

CZYTAJ
NAS:**• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERECIE**

9 177173 1905506

4 1

nowy KURIER
mławski.plCENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCZOWO GRUDSIK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WIŚNIEWO

Fot. Materiały PKP



KONTROWERSJE WOKÓŁ PATRONKI DWORCA PKP

Mławski dworzec PKP doczekał się patronki. Została nią dr Anna Tomaszewicz-Dobrska. 5 października uroczystie odsłonięto pamiątkową tablicę jej poświęconą. Wybór ten wzbudził jednak kontrowersje, bo nie wszystkim się spodobał. O tym także przeczytacie w dzisiejszym wydaniu naszego tygodnika. **s. 4 i 9**

PIJANY WJECHAŁ NA POLICYJNY PARKING

NA SYGNALE ||

S. 3

■ Mławscy policjanci prawie każdego dnia zatrzymują nietrzeźwych kierowców, jednak po raz pierwszy pijany kierowca ułatwił pracę mundurowym i sam zatrzymał się przed budynkiem mławskiej komendy.



ZDERZYŁY SIĘ DWA POJAZDY DOSTAWCZE

WYPADEK ||

S. 9

■ W czwartek 7 października, tuż przed godz. 7.00 rano, na drodze relacji Ługi – Stare Garkowo doszło do zderzenia dwóch samochodów dostawczych. Dwie osoby trafiły do szpitala w Mławie. Policja apeluje o ostrożność i przestrzeganie ograniczeń prędkości.



PRZESTAŁAM PIĆ I ZACZĘŁAM ŻYĆ

ŻYCIE BEZ ALKOHOLU ||

S. 7

■ Pani Agnieszka piła prawie 20 lat, od prawie 20 nie wzięła alkoholu do ust. By zerwać z nałogiem musiało dojść do tragedii — by zacząć normalnie żyć potrzeba wielu lat, cierpliwości, odwagi i wiary. I gdy przychodzą trudne dni, to nigdy nie wolno jej sięgnąć po alkohol.



ZAPOMNIELI O WYROKACH

Szefowie dyplomacji Francji i Niemiec przypomnieli Polsce, że członkostwo w Unii idzie w parze z „całkowitym i bezwarunkowym” przestrzeganiem wspólnych wartości i zasad. Zapomnieli jednak dodać, że ich sądy też przyznały prymat ich prawa krajowego nad unijnym.

Nadal wrze po orzeczeniu Trybunału Konstytucyjnego, który uznał, że część unijnych przepisów jest niezgodna z polską Konstytucją. W tym kontekście pojawił się też temat polexitu. Opozycja wyrok TK traktuje jako kolejny krok Polski

w tym kierunku. Czy rzeczywiście jest to krok w stronę polexitu czy też raczej zwrócenie uwagi na znaczenie polskiej konstytucji?

Do tego tematu odniósł się premier Mateusz Morawiecki i to stanowczo. W zamieszczonym w czwartek późnym wieczorem wpisie na Facebooku szef rządu podkreślił, że wejście Polski i krajów Europy Środkowej do Unii Europejskiej to jedno z najważniejszych wydarzeń ostatnich dziesięcioleci. Zarówno dla nas, ale i dla samej UE. Wygraliśmy na tym wszyscy, stwierdził premier.

— Dlatego mówię jasno: miejsce Polski jest i będzie w europejskiej rodzinie narodów — napisał.

Co ciekawe podobne orzeczenia sądów zapadały już wcześniej w innych krajach, między innymi w Danii, Niemczech i Francji, ale nigdzie nie wywoływały tyle emocji co wyrok polskiego TK. Być może dlatego, że na linii Warszawa — Bruksela iskrzy od czasu, kiedy w Polsce rządzi PiS. W każdym razie o orzeczeniach w swoich krajach zapomnieli albo o nich nie wiedzą szefowie dyplomacji Francji i Niemiec, którzy we wspólnym oświadczeniu przypomnieli nam, że członkostwo w Unii Europejskiej idzie w parze z całkowitym i bezwarunkowym przestrzeganiem wspólnych wartości i zasad.

Co dalej? Tu scenariuszy jest kilka. Najbardziej nieprawdopodobny zakłada wystąpienie Polski z Unii. Niektórzy ko-

mentatorzy polityczni uważają jednak, że najbardziej prawdopodobne jest, że rząd wyrok TK użyje jako karty przetargowej w negocjacjach z UE, choćby w sprawie odblokowania pieniędzy dla Polski z Funduszu Odbudowy.

O ewentualne konsekwencje wyroku TK zapytaliśmy europosłów.

Krzysztof Jurgiel,
europoseł PiS



— Wyrok TK jest sprawiedliwy. Mówiąc najprościej oznacza, że tego, co zostało zapisane w traktatach, należy przestrzegać, ale nie można stosować prawa unijnego tam, gdzie polski parlament nie przekazał kompetencji strukturom unijnym. Tak jest na przykład w takich obszarach jak handel, ochrona konsumentów, przepływ towarów i usług czy wspólna polityka rolno. Tutaj UE i KE mają pewne kompetencje, ale nie mają ich, jeżeli chodzi o inne obszary, szczególnie politykę społeczną. Tutaj kompetencji Unia nie ma. Kwestie reformy sądownictwa nie powinny być przez UE kwestionowane, bo to jest domena

naszego prawa, parlamentu i rządu. Niech Unia sztucznie nie zawłaszcza sobie kompetencji. Co do polexitu to opozycja używa go jako straszaka. Nie chcemy wychodzić z Unii.

Tomasz Frankowski,
europoseł PO



— Widzimy, że PiS i Solidarna Polska małymi krokami dążą do wyprowadzenia Polski z UE. Musimy pamiętać, że kiedy wchodziliśmy do UE, podpisaliśmy traktaty, to zobowiązaliśmy się do bycia lojalnym członkiem UE. I tutaj widzimy brak konsekwencji. UE nie wskazuje nam, jak mamy żyć, ale wskazuje, czego nie powinniśmy robić. Nie możemy podważać tych wartości, które są zawarte w traktatach. Trudno przewidzieć, jakie będą konsekwencje wyroku TK. Komisja Europejska dotychczas przyglądała się, groziła palcem, ale bez wyciągania poważnych konsekwencji, ale zaczynam się obawiać, że środki unijne mogą zostać wstrzymane i nie skorzystamy z nich, jeżeli dalej będziemy brnęli w tym kierunku, jaki obrał rząd PiS.

Andrzej Mielnicki

REKLAMA

IRŚ.6740.1.4.2021

Mława, 04.10.2021 r.

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO

z dnia 04.10.2021 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 (Dz.U. z 2020 r. poz. 1363 ze zm.), zwanej dalej „ustawą”, oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2021 r. poz. 735 ze zm.)

zawiadamiam

że w dniu 04.10.2021 r. została wydana decyzja Nr 5/2021 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie drogi gminnej w miejscowościach Dąbrowa, Mdzewko, Rudowo, gmina Strzegowo, nr 505W, od km 0+000 do km 5+487 kat. obiektu: XXV – wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego. Planowana inwestycja zlokalizowana jest na działkach w gminie Strzegowo położonych na terenie obrębu ewidencyjnego:

Obręb 0022 – Dąbrowa działka nr ewid. 240,

Obręb 0034 – Mdzewko działki nr ewid. 95, 83, 305, 256, 371, 258, 112, 84, 325, 249, 237, 232, 370, 114/2, 239/7, 239/5, 240/1, 241/3, 242/1, 243/1, 244/1, 245/1, 248/1, 250/1, 251/1, 252/1, 253/3, 254/1, 255/1, 234/1, 235/1, 236/1, 229/1, 301/1, 207/1, 7/1, 6/1, 5/1, 4/1, 3/1, 2/1, 1/1, 309/1, 310/1, 315/1, 316/1, 319/1, 320/1, 321/1, 323/1, 324/1, 326/1, 327/1, 343/1, 344/1, 345/1, 346/1, 347/1, 348/1, 302/1, 376, 375, 259/2, 259/1, 260/1, 261/1, 262/1, 263/1, 264/1, 265/1, 266/1, 267/1, 268/1, 269/1, 270/1, 271/1, 272/1, 273, 274/1, 275/1, 276/1, 277/1, 278/1, 279/1, 280/1, 288/1,

Obręb 0037 – Rudowo, działki nr ewid. 110, 97, 86, 69, 53, 68/1, 96/1, 95/1, 94/1, 93/1, 92/1, 91/1, 90/1, 85/1, 98/5, 98/9, 98/7, 88/1, 87/1.

województwo mazowieckie, powiat Mławski, gmina Strzegowo.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią w/w decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, 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 k.p.a., 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 pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. W razie nie wskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

13621otm1-a-M

JAK ZAPOBIEGAĆ E-UZALEŻNIENIOM?

Katolicka Szkoła Podstawowa w Mławie zaprasza na konferencję pt. „Fonoholizm i Higiena cyfrowa - Jak zapobiegać e-uzależnieniom”, która odbędzie się 13 października o godz. 17.00 na sali gimnastycznej

Konferencję poprowadzi dr Maciej Dębski - pracownik naukowy Uniwersytetu Gdańskiego, założyciel i prezes Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, socjolog

problemów społecznych, edukator, ekspert NIK i Rzecznika Praw Obywatelskich, pomysłodawca ogólnopolskich badań z zakresu fonoholizmu.

Tematy:

- Dlaczego życie w świecie cyfrowym jest tak ważne dla młodych osób?

- W jaki sposób mózg młodych osób uzależnia się od nowych technologii?

- Po czym poznać, że nadużywamy nowych technologii?

- Co to jest higiena cyfrowa i w jaki sposób właściwie o nią zadbać?

- Pozytywne oraz negatywne konsekwencje korzystania z zasobów sieci?

- Odbiorca, uczestnik, aktor - jakie role możemy podejmować w Internecie?

MŁAWIANKA STRACIŁA PIENIĄDZE Z KONTA

Mławianka, poproszona o pożyczkę za pomocą płatności mobilnej, wygenerowała kod BLIK i zatwierdziła przelew na 500 złotych. Szybko zorientowała się, że została oszukana. Przypominamy, że udostępnianie znajomym kodu BLIK jest dużą nieostrożnością.

Mławscy policjanci, po raz kolejny ostrzegają przed wyłudzeniami z wykorzystaniem systemu płatności mobilnych (BLIK). Choć mechanizm oszustwa jest znany, nadal jednak dochodzi do wyłudzeń pieniędzy w ten właśnie sposób. Hakerzy włamują się na konta użytkowników portalu społecznościowego, podszywają pod znajomych i proszą o udostępnienie kodu BLIK. Ostatnio, w ten właśnie sposób, mławianka straciła pieniądze.

Oszukana mławianka, sądząc że rozmawia na popularnym komunikatorze z członkiem rodziny, poproszona o pożyczkę za pomocą płatności mobilnej, wygenerowała kod BLIK i zatwierdziła przelew na 500 zł. Szybko zorientowała się, że została oszukana.

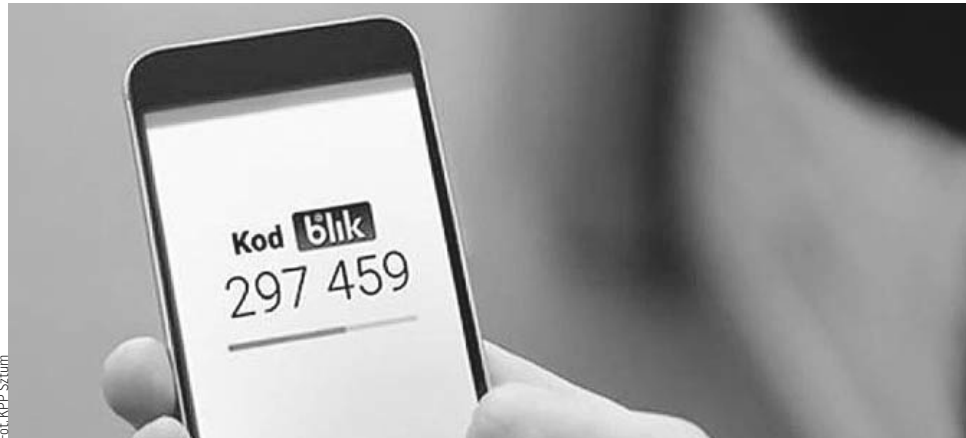
Przypominamy - każdą korespondencję, prowadzoną za pomocą profili społecznościowych należy traktować z dużą ostrożnością i rozważa.

Chrońmy swoje dane osobowe oraz dane dotyczące kont bankowych. Udostępnianie znajomym kodu BLIK jest dużą nieostrożnością.

Przypominamy na czym polega oszustwo metoda na BLIK - osoba logując się do swojego banku, musi wygenerować w aplikacji kod do płatności telefonem, a następnie przesłać go „znajomemu”. Niestety w przeciwieństwie do płatności przelewem, transakcji dokonanych za pomocą tego kodu nie można cofnąć, przestępca natychmiast go wykorzystuje do wypłaty pieniędzy.

Uwaga!

Jeśli otrzymasz od znajomego prośbę o przelew za pomocą BLIK-a lub o przekazanie kodu BLIK - zadzwoń do tej osoby i potwierdź jej prośbę. Ta prosta czynność pomoże Ci uniknąć kłopotów. Pamiętaj by nigdy nie podawać nikomu danych do logowania na Twoje konto bankowe, nie przekazywać obcym osobom kodów do płatności mobilnych.



Fot. KPP Sztum

Zadbaj także o odpowiednie zabezpieczenie swoich danych osobowych oraz profili i komunikatorów.

Asp. szt. Anna Pawłowska

Od redakcji:

Przy okazji chcemy przestrzec naszych Czytelników i wspomnieć o innej metodzie oszustów. Chodzi o „spoofing”. To coraz popularniejsze oszustwo, polegające na podszywaniu się dzwoniącego pod różne numery, by móc na-

stępnie dzwonić z nich do ofiar i udawać inną osobę.

Jak pisze na swojej stronie policja: „Technicznie spoofing jest dziś możliwy głównie dzięki nowym rozwiązaniom technologicznym. Przy ich wykorzystaniu dzwoniący może w niemal dowolnej usłudze ręcznie wprowadzić numer, który ma się wyświetlić adresatowi połączenia jako numer dzwoniącego. Policjanci nie mają możliwości technicznego zablokowania spoofingu, gdyż

telefon przestępcy nie jest podłączony do sieci komórkowej, lecz komputerowej. W ten sposób coraz częściej oszuści podszywają się pod konsultantów banków, przedstawicieli urzędów czy nawet policjantów.

Sprawcy wykorzystują różne triki socjotechniczne po to, by zmanipulować rozmówcę i uzyskać dostęp do jego smartfona lub komputera, a w konsekwencji do rachunku bankowego. Ofiara, sugerując się numerem, który wyświetlił się

na telefonie jest przekonana, że prowadzi rozmowę z infolinią banku, pracownikiem urzędu lub policjantem. W większości rozmów pojawiają się jednak dwa elementy: presja czasu i poczucie zagrożenia. Zwykle oszuści namawiają ofiary do przelania pieniędzy na dane konto.

Scenariusz ataków wykorzystujących spoofing telefoniczny jest zwykle taki sam, a przynajmniej zbliżony. Oszust stara się wystraszyć rozmówcę, by działał pod wpływem emocji, najczęściej informując go o rzekomym włamaniu na konto bankowe i konieczności podjęcia szybkich działań, by zablokować możliwości włamywaczy.

Każdą telefoniczną prośbę o przesłanie pieniędzy lub podanie danych konta bankowego powinno się traktować jako próbę oszustwa.

Najlepiej w takiej sytuacji samodzielnie wpisać numer banku, zadzwonić, poinformować o otrzymanym połączeniu i zweryfikować przekazane informacje”.

WDARŁ SIĘ I POBIŁ SENIORA W JEGO DOMU

POBICIE || Do jednego z domów przy ul. Cmentarnej w Mławie wdarł się pijany mężczyzna i pobił samotnie mieszkającego 69-latkę w jego własnym mieszkaniu.

— Jak ustalili interweniujący policjanci, wczoraj około godziny 23.00 nieznanego mężczyzna wszedł na posesję 69-letniego mieszkańca Mławy. Pukał w okna i drzwi domu — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Po tym jak senior otworzył mu drzwi, mężczyzna wtargnął do środka i kilkakrotnie uderzył mławianina. Starszy mężczyzna krzyczał, by napastnik opuścić jego dom. Sprawca uszkodził drzwi wejściowe. Po chwili opuścił dom i posesję seniora, a pokrzywdzony wezwał patrol Policji.

Interweniujący policjanci, w pobliżu cmentarza na Wólce,



Fot. pihabey

zauważyli podejrzanego i natychmiast go zatrzymali. — Okazał się nim 31-letni mężczyzna, przebywający na terenie Mławy — kontynuuje rzeczniczka. — W organizmie miał ponad 2,4 promila alkoholu. Trafiał do policyjnego aresztu. Rannemu seniorowi pomocy udzielił wezwany na miejsce zespół ratownictwa medycznego. Zatrzymanemu 31-latkowi grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Trwają ustalenia, postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

Informacja KPP

ZATRZYMANO HANDLUJĄCĄ PAPIEROSAMI



Fot. KPP

NA SYGNALE || Mławscy policjanci zatrzymali Rosjanę, która handlowała na targowisku w Strzegowie papierosami bez wymaganych znaków skarbowych akcyzy. — Mławscy kryminalni, realizując wcześniejsze ustalenia, zatrzymali obywatelkę Rosji, która na targowisku w Strzegowie posiadała wyroby tytoniowe bez polskich znaków skarbowych akcyzy, wartość na rynku ponad 20 tys. zł — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska.

Asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. Towar bez polskich znaków skarbowych akcyzy, spakowany w torby „bazarowe”, posiadała 49-letnia Rosjanka. Policjanci zabezpieczyli wartość ponad 20 tysięcy złotych kontrabandę, a zatrzymaną przez nich kobietę grozi wysoka grzywna oraz kara pozbawienia wolności.

Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

PIJANY WJECHAŁ NA POLICYJNY PARKING



Fot. KPP

PIJANY KIEROWCA || Mławscy policjanci prawie każdego dnia zatrzymują nietrzeźwych kierowców, jednak po raz pierwszy pijany kierowca utatł pracę mundurowym i sam zatrzymał się przed budynkiem mławskiej komendy. Dyżurni obserwując obraz z kamery, około godz. 1.00 zauważyli samochód, który zatrzymał się przed budynkiem komendy. Jednak nikt z niego nie wysiadł. Zaniepokojeni wyszli sprawdzić, co się dzieje. Na ich widok, kierowca fiata pozostawił samochód, a sam próbował odejść. Został natychmiast zatrzymany.

Kierującym okazał się 39-letni mieszkaniec Mławy. W organizmie miał ponad 1,70 promila alkoholu. W rozmowie z policjantami oświadczył, że zanim wsiadł za kierownicę, pił wódkę i piwo. Nie wiadomo, co przywiodło go nocą na parking mławskiej komendy Policji. Wiadomo natomiast, jak zakończyła się ta wizyta - samochód kierowcy został odholowany, a zatrzymanemu mławianinowi grozi do 2 lat więzienia. Postępowanie prowadzi Komenda Powiatowa Policji w Mławie.

Informacja KPP

DWORZEC W MŁAWIE MA PATRONKĘ

Mławianka, pierwsza kobieta z dyplomem lekarskim pracująca na ziemiach polskich, która zabiegała o równy dostęp do studiów wyższych dla kobiet – dr Anna Tomaszewicz-Dobrska – została patronką dworca kolejowego w Mławie.

5 października, podczas uroczystości nadania dworcowi imienia dr Anny Tomaszewicz-Dobrskiej w Mławie, odsłonięto pamiątkową tablicę poświęconą patronce.

W wydarzeniu tym wzięli udział m.in. Maciej Małecki, sekretarz stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych i Rafał Zgorzelski, członek zarządu PKP S.A. oraz przedstawiciele samorządu lekarskiego, środowisk społecznych, kulturalnych i samorządowych. Uroczystości i całe wydarzenie zostały objęte Patronatem Narodowym Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy w Stulecie Odzyskania Niepodległości.

Urodzona w Mławie w 1854 roku ginekolog i pediatra – dr Anna Tomaszewicz-Dobrska – była pierwszą kobietą z dyplomem lekarskim, która praktykowała na ziemiach polskich jako lekarz. W 1880 roku otworzyła w Warszawie prywatną praktykę lekarską. W swoim gabinecie przyjmowała pacjentki z różnych środowisk, część z nich lecząc za darmo. Jako pierwsza w Warszawie wykonała tzw. cesarskie cięcie.

Przez 30 lat pracowała w szpitalu położniczym, gdzie opracowała podstawowe zasady przestrzegania higieny oraz wymagała bezwzględnie ich stosowania przez cały personel.



– Dr Anna Tomaszewicz-Dobrska to niezwykła postać w historii naszego kraju – mówił Maciej Małecki, sekretarz stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych. – Nie tylko była pierwszą kobietą z dy-

plomem lekarskim, praktykującą na ziemiach polskich jako lekarz, ale też osobą zabiegającą o równy dostęp do studiów dla innych kobiet. To także działaczka społeczna zaangażowana w pracę u podstaw, która

szczególną uwagę przywiązywała do propagowania zasad postępowania antyseptycznego, tak istotnego dla zdrowia i życia pacjentów, co nie było tak oczywiste w ówczesnych latach, jak obecnie. Szczególnie zabiegała także o dostęp do pomocy medycznej dla kobiet biednych.

– Wkład dr Anny Tomaszewicz-Dobrskiej w ginekologię czy pediatrię jest niepodważalny, a całe życie zawodowe i naukowe wpisuje się w walkę wyklętych bojowników o ideały, w tym wypadku zaś o godność i szacunek, życie oraz zdrowie kobiet czy też możliwość ich swobodnego rozwoju intelektualnego i zawodowego. Mieszkańcy Mławy i Mazowsza Północnego mogą



być dumni, że tak niezwykle zasłużona krajanka jest upamiętniona patronatem dworca Polskich Kolei Państwowych w Mławie – dodał Rafał Zgorzelski, członek zarządu PKP S.A.

Głos zabrała też Katarzyna Kucharek, prezes zarządu Fundacji Grupy PKP:

– NAM, KOLEJARZOM, POSTAWA PEŁNA EMPATII I OTWARTOŚCI NA INNYCH JEST SZCZEGÓLNIE BLISKA, PONIEWAŻ JAKO KOLEJARZE JESTEŚMY ZAWSZE NA SŁUŻBIE I JAKO SŁUŻBĘ TRAKTUJEMY WYKONYWANE PRZEZ NAS OBOWIĄZKI.

Uhonorowanie dr Anny Tomaszewicz-Dobrskiej poprzez uczynienie jej patronem tujejszego dworca jest zarazem oddaniem właściwej czci tej wybitnej mławiance, ale też jednocześnie pochwałą ponadczasowej postawy, którą promować należy zawsze – postawy poświęcenia i oddania drugiemu człowiekowi – powiedziała.

Dworzec kolejowy w Mławie zyskał imię dr Anny Tomaszewicz-Dobrskiej w ramach programu nadawania wybranym dworcom imion wybitnych Polaków, realizowanego przez Polskie Koleje Państwowe S.A. Dworzec kolejowy w Mławie jest siódmym dworcem w Polsce, który zyskał patrona.

Informacja PKP

MŁAWSKA POLICJA SZUKA WŁAŚCICIELI ELEKTRONARZĘDZI. PUBLIKUJEMY ZDJĘCIA



Policjanci z Wydziału Kryminalnego mławskiej komendy Policji, na terenie gminy Lipowiec

Kościelny, odnaleźli elektronarzędzia, które prawdopodobnie pochodzą z kradzieży. Policjanci apelują do właści-



cieli o kontakt z tutejszą jednostką Policji.

Odnalezione i zabezpieczone przez policjantów narzędzia,

to między innymi prostownik, piła łańcuchowa, frezy do zaworów, wiertarka z ładowarką, tester ciśnienia sprężania.



Właściciele proszeni są o niezwłoczny kontakt, informacja pod numerem tel. 47 703 62 56 lub 47 703 62 00

oraz w Komendzie Powiatowej Policji w Mławie, ul. Sienkiewicza 2 (pokój nr 130).

Asp.szt. Anna Pawłowska

PROGRAM „ZAWÓD DROGĄ DO SUKCESU!”

Od maja szkoły prowadzone przez Starostwo Powiatowe w Mławie realizują program pn. „Zawód drogą do sukcesu! Wsparcie uczniów i nauczycieli szkół prowadzących kształcenie zawodowe z powiatu mławskiego” za prawie 1,9 mln zł.

W ramach tego projektu, realizowanego w partnerstwie z Partnerem Wiodącym – Grupą Szkoleniowo Doradczą Europlus Sp. z o.o., placówki te otrzymały nowy sprzęt komputerowy, multimedialny i ma być dokupione wyposażenie doposażające klasopracownie kształcenia zawodowego.

Sprzęt o łącznej wartości 344 418,43 zł trafił już do pracowni kształcenia zawodowego w trzech szkołach średnich.

W sumie zakupiono 48 laptopów, 32 komputery typu all-in-one, 8 projektorów, 4 urządzenia wielofunkcyjne, drukarkę 3D, kserokopiarkę, szafkę na laptopy, monitor

interaktywny i tablicę interaktywną.

Technikum nr 1 w Zespole Szkół nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Mławie otrzymało m.in. 30 laptopów, szafkę na laptopy, drukarkę 3D, kserokopiarkę i projektor.

Natomiast Technikum nr 2 w Zespole Szkół nr 2 im. Antoniny Mrozowskiej otrzymało m.in. 16 komputerów typu all-in-one, 5 laptopów, 6 projektorów, 3 urządzenia wielofunkcyjne i monitor interaktywny.

Technikum nr 4 w Zespole Szkół nr 4 otrzymało zaś m.in. 16 komputerów typu all-in-one, 13 laptopów, urządzenie wielofunkcyjne, głośnik, tablicę interaktywną z projektorem oraz serwer plików.



Fot. Materiał starostwa powiatowego

Obecnie Grupa Szkoleniowo Doradczą Europlus opracowuje specyfikację sprzętu stanowiącego doposażenie pracowni kształcenia zawodowego tj. kielni, suwmiarek, nożyc, mikserów, kucharek, robotów, modeli pojazdów, testerów banknotów itp.

Dostawy sprzętu planowane są na październik 2021 r.

Jeszcze w tym roku planowane jest rozpoczęcie zajęć z kompetencji kluczowych z przedmiotów takich jak matematyka, języki obce czy informatyka oraz przedmiotów zawodowych.

Uczniowie, biorący udział w projekcie będą mogli wziąć udział w kursach zawodowych takich jak kurs dietetyki zawodowej, projektowanie grafiki komputerowej czy social media. Kilkoro nauczycieli rozpocznie studia podyplomowe.

Projekt realizowany jest w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego Oś priorytetowa X Edukacja dla rozwoju regionu, Działania 10.3 Doskonalenie zawodowe, Poddziałania

10.3.1 Doskonalenie zawodowe uczniów. Jego celem jest zwiększenie zdolności do zatrudnienia łącznie 201 uczniów z trzech szkół poprzez realizację kompleksowego programu wsparcia dla uczniów i nauczycieli obejmującego: realizację staży uczniowskich umożliwiających nabywanie kompetencji zawodowych w rzeczywistym środowisku pracy, dodatkowych zajęć specjalistycznych dla uczniów realizowanych przy współpracy z podmiotami z otoczenia społeczno-gospodarczego, realizację dodatkowych zajęć dla uczniów w zakresie kompetencji kluczowych i umiejętności uniwersalnych, prowadzenie doradztwa zawodowego, doposażenie szkół w sprzęt

i materiały dydaktyczne do realizacji kształcenia zawodowego oraz wsparcie rozwoju nauczycieli zawodu i instruktorów praktycznej nauki zawodu.

Projekt realizowany jest od 1 maja 2021 r. do 31 grudnia 2023 roku.

Całkowita wartość realizowanego programu wynosi 1 895 017,98 zł. W tym 93 879,60 zł to dotacja celowa z budżetu państwa, wkład własny niepieniężny powiatu w postaci wynajmu sal lekcyjnych w kwocie 285 124,00 zł oraz dofinansowanie ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020 w wysokości 1 516 014,38 zł.

Informacja starostwa powiatowego/T.B.

REKLAMA

14 października obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej, popularnie zwany Dniem Nauczyciela. To święto nauczycieli, wychowawców i pracowników oświaty. Święto Szkoły.

14 października 1773 roku na wniosek króla Stanisława Augusta Poniatowskiego sejm powołał do życia Komisję Edukacji Narodowej. Był to centralny organ władzy oświatowej. Pierwszy raz w Polsce i Europie powstał organ władzy oświatowej o charakterze współczesnego ministerstwa oświaty publicznej. Komisja Edukacji Narodowej stworzyła jednolity system szkolnictwa. Pod przewodnictwem Hugona Kołłątaja opracowano trzystopniowy model szkół podstawowych i średnich, zreformowano uniwersytety i opracowano zbiór przepisów szkolnych. Pomyślano również o domowym kształceniu dziewcząt i parafialnych szkołach dla chłopstwa. KEN powołała Towarzystwo do Ksiąg Elementarnych, którego zadaniem było zreformować programy i metody nauczania. Wydano nowe, nowoczesne podręczniki. Kształcenie miało dawać praktyczne umiejętności, dlatego ograniczono nauczanie łaciny, a wprowadzono przedmioty przyrodnicze, fizykę, historię, geografę, a także elementy nauk rolniczych i medycznych. Nie bez znaczenia była nauka historii Polski, języka ojczystego i wychowanie obywatelskie. Działalność Komisji Edukacji Narodowej było największym osiągnięciem



kulturalnym okresu oświecenia w Polsce. Niestety wraz z utratą niepodległości Komisja zakończyła swoją działalność, ale patriotyczno-obywatelskie wychowanie przyniosło pozytywne efekty w czasach zaborów.

W hołdzie twórcom i ideom oraz osiągnięciom Komisji Edukacji Narodowej z przed ponad dwustu lat obchodzimy święto oświaty.

Na przestrzeni tych lat polska oświata, tak jak cała Nasza Ojczyzna, przechodziła różne koleje losu. Czas zaborów, odzyskanie niepodległości, wybuch II wojny światowej i okupacja. Potem mroczny czas komunistycznego zniewolenia. Odzyskanie suwerenności i konflikty polityczne, zmiany ekip rządzących. Polska

szkoła była niestety odzwierciedleniem sytuacji panującej w Polsce. Od kilku lat sytuacja w kraju pozwala na stabilizację i prawidłowy rozwój oświaty, ale co o wiele ważniejsze, na kształcenie młodych pokoleń Polaków. Kształcenie z wykorzystaniem nowoczesnych instrumentów i metod. Kształcenie w duchu patriotyczno-obywatelskim. Okres pandemii nie oszczędził szkoły. Puste klasy, lekcje online, milczący dzwonek. Społeczność oświatowa, społeczność szkolna poradziła sobie i z tą sytuacją. Pragnę podziękować Państwu za pasję i entuzjazm oraz trud włożony w wychowanie młodego pokolenia. Kształtowanie postaw obywatelskich, przekazywanie ponadczasowych wartości i wiedzy to misja, którą z poczuciem odpowiedzialności wypełniacie. Życzę Państwu, aby szczególnie misja, jaką spełniacie, przynosiła Wam wiele sukcesów i satysfakcji, była pełna radości i świadomości, że budujecie swoją pracę pomyślną i lepszą przyszłość Naszej Ojczyzny”.

Posel na Sejm RP
Anna Ewa Cicholska
członek Parlamentarnej Komisji
Edukacji, Nauki i Młodzieży



SPORT W MŁAWIE W LATACH 1927 - 1939

Dzisiaj druga część tekstu Janusza Grochowskiego, skarbnika Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej, pod tytułem „Sport w Mławie w latach 1927 - 1939”. Temat będziemy kontynuowali w kolejnych wydaniach Nowego Kuriera Mławskiego.

Istotną rolę w promocji różnych dyscyplin sportu i tworzeniu warunków dla szerokiego udziału ludzi młodych w rywalizacji sportowej odgrywały kluby i stowarzyszenia sportowe.

Z dużym powodzeniem, tak na szosie jak i torze, ścigali się członkowie Mławskiego Towarzystwa Kolarzy. Jeden z liderów tej grupy, Zenon Kamiński, który wywalczył mistrzowski tytuł w roku 1926, ponownie stanął na najwyższym stopniu podium w rywalizacji o miano najlepszego kolarza powiatu rok później.



Drużyna PPW (białe stroje) i „Hapoel” – 1935r

Sukcesy mławskich kolarzy

Bardzo dobrze mławscy kolarze zaprezentowali się na zawodach zorganizowanych w sierpniu 1927 roku w Grudziądzu, gdzie ich rywalami byli reprezentanci Inowrocławia i gospodarze. Do walki na 10 okrążeń toru przystąpiła dość liczna grupa cyklistów z Mławy: Kamiński, Rudnicki, Truszkowski, Nowiński, Panin i Suchocki. W trzech przedbiegach awans do wyścigu finałowego wywalczyli: Piekut (Inowrocław), Kamiński (Mława), Rudnicki (Mława), Gawroński (Grudziądz), Waśkowski (Grudziądz), Grochowski (Inowrocław).

Decydująca rozgrywka przyniosła sukces Kamińskiemu, drugi był Piekut, trzeci Rudnicki. Na dystansie 5 okrążeń toru czołowe miejsca zajęli: Waśkowski (Grudziądz) i Suchocki (Mława).

Bieg australijski na czołowych miejscach ukończyli cykliści z Mławy: Nowiński i Truszkowski. W zawodach miał miejsce dość nietypowy pojedynek, w którym przez 5 minut zacięty bój na torze toczyli Piekut i Kamiński. Wygrał kolarz z Mławy, będąc lepszym od swojego rywala o trzy długości roweru. Mławscy kolarze stanęli na starcie wyścigu Ciechanów – Płock, w którym miejsce na podium wywalczyli: Skowroński (Ciechanów), Gronczewski „WTC”, Pochocki (Mława).

Niezbędne w tym miejscu sprostowanie dotyczy nazwiska kolarza z Mławy, chodziło bowiem o Wacława Sochockiego.

Podkreślenia wymaga i ten fakt, że w drugiej połowie lat 20. dużą aktywność wyka-

zywali działacze Filii Mławskiego Towarzystwa Kolarzy z Lubowidza. W wyścigu zorganizowanym 20 sierpnia 1927 roku wystartowali kolarze z Działdowa, Lidzbarka i Grudziądza.

Wspomniany wyżej Wacław Sochocki wywalczył tytuł mistrza powiatu na rok 1928/1929. Był też najwyższym sklasyfikowanym cyklistą z Mławy na mecie pierwszego międzyklubowego biegu o Puchar Przechodni Sejmiku Powiatowego Mławskiego, który odbył się 15 sierpnia 1928 roku. Kończył ten wyścig na 6 pozycji, a miejsca na podium wywalczyli: Eugeniusz Michalak (Legia Warszawa), Sobolewski (KTS Kalisz) oraz Skowroński /CKC/.

Jedna z największych imprez sportowych

W relacji z tych zawodów „Przegląd Sportowy” napisał m.in.: „Pierwszych kilku jeźdźców wpadło na taśmę prawie jednocześnie przy entuzjastycznym przyjęciu przez zgromadzoną około ośmiu tysięcy publiczność. Czysty dochód z tej imprezy przeznaczono na budowę pomnika Nieznanego Żołnierza”.

Przytoczona w tej relacji liczba kibiców oglądających zmagania kolarzy musi budzić podziw, świadcząc o tym, że była to dyscyplina ciesząca się dużym zainteresowaniem mieszkańców.

Uwzględniając podaną liczbę kibiców należy przyjąć ponadto, że była to jedna z największych imprez sportowych w dotychczasowej hi-

storii Mławy. Wiele emocji, zwolennikom tej dyscypliny dostarczyli kolarze w kolejnym roku.

W relacji z mistrzostw powiatu „Głos Mławski” informował: „Zbliży się decydująca chwila finiszu, widać podniecenie. Już tylko 750 metrów dzieli ich od mety, już pozostała tylko jedna minuta czasu, która zadecyduje o wyniku. Ukazują się na górze, Sochocki pierwszy. Już prawie wszyscy widzowie mają na ustach „Sochocki brawo”, gdy nagle Nowiński wydobywa z siebie ostatnie siły... opół koła wygrywa gigantyczny bieg, zdobywając pierwsze miejsce spośród 1000 kolarzy powiatowego”.

Ten fragment relacji dość jednoznacznie zwraca uwagę na dwa problemy. Pokazuje jak wiele wysiłku wymagało zdobycie tego zaszczytnego tytułu, a ponadto mówi o wprost trudnej do wyobrażenia sytuacji, kiedy to grupę czynnie uprawiających kolarstwo w powiecie szacowano na tysiąc osób. Mistrz powiatu bardzo dobrze zaprezentował się podczas zawodów, które przeprowadzono 25 sierpnia 1929 roku w Bydgoszczy. W wyścigu na 100 kilometrów R. Nowiński przegrał tylko z Feliksem Więckiem, triumfatorem I Wyścigu Dookoła Polski. W tych zawodach wystąpili kolarze z Inowrocławia, Mogilna, Grudziądza, Mławy i Bydgoszczy. Kolejny z mławskich mistrzów, Zenon Kamiński, sprawdzał swoje sportowe możliwości podczas

zawodów o mistrzostwo Polski na szosie, które rozegrano 1 września 1929 roku na trasie wokół Poznania. Na starcie stanęło 46 zawodników, 31 ukończyło mistrzowskie zmagania. Zenon Kamiński w tym zacnym gronie został sklasyfikowany na 26 miejscu, a najszybciej mistrzowski dystans pokonał Józef Stefański z AKS Warszawa. Natomiast mławscy kibice w dniu 15 września 1929 roku mogli okłaskiwać uczestników II Międzyklubowego Wyścigu o Puchar Przechodni Sejmiku Powiatowego. Ponownie zwyciężył Eugeniusz Michalak, wyprzedzając na finiszu Zenona Kamińskiego. Jako trzeci linię mety mijal Wacław Sochocki.

Koniec działalności Mławskiego Towarzystwa Kolarzy

Na inaugurację kolejnego sezonu zaplanowano przeprowadzenie czterech biegów. 22 czerwca 1930 roku na poszczególnych dystansach wygrali: 20 km – R. Nowiński, 10 km – M. Tański, 6 km dla turystów – C. Damiński, wśród niestowarzyszonych – E. Leziński. Cykliści z Mławy wystąpili w zawodach o mistrzostwo Płocka, gdzie rywalizowali ze swoimi kolegami z Łodzi, Ciechanowa i gospodarzami. Linię mety kolejno mijali: Muzolf /Łódź/, Kamiński (Mława), Popielarski (Ciechanów), Zawadzki (Płock), Sarzała (Płock).

W lokalnej prasie pojawiła się także zapowiedź o zor-

ganizowaniu kolejnej edycji wyścigu międzyklubowego o Puchar Sejmiku Powiatowego. Życie napisało jednak nowy scenariusz, zgodnie z którym Mławskie Towarzystwo Kolarzy zakończyło swoją działalność.

Trudno dość jednoznacznie określić powody takiego rozwoju wydarzeń. Trzeba w tym miejscu nadmienić, że w roku 1930 Mława znalazła się na liście miast etapowych III Wyścigu Dookoła Polski. Stało się jednak tak, że z powodu braku odpowiedniego zainteresowania m.in. ze strony działaczy mławskiego Towarzystwa, wyścig nie doszedł do skutku.

Mogło to być jednym z powodów zaprzestania działalności przez tak bardzo zasłużoną dla mławskiego sportu organizację. Miała ona na przestrzeni lat znaczący wpływ na postawy i zachowania wielu młodych ludzi pragnących czerpać radość i satysfakcję z występów na kolarskich trasach.

Jeden z czołowych zawodników Ciechanowskiego Koła Cyklistów w latach 30., Stanisław Strzelec, przy okazji otwarcia wystawy prezentującej dokonania tej organizacji, powiedział redaktorowi „Tygodnika Ciechanowskiego”: „Mieszkałem w Strzałkowie, 14 kilometrów od Mławy, do której często jeździłem rowerem. Gdy dowiedziałem się o wyścigu, postanowiłem sprawdzić swoich sił. W tym czasie najlepszymi cyklistami w Mławie byli: Kamiński, który prowadził fabrykę rowerów i Fonarew, który zajmował się skupem siana dla wojska. Ale tak się złożyło, że w tym wyścigu, w którym ja debiutowałem jako kolarz, oni nie startowali. Trasa liczyła sto kilometrów. Ścigaliśmy się z Mławy do Szreniska i z powrotem. Wśród 15 zawodników ja pierwszy minąłem linię mety. Ludzie mnie otoczyli, dziwili się, że oto przyjechał jakiś chłopak ze wsi i wygrał z kolarzami z Mławy. Po tym zwycięstwie zainteresowała się mną organizacja „Strzelec”, do której przystąpiłem. Jeździliśmy na rowerach do Lidzbarka, Warszawy, a w 1933 roku pojechaliśmy do Gdyni na Święto Morza. To była wyprawa. Trzeba było



GRUPĘ CZYNNIE UPRAWIAJĄCYCH KOLARSTWO W POWIECIE SZACOWANO NA TYSIĄC OSÓB.

przejechać 300 km. Wyruszyliśmy o świcie, na miejsce dotarliśmy późnym wieczorem”.

Wyścig do morza

Należy nadmienić, że nie udało się odnaleźć bardziej konkretnych wiadomości o zawodach organizowanych przez sekcję kolarską mławskiego „Strzelca”. Wśród niewielkich znajduje się ta, która mówi, że 17 czerwca 1935 roku mławski magistrat rozpatrywał wniosek Strzeleckiego Związku Kolarskiego o przyznanie dotacji na organizację biegu kolarskiego z okazji „Święta Morza”.

W latach 30. mławscy cykliści swoją pasję mogli urzeczywistniać także w ramach sekcji działającej w Stowarzyszeniu Młodzieży Polskiej.

W roku 1932 przy dużym zainteresowaniu publiczności zorganizowano biegi na trzech dystansach: 50, 30 i 20 kilometrów. Na najdłuższym, dla członków SMP, zwyciężył S. Jankowski przed T. Anuszkiewiczem.

W biegu dla niestowarzyszonych jako pierwsi linię mety mijali: Olszewski, Olkowski i Grinberg. Dystans 20 kilometrów najszybciej pokonali: Panin przed Nowackim i Jaskulskim.

Sympatycy kolarstwa w miasteczku mogli też podziwiać czołowych polskich kolarzy uczestniczących w „wyścigu do morza”. W roku 1932 miejscowym kibicom przypominał się Eugeniusz Michalak wygrywając etapową rywalizację. Trzy lata później zwycięzcą etapu do Mławy był Kapiak.

c.d.n.

Janusz Grochowski,
skarbnik Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Mławskiej



Fot. Beata Symańska

PRZESTAŁAM PIĆ I ZACZĘŁAM ŻYĆ

Pani Agnieszka piła prawie 20 lat, od prawie 20 nie wzięła alkoholu do ust. By zerwać z nałogiem musiało dojść do tragedii — by zacząć normalnie żyć potrzeba wielu lat, cierpliwości, odwagi i wiary. I gdy przychodzą trudne dni, to nigdy nie wolno sięgnąć po alkohol.

Zdjęcie jest ilustracją do tekstu

Kiedy człowiek sięga pamięcią w swoją przeszłość, nie zawsze jest dumny z tego, co robił i jaki był — mówi pani Agnieszka. — Ja dziś jestem dumna z siebie, z tego, że się nie poddałam, że zawalczyłam o swoje życie i że od tylu lat nie wzięłam alkoholu do ust.

Agnieszka ma 56 lat, po alkoholu sięgnęła pierwszy raz jeszcze w szkole podstawowej. Miała 15 lat. Nie piła sama, większość kolegów i koleżanek piła, więc nie widziała w tym niczego złego. Zaczęło się od piwa, potem było wino, a jak starczało pieniędzy, to coś mocniejszego. Świat nabierał po pijaku innych barw, a problemy wydawały się mniejsze.

— Miałam 9 lat, kiedy zmarł mój tata. To była dla mnie tragedia. Zabrakło kochanego człowieka, osoby, która była dla mnie wzorem — opowiada. — Długo nie mogłam zrozumieć, dlaczego ojca już nigdy nie zobaczę. Wewnątrz mnie bardzo długo tkwił smutek. Miałem

żal, że większość moich koleżanek i kolegów ma ojców, z którymi mogą pobawić się, pojechać na wycieczkę, ubrać wspólnie drzewko świąteczne czy po prostu naprawić rower. Kiedy piłam, nie myślałam już o tym.

Z każdym rokiem Agnieszka piła coraz więcej. Nawet kolejna ogromna tragedia nie spowodowała, że alkohol przestał gościć w jej życiu.

Miała 18 lat, kiedy zdarzył się wypadek. Rozpędzone auto, które prowadził pijany kierowca, uderzyło na pasach w jej mamę. To był kolejny cios. I choć Agnieszka nie chciała przyznać się przed sobą, ta strata bardzo ją zabolowała. Matka, to przecież najważniejsza osoba w życiu człowieka. Bywało różnie, ale sercem każdego domu jest właśnie matka. Agnieszka wraz z młodszymi siostrami została sama w domu. Każdy kąt przypominał jej obłiskich, którzy zbyt szybko odeszli...

— Było trudno. Nie było już w moim życiu tych najważniejszych osób — wspomina. — Nie umiałam odnaleźć się



**NAWET GDY
URODZIŁAM
CÓRKĘ NIE
PRZESTAŁAM PIĆ.**

w tej sytuacji. Niejednokrotnie człowiek w samotności płakał z bezsilności i żalu. A gdy samotność doskwierała, zawsze znalazł się ktoś chętny do wypicia. Alkohol zawładnął moim życiem. Nic już nie było ważne, tylko on. Nawet gdy urodziłam córkę nie przestałam pić. Miałam kilku partnerów, ale każdy związek się rozpadał. Po raz pierwszy przestałam pić, gdy zabrano mi córkę do domu dziecka. Miała zaledwie 6 lat... Jednak nie potrafiłam na długo przestać... Mała mieszkala tam ponad 8 lat.

Przez prawie 20 lat Agnieszka piła. Raz więcej,

raz mniej. Nigdy jednak nie myślała o sobie jak o alkoholice. Dopiero w 2002 roku stało się coś, co zmieniło jej dotychczasowe życie. Była pod wpływem alkoholu, wsiadła na rower i wszystko potoczyło się tak szybko, że nic nie pamięta.

— Ocknęłam się na chwilę i widziałam kilka osób wokół mnie. Karetka zabrała mnie do szpitala, w którym spędziłam ponad miesiąc. Żle się czułam. To wtedy pojawiła się myśl, że nie będę już piła — mówi. — Zaczęłam chodzić na długie spacer, poszłam do pracy i starałam się nie zwracać uwagi na otoczenie. Unikałam spotkań z dawnymi znajomymi, zapisalam się do klubu Anonimowych Alkoholików. Siłę jednak czerpałam przede wszystkim z wiary. Chodziłam do kościoła, wsłuchiwałam się w kazania i szukałam wskazówek, jak żyć bez nałogu. Przechodziłam przez to wszystko po to, aby móc w pełni zrozumieć ogromniszczeń, jakie zasiał alkohol w moim życiu. Wtedy naprawdę wiele sobie uświadomiłam,



**W CISZY ZAWSZE
PROSZĘ BOGA, BY
CZUWAŁ NADE
MNA.**

dużo chciałam zmienić, ale do zmiany musiałam być w pełni trzeźwa i kontrolować swój nałóg. Nie było łatwo, ale wytrwałam. Najważniejsze, że udało mi się odzyskać córkę. Długo musiałam pracować nad tym, żeby mi zaufała, żeby uwierzyła, że nie sięgnę już po alkohol... Bardzo żałuję, że zmarnowałam tyle życia na picie i zniszczyłam dzieciństwo mojemu dziecku. Czasu nie cofnę, staram się teraz być dobrą mamą i cudowną babcią.

Agnieszka jest trzeźwa od 20 lat. W tym roku obchodzić będzie 20-lecie trzeźwości. Uśmiechnięta, zawsze chętna do rozmowy i pomocy. Wie-

czorami siada z córką, zięciem i dwiema wnuczkami w ogrodzie i rozmawiają. Cieszy się z każdego dnia, który jest jej dany. Wnuczki to jej „oczka w głowie”. Nie wyobraża już sobie bez nich życia.

— Doświadczyłam w życiu wiele, cały czas muszę nad sobą panować i czuwać — mówi Agnieszka. — W ciszy zawsze proszę Boga, by czuwał nade mną. Nie chciałabym nigdy już wrócić do tego, co było. Minęło tyle lat, kiedy ostatni raz miałem w ustach alkohol. Spotykam się ze znajomymi, chodzę na wesele, imprezy. I zawsze zdarza się ktoś, kto mnie namawia do wypicia „kielicha”. Jednak umiejętnie się wykręcam. Teraz na trzeźwo świat wydaje się taki piękny. Każdy dzień cieszy. Bo, jak człowiek pije, nie widzi tego, co go otacza. Nie dostrzega małych cudów dnia codziennego. Kiedy patrzę w oczy swojej córki i wnuczek, widzę ich wielką miłość i zaufanie. Nie chciałabym tego zniszczyć. Na trzeźwo każdy dzień jest piękny.

Joanna Karzyńska

BELFER W SIECI POMOŻE TWOJEMU DZIECKU

Żeby poprawić jedynki albo dostać się do wymarzonej szkoły średniej. Albo dlatego, że inni biorą. Według CBOS, z korepetycji korzysta jedna trzecia uczniów w Polsce. Rodzice wydają fortunę. Rozwiązaniem może być „Belfer w sieci”.

Pan Jakub, student, zaczynał od 20 zł za godzinę. Później stawka zaczęła rosnąć. Dziś bierze 60 zł za 60 minut nauczania matematyki. Wiadomo: wszystko idzie w górę, a inflacja jest największa od dwudziestu lat.

— Ceny nie negocjuję — mówi w rozmowie z nami.

Ma wygodniusiem godzin korepetycji. Uczniowie przyjeżdżają do niego. Nie lubi nauczać w trybie zdalnym, raz tylko zmusiła go do tego kwarantanna.

Jednak coraz więcej rodziców szuka dla swoich pociech nauczycieli, którzy wytłumaczą wszystko przez monitor. Tak jak pani Małgorzata. — Mieszkamy za miastem, więc wożenie syna byłoby kłopotliwe. Zwłaszcza teraz, jak miasto rozkopane. Dlatego syn łączy się z korepetytorką online. Nauczycielka angielskiego bierze 80 zł za godzinę. Myślę, że to standard w tych czasach.

Z raportu o polskim rynku korepetycji, przygotowanego przez serwis e-korepetycje.net wynika, że ceny lekcji pozaszkolnych wzrosły. Najdrożej jest w Warszawie i innych dużych miastach.

Według serwisu e-korepetycje.net, najbardziej dochodowe jest udzielanie korepetycji z matematyki wyższej, informatyki i muzyki. Średnia cena za te lekcje jest najwyższa. Najmniej zarobić mogą korepetytorzy nauczania początkowego, historii i malarstwa i rysunku.

Co można zrobić, żeby zaoszczędzić pieniądze, mieć satysfakcję z dodatkowych lekcji, a przy okazji pomóc innym? Z pomocą przychodzi projekt „Belfer w sieci” prowadzony przez znaną z kampanii „Pracodawca z Sercem” Iwonę Lewandowską.

O co w nim chodzi?

Celem „Belfra w sieci” jest zachęcanie pracodawców do aktywizowania zawodowego osób z niepełnosprawnościami. Projekt wychodzi naprzeciw oczekiwaniom pracowników, którzy z różnych powodów utracili sprawność i musieli odejść z pracy stacjonarnej a także wykorzystuje możliwości nowych czasów, w których spotkania online stają się coraz bardziej popularne.

Pomysł jest prosty — łączy nauczycieli z niepełno-



Fot. mat. pras.

Iwona Lewandowska wpadła na pomysł, żeby nauczyciele z niepełnosprawnościami udzielali korepetycji

sprawnościami z uczniami, którzy potrzebują korepetycji, proponując zajęcia w formule zdalnej i w dobrej cenie. Korzyść odnoszą wszyscy — nauczyciele mają pracę i zarabiają na swoje

utrzymanie, a uczniowie mogą liczyć na nieocenione wsparcie w przygotowaniu do sprawdzianów i egzaminów.

Dodatkowo „Belfer w sieci” szerzy tolerancję i burzy ste-

reotypy związane z myśleniem o osobach niepełnosprawnych jako nieaktywnych i niezdolnych do podjęcia zatrudnienia.

— Pomysł przyniosło samo życie — opowiada jego pomysłodawczyni Iwona Lewandowska. — Pandemia pokazała, że formuła zdalna dobrze się sprawdza w relacjach uczeń-nauczyciel, choć oczywiście taki model nauki wymaga wiele samodzielności, samodyscypliny oraz zaangażowania. Z drugiej jednak strony taki kontakt indywidualny z nauczycielem podczas spotkań on-line sprzyja koncentracji i skupieniu na wykonywanych zadaniach — wielu uczniów łatwiej w tej formie przyswaja wiedzę.

Ze względu na lockdown przetestowano szeroko możliwości wspierania uczniów przez nauczycieli w sposób zdalny i dzięki temu otworzyła się szansa na powrót do zawodu osób, które np. uległy wypadkom lub zachorowały na choroby przewlekłe i musiały zrezygnować z uczenia w szkołach np. w związku z barierami architektonicznymi związanymi z przemieszczaniem się w zatłoczonej szkolnej przestrzeni.

Iwona Lewandowska podkreśla, że niepełnosprawność nie oznacza braku aktywności.

— Wiele osób chciałoby wrócić do wykonywania zawodu po to, by dalej uczyć i wspierać uczniów. I absolutnie nie, ale to nie stoi na przeszkodzie, by chętni nauczyciele z niepełnosprawnościami zatrudniali się w roli korepetytorów. Apeluję więc do nauczycieli — zgłaszajcie się do nas — do BPO Network, a na pewno znajdziecie pracę w zawodzie, który jest waszą pasją.

— Wystarczy chcieć — przekonuje Joanna Olszewska, prezes BPO Network (agencja pośrednictwa pracy - red.) i pomysłodawczyni kampanii „Pracodawca z Sercem”. Akcja „Belfer w sieci” jest takim przykładem, że chcieć to móc — i doskonale wpisuje się w hasło naszej kampanii „Pracodawca z Sercem”, które brzmi: „Po prostu róbmy dobrze, czynimy dobro”.

Pierwsza lekcja kosztuje 15 zł, a każda następna 40 zł netto. Porównując ceny na rynku korepetycji, jest to przystępna oferta.

Aleksandra Tchórzewska, mat. pras

STWÓRZ ŚWIĄTECZNĄ KARTKĘ OD BURMISTRZA I WYGRAJ!

Burmistrz Sławomir Kowalewski zaprasza dzieci do udziału w konkursie „Świąteczna kartka od Burmistrza”. Spośród prac, które wpłyną na konkurs, wybranych zostanie 8 wzorów.

Prace te zostaną zeskanowane i wydrukowane w formie kartek, aby wysłać z życzeniami świątecznymi od Przewodniczącego Rady Miasta i Burmistrza Miasta Mława do przyjaciół naszego miasta, instytucji, organizacji, a także firm w kraju i za granicą.

W konkursie mogą wziąć udział:

- dzieci w wieku przedszkolnym;
- uczniowie klas I – III szkół podstawowych;
- uczniowie klas IV – VI szkół podstawowych.

Uczestnicy konkursu będą wybierani dwuetapowo. W I etapie — szkolnym, placówki wybiorą nie więcej niż 30 najlepszych prac przygotowanych przez uczniów i przekażą je do ratusza. W II etapie komisja powołana przez Burmistrza Miasta Mława wybierze 8 najlepszych kartek świątecznych.

Aby wziąć udział w konkursie, dzieci powinny przygotować projekt kartki — dowolną techniką plastyczną — w formie płaskiej, umożliwiającej przygotowanie projektu poligraficznego oraz druk. Wy-



Fot. Materiały UMIM

magany i obowiązkowym elementem na każdej kartce jest akcent mławski.

Uczestnicy konkursu zgłaszają swój udział w nim poprzez formularz, który można pobrać ze strony www.mlawapl.

Prace z kartami zgłoszonymi należy dostarczyć w nieprzekraczalnym terminie do 5 listopada 2021 r. do Urzędu Miasta Mława (Kancelaria urzędu lub Wydział Komunikacji Społecznej i Medialnej) osobiście lub drogą pocztową (adres: Urząd Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19,

06-500 Mława, z dopiskiem „Świąteczna kartka od Burmistrza”).

Nagrodami w konkursie będą:

— druk 50 egzemplarzy każdej wygranej karki świątecznej oraz jej wysyłka do instytucji, organizacji, firm w kraju i za granicą wraz z życzeniami świątecznymi od Przewodniczącego Rady Miasta i Burmistrza Miasta Mława. Na karkach i w opisie do skanu będą podane imię, nazwisko oraz szkoła zwycięzcy; a także upominki rzeczowe.

KSM

ZDERZYŁY SIĘ DWA POJAZDY DOSTAWCZE

W czwartek 7 października, tuż przed godz. 7.00 rano, na drodze relacji Ługi – Stare Garkowo doszło do zderzenia dwóch samochodów dostawczych. Dwie osoby trafiły do szpitala w Mławie. Policja apeluje o ostrożność i przestrzeganie ograniczeń prędkości.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, na łuku wąskiej drogi, podczas manewru wymijania, doszło do zderzenia dwóch pojazdów dostawczych.

Renault master kierował 43-letni mieszkaniec powiatu żuromińskiego. W wyniku zderzenia pojazdów, mężczyzna został zakleszczony

w pojeździe. Z wraku auta wydostali go strażacy.

Drugim pojazdem, renault trafic kierował 44-letni mieszkaniec Żuromina. Ranny w wypadku został 49-letni pasażer tego pojazdu.

Kierowca mastera i pasażer z renault trafic zostali przewiezieni do szpitala w Mławie. Mławska Policja ustala szczegółowo przebieg i przyczyny tego zdarzenia.



Fot. KPP Mława

Policja apeluje o ostrożność – czas przestawić się na jesienne warunki na drogach – mokra, pokryta spadającymi liśćmi nawierzchnia, miejscowe zamglenia, opady deszczu nie sprzyjają bezpieczeństwu.

Nie bez znaczenia jest także obniżona koncentracja kierujących, zmęczenie. Warto zatem zachować szczególną ostrożność i do-



POLICJA APELUJE O OSTROŻNOŚĆ

stosować prędkość do warunków ruchu.

Asp.szt. Anna Pawłowska

REKLAMA

Kto nie chciał „Puszczyka”?

Od 2 października 2021 roku dworzec PKP w Mławie nosi nazwę dr Anny Tomaszewicz – Dobrskiej. Odsłonięcie tablicy, oficjele, Pan Minister, Radny z wodą święconą, Zespół „Mazowsze”... z pompą. Tylko widzów jakoś mało. Może zadawali sobie pytanie: dlaczego w Mławie, dlaczego dworzec PKP?

Anna Tomaszewicz urodziła się w 1854 r. w Mławie, skąd rodzina przeniosła się do Łomży, a potem do Warszawy. Jej ojciec był oficerem rosyjskiej żandarmerii, a matka, Jadwiga Kolańczowska, pochodziła z rodziny szlacheckiej o długiej tradycji patriotycznej. Carski żandarm i polska szlachcianka z patriotycznej rodziny. Dziwne, ale „miłość wszystko zwycięży”, „miłość jest ślepa...”. Ale do rzeczy. Dr Anna Tomaszewicz-Dobrska to pierwsza na polskich ziemiach kobieta z dyplomem lekarskim, która prowadziła prywatną praktykę i dokonała cesarskiego cięcia. W 1877 r. uzyskała stopień doktora na uniwersytecie w Zurychu. Po powrocie do Polski widząc, że jej starania o uznanie szwajcarskiego dyplomu w Warszawie są bezowocne, dr Tomaszewicz wyjechała do Petersburga. Tu los się do niej uśmiechnął. W Petersburgu bawił pewien sułtan, który poszukiwał kobiety do opieki medycznej nad swoim haremem. Została zatrudniona, a to z kolei pozwoliło jej nostryfikować dyplom. Egzaminy zdała na petersburskiej uczelni. Pani doktor przepracowała w zawodzie prawie 30 lat, zyskując opinię doskonałej lekarki, a do jej gabinetu przychodziły kobiety z różnych środowisk. Udzielała się społecznie. Wspaniała lekarz, wspaniała kobieta. Tylko gdzie tu Mława?

Zarząd i pracownicy PKP SA wyszli ze wspaniałą inicjatywę upamiętniania wybitnych Polaków. Pani dr. Anna Tomaszewicz-Dobrska na pewno do nich należy. Nikt tego nie ma zamiaru kwestionować. Zachodzi tylko pytanie, czy sam fakt przyjęcia na świat w Mławie do dostateczny powód, aby jej imieniem nazywać bądź co bądź ważny dla miasta i mieszkańców obiekt użyteczności publicznej. Dworzec PKP to miejsce ważne dla lokalnej społeczności, ale również ważne dla podróżnych, gości czy turystów. Miejsce nierozdzielnie związane z miastem, jego historią i tradycją. Jest więc rzeczą oczywistą, że nadanie imienia winno iść w parze z oczekiwaniami społecznymi. Nadanie imienia to oddanie hołdu, wyraz wdzięczności, upamiętnienie wydarzenia lub osoby, która szczególnie zasłużyła się dla miasta i jego mieszkańców. Osoba nierozdzielnie związana z losami miasta. Czy Mława nie ma swoich Bohaterów? Porucznik Wacław Grabowski ps. Puszczyk. Legendarny dowódca ostatniego na Mazowszu patrolu Narodowego Zjednoczenia Wojskowego. Uczestnik akcji rozbicia więzienia Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa w Mławie. Jednej z najważniejszych, udanych akcji powojennego podziemia antykomunistycznego na Północnym Mazowszu. Bestialsko zamordowany wraz ze swoimi żołnierzami przez komunistów. Do dnia dzisiejszego nie ustalono miejsca jego pochówku. Czy „Puszczyk” nie był dostatecznie godny, aby jego imieniem nazwać dworzec kolejowy w Mławie? Może jest postacią nieznaną mławianom? Może jego historia, jego legenda to czarna karta w dziejach miasta?

Kto decydował o takim rozwiązaniu, czy ktoś konsultował tę decyzję z władzami, stowarzyszeniami, opinią społeczną Mławy? Ciekawe może się wydać wyjątkowe zaangażowanie Radnego Miejskiego Michała Pola z ramienia Prawa i Sprawiedliwości. Prawo i Sprawiedliwość od dawna z wyjątkową estymą podchodzi do Żołnierzy Wyklętych, Niezłomnych, powojennego podziemia antykomunistycznego. Czyżby radny Michał Pol o tym zapomniał? Co na to władze ugrupowania, koledzy z klubu i ugrupowania? Występując na uroczystym nadaniu imienia dr Anny Tomaszewicz-Dobrskiej dworcowi PKP w Mławie w imieniu lokalnej społeczności (czy miał do tego prawo?), dał prosty przekaz – por. Wacław Grabowski ps. Puszczyk jest tu niepostrzebeny. Zastanów się wypada, jak Pan Radny spojrzysz w oczy kombatantom, rodzinom żołnierzy „Puszczyka” w Niedziakach 1 marca na obchodach Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych, czy na kolejnej inscenizacji rozbicia więzienia PUB w Mławie.

Stefan Henryk Pomaski



MAŁE RADOSTKI I CHWASTY W KUCHNI

Ma ciekawską naturę i nieokiełznaną potrzebę dzielenia się z innymi swoimi odkryciami. Teraz na przykład pokazuje nam, jak wykorzystać chwasty w kuchni. Rozmawiamy z Patrycją Machałek, autorką m.in. książki „Smak dzikich roślin”.

— Mówi pani o sobie, że jest babą od ziół. A teraz wychodzi na to, że po lekturze pani książek trzeba patrzeć pod nogi, by nie zdeptać składnika do naszej zapiekanki.

— (śmiech) Tak, to prawda. Możemy nie tylko zdeptać składnik naszej herbatki, ale również zapiekanki. Mam więc wielkie problemy etyczne, gdzie pójść, żeby nie zdeptać czyjegoś obiadu.

— Ale z tymi ziołami nie ma czasem pani teraz problemu, bo nie mieszka pani już na wsi, a w mieście?

— No tak. Mieszkam właśnie w centrum Katowic i kiedy rozmawiamy, za oknem widzę cały system torów kolejowych, bo mieszkam w okolicy dworca. Tak więc jest to najcisze centrum, ale bardzo to lubię. To brzmi może trochę absurdalnie, bo pewnie nikt się tego po mnie nie spodziewa, ale od ponad roku mieszkam w Katowicach i zaczynam inaczej patrzeć na pewne rzeczy – to znaczy z ciekawością i pewną czułością przyglądam się miejskiej roślinności, choć ona akurat do garnka się nie nadaje. Wcześniej mieszkalam na śląskiej wsi, ale nie było to jakieś Wichrowe Wzgórze. Owszem, z jednej strony było pole, dwieście metrów od domu była łąka, a zaraz potem las. Po drugiej stronie, wystarczyło przejść przez drogę i znów był las. To było miejsce, w którym się wychowałam i mieszkalam przez 30 lat. Przeprowadziłam się ze względów zawodowych, ale nie brakuje mi oddychania świeżym, wiejskim powietrzem, o którym niektórzy mają czasem mylne wyobrażenia. Na wsi hoduje się przecież krowy, więc wsi towarzyszą też inne zapachy (śmiech). Ale nie, nie brakuje mi kontaktu z wiejskimi chwastami, a tym samym składników do potraw, bo kiedy tylko potrzebuję, wracam do swojej rodzinnej wsi.

— Pozostała w pani jednak ciekawość. Nadal zagląda pani pod każdy listek, ustala, co i dlaczego wyrasta dookoła i jakie historie niosą ze sobą te rośliny.

— Tak, chwasty wyrastają spod chodnika, w szczelinach murów. Pod moją kamienicą, mimo tego, że jest wciąż wycinany, wyrasta ostrożeń

warzywny. Za każdym razem wyrasta od nowa. Uważam to za wielki triumf tej rośliny.

— No tak, bo chwasty zmieniły pani życie.

— Tak można powiedzieć. Byłam bibliotekarką, kiedy nagle odkryłam zioła. Zaczęłam wtedy badania świata wokół siebie. Szukałam starych przepisów i ciekawostek o ziołach. Teraz napisałam już czwartą książkę na ten temat. I tak, dużo się zmieniło w moim życiu, i jestem z tego bardzo zadowolona. To jest coś, co lubię i co jest mi potrzebne. Mam wrażenie, że z każdą książką schodzę coraz niżej pomiędzy te trawy i znajduję coraz więcej spojrzeń na te rośliny. Co więcej, uważam, że nie tylko ja tego potrzebuję. Jest w nas ogromna potrzeba, by te wszystkie listeczki doceniać i spojrzeć na nie nieco wnikliwiej.

— Zaczęliśmy doceniać prostotę?

— Nie wiem, czy zaczęliśmy doceniać, czy raczej nie wynika to z coraz bardziej bolesnej potrzeby związanej ze zmianami cywilizacyjnymi.

MAM POCZUCIE,
ŻE JESTEŚMY
PRZEBODŹCOWANI,
ZMĘCZENI SZARĄ
CODZIENNOŚCIĄ I CIĄGŁYM
PĘDEM ŻYCIA. TEŻ
JESTEM ZMĘCZONA TYM
ŻYCIEM CODZIENNYM.
CZUJĘ, ŻE MUSZĘ WIĘC
WYŁĄCZYĆ SIĘ NA CHWILĘ
I POPRZYGLĄDAĆ PROSTYM
ROŚLINOM.

W mojej ostatniej książce pokazuję, że gotowanie z użyciem chwastów naprawdę sprawia frajdę. To takie małe radości. Praca z roślinami jest właśnie wytchnieniem od tej codzienności, która nas przytłacza. Czas spędzony w parku, na łące, w kontakcie z naturą, jest nam bardzo potrzebny.

— Pani proponuje, by nie tylko spędzać czas w kontakcie z naturą, ale też inspirować do poszukiwania wiedzy na temat roślin, które są w naszym otoczeniu.

— Mówię nie tylko o zdro-



Fot. Marcin Jania

wotnych właściwościach ziół, czy też pomysłów kulinarnych na nie, ale też o tej stronie kulturowej. Wychodzi ze mnie ta filolożka, którą jestem z wykształcenia. Interesuje mnie, w jaki sposób dane rośliny funkcjonowały w kulturze, jak wpływały na wyobraźnię. W jaki sposób wpisywały się w opowieści ludzi, w historię, których tak naprawdę dziś już nie pamiętamy.

— Bo przecież to są opowieści związane z naszą kulturą. A tej przed laty towarzyszył drożdżowy chleb orkiszowy na liściach łopianu. Przepis na ten chleb jest w pani książce „Smak dzikich roślin”.

— Ależ tak! Jest takie stare, dość znane zdjęcie, które przedstawia dziewczynę w łopianie. Niezwykle urocze. A dawniej łopian był powszechnie używany przy pieczeniu chleba. Jego świeże liście można posiekane dodać do chleba, ale też samo pieczenie na łopianie jest tradycyjną metodą wypieku, która zapobiega jego przypaleniu. Nie dość, że nadaje smak, to sprawia, że skórka jest chrupiąca. Oczywiście my dziś pieczemy już w piekarniku, a nie w piecu chlebowym, ale to jest współczesna adaptacja tego przepisu. Jednak nadal dzięki użyciu łopianu chleb ma chrupiącą, liścianą skorupkę. I to jest wyjątkowo przepyszne.

— W „Smaku dzikich roślin” znajdziemy m.in. przepisy na barszcz z barszczu zwyczajnego, ryż z gwiazdnicą, wino wrzosowe, czy risotto z kwiatami czerwonej koniczy. Zachęca nas pani do eksperymentowania.

— Moja książka wyrosła z eksperymentowania. Te ponad 100 przepisów na potrawy sezonowe to rzeczywiście przetestowany zestaw, który, jak mam nadzieję, będzie pewnym początkiem. Być może ktoś się zainspiruje, skorzysta z przepisów i zachęci do dalszych poszukiwań? Może ktoś zrobi chleb na liściach łopianu, ale potem wykorzysta w ten sam sposób liście chrzanu? Kto wie?

— Może też upiec chleb żółodziowy na zakwasie.

— Jest również przepyszny! Smakuje jak słowiański pumpernikiel. Do jego przygo-

towania możemy użyć maki orkiszowej, ale może być też każda inna, którą mamy w kuchni – graham czy chlebową. W tym przepisie wodę zastępujemy mocnym naparem kawy żółodziowej, a to, jak ją zrobić, też opisałam w „Smaku dzikich roślin”. Izachęcam, bo nie tylko jej przygotowanie jest bardzo satysfakcjonujące, ale też jej smak jest po prostu pyszny. Do chleba żółodziowego idealnie pasują orzechy. Jego smak jest bardzo charakterny i dobrze to zachować, dlatego nie przesadzałabym z dodatkami. To chleb idealny na jesień. Jest niesamowicie prosty w wykonaniu.

— Jeśli więc szukamy powrotu do natury, rozejrzyjmy się wokół za dzikimi roślinami? Odkryjmy nowe oblicze chwastów?

— Tak, proste rozczytywanie się wokół siebie to dla mnie sposób na życie, a odkrycia, które z niego płyną, są dla mnie satysfakcjonujące. Natomiast piszę swoje książki, bo miałabym nadzieję, że będzie to zadowalające nie tylko dla mnie. Może ktoś nie przygotuje tych stu przepisów, ale kilka i znajdzie w nich dla siebie takie małe radości? Rzeczy do pokazania rodzinie i przyjaciółom. Przecież po to robimy to wszystko. By dać sobie wzajemnie coś szczególnego. Mam nadzieję, że to będzie wartość tej książki. By była inspiracją do robienia czegoś wspólnie.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



„Smak dzikich roślin” to już czwarta książka na ten temat



PATRYCJA MACHAŁEK:
BYŁAM
BIBLIOTEKARKĄ,
KIEDY NAGLE
ODKRYŁAM ZIOŁA.
ZACZĘŁAM WTEDY
BADANIA ŚWIATA
WOKÓŁ SIEBIE.

Patrycja Machałek jest filolożką, autorką książek i felietonów, którą fascynuje tematyka zielarska. Z nieszykaną radością popularyzuje swoją pasję, dzieląc się wiedzą o ziołolecznictwie oraz polską tradycją ludową. W swoich publikacjach zwraca ogromną uwagę na lecznicze właściwości roślin, sposób ich uprawy, zbieractwo oraz możliwości ich kreatywnego wykorzystania w każdej kuchni. W roku 2019 wydała „Przetwory z pomysłem”, które zawierają sprawdzone i wyjątkowe przepisy, tradycyjnie wykonywane i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Jest autorką „Magii polskich ziół”, a w 2018 roku ukazało się kompendium wiedzy na temat ziół o właściwościach terapeutycznych i leczniczych „Siła ziół”. Jej ostatnia książka, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Znak, „Smak dzikich roślin” to ponad 100 przepisów na potrawy sezonowe, których składnikami są m.in. chwasty.

INTERAKTYWNA BIBLIOTEKA W PRAKTYCE

Mławską filię Biblioteki Pedagogicznej 5 października odwiedzili uczniowie klas II ze Szkoły Podstawowej nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Mławie. Przyszły na zajęcia edukacyjne z cyklu „Interaktywna biblioteka w praktyce”.



Dzieci miały okazję wypróbować możliwości nowego sprzętu pozyskanego w ramach BOM. Tym razem zajęcia odbyły się pod hasłem „Kreatywne zabawy

w bibliotece. Przez zabawę poznaję świat”.

Agata Mierzwa, kierownik mławskiej biblioteki przywitała gości i wprowadziła ich w „biblioteczny klimat”, opowiadając o specyfice pracy

winnej niż szkolna biblioteka. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w rozmowie i chętnie odpowiadali na zadawane pytania.

W dalszej części Anna Wołoszowska zaprezentowała

dzieciom możliwości stołu interaktywnego, a następnie Agata Mierzwa zaprosiła dzieci do wspólnej zabawy z Magicznym Dywanem.

Były to bardzo „żywe”, energetyczne zajęcia, które zaan-

gażowały obie strony procesu dydaktycznego i również obu przysporzyły mnóstwa przyjemności, ciekawych przeżyć i fantastycznej zabawy.

— Uśmiech na twarzy dzieci świadczył o ich

ogromnym zainteresowaniem, wielu uczniów zęgnając się z nami zapewniało, iż na pewno przyjdą kolejny raz. Było nam bardzo miło — napisały pracownice biblioteki.

WYSTAWA „MŁAWSKI PARK I RYNEK MIEJSKI 1945-1989”

W mławskiej Bibliotece Pedagogicznej można obejrzeć interesującą wystawę, złożoną z ponad stu fotografii w lat 1945-1989, na których prezentowane są miejsca znane chyba każdemu mławianinowi.



Biblioteka Pedagogiczna w Mławie zaprasza na wystawę fotograficzną zatytułowaną „Mławski park i rynek miejski 1945-1989”. Ze

zbiorów Janusza Dębskiego”, która przenosi nas w fascynującą podróż w czasie uliczkami Mławy. Na 110 czarno-białych w większości fotografiach,

ale również kolorowych, prezentowane są miejsca znane chyba każdemu mławianinowi. Wśród nich możemy obejrzeć: park miejski, rynek z kościołem

i ratuszem na przestrzeni wielu lat, oraz m.in. secesyjną „kamienicę pod cynamami”.

Być może na zgromadzonych przez J. Dębskiego fo-

tografiach uda się odnaleźć swój wizerunek lub kogoś znajomego sprzed lat?

— Z Januszem Dębskim nasza biblioteka współpracuje od wielu, wielu lat.

Już niejednokrotnie prezentowaliśmy jego ciekawe fotografie w czytelni biblioteki, zawsze wzbudzały one dużo emocji wśród obserwatorów. Tym bardziej jest nam miło, że kolejny raz z uśmiechem i chęcią zgodził się na zaprezentowanie wycinku swojej pasji „zbieracza” regionalisty — pisać organizatorki wystawy.

Bardzo serdecznie zapraszamy do oglądania wystawy w godzinach pracy biblioteki: 8.00-17.00 oraz w sobotę 8.00-13.00.

Informacja BP

PRACA

BRUKARZY z doświadczeniem, 500-045-459.

FIRMA Polamp Sp. z o.o. poszukuje pracownika do produkcji dekoracji świątecznych. Praca sezonowa z możliwością zatrudnienia. Nr kontaktowy 604971794/ 87-444-04-00, e-mail: praca@polamp.com

FIRMA TECHMOT Sp.zo.o. w Giżycku zatrudni Mechanika Pojazdów Samochodowych od zaraz. Kontakt tel. 504067934, 791234279

KIEROWCA CE, 503-103-703

KIEROWCA kat. C, 500-045-459

LEGALNA praca w Opiece w Niemczech wysokie zarobki tel. 501-409-214

NML Zatrudnię pomocnika murarza (dotyczy powiatu nowomiejskiego), zlecę roboty budowlane, 502-558-484

OPERATOR KOPARKO-ŁADOWARKI, 500-045-459

POSZUKUJĘ do pracy brukarzy i pomocników, tel.690188885

POSZUKUJĘ pracy w handlu. Posiadam doświadczenie, 510-179-316

PRZYJMĘ do pracy brukarzy i pomocników, mile widziane doświadczenie. Nidzica, 690-188-885

PRZYJMĘ do pracy na stolarnię. Nidzica, 602-137-986

PRZYJMĘ do pracy w gospodarstwie dojarza, najlepiej mężczyznę. Zapewniam zakwaterowanie, wyżywienie, tel.606543503, 515603782

PRZYJMĘ pracowników budowlanych oraz murarzy tel.722-264-976.

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

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych i murarzy oraz do prac wykończeniowych tel. 506-439-480.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

ZATRUDNIMY kierowcę kat C+ E. Umowa. Praca na miejscu. Tel. 692420366. Górni Antonowo

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, Nidzica, 508-622-314

FREZARKĘ do drewna dołnowrzecionową z wózkiem +inne maszyny stolarskie, 500-077-522

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

NML DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek, suche, cena do uzgodnienia, 504-250-135

NML Sprzedam drewno opałowe- obładry bukowe, sosnowe, drewno rozpalkowe, kostka sosnowa, kominkowe liściaste, cena od 100złm3, wszystko suche, gotowe do palenia, tel.889-505-588, tel.788-583-874.

NML Sprzedam drewno- orzech włoski, 500-859-080

NML Sprzedam rowery i kosiarki spalinowe od 300zł, odkurzacze od 190zł, krzesła tapicerowane od 25zł, pilarkę spalinową ALKO 370zł, meble antyki-kpl., 509-347-713

NML Sprzedam tanio komplet wypoczynkowy (wersalka, 2 fotele, 2 pufy), 603-266-956

ODKURZACZ piorący Karcher (testowany)- Nowy, 696-838-314

SPRZEDAM 1ha przy trasie Działdowo-Iłowo, 500-077-522

SPRZEDAM drewno kominkowe opałowe, kostka sosnowa, transport, 511 989 755

SPRZEDAM Frezarkę dołnowrzecionową GOMAD DFDA-2, 660-894-598

SPRZEDAM meble sypialniane, stół+6 krzeseł duży kuchenny (Nidzica), 604-294-468

SPRZEDAM scho dołaz gąsiennicowy dla osób niepełnosprawnych LIFTKAR-PTR, s.doskonały, 660-836-268

WALKOWNICA do ciasta-3-fazy piła formatowa REMA, 881-390-339

KUPIĘ

KUPIĘ motorower Simson, WSK, motorynka mogą być niesprawne. 505-431-881

KUPIĘ zabawki z PRL-u, autka na kabel-fiat, polonez, 504-631-626

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

NIERUCHOMOŚCI

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

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 51 7-520-191, www.nieruchomosci-nowydom.pl

KUPIĘ nieruchomość, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 3000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

KUPIĘ ziemię rolną- Bogacko, okolice. 695-565-606

KUPIĘ ziemię rolną. 570-982-800

KUPIĘ ziemię uprawną (powiat mławski, powiat nidzicki), 501-172-462

LOKAL do wynajęcia 47,6m2, ul.Smętka 21, Giżycko. 693-100-605

LOKAL o pow.22,6m2 przy ul.Warszawskiej-Nidzica, wynajmę lub sprzedam, 608-452-259

MIESZKANIE 51m2 przy ul.Okrzei 1 w Giżycku do wynajęcia. Odstępne 1000zł+ opłaty. 662-645-907

MIESZKANIE na wsi+ budynek gospodarczy+ trzy ogrody, 5km od Węgorzewa. 505-476-197

NML Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim (pokój, kuchnia, łazienka), 604-562-972

NML Sprzedam dom 300 metrów od znaku Nowe Miasto Lubawskie, 100m2 pow. grzewczej, 100m2 pow. garażowej, 517-418-879

NML Sprzedam działkę budowlaną w Mrocznie 0,27 arów, 518-059-140

NML Sprzedam działki budowlane przy ul.Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

OSTRÓDA. Do wynajęcia garaż 28m2, 18 m2 - centrum, 504931404

OSTRÓDA. Do wynajęcia pokój dwuosobowy w centrum, 504931404

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście. 660-024-565.

POKÓJ jednoosobowy do wynajęcia z łazienką, aneksem dla kobiety pracującej- Tanio, ul. Olsztyńska. 692-644-128 po 12:00

SPRZEDAM działki w centrum Działdowa, łączna pow.2tys.m2. Jedna zabudowana, 886-551-965

SPRZEDAM działki, 1500m2 każda, pod zabudowę jednorożinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

SPRZEDAM mieszkanie dwa pokoje + kuchnia w Lidzbarku Warmińskim .Tel. 796-605-390

TATARY. Sprzedam działkę budowlaną 11 arów, 607-831-797

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL; tel 503-103-703

WYNAJMIJ ziemię pod farmę fotowoltaiczną, 729-911-293

AUTO-MOTO

!!! Auto moto części Jacek Duszyński, ul. Kościuszki 14, 87/732-44-03, 784-246-665

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-793

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

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

AUTO-MOTO-IDEA: części, samochody, wyposażenia. Wilkasy ul.Olsztyńska 3A. 87/428-30-14, www.automotoidea.otomoto.pl

KUPIĘ Junaka, WFM, OSA, SHL, WSK, motorynka oraz części, 504-631-626

KUPIĘ motocykl MZ-ETZ 250, motorower Simson 698-082-959

LAWETA, wynajmę- transport. 602-592-793

NML Kupię DUŻEGO FIATA 125P, Poloneza, „Malucha”, 698-082-959

OPONY nowe, używane, bieżnikowane; felgi- duży wybór. Wulkanizacja. Obwodowa 3 (były POM). 87/428-77-47, 602-592-793

POMOC drogowa 24h. 602-592-793

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

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM komplet opon zimowych 185/65R15 z felgami, 515-246-348

WYPOŻYCZALNIA przyczep, lawet. Obwodowa 3, (87)428-77-47, 602-592-793

USŁUGI

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

! ! Lustra, szkło okienne, kominkowe- usługi szklarskie. „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

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

INSTALACJE elektryczne do automatyki domowej, monitoring, alarmy Inwitech, 509-088-678

KOMPLEKSOWE remonty mieszkań. 668-229-231

LUSTRA, szkło okienne, kominkowe- usługi szklarskie, oprawa obrazów. Giżycko, „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

OCZYSZCZALNIE, szamba, 794-617-449

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

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

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

SZYCIE kolder, 665-434-450

TLUMACZ PRZYSIĘGLY J.ANGIELSKIEGO tel.692-445-433.

TRANSPORT- „absolutnie tanio”, przeprowadzka, noszenie. 504-124-110

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

TRANSPORT- „absolutnie tanio, przeprowadzka, noszenie. „ASTRA”, 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-229-798

TRANSPORT towarowy, faktura VAT. (87)428-77-47, 602-592-793

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI maszynowe, gipsowe, cementowe- wapienne. Wysoka jakość. BJ Jabłońscy 602-682-313

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.722-264-976

USŁUGI gazowe, hydrauliczne. 668-229-231

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

WYKONUJĘ prace remontowo- budowlane- rzetelnie, solidnie. Chcesz mi zlecić remont- DZWON- 666-852-341

ŻWIROWNIA Kruklin- żwiru płukane, sortowane. 604-153-247

RÓŻNE

FOTELE do busa, wał łąkowy, części do IVECO, 606-513-447

NML Worki polipropylenowe (używane) białe po ekogroszku z nadrukiem i bez nadruku oddam za darmo, około 300 sztuk, tel.503-026-673

SPRZEDAM cegłę białą, czerwoną i szarą, 606-513-447

WSZYSTKO z drewna, wykonam scho- dy, altanki, domki letniskowe, itp., 500-077-522

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** **WZMOCNIŁO** **GRATIS** **DO BRAM**

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**

65210tr-A-P

NAUKA

ANGIELSKI DLA DZIECI OD LAT 5- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433.

ANGIELSKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH, INNE POZIOMY- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433.

ANGIELSKI DO MATURY- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433.

ANGIELSKI, NIEMIECKI, FRANCUSKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH, INNE POZIOMY- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433.

BOOST YOUR ENGLISH- PREP COURSES TO FCE & CAE- ANGOL tel.56/472-57-89, tel.692-445-433.

JĘZYK polski- korepetycje, matura. 509-141-828

ZWIERZĘTA

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

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 501-122-678

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

KUPIĘ bydło od 300 do 600kg, 692-411-362

KUPIĘ konie rzeźne i hodowane. 880-606-980, 607-533-266

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

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

NML Sprzedam 4 jałówki cielne, likwidacja stada, 502-583-805

NML Sprzedam cielętą, 518-966-527

NML Sprzedam krowę cielną, trzecie wycielenie 12.102021r., 4.200zł, 609-634-351

SPRZEDAM jałówki zacielone. 501-460-353

maszyny rolnicze

DMUCHAWA do dosuszania zboża, kultywator ścierniskowy Kongskilde 4m i 4,5m, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, gruber ścierniskowy 3,6m, kultywator ścierniskowy 2,8m- sprzedam tel.698-703-449

NML Sprzedam- dmuchawa do dosuszania zboża, kultywator ścierniskowy Kongskilde 4m i 4,5m, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, gruber ścierniskowy 3,6m, kultywator ścierniskowy 2,8m, tel.698-703-449

NML Sprzedam kombajn ziemniaczany Karlik oraz szatkownicę do kapusty elektryczną, 500-859-080

NML Sprzedam talerzówki hydraulicznie składane zawieszane 3m i 3,8m, plug obrotowy czterokobowy Overum, rury do dmuchawy średnica 160mm, tel.698-703-449

SPRZEDAM C360, przyczepa, plug, kopaczka, redelka, opryskiwacz, siewnik, agregat, owijarka, 698-220-636

TALERZÓWKI hydraulicznie składane zawieszane 3m i 3,8m, plug obrotowy czterokobowy Overum, rury do dmuchawy średnica 160mm- sprzedam tel.698-703-449

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

CIAGNIK C330- sprzedam. 880-397-524

produkty rolne

GRYKA - kupię, płatność przed odbiorem, 502-217-664

SIANO w belach- sprzedam. 880-397-524

SPRZEDAM 150 balot sianokiszonki, 505-817-011

SPRZEDAM ziemniaki jadalne, Nidzica, 724-259-595

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

DIETA NA JESIENNE SŁOTY

CZY WIESZ, CO JESZ\\\\ To nie będzie dieta na chudnięcie, spalanie, detoks i różne takie. Ta dieta ma nas przede wszystkim rozgrzewać w coraz chłodniejsze, deszczowe i bardzo wietrzne dni. I budować naszą odporność, chroniąc jednocześnie przed katarem, bólem gardła, gorączką i innymi oznakami przeziębienia.

Nie ma co mówić — mamy prawdziwą kuchenną rewolucję! Bo jesień naprawdę znacząco wprowadza zmianę dekoracji na talerzu. Odchodzą chłodnik i zimne desery, arbuz i owocowe koktajle. Zcałą ferią barw i smaków wjeżdżają za to na nasz stół ciepłe zupy, gotowane warzywa i nieco więcej mięsa. Bo jesienna dieta musi być bardziej treściwa niż letnia i bogatsza w zdrowe kalorie i składniki odżywcze. Musi dawać energię, której tak bardzo zaczyna się domagać nasz organizm. Musi rozpieszczać smakiem i w ten sposób zwalczać ewentualną chandrę. I to ona musi gwarantować, że szerokim łukiem ominą nas wszelkie jesienne chłody i infekcje. A przy tym nie wolno jej ingerować w naszą sylwetkę i zwiększać masy tłuszczowej!

Budujemy odporność

Zjadane jesienią posiłki powinny dostarczać nam składników utrzymujących nasz układ odpornościowy na naprawdę najwyższych obrotach. A ponieważ aż 80 proc. komórek odpowiedzialnych za tzw. odpowiedź immunologiczną organizmu znajduje się w jelitach — to tam należy stale starczać duże dawki witamin i minerałów. W jesiennej diecie przede wszystkim królować powinny więc produkty i potrawy bogate w witaminę D, bo to właśnie ona odgrywa ogromną rolę w podtrzymywaniu sprawności naszego układu odpornościowego. Niedobór witaminy D powoduje natomiast, że komórki niszczące i usuwające bakterie i wirusy po prostu działają słabo lub wcale. Dlatego witamina D jest dla naszej jesiennej odporności nawet ważniejsza od C. Dieta bogata w witaminę D to przede wszystkim ryby morskie — najwięcej mają jej śledź i makrela, taki łosoś już o połowę mniej, a jeszcze mniej ma tuńczyk. Trochę witaminy D mają jajka i ser żółty.

Wspomniana witamina C, choć nieco mniej ważna, też ma niebagatelne znaczenie: to ona pomoże nam wyprodukować glutation — najsil-

niejszy utleniacz, który działa w naszym organizmie. Razem z rybami stawiamy więc jesienią na kiszoną kapustę, szpinak, żurawiny i jabłka oraz na konfitury z dzikiej róży.

NA ODPORNOŚĆ PRZYDAJE SIĘ TEŻ WITAMINA A. DLATEGO W NASZYCH KUCHNIACH I POTRAWACH JESIENIĄ NIGDY NIE POWINNO BRAKOWAĆ MARCHWI, ŚWIEŻEJ KAPUSTY, BROKUŁÓW, POMIDORÓW I PAPRYKI.

Do tego dokładamy jeszcze sporo fasoli, kielki, pestki i orzechy — to kolejne obfite źródło wielu witamin. A cenne minerały — cynk, selen, żelazo czerpiemy choćby z natki pietruszki wyhodowanej na kuchennym oknie. Żelaza najwięcej zawiera mięso. Cynk jest w rybach i owocach morza, roślinach strączkowych, pestkach dyni oraz w jajkach i soi. Selen znajdziemy w brokułach.

Podstawa: ciepłe śniadanie

Jesienią do lamusa idą też upstrzone nowalijkami kanapki. Nie wiem jak kogo, ale mnie musli z jogurtem na zimno niestety, też nie rozgrzewa. Trzeba pomyśleć o czymś treściwszym i przede wszystkim cieplejszym. Dlatego bardzo dobrym pomysłem na jesienne śniadanie będzie zawsze jajecznica. Kto sobie może pozwolić — przygotuj ją na bekonie. Kto powinien nieco bardziej zadbać o linię — używa do tego celu jajek i patelni do smażenia bez tłuszczu. Kto pragnie odmiany — alternatywą są zupy, tyle że nie warzywne, a śniadaniowe. Przygotowujemy więc płatki owsiane lub mieszanek płatków z dodatkiem suszonych owoców, a wszystko to okraszone sporymi szczyptami rozgrzewających przypraw: imbiru, cynamonu i goździków. Dla jeszcze wyraźniejszego zaostrenia smaku i jeszcze lepszego rozgrzania można do takiej zupy dodać nawet szczyptę chili. Jesień to też



Fot. pixabay.com

czas, kiedy natura szczególnie mocno pcha nas w stronę zguby — słodczy. Ale jest na ten pociąg sposób: ciepła porcja kaszy jaglanej z duszonymi jabłkami, rodzynkami, odrobiną orzechów lub migdałów i wyżej wymienionymi przyprawami rozgrzewającymi, przede wszystkim z cynamonem. Kasza jaglana, super-jedzenie, które da się smacznie przyrządzić i na słodko, i do dań jarskich — zawiera cenne witaminy B i E oraz minerały, jest zasadotwórcza i nie zawiera glutenu, a w przypadku takich lasuchów jak ja swo-

im lekko słodkim smakiem łagodzi głód na wszystkie inne słodczyce.

Zupy rządzą!

Pikantne, korzenne, akşamitne... Jesienne zupy to pierwszy i najlepszy sposób, by rozgrzać się od środka. Ale nie tylko o nasze wewnętrzne ciepło zupy zadbają. Zapobiegają też napadom głodu na słodczyce — a te mogą nas nękać i z powodu stale spadającej temperatury, i z powodu niewypowiedzianej tęsknoty za słońcem. Owszem, można oczywiście grać się herbatą

lub kawą, nawet takimi, które temperaturą mają blisko do wrzątku — ale to nie to. Energia ciepłego z takiego rosółu lub krupniku pozostanie w nas znacznie dłużej. Dodatkowo, zupy w jesiennej diecie powinniśmy przygotowywać przede wszystkim z warzyw korzeniowych: pora, cebuli, buraków — a całe te pęczki w obowiązkowym towarzystwie marchwi, selera i pietruszki. W jesiennej zupie wiele dobrego uczyni nam fasola i soczewica. Szczególnie delikatna czerwona soczewica świetnie sprawdzi się jako zagęstnik — nowo-

czesne gospodynie z maki do zagęszczania zup już dawno zrezygnowały. Ja szczególnie polecam rozgrzewającą i na wskroś jesienną zupę dyniową, koniecznie z wyraźnym dodatkiem imbiru. Ajak komu tych specjałów mało i chciałby jakieś odmiany wśród zup — to polecam chińską Kuchnię Pięciu Przemian, o której pisałam ostatnio, i tzw. zupę mocy. Jest to ni mniej, ni więcej — tylko energetyczny rosół na drobiu i cielęciny, który gotujemy przynajmniej 4 do 6 godzin, a teoria pięciu przemian gwarantuje, że powstanie zupa o zwiększonej wartości energetycznej. A ponieważ Chińczycy posługują się nieco inną koncepcją energii — zupa energetyczna jednocześnie nie będzie kaloryczna.

Zdrowe tłuszcze

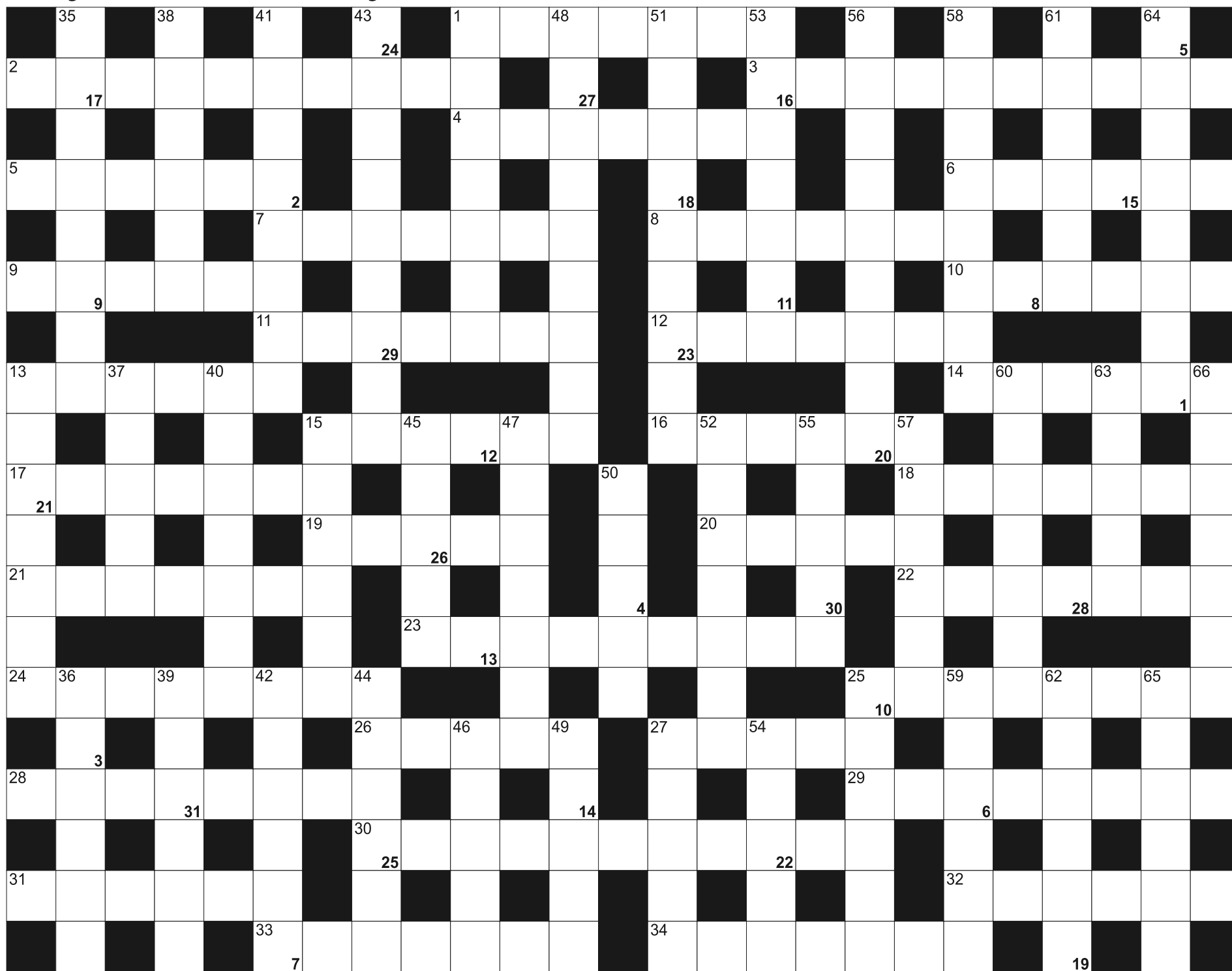
Jeśli mamy naszym organizmowi zapewnić spore i regularne dawki energii — bez tłuszczów nie da rady. Pamiętajmy jednak, by stawiać wyłącznie na te zdrowe, których bogatym źródłem jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe oliwa z oliwek i obniżające stężenie złego cholesterolu we krwi awokado. Nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 znajdziemy w rybach, orzechach włoskich i oleju lnianym. Wysoką podaż zdrowych tłuszczów da nam wiele potrzebnej energii, ale i ustrzeże przed wzrostem masy ciała.

Produkty zakazane

Choć z pewnością nie można im odmówić sporej zawartości witaminy C, jesienią owoce cytrusowe warto jednak odstawić. Wszystkie pomarańcze, mandarynki, grejpfruty i im podobne, prócz witaminy C mają też właściwości chłodzące. Dlatego polecam poczekać z nimi na lato. Nasz organizm całkiem skutecznie wychładza też jogurty i wszystkie produkty przygotowane z białej maki. Dlatego białe pieczywo najlepiej zastąpić pełnoziarnistym chlebem i bułkami. Z kolei wszelkie przetworzone produkty mleczne działają i chłodząco, i nawilżająco — mogą więc zwiększyć ryzyko wystąpienia infekcji.

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) opera Verdiego z królem Babilonii; 2) Nosowska lub Kayah; 3) okrągła, blaszana forma do ciast; 4) Warszawa, Moskwa i Budapeszt; 5) zwrotka; 6) Dykiel, polska aktorka; 7) Cohen, bard z Kanady; 8) sery z podhala; 9) sejmowa dyskusja; 10) pieśń żeglarska; 11) dwutomowa powieść Juliusza Verne'a; 12) wytworny mężczyzna; 13) do mieszkania i samochodu; 14) nacisk w wymowie; 15) telewizyjne lub przemysłowe; 16) dopisuje głodnemu; 17) mieszkanka Syrii; 18) w ustach trębaczy; 19) potocznie o rzęściej ulewie; 20) zwinięty papier; 21) rzeka płynąca przez stolicę Chile, Santiago; 22) zastępuje śnieg na skoczni; 23) półpiętro; 24) kłamoty, starocie; 25) skupienie gazu i pyłu wokół gwiazd; 26) cenne

znalezisko; 27) Neruda i Picasso; 28) gość przyjęcia ślubnego; 29) agenci wywiadu; 30) np. jagielloński w Krakowie; 31) łukowata grupa wypł. w basenie Morza Karaibskiego; 32) niedorzeczność, nonsens; 33) "Poznańskie...", chór chłopięcy; 34) postać błazna w commedia dell'arte

PIONOWO: 1) retabulum; 13) zły sen; 15) kamizelki ratunkowe; 25) kładka nad rzeczką; 27) rybna lub do zębów; 35) drugie co do wielkości miasto Kanady; 36) liczba o wratości poniżej zera; 37) wrzątek; 38) jadalna roślina strąkowa; 39) gaz musztardowy; 40) w dół na plażę; 41) najwyższe góry na Ziemi; 42) francuskie miasto

festiwalu filmowych; 43) pomieszczenie z przyrządami sterowniczymi; 44) była jednostka monetarna Portugalii; 45) zabalsamowane zwłoki; 46) oczyszcza podejrzanego z zarzutów; 47) serce elektrowni atomowej; 48) odpady pochodzenia organicznego; 49) wrzucane w sadochodzie; 50) stworzeń; 51) Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora; 52) ważna osobistość; 53) drobna rana naskórka; 54) pieprz żuwny inaczej; 55) komplet kart do gry; 56) dodatki aromatyczne do potraw; 57) modyfikacja samochodu; 58) kolekcjoner, zbieracz; 59) Arctium, czepliwa roślina przydrożna; 60) rzucana ze statku; 61) dla stałego klienta; 62) dzieło poety; 63) EGILL; 64) mał Nefretete; 65) Pazure, aktor; 66) wierz w jednego Boga

CHOROBA ALZHEIMERA: JAK OD NIEJ UCIEC

Szacuje się, że już w tej chwili choroba Alzheimera dotyka około 5 procent osób w wieku 65 lat i wzwyż. Naukowcy od lat poszukują substancji, która może pomóc w utrzymaniu jak najdłuższej sprawności umysłowej.

Neuropsycholog kliniczny dr Anna Barczak wskazuje, że w zapobieganiu zaburzeniom związanych z chorobą Alzheimera kluczową rolę odgrywają m.in. zdrowy tryb życia, aktywność, dbałość o pozytywny nastrój i kontakty społeczne. Naukowcy od lat poszukują też substancji, która może pomóc w utrzymaniu jak najdłuższej sprawności umysłowej. Jako jedna z najbardziej perspektywicznych wskazywana jest kawa, która może nie tylko zredukować ryzyko alzheimera, ale ma też właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe i pobudzające.

Zaburzenia zdolności poznawczych występują zwłaszcza w starszym wieku, tymczasem już w tej chwili średnio co piąty mieszkaniec Unii Europejskiej ma 65 lat i więcej. To zaś oznacza, że blisko 100 mln ludzi w samej Europie może mierzyć się z takim ryzykiem.

– Specyficznym rodzajem są zaburzenia, które pojawiają się w wyniku procesu chorobowego, występującego najczęściej na etapie dorosłości i w wieku podeszłym – mówi dr Anna Barczak. – Po ukoń-



Zaburzenia zdolności poznawczych występują zwłaszcza w starszym wieku

czeniu 65. roku życia istnieje np. ryzyko rozwoju jednego z typów otępień, mianowicie choroby Alzheimera. Jest to stan, w którym pacjent traci zdolność do samodzielnego funkcjonowania w bardziej złożonych, codziennych czynnościach.

– Po ukończeniu 65. roku życia mamy ok. 10 proc. pacjentów, u których rozpoznajemy otępienie. W tej grupie 60 proc. cierpi właśnie z powodu choroby Alzheimera, więc jest to częsta choroba

wieku podeszłego. Ale oczywiście nie każde zaburzenia poznawcze w podeszłym wieku oznacza obecność tej choroby. Mogą one wynikać też z naturalnego procesu starzenia się, zaburzeń nastroju, przeżyć albo chorób ogólnoustrojowych – podkreśla ekspertka.

– Cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość – stanowią ryzyko pojawienia się otępienia, niezależnie od jego typu. Dlatego zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu, utrzy-



Czy kawa może zredukować ryzyko alzheimera? Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe i pobudzające

manie prawidłowego obrotu w pasie, właściwej masy ciała i pilnowanie właściwego metabolizmu cukrów bezpośrednio spowalnia rozwinięcie się objawów otępienia – mówi dr Anna Barczak.

Kolejnym bardzo istotnym czynnikiem jest również nastrój. Wszelakie zaburzenia nastroju, które są dość powszechne w podeszłym wieku, także stanowią ryzyko rozwoju wcześniejszego otępienia.

– Czynnikiem, które mają tu największe znaczenie, jest

coś, co fachowo nazywamy rozbudowaniem rezerwy poznawczej, czyli uzupełnianie naszej wiedzy i doświadczenia poprzez coraz nowsze informacje, np. w ramach formalnego kształcenia, naszych zainteresowań, podróży, języków, których się uczymy, czy poprzez rozwijanie szerokiej sieci znajomości. Im więcej znamy osób, im częściej się z nimi spotykamy, im więcej wymieniamy informacji i korzystamy z emocjonalnych czynników, które wiążą się

z takimi spotkaniami, tym lepiej dla naszego mózgu – podkreśla neuropsycholog kliniczny.

Czynniki i substancji, które mogą wydłużyć sprawność umysłową, od lat poszukują też naukowcy. Jedną z najbardziej obiecujących jest kawa.

– KAWA JEST NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANĄ SUBSTANCJĄ PSYCHOAKTYWNA. NAUKOWCY NIE SĄ DO KOŃCA ZGODNI, CZY TRAKTOWAĆ KAWĘ JAKO WROGA I UŻYWKĘ, CZY JEDNAK MA ONA POZYTYWNE DZIAŁANIE.

Coraz więcej prac naukowych przychyli się jednak do tej drugiej tezy. Kofeina zawarta w kawie stymuluje nas do tego, abyśmy podejmowali działania poznawcze. Po kawie jesteśmy bardziej ożywieni, lepiej pamiętamy, potrafimy się lepiej skupić i przyjąć znacznie więcej informacji, niż miałyby to miejsce bez tej dawki środka pobudzającego – wyjaśnia specjalista psychologii klinicznej. [źródło: newseria.pl](http://zrodlo.newseria.pl)

BON TURYSTYCZNY WAŻNY DO KOŃCA MARCA

W województwie mazowieckim na aktywację czeka jeszcze 209 tys. bonów turystycznych. Szansa na wykorzystanie pieniędzy minie 31 marca 2022 r.

Polski bon turystyczny cieszy się ogromną popularnością. W całej Polsce zrealizowano w ten sposób płatności na przeszło 1,8 mld zł, z czego 264 mln zł wydała mieszkańcy województwa mazowieckiego.

Wśród nas wciąż są jednak osoby, które jeszcze nie wykorzystały swoich pieniędzy. W naszym regionie ZUS odnotował 209 tys. nieaktywnych bonów turystycznych.

Bon jest ważny do 31 marca 2022 roku i nie podlega wymianie na gotówkę ani inne środki płatnicze.

Płatności bonami turystycznymi przyjmuje obecnie ponad 28 tys. przedsiębiorców i organizacji pożytku publicznego, świadczących usługi

hotelarskie lub oferujących imprezy turystyczne w Polsce. Świadczenie w formie bonu turystycznego jest przyznawane na dziecko, na które przysługuje świadczenie wychowawcze lub dodatek wychowawczy z programu „Rodzina 500 plus”.

Dotyczy to także dzieci, których rodzice pobierają świadczenie rodzinne za granicą i z tego powodu 500 plus im nie przysługuje. Na każde dziecko przypada jeden bon w wysokości 500 zł.

W przypadku dziecka z niepełnosprawnością potwierdzoną odpowiednim orzeczeniem rodzice mogą liczyć na dodatkowy bon, również w wysokości 500 zł.



– Program Polski Bon Turystyczny nadal cieszy się dużym zainteresowaniem. Ponad 3,1 mln Polaków aktywowało już bony turystyczne na kwotę przeszło 2,7 mld zł. Od początku funkcjonowania programu ZUS przekazał podmiotom turystycznym

środki z tytułu płatności bonem na łączną kwotę ponad 1,8 mld zł” – mówi profesor Gertruda Uścińska.

Za pomocą realizowanego od sierpnia 2020 r. bonu można zapłacić za usługi hotelarskie lub imprezy turystyczne w Polsce.

Można nim płacić również za wycieczki jednodniowe, które nie obejmują noclegu, a także za pobyt dziecka na „zielonej szkole”, kolonii, wycieczce czy obozie – harcerskim, sportowym, rekreacyjnym.

Realizacja tego świadczenia odbywa się z wykorzystaniem Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Rodzic lub opiekun dziecka do 18. roku życia może aktywować bon.

Wystarczy, że po wejściu na PUE uzupełni swoje dane kontaktowe, a następnie aktywuje bon.

Po aktywacji uprawniony otrzymuje specjalny kod, który należy podać podmiotowi turystycznemu podczas dokonywania płatności bonem.

Każda płatność jest potwierdzana jednorazowym kodem autoryzacyjnym wysłanym w SMS. ZUS ma ustawowy dostęp do bazy danych osób uprawnionych do świadczenia „Rodzina 500+”.

Ważne, aby o bon turystyczny starała się ta sama osoba, która wniosła o tanto świadczenie. Wówczas wygenerowanie bonu na PUE odbędzie się automatycznie i natychmiastowo.

W razie ewentualnych problemów z weryfikacją uprawnień do bonu przez system – organem wydającym decyzję o przyznaniu lub odmowie prawa do bonu jest Polska Organizacja Turystyczna.

Piotr Olewiński, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS województwa mazowieckiego

Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

Dzień Chłopaka w Słoneczkach



Od najmłodszych lat uczymy dzieci, aby pamiętały o ważnych uroczystościach rodzinnych czy życiu przedszkola. Kolejnym szczególnym dniem w życiu naszej grupy był 30 września czyli Dzień Chłopaka. Tym razem świętowaliśmy na sportowo, było m.in. siłowanie się na rękę, rzutu do celu, biegi slalomem, ćwiczenia równowagi. Bawiliśmy się przy muzyce, tańczyliśmy. Dziewczynki wręczyły chłopcom upominki, Medale Super Chłopaka, złożyły życzenia i uściślały. Był to dzień pełen wrażeń, dobrej zabawy i sportowej rywalizacji.

Informacja przedszkola

Słoneczka celebrowały swoje święto



„Dzień Przedszkolaka jest właśnie dzisiaj...” Przypadający 20 września Dzień Przedszkolaka był dla dzieci z grupy Słoneczka z Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 3 w Mławie wspaniałą okazją do wspólnej, wesołej zabawy. Czas spędzony razem jest zawsze miłym przeżyciem. Wszystkie dzieci czerpią radość z bycia Przedszkolakiem.

Informacja przedszkola

Podwójne święto demokracji w „siódemce”



Uczniowie „siódemki” od 27 września do 1 października wzięli udział w wyborach do Rady Samorządu Uczniowskiego, a 4 października w wyborach do Młodzieżowej Rady Miasta. Wydarzenie to zostało poprzedzone kampanią wyborczą: uczniowie przygotowali plakaty i prezentacje, w których przedstawiali swoje pomysły i projekty. Zachęcali koleganki i kolegów, by im powierzyli tak ważne dla funkcjonowania szkoły funkcje.

Komisje podliczyły już głosy i jest nam miło ogłosić wyniki głosowania uczniów.

Rada Samorządu Uczniowskiego: przewodnicząca - Amelia Podlewska, zastępca - Zuzanna Moszczyńska.

W skład Rady SU wchodzi również: Bogusława Wiśniewska, Oliwia Ćwiklińska, Anna Pawłowska, Dominika Potrzuska, Nikola Domagalska, Kaja Rutecka

Serdecznie gratulujemy wszystkim kandydatom. Życzymy owocnej pracy i realizacji obietnic wyborczych.

Informacja szkoły

Literkowe kodowanie MPS 3



Nauka przez zabawę z wykorzystaniem maty do kodowania w grupach 6-letnich odbywała się w Miejskim Przedszkolu Samorządowym nr 3 w Mławie.

Podczas takiej formy aktywności dzieci rozwijają umiejętności logicznego myślenia, wyobraźni oraz planowania pracy. Uczą się również współpracy w grupie rówieśniczej.

Wszystkie dzieci bardzo lubią zajęcia związane z kodowaniem i chętnie w nich biorą udział.

Informacja przedszkola

Światowy Dzień Tabliczki Mnożenia

W piątek 1 października 2021 w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie obchodziliśmy Światowy Dzień Tabliczki Mnożenia. Uczniowie poszczególnych klas rozwiązywali działania matematyczne związane z obchodzonym świętem.

Zwycięzcy zostali wyróżnieni orderem Eksperta Tabliczki Mnożenia.

Informacja szkoły

