



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Fot. pilsbay

TRZECH NAJLEPSZYCH DYŻURNYCH W GARNIZONIE MAZOWIECKIM

WIADOMOŚCI ||

S. 3

PIĘKNO MIŁOŚCI TRWAJĄCEJ PÓŁ WIEKU

ZŁOTE GODY ||

S. 5

SUKCES MŁODZICZEK ZAWKRZA

SPORT ||

S. 13



PROMOCJA

 **wawa.info**
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



66240bp-x-G

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy u kobiet – co roku w Polsce dotyka około 20 tys. pacjentek. Choć na początku nie daje żadnych objawów, wcześniej wykryty jest w pełni uleczalny. Dlatego regularna profilaktyka, taka jak samobadanie piersi raz w miesiącu i mammografia co dwa lata, może uratować życie.

Diagnozie na wczesnym etapie rozwoju choroby sprzyja regularne wykonywanie badań profilaktycznych. Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku 50-69 lat, które wykonywały badania mammograficzne co rok lub co 2 lata, zmniejszyła się umieralność o 25-30 proc.

Prowadzony przez NFZ Program profilaktyki raka piersi realizowany jest w trybie ambulatoryjnym i w trybie mobilnym (mammobusy). Adresowany jest do kobiet w wieku 45-74 lat, które nie korzystały z badania mammograficznego w ciągu ostatnich 24 miesięcy.

Mammografia jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.

MAMMOGRAFIA – BADANIE, KTÓRE MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

**RAK PIERSI TO NAJCZĘŚCIEJ
DIAGNOZOWANY NOWOTWÓR
ZŁOŚLIWY U KOBIET – CO ROKU
W POLSCE DOTYKA OKOŁO 20 TYS.
PACJENTEK. W WALCE Z RAKIEM
NAJWAŻNIEJSZA JEST WCZESNA
DIAGNOZA. SŁUŻĄ TEMU BADANIA
PRZESIEWOWE, W PRZYPADKU RAKA
PIERSI – MAMMOGRAFIA.**

Kobieta może się zgłosić na badanie sama lub po otrzymaniu zaproszenia. Jeśli takowe miało miejsce, na badanie należy przynieść zdjęcia mammograficzne z poprzednie-

go screeningu w celu porównania.

Badanie obejmuje wykonanie dwóch zdjęć każdej piersi oraz opis. Wydanie wyniku powinno nastąpić w ciągu 15 dni roboczych



od wykonania mammografii.

WAŻNE: W przypadku konieczności wykonania dodatkowych badań, lekarz kieruje pacjentkę do etapu pogłębionej diagnostyki i informuje kobietę, gdzie takie badania są wykonywane.

– Mieszkanki Mazowsza coraz chętniej wykonują mammografię – mówi Piotr Kalinowski z Zespołu Komunikacji Społecznej i Promocji mazowieckiego NFZ. – Do etapu podstawowego programu profilaktycznego w 2023 r. zgłosiło się 153 tys. pań, w tym ponad 68 tys. zdecydowało się na badanie w mammobusie. W roku ubiegłym mammografię w ramach programu zrobiło na Mazowszu ponad 191 tys. kobiet, w tym 88 tys. przebadano się w pracowni mobilnej. Natomiast od początku tego roku badanie to

wykonało już ponad 51 tysięcy pań. – dodaje.

Wraz z liczbą przebadanych pacjentek rośnie liczba pań skierowanych do etapu diagnostyki pogłębionej. Dwa lata temu było ich niemal 6,5 tys., rok temu o 2 tys. więcej.

Uwaga!

• Obowiązuje wcześniejsza rejestracja na badanie pod numerem telefonu podanym przy adresie postoju mammobusu.

• Program adresowany jest do kobiet w wieku 45-74 lat, które nie korzystały z badania mammograficznego przez ostatnie 24 miesiące. Mammografia jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.

• Aktualny harmonogram postoju mammobusów: <https://nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/harmono->

gram-postoju-mammobusow/

• Więcej o „Programie profilaktyki raka piersi”: <http://www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/co-kazdy-pacjent-wiedziec-powinien/profilaktyczne-programy-zdrowotne/>

Harmonogram postoju mammobusów (22-30.09.2025 r.)

W dniach 22-30.09.2025 r. mammobusy odwiedzą na Mazowszu następujące powiaty: białobrzeski, garwoliński, grodziski, grójecki, kozienicki, legionowski, miński, mławski, Ostrołęka, otwocki, piaseczyński, Płock, pruszkowski, przysuski, Radom, radomski, Warszawa, warszawski zachodni, węgrowski, wołomiński, zwolenński.

Zapraszamy panie w wieku 45-74 lat na bezpłatną mammografię w ramach „Programu profilaktyki raka piersi”!

Powiat mławski

30 września, ul. Aleja Józefa Piłsudskiego 39A, Mława (przy sklepie Kaufland), w godzinach 9:00-16:00 (Lux Med: (58) 666 24 44)

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:
usl413@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. Dobrowskiej 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 dział 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 obywatela 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 Krzysie 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.

**NOWY KURIER
mławski**

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

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 7b
10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7b
tel. 502 499 539



TRZECH NAJLEPSZYCH DYŻURNYCH W GARNIZONIE MAZOWIECKIM

ZNAMY ZWYCIĘZCÓW TURNIEJU SŁUŻBY DYŻURNEJ 2025. WŚRÓD NICH ASP. KRZYSZTOF GRĘDZIŃSKI, KTÓRY PEŁNI SŁUŻBĘ NA STANOWISKU ZASTĘPCY DYŻURNEGO OD PONAD ROKU - A JUŻ TRAFIŁ NA TURNIEJOWE PODIUM.

Asp. Krzysztof Grędziński pełni służbę na stanowisku Zastępcy Dyżurnego od ponad roku. W Policji służy od 14 lat. Od początku związany jest ze służbą prewencyjną. Przypominamy, że to już kolejny nasz nagrodzony dyżurny. Dwa lata temu, pierwsze miejsce na turniejowym podium wywalczył Oficer Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Mławie nadkom. Adam Mocek.

W środę (17.09) w KWP zs. w Radomiu przeprowadzono wojewódzki finał Turnieju Służby Dyżurnej 2025 jednostek organizacyjnych Policji garnizonu mazowieckiego. Przedsięwzięcie zostało zorganizowane przez funkcjonariuszy Sztabu Policji Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu i podzielone na trzy etapy.



Etap I przeprowadzony został w siedzibach komend miejskich/powiatowych Policji oraz komisariatach Policji w dniu 2 września 2025 r. Do testu przystąpiło 202 funkcjonariuszy realizujących zadania służbowe na stanowisku kierownika jednostek organizacyjnych KMP/KPP/KP. Test składał się z 40 pytań z 4 proponowanymi odpowiedziami, z których tylko jedna była prawidłowa. Na podstawie osiągniętych wyników wy-

łoniono reprezentantów jednostek do drugiego etapu turnieju.

Etap II przeprowadzony został w KWP zs. w Radomiu w dniu 9 września 2025 r., do którego przystąpiło 45 funkcjonariuszy obsady stanowisk kierowania. Konkurencja polegała na rozwiązywaniu testu składającego się z 60 pytań obejmujących problematykę z zakresu działania policjantów pełniących służbę na stanowisku kierowania. Spośród

uczestników, na podstawie osiągniętych wyników wyłoniono 5 finalistów.

Etap III odbył się w dniu 17 września 2025 r. w Centrum Operacyjnym KWP zs. w Radomiu. Podczas finału przeprowadzony został sprawdzian praktyczny polegający na symulacji pełnienia służby na stanowisku kierowania, który obejmował m.in. przyjęcie zgłoszenia i jego zarejestrowanie w policyjnych systemach informatycznych, kierowanie siłami i środkami, dokumentowanie wykonanych czynności w policyjnych bazach informacyjnych.

Policjanci w tej konkurencji wykazali się profesjonalnym działaniem, dużą znajomością procedur policyjnych, przepisów prawnych oraz umiejętnością zbierania i wartościowania informacji o zdarzeniu.

Klasyfikacja końcowa eliminacji wojewódzkich do Ogólnopolskiego Turnieju Służby Dyżurnej Jednostek Organizacyjnych Policji przedstawia się następująco:

podinsp. Krzysztof Marciński - KPP w Przysusze;
asp. szt. Paweł Dobkowski - KMP w Ostrołęce;
asp. Krzysztof Grędziński - KPP w Mławie.

Turniej był formą doskonalenia umiejętności zdecydowanej i zgodnej z procedurami realizacji zadań dyżurnego jednostki Policji. Pozwolił na sprawdzenie i poszerzenie wiedzy zawodowej oraz obowiązujących przepisów prawnych przez dyżurnych jednostek organizacyjnych Policji, co niewątpliwie ma bezpośredni wpływ na podniesienie jakości obsługi interesantów.

Po zakończeniu konku-

rencji finałowej odbyła się uroczysta zbiórka w sali konferencyjnej KWP zs. w Radomiu, podczas której Zastępca Komendanta Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu insp. Paweł Herbuś podsumował całość przedsięwzięcia oraz pogratulował wszystkim uczestnikom osiągniętych wyników. Trzem najlepszym funkcjonariuszom wręczył puchary i dyplomy. Przewidziane zostały również nagrody finansowe.

Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Przysusze podinsp. Krzysztof Marciński będzie reprezentował garnizon mazowiecki podczas „V Ogólnopolskiego Turnieju Służby Dyżurnej Jednostek Organizacyjnych Policji” organizowany w Szkole Policji w Katowicach w dniach 19-21 listopada 2025 roku.

PODWYŻKI CEN PALIW NA STACJACH BĘDĄ KONTYNUOWANE

PODWYŻKI CEN PALIW NA STACJACH BĘDĄ KONTYNUOWANE - PROGNOZUJĄ W PIĄTEK ANALITYCY PORTALU E-PETROL.PL. ICH ZDANIEM NA RAZIE NIE MA RYZYKA, ŻE CENY PALIW OSIĄGNĄ SZEŚCIOZŁOTOWE POZIOMY.

Skala zmian nie powinna być jednak duża, a przewidywane przedziały cenowe dla poszczególnych gatunków paliw są następujące: 5,75-5,87 zł/l dla 95-oktanowej benzyny, dla oleju napędowego 5,87-5,98 zł/l oraz 2,55-2,62 zł/l dla autogazu — poinformowali analitycy.

Wskazali też, że w mijającym tygodniu najmocniej podrożał olej napędowy, którego detaliczna cena wzrosła o 6 groszy.

— Średnio za litr diesla kierowcy płacą w Polsce aktualnie 5,92 zł. Benzyna bezołowiowa 95 podrożała o 3 gr i wróciła do poziomu z początku września – 5,79



zł/l — podali analitycy.

Zaznaczyli, że tanieje jedynie autogaz, który po obniżce o grosz, jest średnio wyceniany na 2,58 zł/l. Tak tanie LPG na stacjach ostatni raz było w lipcu 2021 roku.

— Na razie nie grozi nam powrót sześciózło-

towych poziomów cen na stacjach. Mocna w relacji do dolara złotówka i stabilizacja światowych notowań ropy naftowej dają uzasadnione nadzieje na to, że podwyżki na detalicznym rynku paliw w Polsce nie nabiorą rozędu — uważają analitycy.

Ocenili, że zmienność hurtowych cen paliw w ostatnich dniach nie była duża, ale obecnie benzyna i olej napędowy są nieznacznie droższe niż w ubiegły piątek. Z danych portalu wynika, że metr sześcienny 95-oktanowej odmiany benzyny podrożał na przestrzeni tygodnia o 40,20 zł i kosztuje przeciętnie 4531,80 zł. Olej napędowy przez producentów jest średnio wyceniany na 4689,80 zł/m sześć.

— To blisko 50 zł więcej niż przed tygodniem — wyliczyli.

Analitycy zauważyli, że w mijającym tygodniu uwaga rynków ener-

gicznych koncentrowała się na kilku kluczowych sygnałach, które mogą mieć długoterminowe implikacje dla podaży, popytu i kierunków inwestycyjnych w sektorze paliw kopalnych.

Dodali, że Międzynarodowa Agencja Energetyczna ostrzegła, że dla utrzymania obecnego poziomu globalnej produkcji ropy i gazu do 2050 r. konieczne są roczne inwestycje na poziomie 540 mld dol.

— Bez nich grozi spadek podaży nawet o 5 mln baryłek dziennie, co odpowiada produkcji Norwegii i Brazylii łącznie. Utrzymanie wydobycia — zwłaszcza ze złóż

łupkowych w USA — staje się coraz większym wyzwaniem kapitałowym i technologicznym — stwierdzili eksperci portalu.

Przypomnieli, że w kontekście do oczekiwań szybkiej transformacji energetycznej, OPEC przedstawił prognozę zakładającą wzrost światowego zapotrzebowania na ropę do 123 mln baryłek dziennie do 2050 r. Dodali, że organizacja wskazuje na rosnącą populację i rozwój gospodarek wschodzących jako główne czynniki wspierające trwale znaczenie ropy w globalnym mikrosie energetycznym.

(PAP) / red.

PAMIĘCI ZESŁAŃCÓW SYBERYJSKICH

17 września 2025 r., w całym kraju odbywają się uroczystości upamiętniające 86. rocznicę agresji sowieckiej na Polskę oraz Światowy Dzień Sybiraków. Obchody rozpoczęła msza św. w kościele pw. Świętej Trójcy, po której nastąpił uroczysty przemarsz pod przewodnictwem wojskowej

asysty honorowej na cmentarz parafialny. Tam uczestnicy uroczystości odśpiewali hymn państwowy i wysłuchali okolicznościowych przemówień. Nie zabrakło też m.in. „Marsza Sybiraków”, Apelu Pamięci i salwy honorowej. Na koniec przybyłe delegacje złożyły wiązanki kwiatów pod

pomnikiem Golgoty Wschodu, oddając hołd ofiarom zestrzań i represji. Samorząd Miasta Mława reprezentowali zastępcy burmistrza Miasta Mława Marcin Burchacki i Mariusz Szczepowicz, naczelnik Wydziału Promocji i Współpracy Urzędu Miasta Mława Artur Ryfiński oraz radni miejscy.

ZD / WP



NAJTRUDNIEJSZĄ WALKĘ JUŻ WYGRAŁAM

PRZYJACIELE, MIŁOŚĆ DO DZIECI I PASJE POZWOLIŁY JEJ PRZETRWAĆ NAJTRUDNIEJSZY CZAS I ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA. POKONAŁA CHOROBE. OPOWIADA NAM SVOJĄ HISTORIĘ, BO CHCE UŚWIADOMIĆ INNYM KOBIETOM, ŻE RAK TO NIĘ WYROK I ŻE WARTO SIĘ BADAĆ, BY ŻYĆ I CIESZYĆ SIĘ KAŻDYM DNIEM!

Irena Marchlińska to wspaniała i aktywna kobieta. Niezwykle sympatyczna osoba o ciepłym, wrażliwym sercu. Mama dwójki wspaniałych dzieci: 25-letniej Mai i 31-letniego Jakuba. Dumna babcia 3-letniego Kamila. Choć ma 65 lat, to wiele w swoim życiu przeszła. Pracuje, wspiera dzieci, pomaga wychowywać wnuka, morsuje i znajduje czas na aktywność fizyczną. Potrafi doskonale łączyć obowiązki i swoje zainteresowania. Nigdy się nie poddaje... Dowodem na to jest to, że wygrała trudną bitwę z nowotworem.

Silna kobieta

Pani Irena samotnie wychowywała swoje dzieci. Z mężem rozstała się, kiedy były małe.

— Pił, bił i poniżał — opowiada. — Początkowo wierzyłam, że się zmieni, że jak przyjdą na świat dzieci, to się poprawi... Niestety, szybko stało się jasne, że nie jest lepiej, wręcz przeciwnie, z każdym dniem było gorzej. Miałam 39 lat, gdy powiedziałam: „Dość”. Zabrałam dzieci i wyprowadziłam się do rodziców. Udało mi się na nowo poukładać nasze życie. Pamiętam, że w pierwsze święta dzieci powiedziały, że cieszą się, że mamy spokój... Nie było płaczu, awantur, wyzwisk i szarpania. Nigdy nie żałowałam swojej decyzji. Przez tyle lat nie zaufałam innemu mężczyźnie. Skupiłam się na wychowywaniu dzieci i pracy. Kiedy były już dorosłe, zaczęłam spełniać swoje marzenia. Dużo podróżowałam, bo jestem ciekawa świata i ludzi.

Diagnoza brzmiąta jak wyrok

— Zawsze starałam się żyć aktywnie, cały czas w biegu — mówi. — Jednak zawsze znajdowałam czas, by się



Fot. prywatne archiwum

badać. Dbalam o swoje zdrowie. Okazało się jednak, że rak atakuje szybko i z ukrycia. Kiedy lekarz wysłał mnie na badania, byłam przekonana, że nic mi nie jest. Nie miałam żadnych objawów... Wyniki niestety okazały się złe. Diagnoza: rak szyjki macicy. Lekarz powiedział, że można to wyleczyć i trzeba próbować. Później był okres niedowierzania i rozpacz. Trwał stosunkowo krótko: jeden dzień. Następnym krokiem była decyzja o tym, jaką postawę przyjmę na czas leczenia. Czy będę walczyła o każdy dzień, czy czekała na śmierć? Walka lub spokój — teraz już wiem, że byłby to złudny spokój. Ja wybrałam życie, czyli walkę. Kolejną istotną rzeczą było budowanie wiary w siebie,

w to, że się uda. Jestem już po kilku operacjach. Lekarz po jednej z nich powiedział mi, że wygrałam życie... Od tego dnia wiele się zmieniło.

Lekarstwo na ból

Najlepszą metodą pomocy samemu sobie jest znalezienie jakiejś przestrogi, w której się dobrze czujemy, odnowienie starego hobby, na które się nie miało czasu. Pani Irena znalazła lekarstwo na swój ból: powróciła do aktywności fizycznej i zaczęła morsować. Dziś jest przykładem kobiety, która ma zawsze wiele energii, realizuje się w prywatnym i zawodowym życiu. Znajduje czas na spacer czy jazdę konną. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i charakter — przekonuje pani Irena. — Spacer z kijkami i morsowanie sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobiegać. Bywało, że zmałym wnukiem w wózku wychodziłam na spacer i potrafiłam przejść nawet 10 kilometrów. Czasem, kiedy mam bóle, to wchodzę do jeziora. Zimna woda pozwala poczuć mi się lepiej, łagodzi bóle. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mnóstwo energii i siły.



PANI IRENA:
— KIEDY WYGRAŁAM SIĘ WALKĘ Z RAKIEM, ŻYCIE ZMIENIA SIĘ O 180 STOPNI. CZŁOWIEK DO CENIA KAŻDY DZIEŃ

Wsparcie jest ważne

W rodzinie pani Irena znalazła wsparcie. To ona jest jej siłą i motywacją.

— Bardzo ważne jest wsparcie, które otrzymałam od najbliższych. Wiem, że zawsze mogę na nich liczyć — tłumaczy nasza bohaterka. — Bardzo dziękuję im za wsparcie i pomoc. Wiem, że zawsze mogę liczyć na swoje dzieci, że w trudnych sytuacjach nie jestem sama. Myślę, że pomaganie innym jest bardzo ważne. W każdym z nas przecież drzemie dobro.

Trzeba chcieć wygrać

Kiedy wygra się walkę z rakiem, życie zmienia się o 180 stopni. Człowiek docenia każdy dzień, każdą chwilę spędzoną z najbliż-

szymi. Pani Irena udało się wrócić do normalnego życia dość szybko. Wolny czas poświęca na treningi i dbanie o formę. Na co dzień stara się nie myśleć o chorobie. Próbuje natomiast łapać każdą chwilę, docenia rzeczy i to, że dziś może znów cieszyć się zdrowiem.

Co pani Irena radzi innym chorym? — Niech wszyscy pamiętają o tym, że jeśli chcemy wyzdrowieć, sami musimy tego bardzo chcieć. Wola życia potrafi zdziałać cuda! Ludzie powinni mieć świadomość, że ta walka jest bardzo ciężka i bolesna, a napływające od lekarzy informacje nie zawsze są dobre. Wybór należy do nas. Trzeba podjąć decyzję, czy wybieramy życie, czy śmierć. Wiem, że jeśli zdarzy mi się nawrót choroby, znajdę w sobie tę siłę, nie poddam się. Mam nadzieję, że moja historia z rakiem jako pacjentki się skończyła. Jeśli jednak to nie koniec, kiedy będzie trzeba, znowu stanę do walki... A wszystkim kobietom mówię: badajcie się! Im wcześniej wykryty nowotwór, tym większa szansa na przeżycie!

Cieszyć się każdą chwilą

Największe marzenie pani Ireny?

— Chciałabym być zdrowa — odpowiada. — Jak zachorowałam, to zrozumiałam, że w życiu człowiek spala się i poświęca czas na drobiazgi. Teraz już wiem, co jest tak naprawdę ważne. Strach jest zawsze, jednak trzeba być pozytywnie nastawionym i cieszyć się każdą chwilą. Spełniać marzenia, realizować się, spędzać czas z najbliższymi osobami. To była najcięższa walka, ale wygrałam ją.

Joanna Karzyńska

PIĘKNO MIŁOŚCI TRWAJĄCEJ PÓŁ WIEKU

PIĘDZIESIĄT WSPÓLNYCH LAT TO CZAS UTKANY Z CHWIL RADOŚNYCH I TRUDNYCH, Z CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW I MAŁYCH CUDÓW DNIA POWSZEDNIEGO. TO DOWÓD WIERNOŚCI, WYTRWAŁOŚCI I NIEZWYKŁEJ SIŁY UCZUCIA, KTÓRE POTRAFI OPRZEC SIĘ UPŁYWOWI CZASU. TAKIE WŁAŚNIE JUBILEUSZE ŚWIĘTOWAŁY DWIE PARY MAŁŻEŃSKIE Z MŁAWY, KTÓRE OBCHODZIŁY ZŁOTE GODY.

Złote gody to piękny przykład miłości i wierności. Złoto symbolizuje trwałość i wartość, natomiast diamenty są uznawane za najszlachetniejsze i najtrwalsze z kamieni szlachetnych, dlatego oba te elementy doskonale oddają długość i wartość małżeństwa, które przetrwało wiele lat. Gody są wyjątkowym osiągnięciem i powodem do świętowania.

Złote gody to niezwykle święto, obchodzone w polskiej tradycji szczególnie uroczystie. Aby na nie zasłużyć, trzeba wytrwać w jednym związku, w małżeństwie 50 lat, a więc przeszło 18 tysięcy nocy i dni. Wspólne pół wieku to wspaniały wzór mądrego życia i przykład dla młodych ludzi, którzy instytucję małżeństwa postrzegają dziś inaczej. Teraz wielu boi się odpowiedzialności za drugiego człowieka. Młodzi nie-



chętnie zawierają związki małżeńskie i zakładają rodziny. Przykład życia tych par pozwala rozwiać wszystkie obawy. Są oni dowodem na to, że wbrew wszelkim przeciwnościom można dochować, że idąc przez życie we dwoje, wiernie dzieli się z partnerem każdy sukces i radość, ale też każdy smutek i każde niepowodzenie.

„I przyrzekam, iż uczynię wszystko, aby nasze małżeństwo było zgodne, szczęśliwe i trwałe...” - tak

ponad pół wieku temu składali sobie przysięgę. Trzeba przyznać, że są słowni, bo wytrwali i dotrzymali słów przysięgi. Za to należą się im ogromne gratulacje i szacunek. Bo trzeba naprawdę dużo miłości, zrozumienia, przyjaźni w związku aby przez tak wiele lat wytrwać. Swoim przykładem dają dowód na miłość i przyjaźń w związku. Zawarcie małżeństwa to jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu człowieka. Złożona przysięga zobowiązuje do bycia ze sobą



na dobre i złe, w zdrowiu i chorobie.

Państwo Wiesława i Rajmund Wojciechowsky oraz Ewa i Jerzy Żabczyńscy przyjęli gratulacje oraz wyjątkowe odznaczenia – medale za długoletnie pożycie małżeńskie. W imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej medale, kwiaty i serdeczne życzenia przekazał parom zastępca burmistrza Miasta Mława Mariusz Szczechowicz. Towarzyszyła mu kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Marzena Lipińska. Spotka-

nia miały niezwykle ciepłą i wzruszającą atmosferę – wspomnienia dawnych lat przeplatały się z symbolicznym, słodkim poczęstunkiem przygotowanym na tę okazję.

Jubilaci, pytani o sekret zgodnego i trwałego pożycia, zgodnie podkreślali znaczenie wyrozumiałości i cierpliwości wobec siebie. To właśnie te cechy – obok miłości i szacunku – tworzą solidny fundament, na którym przez dziesięciolecia opiera się wspólne życie.

W życiu bywało różnie, ale oni zawsze szli razem, nie poddając się trudnościom i razem dzieląc radości i smutki. Są szczęśliwi i wciąż aktywni, mimo że są już emerytami. Znają smak trudów życia, poznali czasy bojaźni siebie, bliskich i rodzinę. Pomimo tych trudnych doświadczeń, dokonali rzeczy niezwykłych. Tworzyli na nowo i z sukcesem rodzinne kręgi, wychowali kolejne pokolenia, zapewnili swoim dzieciom i wnukom poczucie sensu i pewności, a życie dostarczyło i dostarcza im wielu radości.

Ponad 50 lat od tamtej chwili mamy wielką przyjemność i zaszczyt móc pogratulować Państwu tej pięknej rocznicy. Są Państwo wzorem do naśladowania oraz zachętą dla innych małżeństw, a także dowodem na trwałość związku małżeńskiego i możliwość szczęśliwego, długoletniego pożycia!

Joanna Karzyńska

EUROPEJSKI TYDZIEŃ MOBILNOŚCI W MŁAWIE

OD 16 DO 22 WRZEŚNIA W CAŁEJ EUROPIE OBCHODZONY JEST EUROPEJSKI TYDZIEŃ MOBILNOŚCI. MŁAWA PO RAZ KOLEJNY PRZYŁĄCZA SIĘ DO AKCJI. W TYM ROKU PRZEBIEGA ONA POD HASŁEM „MOBILNOŚĆ DLA KAŻDEGO”.

Wieczornym biegu ulicami miasta wzięło udział dwadzieścia osób i... pies! Po krótkiej rozgrzewce na miejskim stadionie grupa ruszyła ulicami Mikołaja Kopernika i Aleja Marszałkowska, by pokonać w sumie ponad 5 kilometrów i wrócić na miejsce startu, gdzie na każdego czekały gadzety promujące Europejski Tydzień Mobilności przekazane przez Ministerstwo Infrastruktury. Tempo biegu było rekreacyjne, więc każdy z uczestników mógł go bez przeszkód ukończyć. Szerokie uśmiechy były najlepszym dowodem na to, że zdrowe endorfiny zadziałały i czwartkową wspólną aktywność można było z pewnością zaliczyć do udanych.



Ten promujący zdrową mobilność trening z grupą Biegaj w Mławie poprowadził wykwalifikowany instruktor Krzysztof Koziątek.

Kolejne sportowo-rekreacyjne wydarzenie w ramach mławskich obchodów Europejskiego Tygodnia Mobilności – marsz Nordic Walking odbył się w sobotę 20 września. Grupa miłośników Nordic Walking ruszyła na spacer szlakami turystycznymi mławskiego

lasu, by nie tylko zadbać o kondycję i dobre samopoczucie, ale też swoją postawą promować wśród mieszkańców idee ETM.

Kilkukilometrowy marsz w pięknych okolicznościach przyrody poprowadziła Ewa Branczewska – instruktor Nordic Walking Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie. Wspólny trening rozpoczęła krótka rozgrzewka. W trakcie sa-



mego marszu prowadząca służyła nieocenionymi wskazówkami, jak prawidłowo uprawiać tę dyscyplinę sportu, która wcale nie jest – jak mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka – zwykłym chodzeniem z kijkami. Choć oczywiście nie o restrykcyjne przestrzeganie zasad tu chodziło, lecz o zdrową aktywność, przyjemne spędzenie czasu w miłym towarzystwie i promowanie

Europejskiego Tygodnia Mobilności. Na koniec, po kilku ćwiczeniach rozciągających, nie zabrakło pamiątkowych fotografii oraz przekazanych przez Ministerstwo Infrastruktury gadżetów dla wszystkich uczestników.

22 września – obchodzimy Światowy Dzień bez Samochodu. Co roku to właśnie tego dnia kończy się Europejski Tydzień Mobilności. Ponawiamy więc

zachętę, aby przynajmniej dziś zrezygnować z własnego auta na rzecz komunikacji miejskiej, roweru, rolek czy spaceru. To doskonała okazja do jeszcze większego zadbania o dobrostan planety (zmniejszenie emisji szkodliwych gazów do atmosfery), miasta (zmniejszenie natężenia ruchu i korków) oraz swojego ciała (zdrowy ruch i mniej wdychanych trujących gazów) i portfela (mniejsze wydatki na paliwo). Zachęcamy do zdrowej, zrównoważonej i bezpiecznej mobilności!

Organizatorem Europejskiego Tygodnia Mobilności jest Komisja Europejska, a jego koordynatorem na terenie Polski – Ministerstwo Infrastruktury.

KN / WP

Kontrole przeprowadzone były w miejscach szczególnie narażonych na niebezpieczne zdarzenia drogowe, w tym w rejonach przejść dla pieszych, szkół, skrzyżowań oraz na odcinkach dróg, gdzie najczęściej dochodzi do przekraczania dozwolonej prędkości.

POMIMO ZAPOWIADANYCH WCZEŚNIEJ DZIAŁAŃ ORAZ APELU O ROZSADEK I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA KIEROWNICĄ, NIE ZABRAKŁO KIEROWCÓW LEKCEWAŻĄCYCH PRZEPISY I ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA DRODZE.

W pobliżu szkoły w Rzęgnowie, patrol SPEED zatrzymał do kontroli kierującego fordem, który jechał z prędkością 102 km/h. 70-letni kierowca, mieszkaniec Ciechanowa, został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Policjanci zatrzymali kierującemu uprawnienia na okres 3 miesięcy.

Tego dnia (18.09), policjanci ujawnili także ponad 40 wykroczeń drogowych, polegających na przekraczaniu prędkości w rejonie przejść dla pieszych. W dniu rozpoczynającym kampanię ROADPOL Safety Days, tj. 16 września, na drogach powiatu mławskiego prawo jazdy stracili kolejni kierowcy:

- W Rzęgnowie, patrol SPEED zatrzymał kieru-

KAMPANIA „ROADPOL SAFETY DAYS” I DZIAŁANIA PRĘDKOŚĆ NA DROGACH POW. MŁAWSKIEGO

POLICJANCI RUCHU DROGOWEGO, PROWADZĄCY WZMOŻONE KONTROLE NA DROGACH CAŁEGO POWIATU MŁAWSKIEGO, PODSUMOWALI DZIAŁANIA „PRĘDKOŚĆ”. AKCJA BYŁA CZĘŚCIĄ MIĘDZYNARODOWEJ KAMPANII ROADPOL SAFETY DAYS, ORGANIZOWANEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO TYGODNIA MOBILNOŚCI. CELEM INICJATYWY JEST PROMOWANIE BEZPIECZNYCH ZACHOWAŃ NA DROGACH.



jącą nissanem, 58-letnią mieszkankę pow. kolneńskiego. Kobieta jechała z prędkością 103 km/g w obszarze zabudowanym. Została ukarana mandatem w wysokości 1500 zł

oraz 13 punktami karnymi. Patrol zatrzymał kierującą prawo jazdy.

- Późnym wieczorem, w Uniszkach Zawadzkich, prawo jazdy stracił 25-letni mieszkaniec pow. mław-



skiego. Młody kierowca jechał z prędkością 108 km/h w obszarze zabudowanym. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi.

- Strzegowo, ul. Wyzwolenia. Kierujący volvo, 45-letni mieszkaniec pow. mławskiego, jechał z prędkością 101 km/h, przy ograniczeniu do 50 km/h.

Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Stracił prawo jazdy w 9 kategoriach.

W trakcie prowadzonych kontroli, do końca września, kierowcy otrzymują także ulotki kampanii „Mistrzu, zwolnij.” Policjanci podkreślają, że nadmierna prędkość jest

jedną z głównych przyczyn tragicznych wypadków, dlatego tak ważne jest konsekwentne egzekwowanie przepisów oraz edukacja kierowców. Apelujemy do kierowców o rozważę, przestrzeganie przepisów i dostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze.

asp.szt. Anna Pawtowska

BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE

Rozpoczął się sezon grzybowy, a wraz z nim wielu miłośników tej tradycji wybiera się do lasów. Grzybobranie to nie tylko okazja do zbierania darów natury, ale także forma relaksu i kontaktu z przyrodą. Warto jednak pamiętać, że las, choć piękny i pełen uroku, może być również niebezpieczny. Zagubienie się w gęstwinie drzew to sytuacja, która może przydarzyć się każdemu, szczególnie w nieznanym terenie. Apelujemy o rozważę i przypominamy o zasadach, które mogą uchronić nas przed nieprzyjemnymi konsekwencjami. Planując wyjście do lasu, zawsze poinformujmy bliskich o kierunku, w którym się udajemy oraz o przewidywanej godzinie powrotu. Współczesne technologie dają nam wiele narzędzi, które mogą znacząco zwiększyć bezpieczeństwo. Warto korzystać z aplikacji na telefonie komórkowym, które pozwalają oznaczyć na mapie tzw. „pinezkę” w miejscu, gdzie zaparkowaliśmy samochód lub skąd rozpoczęliśmy wędrówkę. Dzięki temu, gdy zgubimy orientację w terenie, łatwo odnajdziemy drogę powrotną. Również różnego rodzaju aplikacje nawigacyjne oraz proste krokomierze z funkcją zapisu



trasy mogą okazać się nieocenioną pomocą. Pamiętajmy jednak, by przed wyjściem do lasu naładować telefon i, jeśli to możliwe, zabrać ze sobą powerbank. Nie wybierajmy się na grzybobranie samotnie – wspólne wyjście nie tylko zwiększa bezpieczeństwo, ale także sprawia, że wyprawa staje się przyjemniejsza. Podczas spaceru zwracajmy uwagę na charakterystyczne elementy krajobrazu, np. drogi leśne, linie energetyczne, ambony myśliwskie czy wieże widokowe. Mogą one posłużyć jako punkty orientacyjne, ułatwiające odnalezienie właściwego kierunku. Strój dostosujmy do pogody, a najlepiej wybierajmy odzież w intensywnych, widocznych z daleka kolorach. Jeśli mimo wszystko dojdzie do sytuacji, w której stracimy orientację w terenie, najważniejsze jest zachowanie

spokoju. Nie należy błąkać się bez celu, lecz starać się poruszać w jednym kierunku. W pierwszej kolejności warto skontaktować się z rodziną lub wezwać pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy 112. W nowoczesnych telefonach istnieje także możliwość szybkiego udostępnienia swojej lokalizacji, co znacząco ułatwia działania ratownicze. Przypominamy, że bezpieczeństwo powinno być priorytetem każdego, kto wybiera się do lasu. Grzybobranie to wspaniała tradycja i doskonała forma odpoczynku, jednak tylko wtedy, gdy towarzyszy jej rozsądek i odpowiedzialne zachowanie. Dzięki prostym środkom ostrożności oraz wykorzystaniu nowoczesnych narzędzi technicznych możemy sprawić, że każda wyprawa na grzyby zakończy się szczęśliwym powrotem do domu.

ŚMIERTELNY WYPADEK W WINDYKACH

Trwają czynności mławskiej policji i prokuratury w sprawie wypadku drogowego, w którym zginął 72-letni kierowca. Do zdarzenia doszło w Windykach.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, kierujący fiatem, 72-letni mławianin, jadąc w kierunku Mławy, zjechał na przeciwny pas ruchu i wjechał do przydrożnego rowu.

Mężczyzna jechał sam, prawdopodobnie nie miał zapiętych pasów bezpieczeństwa. Uderzył głową w szybę



czołową pojazdu. Służby ratunkowe wezwały przypadkowi świadkowie, którzy jako pierwsi udzielali mężczyźnie pomocy. Niestety kierowca zmarł na miejscu wypadku.

Trwają szczegółowe ustalenia przyczyn wypadku, postępowanie prowadzi mławska komenda policji pod nadzorem prokuratury.

asp.szt. Anna Pawtowska

TERYTORIAŁSI MAZOWIECKIEJ PIĄTKI W DZIAŁANIU

EWAKUACJA SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W WIECZFN KOŚCIELNEJ, ZABEZPIECZENIE
PRACY SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO
W CIECHANOWIE ORAZ DZIAŁANIA
PRZY WYPADKU KOMUNIKACYJNYM NA
DRODZE GOŁYMIN OŚRODEK – ŻOŁNIERZE
5 MAZOWIECKIEJ BRYGADY OBRONY
TERYTORIAŁNEJ REALIZUJĄ KOLEJNE ZADANIA
W RAMACH ĆWICZENIA „OGNISTA BURZA-25”,
BĘDĄCEGO CZĘŚCIĄ FEDERACJI ĆWICZEŃ POD
KRYPTONIMEM „ŻELAZNY OBROŃCA-25”.



To już kolejny dzień ćwiczeń „Ognista Burza-25”, w ramach których żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej realizują szereg zadań. Scenariusze obejmują zarówno działania związane z reagowaniem na zagrożenia bezpieczeństwa, jak i wsparcie instytucji cywilnych oraz służb ratunkowych.

Żołnierze 5 Mazowieckiej BOT po otrzymaniu informacji o prawdopodobnym podłożeniu materiałów wybuchowych na terenie Szkoły Podstawowej w Wieczfn Kościelnej, przy współpracy z dyrekcją szkoły, Ochotniczą Strażą Pożarną oraz Policją, przystąpili do ewakuacji osób znajdujących się na jej terenie. Działania prowadzone były zgodnie z procedurami bezpieczeństwa.

Następnie Terytorialsi zostali skierowani do zabezpieczenia funkcjonowania Szpitala Wojewódzkiego w Ciechanowie podczas przerw w dostawie energii elektrycznej. Do czasu przywrócenia stałych dostaw prądu obiekt był zasilany z mobilnego zespołu

spalinowo-elektrycznego, co zapewniło ciągłość pracy oddziałów oraz bezpieczeństwo pacjentów.

Żołnierze 5 MBOT realizują zadania również w nocy, działając w trudnych warunkach i przy ograniczonej widoczności. Podczas transportu żywności do jednostki wojskowej doszło do wypadku komunikacyjnego na drodze Gołymina Ośrodek. Uszkodzeniu uległ jeden z pojazdów, a dwóch żołnierzy zostało rannych. Terytorialsi zabezpieczyli miejsce zdarzenia, przewożony ładunek, jak również udzielili pierwszej pomocy poszkodowanym. Uszkodzony sprzęt został sprawdzony i poddany przeglądowi. Na miejscu działała grupa ewakuacyjno-remontowa oraz ratownicy medyczni, zapewniając kompleksowe wsparcie techniczne i medyczne.

Ćwiczenia stanowiły doskonałą okazję do doskonalenia współpracy z układem poza militarnym (UPM) – samorządem, służbami mundurowymi, ratunkowymi i administracją cywilną, aby móc skutecznie chronić mieszkańców regionu. **5MBOT**



REKLAMA



fol. 5 MBOT

przetarg

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszych przetargach ustnych nieograniczonych
na najem placów handlowych przed cmentarzami w Mławie w okresie od 24.10.2025 r. do 4.11.2025 r.

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

ogłasza pierwsze przetargi ustne nieograniczone na najem placów handlowych przed cmentarzami w Mławie położonych na działkach nr 923 przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego – nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00042416/7, nr 4261/6 przy ul. Nowowiejskiej – nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00056908/4, nr nr 2130, 2088 przy ul. Cmentarnej – nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00057295/0 z przeznaczeniem na prowadzenie działalności handlowej polegającej na sprzedaży zniczów, kwiatów, wieńców itp. w okresie od 24.10.2025 r. do 4.11.2025 r. Lokalizacja placów handlowych została przedstawiona na szkicach, stanowiących załączniki do niniejszego ogłoszenia.

1. Przedmiotem przetargów są następujące place handlowe:
 - a) 12 placów handlowych na działce nr 923 przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego w tym:
 - plac nr nr 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 15, 17, 19 o powierzchni ok. 18 m² każdy,
 - plac nr 9 o powierzchni ok. 15 m²,
 - plac nr 11 o powierzchni ok. 12 m²,
 - b) 7 placów handlowych na działce nr 4261/6 przy ul. Nowowiejskiej w tym:
 - plac nr 1 o powierzchni ok. 7 m²,
 - plac nr 2 o powierzchni ok. 9 m²,
 - plac nr 3 o powierzchni ok. 10 m²,
 - plac nr 4 o powierzchni ok. 10 m²,
 - plac nr 5 o powierzchni ok. 10 m²,
 - plac nr 6 o powierzchni ok. 9 m²,
 - plac nr 7 o powierzchni ok. 9 m²,
 - c) 7 placów handlowych na działkach nr nr 2130, 2088 przy ul. Cmentarnej w tym:
 - plac nr nr 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 o powierzchni ok. 9 m² każdy.
- 2) Czynsze wywoławcze netto:
 - a) ul. Maksymiliana Marii Kolbego:
 - plac nr nr 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 15, 17, 19 – czynsze wywoławcze po 400 zł każdy,
 - plac nr 9 – czynsz wywoławczy 330 zł,
 - plac nr 11 – czynsz wywoławczy 260 zł,

- b) ul. Nowowiejska:
 - plac nr 1 – czynsz wywoławczy 150 zł,
 - plac nr 2 – czynsz wywoławczy 200 zł,
 - plac nr 3 – czynsz wywoławczy 220 zł,
 - plac nr 4 – czynsz wywoławczy 220 zł,
 - plac nr 5 – czynsz wywoławczy 220 zł,
 - plac nr 6 – czynsz wywoławczy 200 zł,
 - plac nr 7 – czynsz wywoławczy 200 zł,
 - c) ul. Cmentarna:
 - plac nr nr 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – czynsze wywoławcze po 200 zł każdy.
- Do czynszów ustalonych w wyniku przetargu zostanie dodany podatek VAT wg stawki 23%.
- 3) W przetargach mogą brać udział osoby, które wniosą wadium w wysokościach:
 - a) ul. Maksymiliana Marii Kolbe:
 - wadium: 1000 zł (wadium uprawnia do udziału w wielu przetargach na place handlowe przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego),
 - b) ul. Nowowiejska:
 - wadium: 500 zł (wadium uprawnia do udziału w wielu przetargach na place handlowe przy ul. Nowowiejskiej),
 - c) ul. Cmentarna:
 - wadium: 500 zł (wadium uprawnia do udziału w wielu przetargach na place handlowe przy ul. Cmentarnej).

Wadium należy wnieść w pieniądzu, tj. wpłacić w kasie Urzędu Miasta Mława lub na rachunek bankowy Urzędu Miasta Mława nr **74 1090 2604 0000 0001 3379 7851** w Santander Bank Polska S.A. w terminie do **07.10.2025 r.** podając jako tytuł: „**Wadium – przetargi na najem placów handlowych przy cmentarzu – ul.**”. Za wpłacenie wadium uważa się wpłacenie wymaganej kwoty w kasie Urzędu Miasta Mława lub wpływ wymaganej kwoty na rachunek Urzędu Miasta Mława.

Wynajęcie nastąpi na okres od 24.10.2025 r. do 4.11.2025 r.

Projekt umowy najmu stanowi załącznik do niniejszego ogłoszenia.

Najemcy będą płacili czynsze za najem w wysokości ustalonej w wyniku niniejszych przetargów, powiększone o podatek VAT wg stawki 23%.

Przetargi odbędą się w dniu 10.10.2025 r. – początek o godz. 10.00 w Miejskim Domu Kultury, ul. Stary Rynek 13, (na piętrze). Jako pierwszy odbędzie się przetarg na najem placu handlowego nr 1 przy cmentarzu przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego, a następnie przetargi na kolejne place przy cmentarzu przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego, następnie przetargi na place handlowe przy cmentarzu przy ul. Nowowiejskiej, następnie przetargi na place handlowe przy ul. Cmentarnej.

Ogłoszenie o przetargach zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl

Informacji na temat przetargu udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401.

Wspomnienia p. Leontyny Michalskiej z Kulan ur. 1917 r.

Od Pasymowskich po wiosnie 1940 r. L. Michalska przeniosła się do pp. Rychłowskich też w Kulanach, cztery lub pięć domów dalej. Wprowadziła się tam, ponieważ sołtys z Kulan p. Szklarski, który także przed wojną był tu sołtysiem, powiedział, że jeśli będzie tu nadal mieszkało za dużo osób w jednym domu, to będzie musiała chodzić do pracy u Niemca do majątku w Kulanach. U Rychłowskich mieszkała w małym pokoju przy kuchni. Przebywała tam około dwóch lat, czyli do 1941 r. W międzyczasie poszła do gminy w Wieczfnia, by uzyskać większe mieszkanie. I tak dostała większy pokój u pp. Rutkowskich w tej samej wsi. W domu tym w I 1942 r. urodziła drugą córkę Danutę. Tu też odbyły się jej chrzciny. Michał nie przyjeżdżał zbyt często, gdyż było tu za ciasno.

Stąd Leontyna miała blisko do dziadków Pasymowskich, tylko przez płot. Mąż mógł tu bywać. Pokój był zimny, mimo że paliło się w piecyku. Dlatego córka Urszula więcej czasu prześadywała u pradiadków Pasymowskich w dzień, tak samo jak L. Michalska. Bywała również u teścia Wł. Michalskiego oraz jego córki Zosi Chmielewskiej. Pomagała też często przy gospodarstwie.

U Rutkowskich bała się później mieszkać, gdyż przyszli żandarmi i kazali otworzyć jej mieszkanie, by sprawdzić czy mieszka tu dziecko. Dlatego ok. 1943 r. przeprowadziła się do rodziny Sińskich też w Kulanach i tam zamieszkała już do końca wojny. Uczyła tu dziewczyny ze wsi robić na drutach. Wkrótce jednak zachorowała na owrzodzenie żylaków i odnowiła się jej dawna egzema na rękach i nogach. W Mławie bywała w szpitalu na opatrunkach i przy okazji odwiedzała rodzinę Marianny (z d. Pasymowskiej) Jackowskiej.

Kiedy zbliżał się front radziecki, u jej dziadków Pasymowskich mieszkało trzech żołnierzy niemieckich, którzy prowadzili ja-

FAMILIA MICHALSKICH Z NAD GRANICY Z PRUSAMI WSCHODNIMI (CZ.III)



Przed domem dziadków J. i L. Pasymowskich. Na tawce stoi Leontyna (K.) Michalska, NN., NN., kuzynka Jadwiga Jackowska. Kulany, lato 1939 r. (Zbiory autora)



Przed domem M. i L. Michalskich (po familii Rexin). Od lewej: kuzynka Zofia (z d. Jackowska) Jankowska z dziećmi i Leontyna Michalska z synem Tadeuszem, córką Barbarą, c. Danutą. Nidzica, ok. 1947 r. (Zbiory autora)



L. Michalska. Mława, czas okupacji niemieckiej. (Zbiory autora)



Danuta Michalska. Kętrzyn, 1959 r. (Zbiory autora)

kieś biuro, prawdopodobnie był to sztab wojskowy. W I 1945 r. uciekający Niemcy szli od strony wsi Kuklin w kierunku Napierka, przez Wieczfnia. Ubrani byli

w białe płócienne stroje męskie. Cała rodzina Pasymowskich i Michalskich schroniła się w schronie ziemnym, który był przygotowany na większą ilość osób. Schron znajdował się

między stodołą, a chlewem i mieścił nawet do dwudziestu ludzi. Siedzieli tam po ciemku, brakowało też powietrza, a więc gasły świece. W schronie tym byli m. in. Adam Pasymowski z żoną Marianną oraz dziećmi, L. Michalska i jej mąż Michał również z dziećmi: Urszulą i Danutą, Chmielewscy, a także teść Wł. Michalski. Michał uchylił drzwi, aby wpadło trochę powietrza. Pilnował też, by nie wjechał na nich czołg. W pewnym momencie, po wyjściu ze schronu, Michał zobaczył Niemców, którzy akurat uciekali. Zapytany przez nich jak daleko jeszcze do granicy, odpowiedział po niemiecku, że do granicy już blisko - tylko 3 km. Żołnierze niemieccy skarżyli się mówiąc, za co my walczylismy, a nasze dzieci i żony też teraz uciekają i męczą się. Poszli więc dalej na Napierki do granicy. Część wojsk niemieckich przechodziło także przez wieś Kulany. Ale głównie przez Kuklin. Oczywiście uciekali głównie polami. Przez wieś Kulany szli ponad dwa dni, pogubieni i odłączeni od oddziału.

19 I 1945 r., kiedy oddziały Armii Radzieckiej zbliżały się do rejonu przedpola Nidzicy zmarł dziadek L. Michalskiej, Jan Pasymowski. O tym okresie wspomina Zdzisław Pasymowski pochodzący z Kulan: „(...) Jak sięgnę pamięcią od XII 1944 r. w Kulanach, kiedy to do domu dziadków Jana i Leokadii Pasymowskich oraz rodziców Marianny i Adama A. Pasymowskich, przybyli Niemcy oficerowie sztabowi, (albowiem dom był jako jeden z nielicznych we wsi murowany). Oficerowie mieszkali w domu od podwórka, a wieczorami coś oglądali, pewnie mapy. A front radziecki był już blisko. Kiedy odchodzili ci Niemcy żołnierze, to było mi nawet smutno z tego powodu, bowiem byłem wtedy dzie-



Leontyna (z d. Karasek) Michalska z córką Urszulą. Gdynia - Orłowo, 11 XI 1938 r. (Zbiory autora)



Teść Władysław Michalski. Mława, lata 20. XX w. (Zbiory autora)



Michał Michalski. Nidzica, 1946 r. (Zbiory autora)

kiem i dlatego dostawałem od nich cukierki. Niemiecki zwiad przychodził co jakiś czas do nich, utrzymując stale z nimi kontakt. Pamiętam też, że mieli przy sobie krótką broń (...). (Wieczfnia, 2 XI 2001 r., zbiory autora).

Walki wokolicach Mławy, czy gminy Wieczfnia opisywał znany historyk Ryszard Juszkievicz: „(...) W dn. 19 I 1945 r., po zajęciu Mławy przez wojska radzieckie, Niemcy usiłowali zorganizować obronę w odległości 5 km od Mławy, na linii Piekielek - Krajewo - Uniszki Zawadzkie - Windyki (...). Po zlikwidowaniu tej linii oporu Niemcy usiłowali zorganizować obronę wzdłuż półkola, jakie zakreślały wsie Piekielek, Uniszki Zawadzkie, Kuklin



Zofia (z d. Michalska) Chmielewska z córką Danutą. Kulany, ok. 1944 r. (Zbiory pp. Kwiatków)

i Wieczfnia. Z Uniszek Gumowskich czołgi niemieckie w liczbie 3, piechota i artyleria ostrzeliwały Uniszki Zawadzkie iszose, po której z kierunku Mławy posuwały się wojska radzieckie na



Córka Wł. Michalskiego, Maria (M.) Pasymowska. Mława, czas okupacji niemieckiej. (Zbiory autora)



W środku stoi Marianna (P.) Jackowska przed domem przy ul. Długiej w Mławie, czas okupacji niemieckiej. (Zbiory pp. Jankowskich)



Marianna (z d. Pasymowska) Jackowska. Mława, czas okupacji niemieckiej. (Zbiory autora)



Córka Marianny (P.) J., Jadwiga (J.) Jankowska. Dom przy ul. Długiej w Mławie, czas okupacji niemieckiej. (Zbiory pp. Jankowskich)



Zdzisław Pasymowski Kulany, ok. 1944 r. (Zbiory autora)



Przed domem A. i M. Pasymowskich. Druga od lewej: Danuta Chmielewska (Kwiatka). Od góry: Leontyna Michalska, obok M. Pasymowska, w środku Adam Pasymowski. Kulany, V 1958 r. (Zbiory pp. Kwiatków)



Zdzisław Pasymowski. Mława, 1956 r. (Zbiory pp. Pasymowskich)

Kuklin, Napierki i Nidzice. Do bardzo krwawych walk doszło w rejonie wsi Kuklin. Wieś ta, będąca węzłem drogowym, broniona była przez 16 czołgów niemieckich, artylerie oraz piechotę należącą do Volksturmu. Wojska radzieckie nacierały na ten punkt oporu od strony Mławy pod flankowym ogniem z rejonu wsi Uniszki Gumowe od wsi Bąki. Walki rozpoczęły się około godz. 10.00. Wieś została zdobyta między godziną

15.00 a 16.00 przez czołgi radzieckie nacierające z trzech stron. Resztki wojsk niemieckich wycofała się w kierunku Napierki. Straty w ludziach i materiale wojskowym po obu stronach były poważne. O zaciekleści oporu Niemców mówią nie tylko straty, jakie ponieśli oraz straty, jakie zadali przeciwnikowi. (...) Należy przy tym dodać, że obu wsi Kuklin i Wieczfnię broniły jednostki SS. Na polach wsi Kuklin, Michalinowo i Bąki zostało zniszczonych kilka czołgów radzieckich i kilka niemieckich (...). Niemiecki punkt oporu w Wieczfni zo-

stał zlikwidowany kilka godzin wcześniej, niż w Kuklinie. Bronił go odwód dywizji SS wsile 15 czołgów ciężkich typu <<Tygrys>> oraz mały pododdział piechoty Volksturmu. Dowództwo dywizji wycofało się wieczorem w dn. 19 I w kierunku Nidzicy (...). 19 I wieczorem czołowe oddziały Armii Czerwonej osiągnęły przedpole Nidzicy (...).

Wspomina Kazimierz Kwiatek z Kulan: „(...) W I 1945 r. mieliśmy uciekać z Kulan, bo było już słychać strzały w Kuklinie i na kulańskich polach. Uciekliśmy jednak do dworu Jana

Zembrzuskiego w Kulanach i schowaliśmy się w piwnicy. Siedzieliśmy tam 3 godziny, aż przyszli Rosjanie. Kiedy wyszliśmy z piwnicy, to już cała droga z Wieczfni przez Kulany i na Pełowo była zajęta przez tabor radziecki. Matka moja stała w drzwiach (domu) i kroila dla nich chleb. Szli polami i zabierali konie z gospodarstw. Złapali też w Kulanach dwóch żołnierzy Niemieckich, którzy tu zostali i schowali się w stodole jeszcze 19 I 1945 r., a złapani zostali dopiero wieczorem (...). (Kulany, 3 XI 2001 r., zbiory autora).

Wspomina Danuta (z d. Chmielewska) Kwiatek z Kulan: „(...) W I 1945 r. kiedy szli Rosjanie przez Kulany, to spali m.in. w naszym domu i zabrali konia. W Kulanach mogli siedzieć gdzieś około tygodnia. Na naszym polu należącym do rodziny Chmielewskich, Rosjanie wysadzili (prawdopodobnie niemiecki) czołg. Z tego czołgu została tylko lufa, która później stała w ogrodzeniu pp. Rutkowskich. Pamiętam też, że uciekający Niemcy byli poubierani na białą. A także, to że jak już byli tu Rosjanie, to na polu między Pełowem a Kulanami, Stanisław Szczepkowski (z AK) zabił rosyjskiego żołnierza, (który chciał rabować i zgwałcić kobietę). Dlatego musiał szybko uciekać na Pomorze, bo prawie całe Kulany były w partyzantce (...). (Kulany, 6 IV 2004 r., zbiory autora).

Dalej wspomina Z. Pasymowski: „(...) W I 1945 r. nastąpiło wyzwolenie m. in.



Córka Wł. Michalskiego, Zofia (M.) z mężem Aleksandrem Chmielewskim. Mława, lata 30. XX w. (Zbiory autora)

wsi Wieczfni, Kuklina oraz Kulan. W okolicy naszej stodoły została wykopana piwnica. Spełniała ona rolę wyremontowanego schronu ziemnego. Do schronu wchodziło się od góry, otwór wejściowy miał ponad 1m. Kiedy zbliżał się front radziecki w kierunku Kulan, to ludzie zaczęli uciekać. W Kulanach pozostali przeważnie starsi ludzie. Rodzice moi Marianna (z d. Michalska) i Adam Pasymowski postanowili

pozostać w Kulanach przy swoich rodzicach Janie i Leokadii. A więc dziadkowie zostali w domu, modląc się i paląc gromnicę, a także mówiąc, że to <<Wola Boska co z nami będzie>>. Bowiem dziadek leżał już w łóżku, gdyż wcześniej upadł na podwórku (...). (Wieczfni, 2 XI 2001 r., zbiory autora).

C.d.n.

CZY SAMOCHÓD RZECZYWIŚCIE JEST NAM POTRZEBNY NA CO DZIEŃ?

DZIŚ OBCHODZIMY DZIEŃ BEZ SAMOCHODU. JEST TO DOSKONAŁA OKAZJA, BY ZASTANOWIĆ SIĘ NAD NASZYM CODZIENNYMI NAWYKAMI TRANSPORTOWYMI. Z RAPORTU „MOBILNOŚĆ POLAKÓW” WYNIKA, ŻE AŻ 87% PODRÓŻY ODBYWA SIĘ NA DYSTANSACH KRÓTSZYCH NIŻ 50 KM.

Dzień bez Samochodu, obchodzony co roku 22 września, to symboliczna okazja do refleksji nad naszymi codziennymi nawykami transportowymi. Z założenia nie chodzi o całkowitą rezygnację z auta, lecz o chwilowe zatrzymanie się i zadanie sobie pytania: czy naprawdę samochód jest nam niezbędny w każdej sytuacji? Dane z raportu „Mobilność Polaków” są wymowne – aż 87% kierowców pokonuje dziennie dystans krótszy niż 50 km. W takich przypadkach auto często okazuje się wyborem wynikającym bardziej z przyzwyczajenia niż z rzeczywistej potrzeby.

Miasta podporządkowane samochodom

Polskie aglomeracje od lat zmagają się z konsekwencjami masowej motoryzacji. Korki w godzinach szczytu, hałas, zanieczyszczenie powietrza czy brak miejsc parkingowych to tylko najbardziej oczywi-

ste z nich. Do tego dochodzi jeszcze jeden aspekt – przestrzeń publiczna coraz częściej pełni rolę wielkiego placu manewrowego, a nie miejsca spotkań, rekreacji czy odpoczynku. Wystarczy spojrzeć na śródmieścia wielu miast – place wypełnione autami, chodniki zastawione przez zaparkowane pojazdy, zieleń ograniczona do minimum. Efekt? Przestrzeń, która powinna sprzyjać mieszkańcom, jest w coraz większym stopniu podporządkowana samochodom.

Krótkie dystanse – czy samochód jest najlepszym rozwiązaniem?

Dane z raportu Mobilność Polaków pokazują, że nasze codzienne podróże nie przekraczają 50 km. Jak zauważa Maciej Płatek, prezes zarządu Electroride: „Większość podróży, które odbywamy, to trasy lokalne – kilka, kilkanaście kilometrów dziennie. Dojazd do pracy czy szkoły, szybkie zakupy, wizyta u lekarza. Samochód nie jest wówczas



Dzień bez Samochodu, choć symboliczny, pozwala poczuć, jak wygląda codzienność bez auta i jakie daje to korzyści. Problem widać na zdjęciu

najbardziej efektywnym rozwiązaniem – szczególnie w zatłoczonych miastach, gdzie tracimy czas na stanie w korkach i szukanie miejsca parkingowego”.

To właśnie te krótkie podróże są doskonałym polem do eksperymentów. Wystarczy jeden dzień bez samochodu, by przekonać się, że wiele spraw można załatwić inaczej – często sprawniej i z mniejszym stresem.

Europa zawraca

Wielkie europejskie metropolie już wiedzą, że miasto bez aut w centrum to miasto bardziej przy-

jazne. Paryż sukcesywnie ogranicza ruch samochodowy, zamieniając ulice w zielone bulwary. Oslo praktycznie wyeliminowało auta z historycznego centrum, oddając przestrzeń pieszym i rowerzystom. Berlin rozwija Strefy Czystego Transportu i promuje alternatywy dla aut spalinowych.

Zmiana podejścia widać także w mniejszych miastach, które zaczynają inwestować w infrastrukturę rowerową i elektryczny transport publiczny, dostrzegając korzyści płynące z ograniczenia ruchu

samochodowego. Wspólnym mianownikiem tych działań jest odzyskiwanie przestrzeni publicznej dla ludzi – mieszkańców, którzy chcą cieszyć się ciszą, czystym powietrzem i bezpiecznym otoczeniem.

W Polsce zmiany dopiero nabierają tempa. W Warszawie od roku funkcjonuje Strefa Czystego Transportu, a kolejne miasta planują ich wdrożenie. Coraz lepiej rozwija się komunikacja publiczna i infrastruktura rowerowa. Nadal jednak samochód pozostaje dla wielu osób „domyślnym” wyborem. Dzień bez Samochodu może być dobrym pretekstem, by zastanowić się, czy tak musi być. Choć symboliczny, pozwala poczuć, jak wygląda codzienność bez auta i jakie daje to korzyści.

Jakie są alternatywy?

Do dyspozycji mamy całą gamę środków transportu – od komunikacji zbiorowej, przez rowery i hulajnogę, aż po lekkie trzy- i czterokołowce. Te ostatnie stają się coraz bardziej

popularne, bo są kompaktowe, tanie w użytkowaniu i bezemisyjne. Dobrze sprawdzają się na krótkich trasach, które dominują w naszym codziennym życiu. Wybór alternatyw nie musi oznaczać rezygnacji z komfortu podróżowania. Wręcz przeciwnie – często daje większą swobodę i oszczędność czasu.

„Dzień bez Samochodu nie powinien być wyrzeczeniem. To okazja, by sprawdzić, czy naprawdę potrzebujemy auta w każdej sytuacji. Większość codziennych podróży można zrealizować krócej, taniej i wygodniej – odzyskując przy tym przestrzeń miejską dla ludzi” – podkreśla Maciej Płatek.

Dzień bez Samochodu to nie wyrzeczenie, ale test. Pozwala sprawdzić, jak wygląda codzienność, kiedy zamiast auta wybieramy inne formy przemieszczania się. Może się okazać, że w wielu sytuacjach takie podróżowanie jest po prostu prostsze i przyjemniejsze.

Źródło: materiały prasowe, opr. bar

PACJENTÓW MOGĄ CZEKAĆ JESZCZE DŁUŻSZE KOLEJKI DO LEKARZY

Narodowy Fundusz Zdrowia zmagają się z poważnym deficytem, który już w najbliższych miesiącach może przełożyć się na opóźnienia w rozliczaniu świadczeń i ograniczenie dostępu do lekarzy. Według ekspertów jedynym ratunkiem jest dodatkowe wsparcie z budżetu państwa – mowa o kwocie sięgającej nawet kilku miliardów złotych.

17 września weszła w życie nowelizacja ustawy o świadczeniach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych. Zakłada ona m.in. możliwość łączenia placówek przez samorządy, tworzenie nowych SP ZOZ-ów czy przekształcanie hospitalizacji w leczenie planowe lub jednodniowe. Zmiany mają pomóc w redukcji zadłużenia szpitali.



– Wkrótce ruszy program z Funduszu Medycznego, przeznaczymy miliard zło-

tych na dostosowanie infrastruktury szpitalnej do potrzeb demograficznych,

m.in. na przeprofilowanie łóżek. Efekty finansowe powinny być widoczne w ciągu 3–5 lat – zapowiedział w rozmowie z PAP minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

Tymczasem sytuacja NFZ jest dramatyczna. Jak ustalił portal money.pl, istnieje ryzyko, że świadczenia udzielone w III kwartale nie zostaną rozliczone w terminie. Luka sięga 2 mld zł.

– Ze względu na brak płynności finansowej ure-

gulowanie zobowiązań w terminie jest po prostu niemożliwe – ostrzega Wojciech Wiśniewski, współprzewodniczący Trójstronnego Zespołu ds. Ochrony Zdrowia.

Najtrudniejszy moment może nadejść jesienią, gdy dojdzie do rozliczeń za III kwartał, a jednocześnie rozpocznie się sezon zachorowań na gripę i inne infekcje. Wtedy pacjenci mogą szczególnie odczuć ograniczenia – kolejki do

lekarzy mogą się wydłużyć.

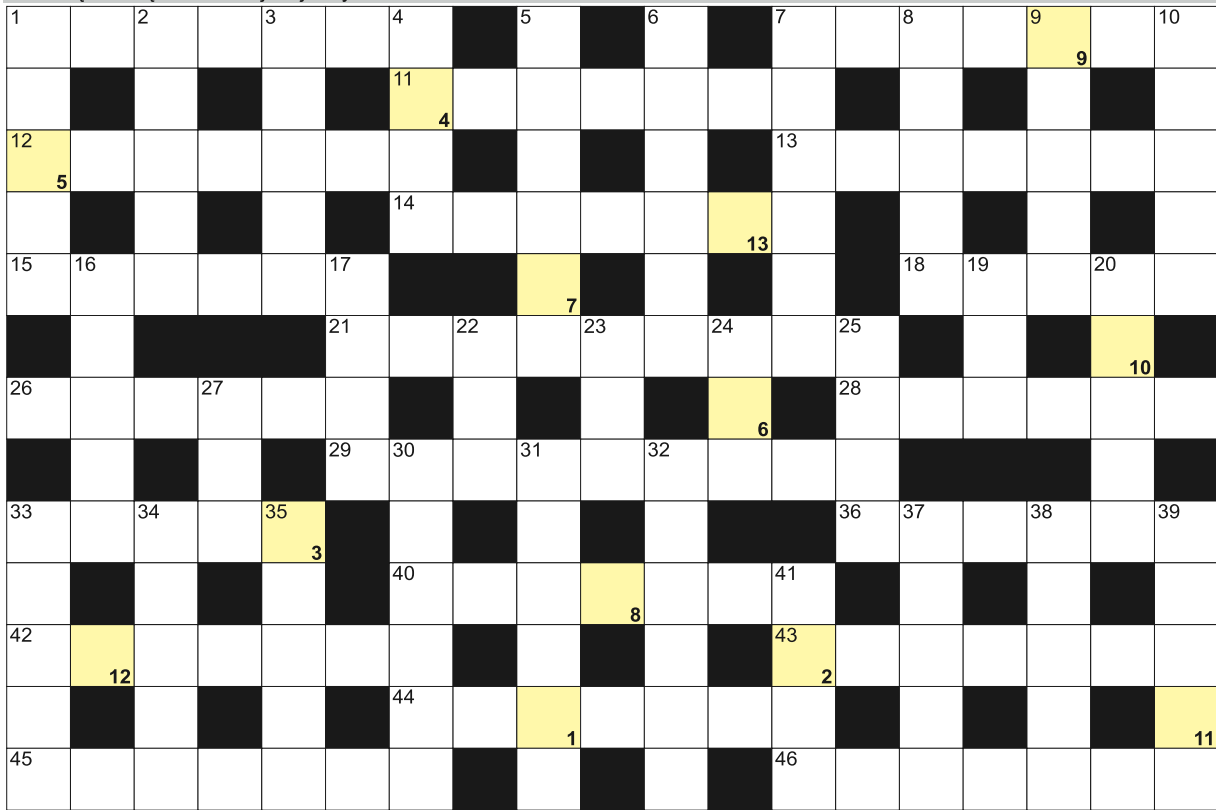
Źródła zbliżone do Funduszu mówią o brakach sięgających nawet 8 mld zł w skali roku. Sama dziura w II kwartale miała wynieść ok. 2,6 mld zł. Bez dodatkowej pomocy państwa część świadczeń może zostać wstrzymana.

Minister finansów i gospodarki ma czas do połowy października na decyzję o przekazaniu dodatkowych pieniędzy do NFZ.

Źródło: Interia

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 48
(2025)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

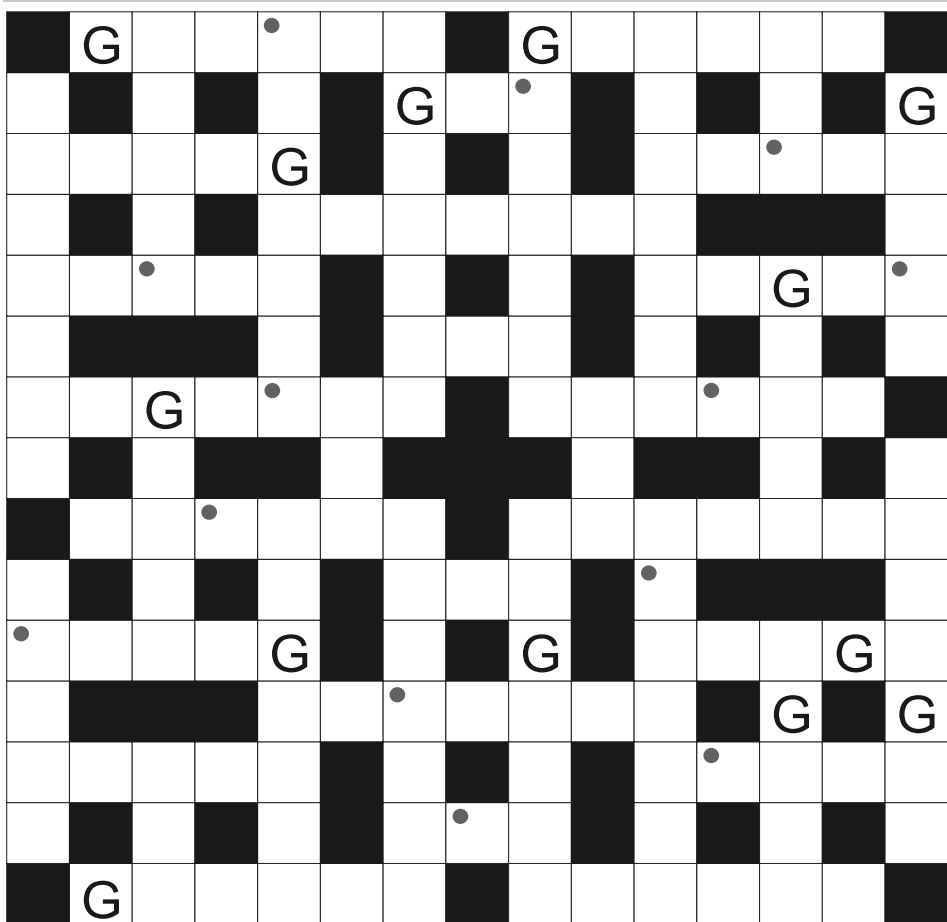


POZIOMO: 1) majątek; 7) diabetyk; 11) antonim spodu; 12) wilec, roślina zielna; 13) wynik mnożenia; 14) słup w kopalni, podpora stropu; 15) palczara, ogromne drzewo; 18) Szydło, była premier Polski; 21) zbiór przepisów dla pracowników; 26) anaboliczny nie dla sportowca; 28) obok indyczek; 29) graniczy z Chile i Boliwią; 33) największy z żyjących ptaków; 36) podcinać włosy; 40) wydma sierpowata inaczej; 42) rzeka w stolicy Czarnogóry; 43) brawa, aplauz; 44) mięso na mielone; 45) szybkie, głośnie gadanie; 46) ukochany Apollina.

PIONOWO: 1) przód statku; 2) największa wyspa Gwinei Równikowej; 3) miasto z "Iliady" Homera; 4) siarkowy lub octowy; 5) fetornik sundajski krócej; 6) wełniana na głowie; 7) ostra papryka; 8) okrągła grządka kwiatowa; 9) mała Zuzanna; 10) żona Bolesława V Wstydliwego; 16) pierwiastek At; 17) płynie przez Bydgoszcz; 19) angielski koniec; 20) Pratchett, autor "Świata dysku"; 22) żart komediowy w filmie; 23) tinca tinca, ryba; 24) Karol, autor "Winnetou"; 25) wyspa z Gunungsitoli; 27) Johannes, były prezydent RFN; 30) dawny wędrowny aktor lub śpiewak; 31) graniczy z Azją; 32) największa wyspa Polinezji Francuskiej; 33) rzeka w ukraińskim Tarnopolu; 34) niejedna w akwarium; 35) ciasnota, tłok; 37) komplet kart do gry; 38) zwały śniegu przy drodze; 39) Eastwood, reżyser i aktor; 41) Yannick, były tenisista.

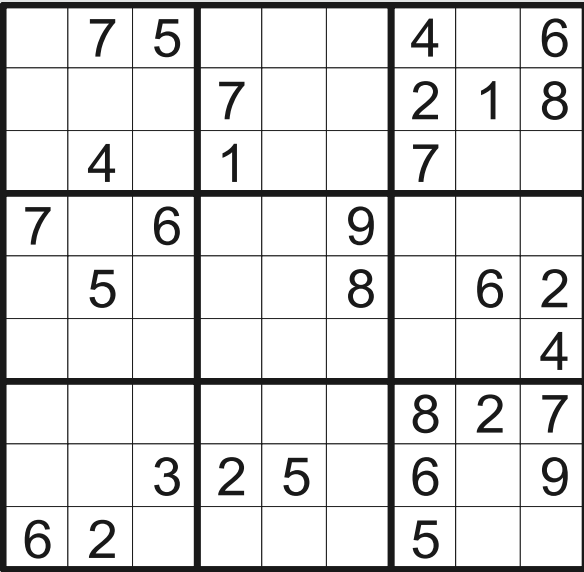
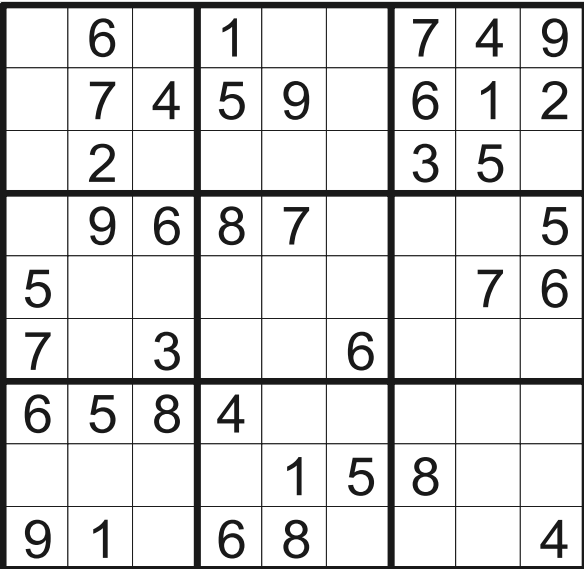
JOLKA z HASŁEM Nr 48
(2025)

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



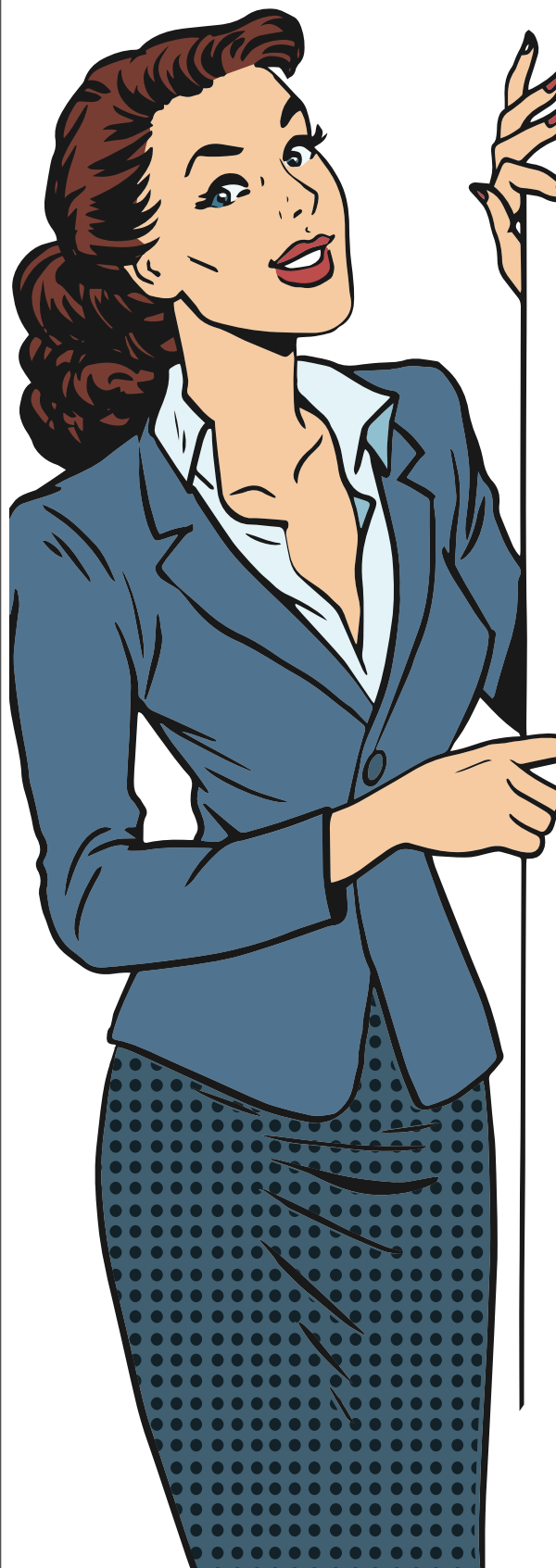
Na diagramie po lewej ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "G". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia.

śledcze w Sejmie; epos narodowy inaczej; proszkowa do gaszenia; Ar dla chemika; szmaragdek, motyl; mały, niewielki koń; rzeka w stolicy Nepalu; wyspa z Erebussem; odgłos bólu; Shatterhand, literacki przyjaciel Winnetou; prosię ziemne inaczej; rzeźba przedstawiająca człowieka; szklane, pękate naczynie na wino; ognisty smok w mitologii Śródziemia u Tolkiena; imię Darwina, twórcy teorii ewolucji; kondensacyjna za samolotem; przyrząd do bicia piany; oświecenie, wyzwolenie w buddyzmie; długa część spodni; listwa ślizgowa sań; jedno u cyklopa; Jasir, były przywódca Palestyny; siostra Kaja w "Królowej śniegu"; anioł morski krócej; trzecie co do wielkości miasto w Japonii; ... Lanka, kraj w Azji; stolica Republiki Zielonego Przylądka; listy wysyłane za przestępcami; tytułowy kapitan u Juliusza Verne'a; polski urząd od korupcji; egipskie zapalenie spojówek; nieporządek, bajzel; Małgorzata dla przyjaciół; śledzi ruch samolotów; z wiaderkiem i łopatką w piaskownicy; stolica Erytrei; umowa kończąca spór; Mały Inguł w Krzywym Rogu; złośliwa ironia, szydersstwo; siedemnasta litera alfabetu greckiego; na pianinie lub w karty; sosnowa to przyszczonek sosnowiec.



WYKREŚLANKA: ukryliśmy poniżej 20 nazw państw z całego świata. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: Chiny, Polska, Czechy, Peru, Belgia, Rosja, Egipt, Ekwador, Korea, Kanada, Meksyk, Sudan, Jemen, Katar, Litwa, Liban, Izrael, Walia, Grecja, Maroko:





Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl



PRACA

POSZUKUJĘ firmy do rekul-
tywacji i przygotowania gruntu
pod rolnictwo. Dodatkowo
zatrudnię pracownika do prac
rolnych w gospodarstwie. 509-
095-745

DREWNO opałowe tylko w powiecie Nowomiejskim i ławskim sprzedają: brzoza, buk, sosna oraz rozpałka sosnowa i brykiet olchowo-bukowy oraz buk z kłosa pościęty, zapewniam transport tel. 697-768-908.

KARPIE 15cm, japonka 20dkg., oraz budy dla psów i zestawy mebli dla dzieci sprzedam. Wypredaż mebli ogrodowych, stoły, ławy, bujaczki, hamaki tel.56-474-71-52.

ROWERY i kosiarki używane
z Niemiec sprzedam, tel.509-
347-713.

NIERUCHOMOŚCI

NIDZICA. Wynajmę mieszkanie 2 pokojowe ul.Traugutta. Wynajmę garaż ul.Ogrodowa, 698-220-636

NML Mieszkanie 30m2 w cen-

trum Nowego Miasta Lubawskiego sprzedam, tel.501-386-800.

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

ATRAKCYJNY LOKAL do wynajęcia, ogrzewanie gazowe, 2x20m²,+ zaplecze, ul.Wodna 9, Nowe Miasto Lubawskie tel.509-919-103.

DOM W GIŻYCKU UL. STA-SZICA 6A, ATRAKCYJNA LOKALIZACJA, 696-478-676

KAWALERKA 26 m2, parter,
centrum Sępopola, 798-498-
432

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

NML Sprzedam działkę ogrodową nr 27 przy ul. Jagiellońskiej w Nowym Mieście Lubawskim, tel. 791-406-750.

SPRZEDAM działki Płoskinia,
508-123-043

WYDZIERŻAWIĘ ziemię rolną
60ha - Bartoszek, pow.Nidzica,
664-992-520

DACIĘ Logan z gazem,
2017r. sprzedam tel.509-347-
713.

NYSE, TARPANA, ŻUKA, MALUCHA, FIATA 125P, POLO-NEZA na części lub w całości kupie, tel.698-082-959.

USŁUGI

SZYCIE kołder, kołdry puchowe, 665-434-450

NAPRAWA ROWERÓW, wszystkie modele oraz HULAJNOGI- tylko sprawy mechaniczne i rowery elektryczne- tylko sprawy mechaniczne. Brodnica, tel.781-145-484.

 RÓŽNE

CENTRUM Tłumaczeń
-wszystkie języki. szybkie ter-
miny. Bezpłatna wycena., 516-
464-884

KUPIĘ STARE PRZEDMIOTY
PRL- np. szkło, szklane kury,
talerze, wazony, cukiernice,
fotele, monety, tel.607-852-
453.

NNI/SPRZEDAM: betoniarkę
130 litrów, wagę suwakową
260kg., , 517-032-054

SPRZEDAM KANAPE 2 OSOBOWĄ + FOTEL ZIELONE, KANAPE NAROŻNĄ KREMOWĄ, TAPICERKA SKÓRZANA ORAZ BIBLIOTEKĘ ANTYK TEL. 696-478-676

WYPRZEDAŻ-LIKWIDACJA
stolarni, maszyny akcesoria,
altany, domki, zestawy, budy-
-sztachety itp.. 500-077-522

ZWIERZĘTA

SZCZENIĘTA rasy Beagle
z rodowodem, zaszczepio-
ne, odrobaczone- sprzedam
tel.502-662-849.

zwierzęta hodowlane

NML Sprzedam jałowicę wysokocielną, wycielenie 23 września oraz dwie kłaczki roczne, księga główna, spokojne, związane. tel.600-606-349.

NML Sprzedam PROSIĘTA, 11 sztuk, okolice Nowego Miasta Lubawskiego, tel.669-657-230.

maszyny rolnicze

SPRZEDAM C-360 bez papierów, pług dwuskibowy, rozrzutnik obornika jednoosiowy, 797-795-672

ciągniki

NML Sprzedam ciągnik C-330
1973r., zarejestrowany, tel.889-
642-512.

[illegible]

NOWY KURIER
mławski.pl

SUKCES MŁODZICZEK ZAWKRZA W VI MŁAWSKIM TURNIEJU PIŁKI RĘCZNEJ

Łącznie rozegrano aż 35 spotkań – emocji nie brakowało od rana do wieczora. Drużyny Zawkrza spisały się świetnie, zajmując wysokie miejsca w obu kategoriach.

Wyniki
– **młodziczki:**
KS Zawkrze Mława I
UKS Wilanowia Warszawa
Kadra Kujawsko-Pomorska I
Kadra Kujawsko-Pomorska II
MMKS Jutrzenka Płock
KS Zawkrze Mława II
UKS SP I Wyszaków
UKS SP Rozogi

Wyniki
– **dzieci 2013 i młodsze:**
KS OTM Lesznów
LUKS 19 Winnica
KS Zawkrze Mława I
UKS SP I Wyszaków
UKS Wilanowia Warszawa
KS Zawkrze Mława II



**Indywidualne wyróżnienia
otrzymały zawodniczki
Zawkrza:**

Młodziczki: Roksana Cieślińska i Oliwia Ferszterowska
Dzieci 2013 i młodsze: Kinga

Dobrzeńicka i Zuzanna Jakubiak. Gratulujemy wszystkim zawodniczkom wspaniałej

postawy na boisku, waleczności i sportowej atmosfery!
Krzysztof Koziątek / KS Zawkrze Mława

MISTRZOSTWA MŁAWY W TENISIE ZIEMNYM DO LAT 18



Na kortach w parku miejskim odbyły się zawody, w których wzięło udział siedmioro młodych adeptów tenisa z Mławy i Działdowa. Turniej został rozegrany systemem każdy z każdym do wygrania jednego seta. O zwycięstwie decydowała ilość wygranych i przegranych setów-meczów.

- | | |
|---------------------|--------|
| 1. Gabriel Szustek | 6 do 0 |
| 2. Filip Domeradzki | 5 do 1 |
| 3. Kacper Florczyk | 4 do 2 |
| 4. Kacper Prusak | 3 do 3 |
| 5. Maciej Meredyk | 2 do 4 |
| 6. Maria Meredyk | 1 do 5 |
| 7. Szymon Lipiński | 0 do 6 |

Dyplomy, nagrody rzeczowe, statuetki ufundował Zarząd Stowarzyszenia Tenisa i Rekreacji w Mławie oraz Janusz Dębski, który przygotował i poprowadził całe zawody.
Zarząd

REKLAMA

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska — Świat — Warmia i Mazury

ZWIEDZAMY POLSKĘ I ŚWIAT

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, Salonikach Empik, Salonikach Inmedio, Salonikach Prasowych Kolportera, Świecie Prasy, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Reklama i prenumerata – 509 712 242

EDUKACJA, KOBIETO!

MILIONOM DZIEWCZĄT NA CAŁYM ŚWIECIE ODMAWIA SIĘ DOSTĘPU DO EDUKACJI. SĄ WYKLUCZANE Z EDUKACJI Z POWODU DISKRYMINACJI, UBÓSTWA, SYTUACJI KRYZYSOWYCH I KULTURY. SĄ WYKORZYSTYWANE, DISKRYMINOWANE — LUB PO PROSTU IGNOROWANE. A PRZECIEŻ DZIEWCZĘTA MAJĄ TE SAME NADZIEJE I MARZENIA CO CHŁOPCY. CHCĄ SIĘ UCZYĆ, REALIZOWAĆ SWÓJ POTENCJAŁ, PRACOWAĆ I POMAGAĆ SWOIM RODZINOM I SPOŁECZNOŚCIOM.

Dlaczego dziewczęta nie chodzą do szkoły? Pomimo dowodów wskazujących na kluczowe znaczenie nauki dziewcząt dla rozwoju, nierówności płci w edukacji utrzymują się.

To straszne — ale na całym świecie 119 milionów dziewcząt nie uczęszcza do szkoły, w tym 34 miliony w wieku szkoły podstawowej, 28 milionów w wieku szkoły średniej I stopnia i 58 milionów w wieku szkoły średniej II stopnia. A do tego w krajach dotkniętych konfliktami dziewczęta są ponad dwukrotnie bardziej narażone na brak dostępu do szkoły niż dziewczęta mieszkające w krajach, w których konfliktów nie występują.

To straszne — ale tylko 49% krajów osiągnęło parytet płci w edukacji podstawowej. Na poziomie średnim różnica ta się pogłębia: 42% krajów osiągnęło parytet płci w edukacji średniej I stopnia, a 24% w edukacji średniej II stopnia.

Przyczyny?

Jest ich wiele. Wedle raportów ONZ i UNICEF bariery w edukacji dziewcząt — takie jak ubóstwo, małżeństwa dzieci i przemoc ze względu na płeć — różnią się w zależności od kraju i społeczności. Ubogie rodziny często faworyzują chłopców, inwestując w edukację. W niektórych miejscach szkoły nie spełniają potrzeb dziewcząt w zakresie bezpieczeństwa, higieny i warunków sanitarnych. W innych przypadkach praktyki nauczania nie uwzględniają płci i prowadzą do różnic w uczeniu się i rozwoju umiejętności.

Równość płci w edukacji

Tymczasem systemy edukacji uwzględniające



równość płci wzmacniają pozycję dziewcząt i chłopców oraz promują rozwój umiejętności życiowych — takich jak samodzielność, komunikacja, negocjacje i krytyczne myślenie — niezbędnym młodym ludziom do odniesienia sukcesu. Niwelują one luki w umiejętnościach, które utrwalają luki płciowe, i budują dobrobyt całych krajów. Systemy edukacji uwzględniające równość płci mogą przyczynić się do zmniejszenia przemocy ze względu na płeć w szkołach i szkodliwych praktyk, w tym małżeństw dzieci i okaleczania żeńskich narządów płciowych.

Jednak wciąż i zbyt często dziewczęta traktowane są jak istoty drugiej kategorii. W wielu krajach są wykorzystywane, maltretowane i po prostu lekceważone. Dane UNICEF z ubiegłego roku pokazały, że około 32 miliony dziewcząt w wieku szkolnym podstawowej i 29 milionów w wieku gimnazjalnym nie otrzymuje edukacji. Jednak nowy wskaźnik opublikowany niedawno przez ONE Campaign oszacował liczbę dziewcząt nieuczęszczających do szkoły w dowolnej grupie wiekowej na 130 milionów.

Przemoc w szkole

Jest to nie tylko naruszenie praw człowieka, ale także jedna z najczęstszych przyczyn porzucania szkoły przez dziewczęta. Szacuje się, że 246 milionów dziewcząt i chłopców jest nękanych i maltretowanych w drodze do szkoły i w jej trakcie każdego roku — dziewczęta są szczególnie narażone. W Afryce połowa wszystkich dzieci przyznała, że była ofiarą znęcania się w szkole.

18 MILIONÓW DZIEWCZĄT W WIEKU OD 15 DO 19 LAT PADA OFIARĄ PRZEMOCY SEKSUALNEJ — CZĘSTO PROWADZĄCEJ DO PORZUCENIA SZKOŁY I UTRWALAJĄCEJ PRAKTYKI KULTUROWE, TAKIE JAK WCZESNE MAŁŻEŃSTWA.

Brak dofinansowania

Finansowanie jest istotną kwestią, jeśli chodzi o powody, dla których dziewczęta nie chodzą do szkoły. Edukacja dziewcząt jest często najniższym priorytetem budżetowym w wielu krajach. Córkę są postrzegane jako mniej wartościowe po ukończeniu edukacji i rzadziej podporządkowują się woli ojca, brata

lub męża. Często rodzeństwo płci męskiej ma możliwość uczęszczania do szkoły.

Edukacja dziewcząt i młodych kobiet zwiększa jednak produktywność kraju i przyczynia się do wzrostu gospodarczego. Niektóre kraje tracą ponad miliard dolarów rocznie, nie zapewniając dziewczętom takiego samego poziomu edukacji jak chłopcy.

Praca dzieci

Dziewczęta często zostają w domu, by opiekować się młodszym rodzeństwem i dźwigać główny ciężar prac domowych. Chociaż edukacja chłopca jest uważana za rozsądną inwestycję, czasami uważa się ją za stratę czasu dla dziewcząt. Wiele dziewcząt rozpoczyna pracę już w wieku pięciu lat — głównie w rolnictwie lub jako pomoc domowa. Dzieci pracujące w domu są szczególnie narażone na handel ludźmi, pracę przymusową, przemoc seksualną i wiele problemów zdrowotnych.

PONAD 168 MILIONÓW DZIECI — 11% WSZYSTKICH DZIECI NA ŚWIECIE — PRACUJE ZAMIAST SIĘ UCZYĆ. ZNACZNIE WIĘCEJ DZIEWCZĄT NIŻ CHŁOPCÓW PRACUJE W SEKTORZE USŁUG.

Zbyt mało kobiet — nauczycielek

Brak nauczycielek w niektórych krajach może sprawić, że szkoła będzie dla dziewcząt trudnym doświadczeniem. Obecność większej liczby kobiet stworzyłaby przyjazne dziewczętom środowisko, które pozwoliłoby młodym dziewczętom czuć się swobodnie. W Stanach Zjednoczonych około trzy czwarte nauczycieli to kobiety. Jednak w krajach

afrykańskich, takich jak Liberia i Republika Środkowoafrykańska, tylko około jedna na pięć nauczycielek w szkołach podstawowych to kobiety. Jednym z powodów jest mniejsza liczba dziewcząt kończących szkoły podstawową, nie mówiąc już o średniej — co pozostawia niewielką pulę kandydatek.

Życie w strefach wojennych

Długoterminowe skutki dorastania w strefie konfliktu są druzgocące, a UNICEF szacuje, że 48,5 miliona dzieci na całym świecie nie chodzi do szkoły z powodu wojen i konfliktów. Dziewczęta mieszkające w krajach dotkniętych konfliktami mają o 90% większe prawdopodobieństwo, że nie ukończą szkoły średniej niż te, które żyją w pokoju. Ataki na szkoły dla dziewcząt oznaczają również, że wielu rodziców boi się posyłać swoje córki do szkoły.

Wczesne małżeństwo

Zbyt często małżeństwo jest postrzegane jako priorytet wyższy niż edukacja. Niska wartość edukacji dziewcząt oznacza, że mają one niewiele innych możliwości. Chłopcy mogą być dotknięci tym problemem, ale większość ofiar małżeństw dzieci to dziewczynki. Szacuje się, że każdego roku 15 milionów dziewcząt wychodzi za mąż przed ukończeniem 18. roku życia. Po ślubie opuszczają system edukacji i, ze względu na mniejsze umiejętności edukacyjne, one i ich rodziny są bardziej narażone na życie w ubóstwie.

Małżeństwa dzieci zdarzają się w każdym zakątku świata, w tym w Europie i Ameryce Północnej. Jednak najwyższy odsetek małżeństw dziewcząt poni-

żej 18. roku życia występuje w Nigrze (76%), Republice Środkowoafrykańskiej i Czadzie (po 68%).

Ciąża

W wielu częściach świata dziewczęta wciąż — niezależnie od okoliczności — są wykluczane ze szkoły. Wiele z nich nie wraca do szkoły po porodzie z powodu tych przepisów, stygmatyzacji, opłat, braku opieki nad dziećmi i braku elastycznych programów nauczania.

OKOŁO 16 MILIONÓW DZIEWCZĄT W WIEKU OD 15 DO 19 LAT I OKOŁO MILIONA DZIEWCZĄT PONIŻEJ 15 ROKU ŻYCIA RODZI DZIECI KAŻDEGO ROKU — WIĘKSZOŚĆ W KRAJACH O NISKICH I ŚREDNICH DOCHODACH, WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA.

Bo są dziewczynkami

Często dziewczęta są marginalizowane i nie chodzą do szkoły tylko dlatego, że są dziewczynkami i nie jest to normą kulturową. Ich szanse na zdobycie dobrego wykształcenia są jeszcze mniejsze, jeśli pochodzą z biednej rodziny, mieszkają na wsi lub mają niepełnosprawność.

Dziewczęta są czterokrotnie bardziej narażone na brak możliwości uczęszczania do szkoły niż chłopcy z tego samego środowiska. Najuboższe dziewczęta mają również najmniejsze szanse na ukończenie szkoły podstawowej.

Często istnieją praktyki prawne, religijne i tradycyjne, które dyskryminują dziewczęta w dostępie do edukacji.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów ONZ, UNICEF i www.theirworld.org.

Generalnie na dzień dzisiejszy prawda jest taka, że grzyby nie tylko nadają posiłkom wyrazisty smak, ale mają też wiele korzyści zdrowotnych. Są wszechstronne, bogate w składniki odżywcze i niskokaloryczne. Regularne ich spożywanie to zdrowy sposób na dostarczanie organizmowi białka, ważnych witamin, minerałów i innych korzystnych składników odżywczych bez dodawania nadmiernej ilości kalorii, cukru lub tłuszczu. Ale to nie wszystko — korzyści zdrowotne grzybów pomagają też zwalczać stany zapalne, wspierają zdrowia jelit, obniżają poziomu cholesterolu, a nawet zmniejszają ryzyko zachorowania na raka.

Jakie wartości odżywcze zapewniają grzyby?

Porcja pięciu średniej wielkości pieczarek ma 20 kalorii. Tłuszczu i cukru nie posiada wcale, za to sodu jest w niej 15 mg, apotasu — aż 300 mg. Węglowodanów będzie ok. 3 g, błonnika — 1 g, białka — 3 g. zapewni też 2% naszego zapotrzebowania na witaminę C i tyleż na żelazo.

Dzięki ponad 2000 jadalnych gatunków grzybów do wyboru — mamy jednocześnie bardzo szeroki wachlarz korzyści zdrowotnych. Zatem czy lubimy kurki, czy raczej podgrzybki albo nawet rydze — grzyby to prawdziwa bomba składników odżywczych. Bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze, grzyby mogą poprawić nasze zdrowie na wiele sposobów. Jak konkretnie?

Na stany zapalne

Stan zapalny jest częścią procesu wielu różnych chorób, w tym chorób serca, zapalenia stawów, chorób autoimmunologicznych i raka. Wykazano, że grzyby mają działanie przeciwzapalne, co może zmniejszać ryzyko i nasilenie chorób zapalnych. Grzyby zawierają kilka różnych bioaktywnych metabolitów, czyli substancji wytwarzanych podczas trawienia. Są one odpowiedzialne za przeciwzapalne działanie grzybów.



Źródło przeciwutleniaczy

Grzyby dostarczają również naturalnych przeciwutleniaczy. Przeciwutleniacze to substancje chemiczne, które dezaktywują wolne rodniki — niestabilne cząsteczki wytwarzane w procesach komórkowych, które mogą szkodzić organizmowi na wiele sposobów.

Wolne rodniki, które są wytwarzane w większych ilościach, gdy organizm jest pod wpływem stresu lub narażony na niezdrową żywność i substancje chemiczne, mogą przyczyniać się do rozwoju raka, chorób serca, wątroby i płuc. Kilka różnych składników i produktów ubocznych grzybów wywiera działanie antyoksydacyjne na organizm.

Obniżają poziom cholesterolu

Wysoki poziom cholesterolu i tłuszczu może być szkodliwy dla organizmu, przyczyniając się do chorób serca, udaru mózgu i chorób naczyń. Wykazano, że grzyby dietetyczne obniżają poziom cholesterolu i lipidów (tłuszczów). Składniki chemiczne zawarte w różnych rodzajach grzybów mogą wiązać się z tłuszczem i cholesterolem, aby usunąć je z organizmu, a enzymy grzybów mogą obniżać poziom cholesterolu we krwi poprzez rozkład niezdrowego tłuszczu.

Jako alternatywa dla czerwonego mięsa

W zależności od procesu gotowania, grzyby mogą mieć treścią konsystencję, często określaną jako mięsistą. Z tego powodu

wiele osób poszukujących zamienników mięsa często sięga po grzyby, aby nadać potrawom teksturę i gęstość. Ponadto grzyby dostarczają białka i często są jednym ze składników zamienników mięsa.

Na zdrowie jelit

Grzyby zawierają błonnik i beta-glukany, które są korzystne dla zdrowia jelit. Składniki te wspomagają trawienie i mogą również zapobiegać zaparciom, które prowadzą do dyskomfortu w jamie brzusznej i zwiększają ryzyko wielu powikłań zdrowotnych, takich jak zapalenie uchyłków (stan zapalny w jelicie) i rak jelita grubego.

Mniejsze ryzyko raka

Spożywanie grzybów wiąże się z niższym ogólnym ryzykiem raka. Ponieważ różne rodzaje nowotworów mają różne przyczyny, nie jest jasne, dlaczego grzyby wiążą się z niższym ryzykiem wystąpienia tak wielu różnych rodzajów nowotworów. Może to wynikać z ich działania przeciwzapalnego i właściwości antyoksydacyjnych.

Pomoc w kontrolowaniu ciśnienia krwi

Nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi) to częsty problem zdrowotny, który nie daje zauważalnych objawów, dopóki nie rozwiną się jego szkodliwe konsekwencje, takie jak choroby serca. Grzyby są uważane za dietetyczny środek przeciwnadciśnieniowy, ponieważ obfitują w związki obniżające ciśnienie krwi — ergo-

NA GRZYBY!

NO OCZYWIŚCIE...! TA PORA ROKU MA TO DO SIEBIE, ŻE ORANKI I WIECZORY MOŻE JUŻ NIECO BARDZIEJ RZEŚKIE, ALE ZA TO LAS KORCI I KUSI, ZWŁASZCZA WYSYPEM GRZYBÓW. ALE UPODOBANIA TO JEDNO, A BADANIA NASZYCH DZIELNYCH NAUKOWCÓW — TO CAŁKIEM COŚ INNEGO. JAK ZATEM NAUKA ZAPATRUJE SIĘ NA ZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI GRZYBÓW W ROKU 2025?

sterol, polifenole, terpeny, terpenoidy, polisacharydy i białka.

Przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne

Badania wykazały, że grzyby mogą wzmacniać układ odpornościowy i wykazywać właściwości przeciwdrobnoustrojowe, które mogą pomóc w ochronie przed różnymi organizmami zakaźnymi. Niektóre z tych właściwości przeciwdrobnoustrojowych mogą wynikać ze składników odżywczych dostarczanych przez grzyby. Sugeruje się również, że grzyby zawierają substancje chemiczne, które mogą hamować rozwój mikroorganizmów.

Bezpieczne dla cukrzyków

Kontrola poziomu cukru we krwi jest kluczowa, jeśli zdiagnozowano u Ciebie cukrzycę. Utrzymywanie umiarkowanego i zdrowego poziomu cukru we krwi może być również korzystne dla osób z ryzykiem cukrzycy lub ze stanem przedcukrzycowym. Grzyby mają bardzo niską zawartość glukozy i innych cukrów. Są zdrowym i sycącym pożywieniem, które nie podnosi szybko poziomu cukru we krwi. Co więcej, badania pokazują, że grzyby mogą obniżać poziom glukozy we krwi i zwiększać produkcję insuliny u niektórych osób. Insulina to hormon, który transportuje cukier do komórek, gdzie jest wykorzystywany jako źródło energii.

Uwaga na kleszcze!

Niestety, czas grzybobrania — czyli druga połowa września — to także czas,

gdy w lasach na amatorów grzybobrania wyczekuje wielotysięczna armia kleszczy. A te, mimo swoich niewielkich rozmiarów, są bardzo niebezpieczne dla ludzi, i zwierząt: przenoszą szereg groźnych chorób m.in. boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu.

Wrzesień-październik, podobnie jak maj-czerwiec — to szczyt aktywności rocznej kleszczy. Ze względu na ciepłe zimy okres żerowania kleszczy może się wydłużyć w zależności od temperatury. W ciągu dnia kleszcze są najbardziej aktywne od pierwszej rosy do południa, a potem od 16 do zmroku. W temperaturze poniżej 4 st. C kleszcze zapadają w letarg. Niekorzystne warunki pogodowe przesypiają w ściółce.

Kleszcze możemy spotkać na obrzeżach lasów, wraz z przylegającymi do nich użytkami zielonymi, na polanach, nadrzecznych łakach i bagnach, w lasach liściastych, wysokich trawach, przydomowych ogródkach, działkach i miejskich parkach.

Pamiętajmy! Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania kleszczowemu zapaleniu mózgu i jego następstwom są szczepie-

nia ochronne, które warto zaplanować w taki sposób, by uzyskać odporność jeszcze przed sezonem aktywności kleszczy. By skutecznie chronić się przed zakażeniem konieczne jest przyjęcie 3 dawek szczepienia pierwotnego oraz dawek przypominających co 3-5 lat.

Jak ochronić się przed ukłuciem kleszcza? Zadbajmy o odpowiednie ubranie — koszulę z długim rękawem, długie spodnie, zakryte buty, nakrycie głowy. Ubranie, szczególnie wyloty rękawów i nogawek oraz odsłonięte fragmenty skóry (z wyjątkiem twarzy) spryskajmy odstraszającym kleszcze repelentem. Kleszcze są ślepe, więc kolor naszej odzieży nie ma dla nich żadnego znaczenia. Kleszcze reagują na zapach potu. Przyciąga je też podwyższona temperatura ciała. Warto jednak do lasu czy na spacer założyć jasne ubranie — na jasnej tkaninie lepiej widać ciemne kleszcze.

Po powrocie do domu należy dokładnie obejrzeć swoje ciało zwracając szczególną uwagę na miejscę wyjątkowo podatne na ukąszenie kleszcza: szyja, skóra głowy, pachy, pachwiny, pepek, zgięcia stawowe. W przypadku ukąszenia kleszcza, ważne jest, by go jak najszybciej usunąć. Jeśli pojawi się rumień, obrzęk, wysypka lub wystąpią objawy podobne do grypy — należy niezwłocznie udać się do lekarza, gdyż może to świadczyć o rozwijającym się zakażeniu.

A co do grzybów — warto pamiętać, że jadalne są wszystkie; z tym że niektóre tylko jeden raz...!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów British Heart Foundation oraz Ministerstwa Zdrowia.





KRASNAL●info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE

Gramy poniżej pasa!

**WSŁUCHUJEMY SIĘ
W TO, O CZYM NIKT
NIE MÓWI GŁOŚNO!**



krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info