

**CZYTAJ
NAS:**

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



nowy KURIER
mlawski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDZIK LIPOWIEC MLAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZERNIA WIEŚNIEWO

Fot. Agnieszka Komarowska



PŁETWAŁ TRZECI W KRAJU

W weekend 23 i 24 kwietnia 2022 roku odbyły się kolejne Ogólnopolskie Zawody Pływackie „Mława dla pływania” pod patronatem Burmistrza Miasta Mława. Frekwencja dopisała – przyjechało 595 zawodników z 34 klubów. **s. 4**

ODNALEŻLI ZAGINIONĄ 74-LATKĘ

ZAGINIONA ||

S. 3

■ We wtorek 26 kwietnia rano zaginęła 74-letnia mieszkanka Mławy. Policjanci szybko rozpoczęli poszukiwania zaginionej seniorki. Przeczesywali ulice, mławski las, ogródki działkowe i osiedla. Odnaleźli ją następnego dnia. Była zdezorientowana, wychłodzona i odwodniona.



LAUREACI KONKURSU WOKALNEGO

MUZYKA ||

S. 5

■ Znamy nazwiska laureatów X Ogólnopolskiego Konkursu Wokalnego im. Zdzisława Skwary. Najlepsi śpiewacy – uczniowie szkół muzycznych oraz studenci i absolwenci uczelni muzycznych z całej Polski – zaśpiewali podczas koncertu w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia w Mławie.



ZATRZYMANI PO CHULIGANCE

NA SYGNALE ||

S. 4

■ Trzech młodych mieszkańców Mławy usłyszało zarzuty udziału w bójce o charakterze chuligańskim. Sytuacja rozwinęła się od kupowania piwa, po przepychanki, bójkę i rzucanie butelkami a zakończyła na zatrzymaniu i zarzutach.



WĘGIEL ODLECIAŁ W KOSMOS

Po wprowadzeniu embarga na węgiel z Rosji w składach opałowych pustki. A jeśli jest węgiel, to tak drogi, że chętnych do zakupu niewielu. Klienci czekają, że może będzie taniej. Raczej nie będzie, bo jeśli już, to tylko drożej.

Węgiel zaczął drożeć już pod koniec ubiegłego roku, kiedy w górę poszybowały ceny ropy i gazu. Po agresji Rosji na Ukrainę świat odwraca się od rosyjskich surowców, zrobiła to także Polska, wprowadzając od 16 kwietnia embargo na rosyjski węgiel. Bo nie można z jednej strony wspierać Ukrainy, a z drugiej karmić rosyjską maszyną wojenną, kupując od Rosjan węgiel czy gaz. To jest bowiem też kwestia naszego bezpieczeństwa energetycznego.

Odcięcie od rosyjskiego węgla i znalezienie alternatyw źródła dostaw wydaje się być dużo łatwiejsze niż od rosyjskiej ropy czy gazu, choćby dlatego, że mamy kopalnie, które w ub. roku wydobły ok. 55 mln ton węgla, pokrywając w 81 proc. krajowe potrzeby. Pozostałe 19 proc. brakującego węgla kupujemy za granicą, do tej pory importowaliśmy węgiel głównie z Rosji, z której dostawy stanowiły 10 proc. naszego rynku. W ub. roku było to 6,9 mln ton.

Teraz w składach z opalem nie ma już węgla z Rosji. Ba,



W składach opału brakuje węgla

nie ma praktycznie żadnego, ale jeżeli jest, to bardzo drogi.

— Nie mamy węgla i nie wiem, kiedy będzie — rozłożył ręce pracownik jednego ze składów opałowych.

Mówi, że mogliby ściągnąć węgiel z naszych kopalń. Ale byłby po 2100-2150 zł za tonę

i nie wiadomo, czy znajdą się chętni na tak drogi węgiel, a jeszcze przed wojną w Ukrainie tona węgla kosztowała ok. 1,4 tys. zł.

W innych składach też pustki.

— Czekamy na dostawę, może będzie pojutrze — tłumaczył właściciel jednego ze składów.

Po ile będzie węgiel, to też okaże się dopiero po dostawie. Jak mówi ostatnio „orzech” był po 1840 zł, a ekogroszek, który z ekologią nie ma nic wspólnego, bo to jest zwykły węgiel, po 2000 zł.



**MAKSYMALNE
ODNOTOWANE
CENY WĘGLA
TO NAWET 2500 ZŁ
ZA TONĘ.**

W jednym ze składów był wczoraj węgiel. Orzech i kostka, prosto z Kazachstanu. Po 1800 zł za tonę.

— Pierwszy raz mam stamtąd węgiel, parametry ma dobre — stwierdził właściciel składu. — Ale innego nie ma, bo nie sposób dostać polski węgiel, za duże są kolejki przed kopalniami. A do tego jeszcze dochodzą koszty transportu.

Węgiel zdrożał w całym kraju. Polski Alarm Smogowy sprawdził ceny węgla, pelletu i drewna kawałkowego w 32 składach we wszystkich woj-

jewództwach. Tylko w pierwszym kwartale tego roku, od stycznia do kwietnia węgiel podrożał o 26 proc., pellet o 19 proc., a drewno kawałkowe o 24 proc.

W porównaniu ze styczniem 2021 r. węgiel zdrożał o 101 proc., pellet o 89 proc., a drewno kawałkowe o 74 proc.

Z danych tych wynika, że w ostatnim tygodniu marca 2022 średnia cena węgla typu orzech wynosiła 1771 zł, a średnia cena ekogroszku 1980 zł.

Natomiast maksymalne odnotowane ceny węgla to nawet 2500 zł za tonę. Bardzo podrożał również pellet, którego średnia cena (1736 zł) jest zbliżona do ceny węgla typu orzech.

Drogi węgiel to też wyższe koszty ciepła, które płynie rurami do naszych mieszkań. I trzeba się liczyć, że wkrótce wzrosną rachunki za ciepło. Ok. 75 proc. ciepła, które trafia dziś do mieszkań, powstaje w wyniku spalania węgla, a dokładnie miału. A ten też podrożał. To problem także dla ciepłowni, które do tej pory w większości pracowały w oparciu o rosyjski węgiel.

A.M.

DO ZUS WPŁYWAJĄ PIERWSZE WNIOSKI O RKO DLA UCHODźCÓW

Wpoprzedni weekend do ZUS wpłynęło prawie 400 wniosków od uchodźców z Ukrainy o Rodzinny Kapitał Opiekuńczy na drugie i kolejne dziecko w rodzinie w wieku od 12. do 35. miesiąca życia.

Od soboty 23 kwietnia tego roku, formularz RKO-U w języku ukraińskim dostępny jest na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Zakład Ubezpieczeń Społecznych będzie przyznawał i wypłacał

dodatkowe wsparcie obywatelom Ukrainy, którzy przybyli do Polski po 23 lutego 2022 r. w związku z działaniami wojennymi.

Rodzice mogą otrzymać nawet do 12 tysięcy złotych na drugie i kolejne dziecko w rodzinie w wieku od 12. do 35. miesiąca życia. Rodzic dziecka może zdecydować czy chce otrzymywać RKO w wysokości 500 zł przez 24 miesiące, czy w wysokości 1 000 zł przez 12 miesięcy.

Dla obywateli Ukrainy, którzy przybyli do Polski w związku z działaniami wojennymi udostępniony został specjalny wniosek o rodzinny kapitał opiekuńczy w języku ukraińskim (RKO-U).

Prawidłowe złożenie wniosku RKO-U na PUE ZUS, pozwoli na automatyczną jego obsługę i skróci czas przyznania świadczenia przez ZUS.

Do złożenia wniosku (RKO-U) niezbędny jest polski numer identyfikacyjny PESEL



rodzica jak i dziecka, na które wniosek o świadczenie, adres e-mail, polski numer telefonu, a także numer rachunku bankowego w Polsce.

Wniosek RKO-U może być złożony wyłącznie elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Rodzinny kapitał opiekuńczy przysługuje od miesiąca złożenia wniosku. Co ważne, uchodźcy z Ukrainy, którzy uzyskali numer PESEL UKR w marcu 2022 r., nie

muszą się martwić składając wniosek o rodzinny kapitał opiekuńczy w kwietniu, że świadczenie za marzec im przypadnie. Zakład przyzna im świadczenia również za marzec, tj. od miesiąca uzyskania numeru PESEL UKR. Rodzinny Kapitał Opiekuńczy, jak i inne świadczenia z programu „Rodzinna 500 plus” przysługują uchodźcy w okresie, kiedy przebywa z dziećmi w Polsce.

Informacja ZUS

MŁAWIANIE UCZCILI ŚWIĘTO PATRONA

Za nami kolejne obchody przy pomniku św. Wojciecha – patrona Mławy. Zebrali się przy nim m.in. przedstawiciele parlamentarzystów, władz miasta, powiatu i organizacji pozarządowych, aby uczcić jego osobę i uroczystie złożyć kwiaty.

Uroczystość odbyła się w sobotę 23 kwietnia 2022 r. i rozpoczęła mszą św. w intencji mieszkańców Mławy w kościele pw. Świętej Trójcy. Koncelebrował ją Dziekan Dekanatu Mławskiego Wschodniego ks. kan. Sławomir Krasieński i Dziekan Dekanatu Mławskiego Zachodniego ks. prał. dr Kazimierz Ziolkowski. W wygłoszonym kazaniu ks. kan. Sławomir Krasieński przybliżył wiernym postać św. Wojciecha, jego pochodzenie, wychowanie i niezłomną wiarę w Boga. Zacytował również jego słowa, wypowiedziane na kilka dni przed męczeńską śmiercią w 997 r.: „Jestem tu, aby pomóc Wam się zbawić...”. Kończąc, nawiązał do aktualnej sytuacji na świecie. – Niech uroczystość św. Wojciecha będzie dla nas wszystkich źródłem nadziei i ufności – zaapelował.

Po mszy św. poczet sztandarowy poprowadził zebranych pod pomnik patrona. Tegoroczne obchody swoją obecnością zaszczyliła Poseł na Sejm RP Anna Cicholska, która wypowiedziała kilka słów do zebranych. Między innymi podziękowała mieszkańcom Mławy i rządzącym za dobroć, jaką okazali uchodźcom z Ukrainy (wątek obecnej sytuacji politycznej



Przemawia Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski



Składanie kwiatów pod pomnikiem św. Wojciecha

w Europie przewijał się tego dnia w wielu wypowiedziach). – Mława jest miastem, które przyjęło największą liczbę uchodźców na całym Mazowszu – stwierdziła. Na zakończenie dodała: – Do-

bro zawsze wraca i niech św. Wojciech czuwa nad miastem i mieszkańcami Mławy.

Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski w swoim wystąpieniu przywołał osobę św. Wojciecha



Msza św. w kościele Świętej Trójcy w Mławie



Uczestnicy uroczystości na Starym Rynku

i okoliczności, w jakich został on wybrany przez mławian na swego patrona. Przypomnił czasy, kiedy miasto było pod rządami najeźdźców i wspomniała postawę ówczesnych mieszkańców, którzy walczy-

li o jego wolność. Stwierdził z przekonaniem, że Mława nadal zamieszkiwana jest przez wspaniałych, mądrych ludzi, pełnych oddania i dobroci, nawiązując tym również do pomocy, jaką okazali

oni uchodźcom z Ukrainy przybywającym do naszego miasta. – Nie przyjechali oni na wypocinek, są strapieni, przerażeni i tęsknią za tymi, którzy walczą – podkreślił. – Módlmy się za pośrednictwem św. Wojciecha o pokój i spokój w naszym mieście, ojczyźnie, na Ukrainie i na całym świecie – dodał.

Uroczystość zakończono złożeniem kwiatów pod pomnikiem patrona przez przybyłe delegacje.

Przypomnijmy, że św. Wojciech, czeski książę, biskup, męczennik stał się świętym w 999 r. Oprócz miasta Mława jest patronem Gniezna, a także Polski, Czech i Węgier. Podczas swojej misji ewangelizacyjnej tylko przez kilka tygodni przebywał w Polsce. Wieści niosą, że podczas swej podróży zatrzymał się, aby odpocząć w miejscowości położonej niedaleko Mławy – na Kozielsku. Zjednał sobie jednak tak mieszkańców, że uczynili go swym patronem i tak pozostało do dziś. W 1000 rocznicę śmierci postawiono w centrum Mławy jego pomnik, co roku natomiast, dla upamiętnienia osoby świętego, przy monumencie organizowane są uroczystości.

Więcej zdjęć na profilu facebookowym M Miasto Mława. **Wioletta Mikulińska / KSM**

POLICJANCY ODNALĘŻLI ZAGINIONĄ 74-LATKĘ

W wtorek 26 kwietnia rano zaginęła 74-letnia mieszkanka Mławy. Pani Bogumiła wyszła z domu o godz. 6.20 i poszła do kościoła. Nie wzięła ze sobą telefonu. Ostatni raz widziana była na ul. „Torfa” Żaleńskiego w Mławie. Ponieważ długo nie wracała i nie dawała żadnego znaku życia, rodzina zawiadomiła o tym mławską policję.

Policjanci szybko rozesłali informację o zaginięciu do mediów, także do Nowego Kuriera Mławskiego, który umieścił ją na swojej stronie internetowej oraz na profilu Facebook. W tym czasie policjanci rozpoczęli poszuki-



27 kwietnia rano patrol policji odnalazł zaginioną kobietę na terenie miasta

wania zaginionej seniorki. Przeczyszywali ulice, mławski las, ogródki działkowe i osiedla.

Trwające około doby poszukiwania 74-letniej miesz-

kanki Mławy zostały zakończone następnego dnia rano. – Panią Bogumiłę odnalazł jeden z patroli wydziału kryminalnego na terenie Mławy. Była zdezorientowana, wychłodzona

i odwodniona. Kobieta została przewieziona do szpitala na badania – poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

NOWA WYSTAWA PLENEROWA



Mławski oddział Archiwum Państwowego w Warszawie zaprosi mieszkańców i odwiedzających miasto gości do zwiedzania wystawy „Wykonywa się fotografie... Znani i nieznani w obiektywie warszawskich fotografów z II połowy XIX wieku”. Zostanie ona wyeksponowana na ogrodzeniu parku miejskiego w Mławie, od strony ul. Żeromskiego.

Na wystawę złożą się 52 plansze o wymiarach 100x100 cm, prezentujące fotografie znanych postaci zastużonych dla Warszawy poprzez swoją działalność na polach polityki, nauki i sztuki, jak też osób zupełnie anonimowych. Ekspozycja będzie dostępna dla zwiedzających od 29 kwietnia do 27 maja 2022 r.

KN/KSM, KS/AP

PŁETWAŁ TRZECI W KRAJU

W weekend 23 i 24 kwietnia 2022 roku odbyły się kolejne Ogólnopolskie Zawody Pływackie „Mława dla pływania” pod patronatem Burmistrza Miasta Mława. Frekwencja dopisała – przyjechało 595 zawodników z 34 klubów.

Klub gościł u siebie kluby warszawskie, klub ze Szczytna, Bielska Podlaskiego, Olsztyna, Ostrołęki, Iławy, Słupna, Legionowa, Sokółki, Łomianek, Wyszkowa, Józefowa, Nieporętu, Raszyna, Warcki, Grudziądz, Wilanowa i naszych sąsiadów z Ciechanowa.

W sumie rozdano prawie 400 medali, 36 statuetek dla najlepszych zawodników w każdym roczniku i trzy puchary dla najlepszej drużyny.

Klub Pływacki Płetwał Mława uplasował się na trzecim miejscu zarówno w kwalifikacji drużynowej jak i medalowej. Pokonały nas kluby warszawskie UKS 30 Warszawa i UKS G* Bielany.

Zawodnicy zdobyli 33 medale: 12 złotych, 7 srebrnych i 14 brązowych.

Medale te zdobyli: Aleksander Czupryn – medal brązowy, Jakub Czupryn – 3 medale złote, Maja Komorowska – medale brązowe, Zuzanna Korytowska – medal srebrny, Szymon Leng – 2 medale



złote, 2 srebrne i 1 brązowy, Mateusz Leśniewski – medal brązowy, Kalina Ossowska – 2 razy złoto i raz srebro, Jan Przybyło – jeden medal złoty i jeden brązowy, nasza nowa koleżanka Yelizaviet Synkovska zdobyła po medalu srebrnym i brązowym, Alicja Szulc – dwa medale brązowe, Zuzanna Szykiewicz – medal srebrny i brązowy, Natalia Zaborowska – dwa złote medale i dwa brązowe.

Pozostałe dzieci dzielnie walczyły i poprawiały swoje rekordy życiowe.

Klub Pływacki Płetwał Mława dziękuje współorganizatorowi – Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Mławie – za udostępnienie i przygotowanie obiektu, a Panu Burmistrzowi za objęcie swoim patronatem i otwarcie naszych zawodów. Rodzicom za pomoc, a dzieciom za ich ciężką pracę. Dziękuje także sponsorom.

Więcej zdjęć na profilach facebookowych: M Miasto Mława i Płetwał Mława.

INFORMACJA KLUBU



Dekoracja zwycięzców



Pływacy na starcie



Przy mikrofonie zastępca Burmistrza Miasta Mława Szymon Zejer

ZATRZYMANI PO CHULIGAŃSKICH WYCZYNACH

Trzech młodych mieszkańców Mławy usłyszało w połowie kwietnia zarzuty udziału w bójce o charakterze chuligańskim. Sytuacja rozwinęła się od kupowania piwa, po przepychanki, bójkę i rzucanie butelkami a zakończyła na zatrzymaniu i zarzutach.

W efekcie, dwóch chuliganów w wieku 26 i 19 lat jeszcze tej samej nocy, krótko po zdarzeniu trafiło do policyjnego aresztu. Trzeci z nich, 20-letni mławianin,



Zdjęcia z monitoringu



po wymianie zaczepek i ciósów z 26-latką, rzucił butelką z piwem, wybijając szybę w witrynie sklepu. Po całym zajściu ratował się ucieczką.

Następnego dnia, podobnie jak pozostali uczestnicy, usłyszał zarzuty udziału w bójce o charakterze chuligańskim. Odpowie także za uszkodzenie mienia.

Za chuligańskie wybryki, sprawcom grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji. Informacja KPP

NAJLEPSI WOKALIŚCI ZAŚPIEWALI W MŁAWIE

Znamy nazwiska laureatów X Ogólnopolskiego Konkursu Wokalnego im. Zdzisława Skwary. Śpiewacy – uczniowie szkół muzycznych oraz studenci i absolwenci uczelni z całej Polski – zaśpiewali podczas koncertu w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia w Mławie.

Zgromadzoną w sali koncertowej publiczność, laureatów konkursu i jurorów powitał o dotychczasowym przebiegu wokalnych zmaganiach powiedział dyrektor mławskiej PSM Wilhelm Taraszkiewicz.

Przypomnijmy, że I etap konkursu – przesłuchania zdalne – odbył się 10 kwietnia 2022 r., natomiast jego zwycięzcy rywalizowali już na żywo w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Mławie.

Dziesięcioro najlepszych dało nazajutrz koncert w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, a 23 kwietnia wystąpiło w koncercie laureatów w Mławie, dostarczając widowni wspaniałych wrażeń artystycznych.

Niestety tak się dziwnie składa, że coraz mniej muzyki klasycznej jest w naszych mediach, dlatego też wydaje mi się, że musimy mieć coraz większe serca do tego, abyśmy byli coraz bardziej silni w pracy na rzecz naszej kultury muzycznej, wokalnej. Dlatego też mam wielki szacunek do wszystkich tych, którzy tę pracę włożyli po to, aby ci młodzi i zdolni śpiewacy przyjechali do Mławy a także na różne inne konkursy, na które liczę, że przyjadą i będą także ciepło mówić o konkursie mławskim. Dziękuję kolegom jurorom, którzy dokonali wyboru, co zawsze nie jest proste – mówił z mławskiej sceny przewodniczący jury i kierownik

artystyczny konkursu prof. dr hab. Tadeusz Pszonka. Wszystkim śpiewakom złożył serdeczne gratulacje i życzył znalezienia jak najlepszej



Gratulacje i brawa dla Mateusza Ługowskiego



Bartłomiej Mazurek

artystyczny konkursu prof. dr hab. Tadeusz Pszonka.

Wszystkim śpiewakom złożył serdeczne gratulacje i życzył znalezienia jak najlepszej

drogi artystycznej kariery i dalszego rozwoju.

Patronem konkursu i fundatorem części nagród był Burmistrz Miasta Mława. Kon-



Filip Rutkowski

cert laureatów poprowadził Michał Kukliński.

Więcej zdjęć na profilu facebookowym M Miasto Mława. Natomiast nagrania

filmowe z II etapu konkursu na profilu facebookowym Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Mławie.

KN, WT

LAUREACI

Kategoria: Uczniowie Szkół Muzycznych:

Bartłomiej Mazurek – I nagroda (KLO im. bł. B. Markiewicza – Marki)
Ernest Tymczyszyn – II nagroda (SM I i II st. im. T. Szeligowskiego – Lublin)
Maria Wajzer – III nagroda (ZPSM im. F. Chopina – Warszawa)
Karolina Bielecka – wyróżnienie (PSM I i II st. im. S. Moniuszki – Jelenia Góra)

Kategoria: Studenci i Absolwenci Uczelni Muzycznych:

Filip Rutkowski – I nagroda (AM im. I. J. Paderewskiego – Poznań)
Mateusz Ługowski – II nagroda (AM im. I. J. Paderewskiego – Poznań)
Aneta Strzelecka – III Nagroda (AM im. I. J. Paderewskiego – Poznań)
Wiktoria Nowak – wyróżnienie (AM im. I. J. Paderewskiego – Poznań)
Roksana Korban – wyróżnienie (AM im. F. Nowowiejskiego – Bydgoszcz)
Adrian Janus – wyróżnienie (AM im. K. Szymanowskiego – Katowice)

Nagroda Specjalna prof. dr. hab. Tadeusza Pszonki – Dyrektora Artystycznego 55. Festiwalu Jana Kiepury w Krynicy-Zdroju w postaci udziału w jednym z koncertów festiwalowych w sierpniu 2022:

Mateusz Ługowski (AM im. I. J. Paderewskiego – Poznań)

NAJAKTYWNIJSI CZYTELNICY NAGRODZENI

Miejska Biblioteka Publiczna w Mławie nagrodziła swoich najaktywniejszych w 2021 r. czytelników. Podziękowania i gratulacje otrzymali podczas czwartkowego (21 kwietnia 2022 r.) spotkania „Przyjaciel książek” z okazji Światowego Dnia Książki i Praw Autorów. Gościem specjalnym spotkania była pisarka Joanna Wtulich.

Dyplomy i nagrody wręczyły oraz złożyły gratulacje najaktywniejszym czytelnikom

Dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Mławie Maria Światoń, bibliotekarki z każdego z trzech oddziałów MBP – oddziału dla dorosłych, oddziału dla dzieci i filii nr 1 – oraz Posel na Sejm RP Anna Cicholska i Naczelnik Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Mława Magdalena Staszewska.

Ta ostatnia podzieliła się także ze zgromadzonymi w czytelni biblioteki słuchaczami kilkoma ciekawost-



Wręczenie nagród najaktywniejszym czytelnikom

kami na temat wyjątkowych książek (m.in. najmniejszej i największej na świecie oraz wydrukowanej w największej liczbie egzemplarzy).

W dalszej części spotkania o swojej twórczości literackiej opowiadała pisarka Joanna Wtulich.

Wydarzenie objął swoim patronatem Burmistrz Miasta Mława.

Więcej zdjęć na profilu facebookowym M Miasto Mława.

KN / KSM

SPICHLERZ OBYWATELSKI W MŁAWIE

Dzisiaj druga część tekstu dra Leszka Arenta, wiceprezesa Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej o spichlerzu obywatelskim w Mławie. Spichlerz powstał w 1860 roku jako „echo prac świetnej pamięci Towarzystwa Rolniczego”.

Do roku 1868 spichlerz obywatelski w Mławie był zarządzany przez Dom Zleceń Rolników Płockich, poprzez agencję i pełnomocnika Jana Markowskiego. Znacznie wcześniej zaczęły się jednak problemy. W czasie powstania styczniowego władze rosyjskie zajęły spichlerz i przeznaczyły go na więzienie dla schwytanych powstańców. W związku z tym agencja zarządzająca spichlerzem zmuszona została do przeniesienia swojego kantoru ze spichlerza do mieszkania dr Stępniewskiego na Zielony Rynek – napisała o tym „Gazeta Warszawska” z 1863 roku.

Represje popowstaniowe i zamieszanie związane z powstaniem spowodowało, że w 1869 roku upadł Dom Zleceń Rolników Płockich.

Powody były różne, nie tylko polityczne. Brak fachowego kierownictwa, nie trzymanie terminów płatności i kryzys po upadku powstania spowodował bankructwo tej pożytecznej instytucji.

SPICHLERZ STAŁ SIĘ SALĄ TEATRALNĄ

Prawdopodobnie spichlerz stał pusty na kilka lat przed upadkiem Domu Rolników, ponieważ nierzetelni zarządzający nie potrafili się rozliczyć z powierzonego zboża – donosiła „Gazeta Polska” z 1867 roku.

Nie wykorzystywany spichlerz postanowiono zamienić na salę teatralną. W 1869 roku wystawiono w nim

kilka utworów scenicznych wystawiając sztuki Korzeniowskiego i Fredry, które prezentowali artyści dramatyczni pod dyrekcją Feliksa Stobińskiego.

Przedstawienia cieszyły się dużym zainteresowaniem mieszkańców miasta i okolic.

Od 1872 roku spichlerz był w posiadaniu Franciszka Kleniewskiego, który wypuścił go w dzierżawę.



W CZASIE POWSTANIA STYCZNIOWEGO WŁADZE ROSYJSKIE ZAJĘŁY SPICHLERZ I PRZEZNACZYŁY GO NA WIĘZIENIE DLA SCHWYTANYCH POWSTAŃCÓW.

BYŁ TEŻ MAGAZYNEM WOJSKOWYM

Od 1874 roku spichlerz służył jako magazyn wojsk Warszawskiego Okręgu Wojskowego. Składowano w nim żyto, mąkę, kaszę jęczmienną. Dla stacjonującego w Mławie 23. Nizowskiego Pułku



Fot. ze zbiorów Jarosława Janiszewskiego

Jedno z niewielu zdjęć spichlerza obywatelskiego pokazujące jego wielkość. Fotografia z okresu I wojny światowej, po spaleniu go przez wycofujących się Rosjan

Piechoty magazynowano owies, siano i słomę dla koni.

Zawartość składowanych towarów musiała być znaczna, ponieważ przed spichlerzem władze wojskowe wystawiały warty. Funkcje magazynu powiatowego pełnił spichlerz do wybuchu I wojny światowej. Ale nie tylko. W latach 1880 – 1905 w części spichlerza mieli swój skład z materiałami budowlanymi oraz spożywczymi dwaj Żydzi: Samuel Konecki i Mosze Frank.

W 1879 roku władze miejskie utworzyły przy spichlerzu plac targowy. Powodem był nadmiar furmanek wiejskich które przyjeżdżały na mławskie targi. Był więc plac przy spichlerzu zapasowym miejsce miejskiego targu.

WYSTAWA ROLNICZA W MŁAWIE

W 1911 roku przy okazji zorganizowania wystawy rolniczej w Mławie, która odbyła się w dniach 7 – 9 lipca, płocka fabryka maszyn i narzędzi rolniczych „M.S.Sarna” otworzyła w spichlerzu swoją filię ze stałą ekspozycją wyrobów. Prezentowano na niej ulepszoną wersję pługa „Sokół” a także kultywatory, sieczkarnie, siewniki, młockarnie i inne maszyny, które można było na miejscu zakupić.

Był więc spichlerz i teren przed nim atrakcyjnym miej-

scem wystawy rolniczo-przemysłowej.

Na początku XX wieku właścicielami spichlerza była grupa mławskich Żydów: Chil Kuczborski, Chaim Przygoda, Estera i Kieja Kac, Szaja i Icek Aszenchaim.

W czasie walk w początkowym okresie wojny światowej spichlerz został zniszczony, a stropy na wszystkich kondygnacjach wykonane z drewna spłonęły. Podpalenia dokonali wycofujący się Rosjanie. Pozostały tylko mury zewnętrzne, które zostały rozebrane do parteru. Odtąd spichlerz funkcjonował jako budynek parterowy z jedno-

spadowym dachem. Stracił zupełnie swój pierwotny wygląd.

CORAZ BARDZIEJ STRASZYŁ WYGLĄDEM

W okresie międzywojennych jednym ze współwłaścicieli spichlerza był Żyd Lewek Kleniec. Pod koniec lat dwudziestych Spółdzielnia – Rolniczo Handlowa „Rolnik” miała w spichlerzu magazyn, w którym przechowywała zarówno zboże na siew i inne rośliny, jak również maszyny rolnicze i inne narzędzia, a także węgiel, koks, cement i inne artykuły zaopatrzące nie tylko rolników.



W 1869 ROKU WYSTAWIONO W NIM KILKA UTWORÓW SCENICZNYCH WYSTAWIAJĄC SZTUKI KORZENIOWSKIEGO I FREDRY.

Po drugiej wojnie światowej spichlerz służył jako magazyn różnym instytucjom handlowym. Zaniebdywany przez kolejnych użytkowników, coraz bardziej straszyl swoim wyglądem.

Odbudowany już w niepodległej Polsce nie uzyskał swojego dawnego blasku, jednej z efekowniejszych budowli w Mławie. Powinien być zrekonstruowany jako budynek zabytkowy, pozbawiony wątpliwej jakości „efektów” reklamowych, które obecnie nie dodają mu dawnego znaczenia.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Zdjęcie z wystawy rolniczej



Odbudowany już w niepodległej Polsce nie uzyskał swojego dawnego blasku

WYPADEK NA S7 W POBLIŻU UNIERZYŻA

Kierowca forda został ranny w wypadku pod Unierzyżem, do którego doszło w środę 27 kwietnia przed południem. Mieszkaniec powiatu nidzickiego trafił do mławskiego szpitala. W przyczepę forda uderzył 22-letni kierowca iveco. Nie odniósł obrażeń.

Trwają czynności mławskiej Policji w sprawie śródogowego wypadku na S7 w pobliżu Unierzyża. Kierujący dostawczym Iveco uderzył w przyczepę ze znakiem zmiany organizacji ruchu i doprowadził do wywrócenia się forda. Ranny kierowca forda trafił do szpitala. Kierujący Iveco stracił prawo jazdy.

Do zdarzenia doszło tuż przed godz. 11.00 na wysokości węzła Strzegowo Południe.

Na pasie w kierunku Gdańska trwały prace drogowe, które zabezpieczał pojazd techniczny z przyczepą, na której znajdował się oświetlony znak zmiany organizacji ruchu z włączonymi sygnałami świetlnymi.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń, 22-letni kierowca iveco, mieszkaniec powiatu warszawskiego zach., jadąc w tym samym kierunku, nie zachował bezpiecznej odległości i uderzył w przyczepę. Przyczepa została wyrwana z zaczepu a ford dachował — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Kierowca forda, 37-letni mieszkaniec powiatu nidzickiego, z obrażeniami ciała został przewieziony do



Fot. Materiały KPP

szpitala w Mławie. Kierujący iveco nie odniósł obrażeń. W rozmowie z interwenującymi policjantami stwierdził, że miał włączony tempomat i nie zauważył pojazdu technicznego ze znakiem drogowym.

Jak się ponadto okazało w trakcie kontroli, w iveco przewoził nadliczbowy ładunek. Partol ruchu drogowego zatrzymał młodego kierowcę prawo jazdy. Uczestnicy wypadku byli trzeźwi. Postę-

powanie prowadzi mławska komenda Policji.

Policjanci apelują o rozsądek i wyobraźnię na drodze. Długi, majowy weekend – to czas zwiększonego ruchu na drogach. Zachowajmy ostroż-

ność, bądźmy odpowiedzialni.

Nikt nie jest na drodze sam – lekceważenie przepisów drogowych, agresja drogowa wobec innych uczestników ruchu, brak wyobraźni, nadmierna prędkość, chwila



KIEROWCA FORDA, 37-LETNI MIESZKANIEC POWIATU NIDZICKIEGO, ZOSTAŁ PRZEWIEZIONY DO SZPITALA W MŁAWIE.

brawury lub nieuwagi mogą doprowadzić do tragedii. Czasu nie da się cofnąć. Każda Twoja decyzja za kierownicą ma znaczenie!

Policjanci apelują także o przekazywanie informacji na temat nietrzeźwych za kierownicą. Twoja reakcja ma ogromne znaczenie. Wystarczy zadzwonić pod numer alarmowy 112.

Informacja KPP Mława

MŁAWIANKA STRACIŁA PONAD 5 TYSIĘCY ZŁ

Falszywy link do pobrania wpłat, przejęcie konta bankowego – to znany sposób działania oszustów, wykorzystujących popularność portali ogłoszeniowych. Pomimo wielu ostrzeżeń, wciąż nie brakuje osób, które padają ofiarą internetowych oszustów. Pokrzywdzony jest przekonany, że podaje dane, konieczne do pobrania wpłaty lub realizacji przesyłki. Po chwili okazuje się, że nie ma dostępu do własnego konta bankowego. Przekonała się o tym ostatnio 37-letnia mławianka, która straciła ponad 5 tysięcy złotych.

Oszukana przez hakerów mławianka, wystawiła na popularnej platformie handlowej odzież na sprzedaż.



Fot. pixabay.com

Już po chwili napisała do niej zainteresowana kupnem osoba. Poprosiła o adres e-mail, aby przesłać link do pobrania wpłaty za towar. Mławianka skorzystała z przesłanego linka. Strona formularza przypominała oryginalną. Podała na niej dane do logowania

na swoim koncie w banku. Po chwili utraciła dostęp do własnego konta, z którego jak się okazało, haker wypłacił ponad 5 tysięcy. Kobieta powiadomiła Policję.

Przypominamy jak najczęściej działają oszuści na portalach ogłoszeniowych.

Oszust wysłał mailem fałszywy link. Pokrzywdzony klika i trafia na stronę z formularzem do uzupełnienia, gdzie trzeba wpisać dane osobowe, dane karty płatniczej, stan konta w banku. Po wypełnieniu formularza przychodzi sms z banku, z kodem do autoryzacji.

Oszukana osoba nie czyta uważnie treści wiadomości z banku i wpisuje kod w odpowiednie miejsce formularza.

Oszust okrada sprzedającego, płacąc jego kartą za pomocą aplikacji płatniczej lub wypłaca gotówkę w bankomacie.

Zanim zdecydujesz się na korzystanie z portali ogłoszeniowych, zapoznaj się z ostrzeżeniami na stronie danego portalu.

Nie korzystaj z gotowych linków do pobierania wpłat, bez ich uprzedniego sprawdzenia na stronie portalu w zakładce: „sprawdź link do odbioru wpłaty”.

Nie otwieraj przesłanych przez sprzedającego, nieznanych linków, nie podawaj danych karty płatniczej.

Z uwagą czytaj wiadomości, jakie otrzymujesz podczas transakcji kupna-sprzedaży.

Asp.szt. Anna Pawłowska

MIĘSKIE OBCHODY ŚWIĘTA KONSTYTUCJI 3. MAJA



Fot. Materiały UM Mława

Burmistrz Miasta Mława i Dziekan Dekanatu Mławskiego Zachodniego informują, że we wtorek 3 maja 2022 r. odbędą się miejskie obchody Święta Narodowego Trzeciego Maja. W kościele pw. Ducha Świętego i w miejskim parku uczymy 231. rocznicę uchwalenia

tej ważnej w historii Polski ustawy zasadniczej. Obchody rozpocznie o godz. 10:30 msza św. w kościele pw. Ducha Świętego. Następnie uczestnicy przemarszerują ulicami św. Anny, Orzona i Sienkiewicza do miejskiego parku, gdzie przy Dębie Niepodległości odbędzie się krótka uroczystość patriotyczna.

KN / KSM

JAK ZORGANIZOWAĆ BABSKI WIECZÓR?

Czas spędzony razem z przyjaciółmi to miła odskocznia od codziennych obowiązków, której potrzebuje każdy z nas. Towarzystwo bliskich osób pozwala naładować baterie i pozytywnie nastroić się na kolejne wyzwania.

Potrzeba spędzania czasu z bliskimi jest bardzo ważna i odczuwana przez większość z nas. I tak jak lubimy przebywać w mieszanym towarzystwie – kobiet i mężczyzn, tak każde z nich potrzebuje też chwil spędzonych wyłącznie w kobiecym lub męskim gronie. Spotkanie z przyjaciółkami pozwala otworzyć się na sprawy i tematy, które w mniemaniu kobiety często może zrozumieć tylko druga kobieta. Babski wypad to okazja, by podzielić się swoimi radościami i smutkami oraz doświadczeniami dotyczącymi różnych sfer życia – zawodowego, rodzinnego czy intymnego. Chwile spędzone w kobiecym gronie to przyjemny sposób na relaks i odstresowanie oraz odpoczynek od codziennych obowiązków.

KOMPROMIS

Zabierając się za organizację babskiego wieczoru najważniejsza jest umiejętność osiągnięcia kompromisu. Pomysłów na babski wieczór może być wiele, jednak pomysł na wspólny wieczór musi przapaść do gustu każdej z uczestniczek zabawy. Spotkanie w babskim gronie ma być przyjemnie spędzonym czasem, a żeby tak było, każda z kobiet powinna się na nim dobrze czuć.

ODPOWIEDNIE DOPASOWANIE

— Chcąc urozmaicić spotkanie w babskim gronie czymś więcej niż dobrym jedzeniem i ulubionym winem, należy wziąć pod uwagę wiek. Babski wieczór może być nie tylko spotkaniem z rówieśniczkami, ale i z mamą lub babcią. Duże zróżnicowanie wieku daje pewne ograniczenia w wyborze zabawy na babski wieczór, które trzeba mieć na uwadze, chcąc zorganizować udane spotkanie. Ważne są również preferencje co do spędzania wolnego czasu i zainteresowania. To właśnie one stanowią najlepszą inspirację przy wyborze pomysłów. Znalazienie wspólnego mianownika w tym zakresie pozwala z sukcesem zorganizować każdą zabawę — wyjaśnia Iwona Chojnacka z serwisu Prezentmarzeń.



Fot. Adam Winger / Unsplash

POMYSŁY NA BABSKI WIECZÓR W DOMU

WARSZTATY ONLINE

Wieczór z przyjaciółkami w domu można uatrakcyjnić na wiele sposobów. Jednym z nich jest udział wwarsztatach mydlanych online. W ramach warsztatów udostępniane są materiały zawierające wszystkie potrzebne do samodzielnej produkcji mydła wskazówki. Wartość naturalnego kosmetyku do pielęgnacji doceniają zwłaszcza miłośniczki zdrowego trybu życia oraz kobiety, którym bliska jest filozofia DIY. Podobnymi propozycjami są nauka makijażu online, podczas której uczestniczki podszkółą swoje makijażowe umiejętności, kurs malowania henną, na którym można nauczyć się malować piękne wzory na skórze oraz kurs makramy online czyli tworzenia ozdób ze sznurków.

TANIEC, WINO I ZAGADKI

Rozrywką, która idealnie sprawdzi się na babski wieczór w nietuzinkowym wydaniu jest kurs salsy online. Składa się z kilku bloków lekcyjnych, dzięki czemu może zapoczątkować cykl spotkań w kobiecym gronie przy gorących, kubańskich rytmach. Inną propozycją atrakcji na wieczór z przyjaciółką jest degustacja wina online. To lubiany zwłaszcza przez kobiety trunk. Zamiast sięgać po ulubioną butelkę wina, warto poznać jego nowe smaki, biorąc udział w degustacji online, przed której rozpoczęciem uczestnik otrzyma na wskazany adres wina, które sommelier omówi podczas wideo-spotkania. Listę pomysłów na babski wieczór w domu zamyka escape room online. Zabawa polega na rozwiązaniu łamigłówek przed upływem określonego czasu. Ciekawie skonstruowane zagadki zapewniają świetną zabawę, a presja czasu dodaje jej jeszcze więcej emocji. Jak widać, w domu wcale nie musi być nudno.

ZABAWY NA BABSKI WIECZÓR POZA DOMEM

Świat online można przełamać do rzeczywistości i wybrać się do prawdziwego escape roomu, gdzie gracze zamykani są w pokoju pełnym zagadek. Namacalna przestrzeń pozwala jeszcze lepiej wczuć się w klimat gry. Można również wybrać się na lekcję

tańca bezpośrednio do studia. Dla kobiet polecamy szczególnie grupowe zajęcia pole dance. To zmysłowy taniec, polegający na opanowaniu tanecznych akrobacji z wykorzystaniem rury. Pozwala czerpać nie tylko przyjemność z samego tańca, ale i cieszyć się smukłym i wysportowanym ciałem. To oczywiście nie wszystkie pomysły na babski wieczór poza domem.

DLA AKTYWNYCH

Panie, które lubią aktywnie spędzać wolny czas, mogą udać się do parku trampolin. To przestrzeń, w ramach której nie istnieje pojęcie grawitacji. Obiekt po brzegi wypełniony jest trampolinami. Mnóstwo w nim również różnych atrakcji opierających się na zastosowaniu trampolin. W parku trampolin można poskakać na klasycznych

trampolinach, zagrać w zbijałkę, zmierzyć się w pojedynku gladiatorów czy też wskoczyć do basenu z miękkimi gąbkami. Poza licznymi atrakcjami w parkach tego typu często w ofercie dostępne są zajęcia fitness z wykorzystaniem trampolin oraz z elementami akrobatyki.

COŚ DLA URODY

Oryginalnym pomysłem na wspólnie spędzony czas w towarzystwie przyjaciółki jest stworzenie własnej szminki. Atrakcja realizowana jest w pracowni, gdzie z pomocą specjalisty dobiera się wszystkie pożądane składniki i dodatki, których połączenie pozwala uzyskać upragniony efekt kolorystyczny i konsystencji. Na miejscu można zaprojektować szminkę lub błyszczkę, a sam kosmetyk powstaje zaledwie w pół godziny. Przyszłe właścicielki mogą przyglądać się całemu procesowi, a w ramach wizyty kosmetykolog dodatkowo zadba o kondycję ich ust.

Wspólne chwile spędzone z przyjaciółkami mają bardzo dużą wagę. To czas, kiedy jesteśmy z dala od wszystkich trosk i obowiązków, oddając się wyłącznie przyjemnościom. Towarzyszące spotkaniom z przyjaciółkami uczucia swobody i radości pozwalają osiągnąć harmonię i poczucie spełnienia. Należy dbać aby takie spotkania były częste i regularne.

MALGORZATA DĘBSKA



Fot. Piatbay

CZY TO, CO MNIE SPOTKAŁO, TO MOBBING?

Mobbing jest specyficznym rodzajem przemocy, która zaburza relacje interpersonalne w miejscu pracy, jednoznacznie negatywnie wpływa na funkcjonowanie zatrudnionych i całej firmy. Może się zdarzyć, że osoba będzie ofiarą mobbingu w aspekcie psychologicznym, ale nie w sensie prawnym.

Pojęcie mobbingu dotyczy dwóch aspektów: psychologicznego oraz prawnego. Na psychologiczną definicję mobbingu składają się wszystkie zachowania w pracy, nie zawsze dotyczące osoby zatrudnionej, które naruszają dobra osobiste niezależnie od kierunku i rodzaju działań oraz osób wnie zaangażowanych.

Kodeks pracy definiuje mobbing jako działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękaniu lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników (art. 943 § 2 Kp). Ofiarą tak rozumianego mobbingu może być tylko pracownik, czyli osoba zatrudniona na podstawie umowy o pracę.

JAKIE ZACHOWANIA MOGĄ BYĆ KWALIFIKOWANE JAKO MOBBING?

Międzynarodowa Organizacja Pracy definiuje mobbing jako obraźliwe i mściwe zachowanie, wyrażające się poprzez okrutne, złośliwe

lub upokarzające usiłowania zaszkodzenia jednostce lub grupie pracowników, którzy stają się przedmiotem psychicznego dręczenia. Mobbing to bezustanne, negatywne uwagi lub krytyka, izolowanie osoby od kontaktów społecznych, plotkowanie lub rozpowszechnianie fałszywych informacji na temat tej osoby.

Listę zachowań wchodzących w obszar zachowań mobbingowych stworzył szwedzki lekarz i psycholog Heinz Leymann, który jako pierwszy użył określenia mobbing w odniesieniu do sytuacji pracowniczych i środowiska pracy. Na bazie swoich badań wyróżnił 45 zachowań, które uporządkował w 5 kategoriach. Zdaniem Leymanna, wystarczy doświadczać jednego zachowania z przedstawionej listy, by mówić o mobbingu.

Pierwszą grupą są działania wpływające negatywnie na procesy komunikowania się w zakładzie pracy, na przykład ograniczanie lub utrudnianie przez przełożonego lub współpracowników możliwości wypowiedziania się, ciągle przerywanie wypowiedzi, reagowanie na wypowiedzi i uwagi podniesionym głosem, krzykiem, wyzwiskami, ubliżaniem oraz groźbami. Następne działania to działania negatywnie wpływające na stosunki społeczne w zakładzie pracy, na przykład unikanie rozmów z ofiarą, izolowanie miejsca pracy pracownika, wprowadzenie zakazu kontaktowania się ze współpracownikami czy zakazywanie pracownikom kontaktu z ofiarą. Występują też działania wpływające na negatywną percepcję osoby w środowisku pracowniczym, na przykład obmawianie, rozsiewanie plotek, wymyślanie przezwisk, podejmowanie prób ośmieszenia i skompromitowania ofiary, żarty na temat życia osobistego danej osoby. Kolejną grupę stanowią działania mające wpływ na jakość sytuacji zawodowej i osobistej ofiary, na przykład wydawanie poleceń służbowych wymuszających wykonywanie obraźliwych prac, naruszających godność osobistą oraz kwestionowanie podejmowanych decyzji. Ostatnią grupą są działania wywierające szkodliwy wpływ na zdrowie ofiary tj. zlecenie prac szkodliwych dla zdrowia,



Rys. Dobrochna Bugiera

przewyższających fizyczne możliwości ofiary, grożenie przemocą fizyczną czy znęcanie się fizyczne.

CO NIE JEST MOBBINGIEM?

Mobbingiem nie jest dyscyplinowanie pracownika, szczególności, gdy działania pracodawcy lub przełożonego nie są wyłączone i wyjątkowe w stosunku do osoby lub grupy osób, tylko dotyczą zarządzania całą grupą pracowników. Jeżeli polecenie wykonania zadania nie narusza godności pracownika, jest zgodne z jego kwalifikacjami i zakresem obowiązków, to z cech stosunku pracy wynika konieczność jego wykonania. Zachowania, sytuacje, niebędące mobbingiem, a niejednokrotnie omyłkowo klasyfikowane jako mobbing to na przykład uzasadniona krytyka - zwracanie uwagi pracownikowi, wskazywanie błędów, sugerowanie poprawy w sytuacjach niewywiązywania się z obowiązków, bądź wywiązywania się w sposób nierzetelny oraz dający efekty niskiej jakości. W zakładzie pracy często też występują konflikty, które są wynikiem różnicy poglądów, wartości, przekonań i nie mają na celu zdyskredytowania drugiej strony.

Zachowania i sytuacje, niebędące mobbingiem, a niejednokrotnie omyłkowo klasyfikowane jako mobbing to: warunki pracy niespełniające wymogów bhp, poczucie dyskomfortu w pracy, niezadowolona z przydzielonych obowiązków, niechęć do realizacji wyznaczonych zadań, znudzenia pracą, niespełniania się w pracy, brak poczucia satysfakcji, stawianie pracownikowi wysokich wymagań co do jakości jego

pracy, a także nadzorowanie pracownika i wykonywanie przez niego pracy.

KTO MA OBOWIĄZEK PRZECIWDZIAŁANIA MOBBINGOWI?

Przeciwdziałanie mobbingowi jest działaniem systemowym. Przede wszystkim powinien je podjąć pracodawca, tzn. wprowadzić procedury przeciwdziałania mobbingowi, stanowczo reagować na nieakceptowalne zachowania pojawiające się w miejscu pracy. Pracownicy także mają możliwości chronienia się przed działaniami mobbingowymi, reagowania na nie, gdy już się pojawią oraz w sytuacjach bycia ich świadkiem. Pracodawca jest odpowiedzialny za wszelkie działania o charakterze mobbingu, które pojawiły się w zarządzanym przez niego zakładzie pracy, nawet, jeżeli nie on był ich sprawcą. W związku z tym, pozew sądowy w myśl Kodeksu pracy kieruje się zawsze przeciwko pracodawcy, niezależnie od tego, kto jest faktycznym sprawcą mobbingu, nawet jeżeli jest nim współpracownik. Pracownik, u którego mobbing wywołał rozstrój zdrowia, może dochodzić od pracodawcy odpowiedniej sumy tytułem zadośćuczynienia pieniężnego za doznana krzywdę. Natomiast pracownik, który doznał mobbingu lub skutek mobbingu rozwiązał umowę o pracę, ma prawo dochodzić od pracodawcy odszkodowania w wysokości nie niższej niż minimalne wynagrodzenie za pracę, ustalone na podstawie odrębnych przepisów.

Pracownik może także zasięgnąć pomocy prawnej w Państwowej Inspekcji

Pracy, jednak obowiązujące przepisy prawa nie statuuja inspektora pracy w roli podmiotu władnego do wiążącej oceny, czy okoliczności danej sprawy wskazują na wystąpienie zjawiska mobbingu. Ostateczne potwierdzenie oraz kwalifikacja w kwestii występowania w zakładzie mobbingu w rozumieniu Kodeksu pracy, może nastąpić wyłącznie przed właściwym miejscowo i rzeczowo sądem pracy, jako jedynym organem uprawnionym do władczego rozstrzygnięcia zasadności pozwów pracowników o roszczenia w tym przedmiocie.

JAKIE SĄ PRZESŁANKI MOBBINGU?

Jeżeli pracownik twierdzi, że jest ofiarą mobbingu, to zanim wystąpi na drogę sądową, powinien się zastanowić, czy spełnia kryteria prawne pozwalające uznać go za faktyczną ofiarę tych praktyk tj. czy zachowania lub działania uważane za mobbing są uporczywe i długotrwałe oraz powtarzają się. Ważna jest nie tyle subiektywna ocena pracownika, ile obiektywny czas trwania i nasilenie zachowań. Na pewno mobbing nie może wystąpić jednorazowo, jednak długość tego okresu ma charakter indywidualny, może to być kilka tygodni, miesięcy lub nawet lat.

Jeżeli u pracownika wystąpił rozstrój zdrowia, w celu ustalenia jego związku z mobbingiem, należy poddać się ocenie i diagnostyce medycznej. Ponadto, warunkiem koniecznym do zaklasyfikowania zachowania jako mobbingu jest celowy charakter działania tj. osoba, która stosuje mobbing, zdaje sobie sprawę z tego, co robi, jest świadoma skutków, jakie zachowania mobbingowe mogą wyrzucić na wybranej ofierze i właśnie osiągnięcie tych skutków jest celem mobbingu. Przesłanki definicji kodeksowej muszą być spełnione łącznie, co oznacza, że przed sądem pracownik musi udowodnić istnienie wszystkich elementów. To sąd pracy orzeka, czy mobbing zaistniał.

JAK RADZIĆ SOBIE Z MOBBINGIEM?

Podstawą przeciwdziałania zjawisku jest wiedza na jego temat. Przebieg mobbingu wskazuje na to, iż na początku można się nie zo-

rientować, czy ktoś jest ofiarą. Dlatego gdy pojawiają się pierwsze zachowania noszące znamiona mobbingu, należy o nich mówić swoim współpracownikom, przełożonym. Należy rozmawiać na temat swojej sytuacji z jak największą liczbą osób, szukać pomocy poza pracą, odnotowywać wszystkie incydenty, nawet jeśli nie ma na to świadków. Po zauważeniu pierwszych oznaki mobbingu, należy rozmawiać o tym z rodziną, kolegami, związkami zawodowymi. Trzeba szukać możliwości mediacji, pierwsze problemy powinno się rozwiązywać polubownie, jeśli się nie uda, to szukać innych możliwości. Należy nauczyć się odpowiadać na zaczepki słowne, być asertywnym oraz wyrażać własne emocje i zdanie bez naruszania godności osobistej rozmówcy. Nie należy reagować agresją.

Warto zebrać wszystkie dowody mogące świadczyć o mobbingu uwzględniając przy tym, że sąd pracy może, ale nie musi dopuścić wszystkich wskazanych dowodów. Do najczęściej wskazywanych dowodów należą udokumentowane przejawy mobbingu (np. pisemne groźby), nagrania zarówno indywidualnie, jak i materiał z kamer przemysłowych, tzw. dziennik mobbingowy, czyli prowadzone przez ofiarę notatki i zapisy rozmów, sytuacji, zachowań mogących świadczyć o mobbingu, a także relacje świadków.

Bardzo ważnym elementem profilaktyki mobbingu jest reagowanie na wszelkie nieakceptowalne zachowania, których doświadczamy sami, lub jesteśmy ich świadkami. Jeżeli ktoś na przykład próbuje plotkować o innych osobach, warto zwrócić mu uwagę i nie uczestniczyć w procederze. Warto pamiętać, że jeżeli ktoś plotkuje o innych, to również może zacząć plotkować o nas.

Pracownik, który czuje się ofiarą mobbingu może zasięgnąć pomocy prawnej w Państwowej Inspekcji Pracy, która udziela bezpłatnych porad prawnych również w zakresie mobbingu i możliwych sposobów radzenia sobie z nim, co niejednokrotnie okazuje się bardziej skuteczne i pomocne dla pracownika niż składanie skargi na pracodawcę lub występowanie na drogę sądową.

Źródło: Inspektorat Pracy

MIMO WOJNY NIE BOIMY SIĘ O NASZE FINANSE

Aż 59% Polaków nie obawia się o swoje bezpieczeństwo finansowe w obliczu wojny w Ukrainie – wynika z badania przeprowadzonego przez Opinie24 na zlecenie Tavex.

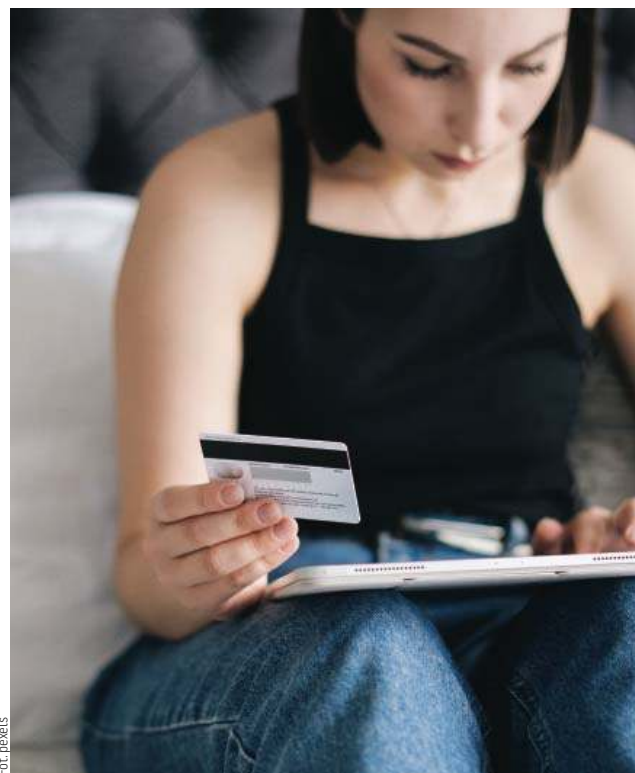
Mimo to reagujemy na to co się dzieje – jedynie co piąty badany nie podjął żadnych finansowych działań od wybuchu konfliktu. Co ciekawe, niepokój rośnie wraz z wiekiem. Natomiast na nastroje ankietowanych zdecydowanie pozytywnie nie wpływa rosnąca inflacja, która według finalnych danych GUS wyniosła w marcu br. 11%. Aż 71% respondentów uważa, że wzrost cen w bieżącym roku będzie znacząco wyższy niż w ubiegłym.

(NIE)BOIMY SIĘ O FINANSE?

Wojna w Ukrainie przyniosła na rynkach finansowych – i nie tylko – wiele niepew-

ności i gwałtownych reakcji. Pomimo umiarkowania niskiej obawy Polaków o bezpieczeństwo finansowe, społeczeństwo reaguje na to co się dzieje na wschodzie – aż 81% ankietowanych podjęło decyzje w zakresie swoich finansów. Respondenci głównie postawili na ograniczenie wydatków (25%), wstrzymali się od większych zakupów (22%) czy wypłacali gotówkę (13%), a tylko 8% zdecydowało się zainwestować. Blisko co piąty badany nie podjął żadnych finansowych działań od wybuchu wojny.

Brak większych obaw o bezpieczeństwo oszczędności może wynikać z tego, że nasza wiedza nt. finansów rośnie oraz dokonaliśmy już pewnych zmian w sposobie gospodarowania pieniędzmi w trakcie trwania pandemii – mówi Aleksander Pawlak, Prezes Zarządu, Tavex. Niestety do niepewnej i niestabilnej sytuacji musimy przez jakiś czas przywyknąć i jeszcze bardziej troszczyć się o swoje środki finansowe, ponieważ prognozy gospodarcze na najbliższe lata nie są optymistyczne. Pomimo tego, że w odpowiedziach respondentów widać stosunkowo mały niepokój, w przyszłości możemy spodziewać się zmia-



Fot. pixels

ny nawyków konsumenckich, m.in. obniżenia wolumenu konsumpcji dóbr i usług wyższego rzędu – dodaje.

Problemem, z którym muszą mierzyć się Polacy jest również inflacja, która już dawno wymknęła się spod kontroli, a wojna w Ukrainie

jedynie dodatkowo podkreśliła oczekiwania dalszego wzrostu cen. W badaniu firmy Tavex, aż 71% Polaków obawia się, że w związku z wojną w Ukrainie wzrost cen będzie znacząco wyższy niż w 2021 roku, natomiast 19% ankietowanych twier-



NAJWIĘKSZE FINANSOWE ZMARTWIENIA MAJĄ RESPONDENCI W WIEKU 55-64 LAT (36%) ORAZ 45-54 (31%).

dzi, że będzie on nieznacznie niższy. Tylko 8% uczestników badania wskazało, że wojna w Ukrainie nie będzie miała wpływu na inflację w Polsce. Według najnowszej projekcji NBP w 2022 roku śródroczna inflacja wyniesie 10,8%, natomiast w 2023 roku będzie to 9,0%.

INWESTYCYJNE DYLEMATY

W obliczu wojny za wschodnią granicą najmniej o swoje finanse objawiają się najmłodszy z grupy 18-24 (12%) oraz 24-34 (19%). Co ciekawe, to właśnie ta grupa w 2021 roku była też najaktywniejsza inwestycyjnie.

Osoby w wieku do 24 lat najczęściej odpowiadały, że udało im się zainwestować (45%). Pomnażanie środków podobnym zainteresowaniem cieszyło się wśród osób w wieku 25-34 lat (37%) – wynika z danych firmy Tavex. Nie inaczej jest również w tym przypadku. To właśnie młodzi w wieku 24-34 byli najliczniejszą grupą, która zdecydowała się na inwestycje po 24 lutego br. (11%)

Obawa rośnie wraz z wiekiem. Inaczej w kontekście obecnej sytuacji swoje bezpieczeństwo postrzegają osoby w starszych przedziałach wiekowych. Największe finansowe zmartwienia mają respondenci w wieku 55-64 lat (36%) oraz 45-54 (31%).

Co ciekawe, jedynie 8% wszystkich respondentów postanowiło zainwestować swoje środki finansowe w odpowiedzi na ostatnie wydarzenia. Stawiali oni głównie na zakup nieruchomości (25%), kryptowaluty (11%), akcje na giełdzie (9%). Niezmiennie wysoko w rankingu pozostawały lokaty (8%) oraz złoto (6%). Osoby decydujące się na wymianę walut (6% badanych) zamieniało swoje oszczędności najczęściej na euro (60%) oraz dolary (26%).

mat. prasowy Tavex

KORZYSTNE ZMIANY DLA OSÓB WYSTĘPUJĄCYCH O EMERYTURĘ POMOSTOWĄ

Od 20 kwietnia 2022 r. ZUS wyda decyzję o przyznaniu emerytury pomostowej, jeśli z wnioskiem o ustalenie prawa do tego świadczenia wystąpi osoba, która nie rozwiązała jeszcze stosunku pracy ale spełnia pozostałe warunki, aby je otrzymać. ZUS zawiesi jednak prawo do emerytury do czasu rozwiązania stosunku pracy.

Dla osoby, która nie rozwiąże stosunku pracy, ustalona w decyzji o przyznaniu emerytury pomostowej, wysokość tego świadczenia nie będzie ostateczna. ZUS obliczy emeryturę ostatecznie dopiero po rozwiązaniu stosunku pracy i złożeniu wniosku o podjęcie wypłaty emerytury.

Od 1 stycznia 2023 r. wejdzie w życie kolejna korzystna zmiana dla ubezpieczonych wykonujących pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Płatnik składek będzie musiał powiadomić zatrudnionych pracowników o treści wykazu stanowisk pracy, na których są wykonywane prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, a także o odmowie wpisu do ewidencji pracowników wykonujących takie prace, za których jest obowiązek opłacania składek na Fundusz Emerytur Pomostowych (FEP).

Jeśli stanowisko pracy, na którym pracownik wykonuje



Fot. Archiwum/Alina Laskowska

pracę, nie zostanie umieszczone w wymienionym wykazie, to od 1 stycznia 2023 r. pracownik będzie mógł złożyć skargę do Państwowej Inspekcji Pracy (PIP).

Od 1 stycznia 2023 r. PIP będzie kontrolować wykaz stanowisk pracy, na których są wykonywane prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze i będzie mogła nakazać pracodawcy, aby umieścił pracownika w ewidencji pracowników wykonujących prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.

Według nowych przepisów ZUS będzie musiał zawiesić postępowanie w sprawie

emerytury pomostowej, gdy przed PIP będzie się toczyło postępowanie w sprawie kontroli wykazu stanowisk pracy lub ewidencji pracowników wykonujących prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Zawieszenie postępowania przez ZUS nastąpi, gdy postępowanie w sprawie kontroli wykazu stanowisk pracy lub ewidencji będzie mogło wpłynąć na ustalenie prawa do emerytury pomostowej. Podjęcie postępowania w sprawie emerytury pomostowej, zawieszonego w wyniku postępowania toczącego się przed PIP, nastąpi po jego zakończeniu.

ZUS

SPEKTAKL Z EKOLOGICZNYM PRZESŁANIEM

Najśłynniejsze fragmenty „Baśni z 1001 nocy” w wydaniu ekologicznym oglądali najmłodszy mieszkańcy Mławy. Spektakl był pokazywany w szkołach i MDK od 26 do 29 kwietnia. Cel był prosty — przybliżenie młodym widzom idei zero waste.

Z okazji przypadającego 22 kwietnia Dnia Ziemi Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski zaprosił dzieci w wieku 5-10 lat na promujący ideę zero waste spektakl ekologiczny „Aladyn – na ratunek światu”. Zaproszeni do Mławy aktorzy wystawiali go od 26 do 29 kwietnia 2022 r. w tutejszych szkołach podstawowych i w Miejskim Domu Kultury.

Spektakl w reżyserii i do scenariusza Aleksandry Kowalczyk jest nietuzinkową adaptacją jednego z najsłynniejszych fragmentów „Baśni z 1001 nocy”. Jego główny bohater – Aladyn – to biedny chłopak zamieszkujący piękne, lecz bardzo zanieczyszczone królestwo. Na ulicach zalegają tony odpadów, wody



Spektakl w Szkole Podstawowej nr 2

są zanieczyszczone, a w powietrzu unoszą się toksyczne opary. Widać wyraźnie, że po-

mimo panującego niedostatku, marnowane są ogromne ilości żywności i innych dóbr.



Ciężkie życie chłopca ma szansę odmienić się wraz ze znalezieniem niezwyklej lam-

py, z której wydostaje się Dżin i chce spełnić jego trzy życzenia. Jednak bohater sztuki

zamiast bogactw i szczęścia, woli uratować Ziemię przed nadciągającą nieuchronnie katastrofą ekologiczną (i tym samym zdobyć serce księżniczki Dżasminy).

Przedstawienie ma na celu przede wszystkim przybliżenie młodym widzom idei zero waste, polegającej na maksymalnym zmniejszeniu ilości generowanych odpadów oraz dbałości o zasoby naturalne.

Dzieci poznają zasady 5R (odnawiaj, redukuj, użyj ponownie, przetwórz, kompostuj) oraz zaznajamiają się z zagadnieniami związanymi z selektywną zbiórką odpadów i recyklingiem.

Spektakl w szkołach i MDK-u wystawia na zlecenie Miasta Mława Krakowskie Biuro Promocji Kultury.

KN/KSM, KBPK

REKLAMA

IRŚ.6740.5.6.2022

Mława, 15.04.2022 r.

ZAWIADOMIENIE O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2021 r. poz. 735 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 **15.04.2022 r.** zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy **Burmistrza Miasta Mława**, reprezentującego **Miasto Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19**, z dnia **15.04.2022 r.** postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej „Rozbudowa ulic Sadowej, Kruczej i Olszynowej”.

Planowana inwestycja zlokalizowana jest na działkach w Mławie, położonych na terenie obrębu ewidencyjnego 0010 miasto Mława: 996, 947, 994, 995/2, 995/1, 978, 977/1, 957/1, 977/3, 958/1, 976/4, 976/9, 976/6, 998/3, 1014, 1000, 999/43, 999/41, 999/39, 999/37, 998/5, 885/10, 884/7, 882, 883, 885/6, 881/3, 881/4, 881/5, 881/2, 885/13.

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) od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu, tj. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰.

Akta sprawy są do wglądu w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro) tel. 023 654 33 11.

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dnia 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

7522olm1-a-M

przetarg

OGŁOSZENIE Wójta Gminy Radzanów

Działając na podstawie art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 pkt. 1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899), oraz zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2014 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2014 r. poz. 1490).

Wójt Gminy Radzanów ogłasza trzeci przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnej.

Pozycja 1

Nieruchomość zabudowana położona w obrębie **Bońkowo Kościelne**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działki o numerach ewidencyjnych **95/5 i 95/6** o powierzchni łącznej **0,6295 ha**, w tym B – 0,0276 ha, Bi – 0,2666 ha, R1Va – 0,3353 ha.

Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.

Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr KW PL1M/00012199/0 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie.

Nieruchomość nie posiada obciążeń.

Cena nieruchomości 94.707,00 zł + 21.782,61 zł (23-proc. VAT) = 116.489,61 zł (brutto).

Wadium wynosi 11.648,96 zł.

Przetarg na nieruchomość odbędzie się w dniu 03.06.2022 r. o godz. 10⁰⁰ w pokoju nr 20 w Urzędzie Gminy Radzanów.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie organizatorowi przetargu wadium w podanej wysokości do dnia 01.06.2022 r. wyłącznie na rachunek: Bank Spółdzielczy w Raciążu o. Szeński, nr 55 8233 1014 0007 0120 2011 0004. O dotrzymaniu wyznaczonego terminu świadczy data wpływu wadium na ww. konto.

Wadium wpłacone przez uczestnika, który przetarg wygra, zostanie zaliczone na poczet wpłaty za zakupioną nieruchomość, a pozostałym uczestnikom zostanie zwrócone po zamknięciu przetargu.

Wadium nie podlega zwrotowi, gdy osoba, która wygra przetarg, uchyli się od zawarcia aktu notarialnego.

Zamiar sprzedaży ww. nieruchomości był podany do publicznej wiadomości przez 21 dni, licząc od dnia 09.11.2021 r. Nieruchomość sprzedawana jest w granicach ewidencyjnych i wytyczenie punktów granicznych może być dokonane na koszt nabywcy.

Szczegółowe informacje o nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży można uzyskać w Urzędzie Gminy Radzanów tel. /023/ 679-80-33.

Ogłoszenie niniejsze zostało umieszczone w prasie, Internecie oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Radzanów oraz w sołectwie Bońkowo Kościelne.

7422olm1-A -P

PRACA

BRUKARZY z doświadczeniem, 500-045-459

DOŚWIADCZONA opiekunka osób starszych szuka pracy na terenie Olecka i okolic. 504-563-191

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

PRZYJMĘ do pracy na budowę, tel.510254826

PRZYJMĘ do pracy w budowlance, 698-090-945

RESTAURACJA „Rybaczówka” w Bogaczewie zatrudni do pracy w kuchni (kucharz, pomoc kuchenna, zmywak, patroszenie ryb) oraz na salę (kelner, barman), tel: 504-004-727

ZATRUDNIĘ do obsługi traka taśmowego, Giżycko, tel.504675577

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

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

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

ZOSTANĘ prywatnym kierowcą (soferem) Arek, 698691833

SPRZEDAM

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

NML Sprzedam rowery i kosiarki spalinowe od 350zł, rower elektryczny 1250zł, odkurzacze bez-

workowe od 180zł, 509-347-713

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

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

KUPIĘ

KUPIĘ motocykl WSK, OSA, SHL, Junak, motorynka, MZ, 504-631-626

NML Kupię spycharkę DT lub fadromę, Nowe Miasto Lubawskie+ 50km., 605-070-911.

NML Skup ŚLIMAKA WINNICZKA od 20 kwietnia do 31 maja, Gwiżdżyny blok 7/1, od 8.00 do 21.00, wymagana średnica 3cm, 793-202-893

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

SKUPUJEMY złom żeliwny - 1,90 zł/kg Odlewnia Lipowiec Kościelny 43B tel.500 255 405

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

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

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Itawa-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

NML Kawaler niepalący pilnie poszukuje pokoju lub mieszkania do wynajęcia, okolice Lubawy lub Nowego Miasta Lubawskiego, 518-934-539

NML Kupię mieszkanie w Nowym Mieście Lubawskim 40-45m2 w bloku lub zamienię moje mieszkanie 76m2 (Nowe Miasto) I piętro, 603-430-353.

NML Przyjmę na mieszkanie lub pokój-umeblowane, 571-339-926

NML Sprzedam dom 65m2 w centrum Nowego Miasta Lubawskiego, 606-461-526

NML Sprzedam działkę 0,27ha w Mrocznie, 518-059-140.

NML Sprzedam mieszkanie 57,07m2 w bloku z 2009r., ul.Piastowska, Nowe Miasto Lubawskie, salon+ aneks kuchenny, dwa pokoje, przedpokój, łazienka, balkon, piwnica, nie wymaga żadnego wkładu finansowego, 339.000zł do negocjacji po oględzinach, 606-571-735

NML Sprzedam mieszkanie 58m2, w bloku na 4 piętrze, ul.Grunwaldzka 42a, Nowe Miasto Lubawskie, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, pomieszczenie gospodarcze, balkon, piwnica, 270.000zł, 728-331-978

NML Sprzedam nieruchomość w Boleszynie z zabudowaniem do wyburzenia o pow. 42 ar, posesja 38, 56-472-87-25, 664-392-653

SPRZEDAM działkę budowlaną o pow.0,12, uzbrojoną, Uzdowo, 785-541-026

SPRZEDAM mieszkanie 36m2 w centrum Giżycka, 505-878-322

SPRZEDAM mieszkanie 51m2, 2pokoje, kuchnia, łazienka, balkon(loggia), Os.Warszawskie, Lubawa, 695-721-267

SPRZEDAM mieszkanie 70m2, llp., Nidzica, ul.Warszawska, 783-998-785,

SPRZEDAM ziemię pow.3,66 ha, Sobiewola k.Kisielic, 34tys./ha, 696-198-288

SPRZEDAM: Dom Ostróda 664 616 161

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ duży garaż 1 lub 2 stanowiska 10m x 3,45m lub 9,40m x 4,70m. Duże drzwi 3x3 i 3x4, wc, socjal, ocieplany,

możliwa produkcja. Lubawa, tel.512137259

WYNAJMĘ okazjonalnie pokój kompletny dla mężczyzn, 535-237-271

AUTO-MOTO

KUPIĘ Lanosa, 887-048-019

KUPIĘ Lanosa, 887-048-019

NML Sprzedam Audi A3, 1.6 Mpi, 2002r., 5 drzwi, sprowadzony, po opłatach, 504-032-966

NML Sprzedam motocykl Honda Magna, VF 750, 515-435-404.

NML Sprzedam Opel Meriva, diesel, 2008r., koła 16 cali alufelgi, stan ogólny bdb., cena do uzgodnienia 728-381-685

NML Sprzedam Seat Ibiza 1.4, benzyna, 2008r., 5 drzwi, sprowadzony, po opłatach, 504-032-966

NML Sprzedam VW Golf Plus 2007r., benzyna, sprowadzony po opłatach, bogato wyposażony, 504-032-966

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

VW Golf 4, 1999 r. doinwestowany, benzyna + gaz, 572-362-542

VW Golf 4, 1999 r. doinwestowany, benzyna + gaz, 572-362-542

USŁUGI

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

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

PROFESJONALNE układanie płytek- glazura, terakota, gres, łazienki, kuchnie, 728-340-863

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

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

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

SZYCIE kolder, 665-434-450

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI koparko-ładowarką DD ROGOWSCY 790-220-500

USŁUGI spawalnicze, bramy, balustrady, ogrodzenia, 518-120-361

RÓŻNE

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

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

SPRZEDAM jałówki cielne HF, tel.663866446

maszyny rolnicze

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

KOMBAJN Bizon sprzedam, 661-083-014

NML Sprzedam kombajn Bizon, 661-083-014

NML Sprzedam pług obrotowy dwuskbowy, pług podorywkowy pięcioskbowy, rozsiewacz nawozu Kos, 515-435-404

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

SPRZEDAM części do bizona, opony18.4-30, koła z oponami235/50R18 Alu.BMW, 502-102-927

produkty rolne

NML Sprzedam ziemniaki jadalne, 603-112-913

SPRZEDAM pszenica jara, ziemniaki. 604-425-148

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

ZIEMIANKI jadalne irga sprzedam, 896458164

inne

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

CELIAKIA: CAŁKOWITA NIETOLERANCJA

Choć powszechnie celiakię uważa się za chorobę wieku dziecięcego, wiele jej przypadków diagnozuje się również u osób dorosłych, a nawet w wieku podeszłym.

Schorzenie polega przede wszystkim na nietolerancji glutenu — białka, którego pod dostatkiem znajdziemy w nasionach pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Już podczas II wojny światowej u chorych dzieci, które z braku mąki i chleba, prawie nie spożywały produktów zbożowych — holenderscy i angielscy lekarze zaobserwowali samoistną poprawę kliniczną stanu ich zdrowia. To wtedy pierwszy raz pojawiła się hipoteza, że czynnikiem wyzwalającym objawy choroby trzewnej może być białko zbóż, czyli gluten.

Gdyby jednak tylko odstawienie chlebaka, ciast i ciasteczek było już rozwiązaniem problemu... Ale skąd! Gluten jest przecież dodawany do pasztetów, parówek, jogurtów, lodów, cukierków, sosów, śmietanek w proszku, a nawet niektórych leków!

Fachowo celiakia to choroba trzewna, którą określa się też jako glutenozależną enteropatię jelita cienkiego. Jest schorzeniem autoimmunologicznym o podłożu genetycznym i polega na nietolerancji glutenu przez całe życie. Organizm traktuje po prostu to zawarte w zbożach białko jako toksynę, która prowadzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, czyli wypustek błony śluzowej.

Normalnie kosmki zwiększają powierzchnię jelita i odpowiadają za wchłanianie składników odżywczych. Jeśli kosmków nie ma, wchłanianie pokarmu staje się upośledzone, a to prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych.

Dodatkowo, ostatnio badania kliniczne potwierdziły, że celiakia jest właściwie chorobą całego ustroju: spożywany gluten, z powodów genetycznych, reaguje nieprawidłową odpowiedzią immunologiczną. Czyli jest wynikiem współdziałania czynników genetycznych, immunologicznych i środowiskowych. I może się ujawnić w każdym wieku!

U małego dziecka zaraz po wprowadzeniu do diety glutenu, u dojrzewającego nastolatka, u kobiet w ciąży, u dorosłego po przeżyciu silnego stresu emocjonalnego,



Fot. Pixabay

po silnej infekcji czy operacji... Szacuje się też, że kobiety chorują dwa razy częściej niż mężczyźni. Choć zasadniczo lekarze diagnozują celiakię najczęściej u osób w wieku 30-50 lat, to równie dobrze mogą ją stwierdzić tak u 3-latką, jak i u osoby, która dawno przekroczyła 80 lat życia!

U małych dzieci, kobiet w ciąży i osób starszych występuje postać klasyczna celiakii, z objawami ze strony przewodu pokarmowego. Z kolei u dorosłych choroba ma głównie postać skąpo objawową — na pierwszy plan występują objawy pozajelitowe.

Bywa zatem niestety i tak, że od wystąpienia pierwszych dolegliwości do rozpoznania upływa nawet 10 lat. Lekarze czasem wyróżniają postać niemą choroby, bez objawów klinicznych, ale za to z obecnością charakterystycznych przeciwciał i zanikiem kosmków jelitowych, oraz postać latentną: również bez objawów, z typowymi przeciwciałami, prawidłową błoną śluzową i ryzykiem wystąpienia dolegliwości wywołanych dietą zawierającą gluten.

Bywa, że celiakia rozwija się stopniowo — bywa, że atakuje nagle. Ostry nieżyt żołądkowo-jelitowy, zabieg operacyjny w obrębie przewo-

du pokarmowego, biegunka, wstawania siniaków i krwawieniami z nosa. A co jeszcze dziwniejsze, obraz choroby może zmieniać się wraz z wiekiem chorego!

Choć to choroba na całe życie i na dzień dzisiejszy nie da się jej wyleczyć, nie wolno pozostać wobec celiakii bezsilnym. Trzeba się jedynie trzymać ścisłej diety bezglutenowej — tylko tyle i aż tyle...

A zatem bezwzględnie zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień, a w polskich warunkach także tych z owsem, pszenżytem i orkiszem. Czyli dozwolone są wszystkie pokarmy naturalnie pozbawione glutenu oraz te,

w których zawartość glutenu jest mniejsza niż 20 mg w 1000 g produktu. Są one oznaczone symbolem przekreślonego kłosa.

Pocieszającym jest fakt, że produktów naturalnie bezglutenowych jest sporo i są to same zdrowe rzeczy: miód, ryby, jaja, cukier, kukurydza, ryż, gryka, proso, soja, mąka ziemniaczana, orzechy, kawa ziarnista, herbata, a także napoje alkoholowe prócz piwa i whisky słodowej.

Do zdecydowanie najczęstszych należy przewlekła biegunka, ból brzucha, wzdęcia, zmniejszenie masy ciała, wymioty, nawracające nadżerki jamy ustnej oraz zaburzenia czynności wątroby.

Co gorsza, jeszcze częstsze są przypadki, gdy na samym początku na celiakię nie wskazuje żadna przypadłość ze strony układu pokarmowego. Pojawiają się choćby objawy skórne, które bardzo często lekarz może zdiagnozować jako chorobę Dühringa — skórną postać celiakii.

Czasem nietolerancja glutenu powoduje objawy ze strony układu moczowo-płciowego — opóźnia dojrzewanie płciowe, czasem z nerwowego — wywołuje depresję, zaburzenia równowagi, bóle głowy, padaczkę.

Niekiedy na celiakię wskazuje błądliwość, zmęczenie, osłabienie mięśni, niski wzrost, ubytki szkliwa zębów czy zaburzenia krzepnięcia objawiające się łatwością po-

wstawania siniaków i krwawieniami z nosa. A co jeszcze dziwniejsze, obraz choroby może zmieniać się wraz z wiekiem chorego!

Choć to choroba na całe życie i na dzień dzisiejszy nie da się jej wyleczyć, nie wolno pozostać wobec celiakii bezsilnym. Trzeba się jedynie trzymać ścisłej diety bezglutenowej — tylko tyle i aż tyle...

A zatem bezwzględnie zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień, a w polskich warunkach także tych z owsem, pszenżytem i orkiszem. Czyli dozwolone są wszystkie pokarmy naturalnie pozbawione glutenu oraz te,

w których zawartość glutenu jest mniejsza niż 20 mg w 1000 g produktu. Są one oznaczone symbolem przekreślonego kłosa.

Pocieszającym jest fakt, że produktów naturalnie bezglutenowych jest sporo i są to same zdrowe rzeczy: miód, ryby, jaja, cukier, kukurydza, ryż, gryka, proso, soja, mąka ziemniaczana, orzechy, kawa ziarnista, herbata, a także napoje alkoholowe prócz piwa i whisky słodowej.

Do przemysłowych produktów bezglutenowych należy bezglutenowa skrobia pszena i mąka bezglutenowa. Z powodu często współistniejącego z celiakią niedoboru

enzymu trawiącego laktozę, czyli cukier mleczny — z diety trzeba niekiedy na jakiś czas wykluczyć mleko i jego produkty, choć w postaci czystej są one pozbawione glutenu.

Po zastosowaniu diety bezglutenowej u osób z celiakią dolegliwości ustępują zwykle w ciągu 2 tygodni, a zmiany mikroskopowe jelita cienkiego — w ciągu 6-8 tygodni. Rzadko, ale czasem trzeba zastosować silne leki, które zahamują czynność układu odpornościowego.

Co się stanie, gdy osoba z nietolerancją glutenu spożyje produkt zbożowy?

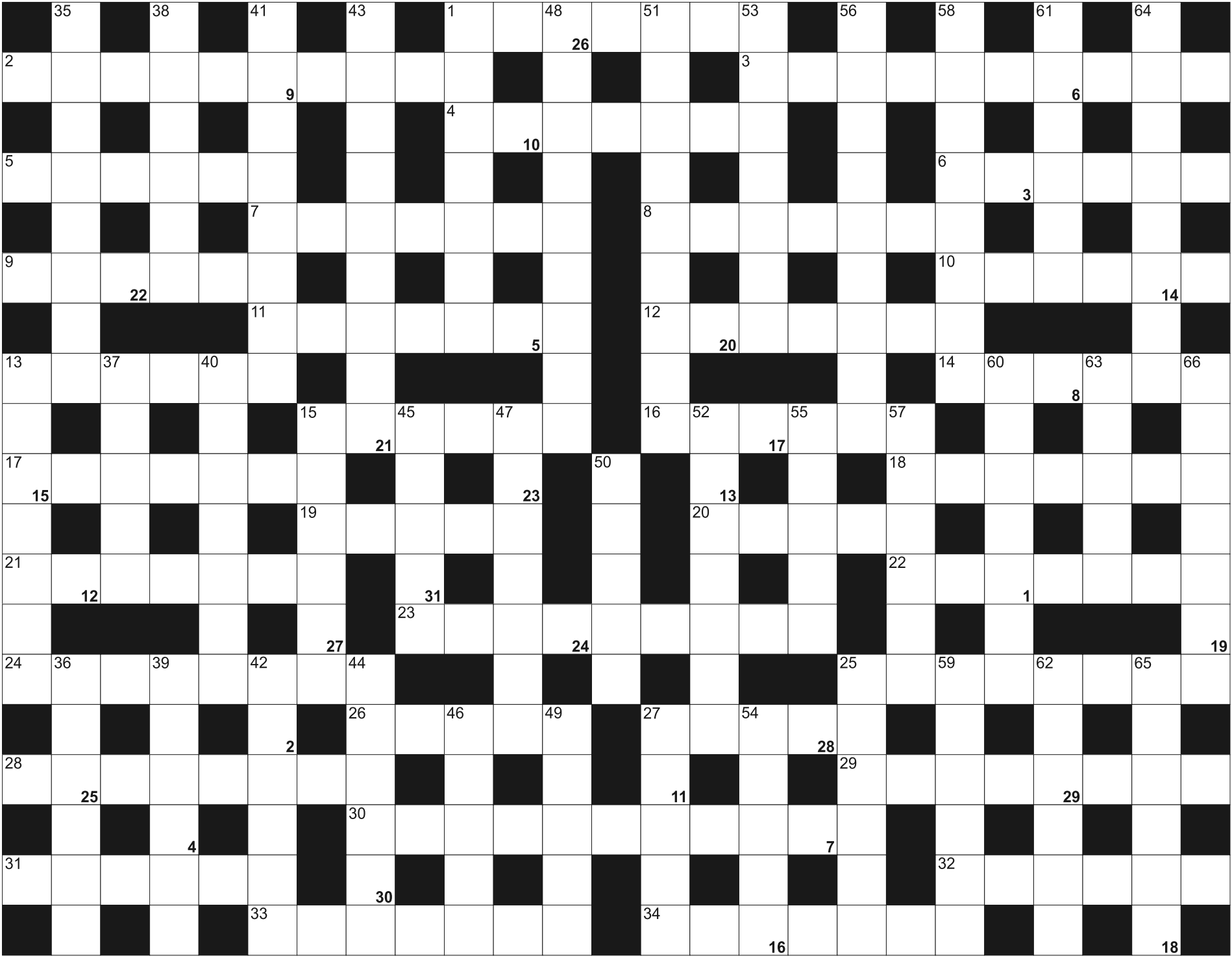
Te elementy z glutenu, które odporne są na działanie kwasu solnego i enzymów trawiennych przewodu pokarmowego — wnika do ściany jelita cienkiego. W wyniku przemian enzymatycznych przekształca się następnie do postaci, która pobudzi komórki układu odpornościowego, by te uwolniły czynniki zapalne. Taki przewlekły stan zapalny błony śluzowej jelita cienkiego doprowadzi z kolei do uszkodzenia i zaniku kosmków jelitowych, za pośrednictwem których strawione składniki pokarmowe wnikają do krążenia.

Skutek będzie taki, że wchłanianie białek, tłuszczów, cukrów, witamin oraz soli mineralnych do krwiobiegu zostanie upośledzone. Przy czym odpowiedź układu odpornościowego nie ogranicza się wyłącznie do ściany jelita. Po jakiejś godzinie-dwóch od zjedzenia produktu zawierającego gluten pojawić się może także bardzo silny, wręcz migrenowy ból głowy.

Magdalena Maria Bukowiecka



Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14		15		16	17	18	19		20
21	22		23	24	25		26	27	28	29	30	31												

POZIOMO: 1) błędny kawałek, resztką; 2) włoski żandarm; 3) broń i sprzęt wojskowy żołnierza; 4) stożkowa część pocisku; 5) grzyb znany jako koźlak, pępek, sośniak; 6) wojskowe polecenie; 7) określanie ciężaru; 8) Giovanni, założyciel Fiata; 9) pierwsza kromka z chleba; 10) kurek, zawór; 11) piloci; 12) pododdział lotnictwa; 13) ostatnia żona Humphrey'a Bogarta; 14) odświeżenie mieszkania; 15) Pismo święte; 16) francuska sieć hipermarketów; 17) legendarna założycielka miasta Kłodzko; 18) marka butów sportowych; 19) mieszkaniec Turcji; 20) Newton, słynny fizyk; 21) edukacja, szkolnictwo; 22) zupki zalewane wrzątkiem; 23) magiczne, swobodne unoszenie ciała; 24) dożywnotni tytuł wielkich mistrzów sumo; 25)

zbiera składki w organizacji; 26) wygodny mebel do siedzenia; 27) pływacka lub wędkarska; 28) wychowują się bez rodzeństwa; 29) dział w urzędzie miejskim; 30) oczernianie, obrzucanie błotem; 31) niewielki piec, koza; 32) imię Hemingwaya; 33) japońska sztuka układania kwiatów; 34) Cohen, słynny bard z Kanady
PIONOWO: 1) harmonijka ustna; 13) łuk nad oknem; 15) półwysp wyspy Luzon z miastem Olongapo; 25) największa wyspa Estonii, dawna Ozylia; 27) podkuwał konie; 35) mięso z jagnięcia; 36) bohaterka "Hamleta"; 37) pomieszczenie dla świń; 38) tytułowy książę Szekspira; 39) dziki; 40) gracz w hokeja na trawie; 41) stolica i największe miasto Orkadów; 42) dziesiętne lub zwykłe; 43) rolnicy na

nich nie sieją; 44) inaczej plakaty; 45) Be dla chemika; 46) stała opłata urzędowa; 47) indianie z Andów; 48) dział stomatologii od protez; 49) "... Weneda", tragedia Słowackiego; 50) kawały, dowcipy; 51) żona Achillesa; 52) radość, zadowolenie; 53) siedziba powiatu kraśnickiego; 54) okrągłe skrzyżowanie; 55) giermek Zbyszka z Bogdańca u Sienkiewicza; 56) pobiera rentę; 57) stalaktyt w jaskini; 58) stolica afgańskiej prowincji Parwan; 59) Hitchcock i Nobel; 60) cudowny napój młodości; 61) rywalka krawata; 62) kolorowy; 63) poprzednik Donalda Trumpa; 64) owalny kotlet bez panierki; 65) przepływa przez Omsk i Pawłodar; 66) malowidło złożone z trzech części

PRZESTAJEMY SŁYSZEC HAŁAS

— Nie zauważamy, że coś nam szkodzi, a wręcz potrzebujemy hałasu, bo przestaliśmy doceniać ciszę — uważa Karolina Tuchalska-Siermińska, psycholog, która na TikToku prowadzi profil OdNova.psycholog.

— Pod koniec kwietnia obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem. Jaki wpływ ma hałas na nasze zdrowie?

— Problem hałasu rośnie wraz z rozwojem cywilizacji. Styl życia współczesnego społeczeństwa zmusza nas do codziennego, niemal całodobowego mierzenia się z tym problemem. Pod wpływem rozwoju miast, transportu, nowych technologii, miejsca, w których żyjemy, robią się coraz głośniejsze. Trzeba mieć świadomość, że hałas jest szkodliwy dla naszego zdrowia.

— W jak dużym stopniu?

— Sposób, w jaki odbieramy dźwięk oraz jego natężenie mierzone w decybelach, jest bardzo indywidualny. Zaliczenie dźwięku do hałasu jest subiektywne, zależy od wrażliwości naszego układu nerwowego, odległości od źródła i miejsca przebywania – w pomieszczeniu lub na zewnątrz. Kiedy dźwięków jest dużo, o dużym natężeniu i długim czasie występowania, tym większe prawdopodobieństwo, że nasz organizm odbierze je jako hałas, a ten jest dla naszego organizmu stresorem.

Hałas jest bodźcem stresogennym – pobudza organizm do wzmożonego wydzielania hormonów stresu, odpowiedzialnych za mobilizację naszego organizmu w chwili zagrożenia, czyli np. kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny. Są to hormony, które mobilizują nasz organizm do działania, ale ich nadmierne wydzielanie ma szkodliwy wpływ na nasz organizm i zdrowie.

— Jakie mogą być tego efekty?

— Hałas, jako źródło stresu, może powodować rozdrażnienie, problemy z koncentracją i trudności poznawcze. Może też pojawić się spadek nastroju, zmęczenie, drażliwość, a nawet stany depresyjne. Osoby narażone na długotrwałe działanie hałasu często mierzą się z problemami zdrowotnymi, np. z chorobami układu krążenia, jak nadciśnienie tętnicze, będące czynnikiem ryzyka zawału serca i udarów. Skutki, które niesie ekspozycja na hałas, dotyczą również dzieci, u których



foto: arch. prywatne

mogą pojawiać się te same dolegliwości, i mają wpływ na ich samopoczucie i możliwości rozwoju. Wzmoczone wydzielanie hormonów stresu zaburza również możliwość efektywnego odpoczynku, regeneracji organizmu i snu.

— Dlatego tak wiele osób cierpi na bezsenność?

— Hałas ma negatywny wpływ na jakość snu, utrudnia zaśnięcie, skraca poszczególne fazy snu. Organizm, który jest permanentnie wystawiony na działanie bodźców, w tym hałasu, cały czas je rejestruje, analizuje pod kątem zagrożenia, jest postawiony w trybie gotowości i czuwania. Po całym dniu aktywności nasz organizm potrzebuje odpoczynku, by się regenerować i móc prawidłowo funkcjonować. Pogorszenie jakości snu ma wpływ na nasze samopoczucie i codzienne funkcjonowanie, również na jakość relacji z innymi ludźmi. Osoby, które są stale narażone na wzmożony poziom hałasu, mają trudności z zachowaniem spokoju, regulacją swoich emocji.

— Można więc na tej podstawie wysnuć wniosek, że bardziej zestresowani są mieszkańcy dużych miast?

— Biorąc pod uwagę stresor w postaci hałasu, myślę, że mieszkańcy dużych aglomeracji są bardziej narażeni na jego wpływ. Codziennie stykają się z hałasem komu-

nikacyjnym, który związany jest z ruchem samochodowym. Wiadomym jest, że długotrwała ekspozycja na hałas sprawia, że przestajemy go dostrzegać, przyzwyczajamy się do niego. Nie zmienia to jednak faktu, że ten sam hałas ma nadal negatywny wpływ na nasze zdrowie. Przyzwyczailiśmy się mówić o hałasie w kontekście komunikacji czy przemysłu, ale przecież wysoki poziom natężenia dźwięków towarzyszy nam również w domach. Źródłem hałasu może być sprzęt domowy, na przykład lodówka, telewizor działający w tle, telefon komórkowy. Przyzwyczajamy się do dźwięku i go nie zauważamy. Jednak ten hałas wciąż nam towarzyszy i ma na nas wpływ. Chciałabym zwrócić uwagę na ważną i ciekawą kwestię. To od natężenia i pochodzenia hałasu zależy, jak nasz organizm na niego zareaguje, co np. może mieć odzwierciedlenie w wydzielaniu różnych hormonów. Badania pokazują, że hałas w miejscu pracy, który nasz organizm określa jako znany i nie przekracza 90 dB powoduje, że wydzielana jest noradrenalina. Gdy hałas jest nam wcześniej nieznany, zwiększa się produkcja adrenaliny, a nagły i niespodziewany dźwięk o natężeniu ponad 120 dB powoduje wyrzut kortyzolu. Dla naszego organizmu nie jest obojętny ani

rodzaj hałasu, ani to, jak często mamy z nim kontakt. Tak więc wspomniana lodówka, jeśli słyszymy ją codziennie, spowoduje, że w naszym organizmie wydzieli się noradrenalina. Jakie skutki, pod względem fizjologicznym, przyniesie to dla naszego organizmu? Jeśli poziom określonego hormonu będzie wysoki, to w perspektywie czasu może to przynieść określone, negatywne konsekwencje.

— Czyli cały czas musimy konfrontować się z hałasem.

— Tak, nasz organizm wciąż jest wystawiony na oddziaływanie bodźców. Jest w stanie gotowości, by rozpoznawać i analizować, czy jesteśmy w stanie zagrożenia, czy też nie. Warto też dodać, że słuch jest jedynym zmysłem aktywnym przez całą dobę. Działa również w czasie snu. Dlatego tak ważne jest, by zadbać o higienę snu, szczególnie, kiedy mieszkamy w miejscu, w którym jesteśmy narażeni na różne odgłosy również w nocy. Zaleca się wówczas na przykład stosowanie zatyczek na noc, słuchawek zewnętrznych, które spowodują, że ograniczymy ilość dźwięków, które odbiera nasz organizm. Tym samym pozwolimy odpocząć naszemu układowi nerwowemu od napływających bodźców.

— Czy nie jest też tak, że te czasy stworzyły ludzi nadwrażliwych na hałas?

KAROLINA TUCHALSKA-SIERMIŃSKA:
— W NATŁOKU BODŹCÓW, W OTACZAJĄCYM NAS SZUMIE INFORMACYJNYM, ZATRACAMY ZDOLNOŚĆ DO PRZEBYWANIA W CISZY.

— Powiedziałabym raczej, że przestajemy dostrzegać hałas i szukać źródeł spokoju. W natłoku bodźców, w otaczającym nas szumie informacyjnym, zatracamy zdolność do przebywania w ciszy. Cały czas towarzyszą nam dźwięki. Gdy idziemy na spacer, słuchamy podcastów. Biegamy ze słuchawkami w uszach, słuchając muzyki. Pracujemy w słuchawkach, by nie przeszkadzać innym. Nie dość, że za sprawą postępu technologicznego i cywilizacyjnego jesteśmy wystawieni na oddziaływanie bodźców, to w sytuacji, kiedy mamy możliwość odpoczynku, zamiast wybrać regenerację w ciszy poprzez ograniczenie ilości bodźców, to nawet wtedy je sobie fundujemy.

Z jednej strony może to wynikać z braku świadomości o konsekwencjach, szkodliwości i o tym, co nam służy, z drugiej natomiast może być to mechanizm obronny, ucieczka przed tym, co przynosi cisza.

— Zagłuszamy ciszę? Mam wielu znajomych, którym wciąż musi towarzyszyć włączone radio, telewizor. Jesteśmy uzależnieni od hałasu?

— Myślę, że może być to związane z brakiem umiejętności przebywania z ciszą – z tym, co się pojawia wraz z nią. Paradoksalnie, gdy jest cicho na zewnątrz, robi się głośno wśród-

ku nas. Pojawia się przestrzeń, by pomyśleć o tym, czego potrzebuję, jak się czuję w danej sytuacji, czego doświadczam, jakie mam problemy, jakie są moje oczekiwania. Myślę, że dźwięki i bodźce, których dostarczamy sobie na co dzień, mogą być pewnego rodzaju ucieczką od naszych emocji, od naszego życia wewnętrznego. W takim przypadku hałas staje się sposobem na tłumienie tego, czego nie chcemy czuć, z czym jest nam dane być i z czym nie chcemy się mierzyć. Prawda jest taka, że wypieranie, tłumienie, udawanie, że czegoś nie ma, że czegoś nie czujemy, nie sprawi, że to przestaje istnieć. Tłumiona emocja nie znika, a pomijany problem sam się nie rozwiąże. Niestety dzisiejsza kultura i cywilizacja nie sprzyjają temu, byśmy zatrzymali się i pobili ze sobą tak naprawdę.

— Po co nam jest cisza?

— Pod względem czysto fizjologicznym cisza jest potrzebna naszemu organizmowi, byśmy mogli efektywnie odpocząć. By nasz organizm mógł się zregenerować. Cisza jest też po to, byśmy mogli tak naprawdę poznać samych siebie, zrozumieć, czego potrzebujemy, co jest dla nas ważne i przestać uciekać przed tym, z czym jest nam niewygodnie i z czym nie chcemy się skonfrontować. Cisza jest nam potrzebna, byśmy mogli siebie usłyszeć.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

25 kwietnia obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem.

Obecnie najcichszym miejscem na Ziemi jest komora bezodbićowa w siedzibie Microsoftu w Redmond w USA. To pomieszczenie pochłania 99,9% dźwięków. Komora służy Microsoftowi do testowania głośności swoich produktów. Osoba zamknięta w tym pomieszczeniu nie słyszy nic poza dźwiękami wydanymi przez własne ciało. Zdrowy, dorosły człowiek nie jest w stanie wytrzymać w tych warunkach dłużej niż 45 minut. Po tym czasie pojawiają się halucynacje.

(zgora.pios.gov.pl)

INSPIROWANE TWÓRCZOŚCIĄ PIECHOWSKIEGO

„Wojtkowe malowanie, czyli w malarskiej pracowni mistrza” – pod takim hasłem przebiegały w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie warsztaty plastyczne, zorganizowane z okazji 173. rocznicy urodzin malarza. Warsztaty odbyły się 23 kwietnia 2022 r.

Uczestniczki w galerii obrazów Wojciecha Piechowskiego w Muzeum miały okazję zapoznać się z jego twórczością. Podziwiały portrety, pejzaże, sceny rodzajowe i obrazy symboliczne, uczyły się rozróżniać gatunki malarskie. W drugiej części warsztatów dziewczynki miały za zadanie namalować własną pracę, inspirowaną twórczością Wojciecha Piechowskiego i wyko-



rzystując zdobytą wcześniej wiedzę.

Obrazy powstawały w zainscenizowanej pracowni malarskiej – ze sztalugami, płótnami, różnego rodzaju pędzlami i farbami.

Te ostatnie trzeba było mieszać na paletce, aby uzyskać oczekiwaną barwę.

Powstałe obrazy po wyschnięciu zawisną w witrynie Muzeum, aby mogli je podziwiać przechodnie.



REKLAMA

rolnicze abc

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK

W „Rolniczym ABC” m.in.

■ **PORADY
SPECJALISTÓW**

od produkcji roślinnej i zwierzęcej

■ **SYLWETKI
OSÓB** które życie
związały z wsią

