

MŁAWA ❤️ KOCHAM MOJE MIASTO!

NIECH NASZE MIASTO I POWIAT SIĘ ROZWIJA

O ZASŁUŻONEJ EMERYTURZE, ODZNACZENIU
KRZYŻEM KAWALERSKIM ORDERU ODRODZENIA
POLSKI, 5 KADENCJACH W RADZIE POWIATU
MŁAWSKIEGO ORAZ PLANACH NA PRZYSZŁOŚĆ,
OPOWIEDZIAŁ JAN ŁUKASIK PRZEWODNICZĄCY
RADY POWIATU MŁAWSKIEGO. S. 5



233. ROCZNICA UCHWALENIA KONSTYTUCJI 3 MAJA

MŁAWA ||

S. 4

ANGAŻUJĘ CZYTELNIKA EMOCJONALNIE I STAWIAM TRUDNE

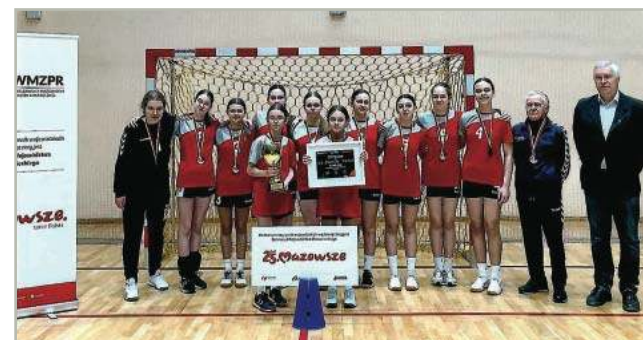
ROZMOWA ||

S. 8-9

MŁODZICZKI MŁODSZE ZAWKRZA TRZECIĄ DRUŻYNĄ NA MAZOWSZU!

SPORT ||

S. 13



REKLAMA

METROPOLIA WARSZAWSKA I MAZOWSZE

wawa.info

**CODZIENNIE
NAJNOWSZE WIADOMOŚCI**

ZAKWITŁY KASZTANY TO ZNAK, ŻE CZAS NA MATURY

7 maja rozpoczynają się matury. Przystąpi do nich około 263 tys. tegorocznych absolwentów liceów ogólnokształcących, techników i szkół branżowych II stopnia. Wraz z nimi egzaminy będą zdawać abiturienti z wcześniejszych roczników. Matury rozpoczną się pisemnym egzaminem z języka polskiego na poziomie podstawowym. Wśród tegorocznych maturzystów będzie pierwszy rocznik absolwentów pięcioletnich techników, który będzie zdawać egzamin w nowej formule (tzw. formuła 2023).

Absolwenci liceów maturę w tej formule po raz pierwszy zdawali w ubiegłym roku. Wówczas przystąpił do nich pierwszy rocznik absolwentów czteroletniego liceum ogólnokształcącego. Chęć przystąpienia do matury w tym roku – jak w latach ubiegłych – zadeklarowali też abiturienti z wcześniejszych roczników. Wśród nich będą osoby, które wcześniej nie przystąpiły do egzaminów, oraz osoby, które zdecydowały się przystąpić do egzaminu bądź egzaminów niezdanych w ubiegłych latach lub przystąpić do egzaminu z nowego



fot. Maciej Nowicki

przedmiotu albo przystąpić do zdawanego wcześniej egzaminu, aby poprawić jego wynik. Zdecydowana większość z nich to osoby, które będą zdawać egzamin w starej formule.

W tym roku po raz ostatni egzamin maturalny będzie przeprowadzony na podstawie wymagań egzaminacyjnych, a nie na podstawie wymagań określonych w podstawie programowej.

Maturzysta (niezależnie czy zdaje maturę według starej, czy według nowej formuły) musi przystąpić do trzech obowiązkowych pisemnych egzaminów na poziomie podstawowym: z języka polskiego, z matematyki i z języka obcego. Abiturienti ze szkół lub klas z językiem nauczania mniejszości narodowych obowiązkowy mają jeszcze egzamin pisemny z języka ojczystego na poziomie podstawowym. Wszyscy tegoroczni abiturienti muszą też przystępować do dwóch egzaminów ustnych: z języka polskiego i z języka

obcego. Maturzyści ze szkół dla mniejszości narodowych muszą przystąpić jeszcze do egzaminu ustnego z języka ojczystego. Maturzyści muszą też przystąpić obowiązkowo do jednego pisemnego egzaminu na poziomie rozszerzonym (w przypadku języka obcego nowożytnego na poziomie rozszerzonym lub dwujęzycznym), czyli do egzaminu z tzw. przedmiotu dodatkowego lub do wyboru. Chętni mogą przystąpić maksymalnie jeszcze do pięciu egzaminów na poziomie rozszerzonym.

pap

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

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

że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać: — w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00 — w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00 Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod

numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury. Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakol-

wiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika



Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20 LAT W UNII EUROPEJSKIEJ

W czerwcu 2003 roku podczas ogólnopolskiego referendum powiedzieliśmy TAK dla dołączenia do Unii Europejskiej. Od 20 lat korzystamy z efektów tej decyzji. Mamy pokolenie, które urodziło się po 1 maja 2004 roku i bycie częścią wspólnoty europejskiej postrzega jako nierozłączną część rzeczywistości.

Mława również może odważnie mówić o sobie jako o mieście Europy. Od dwóch dekad wykorzystujemy możliwości i szanse, jakie daje nam członkostwo. Należą do nich między innymi inwestycje w rozwój gospodarki, infrastrukturę drogową, edukacyjną, kulturalną i wiele innych obszarów.

Spośród kilkudziesięciu projektów zrealizowanych przez samorząd Mławy przy wsparciu funduszy europejskich warto wymienić: rewitalizację Zabytkowego Parku Miejskiego, budowę Alei Marszałkowskiej, I etapu

Alei św. Wojciecha, budowę kanalizacji sanitarnej na terenie aglomeracji Mława, przebudowę Stacji Uzdatniania Wody; budowę krytej pływalni, sal sportowych przy mławskich szkołach, zespołów boisk i Orlików, mieszkań socjalnych i komunalnych. Dzięki wsparciu UE zdjęliśmy z dachów i zutylizowaliśmy ponad 1800 ton azbestu. Zbudowaliśmy place zabaw dla dzieci i wyposażyliśmy pracownie szkolne oraz przedszkolne.

Tylko w tym roku pozyskaliśmy już 25 mln zł z unijnych środków na projekt związany z retencją, który pozwoli m.in. na



foto UM Mława

remont 22 ulic i zorganizowanie zielonych miejsc w naszym mieście.

Poza inwestycjami, które zostawiają trwały ślad w przestrzeni miejskiej,

Mława zaangażowała się w realizację tzw. miękkich projektów i inwestowanie w ludzi. Skorzystaliśmy także z nadzwyczajnego wsparcia w czasie pandemii COVID-19.

Mława utrzymuje również kontakty z miastami partnerskimi na terenie Europy. Najwcześniej, w 2000 r., w ramach programu „W drodze do Unii” nawiązaliśmy partnerstwo z litewskim Raseinai. 4 lata później – ze Związkiem Gmin 4C (Canzano, Castellalto, Cellino Attanasio i Cermigniani) w Abruzji we Włoszech, rok później z francuskim Saverne, w 2006 roku z hiszpańskim

Barañain, w 2009 z rumuńskim Năsăud, w 2011 z macedońską Kriva Palanką, w 2019 roku z niemieckim Viernheim. Najmłodszym stażem miastem partnerskim Mławy jest francuskie Franconville, z którym umowę partnerską podpisaliśmy wtamnym roku.

Symbolem naszej wspólnoty z Europą jest Dąb Jedności zasadzony przy mławskim ratuszu równo 20 lat temu. Zachęcamy w majowy weekend do spaceru, sprawdzenia jak drzewo wygląda teraz i zaobserwowania zmian, które zaszły w naszym mieście przed dwie ostatnie dekady.

KSM

OGROMNE PODWYŻKI CEN ZA GAZ. OD KIEDY?

Od pierwszego lipca ceny gazu idą w górę. Pomimo że nowe stawki sprzedaży i dystrybucji gazowej obowiązują od początku roku, ochrona taryfowa pozwoliła wielu klientom uniknąć wzrostu kosztów przez pierwsze półrocze.

Od pierwszego lipca ceny gazu idą w górę. Pomimo że nowe stawki sprzedaży i dystrybucji gazowej obowiązują od początku roku, ochrona taryfowa pozwoliła wielu klientom uniknąć wzrostu kosztów przez pierwsze półrocze. Jednakże, jak donosi portal money.pl, nadchodzące zmiany są nieuchronne.

Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo szykuje się do podniesienia cen

gazu, co jest efektem wygasających tarcz osłonowych po 30 czerwca. W rezultacie, gospodarstwa domowe oraz inni użytkownicy objęci tą ochroną będą musieli przygotować się na znaczny wzrost rachunków.

Według informacji z portalu money.pl, cena paliwa gazowego wzrośnie o około 45 procent, skacząc z aktualnych 24,62 groszy za kilowatogodzinę do 35,79 groszy za kilowatogodzinę brutto dla

gazu wysokometanowego grupy E. Podobnie zauważalny będzie wzrost opłat abonamentowych. Na przykład, w grupie W-1.1, opłata abonamentowa wzrośnie o 1,5 procent, z 4,06 złotych miesięcznie do 4,12 złotych miesięcznie brutto.

Ta zmiana cen dotknie również gazu zaazotanowanego. Dla grupy taryf Z (podgrupa Lw) przewiduje się wzrost o 45 procent, podczas gdy dla grupy taryf S (podgrupa Ls) – o 47 procent.

Jak tłumaczy portal ekonomiczny, stawki opłat abonamentowych dla różnych grup będą na podobnym poziomie co dla gazu wysokometanowego.

Należy zauważyć, że odbiorcy korzystający z ochrony taryfowej mogą się spodziewać, że średni wzrost cen paliwa gazowego przekroczy 45-47 procent. Zależać to będzie od rodzaju gazu, ale stawki mogą wzrosnąć z 24,62 grosza za kilowatogodzinę do 35,79-36,27 groszy za kilowatogodzinę brutto.



Należy też pamiętać o wzroście kosztów dystrybucji. Na przykład, opłata zmienna wzrośnie o 55 procent, z 5,43 grosza za kilowatogodzinę do 8,41 grosza za kilowatogodzinę brutto. Opłata stała także zwiększy się o 59 procent, z 3,85 złotych miesięcznie do 6,13 złotych miesięcz-

nie brutto w grupie W-1.1. W sumie, rachunki za gaz mogą wzrosnąć średnio o 50-60 procent w drugiej połowie 2024 roku w porównaniu z 2022 rokiem.

Odbiorcy nieobjęci żadną ochroną taryfową już od stycznia tego roku odczuwają wzrost cen rzędu 59 procent. **źródło: wPolityce.pl**

SIEDEM KOLEJNYCH ULIC BĘDZIE WYREMONTOWANYCH!

Burmistrz Miasta Mława powierzył spółce miejskiej Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe remont siedmiu dróg na terenie miasta. To kolejne pozycje na liście ulic, które w najbliższym czasie będą przebudowane. W planach jest remont wjazdu na Osiedle Młodych, na odcinku od ul. Szpitalnej do ul. Łojewskiego. Przebudowane zostaną ulice: Rozgard (na odcinku od ul. Nowoleśnej do ul. Wójtostwo), Słoneczna (wraz z budową kanalizacji sanitarnej), Karcza (wraz z budową kanalizacji sanitarnej), Mała i Krótka, Łączna oraz ulica łącząca ul. Ostaszewskiego i Napoleońską.

Przypomnijmy, że obecnie trwają lub niedługo się rozpoczną prace na ulicach Śliwczyńskiego, 20 Dywizji Piechoty Wojska Polskiego, Wesotej, Pięknej, Miłej, Hanny Rudzkiej-Cybisowej, Wacława Grabowskiego „Puszczyka, Krętej oraz Altera. Na remont kolejnych 22 ulic pozyskaliśmy już unijne dofinansowanie i planujemy prace na: Malinowej, Poziomkowej, Wiśniowej, Kaplicznej, Prusa, Orzeszkowej, Traugutta, Chopina, Dmowskiego, Republiki Pińczowskiej, Brzozowej, Sosnowej, Żabieniec, Promyk, Parkowej, Krajowskiego, Korczaka, Nadrzecznej, Osiedlowej, Świerkowej oraz Wierzbowej.

REKLAMA

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

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 7.05.2024 r. do 6.06.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomości: lokal mieszkalny nr 8 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, położonym w Mławie przy ul. Juliana Tuwima 5, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 10-2794/8 pod budynkiem, lokal mieszkalny nr 21 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie przy ul. Leśnej 6, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 10-3422/5 pod budynkiem.

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

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 7.05.2024 r. do 6.06.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomości: nr 248/72, obręb 10, o pow. 0,2256 ha, położoną w Mławie przy ul. Powstańców Styczniowych, nr 248/81, obręb 10, o pow. 0,1415 ha, położoną w Mławie przy ul. Henryka Sienkiewicza, oraz nr nr 3853/3 i 3854/2 obręb 10 o łącznej pow. 0,2795 ha, położone w Mławie przy ul. Stefana Roweckiego „Grota”.

W ROCZNICĘ TRZECIOMAJOWEJ KONSTYTUCJI

Mławianie uczcili 233. rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Po mszy św. w kościele pw. Ducha Świętego udali się do parku miejskiego, by wysłuchać okolicznościowych przemówień i minikoncertu Mławskiej Orkiestry Dętej oraz złożyć kwiaty pod Dębem Niepodległości.

Mszy św. w intencji Ojczyzny przewodniczył i kazanie wygłosił Biskup Senior Diecezji Płockiej Roman Marcinkowski. Następnie uczestnicy obchodów Święta Narodowego Trzeciego Maja przeszli w uroczystym marszu pod kierunkiem Mławskiej Orkiestry Dętej do parku miejskiego, gdzie przy Dębem Niepodległości uroczystość patriotyczną poprowadziła Anna Welenc-Nawrocka z Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie.



Głos zabrali, przypominając historię konstytucji, konfederacji targowickiej i roz-

biorów, a także odwołując się do współczesnych realiów i nawołując do wewnętrznej



zgody, Poseł na Sejm RP Anna Cicholska i Starosta Mławski Jerzy Rakowski.

Przybyłe delegacje złożyły u stóp głazu upamiętniającego zasadzenie Dębu Niepodległości wiązanek kwiatów. Uroczystość zakończył



krótki program muzyczny w wykonaniu Mławskiej Orkiestry Dętej.

Całość obchodów uświetniły liczne przybyłe poczty

sztandarowe oraz warty harcerzy. O bezpieczeństwo przemarszu zadbał funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Mławie. **KN/KSM**



REKLAMA

REKLAMA

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

GARAŻE WZMOCNIŁE | **MONTAŻ GRATIS** | **AUTOMATYKA DO BRAM**

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**

185240tr-a-M

CODZIENNE NAJNOWSZE WIADOMOŚCI



NIECH NASZE MIASTO I POWIAT SIĘ ROZWIJA

O zasłużonej emeryturze, odznaczeniu Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, 5 kadencjach w Radzie Powiatu Mławskiego oraz planach na przyszłość, opowiedział Jan Łukasik Przewodniczący Rady Powiatu Mławskiego.

— Postanowieniem z dnia 14 lutego 2023 r. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda odznaczył pana Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Jakie emocje towarzyszyły panu przy odbiorze tego niewątpliwie zaszczytnego wyróżnienia?

— Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda nadał odznaczenia państwowym blisko czterdziestu działaczom niepodległościowym i osobom zasłużonym w działalności na rzecz przemian demokratycznych w Polsce.

W DNIU 12 MARCA BIEŻĄCEGO ROKU W BELWEDERZE MIAŁEM ZASZCZYT ODEBRAĆ Z RĄK PANA MINISTRA ANDRZEJA DERY KRZYŻ KAWALERSKI ORDERU ODRODZENIA POLSKI. JEST TO DLA MNIE WIELKI ZASZCZYT I RADOŚĆ, ŻE WŚRÓD ODZNACZONYCH ZNAŁAZŁA SIĘ TAKŻE MOJA SKROMNA OSOBA.

Odznaczeni zostaliśmy za wybitne zasługi dla niepodległości RP, za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce, za osiągnięcia w podejmowanej z pożytkiem dla kraju pracy zawodowej i społecznej.

— Przez pięć kadencji był pan radnym powiatu mławskiego. W ostatniej, dobiegającej już końca ka-



foto: Arch. prywatne

dencji pełnił pan funkcję Przewodniczącego Rady Powiatu. Przez ten szereg lat pracy w samorządzie z pewnością były blaski i cienie. Jak podsumowałby pan ten okres w swoim życiu?

— W 1998 roku po kilkudziesięciu latach zaczął z powrotem funkcjonować Samorząd Powiatowy. W I kadencji Rada Powiatu liczyła trzydziestu radnych. Ja w Radzie pełniłem funkcję członka zarządu powiatu. Starostą Mławskim był Pan Andrzej Grzymkowski, a Przewod-

niczącym Rady Powiatu Mławskiego Pan Witold Okumski. Był to trudny czas, bo od podstaw musieliśmy tworzyć fundament do funkcjonowania powiatu. Później przyszedł czas na ostatnią kadencję jako Przewodniczący Rady. Nie wszystkie zamierzenia udało się zrealizować, ale większości celów, które były przedstawione do realizacji, zostały wykonane.

— Powiat Mławski zmienił się na przestrzeni lat. Powstało wiele inwestycji. Jako radny samorządu

miał pan w tym swój niewątpliwie udział. Z których zrealizowanych zadań jest pan najbardziej dumny?

— W I kadencji była to budowa Mławskiej Hali Sportowej - zadanie realizowane wspólnie z Radą Miasta oraz utworzenie Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie. W następnych kadencjach budowa oddziału rehabilitacji i sali operacyjnej przy szpitalu, budowa hali sportowej przy Zespole Szkół nr 1 i nr 2, modernizacja ul. Padlewskiego i Napoleńskiej,

budowa Powiatowego Urzędu Pracy i Wydziału Komunikacji. Jednak największe inwestycje i najwięcej pozyskanych środków zewnętrznych udało się zrealizować w obecnej kadencji, są to: budowa sali gimnastycznej przy Zespole Szkół nr 4, utworzenie Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego, modernizacja ulic: Lelewela, Płockiej, Nowej, Nowowiejskiej, Granicznej, dofinansowanie do szpitala, Straży Pożarnej czy Komendy Powiatowej Policji. Nie wymieniam tu inwestycji na drogach powiatowych w gminach powiatu, gdzie było więcej realizowanych inwestycji drogowych.

— Jest pan bardzo doświadczonym samorządowcem, związanym przez szereg lat z powiatem mławskim. W ostatnich wyborach nie zdecydował się pan na kandydaturę. Do rad – zarówno powiatu jak i miasta – weszło za to wiele osób dla których będzie to pierwsza w życiu kadencja. Jakich porad udzieliłby pan młodszym kolegom i koleżankom?

— Przede wszystkim aby byli sobą, nie patrzyli na barwy polityczne ale działali dla dobra rozwoju powiatu i miasta ponad podziałami. Popierali dobre pomysły realizowane przez powiat ale też sami zgłaszali do zarządu nowe i potrzebne do realizacji zadania.

— Po wielu latach pracy zawodowej przeszedł

pan na zasłużoną emeryturę. Jak pan zagospodarowuje wolny czas? Wielu młodym ludziom emerytura kojarzy się z pewną stagnacją w życiu. Czy tak jest jednak w istocie?

— Nie mam problemu z czasem, gdyż aktywnie go spędzam chodząc na spacer, jeżdżąc na rowerze, pod koniec lata chodzę na grzyby.

LUBIĘ RÓWNIEŻ CHODZIĆ PO GÓRACH DLATEGO PRZYNAJMNIEJ RAZ W ROKU WYJEŻDŻAM NA WYPOCZYNEK W TERENY GÓRSKIE, TATRY, KARKONOSZE CZY BIESZCZADY, ALE TEŻ KILKA DNI SPĘDZAM NAD WODĄ.

— Czego chciałby pan życzyć mieszkańcom naszego powiatu?

— Ponieważ nie kandydowałem w ostatnich wyborach do rady powiatu chciałbym wszystkim, którzy przez pięć kadencji głosowali na moją osobę, serdecznie podziękować. Myślę, że nie zawiodłem ich zaufania. Życzę przede wszystkim dobrego zdrowia, realizacji wszystkich celów jakie sobie zaplanowali, pogody ducha oraz wszelkiej pomyślności aby nasze miasto i powiat się rozwijało i dobrze nam się żyło w Naszej kochanej Mławie.

Dziękuję za rozmowę.

Mateusz Przybyszewski



WYPALANIE TRAW JEST NIEBEZPIECZNE

Tradycyjnie każdego roku w okresie wiosny strażacy otrzymują dziesiątki zgłoszeń o pożarach suchych traw i nieużytków rolnych. Sprzyjająca pogoda to najlepszy okres w którym dochodzi do tego rodzaju pożarów. Nie wypalajmy bezmyślnie traw!

Niemalże każdego dnia, odkąd stopniał śnieg, a słońce osuszyło trawę daje o sobie znać ludzka bezmyślność. Jak mówią strażacy – Ze względu na zmienny wiatr ogień może szybko się rozprzestrzeniać obejmując nowe obszary nieużytków, suchych traw, trzcin, gałęzi. Zmora pożarową jest nie tylko wiosenne wypalanie traw, a także jesienne wypalanie resztek pożywnych.

W świadomości wielu osób zalągł się mit, że wypalanie traw isłomy poprawia jakość gleby, jest swoistym rodzajem jej nawożenia i użytkowania. Rolnicy nadal sądzą, że ogień to najtańszy herbicyd do zwalczania chwastów. Okazuje się, że aby grunty rolne utrzymywane były w tzw. dobrej kulturze rolnej, przy zachowaniu wymogów ochrony środowiska zabronione jest wypalanie traw.

Wypalanie traw jest zabronione a producent rolny, który celowo wypala trawy na swym obszarze może nawet stracić dopłaty zgodnie z obowiązującymi przepisami. Strażacy



Wypalanie traw może doprowadzić nie tylko do zniszczenia ekosystemu, ale także trudnego do opanowania pożaru

zwracają się z apelem o rozważę podczas wiosennych prac i bezmyślnym podpalaniem nieużytków rolnych. Fakt powstałych pożarów należy natychmiast zgłaszać do straży pożarnej, co sprawi że pożar nie rozwinie się i nie będzie stanowił dodatkowego zagrożenia. W takich przypadkach liczy się szybkość interwencji oraz przekazania informacji. Warto pamiętać, że podczas gaszenia pożarów traw przez strażaków ich pomoc może być potrzebna w innym miejscu a przez

bezmyślne wypalanie łąk – strażacy nie dojadą na czas w miejsce gdzie faktycznie są niezbędni.

Wypalanie to jedna z istotnych przyczyn zanieczyszczenia atmosfery – tysiące pożarów wskali kraju wiąże się z „wyrzucaniem” do niej dziesiątków ton tlenku węgla oraz innych niebezpiecznych związków chemicznych. W związku z tym z roku na rok pogarsza się stan zdrowia społeczeństwa; zmniejsza się przeciętna długość życia.

- zastraszająco wzrasta ilość chorób nowotworowych

- następują niekorzystne zmiany w układzie kostnym

- wyraźnie nasilają się choroby układu krążenia

- coraz więcej kłopotu sprawiają choroby oczu

- smog atakuje układ oddechowy; wzrasta natężenie chorób alergicznych.

Pamiętaj!

Wypalanie traw oprócz tego, że jest naprawdę niebezpieczne, jest też niedo-

zwolone. Określają to odpowiednie zapisy prawne:

Ustawa z dnia 16 października 1991 r. o ochronie przyrody. (Dz. U. z 2001 r. Nr 99, poz. 1079 z późn. zm.)

Zgodnie z art. 45 ustawy „zabrania się wypalania roślinności na łąkach, pastwiskach, nieużytkach, rowach, pasach przydrożnych, szlakach kolejowych lub w strefie oczeretów i trzcin”.

Art. 59. „Kto wypala roślinność na łąkach, pastwiskach, nieużytkach,

rowach, pasach przydrożnych, szlakach kolejowych, w strefie oczeretów lub trzcin podlega karze aresztu lub grzywny”.

Wypalania traw zabrania też:

Ustawa z dnia 28 września 1991 r. o lasach (Dz. U. z 2000 r. Nr 56, poz. 679 z późn. zm.).

Jej art. 30 ust. 3 pkt 3 mówi, że „w lasach oraz na terenach śródlęśnych, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu, zabrania się działań i czynności mogących wywołać niebezpieczeństwo, a w szczególności:

1. rozniecenia poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego

2. korzystania z otwartego płomienia

3. wypalania wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych.

Dodatkowe sankcje zagrożają osobom, które doprowadziły do czyjejś śmierci lub powstania strat materialnych.

Joanna Karzyńska

Z POLICYJNEGO NOTESU

Miał prawie 3 promile, uderzył skodą w ogrodzenie

Do zdarzenia doszło w niedzielę (28.04.), po południu, na terenie Pokrytek (gm. Strzegowo). Jak wynika z ustaleń interweniujących policjantów, kierujący skodą, 63-letni mieszkaniec pow. mławskiego, zjechał z drogi i uderzył w ogrodzenie prywatnej posesji, uszkadzając betonowe słupy i klika przeseł. Następnie wjechał do przydrożnego rowu. W chwili, gdy próbował stamtąd wyjechać, przypadkowi świadkowie odebrali mu kluczyki i wezwali policję.

Jak się okazało, 63-letni kierowca miał blisko 3 promile alkoholu. Został osadzony w policyjnym areszcie a uszkodzona skoda, odholowana. Zatrzymany



kierowca jechał samochodem znajomego.

29 kwietnia mężczyzna usłyszał zarzut kierowania samochodem w stanie nietrzeźwości. Grozi mu wysoka grzywna, zabezpieczenie na poczet przyszłej kary w wysokości wartości pojazdu oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Postępowanie prowadzi posterunek policji w Strzegowie.

Kolizja na ulicy Warszawskiej w Mławie

Jak wynika z ustaleń interweniujących policjantów ruchu drogowego, kierująca hyundaiem, 35-letnia mławianka, ja-

dąc ul. Warszawska w kierunku centrum miasta, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu kierującemu oplem, jadącemu DW 7 w kierunku Wiśniewa. Podczas kolizji, na skrzyżowaniu nie działała sygnalizacja świetlna. Oplem kierował 50-letni mieszkaniec pow. mławskiego. Nikt z uczestników zdarzenia nie został ranny. Policjanci sprawdzili stan trzeźwości kierujących. Jak się okazało, kierowca opla miał prawie promil alkoholu.

Mławianka, która spowodowała kolizję, została ukarana mandatem w wysokości 1100 zł i 10 punktami karnymi. Nietrzeźwemu kierowcy opla grozi wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Nietrzeźwy kierowca wjechał na prywatną posesję, uciekając przed patrolem

Do zdarzenia doszło wpiątkową noc (03.05). Patrol, podczas nadzoru na terenie Grzebska, zauważył podejrzanie zachowującego się kierowcę Opla, który jadąc od strony Łęgu, na widok patrolu gwałtownie zahamował i skręcił, wjeżdżając na teren prywatnej posesji. Kierowca wyszedł z pojazdu i próbował ukryć się w pobliskim budynku. Został natychmiast zatrzymany przez interweniujący patrol. Jak się okazało, 39-letni mieszkaniec pow. mławskiego, miał w organizmie ponad 1,6 promila alkoholu.

Jego samochód został odholowany i zabezpieczony na poczet przyszłej kary. Zatrzymany kierowca stracił prawo jazdy w pięciu kate-

goriach. Usłyszał już zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi Posterunek Policji w Wieczfnie Kościelnej.

Policja apeluje – pamiętajmy o bezpieczeństwie. Zadbajmy o to, by nikt z naszych bliskich lub znajomych, nie ryzykował zdrowia i życia, wsiadając po alkoholu za kierownicę. Pamiętajmy, że nic nie zwalnia nas z odpowiedzialności za kierownicę. Niebezpieczeństwu da się zapobiec. Jeśli widzisz kierującego, który może być pod wpływem alkoholu lub narkotyków, niezwłocznie powiadom policję, dzwoniąc pod numer alarmowy 112. Nie zwlekaj, reaguj. Od tego może zależeć czyjeś zdrowie lub życie.

asp. szt. Anna Pawłowska

To, że mamy problemy demograficzne, nie jest specjalnym zaskoczeniem. Z każdym rokiem jest nas coraz mniej, a do tego żyjemy dłużej, co oczywiście cieszy, ale efektem tego jest coraz bardziej starzejące się społeczeństwo. I niestety, gdy idzie o demografię, to nie widać zielonego światła wtunelu.

Główny Urząd Statystyczny opublikował właśnie dane na temat sytuacji demograficznej w Polsce na koniec 2023 roku. I jest niedobrze.

— OBSERWOWANE ZMIANY DEMOGRAFICZNE WSKAZUJĄ, ŻE OD KILKUNASTU LAT SYTUACJA LUDNOŚCIOWA POLSKI JEST NADAL TRUDNA. W NAJBLIŻSZEJ PERSPEKTYWIE NIE NALEŻY OCZEKIWAĆ ZNACZĄCYCH ZMIAN ZAPEWNIAJĄCYCH STABILNY ROZWÓJ DEMOGRAFICZNY — CZYTAMY W PUBLIKACJI GUS.

Na koniec grudnia 2023 r. liczba ludności Polski wyniosła 37 637 tys. – to niemal 130 tys. mniej niż w końcu 2022 r., a stopa ubytku rzeczywistego (w wyniku ruchu naturalnego i migracji) wyniosła 0,34 proc. To oznacza, że na każde 10 tys. ludności ubyły 34 osoby.

Gdzie szukać tego przyczyn? Otóż na zmiany w liczbie ludności w ostatnich latach wpływ ma przede wszystkim przyrost naturalny, który pozosta-



foto: Pixabay

WIĘCEJ DZIADKÓW NIŻ WNUKÓW

W UBIĘGŁYM ROKU LUDNOŚĆ POLSKI ZMNIJSZYŁA SIĘ O PRAWIE 130 TYS. OSÓB. TO TAK JAKBY Z MAPY ZNIKNAŁ ELBLĄG I JESZCZE POBLISKIE BRANIEWO. ZMIANY DEMOGRAFICZNE CORAZ BARDZIEJ DOTYKAJĄ WARMIE I MAZURY, KTÓRE DO TEJ PORY BYŁY UZNAWANE ZA REGION LUDZI MŁODYCH.

je ujemny, począwszy od 2013 r. Współczynnik przyrostu naturalnego (na 1000 ludności) wyniósł -3,6 i obniżył się o 0,2 punkty procentowe w porównaniu z ubiegłym rokiem. Na tę sytuację w 2023 r. największy

wpływ miała bardzo niska liczba urodzeń i jednocześnie stosunkowo duża liczba zgonów. W ubiegłym roku urodziło się tylko 272,5 tys. dzieci – to najmniej w całym powojennym okresie. Dla porównania jeszcze dwa lata temu na świat

przyszło ich 305,1 tys. Wprawdzie liczba zgonów była niższa niż dwa lata temu, to jednak w 2023 wyniosła 409 tys. (448,4 tys. w 2022 r.)

W konsekwencji przyrost naturalny (różnica między liczbami urodzeń żywych

i zgonów) był ujemny i wyniósł -137 tys. (w 2022 r. -143 tys.). Współczynnik kształtował się na poziomie -3,6 promila w stosunku do -3,8 promila w 2022 r. Oznacza to, że w 2023 r. w wyniku tylko ruchu naturalnego, na każde 10 tys. ludności kraju ubyło 36 osób. A migracje nie są w stanie zasypać tej dziury. Z danych GUS wynika, że saldo migracji zagranicznych było dodatnie i wyniosło 6,8 tys. osób.

Te regiony przyciągają

O ile dwa lata temu we wszystkich województwach odnotowano zmniejszenie się liczby mieszkańców, to rok temu liczba ludności zwiększyła się w dwóch województwach: małopolskim i pomorskim. Wprawdzie w obu, tak jak



DZIŚ NA 100 „WNUCZKÓW” PRZYPADA JUŻ 133 „DZIADKÓW”

w pozostałych 14 regionach, przyrost naturalny był ujemny, ale odnotowano bardzo korzystne saldo migracji. Dodatkowo saldo migracji, co pokazuje także siłę przyciągania regionu, było jeszcze w województwach: mazowieckim, dolnośląskim i wielkopolskim, ale tu zarazem był bardzo wysoki ujemny przyrost naturalny. Od kilku lat największy ubytek liczby ludności ma miejsce w woj. świętokrzyskim. W 2023 r. wyniósł minus 0,82 proc. To wynik najwyższego współczynnika ubytku naturalnego wynoszącego -6,1 promila oraz jednego z najwyższych współczynników ujemnego salda migracji na pobyt stały (-2,3 promila).

Przybywa seniorów

W 2022 roku przeciętne trwanie życia kobiety w Polsce wynosiło 81,1 roku, a mężczyzn – tylko 73,4 roku.

Jak stare jest społeczeństwo, o tym wiele mówi tzw. indeks starości, który w ubiegłym roku w Polsce wyniósł 133. To oznacza, że na 100 „wnuczków” (dzieci w wieku 0-14 lat) przypadało ponad 133 „dziadków” (osób w wieku 65 i więcej lat), a różnica w wielkości tych populacji wynosi już 1,9 mln na niekorzyść dzieci.

Andrzej Mielnicki

PŁACA MINIMALNA W 2025 ROKU? SĄ PIERWSZE WYLICZENIA

Płaca minimalna w 2025 r. wyniesie ponad 4500 zł - wynika ze wstępnych wyliczeń przygotowanych dla „Dziennika Gazety Prawnej” przez Łukasza Kozłowskiego, głównego ekonomistę Federacji Przedsiębiorców Polskich.

Prognoza ta - jak zaznaczono w poniedziałkowym wydaniu „DGP” - została oparta na wskaźnikach z Wieloletniego Planu Finansowego Państwa na lata 2024-2027, który został przyjęty przez rząd 30 kwietnia. Zdaniem eksperta FPP najbardziej prawdopodobnym scenariuszem jest podniesienie płacy minimalnej w 2025 r. do

4510,90 zł, a stawki godzinowej do 29,50 zł.

„Oznacza to wzrost o 210,90 zł, tj. 5,6 proc.” – wskazał Kozłowski, cytowany przez dziennik.

Gazeta dodała, że tak będzie, o ile najniższa krajowa będzie waloryzowana tylko o prognozę inflacji na 2025 r., czyli 4,1 proc., bez dodawania dwóch trzecich przewidywanego wzrostu PKB. Aby tak się stało, te-

goroczna płaca minimalna nie może spaść poniżej 50 proc. średniego wynagrodzenia za I kw. 2024 r. (to ostatnie będzie znane 13 maja).

„W przeciwnym razie płaca minimalna będzie jeszcze wyższa i wyniesie co najmniej 4617,80 zł, a stawka godzinowa 30,20 zł. Oznaczałoby to wzrost o 317,80 zł, tj. 8,1 proc.” – zauważa ekspert.

„GDP” wskazuje, że podane podwyżki to plan minimum wymagany przez przepisy, a rząd może przyjąć jeszcze wyższe wzrosty. „Natomiast inaczej niż w poprzednich latach pracownicy mogą się spodziewać tylko jednej podwyżki płacowego minimum. Wynika to stąd, że prognozowany na 2025 r. wskaźnik inflacji wynosi poniżej 5 proc. (4,1 proc.)” – czytamy w gazecie. (PAP)



foto: Arch. G0

— Premierę 30 kwietnia miała Pani nowa książka. Proszę zdradzić, o czym opowiada...

— „Zapach Oliwii” to historia młodej kobiety, Eli, która sześć lat po tragicznych wydarzeniach (po dramatycznej śmierci młodszej siostry Oliwii) wraca do rodzinnej wsi Karniewo i stara się odkryć tajemnice, przeszłości swojej rodziny. Aby poradzić sobie z traumą, Eli pod pseudonimem pisze książkę. Krótka po premierze, na światło dzienne wychodzą nowe okoliczności śmierci Oliwii — ktoś mógł prześladować nastolatkę. Rubinowe kwiaty, czarne motyle i nadzieja wplatają się w historię o rodzinie, miłości i odrodzeniu.

Ze względu na ważne tematy, które porusza książka, staje się ona niezwykle wartościową pozycją dla młodego czytelnika.

— Książka porusza ważne tematy, takie jak żałoba, uzależnienie od narkotyków czy toksyczne relacje. Dlaczego właśnie takie kwestie zawarte są w powieści?

— Wybór takich tematów wynikał z chęci poruszenia problemów, które dotyczą wielu osób, a o których często boimy się mówić. Chciałam pokazać czytelnikom, że każdy może zmagać się z trudnościami, ale także może znaleźć drogę do wyjścia z nich.

— Wspomnienia - są ważne w życiu każdego z nas. W powieści też mamy taki powrót do wspomnień...

— Wspomnienia odgrywają kluczową rolę w naszym życiu, kształtują nasze wybory i wpływają na relacje z innymi ludźmi. W „Zapachu Oliwii” również odkrywamy, że przeszłość ma znaczenie, gdy bohaterowie starają się zrozumieć siebie nawzajem i dokonać pojednania z własnymi demonami. Podróż przez wspomnienia pozwala głównej bohaterce Eli zmierzyć się z prawdą i odnaleźć drogę do przebaczenia i uzdrowienia.

— Co wyróżnia tę książkę?

— W Zapachu Oliwii czytelnik nie znajdzie klasycznych rozdziałów, lecz podział na akty i sceny, jak w szekspirowskim dramacie. W powieści skonstruowałam labirynt czasowy, czyli trzy linie czasowe w dwóch narracjach, gdzie każda scena jest oznaczona datą, imieniem i nazwi-



ANGAŻUJĘ CZYTELNIKA EMOCJONALNIE I STAWIAM TRUDNE PYTANIA DOTYCZĄCE ŻYCIA

30 KWIETNIA, PREMIERĘ MIAŁA PIĄTA POWIEŚĆ CATHERINE REISS „ZAPACHU OLIIWII”. AUTORKA ZWIĄZANA JEST Z WARMIĄ I MAZURAMI, JEJ RODZINNY DOM ZNAJDUJE SIĘ W GMINIE RYBNO W POWIECIE DZIAŁDOWSKIM. Z AUTORKĄ POWIEŚCI ROZMAWIAMY O KULISACH POWSTANIA KSIĄŻEK, BOHATERACH, MIEJSCACH, W KTÓRYCH TÓCZY SIĘ AKCJA ORAZ NAJBLIŻSZYCH PLANACH TWÓRCZYCH.

skiem bohatera. Poznajemy historię po kolei, choć skacząc między porami roku i latami. W Zapachu Oliwii jest specjalny czas na „złe zdarzenia”. Czytelnik powinien wstrzymać oddech, gdy scena rozgrywa się o 3:30 nad ranem! W Zapachu Oliwii godzina nie jest tylko liczbą, to odpowiedź czegoś złego, co czeka za rogiem...

— Dlaczego tę książkę dedykowała Pani swojej siostrze?

— Moja starsza siostra od najmłodszych lat jest dla mnie inspiracją i wzorem do naśladowania. Wiele przeszła i zawsze podnosiła się silniejsza. Udowodniła mi, że nie można się poddawać walce o swoje szczęście.

Podczas tworzenia „Zapachu Oliwii” wyobrażałam sobie jak moja siostra czułaby się gdyby mnie straciła, a także jak ja czułabym się gdybym straciła ją, dzięki temu mogłam wiernie odwzorować ból, tęsknotę i rozpacz Eli.

W książce pokazuję, jak poważne skutki może nieść uzależnienie od narkotyków, w swoim życiu stanę-

AKCJA „ZAPACHU OLIIWII” ROZGRYWA SIĘ GŁÓWNIEM W MIASTACH SĄSIADUJĄCYCH Z DZIAŁDOWEM, TAKICH JAK MŁAWA CZY CIECHANÓW. DODATKOWO, W POWIEŚCI ZOSTAJĄ OPISANE TAKŻE INNE LOKALIZACJE, TAKIE JAK WIEŚ KARNIEWO W POWIECIE CIECHANOWSKIM ORAZ REGIMIN WRAZ Z MALOWNICZĄ RZEKĄ ŁYDYNIA PRZEPŁYWAJĄCĄ PRZEZ TEN OBSZAR.

łam przed próbą, w której zostało mi zaproponowane spróbowanie tej używki, wtedy moja siostra była przy mnie i odwiodła mnie od tego pomysłu. W książce, kiedy zaproponowano to Oliwii, nie było przy niej jej starszej siostry, Eli.

Oczywistym stało się więc dla mnie, że książkę muszę i chcę zadedykować mojej siostrze jako wyraz mojej miłości i szacunku do niej oraz jako hołd dla wszystkich rodzeństw, które łączą silne więzi emocjonalne.

— Dla kogo pani pisze?

Jaki rodzaj czytelników sięgnie z chęcią po pani książkę?

— Muszę to przyznać, kiedy piszę, nie zastanawiam się wtedy, do kogo piszę i kto mógłby być potencjalnym odbiorcą. Tworzę wówczas tylko i wyłącznie dla siebie, aby uwolnić się od trudnych emocji, aby zatopić się na moment w fikcyjnym świecie, który pozwala mi się wyciszyć i zrelaksować.

Finalnie jednak myślę, że Zapach Oliwii dotrze do wszystkich czytelników, którzy w literaturze szukają emocji i refleksji.

Wszystkie moje dotychczas wydane powieści są przeznaczone dla osób, które cenią sobie głębokie, poruszające historie.

— To już 5 książka na pani koncie...

— Tak, to już piąta książka na moim koncie i nadal jestem zaskoczona, jak szybko potoczyła się moja kariera literacka. Gdyby ktoś powiedział mi trzy lata temu, że dziś będę po premierze piątej książki, uznałabym to za żart. Ale jestem wdzięczna za każdą okazję, aby dzielić się moimi historiami z Czytelnikami.

— Catherine Reiss to pani pseudonim, czy zdradzi nam pani coś więcej o sobie?

— Catherine Reiss to pseudonim literacki, który wybrałam do celów artystycznych. Należy przyznać, że był szereg powodów, który skłonił mnie do takiej decyzji. Przede wszystkim chciałam grubą kreską oddzielić moją pasję (która w tamtym okresie absolutnie nie zakładałam, że mogłaby przerodzić się także w sposób na zarabianie pieniędzy) od życia zawodowego. Ponadto miałam typowe dla debutantki obawy czy moja dość niekonwencjonalna twórczość i oryginalny styl zostanie dobrze przyjęta przez czytelników. Uznałam, że wszelkie negatywne opinie, jeśli będę wydawać książki pod pseudonimem, nie dotkną mnie tak bardzo.

— Pochodzi pani z powiatu działdowskiego, z gminy Rybno... Czy akcja nowej powieści dzieje się również w naszym województwie? Czy możemy w niej odnaleźć znajome miejsca, a może i znajome osoby?

— Inspirację czerpię z różnych miejsc, w tym także z mojego rodzinnego regionu. Akcja „Zapachu Oliwii” rozgrywa się głównie w miastach sąsiadujących z Działdowem, takich jak Mława czy Ciechanów. Dodatkowo, w powieści zostają opisane także inne lokalizacje, takie jak wieś Karniewo w powiecie ciechanowskim oraz Regimin wraz z malowniczą rzeką Łydnią przepływającą przez ten obszar. Myślę, że te opisy miejscowości dodają głębi opowieści i pozwalają czytelnikom jeszcze bardziej zgłębić świat, który stworzyłam w „Zapachu Oliwii”.



— Skąd wynika potrzeba pisania? Czy myślała pani od dawna o pisaniu książek czy był to impuls? Kto sprawił, że zaczęła pani pisać?

— Potrzeba pisania wynika z fascynacji światem, ludźmi i emocjami, które chcę wyrazić i przekazać innym. Zawsze marzyłam o pisaniu książek, ale impulsem do rozpo-

częcia pisania był moment. To był moment na studiach psychologicznych kiedy całkowicie zafascynowałam i poruszył mnie problem sekt, później po premierze mojego debiutu zdałam sobie sprawę, że jest dużo więcej tematów i problemów społecznych, o których czuję, że chcę i muszę opowiedzieć.

— Czy jako pisarka czerpie pani ze swoich doświadczeń zawodowych? Opowie nam pani co nieco o swoim procesie tworczym. Co wyróżnia pani styl i metodę?

— W moim procesie twórczym ważną rolę odgrywają moje doświadczenia życiowe oraz obserwacja otaczającego

mnie świata. Staram się tworzyć realistyczne postaci i sytuacje, które czytelnicy mogą łatwo zrozumieć i utożsamiać się z nimi. Jestem przekonana, że to, co wyróżnia mój styl i metodę, to silne skupienie na psychologicznych aspektach postaci i ich rozwoju emocjonalnym. Staram się ukazywać złożoność ludzkiego wnętrza oraz dynamikę relacji między bohaterami. Dodatkowo staram się tworzyć fabuły, które angażują czytelnika emocjonalnie i stawiają przed nim trudne pytania dotyczące życia i społeczeństwa.

— Jaki jest pani plan? Na twórczość i na życie? Bo to zawsze idzie w parze.

— Planuję kontynuować pisanie i tworzyć kolejne historie, które poruszają serca czytelników. Jednocześnie pragnę rozwijać się jako pisarka i szukać nowych wyzwań w świecie literatury. Zamierzam zaskakiwać i nie zamykać się na inne, nowe gatunki. New Adult, jako jeden z najnowszych gatunków literackich świata, od pewnego czasu znacznie zyskuje na popularności w Polsce, zaskarbiając sobie uwagę czytelników w różnym wieku. W związku z tym pokusiłam się sięgnąć właśnie po niego i jestem bardzo ciekawa,



wa, jak czytelnikom spodoba się moja nowa odsłona w „Zapachu Oliwii”.

— Czego możemy pani życzyć?

— Możecie mi życzyć dalszej inspiracji, kreatywności oraz sukcesów w pisaniu i życiu osobistym. Mogę zdradzić, że od jakiegoś czasu jestem

szczęśliwie zaręczona i w najbliższym czasie zamierzam skupić się na mojej rodzinie. Nie oznacza to, że przestanę pisać, ale być może książki będą ukazywać się z nieco mniejszą częstotliwością niż w ostatnich dwóch latach. Na ten rok planowana jest jeszcze jedna premiera mojej książki w olsztyńskim wydawnictwie White Raven.

— Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia w życiu prywatnym i zawodowym.

— Dziękuję za wsparcie i za to, że mam możliwość dotarcia z moją twórczością do nowych czytelników!

Joanna Karzyńska

Catherine Reiss - polska pisarka i psycholożka, publikująca pod pseudonimem. Autorka bestsellerowej trylogii „Fetor”, która porusza trudną tematykę dorastania w sektach, oraz pozytywnie przyjętego thrillera „Pokój już na ciebie czeka”. Książki przez nią napisane wyróżniają się nie tylko głęboką analizą psychologiczną bohaterów, ale także napięciem i tajemniczością. Jej talent literacki oraz wrażliwość pozwalają czytelnikom przenieść się w świat pełen emocji i niezapomnianych przeżyć. Ważne są dla niej zagadnienia zdrowia psychicznego, wspieranie go i kultywowanie tolerancji dla osób chorych. Poprzez swoją twórczość stara się nakłonić do głębszych refleksji dotyczących kondycji dzisiejszego świata, a także istotnych z jej punktu widzenia problemów społecznych oraz psychologicznych. Zadebiutowała w czerwcu 2022 roku thrillerem psychologicznym „Fetor”, który przez czytelników został określony mianem „prerażającego studium ludzkiej samotności”. Potem ukazały się dwa kolejne tomy cyklu: „Farma złych dusz” oraz „Chroń mnie przed złem”. Oprócz tego Catherine Reiss napisała niezależną od cyklu powieść „Pokój już na ciebie czeka”. Właśnie ukazała się jej piąta powieść „Zapach Oliwii”. Prywatnie miłośniczka kina i teatru, czerpiąca inspirację z różnorodnych form sztuki. Pochodzi z Koźienic, a od kilku lat mieszka w powiecie działdowskim w gminie Rybno.



POLACY NADAL PODZIELENI WS. HANDLU W NIEDZIEŁĘ

21 PROC. BADANYCH POLAKÓW CHCE HANDLU W KAŻDĄ NIEDZIEŁĘ, DOKŁADNIE TAKI SAM ODSETEK OCZEKUJE CAŁKOWITEGO ZAKAZU HANDLOWANIA W SIÓDMY DZIEŃ TYGODNIA - WYNIKA Z BADANIA PRZEPROWADZONEGO NA ZLECENIE BIG INFOMONITOR.

Z badania pt. "Polacy a handel w niedzielę" przeprowadzonego na zlecenie BIG InfoMonitor wynika, że dla 18 proc. Polaków to, czy sklepy są otwarte siedem dni w tygodniu, czy jedynie w ciągu sześciu dni, nie ma żadnego znaczenia. Natomiast - jak zaznaczono - zwolenników tzw. rozwiązań totalnych, czyli takich, którzy chcą wszystkich niedziel handlowych oraz tych, co oczekują całkowitego zakazu w siódmy dzień tygodnia, jest równo po 21 proc. Dodano, że pozostałe 40 proc. respondentów opowiedziało się za handlem w wybrane niedziele, jednak większość uważa, że powinno ich być więcej niż obecnie (w 2024 roku jest ich siedem).

PROJEKT USTAWY ŁAGODZĄCEJ OGRANICZENIE I DOPUSZCZAJĄCEJ 2 NIEDZIELE HANDLOWE W MIESIĄCU ZŁOŻYLI W SEJMIE POD KONIEC MARCA POSŁOWIE POLSKI 2050.

Jeśli chodzi o wpływ ograniczenia handlu na budżet i sposób robienia zakupów, to - jak napisano - 87 proc. ankietowanych zadeklarowało, że wydaje na zakupy tyle samo co wcześniej. Natomiast wśród tych, którym wydatki wzrosły, co piąty respondent uzasadnił to częstszymi wizytami w restauracjach, wyjściami do kina, teatru lub na koncerty. Ograniczenie handlu w niedzielę dzieli też samych przedsiębiorców. Z informacji BIG InfoMonitora wynika, że najbardziej zainteresowani zwiększeniem liczby niedziel handlowe są centra handlowe, ale nawet wśród dużych sieci zdania są również podzielone.

— Nie cieszymy się z niedziel, my do nich dokładamy. Nie robimy wtedy

biznesu, nikt też nie chce pracować w niedzielę, bez względu na to, czy mu się płaci podwójnie czy nie — cytowany w informacji BIG InfoMonitora prezes sieci Rossmann Marcin Grabara.

Z kolei z badania „Skaner MSP” przeprowadzonego wśród mikro, małych i średnich firm dla BIG InfoMonitora, wynika, że 25 proc. przedstawicieli branży handlowej chce wszystkich wolnych niedziel, a natomiast 17 proc. uważa, że wszystkie niedziele powinny być handlowe. Największa grupa, bo aż 29 proc., nie ma w tej kwestii zdania lub nie interesuje się tematem.

Projekt ustawy łagodzącej ograniczenie i dopuszczającej 2 niedziele handlowe

OGRANICZENIE HANDLU W NIEDZIEŁĘ DZIELI TEŻ SAMYCH PRZEDSIĘBIORCÓW.

w miesiącu złożyli w Sejmie pod koniec marca posłowie Polski 2050. Zgodnie z projektem za pracę w nie-

dzielę przysługiwałoby podwójne wynagrodzenie, a pracodawca miałby obowiązek wyznaczyć pracownikowi dzień wolny 6 dni przed albo 6 dni po dniu pracy w niedzielę.

Napisano, że badanie „Polacy a handel w niedzielę” zrealizowane zostało przez Quality Watch na próbie 1090 dorosłych Polaków, techniką wywiadów telefonicznych w grudniu 2023.

Badanie „Skaner MSP” realizowane wśród mikro, małych i średnich firm, przez Instytut Badań i Rozwiązań B2B Keralla Research, na próbie 500 firm sprzedających z odroczonym terminem płatności w dniach 5-19 kwietnia 2024r.

Ewa Wesotowska (PAP)

ROŚNIE PRESJA PŁACOWA W FIRMACH. MAMY KOLEJNY REKORD

„Polakom zostaje z miesiąca na miesiąc coraz więcej pieniędzy w kieszeni i ten stan utrzyma się co najmniej przez najbliższy rok” - skomentowali ekonomiści Lewiatana poniedziałkowe dane GUS. Z danych Lewiatana wynika, że 92 proc. pracodawców odczuwa silną presję płacową.

Przeciętne wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw (o liczbie pracujących 10 i więcej osób) w marcu 2024 r. wyniosło 8 408,79 zł, co oznacza wzrost o 12,0 proc. w ujęciu rocznym - podał w poniedziałek Główny Urząd Statystyczny. Przeciętne zatrudnienie w sektorze przedsiębiorstw wyniosło z kolei 6501,2 tys. etatów, o 0,2 proc. mniej niż w rok wcześniej - przekazał także urząd.

„Mamy kolejny rekord w wynagrodzeniach. W marcu średnia płaca przebiła 8400 zł brutto.



Oznacza to wzrost nominalnie w ciągu roku o 12 proc., a realnie blisko o 10 proc. Polakom zostaje z miesiąca na miesiąc coraz więcej pieniędzy w kieszeni i ten stan utrzyma się

co najmniej przez najbliższy rok. Pierwszy kwartał tego roku to też rekordowy wynik średniego wynagrodzenia, które przekroczyło z kolei barierę 8000 zł brutto, co przełożyło się na

nominalny wzrost aż o 12,5 proc.” - skomentował cytowany w informacji prasowej ekspert ekonomiczny Lewiatana Mariusz Zielonka.

Zdaniem ekonomisty, wraz ze wzrostem płac w sektorze przedsiębiorstw, rośnie też presja płacowa w firmach. Zdanych Lewiatana wynika, że ponad 90 proc. pracodawców w Polsce odczuwa presję płacową.

„Najnowsze wyniki indeksu Lewiatana wprost pokazują, że presja płacowa na pracodawcach jest wciąż silna i ma się dobrze. Zgodnie z wynikami indeksu 92 proc. prze-

badanych firm odczuwa presję płacową, a blisko 40 proc. uważa, że jest ona coraz wyższa. Z kolei już 6. miesiąc z rzędu spada liczba zatrudnionych, ale ten spadek jest niewielki, zaledwie o 0,2 proc. To w naszej ocenie dowód, że rynek pracy jest silny, ponieważ przy tak słabej koniunkturze, jaka obecnie dominuje w przemyśle, należałoby się spodziewać znacznie większej redukcji zatrudnienia niż jest w rzeczywistości” - napisał ekonomista.

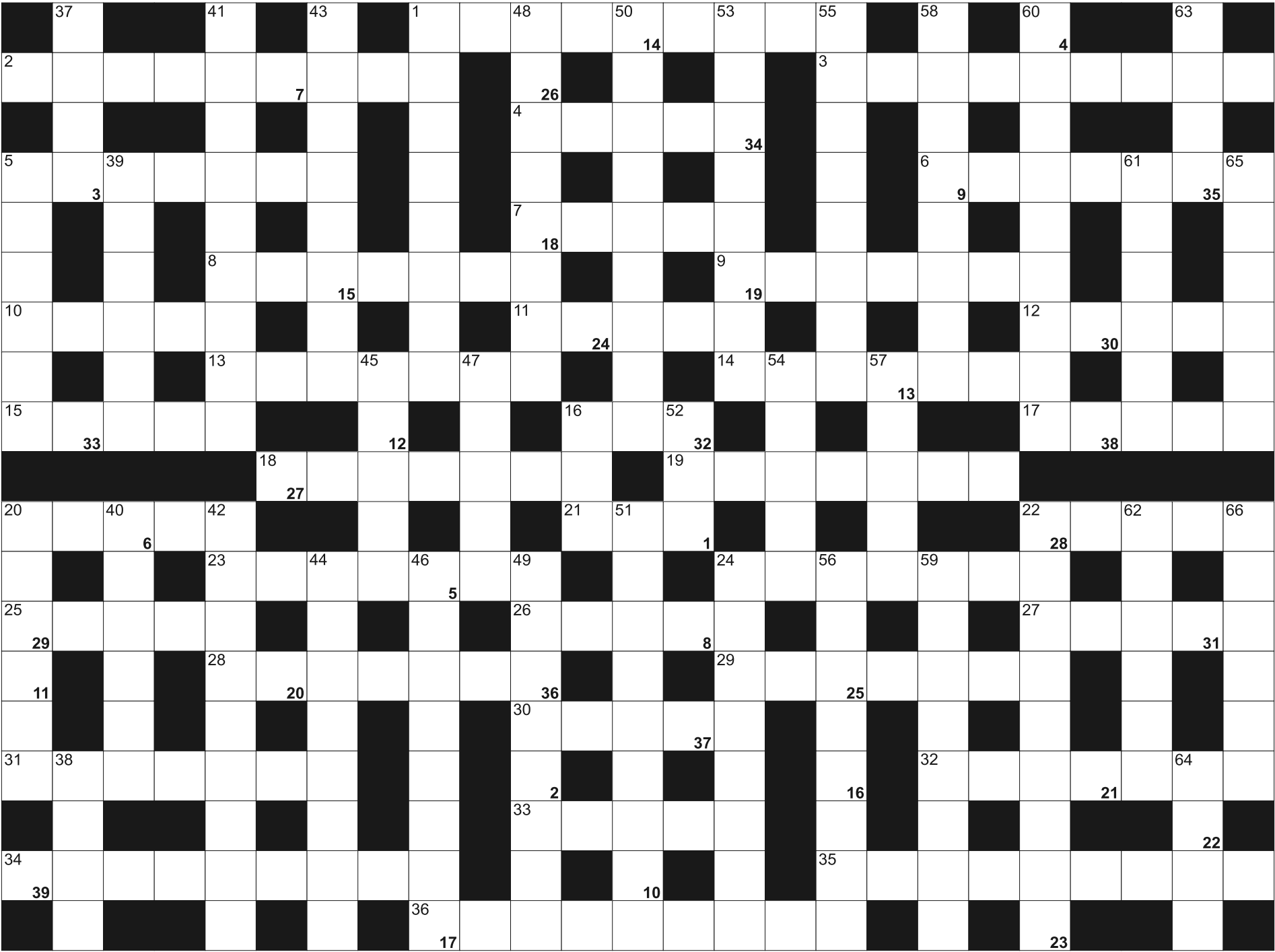
Zaznaczył jednocześnie, że płace w najbliższych mie-

siącach nie będą już rosły tak szybko jak do tej pory, ze względu na rosnący wskaźnik inflacji. „Wciąż jednak podwyżki w firmach będą zjawiskiem naturalnym - wynika z komentarza.

„Dynamika realnych płac będzie się zmniejszać w najbliższych miesiącach, a to za sprawą rosnącego wskaźnika inflacji. Nadal jednak pracownicy będą wywierać presję na pracodawcach o wyższe podwyżki. Szczególnie, że za rogiem czyha już druga podwyżka płacy minimalnej” - napisał. (PAP)

bpk/drag/

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) ostatnia wola; 2) grzejnik centralnego ogrzewania; 3) sterydy anaboliczne; 4) na głowie komandosa; 5) Ludwik, twórca szczepionki przeciw wściekliznie; 6) obrońca w sądzie; 7) Morricone, kompozytor muzyki filmowej; 8) niewielkie przejście podziemne; 9) żona króla Artura; 10) walce do nawijania kabli; 11) rodzaj nadwozia samochodowego; 12) przednia część statku; 13) stolica Kenii; 14) wspólna nazwa protonu i neutronu; 15) alergiczna choroba z dusznościami; 16)piąty miesiąc roku;17) meksykański sukulenta na sisal; 18) trawiasta równina w Afryce; 19)Agnieszka, autorka przebojów Maryli Rodowicz; 20) placek z Włoch; 21) kreskowy na towarze; 22) nagranie dźwięku na taśmie; 23) pracują na dachach; 24) 1-osobowa wyścigowa łódź sportowa; 25) oddział ubezpieczający wojsko potocznie; 26) waluta

Mauretanii; 27) nadużywa trunków; 28) czerwony na kanapki; 29) mieszka w Nepalu; 30) Joyce Carol, pisarka amerykańska; 31) miasto z kopalnią soli, rywalka Wieliczki; 32) polsko-słowackie pasmo górskie; 33) kwit od listonosz; 34) chroni kadłub przy dobijaniu do nabrzeża; 35) mieszkanka ławy; 36) tam konserwują szynkę dymem

PIONOWO: 1) Rafael Leó니다s, rządził Dominikaną; 5) porcja laboratoryjna; 16) czerwony w zbożu; 20) np. kula armatnia; 22) chorobowy stan zapalny; 24) Abel Tasman, holenderski żeglarz i odkrywca; 37) Wars i Sawa; 38) piroga lub katamaran; 39) zimny napój owocowy; 40) sypie się z kłosów; 41) ojczyzna Evity i Maradony; 42) przystosowanie, przeróbka; 43) składają propozycje; 44) zgrana

paczka; 45) na łodzi z tańcami; 46) Sikorski, minister w rządzie Donalda Tuska; 47) podhalański ser z mleka owczego; 48) dawniej ekspedieni; 49) kraje Unii Europejskiej ze wspólną walutą; 50) pilot zeppelinu lub balonu; 51) przyrzeczenie; 52) wdychany nad morzem; 53) żeński hormon płciowy; 54) zakorkowane lub ślepe; 55) wspina się po Tatrach poza szlakami; 56) podwójne widzenie, zaburzenie wzroku; 57) dawne podziemne więzienie; 58) ich nasiona to kakao; 59) piaskówka, piasecznica znad Bałtyku; 60) podkomendna; 61) pasażerska lub prysznicowa; 62) wiją sieci; 63) stolica Ghany; 64) bogini zwycięstwa; 65) instrumentArmstronga; 66) chabety

SUDOKU

5			3	6			4	
9			4		7		6	3
			8	9			2	
	2					6	5	
3								
			9		1			
		9	5		6			
4	6			3				
2				4			7	

391

	2				6		5	3
6	7			9		4	8	2
9				4	2			7
8		7			9		4	
3	6	9				2		1
			1	3				
						1	3	8
	8	5		1			2	
2			6					4

392

	7	9					2	5	6
			7	5			4		
		1	9				7		
			8				3	6	
				7					9
3	2		6		4		1		8
1				4				3	
	5	4		8	9				
6	8	3	2					4	

393

HISZPAŃSKIE ZWYCIĘSTWO IGI ŚWIĄTEK

TENIS\\ Iga Świątek po raz pierwszy triumfowała w turnieju WTA rangi 1000 w Madrycie. W finale pokonała Białorusinkę Arynę Sabalenkę 7:5, 4:6, 7:6 (9-7). To trzeci tytuł liderki światowego rankingu w tym sezonie, a zarazem już 20. w karierze.

Świątek zrewanżowała się Sabalence za ubiegłoroczną porażkę w finale w Madrycie. To było ich 10. spotkanie i siódma wygrana Polki. Po raz czwarty natomiast zmierzyły się jako liderka i wiceliderka światowego rankingu. Jak przystało na dwie najlepsze tenisistki stworzyły świetne widowisko, a po raz trzeci w takich okolicznościach zwyciężyła podopieczna trenera Tomasza Wiktorowskiego. Turniej w stolicy Hiszpanii był jedynym dużym na nawierzchni ziemnej, którego Świątek do tej pory jeszcze nie wygrała.

Szczególnie emocjonujący był trzeci set trzeci - w trzecim gemie Świątek zmarnowała dwie okazje na przełamanie, a w kolejnym zawiódł ją serwis i Sabalenka wyszła na prowadzenie 3:1. 22-latką z Raszyna błyskawicznie jednak odrobiła stratę.

DO STANU 6:5 DLA SABALENKI OBIE TENISISTKI GŁADKO WYGRYWAŁY GEMY SERWISOWE. W KOLEJNYM ŚWIĄTEK WPĘDZIŁA SIĘ JEDNAK W POWAŻNE KŁOPOTY. POLKA OBRONIŁA DWIE PIŁKI MECZOWE I DOPROWADZIŁA DO TIE-BREAKA.

W nim emocje sięgnęły zenitu. Rywalizacja zaczęła przypominać piłkarski

konkurs rzutów karnych, w którym żadna ze stron niemal nie popełniała błędów. Żadnej z zawodniczek nie udawało się odskoczyć na dwa punkty różnicy. Świątek po zdobyciu dwóch punktów przy swoim serwisie prowadziła 6-5, co oznaczało piłkę meczową. Sabalenka odpowiedziała jednak w świetnym stylu, posyłając asa. Po chwili to ona wygrywała 7-6 i była krok od tytułu. Ponownie jednak Białorusinka nie zdołała wywalczyć zwycięskiego punktu. Trzy kolejne padły łupem Świątek, która wygrała trzeci turniej w tym roku - po Dausze oraz Indian Wells. Poza tym Polka po raz trzeci w karierze wygrała pojedynek, w którym musiała bronić piłki meczowej.

• Iga Świątek (Polska, 1) - Aryna Sabalenka (Białoruś, 2) 7:5, 4:6, 7:6 (9-7)

- Mecz z tobą Aryna to zawsze wielkie wyzwanie. Dzięki tobie jestem lepszą zawodniczką. Dziękuję mojemu zespołowi. Zawsze jesteście ze mną, na dobre i na złe. Dziękuję za wsparcie, za motywowanie - powiedziała Polka odbierając trofeum.

- Mam nadzieję, że za rok znów będę najlepsza. To był wielki mecz, ponad trzy godziny. Obyśmy szybko doszły do siebie przed kolejnym turniejem - dodała Sabalenka.



Po turnieju w Madrycie Iga Świątek wzbogaciła się o 963 tysiące euro

Niemal wszystkie mecze Świątek - Sabalenka miały miejsce w prestiżowych imprezach lub decydowały o tytule. Raz mierzyły się w Wielkim Szlemie (Świątek wygrała półfinał US

Open 2022), trzykrotnie w WTA Finals, a cztery razy w finałach (dwie wygrane Świątek w Stuttgarcie i po jednej obu zawodniczek w Madrycie). Do tego dochodzi półfi-

nał w Rzymie i ćwierćfinał w Dausze.

Od kwietnia 2022 roku tylko te dwie tenisistki otwierały listę WTA. Świątek rozpocznie w poniedziałek 102. tydzień panowania

w rankingu. Sabalenka na osiem tygodni zdegradowała ją we wrześniu ubiegłego roku.

W Madrycie Iga Świątek zarobiła 963 tysięcy euro, czyli ponad 4 miliony złotych. W efekcie stała się najlepiej zarabiającą polską tenisistką w historii - do tej pory wygrała prawie 28 milionów dolarów, dzięki czemu w światowym zestawieniu awansowała na 9. miejsce, wyprzedzając... Agnieszkę Radwańską. Najwięcej zarobiła Serena Williams - ponad 94 miliony dolarów.

Jutro zaczyna się kolejna impreza rangi 1000, tym razem w Rzymie. Świątek, która w stolicy Włoch wygrywała w 2021 i 2022 roku, oraz Sabalenka są do niej zgłoszone, a jako rozstawione zawodniczki w pierwszej rundzie będą miały wolny los. Drabinki rozlosowane zostaną w poniedziałek.

Największe sukcesy 22-letniej polskiej liderki światowego rankingu to cztery triumfy wielkoszlemowe (French Open 2020, 2022, 2023 i US Open 2022) oraz zwycięstwo w kończącej sezon 2023 imprezie WTA Finals w Cancun. W Wielkim Szlemie ma w dorobku także półfinał Australian Open z 2022 roku, a w Wimbledonie jej najlepszym rezultatem jest ćwierćfinał, do którego dotarła w edycji 2023.

MŁODZICZKI MŁODSZE ZAWKRZA TRZECIĄ DRUŻYNĄ NA MAZOWSZU!

W Małkini odbył się ostatni turniej ligowy, który decydował o ostatecznym kształcie tabeli. Ażeby w nim wystąpić, należało wcześniej zająć przynajmniej 4. miejsce. Dziewczętom z Klubu Sportowego Zawkrze Mława to się udało.

Dziewczyny zostawiły za sobą Wilanówkę Warszawa, UKS Varsovie Warszawa, MKS Grochów Warszawa i MUKS Czarni Regimin. Do finałowej czwórki walczące o miejsca 1-4 pozostały UKS Dwójka Małkinia, UKS Rusiec, MKS Karczew i Zawkrze Mława.

Walka o miejsca była rozgrywana systemem każdy z każdym - mecz i rewanż.

Dwójka Małkinia i MKS Rusiec były nie do pokonania. Pozostała walka o III miejsce z Karczewem.

Po rundzie zasadniczej obydwie drużyny miały tę samą liczbę punktów, lecz Karczew miał lepszy bilans bramkowy i dlatego obydwie mecze musiałyśmy grać na wyjeździe, jeden w Karczewie, a drugi w Małkini. Do przerwy był wynik 8 : 7 dla rywala,

a zakończył się 20:16 dla Zawkrza.

W drugim meczu wystarczał remis. Cały mecz to minimalne prowadzenie Zawkrza i końcowy wynik 18:16 i jest brązowy medal.

Wszystkie dziewczęta zasługują na pochwałę, zważywszy na fakt, że w naszej drużynie wystąpiło 9 dziewcząt z kategorii młodziej.

Krzysztof Koziatka / KS Zawkrze Mława



Od lewej na zdjęciu: Iza Szpara - bramkarka, Lena Pikus, Ola Wróblewska, Oliwia Płuciennik, Lena Brzezicka, Weronika Kuczalska, Ola Kotakowska, Oliwia Ferszterowska, Roksana Cieślińska, trener Edward Stanisławski, przedstawiciel WMZPR z pucharem, Gabrysia Jakóbowska, z dyplomem Tosia Siemianowska. Nieobecne na ostatnim turnieju Marika Zembrzuska i Joanna Chojnacka

Już dawno spotkania przy ruszcie stały się jedną z ulubionych form spędzania wolnego czasu całej rzeszy Polaków. Problem jednak w tym, że wielu z nich, z różnych powodów przyrządza i spożywa te grillowane potrawy rzeczywiście kompletnie niezdrowo, także niehigienicznie, a czasem nawet wbrew przepisom o ochronie przeciwpożarowej...!

Owszem, klasyczny grill może i do najzdrowszych sposobów przyrządzania posiłków nie należy — bardzo często opary wydzielające się w czasie grillowania zawierają toksyczne związki chemiczne. Ale zapewniam, że mięsa, ryby i warzywa można też grillować zdrowo i spożywać je potem bez obaw, że akurat taka forma obróbki żywności negatywnie odbije się na naszym zdrowiu i sylwetce. Właśnie, sylwetka... Dla niektórych to nawet ważniejsze niż zdrowie...! I dobrze, bo w zdrowym ciele zdrowy duch, a grillować zdrowo się da. Musimy tylko pamiętać, że tak, jak ważne jest to, co grillujemy — tak równie ważny jest sposób, w jaki posiłki na grillu przygotowujemy. Kto nie wie, jak zdrowo grillować — polecam niniejszy poradnik...!

Zdrowy grill jest dobrze rozpalony

Zanim na naszym ruszcie wylądują smakowite porcje mięska i warzywa — trzeba go rozpalić, najlepiej z użyciem odpowiedniego materiału palnego i... głowy! Najlepszy będzie brykiet lub węgiel pochodzenia liściastego — bo drzewa liściaste nie zawierają szkodliwej po spożyciu żywicy. Ta zawarta w drewnie drzew iglastych podczas spalania wydziela rakotwórcze aromaty. Zdecydowanie zabraniam też używania jako rozpalaki zadrukowanego papieru, kartonów, lakierowanego drewna i tym podobnych materiałów! Kiedy rozpalimy brykiet, po jakichś 40 minutach pojawi się na nim warstwa popiołu — i to jest dopiero sygnał, że na grillu możemy zacząć przygotowywać potrawy. Ogólna zasada brzmi: zdrowy grill to nie wyściłgi i wymaga cierpliwości!



foto: Pixabay

Jeśli w czasie grillowania żar zacznie przygasać, do paleniska nie powinniśmy dodawać żadnej podpalaki — ani płynnej, ani w kostkach. Ich opary są trujące i przedostałyby się wprost do pieczonej żywności, dlatego podpalaki służą jedynie do podpalania. Ktokolwiek

powrót wnikają do mięsa, warzyw czy ryby, które przecież nadal się pieką...! Zaręczam, że ani te opary, ani ugrillowane na nich mięso — choćby nie wiem jak smakowicie pachniały i nawet smakowały — to nie są zdrowe rzeczy. Dlatego zwłaszcza mięsa bez-

w powietrzu zaczynają unosić się aromaty, które natychmiast sprawiają, że nasze dania chcemy z tego grilla jak najszybciej zdjąć, obficie potraktować musztardą, ketchupem lub majonezem, dołożyć do tego świeżą, rumianą i chrupiącą bułeczkę — i czym prę-

Ale drugą stronę też nie wolno przesadzać — pilnujemy tego mięsa i całej reszty, bo chwila nieuwagi i spala się nam na popiół. A znów: ani to smaczne, ani zdrowe. Te mocno spieczone kawałki mięsa i ryb zawierają najwięcej szkodliwych związków. Dlatego pamiętajmy: grill sam się nie robi. Trzeba go doglądać, pilnować i co jakiś czas przewrócić kawałek mięsa na drugą stronę.

Co NA zdrowego grilla? Naturalne zioła i przyprawy!

Aromatyczne przyprawy nie tylko wzbogacają smak przygotowywanych dań, ale niezwykle wspomagają nas w trawieniu. Majeranek, bazylia, oregano, rozmaryn, zioła prowansalskie, estragon, kurkuma czy imbir — to do grilla doskonale dodatki...! Do tego naturalne przyprawy neutralizują toksyczne związki, które — mimo największej ostrożności i stosowania się do zdrowych zasad — mogą się niekiedy podczas grillowania uwalniać. Uprzedzam jednak, że gotowych mieszanek ziół i przypraw lepiej unikać — bo mogą zawierać kompletnie niezdrowe składniki: glutamian sodu oraz wszystkie inne konserwanty i polepszacze. Kto ma chory lub delikatny żołądek, niech unika z kolei przypraw ostrych. Tak samo lepiej darować sobie już przyprawione mięso — prze-

de wszystkim dlatego, że bardzo ciężko ocenić jego świeżość. Poza tym nigdy nie mamy pewności, kto i co konkretnie użył do jego przyprawienia, a wszelkie substancje konserwujące i pekujące pod wpływem wysokiej temperatury rozkładają się do rakotwórczych związków chemicznych — no to sami oceńcie, czy to jest dobre dla zdrowia i sylwetki, czy wręcz przeciwnie...

Co DO zdrowego grilla?

I tu przechodzimy niejako do sedna. Bo taki upieczony, rumiany, skwierczący jeszcze kawałek mięsa — to jedno. Warto jednak przed spożyciem pomyśleć o jakiejś dla niego godnej kompozycji. Wiem, że na łatwiznę można pójść zawsze i zwyczajnie polać ten kawałek wspomnianą już musztardą, ketchupem lub majonezem. W smaku wyjdzie mało oryginalnie, a, zwłaszcza z majonezem — nie za bardzo zdrowo... Świetnym dodatkiem do grillowanych potraw są sosy, które doskonale skomponują się zarówno z grillowanym mięsem, jak i warzywami, a w zależności od składników mogą złagodzić lub zaostrić smak potrawy. Tyle, że gotowych sosów czy dipów, naszpikowanych substancjami konserwującymi oraz niewyobrażalnymi ilościami cukru i generalnie kalorii — absolutnie nie polecam. Tym bardziej, że kilka łatwych do dostania i niedrogich składników, odrobina energii i szczypta fantazji — a na bazie takiego swojego jogurtu naturalnego można stworzyć sos w smaku nie tylko goźdźen ambrozji, ale i do nieprzyzwoitości zdrowy...! Choćby taki dip czosnkowy. Albo sos tzatziki. Kto nie lubi lub za wszelką cenę chce zrezygnować z tłustego majonezu — niech zastąpi go sosem przygotowanym na bazie twarogowego serka wiejskiego. A jeśli ktoś z kolei uwielbia ketchup, jednocześnie ceniąc własne zdrowie — może go zastąpić pysznym dipem pomidorowym, który przygotujemy ze świeżych pomidorów i aromatycznego rozmarynu. A mówiłam, że możemy dbać o zdrowie i to niewielkim nakładem sił...!

Magdalena Maria Bukowiecka

GRILLUJEMY ZDROWO!

MAJÓWKA OD KILKU JUŻ DOBRYCH WIOSEN OTWIERA W NASZYM KRAJU SEZON GRILLOWY. WIADOMO, TRADYCJA RZECZ ŚWIĘTA. I BYĆ MOŻE TAKŻE W CHARAKTERZE TRADYCJI, CO ROKU W ZWIĄZKU Z GRILLOWANIEM WRACA TEŻ PYTANIE: CZY TO JEST ZDROWE?

nie ma głowy do drzew, podpałek i węgla — zawsze może wybrać grill elektryczny. Nawet najbardziej wybredni dietetycy uważają ten typ grilla za najzdrowszy i wskazują, że w czasie jego użytkowania nie powstają żadne związki rakotwórcze.

Tacki rządzą!

Z rzuconego na ruszt mięsa pod wpływem temperatury zaczyna wytapiać się tłuszcz, który następnie ścieka wprost na węgiel i paląc się — natychmiast zaczyna wydzielać toksyczne związki chemiczne. Takie opary następnie unoszą się ku górze i na

pośrednio na ruszcie nigdy nie kładziemy — układamy je na jednorazowych tackach aluminiowych. Ponieważ tacki są karbowane i dziurkowane, tłuszcz nie kapie na brykiet, ale jednocześnie gorące powietrze może wokół grillowanych potraw swobodnie krążyć. Musimy też dbać o czystość samego rusztu — w czasie użytkowania osadzają się na nim resztki potraw i spalony tłuszcz, a to także źródło szkodliwych substancji.

Mięso wypieczone do końca

Wiem, wiem... Ledwie rzucimy coś na ruszt, a już

dziej zjeść ze smakiem...!

Co nagle, to jednak po diable. Zanim przystąpimy do konsumpcji, musimy mieć 100 proc. pewności, że mięso jest gotowe. Zaręczam, że na wpół surowy kawałek karkówki czy piersi z indyka — ani nie wyjdzie nam smacznie, ani na zdrowie. Jeśli ktoś ma rzeczywiście z tą cierpliwością problem — niech kroci mięso na mniejsze kawałki. Wtedy ugrillują się szybciej i nie tylko z zewnątrz będą wyglądać na idealnie wypieczone — takie same będą też w środku. Pomocny będzie na pewno termometr do mięsa z nakłuwaczem.

POKRZYWA MAJOWA ZDROWIA CI DODA!

FAKT: POKRZYWA ZASADNICZO NIE ZACHĘCA DO WSTĘPOWANIA Z NIĄ W BLIŻSZE KONTAKTY. PARZY PO PROSTU I POWODUJE NIEPRZYJEMNE MROWIENIE, A POTEM BURCHLE NA SKÓRZE. ALE RĘCZĘ — ZYSKUJE PRZY BLIŻSZYM POZNANIU...!

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) w swoim działaniu jest nadzwyczajna głównie dlatego, że pomaga w leczeniu wielu chorób. W medycynie ludowej znana jest od wieków. Już dawno doceniono jej właściwości antybakteryjne — bo to, podobnie jak czosnek, naturalny antybiotyk. Ale także wartości odżywcze: liście pokrzywy zawierają w znacznej ilości flawonoidy, garbniki, karotenoidy, sole mineralne (wapń, fosfor, magnez, mangan, żelazo, potas i krzem), chlorofil, acetylocholinę, serotoninę, histaminę, fitosterole, śluzu, kwasy organiczne, witaminy (A, B2, C, E i K). W korzeniach natomiast stwierdzono liczne kwasy organiczne, fitosterol, lecytynę, lignany, substancje woskowe i śluzowe, sole mineralne.

Dziś stosowana jest zarówno w medycynie, jak i przemyśle kosmetycznym oraz spożywczym. Szerokie uznanie zdobyła także w przemyśle tekstylnym, ponieważ z pokrzywy można uzyskać włókna, z których tworzy się tkaniny i odzież. Silne działanie i właściwości pokrzywy zwyczajnej wykorzystywane są również do tworzenia barwników. Można ją pić w postaci herbaty lub naparu — mało kto wie, że herbatka z pokrzywy może zastąpić czarną herbatę czy kawę, a ponieważ nie ma właściwości pobudzających — można ją wypić nawet tuż przed snem.

A niby taki odpychający chwast...!

Do celów leczniczych wykorzystuje się przede wszystkim zbierane przed kwitnieniem liście oraz korzenie, które trzeba wykopać jesienią lub wczesną wiosną. Zimą dobrym rozwiązaniem jest herbatka, którą parzymy do picia z pokrzywy suszonej, zalewając liście wrzątkiem i czekając, by przez jakiś kwadrans napar nabrał zdrowotnych mocy. Napar pomaga walczyć ze stresem, a w połączeniu z innymi ziołami łagodzi objawy... pokrzywki...! Asok uzyskiwany ze świeżych pędów pokrzywy znawcy zalecają do codziennego picia na wzmocnienie przy wiosennym przesileniu — tę kurację warto stosować także latem i w ogóle cały czas.



Właściwości lecznicze

Pokrzywa ma właściwości niezliczone — a wszystkie drogocenne. Jako się już rzekło: wzmacnia organizm, łagodzi ból i redukuje w nim stany zapalne, pomaga w chorobach reumatycznych. Ale ma też właściwości moczopędne — pita regularnie w postaci herbaty zwiększa ilość wydalanego mocznika z organizmu i dlatego poleca się ją osobom cierpiącym na kamice nerkową, dnę moczaniczną (artretyzm) oraz borykającym się z zatrzymaniem wody w organizmie. Do tego zmniejsza alergię, obniża poziom cholesterolu, chlorku sodu i ciśnienie krwi, rozszerza naczynia krwionośne. Poza tym pozytywnie wpływa na proces leczenia ran.

Pokrzywa pozytywnie działa też na nasze włosy, bo hamuje ich wypadanie, i na paznokcie: ma wysoką zawartość witamin B1, C, E, i K, a także fosforu, manganu, krzemu czy wapnia — niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. To m.in. dlatego herbatę z pokrzywy zaleca się na problemy skórne, zwłaszcza trądzik opodłożony bakteryjnym. Oczyszczając skórę — usunie wszystkie toksyny z organizmu, także te z wątroby, trzustki czy żołądka. Pokrzywę można parzyć także na problemy z układem trawiennym, przy biegunkach oraz niezycie jelit czy żołądka. Z kolei ostudzoną herbatę z pokrzywy można stosować jako płukankę do ust w celu odkażenia jamy ustnej.

Do herbaty z pokrzywy, której smak nie każdemu może przypaść do gustu, można dodać sok owocowy albo same owoce.

A teraz konkrety.

Na dolegliwości trawienne

Napary i świeże listki młodej pokrzywy regularnie dodawane do sałatek ułatwiają przemianę materii i wzmagają apetyt. Zawarte w nich związki oczyszczają układ trawienny, odprowadzają złoży żółciowe i korzystnie wpływają na pracę trzustki, wątroby i żołądka. Pokrzywę stosuje się w chorobach wątroby i przewodu pokarmowego, niezbytach żołądka i jelit, a także przy biegunkach. Choć na dziś to tylko teoria — regularne picie pokrzywowej herbatki podobno jest w stanie powstrzymać rozrost komórek nowotworowych.

Na ból kręgosłupa

Często w chorobach narządu ruchu dochodzi do odkładania się złoży moczowych w tkankach okołostawowych oraz wzrostu poziomu kwasu moczowego we krwi. Dzięki swoim właściwościom saluretycznym pokrzywa pomaga wydaląć je z organizmu. Choć w medycynie ludowej wiadomo to od lat — niedawno przeciwbólowe właściwości pokrzywy udowodnili naukowcy brytyjscy z University of Plymouth. Przebadawszy grupę 18 osób, u których zdiagnozowano stany zapalne stawów i kości, a także bóle dysku oraz bóle wywołane urazami mechanicznymi — naciągnięciem i zapaleniem ścięgien, czy tzw. „łokciem tenisisty” — stwierdzili, że pokrzywa działa przeciwbólowo, nie powodując przy tym żadnych skutków ubocznych.

Na anemię

W działaniu krwiotwórczym pokrzywa próbuje dorównać preparatom żelaza. Wpływa korzystnie na produkcję czerwonych krwinek, co przydaje się w leczeniu anemii i przy osłabieniu. Jako jeden z nielicznych surowców zielarskich pokrzywa obniża poziom cukru we krwi i w niewielkim stopniu także ciśnienie tętnicze.

Na alergię

Pokrzywę stosuje się w chorobach alergicznych ze względu na zawartość związków czynnych, m.in. pochodnych tyrozyny, wykazujących działanie przeciwhistaminowe. Czasem jednak sama pokrzywa potrafi wywołać alergię — zatem osoby cierpiące na jakąś alergię powinny z pokrzywą zaprzyjaźniać się ostrożnie.

Na przerost prostaty

Może mało kto wie, ale sama Komisja Europejska zaleca stosować korzeń pokrzywy w leczeniu pierwszego i drugiego stadium przerostu gruczołu krokowego (BPH) i na zaburzenia oddawania moczu towarzyszące BPH. W łagodzeniu objawów BPH pomagają prawdopodobnie zawarte w korzeniu hydrofilowe części pokrzywy: lektyny i polisacharydy odpowiedzialne za hamowanie aktywności aromatazy.

Na schorzenia skórne

Ze względu na właściwości bakteriobójcze wleczeniu schorzeń skórnych, ropni, czyraków, trądziku, guzków, stanów zapalnych pochwy oraz stanów zapalnych mięśni stosuje się przemywanie i okłady z liści pokrzywy. Ekstrakt z pokrzywy jest też doskonałą, odkażającą płukanką do jamy ustnej. Można również masować skórę głowy pokrzywowym naparem. To nie tylko zmniejsza napięcie mięśni i poprawia krążenie, ale jednocześnie działa leczniczo w chorobach skóry głowy, przy łupieżu, łojotoku i przy wypadaniu włosów.

Pokrzywa a ciąża

Kobiety w ciąży mogą pić pokrzywę, ponieważ zawiera dużo minerałów i witamin. Herbatę z pokrzywy pita po urodzeniu dziecka wzmacnia produkcję mleka w piersiach i pomaga w usuwaniu nadmiaru wody z organizmu.

Przeciwwskazania

Z soku z pokrzywy powinny zrezygnować kobiety, które zmagają się z chorobami narządów rodnych, np. raka, mięśniaków, krwawienia. Inne przeciwwskazania to przewlekłe choroby nerek, zabiegi chirurgiczne oraz cukrzyca — pokrzywa obniża poziom cukru we krwi. Soku nie powinny też spożywać osoby, które mają nadmiar żelaza w organizmie, bo pokrzywa dodatkowo podnosi jego poziom. Ogólnie, w myśl zasady, że co za dużo — to nie zdrowo, cztery filiżanki herbaty z pokrzywy dziennie to dawka maksymalna. Większa ilość może choćby wyplukiwać wraz z moczem cenne sole mineralne.

Co tu jeszcze pisać o pokrzywie? Najlepiej ją zrywać — czy jeszcze lepiej — ścinać nożyczkami w rękawicach w maju, kiedy jest młoda. Bo pokrzywa jest super! Oczyszcza organizm, wzmacnia skórę, włosy, paznokcie, a także krew. I pamiętajcie, że trzeba pić z nią dużo wody, działa moczopędnie.

Magdalena Maria Bukowiecka

Ciekawostki:

Barwnik spożywczy E140 jest pozyskiwany z pokrzywy. Z włókien pokrzywy można wyrabiać tkaniny. Pokrzywa jest bardzo płodna: pojedyncza roślina może wytworzyć 100 000 nasion.

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Świat

Polska

Warmia&Mazury



DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY



Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik,
na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe **kupgazete.pl** i **e-kiosk.pl**
Zamów prenumeratę – **509 712 242**