

CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Starostwo Powiatowe w Mławie

NAJLEPSI MATURZYŚCI NAGRODZENI PRZEZ STAROSTĘ

PODCZAS VI SESJI RADY POWIATU MŁAWSKIEGO ZOSTAŁY WRĘCZONE NAGRODY PRZYZNANE PRZEZ STAROSTĘ MŁAWSKIEGO DLA TEGOROCZNYCH, NAJLEPSZYCH MATURZYSTÓW. WRĘCZENIA DOKONALI STAROSTA MŁAWSKI WITOLD OKUMSKI, WICESTAROSTA TOMASZ ROBERT CHODUBSKI ORAZ PRZEWODNICZĄCY RADY POWIATU JAN WARECKI. **S. 5**

DZIEŃ CHŁOPAKA W „STOKROTKACH”

MŁAWA ||

S. 4



MŁAWSKI „EKONOMIK” ŚWIĘTOWAŁ SETNE URODZINY

WYDARZENIA ||

S. 8



XXIII BIEG SOLIDARNOŚCI W MŁAWIE

SPORT ||

S. 9



PROMOCJA

Warmia&Mazury

TURYSTYCZNY

Świat ————— Polska

**PODRÓŻE,
KTÓRE INSPIRUJĄ**

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Reklama i prenumerata – 509 712 242

MOŻNA SKŁADAĆ WNIOSKI O BABCIOWE

Od 1 października można składać wnioski do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o wsparcie z programu „Aktywny rodzic”. Chodzi o tak zwane babciowe. Rodzice małych dzieci mogą ubiegać się o jedno z trzech świadczeń.

Od minionego wtorku można już składać wnioski o wypłatę świadczeń z programu „Aktywny rodzic”. Chodzi o tzw. babciowe, które zapowiedział premier Donald Tusk. Program ma ułatwić rodzicom pogodzenie obowiązków związanych z rodzicielstwem i pracą zawodową. Rodzice dzieci od 12. do 35. miesiąca życia mogą ubiegać się o jedno z trzech świadczeń: „Aktywni rodzice w pracy”, „Aktywnie w żłobku” i „Aktywnie w domu”.

Pierwsi rodzice złożyli już wnioski po północy, a w ciągu pierwszych ośmiu

godzin do ZUS wpłynęło prawie 29 tys. wniosków. Najwięcej, bo 16 tys. wniosków, o świadczenie „Aktywnie w żłobku”, niemal 6,9 tys. o „Aktywni rodzice w pracy” i 5,8 tys. o „Aktywnie w domu”.

Rodzice i opiekunowie dzieci mogą złożyć wniosek na jedno z trzech świadczeń z programu. Kwota świadczenia uzależniona jest od aktywności zawodowej rodziców i rodzaju sprawowanej opieki. Wnioski można złożyć jedynie drogą elektroniczną: przez PUE ZUS, aplikację mZUS, bankowość elektroniczną i portal Empatia.

Rodzicom i opiekunom aktywnym zawodowo, których dziecko nie uczęszcza do żłobka, przedszkola, klubu dziecięcego i nie jest pod opieką dziennego opiekuna, przysługują świadczenie „Aktywni

rodzice w pracy”. Muszą jednak spełnić warunek minimalnej aktywności zawodowej, od której odprowadzane są składki. Rodzice będą mogli zdecydować, na co przeznaczą otrzymane pieniądze. Świadczenie wyniesie 1500 zł miesięcznie na każde dziecko. W przypadku dzieci posiadających orzeczenie o niepełnosprawności będzie to 1900 zł.

Na dziecko, które uczęszcza do żłobka, klubu dziecięcego lub jest pod opieką dziennego opiekuna, przysługuje świadczenie „Aktywnie w żłobku”. Zastąpi ono dotychczasowe tzw. żłobkowe. Kwota dofinansowania wyniesie do 1500 zł miesięcznie, a na dziecko, które ma stosowne orzeczenie o niepełnosprawności, do 1900 zł. Z dofinansowania można korzystać do końca roku



ZUS ocenia, że programem zostanie objętych ponad 570 tys. dzieci

szkolnego, w którym dziecko skończy trzy lata, a gdy niemożliwe lub utrudnione jest objęcie dziecka wychowaniem przedszkolnym – do końca roku szkolnego, w którym skończy cztery lata.

Jeśli opłata za pobyt dziecka w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna będzie wyższa niż 2200 zł, to świadcze-

nie „Aktywnie w żłobku” nie będzie przysługiwać.

Ostatni rodzaj wsparcia to świadczenie „Aktywnie w domu”. Zastąpiło ono dotychczasowy „Rodzinny kapitał opiekuńczy” i przysługuje już na pierwsze dziecko. Świadczenie „Aktywnie w domu” przysługuje na każde dziecko w rodzinie od 12. do 35. miesiąca życia w wyso-

kości 500 zł miesięcznie, niezależnie od tego, czy ma ono orzeczenie o niepełnosprawności, czy nie.

Na to samo dziecko za dany miesiąc będzie można pobierać tylko jeden rodzaj świadczenia. Aby otrzymać konkretny rodzaj wsparcia, należy spełnić określone warunki, natomiast wybór świadczenia nie jest dowolny, a zależy od sytuacji zawodowej czy też formy opieki nad dzieckiem. Gdy zmieni się sytuacja zawodowa wnioskodawcy, może zastąpić jeden rodzaj pomocy drugim.

Według zapowiedzi pierwsze wypłaty mają pojawić się na kontach na przełomie listopada i grudnia. ZUS ocenia, że programem zostanie objętych ponad 570 tys. dzieci. Zrządowych szacunków wynika, że roczny koszt wsparcia wyniesie 8,9 mld zł. **am**

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Pogotowie Ratunkowe - 999
Policja - 997
Straż Pożarna - 998
Straż Miejska - 986
Numer alarmowy z telefonu komórkowego - 112
Pogotowie elektryczne - 991
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie wodociągowe - 23 654 23 21
Pogotowie ciepłownicze - 23 654 35 06
Informacja PKP - 23 674-53-33,
<https://www.e-podroznik.pl/>
Informacja PKS - 23 654 35 56
Postój TAXI - 23 654 35 76

Urząd Miasta Mława
Mława, ul. Stary Rynek 19,
tel. 23 654 33 82, e-mail:
info@mlawa.pl, sekretariat@
mlawa.pl

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6,
tel. 23 654 34 09,

e-mail:
starostwo@powiatmlawski.pl

Sąd Rejonowy
Mława, ul. W. Reymonta 3,
tel. 23 654 89 00,
e-mail: adm@mlawa.sr.gov.pl

Urząd Skarbowy
Mława, ul. G. Narutowicza
19/7, tel. 23 654 34 98, e-mail:
us1413@mz.mofnet.gov.pl

Zakład Ubezpieczeń
Społecznych
ul. Z. Padlewskiego 31,
tel. 23 655 00 31 32

Powiatowy Urząd Pracy
Mława, ul. Wyspiańskiego
7, tel. 23 654 39 18, e-mail:
waml@praca.gov.pl

Prokuratura Rejonowa
Mława ul. J. Lelewela 4,
tel. 23 654 36 19, e-mail:
pr.mlawa@plock.po.gov.pl

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza
1, tel. 23 654 43 43, e-mail:
prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego
15, tel. 23 654 33 85, e-mail:
mlawa@mazowsze.straz.pl

Straż Miejska
Mława, ul. Stary Rynek 19,
tel. 23 654 64 34, e-mail:
strazmiejska@mlawa.pl

Zakład Wodociągów, Kanalizacji
i Oczyszczalnia Ścieków sp. z o.o.
Mława, ul. Płocka 106,
tel. 23 654 60 70, e-mail: sekretariat@wod-kan-mlawa.com.pl

Gazownia Warszawska,
Rozdzielnia Gazu w Mławie
Mława, ul. Płocka 96,
tel. 23 655 01 62

Zakład Energetyczny Płock
S.A Region Energetyczny
Mława
Mława, ul. Warszawska 127

Samodzielny Zakład Opieki
Zdrowotnej – Szpital
Mława, ul. A. Dobrowskiej 1,
tel. 23 654 32 35, e-mail:
sekretariat@szpitalmlawa.pl

Miejska Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych
ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 56 38, wew. 412

NZO Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia
w Działdowie, filia w Mławie
ul. Lelewela 9,
tel.: 23 655 28 64

Zespół Interdyscyplinarny ds.
Przeciwdziałania Przemocy
w Rodzinie przy Miejskim
Ośrodku Pomocy Społecznej
w Mławie

ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika
Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800
676 676 działa bezpłatna
Infolinia Rzecznika Praw
Obywatelskich, czynna:
poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00
wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00
Połączenie możliwe jest
zarówno z telefonów sta-
cjonarnych, jak i telefonów
komórkowych wszystkich
sieci. Dzięki Infolinii można
uzyskać podstawowe infor-
macje o prawach człowieka
i kompetencjach PRO. Drogą
ta można również dowiedzieć
się wszystkiego o prawie
antydiskryminacyjnym. Jeśli
sprawa nie jest związana
z kompetencjami PRO, pra-
cownicy starają się wskazać
rozmówcy instytucję, w której
uzyska odpowiednią pomoc.

Telefony zaufania dla osób
w depresji:
Antydepresyjny Telefon
Forum Przeciw Depresji, tel.
22 594 91 00 (w każdą środę
i czwartek od 17.00 do 19.00).
ITAKA – antydepresyjny tele-
fon zaufania tel. 22 484 88 01
(w poniedziałki i czwartki od
17.00 do 20.00).
Ośrodek Interwencji Kryzysowej
– pomoc psychiatryczno-peda-
gogiczna, tel. 22 855 44 32 lub
Ośrodek Interwencji Kryzysowej,
tel. 22 837 55 59 (poniedziałek
– piątek od 8:00 do 20:00).
Telefon Zaufania dla Osób
Dorosłych w Kryzysie Emo-
cjonalnym, tel.: 116 123 (od
poniedziałku do piątku od
godz. 14.00-22.00).
Młodzieżowy Telefon Zaufa-
nia, tel. 192 88 lub Bezpłatny
telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży, tel. 116 111, co-
dziennie od 12:00 do
02:00.

Celem działań jest także zwiększanie wiedzy wśród uczniów i nauczycieli na temat aspektów prawnych, podejmowanie działań na rzecz zapewnienia uczniom warunków do pełnego i harmonijnego rozwoju oraz poszanowania godności uczniów. To także organ rozstrzygający konflikty pomiędzy uczniami lub między uczniami a osobami pracującymi w szkole.

Mławskim Rzecznikiem Praw Ucznia została p. Anna Brzozowska. Zachęcamy do obserwowania profilu Mławskiego Rzecznika Praw Ucznia na fb założonego pod adresem: <https://www.facebook.com/MlawskiRzecznikPrawUcznia>. Z rzecznikiem możemy także skontaktować się wysyłając e-mail na adres: mrpu@mlawa.pl.

Rzecznik może podejmować działania, interwen-

MŁAWSKI RZECZNIK PRAW UCZNIA

DZIĘKI STARANIOM MŁODZIEŻOWEJ
RADY MIASTA MŁAWA W NASZYM
MIEŚCIE POJAWIŁO SIĘ NOWE
STANOWISKO, A MIANOWICIE MŁAWSKI
RZECZNIK PRAW UCZNIA,
KTÓRY BĘDZIE CZUWAŁ NAD TYM,
CZY PRAWA DZIECI I MŁODZIEŻY
NIE SĄ ŁAMANE, A TAKŻE
INTERWENIOWAŁ, GDY TO SIĘ DZIEJE.



foto: UM Mława

cje, służyć rada i pomocą we wszystkich mławskich placówkach, jest głosem uczniów, rodziców oraz nauczycieli i wychowawców.

Informacyjnie przypominamy, że w Polsce prawa ucznia są regulowane na wielu poziomach. Kluczowe przepisy znajdują się w Konstytucji RP oraz w Ustawie o systemie oświaty.

Uczniom przysługuje prawo do:

- Nauki – każdy uczeń ma prawo do bezpłatnej

edukacji na poziomie podstawowym i średnim. W szkołach publicznych nauka jest obowiązkowa do ukończenia 18. roku życia.

- Bezpiecznych warunków nauki – szkoła ma obowiązek zapewnić warunki, które nie zagrażają zdrowiu i życiu uczniów. Obejmuje to zarówno warunki sanitarne, jak i zapewnienie bezpieczeństwa psychicznego.

- Równego traktowania – każdy uczeń ma prawo

być traktowany w sposób sprawiedliwy i niedyskryminujący, niezależnie od swojego pochodzenia, wyznania, orientacji czy poglądów.

- Poszanowania godności i nietykalności osobistej – żaden nauczyciel ani inny pracownik szkoły nie ma prawa do naruszania godności ucznia, a wszelkie przypadki przemocy powinny być natychmiast zgłaszane.

- Udziału w życiu szkoły – uczniowie mogą wpływać na funkcjonowanie szkoły poprzez samorząd uczniowski, który ma prawo współdecydować w sprawach istotnych dla społeczności szkolnej.

- Oceniania zgodnie z zasadami sprawiedliwości – oceny powinny być rzetelne, obiektywne i oparte na jasno określonych kryteriach, które uczeń zna od początku roku szkolnego.

REMONT ELEWACJI I ŁO W MŁAWIE NA UKOŃCZENIU

Zadanie pn. „Remont elewacji z orynnowaniem, odnowienie drzwi w zabytkowym budynku I Liceum Ogólnokształcącego w Mławie” zostało dofinansowane w Ramach Rządowego Programu Odbudowy Zabytków Polski Ład

Dobiegają końca prace związane z realizacją zadania pn. „Remont elewacji z orynnowaniem, odnowienie drzwi w zabytkowym budynku I Liceum Ogólnokształcącym w Mławie”. Wykonawcą zadania jest firma



foto: Starostwo Powiatowe w Mławie

Usługi Ogólnobudowlane BUD-POL Paweł Giżyński. Zakres robót przedmiotowego zadania inwestycyjnego obejmuje: uzupełnienie tynków, wymianę rynien i rur spustowych, wymianę instalacji odgromowej, regulację naciągów, przygotowanie

podłoża pod malowanie, malowanie elewacji, renowacja 2 zewnętrznych, drewnianych drzwi wejściowych. Planowany termin realizacji zadania: 30.10.2024 r.

Źródłami finansowania są:

- Dofinansowanie ze środków Rządowego Programu Odbudowy Zabytków Polski Ład: 486 051,46 zł
- Środki własne Powiatu Mławskiego: 9 919,42 zł
Całkowita wartość inwestycji: 495 970,88 zł.

Mateusz Przybyszewski

ŚLUBOWANIE I ZAPRZYSIĘŻENIE RADNEJ POWIATU MŁAWSKIEGO

Na VI sesji Rady Powiatu Mławskiego miało miejsce ślubowanie i zaprzysiężenie Anny Mieszczyskiej. Zastąpiła ona tym samym w radzie powiatu Mariusza Olszewskiego, który z racji objęcia stanowiska uniemożliwiającego dalsze pełnienie funkcji radnego złożył rezygnację z mandatu.

Anna Mieszczyska w tegorocznych, kwietniowych wyborach samorządowych startowała z Koalicyjnego



foto: Starostwo Powiatowe w Mławie

Komitetu Wyborczego Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni – Polskie Stronictwo Ludowe. Uzyskała ona (po Mariuszu Olszewskim) najwyższą liczbę głosów na liście.

Nowa radna podczas ostatniej sesji złożyła uroczyste ślubowanie i otrzymała z rąk Przewodniczącego Rady Powiatu Mławskiego Jana Wareckiego postanowienie wydane przez Komisarza Wyborczego w Ciechanowie, na mocy którego otrzymała mandat w radzie powiatu.

Pani Radnej składamy serdeczne gratulacje i życzymy owocnej pracy na rzecz powiatu oraz jego mieszkańców.

REKLAMA

Ogłoszenie o przystąpieniu do sporządzenia planu ogólnego gminy Radzanów wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 oraz art. 8g i 8h ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130) oraz ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688), oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt. 1 oraz art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112) ogłaszam o podjęciu przez Radę Gminy Radzanów uchwały nr IV/25/2024 z dnia 22 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do **sporządzenia planu ogólnego gminy Radzanów**.

Zainteresowani mogą składać wnioski do opracowywanego projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko do wymienionego projektu w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wnioski należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Formularz zamieszczony jest w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Radzanowie, na stronie <https://radzanow.biuletyn.net/?bip=2&cid=1166&id=2201> oraz udostępniony w Urzędzie Gminy w Radzanowie (adres: plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów), pokój nr 1. Składający wniosek do ww. projektu planu ogólnego podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Może podać dodatkowe dane kontaktowe, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wnioski w postaci papierowej lub elektronicznej należy:

– dostarczyć bezpośrednio lub wysłać listownie na adres Urzędu Gminy w Radzanowie;
– przelać za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@radzanow.com lub za pośrednictwem platformy usług administracji publicznej ePUAP.

Uwaga: wnioski złożone po upływie ww. terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

WÓJT GMINY RADZANÓW

Akcja ta nie mogłaby się odbyć bez wsparcia lokalnych mieszkańców, którzy z ogromnym zapalem włączyli się w zbiórkę. Wiele osób poświęciło swoje czas i środki, aby pomóc tym, którzy najbardziej potrzebują wsparcia. Nieodpłatny transport został zapewniony przez firmę Imex-Trans. Usługi transportowe i spedycja.

Chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim mieszkańcom Mławy za ich niesamowite zaangażowanie i hojność podczas zbiórki na rzecz powodzian. Dzięki Waszym darom, czasowi i wysiłkom, mogliśmy zebrać niezbędne produkty, które mają ogromne znaczenie w procesie odbudowy i wsparcia osób dotkniętych powodzią. Taka solidarność i empatia są dowodem na to, że razem możemy stawić czoła wszelkim przeciwnościom.

W ramach akcji zebrano różnorodne artykuły, które są nieocenione w sytuacjach kryzysowych. Wśród nich znalazły się:

- taczki i łopaty – kluczowe narzędzia do prac

porządkowych i remontowych.

- środki chemiczne – niezbędne do dezynfekcji i usuwania skutków powodzi.

- środki higieniczne – podstawowe artykuły, które zapewniają komfort i bezpieczeństwo w codziennym życiu.

- agregaty i osuszacze – urządzenia, które pomogą w osuszaniu zalanych pomieszczeń.

- kalosze – niezbędne obuwie, które zapewnia ochronę podczas prac w trudnych warunkach.

- rękawice robocze i jednorazowe – zapewniające bezpieczeństwo i ochronę podczas wykonywania prac porządkowych.

- szczotki – niezbędne do czyszczenia i przywracania porządku w zalanych przestrzeniach.

- żywność i woda – produkty, które są podstawową potrzebą dla osób dotkniętych katastrofą.

Zebrane produkty zostały dostarczone przez Dyrektora Centrum Usług Społecznych w Mławie Dorotę Kaczorek-Magdalińską do Gminy Lewin Brzeski (woj.

TRANSPORT POMOCY DLA POWODZIAN

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA PIOTR JANKOWSKI ORAZ STOWARZYSZENIE WSPIERANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ „BĄDŹMY RAZEM” DZIAŁAJĄCE PRZY CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W MŁAWIE ZORGANIZOWALI WYJĄTKOWĄ AKCJĘ POMOCY DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH NIEDAWNĄ POWODZIĄ. DZIĘKI OGROMNEMU ZAANGAŻOWANIU LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI ZEBRANO NIEZBĘDNE PRODUKTY, KTÓRE POMOGĄ W ODBUDOWIE ŻYCIA POWODZIAN.

opolskie). Jej obecność i zaangażowanie w tę akcję miało ogromne znaczenie. Pani Dyrektor nie tylko nadzorowała załadunek i transport, ale także spot-

kała się z władzami Gminy Lewin Brzeski oraz Starostą Powiatu Brzeskiego.

W tym samym transporcie dostarczono również pomoc rzeczową zorgani-



fol. UMi Mława

zowaną przez Starostwo Powiatowe w Mławie dla Powiatu Brzeskiego, niezbędne artykuły rozładowano w miejscowości Brzeg (woj. opolskie). W magazynie Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie zebrano artykuły przydatne na terenach dotkniętych powodzią. Warto podkreślić, że w akcję zaangażowały się także gminy Dzierżgów, Wieczfnia Kościelna, Szydłowo i Wiśniewo, które przekazały dary zebrane na swoim terenie. Do zbiórki

dołączył również Środowiskowy Dom Samopomocy w Mławie. W sumie zebrano 18 palet różnorodnych produktów i rzeczy, które będą nieocenioną pomocą dla powodzian.

Dzięki determinacji i zaangażowaniu wielu osób, możliwe było dostarczenie niezbędnych artykułów dla tych, którzy zostali dotknięci tragedią. To piękny przykład tego, jak współpraca i solidarność mogą przynieść realną pomoc w trudnych czasach.

CUS w Mławie

REKLAMA

DZIEŃ CHŁOPAKA W „STOKROTKACH” W MIEJSKIM PRZEDSZKOLU SAMORZĄDOWYM NR 3 W MŁAWIE



W ramach grupowego prezentu z okazji Dnia Chłopca Stokrotki z Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 3 wybrały się do sali zabaw Motylkowo. Była to doskonała okazja do wspólnej, integracyjnej zabawy oraz udziału w fantastycznych warsztatach

wykonywania świec żelowych. Atrakcji nie było końca: wata cukrowa, tatuaże, zabawy w kulkach, jednak największą radość sprawiła dzieciom wizyta do maskotki Blue, która uczestniczyła z dziećmi w zabawach przy muzyce.

Wiśniewo, dnia 8 października 2024 r.

OGŁOSZENIE WÓJTY GMINY WIŚNIEWO o wyłożeniu do publicznego wglądu o miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wiśniewo dla obrębów Kosiny Kapiczne, Kosiny Bartosowe, Stare Kosiny i Żurominek – część 1 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17, pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) w powołaniu z art. 67 ust. 3 pkt. 4 Ustawy z dnia 24 sierpnia 2023 roku o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw oraz na podstawie art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.), w związku z uchwałą Nr IX/47/2019 Rady Gminy w Wiśniewie z dnia 1 sierpnia 2019 roku r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wiśniewo dla obrębów Kosiny Kapiczne, Kosiny Bartosowe, Stare Kosiny i Żurominek **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania gminy Wiśniewo dla obrębów Kosiny Kapiczne, Kosiny Bartosowe, Stare Kosiny i Żurominek – część 1 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.**

Wyłożenie projektu planu oraz prognozy nastąpi w dniach **od 15 października 2024 r. do 6 listopada 2024 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, pok. Nr 7, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-15.00, a także w biuletynie informacji publicznej Urzędu Gminy – <https://bip.ugwisniewo.pl/>.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie miejscowego planu Zagospodarowania przestrzennego odbędzie się w **dniu 24 października 2024 roku**, w siedzibie Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, pok. nr. 10 (sala konferencyjna), od godziny 12.00. Dyskusja będzie prowadzona również za pomocą środków porozumiewania się na odległość poprzez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku (online). Link do dyskusji publicznej oraz instrukcja dotyczące formuły przeprowadzenia dyskusji publicznej z wykorzystaniem środków łączności elektronicznej będą ogłoszone w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.ugwisniewo.pl/> oraz na tablicach urzędowych. Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym **każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi na piśmie na adres Urzędu Gminy Wiśniewo, Wiśniewo 86, 06-521 Wiśniewo, lub drogą elektroniczną.** Uwagi do prognozy można wносить również drogą mailową oraz ustnie do protokołu.

Uwagi do projektu planu lub do prognozy należy adresować do Wójty Gminy Wiśniewo, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej, adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w treści z dopiskiem „Uwagi do projektu planu miejscowego” i/lub „prognozy oddziaływania na środowisko dotyczącej projektu planu miejscowego”. Uwagi należy składać na formularzu dotyczącym aktu planowania przestrzennego.

Uwagi będą rozpatrywane przez Wójta Gminy Wiśniewo. **Uwagi można zgłaszać w nieprzekraczalnym terminie do 21 listopada 2024 roku.**

Miejsce ogłoszenia:
tablica informacyjna,
Biuletyn Informacji Publicznej,
tablice sołectw,
ad acta.

Wójt Gminy Wiśniewo

NAJLEPSI MATURZYŚCI NAGRODZENI PRZEZ STAROSTĘ

PODCZAS VI SESJI RADY POWIATU MŁAWSKIEGO ZOSTAŁY WRĘCZONE NAGRODY PRZYZNANE PRZEZ STAROSTĘ MŁAWSKIEGO DLA TEGOROCZNYCH, NAJLEPSZYCH MATURZYSTÓW. WRĘCZENIA DOKONALI STAROSTA MŁAWSKI WITOLD OKUMSKI, WICESTAROSTA TOMASZ ROBERT CHODUBSKI ORAZ PRZEWODNICZĄCY RADY POWIATU JAN WARECKI.

Każdego roku najlepsi maturzyści szkół podlegających powiatowi otrzymują nagrodę starosty. Tak było również w tym roku. Piątka maturzystów szkół średnich takie nagrody otrzymała. Zostały one wręczone wraz z listami gratulacyjnymi na ręce maturzystów lub ich rodziców podczas obrad wczorajszej sesji.

Nagrody Starosty Mławskiego dla najlepszych maturzystów w 2024 roku otrzymali:

- Gabriela Dobrowolska absolwentka Technikum nr 2 im. Antoniny Mrozowskiej w Zespole Szkół nr 2 w Mławie, rozpoczęcie studiów planowane od następnego roku akademickiego

- Samanta Jessica Maćkowska absolwentka Technikum nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Zespole Szkół nr 1 w Mławie, obecnie studentka Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

- Natalia Boras absolwentka I Liceum Ogólnokształcącego im. S. Wyspiańskiego w Mławie, obecnie studentka Uniwersytetu Warszawskiego

- Karolina Kosek absolwentka II Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie, obecnie studentka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie



stwowej Akademii Nauk Stosowanych im. I. Mościckiego w Ciechanowie
Nagrodę Starosty Mławskiego dla Laureatów Konkursów i Olimpiad otrzymali:
- Bartosz Włodarski - Technikum nr 4 w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie, finalista 19.

edycji Olimpiady Przedsiębiorczości (w eliminacjach centralnych) oraz finalista 37 Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej (w eliminacjach centralnych).

Wszystkim nagrodzonym składamy serdeczne gratulacje i życzymy powodzenia na dalszym etapie życia.

Mateusz Przybyszewski



OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ GŁOŚNEGO CZYTANIA W SP NR 3 W MŁAWIE

Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania to jedno z tych wydarzeń w kalendarzu świąt nietypowych, które są

zarówno przyjemne jak i pożyteczne. Święto to zostało ustanowione z inicjatywy Polskiej Izby Książki w 2001 roku

na dzień 29 września. Data odnosi się do urodzin Janiny Porazińskiej, autorki książek dla dzieci i młodzieży.

Jako, że w tym roku Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania przypada w dniu 29 września i jest to niedziela -

więc Szkoła Podstawowa nr 3 im. dra Józefa Ostaszewskiego obchodziła to święto w piątek 27 września.

Czytano głośno na pierwszej lekcji w klasach 1 - 3 i na lekcjach języka polskiego w klasach 4 - 8.



O tym jak niebezpieczne może okazać korzystanie z hulajnowy elektrycznej, dowodzą ostatnie zdarzenia na terenie Mławy i powiatu oraz całego kraju. Wjeżdżanie na przejście dla pieszych lub wprost pod nadjeżdżający pojazd, upadki na hulajnodze elektrycznej przy dużej prędkości - to tylko przykład niebezpiecznych sytuacji. Mławscy policjanci prowadzą serię spotkań z młodzieżą w placówkach oświatowych, na temat bezpiecznego korzystania z hulajnowy elektrycznej, uświadamiając uczniom, że to urządzenie nie jest zabawką a nieprawidłowe korzystanie z tego rodzaju środka transportu, brak respektowania przepisów prawa o ruchu drogowym, może zakończyć się niebezpiecznym dla zdrowia i życia wypadkiem. W tym tygodniu z uczniami klas ósmych w Szkole Podstawowej nr 6 w Mławie, spotkał się dzielnicowy st.sierż. Bartosz Podgórski oraz policjanci Wydziału Ruchu Drogowego mławskiej komendy policji. Zachęcamy inne placówki oświatowe do organizacji tego rodzaju spotkań.

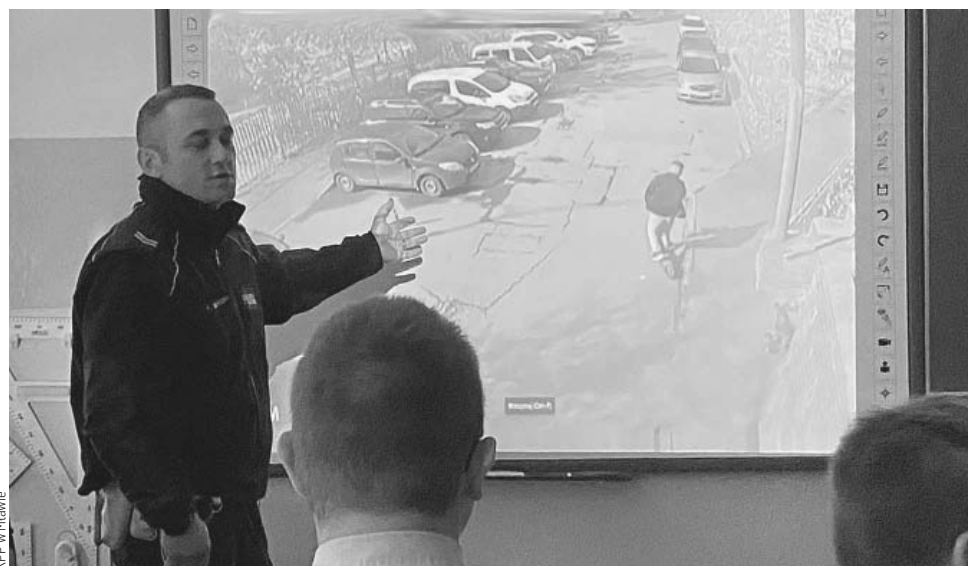
Przypominamy najważniejsze informacje dotyczące korzystania z hulajnowy elektrycznej:

Hulajnowa elektryczna: obowiązki

Kierujący hulajnową elektryczną jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić - z prędkością dopuszczalną 20 km/h. Dodatkowo jest obowiązany korzystać z jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością nie większą niż 30 km/h, w przypadku gdy brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów - z prędkością dopuszczalną 20 km/h. Kierujący może wyjątkowo poruszać się chodnikiem lub drogą dla pieszych, gdy chodnik jest usytuowany wzdłuż jezdni,

HULAJNOGA ELEKTRYCZNA TO NIE ZABAWKA

CZYM JEST HULAJNOGA ELEKTRYCZNA W PRAWIE O RUCHU DROGOWYM? JAK Z NIEJ KORZYSTAĆ ZGODNIE Z OBOWIĄZUJĄCYMI PRZEPISAMI? CO GROZI ZA JAZDĘ NA HULAJNODZE ELEKTRYCZNEJ BEZ WYMAGANYCH UPRAWNIENI? JAKIE WYKROCZENIA POPEŁNIAJĄ KIERUJĄCY HULAJNOGAMI ELEKTRYCZNYMI? NA TE I WIELE INNYCH PYTAŃ ODPOWIADALI UCZNIOM KLAS ÓSMYCH POLICJANCI SŁUŻBY PREWENCYJNEJ MŁAWSKIEJ KOMENDY POLICJI. ZAJĘCIA ODBYŁY SIĘ W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 6 W MŁAWIE.



KPP w Mławie

po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 30 km/h i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów - z zachowaniem następujących zasad:

- jazda z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego,
- zachowanie szczególnej ostrożności,
- ustępowanie pierwszeństwa pieszem oraz nieutrudnianie ruchu pieszemu.

Hulajnowa elektryczna: uprawnienia

Do kierowania hulajnową elektryczną przez osoby w wieku od 10 lat do 18 lat wymagane będzie posiadanie tych samych uprawnień, co w przypadku kierowania rowerem, czyli karty rowe-

rowej lub prawa jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T. Dla osób, które ukończyły 18 lat, dokument taki nie jest wymagany.

Hulajnowa elektryczna: dzieci

Poruszanie się hulajnową elektryczną po drodze publicznej przez dziecko do 10 lat jest zabronione w każdej sytuacji, również pod opieką osoby dorosłej. Dzieci w wieku do 10 lat mogą poruszać się hulajnową elektryczną jedynie w strefie zamieszkania, pod opieką osoby dorosłej.

Hulajnowa elektryczna: zakazy

Przepisy zabraniają:

- kierowania hulajnową osobie znajdującej się w stanie nietrzeźwości lub

w stanie po użyciu alkoholu albo środka działającego podobnie do alkoholu,

- przewożenia hulajnową elektryczną innych osób, zwierząt i przedmiotów,
- ciągnięcia lub holowania hulajnową elektryczną innych pojazdów,

Hulajnowa elektryczna: parkowanie

Ustawa wprowadza obowiązek pozostawienia m.in. hulajnowy elektrycznej na chodniku w przeznaczonym do tego miejscu (wyznaczonym przez zarządcę drogi). W przypadku braku takiego miejsca, pozostawienie pojazdu na chodniku będzie możliwe tylko przy jednoczesnym spełnieniu następujących warunków: hulajnowa elektryczna bę-

dzie ustawiona jak najbliżej zewnętrznej krawędzi chodnika, najbardziej oddalonej od jezdni,

hulajnowa elektryczna będzie ustawiona równolegle do krawędzi chodnika, szerokość chodnika pozostawionego dla ruchu pieszych jest taka, że nie utrudni im ruchu i jest nie mniejsza niż 1,5 m.

W nowelizacji wskazano też wysokość opłat za usunięcie z drogi hulajnowy elektrycznej lub urządzenia transportu osobistego. Pojazdy te mogą zostać usunięte z drogi na koszt właściciela, m.in. w przypadku pozostawienia ich w miejscu, gdzie jest to zabronione i utrudnia ruch lub w inny sposób zagraża bezpieczeństwu. Dyspozycję usunięcia pojazdu z drogi może wydać policjant lub strażnik gminny (miejski).

Hulajnowa elektryczna: konsekwencje prawne

Prawo przewiduje kary za poruszanie się przez kierującego hulajnową elektryczną lub urządzeniem transportu osobistego albo przez osobę poruszającą się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch chodnikiem lub drogą dla pieszych z prędkością większą niż prędkość zbliżona do prędkości pieszego lub za nieustępowanie pierwszeństwa pieszemu. W związku z tym następują zmiany w ustawie - Kodeks wykroczeń.

- Za korzystanie podczas jazdy z telefonu, wymagające trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku przez kierującego pojazdem, przewidziano mandat 200 zł.

- Przewożenie innej osoby, zwierzęcia lub ładunku będzie karane mandatem w wysokości 100 zł. Za kierowanie na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub w strefie ruchu pojazdem innym niż mechaniczny przez osobę znajdującą się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka mandat wyniesie od 300 do 500 zł.

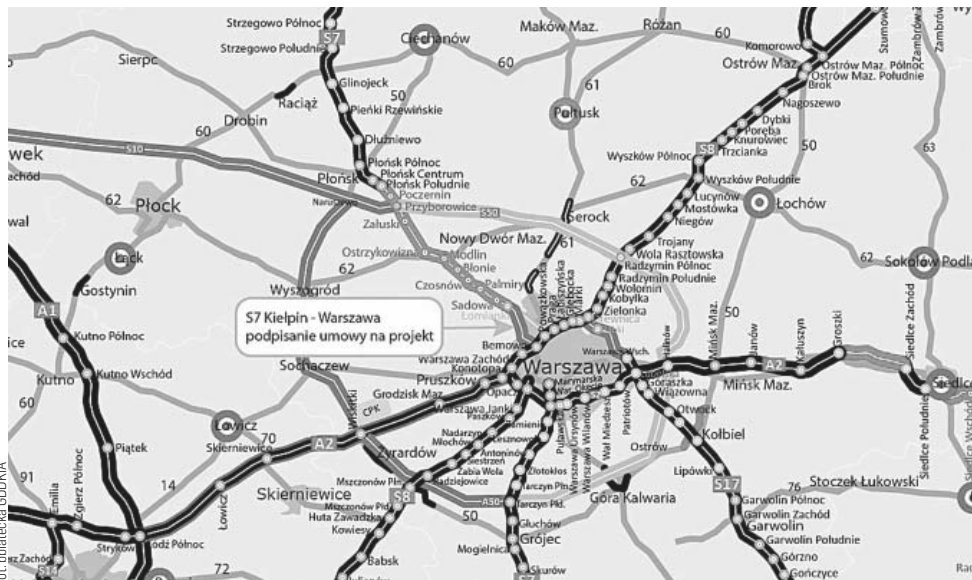
- Za przejeżdżanie wzdłuż chodnika dla pieszych przewidziano karę w wysokości 100 zł.



- PRZEWÓŻENIE INNEJ OSOBY, ZWIERZĘCIA LUB ŁADUNKU BĘDZIE KARANE MANDATEM W WYSOKOŚCI 100 ZŁ. ZA KIEROWANIE NA DRODZE PUBLICZNEJ, W STREFIE ZAMIESZKANIA LUB W STREFIE RUCHU POJAZDEM INNYM NIŻ MECHANICZNY PRZEZ OSOBĘ ZNAJDUJĄCĄ SIĘ W STANIE PO UŻYCIU ALKOHOLU LUB PODOBNI DZIAŁAJĄCEGO ŚRODKA MANDAT WYNIESIE OD 300 DO 500 ZŁ.

Apelujemy do rodziców i opiekunów o przypomnienie dzieciom zasad bezpieczeństwa podczas używania hulajnowy oraz wyposażenie dziecka w kask ochronny. Nie jest on obowiązkowy, ale może uratować życie, dlatego warto z niego korzystać. Przypominamy także, że hulajnowa elektryczna nie jest zabawką. Należy korzystać z niej rozsądnie i odpowiedzialnie.

asp.szt. Anna Pawłowska



Umowa i zakres prac projektowych

Opracowanie dokumentacji, którą wykona konsorcjum Transprojekt Gdański (lider) oraz Biuro Projektowo-Badawcze Dróg i Mostów Transprojekt Warszawa, wyceniono na 54,2 mln zł. Projektanci mają 41 miesięcy na przygotowanie dokumentacji projektowej oraz uzyskanie decyzji administracyjnych. Przy sprawnym przebiegu procesu projektowania oraz pozyskiwaniu uzgodnień i decyzji dokumentacja będzie gotowa w II kwartale 2026 r. Kolejny krok to ogłoszenie przetargu na wyłonienie wykonawcy prac budowlanych.

Droga ekspresowa S7 Kielpin - Warszawa będzie miała przekrój dwujezdniowy. Zaprojektowane zostaną dwa tunele: na Bielanych (ok. 1000 m) i Bemowie (ok. 1100 m) oraz wariantowo pięć węzłów: Kolejowa, Wólka Węglowa, Janickiego, Generała Maczka, Warszawa Północ (NS - połączenie z Trasą Armii Krajowej S8). Do tego wiadukty, przejścia podziemne, kładki pieszo-rowerowe oraz urządzenia ochrony środowiska i urządzenia bezpieczeństwa ruchu drogowego. Ostateczne rozwiązania wynikną z uzgodnień i analiz, przeprowadzonych na etapie projektowania.

Dlaczego najpierw projekt

Prowadzone wcześniej prace przygotowawcze obejmowały opracowanie dokumentacji niezbęd-

nej do uzyskania decyzji środowiskowej. Kolejnym krokiem jest opracowanie projektu budowlanego wraz z uzyskaniem decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej (ZRID). Wynika to ze złożoności rozwiązań technicznych, przebiegu trasy w terenie zurbanizowanym, prognozowanego natężenia ruchu, rozmów z samorządami i wynikających z nich planowanych inwestycji w otoczeniu projektowanej S7.

Przebieg trasy a złożoność rozwiązań projektowych

S7 pomiędzy Kielpinem i Trasą Armii Krajowej w Warszawie będzie miała po trzy pasy ruchu w każdym kierunku, a w niektórych miejscach nawet cztery. Przez mocno zurbanizowane tereny Warszawy droga przejdzie dwoma tunelami. Trasa o długości ponad 13 km w początkowej części przebiegać będzie po istniejącym śladzie ul. Kolejowej w Dziekanowie Leśnym. Następnie, za węzłem Łomianki w kierunku Kanału Młocińskiego, zaprojektowana będzie na nasypie.

Dalej droga będzie biegła wschodnim obrzeżem Kampinoskiego Parku Narodowego, aż do węzła Wólka Węglowa i Janickiego. Następnie, za ul. Arkuszową w Warszawie, planowana trasa zjeździe do tuneli - pierwszego o długości około 1000 m i kolejnego o długości około 1100 m. Po wyjściu z tune-

li wzniesie się ponad teren nad drogą ekspresową S8. Pomiedzy tunelami przewidziano węzeł Generała Maczka, a na przecięciu dróg ekspresowych S8 i S7 zaplanowano węzeł Warszawa Północ (NS).

Oprócz tuneli powstaną wiadukty, przejścia podziemne, kładki pieszo-

GDDKiA RUSZA Z PROJEKTOWANIEM PÓŁNOCNEGO WYLOTU S7 Z WARSZAWY

GENERALNA DYREKCJA DRÓG KRAJOWYCH I AUTOSTRAD ROZPOCZYNA PRZYGOTOWANIE DOKUMENTACJI PROJEKTOWEJ DLA OSTATNIEGO GŁÓWNEGO WYJAZDU ZE STOLICY, KTÓRY NIE MA JESZCZE STATUSU DROGI SZYBKIEGO RUCHU. TO ODCINEK S7 POMIĘDZY KIELPINEM I TRASĄ ARMII KRAJOWEJ W WARSZAWIE, KTÓRY STANOWI PÓŁNOCNY WYLOT ZE STOLICY W KIERUNKU GDAŃSKA.

-rowerowe oraz ekrany akustyczne. Planowane są też przejścia dla zwierząt i ogrodzenie trasy. Wykonawca projektu dokona dodatkowych analiz dla połączenia trasy z lokalnym układem komunikacyjnym.

S7 na północ od Warszawy
Kierowcy mają już do dyspozycji 275 km dro-

gi ekspresowej od węzła Gdańsk Południe do Płońska. W realizacji jest odcinek Płońsk - Czosnów. Z kolejnych 35 km będzie można korzystać w 2026 r. Szczegóły dotyczące zmian w organizacji ruchu, jak i inne informacje dostępne są na stronie internetowej kontraktu S7 Płońsk - Czosnów.

We wrześniu 2024 r. GDDKiA złożyła wniosek do Wojewody Mazowieckiego o decyzję ZRID dla 9-kilometrowego odcinka Czosnów - Kielpin. Zakończenie wszystkich prac przewidziane jest w połowie 2027 r.

Źródło informacji:
GDDKiA/PAP Media Room

REKLAMA

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO z dnia 01 października 2024 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 2024 r., poz. 311) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2024 r., poz. 572)

zawiadamiam

że w dniu 01 października 2024 r. została wydana decyzja nr 7/2024 zatwierdzająca projekt zagospodarowania terenu oraz projekt architektoniczno-budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji pn. „Rozbudowa drogi gminnej na odcinku od drogi powiatowej nr 2313W – Wydrzywilk – Dobrogosty Tana do drogi powiatowej nr 2311W” – kat. obiektu XXV wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego na działkach o numerach ewidencyjnych:

nazwa jednostki ewidencyjnej: Dzierzgowo

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Dobrogosty, nr 0007

numery działek ewidencyjnych: 74/1, 73/1, 19/1, 21/1, 22/1, 23/1, 27/1, 28/1

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Tańsk Grzymki, nr 0028

numery działek ewidencyjnych: 58, 68, 61, 59, 44, 46, 48, 50, 52, 54

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Tańsk Wasily, nr 0033

numery działek ewidencyjnych: 34, 72, 8/1, 3/1, 5, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 39, 43, 47/1, 51, 55, 59, 63, 67, 71, 79, 83, 88, 93, 94, 97, 100, 102, 104, 107, 109, 111, 113/1, 115, 117, 124, 126, 128, 130, 132, 134, 136, 138

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Tańsk Wydrzywilk, nr 0034

numery działek ewidencyjnych: 9/4, 7, 9/5.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, pok. 11, w godz. 8³⁰-15⁰⁰ (tel. 23 654 33 11). Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie od Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

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

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

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.:

Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych.

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

Starosta Mławski
(-) Witold Okumski

MŁAWSKI „EKONOMIK” ŚWIĘTOWAŁ SETNE URODZINY

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 4 IM. OBROŃCÓW MŁAWY Z WRZEŚNIA 1939 R. OBCHODZIŁ WŁAŚNIE OKRĄGŁY, SETNY JUBILEUSZ ISTNIENIA SZKOŁY. UROCZYSTOŚCI JUBILEUSZOWE POŁĄCZONE BYŁY Z VIII ZJAZDEM ABSOLWENTÓW, KTÓRY ZWIĘNCZYŁ WIECZORNY BAL. PATRONAT HONOROWY NAD UROCZYSTOŚCIAMI OBJĘLI STAROSTA MŁAWSKI I BURMISTRZ MIASTA MŁAWA.

Jubileuszowe obchody rozpoczęły się uroczystą mszą świętą pod przewodnictwem księdza biskupa Romana Marcinkowskiego w kościele pw. Świętej Trójcy w Mławie. Po nabożeństwie uczestnicy obchodów przeszli na ulicę Warszawską, gdzie pod numerem 44a mieści się budynek „stularki”. Tam na nowej sali gimnastycznej odbyła się część oficjalna połączona z występem artystycznym.

Obecni byli przedstawiciele władz parlamentarnych i samorządowych, miejscy i powiatowi radni, przedstawiciele służb mundurowych, duchowieństwa, dyrektorzy szkół, nauczyciele, pracownicy, rodzice, uczniowie i absolwenci „Ekonomika”. Podczas uroczystości odsłonięto w szkolnym holu pamiątkową, jubileuszową tablicę.

Nie zabrakło także wyróżnień. Konrad Wojnarowski

– Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej wręczył dyrekcji medal „Pro Maso-

via” nadany szkole przez Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika, z kolei przedsta-

wiciele Związku Sybiraków w Mławie wręczyli osobom zasłużonym dla związku odznaki honorowe.

Starosta Mławski Witold Okumski w imieniu Powiatu Mławskiego wręczył dyrekcji szkoły okolicznościowy grawer oraz złożył życzenia społeczności szkolnej:

– Jubileusz stulecia szkoły pobudza każdego z nas do refleksji. Każdy z nas taką uroczystość przeżywa w inny sposób. Łączy nas przy tym nostalgia, wspomnienia swojej młodości, wspomnienia szkolnych lat. Jest mi bardzo miło, że jako starosta mławski mogłem objąć tę piękną uroczystość honorowym patronatem. Tyle dobrego zostało o tej szkole powiedziane, że mogę dodać od siebie tylko jedno. W imieniu Samorządu Powiatu Mławskiego chcę podziękować wszystkim dyrektorom tej szkoły. Wielkie brawa dla państwa, że tak prowadziliście tę szkołę, że cieszy się ona ogromnym

szacunkiem zarówno w Mławie jak i w całym powiecie. Składam wyrazy podziękowania obecnej radzie pedagogicznej jak również wszystkim nauczycielom, którzy przez sto lat pracowali na wizerunek szkoły – powiedział starosta Witold Okumski, dodając – Chcę podziękować społeczności szkolnej za zorganizowanie tej wspaniałej uroczystości. Tak liczna obecność absolwentów szkoły i zaproszonych gości jest najlepszym świadectwem na to jak wielkim szacunkiem cieszy się ta szkoła. Dziękuję za wasze zaangażowanie i życzę udanego świętowania zarówno teraz, jak i wieczorem na balu.

Po przemówieniach odbył się słowno-muzyczny program artystyczny. Zwieńczeniem jubileuszowych obchodów był wieczorny bal absolwentów.

Mateusz Przybyśzewski





XXIII BIEG SOLIDARNOŚCI W MŁAWIE

W RAMACH OBCHODÓW ROCZNICY POWSTANIA NSZZ „SOLIDARNOŚĆ” ODBYŁ SIĘ XXIII BIEG SOLIDARNOŚCI W MŁAWIE. WYDARZENIE Z KAŻDYM ROKIEM CIESZY SIĘ CORAZ WIĘKSZĄ FREKWENCJĄ WŚRÓD UCZESTNIKÓW. TYM RAZEM W BIEGACH WZIEŁO UDZIAŁ PONAD 300 ZAWODNIKÓW W RÓŻNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH Z TERENU MIASTA I POWIATU.



Najliczniejszą grupę stanowili uczniowie szkół podstawowych. Punktacją liczona była również dla poszczególnych szkół. Trasa tradycyjnie biegła ulicami wokół parku miejskiego. Organizatorem wydarzenia była Rada Oddziału NSZZ „Solidarność” w Mławie, a współorganizatorem mławski MOSiR. Swoim patronatem objęli je Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski i Starosta Mławski Witold Okumski, którzy wraz z m.in. posłem Anną Ewą Cicholską wręczali medale i nagrody. Podczas tegorocznego biegu najwyższe miejsca w poszczególnych kategoriach zajęli:

- dziewczęta klasy I-II (rocznik 2016-17 i młodszy)**
1. Jagoda Bogdańska SP 7 w Mławie
 2. Liliana Podlewska KSP w Mławie
 3. Zofia Olgierczyk SP 7 w Mławie
- chłopcy I-II (rocznik 2016-17 i młodszy)**
1. Miłosz Ludwiński-Kwiatkowski SP w Bogurzynie
 2. Gabriel Tomczak SP w Wiśniewie
 3. Marcel Bejtler SP w Bogurzynie
- dziewczęta klasy III-IV (rocznik 2014-2015)**
1. Kornelia Tomiło SP 4 w Mławie

2. Maria Bucholska SP 6 w Mławie
 3. Amelia Kwiatkowska SP w Turzy Małej
- chłopcy klasy III-IV (rocznik 2014-2015)**
1. Kacper Górski SP 2 w Mławie
 2. Mateusz Welenc SP w Wiśniewie
 3. Alan Kłos SP w Wiśniewie
- dziewczęta klasy V-VI (rocznik 2012-2013)**
1. Marika Zembrzuska KSP w Mławie
 2. Alicja Bogulas SP 6 w Mławie
 3. Julia Szwęch SP w Dąbrowie

- chłopcy klasy V-VI (rocznik 2012-2013)**
1. Kacper Wrotny SP 6 w Mławie
 2. Boghdan Shchebnikov SP 2 w Mławie
 3. Fabian Pawłowski SP w Wisniewie
- dziewczęta klasy VII-VIII (rocznik 2010-2011)**
1. Anna Lewandowska KSP w Mławie
 2. Michalina Krajewska SP 1 w Mławie
 3. Amelia Zalewska SP 6 w Mławie
- chłopcy klasy VII-VIII (rocznik 2010-2011)**
1. Karol Rzap SP w Dąbrowie
 2. Szymon Breński SP 2 w Mławie

3. Aleksander Nowosielski SP 7 w Mławie
2. Olgierd Saczyński KLO w Mławie

- dziewczęta szkoły średnie**
1. Zuzanna Szpara ZS 4 w Mławie
 2. Aleksandra Rama KLO w Mławie
- chłopcy szkoły średnie**
1. Jakub Adamski ZS 4 w Mławie

W klasyfikacji szkół najwyższą liczbę punktów zebrała Szkoła Podstawowa nr 6 w Mławie, na drugim miejscu uplasowała się Szkoła Podstawowa nr 2 w Mławie a na trzecim Szkoła Podstawowa nr 7 w Mławie.

REKLAMA

KONSTAŁ PRODUCENT

GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY

Najniższe CENY | Różne wymiary | Dogodne RATY | Transport cały KRAJ

www.konstal-garaze.pl
505-526-036

GARAŻE WZMOCNIŁE | MONTAŻ GRATIS | AUTOMATYKA DOBRAM

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

Ludzie, zejdźcie z drogi, bo listonosz jedzie” — śpiewali kiedyś Skaldowie. To były czasy, kiedy doręczyciele jeździli na rowerach. Było ekologicznie, ale bardziej z biedy niż potrzeby ochrony środowiska. Dziś mamy być ekologiczni, bo jesteśmy bogaci. I mamy jeździć autami elektrycznymi, a przynajmniej w takim kierunku podąża Unia Europejska. Dlatego coraz więcej aut elektrycznych jeździ też po Polsce, a droga do ekologicznej motoryzacji wydaje się być zdecydowanie szersza i mniej wyboista niż jeszcze kilka lat temu. Ale ostatnie wieści z rynku pokazują, że to nie auta elektryczne cieszą się największą popularnością nad Wisłą.

Licznik rośnie

Według danych z licznika elektromobilności, prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Nowej Mobilności i Polski Związek Przemysłu Motoryzacyjnego, na koniec lipca po polskich drogach jeździło 122 299 samochodów osobowych z napędem elektrycznym, w tym całkowicie elektrycznych aut (BEV) było 63 540, a hybryd typu plug-in, które można ładować z zewnętrznego źródła (PHEV) — 58 759. Czy to dużo? Niewiele, patrząc na miliony aut, które poruszają się codziennie po naszych drogach. Niestety, prognozy dla elektryków też nie są najlepsze. W sierpniu sprzedano zaledwie 979 samochodów osobowych elektrycznych, to niemal o 21 proc. mniej niż w sierpniu ubiegłego roku. Zdecydowanie jednak poprawia się infrastruktura do ładowania elektryków. Pod koniec lipca w kraju były 7563 ogólnodostępne punkty ładowania, ale w sierpniu przybyło 135 punktów ładowania, zaś od stycznia do sierpnia tego roku 817 stacji ładowania z 1671 punktami ładowania.

Elektryki na wstecznym

Jak wynika z analiz Polskiego Związku Przemysłu Motoryzacyjnego, wyniki



pierwszych ośmiu miesięcy tego roku wyraźnie pokazują, że mamy do czynienia ze spowolnieniem rejestracji samochodów elektrycznych. Co może też wynikać ze wstrzymania od września dopłat do samochodów elektrycznych w leasingu, a prawie 90 proc. rejestracji elektrycznych samochodów osobowych jest dokonywanych przez firmy. Nie należy się spodziewać, że w najbliższych miesiącach sytuacja się poprawi.

Jak podał PZPM, w pierwszych ośmiu miesiącach tego roku rynek samochodów w pełni elektrycznych zwiększył się o 10 991 aut, a hybryd plug-in sprzedano 9 194. To w porównaniu do tego samego okresu ubiegłego roku odpowiednio o 1 proc. i 5,7 proc. więcej. Jednak od początku bieżącego roku rodzimy rynek samochodów BEV trwa w stagnacji, przez co udział elektryków w sprzedaży spada. W sierpniu spadek się pogłębił. W 2022 roku elektryki stanowiły 2,4 proc. sprzedaży, w 2023 roku już 3,6 proc., a w tym roku zaledwie 3,1 proc.

Co kupują Polacy?

Otóż jak wynika ze statystyk, sympatią kupujących nad Wisłą cieszą się pojazdy hybrydowe (HEV + MHEV, czyli klasyczne hybrydy i tzw. miękkie), których udział w rynku systematycznie rośnie: z 33,1 proc. w 2022 roku do 39,4 proc. w 2023 roku oraz

46,1 proc. w ciągu ośmiu miesięcy 2024 roku. W ciągu ośmiu miesięcy tego roku w Polsce zarejestrowano 184 969 samochodów osobowych zasilanych

tywie pięciu lat, stawia właśnie na hybrydy. To zainteresowanie Polaków samochodami z napędem hybrydowym nie bierze się z próżni. Podobne trendy

Z DROGI, BO ELEKTRYK JEDZIE

JUŻ NIE BUDZĄ TAKIEJ SENSACJI
JAK JESZCZE KILKA LAT TEMU.
NIKT JUŻ NIE ROBI SOBIE PRZY
NICH PAMIĄTKOWYCH ZDJEĆ.
SPOWSZEDNIAŁY, MAJĄ BYĆ
PRZYSZŁOŚCIĄ MOTORYZACJI,
ALE DZIŚ FANÓW SAMOCHODÓW
ELEKTRYCZNYCH JAKBY MNIEJ.
POLACY WYBIERAJĄ INNE AUTA.

paliwami alternatywnymi. Stanowiły one 51,8 proc. rynku. Wśród nich było 78 707 klasycznych hybryd i 86 008 tzw. miękkich hybryd.

Polacy szukają takich aut. Z badań przeprowadzonych przez PBS na zlecenie Automarket.pl wynika, że kierowcy coraz częściej szukają aut z silnikiem hybrydowym. Szczególnie wówczas, kiedy zakup planują za kilka lat. Aż 33 proc. pytanym, którzy o zmianie samochodu myślą w perspek-

widać w całej Europie. W czerwcu tego roku samochody elektryczne stanowiły ponad 14 proc. rynku motoryzacyjnego w UE. Udział pojazdów hybrydowych wzrósł z kolei z 24 proc. do prawie 30 proc., co pokazują dane Europejskiego Stowarzyszenia Producentów Pojazdów.

Co jest takiego w hybrydach, że cieszą się takim wzięciem?

— Są one nie tylko oszczędne i trwałe, ale

także pełne innowacyjnych rozwiązań technologicznych. Hybrydy łączą zalety silników spalinywych i elektrycznych, oferując niższe zużycie paliwa, mniejszą emisję dwutlenku węgla oraz cichszą i bardziej komfortową jazdę. Szczególnie w warunkach miejskich zalety takich silników są nie do przecenienia — podkreśla Tomasz Otto z Automarket.pl.

Będą wyższe dopłaty

Ale to nie znaczy, że Polacy nie myślą o elektrykach. Jak wynika z kolejnych badań Rankomat.pl, już ponad połowa Polaków rozważa zakup auta z takim napędem. Jednak niewielu Polaków stać na taki samochód.

Ale można dostać rządowe dofinansowanie do jego kupna. Obecnie to 18 750 zł, a z kartą dużej rodziny 27 tys. zł. Jednak dopłaty mają być wyższe, co ma oczywiście zwiększyć zainteresowanie samochodami elektrycznymi. Według zapowiedzi rządzących w przypadku samochodu z salonu ma być to 30 tys. zł, a kwota będzie mogła być wyższa w przypadku zezłomowania auta spalinowego. Łączna kwota przeznaczona na system dopłat ma wynieść 1,5 mld zł. Co ważne, dofinansowanie będzie można otrzymać też na auto z drugiej ręki, ale nie starsze niż cztery lata.

**LIMIT CENOWY
DLA NOWEGO
ELEKTRYKA
MA WYNOSIĆ
225 TYS. ZŁ,
A UŻYWANEGO
— 150 TYS. ZŁ.**

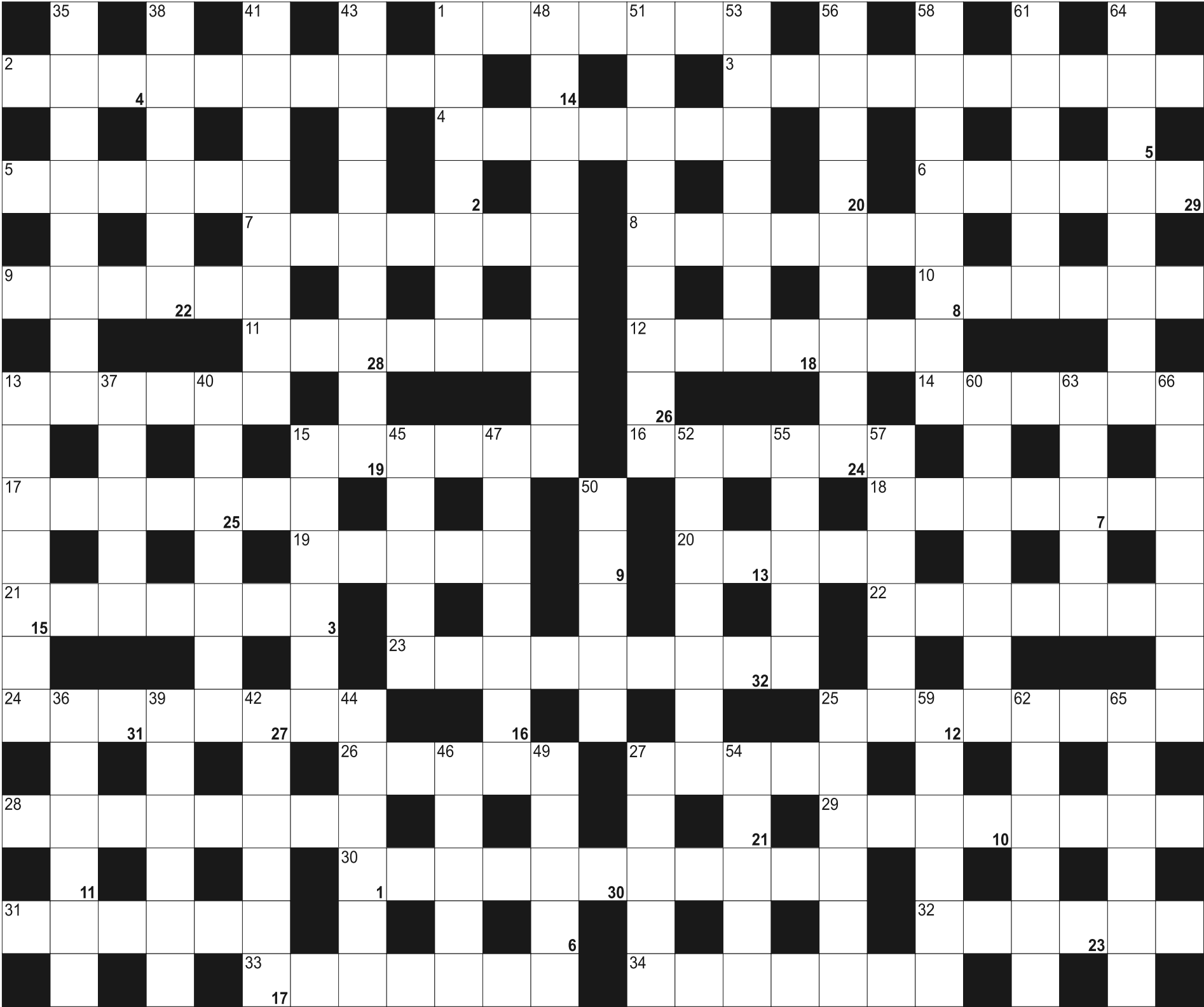
— Rozszerzenie rządowego programu dopłat do samochodów elektrycznych o samochody z drugiej ręki to strzał w dziesiątkę. Wielu Polaków mimo dopłaty nie stać na nowy, niskoemisyjny samochód. Wprowadzenie nowych zasad otworzy możliwość dla przeciętnie zarabiających zakupu takiego auta i przyczyni się do rozwoju elektromobilności w Polsce — ocenia Stefania Stuglik, ekspertka ds. ubezpieczeń komunikacyjnych z Rankomat.pl.

Limit cenowy dla nowego elektryka ma wynosić 225 tys. zł, a używanego — 150 tys. zł.

Czy za takie pieniądze kupimy samochód elektryczny? Nawet dwa, ale najtańsze, bo na przykład dacia spring kosztuje od 76 900 zł. Wkrótce do sprzedaży ma trafić chiński leptomotor To3, który jest montowany w Tychach (Leapmotor w sporej części należy do francusko-włosko-amerykańskiego koncernu Stellantis z siedzibą w Amsterdamie). Chiński maluch ma być sprzedawany w europejskich salonach, ale na razie poza Polską. Jego cena np. we Włoszech to nieco ponad 80 tys. zł. To są jednak maluchy elektryczne. Auta większe są już znacznie droższe, ale trzeba pamiętać o dopłacie, którą możemy dostać na kupno elektryka.

Andrzej Mielnicki

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) żona Władysława IV Wazy; 2) góry ze Śnieżką; 3) uzależnienie od narkotyków; 4) płynie przez Mostar; 5) chrupiąca na chlebie; 6) pantery śnieżne inaczej; 7) Le Fay, przyrodnia siostra króla Artura; 8) rabarbar ogrodowy; 9) stolica Kanady; 10) burza morska; 11) miasto w którym dorastał Jezus; 12) dawny młyn wietrzny; 13) Stefan, były król Polski; 14) studencki dzienniczek; 15) w mitologii greckiej bóg dróg, podróżnych i kupców; 16) Agnieszka dla przyjaciół; 17) założyciel zakonu mercedariuszy; 18) rzymskie oddziały; 19) górski jednośląd; 20) popularna guma do żucia; 21) oprawa drzwi; 22) pomocnik kapłana i diakona w sprawowaniu liturgii; 23) Joseph, papież Benedykt XVI; 24) cukier, węglowodan; 25) francuska kraina z Mont Blanc; 26) siedziba greckich bogów; 27) Broz Tito, były przywódca

Jugosławii; 28) prowadzi agitacje, nakłaniania; 29) część powieści; 30) Wanda Wiłkomirska; 31) kanadyjski Park Narodowy z Mount Logan; 32) np. wykaz opłat za usługi; 33) większa od strumienia; 34) przepływa przez Salzburg
PIONOWO: 1) mitologiczny koń z głową i torsem człowieka 13) koncert jubileuszowy, na cześć artysty; 15) Kwintus Horacjusz Flakkus, poeta rzymski; 25) np. rozwodowa na wokandzie; 27) grube płótno na spodnie; 35) pluszak na szczęście; 36) ze stolicą w Luandzie; 37) komplet kart do gry; 38) Piotr, autor "Kazań sejmowych"; 39) szachowa królowa; 40) jezioro w Augustowie; 41) ... i Nikobary, terytorium związkowe Indii; 42) Pinczer miniaturowy potocznie; 43) inna nazwa worka okołosercowego; 44) pospolite drapieżne ryby

morskie; 45) obszar, rejon łowiecki; 46) największa wyspa turecka na Morzu Egejskim; 47) Europejska Wspólnota Energii Atomowej; 48) autor powieści "Don Kichote z La Manczy"; 49) gramofonowa lub kompaktowa; 50) zarost Charliego Chaplina; 51) błąd w tekście; 52) Armani, projektant mody; 53) słowo oznaczające klątwę; 54) mocne włókno z agawy; 55) rekrutacja na uczelnie; 56) pracują w kasynie; 57) ogrodowy budynek; 58) Jerzy, autor "Malowanego ptaka"; 59) dolna część tułowia; 60) przyznawana za zwycięstwo; 61) poświęcenie pionka przy otwarciu szachowym; 62) naukowcy, badacze; 63) dziejowe jednostki czasu; 64) Marek, reżyser "Przyłbice i kaptury"; 65) Włochy dla Włocha; 66) rozmyślne utrudnienie komuś działania

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

Kolejny tydzień w Mławie przed nami. Podpowiadamy naszym Czytelnikom oraz turystom co dzieje się w naszym powiecie w najbliższym czasie. Jak i gdzie można aktywnie i ciekawie spędzić czas.

Mława 6-12 października 2024

Zapraszamy na Festiwal Mazowsze Północne. Ziemia Nieznana – praca u podstaw, który odbywa się w dniach 6-12 października 2024 roku. Przed nami wyjątkowy tydzień pełen muzyki, tańca, śpiewu i warsztatów, które przybliżą bogactwo tradycji północnego Mazowsza.

7-11 października 2024

Interaktywne koncerty w szkołach podstawowych i średnich powiatu mławskiego

8-11 października 2024, godz. 17:00–19:00

Warsztaty pieśni weselnych Północnego Mazowsza

Odbędą się w dwóch lokalizacjach w godz. 17.00–19.00

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie: 8 października (wtorek) i 10 października (czwartek)

Chojnowo (siedziba Lokalnej Grupy Działania Mazowsze Północne): 9 października (środa) i 11 października (piątek)

Warsztaty śpiewu białym głosem skierowane są przede wszystkim do pań, a poprowadzą je Kaja Prusinowska i Ewa Grochowska. Uczestniczki warsztatów będą miały możliwość wystąpić podczas koncertu finałowego 12 października.

12 października 2024 (sobota), godz. 18:00

Koncert finałowy „We-sele”, sala „Na Dachy” Miejskiego Domu Kultury w Mławie

Wystąpią: Janusz Prusinowski Kompania, Kaja Prusinowska, Ewa Koźlakiewicz, Ewa Grochowska oraz uczestniczki warsztatów.

Po koncercie o godz. 19.30 odbędzie się potańcówka, podczas której będzie można zatańczyć do tradycyjnych melodii kontro, polek, oberków, kujawiaków, mazurków oraz chodzonych.

NA WSZYSTKIE WYDARZENIA WSTĘP WOLNY

Festiwal Mazowsze Północne to nie tylko muzyka i taniec, ale także możliwość aktywnego udziału w warsztatach i zabawach, które pozwolą lepiej zrozumieć i doświadczyć unikatowych tradycji naszego regionu. Tegoroczny projekt koncentruje się na tradycjach weselnych północnego Mazowsza.

Mława 9 października 2024

Rock and roll to niezwykle energetyczny gatunek muzyczny, porywający zarówno wykonawców jak i publiczność. Dajmy mu się porwać i my! Miejski Dom Kultury w Mławie zaprasza na koncert Filharmonii Narodowej

„Rock and roll” w środę 9 października o godz. 18:00 w kinie Kosmos. W trakcie koncertu poznamy bogaty repertuar gatunku, który – podobnie, jak wcześniej jazz – rozwinął się na bazie muzyki afroamerykańskiej i jest kolejnym wielkim osiągnięciem kulturowym muzyki Stanów Zjednoczonych.

Mława 11 października 2024

Miejska Biblioteka Publiczna w Mławie zaprasza dorosłych i dzieci na Noc Bibliotek, która w tym roku odbywa się pod hasłem „Moc Bibliotek”. W piątek 11 października o godz. 17:00 w czytelni dla dorosłych spotka się z czytelnikami pisarka Joanna Wtulich, natomiast od 19:30 do 21:00 atrakcje dla dzieci zaplanowały oddział dla dzieci i filia nr 1.

Mława 11 października 2024

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie jak



co roku zaprasza na nocny, amatorski turniej piłki nożnej kończący sezon orlikowy. W tym roku jest on organizowany wspólnie ze Stowarzyszeniem Joker Mława i Stowarzyszeniem Fly High. Nocne Mistrzostwa Mazowsza w Piłkę Nożną Joker Mława Cup zostaną rozegrane w kategorii open 16+ (gramy 5+1) w piątek 11 października 2024 r. od godz. 19:00 na terenie MOSiR-u.

Mława 12 października 2024

Klub Sportowy Marlin Mława zaprasza na VI Mistrzostwa Północne-

go Mazowsza w Pływaniu, które odbędą się 12 października na krytej pływalni na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie.

Mława

Cały czas do wspólnego rekreacyjnego biegania (nie na wyścigi) w ramach spotkań z cyklu „Biegaj w Mławie” zachęca Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Treningi są organizowane w soboty o 9:00 na powietrzu lub w obiektach zamkniętych. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

opr. jk

PROMOCJA

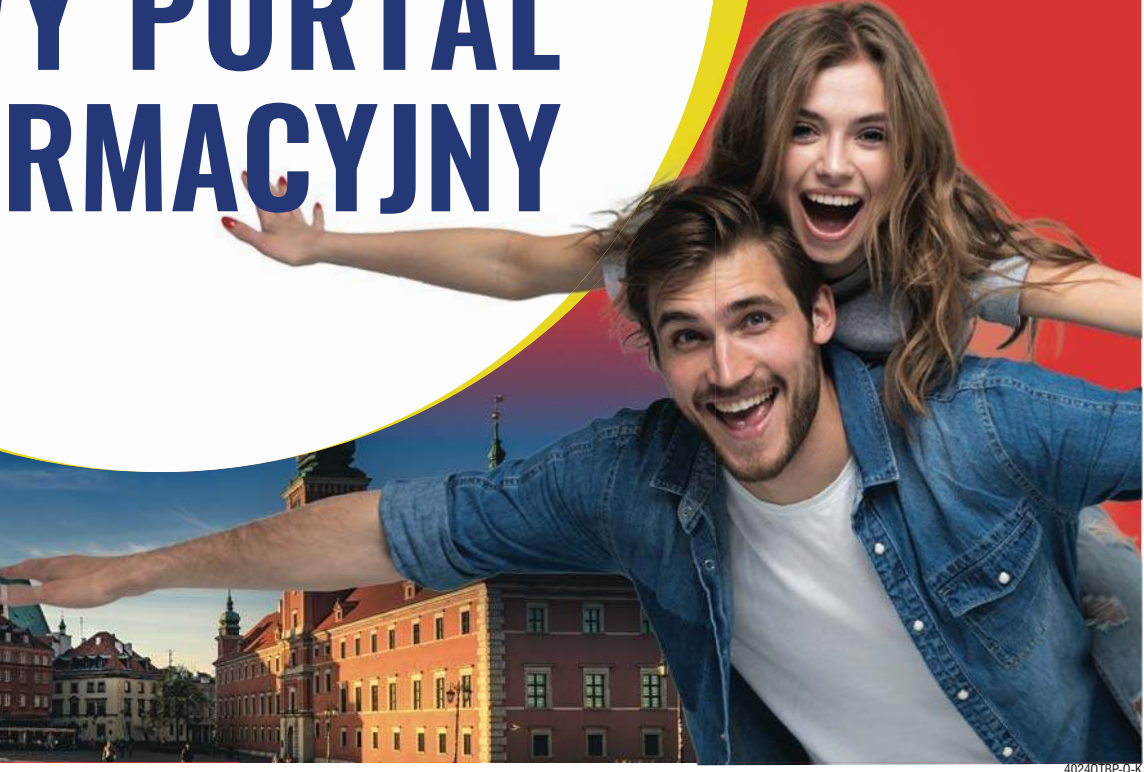


wawa.info

PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

NOWY PORTAL INFORMACYJNY





Być może właśnie odzierałam kogoś z błogiej nieświadomości — ale milcząca kobieta jest tak samo niebezpieczna, jak i z punktu widzenia mężczyzny stracona na zawsze. Mówi się, że kobieta, która kocha — uśmiecha się; kobieta, która walczy — krzyczy; kobieta, która się poddała — milczy. Nie ja na to wpadłam — być może wymyśliła to jakaś mądra kobieta, a być może swoje własne doświadczenia gorzko skonstatował jakiś mężczyzna.

Faktem jest jednak, że kiedy my, kobiety, jeszcze mamy jakąś nadzieję na poprawę sytuacji w naszej relacji z mężczyzną, ale mam wrażenie, że to się tyczy generalnie wszelkich relacji międzyludzkich — rzeczywiście walczymy: z pazurem, zmniejszą lub większą furią, z krzykiem, a nawet tupaniem. I wiem, co piszę, bo mam na tym polu wiele doświadczeń własnych oraz liczne sytuacje, których byłam naocznym świadkiem. Kiedy jednak uznajemy, że już nie warto, że nie ma z kim inie ma o co — wtedy jest koniec.

Bo kobieta, która przestaje krzyczeć — przestała walczyć. Zobojętniała. A obojętność w każdym międzyludzkim związku — to naprawdę koniec wszystkiego.

I summa summarum wniosek z tych przemyśleń, szczególnie dla mężczyzn, powinien być taki, że milcząca, bezemocjonalna, pełna obojętności kobieta może być równie, a może znacznie bardziej niebezpieczna niż dzieci, które zamknięte w swoim pokoju — też nie dają reszcie domostwa żadnego znaku istnienia. Każdy rodzic wie, że wtedy trzeba się bardzo rzetelnie zainteresować aktualnym zajęciem tak nagle zacichłych pociech...

My, istoty ludzkie

Jako ludzie mamy niezwykłą zdolność do kochania, wnikania i interesowania się innymi ludźmi oraz wszelkimi zjawiskami występującymi na tym świecie i daleko poza nim. Intrzygują nas kolejne kreacje i podboje miłosne gwiazd,



ale i poczynania naszych sąsiadów. Ale... Żeby nie było zawsze aż tak słodko, kochająco i intrygująco — mamy też równie głęboką tendencję do obojętności wobec wielu rzeczy. I praktycznie na każdym etapie życia oraz w każdej relacji międzyludzkiej warto pamiętać, że o ile miłość nas łączy, o tyle nasza obojętność wobec pewnych wydarzeń i sytuacji może nas samych, ale i innych poprowadzić na niebezpieczne ścieżki.

Obojętność w związku jest bowiem według psychologów ostatnim jego etapem. Poprzedza ją brak zaangażowania, zaniedbywanie emocji i potrzeb tej drugiej strony, kompletny brak uwagi. Kiedy ostatnio byliście gdzieś razem? I nie chodzi o wspólne wakacje w jakimś kwitnącym kurorcie, w miejscu, w którym słońce nie zachodzi, a piękne panie bezustannie podają kolorowe drinki z jeszcze bardziej kolorowymi parasoleczkami — w którym śmieje się wszystko oprócz żony do męża i męża do żony. Chodzi raczej o wspólny wypad na długi spacer za miasto; o wycieczkę tylko we dwoje w całkiem swojskie strony; o długą nocną Polaków rozmowę, w której mogą pojawić się podniesione głosy, a nawet łzy — ale która skończy się zgodą, kompromisem, poczuciem, że ta druga strona coś zrozumiała i z całego

serca pragnie to uwzględnić w postępowaniu wobec nas. I vice versa zresztą.

Może się wydawać, że to błahe rzeczy, o które nie musimy się zbytnio martwić, ale sposób, w jaki do nich podchodzimy, wiele mówi o nas samych. Podobnie jak nasze słowa ujawniają czasem więcej, niż nam się wydaje — wszak czytanie między wierszami to niezwykle cenna i cenniona umiejętność — tym bardziej wiele mówią o nas nasze czyny. Lub ich brak. Tymczasem brak reakcji, brak rozmowy, uniki i ucieczki od wszelkiej konfrontacji — oznaczają tylko jedno: obojętność. A gdy stajemy się obojętni, naszemu partnerowi damy bardzo wyraźny sygnał: nie obchodź mnie. Nie obchodzi mnie nasz związek ani jego przyszłość, której zresztą nie widzę. Że już nie mam ochoty wkładać w te relacje jakiegokolwiek wysiłku, o emocjach nawet nie wspominając. Że daję się porwać nurtowi życia, że chwilowo chce płynąć z prądem, a nie pod.

Obojętność w związkach — jak sobie radzić?

Utrata zainteresowania związkiem romantycznym to niepokojące zjawisko. Obojętność w związkach to nie tylko nuda lub brak wspólnych zajęć jako para. Nie jest to również sytuacja, w której między tobą a twoim partnerem życiowym wszystko układa się

tak komfortowo, że twój związek może być przewidywalny i, ośmielam się to powiedzieć — monotony. Partnerzy, którzy stają się wobec siebie obojętni, przestają czuć się sobą zainteresowani, mają tendencję do traktowania siebie nawzajem jak coś oczywistego, interakcje między nimi stają się bardziej przymusem niż preferencją, zaczynają szukać zainteresowania gdzie indziej, jakby już oderwali się od siebie duchowo. Czasem dochodzi też do zdrady emocjonalnej.

Co powoduje, że partnerzy są wobec siebie obojętni? Kiedy ktoś jest wobec nas obojętny, rozpoczyna się spirala spadkowa, w której szczęście i namiętność odchodzą w zapomnienie. Obojętność może stopniowo wkraczać do związku, w którym obie strony powoli oddalają się od siebie. Albo jedna osoba żywi się uczuciem braku zainteresowania u drugiej inasładowe to samo.

Psychologowie przestrzegają jednak przed sytuacją, w której jeden z partnerów odczuwa obojętność, podczas gdy drugi jest faktycznie zajęty — wymaga przede wszystkim ustalenia, czy istnieje prawdziwy problem, czy też jedna osoba jest tak zajęta, że nie może poświęcić drugiej osobie tak wiele uwagi, jak ta druga oczekuje, wymaga, potrzebuje. Jeśli zauważymy wczesny sygnał ostrzegawczy, podejmiemy kroki, by dotrzeć do sedna

I NASTAŁA CISZA...

MAŁŻEŃSKA LUB ZWIĄZKOWA AWANTURA. MĘŻCZYZNA KRZYCZY, KOBIETA KRZYCZY. OBU STRONOM WYDAJE SIĘ, ŻE MÓWIĄ, ALE ICH SŁOWA JAK KREW W PIACH — ŻADNEGO ZROZUMIENIA, ZERO REFLEKSJI. I TAK PRZEZ JAKIŚ CZAS. AŻ KOBIETA MILKNIJE. MĘŻCZYZNIE WYDAJE SIĘ, ŻE WRESZCIE COŚ POJĘŁA. O W JAKIMŻ JEST BŁĘDZIE...!

problemu. Sprawdźmy, czy wciąż możliwe jest jego rozwiązanie, naprawienie — czy jednak związek naprawdę się skończył.

Konflikty

Konflikt w zdrowym związku zawsze oznacza, że oboje partnerów będzie próbować rozwiązać problemy, przedyskutować je, a nawet klócić się o różne rozwiązania. Wszystkie te oznaki doskonale pokazują, że obie strony nadal mają dla siebie wzajemnie znaczenie. Kiedy w związku podejmowane są wysiłki, nigdy nie jest on stracony. Natomiast konflikt w związku z obojętnością oznacza, że rozwiązywanie problemów staje się trudne — przede wszystkim dlatego, że dwie osoby mają trudności z uczciwą komunikacją. A ponieważ obojętność nęka ich związek, gniew i nieuczciwość przesłaniają wszelkie praktyczne rozwiązania.

Obojętność a monotonia i rutyna

Zdaniem psychologów kluczem do odpowiedzi na taki problem jest — jak zresztą prawie zawsze — komunikacja. Oczywiście, w każdym związku prędzej czy później iskra gaśnie i wkrada się nuda, monotonia, rutyna. Ale na monotonię jest lekarstwo: ekscytacja, niespodzianka, wyjście z utartych ram. Utrata iskry to dopiero początek możliwego końca — wspólne rozpoznanie tej

utruty to już dobry sygnał, że kryzysowi można zapobiec. Ale jak zawsze — do tanga trzeba dwojga...

Obojętne społeczeństwo — to groźne

Na szerszą skalę obojętność społeczna jest jeszcze większym problemem. Sprawia, że katastrofy i niesprawiedliwości wobec niektórych grup ludzkich są bardziej prawdopodobne. Kiedy sięgnąć do kart historii — wystarczy nawet tej najnowszej — wiele wojen, zbrodni, okrucieństw było możliwe, ponieważ ludzie przymykali oczy na to, co się działo. W imię samozachowania, niechęci do konfrontacji, strachu przed konsekwencjami. Sama wiem doskonale, że stanąć po stronie jednego słabszego przeciw setce silnych — wymaga wielkiej odwagi. Zawsze jednak pamiętam, że w piekle najgorętsze miejsce zarezerwowane jest dla tych, którzy w okresie kryzysu moralnego zachowują swoją neutralność. A kiedy dbamy tylko o siebie i stajemy się obojętni na potrzeby i cierpienie innych — prawie zawsze kładziemy podwaliny pod katastrofę.

Dlatego — choć łatwo być obojętnym, pamiętajmy, że to ścieżka, na którą nigdy nie powinniśmy wkraczać. Dla dobra nas samych, ale i dla całego społeczeństwa.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów ze strony medium.com.

Po wnikliwej lekturze najnowszych raportów z badań odpowiedź brzmi: raczej tak. Jest coraz więcej powodów do tego, by grzyby, zwłaszcza te dziko rosnące i samodzielnie zebrane, włączyć do swojej diety. Grzyby dodają bowiem potrawom pikantnego smaku bez jednoczesnego zwiększania ilości tłuszczu, kalorii lub sodu. Ale korzyści zdrowotne na tym się nie kończą. Naukowcy stale odkrywają, w jaki sposób grzyby mogą zapobiegać przewlekłym chorobom i poprawiać codzienne zdrowie.

Zmniejszają ryzyko zachorowania na raka

Przegląd 17 badań nad rakiem z lat 1966-2020 pokazuje, że spożywanie zaledwie 18 gramów grzybów (co odpowiada około 1/8 szklanki lub 2 średnim grzybom) dziennie może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka nawet o 45%. Grzyby są silnym źródłem ergotioneiny, aminokwasu i przeciwutleniacza, który zapobiega lub spowalnia uszkodzenia komórek. Niektóre odmiany grzybów (np. twardnik japoński) zawierają większe ilości ergotioneiny, ale zdaniem naukowców właściwe jest spożywanie dowolnej odmiany grzybów do codziennej diety zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.

Powodują niższe spożycie sodu

Sód i wysokie ciśnienie krwi często idą w parze. Sód powoduje, że organizm zatrzymuje nadmiar płynu, co może zwiększyć ciśnienie krwi. By zmniejszyć spożycie sodu, warto rozważyć dodanie grzybów do posiłków, ponieważ są one naturalnie niskosodowe: cała filiżanka białych pieczarek ma zaledwie pięć miligramów sodu. Poza tym grzyby oferują pikantny smak, który zmniejsza potrzebę dodawania soli, a co za tym idzie — pozwala utrzymać niskie ciśnienie krwi. Badanie przeprowadzone przez Culinary Institute of America i UC Davis pokazuje, że zamiana połowy mięsa na



grzyby w tradycyjnym przepisie na mieloną wołowinę nie zmieni smaku dania, jednocześnie spowoduje zmniejszenie spożycia sodu o 25%.

Obniżają poziom cholesterolu

Grzyby są doskonałym zamiennikiem czerwonego mięsa, jednocześnie minimalizując kalorie, tłuszcz i cholesterol. Badania pokazują, że w szczególności twardnik japoński pomaga utrzymać niski poziom cholesterolu. Grzyby zawierają też związki, które hamują produkcję cholesterolu, blokują wchłanianie cholesterolu i obniżają ogólną ilość cholesterolu we krwi.

Chronią zdrowie mózgu

Naukowcy nadal badają wpływ jedzenia grzybów na łagodne upośledzenie funkcji poznawczych (MCI), które powoduje problemy z pamięcią i językiem i często jest prekursorem choroby Alzheimera. W badaniu naukowców z Singapuru u uczestników, którzy jedli więcej niż 2 filiżanki grzybów tygodniowo, zaobserwowano o 50% mniejsze ryzyko wystąpienia MCI. Nawet ci, którzy jedli tylko filiżankę grzybów, odczuli pewne korzyści. Badani spożywali boczniki, twardniki japońskie i białe pieczarki.

CZY GRZYBY SĄ ZDROWIE?

NIECH PĘKNĘ! NIE MA PIĘKNIEJSZEGO WIDOKU NIŻ TAKI PRAWDZIWIEK BŁYSZCZĄCY W ZIELONOŚCI TRAWY! JUŻ NIE MÓWIĘ, ŻE SAMO ZDJĘCIE WYWOŁUJE WE MNIE LICZNE I SAME POZYTYWNE EMOCJE, ALE NA ŻYWO I W KOLORZE... ECH, COŚ PIĘKNEGO! PIĘKNEGO, ALE CZY ZDROWEGO?

Dostarczają witaminę D

Witamina D pomaga organizmowi wchłaniać wapń i budować dzięki niemu mocne kości. Wiele osób polega na suplementach lub słońcu, aby uzyskać witaminę D, ale kto chce uzyskać ten składnik odżywczy poprzez dietę, grzyby mogą być odpowiedzią. Są jedynym rodzajem produktów, które stanowią źródło witaminy D. Podobnie jak ludzie, niektóre grzyby wystawione na działanie promieni UV lub światła słonecznego mogą zwiększyć ilość witaminy D. Pieczarki białe i dwuzarodnikowe dostarczają najwięcej witaminy D po wystawieniu na działanie promieni UV lub światła

słonecznego. By uzyskać zalecaną dzienną dawkę, pokrój 3 pieczarki, wystaw je na działanie promieni słonecznych przez co najmniej 15 minut i ciesz się witaminą D. Zjedzenie nieco więcej niż jednej filiżanki żagwicy listkowatej daje ten sam efekt bez konieczności wystawiania na działanie słońca.

Stymulują zdrowsze jelita

Mikrobiom w jelitach jest domem dla organizmów i bakterii, które są istotne dla naszego zdrowia i nastroju. Jednym ze sposobów utrzymania w zdrowiu jelit jest stymulowanie wzrostu zdrowych bakterii w tej przestrzeni za pomocą prebiotyków, takich jak

grzyby. Badania pokazują, że polisacharydy grzybów, ich najobficiej występujące węglowodany, stymulują wzrost zdrowych bakterii. Podczas gdy wiele produktów spożywczych rozkłada się pod wpływem kwasu żołądkowego, polisacharydy zawarte w grzybach przechodzą przez żołądek w niezmienionej postaci i mogą dotrzeć do okrężnicy, aby pobudzić tam rozwój bakterii.

Wspierają zdrowy układ odpornościowy

Grzyby zawierają makroskładniki odżywcze, które wspomagają układ odpornościowy. Według Mushroom Council nasz układ odpornościowy skorzysta na grzybach, które mają w sobie selen, pomagający organizmowi wytwarzać enzymy antyoksydacyjne, by zapobiegać uszkodzeniom komórek, witaminę D, wspomagającą wzrost komórek, wzmacniającą funkcje odpornościowe i zmniejszającą stany zapalne, oraz witaminę B6, pomagającą organizmowi tworzyć czerwone krwinki, białka i DNA.

Skutki uboczne jedzenia grzybów

Niekiedy, nawet jeśli grzyby są bogate w kilka składników odżywczych, ich nadmierne spożycie może mieć szkodliwy

wpływ na zdrowie. Przede wszystkim, by czerpać korzyści odżywcze z grzybów, trzeba je najpierw ugotować, gdyż ściany komórkowe surowych grzybów są niestrawne. Mimo to osoby spożywające dzikie grzyby mogą zachorować na poważne choroby lub nawet umrzeć po ich zjedzeniu. Dotyczy to pacjentów cierpiących na choroby autoimmunologiczne: zapalenie stawów, toczeń, astmę i stwardnienie rozsiane, dlatego powinni oni unikać spożywania grzybów. Najczęstszymi skutkami ubocznymi jedzenia dzikich grzybów są nudności, wymioty, skurcze i biegunka — mogą pojawić się w dowolnym momencie od 20 minut do 4 godzin po spożyciu.

Niektórzy ludzie po zjedzeniu grzybów mogą odczuwać zmęczenie i osłabienie. Mogą czuć się nieswojo i ospale. Niektóre grzyby mają znaczne stężenie niestrawnych prostych węglowodanów, takich jak mannitol i rafinoza. Te węglowodany są fermentowane przez naszą mikroflorę jelitową, gdy przechodzą przez jelito grube niestrawione, i powodują gazy, które dla niektórych osób mogą oznaczać problemy trawienne.

Powszechnie wiadomo, że grzyby wzmacniają mechanizmy obronne organizmu. Jednak u niektórych osób, zwłaszcza tych wrażliwych na grzyby, mogą one również powodować wysypki skórne i podrażnienia skóry. W przypadku nadmiernej konsumpcji niektórych osób mogą ponadto wystąpić krwawienie z nosa, suchość w ustach, suchość nosa i inne problemy.

GRZYBY NIE SĄ DLA KOBIET W CIĄŻY. Niektórzy lekarze sugerują unikanie grzybów kobietom w ciąży i podczas karmienia piersią. Nawet jeśli nie odnotowano żadnych poważnych skutków ubocznych, zaleca się zachowanie ostrożności i niejedzenie ich.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach india.com, uclahealth.org i webmd.com.

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK **NIE TYLKO** DLA ROLNIKÓW



PAŹDZIERNIKOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY!

• PORADY **SPECJALISTÓW** • **AGROTECHNICZNE** NOWOŚCI

• **STYL ŻYCIA, EKOLOGIA, ZDROWIE**

Do kupienia stacjonarnie: na poczcie, w punktach sprzedaży prasy, w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów Dino, Spółem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real oraz **online: www.kupgazete.pl i www.e-kiosk.pl**