

CZYTAJ
NAS:

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZNA WIŚNIEWO

Fot. KPP Mława



NOWE „CZARNE PUNKTY WODNE”

NOWE CZARNO-ŻÓŁTE TABLICE POJAWIŁY SIĘ W LEWICZYNIE („ZALEW RUDA”) I MŁAWIE (UL. KRAJEWO). TO INICJATYWA SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO I KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI W RADOMIU. PRZYPOMINAMY! OZNAKOWANE CZARNYM PUNKTEM MIEJSCA OZNACZAJĄ ABSOLUTNY ZAKAZ KĄPIELI! **S. 5**

FOTORELACJA Z ODPUSTU W WYSZYNACH

ODPUST || **s. 4**

■ Publikujemy fotorelację z odpustu ku czci św. Anny, który odbył się 26 lipca 2020 roku w parafii Wyszyny. Mszy świętej odpustowej przewodniczył ks. dr Piotr Dykowski, wykładowca w seminarium we Włocławku.



SIEDEM MIESZKAŃ PRZY UL. SMOLARNIA W PRZYSZŁYM ROKU

INWESTYCJE ||

s. 3

■ Trwa termomodernizacja budynku wielorodzinnego przy ul. Smolarnia 6 w Mławie. Po zakończeniu realizowanej przez miasto inwestycji, zostanie on nadbudowany o nową kondygnację z siedmioma kolejnymi mieszkaniami. To ostatnie przedsięwzięcie Towarzystwo Budownictwa Społecznego przy udziale Miasta Mława planuje zakończyć w przyszłym roku.



Jaka to będzie prezydentura?

POLITYKA || Andrzej Duda złożył 6 sierpnia przed Zgromadzeniem Narodowym przysięgę prezydencką i objął urząd prezydenta na drugą kadencję. Na zaprzysiężeniu głowy państwa zabrakło wielu znanych polityków. Z prezydentów był tylko Aleksander Kwaśniewski.

Andrzej Duda rozpoczął drugą kadencję prezydencką. W czwartek 6 sierpnia tuż po godz. 10.00 rano podczas Zgromadzenia Narodowego w Sejmie złożył przysięgę i formalnie objął urząd prezydenta na kolejne pięć lat.

— Chcę być prezydentem polskich spraw. Spraw ważnych dla wszystkich Polaków. Tak dla moich wyborców, jak i dla tych, którzy poparli moich konkurentów — mówił prezydent po zaprzysiężeniu. — To przewodnia myśl mojej prezydentury — podkreślił Andrzej Duda w swoim orędziu.

TE SPRAWY KLUCZOWE, JAK MÓWIŁ, TO PRZED WSZYSTKIM: RODZINA, BEZPIECZEŃSTWO, PRACA, INWESTYCJE I GODNOŚĆ. — TE PIĘĆ SPRAW NIE WYKLUCZAJĄ SIĘ, ALE SIĘ UZUPEŁNIAJĄ — STWIERDZIŁ PREZYDENT.

Prezydent zapowiedział, że jest otwarty na współpracę i do tej współpracy zachęca.

— Drzwi Pałacu Prezydenckiego były przez ostatnie 5 lat otwarte i zawsze będą otwarte dla różnych środowisk, dla przedstawicieli wszystkich stronnictw politycznych — zapewnił.

Swoje wystąpienie zakończył słowami: „Boże, błogosław Polskę”.

Na zaprzysiężeniu głowy państwa, mimo zaproszeń, zabrakło wielu znanych polityków. Jedynym z prezydentów, który pojawił się

w Sejmie był Aleksander Kwaśniewski. Dwukrotnie prezydent Polski tłumaczył, że zrobił to z trzech powodów: z szacunku dla państwa polskiego, z szacunku dla urzędu prezydenta, który sam pełnił i z szacunku dla wyborców, wszystkich wyborców, tych 21 milionów, którzy zdecydowali się wziąć udział w wyborach”. Opozycja, w tym KO, przysłała na uroczystość swoje delegacje.

Posłanki Lewicy na zaprzysiężeniu prezydenta przysłały ubrane w kolor symbolizujące tęcza flagę, by pokazać solidarność ze środowiskiem LGBT. Z kolei niektórzy posłowie Lewicy mieli na twarzy maseczki w kolorach tęczy.

PO ZAKOŃCZENIU ORĘDZIA DO PREZYDENTA PODESZŁA POSŁANKA LEWICY WANDA NOWICKA I WRĘCZYŁA MU LIST. — TO PISMO LEWICY W OBRONIE AKTYWISTEK REPRESJONOWANYCH PRZEZ POLICJĘ Z PROŚBĄ O INTERWENCJĘ W TEJ SPRAWIE — WYJAŚNIŁA PÓŹNIEJ POSEŁ NOWICKA.

Chodzi o aktywistki, które zawiesiły tęczone flagi na kilku warszawskich pomnikach. Policja zatrzymała je w związku ze znieważeniem pomników i usłyszały one zarzuty obrazy uczuć religijnych i znieważenia pomników. Za to pierwsze grozi do dwóch lat więzienia, a za drugie — grzywna.

Andrzej Duda jest drugim prezydentem po Aleksandrze Kwaśniewskim, któremu udało się sztuka reelekcji. Już



Zaprzysiężenie Andrzeja Dudy podczas Zgromadzenia Narodowego w Sejmie

więc zapisał się w historii, ale to jego druga kadencja i ostatnia.

Jaka więc będzie ta prezydentura? Czy taka, jaką znaleźliśmy z ostatnich pięciu lat, a więc ściśle podporządkowana polityce rządzącego PiS? Czy być może prezydent będzie chciał być bardziej niezależny w swoich działaniach? Bo gdy w minionej kadencji wyszedł z własną inicjatywą i chciał np. zorganizować referendum konstytucyjne, to politycy PiS powiedzieli mu „stop”. Ina tym się skończyła niezależność.

— Wyjście z cienia Jarosława Kaczyńskiego to warunek podstawowy, aby Andrzej Duda zapisał się w historii czymś więcej, niż tylko informacją, że prezydent był jednym z najważniejszych wykonawców woli prezesa PiS — to opinia prof. Antoniego Dudka. W wywiadzie dla Onetu historyk powiedział, że według niego pewną szansą dla prezydenta byłoby wypracowanie cichego dialogu z opozycją dotyczącego spraw

naprawdę dla Polski najważniejszych.

Zdaniem prof. Dudka paradoksalnie obecnemu prezydentowi najbliższe do Bronisława Komorowskiego.

— To może być dla wielu szokujące ze względu na bardzo ostry spór pomiędzy PO a PiS. Ale zwróćmy uwagę na pasywny styl ich prezydentur. W obu przypadkach dali się zdominować. Jeden przez Tuska, drugi przez Kaczyńskiego. Przy czym w przypadku duetu Komorowski-Tusk było to znacznie lepiej maskowane — stwierdził prof. Dudek.

Czy zatem Andrzej Duda będzie chciał się wybić na niepodległość i zapisać w historii, ale już w tej pisanej wielką literą? Jednak na jakąś rewolucję, radykalną zmianę w polityce Pałacu Prezydenckiego, zdaniem ekspertów, raczej się nie zanoszą.

— Wprawdzie prezydent nie musi już walczyć o kolejną kadencję, bo to jego już ostatnia, ale gdyby był mężem stanu, to już dawno by to pokazał — mówi dr Woj-

ciech Szalkiewicz, specjalista od marketingu politycznego. — Dlatego zmiana wizerunku, sposobu sprawowania władzy raczej nie wydaje się możliwa. Andrzej Duda wygrał o włos i tylko dzięki mobilizacji wszystkich sił i środków. Aleksander Kwaśniewski reelekcję zdobył już w I turze. Naczelnikiem państwa jest Jarosław Kaczyński i tutaj wszelkie próby wybić się na niepodległość nie powiodą się, bo Sejmie większość ma PiS. Bez zgody Jarosława Kaczyńskiego nic się nie zadzieje. Prezydent nie ma takich prerogatyw, które pozwalałyby mu na uprawianie samodzielnej polityki. Tu potrzebna jest dobra współpraca z rządem.

— Nie ma przestrzeni politycznej na samodzielność prezydenta — konkluduje dr Szalkiewicz. — A czy jest wola? Andrzej Duda nigdy nie był liderem.

ZDANIEM PROF. RAFAŁA CHWEDORUKA, POLITOLOGA Z UW, JAKA TO BĘDZIE PREZYDENTURA, TO BĘDZIE ZALEŻEĆ OD WIELU CZYNNIKÓW.

— Jej kontury w dużym stopniu zostaną wyznaczone przez okoliczności zewnętrzne — uważa prof. Rafał Chwedoruk. — To nie jest tak, że prezydent w Polsce jest kimś, kto w łatwy sposób może być reżyserem polityki. Przekonał się o tym bardzo boleśnie Lech Wałęsa w roli prezydenta, próbując wpływać na kształt ustrojowy państwa, i na system partyjny. Wpływ na tę prezydenturę będzie miało to, co się będzie działo wśród rządzących, wśród

opozycji, przemiany społeczne, demograficzne, wreszcie skutki pandemii, no i wybory w Stanach Zjednoczonych i ich wyniki. Moim zdaniem, tak naprawdę dopiero wiosną przyszłego roku będziemy mogli się zastanawiać, jaki będzie kształt tej prezydentury. Jednak w polskim systemie politycznym prezydent musi być związany z dużym obowiem politycznym. Wszyscy prezydenci byli tak związani, a różnice dotyczyły głównie warstwy symbolicznej.

— Nie sądzę, żeby pojawiły się takie okoliczności, które sprzyjałyby próbom kreacji własnego podmiotu politycznego przez Andrzeja Dudę czy też manifestacyjnego wetowania kolejnych ustaw — dodaje prof. Chwedoruk. — Mogę sobie wyobrazić sytuację, tak jak na początku pierwszej kadencji, że prezydent może być inicjatorem popularnych i ważnych społecznie reform, ale jakiegoś totalnego konfliktu bym się nie spodziewał.

Zdaniem prof. Chwedoruka powszechne wybory prezydenckie w Polsce są absurdem.

— Prezydent nie stoi na czele władzy wykonawczej, nie jest liderem partii jak w USA, nie ma bezpośredniego wpływu na władzę wykonawczą jak we Francji — mówi politolog. — Jednak większość obywateli kocha igrzyska w postaci wyborów prezydenckich, szczególnie z uwzględnieniem drugiej tury i odebranie im tego uznano by za odebranie im części wolności szlacheckiej. Można się tylko pocieszyć, że nie tylko my fundujemy sobie ten absurd.

ANDRZEJ MIELNICKI

a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

Nietrzeźwi kierowcy ukarani

PO ALKOHOLU ZA KÓŁKO || Pomimo zapowiadanych, wzmożonych kontroli na drogach, wciąż nie brakuje kierowców pod wpływem alkoholu. Coraz częściej policja otrzymuje także zgłoszenia, dotyczące nietrzeźwych kierujących od przypadkowych świadków.

W miniony wakacyjny weekend mławscy policjanci zatrzymali czterech pijanych kierowców.

Pomimo policyjnych apeli i informacji o konsekwencjach związanych za jazdę po alkoholu, ciągle nie brakuje tych, do których żadne ostrzeżenia nie docierają. Dzieje się tak, pomimo świadomości zagrożenia, jakie powodują pijani za kierownicą oraz konsekwencji prawnych.

Każda osoba, która piła wcześniej alkohol i decyduje

się wsiąść za kierownicę, to ogromne zagrożenie bezpieczeństwa na drodze dla siebie, a także pozostałych uczestników ruchu drogowego.

W piątek, około godz. 20.30 w związku ze zgłoszeniem anonimowym, interweniujący patrol zatrzymał na drodze relacji Bońkowo Podlesne – Wróblewo 32-letniego mieszkańca gm. Radzanów. Kierował on ciągnikiem rolniczym, będąc w stanie nietrzeźwości. W organizmie miał po-



Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu

nad 1,70 promile alkoholu. Ponadto posiadał dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych.

W niedzielę, o godz. 11.50 w miejscowości Konopki, policjanci ruchu drogowego zatrzymali 22-letniego mieszkańca gm. Stupsk, który kierował samochodem marki Opel Vectra, będąc w stanie nietrzeźwości. W organizmie miał ponad 0,90 promile alkoholu.

Także w niedzielę, ok. godz. 20.30, interweniujący patrol

zatrzymał w miejscowości Pełowo 60-letniego mieszkańca gm. Wieczfnia Kościelna, który kierował samochodem marki Daewoo Matiz, mając w organizmie ponad 1,20 promile alkoholu. Ponadto posiadał dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów.

Również w niedzielę wieczorem, na drodze relacji Wieczfnia Kościelna – Kuklin, w związku z ujęciem obywatelskim, zatrzymano 60-letniego mieszkańca gm. Wieczfnia Kościelna. Kiero-

wał samochodem marki Daewoo Lanos będąc w stanie nietrzeźwości. W organizmie miał ponad 2 promile alkoholu.

Zgodnie z art. 178a. §1. Kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Informacja KPP Mława

Smolarnia 6: w przyszłym roku siedem nowych mieszkań

INWESTYCJE || Trwa termomodernizacja budynku wielorodzinnego przy ul. Smolarnia 6 w Mławie. Jednak na termomodernizacji się nie skończy. Powstaną tam nowe mieszkania.

Po zakończeniu realizowanej przez miasto inwestycji, zostanie on nadbudowany o nową kondygnację z siedmioma kolejnymi mieszkaniami. To ostatnie przedsięwzięcie Towarzystwa Budownictwa Społecznego przy udziale Miasta Mława planuje zakończyć w przyszłym roku.

Termomodernizacja budynku dobiega już końca. Obiekt został docieplony, wymieniono w nim piece węglowe na system centralnego ogrzewania, doprowadzono ciepłą wodę z Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej



Budynek nr 6 przy ul. Smolarnej w Mławie

i wymieniono wszystkie okna. Wkrótce zostaną zabudowane docieplone już loggie.

Tę część dwuetapowej inwestycji realizuje Miasto

Mława. Uzyskała ona dofinansowanie z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie.



Drugim etapem jest nadbudowa całego budynku o kolejną kondygnację.

Drugim etapem, realizowanym przez Towarzystwo Budownictwa Społecznego przy współpracy Miasta Mława i dzięki kredytowi z Banku



Gospodarstwa Krajowego, jest nadbudowa całego budynku o kolejną kondygnację. Znajdzie się na niej siedem nowych mieszkań. Zagospo-

darowany zostanie także teren wokół budynku. Prace te powinny zostać ukończone w przyszłym roku.

KN / UMM

ZMARŁ PPŁK DARIUSZ KOSAKOWSKI

POŻEGNANIE || Zmarł ppłk Dariusz Kosakowski. Przyjaciela Mławy, były Komendant Wojskowej Komendy Uzupetnień w Ciechanowie. Na stronie Urzędu Miasta Mława czytamy:

„Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci ppłk. Dariusza Kosakowskiego – byłego Wojskowego Komendanta Uzupetnień w Ciechanowie, Przyjaciela Mławy, odznaczonego medalem Zasłużony dla Miasta Mława, współorganizatora obchodów rocznicowych i rekonstrukcji Bitwy pod Mławą.



Rodzinie, przyjaciółom i współpracownikom Pana Pułkownika składamy wyrazy współczucia. Sławomir Kowalewski – Burmistrz Miasta Mława oraz pracownicy Urzędu Miasta Mława, Lech Prejs – Przewodniczący Rady Miasta wraz z Radnymi”.

ZAKAZ ZATRZYMYWANIA SIĘ



ZMIANY || Starosta Mławski zaakceptował wniosek mieszkańców o zmianę organizacji ruchu na ulicy Kopernika w Mławie. Zakaz zatrzymywania się obowiązuje od 1 sierpnia. Na odcinku ul. Kopernika między skrzyżowaniem z ul.

Wojska Polskiego a ul. Aleja Marszałkowska od 1 sierpnia obowiązuje obustronny zakaz zatrzymywania się i postoju. Urząd Miasta Mławy prosi kierowców o zwracanie uwagi na nowe oznakowanie pionowe.

KN / UMM

PRACE NA OKM NA OSTATNIEJ PROSTEJ

DROGI || Dobiegają końca prace przy rozbudowie ulic Mariackiej, Ordoni i Świętej Anny, prowadzone na zlecenie Miasta Mława przez firmę Strabag. Ich tempo jest na tyle dobre, że prawdopodobnie zostaną sfinalizowane jeszcze w sierpniu, czyli dwa miesiące przed terminem określonym w umowie z wykonawcą. Firma Strabag wstępnie planuje wylewanie ostatniej warstwy (ścieralnej) nawierzchni asfaltowej na 17, 18 i 19 sierpnia (poniedziałek-środa). Pierwszego dnia zostanie położona na ulicy Mariackiej, kolejnego — na



Świętej Anny i Ordoni, natomiast ostatniego wykonywane będą wjazdy. Rozłożenie prac na trzy dni pozwoli ograniczyć wiążące się z nimi niedogodności komunikacyjne. Uczestników ruchu Urząd Miasta prosi o wyrozumiałość w związku z wszelkimi utrudnieniami wynikającymi z prowadzonych robót.

KN / UMM

Fotorelacja z odpustu w Wyszynach

PUBLIKUJEMY FOTORELACJĘ Z ODPUSTU KU CZCI ŚW. ANNY, KTÓRY ODBYŁ SIĘ 26 LIPCA 2020 ROKU W PARAFII WYSZYNY. MSZY ŚWIĘTEJ ODPUSTOWEJ PRZEWODNICZYŁ KS. DR PIOTR DYKOWSKI, WYKŁADOWCA W SEMINARIUM WE WŁOCŁAWKU.

Fot. Czytelnik/Internauta



Nowe „Czarne punkty wodne”

BEZPIECZEŃSTWO || Policjanci przypominają o występujących na terenie powiatu mławskiego „Czarnych punktach wodnych”. Nowe tablice czarno-żółte z minimalistyczną grafiką pojawiły się w Lewiczynie („Zalew Ruda”) i Mławie (ul. Krajewo).

Samorząd Województwa Mazowieckiego wraz z Komendą Wojewódzką Policji w Radomiu postanowił zaznaczyć te niebezpieczne miejsca specjalnymi tablicami ostrzegawczymi. Oznakowane czarnym punktem miejsca oznaczają absolutny zakaz kąpieli.

Władze Mazowsza oraz mazowiecka policja od 2009 r. wspólnie prowadzą akcje oznaczania niebezpiecznych akwenów tzw. czarnymi punktami. W ten sposób chcą uzmysłowić mieszkańcom regionu, że kąpiel w niestrzeżonym miejscu może okazać się tragiczna w skutkach.

Najczęściej wypadki zdarzają się w miejscach niestrzeżonych lub na dzikich plażach. Ze statystyk wynika, że częściej dochodzi do utonięć nad rzekami, jeziorami, czy nawet stawami, niż nad morzem.

**BIEŻĄCA ANALIZA
TEGO ZJAWISKA
WSKAZUJE NA TO,
ŻE OD POCZĄTKU**



Oznakowane czarnym punktem miejsca oznaczają absolutny zakaz kąpieli

**WAKACJI, T.J. OD
27 CZERWCA DO
26 LIPCA BR. NA
TERENIE KRAJU
UTONĘŁO 87 OSÓB
(WOJEWÓDZTWO
MAZOWIECKIE
1 UTONIĘCIE).**

Obserwując wodę z brzegu, nie możemy mieć pewności, co kryje się w głębi — czy w tym miejscu jest silny nurt, gdzie jest dno, czy są wiry, itp.

Na terenie podległym Komendzie Powiatowej Policji w Mławie w ubiegłych latach wyznaczono dwa miejsca

uznane za szczególnie niebezpieczne na akwenach wodnych.

Oznaczono je tablicami informacyjnymi, tj. „Czarny punkt wodny”. Miejsca te znajdują się na terenie gminy Szydłowo, miejscowości Szydłówek (wzrostisko pokopalniane) oraz na gm. Strzegowo (wzrostisko pożwirowe) w miejscowości Józefowo.

5 sierpnia 2020 r. funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Mławie wspólnie z przedstawicielami Nadleśnictwa Dwukoły, ustawili dwie nowe czytelne tablice czarno-żółte, z minimalistyczną grafiką, w miejscowości Lewiczyn (akwen wodny „Zalew Ruda”



Obserwując wodę z brzegu, nie możemy mieć pewności, co kryje się w głębi.

— w rejonie tamy) oraz Mława, ul. Krajewo (wzrostisko pokopalniane).

Oznakowania te mają ostrzec wszystkie osoby, którym przyjdzie do głowy pomysł korzystania z tych miejsc, jako z kąpielisk wodnych, aby pod żadnym pozorem tego nie robiły. Przestrzeganie tych zakazów może uchronić nas lub naszych najbliższych od tragedii.

Mundurówi w okresie wakacyjnym, a zwłaszcza w upalne dni będą kontrolować systematycznie wyznaczone miejsca i pouczać osoby przebywające tam, o zagrożeniach wynikających z korzystania z tego typu zbiorników wodnych.

Asp. Aneta Prusik



Fot. KPP Mława

TYDZIEŃ
w kulturze

www.mdkmlawa.com

ZOBACZYSZ NA:

www.youtube.com
www.mdkmlawa.com
www.facebook.com/mdkmlawa

KONCERTY ONLINE

MUZYKA BEZ GRANIC

SIECIOWANIE DZWIĘKIEM

14 SIERPNIA 2020 R., GODZ. 18.00

WOJCIECH GĘSICKI

„PIOSENKI PRZY KAWIE”

KONCERT POEZJI ŚPIEWANEJ

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

NARODOWE CENTRUM KULTURY

Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu „Kultura w sieci”

Partnerzy

Patronat medialny

facebook

Miejski Dom Kultury

Stary Rynek 13

06-500 Mława

☎ 23 654 35 85

Plac zabaw zdewastowany

STRATY || Po otwarciu 28 lipca placu zabaw przy Szkole Podstawowej nr 2 w Mławie, doszło do zdewastowania jego elementów. Szacowany koszt naprawy zniszczeń wyniesie ok. 2000 zł.

To kolejny odnotowany w ostatnich dniach w naszym mieście akt wandalizmu.

Niedawno Urząd Miasta Mława pisał o zniszczeniach dokonanych przy minie solankowej przy ul. Dworcowej.

Apelujemy do mieszkańców, aby w przypadku zaobserwowania niszczenia mienia, informowali o tym odpowiednie służby: policję (tel.: 112 lub 997) bądź straż miejską (tel.: 986 lub 23 654 64 34). Zadbajmy o naszą wspólną własność.

KN / UMM

Numer do straży miejskiej:
986 lub 23 654 64 34.

eprasa.pl c5a2a02d8c

8920otm1-b-M

UWAGA! Kombajn na drodze

NA DRODZE || Żniwa już się zaczynają, a więc i na drogach powiatu mławskiego, będziemy mogli zaobserwować wzmożony ruch pojazdów rolniczych, w tym kombajnów, które są pojazdami wolnobieżnymi i ponadgabarytowymi. Policja apeluje o ostrożność.

Mławska Policja apeluje do rolników o przestrzeganie zasad ruchu drogowego podczas transportu płodów rolnych i zadbanie o własne bezpieczeństwo i innych użytkowników dróg.

Pamiętajmy, że obsługa maszyn rolniczych wymaga dużego doświadczenia, rozważa i ostrożności, a zlekceważenie podstawowych zasad bezpieczeństwa przy używaniu tego typu sprzętu, może mieć tragiczny finał.

Przypominamy również i o tym, że kierujący kombajnem ma obowiązek zdemontowania zespołu tnącego w trakcie poruszania się po drogach publicznych.

Brak przewożenia tzw. hederu na specjalnym wózku, przeznaczonym do jego transportu jest wykroczeniem, za które kierujący może zostać ukarany mandatem karnym do 500 złotych.

Pamiętajmy jednak, że żadne pieniądze nie są warte utraty zdrowia, czy nawet życia. Dbajmy więc wspólnie o nasze bezpieczeństwo, by na naszych drogach nie ginęły niepotrzebnie osoby.



ROLNIKU! PAMIĘTAJ!

- nie zezwalaj dzieciom na wykonywanie niebezpiecznych prac polowych
- nie pozostawiaj małych dzieci bez opieki dorosłych
- nie pozostawiaj niebezpiecznych narzędzi w miejscach, gdzie mogą stanowić zagrożenie dla dziecka
- w obężści powinno być

wydzielone miejsce, w którym dzieci mogłyby się bawić. Miejsce to winno być odgródzone wysoką siatką od części roboczej podwórka, po którym chodzą zwierzęta i poruszają się maszyny rolnicze — nie pozwól dziecku przebywać w odległości mniejszej niż 50 m od pracującej maszyny rolniczej

— nie proś dzieci o pomoc przy pracach ze szkodliwymi substancjami chemicznymi, takimi jak pestycydy, nawozy, paliwa, rozpuszczalniki, smary czy smoty — każdorazowe uruchomienie kombajnu, czy ciągnika poprzedź sygnałem dźwiękowym, a wcześniej upewnij się, czy w sąsiedztwie pracującej maszyny nie przebywają osoby

nieuprawnione, np. bawiące się dzieci — nie każdy, zwłaszcza osoby starsze i dzieci powinien pracować na wysokości, np. na przyczepie przy załadunku, przy układaniu słomy na stogach i na poddaszach — nie przewoź nikogo na załadowanych wozach i przyczepach

— w stanie nietrzeźwym nie podejmuj żadnej pracy, nie pozwalaj też, by inni to czynili — nie pozwalaj dziecku na obsługę ciągników i maszyn rolniczych. Pamiętajmy, że przestrzeganie przepisów, wyobrażenia oraz wzajemny szacunek na drodze jest kluczem do bezpieczeństwa.

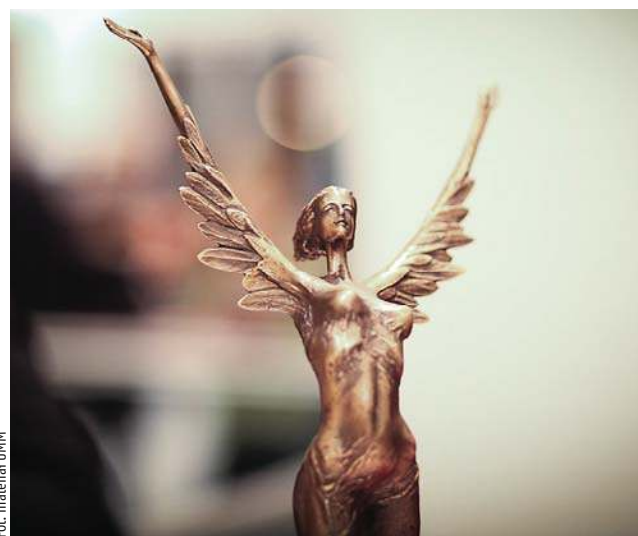
Asp. Aneta Prusik

Nagrody dla zaangażowanych w rozwój i promocję regionu

NAGRODY || Można już zgłaszać kandydatów – wybitnych mieszkańców naszego regionu do Nagrody Marszałka Województwa Mazowieckiego. Nabór wniosków do 18 września.

Samorząd Województwa Mazowieckiego już po raz 21. organizuje konkurs Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego, pragnąc nagrodzić wybitnych mieszkańców naszego regionu za szczególne zasługi w zakresie promocji województwa mazowieckiego w kraju i na świecie w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury. To uhonorowanie pracy i talentu ludzi niepospolitych, którzy z potrzeby serca intensywnie działają na rzecz wspólnoty mazowieckiej.

Organizatorzy zapraszają zatem do zgłaszania kandydatów. Nabór wniosków przewi-



Fot. materiał UMWM

dziany jest do 18 września br. Spośród nominowanych przez uprawnione podmioty, Kapituła wyłoni 10 laureatów, którzy otrzymają nagrodę pieniężną w wysokości 10 000 zł oraz pamiątkową statuetkę.

Szczegółowe warunki i tryb postępowania konkursowego określa Regulamin zatwierdzony Uchwałą nr 118/12 Sejmiku Województwa Mazowieckiego z dnia 21 maja 2012 roku zmienionej Uchwałą 56/15 Sejmiku Województwa Mazowieckiego z 15 czerwca 2015 r. oraz Uchwałą nr 87/18 Sejmiku Województwa Mazowieckiego z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie konkursu Nagroda

Marszałka Województwa Mazowieckiego.

Wnioski do XXI edycji konkursu należy składać na formularzach zgłoszeniowych odpowiednio:

- 1.** Dla osób fizycznych;
- 2.** Dla podmiotów niebędących osobą fizyczną, stanowiących załączniki do Uchwały Nr 1020/145/20 Zarządu Województwa Mazowieckiego z 14 lipca 2020 r. w sprawie ogłoszenia XXI edycji konkursu Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego, z dopiskiem: XXI EDYCJA KONKURSU NAGRODA MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO w nieprzekraczalnym terminie:

1) pocztą do 18 września 2020 roku (decyduje data stempla pocztowego) na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie, Departament Kultury, Promocji i Turystyki, ul. Brechta 3, 03-472 Warszawa,

2) lub osobiście do 18 września 2020 roku w siedzibie Departamentu Kultury, Promocji i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie, ul. Brechta 3, Warszawa, do godz. 15.00.

Szczegółowe informacje pod numerem telefonu: 22 59 79 539, e-mail: iwona.powaga@mazovia.pl, natalia.matysiak@mazovia.pl, 22 59 79 299.

Informacja UMWM

Rusza powszechny spis rolny

**PO ZAKOŃCZENIU
ŻNIW ROLNICY
Z CAŁEJ POLSKI
BĘDĄ MIELI JESZCZE
JEDEN BARDZO
WAŻNY OBOWIĄZEK
DO WYPEŁNIENIA.
CHODZI
O POWSZECHNY
SPIS ROLNY, KTÓRY
POTRWA OD 1
WRZEŚNIA DO 30
LISTOPADA BR. NIE
TRZEBA CZEKAĆ NA
WIZYTĘ RACHMISTRZA
– WARTO SPISAĆ
SIĘ SAMEMU PRZEZ
INTERNET LUB
UMÓWIĆ SIĘ NA SPIS
TELEFONICZNY.**



Powszechny spis rolny będzie trwał od 1 września – 30 listopada 2020 r.

DLACZEGO TRZEBA I WARTO SIĘ SPISAĆ?

Udział w spisie rolnym jest obowiązkowy. Osoby uchylające się od tego obowiązku zgodnie z ustawą o statystyce publicznej mogą podlegać odpowiednim sankcjom. Rolnicy nie mają zresztą powodów do unikania spisu: pytania dotyczą wyłącznie danego gospodarstwa i prowadzonej produkcji. Nie ma też pytań o wysokość dochodów rolnika, tylko o ich strukturę.

Z punktu widzenia każdego rolnika warto sobie uświadomić, że Powszechny Spis Rolny – jako badanie obejmujące wszystkie gospodarstwa rolne w kraju – jest jedynym źródłem informacji pozwalającym na ocenę stanu polskiego rolnictwa.

Dzięki niemu możemy zdiagnozować bieżącą sytuację, ale też zaobserwować zmiany, jakie zaszły na przestrzeni ostatnich 10 lat w strukturze i działalności gospodarstw rolnych.

Zebrane podczas spisów rolnych dane są wykorzystywane przez instytucje rządowe i samorządowe – w tym również przez naszą gminę. Dzięki tym danym możemy podejmować działania wspierające naszych rolników na poziomie lokalnym.

Tym samym poprzez udział w spisie rolnicy pośrednio zyskują realny wpływ na zmiany zachodzące w najbliższym otoczeniu.

Nie można też zapominać o korzyściach płynących ze

spisu w kontekście unijnej polityki rolnej. Jak każde państwo UE, Polska jest zobowiązana do przeprowadzenia spisu rolnego co 10 lat i w podobnym okresie, co inne państwa członkowskie. Chodzi o to, aby zebrane dane były porównywalne dla całej Unii. Jest to ważne przy kształtowaniu wspólnej polityki rolnej, czyli np. ustalaniu dopłat dla rolników.

JAKIE BĘDĄ PYTANIA?

W spisie rolnym będą zbierane dane dotyczące m.in.: położenia i powierzchni gospodarstwa, produkcji ekologicznej, rodzaju użytkowanych gruntów, upraw, zużycia nawozów, pogłowia zwierząt gospodarskich, rodzaju budynków gospodarskich, a także wkładu pracy w gospodarstwo rolne użytkownika i członków jego gospodarstwa domowego oraz pracowników najemnych. Warto zawnosić przygotować niezbędne dokumenty i mieć je przy sobie podczas wypełniania formularza.

Formularz spisowy ma formę elektroniczną i liczba pytań będzie zależała od działalności gospodarstwa. Jeśli dany rolnik ogranicza się do produkcji na własne potrzeby i ma niewiele upraw czy inwentarza żywego, to będzie musiał odpowiedzieć na mniej pytań niż użytkownik dużego gospodarstwa o różnicowanej strukturze produkcyjnej.

W razie wątpliwości co do treści czy zakresu pytań należy się skontaktować z infolinią spisową: 22 279 99 99

ZACHOWAJ LIST OD PREZESA GUS!

Każdy użytkownik gospodarstwa rolnego otrzyma jeszcze przed rozpoczęciem Powszechnego Spisu Rolnego list podpisany przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego.

Oprócz informacji skierowanej do odbiorcy o ciąży na nim obowiązku spisania się, list zawiera ważne informacje potrzebne do logowania się w aplikacji spisowej. Dlatego pismo Prezesa GUS należy zachować – przynajmniej do momentu pomyślnego zakończenia samospisu internetowego.

NAJLEPIEJ PRZEZ INTERNET – W DOMU LUB W NASZYM URZĘDZIE

Samospis internetowy to kluczowa metoda spisowa i o niej w pierwszej kolejności powinni pomyśleć rolnicy. Jest to metoda wygodna, ponieważ spisać się można samodzielnie w domu przez komputer lub telefon z dostępem do Internetu, w dogodnym dla siebie momencie.

W obecnej sytuacji samospis internetowy ma tę wielką przewagę nad bezpośrednią rozmową z rachmistrzem, że nie wymaga kontaktu z osobami z zewnątrz.

Dla rolników, którzy nie posiadają komputera lub telefonu z dostępem do Internetu,

planowane jest przygotowanie na czas spisu Gminnego Punktu Spisowego, w którym będzie można się spisać samodzielnie.

Jeśli rolnik z jakichś ważnych powodów nie może lub nie chce spisać się przez Internet, powinien zadzwonić na infolinię spisową i spisać się przez telefon.

RACHMISTRZE W TERENIE

Jeśli rolnik nie skorzysta z żadnej z obu wspomnianych opcji (Internet lub telefon), może spodziewać się wizyty rachmistrza terenowego. Rolnicy powinni pamiętać, że w takim przypadku nie będą już mogli odmówić udzielenia odpowiedzi i przełożyć spisu na inny termin.

Rachmistrz będzie miał przy sobie specjalny identyfikator wydany przez Urząd Statystyczny w Warszawie. W razie wątpliwości można zweryfikować tożsamość

PODSTAWOWE INFORMACJE O POWSZECHNYM SPISIE ROLNYM 2020

Termin trwania: 1 września – 30 listopada 2020 r., dane zbierane wg stanu na 1 czerwca 2020 r.

Metody spisowe:

- 1) samospis internetowy, - jeśli ktoś nie posiada odpowiedniego sprzętu lub Internetu, powinien skorzystać z Gminnego Punktu Spisowego w urzędzie
- 2) spis przez atelefon,
- 3) wywiad bezpośredni z rachmistrzem terenowym (rachmistrze rozpoczną pracę 1 października 2020 r.).

Infolinia spisowa: 22 279 99 99

Więcej informacji o Powszechnym Spisie Rolnym 2020: <https://spisrolny.gov.pl/>

Dwa kolory koronawirusa

PANDEMIA || W ostatnich dniach krzywa zachorowań ostro idzie w górę. Wróciły obostrzenia w związku z epidemią koronawirusa. Na razie tylko w 19 powiatach. Mapa Polski ma teraz trzy kolory, w tym dwa oznaczające większe obostrzenia.

To było tylko kwestia czasu. I stało się, bo koronawirus wcale nie jest w odwrocie, jak jeszcze niedawno mówił premier Morawiecki, przekonując Polaków, że pójście na wybory jest bezpieczne. W ostatnich dniach krzywa zachorowań ostro idzie w górę. Resort zdrowia informuje o ponad 800 nowych zakażeniach koronawirusem, to niewiele od wykrycia pierwszego przypadku COVID-19 w Polsce. W piątek 7 sierpnia odnotowano 809 nowych zakażeń, 50 324 potwierdzonych przypadków oraz 1787 zgonów z powodu koronawirusa (w tym 387 w województwie mazowieckim). Dlatego mamy powrót restrykcji, na razie obejmą tylko powiaty, gdzie jest największy przyrost zakażeń.

W czwartek minister zdrowia Łukasz Szumowski i wiceminister Janusz Cieszyński przedstawili szczegóły wprowadzanych obostrzeń.

— Zidentyfikowaliśmy 19 powiatów, w których wzrosły liczby zakażonych osób. W związku z tym wprowadzamy w tych powiatach dwa rodzaje obostrzeń — czerwone (powiaty z większą liczbą



Ciągle musimy trzymać dystans do 2 metrów

bą zakażeń i żółte (powiaty nieco mniejszą liczbą zakażeń) — poinformował minister Szumowski.

Czerwone powiaty, gdzie jest najwięcej zakażeń, znajdują się na obszarze województw: wielkopolskiego, małopolskiego, łódzkiego, śląskiego, podkarpackiego.

Surowsze czerwone obostrzenia będą obowiązywały w powiatach: ostrzeszowskim,

nowosądeckim, Nowy Sącz, wieluńskim, pszczyńskim, Rudzie Śląskiej, rybnickim, Rybniku, wodzisławskim. Ałagodniejsze, żółte: w wierszowskim, Jastrzębiu Zdroju, jarosławskim, Żorach, kępieńskim, przemyskim, cieszyńskim, pińczowskim, oświęcimskim, Przemyśle.

Rozporządzenie w sprawie obostrzeń weszło w życie w sobotę 8 sierpnia.

W tzw. czerwonych powiatach wraca obowiązek noszenia maseczek w każdym miejscu. Trudniej też uchylić się od zasłaniania ust i nosa, jest do tego potrzebne zaświadczenie od lekarza.

W czerwonych powiatach obowiązuje również zakaz organizowania wesel większych niż na 50 osób (w żółtych ograniczenie — do 100 osób). Wprawdzie można korzy-

stać z basenów, ale z siłowni już nie. Ograniczona została także liczba osób, które będą mogły korzystać z komunikacji zbiorowej, do 50 proc. miejsc siedzących w strefie czerwonej.

— Będzie też obowiązek rejestracji wesel — zapowiedział wiceminister Cieszyński.

Od 1 września wprowadzony zostanie obowiązek posiadania zaświadczenia o przeciwwskazaniach medycznych do

zasłaniania ust i nosa. Jak podkreślił wiceminister, liczba osób w takiej sytuacji powinna być bardzo niewielka.

Na razie rząd nie planuje zamykania granic ani wprowadzania kwarantanny dla osób wracających z zagranicy.

— Rozważamy wprowadzenie przeprowadzania testów osobom, które wracają z zagranicy — powiedział minister zdrowia.

Minister powiedział też, że planuje się w najbliższych dniach dziennie badać po 1-2 tys. pracowników dużych zakładów i zaapelował o noszenie maseczek w „czerwonych” powiatach w każdym miejscu i przestrzeganie restrykcji.

— Otrząsnijmy się z beztrojski i starajmy się utrzymać reżim sanitarny — mówił.

Minister Szumowski zaznaczył, że w wielu miejscach np. na Pomorzu czy na Warmii i Mazurach, gdzie przebywa dużo turystów, nie ma znaczącego wzrostu liczby zachorowań. Niestety — jak wskazał — na południu Polski: na Śląsku, w Małopolsce czy ostatnio w Wielkopolsce i na Podkarpaciu, są powiaty, gdzie te wzrosty są bardzo duże.

ANDRZEJ MIELNICKI

a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

Depresja to choroba, na którą cierpią ludzie z różnych środowisk

DEPRESJA || Społeczeństwo nazywa osoby cierpiące na depresję mięczakami. A przecież to choroba, którą się leczy — mówi znana i lubiana aktorka Sonia Bohosiewicz.

Aktorka zwraca uwagę, że depresja to choroba, na którą cierpią ludzie z różnych środowisk i grup zawodowych. W konsekwencji media powinny mówić o niej głośno, ponieważ w ten sposób łamią społeczne tabu i poszerzają ludzką świadomość. Depresja to jeden z tematów w serialu „Usta usta”, który pojawi się w jesiennej ramówce TVN. Odtwórczynią jednej z głównych ról jest właśnie Sonia Bohosiewicz.

Już niedługo na antenie TVN po 10 latach przerwy powróci serial „Usta usta”. Wiadomość o kontynuacji produkcji, niedługo kochanej przez miliony widzów w całej Polsce, bardzo ucieszyła aktorów grających główne role. Sonia Bo-



Sonia Bohosiewicz

hosiewicz zwraca uwagę, że oprócz wątków komediowych w czwartym sezonie serialu pojawiają się także poważne tematy. Jednym z nich będzie problem depresji.

— Świat zrobił się szybszy i ludzie odczuwają różnego rodzaju presję. Depresja występuje i bardzo dobrze, że zaczęto o tym mówić. Osoby na wysokich stanowiskach i ludzie rozpoznawalni przyznają się do takich chorób. To dobrze, bo nie ma w nich nic wstydliwego — mówi Sonia Bohosiewicz.

Aktorka zaznacza, że bardzo ważne jest, aby mówić o depresji w kategoriach choroby. Taka narracja zmieniłaby podejście społeczeństwa, które nadal często odbiera ją jako

słabość i zwyczajnie się z niej wyśmiewa. Według Bohosiewicz wielotygodniowa izolacja związana z pandemią koronawirusa sprawi, że liczba osób zmagających się z depresją drastycznie wzrośnie.

— Społeczeństwo czasami nazywa osoby cierpiące na depresję mięczakami, a przecież depresja to choroba, którą się leczy. Myślę, że po pandemii przez następnych kilka lat będziemy zbierać żniwo obniżonych nastrojów nie tylko u dorosłych, ale także u dzieci — tłumaczy.

Aktorka zaraz po kwarantannie powróciła na plan zdjęciowy. Zwraca jednak uwagę, że nie wszyscy artyści mieli tak duże szczęście. Część z nich nadal nie może

wykonywać swoich obowiązków. Według niej cały sektor kultury jeszcze długo nie będzie funkcjonował tak prężnie jak przed pandemią. Należy więc uzbroić się w cierpliwość i być dobrej myśli.

— Teatry jeszcze długo nie będą działały tak jak przed pandemią. Przemysł filmowy także czeka przestój. Hollywood wstrzymało premiery wszystkich filmów mimo tego, że kina mogłyby zacząć je już grać. Producenci odpuszczają, bo wiedzą, że ludzie nie mają pieniędzy na rozrywkę. Kultura jest na ostatnim miejscu łańcucha pokarmowego. Niestety to nam najbardziej się obrywa — zaznacza Sonia Bohosiewicz.

Newseria.pl, opr. lub

Żywnienie młodzieży aktywnej fizycznie

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE JEST ISTOTNYM ELEMENTEM ZDROWEGO STYLU ŻYCIA. PODEJMOWANY W SPORCIE WYSIŁEK FIZYCZNY SKUTKUJE ZWIĘKSZONYM ZAPOTRZEBOWANIEM NA ENERGIĘ, A TAKŻE NIEKTÓRE SKŁADNIKI ODŻYWCZE. SPOSÓB ŻYWIENIA OSÓB UPRAWIAJĄCYCH SPORT ZMIENIA SIĘ RÓWNIEŻ W ZALEŻNOŚCI OD TEGO, CZY SPORTOWIEC ZNAJDUJE SIĘ W OKRESIE TRENINGOWYM, W CZASIE TRENINGU, CZY TEŻ PO NIM.

DLACZEGO NALEŻY SPOŻYWAĆ POSILEK PRZED TRENINGIEM?

Czas spożycia posiłku przed treningiem stanowi kwestię indywidualną każdej osoby. Ważne jest natomiast aby spożyć posiłek przed wysiłkiem, ponieważ wpłynie to pozytywnie na uzyskiwane podczas treningu efekty. Dzięki dostarczaniu kilokalorii ułatwiamy organizmowi spalanie większej ilości tłuszczu, a pełni energii wykonywane ćwiczenia będą bardziej dokładne. Wobec tego jedzenie jest bardzo ważne przy aktywności fizycznej, ponieważ ma nie tylko sycić, a również stanowić źródło energii. Zatem posiłek przed treningiem powinien być lekkostrawny i dostarczać węglowodanów o niskim indeksie



glikemicznym, co pozwoli na stopniowe uwalnianie się energii. Przykładowym posiłkiem przed treningowym może być owsianka z bananem i szklanką soku z marchwi.

CZY DOZWOLONE SĄ PRZEKĄSKI?

Wiele osób zastanawia się czy jeśli prowadzimy aktywny tryb życia możemy pozwolić sobie na przekąski, tak, by nie przybrać na wadze. Odpowiedź jest bardzo prosta. Oczywiście, że tak. Pomysłów jest mnóstwo. Jednym z nich są orzechy, zawierają one bardzo dużą ilość minerałów oraz witamin. Innym pomysłem mogą być suszone owoce lub batoniki zbożowe, które są bardzo proste w sporządzeniu. Jeśli nasze treningi są intensywne i trwają dłużej niż 60 minut, możemy sięgnąć po przekąskę w trakcie wysiłku, dzięki której opóźnimy zmęczenie. Należy również pamiętać, by podczas treningu nawadniać organizm.

POSILEK PO TRENINGU

Posiłek po treningu jest czymś, co może znacząco poprawić regenerację lub całkowicie ją zniszczyć. Dlatego najważniejszym posiłkiem

dla osób aktywnych fizycznie powinien być posiłek po treningu. Podczas każdej sesji treningowej zostają uszkodzone włókna mięśniowe, zużywa się energia w postaci glikogenu, a układ nerwowy zostaje poddany dość dużemu stresowi. Bez odpowiedniego posiłku po treningu regeneracja i odbudowa zapasów energii może potrwać zdecydowanie dłużej.

Posiłek po treningu powinien zależeć od jego charakteru i wyglądać nieco inaczej. W przypadku treningu wytrzymałościowego (bieganie czy sporty drużynowe) kładzie się nacisk na węglowodany. Przykładem takiego posiłku może być grillowana pierś z kurczaka w ziołach z brązowym ryżem i rukolą.

Natomiast w przypadku treningu siłowego na białko. Przykładem może być burger z indyka z komosą ryżową. Z kolei tłuszcze możemy dodawać do posiłku potreninowego, jednak nie powinny być one składnikiem dominującym.

Karolina Mańkowska

Autorką tekstu jest Karolina Mańkowska absolwentka Zespołu Szkół nr 2 w Mławie. W tym roku ukończyła kierunek



technikum żywienia i usług gastronomicznych. Jej artykuł powstał w wyniku projektu „Mazowsze — stypendia dla uczniów szkół zawodowych”. To projekt dla uczniów szczególnie uzdolnionych z przed-

miotów ogólnokształcących i zawodowych. Artykuł Karoliny Mańkowskiej „Żywnienie młodzieży aktywnej fizycznie” został przygotowany między innymi na podstawie przeprowadzonych przez nią ankiet.



Autorka artykułu „Żywnienie młodzieży aktywnej fizycznie” Karolina Mańkowska

REKLAMA

przetarg

Mława, 06.08.2020 r.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O DRUGIM PRZETARGU PISEMNYM OGRANICZONYM

Burmistrz Miasta Mława

ogłasza drugi przetarg pisemny ograniczony
na niezabudowaną nieruchomość komunalną
oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków jako działka 2247
o pow. 0,0201 ha, położoną w Mławie, przy ul. Makowej.
Nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00014233/5.
Nieruchomość ma bezpośredni dostęp do drogi publicznej.

Nieruchomość jest położona na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego uchwalony uchwałą nr XL/486/2018 Rady Miasta Mława z dnia 27 marca 2018 r. W miejscowym planie teren oznaczony jest symbolem 4.MN i przeznaczony na zabudowę mieszkaniową jednorodzinną.

Wybór formy przetargu ograniczonego uzasadniony jest tym, iż nieruchomość nie może być zagospodarowana jako odrębna nieruchomość, natomiast może poprawić warunki zagospodarowania nieruchomości przyległych. Nieruchomość zostanie sprzedana w drodze przetargu ograniczonego na poprawienie warunków zagospodarowania (powiększenie) przyległych nieruchomości.

W przetargu mogą uczestniczyć wyłącznie właściciele przyległych nieruchomości. Jeśli przyległa nieruchomość stanowi współwłasność kilku osób, w przetargu muszą uczestniczyć wszyscy współwłaściciele łącznie.

Ewentualna przebudowa kolidujących urządzeń uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy.

Pierwszy przetarg na sprzedaż nieruchomości odbył się w dniu 2.06.2020 r.

Cena wywoławcza: **19 990,00 zł (słownie złotych: dziewiętnaście tysięcy dziewięćset dziewięćdziesiąt 00/100).** Wadium: **2 000,00 zł (słownie złotych: dwa tysiące 00/100).**

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

Pisemne oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia **11 września 2020 r. do godz. 15.00** w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem „Drugi przetarg pisemny ograniczony na sprzedaż nieruchomości nr 2247 – ul. Makowa”.

Jawna część przetargu odbędzie się w dniu 15 września 2020 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, kancelaria Urzędu. Jawna część przetargu odbywa się w obecności oferentów.

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

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401.



Co wypada zagrać na ślubie?

MUZYKA KOŚCIELNA || Biskup płocki wydał instrukcję, jaką muzykę należy grać i śpiewać w kościołach, szczególnie podczas udzielania ślubów. O tym, co wypada w kościele, a co nie, rozmawiamy dzisiaj z doświadczoną organistką Aleksandrą Krasowską.

— Jak myślisz, dlaczego w niektórych kościołach podczas liturgii słyszymy muzykę pop czy wręcz disco polo?

— Jest kilka powodów: świadomość organisty, a raczej jej brak. Czasami niewiedza. Niestety, również w jakimś stopniu ignorancja księdza czy

księży. Do wszystkiego należy dodać także nieświadomość wiernych. Ludzie przy doborze pieśni kierują się zasadą: „Żeby było fajnie”, lub „Bo ja tę pieśń lubię”. To akurat nie może być kryterium doboru. Często się z tym spotykam, kiedy przychodzą do mnie

narzeczeni i chcą zamówić jakieś pieśni na mszę ślubną. Jedna z ostatnich próśb brzmiała: „Żeby było tkiwie...”. Czasami nie wiem, śmiać się czy płakać. I zaczynam takim narzeczoną tłumaczyć, czym tak właściwie jest msza święta. To samo dotyczy pieśni na pierwszą komunię. Niektórzy rodzice sugerują, że ma być wesoło. Ozgrozo! Jezus umiera za nas na ołtarzu i ma być wesoło? Czy wszyscy naoglądaliśmy się amerykańskich filmów, gdzie wierni tańczą, klaszcząc w dłonie?

— Jak podkreślał ci, którzy zamawiają msze święte, szczególnie na śluby, mają swoje wymagania. Musi być chociażby Ave Maria zaśpiewane po łacinie podczas przyjmowania komunii, chociaż to nie jest najlepszy moment. Na ile można sobie pozwolić?

— U mnie na niewiele, choć itak w porównaniu do moich kolegów jestem pobłażliwa. Rzeczywiście najwięcej dyskusji jest przy ślubie. Często gdy dzwoni pani młoda, to już ma swój wybrany repertuar i zamówionych muzyków, bo ona by chciała... Po wysłuchaniu próbuję jakoś uwzględnić jej życzenia, ale trzymając się zasad. I zaczynam katechezę, czym jest msza. Często po moim wprowadzeniu panna młoda mówi: „Nie wiedziałam”. Jest bardziej otwarta na to, co jej zaproponuję.

— W czym więc tkwi problem? Czy można zrzucić całą odpowiedzialność na organistów? Przecież ktoś ich kontroluje?

— Jeśli chodzi o organistów, to niestety, nie ma żadnej kontroli. Świadomy proboszcz będzie chciał mieć organistę wykształconego, dobrego. Nie tylko umiejącego grać, ale wiedzącego, czym jest liturgia. Niestety, takich organistów jest niewiele. Nie tylko w naszej diecezji, ale również w Polsce. Najczęściej proboszcz cieszy się kimkolwiek, kto gra na organach. Nie ma wymogów, to i nie ma organistów wpelni tego słowa znaczenia. Poza tym nawet jeśli są tacy organisci, to ich się nie ceni. Księża wolą disco polo, żeby „ludziom było fajnie”. Takie błędne koło. Czasami się zastanawiam: czy w cerkwi usłysze gitarę? Przecież jak mówimy, czy myślimy o prawosławiu, to nasze skojarzenia są jednoznaczne: ikony, kadzidła i śpiew cerkiewny. A w Kościele katolickim...

— Za daleko poszliśmy z tym „świeckim” śpiewem?



Aleksandra Krasowska z wykształcenia jest perkusistką i muzykoterapeutą. Gra również na marimbie

— Ludzie już nie wiedzą jak może wyglądać piękna liturgia, bo księża ją do bólu okroili. Wyrzucili wiele elementów, które pomagały w modlitwie: wejście procesyjne, kadzidło, śpiew. Do tego dochodzą inne, wydaje się drobiazgi natury estetycznej — kwiaty, szaty liturgiczne i inne. Wyjdźmy od prostej rzeczy, przecież kościół jest konsekrowanym domem modlitwy. Oznacza to, że jest przeznaczony do kultu bożego. Tam wszystko nam mówi — albo powinno mówić — o Bogu. To przestrzeń boża.

Przedmioty w kościele są przeznaczone do kultu bożego — naczynia liturgiczne, szaty, przestrzeń. Wszystko ma nas kierować ku Bogu. Podobnie rzecz ma się z liturgią, a ściślej z muzyką. Muzyka kościelna powinna się wyróżniać. Przecież swoje korzenie ma w śpiewie gregoriańskim, a śpiew gregoriański narodził się z kolei ze śpiewów synagogalnych.

— W jaki więc sposób dobrać pieśni przygotowując się do mszy świętej?

— Kieruję się zasadą, że pieśni są integralną częścią mszy świętej. Fundamentem wszystkiego jest świadomość, czym jest msza święta. To najświętsza i bezkrwawa ofiara Jezusa. Pieśni podkreślają konkretny moment mszy. W tekstach liturgicznych są podane antyfony, to też jest odnośnik. Są nimi również same teksty mszy. Oprócz tego, zawsze przed mszą zapoznaję się z czytaniem na dany dzień. To wszystko ułatwia dobór pieśni.

— Masz wykształcenie muzyczne. Czy ono pomaga ci grać w kościele na organach?

— Z wykształcenia jestem perkusistką. Niewątpliwie pomogło mi to w nauce gry na organach, bo już jako perkusistka miałam wyćwiconą niezależność rąk i nóg, a jak wiadomo, na organach gra się nie tylko rękoma, ale i nogami, więc łatwiejsza było i jest dla nauka na organach. Jestem także muzykoterapeutą. Wykształcenie niewątpliwie pomaga mi w byciu organistką.

— Czy kuria ma wpływ na to, co się gra w kościołach? Czy to sprawa proboszcza i parafii?

— Kuria ma wpływ, ale wiele zależy od proboszcza. Powinniśmy kierować się kościelnymi wytycznymi. Jest dokument jeszcze z czasu Soboru Watykańskiego II poświęcony liturgii i dotyczy on całego Kościoła. Poza tym jest instrukcja episkopatu Polski o muzyce liturgicznej przygotowana właśnie po soborze. Tam są rozdziały dotyczące norm ogólnych, poświęcone wychowaniu muzycznemu oraz instrumentom muzycznym i wykonawstwu.

Czy ktoś to czyta? Na studium organistowskim w Pelplinie, które ukończyłam, wszystko to było wymagane. Wiele zależy też od biskupa, czy będzie mu zależało na kształceniu dobrych organistów. W jego mocy jest po pierwsze stworzenie warunków do kształcenia, dobór kadry nauczycielskiej, kształtowanie i wymagania wspomnianych wytycznych od księży. Bardzo ważny jest również sposób wynagra-

Instrukcja biskupa płockiego mówi m.in. o tym, iż osoby zawierające ślub w kościele oraz ci, którzy w trakcie takiej mszy św. wykonują śpiewy, powinni mieć świadomość, że jest to sakrament, czyli spotkanie z Jezusem Chrystusem w liturgii. W związku z tym śpiewy muszą mieć charakter religijny, a nie świecki. Muzyka jest integralną częścią liturgii, podczas której udzielany jest sakrament małżeństwa. Ona musi być w pełni włączona w liturgię eucharystyczną, będącą pamiętką męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa.

dzania organistów. To ciężki zawód, pełen wyrzeczeń i poświęceń. Tak naprawdę organista powinien być bardzo dyspozycyjny.

— Przecież co jakiś czas Episkopat przypomina, czym powinniśmy się kierować w doborze pieśni kościelnych.

— Myślę, że nawet nie musiałby przypominać, gdyby stosować się do zasad soborowych. Oczywiście episkopat co jakiś czas dopowiada, czy konkretyzuje zasady soborowe, które odpowiadają naszemu czasom czy Kościołowi w Polsce. Koryguje błędy, które gdzieś się wkradły. Gdyby księża, a w zasadzie klerycy byli dobrze formowani w tym kierunku, to nie trzeba byłoby kolejnych instrukcji. Skąd wierni mają wiedzieć, jak się im nie mówi, nie tłumaczy, czy idąc dalej, skąd mają wiedzieć, jeśli im ksiądz nie pokaże co jest ważne.

WOJCIECH KOSIEWICZ
w.kosiewicz@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

komunikat

Mława, 05.08.2020

IRŚ.6740.1.3.2020

Zawiadomienie STAROSTY MŁAWSKIEGO z dnia 05.08.2020 r.

Na podstawie art.11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz. 1474 ze zm.) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2020 r. poz. 256 ze zm.)

z a w i a d a m i a m

że w dniu 05.08.2020 r. została wydana decyzja nr 5/2020 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie ulicy Nadrzecznej w Konopkach (droga gminna nr 230622W) wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną – kat. obiektu: IV, XXV, XXVI, XXVIII – wg projektu budowlanego opracowania na działkach nr: 244, 256, 261, 271, 441, 206, 208/1, 235/1, 311/1, 209, 217/1, 217/2, 217/3, 218/1, 218/2, 219, 220, 223, 233, 245, 246, 257/2, 258/1, 258/2, 258/4, 258/5, 258/6, 258/7, 258/8, 258/9, 258/10, 263/3, 263/4, 263/5, 263/8, 263/11, 263/13 w obrębie nr 0011 Konopki, jednostka ewidencyjna nr 141306-2 Stupsk, powiat mławski, województwo mazowieckie.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Reymonta 6, pok. 25, w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (tel. 23 654 33 11), i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie do Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 kpa pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela – temu przedstawicielowi. Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. W sprawie wszczętej na skutek podania złożonego przez dwie lub więcej stron pisma doręcza się wszystkim stronom, chyba że w podaniu wskazały jedną jako upoważnioną do odbioru pism. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła do prowadzenia sprawy pełnomocnika zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Wicestarosta Mławski
(-) Zbigniew Markiewicz

125200tm1-A -P

Groszkowa sukienka (epizod 39.)

ODDAJEMY
WAM KOLEJNĄ
CZĘŚĆ POWIEŚCI
„GROSZKOWA
SUKIENKA”. TO
HISTORIA ELIZY,
MŁODEJ KOBIECIE,
KTÓRA SZUKA
PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI.
KSIĄŻKA NIE ZOSTAŁA
JESZCZE WYDANA.
JEJ AUTORKĄ JEST,
MIESZKAJĄCA POZA
GRANICAMI NASZEGO
KRAJU, POETKA
I PISARKA MARIA
FERENC Z DOMU
LEŚNIEWSKA. ŻYCZYMY
PRZYJEMNEJ LEKTURY.



Fot. Sławomir Kędziński

Usłyszeli zapowiedź kolejarza: „Proszę wsiadać, drzwi zamykać!”

W radosnej atmosferze spędzili w karczmie ponad dwie godziny. Nie musieli się spieszyć. Pociąg był dopiero przed północą. Po winie Eliza poczuła się rozluźniona. Co chwilę całowała wskazujący palec i dotykała nim ust Bartka. Gdy poszli kupować pamiątki, na pytanie, gdzie widziała figurkę, pociągnęła go do straganu.

– Tam. Widzisz tę parę ubraną w góralskie stroje?

Bez wahania kupił drewnianą figurkę.

– Niech ta para przypomina ci naszą górską przygodę.

– Dziękuję, jesteś kochany. Zobacz, jak są pięknie ubrani. Góral ma gorsecik, kapelusik z piórkiem. Góralka korale, haftowaną chustę. Wszystko ręcznie robione. Boże, jaka jestem głupia. Nawet nie wiem, ile za to zapłaciłeś. W dodatku nie mam ci co dać.

– Już dałaś?

– Co ci dałam?

– Swoją pierwszą wiersz, Za dwa lata wspólnie dopiszemy dalszy ciąg. Poza tym jeszcze coś mi dałaś.

– Co takiego?

– Temat do pracy naukowej.

– O czym ty mówisz?

– O szóstym zmyśle. Dzięki tobie go odkryłem.

– Nie powiesz, co to za zmysł?

– Nie teraz. Jak mi dobrze pójdzie, usłyszysz o nim.

– Z ciebie naprawdę jest wariat. Ale wino faktycznie pieści zmysły. Już mi brakuje twoich pieszczoł. Chyba się upiłam. Co ja mówię...

– Eli, mów tak, mów...

Gdy szli na dworzec, Eliza próbowała namówić Julkę na autostop.

– Dobrze wiesz, że zakopiańczyk latem pęka w szwach. Jest zawsze zatłoczony. Wszyscy jadą nad morze albo mazurskie jeziora. Przyjdzie nam przejechać całą Polskę na korytarzu.

Julka była nieugięta. Coś jej musiało usiąść na nosie. Przecież lubiła autostop. Kazała sobie nie zawracać głowy.

– Mendzisz, siostra! To ty chciałaś wracać! Bartek na pewno zadba, żebyś nie stała na korytarzu. Jechałam już w kiblach i nie umarłam z tego powodu.

Bartek pocieszył Elizę i zapewnił, że gdy tylko pociąg podjedzie, zajmie się znalezieniem miejsc dla nich. Kupili bilety i poszli na peron przepelniony kolonistami i młodzieżą z plecakami.

– To straszne. Już nieraz wchodziłam oknem. Aż się tego boję – jęczała Eliza.

– Eli, nie martw się. Będzie dobrze. Kolonie mają swoje wagony. Wskoczę, zajmę nam przedział. Jak się nie uda, to przynajmniej dla ciebie znajdę miejsce. Prawdziwy tłok zaczyna się dopiero od Krakowa. Potem od Warszawy.

Gdy pociąg podjechał, pobiegł co sił do ostatniego wagonu. Udało mu się zająć przedział dla niepalących dla całej piątki. Otworzył okno i przywołał ich.

– Szczęśliwa? – zapytał Elizę, gdy już siedziała obok niego.

Uśmiechnęła się tylko. Usiadła przy oknie. Zapadła w swój świat myśli. Przy nim naprawdę czuła się szczęśliwa. Więcej. Czuła się piękna. Nigdy nie myślała, że jest ładna albo mądra. Czym go do siebie przyciągnęła? Postanowiła, że zanim się rozstana, musi zdażyć go o to wszystko zapytać.

Usłyszeli zapowiedź kolejarza: „Proszę wsiadać, drzwi zamykać!”

Pociąg ruszył. Tomi przyciemnił światło. Z plecaka wyjął butelki z piwem. Julka podziękowała. Eliza wtuliła się w Bartka. Zaczęła zapadać w sen w rytm kolejowej kołysanki. Bartek bawił się jej włosami. Głaskał po policzku. Przytrzymała jego dłoń. Pocałowała i wyszeptwała: Dziękuję, że cię poznałam.

Obudziło ją hamowanie pociągu. Spojrzała w okno. Byli w Krakowie. Przeciągnęła się i z powrotem wtuliła pod ramię Bartka. Zapadła w głęboki sen.

– Eli, obudź się. Muszę rozprostować kości. Zaraz Warszawa.

– Co? Już Warszawa?

– Przeraziła się. – Przespałam

całą drogę? Dlaczego mnie nie obudziliś?

– Smacznie spałaś. Nie chciałem ci przeszkadzać.

Tomi i Kazeł zdjęli plecaki z górnej półki. Nadeszła chwila pożegnania.

– Bartek, czym cię tak do siebie przyciągnęłam? – wyszeptowała mu do ucha.

– Eli, napisałem w wierszu. Błękitem lekliwych oczu.

– Nie lubię pożegnań. Zaraz się rozplaczę – odpowiedziała z trudem.

– Nie mówię żegnaj, lecz do zobaczenia.

Wziął ją za rękę. Pocałował. Pożegnał się z Julką i opuścił przedział. Tomi i Kazeł również się pożegnali. Podziękowali za towarzystwo. Poszli za Bartkiem. Julka wyszła im pomachać. Za chwilę wróciła. Gdy pociąg ruszał, Eliza wyszła na korytarz. Wyrzała przez okno. Zobaczyła, że Bartek wciąż stoi na peronie. Pomachała mu ręką. Zdażył podbiec i złapać jej dłoń. Przez chwilę biegł.

– Napiszę do ciebie. Bywaj małeńka! Kocham błękit twoich oczu!

Patrzyła przez okno aż zniknął. W oczach miała łzy.

Wróciła do przedziału. Rytmiczny stukot kół i kołysanie pociągu ponownie przywołały sen. Znowu przespała całą trasę. Tuż przed Ilawą obudziła ją Julka. Na widok znajomych lasów i jeziora ucieszyła się.

– Jesteśmy w domciu! Hura! Góry są wspaniałe, lecz męczące. Nie ma to jak znajome jeziora i lasy. Wiesz co Julka, do końca wakacji zostanę w domu.

– Ja też. Musimy pobyc z mamą. Poleżeć w naszym ogrodzie. Smażyć konfitury z jabłek, porzeczek i wiśni. Pod koniec wakacji pomożesz mi zawieźć słoiki do Gdańska?

– Pewnie, że pomogę. Ze trzy dni posiedzę u ciebie. Pokażesz mi Neptuna, żuraw i okienko z filmu „Panienka z okienka”?

– Pokażę ci całą starówkę. Pójdziemy nad morze zbierać bursztyny i muszelki.

Idąc ze stacji polem, z daleka zobaczyły mamę, siedzącą na ławce przed domem. Swoim obyczajem patrzyła w ich kierunku. Zawsze tak czekała, patrząc na drogę od stacji. Po powitaniu Eliza spytała, czy jest do niej jakiś list. Nie było. Poszła do siebie, na górę. Chciała być sama. Tylko ze swymi myślami. Miała nadzieję. Nadzieja prysła. Padła na łóżko. Rozplakała się.

Tego dnia nie zeszła już na dół. Nawet, gdy mama pod schodami wołała ją na obiad.

Następnego dnia, z samego rana wybrała się do Zakładu Komunalnego. Kierownik chwalił młodzież, która chce się uczyć, a w wakacje pracować. Twierdził, że dzięki takiej młodzieży Polska urośnie w siłę, a ludziom będzie się żyło dostatniej. Dołączyła do miejskich filipinek. Miała pracować z nimi przy porządkowaniu miasta.

Wieczorami chodziła z Julką i młodszą siostrą do lasu nad jezioro. Miały ulubione miejsce do kąpiei. Mogły używać mydła i szamponu do mycia głowy. Nawet pływać na golasa. Rybacy z wędkami siedzieli dużo dalej. Nikt tu nikomu wniczym nie przeszkadzał.

Czasem chodziła też z nimi mama. Szorowały jej plecy, śmiejąc się, że jezioro wystąpiło z brzegów.

Dostała list od Bartka z Warszawy. Znalazła w nim zasuszoną szarotkę. Oboje o niej zapomnieli. Napisał, że przesiaduje nad stosem książek o tematyce biologicznej. Przysłał również swój wiersz. Napisał dużo o tym, jak ją kocha, Uśmiechała się do niektórych słów:

... moja miłość
jak ranny śpiew słowika



Gdy pociąg ruszał, Eliza wyszła na korytarz. Wyrzała przez okno. Zobaczyła, że Bartek wciąż stoi na peronie.

pieści zmysły
serce otwiera
z tęsknoty
za błękitem twoich oczu
umiera...

Próbowała mu odpisać. Nie widziała, od czego zacząć. Porwała kilka kartek z papyeterii. Pomyślała, że musi przepisać wiersz do pamiętnika. Po ostatniej zwrotce pisała dalej. Jej słowa same się ułożyły:

W ciasnej szczelinie skalnej
nad przepaścią zawisła
strach w błękit odziany
– z jej oczu tryska.

Ujrzał ją wicher halny
pochwycił w ramiona
przeniósł dziewczynę
na drugą stronę skały.

Pokochał błękit jej oczu
zapagnął by z nim została
lecz ona odeszła

– letniego zefirka kochała.

Błądzi wśród lasów i jezior
płynie po morskiej fali
szuka swego zefirka

lecz nadal pamięta o halnym.

Halny szaleje wśród skal
nawołuje huczy płacze
zagłada do wodnych oczek
pragnie jej błękit zobaczyć.

Strach w błękit odziany
wciąż z oczu jej tryska
płocha to dziewczyna

– boi się wichrów halnych.

„Dziękuję za list i szarotkę.

Odsyłam twój wiersz z moim dopiskiem. Pozdrawiam – Eliza”, dopisała na końcu.

Idąc rano do pracy, wrzuciła list do skrzynki.

PRACA

KROJCZY/A, szwaczka, tapicer, stolarz / Nidzica, 517-308-772

LUBAWA. Zatrudnię opiekunkę do dwójki dzieci, 515-137-756

OPIEKUNKO Seniorów - Gorące bonusy wakacyjne czekają!! Wyjedź latem i otrzymaj dodatkowy bonus do 200 Euro, tylko sprawdzone oferty, stawki do 1500 Euro, legalne zatrudnienie. Nie wahaj się, zadzwoń i zarabiaj więcej www.sentiump.pl, tel. 501-409-214

POSZUKUJĘ do pracy brukarzy i pomocników, tel. 608-164-160

PRZYJMĘ do pracy w firmie budowlanej, 512-809-069

ZAKŁAD drobiarski Górni spółka z ograniczoną odpowiedzialnością sp. k. zatrudni pracowników na dział uboju i rozbioru drobiu. Umowa o pracę na pełen etat. Wymagane badania sanitarno-epidemiologiczne. Kontakt Agnieszka Rakowska 660-726-187

ZATRUDNIĘ budowlanców- murarzy i pomocników, 502-558-484

ZATRUDNIĘ do obsługi koparki na żwirowni w Gardynach TEL. 603798211, 509250711

ZATRUDNIĘ kierowcę C, C+E na żwirowni w Gardynach , TEL 509250711, 603798211

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C+E do przewożenia żywej, trzody tel.604-123-146

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

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKÓW BUDOWLANYCH i murarzy tel. 506-439-480

SPRZEDAM

DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek oraz w workach na rozpałkę 504-250-135

GROBOWIEC 3-osobowy, tanio, ul. Spokojna Ostróda, 791-433-173

NML Sprzedam 5 bryczek po regeneracji, dębowe meble ogrodowe- stoły, ławki, dębowe ubikacje, drewniane budy dla psów, 56-474-71-52

NML Sprzedam biały stół, wysoki połysk, rozkładany, 160cmx80cm po rozłożeniu 230cm długi, cena do negocjacji, 698-087-582

NML Sprzedam grzejniki PURMO 100x45- 50zł, okno 145x105- 100zł, 505-654-366

NML Sprzedam stemple budowlane od 3m do 6m lub każdy inny wymiar sprzedam, Pokrzydowo 98, 606-381-127.

NML Sprzedam: płyta gazowa, 4 palniki Ariston, zlewozmywak 2 komorowy, nierdzewny, kran wylewka c.i.z. woda, butla gazowa- pełna+ reduktor, stan w/w bdb., 603-430-353

OSTRÓDA, okna, grzejniki nowe- używane, 513-159-810, (89)642-02-82

SPRZEDAM działkę budowlaną 10ar., ul. Działdowska+media oraz garaż blaszak ul.Kraszewskiego w Nidzicy, 512-033-259

SPRZEDAM silnik zaburtowy Suzuki 40 KM, 602782297

WIŚNIE i czerwoną porzeczkę sprzedam, 535-237-271

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

KUPIĘ

ELK,KUPIĘ mieszkanie do remontu może być także zadłużone, 664-541-809

SZKLANE kury (bombonierki); Szkło kolorowe z PRL (talerze) kupię, 607-852-453

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. na Rynku Krajowym, **SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM**, **łława- Niepodległości 8**, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

LUBAWA. Sprzedam 2 budynki parterowe o łącznej powierzchni 312m2, wyposażone we wszystkie media, pod działaność gospodarczą, na działce 997m2. Cena 280tyś.zł, 603-423-592

LUBAWA. Sprzedam mieszkanie, ul.Gdańska, przy szkole. 2 pokoje, 37m2, trzecie piętro. Cena 145tyś.zł., 605-249-776

NML Kawalerka 34m2 do wynajęcia, piwnica, parter, blok, ul.Tysiąclecia, Nowe Miasto Lubawskie, umeblowana kuchnia, łazienka (gazówka, lodówka, pralka) reszta mebli do uzgodnienia, 500zł+ opłaty licznikowe, wymaga kaucja, 503-579-113

NML Mieszkanie 38m2 do wynajęcia, parter, blok, ul.Piastowska, Nowe Miasto Lubawskie, 515-636-519

NML Sprzedam działkę budowlaną 30ar, Bratian- jadąc od Mszanowa za lasem, uzbrojona, nowe osiedle, 518-852-616

NML Sprzedam GOSPODARSTWO ROLNE wraz z budynkami o pow. 10,39ha, położone w miejscowości Nielbark i Kurzętnik powiat nowomiejski, oznaczone numerami działek 13,15,323/4 i 815/2, cena 736.000,00zł, tel.608-624-354

NML Sprzedam mieszkanie 58,7m2, 4 piętro, Nowe Miasto Lubawskie, ul.Grunwaldzka, 505-315-361 lub 511-937-619

NML Sprzedam mieszkanie w bloku, 47,46m2, pierwsze piętro, balkon, centralne ogrzewanie, centrum Nowego Miasta Lubawskiego, 697-620-690

NML Sprzedam nowy dom atrakcyjnie położony przy lesie, gm.Mszanowo, 724-208-026

POSZUKUJĘ do wynajęcia pomieszczenia pod usługi typu warsztat ślusarski bądź auto-naprawa. Może być do aranżacji. Lubawa i okolice, 723-481-232

SPRZEDAM (gm. Morąg) Jurki działkę usługowo-mieszkalną 1000m2 39000 zł i w Chojniku dom 70 m2 z działką 1000m2 210000 zł tel. 696394614

SPRZEDAM dwie działki; w miejscowości Różyna nr gruntu 455 pow 2,87ha; w miejscowości Kinwagi nr gruntu 8/2 pow. 0,76ha. Możliwość sprzedaży oddzielnie, tel.608164160

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone, Stare Jabłonki centrum, 515-062-733, 696-042-939

SPRZEDAM garaż 42m2, możliwość adaptacji na mieszkanie, biuro, Ostróda ul. Czarnieckiego (przy pasażu), 536-946-712

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

FORD Focus, 2002r., sprzedam na części, 513-056-465

MERCEDES A Klasa Elegance, 2000 r., k.ciemno niebieski, 1,9 benzyna, st.dobry, 733-575-941

NML Sprzedam Citroen Xsara kombi, 1.9diesel, 2000r., stan dobry, 2.500zł, 604-834-550

NML Sprzedam Ford Fiesta 1.4+gaz dwuletni, po wypadku 536-601-087

NML Sprzedam Honda JC czarna 125, 1996r. przebieg 5400km 56-474-71-52

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

SEAT Ibiza 1.4benz., 2005r., 5 drzwi, k.czarny, abs,wk,cz, alufelgi, sprowadzony, 507-243-976

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SKUP aut- cafe, uszkodzone. Osobowe, dostawcze! 539-318-188

VW Golf Plus 1.4benz., 2005r., klima, abs, wk,cz,el.sz.,el.l., 5 drzwi, k.srebrny, sprowadzony, 507-243-976

USŁUGI

BUDOWA domów, budynków gospodarczych, prace ogólnobudowlane itp., 690-640-480

BUDOWA domów, hal, kurników, usługi ogólnobudowlane- docieplenia budynków, tynki, układanie kostki brukowej- faktura VAT tel.506-439-480

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

GARAŻE blaszane, kojce, www.partnerstal.pl, 698-230-205

GLAZURNIK emeryt poleca swoje usługi w układaniu płytek 514-592-158

OCZYSZCZALNIE ścieków, szamba sprzedaż, montaż, 794-617-449

PRASOWANIE- słomy, siana, sianokiszonki tel.606-717-682

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio”, noszenie. 504-124-110

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

RENOWACJA okien, drzwi, odświeżanie elewacji, czyszczenie dachów 730-378-061, 788-940-716

SERWIS i wymiana szyb w oknach, Ostróda, 513-159-810

TRANSPORT- „absolutnie tanio”. 504-124-110

TRANSPORT wywrotką do 15t: żwir, piach, żużel, wywóz gruzu. 509-479-644.

TYNKI maszynowe. 514-767-572

UKŁADANIE kostki brukowej, usługi koparko-ładowarką, roboty ziemne i kanalizacyjne, 608164160

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI hydrauliczne-Nidzica, 508-491-711

UTYLIZACJA, zdejmowanie azbestu. 514-767-572

WYKONAM prace: malowanie, tapetowanie, panele podłogowe, regipsy, gładzie, glazura. tel. 884-313-886

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**

188200tr-a-M

WYKOŃCZENIA mieszkań- regipsy, stelaże metalowe, szpachlowanie, malowanie. Montaż drzwi i okien, ocieplanie domów, ocieplanie i wykończenia poddaszy- szybko, solidnie i tanio tel.507-951-949.

WYKOŃCZENIA wnętrz- łazienki, płytkowanie, instalacje elektryczne, itp., 690-640-480

ZWIERZĘTA

NML Sprzedam ryby- amur 25cm, japonka, 56-474-71-52

ZDROWIE I URODA

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

ZWIERZĘTA

AMUR, sandacz, jesiotr, pstrąg, tołpyga, karp, karaś pospolity, lin, węgorz, złota orfa, sum, karaś kolorowy, materiał zarybieniowy- sprzedam tel.600-460-777.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurow, macior, bydła- waga, faktura, tel.721-040-072.

KOKOSZKI OKAZJA, szczepione różnokolorowe, 16-20 tygodniowo- sprzedam z dowozem na miejsce tel.505-919-321

KUPIĘ byczki i jałówki oraz inne bydło. 692-411-362

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

NML Sprzedam cielaki, jałówki cielne oraz prosiaki, 798-893-034

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

SPRZEDAM brojlery z własnego gospodarstwa, chowane naturalnie. 572-968-286, 572-968-286

SPRZEDAM dwie jałówki cielne HF, jedna z kartą druga bez karty, tel. 663866446

SPRZEDAM dwie jałówki jednoroczne, tel. 516025818

SPRZEDAM warchlaki 19 szt, 882-146-513

maszyny rolnicze

LUBAWA. Sprzedam rozrzutnik obornika 3,5t., w dobrym stanie, nowe burt, podłoga, łańcuch. Cena 3200 zł, 692-188-791

PRASA zbierająca Z-224; Komбайn Bizon, sprzedam, 798-794-456

SPRZEDAM ciągnik C360, kopcarkę do ziemniaków, przyczepę wywrotkę 1 osiową, kosiarka rotacyjna, sieczkarnia do sieczki, 4 byczki 3 miesięczne, krowa z mlekiem 4 letnia, 605-981-589

SPRZEDAM kombajn Bizon, ciągnik C360, rozrzutnik obornika, peleciarkę 22kw do peletu, 535-008-717

SPRZEDAM:ZBIORNIK do mleka 850litrow. OKAZJA. Tel.696-109-583

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

NML Sprzedam facelię i gorczycę, 696-851-833

NML Sprzedam obornik koński, 502-558-484

SŁOMĘ sprzedam, 513-056-465

SPRZEDAM gorczycę na poplon, 500-129-026

SPRZEDAM obornik kurzy z dowozem, 607-218-775, 505-957-391

WYKA jara na poplon, tanio!, 501-028-657

inne

ORKA, uprawa, siew zbóż i rzepaku, 724-744-684

SPRZEDAM ziemię orną 6,09ha kl 4/A i 4/B. Szczepankowo gm. Lubawa, 509-371-064, 508-692-452

WEZMĘ ziemię w dzierżawę na terenie gmin: Ostróda, Lubawa, Rybno, 787-215-996

Co trzecie dziecko na świecie jest zatrute ołowiem

UNICEF I ORGANIZACJA PURE EARTH APELUJĄ O PODJĘCIE PILNYCH DZIAŁAŃ W CELU ZAKAZANIA NIEBEZPIECZNYCH PRAKTYK, W TYM NIEFORMALNEGO RECYKLINGU AKUMULATORÓW KWASOWO-OŁOWIOWYCH. ZGODNIE Z NAJNOWSZYM RAPORTEM, ZATRUCIE OŁOWIEM DOTYKA DZIECI NA WCZEŚNIEJ NIEZNANĄ, MASOWĄ SKALĘ.

Autorzy raportu informują, że jedno na troje dzieci na całym świecie, czyli ok. 800 milionów, ma poziom ołowiu we krwi równy lub wyższy niż 5 mikrogramów na decylitr (µg/dl). To poziom, który wymaga interwencji medycznej. Prawie połowa tych dzieci mieszka w Azji Południowej.

Przy niewielu wczesnych objawach, ołów po cichu się spustoszenie w zdrowiu i rozwoju dzieci, co może mieć fatalne konsekwencje, powiedziała Henrietta Fore, Dyrektor Generalna UNICEF. Wiedza o tym jak wszechobecne jest zanieczyszczenie ołowiem i zrozumienie zniszczeń, jakie powoduje w życiu ludzi i całych społeczności obliguje nas, do podjęcia natychmiastowych działań i ochrony dzieci.

W raporcie zwrócono uwagę na to, że ołów jest silną neurotoksyną, która powoduje nieodwracalne uszkodzenie mózgu dzieci. Jest szczególnie destrukcyjny dla niemowląt i dzieci w wieku poniżej pięciu lat, ponieważ uszkadza ich mózgi, zanim zdążą się w pełni rozwinąć. Powoduje zaburzenia neurologiczne, poznawcze i fizyczne na całe życie.

Narażenie na ołów w dzieciństwie może mieć wpływ na zdrowie psychiczne i problemy behawioralne oraz łączy



Od momentu wycofania benzyny ołowiowej i większości farb na bazie ołowiu, u mieszkańców krajów o wysokich dochodach znacząco spadł poziom ołowiu we krwi

się ze wzrostem przestępczości i przemocy. Według raportu, starsze dzieci cierpią z powodu poważnych konsekwencji zatrucia ołowiem, w tym zwiększonego ryzyka uszkodzenia nerek i chorób sercowo-naczyniowych w późniejszym życiu.

Szacuje się, że narażenie dzieci na ołów kosztuje kraje o niskim i średnim dochodzie prawie 1 bilion dolarów z powodu utraty potencjału ekonomicznego tych dzieci w dorosłym życiu.

W raporcie zauważono, że nieformalny i niespełniający norm recykling akumulatorów kwasowo-ołowiowych jest głównym czynnikiem powodującym zatrucie u dzieci mieszkających w krajach o niskim i średnim dochodzie. W krajach tych, od 2000 r. odnotowano trzykrotny wzrost liczby pojazdów. Posiadanie pojazdu, w połączeniu z brakiem przepisów i infrastruktury do recyklingu akumulatorów samochodowych spowodowało, że nawet 50% akumulatorów

kwasowo-ołowiowych jest poddawanych recyklingowi w sposób niebezpieczny.

Osoby biorące udział w często nielegalnym recyklingu, otwierają pojemniki na baterie, rozlewają kwas i pył ołowiany do gleby oraz wytapiają odzyskany ołów w nieoczyszczonych piecach na świeżym powietrzu. Takie działanie emituje toksyczne opary, zatruwając okoliczną społeczność. Często mieszkańcy nie są świadomi, że ołów jest silną neurotoksyną.

Rodzice, których zawód wiąże się z pracą z ołowiem, często przynoszą do domu zanieczyszczony kurz na ubraniach, włosach, rękach i butach, narażając w ten sposób swoje dzieci na działanie toksycznego pierwiastka.

Dobra wiadomość jest taka, że ołów można bezpiecznie poddać recyklingowi bez narażania pracowników, ich dzieci i społeczności lokalnych. Miejsca skażone ołowiem można zregenerować, powiedział Richard Fuller, Dyrektor Pure Earth. Ludzi

można uświadomić o niebezpieczeństwach związanych z ołowiem i zapewnić im ochronę dla siebie i swoich dzieci. Zwrot z tej inwestycji jest ogromny: lepsze zdrowie, zwiększona produktywność, wyższe IQ, mniej przemocy i lepsza przyszłość dla milionów dzieci na całym świecie.

Od momentu wycofania benzyny ołowiowej i większości farb na bazie ołowiu, u mieszkańców krajów o wysokich dochodach znacząco spadł poziom ołowiu we krwi. Niestety, poziom ten we krwi dzieci w krajach o niskim i średnim dochodzie pozostaje podwyższony, a w wielu przypadkach niebezpiecznie wysoki.

W raporcie podkreślono, jakie działania powinny podjąć rządy państw dotkniętych zanieczyszczeniem ołowiem. Są to:

• **LEPSZE MONITOROWANIE, TESTOWANIE**

• **I RAPORTOWANIE POZIOMU OŁOWIU WE KRWI I ZANIECZYSZCZENIA OŁOWIEM;**
• **WPROWADZENIE ŚRODKÓW ZAPOBIEGAWCZYCH I KONTROLNYCH;**
• **UMACNIANIE SYSTEMÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ, ABY BYŁY W STANIE WYKRYWAĆ, MONITOROWAĆ I LECZYĆ DZIECI NARAŻONE NA ZATRUCIE OŁOWIEM;**
• **PROWADZENIE SPOŁECZNYCH KAMPANII EDUKACYJNYCH NA TEMAT ZAGROZEŃ I ŹRÓDEŁ KONTAKTU Z OŁOWIEM;**

• **OPRACOWYWANIE, WDRAŻANIE I EGZEKWOWANIE NORM ŚRODOWISKOWYCH, ZDROWOTNYCH I BEZPIECZEŃSTWA W ZAKRESIE PRODUKCJI ORAZ RECYKLINGU AKUMULATORÓW KWASOWO-OŁOWIOWYCH;**
• **PODJĘCIE DZIAŁAŃ NA POZIOMIE GLOBALNYM I REGIONALNYM W ZAKRESIE UJEDNOLICENIA STANDARDÓW I NORM DOTYCZĄCYCH RECYKLINGU I TRANSPORTU ZUŻYTYCH AKUMULATORÓW KWASOWO-OŁOWIOWYCH.**

O UNICEF

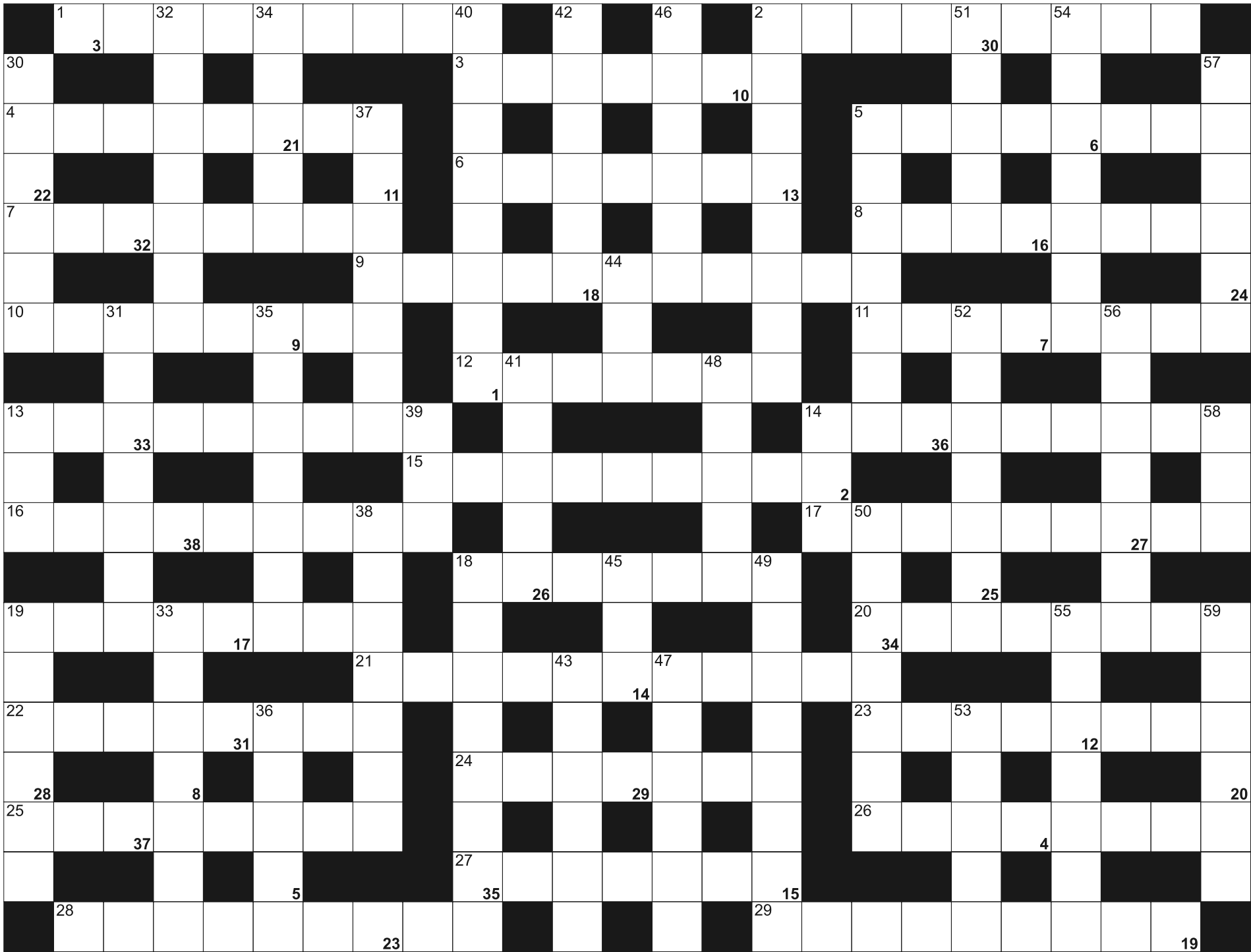
UNICEF to organizacja humanitarna i rozwojowa od ponad 70 lat działająca na rzecz dzieci. Od ratujących życie szczepień, przez budowę szkół, po natychmiastową pomoc w sytuacji klęski humanitarnej - UNICEF robi wszystko, aby dzieciom żyło się lepiej. Pracuje w matych wioskach i z rządami państw, bo uważa, że każde dziecko, niezależnie od miejsca urodzenia, koloru skóry czy religii, ma prawo do zdrowego i bezpiecznego dzieciństwa. Więcej informacji na stronie unicef.pl

Źródła narażenia na ołów w dzieciństwie to:

woda z rur ołowianych; ołów z przemysłu wydobywczego i recyklingu baterii; farby i pigmenty na bazie ołowiu; benzyna ołowiowa, której produkcja znacznie spadła w ostatnich dziesięcioleciach, ale historycznie była jednym z głównych źródeł ołowiu; ołów w puszkach na żywność; ołów w przyprawach, kosmetykach, zabawkach i innych produktach.

dr Monika Kacprzak
rzecznik rasowy UNICEF Polska

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14		15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38

POZIOMO: 1) przy butach; 2) grzyby do pizz i tostów; 3) pierwszy władca Polan, przyjął chrzest; 4) bierze udział w konklawe; 5) zakon Matteo da Bascio; 6) pierwszy syn Mojżesza; 7) zespół Tadeusza Nalepy; 8) roślina owadożerna; 9) urządzenie wnętrz; 10) duży oddział wojskowy; 11) dba o nią sportowiec; 12) odgłos zegara; 13) noszony na szyi; 14) pogotowie; 15) ilustrowany; 16) i mianownik, i celownik; 17) obrazek do kolorowania; 18) najdłuższa rzeka Filipin; 19) w parze ze śrubą; 20) reperuje karoserie; 21) obchodzą imieniny; 22) przedmiot w ręku aktora; 23) wspina się po Rysach; 24) obfitość zbiorów; 25) lotnicza jednostka taktyczna; 26) w ręku

pingpongisty; 27) przyrodni brat Heraklesa; 28) Terry, autor "Świata dysku"; 29) wokół niego oś kryminału.
PIONOWO: 2) wzięcie do niewoli; 5) poprawa błędów; 13) zdobycz złodzieja; 14) częstochowski w wierszu; 18) skórka pomarańczy na udach; 19) robocze zebranie u szefa; 30) pojazd śnieżny łączący narty i rower; 31) opastun lub bonito, ryba; 32) zbijana dieta; 33) rozległy płaski teren na nizinie; 34) okrągłe skrzyżowanie; 35) błyskawiczne jedzenie w proszku; 36) kicające zwierzę; 37) reperowanie dziur; 38) włókno syntetyczne, lycra; 39) upięty na głowie; 40) osadnik w obcym

kraju, przybysz; 41) przepływa przez Melbourne; 42) powierzchnia mieszkania; 43) epoka kamienia gładzonego; 44) rzeka w Riazaniu; 45) ... Baba i 40 rozbójników; 46) chwast na zupe; 47) kukulka gwarowo; 48) rzeka na granicy słowacko-węgierskiej; 49) przedstawiciel dyplomatyczny Watykanu; 50) sędzia na boisku; 51) coś na potem, rezerwa; 52) inna nazwa nerwicy; 53) węgierskie wino; 54) małe, smażone placki z jabłkami; 55) twórca cyklu „Pan Cogito”; 56) świąteczne drzewo; 57) klasztor buddyjski; 58) z Adamem w raju; 59) pogrzebowy lub fryzjerski.

Gdy organizm nie chce żelaza...

ŻELAZO || Komukolwiek w badaniach laboratoryjnych krwi wyjdzie zbyt niski poziom żelaza, usłyszysz tylko jedno: jak najprędzej ten niedobór uzupełnić! Fajnie, tylko co robić, gdy organizm żelaza nie chce i broni się przed nim ze wszystkich sił?

Z żelazem żartów nie ma. W szczególności zaś żarty się kończą, kiedy nie ma go w organizmie. Sęk jednak w tym, że czasem organizm żelaza nie toleruje i nie wchłania go ani z pożywienia, ani z suplementów diety, a przyjmowane w tabletkach — wywołuje bóle żołądka i kosmiczne biegunki!

ŻELAZO JEST DOBRE

Niestety, to jeden z tych składników mineralnych, którego w diecie zabraknąć nie może. Bez żelaza bowiem organizm po prostu nie będzie prawidłowo funkcjonować i prędko popadnie choćby w anemię. Co jeszcze gorsze, nasz organizm sam żelaza produkować nie potrafi i każdego dnia trzeba je dostarczać w odpowiednich ilościach z pożywieniem. Potem żelazo wchłaniane jest w dwunastnicy, a następnie we krwi wiąże się z transferyną — białkiem, które transportuje żelazo do szpiku kostnego, śledziony i wątroby. To właśnie w tym ostatnim organie żelazo gromadzi się najbardziej. Kiedy z jakiegoś powodu tracimy krew — organizm wykorzystuje zapasy żelaza do produkcji hemoglobiny.

Są dwa rodzaje żelaza: hemowe, które występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, oraz niehemowe, które znajdziemy głównie w produktach roślinnych. Żelazo hemowe organizm przyswaja o wiele lepiej, ale i przyswajalność niehemowego żelaza można zwiększyć, umiejętnie łącząc produkty.

W zdrowym organizmie mamy od 4 do 5 g żelaza, z czego większość (około 70 proc.) znajduje się przede wszystkim w hemoglobinie, czyli białku i jednocześnie barwniku krwi umożliwiający pobieranie tlenu w płucach i oddawanie go w tkankach. W szpiku kostnym organizm wykorzystuje żelazo w procesie tworzenia krwinek czerwonych — erytrocytów. Żelazo wpływa na metabolizm cholesterolu oraz sprzyja detoksykacji szkodliwych substancji w wątrobie. Systemowi odpornościowemu pomaga też w zwalczaniu



ni bakterii i wirusów oraz wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego.

Nie ma co mówić — bez żelaza nie damy rady!

NIEDOBÓR ŻELAZA JEST ZŁY

Cały problem polega jednak na tym, że żelazo jest trudno przyswajalne: organizm jest w stanie wchłoniąć tylko 10 proc. dostarczonej ilości tego pierwiastka — resztę wydalą. Żeby zatem cokolwiek zostało, dziennie trzeba spożyć około 10-20 mg żelaza. A są też takie okresy w życiu człowieka, kiedy zapotrzebowanie na ten pierwiastek dramatycznie wzrasta. Choćby w okresie dojrzewania, zwłaszcza u dziewcząt, u których pojawia się miesiączka, ale także u osób z nadwagą i otyłością, które stosują restrykcyjne diety odchudzające. Więcej trzeba go także roślinom i kobietom, których miesiączki są długotrwałe i obfite, oraz tym po menopauzie. Także w czasie ciąży zapotrzebowanie na żelazo znacznie wzrasta.

Organizm człowieka przyswaja żelazo w górnym odcinku jelita cienkiego. Jeśli ten proces nie działa, powodem może być uszkodzenie lub wadliwe działanie kosmków jelitowych, uszkodzona śluzówka, niedostatek dobrych bakterii jelitowych. W skrajnych sytuacjach, gdy organizm nie wchłania żelaza nawet z tabletek, konieczna jest suplementacja żelaza w zastrzykach.

A niedobór w prędkim czasie doprowadza do zadyszki,

zawrotów głowy i powoduje szybsze bicie serca. Czasem pojawia się apatia i ciągłe zmęczenie bez wyraźnego powodu. Wraz z kurczeniem się zapasów żelaza w organizmie spada produkcja czerwonych ciałek krwi, w związku z czym błędną cera i błony śluzowe, zwłaszcza spojówek, pod oczami pojawiają się sińce i po prostu zaczynamy wyglądać niezdrowo. Skóra jest sucha, szorstka, nie pomaga wkładanie kremów, natomiast włosy łamią się, wypadają, a końcówki rozdzielają się. Z kolei paznokcie robią się kruche i pojawiają się na nich charakterystyczne podłużne prążki z rowkami.

Do innych objawów niedoboru żelaza należy ból i pieczenie, a czasem wręcz owrzodzenie gardła, jamy ustnej i języka. W kącikach ust często robią się zajady. Z powodu osłabienia układu odpornościowego częściej łapiemy przeziębienie i jesteśmy podatni na infekcje. Z kolei dzieci, którym brakuje żelaza, gorzej się uczą, bo niedobór żelaza często oznacza bóle głowy, obniżenie koncentracji, sprawności myślenia i zapamiętywania. Askutkiem przewlekłego braku żelaza jest niedokrwistość, czyli anemia.

LEPSZE WCHŁANIANIE W PARU TRIKACH

Po pierwsze, na start idzie witamina C, która przyswajanie żelaza zwiększa. Gdy do posiłku bogatego w żelazo dodamy produkt bogaty w witaminę C — wchłanianie

polepszy się. Czyli wątróbkę i szpinak pijamy sokiem pomarańczowym, zagryzamy pestkami granatu, a wszystko, co można, posypujemy natką pietruszki. Pomocne będą też czosnek i cebula, które zawierają związki siarki, a te zwiększają przyswajalność żelaza nawet o 70 proc. Przyswajanie żelaza mogą również poprawić witaminy B6, B12, B9 (kwas foliowy), a także fruktoza. Czynniki wspomagające wchłanianie żelaza są także kwasy organiczne, np. kwas cytrynowy, jabłkowy lub obecny w produktach kiszone kwas mlekowy.

Ale na niektóre, na pozór bardzo pożyteczne składniki, trzeba uważać, bo niepostrzeżenie wchłanianie żelaza obniżają. Choćby taki cenny błonnik pokarmowy: na co dzień bardzo ważny składnik diety, a wchłanianie żelaza ogranicza. Wszystko przez to, że organizm człowieka błonnik nie trawi, a ten wjelitach działa jak miotł i, przesuwając się wzdłuż układu pokarmowego, po drodze zabiera niestrawiony pokarm. Jeśli zatem chcemy, by trochę tego żelaza w nas zostało, pamiętajmy, by zachować odpowiedni odstęp pomiędzy posiłkami zawierającymi błonnik a tymi bogatymi w żelazo.

Przyswajanie żelaza ogranicza też kawa i herbata, a zwłaszcza zawarte w nich taniny. Podobnie zadziałają wino, winogrona, porzeczki i czerwone warzywa, choć tym razem winne są polifenole, które wiążą jony żelaza, uniemożliwiając ich wchłanianie. Nie polecam do wątróbki nasion strączkowych i otrąb: występują w nich fitiny, które też wchłanianie żelaza zmniejszają, wiążąc je i zryczajnie usuwając z organizmu.

A choć nie wiem, czy to nie jest jakaś teoria spiskowa, ale wedle niektórych specjalistów przyswajanie żelaza hamuje też mleko i przetwory mleczne. Ponoć głównym winowajcą ma być wapń. Wprawdzie stuprocentowych dowodów brak, ale dietetycy na wszelki wypadek zalecają oddzielenie posiłków bogatych w żelazo od tych bogatych w wapń.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

IRŚ.6740.1.4.2020

Mława, 04.08.2020 r.

ZAWIADOMIENIE Starosty Mławskiego

z dnia 04.08.2020 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2018 r., poz. 1474 ze zm.) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. — Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2020 r. poz. 256 ze zm.)

zawiadamiam

że w dniu 04.08.2020 r. została wydana decyzja nr 4/2020 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie drogi powiatowej nr 2375W (ul. Nowa w Mławie) wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną — kat. obiektu: IV, XXII, XXV, XXVI — wg projektu budowlanego indywidualnego opracowania na działkach nr: 1983/3, 2032, 2070, 1732, 1733/8, 1991, 2027, 2039, 263/2, 288/7, 288/8, 305/4, 387/1, 1733/10, 2028, 2029/1, 2030/1, 287, 288/5, 288/6, 304, 2048, 2049, 2054, 2055/1, 2055/2, 2062, 2063, 2068 w obrębie nr 10-11 miasto Mława, jednostka ewidencyjna nr 141301_1 Mława, powiat mławski, województwo mazowieckie.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Reymonta 6, pok. 25, w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (tel. 23 654 33 11), i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie do Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. — Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 kpa, pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela — temu przedstawicielowi. Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. W sprawie wszczętej na skutek podania złożonego przez dwie lub więcej stron pisma doręcza się wszystkim stronom, chyba że w podaniu wskazały jedną jako upoważnioną do odbioru pism. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła do prowadzenia sprawy pełnomocnika zamieszkającego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Wicestarosta Mławski
(-) Zbigniew Markiewicz

Przyszłość wciąż jest niepewna

KULTURA || Przedsiębiorcy wypełniali jedynie formularz, aby dostać wsparcie od państwa. Artyści musieli stanąć do konkursów – mówi Alicja Węgorzewska i tłumaczy, że sytuacja artystów w Polsce, w porównaniu do innych krajów europejskich jest bardzo trudna.

Za granicą aktorzy i muzycy mogą liczyć na wsparcie finansowe od państwa. To pozwala im przetrwać kryzys związany z pandemią koronawirusa. W naszym kraju ta grupa społeczna jest skazana tylko na siebie. Większość instytucji kulturalnych nadal nie powróciła do regularnej aktywności. W konsekwencji mimo chęci artyści nie mogą wykonywać swoich obowiązków, co napawa ich lękiem i niepokojem o przyszłość.

Podczas gdy większość sektorów gospodarki została już odmrożona, kultura wciąż nie działa tak prętnie jak przed wybuchem pandemii.

OGRANICZENIE MIEJSC DLA PUBLICZNOŚCI W TEATRACH, OPERACH I FILHARMONIACH SPRAWIA, ŻE WIĘKSZOŚCI SPEKTAKLI NIE OPŁACA SIĘ REALIZOWAĆ. PONADTO SPOŁECZEŃSTWO NADAL UNIKA WYDARZEŃ



Fot. Newseria.pl

– Zabrakło tarczy dla artystów – mówi Alicja Węgorzewska

MASOWYCH, PONIEWAŻ BOI SIĘ ZARAŻENIA KORONAWIRUSEM.

– Zabrakło tarczy dla artystów – mówi Alicja Węgorzewska. – W Niemczech

otrzymują oni co miesiąc stałe wynagrodzenie w postaci socjału od państwa. W Polsce były to zaledwie trzy miesiące, a ponadto kwoty były niewielkie i trzeba było spełnić bardzo dużo wymagań, więc nie każdy dostał pieniądze.

Śpiewaczka operowa zwraca uwagę na niesprawiedliwości dotyczące pomocy finansowej oferowanej przez polski rząd. Nierówne traktowanie różnych grup zawodowych jest dla niej niezrozumiałe i świadczy o braku świadomości powagi problemu.

– Część wsparcia wypłacano w postaci stypendiów. Zupełnie tego nie rozumiem. Przedsiębiorcy, aby dostać pomoc, musieli jedynie wypełnić formularz dotyczący przeszłej i obecnej sytuacji finansowej w firmie. Artyści stawali do konkursów, przedkładali projekty. Nie powinno tak być – zaznacza.

Chociaż ograniczenia i restrykcje sanitarne powoli zostają zniesione, nie możemy mówić o całkowitym powrocie do normalności.

WARTO ZAUWAŻYĆ, ŻE PRZYSZŁOŚĆ WCIĄŻ JEST NIEPEWNA. NIEKTÓRZY EPIDEMIOLODZY OSTRZEGAJĄ BOWIEM, ŻE JESIENIĄ ROZPOCZNIE SIĘ DRUGA FAŁA PANDEMII. GDYBY PESYMISTYCZNE PROGNOZY OKAZAŁY SIĘ PRAWDĄ, OBECNY KRYZYS ULEGŁBY ZNAČNEMU POGŁĘBIENIU.

– Niebezpieczeństwo jest jeszcze przed nami. Niektórzy zwiastują powrót pandemii jesienią. W Australii, Hiszpanii czy Stanach Zjednoczonych sytuacja nie wygląda dobrze. Niektóre państwa zdecydowały się zawiesić działalność instytucji kulturalnych do końca roku. Mam nadzieję, że Polska zacznie myśleć o artystach, bo o poziomie rozwoju danego społeczeństwa nie decyduje długość wybudowanych autostrad, ale to, jak wygląda w nim kultura – tłumaczy śpiewaczka operowa.

Alicja Węgorzewska urodziła się w 1967 roku. Już w wieku pięciu lat rozpoczęła naukę gry na fortepianie w szczecińskim liceum muzycznym. Talent wokalny odkryła śpiewając w szkolnym chórze. Już po maturze śpiewała w Operze Szczecińskiej. Studia wokalne rozpoczęła w gdańskiej Akademii Muzycznej, a zakończyła w Akademii Muzycznej im. Chopina w Warszawie. Jest dyrektorem naczelnym i artystycznym Warszawskiej Opery Kameralnej. Newseria.pl opr. lub

Myślałam, że będę ćwiczyć, uczyć się języków i zdrowo odżywiać

ZDROWIE || Na początku kwarantanny myślałam, że będę ćwiczyć, uczyć się języków i zdrowo odżywiać. Życie szybko zweryfikowało moje plany – twierdzi Wiktoria Filus.

Mimo że aktorka stara się powrócić do normalności, przyznaje, że nadal obawia się zarażenia koronawirusem. W konsekwencji unika imprez masowych i stara się przestrzegać zaleceń sanitarnych, by chronić swoje zdrowie. Tłumaczy, że na początku pandemii postanowiła, że spędzi czas wolny od pracy produktywnie. Wiktoria Filus miała ambitne plany, chciała poszerzać swoje umiejętności na wielu polach. Przyznaje jednak, że nie wszystkie postanowienia udało jej się zrealizować.

Aktorka tłumaczy, że wielotygodniowa kwarantanna miała na nią duży wpływ. Obecnie stara się racjonalizować sobie problem pan-

demii i nie tracić kontaktu z najbliższymi.

– Na początku bardzo bałam się koronawirusa. Nie spotykałam się nawet z rodzicami, to było dla mnie bardzo trudne – mówi Wiktoria Filus. – Długo w ramach kwarantanny siedziałam w domu. Teraz odsuwam od siebie myśli o wirusie, ale nadal jestem ostrożna. Nie przebywam w zaludnionych miejscach, nie mam zamiaru nigdzie lecieć samolotem. Myślę, że trzeba zachować rozsądek, jednocześnie nie tracąc możliwości spotkania z drugim człowiekiem.

Zaznacza, że podczas izolacji odczuwała głównie niepewność. To uczucie doskwierało jej zwłaszcza w pierwszych tygodniach pan-



Fot. Newseria.pl

Długo w ramach kwarantanny siedziałam w domu – przyznaje Wiktoria Filus

demii. Wiadomości o rosnącej liczbie zarażonych i kolejnych restrykcjach napawały ją bowiem coraz większym niepokojem. Starła się nie rezygnować ze stałego rytmu dnia i zawodowe obowiązki zastąpić innymi zadaniami do wykonania. Przyznaje jednak, że po jakimś czasie postanowiła odpuścić i nieco odpocząć.

– Podczas kwarantanny miałam zarówno wzloty, jak i upadki. Na początku myślałam, że będę ćwiczyć, uczyć się języków i zdrowo odżywiać. Chciałam zainwestować w siebie. Potem życie zweryfikowało moje plany. Okazało się, że gdy nie mam do wykonania obowiązków, lubię też leżeć – tłumaczy.

Wiktoria Filus przyznaje, że jest osobą towarzyską. Lubi

spędzać czas w towarzystwie najbliższych i znajomych. Podtrzymywanie kontaktów międzyludzkich i regularne spotkania z rodziną są dla niej bardzo ważne. Tłumaczy, że rozłąka podczas przymusowej izolacji uświadomiła jej, jak bardzo drobne przyjemności i przypadkowe spotkania mogą poprawiać ogólne samopoczucie.

– Tęskniłam przede wszystkim za przyjaciółmi oraz spotkaniami z nimi. Mój dom rodzinny zawsze jest otwarty, często odwiedzają nas goście. Zawsze razem jemy posiłki, a podczas pandemii zostało to ograniczone. Dzięki tej nieplanowanej przerwie doceniałam chwile spędzane z najbliższymi – zaznacza.

Newseria.pl opr. lub