

**CZYTAJ
NAS:**

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 10 (984)
WTOREK 07.03.2023

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 WIECZFNIA WIŚNIEWO

ZBIERAMY PIENIĄDZE NA NAJDROŻSZY LEK ŚWIATA DLA KINGI RYDZ

17-MIESIĘCZNA KINGA RYDZ CHORUJE NA SMA, CZYLI RDZENIOWY ZANIK MIĘŚNI. TRWA WYŚCIG Z CZASEM I WALKA O LEK, KTÓRY MOŻE POMÓC DZIEWCZYNCIE. JEGO KOSZT TO 9,5 MLN ZŁ. KINGA, BY WYGRAĆ Z CHOROBA, POTRZEBUJE NASZEJ POMOCY. CZYTAJ WIĘCEJ NA STR. 7.



W PAWŁOWIE DOSZŁO DO KOLIZJI Z UDZIAŁEM OSOBÓWKI, CIĘŻARÓWKI Z NACZEPĄ I CIĄGNIKA

NA SYGNALE ||

S. 3



■ Do poważnie wyglądającego zdarzenia drogowego doszło na drodze wojewódzkiej nr 544 w Pawłowie. W kolizji uczestniczył osobowy nissan, ciężarowy mercedes z naczepą oraz ciągnik rolniczy.

PUBLICZNOŚĆ BYŁA ZACHWYCONA!

KULTURA||

S. 5



■ — Wow! To było duże zaskoczenie. Mieliśmy przyjemność wesprzeć muzyków zespołu „Dotyk”, podczas koncertu walentynkowego — czytamy w relacji MDK w Mławie.

MŁAWIANKA PRZYWIOZŁA Z ŁOWICZA TRZY PUNKTY!

SPORT||

S. 16



■ Bardzo dobrze rundę wiosenną rozpoczęli piłkarze III-ligowej Mławianki. Zespół trenera Piotra Rzepki wygrał na wyjeździe z Pelikanem Łowicz 2:1.

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO W MARCU W MŁAWIE. PRZED NAMI METAL ATTACK II I NIE TYLKO

KULTURA I ROZRYWKA Oto wydarzenia, które odbędą się w marcu w Mławie i są organizowane lub współorganizowane przez Miejski Dom Kultury.

>>> 8 MARCA 2023 BYĆ KOBIEȚĄ

W środę 8 marca mieszkanki Mławy będą mogły wziąć udział w bezpłatnych konsultacjach, warsztatach artystycznych, działaniach profilaktycznych oraz krótkim kursie samoobrony.

Panie mogą wybierać spośród wielu propozycji, które przygotował dla nich Miejski Dom Kultury w Mławie. Do udziału w projekcie zostali zaproszeni eksperci z branży beauty, pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej oraz funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

ŚRODA 8 MARCA

Harmonogram wydarzenia:

12:00-13:00 oraz 17:00-18:00 – spotkanie z fryzjerką, sala na I piętrze

14:30-16:00 – spotkanie z kosmologiem/podologiem, sala na I piętrze

14:30-16:00 – spotkanie z makijażystką, sala konferencyjna na III piętrze

15:00-18:00 – warsztaty florystyczne, sala nr 10

16:00-17:30 – warsztaty



11 marca w trakcie Metal Attack II zagra m.in. Faust, w składzie którego znajduje się trzech muzyków z Mławy: wokalista Maciej Bartkowski, gitarzysta Krzysztof Słowikowski oraz basista Szymon Grzemski

robienia biżuterii, sala na I piętrze

16:30-17:30 – „Bezpieczna kobieta” warsztaty z samoobrony, sala na I piętrze

17:00-18:00 – profilaktyka raka piersi, sala konferencyjna na III piętrze

18:00-19:00 – masaże twarzy i głowy, sala na I piętrze

19:00-20:00 – warsztaty taneczne Latino Solo, sala nr 25

Na uczestniczkę spotkanie czekać będzie słodki poczęstunek oraz kawa i herbata.

Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod numerem telefonu 23 654-35-85.

>>> 11 MARCA W MŁAWIE — METAL ATTACK II

Metal Attack II to koncert zespołów Faust, Nenufar oraz Morr.

Faust znany jest doskonale fanom technicznego death/thrash metalu ze elementami muzyki etnicznej. Ostatnie dwie płyty zespołu trafiły w podsumowania najlepszych albumów 2019 i 2022 r. W składzie Faust znajduje się trzech muzyków z Mławy – wokalista Maciej Bartkowski, gitarzysta Krzysztof Słowikowski oraz basista Szymon Grzemski.

Zespół Nenufar powstał w lutym 2022 roku w Bytomiu. Projekt ten tworzą doświadczeni muzycy, m.in. Mariusz Świąteczak – uczestnik XII edycji programu „The Voice of Poland”. Gatunek, który ich określa, to połączenie muzyki metalcore’owej z metalem symfonicznym oraz goth metalem. To połączenie eterycznego, delikatne-

go kobiecego wokalu z solidnym męskim growlem, z ciężkim brzmieniem gitar oraz elementami muzyki klasycznej.

Podczas koncertu zaprezentuje się też radomski zespół Morr (heavy thrash metal).

BILETY: 30 zł w Peperoni. Bilety drukowane kolekcjonerskie.

>>> KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZĄ OZDOBĘ WIELKANOCNĄ POD PATRONATEM BURMISTRZA MIASTA MŁAWA

Z przyjemnością po raz kolejny ogłaszamy Konkurs na Najpiękniejszą Ozdobę Wielkanocną pod patronatem Burmistrza Miasta Mława. Do udziału zapraszamy dzieci, młodzież i dorosłych! Przypominamy, że własnoręcznie wykonane prace powinny zawierać JAK NAJMNIEJ ELEMENTÓW GOTO- WYCH! Jedna osoba może zgłosić tylko jedną pracę.

W tym roku prace z terenu całego powiatu mławskiego można zgłaszać do 22 marca 2023 r. Laureaci najciekawszych prac z każdej kategorii wiekowej otrzymają dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Regulamin konkursu dostępny na stronie internetowej mdkmlawa.com

red, źródło: MDK Mława

komunikat

WÓJT GMINY RADZANÓW

informuje, że

w dniach od 07.03.2023 r. do 31.03.2023 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Radzanowie wywieszony jest wykaz wchodzących w skład zasobów Gminy Radzanów nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

2423otm1-a -P

komunikat

OGŁOSZENIE

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

Wójt Gminy Wieczfina Kościelna

informuje, że w dniach od 07.03.2023 r. do 29.03.2023 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Wieczfina Kościelna oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej: ugwieczfina.bipgmina.pl zamieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego, obejmujący:

- 1) działka nr ewid. 18/3 o powierzchni 0,5238 ha, położona w obrębie Uniszki-Cegielnia, KW nr PL1M/00009424/3;
- 2) działka nr ewid. 18/4 o powierzchni 4,6600 ha, położona w obrębie Uniszki-Cegielnia, KW nr PL1M/00009424/3;
- 3) działka nr ewid. 46/1 o powierzchni 0,0800 ha, położona w obrębie Bąki, KW nr PL1M/00065262/9.

6623niwn-a-G

**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
ZWIAZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY



BEZ UPRAWNIEŃ ALBO Z PROMILAMI. JEDEN Z KIERUJĄCYCH MIAŁ W ORGANIZMIE PONAD 2 PROMILE

— To być może pierwsze oznaki wiosny na drodze – policjanci ruchu drogowego zatrzymali dwoje kierujących motorowerami. Kobieta miała sądowy zakaz kierowania pojazdami, a mężczyzna miał w organizmie ponad 2 promile alkoholu — mówi asp. szt. Anna Pawłowska z mławskiej policji.

Do obu zatrzymań doszło w sobotę (25 lutego) wieczorem. Na terenie gminy Stupsk patrol zatrzymał do kontroli drogowej kobietę, kierującą motorowerem, która jechała bez kasku ochronnego.

— W trakcie kontroli okazało się, że 41-letnia mieszkanka pow. mławskiego, ma sądowy zakaz kierowania pojazdami. Za przestępstwo niestosowania się do orzeczonego przez sąd zakazu, grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności — wyjaśnia asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

Do kolejnego zatrzymania doszło na terenie gm. Dzier-



gowo. Patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli 19-letniego motorowerzystę.

— Mieszkaniec pow. mławskiego miał w organizmie ponad 2 promile

alkoholu. Nie posiadał uprawnień do kierowania. Jak oświadczył w rozmowie z policjantami, zanim wsiadł na motorower pił alkohol, jechał do kolegów.

ZA PRZESTĘPSTWO KIEROWANIA POJAZDEM W STANIE NIETRZEŻWOŚCI GROZI WYSOKA GRZYWNA

ORAZ KARA DO 2 LAT POZBAWIENIA WOLNOŚCI — TŁUMACZY OFICER PRASOWA MŁAWSKIEJ POLICJI.

Dzień wcześniej patrol ruchu drogowego, pełniący nadzór w Nowym Garkowie (gm. Szreńsk), w związku z eliminacją zagrożenia zgłoszonego przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, zatrzymał kierującego samochodem dostawczym, który przekroczył prędkość w terenie zabudowanym.

— Jak się okazało, 35-letni mieszkaniec pow. ciechanowskiego, poza popełnionym wykroczeniem,

ma jeszcze sądowy zakaz kierowania pojazdami. Za przestępstwo to grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności — mówi asp. szt. Anna Pawłowska. Postępowania w tych sprawach prowadzi mławska komenda policji.

— Przypominamy, że zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa w ruchu drogowym, takie jak przekraczanie dozwolonej prędkości, nielegalne rajdy samochodowe, nieprawidłowe parkowanie czy niewłaściwa infrastruktura drogowa, można zgłaszać dzięki aplikacji Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa — dodaje rzeczniczka prasowa KPP Mława.

red, źródło: KPP Mława

W PAWŁOWIE DOSZŁO DO KOLIZJI Z UDZIAŁEM OSOBÓWKI, CIĘŻARÓWKI Z NACZEPĄ I CIĄGNIKA

POWIAT\\\ Do poważnie wyglądającego zdarzenia drogowego doszło w poniedziałek (27 lutego) wieczorem, na drodze wojewódzkiej nr 544 w Pawłowie. — W kolizji uczestniczył osobowy nissan, ciężarowy mercedes z naczepą oraz ciągnik rolniczy. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń — mówi asp. szt. Anna Pawłowska z KPP Mława.

Jak wynika z ustaleń policjantów ruchu drogowego, interweniujących na miejscu kolizji, kierujący nissanem, 36-letni mieszkaniec pow. mławskiego, nie zachował bezpiecznej odległości i uderzył w tył jadącego przed nim ciągnika rolniczego, z zamontowanym masztom do widlaka — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

— W wyniku zderzenia, nissan zjechał na lewy pas i zderzył się z jadącym z naprzeciwka ciężarowym mercedesem. Uczestni-

cy zdarzenia byli trzeźwi. Nikt nie potrzebował pomocy medycznej. Kierow-

ca nissana, w rozmowie z policjantami oświadczył, że nie poczuwa się do winy

i skorzystał z prawa odmowy przyjęcia mandatu. Policjanci wykonali oględziny

miejsca zdarzenia, sprawa zostanie skierowana do Sądu Rejonowego w Mławie

— dodaje oficer prasowy mławskiej policji.

red, źródło: KPP Mława



Do kolizji doszło w poniedziałek (27.02) na drodze wojewódzkiej nr 544 w Pawłowie

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

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

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 07.03.2023 r. do 05.04.2023 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 oznaczoną w ewidencji gruntów m. Mławy jako działki nr nr 750/6, 751/40 i 751/42, obręb 10, o łącznej pow. 0,0846 ha, położoną przy ul. Grzebskiej i ul. Warszawskiej.

MŁAWSKA POLICJA ZATRZYMAŁA KOLEJNYCH NIEODPOWIEDZIALNYCH KIEROWCÓW

POWIAT\\\\ Będący pod wpływem alkoholu 77-latek uderzył w koparko-ładowarkę. 35-latek jechał busem na samej feldze, tu także istnieje podejrzenie kierowania pojazdem pod wpływem alkoholu. Natomiast 17-latek przewoził pasażerów mając ponad 1,5 promila. To kierujący zatrzymani ostatnio przez naszych funkcjonariuszy — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa policji w Mławie.

We wtorek (28 lutego) interweniujące patrole mławskiej komendy policji zatrzymały trzech kierujących. Pierwszym zatrzymanym był 77-letni sprawca kolizji drogowej, który uderzył w koparko-ładowarkę. Drugi, 35-latek z pow. garwolińskiego, jechał busem w kierunku centrum miasta bez przedniej opony. Trzeci, 17-letni obywatel Ukrainy, bez prawa jazdy przewoził po mieście znajomych, w tym 13-latkę — mówi oficer prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

— Rano policjanci odebrali zgłoszenie, dotyczące kolizji drogowej na terenie gminy Wiśniewo. Jak wynikało z ustaleń interweniujących policjantów, kierujący fordem 77-letni mieszkaniec pow. mławskiego, jadąc z zaszronioną, przednią szybą, nie zachował bezpiecznej odległości i uderzył w zaparko-



waną koparko-ładowarkę. Pracownicy wykonujący roboty drogowe widząc, że kierowca próbuje odjechać, odebrali mu kluczyki i wezwali policję. Senior słysząc, że wezwany został patrol, odszedł z miejsca zdarzenia. Interweniujący policjanci odnaleźli go

w jednym z pobliskich domów. Senior miał w organizmie ponad 1,7 promila alkoholu. Jego samochód został odholowany na policyjny parking. Trwają czynności, seniorowi grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności — podaje szczegóły

asp. szt. Anna Pawłowska.

Tego samego dnia wieczorem na terenie Mławy patrol ruchu drogowego zauważył niecodzienną sytuację.

— KIERUJĄCY BUSEM JECHAŁ W KIERUNKU CENTRUM MIASTA

BEZ PRZEDNIEJ OPONY, NA SAMEJ FELDZE, SPOD KTÓREJ SYPAŁY SIĘ ISKRY. ZOSTAŁ NATYCHMIAST ZATRZYMANY. POLICJANCI WYCZULI OD NIEGO INTENSYWNY ZAPACH ALKOHOLU. MĘŻCZYNA BYŁ AGRESYWNY I WULGARNY.

Okazało się, że 35-latek, mieszkaniec pow. garwolińskiego, ma dwa aktywne zakazy kierowania pojazdami, jest także poszukiwany przez jednostkę policji w Warszawie. Zatrzymany nie poddał się badaniu na zawartość alkoholu w organizmie. Istniało także podejrzenie, że może być pod wpływem narkotyków. Został przewieziony do szpitala, gdzie pobrano od niego krew do badań na obecność alkoholu i innych środków odurzających. Został osadzony w policyjnym

areszcie, grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności — mówi oficer prasowa KPP Mława.

— Natomiast tuż przed północą patrol prewencji zatrzymał do kontroli drogową kierującego audi, który nie ustąpił pierwszeństwa innemu kierowcy, powodując zagrożenie na drodze. Za kierownicą audi siedział 17-letni obywatel Ukrainy. W organizmie miał ponad 1,5 promila alkoholu. W samochodzie przewoził dwoje pasażerów, w tym 13-letnią dziewczynę. Zatrzymany 17-latek został osadzony w policyjnym areszcie, a 13-latkę odebrała, wezwana do komendy, matka dziewczyny. Zgodnie z kodeksem karnym, 17-letni, nietrzeźwy kierowca odpowiada za przestępstwo jak osoba pełnoletnia. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji — dodaje rzeczniczka mławskiej policji.

red, źródło: KPP Mława

MŁAWA OTRZYMAŁA ŚRODKI NA ZAKUP WOZU DLA OSP!

MŁAWA\\\\ — Nasze miasto jest na liście samorządów, które otrzymają dofinansowanie na zakup pojazdu średniego ratowniczo-gaśniczego. Samochód będzie służył OSP z ulicy Padlewskiego — informuje portal internetowy urzędu miasta w Mławie.

W publikacji na stronie mława.pl czytamy:

— W budżecie miasta przewidziano w tym roku na zakup wozu, wartego blisko milion zł – 450 000 zł. Reszta brakującej kwoty będzie pochodzić z dofinansowania. W środę, 22 lutego br. wiceminister Maciej Wąsik zatwierdził zestawie-



nie jednostek OSP, które w 2023 r. otrzymają dotacje. Samochód, którym strażacy-ochotnicy z ul. Padlewskiego obecnie dysponują, jest już mocno wyeksploatowany. W ubiegłym roku awaria na 3 miesiące wyłączyła go z użytkowania.

OSP przez 9 miesięcy uczestniczyła w 165 akcjach! – Liczba zdarzeń

pokazuje, jak ważny jest odpowiedni sprzęt. Zakup wozu jest bardzo potrzebny – zauważył burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski.

W Mławie jest ponad 80 strażaków-ochotników, blisko 50 przeszkolonych, żeby nieść pomoc mieszkańcom naszego miasta i powiatu mławskiego — informuje UM Mława.

red, źródło: mława.pl (Urszula Adamczyk)

PUBLICZNOŚĆ BYŁA ZACHWYCONA!

— Wow! To było duże zaskoczenie. W piątek 17 lutego mieliśmy przyjemność wesprzeć muzyków zespołu „Dotyk”, podczas koncertu walentynkowego, który odbył się w Pizzeria Peperoni — czytamy w informacji Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

Relacja MDK Mława:
— Publiczność była zachwycona, my również, więc imprezę zaliczamy do bardzo udanych i liczymy na więcej muzycznych spotkań z zespołem. Najlepiej przy setkach, a nawet tysiącach widzów.

Muzycy zmierzyli się z wymagającym repertuarem Edyty Górniak. W programie koncertu pojawiły się utwory z debiutanckiej płyty wokalistki m.in. „To nie ja”, „Jestem kobietą”, „Dotyk” i wiele innych hitów, które brawurowo wyśpiewała Patrycja Kałużna.

Dobór wokalistki doskonały, głos godny docenie-



nia, skala, barwa bardzo zbliżone do oryginału, ale to nie wszystko, czym można było się zachwycić.

Najbardziej ujmujące były interpretacje bardziej nostalgicznych utworów Edyty Górniak, których mimo klubowej aury wysłuchaliśmy w pełnym skupieniu. Gratulacje dla pani Patrycji oraz wszystkich instrumentalistów, którzy, gdyby ktoś nie wiedział, mieszkają lub mieszkali w Mławie i są obecni na naszej muzycznej scenie od kilkunastu lat.

To, że udało im się stworzyć tak zgrany team można poczytać za sukces, dla-

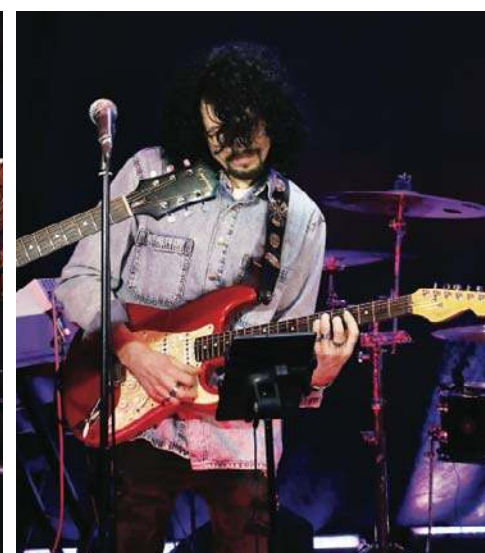
tego życzymy im nowych inspiracji, kolejnych równie dobrych występów i mecenasów, którzy będą wspierać ich na muzycznej drodze. Kilku już mają! (...).

A oto muzyczny skład i nazwiska, które warto zapamiętać.

Zespół „Dotyk” tworzą:

- Patrycja Kałużna - wokal iskrzyppce
- Przemek Góralski - gitara
- Piotr Nawotczyński - gitara basowa
- Szymon Pawlak - instrumenty perkusyjne
- Przemysław Baranowski - instrumenty klawiszowe
- Zbigniew Kalisz - saksofon

red, źródło: MDK Mława



JAK PORADZIĆ SOBIE Z NIEPRZYCHYLNYMI TEŚCIAMI

PSYCHOLOG RADZI Rozpoczynając nowy związek, jesteśmy na tyle skupieni na samym partnerze, że nie zastanawiamy się nad jakością relacji z przyszłymi teściami. Mówimy sobie: „będzie, jak będzie, nasza miłość jest najważniejsza”.

Bywa również tak, że niezobowiązujące początki są tak kolorowe, że wszelkie czarne scenariusze nie mają w ogóle miejsca. Schody zaczynają się wtedy, gdy rodziny spotykają się już częściej na wspólnym gruncie i okazuje się, że jednak nie jest tak wspaniale, jak się tego oczekiwało na samym początku.

TRUDNE RELACJE Z TEŚCIAMI ZAZWYCZAJ PRZEDSTAWIANE SĄ W SPOŁECZEŃSTWIE W HUMORYSTYCZNY SPOSÓB. BYŁOBY CUDOWNIE, GDYBYŚMY SAMI, NAPOTYKAJĄC PEWNE PRZESZKODY, PODCHODZILI DO TEGO Z DOZĄ HUMORU I ZDROWEGO DYSTANSU.

Nie każdy ma jednak wystarczające zasoby, aby wytrzymać regularną krytykę, niechęć, czy brak akceptacji jako członka rodziny. Niestety bywa również tak, że niesie to za sobą konflikty w małżeństwie, a nawet utrudnia relacje dzieci z dziadkami. Wspólne, rodzinne spotkania zamiast cieszyć, nasączone są ciężarem

wiszącym w powietrzu. Konflikty takie nie są zatem ograniczone do dwójga osób, lecz wpływają na całą rodzinę. Ekspozycja na ciągłą, regularną dawkę stresu może doprowadzać tutaj do obniżenia nastroju, frustracji i wybuchów złości przy każdej okazji, gdy mowa o teściach. Ale również niepokoju lub nawet stanów lękowych czy depresyjnych przed odwiedzinami lub samymi telefonicznymi rozmowami, atakże po nich.

JEŚLI DODATKOWO OSOBA BĘDĄCA Z NAMI W ZWIĄZKU NIE BĘDZIE DOSTRZEGAĆ TOKSYCZNYCH ZACHOWAŃ SWOJEGO RODZICA I BRONI GO ZA WSZELKĄ CENĘ LUB MY SAMI BĘDZIEMY ZA CAŁĄ SYTUACJĘ OBWINIAĆ PARTNERA, MOŻE TO POSKUTKOWAĆ POWAŻNYMI KRYZYSAMI W ZWIĄZKU.

JAK ZATEM PORADZIĆ SOBIE Z NIEPRZYCHYLNYMI NAM TEŚCIAMI?

Przede wszystkim warto przeanalizować i zrozumieć, skąd wynika dane zachowanie. Przy odrobinie empatii może okazać się, że wrogość jest wynikiem ukrytych, wewnętrznych konfliktów, z którymi my sami nie mamy nic wspólnego. Co za tym idzie, przestaniemy pewne rzeczy odbierać personalnie, ale także znajdziemy strategię, na bazie której zbudujemy odpowiedni sposób komunikacji, odnajdując obszar, na którym powinien być położony akcent.

Być może chodzi o samotność? Ołęk przed porzuceniem? O troskę o przyszłość wnuków? O cokolwiek by nie chodziło, warto to



Zdjęcie jest ilustracją do artykułu fot. freepik

przemyśleć i podjąć wspólną rozmowę. Idąc tym tropem, warto po prostu rozmawiać, z nastawieniem na kompromis, a nie przeciąganie liny. Konflikty bowiem wielokrotnie wynikają z domysłów i niedopowiedzeń. Ponadto, nie dawajmy się wciągać w awantury, ponieważ będzie to tylko dodatkowa pożywka dla utrudniania relacji.

Jeśli widzimy, że sposób ekspresji i określone cechy osobowości nie są już w ogóle podatne na zmiany, nie podsycamy ognia. Zachowajmy dystans, zaakceptujmy sytuację i trzymajmy się niezbędnego minimum do utrzymania rodzinnych więzi, zachowując przy tym własną uprzejmość. W tym punkcie warto pamiętać także o ustalaniu granic i asertywności.

WSPARCIE ZAWSZE JEST PRZYDATNE, ALE INGEROWANIE BEZ POZWOLENIA W ŻYCIU PRYWATNE NIE POWINNO MIEĆ MIEJSCA.

Zachowajmy prawo do przestrzegania tego bez wyrzutów sumienia. Przy

odrobinie zaangażowania warto także spróbować działań, które mogą w efekcie połączyć i stworzyć pole do wspólnych zainteresowań i tematów. Warto również skupić się na jasnych stronach relacji. Być może jest coś, za co lubimy swoich teściów i na tym możemy zbudować coś dobrego. Ostatecznie, jeśli nic nie pomaga, przestańmy mieć idealistyczne oczekiwania jeszcze sprzed małżeństwa dotyczące wspaniałej bliskości z teściami. Zaakceptujmy fakt, że nie mieliśmy tyle szczęścia (co nie jest naszą winą) i skupmy się na tym, na co wpływ mamy, czyli na własnym życiu.



Magdalena Kowalska

5 marca obchodziliśmy Dzień Teściowej. W Polsce dzień ten pojawił się pod koniec lat 80. I chociaż nie cieszy się tak dużą popularnością jak Dzień Matki to może warto spojrzeć zyczliwym okiem na kobietę, która bądź co bądź wydatna na świat naszego życiowego partnera/partnerkę.

REKLAMA

komunikat

IRŚ.6740.1.3.2023

Mława, 27.02.2023r.

ZAWIADOMIENIE o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2022 r., poz. 2000, ze zm.), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2022 r., poz. 176) zawiadamia się, że w dniu **20.02.2023 r.** zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:

Zarząd Powiatu Mławskiego, ul. Władysława Stanisława Reymonta 6, 06-500 Mława
reprezentowany przez: Powiatowy Zarząd Dróg, ul. Stefana Roweckiego „Grota” 10, 06-500 Mława

z dnia **20.02.2023 r.** postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „**Rozbudowa drogi powiatowej nr 2361W Szemplino – Brzozow-Maje – Dzierzgowo – Grójec – Klewki**” na działkach o numerach ewidencyjnych:

nazwa jednostki ewidencyjnej: Dzierzgowo

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Brzozowo-Maje, nr 0003

numery działek ewidencyjnych: 38, 126, 127/2, 129/4, 130, 139

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Nowe Brzozowo, nr 0016

numery działek ewidencyjnych: 1, 7, 8, 9, 33, 40, 41, 54, 55, 56, 60/2, 73, 86/2, 87, 88, 93/2, 94, 95, 96, 100/2, 100/3, 100/4, 109, 110, 111/1, 111/2, 116, 117, 121, 125, 126, 133, 134, 135, 137, 144, 142, 143, 147, 16, 57/2

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Stare Brzozowo, nr 0022

numery działek ewidencyjnych: 125, 139, 142, 143, 144

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Dąbrówka, nr 0006

numery działek ewidencyjnych: 6, 15/1, 15/2, 22, 23, 35/1, 35/3, 36, 44, 54, 55, 56, 57

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Stegna, nr 0024

numery działek ewidencyjnych: 11, 10, 12, 115, 113, 49/1, 59, 52, 46, 74/1, 67, 117, 98, 90, 120, 119, 108

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Dzierzgowo, nr 0008

numery działek ewidencyjnych: 25, 38/5, 39, 76, 87, 427, 428, 429, 440

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Dzierzgowek, nr 0009

numery działek ewidencyjnych: 338.

Uwagi i wnioski dotyczące przedmiotowej sprawy w terminie **7 dni** od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości należy zgłaszać w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro, pokój nr 11) od poniedziałku do piątku w godzinach od 9⁰⁰ do 15⁰⁰ po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod nr 23 654 33 11.

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dn. 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu. W razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowy adres ma skutek prawny.

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.: *Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych.*

W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

**Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski**

ZBIERAMY PIENIĄDZE NA NAJDROŻSZY LEK ŚWIATA DLA KINGI RYDZ

17-miesięczna Kinga Rydz z Olsztyna choruje na SMA, czyli rdzeniowy zanik mięśni. Trwa wyścig z czasem i walka o lek, który może pomóc dziewczynce. Jego koszt to 9,5 mln zł. Kinga, by wygrać z chorobą, potrzebuje naszej pomocy. Na koncie dziewczynki brakuje jeszcze 5 mln zł. Pomóż Kindze na siepomaga.pl/kinga

Szanowny Panie Ministrze Zdrowia,
W Polsce mamy 12 dzieci, w tym Kingę Rydz z Olsztyna, których nie obejmuje refundacja terapii genowej na SMA. Jako redakcja „Gazety Olsztyńskiej” i „Dziennika Elbląskiego” apelujemy i gorąco prosimy Pana Ministra o wszczęcie wszelkich możliwych działań prawnych, aby te wszystkie dzieci mogły być objęte terapią genową. Na pewno nasz kraj stać na uratowanie ich zdrowia i życia.

Cały Olsztyn robi pompki i wpłaca pieniądze na leczenie Kingi Rydz! To m.in. strażacy, politycy, samorządowcy, urzędnicy i prezesi dużych firm. Wkładają dresy, żeby wspomóc małą dziewczynkę z Olsztyna. W ten sposób nagłaśniają zbiórkę, dzięki której Kinga będzie mogła normalnie żyć. Filmiki, które pojawiają się w sieci, podpisane są hasztagiem „Challenge dla Kingi”. Im więcej osób się o niej dowie, tym dziewczynka szybciej przyjmie najdroższy lek świata. Jeden zastrzyk zatrzyma chorobę, z którą się zmaga — SMA.

LEK W CENIE WYSPY

Kinga Rydz z Olsztyna, gdy się uśmiecha, wygląda jak zdrowa dziewczynka. Ale jest jeszcze na tyle mała, że nie rozumie, co przed nią. Że kiedyś może nie być samodzielną. Że nie będzie w stanie zrobić kroku, a nawet usiąść. Że nie będzie mogła przełykać, a nawet samodzielnie oddychać. Nie wie, że SMA to straszna choroba, która osłabia mięśnie. Na razie to jeszcze silna dziewczynka. Silna dzięki miłości rodziców, którzy stawiają świat na głowie, żeby wyleczyć córeczkę. Ale nie jest to łatwe. Bo lek jest drogi, najdroższy na świecie. Kosztuje niemal 9,5 mln zł.

Gdy kiedyś ktoś wygrał niemal 10 mln zł, wyliczano, co może kupić za taką kwotę — hotel w Polsce, winnicę w Bordeaux lub wyspę w Szkocji. Okazuje się, że tyle może kosztować też zdrowie i życie dziecka. Dla zwykłej rodziny to suma, którą nawet trudno sobie wyobrazić. A taką właśnie trzeba zebrać.

— Zbiórka rozpoczęła się rok temu. Ale cały czas brakuje ponad 5 mln zł. Wiem, że to jest do zbierania, bo wiele zbiorów zakończyło się sukcesem. Niestety czas nagli. Kinga może przyjąć lek do wagi 13,5 kg. Teraz waży 11 kg, więc można powiedzieć, że ma zapas 2,5 kg. Ale nie do końca. Lek trzeba podać jak najszybciej. Choroba się rozwija i każdy dzień, tydzień, miesiąc zwłoki to postęp choroby. Dlatego bardzo proszę o pomoc. Każda wpłata jest dla Kingi na wagę złota — mówi Justyna Brzozowska, mama Kingi. — Kinga trzy razy tygodniu ma rehabilitację. Ćwiczymy też w domu. Musimy utrzymywać mięśnie w pełnej sprawności. Tylko dzięki ćwiczeniom widać, na ile SMA z nami wygrywa.

SZUKAMY POMYSŁÓW, ŻEBY ZACHĘCIĆ LUDZI

Rodzice Kingi dwoją się i troją, żeby uratować życie



Fot. archiwum prywatne

córeczki. Zdobycie pieniędzy na najdroższy lek świata jest jak wspinaczka na Mount Everest.

— Bez wsparcia dobrych ludzi nie jesteśmy w stanie tego zrobić — podkreśla pani Justyna. — Szukamy pomysłów, żeby zachęcić ludzi do wpłat. Pomoc płynie ze wszystkich stron. Nie ustają zbiórki, licytacje i kiermasze. Zbieramy też nakrętki i sprzedajemy ubrania na kilogramy. Za nami wiele spotkań, przed nami mecz w Ostródzie. Wciąż jednak brakuje... Chciałabym być osobą, która komuś może pomóc. Marzę, żeby już nie prosić o pomoc. Wierzę, że to nastąpi.

Powstrzymać rozwój choroby może terapia genowa, która w Polsce jest refundowana tylko do 6. miesiąca życia dziecka. Kinga Rydz jest według systemu już za duża, pomoc NFZ w tej kwestii jej nie obejmuje. Ale jest też ostatnim dzieckiem na Warmii i Mazurach, którego rodzice organizują zbiórkę na walkę z chorobą. Inne dzieci,

u których zdiagnozuję się SMA, będą już poddawane terapii genowej na koszt państwa.

JEDEN ZASTRZYK NA CAŁE ŻYCIE

Gdy urodziła się Kinga, nic nie wskazywało na chorobę. Ciąża przebiegała prawidłowo, poród też odbył się bez komplikacji. — To był wspaniały tydzień, tylko tydzień, kiedy się cieszyliśmy, że Kinga jest z nami. Po wyjściu ze szpitala zdążyliśmy się umówić na noworodkową sesję zdjęciową. W środę zrobiliśmy zdjęcia, a w piątek dostaliśmy wiadomość, że coś jest nie tak z wynikami córki — wspomina pani Justyna. — Pierwsza myśl była taka, że pewnie nastąpił jakiś błąd. Okazało się jednak, że sytuacja jest poważna. Po wykonaniu badań DNA diagnoza była jedna: SMA. Świat nagle się zatrzymał.

Jeden zastrzyk, który kosztuje 9,5 mln zł, to preparat Zolgensma. Da szansę na normalne życie Kingi. To innowacyjna

terapia genowa, która po prostu zatrzyma chorobę. Gdy Kinga go przyjmie, w jej organizmie uszkodzony gen SMN1 zastąpi się jego działającą kopią.

Teraz dziewczynka ma podawany inny lek w punkcji lędźwiowej. Do jej organizmu wprowadzane jest białko, które potem organizm wykorzystuje. Ale niezbędne są kolejne dawki przypominające, więc punkcja musi być wykonywana regularnie. Do końca życia. Ta możliwość jednak nie zatrzymuje choroby, jedynie ją spowalnia.

W pomoc Kindze włączyli się wierni Kościoła ewangelicko-augsburskiego. W sobotę 4 marca odbył się w Ostródzie turniej charytatywny w piłkę nożną, podczas którego zbierano środki na lek dla Kingi. Współorganizatorami turnieju byli Ewangelicy w Ostródzie oraz Ewangelickie Duszpasterstwo Wojskowe. — Turniej odbył się pod patronatem burmistrza Ostródy. Dzięki uprzejmości pana Zbigniewa Michałaka nasze zawody mogły odbyć się w hali Ostródzkiego Centrum Sportu i Rekreacji, gdzie 16 zespołów powalczyło o puchar burmistrza. Jesteśmy niezmiernie wdzięczni za to wsparcie dla turnieju — mówi ks. ppor. Wojciech Płoszek, jeden z zawodników i koordynator charytatywnego turnieju w Ostródzie. W turnieju zagrały m.in. drużyny Straży Granicznej, Straży Pożarnej, Wojska Polskiego, Komendy Wojewódzkiej Policji, Sokola Ostróda, R-Gol czy Przyjaciół Burmistrza Ostródy.

Życia nie mierzy się ilością oddechów, ale ilością chwil, które zapierają dech w piersiach. Niech Kinga ich doświadczy. Ale niestety czas nagli. Dla Kingi przede wszystkim. Dziewczynka potrzebuje najdroższego leku świata. Za 9,5 mln zł. I choć trudno sobie wyobrazić taką sumę, to zdobycie jej jest w zasięgu ręki. Wystarczy, że postaramy się jej pomóc razem. Im nas więcej, tym większa szansa na zdrowie. Populacja Warmii i Mazur liczy 1,42 mln osób. Jeżeli 1 mln z nas wpłaciłby po 10 zł, to zebrali byśmy niezbędną kwotę. Ale wpłacić można 20 zł, 50 zł, 100 zł i więcej. Wszystkie pieniądze pomogą uzdrowić Kingę.

Redakcja Gazety Olsztyńskiej

Do pomocy małej olsztyniance ruszyła rodzina, przyjaciele, mieszkańcy Olsztyna i okolic. Ale nie tylko. Walkę Kingi wspierają też artyści z całej Polski. Przykładem jest Karolina Borucka — projektantka i malarka z Białegostoku, która swoją pasję wykorzystwała do szerzenia dobra. Jej dzieła można licytować na aukcji „Kinga Rydz vs SMA”.

Ada Romanowska

DR NAUK MED. BEATA MOCZULSKA: Z POWODU NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO CIERPIĄ CORAZ MŁODSI

— Nieleczone nadciśnienie tętnicze może doprowadzić do kilku naprawdę poważnych powikłań. Najgroźniejsze to zawał serca i udar mózgu, choroby nerek. Nadciśnienie uszkadza też wzrok — mówi dr nauk med. Beata Moczulska, specjalistka hipertensjolog, konsultant wojewódzka w dziedzinie hipertensjologii.

— Jak wielkim problemem Polaków jest dziś nadciśnienie tętnicze?

— Bardzo dużym. Porównując do naszych niedawnych zmagania z covidem — zachorowania na nadciśnienie tętnicze też zaczynają przybierać rozmiary pandemii. Choruje ponad miliard osób na całym świecie i ponad 13 mln w Polsce. A co jeszcze bardziej niepokojące — chorują osoby coraz młodsze. O ile wcześniej nadciśnienie z marszu przypisywało się osobom starszym i z nimi tę chorobę kojarzyło — o tyle dziś cierpią coraz młodszy. Wielki wpływ na taki stan rzeczy ma styl naszego życia, wielokrotnie przetworzone jedzenie, po które zbyt często sięgamy, otyłość, zwłaszcza tzw. otyłość brzuszna, duże spożycie soli czy stres. I stąd takie, a nie inne skutki. Przy czym pamiętajmy, że u większości chorych nie stwierdza się konkretnej przyczyny rozwoju nadciśnienia tętniczego. Dlatego warto stale kontrolować swoje ciśnienie i w razie podwyższonych wartości zgłaszać się do lekarza.

— Co to jest nadciśnienie tętnicze — tak konkretnie?

— Nadciśnienie tętnicze to choroba charakteryzująca się podwyższonym ciśnieniem krwi, czyli ciśnieniem tętniczym o wartości 140/90 mm Hg i więcej. Rozpoznajemy je na podstawie kilkukrotnych pomiarów ciśnienia krwi w gabinecie lekarza rodzinnego lub po wykonaniu 24-godzinnego monitorowania ciśnienia, zwanego popularnie holterem ciśnieniowym. U ponad 90 proc., czyli zdecydowanej większości pacjentów występuje tzw. nadciśnienie pierwotne, zwane też samoistnym. Oznacza to, że przyczyna nadciśnienia u tych pacjentów jest złożona i jesz-



cze nie do końca poznana — wpływać może zarówno dieta, styl życia, środowisko, jak i dziedziczna skłonność. Natomiast około 5-10 proc. chorych cierpi na nadciśnienie tętnicze wtórne, inaczej zwane objawowym. U tych chorych podwyższone ciśnienie tętnicze jest tylko objawem innej choroby, dotyczącej najczęściej nerek, dużych tętnic lub zaburzeń czynności gruczołów wydzielających substancje regulujące wysokość ciśnienia krwi — dla przykładu choroby tarczycy, przytarczyc, nadnerczy.

— Czym nadciśnienie się objawia — na co powinniśmy zwracać szczególną uwagę?

— Co właśnie w nadciśnieniu tętniczym najbar-

dziej niebezpieczne — ono najczęściej nie boli. Skrada się powoli, rośnie, na samym początku nie daje żadnych objawów. A jak już pojawiają się objawy — to prędko trzeba włączyć leczenie i samego nadciśnienia, ale bardzo często także jego powikłań. Nadciśnienia nie można też zdiagnozować, opierając się na pojedynczym pomiarze ciśnienia krwi. Dlatego tak bardzo zachęcam do w miarę częstych pomiarów ciśnienia nie tylko u lekarza, ale także w domu. Chciałabym też, by pacjent w czasie wizyty w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej, choć może korzysta z niej bez żadnego związku ze schorzeniem, miał wykonany pomiar ciśnienia czy krążenia



DR NAUK MED. BEATA MOCZULSKA:
BARDZO ZACHĘCAM DO W MIARĘ CZĘSTYCH POMIARÓW CIŚNIENIA NIE TYLKO U LEKARZA, ALE TAKŻE W DOMU. CHCIAŁABYM TEŻ, BY PACJENT W CZASIE WIZYTY W PRZYCHODNI PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ, CHOĆ MOŻE KORZYSTA Z NIEJ BEZ ŻADNEGO ZWIĄZKU ZE SCHORZENIAMI CIŚNIENIA CZY KRĄŻENIA — MIAŁ WYKONANY POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO.

— miał wykonany pomiar ciśnienia tętniczego. W ten sposób można wychwycić wszelkie nieprawidłowości, zwłaszcza tendencje do nadciśnienia znacznie szybciej, zanim organizm zacznie chorobę objawiać choćby częstymi pulsującymi bólami głowy, szczególnie w okolicy potylicy. Do częstych objawów nadciśnienia należą także zaburzenia snu, w tym bezsenność, szumy uszne, zaburzenia koncentracji, krwawienia z nosa, zaburzenia widzenia, kołatanie serca, nadmierna pobudliwość, nudności. Czasem może pojawić się też dyskomfort lub ból w klatce piersiowej. U wielu pacjentów z nadciśnieniem pojawia się często zaczerwienienie twarzy.

— Jakie mogą być powikłania nieleczonego nadciśnienia tętniczego?

— Nieleczone nadciśnienie tętnicze może doprowadzić do kilku naprawdę poważnych powikłań. Najgroźniejsze to zawał serca i udar mózgu. Niestety, bardzo często właśnie te powikłania są pierwszym objawem nadciśnienia tętniczego. Dochodzi też do uszkodzenia nerek, a w bardziej zaawansowanym stadium nadciśnienia może dojść do ich przewlekłej niewydolności. Nadciśnienie uszkadza też wzrok, bo zwęża i uszkadza naczynia siatkówki i prowadzi do tzw. retinopatii nadciśnieniowej.

— Skąd potrzeba takich spotkań, jak I Warmińsko-Mazurska Konferencja Nadciśnienia Tętniczego?

— Jak wspomniałam, nadciśnienie tętnicze dotyka coraz więcej osób, także w naszym województwie. Jako konsultant próbuję działać na dwóch płaszczyznach: z jednej strony chcę edukować lekarzy i studentów medycyny w dziedzinie hipertensjologii i do nich właśnie kieruję I Warmińsko-Mazurską Konferencję Nadciśnienia Tętniczego. Jako prelegenci wystąpią specjaliści z regionu i z całej Polski, z wielką wiedzą, ale i doświadczeniem w leczeniu nadciśnienia. Z drugiej strony chcę pomóc pacjentom i zwiększyć im dostępność do hipertensjologa. Do tej pory w Olsztynie funkcjonowała tylko 1 poradnia nadciśnienia tętniczego przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym. Udało mi się doprowadzić do otwarcia drugiej poradni nadciśnienia w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym, która działa od 1 lutego. No, i muszę wspomnieć, że na dziś w województwie warmińsko-mazurskim jest tylko ośmiu hipertensjologów. To stanowczo za mało!

Magdalena Maria Bukowiecka

KTO TO JEST HIPERTENSJOLOG?

— Hipertensjolog to lekarz specjalista zajmujący się nadciśnieniem tętniczym i wszystkim, co z nim związane — diagnostyką, leczeniem i działaniami profilaktycznymi. Hipertensjologia, zawodowy obszar hipertensjologa, funkcjonuje jako samodzielna specjalizacja od dość niedawna, w Polsce dopiero od 2006 r. Oczywiście — wpływ na powstanie tej dziedziny medycyny miała ta stale rosnąca liczba pacjentów z nadciśnieniem. Samo nadciśnienie powoli urasta do rangi choroby cywilizacyjnej, hipertensjologów mają zatem pełne ręce roboty — niestety.



KONFERENCJA OBJĘTA JEST PATRONATEM EUROPE DIRECT WARMIA I MAZURY

— w ramach realizacji wspólnych priorytetów legislacyjnych Unii Europejskiej na lata 2023 i 2024, w szczególności jako kontynuacja budowy Europejskiej Unii Zdrowia, która zakłada szybkie przyjęcie i wdrożenie europejskiej przestrzeni danych dotyczących zdrowia. The Conference is under the patronage of Europe Direct Warmia i Mazury — as part of the implementation of the EU common legislative priorities for 2023 and 2024, in particular as a continuation of the European Health Union construction, which gives priority to the swift adoption and implementation of the European Health Data Space.

Formularz rejestracji na Konferencję dostępny jest pod adresem: <https://forms.gle/yMqJpP-s2cRM2SSbVA> lub po zeskanowaniu kodu QR.



CIŚNIENIOMIERZ JAK ZEGAR: POWINIEN BYĆ W KAŻDYM DOMU

Na nadciśnienie tętnicze cierpi co trzeci z nas. Ta choroba nie daje jakichkolwiek objawów, a za to może prowadzić do poważnych powikłań. Warto więc kontrolować ciśnienie. Dziś o tym, jak i czym robić to prawidłowo.

PRAWDŁOWE CIŚNIENIE — CZYLI JAKIE?

Wynik pomiaru ciśnienia daje zawsze dwie wartości: tzw. ciśnienie górne — skurczowe, i ciśnienie dolne — rozkurczowe. Optymalne dla organizmu człowieka jest ciśnienie poniżej 120/80 mmHg, ale jeśli nawet górne ciśnienie dojdzie do 129, a dolne do 84 — bez obaw. Takie wartości wciąż oznaczają prawidłowe ciśnienie tętnicze. O wysokim, choć prawidłowym ciśnieniu mówimy w przypadku, kiedy górna wartość waha się od 130 do 139 mmHg, dolna — od 85 do 89 mmHg. Kiedy jednak wartość ciśnienia górnego przekroczy 140 mmHg, a ciśnienia dolnego 90 mmHg — można mówić o nadciśnieniu. A ponieważ wiadomo, że zawsze lepiej zapobiegać, niż leczyć — już dziś warto zmienić styl życia na zdrowszy i wspomóc go technologią: dobrym ciśnieniomierzem. Bo sfigmomanometr, czyli aparat do mierzenia ciśnienia krwi, powinien znajdować się w każdej apteczce!

JAKI CIŚNIENIOMIERZ WYBRAĆ?

Na to pytanie najkrócej można odpowiedzieć — dokładnie! I tu od razu pojawia się schodek, bo jeśli ciśnieniomierz ma być dokładny — to najprecyzyjniejszy będzie ten manualny, z pompką i stetoskopem w zestawie. A taki zestaw, z całym szacunkiem — ale musimy pozostawić do obsługi profesjonalistom. Jaki zatem aparat wybrać do samokontroli ciśnienia krwi w warunkach domowych — łatwy w obsłudze, a jednocześnie na tyle dokładny, by pomógł nam natychmiast wychwycić wszelkie nieprawidłowości w pracy naszego serca?

Musi to być aparat elektroniczny, automatyczny i zwalidowany zgodnie z ustalonym protokołem, który wykorzystuje tzw. metodę oscylometryczną. Ma aż dwie zalety: po pierwsze pacjenci nie muszą być doświadczeni w odczytach swych pomiarów, a do tego nawet nie muszą samodzielnie wyczuwać własnego pulsu. Jak on działa?

Ciśnienie krwi wyczuwa się dzięki strumieniowi, który płynie pod mankietem i powoduje jego drgania. W tej metodzie pomiaru ciśnienia podstawą jest więc pulsujące falowanie tętnicy, a nie zjawiska akustyczne. Dlatego nie potrzebujemy słuchawek.

Takie aparaty występują w dwóch wersjach: tradycyjnej naramiennej i nadgarstkowej. Obie wersje są w pełni automatyczne — co oznacza, że po wciśnięciu przycisku do mankieta wpompowywane jest powietrze, a po kilkunastu sekundach na wyświetlaczu pokazuje się wartość ciśnienia skurczowego oraz rozkurczowego, a także tętna.

Na rynku dostępne są też modele półautomatyczne, tylko na ramię — w tym przypadku ręcznie trzeba napędląć i następnie opróżnić mankiet powietrza. Modele te wyposażone są w gumową gruszkę, za pomocą której użytkownik samodzielnie pompkuje mankiet.

Jak zatem widać — do domowego pomiaru ciśnienia tętniczego najlepiej sięgnąć po ciśnieniomierz w pełni automatyczny.

METODA ŁĄCZONA

Niektórzy pacjenci cierpią na zaburzenia rytmu serca. I ponieważ w ich przypadku określenie rzeczywistej wysokości ciśnienia tętniczego wciąż sprawia wiele trudności — często poja-



Pomiaru należy dokonywać w cichym i spokojnym pomieszczeniu. Powinniśmy też wyłączyć telewizor i inne urządzenia emitujące dźwięki — niektóre wiadomości, dźwięki mogą powodować niezamierzony wzrost ciśnienia

wiają się pytania o ciśnieniomierz, który łączyłby metodę oscylometryczną i tradycyjną lekarską, czyli osłuchową, znaną też jako metoda Korotkowa. Wszystko przez to, że w metodzie oscylometrycznej pomiar ciśnienia krwi zależy od płynnego przechodzenia kolejnych fal ciśnienia — nie zawsze można nią zmierzyć ciśnienie krwi u pacjentów z zaburzeniami rytmu serca, takimi jak migotanie przedsionków.

Ale jest rozwiązanie także dla takich pacjentów. Chorzy z arytmia mogą zaopatrzyć się w ciśnieniomierz łączący dwie metody pomiaru: oscylometryczną oraz osłuchową. Metoda Korotkowa jest metodą osłuchową i charakteryzuje się wysoką dokładnością — to nią posługują się lekarze. Taki ciśnieniomierz ma wbudowany mikrofon umożliwiający pomiar metodą osłuchową, ale może też automatycznie przełączać się na pomiar oscylometryczny w przypadku słabo słyszalnego tętna. Dzięki zastosowaniu podwójnej techniki pomiaru, ciśnieniomierz sam decyduje o doborze właściwej metody pomiaru.

Istnieją również ciśnieniomierze z tzw. technologią

PAD (ang. Pulse Arrhythmia Detection — wykrywanie arytmii tętna). Te aparaty, jeśli w trakcie wykonywania pomiaru ciśnienia krwi wykryją nieregularny puls, wyświetlają natychmiast odpowiedni symbol ostrzegawczy. Uzyskany rezultat może wtedy odstawać od wartości ciśnienia normalnego. Zaistniała sytuacja nie stanowi podstawy do zaniepokojenia. Ale jeśli jednak będzie miała miejsce częściej, kilka razy w tygodniu przy codziennych pomiarach ciśnienia krwi, lub też będzie pojawiała się nagle lub częściej niż poprzednio — należy poinformować lekarza.

ODWIECZNY DYLEMAT: NADGARSTKOWY CZY NARAMIENNY?

Zaleca się wyłącznie aparaty naramienne, automatyczne. W wyjątkowych sytuacjach można użyć aparatów nadgarstkowych — przydatne są na przykład chorym mniej sprawnym ruchowo, takim, którzy nie mają możliwości skorzystania z czyjejs pomocy przy zakładaniu mankieta. Ze względu na małe rozmiary aparaty nadgarstkowe są bardzo poręczne i można dokonywać nimi pomiarów w miarę dyskretnie, choćby

w pracy lub w podróży. Należy jednak pamiętać, że pomiar dokonany aparatem nadgarstkowym może nie odzwierciedlać rzeczywistych wartości ciśnienia. Za bardziej dokładną metodę uznaje się jednak tę, przy której pomiaru dokonuje się mankiem naramiennym.

PYTANIA O MANKIET

To przecież bardzo ważna część całej aparatury — jaki mankiet będzie zatem najlepszy? Zbyt mały może być przyczyną błędu pomiaru.

Mankiet standardowy służy do pomiaru ciśnienia u osób dorosłych, których obwód ramienia zawiera się pomiędzy 20 a 32 cm. W przypadku osób otyłych lub z rozbudowanym bicepsiem, u których obwód ramienia jest większy niż 32 cm, należy zastosować większy mankiet — jeśli zmierzmy ciśnienie z użyciem standardowego mankieta u osoby z obwodem ramienia powyżej 32 cm, otrzymana wartość będzie zawyżona. Ale także zbyt duży mankiet może być przyczyną błędu.

Kolejną istotną cechą mankieta jest łatwość, z jaką da się go założyć na ramię. A to ważne w przypadku osób, które same dokonują pomiarów ciśnienia. Najczęściej stosowanym rozwiązaniem ułatwiającym samodzielne założenie mankieta jest specjalna metalowa klamra, tzw. pierścień D (D-ring), wokół którego mankiet jest na stałe przewinięty i zapięcie na rękę jedną ręką staje się dużo prostsze.

JAK PRAWDŁOWO MIERZYĆ CIŚNIENIE?

Pomiaru należy dokonywać w cichym i spokojnym pomieszczeniu. Powinniśmy też wyłączyć telewizor i inne urządzenia emitujące

dźwięki — niektóre wiadomości, dźwięki mogą powodować niezamierzony wzrost ciśnienia. Osoba, która ma mieć mierzone ciśnienie, powinna przynajmniej przez 10 minut odpocząć. Nie zaleca się również w okresie pół godziny przed pomiarem picia mocnej kawy i herbaty, alkoholu oraz palenia papierosów.

Pacjent powinien siedzieć na krześle, wygodnie oparty, z odsłoniętymi ramionami, podpartymi w takiej pozycji, żeby mankiet był na wysokości serca. Mankiet powinien być założony około 2-3 cm powyżej zgięcia łokciowego ręki. Ramienia powyżej mankieta nie powinien uciskać podciągnięty do góry rękaw bluzki czy koszuli. Nie zakładamy też mankieta na rękaw, nawet z cienkiej tkaniny. Po założeniu mankieta nie należy zmieniać pozycji ręki ani poruszać dłonią. W trakcie pomiaru badany powinien być odprężony i nie może rozmawiać. Wskazane jest mierzenie ciśnienia stale o tych samych porach, zawsze na tym samym ramieniu. Pamiętajmy, że pierwszy w życiu pomiar powinien być wykonany na obydwu ramionach, następnie mierzymy na tym wyższym ciśnieniem. Warto zauważyć, że często występują różnice w wartościach ciśnień między ramionami i jest to normalne. Jeśli taka różnica jest większa niż 20 mmHg, trzeba udać się do lekarza na dokładniejszą diagnostykę. Warto też ciśnieniomierz skalibrować przy najbliższej wizycie u lekarza, prosząc o pomiar aparatem manualnym, a następnie wykonując pomiar swoim aparatem automatycznym.

Magdalena Maria Bukowiecka

Konsultacja medyczna: dr nauk med.

Beata Moczulska

NADCHODZI DZIEŃ KOBIET

I znów padnie to kardynalne pytanie, które stawiał sobie już sam Zygmunt Freud: czego pragną kobiety? A ja pytam — jakie wartości kierują dziś Międzynarodowym Dniem Kobiet? Bo choć to święto oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi, to globalny nacisk na równość i świętowanie powinien być jasny. Czy jest?

W całej historii starożytnej i współczesnej kobiety zawsze współpracowały ze sobą, z innymi mężczyznami i działały tak, by jak najbardziej zniwelować wszelkie nierówności. Wszystko w nadziei na lepszą przyszłość dla swoich społeczności, dzieci i siebie. Czy to poprzez śmiałość, dobrze udokumentowane działania, czy też przez pokorną opór, który nigdy nie trafił do podręczników historii — kobiety przez wieki jednoczyły się zawsze w imię równości i wspólnych osiągnięć.

Po drodze jedna szczególnie potężna współpraca doprowadziła do powstania globalnie zjednoczonego momentu, w którym kobiety z różnych krajów mogą spotkać się w nadziei i działaniu. Ten moment to 8 marca: Międzynarodowy Dzień Kobiet.

Rozpoczęte na początku XX wieku wszechpotężne i wytrwałe sufrażystki wykuły celowe działania na rzecz równości. To sufrażystki zapoczątkowały Międzynarodowy Dzień Kobiet, a pierwsze wydarzenie oficjalnie nazwane „Międzynarodowym Dniem Kobiet” odbyło się w 1911 r.

I do dziś Międzynarodowy Dzień Kobiet jest wciąż potężną platformą na całym świecie, która jednoczy wytrwałość i napędza działania na rzecz parytetu płci, jednocześnie świętując społeczne, kulturowe, ekonomiczne i polityczne osiągnięcia kobiet.

Wartości, którymi kieruje się Międzynarodowy Dzień Kobiet, wyznaczają kierunek działań, zachowań i etosu związanego z tym krytycznym i wspieranym na całym świecie dniem.

10 WARTOŚCI

To nimi kieruje się — a przynajmniej powinien — każdy Międzynarodowy Dzień Kobiet:

Sprawiedliwość
Godność
Nadzieja
Równość
Współpraca
Wytrwałość
Uznanie
Szacunek
Empatia
Przebaczenie

Jako współczesne sufrażystki — kobiety, mężczyźni i wszystkie płcie — kontynuujmy dzieło i ducha wszechmocnych sufrażystek, tocząc dobrą walkę. Uznajmy, szanujmy i świętujemy ważne i imponujące osiągnięcia kobiet na całym świecie.

SPRAWIEDLIWOŚĆ

Chociaż koncepcja sprawiedliwości może się różnić w zależności od kultury, pojęcie sprawiedliwości opiera się na szacunku i równości między ludźmi. Sufrażystki bez zastrzeżeń walczyły o sprawiedliwość, godność i nadzieję. Sprawiedliwość oznacza przyznanie takich samych praw i możliwości jak mężczyznom. Dzisiaj, w Międzynarodowym Dniu Kobiet A.D. 2023, wołanie o sprawiedliwość na całym świecie nadal dominuje, ponieważ kobiety domagają się równego traktowania, warunków i rywalizacji z mężczyznami.

GODNOŚĆ

Wiodąca organizacja prowadząca kampanię na rzecz praw wyborczego kobiet w Wielkiej Brytanii, Women's Social and Political Union (WSPU), która istniała w latach 1903-1917, a jej członkostwo i politykę ściśle kontrolowała Emmeline Pankhurst i jej córki Christabel i Sylvia, przyjęła od 1908 r. kolor fioletowy jako symbol godności. Godność jako wartość odnosi się do idei, że wszyscy ludzie mają prawo do bycia docenianymi, szanowanymi i etycznie traktowanymi. Słowo pochodzi od łacińskiego



Foto: pexels.com

dignitas, oznaczającego godność właśnie.

NADZIEJA

Nadzieja to uczucie oczekiwania i pragnienia, aby coś się wydarzyło. Sufrażystki niestrudzenie prowadziły kampanię na rzecz lepszego świata, w którym wierzyły, że kobiety otrzymają równe prawa i możliwości. Sufrażystki kolorem zielonym symbolizowały wartość nadziei. Kolory sufrażystek widniały na ich sztandarach, flagach, rozetach i odznakach.

RÓWNOŚĆ

Równość oznacza zapewnienie wszystkim równych szans, aby jak najlepiej wykorzystać swoje życie i talenty oraz aby nikt nie miał

gorszych szans życiowych ze względu na pochodzenie lub status — to sedno Międzynarodowego Dnia Kobiet. Równość płci odnosi się do kobiet otrzymujących i uzyskujących takie same możliwości i korzyści, co mężczyźni — ale na przestrzeni dziejów uważano, że dla kobiet nie ma miejsca w polityce. Nie mogły kandydować do parlamentu i nie pozwolono im głosować, bo zakładano, że mężowie wezmą odpowiedzialność za sprawy polityczne, ponieważ rolą kobiety było wychowywanie dzieci i prowadzenie domu.

WSPÓŁPRACA

Tak jak sufrażystki zebrały się razem, podobnie czynią współczesne kobiety (i mężczyźni), którzy rozumieją, że

w jedność siła. Siła w liczbach i głosie mają kluczowe znaczenie w napędzaniu zmian. Międzynarodowy Dzień Kobiet powstał na bazie współpracy i do dziś stanowi kluczowy element jego siły. Na całym świecie jednostki i grupy jednoczą się nie tylko po to, by świętować osiągnięcia kobiet, ale także po to, by nadal nawoływać do działań wspierających większy parytet płci.

WYTRWAŁOŚĆ

Wytrwałość i nieustępliwość była kluczową zasadą sufrażystek, a ich niestrudzony wysiłek w toczeniu dobrej walki zmienił historię. „Czyny, nie słowa” — to motto sufrażystek, które poświęciły wiele uwagi i wysiłku wykuwaniu praw kobiet. Dzisiaj, podobnie jak w przeszłości, na całym świecie istnieje wiele grup i sieci działających na rzecz poprawy społecznego, ekonomicznego, kulturowego i politycznego statusu kobiet — a Międzynarodowy Dzień Kobiet jest głównym dniem zgromadzeń, zwiększania widoczności i oklasków kobiet, które robią różnicę dzięki swoim osiągnięciom.

UZNANIE

Międzynarodowy Dzień Kobiet ma charakter szczególnie. To chwila, by zidentyfikować i uczcić udane osiągnięcia kobiet. Poprzez świętowanie sukcesu, społeczeństwa nie tylko bardziej doceniają rolę, jaką kobiety odgrywają w życiu społecznym, ale wzrasta także świadomość i oczekiwania, że kobiety nie będą marginalizowane, dyskryminowane lub nieobecne w przyszłych sukcesach.

POSZANOWANIE

Równość można osiągnąć tylko wtedy, gdy naprawdę ceni się różnorodność, różnice i cechy kobiet. Szacunek dla innych jest kluczową

wartością leżącą u podstaw etosu i programu Międzynarodowego Dnia Kobiet. Szacunek dla innych i szacunek dla samego siebie odgrywają ważną rolę w kształtowaniu równości płci.

EMPATIA

Dążenie do zrozumienia innych, dbanie o różnorodność i docenianie jej oraz docenianie odmienności są kluczem do tworzenia głębokich relacji wpływających na zmianę. To dzięki zdolności rozumienia i dzielenia się uczuciami innych można uchwycić różne sytuacje i punkty widzenia. Międzynarodowy Dzień Kobiet wzywa do globalnego zrozumienia trudnej sytuacji kobiet — stojących przed nimi wyzwań, pokonanych przeszkód i pożądanych zmian w postępowym, ale niekiedy wykluczającym świecie.

PRZEBACZENIE

Na przestrzeni dziejów kobiety były źle traktowane — i do dziś kobiety cierpią z powodu surowego i niehumanitarnego traktowania, aż po ciągłą dyskryminację w miejscu pracy. Skupienie uwagi i wysiłków na drodze do przodu, pogodzenie się z dyskryminacją poprzez zwiększanie świadomości i wspólne działanie na rzecz pozytywnych zmian to część tego, co oznacza i stanowi sedno Międzynarodowego Dnia Kobiet.

8 marca już w środę. Wykorzystajmy te wartości, by dogłębnie zrozumieć i samodzielnie działać w Międzynarodowym Dniu Kobiet, wzywając do działania i/lub świętując osiągnięcia kobiet. By śmiało patrzeć w przyszłość, warto czasem spojrzeć wstecz, bo te wartości, choć kierowały kampaniami na rzecz kobiet — są wciąż aktualne.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów

w „The Times” i kampanii #EmbraceEquity.



Foto: pexels.com

[illegible]

1	2		3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17		18	19	20	21
22	23	24																						

pomidorze; 54) Fandorin, detektyw z książek autorstwa Borisa Akunina; 55) w nich pszczoły; 56) grecka bogini mądrości; 57) waluta Iranu; 58) daleko mu do zawodowca; 59) do niej przypina się smycz; 60) wzniennikowie ucha; 61) stop żelaza z węglem; 62) chirurgiczne lub krawieckie; 63) naramiennik z dystynkcjami; 64) z żebra Adama; 65) klujący chwast polny; 66) zapasnicze na macie; 67) oczna lub muszkatolowa; 68) ... Trump, była żona Donalda; 69) jedna z wielu margaryn; 70) część obszaru wodnego; 71) suche gałęzie z lasu; 72) masa dla szklarka; 73) umowy o pracę dla aktorów; 74) mieszkańiec Azji; 75) Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy; 76) łopaty łosia; 77) kościół i synagoga; 78) kompasy; 79) Mickiewicz; 80) wyciąg z książki, kopia dokumentu; 81) brazylijska Agencja Prasowa; 82) El...y, poeta; 83) druga po Krecie wyspa grecka na M. Egejskim; 84) dawna srebrna moneta; 85) polski producent rowerów; 86) napisał "Chłopów"; 87) domek działkowicza; 88) siłaczka, zapasniczka

PRACA

PRACOWNIKA do gospodarstwa rolnego do pracy przy bydle mięsnym. Zakwaterowanie, wyżywienie, pensja. 510686670

STOLARNIA poszukuje zleceń, 500-077-522

ZATRUDNIĘ MURARZY
tel.506-439-480.

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie Rolnym traktorzystę-mechanika maszyn rolniczych. Ryn / Giżycko. 502354360

NIERUCHOMOŚCI

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

DO wynajęcia mieszkanie w centrum Nidzicy., 793-630-979

DO wynajmu mieszkanie umeblowane, 60m2, koło Lubawy, 518-477-932

JESTEŚ właścicielem udziału w mieszkaniu, działce? Chcesz się tego pozbyć? Zadzwoń, mogę to odkupić. 518538615,

MIESZKANIE 28m2, parter, Safronka pow.nidzicki, 75tys., 794-035-799

MIESZKANIE w Lubawie dwupokojowe na parterze 51 m (z balkonem i piwnicą) wynajmę od marca. Bardzo dobra lokalizacja, tel.698471928

NML Kawalerka 27m2 do wynajęcia, parter, ul.Grunwaldzka, Nowe Miasto Lubawskie, 693-057-571

NML Mieszkanie 56m2 do wynajęcia, dwa pokoje, kuchnia, łazienka, umeblowane, wynajem długoterminowy od 1 kwietnia, ul.3 Maja Nowe Miasto Lubawskie, tel.506-439-480

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

NML Mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Sprzedam dom jednorodzinny z bydenkiem gospodarczym oraz ogrodem, pow.11 arów, spokojna okolica, Nowe Miasto Lubawskie, 604-657-061

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

NML Sprzedam działki w miejscowości Otręba - 89,6 ara z 30 letnim lasem 74ary oraz działkę 34,77ara. Decyzja o warunkach zabudowy. Ceny do uzgodnienia. OKA-ZJA! tel.602-136-815.

NML Sprzedam mieszkanie 41,7m2 w bloku, parter, ul.Grunwaldzka 20/3, Nowe Miasto Lubawskie, blisko centrum, 239.000zł do negocjacji, 503-586-473, 513-698-208.

NML Sprzedam mieszkanie w bloku 53m2, 2 pokoje, kuchnia z wyposażeniem, łazienka, przedpokój z zabudową, 2 piętro, winda, Mszanowo (nowe bloki), 609-636-198

NML Sprzedam nieruchomość zabudowaną o pow.17 arów przy ul.Jagiellońskiej 9a, Nowe Miasto Lubawskie oraz nieruchomość zabudowaną przy ul.Okólnej 52, Nowe Miasto Lubawskie, tel.602-136-815.

NML Wynajmę mieszkanie 44m2, dwa pokoje, salon, kuchnia, łazienka, umeblowane, wynajem długoterminowy, ul.Kopernika, Nowe Miasto Lubawskie, dostępne od 15 marca, tel.506-439-480.

NML Wynajmę mieszkanie w centrum Kurzętnika, pokój z kuchnią i łazienką dla samotnej kobiety, do dyspozycji garaż, 694-057-843

SPRZEDAM dom z lokatorami,(Lubawa) lub zamienię na małe mieszkanie, tel.668078784 po 16.00

SPRZEDAM dwa lokale handlowe w centru Giżycka, 575-910-505

SPRZEDAM działkę budowlaną z dokumentacją , Tuszewo, 518-477-932

SPRZEDAM mieszkanie 37m2, M-3, 2p., Nidzica ul.Kościelna, 698-794-094

SPRZEDAM własnościowe, 3 pokojowe mieszkanie o pow.53,44m2, ul.Kopernika Nidzica, 602-749-014

SPRZEDAM: działkę budowlaną, 1000m2, Wyrwilty, dobry dojazd, prąd, wodociąg. Tel.514-732-096

SPRZEDAM: działkę budowlaną, 3205m2 w Dąbrowie k.Bartoszyce, dobry dojazd, prąd, wodociąg. Tel.514-732-096

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ dwa mieszkania na ul.Kwiatowej w Lubawie, tel.509075473

WYNAJMĘ mieszkanie nieumeblowane 2 pokoje z kuchnią i balkonem w Giżycku ul. Okrzei 1, 662-645-907

WYNAJMĘ mieszkanie, 604-915-753

AUTO-MOTO

KUPIĘ motocykle MZ, Jawę, inne stare motocykle, WFM OSA, , 504-631-626

NML Sprzedam Ford Kuga 2.0 diesel, 2008r., 32.000zł, 510-107-514

NML Sprzedam Toyota Aygo, 1.0 benzyna 2009r., 4 drzwi, 513-135-528.

SPRZEDAM silnik Forda 2,5l IVECO 2,8 ze skrzynią biegów, 606-513-447

USŁUGI

GIŻYCKO.REMONTY.
793547242

KOMPLEKSOWE remonty mieszkań. 668-229-231

KOMUNIE, Wesela, Imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotelik.com

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

OFERUJĘ kompleksowe usługi hydrauliczne. Maszynowe udrożnianie kanalizacji. 508397954

PRZEGRYWANIE kaset VHS na DVD, odzyskiwanie danych skasowanych z karty pamięci, 885-346-885

TRANSPORT MASZYN ROLNICZYCH i BUDOWLANYCH do 10 ton, tel.666-155-995.

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI gazowe, hydrauliczne. 668-229-231

USŁUGI Hydrauliczne i Gazowe, Giżycko i okolice. 606 395 709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

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

WYCINKA SAMOSIEJEK. Oferujemy 10 tysięcy za hektar. Profesjonalna trzebież lasów. Tel. 512-11-11-21

WYKOŃCZENIA MIESZKAŃ i DOMÓW POD KLUCZ- WOLNE TERMINY, szpachlowanie, malowanie, ocieplanie i zabudowy poddaszy, montaż drzwi i okien, podwieszane sufity i ścianki GK, klejenie płytek, kładzenie paneli tel.507-951-949.

ŻWIROWNIA Kruklin, sprzedaż piasku, żwiru do betonu, pospółki do zasypek, ziemi ogrodowej, kamienia. Transport wywrotką., 692-228-536

KUPIĘ

GARAŻ, 884-266-884

SPRZEDAM

DREWNO opałowe mokre, 535-237-271

DREWNO opałowe Nidzica/ Działdowo, 514-522-120

NIDZICA- Sprzedam drewno opałowe mieszane, 886-845-209, 798-662-300

NIDZICA-SPRZEDAM silnik 11KW z długim przewodem, 2 opony 750-20,, 884-608-982

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
29230lbr-a-M

RÓŻNE

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

SPRZEDAM długie stare belki, pow.nidzicki, 606-513-447

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

SPRZEDAM meblościankę 3m, stan dobry, cena do uzgodnienia. Nidzica, 606-936-731

SPRZEDAM opał suchy oraz cegłę czerwoną, białą i szarą, 606-513-447

NAUKA

JĘZYK ANGIELSKI- KOREPETYCJE, WSZYSTKIE POZIOMY ZAAWANSOWANIA, tel.507-572-218.

ZWIERZĘTA

JAŁÓWKĘ wysokocielną wyściełanie kwiecień, 516061837

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

KUPIĘ bydło od 250kg do 600kg, 692-411-362

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

NML Sprzedam krowy cielne i jałówki, 798-893-034

maszyny rolnicze

NML Sprzedam młynek do zboża elektryczny (fuchtel) 503-920-947.

SKUP CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH, 605-070-911.

SPRZEDAM C360, przyczepa, pług, kosiarka, opryskiwacz, rozrzutnik, talerzówka, siewnik, 698-220-636

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

produkty rolne

KUPIĘ jaja kurze w ilości 600 wkładek/tydzień, Lubawa, 782-180-083

KUPIĘ łubin. 506874440

KUPIĘ słomę , dużą ilość, 513-629-036

NML Kupię słomę- żytnia, pszena, pszenżytnia, 600-357-175

NML Sprzedam mieszanę zbożową- jęczmień+ pszenica, 733-536-808

NML Sprzedam słomę dobrej jakości w kostce, ubiegłoroczną, 56-472-15-69

PRZYJMUJĘ ZAMÓWIENIA NA BURACZKI I POMIDORY Z ZIEMI WOLNEJ OD CHEMII. Z PRZECZYSZCZANIEM DLA OSÓB PRZYJMUJĄCYCH CHEMIOTERAPIĘ ORAZ Z PRZEROSTEM PROSTATY. Osoby zainteresowane proszę o kontakt tel.666-100-038

SPRZEDAM owies. 505033354

SPRZEDAM pszenicę i baloty słomy, Lubawa, 782-180-083

SPRZEDAM pszenicę jarą i ozimą, mieszanę, jęczmień. 506-524-720

SPRZEDAM pszenżyto, żyto, atrakcyjna cena, tel.516521874

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

ZIEMNIAKI Irga, Denar sprzedam, (89)645-81-64

DOTACJE DLA KLUBÓW SPORTOWYCH

Burmistrz Mławy rozstrzygnął dwa otwarte konkursy w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej oraz z zakresu sprzyjania rozwojowi sportu na terenie Miasta Mława. Aktualnie trwa podpisywanie umów oraz wypłacane są dotacje – informuje urząd miasta Mława.

11 klubów sportowych działających na terenie naszego miasta otrzymało na organizację 14 różnych rodzajów sportowych inicjatyw dotacje. Łącznie przyznano klubom dofinansowanie w kwocie 410 000 zł: na szkolenie dzieci i młodzieży oraz wydarzenia sportowe – 260 000 zł oraz na przygotowanie grup seniorskich, grających w polskiej lidze – 150 000 zł – czytamy w publikacji na portalu internetowym miasta Mława.

- Miejski Klub Sportowy Mławianka Mława otrzymał 135 000 zł dotacji na organizację zajęć pozalekcyjnych dla 250 dzieci i młodzieży w rocznikach 2005 - 2016 w sekcji piłka nożna w kategoriach ligowych, między innymi na udział w turniejach towarzyskich i rozgrywkach organizowanych przez MZPN na poziomie wojewódzkim. Więcej o tej dotacji wramce.

- Klub Sportowy „Zawkrze Mława” dotację w kwocie 90 000 zł przeznaczy na szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży w sekcjach: piłki siatkowej chłopców, piłki ręcznej dziewcząt, lekkoatletyki oraz na udział w zawodach szczebla powiatowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego.

- Klub Sportowy „Akademia Piłkarska Nazar” szkoli dzieci i młodzież w 4 grupach wiekowych w sekcji piłka nożna i otrzyma 2 000 zł dotacji.

- Klub Pływacki „Pletwał Mława” dotację w kwocie 7 500 zł wydatkuje na szkolenie dzieci i młodzieży w czterech stylach pływackich w 10 grupach oraz sfinansuje koszt wejścia na basen oraz wynagrodzenia trenerów.

- Klub Sportowy „Marlin Mława” na szkolenie dzieci i młodzieży w 6 grupach w zależności od stopnia zaawansowania na wynagrodzenie trenerów oraz opła-



ty za korzystanie z basenu otrzyma 7 500 zł dotacji.

- Mławski Klub Aikido „HIDOKAN” 2 500 zł dotacji przeznaczy na szkolenie dzieci i młodzieży w sekcji Aikido, między innymi na udział w seminariach i warsztatach.

- Klub Sportów Walki „Husaria Mława” 2 500 zł otrzymanej dotacji wydatkuje na szkolenie dzieci i młodzieży w sekcjach - brazylijskie jiu jitsu, grappling.

- Klub Sportowy „POWER Basket” w ramach projektu pod nazwą „Aktywni i zdrowi” przyznana dotację w kwocie 3 000 zł przeznaczy na zajęcia piłki koszykowej.

- Klub Pływacki „Pletwał Mława” dla dzieci z mławskich szkół podstawowych zorganizuje „Mławską Ligę Pływacką” w czterech stylach w dwóch rundach, na którą przeznaczy 2 000 zł dotacji z budżetu miasta Mława na zakup medali, dyplomów, statuetek, pucharów.

- Klub Sportowy „Marlin Mława” już teraz zaprasza pływaków na III Ogólnopolskie Sztafetowe Zawody Pływackie w Mławie w 25 konkurencjach w II sesjach, na organizację wydatkuje 2 000 zł.

- Stowarzyszenie „JOKER Mława” na organizację otwartego turnieju piłkarskiego dla dzieci i młodzieży dla około 16 zespołów pod nazwą „Joker Mława Cup V” otrzyma 2 000 zł dotacji.

- Powiatowy Szkolny Związek Sportowy dotację 2 000

zł przeznaczy na transport na udział w półfinałach i finałach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej.

- Chorągiew Mazowiecka Związku Harcerstwa Polskiego Hufiec Mława dotację w kwocie 2 000 zł wyda na organizację XII Mistrzostw Chorągwi Mazowieckiej w Halowej Piłce Nożnej „Rekin Futbolu 2023” dla około 300 zawodników - harcerzy z całej Polski.

- Miejski Klub Sportowy „Mławianka Mława” w ramach przygotowań i udziału zespołów Mławianki w rozgrywkach drużyn seniorów występujących w III lidze oraz A Klasie, na wynagrodzenia trenerów, kierownika drużyny, organizację transportu na mecze ligowe, usługi i artykuły medyczne otrzyma dotację w kwocie 150 000 zł.

— Samorząd Miasta Mława od lat wspiera kluby sportowe, przekazując im dotacje na realizację zadań związanych z organizacją szkoleń sportowych oraz organizacją wydarzeń. Miasto przygotowało procedurę, przyznało oraz rozliczyło na podstawie złożonych sprawozdań oraz kontroli następujące zadania na wspieranie kultury fizycznej na łączne kwoty: w 2019 roku – 474 600 zł; w 2020 roku – 422 500 zł; w 2021 roku – 510 000 zł; w 2022 roku – 665 000 zł; w 2023 roku – 410 000 zł (planowane jest jeszcze ogłoszenie dwóch konkursów ofert wbieżącym roku) – czytamy na portalu mława.pl.

REKLAMA

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wyjedź jako opiekunka do Niemiec lub Holandii i zarób nawet do

1900€ netto
na miesiąc
• odbierz bonus wielkocenny!

+48 500 401 901

nej na łączne kwoty: w 2019 roku – 474 600 zł; w 2020 roku – 422 500 zł; w 2021 roku – 510 000 zł; w 2022 roku – 665 000 zł; w 2023 roku – 410 000 zł (planowane jest jeszcze ogłoszenie dwóch konkursów ofert wbieżącym roku) – czytamy na portalu mława.pl.

źródło: mława.pl / Agnieszka

Puzio-Dębska

285 000 ZŁ DLA MŁAWIANKI Z BUDŻETU MIASTA

Miasto Mława przyznało klubowi Mławianka Mława dotację, która będzie przekazywana w transzach. Jej wysokość to w sumie 285 000 zł.

REKLAMA

praca



Firma Novago zajmuje się przetwarzaniem odpadów komunalnych oraz jest największym producentem paliwa alternatywnego (RDF) w Polsce.

Poszukujemy osoby do pracy na stanowisku

ELEKTROMECHANIKA

Miejsce pracy: Kosiny Bartosowe.

Oferujemy zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę na pełny etat, pracę w systemie zmianowym, szkolenia przygotowujące do pracy, możliwość zdobycia dodatkowych kwalifikacji oraz ubezpieczenie medyczne.

Prosimy o przesyłanie CV na adres mailowy:
kariera@novago.pl.

W PARYŻU MARCIN ZASTĄPIŁ ROBERTA

PIŁKA NOŻNA\\ Lionel Messi po raz siódmy wygrał plebiscyt FIFA na Piłkarza Roku. Generalnie plebiscyt był wielkim sukcesem argentyńskiego futbolu, ale wśród wyróżnionych znalazł się też polski ampfutbolista Marcin Oleksy, autor „Bramki Roku”.

Dwie poprzednie edycje plebiscytu FIFA na najlepszego piłkarza roku na świecie - za 2020 i 2021 - wygrał Robert Lewandowski, tym razem zabrakło go w finałowej trójce. Nagrodę jak najbardziej zasłużenie odebrał Lionel Messi (Paris Saint-Germain), który w grudniu z reprezentacją Argentyny zdobył mistrzostwo świata, a na dodatek został uznany za najlepszego piłkarza Mundialu (MVP).

W finałowej trójce plebiscytu FIFA Messi okazał się lepszy od dwóch Francuzów - swojego kolegi z PSG Kyliana Mbappe (króla strzelców Mundialu) oraz Karima Benzemy z Realu Madryt.

- Niesamowite. To był wspaniały rok. To dla mnie zaszczyt być tutaj dziś wieczorem i zdobyć tę nagrodę - powiedział Messi podczas ceremonii w paryskiej sali koncertowej Salle Pleyel.

- Chcę podziękować Lionelowi Scaloniemu (selekcjoner reprezentacji Argentyny - red.) i moim kolegom z drużyny, bo bez nich nie byłoby mnie tutaj. Spełniłem marzenie, na które tak długo liczyłem. To marzenie każdego piłkarza, bardzo niewielu ludzi może to osiągnąć, a ja miałem szczęście - dodał Lionel Messi.

Nagroda jest przyznawana od 1991 roku. W latach 2010-15 „France Football” i FIFA wyróżniały wspólnie jednego zawodnika „Złotą Piłką FIFA”, ale od 2016 roku plebiscyty na najlepszych piłkarzy znów prowadzone są oddzielnie.

Warto zauważyć, że tym razem wszystkie najbardziej prestiżowe nagrody w męskim futbolu zgarnęli argentyńscy mistrzowie świata: najlepszym trenerem został Scaloni, a najlepszym bramkarzem - Emiliano Martinez z Aston Villi. Na dodatek nagroda FIFA dla kibiców trafiła do fanów „Albicelestes”. „Argentyńscy kibice zo-



Lionel Messi odebrał nagrodę z rąk Gianniiego Infantino, przewodniczącego FIFA

stali docenieni za wsparcie reprezentacji narodowej w trakcie Mundialu, podczas którego imponująca liczba kibiców przybyła do Kataru, a następnie miliony fanów powitały swoich bohaterów w Buenos Aires i w całym kraju” - napisano na stronie FIFA.

W futbolu kobiecym najlepszą piłkarką została Hiszpanka Alexia Putellas z Barcelony, trenerką - holenderska selekcjonerka reprezentacji Anglii Sarina Wiegman, a bramkarką - Mary Earps (Anglia/Manchester United).

Zwycięzcy tych kategorii byli wybierani przez międzynarodowe jury, w skład którego weszli obecni selekcjonerzy wszystkich drużyn narodowych, kapitanowie

reprezentacji, po jednym dziennikarzu z każdego terytorium reprezentowanego przez drużynę narodową oraz kibice z całego świata zarejestrowani na fifa.com.

Tradycyjnie również ogłoszono najlepsze jedenastki w futbolu męskim oraz kobiecym. W ataku wśród panów nie było tym razem Lewandowskiego, choć znalazło się tam aż czterech napastników - oprócz Messiego, Mbappe i Benzemy również robiący furorę w Manchesterze City norweski napastnik Erling Haaland.

Brak Lewandowskiego nie oznaczał jednak, że polscy kibice nie mieli w poniedziałek powodów do dumy. Przeciwnie. Za najładniejszą bramkę roku uznano

w głosowaniu kibiców gola ampfutbolisty Marcina Oleksego. Efektowne trafienie zaliczył 6 listopada 2022 roku dla Warty Poznań w meczu PZU Amp Futbol Ekstraklasy ze Stalą Rzeszów, gdy pokonał bramkarza rywala tzw. nożycami.

O zwycięstwo w tej kategorii (The FIFA Puskas Award) Polak rywalizował z Brazylijczykiem Richarlisonem i Francuzem Dimitrim Payetem.

- Ciężko mi było nawet pomarzyć o takiej nagrodzie, a dzisiaj stoję przed wami i odbieram nagrodę za najładniejszą bramkę na świecie - zaczął wyrażnie wzruszony Marcin Oleksy. - Dedykuję ją Ewelinie, Tomkowi, Tosi, bo dzięki nim wstałem po wypadku, podniosłem się i jestem w tym miejscu, co dzisiaj.

I strzelam tak piękne bramki. Dziękuję również całemu środowisku ampfutbolu, bo ktoś stworzył tak piękny sport. Dzięki temu możemy się spełniać - dodał Oleksy, który na co dzień pracuje na budowie. Na budowie też 13 lat temu stracił lewą nogę, a prawą zdołali uratować lekarze, chociaż łatwo nie było (m.in. pod skórą ma... blachę). Dwa kolejne lata spędził w wózku inwalidzkim, ale w końcu wrócił do piłki nożnej (przed wypadkiem był bramkarzem Arki Nowa Sól i Korony Koźuchów), nigdy się jednak nie spodziewał, że pewnego dnia stanie na scenie obok największych gwiazd światowego futbolu.

Na początku gali oddano hołd zmarłemu w grudniu w wieku 82 lat słynnemu Brazylijczykowi Pelemu, trzykrotnemu mistrzowi świata (1958, 1962, 1970). Przyznano też specjalną nagrodę, którą z rąk szefa FIFA Gianniiego Infantino oraz byłego brazylijskiego piłkarza Ronaldo odebrała Marcia Aoki - wdowa po legendarnym piłkarzu.

THE BEST FIFA 2022

- * **Piłkarz Roku** - Lionel Messi (Argentyna/Paris Saint-Germain)
- * **Piłkarka Roku** - Alexia Putellas (Hiszpania/Barcelona)
- * **Bramkarz Roku** - Emiliano Martinez (Argentyna/Aston Villa)
- * **Bramkarka Roku** - Mary Earps (Anglia/Manchester United)
- * **Trener Roku (drużyny męskie)** - Lionel Scaloni (Argentyna/reprezentacja Argentyny)
- * **Trener Roku (drużyny kobiece)** - Sarina Wiegman (Holandia/reprezentacja Anglii)
- * **Bramka Roku** - Marcin Oleksy (Polska/ampfutbolista/Warta Poznań)
- * **Fair Play** - Luka Loczozswili (Gruzja/Cremonese)
- * **Kibice** - fani reprezentacji Argentyny
- * **Męska Drużyna Roku:** Thibaut Courtois (Belgia/Real Madryt) - Achraf Hakimi (Maroko/PSG), Virgil van Dijk (Holandia/Liverpool), Joao Cancelo (Portugalia/Bayern Monachium) - Kevin De Bruyne (Belgia/Manchester City), Luka Modric (Chorwacja/Real Madryt), Casemiro (Brazylia/Manchester United) - Kylian Mbappe (Francja/PSG), Karim Benzema (Francja/Real Madryt), Erling Haaland (Norwegia/Manchester City), Lionel Messi (Argentyna/PSG)
- * **Kobieca Drużyna Roku:** Christiane Endler (Chile/Olympique Lyon) - Lucy Bronze (Anglia/Barcelona), Maria Leon (Hiszpania/Barcelona), Wendie Renard (Francja/Olympique Lyon), Leah Williamson (Anglia/Arsenal Londyn) - Lena Oberdorf (Niemcy/VfL Wolfsburg), Keira Walsh (Anglia/Barcelona), Alexia Putellas (Hiszpania/Barcelona) - Beth Mead (Anglia/Arsenal Londyn), Sam Kerr (Australia/Chelsea Londyn), Alex Morgan (USA/Tottenham Hotspur)

LAUREACI PLEBISYTU FIFA

- 1991: Lothar Matthaeus (Niemcy/Inter Mediolan)
- 1992: Marco van Basten (Holandia/AC Milan)
- 1993: Roberto Baggio (Włochy/Juventus Turyn)
- 1994: Romario (Brazylia/Barcelona)
- 1995: George Weah (Liberia/AC Milan)
- 1996: Ronaldo (Brazylia/Barcelona)
- 1997: Ronaldo (Brazylia/Inter Mediolan)
- 1998: Zinedine Zidane (Francja/Juventus)
- 1999: Rivaldo (Brazylia/Barcelona)
- 2000: Zinedine Zidane (Francja/Juventus)
- 2001: Luis Figo (Portugalia/Real Madryt)
- 2002: Ronaldo (Brazylia/Real)
- 2003: Zinedine Zidane (Francja/Real)
- 2004: Ronaldinho (Brazylia/Barcelona)
- 2005: Ronaldinho (Brazylia/Barcelona)
- 2006: Fabio Cannavaro (Włochy/Real)
- 2007: Kaka (Brazylia/AC Milan)
- 2008: Cristiano Ronaldo (Portugalia/Manchester United)
- 2009: Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
-
- 2010: Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
- 2011: Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
- 2012: Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
- 2013: Cristiano Ronaldo (Portugalia/Real)
- 2014: Cristiano Ronaldo (Portugalia/Real)
- 2015: Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
-
- 2016: Cristian Ronaldo (Portugalia/Real)
- 2017: Cristian Ronaldo (Portugalia/Real)
- 2018: Luka Modric (Chorwacja/Real)
- 2019: Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
- 2020: Robert Lewandowski (Polska/Bayern Monachium)
- 2021: Robert Lewandowski (Polska/Bayern)
- 2022: Lionel Messi (Argentyna/Paris Saint-Germain)



Marcin Oleksy (Warta Poznań) na scenie w paryskiej sali koncertowej Salle Pleyel

dryh, PAP

SERCOWE DYLEMATY BIEGACZY I TYCH, KTÓRZY BIEGAĆ CHCĄ ZACZAĆ

PRZEWODNIK PO BIEGANIU \\ Sprawne serce jest twórcą wyniku. Może jednak stanąć po drugiej stronie barykady, jak postawimy mu wymagania ponad biologiczne możliwości odpoczynku. W nieustrudzonej pracy w ciągu doby wykonuje około 100 tysięcy cykli.

W ciągu całego życia przepompowuje statycznie 173 mln litrów krwi uderzając ponad 2,5 mld razy. Podczas każdego skurczu wyrzuca 60-70 ml krwi do aorty. W ciągu minuty pompuje 6-7 litrów krwi do układu krążenia. W czasie biegu ta ilość wzrasta czterokrotnie.

W dużym fizycznym wymaganiu, stresie ta wartość jest zdecydowanie większa. W maratońskim obciążeniu to już wielotysięczne hurtowe wielkości. Pajęczyna naczyń krwionośnych ma prawie sto tysięcy kilometrów. Fazy skurczu i rozkurczu, to tylko 9-cio godzinna aktywność tego organu. Reszta czasu przeznaczona jest na wypoczynek. Dzięki niemu jest możliwa tak efektywna praca.

Serce jest jedynym mięśniem zbudowanym z poprzecznie prążkowanych włókien, niezależnym bezpośrednio od naszej woli. Waży od 230 do 340 gram. Worek osierdziowy otaczający serce ogranicza nadmierny rozrost i zapewnia ochronę mechaniczną wraz z urazu.

Potrzeba wysiłku — tak konieczna w każdym wieku — w rozwoju młodego człowieka jest priorytetem decydującym o sprawności krążeniowo-oddechowej w latach późniejszych. Zaniedbania w tym okresie już nigdy nie zostaną uzupełnione. Postaw serce na nogi — biegaj, spaceruj, pływaj. Ruszaj się! Pozwól sercu wykonywać pracę, do której zostało stworzone. To zadanie jest obowiąz-

kiem. Nie ograniczamy jego funkcji w patologii statycznego życia. Nie musimy koniecznie być biegaczem. Jednak musimy być aktywni, aby nie doprowadzić serca do stanu niewydolnego organu fundując mu tłuszczową oponkę.

CZY BIEGANIE POWODUJĄCE NADMIERNE SERCOWE OBOWIĄZKI JEST BEZPIECZNE DLA TEGO NARZĄDU? JAK BIEGAĆ, ABY NIE SZKODZIĆ TEJ NAJWAŻNIEJSZEJ DLA ŻYCIA CZĘŚCI NASZEGO CIAŁA? TE PYTANIA STAWIA SOBIE WIELU BIEGACZY. OBAWA PRZED NADMIERNYM WYSIŁKIEM UKŁADU KRĄŻENIA ZATRZYMUJE PRZED AKTYWNOŚCIĄ.

Praca o charakterze wytrzymałościowym, trening z akcentami obciążeń submaksymalnych i maksymalnych, to szansa na poprawienie parametrów pracy serca. Jak zadbać o jego usprawnienie, to zafundujemy mu promocję w spowolnieniu tętna o około 10 %. Jak każda promocja, ta też powinna ucieszyć. Wydaje się, że to niezależny organ, ale jednak trochę władzy nad nim mamy.

Układ krążenia powinien być używany bardzo rozsądnie, aby zachował swoje możliwości bardzo długo. Bieganie, to przebieg dynamiki nad statyką. Przebudowa serca ma charakter ekscentryczny. Następuje powiększenie



Foto: pixabay.com

lewej komory serca wraz ze zwiększeniem grubości jej ścianek. Cały proces uzależniony jest od stażu treningu, płci, rasy, genetyki. Fizjologia sportowa zakłada jednak, że przekroczenie pewnej granicy rozrostu jest niebezpieczne dla życia. Konieczność systematycznej medycznej kontroli to wartość nadrzędna nie tylko w wyczynowym sporcie.

Brak nawyków ruchowych, zła dieta, to bardzo trudny czas dla serca. Zaczynamy biegać i powoli zawieramy z nim koalicję na potrzeby wysiłku. Na

początku przygody z kilometrami, szczególnie jeżeli nastąpiła po bardzo długim zaniechaniu aktywności, musimy się liczyć z tym, że będzie trudno zrozumieć nam jego zachowanie. Tętno odczuwane w postaci fali uderzeniowej w tętnicach już przy szybkim marszu wzrośnie do 130 uderzeń na minutę. W truchcie może być jeszcze wyższe. Tętno spoczynkowe po treningu przez dłuższy czas będzie utrzymywało się powyżej normy. Nie jest to powód do niepokoju pod warunkiem, że przed decyzją o zmianie

stylu życia odwiedzimy lekarza poddając ocenie nasze wydolnościowe parametry. Diagnostyczne EKG jest bardzo wskazane przed podjęciem decyzji o sportowym zaangażowaniu.

Na skutek obciążeń serce zwiększa objętość i pojemność wyrzutową. Bradykardia — spowolnienie tętna — jest rzeczą naturalną. Bradykardia może być również wartością patologiczną, podobnie jak tachykardia w przyspieszonym nadmiernie rytmie. Serce sportowca — teraz to termin zarezerwowany dla zawodników. Nasi przed-

kowie mieli je na skutek koniecznego stylu życia.

UKŁAD KRĄŻENIA BARDZO SZYBKO ADAPTUJE SIĘ DO PRACY. JUŻ PO 3-4 MIESIĄCACH JEGO SPRAWNOŚĆ WZRASTA I DAJE NAM ODCZUCIE: MARATON, DLACZEGO NIE?! TO PSYCHOLOGIA WYSIŁKU, PUŁAPKA, KTÓRĄ ZASTAWIŁA NATURA.

Nic bardziej mylnego nie spotyka biegacza na początku. Potrzeba około dwóch lat w przebiegnięciu 2000 km, aby pozostałe układy nadały się za zmianami w adaptacji zmian koniecznych do zmierzenia się z takimi biegami. Duża liczba urazów u początkujących jest konsekwencją tego błędu. Poczekajmy, aż w swobodnym rozbieganiu tętno bez wysiłku osiągnie 130/min. Wprowadźmy wtedy większe obciążenia, aby naturalnie wejść w oczekiwane zakresy i starty.

Zaczynając biegać z nadwagą powinniśmy być jeszcze bardziej rozważni. Utrata zbędnych kilogramów, to często również dieta. Podaż i popyt na mikroelementy mające wpływ na pracę serca muszą być zrównoważone. Nie możemy lekceważyć potrzeb w ambicji wyniku.

Serce wybacza dużo. Potrafi latami znosić udrękę przeciążenia. Powinniśmy jak najszybciej zrozumieć progi obciążeń, aby nie popełnić błędów, które spowodują bunt z jego strony.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

MŁAWIANKA PRZYWIOZŁA Z ŁOWICZA TRZY PUNKTY!

PIŁKA NOŻNA\\ Bardzo dobrze rundę wiosenną (padający śnieg wskazywał jednak na trochę inną porę roku...) rozpoczęli piłkarze III-ligowej Mławianki. Zespół trenera Piotra Rzepki wygrał w niedzielę (5 marca) na wyjeździe z Pelikanem Łowicz 2:1, gole dla ekipy z Mławy zdobyli: Mateusz Sobotka i Maciej Rogalski.

W najbliższej kolejce Mławianka podejmie w sobotę (11 marca, godz. 15.00) Lechię Tomaszów Mazowiecki. Tymczasem zapraszamy do obejrzenia zdjęć, które na meczu w Łowiczu wykonał Bogdan Jakubowski oraz do zapoznania się z innymi wynikami 18. serii izligową tabelą.

• Pelikan Łowicz - Mławianka Mława 1:2 (1:1)

1:0 — Kacper Falkowski (17),

1:1 — Mateusz Sobotka (43),

1:2 — Maciej Rogalski (66, k)

• Inne wyniki 18. kolejki:

Sokół Ostróda - Broń Radom 3:4 (2:2), ŁKS II Łódź - Concordia Elbląg 3:0 (1:0), Błonianka Błonie - Ursus Warszawa 1:0 (0:0), Pogoń Grodzisk Maz. - Legia II Warszawa 0:2 (0:0), Jagiellonia II Białystok - Warta Sieradz 4:0 (2:0), Legionovia Legionowo - Pilica Białobrzegi 2:0 (0:0), Unia Skierniewice - Olimpia Zambrów 0:1 (0:0), Lechia Tomaszów Maz. - Świt Nowy Dwór Maz. (przełożony).

zico

PO 18 KOLEJKACH

1. Pogoń	34	31:22
2. Legionovia	33	38:23
3. Unia	32	22:12
4. ŁKS II	31	42:23
5. Mławianka	31	41:35
6. Lechia*	30	31:17
7. Świt*	30	30:22
8. Jagiellonia II	28	39:27
9. Legia II	27	34:29
10. Sokół	27	36:36
11. Broń	25	35:35
12. Pelikan	23	28:28
13. Olimpia	23	23:35
14. Pilica	20	24:34
15. Błonianka*	14	19:36

16. Warta	13	15:33
17. Ursus	10	22:41
18. Concordia*	7	17:39

* mecz zaległy

