osób.

- To, że możemy tutaj dzisiaj być, to ogromne wyróżnienie dla nas żołnierzy. Upamiętnienie bohaterów, którzy oddali życie za wolną i niepodległą Polskę to przede wszystkim oddanie im hołdu. Musimy tą pamięć pielęgnować i przekazywać kolejnym pokoleniom, tak żeby nasi młodzi rodacy wyrastali w duchu patriotyzmu i wartości za które oddali życie nasi poprzednicy. My, żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, mając za swojego patrona żołnierza

niezłomnego ppor. Mieczysława Dziemieszkiewicza ps. RÓJ, robimy wszystko by ta pamięć nie zaginęła, nigdy nie została wymazana – powiedział w swoim wystąpieniu dowódca 5 MBOT, płk Gurgielewicz.

Urna z pobraną ziemią, została przekazana Księdzu Proboszczowi parafii Św. Macieja w Pawłowie Kościelnym, natomiast 2 października br. zostanie umieszczona w Pomniku Bohaterów Niepodległości na cmentarzu parafialnym

w Pawłowie Kościelnym wraz z dwiema innymi urnami: z ziemią z mogił Żołnierzy Brygady Syberyjskiej poległych wokolicach Chorzela w 1920 roku w starciu z bolszewickim najeźdźcą oraz urna z ziemią z pola bitwy pod Kamienną Górą, gdzie polegli w 1939 roku żołnierze 79. Pułku Piechoty Strzelców Słonimskich walcząc w obronie Ojczyzny z niemieckim agresorem.

St. szer. Aneta Szczepaniak,
biuro prasowe 5. Mazowieckiej Brygady
Obrony Terytorialnej



REKLAMA

komunikat

721.2.2019.MZ

OGŁOSZENIE Burmistrza Miasta Mława

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Błękitna” dla obszaru położonego w północnej części m. Mławy, w rejonie ulic Błękitnej, Studzieniec, Abpa Antoniego Nowowiejskiego, Danuty Siedzikówny „Inki”, Piekietko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 503) oraz uchwały Rady Miasta Mława Nr IX/126/2019 z dnia 25 czerwca 2019 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Błękitna” dla obszaru położonego w północnej części m. Mławy, w rejonie ulic Błękitnej, Studzieniec, Abpa Antoniego Nowowiejskiego, Danuty Siedzikówny „Inki”, Piekietko wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **od 20.09.2022 r. do 18.10.2022 r.** w Urzędzie Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 15, w godz. od 8.00 do 16.00. Bezpośredni kontakt i obsługa osób odbywa się wyłącznie po uprzednim umówieniu i potwierdzeniu wizyty w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego za pomocą poczty elektronicznej pod adresem: magdalena.zmyslowska@mlawa.pl lub telefonicznie pod numerem 23 654 32 53 wew. 402.

Projekt planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko (w trakcie wyłożenia do publicznego wglądu) jest dostępny również w wersji elektronicznej na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Mława pod adresem: <http://www.bip.mlawa.pl/artykuly/miejscowe-plany-zagospodarowania-przestrzennego>.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu 30.09.2022 r. o godzinie 12.00 w Miejskim Domu Kultury w Mławie (sala na I piętrze), 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 13.

Zgodnie z art. 17 pkt 11 oraz art. 8c ustawy osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi dotyczące projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi mogą być wnoszone do Burmistrza Miasta Mława w formie:

- papierowej na adres: Burmistrz Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława,
- elektronicznej na adres poczty elektronicznej magdalena.zmyslowska@mlawa.pl, opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym, weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu, podpisem zaufanym lub podpisem osobistym oraz za pośrednictwem elektronicznej platformy usług administracji publicznej ePUAP w nieprzekraczalnym terminie do dnia 02.11.2022 r. Wnoszący uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę, adres zamieszkania albo siedziby oraz oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Uwagi złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Informacja nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <https://bip.mlawa.pl/ogloszenie/informacja-nt-przetwarzania-danych-osobowych> oraz w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 15.

ŻEBY DROGA DO SZKOŁY BYŁA BEZPIECZNA

Trwa akcja „Bezpieczna droga do szkoły”. To działania informacyjne, edukacyjne i kontrolne policji. Wszystko po to, by wrześniowy powrót do szkół był rzeczywiście bezpieczny.



Powrót do szkoły to prawdziwe wyzwanie. Najważniejszą sprawą jest oczywiście bezpieczeństwo. W tym tygodniu mławscy policjanci spotkali się z uczniami Zespołu Placówek Oświatowych Nr 1 oraz Katoli-

ckiej Szkoły Podstawowej w Mławie.

— Wyjaśniali dzieciom zasady i przepisy ruchu drogowego, służące bezpieczeństwu pieszych — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

— Dzieci dzieliły się swoimi spostrzeżeniami. Okazało się, że z uwagą obserwują dorosłych. Widzą, gdy tata lub mama nie zapinają pasów lub przechodzą przez jezdnię poza przejściem. Warto być zatem dobrym wzorem dla dziecka.

Uczniowie najmłodszych klas szkół podstawowych zorganizowali także happeningi, przypominając przejeżdżającym kierowcom – „Nie polujemy na zebrawach!” Kierowców jadących zgodnie z przepisami pozdrawiały uśmiechami.

— Pozdrawiamy serdecznie wszystkie dzieci, z którymi spotkaliśmy się na zajęciach w tym tygodniu a rodzicom, opiekunom i starszemu rodzeństwu przypominamy o dawaniu dobrego przykładu i przestrzeganiu przepisów ruchu

drogowego — kontynuuje asp.szt. Anna Pawłowska.

Spotkania edukacyjno-profilaktyczne połączone są z działaniami kontrolnymi w rejonach placówek oświatowych na terenie pow. mławskiego potrwać do końca września.

Informacja KPP

CO SIĘ BĘDZIE DZIAŁO W WEEKEND?

Dużo będzie się działo w Mławie w weekend. W sobotę 17 września na Starym Rynku przysięgę wojskową złożą żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej im. ppor. Mieczysława Dziemiszewicza ps. „Rój” w Ciechanowie. Uroczystość poprzedzi o godz. 9:30 msza św. w kościele pw. Świętej Trójcy. Następnie, ok. 10:40, pododdziały zostaną wyprowadzone na plac w południowej pierzei Starego Rynku, gdzie o 11:00 żołnierze 5 MBOT złożą przysięgę wojskową. Zwieńczeniem wydarzenia będzie defilada ulicami centrum miasta (godz.

12:00). Partnerami wydarzenia są Wojskowe Centrum Rekrutacji w Ciechanowie i Miasto Mława.

Tego samego dnia uczcimy ofiary napaści sowieckiej z września 1939 r. i późniejszych zsyłek na Sybir. Mławskie obchody Światowego Dnia Sybiraka rozpoczną się o godz. 12:15 na cmentarzu parafialnym przy ul. Browarnej.

Sybiraków upamiętnimy apelem pamięci i złożeniem wiązanek przy pomniku Golgoty Wschodu – Zesłańców Syberyjskich. Organizatorami uroczystości są Związek Sybiraków – Oddział Terenowy w Mławie i Burmistrz Miasta Mława.

W niedzielę 18 września na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji odbędzie się aż pięć wydarzeń – wszystkie pod jednym hasłem: „Głos Narodów. Dziękujemy”. Nazwa, pod szyldem której będziemy się bawić, nie jest przypadkowa, zaplanowanymi na niedzielę wydarzeniami organizatorzy chcą bowiem podziękować wszystkim, którzy wspierają ogarniętą wojną Ukrainę i uchodźców z tego kraju.

W planie na ten dzień przewidziano: od godz. 12:00 do 17:00 Zawody Sportowo-Pożarnicze OSP Powiatu Mławskiego, Fe-

stiwiał Smaku (w swoich stoiskach zaprezentują się koła gospodyń wiejskich i mławscy działkowcy) i Piknik Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej, a o godz. 16:00 dwa koncerty – wystąpią Holger Blaess & Friends oraz Igor Grohotsky.

Organizatorami „Głosu Narodów. Dziękujemy” są Miasto Mława, Miejski Dom Kultury w Mławie, Ambasada Ukrainy w Rzeczypospolitej Polskiej, United24, Fundacja Centrum Polsko-Ukraińskie, Ochotnicza Straż Pożarna w Mławie i Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej.

Oprac. KN

NOWA NAWIERZCHNIA NA WIEJSKIEJ



Gmina miejska Mława rozpoczęła budowę nawierzchni z kostki betonowej na ul. Wiejskiej. Nawierzchnia powstaje na całej długości drogi – od al. Świętego Wojciecha do ul. Sienkiewicza (ok. 135 m) – i ma szerokość 6 m.

Prace wykonuje na zlecenie Burmistrza Miasta Mława Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o. Powinny zostać zakończone w ciągu 2 miesięcy.

KN / UMM

PORADNIK SAMOTNEJ OBIEŻYŚWIATKI

Krótki jak krótki — ale konkretny będzie na pewno. Poza tym za wszystkie porady ręczę, bo wszystkie będą oparte o doświadczenia moje własne, a nie jakieś bajania i hipotezy. Owszem, będą to porady głównie kobiece, a i skierowane do kobiet bez gorsetu.

Tak, wiem, wiem, tegoroczne wakacje skończyły się nieodwołalnie i definitywnie. Jeszcze tylko studentom można pozazdrościć laby, ale to też nie wszystkim, bo niektórzy wciąż na głowie mają jakieś poprawki... Tak czy siak — zdaję sobie sprawę, że z jednej strony może i piszę na gorąco, ale z drugiej — jednak do szuflady, przynajmniej na rok. Ale przydać się może ta wiedza na pewno, tym bardziej, że w takim Paragwaju właśnie kończy się zima...

BAGAŻ REJESTROWANY KONTRA PODRĘCZNY

Zdaję sobie sprawę, że im więcej waliz do tachania, tym trudniej. Poza tym bagaż rejestrowany zawsze nieco podwyższa cenę biletu. Ale zaręczam, że możliwość pozbycia się torobajdła na dobry początek podróży i wchodzenie po schodkach z samym plecakiem — uskrzydla! wręcz nieznośnie! Korzyść niewątpliwa jest też taka, że kosmetyki i inne płyny można tam zapakować w normalnych flaszki — a nie w naparstkach.

BUTY

Dobre, sprawdzone i wygodne obuwie to podstawa każdej wyprawy — nikt przecież nie chce doprowadzić swoich stóp do stanu rozpacz w postaci burchli i otarć już na początku wyprawy i całą resztę spędzić na ich leczeniu, a zatem i w całkowitym uziemieniu. Dlatego absolutnie zakazuję zabierania na wyjazd butów nowych! Taki sam zakaz obowiązuje buty z tworzywa sztucznego — trudno, narażę się pewnie, ale polecam wyłącznie buty z naturalnej skóry, nawet tzw. laczki do space-



Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

rowania po mieście. Przy czym u mnie akurat jest taki zwyczaj, że na każdej wyprawie po jednej parze laczków lub sandałów nabywamy, chodzimy w nich delikatnie, na krótkich dystansach jeszcze w czasie owej wyprawy, potem wracamy i jeśli pogoda pozwala — też chodzimy. W następnym sezonie nosimy już to letnie obuwie bez oszczędzania i takie przypasowane do naszych stóp, sprawdzone pod kątem wytrzymałości na temperatury, wilgoć i rozklejenia materiału — zabieramy ze sobą. Chodzimy wtedy wygodnie, w międzyczasie nabywamy kolejne i tak wkoło Macieju... Tym sposobem całą Alhambrę zwiedziłam w sandałach z Warny, a po sycylijskiej Katanii wędrowałam w laczkach z Malagi. Ale przynajmniej pęcherze mi nie grożą!

PRZEWODNIKI

Oczywiście do samodzielnej wyprawy warto się przygotować merytorycznie — ostatecznie nie samymi zakupami i opalaniem człowiek na tych wakacjach żyje... Polecam zatem w miarę wnikliwą lekturę na temat celu naszej podróży jeszcze długo przed wyprawą — dowiemy się sporo o historii, ale i poznamy kwestie praktyczne. Jednak przewodników do walizek pakować nie polecam — wielkie obciążenie. Ja przygotowuję na każdą

wyprawę osobny notes, w którym najpierw umieszczam zapiski wszelkie oraz mapki poglądowe. Potem zaś ląduję tam praktycznie wszystko i po powrocie stanowi coś w rodzaju albumu z podróży. Agdzie mnie taki notes potrafi zaprowadzić — będzie poniżej.

WSTĘPY ZA FREE

Tu kłania się z kolei Hiszpania, gdzie panuje osobliwa moda, by raz w tygodniu, najczęściej w niedzielę, w określonych godzinach wpuszczać spragnionych kultury turystów za darmo. Też polecam wnikliwą lekturę stron poszczególnych muzeów, których odwiedziny marzą nam się po nocach — bo osobiście byłam świadkiem nabywania biletów dla 4-osobowej rodziny w Alcazabie, w Maladze. Akcja miała miejsce w którąś niedzielę, ok. godziny 11:50, a tymczasem w niedzielne południe do Alcazaby wstęp jest wolny...

BILETY ŁĄCZONE

Bilet łączony, inaczej kombinowany, już w przypadku dwóch osób potrafi zaoszczędzić kilkanaście euro, przy rodzinie znacznie więcej. Dlatego warto się zorientować, czy w naszym mieście taki bilet obowiązuje — w Grecji obowiązuje praktycznie wszędzie i osobiście znam portugalską 3-osobową rodzinę, która przepłaciła w mieście Rodos



37€. Jeśli większe zakupy w hipermarkecie to na Rodos jakieś 20€, a sam bilet łączony kosztuje 10€ — to sami sobie porachujcie...

Jak dla mnie w Atenach właśnie bilet łączony stał się przyczyną sporego zamieszania... Akurat w roku 2017 normalny bilet łączony kosztował tam 30, a ulgowy 15 €. Jeszcze w domu odliczyłam dwa banknoty po 20 i jeden 5-euroowy, wrzuciłam — jak to mam w zwyczaju — do mojego świętego zeszytu ateńskiego i pobiegliśmy z mamą na metro. Po krótkim spacerku ze stacji także o nazwie Kera-mejkos dotarliśmy do kasy muzeum, w której powitał nas przemiły pan z bardzo bujną fryzurą i uśmiechem od ucha do ucha. Poprosiłam o chwilę na znalezienie tych odliczonych zawczasu banknotów i zaczęłam powoli wertować strony. Wreszcie znalazłam, co ucieszyło mnie niezmiernie, bo wrzuconych w ten sposób zapisków, zakładek, karteczek, znaczków pocztowych, skarbowych, atakże — ożgrozo! — banknotów, które następnie zgubiłam na zawsze — nie doliczę się do końca życia... Tak uradowana spojrzalam na pana z kasy i... zaniepokoiłam się rzetelnie!

Twarz pana bowiem, z uśmiechu i radości nagle przeszła w stęzałę do granic możliwości skupienie. Zerkał to na strony notesu,

między którymi znalazły się banknoty, to na mnie — i nie mógł z siebie wydać nawet jednej sylaby! Trochę się zdenerwowałam, że może coś z tymi pieniędzmi nie tak — banknoty trefne albo za mało ich, zaczęłam więc dopytywać o aktualny cennik, bo wraz z czegoś gotówkę jeszcze mamy...

Traf jednak i zrzęczenie losu chciały, że wrzucając te banknoty na oślep, jak raz trafiłam między strony, na których detalicznie zapisałam historię zdobnictwa na starożytnej ceramice greckiej, a jakby tego było mało — wyrysowałam sobie dokładnie wszystkie te wzory na starej, tzw. czerwonej ceramice najczęściej stosowane. A w muzeum ceramiki jestem!

Zamilkłam i tylko wybałuszylam na pana swoje wielkie niebieskie oczy — a pan bez słowa sięgnął po notes, odwrócił go w swoją stronę i zaczął przeglądać. Po dłuższych oględzinach odblokowało go i zapytał skąd jesteśmy. W międzyczasie i ja odzyskałam swój naturalny zadziorny polot i powiedziałam panu stanowczym głosem:

— Tak, tak. My tu z mamą z Polski przyjechalysmy, żeby sprawdzić, czy się tu u was wszystko z naszymi notatkami zgadza!

Pan z kasy gestem wpelnym godnym teatru Dionizosa pokazał, jak mocno się właśnie przeraził, wyszedł z kontuaru i powiedział,

że w takim razie on teraz to jest nie na żarty spłoszony, ale z przyjemnością towarzyszyć nam będzie w tej kontrolnej wizytacji, zwłaszcza że tak się składa — że jest dyrektorem tego tu przybytku... Zuznaniem kiwnęliśmy głowami i pozwoliliśmy się oprowadzić. Chryste Panie, co tam się działo!

Wpuścił nas wszędzie, nawet w takie miejsca, w których przez jedną sekundę w dziejach całego Kera-mejkos noga turysty nie stała. Osobiście prezentował kolejne eksponaty i gabloty — w tym całe multum stel grobowych i piękną kolekcję monet z czasów rzymskich. Zadbał, by gdy wchodziliśmy do części pod chmurką, na powitanie wyszedł nam najprawdziwszy żółw, a na koniec, wspólnie z zespołem, ugościł mocną grecką kawą i ciasteczkami.

Kiedy nas w końcu stamtąd wypuścili i zegnali przy bramce, dyrektor zapytał: — I jak?

Zadziorność dopadła mnie natychmiast, przybrałam pełen rygoru wyraz twarzy i odpowiedziałam:

— No, całkiem dobrze. Możecie w swoich broszurkach napisać, że z moimi notatkami wszystko się zgadza...

Widzicie? A mówiłam, że bilet łączony to jest bardzo intratna inwestycja. Poza tym... MacGyver, bohater mojego dzieciństwa mawiał, że najlepsze w kwestii map jest to, że każda mapa może poprowadzić cię do tego samego miejsca całkiem różnymi drogami. Mnie różne miejsca tego świata prowadzą mapy, atlasy, ale przede wszystkim moje własne, pieczołowicie i długo przed podróżą opracowane notesy...

Magdalena Maria Bukowiecka

SŁODKO-GORZKI POWRÓT DO SZKOŁY

50% nastolatków z ostatnich klas podstawówki i licealistów deklaruje, że szkoła jest ok. Dla 23% uczniów to wręcz wyczekiwany moment. Dla pozostałej części, czyli ponad 1/3, powrót do szkoły to czas smutku, związany ze stresem.

Wyzwania współczesnego świata są trudne dla nas – dorosłych, co dopiero dla dzieci. Społeczne niepokoje i sytuacja na świecie sprawiają, że problemy psychiczne będą się nasilać, a wsparcie specjali-

stów stanie potrzebne jak nigdy dotąd. Na szczęście zdrowie psychiczne i problemy z nim związane od jakiegoś czasu przestało być tematem tabu. Początek roku szkolnego to dobry moment, by mówić o tym głośno, bo stres to tylko jeden z elementów, który towarzyszy uczniom – mówi Karolina Isio-Kurpińska, autorka pomocnika dla nauczycieli i pracowników szkół „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”, który powstał w ramach kampanii „POLećmy ze wsparciem”, realizowanej przez markę POL oraz PAH.

NAJTRUDNIEJ JEST NAJMŁODSZYM I... NAJSTARSZYM

Zdecydowanie najgorzej powrót do szkoły odbierają najstarsi uczniowie (3-4 klasa liceum). Jednym z powodów może być nadchodząca matura i widmo poważnych życiowych decyzji na horyzoncie (m.in. decyzje dotyczące studiów). Co ciekawe, uczniowie szkół podstawowych, częściej niż kończący naukę licealiści, skarżą się na przykre sytuacje w szkole. Niemal 40% uczniów wskazuje na problem z kolegami i koleżankami, którzy lekceważą nauczycieli i z pogardą odnoszą się do rówieśników, którzy chcą się uczyć. To pokazuje, że grono pedagogiczne również stoi przed dużym wyzwaniem. 35% uczniów doświadcza złego traktowania ze strony uczniów z „bogaty domów” oraz oceniania ze względu na ubiór. Wśród uczniów szkoły podstawowej istotnym problemem jest także przemoc fizyczna, wskazuje na nią 34% respondentów. Liczba tych incydentów maleje wraz z wiekiem uczniów.



Co ciekawe, częściej niż kończący naukę licealiści, na przykre sytuacje w szkole skarżą się uczniowie szkół podstawowych

ROZMOWA I EMPATIA NIE SĄ PRZEREKŁAMOWANE

Zbadania wynika, że 41% uczniów chętnie rozmawia ze swoimi nauczycielami, wymienia spostrzeżenia i uwagi. 40% nastolatków wskazuje także, że chciałoby, żeby nauczyciel rozmawiał z nimi o kwestiach niezwiązanych z przedmiotem. Okazuje się, że nauczyciele cieszą się u dzieci sporym kredytem zaufania – aż 75% uczniów deklaruje, że lubi swoich nauczycieli. To od podejścia do uczniów, czy sposobu prowadzenia zajęć, w głównej mierze zależy to, czy szkoła jest lubiana i jak czują się w niej uczniowie. Nauczyciele mają więc dobrą bazę do tego, by dotrzeć do każdego ucznia skupiając się na bardziej spersonalizowanym podejściu.

— Dziś to właśnie na kompetencje miękkie powinien postawić nauczyciel. Tym bardziej, że stres uczniów w szkole często ma źródło poza kwestiami związanymi z stricte z nauką. To relacje z innymi uczniami, generalne postrzeganie siebie jako ucznia, czy zbliżające się egzaminy szczególnie mocno oddziałują na stan emocjonalny młodzieży – komentuje Karolina Isio-Kurpińska.

GDZIE JESZCZE SZUKAĆ WSPARCIA

— Zarówno przed uczniami, jak i nauczycielami rok stoi pełno wyzwań. Nikt nie oczekuje od nauczyciela tego, by stał się psychologiem. Ważne tylko tyle (i aż tyle), by był uważny na zmiany w zachowaniu uczniów. Stawiał na dialog, współpracował ze szkolnym pedagogiem tam, gdzie to możliwe – mówi Magdalena Jaranowska, menedżerka programu „Pajacyk” w Polskiej Akcji Humanitarnej.

Oprócz terapii indywidualnej i grupowej program umożliwia finansowanie działalności grup wsparcia, warsztaty dla dzieci, hipoterapię, dojazd do placówek specjalistycznych, szkolenia dla rodziców oraz dokształcanie kadry pracującej z dziećmi, których rodziny mają wiele problemów. W ramach pilotażu w 2021 r. w trakcie prawie 2,5 tysiąca godzin indywidualnej i grupowej pomocy psychologicznej wsparcie otrzymało blisko 1300 dzieci i młodzieży. Od maja br. prowadzona jest kolejna odsłona programu, a od września rusza specjalna edycja dotycząca wsparcia dzieci i młodzieży uchodźczej, z Ukrainy i nie tylko.

Źródło: newseria.pl

komunikat

Zawiadomienie Starosty Mławskiego z dnia 08.09.2022 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 2022 r. poz. 176 ze zm.) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2021 r. poz. 735 ze zm.)

zawiadamiam,

że w dniu 08.09.2022 r. została wydana decyzja Nr 8/2022 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji pn. „Poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego poprzez rozbudowę drogi powiatowej Nr 4640W, w tym budowę ronda w m. Liberadz oraz przebudowę mostu o JN101005639 w m. Doziny”, kat. obiektu: XXV – wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego

ETAP I od km 24+250,00 do km 26+443,00

ETAP II od km 21+145,00 do km 24+250,00

na działkach o numerach ewidencyjnych:

Jednostka ewidencyjna 141307_2 Szreńsk

Obręb 0019 Rochnia: 81, 91, 92/2, 92/3, 128/1, 130, 194/1, 214, 215/1, 215/2, 219, 234/1, 235/1, 235/2, 236;

Obręb 0008 Liberadz: 99/4, 106, 107, 132/2, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 166, 167, 168, 176;

Obręb 0011 Miączyn Mały 6, 7, 27, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 78, 103, 104, 105, 106, 108, 129;

Obręb 0002 Doziny 171/5, 171/7, 183, 184, 211/1, 211/2, 211/5, 218, 231/2, 232, 340, 343;

Jednostka ewidencyjna 141310_2 Wiśniewo

Obręb 0008 Kowalewo 638

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. 12, w godz. 8.00-16.00 (tel. 23 655 29 13) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

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

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

Zgodnie z art. 40 KPA 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

DŁUGOWIECZNY FAN COCA-COLI

OSIEM DEKAD
WSTECZ
ZACZYNAŁ OD
ROZNOŚZENIA
GAZET, A 62 LATA
TEMU ZAROBIL
PIERWSZY
MILION. DZIŚ
92-LETNI
WARREN
BUFFETT, ZWANY
„WYROCZNIĄ
Z OMAHA” JEST
JEDNYM ZE
ŚWIATOWYCH
GURU
W DZIEDZINIE
INWESTOWANIA,
A JEGO MAJĄTEK
TO PONAD 117
MLD DOLARÓW
(NR 5 NA LIŚCIE
„FORBESA”).

„ZAWSZE WIEDZIAŁEM, ŻE BĘDĘ BOGATY”

O tym, że aby odnieść sukces, trzeba wziąć sprawy w swoje ręce, urodzony w 1930 roku Warren Buffett, syn maklera i kongresmena Partii Republikańskiej, wiedział od najmłodszych lat. Między innymi dlatego już jako nastolatek miał kilka własnych maszyn do pinballa, które rozstawił w okolicznych restauracjach i punktach usługowych, a przed skończeniem szkoły średniej był szczęśliwym posiadaczem mierzącej 40 akrów działki w stanie Omaha.

Jak na prawdziwego biznesmena przystało, Buffett studiował w szkole biznesu na Uniwersytecie Nebraski, a następnie uzyskał tytuł magistra na Uniwersytecie Columbia.

Tenże okres w życiu założyciela funduszu Berkshire Hathaway jest jednak szczególnie z racji poznania prof. Benjaminu Grahama, który postanowił zatrudnić młodzieńca w firmie Newman Corporation. Przyjmuje się, że staż spędzony w firmie prof. Grahama, którego Buffett uważa za swojego mentora, w dużej mierze ukształtował początkowe podejście późniejszej „Wyroczni z Omaha” do inwestowania.

Gdy Newman Corporation upadła, Buffett wrócił do domu i rychło założył powierniczą spółkę komandytową. Wówczas miał zaledwie 25 lat, ale pozyskując inwestorów sprawił, że jego spółka zaczęła się gigantycznie rozrastać. 5 lat później oficjalnie był już na liście milionerów i zrealizował jeden ze swoich celów życiowych, albowiem wedle legendy Buffett w młodości miał przysiąc sobie, że zostanie milionerem przed ukończeniem trzydziestu lat: „Gdy nie osiągnę celu, rzucę się z najwyższego budynku w Omaha”.

„POWINIEŃŚ PRZEBY- WAĆ Z LUDŹMI LEPSZYMI OD SIEBIE”

Od tego momentu winda przyspieszyła. W 1965 roku inwestor z Omaha miał już na koncie 26 mln dolarów, a trzy lata wcześniej kupił zmierzającą w kierunku bankructwa firmę Berkshire Hathaway. Pierwsze, co zrobił, to zmienił profil podpadającej firmy z tekstylnego na inwestycyjny. W 1968 roku, gdy Richard Nixon wygrywał wybory prezydenckie w USA, Buffett po wykupieniu pakietu większościowego w Berkshire Hathaway swój majątek pomnożył do 104 milionów.

„Nie można zrobić czegoś interesu ze złą osobą”



Warren Buffett

**WARREN
BUFFETT DŁUGO
KUPOWAŁ ZŁE,
ALE WYJĄTKOWO
TANIE POD
WZGLĘDEM
STATYSTYCZNYM
SPÓŁKI.**

– mówi Warren Buffett, który nierzadko podkreśla etyczny wymiar prowadzenia biznesu. Może więc na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku inwestor spotykał niewłaściwe osoby, bo jego majątek zaczął się sukcesywnie kurczyć. Było to jednak tylko chwilowe załamanie pogody, bo w 1983 roku Buffett z 620 mln dolarów na koncie był już globalnym krezusem.

W myśl zasady, że pieniądze robi pieniądz, jego bogactwo wciąż rosło. Prawdopodobnie więc otaczał się ludźmi lepszymi od siebie, bo jak sam powiedział: „Powinieneś przebywać z ludźmi lepszymi od siebie. Dobieraj współpra-

cowników, których zachowanie jest lepsze niż twoje, a będziesz zmierzał w tym samym kierunku”.

W 1986 roku inwestor przekroczył kolejną granicę, albowiem jego nazwisko zostało wpisane na listę miliarderów. Ale to nie koniec, gdyż na początku XXI wieku majątek Buffetta wynosił 35,7 mld dolarów.

„NIE TRZEBA ROBIĆ NAD- ZWYCZAJNYCH RZECZY, BY OSIĄGAĆ NADZWY- CZAJNE REZULTATY”

Jednocześnie z chwilą gdy na koncie miliardera zaczęły pojawiać się astronomiczne sumy, zaczął on przywiązywać coraz większą wagę do działalności charytatywnej. Składną w myśl sformułowanej przez siebie zasady: „Jeśli jesteś wśród 1 proc. najszcześliwszych ludzi na świecie, jesteś winien reszcie ludzkości, by myśleć o pozostałych 99 proc.”.

Szacuje się, że kwota przekazanych przez niego darowizn to dziesiątki miliardów dolarów. Przykładowo 14 czerwca br. Buffet przekazał kolejną darowiznę w postaci 4 mld dolarów. Niniejsze środki trafiły do pięciu organizacji

charytatywnych: fundacji Billa i Melindy Gatesów oraz czterech fundacji związanych z rodziną Buffetta.

Rozkładając to na czynniki pierwsze: Fundacja Gatesów dostała 11 milionów akcji, fundacja Susan Thompson Buffett (zmarła w 2004 roku pierwsza żona Buffetta) 1,1 miliona akcji, a trzy fundacje prowadzone przez jego dzieci, czyli Howarda, Susan i Petera, otrzymały po 770 tys. akcji. Wartość pojedynczej akcji to kwota ok. 277 dolarów.

Warren Buffett słynie także z oryginalnych sformułowań, których próbkę prezentujemy poniżej:

– „Nieważne, jak wielki masz talent i jak bardzo się starasz – niektóre rzeczy po prostu wymagają czasu. Nie uda ci się w miesiąc stworzyć dziecka, zapładniając dziewięć kobiet”.

– „Dopiero odpływ pokazuje, kto pływa nago”

– „Bądź ostrożny, gdy inni są zachłanni i zachłanny, gdy inni są ostrożni”

– „Nie trzeba robić nadzwyczajnych rzeczy, by osiągać nadzwyczajne rezultaty”

– „Podczas gdy większość Amerykanów z trudem wiąże koniec z końcem, my, superbogaci, korzystamy z wielkich ulg podatkowych. (...) Płacę niższe podatki niż moja sprzątaczką”.

Ostatnia z konstatacji nie jest może oryginalna, ale pokazuje świadomość Warrena Buffetta, który bynajmniej nie stracił kontaktu z rzeczywistością. Swoją drogą wedle inwestora: „Bogaci zawsze będą mówić: daj nam więcej pieniędzy, a my pójdziemy i wydamy je, a one potem spłyną w dół do reszty was, ale to nie działa i opinia publiczna zaczyna to rozumieć”.

Warto też wspomnieć, że Warren Buffett to bodajże

najsłynniejszy na świecie fan Coca-Coli, której udziały kontroluje w 8,3%. Amerykański magnat finansowy deklaruje, że codziennie wypija kilka puszek najpopularniejszego na świecie napoju. O tym, że mówiąc Warren Buffett myślimy Coca-Cola świadczy fakt, że firma swego czasu umieściła podobiznę miliardera na puszkach Cherry Coke w Chinach.

PROSTOTA – KLUCZ DO SUKCESU

Warren Buffett długo kupował złe, ale wyjątkowo tanie pod względem statystycznym spółki. Takowego podejścia do inwestowania nauczył go wspomniany prof. Graham, który sugerował, by kupować tanio i sprzedawać wówczas, gdy cena akcji wracała do wyceny godziwej. Zmiana filozofii inwestycyjnej Warrena Buffetta przyszyła za sprawą Charliego Mungera (partner finansowy). Buffett przestał kupować tanie spółki i przestawił się na dobre w przyzwoitych cenach.

Warren Buffett metodą prób i błędów stworzył ze wszech miar unikatowy biznes. W Berkshire Hathaway pracuje zaledwie kilkadziesiąt osób i są to są te same osoby, które pracowały w firmie kilkanaście lat temu. Miliarder do pracy jedzie zaledwie kilka minut, a od kilkudziesięciu lat mieszka w tym samym domu. Poza tym w jego spółce nie ma departamentów, działu prawnego, relacji inwestorskich oraz działu kadr. W założeniu wszystko opiera się na prostocie i przekonaniu, że każdy wie, co do niego należy. Wie to też Warren Buffett, który jak sam mówi: „Czasem po prostu siadam w moim biurze i przez cały dzień czytam”.

Michał Mieszko Podolak

PRACA

BRUKARZY z doświadczeniem, Giżycko, 500-045-459

KIEROWCA C+ E , 503-103-703

NML Zatrudnię mechanika pojazdów samochodowych w Kurzętniku, 515-130-401

POSZUKUJĘ pracownika do gospodarstwa. 696-016-502

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

ZATRUDNIĘ DO OBSŁUGI KRÓW MLECZNYCH, 668-449-627

ZATRUDNIĘ pracownika na budowę -stany surowe. 508-129-819.

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, 535-237-271

KROPLÓWKI, 885-346-885

NML Sprzedam koła zimowe 185x60x15, betoniarkę 150L, ule pszczele+ wirówka, 696-534-636

NML Sprzedam kosiarki spalinowe i rowery od 350zł. Likwidacja hodowli gołębi Pawiki cena od 50zł, 509-347-713

SPRZEDAM 1ha, szafy pan-cerne, maszyny stolarskie, wyciąg trocin itp., 500-077-522

SPRZEDAM duże akwarium z szafką i wyposażeniem, 693-065-074

SPRZEDAM kantówkę dębową 12x10, wałkownice do ciasta 3-fazy, tanio, 881-390-339

SPRZEDAM stół okolicznościowy, stan super dobry, b.tanio., 603-087-202

KUPIĘ

GARAŻ Giżycko, 885-346-885

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUT-KOWSKI; 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

IŁAWA, sprzedam mieszkanie 62m2, cena: 365.000zł, 513-774-018

LOKAL 16m2 ul.Wodociągowa, 885-346-885

NML Centrum Kurzętnika-wynajmę pokój z kuchnią i łazienką dla samotnej kobiety, do dyspozycji garaż, 694-057-843

NML Dom 180m2 do wynajęcia, 2 piętra+ wysoki parter, 7 pokoi, 2 łazienki, WC, kuchnia w Nowym Mieście Lubawskim, 604-775-154

NML KUPIĘ dom/ siedlisko lub mieszkanie. Tylko poniżej ceny rynkowej, 605-070-911

NML Mam do wynajęcia mieszkanie w Nowym Mieście Lubawskim, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, umeblowane, 514-658-685

NML Sprzedam dom+ budynek gospodarczy pięknie położony, działka 10 arów, Nowe Miasto Lubawskie, 666-095-072

NML Sprzedam mieszkanie 58m2, 3 pokoje, ul.Grunwaldzka, Nowe Miasto Lubawskie, 4 piętro, 210.000zł

do uzgodnienia, 728-331-978

NML Wynajmę piętro domu w Nowym Mieście Lubawskim ul.Klonowa 5, 792-544-018

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście. Giżycko, 660-024-565

PRZYJMĘ w dzierżawę grunty rolne w okolicach Giżycka, 512 201 327

SPRZEDAM dom jednorodzinny, działka 20arów, Nidzica, ul.Warszawska, 660-755-309

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

SPRZEDAM działki budowlane w miejscowości Radomin, 662-857-236

SPRZEDAM kawalerkę na ul.1 Maja, Nidzica, 662-328-094

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, tel.503-103-703

WYNAJMĘ M-4, Nidzica, ul.Warszawska 12b, 4p., 784-137-922

WYNAJMĘ mieszkanie 47 m2, 3 pokoje, ul.Olsztyńska w Giżycku. Dzwonić na numer , 696-868-074

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

WYNAJMĘ pokój mężczyźnie w Węgorzewie, 668330639

YOUHOUSE Korzystnie sprzedam Twoje mieszkanie, działkę, dom- Wycena i Sprzedaż Nieruchomości Krzysztof Kasprowicz, tel.510-511-522

AUTO-MOTO

!AUTA ASKUP 609730905

KUPIĘ malucha 126p, Fiata 125p, Poloneza, Żuka, Nysę-może być na części, 698-082-959

NML Sprzedam Audi Q3, 1.4TFSI EStronic, salonowy 2014r., pierwszy właściciel, tapicerka skóra, alufelgi, serwisowana co 15.000km ASO, czarna perła, 153.000km, stan bdb., 508-892-259

NML Sprzedam Daewoo Matiz+ gaz+ koła zimowe, 2002r., 537-423-349

NML Sprzedam Opel Meriva, 1.6 benzyna, 2006r., 5 drzwi, srebrny, stan bdb., cena do uzgodnienia na miejscu 728-381-685

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

SKUP AUT stan obojętny, Nowe Miasto Lubawskie +50km, 721-650-686

USŁUGI

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

TŁUMACZ PRZYSIĘGLY J.ANGIELSKIEGO tel.692-445-433.

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

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI koparko-ladowarką, 790-220-500

RÓŻNE

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

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
578220tr-A-P

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

ODSTĄPIĘ wykupione miejsca na starym cmentarzu, 884-266-884

SPRZEDAM silnik IVECO +skrzynię, cegłę czerwoną, białą szamotową, wał-łukowy, 606-513-447

SPRZEDAŻ mebli stylowych, 515-108-538

NAUKA

ANGIELSKI DLA DZIECI OD LAT 5- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433

ANGIELSKI DO MATURY- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433

ANGIELSKI, NIEMIECKI, FRANCUSKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH, INNE POZIOMY- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433.

BOOST YOUR ENGLISH- PREP COURSES TO FCE & CAE- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433

ZWIERZĘTA

KUPIĘ byczki, jałówki 100-500kg. 517-245-435

NML Sprzedam króliki- rozmaite rasy Chrośle koło Nowego Miasta Lubawskiego, 579-356-497

NML Sprzedam szczenięcia Beagla, ośmiotygodniowe z rodowodem, 502-662-849

SKUP bydła. Najlepsze Ceny! Dojazd do gospodarstwa, 514-574-163

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

KUPIĘ bydło od 250kg, 692-411-362

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

SPRZEDAM jałówki cielne HF tel.663866446

maszyny rolnicze

NML Sprzedam brukwiarkę Jemioł z silnikiem oraz bloczki betonowe z rozbiórki- całe, 519-194-181

NML Sprzedam siewnik Poznaniak 1996r., pierwszy właściciel, szer.2,7m, 724-036-607

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

ciągniki

SPRZEDAM C360, 89-626-20-57

produkty rolne

NML Sprzedam groch siewny odmiany Salamanca nie desykowany na poplon i plon główny, 510-159-727

BURZA PRZED CISZĄ

TAK, TAK,
PROSIMY NIE
REGULOWAĆ
SOCZEWEK! JAK
W PRZYRODZIE
CZĘSTO TO CISZA
POPREDZA
BURZĘ, TAK
U MNIE JEST
— I NA TYM
ETAPIE JUŻ NIE
POWINNO TO
NIKOGO DZIWIĆ
— DOKŁADNIE
ODWROTNIE.
MUSZĘ SIĘ
CZASEM
ZDENERWOWAĆ,
WYKRZYCZEĆ
I WYPŁAKAĆ
— BY NASTAŁ
UPRAGNIONY
SPOKÓJ...

Sytuacja pierwsza z brzegu. Mój — pożał się tym razem, Boże — Przyjaciel! Co te chłopcy mają w głowach, to przechodzi ludzkie pojęcie! Bo szczerze powiedziawszy, cokolwiek tam nimi targa i cokolwiek pod tymi czaszkami grzeje — palnąć potrafią naprawdę celnie. A że najczęściej kulą wplot — to już zupełnie inna sprawa...

Jak się zatem łatwo domyślić — palnął. Może miało być śmiesznie. Może był rozkojarzony, rozbity, „wypompowany”. Może ciut za mocno odciał się za jakąś moją niewinną złośliwością. Może coś nim tam targało — jakaś zraniona duma, jakaś zazdrostka, jakieś niedowartościowane uczucie, jakieś starania, które nie doczekały się adekwatnych pochwał

— no, więc palnął. Że konsekwencji czy może nawet reperkusji się nie spodziewał aż tak potężnych — to pewne.

Zna mnie wprawdzie nie od wczoraj, sam z siebie prezentuje najczęściej mądrość, wrażliwość i przenikliwość, poza tym w krew mu już zdążył wejść i ten lekarski spokój, opanowanie, wręcz chłód, ale i nie bardzo wiadomo czym powodowana cierpliwość wobec mnie — a jednak poległ, biedaczysko, na całej linii!

Co go zawiodło — nie wiem. I nawet pojąć nie mogę.

Zasadniczo mój Przyjaciel ma bowiem tak, że ilekroć widzi u mnie nadciągającą burzę, przy czym spodziewa się, że najwięcej gromów padnie właśnie prosto w jego czoło — zdecydowanie usuwa się w cień. Usuwania bierze na przeczekanie.

— Chcę, byś się tak sama wewnętrznie uspokoiła, coś tam sobie przemyślała... I wtedy wiem, że możemy się i porozmawiać. Bo w takiej chwili, po tym, jak ci te złe emocje nieco przejdą, złagodnieją, ty już jesteś taka merytoryczna. I wtedy jest rozmowa, po której zawsze idziemy do przodu... — wyznał mi kiedyś i rzeczywiście: taka zasada z reguły u mnie działa.

Ale od czego jest kobieca zmienność oraz wyjątki potwierdzające wszelkie reguły?

Tym razem mi się odmieniło i im dłużej Przyjaciel myślał i brał na przeczekanie, i czekał cierpliwie na wyciszenie oraz merytoryczność — tym we mnie burza bardziej wzbierała, narastała, zła energia kumulowała się, a gromy rosy do takiej skali, że nawet sam Francis Beaufort by się nie doliczył! Tym razem nie wyszło zbyt merytorycznie, bo kiedy już doszło do rozmowy — ani ona spokojna,

ani merytoryczna, ani nawet przyjacielska nie była. Cytując specjalistę — spięta i kąśliwa byłam...

No, cóż. Zawsze to jakaś odmiana. A tak w ogóle wszystko to jego wina, bo tym razem przedobrzył. I już!

CHŁOSTA

Osobliwą — powiedzmy — przypadłością mego Przyjaciela jest strach przed chłostą. Synonimem do chłosty jest fraza „dręczenie słowne” — więc już sami rozumiecie, że pazury, zęby i co tam jeszcze uruchamiają mi się w odruchu bezwarunkowym!

No, bo jaka chłosta, do ciasnej jasnej?!

Czy kiedy dopytuję, dlaczego postąpił jakoś tam po swojemu, a nie tak jak się spodziewałam, podejrzewałam, oczekiwałam — to jest to zaraz chłosta? Czy kiedy dopytuję, bo chcę zrozumieć jego intencje, tok myślenia, może nieco odmienną — choć nikt, nie powiedział, że jakkolwiek gorszą! — logikę — to to jest chłosta?!

No, inna rzecz, że te pytania z jego punktu widzenia rzeczywiście mogą wydawać się napastliwe. Zwłaszcza w sytuacji, kiedy sam informacji skąpi jak Harpagon, prawdziwe intencje rodzi w bólach niczym kamienie nerkowe i — a to już w moich oczach jest zbrodnia godna szafotu! — skazuje na domysły! To, tak. Wtedy rzeczywiście moją dociekliwość nader łatwo wziąć za napastliwość, a stąd już prosta droga do skojarzeń z chłostą.

Pytanie z innej beczki: jeśli chłosta jest moją metodą karną — to co on w moim postępowaniu odczytuje jako nagrodę?

I owszem, w rozmowie — nieco na wyrost powiedziałabym: pojedynczej



— pytanie padło. Co może nie jest aż takie dziwne, bo przecież wiadomo było, że kto jak kto, ale ja nie wytrzymam i bez zapytania uduszę się na pewno!

Ale, być może ku zaskoczeniu niektórych Czytelniczek i Czytelników, a na pewno ku bezgranicznemu zaskoczeniu mojemu — padła też odpowiedź! Cytatu nie będzie, bo połowa czytających padłaby z zazdrości, a druga połowa doznałaby zbyt wielkiego szoku, którego skutki tak na ciele, jak i na umyśle w niektórych przypadkach mogłyby pozostać nieodwracalne!

ODEZWA DO PANÓW

Ponieważ konsekwentnie i z uporem godnym lepszej sprawy żyję wedle zasady, że każda sytuacja jest lekcją i to wyłącznie ode mnie zależy, ile się z niej nauczę — także i z tej burzy, która musiała nastąpić, by wreszcie nastąpiła upragniona dla mego Przyjaciela cisza, a we mnie samej zagrościł równie upragniony spokój — wyciągam parę



życiowych lekcji o Nim, osobie i o życiu generalnie. Wyszło mi, że intencje były szlachetne i godne najwyższych pochwał — zgrzyt wystąpił dopiero na etapie wykonania. Wyszło mi, że czasem kobieca logika zdezza się z męską na przysłowiową czołówkę, a czasem chłodne oko wyważonego, przyzwyczajonego do pracy w najwyższym stresie człowieka — na tę samą czołówkę leci z artystyczną duszą... On już wie, że — w myśl przepięknego wiersza Williama Butlera Yeatsa, chciałam mu rzucić swoje marzenia pod stopy — prosiłam więc, by stąpił ostrożnie. Ja już wiem, że on — rzeczowo i po męsku — szukał rozwiązania może i mało poetyckiego, ale takiego, które jego zdaniem dałoby mi najbardziej obiektywne spojrzenie na sytuację.

I tylko jedną mam do Was, Panowie, odezwę: mówcie!

Mówcie nam do diabła, co wam zalega na tych waszych wątrobach, co gryzie, dręczy — co konkretnie wywołuje to nieznośne uczucie w dołku, kiedy jest wam zwyczajnie głupio!

Bo jak nie powiecie, to sami widzicie: nasza kobieca wyobraźnia nie zna granic ni kordonów i bez wsadu informacyjnego potrafi w jednej sekundzie polecieć na biegun południowy, bez trudu zahaczając przy tym o Chiny, a nawet Grenlandię!

Rozmawiajmy więc, starajmy się zrozumieć tego drugiego człowieka i jego tok myślenia, pytań nie odbierajmy jako ataków — a odpowiedzi nie puszczajmy mimo uszu. Uczmy się stale — przede wszystkim siebie wzajemnie.

Choć z drugiej strony... Podobno najskuteczniej uczymy się na własnych błędach. Niby to prawda

— a jednak niekoniecznie zachęcam, by starać się o status życiowego geniusza i popełniać tych błędów, ile się tylko da!

Dla mnie lekcje życiowe są ważne, ale pod jednym warunkiem: byleby tylko zawsze, nawet najmniejszymi kroczkami, ale stale iść jednak do przodu. Przy czym — pamiętajcie o tym dokładnie — stanie w miejscu oznacza cofanie się. A zatem niech to będzie tempo kulawego żółwia lub sparalizowanego ślimaka — ale ma być do przodu!

Magdalena Maria Bukowiecka

NIEBIAŃSKIE SZATY

*Gdybym posiadał niebios
haftowane szaty,
Oprawne w złota i srebra blaski,
Niebieskie, mroczne
i ciemne płótna
Nocy i światła i półmroku,
Rozłożyłbym ci te szaty
do stóp:
Ale ja, biedne stworzenie,
mam tylko swoje marzenia;
Imarzenia moje do twych
stóp mogę tylko złożyć.
Stąpaj więc delikatnie, bo
stąpasz po moich marzeniach.*

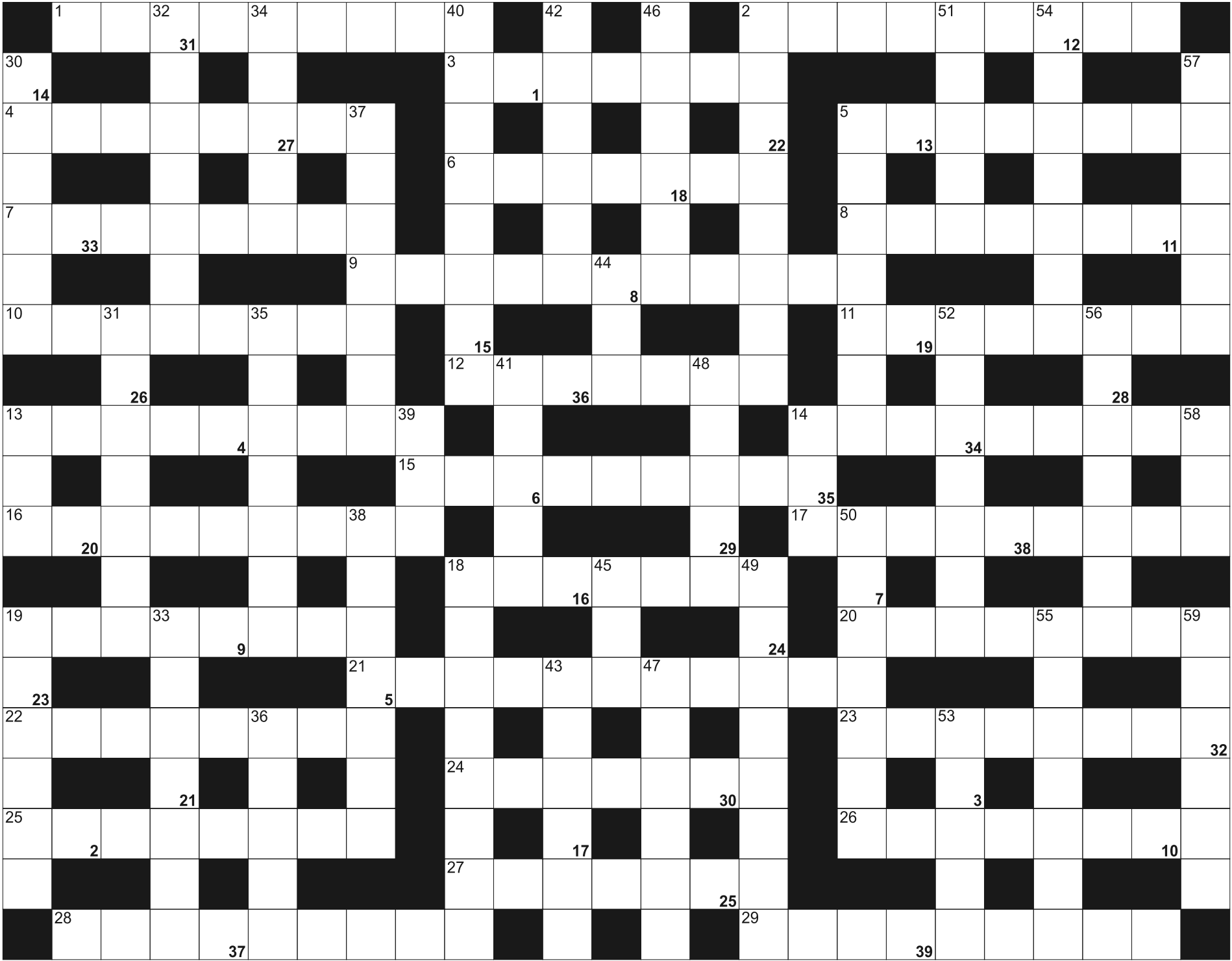
William Butler Yeats,
tłumaczenie własne

HE WISHES FOR THE CLOTHS OF HEAVEN

by W.B. Yeats

*Had I the heavens' embroidered cloths,
Enwrought with golden and silver light,
The blue and the dim and the dark cloths
Of night and light and the half-light,
I would spread the cloths under your feet:
But I, being poor, have only my dreams;
I have spread my dreams under your feet;
Tread softly because you tread on my dreams.*

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 39, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	

POZIOMO: 1) kalkulacja, plan wydatków; 2) łopátka do badania gardła; 3) wyraz, zwrot nie dające się przetłumaczyć na inny język; 4) wydzielony w parku narodowym; 5) dawna umocniona budowla obronna; 6) przepływa przez Tałdykurgan; 7) rodzaj gwarancji; 8) występuje sama na estradzie; 9) nieprawidłowy, wadliwy; 10) duży ptak morski; 11) automat od opłat za parking; 12) obszar wokół bieguna północnego; 13) prowadzić występ orkiestry; 14) w mitologii greckiej królowa Etiopii; 15) sportowiec na podium; 16) hiszpańska stolica Kantabrii; 17) sztandar, flaga; 18) Pierce, grał agenta 007; 19) największa wyspa w Zatoce Jamesa; 20) oszacowanie, wycena; 21) słynny filozof ze Stagiry; 22) spektakl

teatralny dla jednego aktora; 23) podobne do truskawek; 24) zatyka żyłę; 25) instruktorka sportowa; 26) film trzymający w napięciu; 27) pokój odnajmowany studentom; 28) przedmioty grające w teatrze; 29) kawaler. **PIONOWO:** 2) szkolna albo zakładowa jadalnia; 5) objaw alergii; 13) basen stoczniowy do remontu statków; 14) poimprezowa męka; 18) spodnie do konnej jazdy; 19) dział artyleryjskie; 30) rozległa równina w Ameryce Północnej; 31) państwo ze stolicą w Bużumburze; 32) bez ojca i matki; 33) młody las, zagajnik; 34) Julian, autor "Lokomotywy"; 35) czerwono krzew na napar; 36) fason, rodzaj spodni; 37) partia towaru lub pożyczki; 38)

największe jezioro Alaski; 39) motyl nocny; 40) narzędzie do rąbania; 41) śledzi ruch samolotów i statków; 42) w każdym biurze; 43) amerykański stan z Dallas; 44) wydziela go skóra; 45) ilość lat w wieku; 46) daleko mu do zawodowca; 47) ... króli, święto; 48) cynamonowiec wonny krócej; 49) Piaskówka, arenikola; 50) publiczny punkt dostępu do internetu; 51) austriacki region z Innsbruckiem; 52) surdut do jazdy konnej; 53) filmowy jeździec w czarnej masce; 54) miejsce połowów; 55) miasteczko "Ani z Zielonego Wzgórza"; 56) luty lub maj; 57) biały koń w ciemne plamy; 58) Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego; 59) waluta Madagaskaru.

UCZNIOWIE WIDZĄ CORAZ GORZEJ

Wzrok jest zmysłem kluczowym dla prawidłowego rozwoju ucznia. Badania pokazują jednak, że z kondycją oczu dzieci jest obecnie gorzej niż jeszcze kilkanaście lat temu, a pandemia i długi okres nauki zdalnej tylko pogorszyły sytuację.

Wady wzroku są jednymi z najczęściej występujących problemów zdrowotnych u dzieci, tuż za zaburzeniami aparatu ruchu. Przykładowo w roku szkolnym 2015/2016 w województwie pomorskim zdiagnozowano je u co czwartego ucznia. Z kolei wyniki pilotażowego programu MEiN „Dobrze widzieć” przeprowadzonego w woj. lubelskim już po okresie lockdownu i nauki zdalnej wskazują, że wadę wzroku ma aż 28% uczniów z klas I-III. Ponadto aż 62% przebadanych rodziców deklaruje, że po pandemii zauważyło pogorszenie się wzroku u swoich dzieci.



Większość rodziców deklaruje, że po pandemii zauważyło pogorszenie się wzroku u dzieci

TO JUŻ EPIDEMIA?

Problem stanowi szczególnie krótkowzroczność, nazywana już przez specjalistów epidemią. Jej przyczyny nie są do końca znane, choć najczęściej mówi się o nadmiernym

korzystaniu z ekranów. Potwierdza to także prof. Andrzej Grzybowski – prezes Fundacji Okulistyka 21:

— Obecnie uważa się, że obserwowany wzrost występowania krótkowzroczności związany jest z czyn-

nikami środowiskowymi, które wystąpiły w ostatnich 10-20 latach. Chodzi głównie o pojawienie się urządzeń (smartfonów, tabletów itd.), których ekrany obserwują małe dzieci, często nawet 2-3-letnie.

JAK WYGLĄDA PROFILAKTYKA WZROKU W POLSKICH SZKOŁACH?

Głównym elementem dbania o wzrok w szkołach są testy przesiewowe, wykonywane w gabinecie higienistki. Mniej więcej



GŁÓWNYM ELEMENTEM DBANIA O WZROK W SZKOŁACH SĄ TESTY PRZESIEWOWE.

co 2 lata bada się ostrość wzroku z wykorzystaniem tablic Snellena. Na poziomie poszczególnych regionów czasami prowadzone są dodatkowe działania profilaktyczne. Przykładem jest realizowany przez MEiN program profilaktyki krótkowzroczności u uczniów z edukacji wczesnoszkolnej „Dobrze widzieć”. Objął on ok. 1000 dzieci z wybranych szkół na Lubelszczyźnie, z których aż 36% skierowano na

dalsze badania w Klinice Okulistyki w Lublinie.

Wyniki programu określono jako „zatrważające”, a minister Przemysław Czarnek podkreślił potrzebę jego rozszerzenia, choć plany przeniesienia go na całą Polskę do tej pory stoją pod znakiem zapytania.

Na działania związane z profilaktyką wzroku wśród uczniów (w szczególności badania wzroku) decydują się niektóre samorządy, będące organami prowadzącymi szkoły np. miasta Lublin, Poznań i Kraków. Są to jednak nieliczne przykłady – część samorządów nie udzieliła odpowiedzi na pytania do raportu lub przyznaje, że nie prowadzi takich działań. Należy jednak dodać, że wiele z nich realizuje w szkołach programy profilaktyczne z zakresu innych problemów zdrowotnych, np. uzależnień, zdrowia psychicznego czy propagujących zdrowy styl życia.

Źródło: wOkularach.pl

NADCHODZI JESIEŃ. JAK DBAĆ O ZDROWIE?

Temperatura spada, dni stają się krótsze. Czujemy się zmęczeni, ospali, nie mamy na nie ochoty. Jesteśmy bardziej podatni na różnego rodzaju infekcje. Są jednak sposoby, aby uchronić się przed tak nieprzyjemnym wpływem nadchodzącej wielkimi krokami jesieni na nasz organizm. Oto niektóre z nich.

Zanim dopadnie nas przeziębienie lub grypa, warto sięgnąć po naturalne środki. W naszej diecie nie może zabraknąć warzyw i owoców. Powinniśmy spożywać je 5 razy w ciągu

dnia. Mogą być surowe, gotowane, w formie przetworów lub soków.

CO WARTO WPROWADZIĆ DO DIETY:

miód – zawiera duże ilości mikroelementów np. potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo oraz witamin: A, B1, B2, B6, B12, C, kwas foliowy, pantotenowy i biotynę; pomaga przy przeziębieniu i kłopotach z gardłem.

imbir – zawiera dużą ilość substancji przeciwbólowych i przeciwzapalnych; dobrze jest pić herbatę z dodatkiem imbiru podczas grypy; świetnie spraw-



dzi się także jako dodatek do rozgrzewających piw i win.

cytryna – zawiera witaminę C wzmacniającą odporność oraz rutynę, która

zapobiega utracie witaminy C i wzmacnia naczynia krwionośne.

cebula – syrop z cebuli zawiera wiele witamin, a ponadto ma działanie

silnie dezynfekujące i łagodzące.

Jeśli mamy problemy z czasem, powinniśmy skorzystać z suplementów diety. Najważniejsza będzie oczywiście witamina C, która wspomaga odporność naszego organizmu, jest antyoksydantem, działa przeciwnowotworowo i wzmacnia układ krążenia. Znajdziemy ją także w dzikiej róży i czarnej porzeczce, dlatego warto pić herbaty, które je zawierają. Istotna jest także witamina D, mająca wpływ na nasz dobry nastrój i energię życiową. Jej głównym źród-

łem jest słońce, dlatego jesienią, kiedy jest go coraz mniej, powinniśmy zadbać o odpowiednią suplementację. Natomiast dzięki odpowiedniej podaży witaminy E zadbamy o naszą skórę, która jesienią musi zmagać się z wiatrem, zimą oraz suchym powietrzem w ogrzewanych pomieszczeniach.

Na nasze samopoczucie i odporność wpływ ma także aktywność fizyczna. Warto też zadbać o odpowiednie dla pory roku ubranie. Najlepiej, żeby było wykonane z naturalnych materiałów.

red.

WYSTAWA OKOLICZNOŚCIOWA W MBP

Do końca września można w Mławskiej Bibliotece Pedagogicznej oglądać fotografie Mławy z pierwszych miesięcy po drugiej wojnie światowej ze zbiorów Jarosława Janiszewskiego i Janusza Dębskiego.



Niedawno obchodziliśmy 83. rocznicę wybuchu II wojny światowej. Mława na skutek działań wojennych została zniszczona w 70%.

Rozmiar zniszczeń, ruiny budynków, ulic, jednym słowem miejsc, które w większości przypadków zmieniły wygląd naszego miasta był niewiarygodny.

Mławska Biblioteka Pedagogiczna zachęca do obejrzenia wystawy fotograficznej ze zbiorów Jarosława Janiszewskiego i Janusza Dębskiego zatytułowanej „Zniszczenia Mławy w pierwszych miesiącach II wojny światowej”.

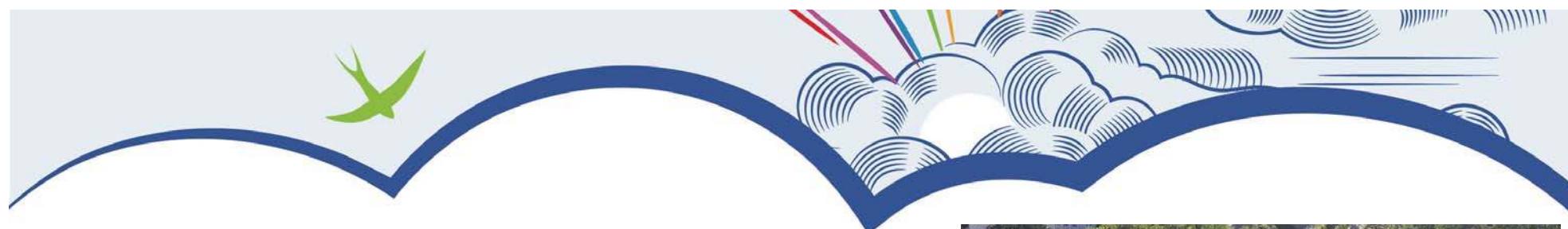
Wystawa będzie czynna do końca września w godzinach pracy biblioteki (od poniedziałku do piątku: 8.00-17.00).



fol. Materiały organizatora



REKLAMA



MŁAWA DLA CZYSTEGO POWIETRZA 2022

Miasto Mława realizuje projekt „Mława dla czystego powietrza 2022”, w ramach którego edukuje mieszkańców na temat dobrych praktyk w zakresie ochrony powietrza, dofinansowań wymiany pieców węglowych i zapisów ustawy antysmogowej.

Co to jest smog?

To kombinacja zanieczyszczeń powietrza, którymi są wszystkie chemiczne, fizyczne lub biologiczne czynniki zmieniające naturalny skład atmosfery. Najczęściej występujące zanieczyszczenia to pyły zawieszone, zawierające różne związki chemiczne, w tym szczególnie szkodliwe węglowodory aromatyczne i metale ciężkie oraz gazy: tlenki azotu, dwutlenek siarki, ozon i tlenek węgla.

Skąd się bierze?

Zanieczyszczenia tworzące smog mają wiele źródeł, jednak większość z nich powstaje w różnego rodzaju procesach spalania.

- Największy problem stanowią przestarzałe instalacje grzewcze ogrzewające domy jednorodzinne i wielorodzinne kamienice. Spora część z nich to tzw. kopciuchy, czyli kotły niskiej klasy.
- Częstą praktyką jest korzystanie z kiepskiej jakości paliwa, ale również spalanie odpadów komunalnych w prywatnych piecach.
- Równie istotne źródło smogu to transport drogowy.

Jak nam szkodzi?

Smog jest przyczyną chorób układu krążenia i układu oddechowego. Długotrwałe wdychanie powoduje nowotwory płuc, krtani i gardła. Codzienne dolegliwości powodowane zanieczyszczonym powietrzem to kaszel, duszności, podrażnienie oczu i błon śluzowych. Smog może powodować zapalenie górnych dróg oddechowych, astmę i alergię.

7 najprostszych sposobów walki ze smogiem:

- Wymień stary piec na nowy.
- Nie pal śmieci.
- Pal dobrze wysuszonym drewnem.
- Rozpalanie pieca zaczynaj od góry.
- Wybierz co najmniej jeden dzień w tygodniu, kiedy nie korzystasz z samochodu. Przesiądź się do komunikacji miejskiej.
- Sprawdź stan techniczny swojego auta: czy na pewno nie emitujesz zbyt wielu spalin?
- Otoczaj się zielenią. Rośliny tworzą naturalną barierę przed zanieczyszczeniem powietrza.

Dbamy o czyste powietrze w Mławie

Mieszkańcy Mławy od października 2014 roku mogą korzystać z bezpłatnych przejazdów Mławską Komunikacją Miejską. W mieście funkcjonują cztery linie autobusowe obsługujące prawie 22 tysiące kursów i 300 tys. pasażerów rocznie. Do bezpłatnego korzystania z przejazdów komunikacją miejską uprawnia Karta Mławiaka.

Dzięki darmowej komunikacji mławianie mogą zadbać o powietrze – nie korzystają w własnych samochodach, tylko z transportu publicznego. Korzystanie z MKM jest ekonomiczne i ekologiczne.

Innym sposobem na ograniczenie emisji gazów jest zdrowe i równie ekologiczne korzystanie z rowerów, zamiast samochodów. Warto dla zdrowia przesiąść się na rower i korzystać z sieci ścieżek rowerowych.

Program Czyste Powietrze

We wrześniu 2018 roku ruszył rządowy program Czyste Powietrze, który umożliwia uzyskanie dopłat do wymiany starych pieców na nowe oraz docieplenie domów



jednorodzinnych. W Mławie od 2017 roku funkcjonuje też lokalny program ograniczania niskiej emisji. Wymienionych zostało prawie 400 „kopciuchów”, co kosztowało miasto niemal 2 mln złotych. Dotacja na zmianę źródła ogrzewania może pokryć nawet 90 proc. kosztów.

Pomoc w przygotowaniu wniosku można otrzymać w Wydziale Gospodarki

Komunalnej UM Mława – w godzinach urzędowania udzielane są porady i konsultacje. Tel. 23 654 64 38 wew. 312.

Mławianie poprawiają stan powietrza, którym oddychają. Jakość powietrza w mieście można sprawdzić dzięki zamontowanym na terenie miasta sensorom na mapie Airly.



Mazowsze
SERCE POLSKI

Mazowsze >> dla czystego powietrza >

Zadanie pn. Mława dla czystego powietrza 2022 – akcje edukacyjno-informacyjne współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego