

**CZYTAJ
NAS:**

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

Nr 48 (970)
WTOREK 29.11.2022

NOWY KURIER mławski.pl

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKLAD PONIZEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFŃA WIŚNIEWO

40-LETNI KIEROWCA ZGINĄŁ NA DRODZE MŁAWA-SZYDŁOWO

PROWADZĄCY DODGE'A MIESZKANIEC POWIATU MŁAWSKIEGO, JADĄC OD STRONY CIECHANOWA W KIERUNKU MŁAWY, ZJECHAŁ NA PRZECIWLEGŁY PAS RUCHU. AUTO UDERZYŁO W JADĄCY W PRZECIWNYM KIERUNKU SAMOCHÓD MARKI RENAULT. KIEROWCA POJAZDU MARKI DODGE ZMARŁ PO PRZEWIEZIENIU DO SZPITALA. S. 5

ISSN 1731-9056



9 771731 905506 >

4 8

MŁAWA AMBASADOREM STREFY

BIZNES ||

S. 4

■ Zarząd Warmińsko-Mazurskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej przyznał Mławie tytuł Ambasadora Polskiej Strefy Inwestycji. 24 listopada burmistrz Sławomir Kowalewski odebrał dyplom i statuetkę.



POMOC DLA UKRAIŃSKICH ŻOŁNIERZY

POMOC ||

S. 3

■ Kurtki, materace, piły elektryczne – to część darów, które w środę 23 listopada Mława przekazała żołnierzom z Ukrainy.



MISTRZOWIE „KRÓLOWEJ SPORTU”

Z KART HISTORII ||

S. 6-7

■ Mławskich mistrzów „królowej sportu”, czyli lekkiej atletyki wspomina dzisiaj na naszych łamach Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.



VIERNHEIM ZASŁUŻONY DLA MIASTA MŁAWA

Matthias Baaß, burmistrz niemieckiego Viernheim — miasta partnerskiego Mławy — przyjechał do naszego grodu, by odebrać z rąk burmistrza Sławomira Kowalewskiego przyznany miastu Viernheim medal Zasłużony dla Miasta Mława.



Wyóżnienie to jest wyrazem wdzięczności społeczeństwa naszego miasta za wielką przyjaźń i pomoc udzieloną uchodźcom wojennym z Ukrainy przebywającym w Mławie.

Zarządzeniami z 20 września 2022 r. Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski przyznał medale Zasłużony dla Miasta Mława po raz pierwszy nie osobom, ale całym miastom: niemieckiemu Viernheim i włoskiemu Moscufo.

Symbolicznie zostały one wręczone podczas wideokonferencji zorganizowanej tamtego dnia podczas sesji Rady Miasta Mława. Burmistrz Matthias Baaß postanowił, że medal dla Viernheim odbierze osobiście w Mławie.

W naszym mieście gościł 22 i 23 listopada 2022 r., a medal odebrał z rąk Sławomira Kowalewskiego i Przewodniczącego Rady Miasta Lecha Prejsa podczas połączonego posiedzenia komisji rady.

W swoim wystąpieniu burmistrz Sławomir Kowalewski przypomniał historię relacji z Viernheim i udzielanej przez nie kilkakrotnie pomocy uchodźcom wojennym z Ukrainy przebywającym w Mławie oraz ukraińskim żołnierzom.

– Gdy wybuchła wojna w Ukrainie, reakcja Matthiasa, podobnie jak naszych przyjaciół z Włoch, była natychmiastowa. Zorganizowano szybko publiczną zbiórkę pieniędzy, po to, żeby pieniądze z tej zbiórki trafiły do budżetu Miasta Mława (a następnie zostały wydatkowane na pomoc

humanitarną – przyp. KN). To wspaniały gest – nie z budżetu tego zamożnego miasta, ale ze zbiórki publicznej. Serdecznie dziękuję za to wsparcie, także to psychiczne i emocjonalne. Ja czuję, że jesteś gotów pojawić się tutaj po to, żeby mnie i nam pomagać osobiście. To coś pięknego. Właśnie w takich sytuacjach poznaje się przyjaciół – zwracał się do Matthiasa Baaßa burmistrz Mławy.

Podkreślił także rangę przyznanego Viernheim odznaczenia.

– Wszyscy doskonale wiemy, jaka jest wartość tego medalu, jaka jest wartość tego wyróżnienia. To wyjątkowe, honorowe wyróżnienie dla osób wyjątkowych – mówił.

O partnerstwie między oboma miastami, umożliwiający im wspólne pa-

trzenie w przyszłość i budowanie Europy, mówił także Matthias Baaß. Wspominał następnie moment wybuchu wojny w Ukrainie i emocje towarzyszące jej pierwszym dniom.

– Nadszedł 24 lutego. W naszym mieście Viernheim myśleliśmy, co teraz zrobić. Każdego z nas to dotknęło. Ja osobiście nigdy nie przypuszczałem, że w swoim życiu przeżyję taki moment historyczny w Europie. W pierwszych dniach byliśmy zszokowani. Zastanawialiśmy się, co możemy uczynić w tej sytuacji. Ponieważ mieliśmy już kontakty z naszym miastem partnerskim, było dla nas jasne, co możemy zrobić: możemy pomóc naszym przyjaciołom w Mławie. Zapelowałem do wszystkich mieszkańców miasta, abyśmy mogli zebrać pieniądze

by przekazać, aby wspomóc naszych przyjaciół. Był bardzo duży odzew w naszym społeczeństwie, bo wielu obywateli było wdzięcznych, że w jakikolwiek sposób mogą przyczynić się do poprawy sytuacji w Mławie – zwracał się do uczestników spotkania burmistrz Viernheim.

Jak dodał, ta sytuacja do dziś jednak nie minęła, czego dowodem był niedawny incydent związany z upadkiem rakiety na terytorium Polski, w związku z którym Matthias Baaß wyraził swoje współczucie wobec bliskich ofiar zdarzenia.

– Mam w sobie wiarę, że jednak będziemy wolni i Ukraina podzieli naszą wolność, którą cieszą się zarówno Polska, jak i Niemcy – mówił burmistrz.

Wimieniu swoim i obywateli Viernheim serdecznie

podziękował za to wyjątkowe wyróżnienie i zapewnił, że jeśli tylko będzie taka możliwość, Viernheim nadal będzie chciało wspierać Mławę i Ukrainę.

Przed obradami Matthias Baaß spotkał się w gabinecie burmistrza Mławy z przedstawicielami naczelnej kadry kierowniczej urzędu miasta, kolejnego dnia natomiast odwiedził Urząd Stanu Cywilnego i Wydział Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Mława, gdzie miał okazję przyrzec się pomocy udzielanej zamieszkującym w Mławie obywatelom Ukrainy, a także Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych, gdzie uczestniczył w przekazaniu kolejnej transzy pomocy humanitarnej żołnierzom walczącym na froncie.

Krzysztof Napierski / KSM



POMOC DLA UKRAIŃSKICH ŻOŁNIERZY

Kurtki, materace, piły elektryczne – to część darów, które w środę 23 listopada Mława przekazała żołnierzom z Ukrainy.



We wspomnianym transporcie, znalazło się 60 wojskowych kurtek, 30 czajników, 20 kucharek elektrycznych, 60 śpiworów, 2 piły łańcuchowe z osprzętem, 45 koców, 27 wodoodpornych polarów, 27 materaców, a także ciepłe skarpety, rękawice, bielizna termiczna, czapki i kominiarki.

Na zakupy miasto przeznaczyło środki przekazane nam przez miasto partnerskie Viernheim. Podczas pakowania darów i przygotowywania ich do przewiezienia, obecny był goszczący akurat w Mł-

wie burmistrz tego miasta Matthias Baaß.

Pomoc przekazało również między innymi w postaci żywności o długim terminie przydatności Stowarzyszenie „Bądźmy razem” działające przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie.

Dzięki środkom z Viernheim Mława może planować kolejne zakupy. Tym razem żołnierze poprosili o agregaty prądu. Miasto czeka na dostawę zamówionych przez siebie urządzeń.

Miasta partnerskie Viernheim i Moscufo od momentu wybuchu wojny

wspierają Mławę w pomocy uchodźcom i Ukraińcom walczącym w swoim kraju. Dotychczas przekazały na ten cel 450 tysięcy złotych.

Wojna w Ukrainie trwa od dziewięciu miesięcy. Do naszego miasta wciąż przybývają zza wschodniej granicy kobiety i dzieci, które

szukają ratunku. Centrum Obsługi Uchodźców Wojennych przy ul. Lelewela czynne jest jeden dzień w tygodniu, ale tego dnia

zjawia się w nim wielu ludzi, którzy potrzebują wsparcia, ale też ciepłej odzieży, żywności czy środków czystości. **UA/KSM**



RADNI MŁAWSCY ZAPROSILI NA SESJĘ MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA

Przewodniczący Rady Miasta Mława Lech Prejs zaprosił w imieniu radnych miejskich Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika na sesję rady miasta we wtorek 29 listopada 2022 r. lub – jeśli ten termin okaże się dla adresata niedogodny – we wtorek 20 grudnia br.

O zaproszenie marszałka na obrady radni zawniioskowali podczas sesji 27 października 2022 r., kiedy to omawiano dokumenty strategiczne województwa mazowieckiego, z których wynikało, że miasto Mława



Zdjęcie z sesji rady 27 października 2022 r

nie zostało uwzględnione w perspektywie podziału środków unijnych.

Radni chcieliby poznać opinię Adama Struzika w sprawie programowania nowej perspektywy Unii Europejskiej 2021-2027 na terenie województwa

mazowieckiego i uwzględnienia w niej Mławy.

„Ponadto radnych jak i mieszkańców interesuje, a nawet bulwersuje budowa obwodnicy zachodniej. Od 20 lat oczekujemy na realizację niezbędnej dla dalszego rozwoju Mławy

inwestycji. Chcielibyśmy usłyszeć od Pana Marszałka informację na temat. Dlatego będziemy wdzięczni, jeśli Pan Marszałek przyjmie nasze zaproszenie i weźmie udział w najbliższej sesji Rady Miasta Mława” – napisał w swoim liście Lech Prejs.

Najbliższa sesja Rady Miasta Mława odbędzie się 29 listopada 2022 r. o godz. 13:00 w sali na piętrze Miejskiego Domu Kultury w Mławie. Transmisję na żywo będzie można obejrzeć za pośrednictwem strony www.mlawa.pl. **KN/KSM**

ODCINEK OSIEDLA MŁODYCH ODNOWIONY



Mława zakończyła przebudowę fragmentu ul. Osiedle Młodych (przy przyległych pawilonach handlowych) na odcinku od ulicy Szpitalnej do wysokości zakrętu. Został wymieniony zniszczony krawężnik, usunięto stare warstwy bitumiczne na jezdni i przyległych miejscach parkingowych oraz ułożono nową

nawierzchnię bitumiczną wzmocnioną siatką przeciwspekaniową. Inwestycja została zrealizowana przez Miasto Mława. Wykonawcami robót były Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o. oraz podwykonawca w zakresie wymiany warstwy bitumicznej. **MGo/MPDM**

MŁAWA AMBASADOREM POLSKIEJ STREFY INWESTYCJI

Zarząd Warmińsko-Mazurskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej przyznał Mławie tytuł Ambasadora Polskiej Strefy Inwestycji. W czwartek 24 listopada, podczas VI Kongresu Przyszłości w Olsztynie, burmistrz Sławomir Kowalewski odebrał dyplom i statuetkę.

O kają do wręczenie wyróżnienia był jubileusz 25-lecia Warmińsko-Mazurskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej oraz wspomniany VI Kongres Przyszłości. Tytuł Ambasadora WMSSE otrzymały samorządy pracujące na rzecz strefy (oprócz Mławy) miasto Iława oraz gminy: Nidzica, Olsztyn, Orneta, Pomie-

chówek, Szczytno i Węgorzewo.

– To jest bardzo sympatyczne wyróżnienie dla nas jako miasta. Zarząd dostrzega nasze zaangażowanie, przedstawiciele władz miasta, ale też wszystkich mieszkańców, którzy swoją pracą wpływają na rozwój naszego regionu – mówi burmistrz Sławomir Kowalewski.



Fot. Materiały UMM



STATUETKĘ
I DYPLOM ODEBRAŁ
W CZWARTEK
BURMISTRZ
SŁAWOMIR
KOWALEWSKI.

Warmińsko-Mazurska Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A. jest jedną z 14 stref ekonomicznych w Polsce, których rolą jest wspieranie rozwoju nowych inwestycji oraz wydawanie, w imieniu ministra do spraw gospodarki, decyzji o wsparciu nowych inwestycji w ramach instrumentu Polska Strefa Inwestycji. Strefa obejmuje 19 powiatów województwa

warmińsko-mazurskiego oraz 11 północnej części województwa mazowieckiego.

WMSSE powstała w 1997 r. W ciągu 25 lat działalności udzieliła wsparcia na realizację blisko 350 projektów inwestycyjnych, a przedsiębiorcy zainwestowali łącznie ponad 10 mld zł. Dzięki tym inwestycjom stworzono ok. 20 tys. nowych miejsc pracy.

Informacja UMM

DŹWIĘKIEM MALOWANE W MŁAWSKIM MDK

Na recital i wystawę malarstwa Zbigniewa Hofmana zaprasza 8 grudnia 2022 r. na godz. 18.00 Miejski Dom Kultury w Mławie. Wstęp wolny.

Z bigniew Hofman to znana mławianom postać. Koncert z udziałem artysty, który odbył się w 2021 r. w parku miejskim przyciągnął przed estradę wielu słuchaczy, ale poza muzyką ten tekściarz i kompozytor ma również inną pasję – malarstwo.

Jego obrazy już wkrótce będzie można zobaczyć

w Miejskim Domu Kultury w Mławie.

Wokalista i gitarzysta legendarnego zespołu Babsztyl odwiedzi rodziną Mławę już 8 grudnia. Czwartkowe późne popołudnie będzie doskonałą okazją do wspomnień, wykonania kilku utworów, ale również obejrzenia wielobarwnych i zainspirowa-



Fot. materiały organizatora

Zbigniew Hofman będzie gościem MDK

nych muzyką prac artysty.

Spotkanie odbędzie się o godz. 18.00 w sali na I piętrze Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

Od autora

„Farba, pędzel, płótno i sztalugi to najlepszy sposób na stres związany z tym, co niesie życie codzienne i praca na scenie. Malar-

stwo jest dla mnie uzupełnieniem tego czego nie ma w muzyce. Można malować dźwiękiem, ale brakuje koloru. I tu go odnajduję. Cóż, ciągle się uczę, poszukuję siebie. Sprawia mi satysfakcję obserwacja, że wielu ludziom podoba się to, co robię i cieszy mnie fakt, że moje obrazy znajdują nabywców. Wiele prac przekaza-

zuję na akcje charytatywne, mogąc choć w ten sposób wspomóc potrzebujących. Na swoim koncercie mam wiele wystaw połączonych z moją muzyką, przybliżając w ten sposób obie pasje. Z tego połączenia wziął się tytuł wystawy „Dźwiękiem Malowane” – recitali wystawa malarstwa.”

Informacja MDK

ZMIANA DOTYCZĄCA PARKOWANIA W MŁAWIE



W związku ze zmianą Uchwały nr XXVII/378/2021 z 18 maja 2021 r., od 1 grudnia 2022 r. w Strefie Płatnego Parkowania w Mławie wprowadzono obowiązek wprowadzenia numeru rejestracyjnego podczas wykupywania biletu parkingowego według zamieszczonej

na parkometrze instrukcji obsługi. Urząd Miasta Mława prosi by stosować się do zawartych w niej wskazówek. Instrukcja jest dostępna w załączniku na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława.

MGO / MPDM

ROZPOCZĘTO PRACE ZESPOLE SZKÓŁ NR 3

W piątek 18 listopada powiat mławski podpisał umowę na wykonanie zadania pn. Modernizacja i adaptacja pomieszczeń w Zespole Szkół nr 3 Józefa Piłsudskiego w Mławie. Wykonawca zrealizuje to zadanie za prawie 160 tys. złotych.

Przewidziana jest w Zespole Szkół nr 3 w Mławie modernizacja i adaptacja pomieszczeń, czyli remont dwóch łazienek. Jednej



Fot. Materiały starostwa

dla chłopców i jednej dla dziewcząt.

Planowane jest – w obydwu przypadkach – skucie płytek i położenie nowych,

wykonanie tynku gipsowego oraz malowanie, wymiana drzwi wejściowych, zakup i montaż kabin, umywalk, baterii i misek

łazienkowych, roboty elektryczne i demontaż oraz montaż instalacji wod/kan.

Prace już zostały rozpoczęte. Zakończenie zaś inwestycji ma nastąpić 16 grudnia 2022 roku.

Firma REDIREM Izabela Dworznińska z Mławy wykona to zadanie za 158.670,00 zł. Na realizację tych działań powiat mławski otrzymał dofinansowanie ze środków województwa mazowieckiego w wysokości 60 proc.

Informacja starostwa

40-LETNI KIEROWCA ZGINĄŁ NA DRODZE MŁAWA-SZYDŁOWO

Prowadzący dodge'a mieszkaniec pow. mławskiego, jadąc od strony Ciechanowa w kierunku Mławy, zjechał na przeciwny pas ruchu. Auto uderzyło w jadący w przeciwnym kierunku samochód renault. Kierowca pojazdu marki Dodge zmarł w szpitalu.

Trwają czynności mławskiej Policji i prokuratury w sprawie tragicznego wypadku, do którego doszło w środę 23 listopada na drodze relacji Mława-Szydłowo.

W zdarzeniu drogowym brały udział dwa pojazdy.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów pracujących na miejscu wypadku, około godziny 15.00, Mława, ul. Warszawska – wiadukt S7, doszło do zdarzenia dwóch pojazdów relacjonuje asp. Aneta Pru-



Fot. Materiały KPP Mława

sik z Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Kierujący pojazdem marki Dodge mieszkaniec powiatu mławskiego, jadąc od strony miej-

sowości Ciechanów w kierunku Mławy, na prostym odcinku drogi, z nieustalonych wstępnie przyczyn, zjechał na przeciwny pas



ruchu, czym doprowadził do zderzenia czołowego z prawidłowo jadącym w przeciwnym kierunku pojazdem marki Renault.

Samochodem ciężarowym wraz z naczepą marki Renault kierował mieszkaniec województwa małopolskiego. W wyniku wy-

padku pasażer dodge'a, jak i kierujący samochodem marki Renault, nie odnieśli obrażeń ciała. Natomiast kierujący autem marki Dodge został przewieziony do szpitala w Mławie, gdzie zmarł. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji i prokuratura.

Policjanci apelują o zachowanie maksymalnej ostrożności na drodze. Jesienno - zimowe warunki są trudne a chwila nieuwagi może zakończyć się tragicznym wypadkiem.

SZKOLILI SIĘ W ZAKRESIE OCHRONY PRZED ZAGROŻENIAMI

W piątek 18 listopada 2022 r. w Hotelu Mława zostało przeprowadzone szkolenie dyrektorów, prezesów oraz kierowników przedsiębiorstw i zakładów pracy miasta Mława.

Szkolenie otworzył, przywitał zebranych oraz przedstawił główne założenia w zakresie zadań zarządzania kryzysowego i spraw obronnych realizo-

wane w 2022 r. Inspektor ds. Zarządzania Kryzysowego, Spraw Obronnych i OC Urzędu Miasta Mława Andrzej Fafiński.

Pierwszy wykład i prezentację przedstawił ppłk mgr inż. Grzegorz Marcińczak – Szef Wojskowego Centrum Rekrutacji w Ciechanowie.

Po wykładzie i prezentacji zabrał głos Burmistrz Miasta Mława Sławomir



Fot. Wioletta Mikulsińska

Kowalewski, który nakreślił obecną sytuację militarno-polityczną na świecie

oraz podkreślił znaczenie niesienia pomocy obywatelom Ukrainy. Zaznaczył

również, że takie szkolenia powinny odbywać się w zakładach pracy celem poinformowania społeczeństwa o obecnej sytuacji, zagrożeniach i sposobach ich minimalizowania.

Tematyka zajęć: Profilaktyka kontrwywiadowcza; Bądź gotowy – poradnik na czas kryzysu i wojny; Podstawowe zmiany w nowej Ustawie o Obronie Ojczyzny; Gotowości obron-

ne w czasie zagrożenia bezpieczeństwa państwa i wojny; Udzielanie pierwszej pomocy medyczno-sanitarnej.

Zajęcia prowadzili: Szef Wojskowego Centrum Rekrutacji w Ciechanowie ppłk mgr inż. Grzegorz Marcińczak, inspektor ds. ZKSOiOC UM Mława Andrzej Fafiński oraz przedstawiciel KP PSP w Mławie – ogniomistrz Marcin Szarpak. **AF, KN / UMM**

JANUSZ PRUSINOWSKI Z NAGRODĄ MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Janusz Prusinowski – skrzypek, śpiewak, harmonista, cymbalista, kompozytor i animator kultury z Mławy – został jednym z dziesiątki laureatów tegorocznej Nagrody Marszałka Województwa Mazowieckiego. Jego kandydaturę w XXIII edycji konkursu zgłosiło Miasto Mława. Gratulujemy!

Nagrodę laureat odebrał podczas gali w Mazowieckim Teatrze Muzycznym im. Jana Kiepury w Warszawie w poniedziałek 21 listopada 2022 r. Gratulacje w imieniu Burmistrza

Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego złożyła mu Naczelnik Wydziału Komunikacji Społecznej i Medialnej Urzędu Miasta Mława Magdalena Grzywacz. „Dziękuję bardzo Wszystkim, którzy przyczynili się i przyczyniają wciąż do tej nagrody, którzy inspirowali i wspierają moje muzyczne i taneczne wariacje na mazowieckich ścieżkach. Syn Gabriel towarzyszył mi dzielnie. Piękny prezent imieninowy” – napisał na swoim profilu facebookowym Janusz Prusinowski.



Fot. materiały UMM

Janusz Prusinowski jest jednym z prekursorów odrodzenia muzyki wiejskiej. Multiinstrumentalista i kompozytor współpracował z Teatrem Polskiego Radia i Teatrem Narodowym.

Jest współtwórcą muzyki do filmu „Wołyń” Wojtki Smarzowskiego. Z żoną prowadzi teatr-wydawnictwo „Słuchaj Uchem”. Jest współautorem interaktywnych spektakli muzycznych oraz płyt z muzyką dla dzieci. Założył „Janusz Prusinowski Trio / Kompania”. Jest inicjatorem i dyrektorem artystycznym

festiwalu „Wszystkie Mazurki Świata”.

Jury konkursu doceniło m.in. jego zasługi na rzecz rozwoju i promocji województwa mazowieckiego, w tym m.in. muzykowanie w Bractwie Ubogich, współzałożenie i współprowadzenie Domu Tańca w Warszawie, przywracanie do żywej praktyki pieśni z lirą korbową śpiewanych w dawnych czasach przez lirników i dziadów wędrownych, tworzenie programu edukacyjnego „Janko Muzykant”, tworzenie muzyki teatralnej opartej na muzyce tradycyj-

nej, promowanie tradycyjnej muzyki Mazowsza w licznych projektach międzynarodowych, prowadzenie licznych koncertów w szkołach podstawowych i średnich Mławy i Mazowsza Północnego, realizację warsztatów internetowych „W Sieci Mazurka” czy projektu „Mazowsze Północne – Ziemia Nieznana”.

To tylko niewielki wycinek bogatego dorobku i działalności Janusza Prusinowskiego. Serdecznie gratulujemy nagrody i życzymy dalszych sukcesów oraz twórczych inspiracji!

MG, KN / KSM

MISTRZOWIE „KRÓLOWEJ SPORTU”

Mławskich mistrzów „królowej sportu”, czyli lekkiej atletyki wspomina dzisiaj na naszych łamach Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Wiele miejsca na kartach historii mławskiego sportu zajmują dokonania zawodniczek i zawodników, którzy w swojej przygodzie ze sportem dążyli do osiągnięcia możliwie najlepszych wyników w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych. Prezentację tych osiągnięć należy poprzedzić przywołaniem dość obszernej definicji, określającej istotę i zalety tej dyscypliny.

ĆWICZENIA DLA KAŻDEGO

W publikacji poświęconej historii sportu można przeczytać: „Lekka atletyka obejmuje najbardziej naturalne czynności człowieka – bieg i chód skok i rzut bądź ich kombinacje. Zwana też jest słusznie „królową sportu”, jej ćwiczenia bowiem noszą charakter podstawowych, służą wyrabianiu szybkości i zwinności przede wszystkim, elementów niezbędnych w każdej prawie dyscyplinie sportowej. Ćwiczenia lekkoatletyczne dostępne są wszystkim zdrowym ludziom, a łatwość ich wykonywania stanowi istotny czynnik determinujący powszechność i popularność tego sportu, znanego od niepamiętnych czasów wszystkim chyba narodom. Pozyskane informacje upoważniają do stwierdzenia, że w Mławie poszczególne konkurencje lekkoatletyczne stały się przedmiotem zainteresowań młodych ludzi począwszy od 1924 roku. Ważne jest i to, uwzględniając zaprezentowane powyżej zalety tego sportu, że to młodzież szkolna stała się główną grupą promującą zalety i korzyści płynące z udziału w zawodach lekkoatletycznych.

W tygodniku „Stadion” z roku 1925 wartykule opisyującym początki sportowej aktywności uczniów Seminarium Nauczycielskiego w Mławie napisano m.in.: „Sport zaś w całym tego słowa znaczeniu rozwinął się u nas w roku 1924. (...) Po wytrwałym treningu odbyły się dnia 9.10.1924 roku międzyszkolne zawody lekkoatletyczne. Zawody wypełnione całkowicie, pięciobój do którego stanęło 12-tu, w biegu na 100 metrów osiągnięto 12 sekund w skoku w dal 5,55 cm w rzutach oszczepem 31,30 cm dyskiem 25,60 cm itd.”

POPULARNE WŚRÓD UCZNIÓW

Konkurencje lekkoatletyczne cieszyły się dużym zainteresowaniem także wśród uczniów Gimnazjum Wyspiańskiego. Podczas zawodów rozgrywanych w dniach 20 – 22 czerwca 1926 roku w Ciechanowie z okazji 10-lecia miejscowego hufca wielką indywidualnością okazał się druh Józef Bral z Mławy.



Jerzy Malinowski w 1960 r



Finiszowe metry biegu przełajowego na dystansie 3000m - Mława 1936r. Roman Melchinkiewicz „Strzelec” i Leonard Moszczyński „Mławianka” (ciemna koszulka)

Był najlepszy w rzucie dyskiem, oszczepem i pchnięciu kulą, w rzucie granatem wywalczył drugą lokatę, a w skoku wzwyż rywalizację kończył na trzecim miejscu. Jego kolega, Jan Zamoyski uplasował się na drugim miejscu w konkursie skoku w dal.

W zawodach oprócz gospodarzy wystąpili także reprezentanci Nasielska, Przasnysza i Pułtusza.

W roku 1928 zawody lekkoatletyczne były głównym punktem w programie święta PW i WF, w którym zaprezentowali się uczniowie Seminarium i Gimnazjum. Na szczególne wyróżnienie zasługują zwycięstwa: Jakubowskiego z Seminarium w biegu na 100 metrów, Bojarskiego z Gimnazjum w skoku wzwyż, oraz Pogorzelskiego z Seminarium w skoku w dal.

W czerwcu 1929 podczas kolejnego święta PW i WF zorganizowanego na boisku Seminarium Nauczycielskiego w konkurencjach lekkoatletycznych zwyciężali: Stanisław Olszewski w biegu na 100 metrów, Feliks Jakubowski w skoku w dal, Piotr Bojarski w skoku wzwyż, Adam Połowicz w rzucie kulą.

SUKCESY JÓZEFA KĘDZIERSKIEGO

Podczas zawodów rozgrywanych w roku 1930 w Gostyninie w ramach święta przysposobienia wojskowego, w którym do sportowej rywalizacji przystąpili reprezentanci 6 powiatów, Feliks Jakubowski finiszował na trzecim miejscu w biegu na 100 metrów. Trzy lata później, podczas uroczystego oddania do użytku nowego stadionu w Mławie, jednym z głównych punktów programu były zawody lekkoatletyczne.

W tym samym roku Józef Kędziński, specjalista od biegów przełajowych uczestniczył w zawodach zorganizowanych przez Akademicki Związek Sportowy w Warszawie.

W gronie 60 biegaczy, którzy wystartowali w biegu na dystansie 4 kilometrów, linię mety mijal na dziewiątym miejscu.

W czerwcu 1936 roku na zawodach zorganizowanych w Ciechanowie przez Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży, mławski biegacz był najszybszy w biegu przełajowym. Podczas obchodów „Dni Morza”, które zostały przeprowadzone w lipcu 1936 roku z inicjatywy Klubu Sportowego „Mławian-

ka”, Józef Kędziński był najszybszy na trasie liczącej 4,5 kilometra.

Na krótszym dystansie, wynoszącym 3 kilometry, zwyciężył reprezentant miejscowego „Strzelca” Roman Melchinkiewicz, który na finiszu wyprzedził Leonarda Moszczyńskiego z „Mławianki”.

BIEGI NARODOWE

Jedną z tradycyjnych imprez sportowych organizowanych w drugiej połowie lat trzydziestych były biegi narodowe. W maju 1937 roku wśród seniorów dystans 2000 metrów najszybciej pokonali: Jan Klimaszewski – niestowarzyszony, Leonard Moszczyński – „Mławianka”, Jan Szybicki – „Strzelec”.

W roku 1939 uczestnicy biegu narodowego ścigali się na dystansie 5.000 metrów. Wśród 32 zawodników, którzy stanęli na starcie, na czołowych miejscach finiszowali: Aleksander Woźnicki – „Strzelec”, Stanisław Przybyszewski – „Sokół”, Leonard Moszczyński – „Strzelec”.

Przez szereg lat amatorzy aktywnego wypoczynku mogli sprawdzać swoją formę na wiosennych zawodach sportowych, w których stałym punktem programu były konkurencje lekkoatletyczne.

Jak w roku 1937 informowała miejscowa prasa, w biegu sztafetowym zwyciężył zespół „Mławianki”, który w swoim składzie miał najlepszych w mieście, Dąbrowskiego i Starzyńskiego, który był najszybszy także na dystansie 800 metrów.

Nawet tak skrótowo przedstawione wydarzenia, jakie miały w tym czasie miejsce na sportowych arenach, dają podstawy do

twierdzenia, że już na początkowym etapie aktywności mieszkańców Mławy, konkurencje lekkoatletyczne cieszyły się dużym zainteresowaniem młodzieży.

PO DRUGIEJ WOJNIE ŚWIATOWEJ

Podczas zawodów organizowanych w okresie po II wojnie światowej zwolennicy „królowej sportu” często mieli możliwość zaprezentowania swoich sportowych możliwości.

W trakcie święta sportowego, jakie miało miejsce 22 czerwca 1947 roku, w poszczególnych konkurencjach zwyciężali: Łojewski, uczeń Liceum Ogólnokształcącego w biegu na 100 metrów, Józef Rutkowski z OMTUR wrzucie dyskiem i pchnięciu kulą, reprezentant Gimnazjum Handlowego Dobrowolski w skoku w dal, przedstawiciel Ogniska ZZK Tomaszewski w skoku wzwyż, Tadeusz Wiśniewski z Hufca PW w biegu na 3.000 metrów.

W biegach narodowych, jakie przeprowadzono w Mławie w maju 1948 roku, na starcie stanęło 162 zawodników i zawodniczek. Na dystansie 500 metrów wśród dziewcząt najlepsza była Tekla Pawlak z Liceum Pedagogicznego, wśród chłopców trasę 500 metrów najszybciej pokonał Włodzimierz Dalka ze Szkoły Podstawowej nr 2.

KAROL GUTKOWSKI

Na 1.000 metrów wśród dziewcząt zwyciężyła Hanna Rogozińska z Liceum Pedagogicznego, wśród chłopców Zygmunt Kwiatkowski ze Szkoły Wieczorowej.

Trasę 2.000 metrów najszybciej pokonał Karol Gutkowski z Liceum Pedagogicznego. Był to jeden z tych

młodych ludzi, dla którego żadnych tajemnic nie miało wiele dyscyplin sportowych. To jeden z najlepszych i najbardziej wszechstronnych sportowców Mławy końca lat czterdziestych. Impo- nował mławskim kibicom, którzy dopingowali piłkarzy podczas spotkań rozgrywa- nych na stadionie przy ulicy Mazurskiej.

Dobrze radził sobie mię- dzy linami ringu. Swoich sił próbował na ciężarowym pomoście, na czołowych pozycjach kończył występy na zawodach pływackich. Z dużym powodzeniem walczył o możliwie najlep- szy wynik i najwyższe miej- sce podczas występów na bieźni i skoczni. Jak wspo- minal Henryk Sławuta, w czasie studiów na AWF Warszawa Karol Gutkowski podczas jednego z konkur- sów skoku w dal pokonał granicę 7 metrów.

LATA PIĘDZIESIĄTE

Ponieważ na początku lat pięćdziesiątych w sportowej rywalizacji premiowano w szczególności masowość, trudno na bazie dostępnych informacji odszukać na- zwiska sportowców, którzy w tych latach osiągnęli godne przywołania wyniki. A był to czas, kiedy w zasadzie w każdym klubie czy kole sportowym działały sekcje lekkoatletyczne.

Podkreślenia wymaga i to, że na wszelkiego rodzaju zawodach znaczący udział miała młodzież szkolna. W roku szkolnym 1950/51 w 26 szkołach na trenie powiatu zorganizowano „dzień sportu”, w 52. prze- prowadzono zawody w trój- boju lekkoatletycznym z udziałem ponad dwóch tysięcy uczniów.

O indywidualnych doko- naniach sportowców, którzy swoje szanse na osiągnięcie dobrych wyników mieli w wybranych konkuren- cjach lekkoatletycznych, konkretne informacje po- jawiały się w przekazach prasowych i innych mate- rialach począwszy od końca lat pięćdziesiątych.

W trakcie promocyjnych zawodów, jakie 31 maja 1959 roku zorganizowa- ło Ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fi- zycznej, w konkurencjach lekkoatletycznych zwycię- żali: Jolanta Jerka w biegu na 60 metrów i w skoku w dal, Natalia Nowakow- ska w pchnięciu kulą, Jerzy Malinowski w biegu na 100 metrów, Józef Nowakowski w skoku w dal, Zbigniew Dmowski w konkursie pchnięcia kulą.

STO METRÓW JERZEGO MALINOWSKIEGO

Jeden z bohaterów tych zawodów, Jerzy Mali- nowski, na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdzie- siątych odnosił wiele suk- cesów podczas zawodów rozgrywanych na różnych szczeblach współzawodni- ctwa. Jego koronną kon- kurencją był bieg na 100 metrów, swoich sił z powo- dzeniem próbował w skoku w dal i w trójskoku.

Na mistrzostwach okręgu Szkolnego Związku Sporto- wego, które miały miejsce w dniach 16 – 17 marca 1959 roku w Ciechanowie, z cza- sem 11,9 sekundy wygrał bieg na 100 metrów wśród juniorów, w konkursie trój- skoku z wynikiem 12,59 metra został sklasyfikowa- ny na trzecim miejscu.

Na Spartakiadzie Po- wiatowej w czerwcu 1960 roku wygrał konkurs skoku w dal, był drugi w biegu na 100 metrów. W następnym sezonie na Spartakiadzie Rejonowej z wynikiem 11,8 sekundy był najszybszy na dystansie 100 metrów, skok na odległość 601 centyme- trów zapewnił mu pierwsze miejsce w tej konkurencji.

REKORD ŻYCIOWY HENRYKA SŁAWUTY

Jego największym rywa- lem w tym współzawod- nictwie był uczeń Liceum Pedagogicznego Henryk Sławuta. Pojedynki tych lekkoatletów na każdych zawodach dostarczały jego uczestnikom wiele emocji.



Henryk Sławuta na zawodach w Ciechanowie

Dystans 100 metrów Henryk Sławuta najszy- biej pokonał w czasie 11,3 sekundy, rekord życiowy w skoku w dal to odległość 612 centymetrów. Był członkiem reprezentacyjnej sztafety Mazowsza, która wystąpiła na mistrzostwach Polski w Zielonej Górze.

W biegach przełajowych w tym czasie czołowe lo- katy zajmował Ginter Kreitschman, który między innymi na mistrzostwach województwa w roku 1960 wywalczył trzecie miejsce w biegu na 12 kilometrów.

W latach sześćdziesiątych godne podkreślenia wyniki na skoczni uzyskiwał An- drzej Zakrzewski. W roku 1966 reprezentując barwy mławskiego LZS w trój- meczu z udziałem drużyn z powiatu przasnyskiego i żuromińskiego, wynikiem 629 centymetrów wygrał konkurs skoku w dal. Pod- czas zawodów, które miały miejsce w roku 1968, swój występ kończył z wynikiem 678 centymetrów, co pla- sowało go na dziesiątym miejscu wśród najlepszych skoczków województwa.

Od drugiej połowy lat sześćdziesiątych swoją obecność na lekkoatletycz- nych arenach zaakcento- wali uczniowie i uczennice Technikum Ekonomiczne- go. W roku 1966 na mistrz- stwach szkół rolniczych, w konkursie rzutu oszczepem najlepszy był Piotr Tu- cholski, osiągając odległość 60,28 metra.

Na pierwszym miejscu kończył rywalizację pod- czas mistrzostw Mazowsza Ludowych Zespołów Spor- towych. W roku 1971 na mi- strzostwach Polski Młodzi- ków w Tarnowie Krzysztof

Przybyszewski stanął na trzecim stopniu podium po zakończeniu konkursu sko- ku w dal, a jego brat Janusz był ósmy w finale na 200 metrów.

Na Mistrzostwach Okręgu Młodzików w Brwinowie Ewa Pawłowska z wynikiem 13,2 sekundy wywalczyła drugie miejsce, na tej samej pozycji kończyła finałową walkę na 200 metrów. Jej kolega, Krzysztof Przyby- szewski, po skoku na od- ległość 6.09 metra, wygrał rywalizację w tej konkuren- cji, był drugi w biegu na 100 metrów.

BOGATY W SUKCESY ROK 1972

Bogaty w starty i sukcesy dla tej grupy mławskich lekkoatletów był rok 1972.

Podczas Wojewódzkich Igrzysk Młodzieży Szkol- nej w Siedlcach Jadwiga Bartnikowska była najlep- sza w konkursie rzutu oszczepem, a Ewa Stabach na sprinterskich dystansach finiszowała na drugiej po- zycji.

Na Mistrzostwach Szkół Rolniczych w Brwinowie Ewa Pawłowska zwycię- żyła tak na 100 jak i 200 metrów. Uzyskiwane przez mławską sprinterkę wyniki zapewniły jej miejsce w dru- żynie Mazowsza na mecz z Magdeburgiem, a także w reprezentacji szkół CRS, która wyjechała na zawody do Czechosłowacji. Z suk- cesami kończyli swoje wy- stępy zawodnicy z Mławy podczas ligi juniorów prze- prowadzonej w Nowym Dworze. Ewa Pawłowska jako pierwsza mijiała metę w biegu na 100 metrów, Ewa Stabach uzyskala dru- gi wynik na skoczni w dal.

Na drugim miejscu swoje występy na rzutni kulą oraz oszczepem kończyła Jadwi- ga Bartnikowska. Krzysztof Przybyszewski był drugi w biegu na 100 metrów oraz w konkursie skoku w dal.

Mławscy lekkoatleci od- nosili zwycięstwa w swoich koronnych konkurencjach na Wojewódzkiej Sparta- kiadzie Wsi czy Mistrzostwach Szkół Rolniczych województwa warszaw- skiego.

POWOŁANIA DO KADRY MAZOWSZA

Podopieczni Sławomira Grossa wygrali także współ- zawodnictwo na mistrzostwach szkół CRS, wyprze- dzając swoich rówieśników ze Szczecinka, Ostródy, Piły i Legnicy. Zaprezentowane podczas wielu występów sportowe umiejętności zaowocowały tym, że Ewa Pawłowska, Ewa Stabach i Krzysztof Przybyszewski otrzymali powołania do kadry Mazowsza przygo- towującej się do udziału w III Ogólnopolskiej Sparta- kiadzie Młodzieży. Pod- czas występu w Krakowie Ewa Pawłowska w biegu eliminacyjnym na 100 me- trów wynikiem 12,0 sekund ustanowiła nowy rekord życiowy, co zapewniło jej udział w biegu finałowym. Udział w decydującej roz- grywce zapewnił sobie tak- że Krzysztof Przybyszew- ski, skacząc na odległość 695 centymetrów, co było jednocześnie najlepszym rezultatem w jego dotych- czasowej karierze.

Ewa Pawłowska na lekko- atletycznych mistrzostwach Mazowsza rozegranych w roku 1973 wywalczyła srebrny medal w biegu na 200 metrów wśród senio- rek. Z powodzeniem mło- dzi sportowcy walczyli na lekkoatletycznych arenach w kolejnych latach.

NIEPOKONANY KRZYSZTOF PRZYBYSZEWSKI

Podczas Ogólnokrajowych Zawodów Szkół Rolniczych, które odbyły się w roku

1974 w Starogardzie Szczecińskim, Jadwiga Bartni- kowska wygrała konkurs rzutu oszczepem wśród juniorek młodszych, a Ewa Pawłowska zwyciężyła na 100 metrów w kategorii juniorek starszych.

W kolejnym sezonie sprin- terka z Mławy na VI Igrzys- kach Szkół Rolniczych na swoim koronnym dystansie uplasowała się na trzecim miejscu.

W ocenie dokonań lek- koatletów z Technikum Ekonomicznego należy podkreślić, że wynik 537 centymetrów, uzyskany na skoczni w dal przez Ewę Stabach, ponad 30 lat figu- rował na pierwszym miej- scu w lokalnym rankingu, a czas 10,8 sekundy, który Krzysztof Przybyszewski osiągnął w biegu na 100 metrów, nie został dotych- czas pobity przez żadnego z mławskich sprinterów.

ZMARNOWANE TALENTY PAŃ?

W związku z tym trudno zrozumieć dlaczego po za- kończeniu nauki w szkole zawodniczki z tak dużym dorobkiem nie kontynu- owały dalej sportowej ka- rriery. Zdziwienie takim stanem rzeczy wyraził również autor artyku- łu „Odnowa mławskiego sportu” zamieszczonego na łamach „Trybuny Ma- zowieckiej” w roku 1975, w którym napisał m.in.: „A że talentów w Mławie nie brakuje, świadczy przy- kład lekkoatletów z Liceum Ekonomicznego. Wszak po krótkiej pracy Sławomira Grossa jego podopieczne Ewa Pawłowska, Ewa Sta- bach i Jadwiga Bartnikow- ska znalazły się w czołówce lekkoatletów Mazowsza.

Szkoda, że zawodniczki te nie mają zapewnionej pomocy i nie mogą dalej podnosić swoich umie- jętności. Tylko Krzysztof Przybyszewski kontynu- ował swoją przygodę ze sportem jako zawodnik AZS Siedlce”.

c.d.n.

Janusz Grochowski, Skarbnik Towarzystwa

Przyjaciół Ziemi Mławskiej

PRZYJAZNA ENERGIA OD 5 MBOT

Terytorialsi z 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej wspólnie z pracownikami Energi przywrócili dostawę prądu mieszkańcom Ciechanowa. Takie zadanie wykonywali podczas ćwiczeń pk. „Przyjazna Energia-22”.



W sobotę 19 listopada żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej szkolili się wspólnie z pracownikami Energa Operator S.A. w Ciechanowie w ramach projektu pk. „Przyjazna energia-22”.

Ćwiczenie epizodyczne miało na celu przygotować żołnierzy do realizacji misji formacji, jaką jest obrona i wsparcie lokalnych społeczności.

Terytorialsi z 5 Mazowieckiej Brygady OT realizowali zadania pod okiem specjalistów, korzystając z ich ogromnej wiedzy oraz doświadczenia w zakresie energetyki i działań

na wypadek sytuacji kryzysowych.

Scenariusz epizodycznego zdarzenia zakładał sytuację kryzysową, która wynikała z pozbawienia energii elektrycznej części Ciechanowa, w tym ważnych instytucji i obiektów.

Żołnierze 5 MBOT zostali skierowani w rejon działań Wojskowego Zgrupowania Zadaniowego Ciechanów, w celu przywrócenia zasilania w magazynach firmy Energa.

- Jeśli nastąpi brak prądu lub energia będzie przesyłana w sposób niewystarczający, żołnierze są w stanie pomóc operatorowi, który dosyła energię elektryczną, żeby



mieszkańcy czuli się bezpieczni. Nasza Brygada posiada Polową Stację Zasilania oraz Kontenerową Elektrownię Polową, które są awaryjnymi źródłami prądu. Całość elementów może pracować synchronicznie lub też samodzielnie

- stanowiąc odrębne źródła zasilania. Posiadamy takie środki i elektrownie, które są w stanie zabezpieczyć osiedle czy szpital, gdy będzie brak prądu - powiedział ppłk Artur Inczewski, zastępca dowódcy 5 Mazowieckiej

Brygady Obrony Terytorialnej.

Ćwiczenie pk. „Przyjazna Energia-22” zweryfikowało zdolności osobowe oraz sprzętowe do niesienia wsparcia społeczności lokalnych, na wypadek przerwy w dostawie energii.

W tym roku terytorialsi ciechanowskiej brygady pomagali elektrykom w usuwaniu skutków nawałnicy w powiecie mławskim, gdzie wspólnie przywrócili dostawę energii elektrycznej po zerwaniu linii przesyłowych.

Kolejnym przykładem wykorzystania awaryjnych źródeł prądu przez żołnierzy 5 Mazowieckiej Brygady OT był tymcza-

sowy szpital na Okęciu w ramach przeciwdziałania epidemii.

Z dniem wejścia w życie Ustawy o obronie Ojczyzny zadania przeciwykryzysowe nabrały nowego wymiaru. Wojskom Obrony Terytorialnej została powierzona niemilitarna część zadań zarządzania kryzysowego w resorcie obrony narodowej, z kolei dowódca WOT gen. broni Wiesław Kukuła został Szefem Centrum Zarządzania Kryzysowego MON, a poszczególni dowódcy brygad OT stali się doradcami wojewodów w zakresie koordynacji i realizacji wsparcia z ramienia wojska.

Informacja 5MBOT

GDZIE PLASTIK, GDZIE POPIÓŁ, A GDZIE ELEKTROODPADY?

Od 1 lipca 2020 r. wszyscy mieszkańcy są zobowiązani do selektywnego zbierania odpadów komunalnych. Od niedawna mają też możliwość wrzucania elektroodpadów do czerwonych pojemników rozstawionych na terenie miasta.

Od 1 stycznia 2023 r. natomiast osoby produkujące popiół będą miały obowiązek wyrzucać go do nowych, szarych pojemników.

Przypominamy. Do żółtego worka lub pojemnika

wrzucamy odpady z tworzyw sztucznych, metali i wielomateriałowe (nie myjemy - opróżniamy i zgniatamy), do niebieskiego - odpady z papieru (papier musi być suchy), do zielonego - odpady ze szkła (obowiązkowe jest opróżnianie szkieł przed wyrzuceniem), do brązowego - bioodpady, do czarnego (tu: tylko pojemnika) - odpady zmieszane, a do szarego (tu: tylko pojemnika) od 1 stycznia 2023 r. - popiół (więcej na temat



tę ostatniego - znajdziecie na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława).

Do żadnego z nich nie powinno się wyrzucać od-

padów budowlanych i rozbiorowych, elektrośmieci, przeterminowanych leków i chemikaliów, igieł i strzykawek, zużytych opon, pojemników po aerozoliach, akumulatorów i baterii, odpadów wielkogabarytowych - te należy dostarczać do punktu selektywnego zbierania odpadów komunalnych przy ul. Płockiej 102 w Mławie (tel.: 504 232 251).

„Ściągawkę” dotyczącą segregowania Urząd Miał

sta Mława zamieścił w pliku do pobrania na swojej stronie internetowej.

Dodatkowo osoby chcące pozbyć się elektroodpadów mają od tego roku możliwość wyrzucenia ich do jednego z sześciu czerwonych pojemników (na zdjęciu) rozstawionych na terenie Mławy. Ich lokalizacje są następujące:

- Osiedle Książąt Mazowieckich - w pobliżu bloku nr 30;

- ul. Targowa - w pobliżu marketu Carrefour;

- ul. Mikołaja Kopernika - przy stadionie MOSiR-u;

- Osiedle Młodych

- w pobliżu bloku nr 4;

- ul. Stanisława Moniuszki - w pobliżu sklepu Groszek;

- ul. Studzieniec - w pobliżu marketu Bricomarche.

Ponadto mieszkańcy mają do dyspozycji pojemniki na odzież, które już od lat zdążyły się wpisać w krajobraz naszego miasta.

Zachęcamy do korzystania!

KN/KSM

ADWENT: CZAS OCZEKIWANIA

PRZED NAMI
ADWENT I JEGO
PIERWSZA
NIEDZIELA,
A WIĘC POZATEK
NOWEGO ROKU
LITURGICZNEGO,
Z CZEGO
NIEWIELU
KATOLIKÓW
ZDAJE SOBIE
SPRAWĘ.
CZYM JEST
ADWENT, KTÓRY
OBEJMUJE
CZTERY
NIEDZIELE
PRZED BOŻYM
NARODZENIEM
I TRWA OD 23 DO
28 DNI, A KOŃCZY
SIĘ PIERWSZYMI
NIESZPORAMI
UROCZYSTOŚCI
NARODZENIA
PAŃSKIEGO, CZYLI
WIECZOREM 24
GRUDNIA?

*„Uczynimy nasz Adwent
prawdziwą tęsknotą,
prawdziwym wołaniem,
by przyszedł Pan,
a On przyjdzie...!”*

S. M. Laureta Kobylńska

Adwent to przede wszystkim radość i ekscytujący czas oczekiwania na przybycie Pana Jezusa. Dlatego pierwszy wymiar Adwentu polega na wewnętrznym i zewnętrznym przyszykowaniu się wiernych do Bożego Narodzenia. Drugi zaś wymiar tego szczególnego czasu ma wydźwięk eschatologiczny. Ma bowiem polegać



Fot. Sxc.hu

Maryja jest wzorem pokory i odwagi w zaufaniu Panu Bogu

na zachęceniu wiernych do myślenia już teraz o czasie, kiedy Jezus w chwale powtórnie przyjdzie do nas na ziemię.

To podwójne oczekiwanie na święta Bożego Narodzenia i na rzeczywiste przyjście Syna Bożego, uobecniające się w liturgii, nie ma więc charakteru smutnego, lecz ma raczej wzbudzać autentyczną radość i szczerą pobożność. Powinno też zachęcać do odrodzenia w każdym z nas dziecięctwa Bożego. Dokonuje się to zawsze poprzez wewnętrzną przemianę, zerwanie z grzechem w sakramencie spowiedzi, czytanie i rozważanie Słowa Bożego czy też uczestnictwo w rekolekcjach adwentowych.

CZAS SKUPIENIA, WYCISZENIA, INTROSPEKCJI

Mimo tego radosnego przeżywania czasu Adwentu ma on także charakter pokutny. Od dzieciństwa uczono mnie, aby w czasie Adwentu podjąć osobiste postanowienia poprawy życia w tych dziedzinach, które szwankują, zobowią-

zać się do dobrych uczynków, nie urządzać żadnych zabaw i nie uczestniczyć w nich, nie słuchać muzyki rozrywkowej, a nawet starać się nie korzystać z telewizji. Adwent bowiem miał być czasem skupienia, wyciszenia, introspekcji.

W Adwencie należało podejmować określone wyrzeczenia aż do dnia Bożego Narodzenia. Te praktyki zakorzenione w dzieciństwie przetrwały w różnym stopniu w moim życiu osobistym aż do dziś. Nieodłącznym elementem rozpoczęcia Adwentu było kiedyś i pozostało do dziś sformułowanie i zapisanie sobie tego, co będę robić, a czego będę unikać w tym okresie. Ten sposób, uważam, bardzo dobrze porządkuje życie w ciągu adwentowych dni, skłania do dyscypliny i przygotowuje do lepszego przeżywania świąt.

POST POWINIEN MIEĆ CHARAKTER DUCHOWY

Nieodłączną praktyką związaną z Adwentem jest oczywiście post, który powinien mieć charakter duchowy, a nie dietetycz-

ny i uświadamiać, że ponad wartościami materialnymi, doczesnymi, hedonistycznymi istnieją wartości duchowe, które mają za zadanie formowanie silnej woli. Może to być post ścisły raz w tygodniu, albo powstrzymanie się od jedzenia mięsa, spożywania alkoholu, słodczy lub tego, co się szczególnie lubi, przez cały okres trwania Adwentu. Obecnie te tradycyjne praktyki są wznieku, podobnie jak całkowita – w tym czasie – rezygnacja z zabaw czy hucznych imprez lub dyskotek. Tymczasem warto pamiętać, że zawsze, czyli we wszystkie piątki roku, nie powinno się w nich uczestniczyć, ponieważ Kościół uczy, że powszechnymi dniami i okresami pokutnymi są poszczególne piątki całego roku i czas Wielkiego Postu (kanon 1250 Kodeksu Prawa Kanonicznego).

CZAS INTENSYWNEJ MODLITWY

Adwent powinien być też czasem zintensyfikowanej modlitwy. Jeśli ktoś nie potrafi korzystać z Liturgii Godzin, to powinna to



CAŁE NASZE
ŻYCIE POWINNO
BYĆ „ADWENTEM”,
CZUJNYM
OCZEKIWANIEM
NA OSTATECZNE
PRZYJŚCIE
CHRYSTUSA.

być lektura Słowa Bożego, np. z dnia z rozmyślaniem, odmówienie różańca, adoracja najświętszego Sakramentu lub w domu adoracja krzyża lub ikony, obrazu, częstsza obecność na Eucharystii. Najlepiej, aby był to udział w roratach, czyli mszy św. celebrowanej ku czci Najświętszej Maryi Panny. Tradycyjnie jest to zwykle msza sprawowana o poranku. Nazwa „roraty” pochodzi od łacińskich słów pieśni często śpiewanej na ich początku – Rorate caeli desuper – „Spuście roś, niebiosie”. Eucharystia rozpoczyna się przy zgaszonych światłach – zapalają się one dopiero podczas uroczystego hymnu „Chwała na wysokości Bogu”, który śpiewa się każdego dnia – wyłącznie podczas rorat. W czasie rorat razem z Maryją, która oczekuje dziecka, a którą symbolizuje zapalona świeca rorata przewiązana białą lub niebieską wstęgą, przeżywamy czas oczekiwania na Chrystusa. Dlatego teksty liturgiczne czytane w tym okresie czy niekiedy głoszone homilie wzywają nas do pokuty, nawrócenia i odnowy. Do odrzucenia uczynków ciemności, a przyobleczenia się

w zbroję światła. Abyśmy żyli przyzwoicie, jak w jasny dzień (Rz 13,11).

ABY NIE PRZEGAPIĆ PRZYJŚCIA CHRYSTUSA

Do czego tego wszystkie praktyki mają nam służyć? Właśnie do tego, aby nie przegapić przyjścia Chrystusa, aby nie być głupimi pannami nieprzygotowanymi na przyjście Chrystusa, tylko trzymać w swych dłoniach zapalone lampy (lampiony przynoszone na roraty mają nam o tym przypominać).

W tę adwentową atmosferę wprowadzają nas też wieńce wyplecione z gałązek drzew iglastych z czterema świecami, które kładziemy na stoły w domach i wystawiamy w kościołach (każdą nową świecę zapalamy w kolejnej niedzielę), kolor szat liturgicznych fioletowy, a w trzecią niedzielę Gaudete („radujcie się”) różowy, przywoływane postacie Maryi, świętych Zachariasza, Elżbiety, Jana Chrzciciela.

Na koniec warto przywołać słowa św. Jana Pawła II, który twierdził, że konieczne jest, byśmy zrozumieli, że całe nasze życie powinno być „Adwentem”, czujnym oczekiwaniem na ostateczne przyjście Chrystusa.

Jednak by przygotować nasze serce na przyjęcie Pana, który — jak mówimy w „Credo” — pewnego dnia przyjdzie sądzić żywych i umarłych, musimy nauczyć się dostrzegać Jego obecność w wydarzeniach codziennego życia. Adwent jest więc intensywnym przygotowaniem do przyjęcia w sposób zdecydowany Tego, który już przyszedł, który przyjdzie i który nieustannie przychodzi. Jest czasem Bożym, darowanym ludziom, aby ich czas i ich dzieła otworzyły się na wymiar wieczności.

Zdzisława Kobylńska

URLOP MACIERZYŃSKI I RODZICIELSKI

Jaki jest wymiar urlopu macierzyńskiego? Czy przepisy Kodeksu pracy przewidują możliwość przerywania tego urlopu? Jakie są zasady udzielania urlopu rodzicielskiego? Czy można łączyć urlop rodzicielski z pracą? Dzisiaj odpowiadamy na te i podobne pytania.



Jarosław Kowalczyk

Pracownicy w związku z urodzeniem dziecka przysługuje urlop macierzyński.

JAKI JEST WYMIAR URLOPU MACIERZYŃSKIEGO?

W przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie urlop macierzyński przysługuje w wymiarze 20 tygodni, w przypadku urodzenia dwojga dzieci przy jednym porodzie wymiar urlopu wynosi 31 tygodni, trojga dzieci - 33 tygodnie, czworga dzieci - 35 tygodni, a pięciorga i więcej dzieci - 37 tygodni. Co do zasady urlop macierzyński rozpoczyna się w dniu porodu. Przepisy przewidują również możliwość wcześniejszego skorzystania z urlopu macierzyńskiego, nie wcześniej jednak niż na 6 tygodni przed przewidywaną datą porodu.

W razie urodzenia martwego dziecka lub zgonu

dziecka przed upływem 8 tygodni życia, pracownicy przysługuje urlop macierzyński w wymiarze 8 tygodni po porodzie, nie krócej jednak niż przez okres 7 dni od daty zgonu dziecka. Pracownicy, która urodziła więcej niż jedno dziecko przy jednym porodzie, przysługuje w takim przypadku urlop macierzyński w wymiarze stosownym do liczby dzieci pozostałych przy życiu. W przypadku natomiast zgonu dziecka po upływie 8 tygodni życia, pracownica zachowuje prawo do urlopu macierzyńskiego przez okres 7 dni od daty zgonu.

CZY PRZEPISY KODEKSU PRACY PRZEWIDUJĄ MOŻLIWOŚĆ PRZERWANIA URLOPU MACIERZYŃSKIEGO?

Pracownica ma prawo zrezygnować z części urlopu macierzyńskiego po wykorzystaniu co najmniej 14 tygodni tego urlopu, jednakże pod warunkiem, że pozostała część urlopu macierzyńskiego przejmie ojciec dziecka, który pozostaje w stosunku pracy lub który przerwał działalność gospodarczą w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem.

Prawo przerywania urlopu macierzyńskiego już po 8 tygodniach przysługuje również w przypadku posiadania przez pracownicę orzeczenia o niezdolności do samodzielnej



egzystencji lub w sytuacji, jeżeli pracownica przebywa w szpitalu i ze względu na stan zdrowia nie może sprawować osobistej opieki nad dzieckiem, pod warunkiem że urlop ten zostanie przejęty przez ojca dziecka lub innego członka najbliższej rodziny.

W razie natomiast urodzenia dziecka wymagającego opieki szpitalnej pracownica, która wykorzystała po porodzie 8 tygodni urlopu macierzyńskiego, pozostałą część tego urlopu może wykorzystać w terminie późniejszym, po wyjściu dziecka ze szpitala.

CZY PRACOWNIKOWI, KTÓRY PRZYSPOSÓBIŁ DZIECKO PRZYSŁUGUJE URLOP MACIERZYŃSKI?

Prawo do urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego ma również pracownik, który przyjął dziecko na wychowanie i wystąpił do sądu opiekuńczego z wnioskiem o wszczęcie postępowania w sprawie przysposobienia dziecka lub który przyjął dziecko na wychowanie jako rodzina zastępcza, z wyjątkiem rodziny zastępczej zawodowej. Urlop na warunkach urlopu macierzyńskiego przysługuje w takim sa-

my wymiarze co urlop macierzyński w przypadku urodzenia dziecka. Urlop ten przysługuje nie dłużej jednakże niż do ukończenia przez dziecko 7 roku życia, a w przypadku dziecka, wobec którego podjęto decyzję o odroczeniu obowiązku szkolnego, nie dłużej niż do ukończenia przez nie 10 roku życia. W każdym przypadku urlop na warunkach urlopu macierzyńskiego nie może być jednak krótszy niż 9 tygodni. Prawo do urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego ma pracownik faktycznie wychowujący dziecko, o którego przysposobienie wystąpił, niezależnie od tego, czy został formalnie ustanowiony opiekunem tego dziecka na czas postępowania w sprawie o przysposobienie.

JAKIE SĄ ZASADY UDZIELANIA URLOPU RODZICIELSKIEGO?

Urlop rodzicielski przysługuje po wykorzystaniu urlopu macierzyńskiego. Wymiar urlopu rodzicielskiego wynosi 32 tygodnie w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie lub 34 tygodnie w przypadku urodzenia dwojga lub więcej dzieci przy jednym poro-

dzie. Urlop ten przysługuje obojgu rodzicom. Zuprawnienia tego mogą korzystać jednocześnie oboje rodzice dziecka bądź też dzielić się częściami tego urlopu między sobą. Rozpoczęcie korzystania z urlopu rodzicielskiego musi nastąpić bezpośrednio po zakończeniu urlopu macierzyńskiego. Korzystać z tego uprawnienia można jednorazowo bądź w maksymalnie 4 częściach.

Aby umożliwić dostosowanie sposobu korzystania z tego urlopu do indywidualnych potrzeb rodziców przepisy przewidują możliwość skorzystania z części urlopu rodzicielskiego w wymiarze do 16 tygodni w terminie odsuniętym w czasie, tj. nieprzypadającym bezpośrednio po poprzedniej części urlopu rodzicielskiego, jednakże nie później niż do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 rok życia.

Kodeks pracy przewiduje dwa tryby występowania o urlop rodzicielski, tj. w formie tzw. „długiego wniosku” o udzielenie urlopu rodzicielskiego bezpośrednio po urlopie macierzyńskim w pełnym wymiarze, składanego nie później niż 21 dni po porodzie oraz tzw. „krótki wniosek”, czyli odrębne wnioski o wykorzystanie całości lub części urlopu rodzicielskiego składane w terminie nie krótszym niż 21 dni przed rozpoczęciem korzystania z urlopu. Pracodawca jest obowiązany uwzględnić wnioski pracownika.

Prawo do urlopu rodzicielskiego przysługuje również pracownikowi przysposabiającemu dziecko lub przyjmującemu dziecko na wychowanie jako rodzina zastępcza.

CZY MOŻNA ŁĄCZYĆ URLOP RODZICIELSKI Z PRACĄ?

Pracownik może łączyć korzystanie z urlopu rodzicielskiego z wykonywaniem pracy u pracodawcy udzielającego tego urlopu, jednak w wymiarze nie wyższym niż połowa wymiaru czasu pracy. W takim przypadku urlopu rodzicielskiego udziela się na pozostałą część wymiaru czasu pracy pracownika. Wymiar urlopu rodzicielskiego ulega wówczas wydłużeniu proporcjonalnie do wymiaru czasu pracy wykonywanej przez pracownika w trakcie korzystania z urlopu lub jego części, nie dłużej jednak niż do 64 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie bądź 68 tygodni.

Możliwe jest również świadczenie pracy przez pracownika korzystającego z urlopu rodzicielskiego na rzecz swojego pracodawcy na podstawie odrębnej umowy o pracę lub umowy cywilnoprawnej pod warunkiem jednak, że zostanie mu powierzona praca na wykonywanie zadań innych niż wynikające z zakresu jego normalnych obowiązków.

Przepisy Kodeksu pracy nie odnoszą się do możliwości świadczenia pracy przez pracowników przebywających na urloпах macierzyńskich czy urloпах rodzicielskich na rzecz innych pracodawców lub zleceńodawców, a zatem należy uznać to za dopuszczalne. Pamiętać należy, że dodatkowe zarobkowanie podczas urlopów związanych z rodzicielstwem nie może stać w sprzeczności z przeznaczeniem tych urlopów.

Jarosław Kowalczyk

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) **Burmistrz Miasta Mława** informuje, że w dniach od 29.11.2022 r. do 29.12.2022 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 przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość nr 11-585/7 o pow. 0,1141 ha, położoną w Mławie przy, ul. Studzieniec.

18222otm1-A -P

NIE MUSISZ SAM ZAKŁADAĆ KONTA

Każda osoba prowadząca działalność musi mieć swoje konto na platformie internetowej PUE ZUS. Nie trzeba go jednak zakładać osobiście, gdyż może to zrobić posiadający upoważnienie – pełnomocnik.

Do tej pory obowiązkiem posiadania profilu na PUE ZUS mieli płatnicy rozliczający składki za więcej niż 5 osób.

Po zmianach w przepisach obowiązek ten dotyczy wszystkich przedsiębiorców – także właścicieli małych firm, czyli zatrudniających do 5 pracowników oraz tych, którzy płacą składki tylko za siebie. Konto trzeba obowiązkowo założyć do 30 grudnia samemu lub przez pełnomocnika.

Jeżeli płatnik składek samodzielnie nie założył profilu na PUE ZUS, ale upoważnił (udzielił pełnomocnictwa) do swojej roli płatnika inną osobę (np. księgową lub pracownika biura rachunkowego), to znaczy, że płatnik ma już swój profil na PUE ZUS.

ZUS zachęca wszystkich, żeby nie czekali na ostatnią chwilę, gdyż założenie konta wiąże się niekiedy z koniecznością wizyty w ZUS a chce uniknąć tego, że klienci stoją w kolejkach, skoro teraz można to zrobić od ręki. Konto na PUE ZUS to ułatwienie i ogromna oszczędność czasu dla osób prowadzących firmę.

Do ZUS nie muszą przychodzić tylko te osoby, które zakładają PUE poprzez profil zaufany, gdyż wtedy automatycznie także ich indywidualne konto w ZUS jest zweryfikowane.

JAK ZAŁOŻYĆ KONTO NA PUE ZUS

Profil na PUE ZUS zakładany jest zawsze dla osoby fizycznej.

Płatnik składek – osoba fizyczna może założyć profil dla siebie lub udzielić pełnomocnictwa innej osobie (np. księgowej lub

pracownikowi biura rachunkowego). Przedsiębiorcom, którzy prowadzą działalność, jako osoba fizyczna, system automatycznie przypisze rolę płatnik do konta PUE ZUS, gdy dane w zakładanym profilu będą takie same jak te, które były podane w zgłoszeniu płatnika składek (np. NIP, PESEL).

Płatnik składek – osoba prawna lub jednostka organizacyjna niemająca osobowości prawnej musi działać przez ustawowych lub statutowych przedstawicieli, ewentualnie udzielić pełnomocnictwa osobie fizycznej, np. swojemu pracownikowi lub pracownikowi biura rachunkowego.

Aby założyć profil na PUE ZUS trzeba:

- wejść na stronę www.zus.pl i kliknąć przycisk (na górze strony).
- wybrać, dla kogo zakładany jest profil – do wyboru jest rejestracja: oraz. Formularz rejestracyjny nieznacznie różni się w zależności od dokonanego wyboru. Po wybraniu rejestracji, poza danymi osobowymi, trzeba wpisać NIP.
- wybrać sposób rejestracji:

- za pomocą metod z portalu login.gov.pl (profil zaufany, e-dowód, bankowość elektroniczna),
- za pomocą kwalifikowanego podpisu elektronicznego,
- za pomocą bankowości elektronicznej banku, który świadczy taką usługę wspólnie z ZUS (lista banków na www.zus.pl)
- za pomocą formularza rejestracji.

Przy rejestracji za pomocą login.gov.pl, kwalifikowanego podpisu elek-

tronicznego i bankowości elektronicznej, część danych w formularzu rejestracji wypełnia się automatycznie. Metody te pozwalają również na potwierdzenie tożsamości, dlatego skorzystanie z nich nie wymaga wizyty w ZUS.

Przy rejestracji za pomocą formularza rejestracji (przycisk), trzeba wypełnić wszystkie obowiązkowe pola. W ciągu 7 dni od rejestracji trzeba też potwierdzić swoją tożsamość w dowolnej placówce ZUS lub podczas e-wizyty. Na wizycie trzeba mieć ze sobą dokument tożsamości – dowód osobisty lub paszport.

JAK PŁATNIK - OSOBA FIZYCZNA - MOŻE UPOWAŻNIĆ INNĄ OSOBĘ DO SWOJEGO PROFILU PŁATNIKA NA PUE ZUS

Aby upoważnić inną osobę do swojego profilu płatnika na PUE ZUS, trzeba dla niej złożyć pełnomocnictwo w ZUS. Można przekazać je w formie elektronicznej – przez PUE ZUS na odpowiednim formularzu (PEL) lub w formie papierowej do placówki ZUS (pocztą lub osobiście) – najlepiej skorzystać z gotowego formularza PEL.

Na formularzu – w sekcji Zakres pełnomocnictwa – trzeba zaznaczyć pole „do załatwiania spraw za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS)” oraz wpisać datę, od której osoba upoważniona ma mieć dostęp do profilu płatnika na PUE ZUS. Można też podać datę końca nadanego upoważnienia. Następnie należy zaznaczyć, że pełnomocnictwo jest udzielane do roli płatnik składek.

Pełnomocnictwo składane elektronicznie można podpisać: profilem zaufanym (PZ ePUAP), podpisem osobistym (e-dowód) lub kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

JAK PŁATNIK - OSOBA PRAWNA - MOŻE UPOWAŻNIĆ INNĄ OSOBĘ DO PROFILU PŁATNIKA NA PUE ZUS?

Aby upoważnić inną osobę do profilu płatnika na PUE ZUS, trzeba dla niej złożyć pełnomocnictwo w ZUS. Można przekazać je w formie elektronicznej – przez PUE ZUS na odpowiednim formularzu

(PEL) lub w formie papierowej do placówki ZUS (pocztą lub osobiście) – najlepiej skorzystać z gotowego formularza PEL.

Na formularzu – w sekcji Zakres pełnomocnictwa – trzeba zaznaczyć pole „do załatwiania spraw za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS)” oraz wpisać datę, od której osoba upoważniona ma mieć dostęp do profilu płatnika na PUE ZUS. Można też podać datę końca nadanego upoważnienia.

Następnie należy zaznaczyć, że pełnomocnictwo

jest udzielane do roli płatnik składek.

Jeśli płatnikiem składek jest spółka, która ma wielu przedstawicieli, którzy zgodnie z KRS wspólnie muszą udzielać pełnomocnictwa, to do formularza PEL należy dołączyć załącznik PEL-Z. Załącznik musi być podpisany przez wszystkich przedstawicieli.

Pełnomocnictwo składane elektronicznie można podpisać: profilem zaufanym (PZ ePUAP), podpisem osobistym (e-dowód) lub kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Informacja ZUS

REKLAMA

przetarg

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszym przetargu pisemnym nieograniczonym

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

ogłasza pierwszy przetarg pisemny nieograniczony na **sprzedaż niezabudowanej nieruchomości składającej się z działek oznaczonych w ewidencji gruntów m. Mławy, obręb 11, nr. nr. 72/1, 73/1, o łącznej pow. 0,4832 ha, położonej przy ul. Gdyńskiej.**

Nieruchomość jest położona na terenie, dla którego nie ma obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Nieruchomość ma urzędową księgę wieczystą KW PL1M/00020884/8.

Na terenie nieruchomości znajdują się sieci uzbrojenia technicznego terenu, stanowiące odrębny od gruntu przedmiot własności. Ewentualna przebudowa kolidujących sieci uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy. Nabywca w umowie sprzedaży ustanowi służebności określone w ogłoszeniu o przetargu.

Cena wywoławcza: **483 200,00 zł (słownie złotych: czterysta osiemdziesiąt trzy tysiące dwieście 00/100).**

Wadium: **48 320,00 zł (słownie złotych: czterdzieści osiem tysięcy trzysta dwadzieścia 00/100).**

Sprzedaż nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem VAT wg stawki 23%. Podatek VAT należy dodać do ceny wywoławczej i ceny sprzedaży nieruchomości.

Pisemne oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia 27.01.2023 r. w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem „Pierwszy przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości nr nr 72/1, 73/1 – ul. Gdyńska”.

Część jawna przetargu odbędzie się w dniu 31.01.2023 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, dawna sala ślubów. Część jawna przetargu odbywa się w obecności oferentów.

Ogłoszenie o przetargu 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 przetargu 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.

PRACA

GOSPODARSTWO rolne zatrudni pracownika oraz operatora wozu paszowego, tel.606543503

POLAMP Giżycko-Monter dekoracji 604-971-794

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

PR-H Agro-Sta zatrudni spawacza, tel.664144572

ZATRUDNIĘ murarza i pomocnika murarza z powiatu nowomiejskiego, iławskiego, ostródzkiego, tel.506-439-480

ZATRUDNIĘ pracownika do pracy w gospodarstwie, tel. 668-397-005

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501253859

NIERUCHOMOŚCI

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

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

GIŻYCKO. Wynajmę mieszkanie 50,3m2, dwa pokoje, parter, 517-657-457

KUPIĘ MIESZKANIE może być do remontu lub zadłużone. Pomogę w spłacie długu. Zapłacę 5000zł za informację o takiej nieruchomości. Tel.661435785

KUPIĘ mieszkanie w Elku.

Może być zadłużone lub do remontu. Tel: 737729255

LOKAL 16m2, 550zł, 885-346-885

LUBAWA małe mieszkanko 20m2 z aneksem kuchennym i łazienką, czynsz 570,00, 664-683-917; 662-70-36-98

MIESZKANIE w bloku 51m2, do wynajęcia, 2 pokoje z kuchnią na ul.Okrzei 1, 662-645-907

NML Dom piętrowy do wynajęcia, ogrzewany, ul.Klonowa 5, Nowe Miasto Lubawskie, 792-544-018

NML Lokal handlowo- usługowy 50m2 z zapleczem, ul.Daszyńskiego, centrum Nowego Miasta Lubawskie, 668-785-222.

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

NML Sprzedam duży dom z dużym gospodarczym budynkiem, działka 15 ar, Nawra 28, 696-348-176.

NML Sprzedam wyodrębnione, samodzielne mieszkanie na parterze w domu dwurodzinnym w centrum Kurzętnika o pow. 58,40m2, z ogrodzonym podwórkiem i dwoma pomieszczeniami piwnicznymi o pow. 28,70 m2, 661-125-677.

NML Wynajmę dwa mieszkania dwupokojowe o pow. 38m2 i 43m2 w Krzemieniewie, cena do uzgodnienia, 606-241-661

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

SPRZEDAM działkę 1800m2 z dokumentacją pod budowę domu, okoliceLubawy, 518-477-932

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie kawalerka 34 parter, centrum od Nowego Roku 2023, 608-857-559

WYNAJMĘ mieszkanie oraz pokoje, 786-100-989

WYNAJMĘ stoisko handel-usługi II piętro, Nidzica, Plac Wolności 8, 600-431-982

WYNAJMĘ stoisko-parter, handel-usługi, Plac Wolności 8, Nidzica, 600-431-982

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

SPRZEDAM

DREWNO workowane suche sprzedam, cena do uzgodnienia, 504-250-135

GIŻYCKO Sprzedam deski budowlane i drewno opałowe, tel.504675577

NML Sprzedam szafę o wymiarach szer. 3m, wys. 2,2m, głębookość 60cm, cena 1200zł do negocji, 691-588-205.

SPRZEDAM komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem, 500-077-522

KUPIĘ

KUPIĘ motorower Simson,Wsk,motorynka mogą być niesprawne 505 431 881

AUTO-MOTO

KUPIĘ motocykle crossowe i zabytkowe, motorowery, 504-631-626

NML Sprzedam Kia Picanto 2013r., 1.0 benzyna, stan dobry, 61.313km, 513-648-492.

NML Sprzedam opony zimowe Kleber 195/65/15, 512-879-701.

NML Sprzedam Toyota Avensis 2.0D4D, 2005r. 512-879-701

NML Sprzedam VW Polo 1.4TDI 2007r., niebieski metalik, 166.100km, ELS,CZ+2 klucze,EL- podgrzewane, klima sprawna, koła zima+ lato jak nowe, 10.800zł do negocjacji, 601-648-721.

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

USŁUGI

! ! Kompleksowe remonty mieszkań, lokali, łazienki. 605-892-429

DACHY, 514-456-553

ŁAZIENKI profesjonalnie!!! 572 543 888,

REMONTY 793547242

REMONTY mieszkań, kompleksowo, 881-053-105

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

USŁUGI koparko-ładowarką, 790-220-500

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634.

WYKOŃCZENIA wnętrz, remonty A-Z. 572 543 888

ZAKŁAD USŁUG KOMINIARSKICH Artur Copija, ul.Grunwaldzka 3, Kurzętnik. Usługi świadczę na terenie powiatu nowomiejskiego. tel.608-607-391

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

578220tbr-A-P

RÓŻNE

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

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

NI/SPRZEDAM stare belki, opał suchy sosna, 606-513-447

ODSTĄPIĘ miejsce na starym cmentarzu Giżycko, 884-266-884

PRZYJMĘ starszą zadbaną Panią na mieszkanie, dzwonić po15.00, 500-787-908

SADZENIE drzewek iglastych i liściastych, porządku ogrodowe, 452-154-792

SPRZEDAM wał-łakowy, cegłę czerwoną, białą szamotową,, 606-513-447

ŻUŻEL, kamień polny, 724-531-354

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

GĘSI chowane naturalnie, na wolnym wybiegu, karmione owsem sprzedam. 786-988-240

SKUP bydła rzeźne i eksportowe, 451-521-555; 512-365-027

SPRZEDAM jałówki HF tel. 606-783-208

SPRZEDAM pawie indyjskie, 518-477-932

maszyny rolnicze

SPRZEDAM prasa Warfama w b.dobrym stanie, owijanie siatką, szerokie ogumienie, 505-817-011

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK I KUKURYDZY, PRZEWRAČARKI, BEČKOWOZY I INNE MASZYNY, 608-279-110

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

NML Sprzedam Ursus 1634, 1994r. wysoka kabina, blokada przedniego mostu, 66.000zł, 605-070-911

produkty rolne

SPRZEDAM grykę, 3zł/1kg, 503-534-597

SPRZEDAM siano w kostkach b.dobrej jakości, 664-867-321

ZIEMNIAKI jadalne Vineta, Tajfun, 600-850-092

ZWIERZĘTA

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

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

SPRZEDAM jałówkę wysoko- cielną, 516 061 837

kuriermlawski.pl

BO Z DZIEWCZYNAMI

Wiele jest piosenek mojego dzieciństwa, które z pewnością dotrąwają wspólnie ze mną do zgrzybiącej starości — mojej oczywiście, nie ich. A jednak piosenki Jerzego Połomskiego zapiszą się w mojej pamięci bardzo szczególnie. I to przynajmniej z dwóch powodów...

To nie będzie długi felieton. To nie będzie zbyt obszerne wspomnienie czy nekrolog. Bo cóż napisać o Człowieku, który już bardzo dawno stał się Ikoną, nie tylko muzyki — aktory nigdy w życiu nie zachował się tak, jakby poczuł jego własnej ikoniczności choćby w najmniejszym stopniu zmąciło mu nawet na ułamek sekundy myśli...

NIE ZAPOMNISZ

Z całego bogatego repertuaru Pana Jerzego to chyba najbardziej ulubiona piosenka mojej mamy. Skutkiem czego najwcześniej ją poznałam, zapamiętałam słowa i nauczyłam się śpiewać. A zatem że nie zapomnę — to więcej niż pewne. Ale nie tylko kwestia samej piosenki jest tu kluczowa. Bo ja być może jeszcze lepiej od samej piosenki zapamiętam Pana Jerzego jako kogoś z kompletnie innej epoki — innej, ale upragnionej.

Zawsze przyodziany w nieskazitelną skrojone garnitury, koniecznie z poszetką w górnej kieszonce marynarki. Jego dykcja — to jest z jednej strony temat na osobny utwór, bardzo obszerny i pochwalny, zarówno z zakresu językoznawstwa, jak i kulturoznawstwa.

Ale dykcja Jerzego Połomskiego to jest przede wszystkim wzór do naśladowania dla wszystkich, którzy jakkolwiek wypowiadają się publicznie.

I generalnie — to przez takie Ikony jak Jerzy Połomski tęsknię za wszelkimi wehikułami czasu. Abywa, że nader intensywnie marzę, by doświadczać sytuacji podobnych do tych, które przeżywał Gil Pender, bohater filmu Woody'ego

Allena pt. „Opółnocy w Paryżu”.

Bo słucham opowieści mamy, wspominam Babcię, czytam — i tęsknię. Za tą klasą człowieka, która nie miała w sobie nic z przymusu, wyrachowania — która przychodziła mu tak, jak oddech. Za dżentelmenem, który zachowywał się wobec kobiet z pełnią szacunku, galanterii i atencji nie po to, by zdobyć — ale dlatego, że po prostu nie umiał inaczej. Za kulturą, którą ludzie z pokolenia mojej Babci i Dziadka chyba dziedziczyli w genach, aktora potem rodzaj ludzki gdzieś stracił lub wymienił — tylko na co?

KODEKS

Tę piosenkę wypadalo by właściwie zacytować w całości i pozostawić bez jakiegokolwiek komentarzy. I — z całym szacunkiem do moich Kochanych Czytelniczek i Czytelników — tak właśnie uczynię...

ŚPI WIŚNIOWY SAD

Może to dziś niezbyt popularne, ale zaręczam Kochanym Czytelnikom, że stare piosenki rosyjskie bywają naprawdę piękne. Do tego moja Babcia Janeczka nie dość, że sama pięknie śpiewała, to jeszcze talent wokalny wnuczki wychwyciła już u zarania żywota — skutkiem czego znam parę piosenek w języku rosyjskim, które dzięki Babci śpiewam z takim zacięciem, co najprawdziwszym akcentem.

Niestety, nie wszystko Babcia zdążyła mi przekazać i takie Подмосковные вечера musiałam już śpiewać sama. W oryginalnie śpiewał o wieczorach m.in. Alosza Awdiejew, tymczasem właśnie Jerzy



Fot. Wikipedia

Jeżeli jest człowiek — nie minąć!

Połomski nagrał najpiękniejszą wersję polską tego utworu. Swingująca, z soczystym Chórem Czejanda w tle... I Pan Jerzy z tą bardzo wschodnią wymową głoski. Piosenka w polskiej wersji nosi tytuł „Spi wiśniowy sad” i choć wiem, że nagrywana była w najróżniejszych wersjach i aranżacjach — dla mnie istnieje tylko ta, którą śpiewa Jerzy Połomski!

CAŁA SALA... MILKNIE...

Miał naturalny dryg do tańca. Tanecznym krokiem chodził chyba nawet

po zakupy do osiedlowego spożywczaka! Może dlatego moją akurat uwagę przyciągał Pan Jerzy samym wyjściem na scenę — jeszcze zanim w ogóle dotarł do mikrofonu. I aż żal, że za jego czasów nie było mikrofonów bezprzewodowych! Cóż to by bowiem mógł być za szol i jaki talent taneczny mógłby Pan Jerzy zaprezentować w całej okazałości i z jeszcze większym rozmachem — gdyby nie ten kabel, który, choćby nie wiem, jak daleko się ciągnął, to jednak zawsze ograniczał.

Jak bardzo mógłby Pan Jerzy zakolysać całą salą w rytm walczyka i wielu innych klasycznych tańców — gdyby nie ten sznur!

Dziś cała sala już nie śpiewa. Dziś cała sala milknie. Niestety — na zawsze.

I to tyle. Jerzy Połomski — nie zapomnę nigdy.

Magdalena Maria Bukowiecka

P.S. A z dziewczynami rzeczywiście... Nigdy nie wiadomo jak to będzie i mądrość w tej akurat piosence Pana Jerzego bije z każdego wersu!

Jerzy Połomski, właściwie Jerzy Pająk (ur. 18 września 1933 w Radomiu, zm. 14 listopada 2022 w Warszawie) — polski piosenkarz, artysta estradowy i aktor. Jeden z najpopularniejszych polskich artystów estrady lat 60. i 70. XX wieku. Śpiewając barytonem wykonywał głównie repertuar popularny, choć w jego repertuarze znalazły się także ballady. Wylansował wiele utworów lat 60. i 70., takich jak m.in. „Bo z dziewczynami”, „Cała sala śpiewa z nami”, „Co mówi wiatr”, „Daj”, „Kodeks”, „Moja miła, moja cicha”, „Nie zapomnisz nigdy”, „Tylko ona jedna”, „Woziwoda”. W 2009 otrzymał Złotego Fryderyka za całokształt twórczości.

Źródło: Wikipedia

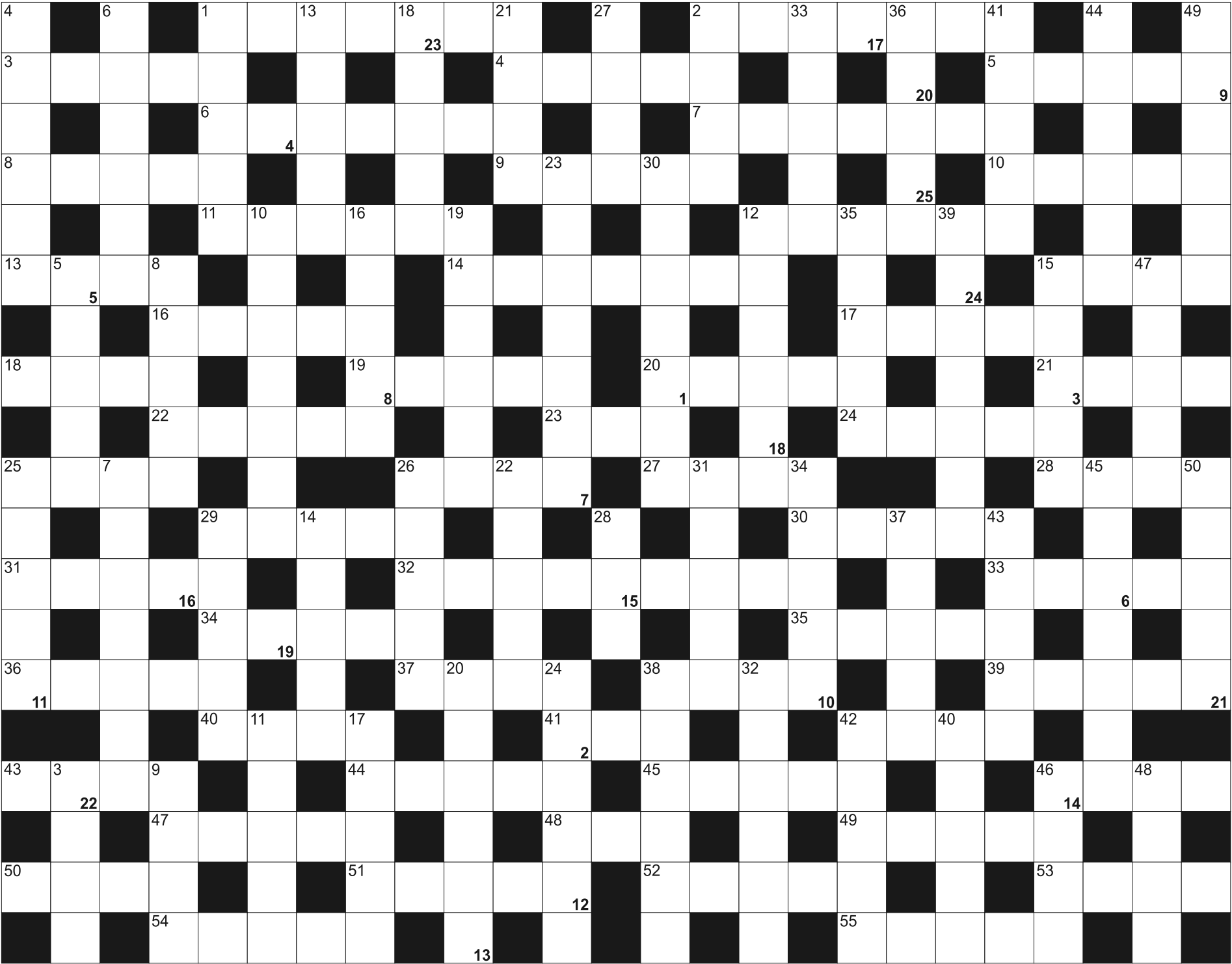
KODEKS

Tekst: Adam Kreczmar

Muzyka: Włodzimierz Korcz

*Jeśli jest góra,
To trzeba na nią wejść.
Jeżeli woda — przepłynąć.
Jeśli cierpienie,
To je milcząco znieść.
Jeżeli człowiek,
Nie minąć.
Jeśli są karty,
To trzeba nimi grać.
Jeżeli targ jest,
To kupić.
Jeśli są brudy,
To je do skutku prać.
Jeżeli ludzie,
Polubić.
Jeśli są konie,
Ujeździć trzeba je.
Jeżeli długi — zapłacić
Jeśli są skarby,
To się dowiedzieć gdzie.
Jeżeli przyjaźń,
Nie stracić.
Jeżeli trąbka,
Wszeregu trzeba być.
Jeśli są goście,
Powitać.
Jeśli jest wino,
Do dna ze smakiem pić.
Jeżeli miłość,
Nie pytać.*

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25, 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															

POZIOMO:
1) do prania; 2) wyrastają z pnia drzewa; 3) wodne w ogrodzie; 4) mebel na książki; 5) światowy producent i sprzedawca pilarek; 6) ... czasu, z przedmiotami dla potomnych; 7) miasto na zachodnim wybrzeżu Grenlandii; 8) pokłady surowców; 9) ser z mleka owczego; 10) górzysta wyspa grecka; 11) zabezpiecza spłatę długu; 12) pacjent u lekarza; 13) uniwersytet czyli ... Mater; 14) linia ciśnień na mapie pogody; 15) Twain, autor "Przygód Hucka"; 16) mocowanie budowlane; 17) indyjska przyprawa; 18) odprawia ją ksiądz; 19) bliskoznaczny to synonim; 20) rzeka w Ameryce Południowej; 21) Prezydent Polski; 22) spadek notowań na giełdzie; 23) Anna z Anglii; 24) beczka na piwo lub wino; 25) Jacobs lub Tchibo; 26) żeglarski okrzyk; 27) mały Arkadiusz; 28) harówka potocznie; 29) przewodził wyprawie po złote runo; 30) rozkładany na plaży; 31) imię Konopnickiej; 32) Polsat lub TVN; 33) pierwotniak z nibynóżkami; 34) na łodzi z tańcami; 35) oblicze; 36)

dwie przy wadze; 37) surowiec do produkcji benzyny; 38) czarna, pustoszyła Europę; 39) Stanu Cywilnego; 40) ratunkowe dla tonącego; 41) ścierka na kijek; 42) przyszedł lub przeszedł; 43) streszczenie lektury; 44) na gojącej się ranie; 45) Gide, pisarz francuski; 46) autor "Czarodziejskiej góry"; 47) lot próbny samolotu; 48) system hamulcowy w aucie; 49) ojczyzna Asteriksa; 50) zwierzę z Puszczy Białowieskiej; 51) słuchacz szkoły wojskowej; 52) burzowy pod ulicą; 53) otacza głowę świętego; 54) choroba z dusznościami; 55) miasto w Szwajcarii nad Aare, stolica Argowii
PIONOWO:
1) prezentacja np. mody; 2) duży kamień; 3) karny albo wolny; 4) zatrudnia listonoszy; 5) wspiera się na niej kulawy; 6) silny wiatr nad morzem; 7) gra na szachownicy; 8) miasto i port w Jordanii; 9) biała na pnju brzozy; 10) aktor lub muzyk; 11) warstwa izolacyjna kabla; 12) port lotniczy koło Krakowa; 13) wyciąg z

ksiąg; 14) grozi sercu; 15) pieni się w rękach; 16) rośnie na łące; 17) pszenica o kłującym kłosie; 18) zagubiony przedmiot; 19) Kasprowy ...; 20) toczą się w sejmie; 21) jadalny morski skorupiak; 22) jazda bez siodła; 23) obfitość płonów; 24) szczyt wulkaniczny w Peru; 25) producent przypraw; 26) ryba morska, kłykacz; 27) po ustaniu pracy mózgu; 28) jeden plus jeden; 29) Jarosław dla bliskich; 30) ze szczęblami; 31) nieduża małpa wąskonosą; 32) grana ..., włoski ser dojrzewający; 33) niejedna na ciele ryby; 34) Jan, reżyser teatralny i dramaturg; 35) rumiński producent samochodów; 36) sennie urojenie; 37) steruje zuchwą; 38) bywa żalobna i uciskowa; 39) główna rzeka Hercegowiny, płynie przez Mostar; 40) uczeń Freuda; 41) pochodne kwasów, alkoholi lub fenoli; 42) czerwona w murze; 43) fakt mający skutki prawne; 44) szybko kołyszą się w sambie; 45) mała, wąska rzeka; 46) Park Narodowy w Peru; 47) krajan, ziomek; 48) kapitan, bohater z powieści J. Verne; 49) uznany, wzorowy pisarz; 50) Mulk Raj, pisarz indyjski

DRZEMKA MOCY POBUDZA MÓZG?

Eksperci medycyny snu są zgodni, że dłuższe drzemki są niezdrowe. Jeśli chodzi natomiast o te krótsze, to zdania są podzielone, natomiast większość specjalistów uważa, że jednak nie ma to niekorzystnego wpływu na nasz organizm.



Dr Magdalena Kaczor

Power nap to krótka drzemka w ciągu dnia, której celem jest zapewnienie zastrzyku energii na kolejne kilka godzin. Trzeba jednak pilnować tego, żeby nie była ona dłuższa niż 30 minut, bo jak twierdzą eksperci snu, taki odpoczynek w zupełności wystarczy, by „odświeżyć” nasz układ nerwowy. Jeśli natomiast śpimy dłużej niż 50 minut, pojawia się faza snu głębokiego i w efekcie po przebudzeniu bardzo często czujemy się rozleniwieni i trudno nam powrócić do codziennych czynności.

POWER NAPY TO SZYBKIE DRZEMKI

W efektywności drzemki mocy nie przeszkodzi nawet wypita wcześniej kawa. Co więcej, kiedy zawarta w niej kofeina zacznie dzia-

łać, po pobudce spotęguje odczucie regeneracji.

– Power napy to szybkie drzemki, które służą temu, żeby człowiek w trakcie dnia mógł się zregenerować i kontynuować produktywną drugą część doby. Zostało to wymyślone w kontekście kierowców ciężarówek, którzy prowadzą samochód przez wiele godzin i jest to niezwykle monotonna praca. W założeniu podstawowym power nap to była krótka, 20-, 30-minutowa drzemka poprzedzona shotem espresso, czyli najpierw wprowadzamy do organizmu kofeinę i kładziemy się na szybką drzemkę, zanim kawa zacznie działać, a ona uniemożliwia nam wejście w głębszą fazę snu, po której możemy czuć się gorzej – mówi dr Magdalena Kaczor, psychiatra dzieci i młodzieży, ekspertka medycyny snu.

WAŻNE BY NASTAWIĆ BUDZIK

Eksperci medycyny snu są zgodni co do tego, że dłuższe drzemki są niezdrowe. Jeśli chodzi natomiast o te krótsze, to zdania są podzielone, natomiast większość specjalistów uważa, że jednak nie ma to niekorzystnego wpływu na nasz organizm.

– Power nap może być



JEDNĄ Z PRZYCYN ZABURZEŃ SNU JEST PRZEPRACOWANIE I PRZEBODŹCOWANIE.

formą relaksu po pracy, kiedy mamy chwilę dla siebie, chwilę na to, żeby uwolnić mózg od codziennego stresu. Ważne jest jednak to, żeby był nastawiony budzik. Przespanie godziny pozbawi nas snu nocnego i sprawi, że to popołudnie będzie praktycznie nieproduktywne – tłumaczy dr Magdalena Kaczor.

Drzemka mocy dająca nam energię na kolejne godziny pracy to prosty sposób na zwiększenie naszej wydajności. Zdaniem ekspertów najlepszy czas

na power nap to południe lub wczesne popołudnie. Wtedy nie zakłócimy naszego snu w nocy. Trzeba natomiast unikać drzemek po godzinie 16:00.

MIĘDZY 14.00 A 16.00

– Generalnie korzystanie z power napów powinno być zgodne z naszym cyklem okołodobowym, a ten między godziną 14.00 a 16.00 przeżywa

pewnego rodzaju dołek. W tym momencie jest większa skłonność do popełniania błędów i są problemy z koncentracją uwagi. Część osób pije w tym czasie kawę, żeby sobie tę czujność poprawić. Natomiast power nap w tym przedziale czasowym u zdrowego człowieka da taki sam efekt jak kawa, a nawet lepszy – zapewnia ekspertka.



CORAZ WIĘCEJ POLAKÓW CIERPI NA ZABURZENIA SNU.

Badania marki Kneipp „Znaczenie snu i wypoczynku dla kobiet oraz mężczyzn” pokazały, że coraz więcej Polaków cierpi na zaburzenia snu. Jedną z przyczyn jest przepracowanie i przebudzowanie.

Często nam się wydaje, że po dniu bez chwili dla siebie, przepełnionym obowiązkami i aktywnościami, szybko zaśniemy. Paradoksalnie w takiej sytuacji może to być problematyczne – przemęczenie może sprawić, że zasypianiu będzie towarzyszyć gonitwa myśli, która opóźni zaśnięcie lub będzie powodować wybudzanie się w nocy. Taki stan w dłuższej perspektywie może prowadzić do bezsenności.

Źródło: newseria.pl



Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

DAWNE ZAWODY W MINIATURZE



Fot. Materiały szkoły

We środę 23 listopada uczniowie klasy IIa Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie udali się do Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. Celem wycieczki było obejrzenie wystawy czasowej: „Dawne zawody w miniaturze”.

Poszczególne ekspozycje przedstawiają historię jednego z dawnych, tradycyjnych zawodów. Są wśród nich profesje już zapomniane, jak praczek czy zielarka, obecnie ginące i rzadkie - jak kowal, szewc, garncarz, szwaczka kółder, lutnik czy modystka, a także te nadal praktykowane - piekarz, krawcowa, stolarz i fotograf.

Każda z 15 dioram artystycznych przedstawia historię realistycznie ukazanych wnętrz, w których znajdują się używane w danym zawodzie sprzęty, narzędzia i meble.

Dla dzieci była to świetna lekcja historii życia codziennego.

Informacja szkoły

ANDRZEJKI W IIC



Fot. Materiały przedszkola

Wprawdzie magiczny wieczór andrzejkowy dopiero za kilka dni, to jednak uczniowie klasy 2c Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie już teraz rozpoczęli szaloną zabawę! Wróżba, czy cukierek?, kula marzeń, lanie wosku, to tylko niektóre z atrakcji, jakie czekały na dzieci w Laboratorium Przygody.

Czym się różniły Katarzynki od Andrzejek? W jaki sposób obchodzono święta w minionym wieku? Na te pytania powiadała dzieciom pani animatorka zabawy.

Jednak to nie koniec niespodzianek! Przecież jak andrzejki, to zabawa!

Pan Tomasz - rodzic jednego z uczniów, zorganizował dla dzieci (w sekrecie nadmienię, że również dla pań) dyskotekę marzeń.

Świetna muzyka, oświetlenie, a nawet sztuczny dym sprawiły, że wszyscy poczuliśmy radosny i niepowtarzalny nastrój andrzejkowego święta.

Bo tak się bawi, tak się bawi 2c!!!

Informacja przedszkola

JEM SMACZNIE I ZDROWO



Fot. Materiały szkoły

We wtorek 22 listopada uczniów klasy IIIb Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie odwiedziły panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Na szpilkach” ze Starej Otocznicy.

Podczas warsztatów omówione zostały zasady prawidłowego żywienia.

Dzieci przygotowały owocowo-warzywne szaszłyki, poznały nowe smaki, poeksperymentowały i przekonały się do nowych, zdrowych posiłków.

Doskonałą alternatywą dla słodkich napojów był świeżo przyrządzony przez panie sok z pomarańczy i buraków z jabłkami oraz swojskie ciasteczka bez cukru ze zdrowymi dodatkami.

Wszystkie produkty wybornie smakowały.

Dzieci nauczyły się, jak komponować posiłki, jakich wyborów dokonywać podczas zakupów z rodzicami, jakie przekąski wybierać.

Zajęcia sprawiły dzieciom niezmierną radość.

Serdecznie dziękujemy paniom: Honoracie, Marzenie, Magdalenie i Małgorzacie.

Informacja szkoły

ANDRZEJKOWA ZABAWA W LABORATORIUM PRZYGODY

Także 22 listopada uczniowie klasy IIa SP 7 w Mławie odwiedzili Laboratorium Przygody.

Dzieci przywitała wiedźma Esmeralda, która zaprosiła ich swoim wyjątkowym zaklęciem na zabawę andrzejkową: „Hokus - pokus, czary - mary, niech się spełnią andrzejkowe czary”.

W sali zapanowała magiczna atmosfera pełna tajemnic. Ten dzień był dniem radosnych zabaw i wróżb, podczas których dzieci mogły poznać swoją bliższą i dalszą przyszłość. Nie zabrakło ustawiania bućków, lania wosku oraz rozwiązywania „zaczarowanych” zadań.

Za pomocą przygotowanych przez wiedźmę obrazków dzieci sprawdzały kim zostaną w przyszłości.

Wszystkie wróżby przeplatane były zabawami przy skocznej muzyce.

Czy wróżby się spełnią? Przyszłość nam pokaże. Pewne jest to, że wszyscy świetnie się bawiliśmy.

Informacja szkoły

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA



Fot. Materiały szkoły

Święto Pluszowego Misia przypada co prawda 25 listopada, jednak uczniowie klasy 2c SP 7 w Mławie o historii święta i jego przesłaniu zaczęli rozmawiać już dzisiaj. Nasze zajęcia uatrakcyjniła wizyta Pani bibliotekarki, która przedstawiła wydarzenia związane z historią pierwszego pluszowego misia, nazwanego przez amerykańskiego producenta zabawek Teddy Bear.

Na kolejnych zajęciach poznaliśmy bohaterów bajek, w których główne role odgrywają właśnie misie: Colargol, Uszatek, Padiington i słynny Kubuś Puchatek. Oczywiście poruszyliśmy też temat niedźwiedzi, które trudno nazwać misiami, ale przy okazji święta również zasługują na uwagę.

Odkryliśmy ciekawostkę, że futro niedźwiedzia polarnego wcale nie jest białe, przyczynę spowolnionego trybu życia koali (tajemnica kryje się w liściach eukaliptusa, przysmaku zwierzęcia) i wiele innych ekscytujących historii, dotyczących niedźwiedziej rodziny. Nie obyło się bez prezentacji pluszowych ulubieńców dzieci.

Okazało się, że niektóre z maskotek przyniesionych przez uczniów też mają ciekawe dzieje i wspomnienia z nimi związane.

Informacja szkoły

Z WIZYTĄ W LONDYNIE



Fot. Materiały szkoły

Uczniowie klasy 4a ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Mławie, w ramach realizacji Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa, wzięli udział w projekcie „Z wizytą w Londynie”. Dzieci poznały podstawowe zagadnienia związane z podziałem politycznym Wielkiej Brytanii, dowiedziały się co jest stolicą Anglii, Szkocji czy Walii, a następnie samodzielnie napisały pocztówkę do kolegi z wybranego zakątka wysp, którą ozdobiły własnoręcznymi rysunkami.

W grupach uczniowie poznali wybrane ciekawostki, które zilustrowali i zaprezentowali klasie.

Podczas realizacji projektu wykorzystano książki zakupione do biblioteki szkolnej ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach realizacji Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025.

Informacja szkoły