

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERECIE**



Fot. materiały UMM



S. 7

MŁAWA POŻEGNAŁA POR. JÓZEFA CABANA

MŁAWA POMAGA UCHODŹCOM

POMOC ||

S. 2

■ W Mławie uchodźcy są kwaterowani w Bursie Szkolnej, budynku Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych przy ul. Lelewela 7 oraz w Mławskiej Hali Sportowej. W dwóch mławskich szkołach podstawowych powstaje 5 oddziałów przygotowawczych dla uczniów z zagranicy.



MĘCZYŻNA STANĄŁ W PŁOMIENIACH

NA SYGNALE ||

S. 2

■ W niedzielę 20 marca tuż przed godz. 15.00 na ul. Rynkowej w Mławie zapaliła się odzież 46-letniego mężczyzny. Na pomoc ruszył przypadkowy przechodzień. Poszkodowanego zlicznymi poparzeniami zabrano do szpitala.



SZKOLILI SIĘ Z BRYTYJCZYKAMI

WOJSKO ||

S. 4

■ Na początku marca w 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej odbył się kurs dla snajperów i strzelców wyborowych, w którym udział wzięli również żołnierze armii brytyjskiej. Była to już druga edycja kursu.



MŁAWA POMAGA UCHODźCOM

W Mławie uchodźcy są kwaterowani w Bursie Szkolnej, budynku Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych oraz w Mławskiej Hali Sportowej. W dwóch mławskich szkołach podstawowych powstaje 5 oddziałów przygotowawczych dla uczniów z zagranicy.

Na wniosek Wojewody Mazowieckiego miasta i powiaty są zobowiązane uruchomić kolejne miejsce zakwaterowania uchodźców wojennych.

1000 uchodźców na 30 000 tysięcy mieszkańców – to proporcje, które obecnie obowiązują w Polsce. Powiat Mławski, w którym mieszka blisko 75.000 mieszkańców, powinien przyjąć 2 500 uchodźców. Nowe miejsca pobytu powstają w remizach strażackich i salach sportowych na terenie gmin.

Nowego wskazania dokonała też Mława.

W Mławie uchodźcy są kwaterowani w Bursie Szkolnej, budynku Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych przy ul. Lelewela 7 oraz w Mławskiej Hali Sportowej (ul. Piłsudskiego 33a). Zgodnie z wnioskiem Wojewody Mazowieckiego ustalone zostało kolejne miejsce – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 6 przy ul. 80. Pułku Piechoty WP.

— Jesteśmy w trakcie przygotowywania tego miejsca w taki sposób, by zaspokoić podstawowe potrzeby uchodźców — informuje burmistrz Sławomir Kowalewski.



fol. Materiały UMM

Dzięki ofiarności mieszkańców oraz uruchomieniu części środków z puli przeznaczonej na przeciwdziałanie sytuacji kryzysowej, miasto przygotowuje miejsca do spania, jadalnie, natryski.

— Pilnie potrzebujemy chłodziarek, dużych lodówek, w których ludzie będą mogli przechowywać żywność — apeluje Sekretarz Miasta Magdalena Cecelska, która koordynuje prace punktów

pomocy. — Pracujemy też nad tym, aby rodziny znajdowały miejsca w kwaterach prywatnych — podkreśla pani sekretarz.

Obecnie w Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych miasto

ma zarejestrowanych ponad 1.200 ludzi, głównie kobiety i dzieci, które do Polski uciekły przed wojną.

Dzięki wspaniałej postawie mieszkańców Mławy i gmin powiatu mławskiego, solidarności różnych środowisk, Mława zapewnia im wyżywienie, dach nad głową, artykuły higieny osobistej. Do mławskich szkół podstawowych i przedszkoli uczęszcza obecnie 86 dzieci ukraińskich, które przekroczyły granicę po 24 lutego br.

— Dziękuję wszystkim wolontariuszom, darczyńcom, nauczycielkom, opiekunom, lekarzom, ludziom dobrej woli, którzy wspierają nas każdego dnia w niesieniu pomocy potrzebującym — podkreśla burmistrz Sławomir Kowalewski.

Magdalena Grzywacz/RP UMM

W ramach pomocy dla uchodźców z Ukrainy, Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski wyraził zgodę na utworzenie 21 marca 2022 r. w dwóch szkołach podstawowych 5 oddziałów przygotowawczych dla uczniów przybywających z zagranicy, podlegających obowiązkowi szkolnemu, którzy

nie znają języka polskiego albo znają go na poziomie niewystarczającym do korzystania z nauki oraz wymagają dostosowania procesu kształcenia do ich potrzeb edukacyjnych, a także dostosowania formy organizacyjnej wspomagającej efektywność ich kształcenia.

Oddziały powstaną dla klas I-III i IV-VI szkoły podstawowej w Szkole Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Mławie (ul. Sportowa 1) oraz dla klas I-III, IV-VI i VII-VIII szkoły podstawowej w Szkole Podstawowej nr 7 im. Zuzanny Morawskiej w Mławie (ul. Ordona 14). Oddziały przygotowawcze w szkołach prowadzonych przez Miasto Mława będą zorganizowane w formie klas łączonych i będą liczyły do 25 osób. Będą w nich uczyli nauczyciele posiadający odpowiednie kwalifikacje, a ich pracę będą wspomagać obywatele Ukrainy.

Aby zapisać się do oddziału przygotowawczego, należy zgłosić się do dyrektora Szkoły Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Mławie (ul. Sportowa 1), dyrektora Szkoły Podstawowej nr 7 im. Zuzanny Morawskiej w Mławie (ul. Ordona 14) lub do Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Mława (ul. 18 Stycznia 4/25).

EP/OS

NIETRZEŻWY KIEROWCA W ARESZCIE

Wsobotę - 19 marca 2022 wieczorem na ul. Napoleońskiej w Mławie patrol ruchu drogowego zatrzymał nietrzeźwego kierującego renault. 24-letni mieszkaniec Mławy miał w organizmie ponad promil alkoholu. Policjanci zatrzymali mu uprawnienia do kierowania. Jego pojazd został odholowany, a nietrzeźwy kierowca trafił do policyjnego aresztu.

Za przestępstwo kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności.



fol. pabab

Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu

Postępowanie prowadzi mławska Komenda Powiatowa Policji.

Informacje KPP

NIECZYNNY PRZYSTANKI W MŁAWIE

Od 16 marca do odwołania wyłączone zostały dwa przystanki Mławskiej Komunikacji Miejskiej – przy ul. Moniuszki oraz przy ul. Batorego. Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o., operator Mławskiej Komunikacji Miejskiej poinformowało, że w związku z budową sieci kanalizacji sanitarnej w ul. Moniuszki, leżącej na terenie Aglomeracji Miasta Mława, od 16 marca 2022 r. do odwołania autobusy MKM linii nr 3 i nr 4 nie będą dojeżdżały do przystanków na ulicach Moniuszki i ul. Batorego.



fol. Materiały UMM

MKM-ki kursujące na liniach 3 i 4 będą dojeżdżały na przystanek przy Dworcu PKP, następnie – pomijając wjazd w ulicę Moniuszki, pojadą ul. Dworcową. Kontynuacja trasy pozostaje bez zmian, podobnie jak godziny przyjazdów i odjazdów autobusów z poszczególnych przystanków.

MG/UMM

MĘŻCZYZNA STANĄŁ W PŁOMIENIACH

Wniedzielę 20 marca tuż przed godz. 15.00 na ul. Rynkowej w Mławie zapaliła się odzież 46-letniego mężczyzny. Na pomoc ruszył przypadkowy przechodzień. Poszkodowanego z licznymi poparzeniami zabrano do szpitala. — Jak wynika ze wstępnych ustaleń interweniujących policjantów, na stojącym przed sklepem mężczyźnie płonął odzież — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — 46-letni mieszkaniec powiatu mławskiego doznał licznych poparzeń.

Sytuację zauważył przypadkowy świadek i ruszył mężczyźnie na pomoc. Wezwał także służby ratunkowe.

— Przyczyną zdarzenia był prawdopodobnie nieszczęśliwy wypadek podczas podpalania papierosa — kontynuuje rzeczniczka mławskich policjantów. — Ranny mężczyzna był pod wpływem alkoholu. Został przewieziony do mławskiego szpitala. Trwają szczegółowe ustalenia mławskiej Policji.

Informacja KPP

nowy kurier
mławski.pl

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

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

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIAZOK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY



UCHODŹCY UZYSKAJĄ DOSTĘP DO 500+

Dzięki specustawie uchodźcy z Ukrainy uzyskają dostęp do szerokiego wachlarza wsparcia, w tym do świadczeń 500+ i Rodzinnego Kapitału Opiekuńczego. Aby złożyć wniosek o środki muszą oni posiadać PESEL, konto w banku oraz polski numer telefonu.

W życie weszła ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa.

Prezes ZUS, prof. Gertruda Uścińska, zwraca uwagę, że dzięki ustawie uchodźcy z Ukrainy uzyskają dostęp do szerokiego wachlarza wsparcia.

— Będą mogli oni starać się o świadczenia 500+, Dobry start, Rodzinny Kapitał Opiekuńczy oraz o dofinansowanie pobytu w żłobku przez okres zamieszkania/pobytu z dziećmi w Polsce. Dodatkowo, aby złożyć wniosek uchodźca będzie musiał posiadać specjalny PESEL, konto w banku oraz polski numer telefonu — wyjaśnia.



W życie weszła ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy

— Wnioski o świadczenia będą można składać niebawem i będą one dostępne w języku ukraińskim. Wnioski będą

przyjmowane tylko elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE ZUS). W ten sposób chcemy uniknąć

trybu papierowego, który zablokowałby pomoc dla uchodźców na tygodnie lub miesiące — zaznacza prof. Uścińska.



PRACOWNICY ZUS BĘDĄ POMAGAĆ PRZY SKŁADANIU ELEKTRONICZNYCH WNIOSKÓW O ŚWIADCZENIA.

Pracownicy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych będą pomagać przy składaniu elektronicznych wniosków o świadczenia.

Prezes Zakładu zwraca uwagę, że system wymiany danych będzie opierał się o bazę PESEL, Profil Zaufany i kartę ID dla obywateli Ukrainy.

— Mamy w tym zakresie bogate doświadczenie. Będzie to bardzo pomocne i pozwoli na to, aby pomoc państwa polskiego była udzielana sprawnie przez instytucje rynku pracy, opieki zdrowotnej i świadczeń społecznych — wskazuje profesor Uścińska.

Jak podkreśla, specustawa nie ma na celu przyznania obywatelom Ukrainy specjalnych praw, których nie mieliby dzisiaj jako osoby legalnie zamieszkujące Polskę.

— Specustawa skraca jedynie ścieżkę legalizacji pobytu dla uchodźców z Ukrainy, którzy przekroczyli bezpośrednią granicę od 24 lutego, co jest uzasadnione szczególną sytuacją panującą w tym kraju — uważa prezes ZUS.

Informacja ZUS

MŁAWA DEBIUTUJE NA SCRABBLOWEJ MAPIE POLSKI

Mława debiutuje na scrabblowej mapie Polski. Już w pierwszym tygodniu kwietnia odbędzie się w niej rankingowy turniej Scrabble. Rozgrywki potrwać przez dwa dni.

Zapisy na rankingowy turniej Scrabble w Mławie już się rozpoczęły, a formularz zgłoszeniowy jest dostępny na stronie <http://www.pfs.org.pl/turniej.php?id=1223#inf>. Nie warto czekać do ostatniej chwili. Do tej pory zapisały się trzydzieści cztery osoby, a przewidziany limit to 70.

W Mławie pojawią się gracze z całej Polski - od Białegostoku po Wrocław. Na liście jest dwóch mławian i jedna mławianka. Wszyscy startują jako debiutanci. W turnieju mogą wziąć udział dorośli, ale również młodzież.

Pierwsze rozgrywki rozpoczną się już 2 kwietnia o godz. 11.00. Wydarzenie odbędzie



foto: scchu

się w sali na I piętrze Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

Uczestnicy turnieju zaważają o Puchar Dyrektora MDK w Mławie.

W sobotę zostanie rozegranych osiem rund, a w niedzielę sześć. Sędziować będzie Miłosz Wrzałek. Szczegółowy harmonogram wydarzenia poniżej.

PROGRAM

Sobota, 2 kwietnia 2022 r.

10:30 — zapisy uczestników / potwierdzenie obecności
11:00 — rozpoczęcie turnieju
15:00-16:00 — przerwa obiadowa
ok. 20:00 — zakończenie gier

Niedziela, 3 kwietnia 2022 r.

9:30 — drugi dzień rozgrywek
ok. 15:30 — rozdanie nagród i zakończenie turnieju

PIJANY KIEROWCA ZAATAKOWAŁ POLICJANTÓW

Mławscy policjanci zatrzymali w niedzielę trzech nietrzeźwych kierujących. Jeden z nich podczas zatrzymania, zaatakował policjantów, został szybko obezwładniony, a następnie osadzony w policyjnym areszcie.

13 marca wieczorem, na terenie Mławy, przypadkowo świadek zauważył kierującego peugeotem, który wyraźnie nie panował nad pojazdem, więc natychmiast powiadomił Policję. Jak się okazało w trakcie interwen-

cji, za kierownicą peugeotu siedział 57-letni mieszkaniec Warszawy, był pod wpływem alkoholu. Podczas zatrzymania zaatakował policjantów, został jednak szybko obezwładniony. Agresywny, nietrzeźwy kierowca trafił do policyjnego aresztu. Pobrano mu także krew do badań na zawartość alkoholu.

Poza jazdą w stanie nietrzeźwości, za co grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności, warszawiak odpowie także

za naruszenie nietykalności cielesnej funkcjonariuszy. Za przestępstwo to grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Także 13 marca, jeszcze przed świtem, patrol zatrzymał nietrzeźwego mławianina, który zjechał z trasy S7 w Dąbki i uderzył w barierę ochronną. 41-letni kierowca fordą miał w organizmie 1,5 promila alkoholu. Nie odniósł poważniejszych obrażeń. Na miejscu zdarzenia udzielono mu pomocy medycznej. Stracił prawo jazdy,

został osadzony w policyjnym areszcie.

W południe poprzedniej niedzieli, w Podkrajewie, patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującego fordem, 34-letniego mieszkańca powiatu działdowskiego. Mężczyzna miał w organizmie ponad 2,2 promila alkoholu. Zatrzymanym, nietrzeźwym kierującym grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowania prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.)

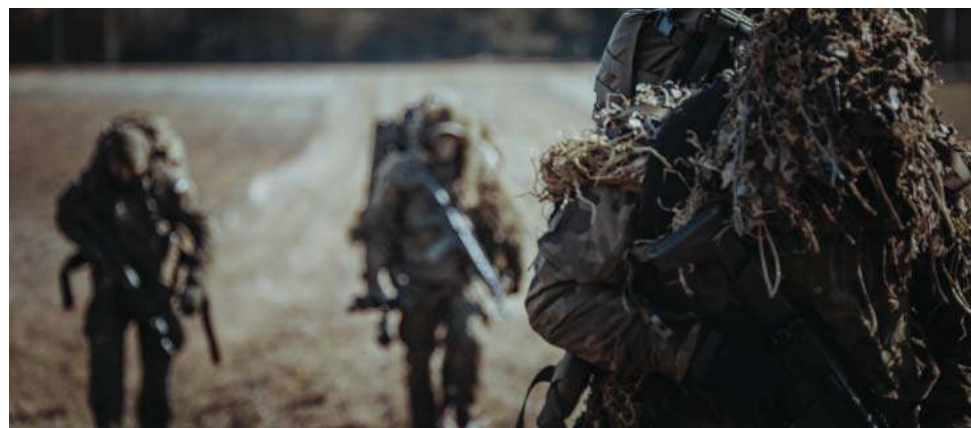
Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 22.03.2022 r. do 20.04.2022 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 przeznaczonej do zbycia. Wykaz obejmuje nieruchomość:

- lokal mieszkalny nr 68 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie, przy ul. Henryka Sienkiewicza 9/13.

SZKOLILI SIĘ Z BRYTYJCZYKAMI

Na początku marca w 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej odbył się kurs dla snajperów i strzelców wyborowych, w którym udział wzięli również żołnierze armii brytyjskiej. Była to już druga edycja kursu.



Od 5 do 13 marca 5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej zorganizowała kurs dla żołnierzy będących na etatach strzelców wyborowych i snajperów. Była to już druga edycja kursu, gościnnie wzięli w niej udział żołnierze armii brytyjskiej z Batalionowej Grupy Bojowej NATO stacjonującej w Bemowie Piskim.

Podczas kursu, żołnierze doskonalili taktykę działania snajperów szkolących się w Wojskach Obrony Terytorialnej, poszerzali swoją wiedzę z budowy i eksploatacji uzbrojenia i sprzętu snajperskiego, wiedzę z zakresu balistyki i teorii strzału.

Szczególny nacisk kładziono na doskonalenie strzelania snajperskiego. Żołnierze strzelali do tarcz i gongów na dy-

stansie 300, 400 i 500 metrów, często na zmęczeniu fizycznym.

Terytorialsi wraz z żołnierzami brytyjskimi ćwiczyli również zagadnienia z zakresu medycyny pola walki, tj. udzielanie pierwszej pomocy przed medycznej, zaopatrzenie ранnego i jego ewakuację z pola walki oraz posługiwanie się sprzętem łączności.

Kurs zakończył się 48 godzinnymi zajęciami, podczas

których żołnierze spędzili ten czas w lesie na bytowaniu, wykorzystując zasady maskowania i przetrwania w warunkach terenowych i trudnych warunkach atmosferycznych. Uczestniczący w szkoleniu Capt Ashley Moorey stwierdził, że możliwość przyjazdu i trenowania z żołnierzami 5MBOT jest wielkim zaszczytem.

— Mazowieccy terytorialsi są ekspertami w pracy w tego

typu terenie i widać, że mają bardzo dobre umiejętności. Lubimy pracować razem i uczyć się od siebie. Każdego dnia silna relacja między nimi staje się coraz lepsza. Jesteśmy silniejsi razem — skomentował Capt Ashley Moorey.

W Wojskach Obrony Terytorialnej żołnierze mogą szkolić się w 15 specjalnościach, które zastają przypisane żołnierzowi w momencie wstąpienia do

służby. W drugim roku szkolenia żołnierza WOT, na etapie specjalistycznym szkolą się w wcześniej wspomnianych 15 grupach specjalistycznych, jest to m.in. grupa dowódcza, saperska, medyczna, obsługa moździerzy, łączności czy grupa strzelców wyborowych i snajperów.

Aneta Szczepaniak

Rzecznik prasowy 5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej



MAZOWIECCY
TERYTORIAŁSI
SĄ EKSPERTAMI
W PRACY W TEGO
TYPU TERENIE.



Fot. 5MBOT

TRAFIŁ DO ARESZTU ZA KONTRABANDĘ

Policjanci z posterunku w Szydłowie ujawnili i zabezpieczyli na terenie gminy wyroby tytoniowe bez polskich znaków skarbowych akcyzy, warte na rynku ponad 369 tysięcy zł. Towar należał do 44-letniego mieszkańca powiatu mławskiego. Mężczyzna trafił do policyjnego aresztu.

— Podczas prowadzonych ustaleń, policjanci z posterunku w Szydłowie, na jednej z prywatnych posesji, ujaw-

nili busa, którego przestrzeń ładunkowa, wypełniona była kartonami z zawartością papierosów bez polskich znaków skarbowych akcyzy — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Podczas przeszukania budynku mieszkalnego, policjanci odnaleźli kolejne kartony z papierosami.

W sumie zabezpieczono 130 takich kartonów z niele-



TOWAR NALEŻAŁ
DO 44-LETNIEGO
MIESZKAŃCA
POWIATU
MŁAWSKIEGO.



Fot. KPP Mława

Bus był załadowany kartonami z papierosami bez akcyzy

galnym towarem, o wartości rynkowej ponad 369 tysięcy złotych. 44-latek, początkowo w rozmowie z policjantami, twierdził, że nie ma pojęcia skąd taki bus znalazł się na jego podwórku. Został osadzony w policyjnym areszcie.

Zgodnie z Kodeksem karnym skarbowym, grozi mu wysoka grzywna oraz kara pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

URZĄD KUPIŁ SPRZĘT STRAŻAKOM

Miasto kupiło druhom Ochotniczej Straży Pożarnej przy ul. Padlewskiego 15 w Mławie wyposażenie niezbędne do prowadzenia akcji ratowniczych. Sprzęt za niemal 50 tys. zł został dofinansowany przez Województwo Mazowieckie w kwocie ok. 18 tys. złotych.



Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski przekazał nowy sprzęt strażakom w poniedziałek 14 marca 2022 r.

Za 49 607 zł kupiono druhom Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie: defibrylator iPad SP1 SN, osłonę poduszki AirBag, parawan GT-30 z odbłaskami, 8 hełmów strażackich Rosenbauer HEROS-Titan wraz z latarkami nahełmowymi LED i adapterami mocowania masek do hełmu, 8 par butów specjalnych Herkules 5526, 8 par rękawic specjalnych strażackich FHR 001 S ze ściągaczem, zestaw do wyważania drzwi LUKAS HTS99 oraz 8 kompletów ubrań strażackich spe-



cialnych FHR 008 MAX AGOLD.

Samorząd Województwa Mazowieckiego dofinansował zakup kwotą 18.280 zł, natomiast pozostałe środki przeznaczone na ten cel – 31.327 złotych stanowią wkład własny Miasta Mława.

Oficjalnego przekazania zakupionego sprzętu druhom

mławskiej OSP z prezesem Tomaszem Maciejewskim i jego zastępcą Pawłem Stanisławskim na czele, dokonali w poniedziałek 14 marca 2022 r. w sali konferencyjnej mławskiego ratusza Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski, Sekretarz Miasta Mława Magdalena Cecelska oraz reprezentują-

**31.327 ZŁOTYCH
TO WKŁAD WŁASNY
MIASTA MŁAWA.**

cy Marszałka Województwa Mazowieckiego Radny Sejmiku Województwa Mazowieckiego Konrad Wojnarowski.

– Bardzo się cieszę, że Ochotnicza Straż Pożarna przy ul. Padlewskiego sprawnie działa i że funkcjonuje w ramach Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego.



fol. Materiały UMM

Dziś mam przyjemność przekazać sprzęt, który został dofinansowany ze środków Województwa Mazowieckiego. Życzę wam, żebyście tego sprzętu musieli używać jak najrzadziej – zwrócił się do druhow burmistrz Sławomir Kowalewski.

– Serdecznie druhom OSP Mława i panu burmistrzowi,

który składał wniosek jako Miasto Mława, gratuluję, także w imieniu marszałka Adama Struzika, który przekazał na państwa ręce list gratulacyjny. Życzę dobrych projektów na przyszłość. Każda inicjatywa jest cenna, żeby wspierać wasze lokalne działanie – mówił radny Konrad Wojnarowski. **KN / KSM**

WNIOSEK O PESEL PO UKRAIŃSKU POBIERZESZ ZE STRONY URZĘDU

Wniosek o nadanie numeru PESEL w związku z konfliktem na Ukrainie, w języku polskim lub ukraińskim, można pobrać ze strony Urzędu Miasta Mława. Formularze znajdują się na stronie internetowej UMM.

Zgodnie z Ustawą z 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa, z dniem 16 marca 2022 roku Wydział Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Mława (siedziba: Pa-



fol. Materiały UMM

łac Ślubów w parku miejskim – ul. Sienkiewicza 1) rozpoczął nadawanie numerów PESEL.

Numerzy te otrzymają osoby, które są uchodźcami wojennymi i przebywają na terenie Mławy.

Obywatele Ukrainy, którzy przekroczyli granice po 24 lutego 2022 roku i chcą się ubiegać o nadanie numeru PESEL będą umawiani na konkretne terminy. Szczegółowe informacje na ten temat są dostępne na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława. **KSM**

POWIATOWY PRZEGLĄD PIOSENKI

Od 2 marca 2022 r. można zgłaszać swój udział w konkursie wokalnym organizowanym przez Miejski Dom Kultury w Mławie. Mogą wziąć w nim udział przedszkolaki oraz uczniowie wszystkich klas podstawowych z terenu całego powiatu. Nagrody będą przyznawane w czterech kategoriach: przedszkola, klasy I-III, IV-VI i VII-VIII. Uczniowie mogą występować solo oraz w zespołach. Szczegóły konkursu w regulaminie na stronie www.mdkmlawa.com. Przegląd odbędzie się 26 kwietnia 2022 r. o godz. 9.00 w sali kina Miejskiego Domu Kultury w Mławie. Zgłoszenia będą przyjmowane do 8 kwietnia br.



fol. soc.hu

Link do strony, z której można pobrać regulamin i kartę zgłoszenia: <https://bit.ly/3tx4BgL>.

BR / MDK

PAPIEŻ POŚWIĘCI ROSJĘ I UKRAINĘ MARYI

Poświęcenie Rosji oraz Ukrainy Niepokalanemu Sercu Maryi będzie miało miejsce 25 marca jednocześnie w Rzymie oraz w Fatimie. W Wiecznym Mieście dokona tego papież Franciszek, a w Fatimie — kardynał Konrad Krajewski, jałmużnik papieski.

O poświęcenie Rosji swemu Niepokalanemu Sercu dopominała się Maryja w swoich objawieniach w Fatimie 13 lipca 1917 roku. W innym razie Rosja nadal będzie szerzyć „swoje błędy na całym świecie, podejmując wojny i prześladowanie Kościoła”.

Potwierdziła to w rozmowie udzielonej w 1930 roku siostra Łucja, wizjonerka z Fatimy: „Jeśli się nie mylę, nasz Drogi Pan Bóg obiecuje zakończyć prześladowania Rosji, jeśli Ojciec Święty zgodzi się dokonać, a także nakaze biskupom świata katolickiego, aby dokonali uroczystego i publicznego aktu zadośćuczynienia i poświęcenia Rosji Najświętszym Sercom Jezusa i Maryi. W odpowiedzi na zakończenie tych prześladowań Jego Świątobliwość ma przyrzec, że zatwierdzi i zaleci praktykowanie wspomnianego już nabożeństwa wynagradzającego (mowa o pięciu pierwszych sobotach miesiąca)”.

CZY PROŚBA ZOSTAŁA SPEŁNIONA?

Po objawieniach w Fatimie miało miejsce kilka aktów poświęcenia Niepokalanemu Sercu Maryi. Już 31 października 1942 roku, podczas II wojny światowej, papież Pius XII poświęcił jej cały świat. Z kolei 7 lipca 1952 roku w liście apostołskim „Sacro vergente anno” poświęcił narody Rosji Niepokalanemu Sercu Maryi: „Tak jak kilka lat temu poświęciliśmy cały świat Niepokalanemu Sercu Matki Bożej, tak teraz, w sposób szczególny, poświęcamy wszystkie narody Rosji temu samemu Niepokalanemu Sercu”.

Papież Paweł VI podczas trwającego Soboru Watykańskiego II ponowił poświęcenie Rosji Niepokalanemu Sercu. Tak samo zrobił papież Słowianin — Jan Paweł II, który przygotował akt zawierzenia w formie modlitwy. Samo zawierzenie odbyło się w bazylice Najświętszej Maryi Panny Większej 7 czerwca 1981 roku, w uroczystość Zesłania Ducha Świętego. Wypowiedział wówczas: „O Matko ludzi i narodów, Ty



Matka Boża Fatimska

znasz wszystkie ich cierpienia i nadzieje, masz matczyne wycucie dla wszystkich zmagających się między dobrem a złem, między światłem a ciemnością, które wstrząsają światem, przyjmij nasze wołanie skierowane w Duchu Świętym wprost do Twego Serca i ogarnij miłością Matki i Służebnicy Pańskiej tych, którzy najbardziej oczekują tego uścisku, a także tych, których zawierzenia oczekujesz w sposób szczególny. Weź pod swoją macierzyńską opiekę całą rodzinę ludzką, którą z czułą miłością powierzamy Tobie, o Matko. Niech dla wszystkich zbliży się czas pokoju i wolności, czas prawdy, sprawiedliwości i nadziei”.

ODPOWIEŹ NA PROŚBY WIERNYCH

Jan Paweł II powtórzył akt zawierzenia podczas swojej pielgrzymki do Fatimy 13 maja 1982 roku oraz w „duchowej jedności” ze wszystkimi biskupami świata 25 marca 1984 roku w święto Zwiastowania, wypowiadając m.in. słowa: „Dlatego, o Matko ludzi i narodów, Ty, która znasz wszystkie ich cierpienia i nadzieje, która po macierzyńsku odczuwasz wszystkie zmagania między dobrem a złem, między światłem a ciemnością, które wstrząsają współczesnym światem, przyjmij nasze wołanie, które poruszeni Duchem Świętym kierujemy wprost do Twego

Serca: ogarnij miłością Matki i Służebnicy Pańskiej ten nasz ludzki świat, który Ci powierzamy i poświęcamy, pełni troski o ziemski i wieczny los ludzi i narodów. W sposób szczególny powierzamy i poświęcamy Ci tych ludzi i narody, którzy tego powierzenia i poświęcenia najbardziej potrzebują”.

Siostra Łucja, wizjonerka z Fatimy, miała osobiście potwierdzić, że ten ostatni, uroczysty i powszechny akt poświęcenia odpowiadał temu, czego pragnęła sama Matka Boża. Czy to jednak oznacza, że poprzednie akty zawierzenia były mniej „udane” i trzeba coś poprawić? Dlaczego po raz kolejny chce

CO SIĘ WYDARZYŁO 13 LIPCA 1917 ROKU W FATIMIE?

Podczas objawienia Maryi trójce dzieci: Franciszkowi, Hiacyncie i Łucji ujawnione zostały „tajemnice fatimskie”. Maryja przekazała, że wojna dobiega końca, ale jeśli ludzie nadal będą obrażać Boga za pontyfikatu papieża Piusa XI, wybuchnie jeszcze straszniejsza wojna. Aby temu zapobiec, konieczne jest poświęcenie Rosji Niepokalanemu Sercu Matki Bożej i Komunia święta wynagradzająca w pierwsze soboty miesiąca. Jeżeli te życzenia zostaną spełnione, Rosja nawróci się i zapanuje pokój, jeżeli nie, „bezbożna propaganda rozszerzy swe błędne nauki po świecie, wywołując wojny i prześladowanie Kościoła. Dobrzy będą męczennicy, a Ojciec Święty będzie miał wiele do cierpienia”. Maryja zapewniła jednak, że na koniec: „Moje Niepokalone Serce zatriumfuje”. Zapowiedziała, że Ojciec Święty w końcu poświęci jej Rosję, która się nawróci i przez pewien czas zapanuje pokój na świecie.

Źródło: Wikipedia

i w Fatimie, swoje zadowolenie wyraził zwierzchnik ukraińskiego Kościoła greckokatolickiego — abp Światosław Szewczuk: „Pośród tragedii krwawej wojny w Ukrainie z nadzieją przyjęliśmy wiadomość ze Stolicy Apostolskiej, że 25 marca, podczas nabożeństwa pokutnego w bazylice św. Piotra, Ojciec Święty poświęci Rosję i Ukrainę Niepokalanemu Sercu Maryi. Jest to akt duchowy długo oczekiwany przez naród ukraiński. Ukraińscy katolicy prosili o ten akt od początku rosyjskiej agresji w 2014 roku jako pilną potrzebę uniknięcia zaostrzenia wojny i niebezpieczeństw płynących z Rosji. W czasie moich spotkań z Ojcem Świętym przekazałem to pragnienie wiernych naszego Kościoła Jego ojcowskiej trosce. W związku z inwazją Rosji na wielką skalę ze wszystkich stron świata napływały od naszych wiernych prośby o przeprowadzenie tego aktu”. Zwierzchnik grekokatolików jest wdzięczny Ojcu Świętemu za to, że przyjął prośbę Matki Bożej, objawioną 13 lipca 1917 roku w Fatimie, i jej dzieci, aby chronić Ukrainę i powstrzymać od błędów Rosji, które sprzyjały wojnom i prześladowaniu Kościoła: „Niepokalanemu Sercu Maryi powierzmy wszystkie nasze cierpienia i nadzieje na pokój w naszym umęczonym kraju”.

ODDAWALI SIĘ MARYI WIELOKROTNIE

Tradycja poświęcania się Matce Bożej w historii Ukrainy nie jest nowością. Już książę Jarosław Mądry w swoim czasie oddał pod opiekę Najświętszej Maryi Panny swoich poddanych. W 1995 roku w Zarwanicy, narodowym sanktuarium Ukrainy, ponowiono akt poświęcenia się Maryi. Zrobiono to po raz kolejny we wszystkich świątyniach grekokatolickich w 2014 roku, po aneksji Krymu oraz walkach w Donbasie. Dwa lata później aktu poświęcenia Ukrainy Niepokalanemu Sercu Najświętszej Maryi Panny dokonał w Fatimie arcybiskup Światosław Szewczuk.

tego dokonać papież Franciszek? Tu nie chodzi o poprawianie czegoś, ale postawę serca osób wierzących. Tak jak z każdą modlitwą, istotna jest przede wszystkim postawa wewnętrzna charakteryzująca nas wierzących. Chodzi o to, aby w szczególności wynagrodzić Bogu zniewagi, bluźnierstwa, jak i obojętność religijną, której bez wątpienia jesteśmy świadkami. Zawierzenie, którego dokonać ma papież Franciszek, jest również odpowiedzią na prośby tysięcy wiernych.

POWIERZAJĄ CIERPIENIA I NADZIEJE

Z aktu, jaki ma odbyć się równocześnie w Rzymie, jak

Wojciech Kosiewicz

Oprac. na podst.: Opoka.org.pl

Z DZIEJÓW MŁAWSKIEJ TEMIDY (CZ. 4.)

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

Siedziba Sądu Grodzkiego w Mławie do 1950 roku, w okresie okupacji niemieckiej pełniła funkcję kawiarni (APW O/Mława)

Sąd Okręgowy w Mławie mieścił się w budynku przy ul. Reymonta 3, którą to funkcję zachował do dzisiaj. Nie stanowił on własności państwowej, lecz prywatną Szyi Noachowicza i aż do 1939 roku płacono komorne w wysokości około 500 złotych miesięcznie, które obciążało budżet miasta.

PROJEKT BUDOWY NOWEGO GMACHU SĄDOWEGO

Dopiero po wojnie został przejęty na Skarb Państwa na podstawie ustawy o mieniu opuszczonym i porzuconym. Obiekt ten nie spełniał wówczas wymogów funkcjonalnych, ponieważ poprzednio znajdowały się tam mieszkania, między innymi dla oficerów armii carskiej. Z tego względu już w 1930 roku zrodził się projekt budowy nowego gmachu sądowego.

Przewidywano także sprowadzenie ksiąg i akt hipotecznych z sądu w Płocku. Jednak nowy budynek przed wojną nie powstał, natomiast sprowadzenie hipoteki zmateriałizowało się dopiero za kilka lat. Jednak to właśnie nieodpowiednie warunki pracy sądu skłaniały sąsiednie miasta do składania propozycji przeniesienia



Gmach Sądu Obwodowego w Mławie

siedziby sądu z Mławy, które okazały się nieskuteczne.

Mławski wymiar sprawiedliwości zatrudniał wówczas około 100 osób, w przeważającej mierze inteligencji prawniczej. Razem z rodzinami było to około 500 osób stanowiących znaczną część elity społecznej, politycznej i kulturalnej miasta.

W akcie założycielskim mławskiej Szkoły Handlowej z 1903 roku znaleźli się notariusze Józef Ossowski i Konrad Olszewski oraz sędzia Sądu Pokoju Antoni Płoski.

POLEMIKI I SPRZECZKI

Aktywnym uczestnikiem życia politycznego był sędzia i notariusz Mieczysław Ganszer, między innymi jako lider obozu narodowego w Mławie w latach trzydziestych, najpierw w BBWR a następnie w Obozie Zjednoczenia Narodowego. Był także redaktorem organu prasowego BBWR „Głos Pracy”. Jako ceniony reżyser i kierownik bardzo utalentowanych amatorów, zaliczony został do animatorów życia kulturalnego.

Notariusz Józef Ossow-

ski koncentrował się raczej na działalności społecznej. W okresie I wojny światowej, w 1916 roku został mianowany, a 12 marca 1917 roku wybrany do Rady Miasta oraz do Sejmiku Powiatowego. Był członkiem i pełnił różne funkcje w wielu organizacjach społecznych i zawodowych. Najważniejsze z nich to: przewodniczący Komitetu Obywatelskiego, Rada Opiekuńcza Szkoły Handlowej, prezes „Lutni”, Powiatowa Rada Opiekuńcza, Komitet Obywatelski Obrony Państwa



SIEDZIBA SĄDU GRODZKIEGO W MŁAWIE DO 1950 ROKU, W OKRESIE OKUPACJI NIEMIECKIEJ PEŁNIŁA FUNKCJĘ KAWIARNI.

w Mławie. Notariusz Michał Przybora figuruje w wykazie członków zarządu straży pożarnej z 1930 roku, a ponadto w Powiatowym Komitecie Pożyczki Obrony Przeciwlotniczej oraz jako nauczyciel w Gimnazjum St. Wyspiańskiego. Radnymi Miasta Mławy byli adwokaci - Grzegorz Wierzbicki, Walery Reinhardt i Stanisław Koszutski.

Reprezentując w radzie różne ugrupowania polityczne tak prawicowe jak i lewicowe, panowie dość często polemizowali lub się nawet ostro sprzecali podczas sesji rady. Zarzucali sobie wzajemnie demagogię, a zdarzało się także opuszczanie sali obrad, co jak można zaobserwować współcześnie, szczególnie

w parlamencie krajowym, niewiele się zmieniło. Do porządku przywoływał panów mecenasów burmistrz Kazimierz Koszutski, brat Stanisława.

Grzegorz Wierzbicki był pierwszym sędzią Sądu Pokoju w Mławie po reaktywacji w 1917 roku. Wspólnie ze Stanisławem Koszutskim składał apelacje od wyroków śmierci na członków POW ze Strzegowa za napad na posterunek żandarmerii niemieckiej. Po odzyskaniu niepodległości należał do czołowych działaczy Stronnictwa Narodowego. Był w pierwszym zarządzie Towarzystwa Przyjaciół m. Mławy, jako wiceprezes wybrany 15 marca 1937 r. Walery Reinhardt - działacz prawicy, lider mławskiej Narodowej Demokracji uczestniczył w kampanii wyborczej do Sejmu Ustawodawczego w styczniu 1919 roku oraz kandydował na posła w wyborach w 1930 roku z listy narodowej. Jako ochotnik wziął udział w wojnie polsko-bolszewickiej w 1920 roku. Udzielał się w organizacjach społecznych i stowarzyszeniach, będąc między innymi zastępcą członka zarządu „Lutni” oraz w 1938 roku prezesem zarządu Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”.

Andrzej Grochowski,

członek honorowy Zarządu Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

MŁAWA POŻEGNAŁA POR. JÓZEFA CABANA

W poniedziałek 14 marca 2022 r. zmarł w wieku 106 lat por. Józef Caban - kombatan, uczestnik Bitwy pod Mławą i obrońca Warszawy we wrześniu 1939 r., od 1942 r. żołnierz Armii Krajowej, po wojnie aktywny społecznik.

Podczas uroczystości pogrzebowych 18 marca pożegnała go i oddała mu hołd delegacja Miasta Mława.

Porucznik Józef Caban został pochowany na Starym Cmentarzu w Słupsku. W pogrzebie uczestniczyli m.in. przedstawiciele parlamentu, samorządu lokalnego, wicewojewodowie i żołnierze Wojska Polskiego.

Samorząd Miasta Mława reprezentowali radni - Michał Nowakowski (Przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu) oraz Beata Gadowska - którym towarzyszyły uczennice Zespołu Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 roku w Mławie Zuzanna Ludwikowska i Aleksandra Kawczyńska.

Radny Michał Nowakowski wygłosił mowę pożegnalną i odczytał list od Burmistrza Miasta Mława: „Odejdźcie Pana Porucznika jest wielką stratą dla Mławy i dla Polski. Nasze miasto i cały kraj mogą i powinni być mu wdzięczni za heroizm, z jakim walczył



Radny Michał Nowakowski przemawia w otoczeniu żołnierzy Wojska Polskiego



Uroczystości pogrzebowe por. Józefa Cabana odbyły się w piątek 18 marca 2022 r.

w obronie Ojczyzny oraz promowanie wartości patriotycznych w ramach swojej działalności w strukturach organizacji kombatanckich. To niezwykle cenne, że Pan Porucznik poświęcił swoje życie umiłowanej Ojczyźnie oraz dożył tak wspaniałego wieku. Z pewnością pozostanie wżycielichych wspomnieniach swoich bliskich” - kierował swoje słowa do bliskich zmarłego w odczytaniem podczas uroczystości liście kondolencyjnym burmistrz Sławomir Kowalewski. **KN, MN**

Zdjęcia z uroczystości pogrzebowych znajdziecie Państwo na facebookowym M Miasto Mława.

DZIEDZICE ZEMBRZUSCY H. DOLIWA Z MAJĄTKU KULANY 1911-1939 (CZ. 3.)

Macie państwo przed sobą trzecią część tekstu autorstwa Piotra Rafalskiego, który wspomina dziedziców Zembrzuskich herbu Doliwa z majątku Kulany w latach 1911-1939. Poprzednie części nosiły tytuł „Początki wsi i majątku Kulany”.



Maria Zembruska przed dworem w Kulanch, ok. 1919 r.

10 września 1928r. prezes OUZ w Warszawie pisał w przedmiocie zatwierdzenia projektu sprzedaży 9,4502 ha ziemi z majątku Kulany. Potwierdzono m.in. tam, że pismem z 13 kwietnia 1926r. zezwolono wcześniej na wstępne czynności parcelacyjne. 25 listopada 1929r. przesyłano do OUZ w Warszawie listę nabywców oraz odpowiednie dokumenty z dóbr Kulany, Kulany-N., Kulany-S., (lit. C. PUZ w Mławie potwierdza, że projekt parcelacji został zatwierdzony

przez OUZ w Warszawie 30 VI 1928r., a także, że według posiadanych wiadomości, dobra te nie są obciążone długami hipotecznymi).

CIĘŻKIE WARUNKI MATERIALNE

25 listopada 1929r. W.Zembrzusi pisał kolejny raz w sprawie zatwierdzenia nabywców w OUZ w Warszawie według załączonej listy na kupno ziemi w majątku Kulany, Kulany-N. i Kulany-S. oraz o wydanie mu zezwolenia na przeniesienie tytułów własności na nowonabywców. Jednocześnie zaznaczał, iż projekt parcelacyjny został zatwierdzony przez Urząd w 1928r. To jedynie drobny szkic spraw i problemów, które odbywały się wówczas podczas całej parcelacji między 1924 a 1928r.

Echa tych spraw można było jeszcze usłyszeć w latach 30.

Wiosną 1935 r., podczas inspekcji przez Wojewodę Warszawskiego w powiecie mławskim, stwierdzone zostało, że we wsi Kulany rolnicy - parcelanci znajdują się w bardzo ciężkich warunkach materialnych i mieszkają w ziemiankach. Podobno Niemcy

ziemianki sfotografowali i fotografię umieścili w jednym ze swoich pism. Pod fotografią był umieszczony napis: „Tak mieszkają rolnicy w Polsce”.

To były skutki wojny propagandowej Niemców przeciwko Polakom na pograniczu z Prusami Wschodnimi.

ŚCIANY Z GLINY I TRZCINY

W majątku Kulany były: „(...) długie budynki pod dworem. Ściany były z gliny i trzciny, a podłoga tylko z gliny. Sufit obelkowany, grubymi belkami. Brak (było tam) łóżek, więc goście spali na słomie (...). We dworze pracował m.in. Władysław Mioduszewski (mój dziadek), który ożenił się po raz drugi (po śmierci pierwszej żony w 1935 r. Henryki z d. Michalskiej, siostry Wł. Michalskiego).

Budynki dworskie w Kulach stały na górze za dworem, idąc w kierunku Wieczni. Blisko (tych budynków) stał drewniany krzyż, który był ogrodzony małym płotkiem (...)” (Relacja p. Stanisławy Pokropskiej, Mława - Studzieniec, 27 III 2001 r.).

Przypominam sobie, jak kiedyś przed laty, na pewno przed 1989 r. opowiadała mi

PODOBNO NIEMCY ZIEMIANKI SFOTOGRAFOWALI I FOTOGRAFIĘ UMIEŚCILI W JEDNYM ZE SWOICH PISM. POD FOTOGRAFIĄ BYŁ UMIESZCZONY NAPIS: „TAK MIESZKAJĄ ROLNICY W POLSCE”.

moja prababcia Aleksandra (z d. Pasymowska) Karasek (ur.16 I 1898 r. w Kulach), że „(...) spotkała kiedyś po wojnie w pociągu prawdopodobnie relacji Warszawa - Mława, właśnie dziedzica z Kulach - Janka Zembru-



Nagrobek Marii (z d. Zembrzuskiej) Borzymowskiej, zmarłej 10 XII 1934 r. w majątku Kobylin. Cmentarz w parafii Pałuki, czasy współczesne

przetarg

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O DRUGICH PRZETARGACH PISEMNYCH NIEOGRANICZONYCH

Burmistrz Miasta Mława ogłasza drugie przetargi pisemne nieograniczone na **sprzedaż nieruchomości komunalnych:**

- nr 4364/3 o pow. 0,0692 ha, położonej w Mławie, przy ul. Sybiraków,
- nr 4364/10 o pow. 0,0533 ha, położonej w Mławie, przy ul. Sybiraków.

Nieruchomość nr 4364/3 ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00050770/5, nieruchomość nr 4364/10 ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00059861/3. Nieruchomości są położone na terenie, dla którego nie ma obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Działki mają bezpośredni dostęp do gminnej drogi publicznej – ul. Sybiraków. Ewentualna przebudowa kolidujących urządzeń uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy. Pierwsze przetargi na sprzedaż nieruchomości odbyły się 20.01.2022 r.

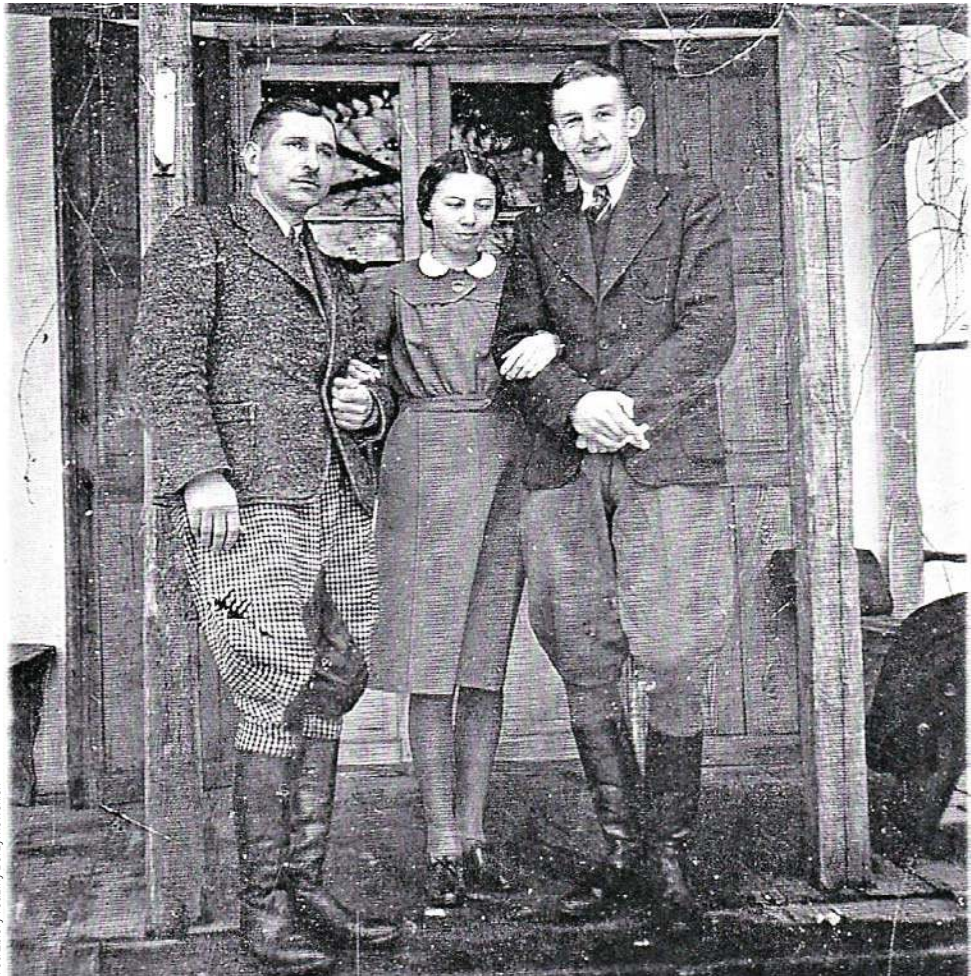
Nieruchomość	Pow. (ha)	Cena wywoławcza bez podatku VAT (zł)	Wadium (zł)	Termin złożenia oferty i wniesienia wadium	Termin przetargu	Godzina przetargu – część jawna
4364/3	0,0692	59 800,00	5 980,00	do 22.04.2022 r.	26.04.2022 r.	10.00
4364/10	0,0533	46 060,00	4 600,00	do 22.04.2022 r.	26.04.2022 r.	10.30

Sprzedaż nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem od towarów i usług VAT wg stawki 23%. Podatek VAT należy dodać do ceny wywoławczej oraz ceny sprzedaży nieruchomości. Pisemne oferty należy składać osobno do każdego przetargu, w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminach określonych w powyższej tabeli, w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem: „Drugi przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości nr – ul. Sybiraków”. Części jawne przetargów odbędą się w dniach i o godzinach określonych w powyższej tabeli w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, dawna sala ślubów. 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. Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401, e-mail: ewa.wozniak@mlawa.pl.

skiego. Pamiętała go z dworu w Kulanach, kiedy jako mały chłopiec bawił się czasem z jej córką Leontyną Karasek, późniejszą Michalską (W Wieczfní dn. 16 II 1936 r. Leontyna Karasek zawarła związek małżeński z Michałem Michalskim s. Władysława i Apolonii z d. Fabisiak, Michalskich z Kulan), także ur. w Kulanach (6 IV 1917 r.).

**NAGROBEK
MARII ZEMBRZUSKIEJ**

Później zresztą po latach sama L. Michalska to wspominała: „Chodziłam się bawić z Jankiem, dlatego że mój ojciec (Stanisław Karasek ur. w Kulanach 1893 r., syn Aleksandry z d. Wójcickiej i Adama Karasków) handlował (z dziedzicami) oraz dlatego, że dziadkiem mojego ojca, czyli moim pradziadkiem był wójt w Wieczfní, Józef Wójcicki (w latach 1895-1906 i 1909). Janek miał wtedy może 10 lat (czyli było to między 1929 a 1931 r.), a jego siostra Marysia właśnie wychodziła za mąż i przeniosła się do Kobyłina za Ciechanowem” (P. Rafalski, relacja z III 2003 r. p. Leontyny, z d. Karasek, Michalskiej ur. 1917 r. w Kulanach, parafia Wieczfnia K., pow. mławski. Obecnie zam. w Nidzicy, woj. warmińsko-mazurskie, „Ziemia Zawkrzeńska”).



Fot. Zbiory rodziny Borzymowskich

Od prawej: Jan Zembrzusi w pow. ciechanowskim w okresie okupacji niemieckiej



Fot. Zbiory Archiwum Państwowego w Mławie

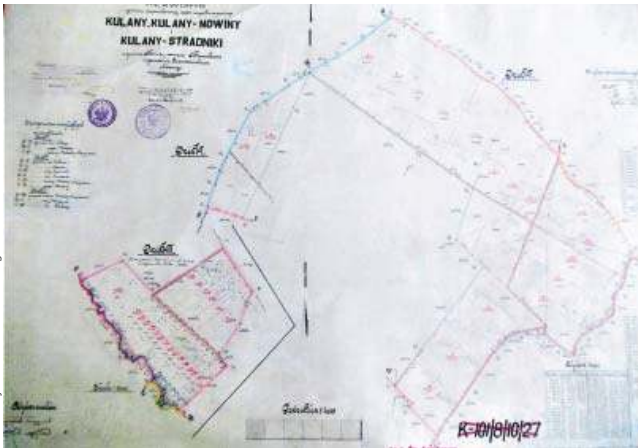
Kulany z zaznaczonym miejscem po dawnym dworze ziemiańskim pp. Zembrzuskich, 1968 r.

Do dziś na cmentarzu parafialnym w Pałukach jest nagrobek Marii Zembrzuskiej. Tam też jest pochowany jej teść dr med. Jan D. Borzymowski. Zanim się tak stało, to w kościele w Wieczfní 11 lipca 1931 r. o godz. 11.00 Maria Emila Zembrzуска zawarła związek małżeński z Janem Stefanem Borzymowskim, ze starej mazowieckiej szlachty h. Belina z majątku Kobylin Jedyce - inż. rolnictwa, ppor. rez. 11 Pułku Ułanów w Ciechanowie. Świadcami na ich ślubie byli: Władysław Piekarski, właściciel majątku Kuklin

i Michał Krępski, właściciel majątku Wieczfnia. Obrzędu religijnego dopełnił ks. L. Lissowski.

**WPUSZCZONO TYCH,
KTÓRZY CHcieli ZOBACZYĆ
ZMARŁEGO**

Natomiast 15 lipca 1931 r. zmarł w dworze Kulany ojciec Marii, Wacław Zembrzusi. Tak oto czytamy w kcie zgonu: „We wsi Wieczfnia dn. (17 VII 1931 r.) o godz. 9.00. Stawili się: Michał Krępski właściciel majątku Wieczfnia i Władysław Piekarski właściciel majątku Kuklin, obydwaj pełnoletni i oświadczyli, iż



Fot. Zbiory Archiwum Państwowego w Mławie

Plan parcelacji majątku Kulany z 1928 r.

dnia (15 VII) rb. o godz. 10.00 zmarł w Kulanach Wacław Idzi Zembrzusi, właściciel majątku Kulany, lat 62 liczący, urodzony w Lubiczynie, syn Kazimierza i Emilii z Andrzejewskich. Zmarły zostawił żonę Helenę Stefanię z Żelkowskich”. Akt podpisał ks. Lissowski (na podstawie: P. Rafalski, Inteligencja z gminy Wieczfnia Kościelna w latach 1854- 1939, „Ziemia Zawkrzeńska”).

A tak wspominała p. Leontyna Michalska z Nidzicy, pochodząca z Kulan, to wydarzenie: „Kiedy umarł (Wacław Zembrzusi) w 1931 r., wpuszczono do dworu tych, którzy

**BUDYNKI
DWORSKIE
W KULANACH
STAŁY NA GÓRCIE
ZA DWOREM.**

chcieli zobaczyć zmarłego. Wchodziło się do korytarza, do sieni, a potem na prawo do salonu. Pokój stołowy był

w środkowej części domu, a na lewo były sypialnie, chyba dwie. W sumie cztery, czy pięć pokoi i kuchnia. Był też duży sad, spora szopa dla bydła i nieduża stajnia. Do kuchni można było wejść od podwórka. Przyszedłam tam, żeby zobaczyć dziedzica i zanieść kwiaty. Położyłam je, a potem pośpiewaliśmy. W oknach były zasłony. Na środku salonu stały dwie ławki, a na nich trumna z dziedzicem Wacławem Zembrzuskim” (na podstawie: P. Rafalski, relacja z III 2003 r. p. Leontyny, z d. Karasek, Michalskiej ur. 1917 r. w Kulanach, parafia Wieczfnia K., „Ziemia Zawkrzeńska”).

Piotr Rafalski,
członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

**w sprawie przystąpienia do sporządzenia
studium uwarunkowań i kierunków
zagospodarowania przestrzennego
gminy Wieczfnia Kościelna oraz do sporządzenia
prognozy oddziaływania na środowisko
do wymienionego dokumentu**

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 503) oraz art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2373 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wieczfnia Kościelna w związku z uchwałą nr XIX/193/2021 Rady Gminy Wieczfnia Kościelna z dnia 29 września 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wieczfnia Kościelna oraz o przystąpieniu do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko do wymienionego dokumentu.

Zainteresowani mogą składać wnioski dotyczące sporządzenia studium. Wnioski należy składać pod adresem **Urzędu Gminy Wieczfnia Kościelna: Wieczfnia Kościelna 48, 06-513 Wieczfnia Kościelna** w terminie do dnia 15 kwietnia 2022 r. Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej lub formularzy zamieszczonych przez organ sporządzający projekt studium w Biuletynie Informacji Publicznej, na swojej stronie podmiotowej.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również wnioski wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2070):

- 1) opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
- 2) opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.

Wnoszący wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby. Wniosek powinien również zawierać przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

**WÓJT GMINY
WIECZFNIA KOŚCIELNA
Mariusz Gębala**

IZOTOPEM W RAKA

Coraz więcej zastosowań radiofarmaceutyków. Nowe odkrycia dają szansę na wyleczenie raka tarczycy i przyspieszenie diagnostyki raka prostaty.

Radiofarmaceutyki są szczególną grupą leków. To związki chemiczne o cząsteczkach zawierających jeden lub więcej atomów promieniotwórczych, stosowane w diagnostyce i leczeniu schorzeń kardiologicznych, onkologicznych, endokrynologicznych czy neurologicznych. Znany na całym świecie Ośrodek Radioizotopów POLATOM należący do NCBJ ma w zakresie rozwoju radiofarmaceutyków spore osiągnięcia. Niebawem nowe znaczniki do diagnostyki raka prostaty i jego przerzutów będzie wprowadzać w fazę badań klinicznych.

Radiofarmaceutyki są szczególną grupą leków, które mogą być stosowane zarówno w celach diagnostycznych, jak i leczniczych. W celu diagnostycznym wykorzystujemy promieniowanie, żeby zlokalizować miejsca w organizmie chorego, które zachowują się inaczej niż tkanki zdrowe. Dotyczy to procesów nowotworowych, ale także różnych innych, które się dzieją w naszych organizmach, a które możemy obserwować dzięki radiofarmaceutykom w układzie dynamicznym. Możemy patrzeć, jak szybko gromadzi się radiofarmaceutyk, jak szybko uwalnia się z obrazowanej tkanki. Jest to cenna



Radiofarmaceutyki nowej generacji służą m.in. diagnostyce, lokalizacji schorzenia i jego przerzutów

informacja, którą lekarz wykorzysta do tego, żeby dobrze opisać zaobserwowane zmiany – wyjaśnia prof. dr hab. inż. Renata Mikołajczak z Ośrodka Radioizotopów POLATOM Narodowego Centrum Badań Jądrowych.

NCBJ od ponad 60 lat dzięki reaktorowi MARIA prowadzi badania i prace rozwojowe nad wykorzystaniem izotopów promieniotwórczych w medycynie. Jak zauważa prof. Mikołajczak, pole do

ich zastosowania jest bardzo szerokie i stale się powiększa.

Ważnym diagnostycznym obszarem jest kardiologia. Badania z zastosowaniem izotopów stosowane są w diagnostyce schorzeń serca w lokalizowaniu obszarów objętych zawałem, unaczynienia mięśnia sercowego, jego vitalności itd. Są to bardzo istotne badania u pacjentów kardiologicznych. Innym obszarem jest neurologia, ponieważ dzięki



RADIOFARMACEUTYKI NOWEJ GENERACJI SŁUŻĄ ZARÓWNO BARDZO WNIKLIWEJ DIAGNOSTYCE, LOKALIZACJI SCHORZENIA I JEGO PRZERZUTÓW, JAK RÓWNIEŻ W NIEKTÓRYCH WSKAZANIACH W LECZENIU RAKA PROSTATY.

radiofarmaceutykom możemy wizualizować funkcje mózgu i uzyskiwać dane niedostępne innymi technikami obrazowymi. Są też znane powszechnie zastosowania w endokrynologii, np. schorzeniach tarczycy – opisuje ekspertka NCBJ.

Ostatnie 20 lat to okres przełomowych odkryć nowych zastosowań radiofarmaceutyków. Pod koniec lat 90. pojawiły się terapie celowane z ich wykorzystaniem, których skuteczność wykazano w leczeniu nowotworów neuroendokrynnych. Ten obszar zastosowań jest już dobrze zbadany i opisany, ale prowadzone są kolejne badania.

Temu służy m.in. nasz projekt realizowany przy wsparciu Agencji Badań Me-

dycznych dotyczący właśnie wykorzystania charakterystyki fizycznej dwóch różnych radionuklidów do tego, żeby zindywidualizować dawkę preparatu podawanego pacjentom z nowotworami neuroendokrynnymi, zależnie od rozległości tego schorzenia. Tak że ciągle, mimo że terapia jest znana, poszukujemy tam nowych możliwości personalizacji leczenia i liczymy na efekty poznawcze tego projektu – wyjaśnia Renata Mikołajczak.

Jak niedawno poinformowali naukowcy z NCBJ, długoletnie badania nad radiofarmaceutykami celowanymi w pewne typy nowotworów, w tym trudny w diagnozowaniu i leczeniu rak rdzeniasty

tarczycy, wreszcie przyniosły obiecujące rezultaty w fazie przedklinicznej. Daje to szansę na dalszy rozwój teranostyki nowotworów, czyli zastosowania wiodącej cząsteczki nakierowanej na cel biologiczny do diagnostyki lub terapii, zależnie od charakterystyki fizycznej przyłączonego izotopu promieniotwórczego. W ostatnim czasie perspektywnym kierunkiem badań jest rozwój wczesnej diagnostyki i leczenia raka prostaty.

Jest to schorzenie, które dotyka mężczyzn dosyć powszechnie. Często towarzyszą mu zmiany przerzutowe, zarówno do kości, jak i tkanek miękkich. Radiofarmaceutyki nowej generacji służą zarówno bardzo wnikliwej diagnostyce, lokalizacji schorzenia i jego przerzutów, jak również w niektórych wskazaniach w leczeniu raka prostaty – tłumaczy pełnomocniczka dyrektora ds. naukowych Ośrodka Izotopów POLATOM. – Tutaj również mamy osiągnięcia: nowe znaczniki, które będziemy wprowadzać do fazy badań klinicznych. To również dedykowane izotopy do diagnostyki i leczenia, jak np. lutet-177, itr-90 czy ostatnio emitery promieniowania alfa, takie jak aktywność-225, budzące duże zainteresowanie.

źródło: newseria.pl

WIEMY ILE NA RĘKĘ WYNIESIE TRZYNASTA EMERYTURA

W kwietniu Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpocznie wypłatę trzynastej emerytury. Wysoka waloryzacja oraz zaniechanie poboru podatku sprawi, że wyniesie więcej niż rok temu.

Swiadczeniobiorcy otrzymają pieniądze wraz z kwietniową emeryturą lub rentą. Trzynastka „na rękę” wynosi 1217,98 zł. Dlaczego właśnie tyle?

Zgodnie z ustawą trzynastki będą wypłacane w wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca roku, w którym wypłacane jest dodatkowe świadczenie.

W 2022 r. jest to 1338,44 zł brutto. Właśnie w marcu tego roku emerytury i renty wzrosły o 7 proc., a to przełożyło się na wzrost minimalnej emerytury, renty z tytułu



TRZYNASTKA „NA RĘKĘ” WYNOŚI 1217,98 ZŁOTYCH.

całkowitej niezdolności do pracy, renty socjalnej, a co za tym idzie także trzynastej emerytury. Dzięki temu jej wysokość to prawie 90 zł więcej niż rok temu.

Ministerstwa Finansów w tym roku zaniechało poboru podatku od trzynastej emerytury. Ze świadczenia zostanie pobrana jedynie składka zdrowotna w wysokości 120,46 zł, a zatem trzynastka netto wyniesie 1217,98 zł – mówi prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS.

Po czym dodaje, że zaniechanie jest jednorazowe oraz ostateczne, to znaczy podatek

nie zostanie zapłacony ani teraz, ani w rozliczeniu rocznym. Zaniechanie nie dotyczy trzynastek należnych za poprzednie lata.

Zgodnie z przepisami, trzynastka przysługuje wszystkim, którzy mają na dzień 31 marca przyznane prawo do wypłaty emerytury lub renty, albo innego długoterminowego świadczenia wypłacanego przez ZUS.

Świadczeniobiorcy otrzymają pieniądze wraz z kwietniową emeryturą lub rentą. Nie trzeba składać żadnych wniosków o przyznanie trzynastki.

Informacja ZUS

ASTMA U DZIECI PROBLEMEM SZKOŁY

Ministerstwo Zdrowia pracuje nad procedurami postępowania w przypadku ataku astmy lub wstrząsu anafilaktycznego u dzieci w szkole. Obecnie nauczyciele nie mogą podawać leków. Ma się to zmienić.

Na astmę choruje ok. 10 proc. populacji dziecięcej, więc w każdej 30-osobowej klasie jest średnio troje dzieci z tym schorzeniem. W niekorzystnych warunkach albo np. przy wysiłku fizycznym może dojść u nich do zaostrzenia tej choroby. Nauczyciele powinni być na to przygotowani — podkreśla prof. Marek Kulus, przewodniczący Koalicji na rzecz Leczenia Astmy.

Tymczasem w polskim prawie nie ma przepisów, które określają, jak powinien się zachować w takiej sytuacji nauczyciel bądź opiekun. Brak procedur i możliwości reakcji w przypadku takich incydentów to problem, który dostrzegli też sami nauczyciele, ale Ministerstwo Zdrowia we współpracy z Polskim Towarzystwem Alergologicznym pracują już nad jego uregulowaniem.

OBJAWY ASTMY MA NAWET 3,5 MLN OSÓB

— Dane epidemiologiczne pokazują, że dziś na różne postaci alergii cierpi w Polsce około 40 proc. populacji. W przypadku astmy pod opieką Narodowego Funduszu Zdrowia jest ok. 2,5 mln pacjentów z tym schorzeniem, jednak dane epidemiologiczne wskazują, że objawy astmy oskrzelowej ma nawet 3,5 mln osób — mówi prof. Maciej Kupczyk, prezydent Polskiego Towarzystwa Alergologicznego.

Alergie i astma należą do najczęstszych chorób przewlekłych wśród dzieci i młodzieży, a na przestrzeni ostatnich dekad obserwowany jest wyraźny wzrost zachorowań, wywołany m.in. czynnikami cywilizacyjnymi. Co istotne, nasilenie każdej z tych chorób — które może się objawić np. wstrząsem anafilaktycznym bądź stanem astmatycznym — może być zagrożeniem dla życia chorego, dlatego każdorazowo wymaga pilnej pomocy.

— Jeśli chodzi o anafilaksję, szacuje się, że u około ośmiu na każde 100 tys. osób mogą wystąpić objawy tej ciężkiej reakcji alergicznej — mówi prof. Maciej Kupczyk.



Fot. pihabay

Na astmę choruje już około 10 procent dzieci. To bardzo niebezpieczna choroba

POLSKIE TOWARZYSTWO ALERGOLOGICZNE OD LAT PRÓBOWAŁO DOTRZEĆ DO OSÓB ZAINTERESOWANYCH BEZPIECZEŃSTWEM CHORYCH NA ASTMĘ DZIECI.

BRAKUJE PRZEPISÓW

Zgodnie z ustawą o ratownictwie medycznym do wezwania karetki i udzielenia choremu pomocy zobowią-

zani są świadkowie zdarzenia. Problem stanowi jednak to, że w przypadku dzieci do wystąpienia ciężkiej reakcji alergicznej lub ciężkiego zaostrzenia alergicznej choroby przewlekłej może dojść w placówce oświatowej — szkole lub przedszkolu. Tymczasem w polskim prawie nie ma przepisów, które określają, jak powinien się zachować w takiej sytuacji nauczyciel, opiekun bądź pracownik placówki.

— Na astmę choruje ok. 10 proc. populacji dziecięcej, więc w każdej 30-osobowej klasie jest około trójka dzieci z tym schorzeniem. W niekorzystnych warunkach albo np. przy wysiłku fizycznym może dojść u nich do zaostrzenia tej choroby i nauczyciele powinni być na to przygotowani — dodaje prof. Marek Kulus, kierownik Kliniki Pneumologii i Alergologii Wieku Dziecięcego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, przewodniczący Koalicji na Rzecz Leczenia Astmy.

Lekarze podkreślają, że w przypadku wystąpienia u dziecka ataku astmy lub wstrząsu anafilaktycznego niebagatelną rolę odgrywa czas, ponieważ od szybkości

podania leku (adrenalina przy wstrząsie anafilaktycznym i salbutamolu w przypadku ataku astmy) może zależeć nawet jego życie.

— Napad astmy to po prostu skurcz oskrzeli, duszność. Podanie leków na wczesnym etapie łagodzi objawy, zmniejsza ryzyko hospitalizacji i wszystkich konsekwencji z tego wynikających. Natomiast anafilaksja to jest reakcja, która z definicji zagraża życiu chorego, więc kluczowe jest tu udzielenie pomocy na jak najwcześniejszym etapie rozwoju wstrząsu anafilaktycznego — podkreśla prof. Maciej Kupczyk.

WIDZĄ TO TEŻ NAUCZYCIELE

Brak procedur i możliwości reakcji w przypadku takich incydentów to problem, który dostrzegli też sami nauczyciele. Zgodnie z przepisami są oni zobowiązani raz na dwa lata odbyć kurs pierwszej pomocy przedmedycznej, ale w programie tego szkolenia nie ma nic na temat podawania leków, takich jak chociażby adrenalina.

— Nie ma przepisów prawa oświatowego, które regulowałyby możliwość udzielenia

takiej pomocy. Niestety nauczyciele sami czegoś takiego zrobić nie mogą. Są zobowiązani tylko do udzielenia pierwszej, nieingerującej pomocy, jak np. naklejenie plastra. Żadnych leków — mówi pedagog Jakub Tylman.

Jak wskazuje, w polskich szkołach i przedszkolach z reguły nawet nie ma leków, które ratują życie dzieci w przypadku wstrząsu anafilaktycznego lub ataku astmy.

— Szkoły i przedszkola nie są wyposażone w żadne leki ratujące życie. Nie ma też instrumentów prawnych, które pozwoliłyby nauczycielowi czy innemu opiekunowi dziecka na podanie takiego leku. Ponadto nauczyciele nie byli przeszkoleni w zakresie tego, aby takie leki podawać. Dlatego ta sytuacja wymaga uregulowania prawnego, jak również przeszkolenia nauczycieli w tym zakresie — podkreśla Jakub Tylman.

— Polskie Towarzystwo Alergologiczne od lat próbowało dotrzeć do wszystkich osób zainteresowanych tym, aby bezpieczeństwo chorych na astmę dzieci w szkole również było pełne. Na szczęście Ministerstwo Zdrowia pozytywnie odpowiedziało w końcu na tę inicjatywę i mam nadzieję, że wspólnie będziemy potrafili dokonać, aby nauczyciele w razie potrzeby mogli udzielać pomocy chorym uczniom — dodaje prof. Marek Kulus.

SĄ JUŻ ZALECENIA

Na prośbę Ministerstwa Zdrowia Polskie Towarzystwo Alergologiczne opracowało już zalecenia pokazujące schematy postępowania dla osoby dorosłej znajdującej się w najbliższym otoczeniu chorego dziecka oraz wymogi dotyczące wyposażenia placówek w leki ratujące życie. Dokument pt. „Zalecenia grupy ekspertów Polskiego Towarzystwa Alergologicznego dotyczące postępowania u dzieci i młodzieży z alergiami, w tym kwestii podawania adrenaliny w przypadku wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego w placówkach oświatowych” został już złożony w resorcie, gdzie obecnie jest analizowany i będzie poddany konsultacjom przed ogłoszeniem



prof. dr hab. n. med. Maciej Kupczyk, prezydent Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, Klinika Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

w drodze obwieszczenia w dzienniku urzędowym.

— Te standardy opracowane przez Polskie Towarzystwo Alergologiczne zostały przekazane Ministerstwu Zdrowia, które — po omówieniu i ewentualnej korekcie — opublikuje jako obwieszczenie Ministra Zdrowia, co oznacza, że wreszcie zyskamy w tym zakresie regulacje prawne — potwierdza prof. Maciej Kupczyk.

We współpracy z Barbarą Grzelak, znaną jako Gryzmolnik, Polskie Towarzystwo Alergologiczne opracowało również manuale postępowania w wypadku wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego lub ataku astmy. Krok po kroku pokazano na nich, jakie czynności powinna podjąć osoba dorosła, która znajduje się w pobliżu chorego dziecka. Czytelne, merytoryczne manuale będą dostępne do pobrania na www.pta.med.pl oraz dystrybuowane w ramach dziennika elektronicznego Librus.

— Polskie Towarzystwo Alergologiczne już od wielu lat promuje wiedzę na temat alergii, anafilaksji, astmy oraz ciężkich postaci tych jednostek chorobowych u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Edukujemy nie tylko naszych lekarzy specjalistów, ale współpracujemy też w tym zakresie z organizacjami pacjencjimi — wskazuje prezydent PTA. Źródło: Newseria

PRACA

OPERATOR strugarki 4-stronnej. Nidzica, 602-137-986

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

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

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

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

W gospodarstwie, tel.515603782

ZATRUDNIĘ brukarzy i pomocników , tel.690188885

ZATRUDNIĘ konserwatora tel. 602-115-753

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

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

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

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

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, 535-237-271

JAŁÓWKI wysokocielne sprzedam. tel.501460353, tel.501460353

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

NML Sprzedam rowery i kosiarki spalinowe od 350zł, kosiarkę traktorów 7.000zł, pilarkę spalinową ALKO 370zł, radio fabryczne Renault z pilotem 80zł, rower elektryczny 1250zł, 509-347-713

NML Sprzedam siano w belach 160, 501-251-439

NML Sprzedam stoły, ławki ogrodowe- dębowe, piaskownice, WC, donice do kwiatów, bryczki konne, dzwonić po godz. 17.00, 56-474-71-52

SPRZEDAM gruz, cegłę rozbiórkową, piece kaflowe w stylu retro, ule dadanta, tel. 603 799 880

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

SPRZEDAM zegary ściennie i stojące z prywatnej kolekcji, 604-106-235

SPRZEDAM: deski szalunkowe i na dach, drewno opałowe tel. 504675577

KUPIĘ

GARAŻ blaszak i pustaki Suporex kupię, 782-822-431

SAMOCODZIK na pedały z czasów PRL odkupię każdy stan tel 505431881, tel 505431881

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

STARE fotele, złotą biżuterię, monety, szkło PRL, 607-852-453

WSK 1, Kupię motorower Simson,Wsk,motorynka mogą być niesprawne. tel 505 431 881, 505 431 881

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

BIURO Nieruchomości NOWY

DOM- Giżycko, 517-520-191, www.nieruchomosci-nowydom.pl

DOM z bala pod miastem, 669-507-009

IŁAWA, Dwa mieszkania do wynajęcia w blokach częściowo umeblowane? Iława 54m2 i Lubawa 49m2, 56-472-15-69

NML Mieszkanie 45m2 w bloku do wynajęcia, ul.Tysiąclecia, Nowe Miasto Lubawskie, 792-014-788

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

POKÓJ oddzielne wejście Olshczyńska. 604-106-268

SPRZEDAM działki budowlane 13arowe, wszystkie media,Tatary, Nidzica, 691-383-709

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

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

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

ZIEMIĘ dostęp jeziora mazurskie, 793-164-163

AUTO-MOTO

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

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

SKUP SAMOCODÓW, stan obojętny- Nowe Miasto Lubawskie i okolice do 50km, 721-650-686

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

USŁUGI

DACHY, 514-456-553

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

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

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

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

POŻYCZKI , 510-915-715

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

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

REMONTY 793547242, 793547242

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

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

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI maszynowe, utylizacja eternitu tel. 514767572

USŁUGI budowlane - wykończenie wnętrz , Tel: 511 356 779

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

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowe - ocieplenia tel 660 299 316

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

RÓŻNE

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

ZWIERZĘTA

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

ZDROWIE I URODA

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski- specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosa 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!! Kupię byczki, jałówki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu. 607-53-32-66

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

SPRZEDAM gęsi garbonose z chowu własnego.+48 694 829 656

SPRZEDAM króliki mięsne., 661-861-877

maszyny rolnicze

CZĘŚCI UŻYWANE Bizon- Wardegowo, 605-090-911.

SPRZEDAM ciągnik C-360, kosiarka rotacyjna polska, 797-795-672

SPRZEDAM rozrzutnik obornika jednoosiowy - sprawny, 797-795-672

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

ciągniki

URSUS C-360 sprzedam, 698-350-754

produkty rolne

KANTÓWKĘ dębową 12x10, obornik kurzy. Nidzica, 881-390-339

NML Sprzedam seradę, 508-580-030

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

PR-H Agro-Sta Spółka z o.o. rozpoczyna skup pszenicy. Tel.664-144-572, 664-144-566, 664-024-801

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

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

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

SPRZEDAM łubin, biały, słodki -Kalisz, 89-626-20-57

SPRZEDAM siano w belach , Tel: 662 388 439

SPRZEDAM żyto, tel. 516 061 837

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

inne

DOPLATY; Wypełnianie e-wnio-sków; GPS; Plany azotowe; Dojazdy, 662-860-456

ORKA, uprawa, siew i inne, Tel. 724744684

CO PYLI W MARCU — I NAS UCZULA?

Aż chce się zawołać pełną piersią: alergicy wszystkich krajów, łączmy się! A pewnie, że chce, tylko — niestety — z tą pełną piersią nieco trudniej!

Permanentnie zapchany nos, łeb niczym bania i te serie kichnięć jak z karabinu maszynowego wiosną skutecznie pełną pierś zatykają! Przynajmniej alergikom. I choć za oknem jeszcze jakby szarawo, alisticzki nie bardzo rwą się do rozwijania, nie mówiąc o kwiatach — wszystkich niedowiarków zapewniam: wiele drzew już kwitnie!

DRZEWIA W MARCU

Marzec to pierwszy wiosenny miesiąc, kiedy rośliny zaczynają pylić na dużą skalę. Przede wszystkim pylą wszystkie drzewa wczesnokwitnące: leszczyna, olcha, topola, cis i wierzba. Najsilniejszym alergenem z nich jest olcha, której pyłki są najczęstszą przyczyną alergicznego nieżytu nosa w naszym klimacie. Dodatkowo, Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych w tym sezonie nie ma dobrych wieści: natężenie olchowych pyłków będzie bardzo wysokie przez cały marzec. A zatem katar sienny i alergiczne zapalenie spojówek my, alergicy, mamy jak w banku!

LESZCZYNA

Podługne, żółte, trzepoczące na wietrze robaczki to pierwsza, namacalna i dająca się sfotografować oznaka nadchodzącej wiosny...! Fachowo nazywa się je kwiatostanami i w zależności od roku, pylenie leszczyny może zacząć się już w styczniu, ale najwyższe stężenie pyłków w powietrzu przypada na przełom lutego i marca. Czyli niby już najgorsze za nami. Z powodu tego wczesnego kwitnienia leszczy-



Topola intensywnie pylić zaczyna w trzeciej dekadzie marca



Marzec to pierwszy wiosenny miesiąc, kiedy rośliny zaczynają pylić na dużą skalę

na jest podwójnie zwodnicza: często zdarza się, że objawy alergiczne — pieczenie oczu i katar, w związku z zimną porą roku mylone bywają z przeziębieniem. Co gorsza, pyłki leszczyny wykazują reakcje krzyżowe z pyłkami olchy i brzozy, a także niektórymi alergenami pokarmowymi, np. orzechami laskowymi.

OLCHA

U osób uczulonych na pyłki olchy objawy pojawiają się nagle. Spowodowane jest to gwałtownym początkiem

pylenia drzewa oraz bardzo wysokim stężeniem pyłków w pierwszych dniach kwitnienia. Objawy alergii na pyłki olchy to przede wszystkim nieżyt nosa: wodnista wydzielina, swędzenie i niedrożność nosa, kichanie, oraz zaczerwienienie spojówek i łzawienie. Uczulenie na pyłki olchy jest najczęstszą przyczyną alergicznego nieżytu nosa w naszym klimacie, a okres jej pylenia zbliżony jest do czasu pylenia leszczyny: rozpoczyna się już na przełomie stycznia i lutego, ale do zapylenia rośliny potrzebuje wyższych temperatur, dlatego kulminacyjny punkt kwitnienia przypada na połowę marca. Jak w większości wypadków, także pyłki olchy wykazują krzyżowe reakcje alergiczne z alergenami pyłku leszczyny i olchy, a także alergenami pokarmowymi jabłek, brzośkwiń i orzechów laskowych.

CIS

Cis zaczyna kwitnąć w trzeciej dekadzie marca i pyli od 10 do 30 dni. Pyłki cisa zawierają toksynę — alkaloid, który może podrażnić błony śluzowe nosa i gardła. Naj-

większe skupienie cisa pospolitego występuje w Borach Tucholskich, ale choćby cis japoński to także popularna roślina ozdobna, którą sadi się jako żywopłot w przydomowych ogrodach i parkach.

TOPOLA

Kwitnienie topoli zaczyna się już w lutym, ale intensywnie pylić zaczyna w trzeciej dekadzie marca. Od marca do kwietnia pyłą odmiany męskie, a od kwietnia do maja odmiany żeńskie. Te ostatnie produkują o wiele mniej pyłków niż męskie, co powoduje obniżenie ilości alergenu w powietrzu. Warto wiedzieć, że topola uczula stosunkowo rzadko i niesłusznie bywa uważana za główną przyczynę wiosennych katarów i łzawienia. Pyłki topoli mogą wywoływać reakcję krzyżową z wierzbą.

WIERZBA

Pyłki wierzby nie są częstym alergenem, ale ci, którzy są na nie uczuleni, muszą zrezygnować nie tylko z bazi w wazonie, ale także z miodów, bo wiele z nich zawiera wierzbowe pyłki. Osoby uczulone na pyłki wierzby paradoksalnie trudniej znoszą alergię w miastach niż na wsiach. W przetrzeni miejskiej wierzby rosną w wielu parkach, a alergeny przenoszone są przez wiatr z miejsca na miejsce między budynkami, przez co długo mogą być przyczyną uczuleń. Na wsiach wierzby rosną zazwyczaj w pewnym oddaleniu od domostw, bo lubią podmokłe podłoża, dlatego szansa, że pyłki znajdą się w obszarach zamieszkałych, jest stosunkowo niewielka. Wierzba kwitnie od połowy marca do końca kwietnia.

WCZESNA CZY PÓŻNA WIOSNA — CO JEST GORSZE DLA ALERGIKÓW?

Wczesna wiosna dla alergików oznacza dłuższy i cięższy okres pylenia. Jeśli zima jest łagodna, to leszczyna i olcha zaczynają kwitnienie już w styczniu, a okres ich intensywnego pylenia przypada na luty. Z kolei przedłużająca się zima powoduje, że w momencie wystąpienia wyższych temperatur jednocześnie zaczyna pylić wiele uczulających roślin — oprócz leszczyny i olchy także brzoza, topola i wierzba. Najwyższe stężenie pyłków notuje się w pogodne, bezwietrzne dni, a zmniejszenie ilości alergenów w powietrzu przynoszą dopiero gwałtowne opady.

JAK PRZETRWAĆ?

Najlepszym sposobem ograniczania negatywnych skutków uczulenia jest unikanie kontaktu z alergenem. Wiadomo, ale łatwo powiedzieć. Jeśli uczulają pyłki drzew lub traw — ciężko jest na cały ten czas zostać w szczelnie zamkniętym mieszkaniu,

niczym zakładnik w areszcie domowym. I w dodatku niezdrowo... Potrzebny jest inny sposób.

Ten trudny dla alergików czas można przetrwać, ograniczając przebywanie na świeżym powietrzu w okresie największego stężenia pyłków. Najgorsze są godziny poranne, między 5 a 8 rano, a także popołudniowe — od 17 do 19. Zbawienne są dni deszczowe, które ograniczają stężenie alergenów w powietrzu. Dlatego alergikom zaleca się spacerowanie w czasie deszczu lub tuż po nim.

Ani zamykanie domu, ani najgęstsze z gęstych firanek — nic nie zatrzyma pyłków przed wtargnięciem do środka. Ponadto dom należy wietrzyć. Najlepiej robić to w godzinach nocnych. Wiosną alergików nie zachęcamy do wypadów gdzieś w stronę lasu czy na łąkę, bo tam stężenie pyłków jest najwyższe. Za to korzystnie na stan ich zdrowia wpłynie przebywanie nad morzem lub w górach.

Po powrocie z dworu alergik powinien myć dokładnie twarz i ręce, codziennie się kąpać i myć włosy. Swoją garderobę powinien prać często i suszyć ją w domu, a nie na świeżym powietrzu.

Oczywiście, można po pomoc udać się do apteki. Wiele leków przeciwalergicznym dostępnych jest bez recepty i są to preparaty o naprawdę silnym działaniu antyhistaminowym. Ale to ostateczna ostateczność. W naprawdę skrajnych sytuacjach polecam raczej wizytę najpierw u lekarza, a potem w aptecce. Tak, żebyśmy wiosną mogli się cieszyć nie tylko zza okna!

Magdalena Maria Bukowiecka

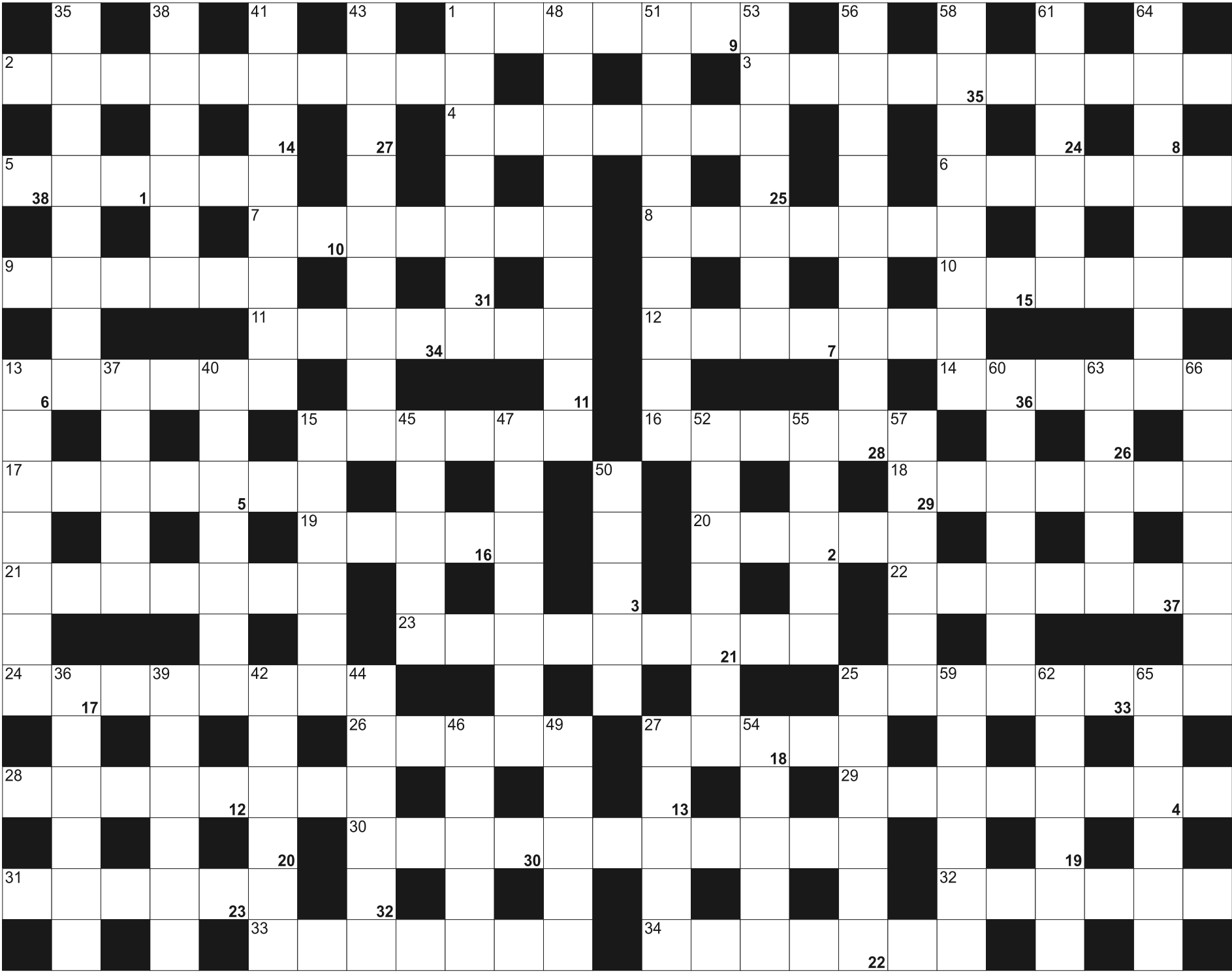


Objawy alergii na pyłki olchy to przede wszystkim nieżyt nosa



Pyłki cisa zawierają toksynę

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38, 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					

POZIOMO: 1) trzecie co do wielkości miasto Komorów; 2) Anna z domu Dembowska, była prezydentowa; 3) forma strajku; 4) główny bohater powieści Dana Browna; 5) nalewka do dezynfekcji skóry; 6) postać z kreskówki; 7) włoski, niesolony i nietrwały twarożek z serwatki; 8) atmosfera spotkania; 9) mieszka w Krakowie; 10) stolica włoskiej Kampanii; 11) ma wszystkie boki równe; 12) obszary z gorącym klimatem; 13) niemieckie obozy dla oficerów z okresu wojny; 14) do drzwi i do samochodu; 15) pierwiastek Zr; 16) żółci się na polach; 17) dwukółowe rzymskie wozy bojowe; 18) trzecie największe lotnisko w Moskwie; 19) wzniesienie; 20) rzeka w środkowej części Madagaskaru; 21) roślina warzywna; 22) miasto Małgorzaty Merlet,

matki Renoira; 23) zbiór utworów powiązanych tematyką; 24) Julio, argentyński pisarz "Gra w klasy"; 25) na stopie; 26) dyg na powitanie; 27) i Kuba, i Itaka; 28) sieje i przesadza w ogrodzie; 29) najbardziej pikantna, ostra papryka; 30) dział zoologii z ptakami; 31) rzecz jedyna w swoim rodzaju; 32) presja, przymus; 33) słynna pustynia mgielna w Chile; 34) amerykański stan z Montgomery
PIONOWO: 1) duńska wyspa między Zelandią a Lolland; 13) Getsemani; 15) hawańskie do palenia; 25) największa gorąca pustynia na Ziemi; 27) wchodzi w skład Wielkiej Brytanii; 35) prototyp gramofonu; 36) grają w kościele; 37) na czele partii; 38) nie mat; 39) zmartwienie, zgryzota; 40) Szapołowska i Wolszczak; 41) wyścig na

rowerach; 42) pokarm do wabienia ryb; 43) spowszedniały przez powtarzanie; 44) rakieta siewna inaczej; 45) słomka do picia; 46) samica jelenia; 47) katolicki zespół klasztorny; 48) najmniejszy wyspiarski okręg Nowego Jorku; 49) tworzy szew; 50) pęcherze; 51) szef oddziału szpitala; 52) uciekinier; 53) Eugene, dramaturg "Krzesła"; 54) znak sumy w matematyce; 55) powieść, nowela; 56) dynia po łacinie; 57) cytrynowy w kuchni; 58) młody las lub młodnik; 59) kościelna mównica; 60) Wilfrid, były premier Kanady; 61) wieloletnia roślina zielna; 62) dawniej niepełnoletni syn w szlacheckiej rodzinie; 63) diabeł po staremu; 64) miedzianka, wąż; 65) święta matka z Kalkuty; 66) samolub, sobek

OSIEM POWODÓW, ŻEBY JEŚĆ AWOKADO

Awokado, czyli po polsku smaczliwka, to wprawdzie owoc tropikalny i w polskiej kuchni gości od stosunkowo niedawna — a i tak już dał się poznać z bardzo dobrej strony. To dobrze. Bo świetnie działa i na nasze ciało, i na umysł!

Awokado swoimi właściwościami odżywczymi i zdrowotnymi może wręcz zadziwić. Mieszkańcy środkowo-południowego Meksyku, skąd owoc się wywodzi, doceniali go już w czasach prekolumbijskich. Nazwa owocu pochodzi od słowa Ahuacatl, co w języku Azteków oznaczało „drzewo, na którym rosną jadra”. Uważali też, że awokado może być afrodyzjakiem.

Naturalnie awokado rośnie w klimacie tropikalnym na drzewach dorastających aż do 20 m wysokości i wyjątkowo długo dojrzewa: nawet od 6 do 8 miesięcy! Japończycy wykorzystują go do sushi, Meksykanie do pasty Guacamole, natomiast Brazylijczycy owoc obdarowuje bogactwem składników w postaci mlecznego napoju z lodem.

Szefowie kuchni czasem wiedzą swoje, a naukowcy — wręcz odwrotnie. Tym bardziej, że o pogromców awokado nietrudno, bo wszyscy miłośnicy szczupłych sylwetek i fanatycy zdrowego odżywiania bezlitośnie wytykają, że awokado to jedyny owoc, który zawiera tłuszcz. A jednak w przypadku awokado wszyscy są wyjątkowo zgodni: awokado dodane do salatek podniesie nie tylko jej walory smakowe. Owszem, ok. 85 proc. kalorii w owocu stanowią kwasy tłuszczowe. Ale nie dajmy się zwariować! To kwasy jednonienasycone, które dają uczucie sytości, ale i przyczyniają się do zwiększenia tempa metabolizmu i zmniejszenia masy ciała — co należy podkreślać z całą mocą! Prawdą jest również i to, że jeden cały owoc dostarcza 220 kcal. Sporo, ale są to kalorie bardzo zdrowe i to dzięki nim wegetarianie korzystają z awokado jak z mięsa.

Najnowsze wyniki badań potwierdzają ponadto, że wchłanianie dwóch kluczowych przeciwutleniaczy — likopenu oraz beta-karotenu — znacznie wzrasta, gdy do naszej salatek dołożymy awokado. Przykładowo, jeden owoc, który bez skórki i pestki waży średnio 150 g, dodany do salatek przygotowanej z salaty rzymskiej, szpinaku i marchewki — zwiększy



wchłanianie karotenoidów, czyli cennych przeciwutleniaczy, średnio o 200-400 proc.! Sęk w tym, że zarówno likopen oraz beta-karoten wchłaniają się w obecności tłuszczu, a jego źródłem jest właśnie owoc awokado. Podobnie działa olej z awokado.

Generalnie, za wysoką wartość zdrowotną awokado odpowiadają 3 komponenty: fitosterole, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy i mikroelementy. Fitosterole przeciwdziałają stanom zapalnym. Nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli kwas oleinowy, kwas linolowy oraz ich estry, zapobiegają utracie błony biologiczne komórek. Głęboko nawilżają też skórę, wspomagają układ odpornościowy i zawartością dorównują oliwkom i oliwie z oliwek.

Z witamin i mikroelementów najważniejsze to witamina B6, B9 (kwas foliowy), C i K oraz blonnik, żelazo, potas i miedź. Takiego potasu awokado ma w sobie więcej niż średni banan! Pamiętajmy też, że akurat wyżej wymienione składniki występują w awokado w dużych ilościach, ale ogólnie owoc zawiera ponad 80 związków, w tym także chroniące serce skwaleń oraz aminokwasy, które budują mięśnie.

Poza tym pierwszy z brzegu wyrwany do odpowiedzi człowiek powie, że najlepsze źródło karotenoidów to marchewka, pomidory i pomarańcze. Gdy tymczasem awokado zawiera całą listę innych karotenoidów, także cennych dla naszego zdrowia.

Bardzo ważne, by odpowiednio oddzielać miąższ owocu od skórki i pestki, bo to właśnie pod skórka jest najwięcej cennych odżywczych substancji. A najzdrowsze awokado jest surowe lub w postaci tłoczonego na zimno oleju z awokado.

1. ODSZTRESOWUJE

Nasze organizmy na stres reagują zwiększonym wydzieleniem hormonów stresu, napięciem nerwowym, zaburzeniami trawienia i zwiększonym ciśnieniem. Wszystkie te objawy stresu są zabójcze dla nadnerczy — narządu, który za przeciwdziałanie stresowi odpowiada. Następnie pojawia się niedokrwistość, czyli pierwsza przyczyna zmęczenia i niezdolności do zwalczania stresu i zaczynamy się kręcić niczym ten biedny chomiczek w kółowrotku. Ale jest awokado...! Ponieważ zawiera sporo żelaza i miedzi, a te wspomagają regenerację czerwonych krwinek i zapobiegają niedokrwistości, a dodatkowo wspiera funkcjonowanie nadnerczy — jest odtrutką na stres! Udowodniono ponadto, że witamina B6 zawarta w miąższu awokado łagodzi u kobiet nagłe zmiany nastroju związane z napięciem przedmiesiączkowym.

2. NA PROBLEMATYCZNE STAWY

Ktokolwiek ma problemy ze stanem zapalnym stawów — powinien obowiązkowo włączyć awokado do swojej codziennej diety! Naukowcy sobie znanymi metodami

odkryli, że ten owoc, dzięki obniżeniu wydzielania inicjującej w organizmie odczyn zapalny prostaglandyny PGE2 — po prostu stan zapalny zmniejsza. Poza tym, dzięki bogatej zawartości przeciwutleniaczy, witamin, kwasów omega-3 — awokado ogólnie chroni nasz układ odpornościowy.

3. POPRAWIA PRACĘ SERCA I UKŁADU KRAŻENIA

Spore dawki potasu regulują ciśnienie krwi i pilnują, by serce po prostu prawidłowo pracowało. Korzystnie wpływają też na nasz układ nerwowy — potas dotlenia mózg, poprawia koncentrację oraz procesy myślowe.

Z kolei połączone w awokado witaminy B6 i B9 (kwas foliowy), przy jednocześnie sporej ilości kwasów omega-3 (ok. 160 mg kwasu linolowego) — powodują obniżenie we krwi poziomu homocysteiny, a to już prosta droga ku rzeczywistemu obniżaniu ryzyka większości chorób sercowo-naczyniowych. Czyli takie awokado to niby owoc — a działa jak ryba!

4. WSPARCIE DLA CUKRZYKÓW

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe wykazują działanie zapobiegające lub odwracające odporność insulinową, która jest jedną z przyczyn powstawania cukrzycy typu II.

5. POGROMCA CHOLESTEROLU

W średniej wielkości awokado (270 g) znajdziemy jakieś 40 g tłuszczu. I choć

inne owoce zawierają go tylko w ilościach śladowych (0,2-0,4 g) — ten tłuszcz z awokado to jest samo dobro! Beta-sitosterol znajdujący się w jednonienasyconych tłuszczach pozwala obniżyć poziom „złego” cholesterolu LDL i triglicerydów. Dzięki niemu utrzymamy też prawidłowy poziom „dobrego cholesterolu” HDL. Co oznacza, że awokado możemy zalecić wszystkim chorującym na miażdżycę.

6. POMAGA PRZYSWAJAĆ SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Świeże awokado zwiększa wchłanianie beta-karotenu i przeobrażanie nieaktywnej witaminy A w jej czynną postać. Witamina A to silny przeciwutleniacz: wspiera zdrowie skóry oraz pracę i funkcje układu immunologicznego. Awokado oczyszcza organizm z toksyn i pomaga nam zwalczać wolne rodniki.

7. DBA O NASZE SZCZĘŚCIE

Bez udziału witaminy B9 nasz organizm nie jest w stanie wyprodukować hormonów szczęścia: serotoniny i noradrenaliny. Pierwsza działa kojąco i uspokajająco, zapewnia zdrowy sen. Druga z kolei odpowiada za aktywność i dynamikę w ciągu dnia. Badania przeprowadzone na pacjentach z zaburzeniami psychicznymi i depresjami potwierdzają, że około 30 proc. z nich ma niedobory witaminy B9 we krwi. Spożywanie awokado w tych przypadkach jest więc jak najbardziej wskazane.

8. CHRONI PRZED PROSTATĄ I RAKIEM PIERSI

Jako bogate źródło cynku, awokado może mężczyźni uchronić przed problemami z prostatą, na którą cierpi aż 80 proc. z nich, w wieku około 80 lat. Za proces hamowania rozwoju komórek nowotworowych w przypadku raka prostaty odpowiada właśnie unikalny skład awokado. Te same składniki pomagają w walce z rakiem piersi.

A poza tym awokado polecam też parom, które mają problem z poczęciem potomstwa, i kobietom, które już spodziewają się dziecka: witaminy z grupy B, szczególnie kwas foliowy, zapobiegają wadom rozwojowym płodu. Awokado zaleca się także chorym na anemię i na nadciśnienie — awokado nie zawiera ani sodu, ani cholesterolu! Mogą je jeść także osoby cierpiące na problemy żołądkowo-trawienne, na nowotwory — witaminy C, E i A to przecież silne przeciwutleniacze i działają przeciwnowotworowo. Także rekonwalescenci. Awokado ma też działanie przeciwegzycyczne i antybakteryjne, a wszyscy dbający o swój wygląd powinni ten owoc spożywać na kilogramy: awokado pobudza produkcję kolagenu, a ten, jak wiadomo, nadaje skórze promienny wygląd i zapobiega zmarszczkom.

Gwoli dziennikarskiej rzetelności dodam, że uprawa awokado to biznes lepszy niż... kokaina! Stąd wielkie zamyślanie do plantacji awokadowych wśród meksykańskich karteli narkotykowych. Biznes, z powodu popularności owocu, popytu i wzrostu cen, stał się tak opłacalny, że owe kartele próbują przejmować legalne plantacje, niejednokrotnie uciekając się do szantażu, a nawet porwań. Gigantyczny popyt doprowadził także i do tego, że rolnicy z Ameryki Południowej pod nowe plantacje tego „masła bogów” wycinają coraz większe połacie lasu. W konsekwencji, z powodu karteli i szkodliwego wpływu na środowisko uprawy owocu, niektóre brytyjskie restauracje postanowiły wycofać awokado ze swojej oferty.

Magdalena Maria Bukowiecka

Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

KOSZYKARZE SP 7 W MŁAWIE MISTRZAMI POWIATU



W środę 16 marca 2022 r. koszykarzom ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie udało się obronić tytuł mistrza powiatu w koszykówce. Gra była bardzo zacięta i emocjonująca...

Reprezentacja szkoły wystąpiła w składzie: Jasiński Bartosz, Wiktorzak Oliwier, Gesek Piotr, Jankowski Mateusz, Marłęga Alan, Dęby Błażej, Jeromin Maciej, Lempek Jan, Męczyński Marcel, Szczypiński Antoni, Szmytkowski Daniel, Gorzkiewicz Jakub, Rydzewski Igor, Piasecki Oliwier.

Gratulacje dla uczniów i nauczycieli reprezentujących szkołę.



SP 7 Z WIZYTĄ W TEATRZE



Wśród uczniów klas 1-3 Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie zapanowało ogromne poruszenie i radość! Po wielu miesiącach obostrzeń związanych z pandemią wyszli do kina na spektakl teatralny „Pinokio”. W trakcie przedstawienia trudno było nie okazywać emocji! Dzieci z zapartym tchem śledziły przygody głównego bohatera, a od czasu do czasu próbowały udzielać mu rad, jak wydostać się z tarapatów.



W drodze powrotnej do szkoły uczniowie dzielili się wrażeniami. Wszystkim dopisywał humor. Nawet pogoda nie splotała nam figla!

BIEDRONECZKI PIEKŁY BULECZKI



*Bycie piekarzem, to trudna sprawa.
Pieczenie chleba, to nie zabawa.
W piekarni wszystko bywa gorące,
gorące są piece, jak w ciągu dnia słońce;
a w piecach tych pieką się rogalce, bułki
i chałki złociste wraz z chlebem do spółki.
Tu wszystko jest białe: podłogi i ściany
i chleb, który mąką co chwilę sypany.*

Z okazji Dnia Piekarzy i Cukierników Biedroneczki z Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 3 w Mławie upiekły bułeczki. Ugniatanie ciasta pozwala doskonalić zdolności manualne, ćwiczy nadgarstki, dłonie, a także niweluje napięcia mięśniowe!

Przedszkolaki poznały zawód piekarza dzięki prezentacji multimedialnej oraz obejrzeniu filmiku edukacyjnego, a także sami zamieniły się w piekarzy. Tego dnia od samego wejścia było czuć przepiękny zapach wypieków, które były przepyszne!



POŻEGNANIE ZIMY W ZERÓWCE W MPS 3



W drugim tygodniu marca uczniowie klasy czwartej i ósmej MPS 3 w Mławie wcielili się w rolę nauczycieli i w ciekawy sposób przeprowadzili lekcję języka angielskiego dla uczniów zerówki, której tematem było słownictwo związane z zimą.

W ramach tej niecodziennej lekcji dzieci poznały nazwy sportów, zimowych akcesoriów, części zimowej garderoby, a potem uczestniczyły w różnych zabawach, które pozwoliły na utrwalenie nabytych umiejętności. A zatem były: zagadki, gry wymagające spostrzegawczości i refleksu oraz zgadywanki na podstawie gestów i mini symulacji. Wszystkim bardzo podobała się ta lekcja. Dlatego wkrótce starsi uczniowie znowu odwiedzą młodszych, proponując tym razem wiosenne zabawy z językiem angielskim.



DZIEŃ KOBIET W MPS 3 W MŁAWIE

8 marca to wyjątkowy dzień w roku. Wtedy swoje święto obchodzą wszystkie kobiety, zarówno te duże, jak i te małe.

Przedszkolaki z grup 5 i 6 latków w MPS nr 3 w Mławie też postanowiły uczcić to święto i obdarować swoje koleżanki upominkami. Ten dzień był pełen wrażeń i dobrej zabawy.

