

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE

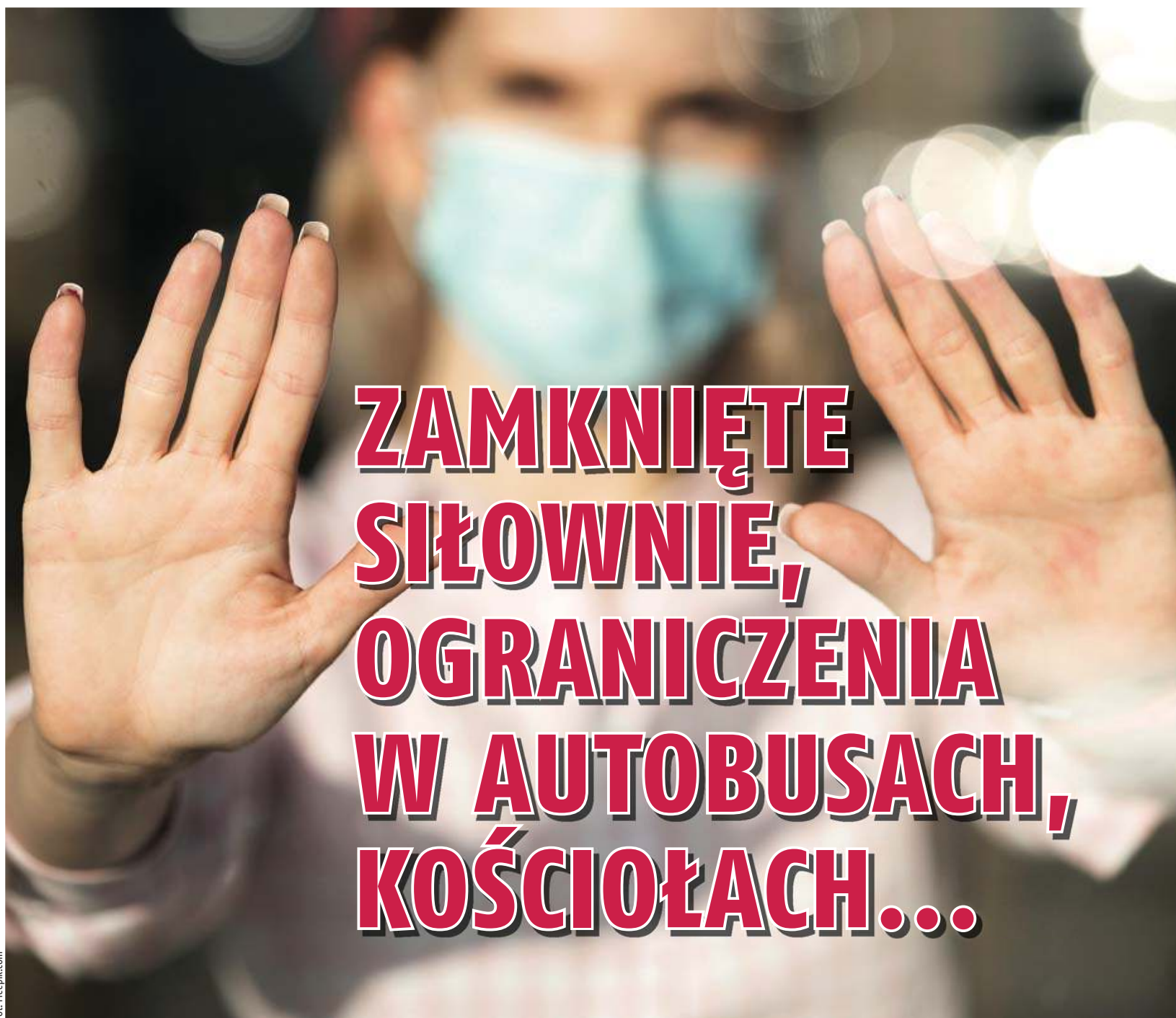


nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 ZŁ
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZENIA WIŚNIEWO

Fot. Freepik.com



ZAMKNIĘTE SIŁOWNIE, OGRANICZENIA W AUTOBUSACH, KOŚCIOŁACH...

ZAMKNIĘTE SIŁOWNIE, BASENY, OGRANICZENIA MIEJSC W AUTOBUSACH, ZMNIEJSZONA LICZBA WIERNYCH NA MSZY W KOŚCIOŁACH I UCZESTNIKÓW IMPREZ, W TYM WESEL — TO KOLEJNE OBOSTRZENIA W ZWIĄZKU Z ROSNĄCĄ LICZBĄ ZAKAŻEŃ KORONAWIRUSEM W POLSCE. ZWIĘKSZYŁA SIĘ TEŻ LICZBA STREF CZERWONYCH. POWIAT MŁAWSKI CIĄGLE W STREFIE ŻÓŁTEJ. **S. 5**

NOWY SKOKOCHRON DLA STRAŻAKÓW

BEZPIECZEŃSTWO ||

s. 2

■ Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie otrzymała skokochron pneumatyczny, który służy do ewakuacji ludzi z miejsc zagrożenia, w szczególności z wyższych kondygnacji.



WIRUJĄCE PIĘKNO

SPORT ||

s. 8-9



REKLAMA

Lek. spec. DIABETOLOG
Robert Modzelewski
Uniwersytecki Szpital Kliniczny
w Olsztynie



PRZYJMUJE
w Przychodni Lekarzy
Specjalistów OMEGA
MŁAWA | ul. Płocka 43

leczenie cukrzycy
(powikłań)

stopa
cukrzycowa

neuropatie
itp.

ZAPRASZAMY

tel. 23 655 01 10, 23 654 38 73, kom. 502 247 420

Nowy skokochron dla mławskich strażaków

BEZPIECZEŃSTWO || Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie otrzymała skokochron pneumatyczny, który służy do ewakuacji ludzi z miejsc zagrożenia, w szczególności z wyższych kondygnacji.



To inicjatywa Mazowieckiego Komendanta Wojewódzkiego PSP w związku z przeprowadzoną analizą, której głównymi założeniami były m.in.: „konieczność wyposażenia jednostek PSP w sprzęt ratowniczy, możliwe do uzyskania oszczędności finansowe i aspekty organizacyjne, minimalizacja wydatków związanych z serwisowaniem i przeglądami ww. sprzętu, kumulacja zakupu dla 19 jednostek PSP w celu uzyskania najkorzystniejszej oferty cenowej, wsparcie jednostki nadrzędnej w zakresie realizacji kluczowego zadania”.

Skokochron pneumatyczny, który trafił do mławskiej jednostki, przeznaczony jest do ewakuacji ludzi z miejsc zagrożenia, w szczególności z wyższych kondygnacji, podczas płonących budynków, w sytuacji gdy dotarcie pojazdu ratowniczego na miejsce akcji jest utrudnione lub wręcz niemożliwe.

Pozyskany skokochron pneumatyczny charakteryzuje się szybkim przygotowaniem do działań ratowniczych i łatwą obsługą. Rozkłada się samoczynnie po otwarciu butli ze sprężonym powietrzem, która jest na wyposażeniu.

Powierzchnia zeskoku pozwala na skok z wysokości 16 metrów. Dzięki zastosowanemu odpowiednim materiałom można stosować go przy temperaturach w przedziale od -30° do +50° C. Powłoka zewnętrzna wykonana została z niepalnego materiału, odpornego na rozdarcie oraz działanie szkodliwych warunków atmosferycznych, takich jak deszcz czy śnieg. Ze względu na niską wagę, rozłożenie jak i przenoszenie skokochronu może być wykonywane przez 2 osoby.

Skokochron jest już na wyposażeniu Jednostki Ratow-

niczo-Gaśniczej w Mławie, w której będzie służył przez kolejne 15 lat.

Środki finansowe na realizację przedsięwzięcia pochodziły z Komendy Głównej PSP, Komendy Wojewódzkiej PSP oraz ze środków finansowych zgromadzonych w funduszu wsparcia PSP przekazane od jednostek samorządu terytorialnego w tym m.in. z powiatu mławskiego i miasta Mława w łącznej wysokości 10 tys. zł.



W ciągu godziny zatrzymali dwóch pijanych kierowców

NA SYGNALE || We wtorek 13 października w ciągu niespełna godziny mławscy policjanci zatrzymali dwóch nietrzeźwych kierowców z wynikiem ponad 2 promili alkoholu w organizmie.

Jeden z nietrzeźwych kierowców to 45-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Został zatrzymany o godz. 18.00 przez interweniujący patrol z posterunku policji w Wieczfnia Kościelnej. Policjanci zauważyli podejrzenie zachowującego się kierowcę opła astry na drodze relacji Grzybowo – Grzybowo Kapiśnik.

Mężczyzna, na widok patrolu zatrzymał się, wykonał manewr cofania i wjechał w drogę prowadzącą na pole. Nie uniknął jednak kontroli. Okazało się, że w organizmie miał ponad 2,5 promila alkoholu. W rozmowie z interweniującymi policjantami oświadczył, że zatrzymał się, ponieważ chciał wypić kolejne piwo.

— Jak się ponadto okazało, nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Drugi kierowca z promilami został zatrzymany w Strzegowie, dzięki reakcji anonimowej osoby, która zgłosiła zagrożenie na numer alarmowy

112. Kierowca volkswagena golfa jechał zygakiem krajową siódmką. Zatrzymał go interweniujący patrol z posterunku policji w Strzegowie.

40-letni mieszkaniec Olsztyna miał w organizmie ponad 2 promile alkoholu. W rozmowie z policjantami oświadczył, że nie pił żadnego alkoholu, a kontrola drogowa jest bezpodstawa. Mieszka-

niec Olsztyna trafił do policyjnego aresztu.

W obu przypadkach postępowanie prowadzi KPP w Mławie. Zatrzymanym nietrzeźwym kierowcom grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności oraz wysoka kara grzywny.

Policja, bez społecznego wsparcia i reakcji świadków, nie wygra walki z nietrzeźwymi kierowcami. Aby zapobiec

niebezpieczeństwu na drodze, wystarczy zadzwonić pod numer alarmowy 112 i przekazać informację o podejrzeniu zachowującym się kierowcy. Taka reakcja nie kosztuje, a może uratować czyjeś zdrowie i życie.

Coraz gorsza jakość powietrza

SMOG || Wraz z rozpoczęciem sezonu grzewczego czujniki jakości powietrza w Mławie zaczęły odnotowywać alarmujące stężenia pyłów zawieszonych. Dotyczy to zwłaszcza urządzeń zamontowanych na budynkach przy ulicach Granicznej i Kopernika.

To dopiero początek sezonu grzewczego. Już 7 października br. czujnik jakości powietrza na budynku Szkoły Podstawowej nr 4 przy ul. Granicznej wykazał 78 punktów w skali CAQI (Wspólny Indeks Jakości Powietrza) – poziom stężenia pyłu zawieszonego PM 10 wyniósł wówczas 190% normy Światowej Organizacji Zdrowia, natomiast pyłu PM 2,5 – 243%. Dwa dni później czujnik na Granicznej odnotował 85, a na budynku Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Kopernika – 77 CAQI.



Od 1 stycznia do 12 października strażnicy miejscy przeprowadzili 114 kontroli porządkowych posesji i 80 kontroli palenisk

Unoszący się nad stadionem smog utrudniał trening młodzieżowym grupom piłkarskim.

Tak fatalna jakość powietrza zwiększa ryzyko zaistnienia negatywnych symptomów zdrowotnych i złego samopoczucia.

Jakość powietrza zależy w znacznej mierze od tego, jakiego opału używamy w domowych paleniskach. Kwestię tę monitorują strażnicy miejscy.

Od 1 stycznia do 12 października 2020 r. przeprowadzili 114 kontroli porządkowych posesji i 80 kontroli palenisk. Jak się okazało, w 10 przypadkach w paleniskach spalane były odpady, co sta-

nowi naruszenie przepisów Ustawy z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach.

W sześciu przypadkach winowajców ukarano mandataми, a w czterech zastosowano pouczenia.

Urząd Miasta Mława apeluje do mieszkańców o stosowanie w domowych paleniskach opału dobrej jakości oraz zwracanie uwagi na sytuację, w których można podejrzewać, że na posesji spalane są odpady.

Przypadki takie można zgłaszać do Straży Miejskiej w Mławie (tel.: 986 lub 23 654 64 50 wew. 902). Zainteresujemy się o to, czym odychamy!

KN / UMM



Urząd Miasta Mława apeluje do mieszkańców o stosowanie w domowych paleniskach opału dobrej jakości.

Porysował ostrym narzędziem zaparkowany samochód

NA SYGNALE || Na parkingu marketu przy ul. Napoleońskiej w Mławie mężczyzna porysował zaparkowane tam auto. Zarejestrowały to kamery monitoringu.

Mławscy kryminalni poszukują sprawcy uszkodzenia pojazdu na parkingu sklepu przy ul. Napoleońskiej w Mławie. Sprawca, używając ostrego narzędzia, porysował zaparkowany tam samochód marki VW Passat. Zarejestrowały go kamery monitoringu.

Do zdarzenia doszło 12 sierpnia, tuż po godzinie 16.00 na parkingu marketu przy ul. Napoleońskiej w Mławie.

Jak wynika z ustaleń, mężczyzna ubrany w koszulkę koloru białe – czerwonego, z tyłu z napisem 42, uszkodził zaparkowany przed sklepem



samochód marki VW Passat, rysując go ostrym narzędziem.

Podejrzanego o uszkodzenie samochodu mężczyznę zarejestrowały kamery monitoringu.

Osoby, które rozpoznają mężczyznę z nagrania lub mają informacje umożliwiające ustalenie sprawcy, proszone są o pilny kontakt z policją.

Informacje można przekazywać anonimowo.

Kontakt pod numerami telefonów 47 703 62 00 (dyżurny KPP w Mławie) 47 703 62 03 (sekretariat WK KPP w Mławie), 47 703 62 14 (WK KPP w Mławie). Informacja KPP

PIJANY KIEROWCA UDERZYŁ W OGRODZENIE I ODJECHAŁ

NA SYGNALE || Kierujący mitsubishi mieszkaniec pow. mławskiego uderzył autem w ogrodzenie i odjechał. W momencie zatrzymania miał w organizmie ponad 2 promile alkoholu.

Do zdarzenia doszło w sobotę 10 października o godz. 18.00, w miejscowości Głuzek.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierujący samochodem marki Mitsubishi, 37-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w ogrodzenie prywatnej posesji.

Pomimo uszkodzeń pojazdu, kierowca odjechał z miejsca kolizji.

Został zatrzymany przez interweniujący patrol. W organizmie miał ponad 2 promile alkoholu.

W rozmowie z policjantami oświadczył, że zanim wjechał w ogrodzenie, wypił piwo. Zatrzymany kierowca trafił do policyjnego aresztu.

Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

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

Informacja KPP

KONDOLENCJE

**Z ogromnym smutkiem
przyjeliśmy wiadomość,
że 11 października 2020 roku
odeszła od nas do wieczności**

**ś. † p.
Alicja
Drupiewska**

**wieloletnia główna księgowa
firmy Fast-Oil**

**Osoba o wielkim sercu, życzliwości
dla świata i ludzi, której brak
odczuwalny będzie dla każdego z nas.**

Najszczerze wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

**składają właściciele i pracownicy
firmy Fast-Oil**

Jazz Festival coraz bliżej

MUZYKA || Victor Young Jazz Festival Mława '20 coraz bliżej. To wyjątkowe międzynarodowe wydarzenie kulturalne obejrzysz, nie ruszając się z domu. Organizatorzy będą prowadzili transmisje na żywo na stronach internetowych.

Przypominamy, że 23 i 24 października (piątek i sobota) w kinie Miejskiego Domu Kultury w Mławie zagrają zespół Zagan Acoustic, duet Artur Dutkiewicz i Bogdan Hołownia oraz duet Wojciech Karolak i Kuba Stankiewicz.

Wzorem poprzedniej edycji festiwalu, odbędzie się

także panel dyskusyjny poświęcony twórczości Victora Younga. W tym roku jego uczestnicy będą rozmawiali o mazowieckich inspiracjach kompozytora.

Aby obejrzeć transmisje festiwalu, wystarczy kliknąć w linki na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława lub zeskanować kody QR na grafice obok (najpierw

kliknij w obrazek, aby go powiększyć).

Wszystkim miłośnikom jazzu życzymy wspaniałych artystycznych przeżyć!

Organizatorami festiwalu są Miasto Mława, Miejski Dom Kultury w Mławie i Fundacja For Art. Współorganizatorami wydarzenia są Samorząd Województwa Mazowieckiego i Narodowe Centrum Kultury. Dyrektorem artystycznym festiwalu jest pianista jazzowy Kuba Stankiewicz. Patronat nad przedsięwzięciem obejmuje Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

Szczegółowy program festiwalu:

23 października (piątek)
– sala kina KOSMOS (Miejski Dom Kultury w Mławie)
18:00 – otwarcie Victor Young Jazz Festival Mława '20
18:30 – koncert Zagan Acoustic

20:00 – koncert duetu fortepiano nowego Artur Dutkiewicz i Bogdan Hołownia

24 października (sobota)
12:00 – uroczyste otwarcie Skweru Victora Younga w Mławie (u zbiegu ulic Płockiej i Długiej)
12:45 – otwarte warsztaty jazzowe Kuby Stankiewicza (Państwowa Szkoła Muzyczna w Mławie)

17:00 – otwarty panel dyskusyjny – mazowieckie inspiracje Younga (Miejski Dom Kultury w Mławie); uczestnicy panelu: historyk prof. Leszek Żygner, muzycy: Grażyna Auguścik, Wojciech Karolak, Kuba Stankiewicz i Janusz Prusinowski, producent muzyczny i DJ RX – Rafał Sielawa, dziennikarze Rafał Motriuk i Andrzej Winiszewski, były konsul RP w Los Angeles Mariusz Brymora, Anna Ferens – filmowiec

18:30 – wernisaż prac laureatów ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Malowanie muzyką”
– wręczenie nagród na scenie MDK
19:00 – koncert duetu fortepiano nowego Wojciech Karolak i Kuba Stankiewicz



Fot. soc.hu

Imprezy towarzyszące

– II edycja ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Malowanie muzyką”. Prace dzieci inspirowane muzyką Victora Younga
– wernisaż prac (foyer Miejskiego Domu Kultury) i wręczenie nagród laureatom tegoż konkursu (scena główna)
– panel dyskusyjny ludzi świata sztuki i humanistów na temat mazowieckich inspiracji Victora Younga

– otwarte warsztaty jazzowe Kuby Stankiewicza (Państwowa Szkoła Muzyczna w Mławie)
– uroczyste otwarcie Skweru Victora Younga, położonego w Mławie,

u zbiegu ulic Długiej i Płockiej, w pobliżu miejsca, gdzie stał dom, w którym mieszkali dziadkowie Victora Younga o nazwisku Jabłoń. Uchwała Rady Miasta Mława w tej sprawie została podjęta na sesji Rady Miasta Mława 28 sierpnia 2020 r.

Wszystkie wydarzenia festiwalu zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi w danych dniach ograniczeniami sanitarnymi związanymi z pandemią COVID-19. Ze względu na ograniczenia liczby widzów wydarzenia, zachęcamy do śledzenia festiwalu online – szczegóły na temat odbioru transmisji podamy wkrótce. **Informacja UMM**

Ziemia z pola bitwy trafi do Centrum Edukacji Historycznej

HISTORIA || Burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski przekazał nietypowy eksponat – ziemię z pola Bitwy pod Mławą do Centrum Edukacji Historycznej.

Fundacja Nasza Historia z Nowego Dworu Mazowieckiego przygotowuje się do otwarcia Centrum Edukacji Historycznej. Burmistrz Miasta Mława przekazał do niego jako eksponat ziemię pochodzącą z pola Bitwy pod Mławą.

Jak napisał w liście do burmistrza Sławomira Kowalewskiego dyrektor obiektu Twierdza Modlin Sebastian Sosiński, Centrum Edukacji Historycznej ma być próbą wskrzeszenia w zbiorowej świadomości wiedzy na temat bohaterskiej obrony Modlina, nierozzerwalnie związanej z wydarzeniami z września 1939 r. w Mławie. „Chcielibyśmy, aby elementem naszej multimedialnej ekspozycji była również część Mławy, która w symboliczny sposób zaznaczy wspólne wątki naszej historii” – napisał



Fot. materiały UMM

Sebastian Sosiński, prosząc o przekazanie 500 g ziemi pochodzącej z pola Bitwy pod Mławą.

Burmistrz Sławomir Kowalewski przychylnie odniósł się do inicjatywy Fundacji Nasza Historia i przekazał ziemię zebraną z pola bitwy.

„Cieszymy się, że w ten sposób będziemy mogli upamiętnić żołnierzy walczących na przedpolach Mławy między 1 a 4 września 1939 r. – 864 znanych z nazwiska oraz wielu bezimiennych, znanych tylko Bogu” – napisał w jego imieniu do dyrektora Obiek-

tu Twierdza Modlin zastępca burmistrza Szymon Zejer.

Ziemia dotarła już do Fundacji Nasza Historia i będzie mogła zostać wykorzystana do stworzenia planowanej ekspozycji w Centrum Edukacji Historycznej.

KN / UMM

REKLAMA

TYDZIEŃ w kulturze

www.mdkmlawa.com

VICTOR YOUNG JAZZ FESTIVAL MŁAWA '20

TRANSMISJE ONLINE

<https://livestream.com/accounts/9599868/events/9342545>

23.10.2020

Koncert Zagan Acoustic
Koncert duetu fortepianowego
Artur Dutkiewicz & Bogdan Hołownia

<https://livestream.com/accounts/9599868/events/9342572>

24.10.2020

Koncert duetu fortepianowego
Wojciech Karolak & Kuba Stankiewicz

facebook

Miejski Dom Kultury
Stary Rynek 13
06-500 Mława
☎ 23 654 35 85

15720otm1-C-6

Nowe obostrzenia w związku z pandemią

COVID-19 || Zamknięte siłownie, baseny, ograniczenia miejsc w autobusach, zmniejszona liczba wiernych na mszy w kościołach i uczestników imprez, w tym wesel – to kolejne obostrzenia w związku z rosnącą liczbą zakażeń koronawirusem w Polsce.

Od soboty 17 października obowiązują nowe obostrzenia w strefie żółtej i czerwonej. Od soboty poszerzyła się też lista powiatów, które wejdą do strefy czerwonej. Łącznie zakwalifikowało się na nią 152 powiaty, w tym 11 miast wojewódzkich. Powiat mławski pozostaje w strefie żółtej.

– Walka z pandemią to nasze najważniejsze zadanie. Temu podporządkowane są wszystkie nasze działania i prawie każda rozmowa dotyczy tego tematu. Nie ma nic ważniejszego dla rządu niż zapewnienie bezpieczeństwa i zdrowia dla Polaków

– mówił podczas czwartkowej konferencji premier Mateusz Morawiecki.

– Nasze podstawowe zadanie to ochrona zdrowia i życia Polaków. Narażone na utratę życia są najbardziej osoby starsze. Chrońmy osoby starsze. Nasza cała strategia ich w dużej mierze dotyczy, żeby mogli przebywać w samoizolacji i unikać zakażenia. Bardzo ważne zadanie to utrzymanie wydolności systemu zdrowia, ale też utrzymanie płynności gospodarki poprzez utrzymanie miejsc pracy – wyjaśniał dalej premier. – Ci, którzy mogą przejść na



Fot. materiały KPRM

Zmiany obowiązują od 17 października

Od soboty zwiększyła się liczba powiatów w strefie czerwonej

pracę zdalną apeluję, żeby to zrobili. Apeluję, żeby wszyscy seniorzy i osoby starsze zostały w domu a samorządy, MOPS, GOPS, harcerze, wolontariusze, WOT pomogą w dowiezieniu lekarstw, żywności czy niezbędnych artykułów.

– Mamy nadzieję, że te działania, które podejmujemy – nauczanie hybrydowe w strefie żółtej, a w czerwonej nauczanie zdalne w szkołach średnich i wyższych to te elementy, które pozwolą nam zmniejszyć ilość interakcji

– powiedział minister zdrowia Adam Niedzielski.

W strefie czerwonej znalazły się 152 powiaty i 11 miast wojewódzkich. To przede wszystkim powiaty gęsto zaludnione, miasta i duże ośrodki miejskie.

NOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CAŁYM KRAJU

Od soboty 17 października, w całym kraju obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa. Wyjątkiem są ograniczenia dotyczące wesel i innych uro-

czystości rodzinnych – one zaczęły obowiązywać od 19 października.

STREFA ŻÓŁTA (CAŁY KRAJ, Z WYJĄTKIEM POWIATÓW ZE STREFY CZERWONEJ):

– lokale gastronomiczne mogą być otwarte w godz. 6:00 – 21:00. Zajęty może być co drugi stolik. Po godz. 21:00 wyłącznie możliwość zamówienia posiłków na wynos;

– ograniczenie liczby osób w transporcie publicznym – zajętych może być

50 proc. miejsc siedzących lub 30 proc. liczby wszystkich miejsc;

– od 19.10 – ograniczona liczba osób na weselach i innych uroczystościach – max. 20 osób, bez możliwości zabawy tanecznej;

– w uroczystościach religijnych może uczestniczyć max. 1 osoba na 4m²;

– w zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 25 osób;

– w szkołach wyższych oraz ponadpodstawowych obowiązuje nauczanie hybrydowe;

– wydarzenia sportowe bez udziału publiczności;

– w wydarzeniach kulturalnych max. 25 proc. miejsc zajętych przez publiczność;

– zawieszona działalność basenów, aquaparków i siłowni.

STREFA CZERWONA:

– ograniczenie liczby osób w placówkach handlowych uzależnione od wielkości sklepu: dla sklepów o powierzchni do 100 m² – 5 os. na kasę, a dla sklepów powyżej 100 m² powierzchni – 1 os. na 15 m²;

– od 19.10 – zakaz organizacji imprez okolicznościowych (wesela, konsolacje i inne);

– podczas uroczystości religijnych nie więcej niż 1 osoba na 7m²,

– w zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 10 osób;

– w szkołach wyższych oraz ponadpodstawowych obowiązuje nauczanie w trybie zdalnym (z wyłączeniem zajęć praktycznych).

Oprócz tego w strefie czerwonej obowiązują takie same zasady bezpieczeństwa jak w strefie żółtej.

W województwie mazowieckim czerwone będą: powiat garwoliński, legionowski, makowski, otwocki, przasnyski, radomski, szydlowiecki, Siedlce oraz Warszawa.

opr. lub

Podsumowanie policyjnej akcji „Truck & Bus”

NA SYGNALE || Policjanci ruchu drogowego podsumowali działania „Truck & Bus”, które trwały w od 12 do 13 października na terenie służbowym Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

W ramach działań skontrolowali 69 pojazdów. Funkcjonariusze dokonali sprawdzeń stanu technicznego pojazdów, realizacji czasu pracy kierowców, posiadanych przez nich uprawnień oraz trzeźwości kierujących, a także warunków przewozu rzeczy i osób.

W ramach tych działań, policjanci skontrolowali 69 po-



Celem akcji była przede wszystkim poprawa bezpieczeństwa

jazdów: w tym 12 autobusów i 14 pojazdów ciężarowych.

W 32 przypadkach nałożyli na kierujących mandaty karne, zastosowali 8 pouczeń. Podczas kontroli drogowych zatrzymano trzy dowody rejestracyjne pojazdów.

– Celem akcji była przede wszystkim poprawa bezpieczeństwa w dziedzinie transportu drogowego oraz

w zakresie przewozu rzeczy, co niewątpliwie przyczyni się do zmniejszenia liczby wypadków na drogach – poinformowała asp. Aneta Prusik z Komendy Powiatowej Policji w Mławie. – Uważę mundurowych nie umknęły również wykroczenia drogowe popełniane przez kierujących samochodami ciężarowymi.



Policjanci skontrolowali 69 pojazdów: w tym 12 autobusów i 14 pojazdów ciężarowych.

Dzień Przeciwno Handlowi Ludźmi

HANDEL LUDŹMI || W ostatnią niedzielę 18 października obchodziliśmy 14. już Europejski Dzień przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu. Wbrew pozorom przestępstwo to ma się we współczesnym świecie bardzo dobrze, dlatego trzeba o tym pisać.

Przestępstwo handlu ludźmi to współczesna forma niewolnictwa stanowiąca jedną z najcięższych zbrodni, godząca w wolność i godność ludzką. Zwalczanie tego procederu stanowi wyzwanie dla całej Unii Europejskiej. Aby uświadomić społeczeństwu, czym jest handel ludźmi i jak się ustrzec, by nie zostać ofiarą tego przestępstwa, corocznie od 14 lat, 18 października obchodzony jest Europejski Dzień przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu.

Handel ludźmi jest poważnym przestępstwem, rażąco naruszającym podstawowe prawa człowieka. Jego istotą jest wykorzystanie człowieka nawet za jego zgodą, przy użyciu konkretnych metod i środków.

Dokumentem określającym zadania z zakresu przeciwdziałania handlowi ludźmi jest Krajowy Plan Działań przeciwko Handlowi Ludźmi na lata 2020-2021, który jest rządowym dokumentem, przyjmowanym przez Radę Ministrów, zobowiązującym jego adresatów do wykonania określonych zadań w zakresie zwalczania handlu ludźmi.

Adresatami KPD są poszczególne jednostki administracji centralnej, oraz inne instytucje i organizacje pozarządowe dobrowolnie zaangażowane w działania przeciwko handlowi ludźmi w Polsce. Zadania przewidziane w KPD finansowane są z budżetu państwa.

Zgodnie z założeniami KPD Policja obchodzi Europejski Dzień Przeciwno Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu poprzez prowadzenie w szkołach policyjnych działań szkoleniowych i informacyjnych skierowanych do słuchaczy i studentów, mających na celu poszerzenie ich wiedzy na temat przestępstwa handlu ludźmi.

Zjawisko handlu ludźmi dotyczy zarówno państwa rozwijające się, jak i państwa rozwinięte. Powiązany jest z problemami społecznymi, kulturowymi, politycznymi oraz ekonomicznymi i stanowi współczesną formę niewolnictwa.



Każdy może stać się ofiarą tego przestępstwa

Od kilku lat obserwuje się pewne zmiany w formach najczęściej popełnianych przestępstw związanych z handlem ludźmi. Obecnie występuje więcej przypadków wykorzystania do pracy przymusowej aniżeli wykorzystania w prostytucji, czy w przemyśle pornograficznym.

W związku z panującą na świecie pandemią rok 2020 jest nietypowym rokiem szczególnie sprzyjającym rozwojowi handlu ludźmi w postaci pracy przymusowej. Rosnąca niepewność na rynku pracy oraz potencjalnie większa liczba osób poszukujących szybkiego zatrudnienia, zwiększa ryzyko, że sytuacja ta zostanie wykorzystana przez grupy przestępcze rekrutujące ludzi do pracy przymusowej.

Ryzyko to jest szczególnie istotne w sytuacji, gdy osoby poszukują pracy za granicą. Dlatego też w przypadku poszukiwania pracy za granicą apelujemy, aby zwrócić szczególną uwagę na z pozoru bardzo atrakcyjne warunki pracy w powiązaniu z niskimi wymaganiami co do posiadanych kwalifikacji i umiejętności, ograniczony kontakt

z potencjalnym pracodawcą, utrudnienia bądź problemy z podpisaniem umowy o pracę czy wszelakiego rodzaju obowiązki zaliczki wpłacane na poczet przyszłej pracy.

Wychodząc naprzeciw Ministerstwu Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Ambasada Brytyjska w Warszawie wraz z partnerami: Policją, Strażą Graniczną i organizacjami pozarządowymi, przygotowało kampanię mającą na celu informowanie o ryzyku stania się ofiarą współczesnego niewolnictwa (handlu ludźmi).

Kampania zorganizowana jest przy wsparciu największych serwisów z ogłoszeniami o pracy w Polsce i koncentruje się na kwestii pracy przymusowej. Jej głównym celem jest informowanie jak bezpiecznie szukać pracy, jak nie zostać wykorzystanym oraz do kogo się zwrócić w razie potrzeby.

Więcej informacji na temat kampanii „Nie stań się ofiarą handlu ludźmi” można przeczytać na stronie <https://handelludzi.eu>

Decydując się na pracę w kraju bądź poza jego granicami, w pierwszej kolejności należy sprawdzić wiarygodność przyszłego pracodawcy oraz upewnić się, co do legalności zatrudnienia.

Pomóc w tym mogą bazy ofert pracy sprawdzonych pracodawców lub pośredni-

ków pracy. W tym celu można skorzystać ze stron internetowych takich jak EURES – Europejskie Służby Zatrudnienia (www.eures.praca.gov.pl), czy też KRAZ – Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia (www.kraz.praca.gov.pl).

Aby bezpiecznie podejmować pracę – przeczytaj kilka dobrych praktyk, które pomogą prawidłowo przygotować się do takiego wyjazdu:

- sprawdź ważność swoich dokumentów (dowód osobisty, paszport),
- zdobądź adres i numer telefonu przyszłego miejsca pracy i zostaw go bliskim,
- zrób dwie kserokopie dokumentu tożsamości z aktualnym zdjęciem, a także umowy z agencją – jeden egzemplarz weź ze sobą, drugi zostaw rodzinie (ten który bierzesz ze sobą schowaj w innym miejscu niż dokumenty),
- pamiętaj, aby dokumenty trzymać w kilku różnych miejscach,
- ustal minimalną częstotliwość kontaktów telefonicznych z bliskimi (np. raz w tygodniu o określonej porze),
- ustal z rodziną hasło, które będzie oznaczać, że potrzebujesz pomocy, np. pozdrowienia dla nieistniejącej ciotki,
- zabierz ze sobą adres i numeru telefonu ambasady oraz konsulatu RP w kraju, do którego się udajesz,

- weź ze sobą taką ilość gotówki, która pozwoli Ci przeżyć do najbliższej wypłaty i ewentualnie kupić bilet powrotny do Polski,
- weź słownik lub rozmówki w języku kraju, do którego się wybierasz.

Gdy podejmujesz pracę w Polsce lub za granicą i po dotarciu na miejsce pracy pracodawca lub opiekun, np.:

- zabierze Ci telefon komórkowy,
- zmusza Cię do pracy ponad siły lub niezgodnie z umową,
- szantażuje Cię rzekomym długiem,
- potrąca Ci opłaty z wynagrodzenia, o których nie było mowy przed wyjazdem lub nie są uwzględnione w umowie o pracę,
- używa wobec Ciebie przemocy fizycznej lub psychicznej,
- kontroluje, jak spędzasz wolny czas,
- wciąż obiecuje, że warunki się poprawią i wypłaca Ci zaległe wynagrodzenie,
- pracujesz bez umowy o pracę,
- zakwaterował Cię w poniżających warunkach.

Oznaczać to może, że prawdopodobnie stałeś się ofiarą handlu ludźmi, czyli współczesnym niewolnikiem zniewolonym przez pracę.

Pamiętaj, że istotna jest świadomość, że każdy może stać się ofiarą tego przestępstwa. Ważne jest, że potencjalne ofiary mają również swoje prawa do pomocy, wsparcia, ochrony i odszkodowania. Dlatego jeśli czujesz, że mogłeś się znaleźć w niebezpiecznej zależności – nie bój się poprosić o pomoc!

Dzięki ogromnemu zaangażowaniu polskiej Policji, a w szczególności specjalnie powołanym komórkom zajmującym się zwalczaniem tej kategorii przestępczości, założenia KPD są realizowane ze znaczącą skutecznością. Komórki, o których mowa

istnieją od 2006 r. w Komendzie Stołecznej Policji oraz Komendach Wojewódzkich Policji.

Policjanci z tych komórek zajmują się ujawnianiem przestępstw, wykrywaniem sprawców i zapobieganiem ich popełnianiu oraz pomocą ofiarom wraz z podmiotami pozapolicyjnymi realizującymi taką działalność.

Z ramienia Komendy Głównej Policji od 2014 roku działa Wydział do walki z Handlem Ludźmi sprawujący nadzór i koordynujący czynności podejmowane przez polską Policję w zakresie zwalczania i przeciwdziałania przestępczości handlu ludźmi.

Gdzie uzyskać pomoc?

W przypadku zauważenia zdarzenia, które może świadczyć o tym, że jakaś osoba jest wykorzystywana i może być ona ofiarą handlu ludźmi, należy niezwłocznie poinformować Policję dzwoniąc na ogólnodostępny numer 112 lub 997.

Ponadto w Wydziale do walki z Handlem Ludźmi Biura Kryminalnego Komendy Głównej Policji funkcjonuje telefon zaufania + 48 664 974 934 oraz skrzynka e-mailowa: handelludzmibsk@policja.gov.pl, gdzie można w sposób anonimowy przekazać wszelkie informacje dotyczące procederu handlu ludźmi oraz uzyskać poradę lub wsparcie.

Podjęcie wykorzystywania seksualnego dziecka można zgłosić na stronie <https://www.stopseksturystyce.fdds.pl>

Potencjalna ofiara handlu ludźmi może uzyskać pomoc i wsparcie również w ramach działalności Krajowego Centrum Informacyjno-Konsultacyjnego pod numerem telefonu (+48 22) 628 01 20 oraz pod adresami e-mail: info@kcik.pl i kcik@strada.org.pl lub w ramach pomocy świadczonych przez inne fundacje zajmujące się niesieniem pomocy ofiarom tego procederu.

(Biuro Kryminalne KGP / Biuro Prewencji KGP / mw)

Więcej informacji na temat handlu ludźmi można znaleźć również na stronach: <http://www.handelludzi.eu> <http://www.pomocpokrzywdzonym.pl> <http://poland.iom.int>

Stypendia dla uzdolnionej młodzieży

POMOC || Do końca października tego roku można składać wnioski o stypendium Burmistrza Miasta Mława dla uzdolnionych uczniów, zawodników oraz studentów – oczywiście mieszkańców Mławy – za okres od 1 września 2019 r. do 31 sierpnia 2020 r.

Stypendium skierowane jest do uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych mających siedzibę na terenie Miasta Mława, zawodników klubów sportowych mających siedzibę w Mławie oraz innych zawodników reprezentujących Mławę oraz studentów studiów stacjonarnych, którzy wyróżniają się wybitnymi osiągnięciami naukowymi, artystycznymi lub sportowymi.

Prawo do ubiegania się o stypendium za wybitne osiągnięcia naukowe przysługuje uczniom legitymującym się co najmniej oceną bardzo dobrą z zachowania oraz spełniającą jeden z następujących warunków:

1) są finalistami olimpiad lub konkursów przedmiotowych stopnia wojewódzkiego, centralnego, organizowanych na zasadach określonych przez kuratora, ministra właściwego do spraw oświaty,

2) są finalistami międzynarodowych konkursów, olimpiad lub turniejów z różnych dziedzin nauki, posiadających uznaną i znaczącą rangę, organizowanych w szczególności

ści pod patronatem ministra właściwego do spraw oświaty, szkolnictwa wyższego lub instytucji naukowych.

Prawo do ubiegania się o stypendium za wybitne osiągnięcia artystyczne przysługuje uczniom legitymującym się co najmniej oceną bardzo dobrą z zachowania oraz spełniającą jeden z następujących warunków:

1) są finalistami konkursów, turniejów, olimpiad o zasięgu ogólnopolskim

lub międzynarodowym organizowanych według wykazu i na zasadach określonych przez ministra właściwego do spraw kultury,

2) są finalistami międzynarodowych konkursów, turniejów, olimpiad, innych niż określone

w pkt. 1 posiadających uznaną i znaczącą rangę, organizowanych poza granicami Rzeczypospolitej Polskiej.

Prawo do ubiegania się o stypendium za wybitne osiągnięcia sportowe przysługuje uczniom legitymującym się co najmniej oceną bardzo dobrą z zachowania oraz spełniającą jeden z następujących warunków:



Stypendyści z 2019 r.

1. mają osiągnięcia na szczeblu międzynarodowym w igrzyskach olimpijskich, igrzyskach paraolimpijskich, młodzieżowych igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata, mistrzostwach Europy, w klasyfikacji generalnej pucharu świata, w klasyfikacji generalnej pucharu Europy,

2. mają osiągnięcia w Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej, Ogólnopolskiej Olimpiadzie

Młodzieży, ogólnopolskich prestiżowych turniejach klasyfikacyjnych, Mistrzostwach Polski.

3. W przypadku gier zespołowych mają osiągnięcia na szczeblu wojewódzkim.

Prawo do ubiegania się o stypendium dla studentów studiów stacjonarnych, począwszy od trzeciego semestru przysługuje studentom, którzy spełniają łącznie następujące warunki:

1. legitymują się działalnością na rzecz środowiska naukowego, promującego Mławę (posiadają publikacje o charakterze naukowym, wystawy, współpracują z instytucjami naukowymi itp.)

2. osiągnięcia muszą być potwierdzone przez organizację, uczelnię, instytucję, na rzecz której student pracuje.

Za jaki okres przyznawane jest stypendium?

Stypendium przyznawane

jest za rok szkolny poprzedzający przyznanie stypendium tj. za okres od 1 września do 31 sierpnia.

Kto może wystąpić z wnioskiem o przyznanie stypendium?

Wniosek o przyznanie stypendium może złożyć: dyrektor szkoły, klub sportowy i student dziennych studiów wyższych, począwszy od trzeciego semestru

Kiedy i gdzie należy złożyć wniosek o przyznanie stypendium?

Wniosek wnioskodawca składa do 31 października danego roku kalendarzowego w Kancelarii Urzędu Miasta Mława. Wniosek do pobrania poniżej. Do wniosku można dołączyć kserokopie dokumentów potwierdzonych za zgodność z oryginałem potwierdzających wybitne osiągnięcia ucznia, zawodnika, studenta.

Regulamin przyznawania stypendium oraz druk wniosku o przyznanie stypendium znajduje się na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława.

informacja UMM

Kontrole prędkości. Rekordzistą okazał się 82-letni kierowca

NA SYGNALE || W poprzedni weekend mławscy policjanci ruchu drogowego zatrzymali prawo jazdy trzem piratom drogowym, którzy w terenie zabudowanym jechali z prędkością ponad 100 km/h.

Jesienne warunki na drogach wymagają od kierowców zachowania szczególnej ostrożności. Policjanci apelują o zdjęcie nogi z gazu i odpowiedzialne zachowanie. Nie wszyscy jednak biorą sobie te rady do serca. W poprzedni weekend mławscy policjanci ruchu drogowego zatrzymali prawo jazdy trzem piratom drogowym, którzy w terenie zabudowanym jechali z prędkością ponad 100 km/h. Rekordzistą okazał się 82-letni mieszkaniec Warszawy. Kierujący alfa romeo starszy mężczyzna jechał z prędkością 116 km/h w Uniszkach Zawadzkich. Poza utratą prawa jazdy został ukarany mandatem

w wysokości 500 zł i 10 punktami karnymi.

W Szydłowie, na ul. Mazowieckiej, patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującego audi a4, 50-letniego mieszkańca pow. mławskiego.

Kierowca jechał z prędkością 102 km/h. Stracił prawo jazdy. Został ukarany mandatem w wysokości 400 zł i 10 punktami karnymi.

W tym samym miejscu prędkość przekroczył także 23-letni mieszkaniec pow. mławskiego, kierujący samochodem marki Audi A4. Młody kierowca jechał z prędkością 107 km/h w terenie zabudowanym. Interwencji patrol zatrzymał kierującego prawo jazdy oraz ukarał go



Policja apeluje o ostrożność – jesień to szczególny czas dla kierowców

mandatem w wysokości 400 zł i 10 punktami karnymi.

Policjanci ruchu drogowego prowadzą wzmożone kontrole

na drogach, gdzie dochodziło już wcześniej do niebezpiecznych zdarzeń oraz tam, gdzie potwierdzono zagrożenie,

zgłoszone przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa.

Policja apeluje o ostrożność – jesień to szczególny czas, w którym zmienne warunki atmosferyczne, wymagają od kierowców zachowania szczególnej ostrożności.

Szybko zapadający zmierzch, opady deszczu, mgła, szare, mgliste poranki nie sprzyjają bezpieczeństwu na drodze.

Kierując pojazdem pamiętaj o dostosowaniu prędkości do warunków jazdy.

Jako pieszy zadbaj o swoje bezpieczeństwo używając elementów odblaskowych. Pamiętajmy, że nie jesteśmy na drodze sami.

Asp.szt. Anna Pawłowska



Kierując autem pamiętaj o dostosowaniu prędkości do warunków jazdy.

Wirujące piękno. Sport, taniec i sztuka

„RURKA” POTRAFI PRZYNIEŚĆ BÓL. TO WYMAGAJĄCA DYSCYPLINA – MÓWI AGNIESZKA WIENSKIEWICZ. JEDNA Z EKSPERTEK OD POLE DANCE PRZEKONUJE, ŻE TO SPORT DLA KAŻDEGO. NIEWAŻNE CZY JEST SIĘ „KOBIEȚĄ Z PAZUREM” CZY „KURĄ DOMOWĄ”. TĘ DYSCYPLINĘ TRENOWAĆ MOGĄ TAKŻE MĘŻCZYŹNI.

– Taniec na rurze kojarzy się z klubami ze striptizem. Ile w tym stereotypie prawdy?

– Tego typu poglądy przejawiają się zazwyczaj u osób, które nie mają błędnego pojęcia o początkach tego pięknego sportu. Mało kto wie, że pole dance wywodzi się z Mallakhamb. Jest to narodowy sport indyjski, w którym wykonuje się akrobacje wraz z elementami jogi, a wszystko na drewnianym palu. Nikomu tam jednak nie kojarzy się to dwuznacznie.

– Poza bywalcami klubów.

– To prawda. Można w nich zapewne wciąż spotkać dziewczyny na rurkach, ale chcę wyraźnie podkreślić: nie ma to nic wspólnego z tym, z czym wiąże się moja pasja. To dwa odmienne światy.

– Pole dance, mimo wszystko, to dość pojemne pojęcie.

– Owszem. Sam pole dance można podzielić m.in. na pole sport, pole art, para pole (sport dla osób niepełnosprawnych) oraz exotic pole (elementy, szczególnie floorworkowe, wykonywane w wysokich butach). Zajmuję się głównie pierwszym z nich.

– W Europie pole dance to bardziej sport, taniec czy sztuka?

– To oficjalnie zatwierdzona dyscyplina sportowa. Dlatego też gdy ktoś mnie pyta czy „tańczę” na rurce, poprawiam wówczas, że „ćwiczę”. Główną różnicą jest to, że taniec jest wyrażaniem siebie, a w sporcie obowiązują twarde zasady, których musimy się trzymać.

Wbrew pozorom nie przeszkadza to jednak w tym, by ten sport miał cechy dwóch pozostałych pojęć. Zwłaszcza pole art, który jest trudną, ale i piękną sztuką. Widziałam wiele zapierających dech w piersiach występów, które zapadły w mojej pamięci. Gdy sobie o nich przypominam, mam ciarki na rękach.

– Polski pole dance, wydaje mi się, jest bardziej „grzeszny” od tego na zachodzie.

Prawda czy fałsz?

– W Polsce pole dance w znacznej mierze ocenia się jako gimnastykę akrobatyczną, artystyczną. Myślę, że świadomość społeczeństwa w tym temacie jest na wysokim poziomie. I wciąż rośnie. Duża w tym zasługa działającej bardzo prężnie Polskiej Społeczności Pole Sport oraz światowej organizacji IPSF.

– Za granicą coraz mniej dziwi już widok faceta na rurze. Jak jest z tym u nas?

– Znowu podobnie jak z gimnastyką czy baletem, w których możemy znaleźć ćwiczących mężczyzn. Na mistrzostwach i różnego rodzaju zawodach mamy odrębne kategorie męskie, ewentualnie duety męsko-damskie. To sport jak każdy inny. Bez znaczenia czy w zachodniej czy wschodniej części świata.

– Jak zaczęła się Twoja przygoda z tym sportem?

– Od dziecka byłam wysportowana. Wiele lat grałam w piłkę ręczną, ale już wtedy ciągnęło mnie do tańca i gimnastyki. Trenowałam breaking, dancehall, chodziłam na siłownię. Zawsze czegoś mi jednak brakowało. Jakbym wymagała od życia czegoś więcej. Pewnego razu odezwała się do mnie instruktorka pole dance z propozycją współpracy. Prowadziłam wtedy własną działalność fitness. I... się zaczęło.

Bardzo szybko przychodziła mi nauka poszczególnych figur i elementów, aż w końcu sama zostałam instruktorką i zawodniczką. A ta sama instruktorka, która mnie „wciągnęła” w ten świat, w tej chwili jest moją przyjaciółką i partnerką duetową w grupie zawodniczej.



Potrzeba dużo pracy i czasu, by dany element wyglądał ładnie i „lekko”

– Szkolisz innych. Z czym Twój podopieczni mają największy problem rozpoczynając drogę z pole dance?

– Z tymi samymi kwestiami, z którymi i ja miałam problemy. Stopniowo pokonuje się bariery wysokości, przesuwa próg bólu (związany np. z otarciami, bólem mięśni czy stawów). „Rurka” potrafi przynieść ból. Problem często stanowi też to, że ludziom brak świadomości tego jak ten sport jest wymagający. Ile wymaga czasu, by dany element wyglądał ładnie i „lekko”.

– A co z zawstydzeniem?

– Zdarza się w tym sporcie już naprawdę rzadko. Zawsze powtarzam, że odkryte miejscami ciało jest dla naszego bezpieczeństwa. Abyśmy najzwyczajniej nie „zjechały” z rurki. Osoba przychodząca na zajęcia nie ma nawet czasu rozglądać się na inne panie. Nie ocenia. Mam wrażenie, że każda czuje się swobodnie i nie ma w tym żadnego skrępowania.

– Trudno w to uwierzyć.

– Wiesz... Jeśli nawet gdzieś w głębi ktoś czuje się skrępowany, to stopniowo na-

biera pewności siebie. Choćby poprzez wzmocnienie i mobilność ciała, które niesie ze sobą ten sport.

– Pole dance pozwala poczuć się bardziej kobieco?

– Pewnie tak. Choć trudno to jednoznacznie stwierdzić, gdy plecy i bicepsy rosną od tych ćwiczeń jak szalone (śmiech).

– Na sali częściej spotykasz „kobiety z pazurem” czy „kury domowe”?

– To zajęcia dla każdego. Nie tylko pod względem płci czy charakteru, ale i wieku. Na zawodach poznałam pa-

nią, która startowała w kategorii pole sport 40+. Trening rozpoczęła ledwie kilka lat wstecz. Była niesamowita. To pokazuje, że wystarczy samozaparcie, wytrwałość i konsekwencja w tym co się robi. Można wtedy osiągnąć naprawdę wiele.

– Zawodniczki często pytane są o wpływ tej dyscypliny na „relacje łóżkowe”?

– Chyba tak. I wydaje mi się, że właśnie te pytania są jednym z powodów, które sztucznie seksualizują ten sport. Nie wiem z czego to wynika, ale nikt takich pytań

nie zadaje np. gimnastyczkom, tancerkom w balecie, piłkarzom itd. To sport jak każdy inny.

– Dużo osób zajmuje się nim na Warmii i Mazurach? Jak prezentujemy się poziomem na tle innych regionów Polski?

– Jest u nas niewiele szkół, ale poziom trzymamy naprawdę wysoko. W ubiegłym roku, w duecie z koleżanką, zdobyłyśmy wicemistrzostwo Polski.

W moim otoczeniu jest jednak wiele osób, na których koncie widnieje przynajmniej kilka tytułów.

I tu moja mała rada dla początkujących: upewnijcie się, że zapisujecie się do wykwalifikowanej kadry, która wciąż się szkoli. A przede wszystkim skupia się na technice oraz indywidualnym podejściu do każdej kursantki.

– Od jakiego wieku można się brać za pole dance?

– Im wcześniej, tym lepiej. Sama żałuję, że zaczęłam tak późno, bo „ledwie” ok. 5 lat temu. Może dziś byłabym mistrzynią świata (śmiech)? Na mistrzostwach pole sport i pole art dzieci trzymają bardzo wysoki poziom. Rodzice coraz częściej zapisują swe dzieci na nasze zajęcia. To chyba najlepszy dowód na to, że rośnie popularność tego sportu.

– Dla kogo zatem ów sport NIE jest?

– Jest niewskazany dla osób z chorobami kręgosłupa. I, rzecz jasna, dla kobiet wciąż. To sport wymagający, trzeba o tym pamiętać. Najlepiej przed rozpoczęciem z nim swej przygody skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

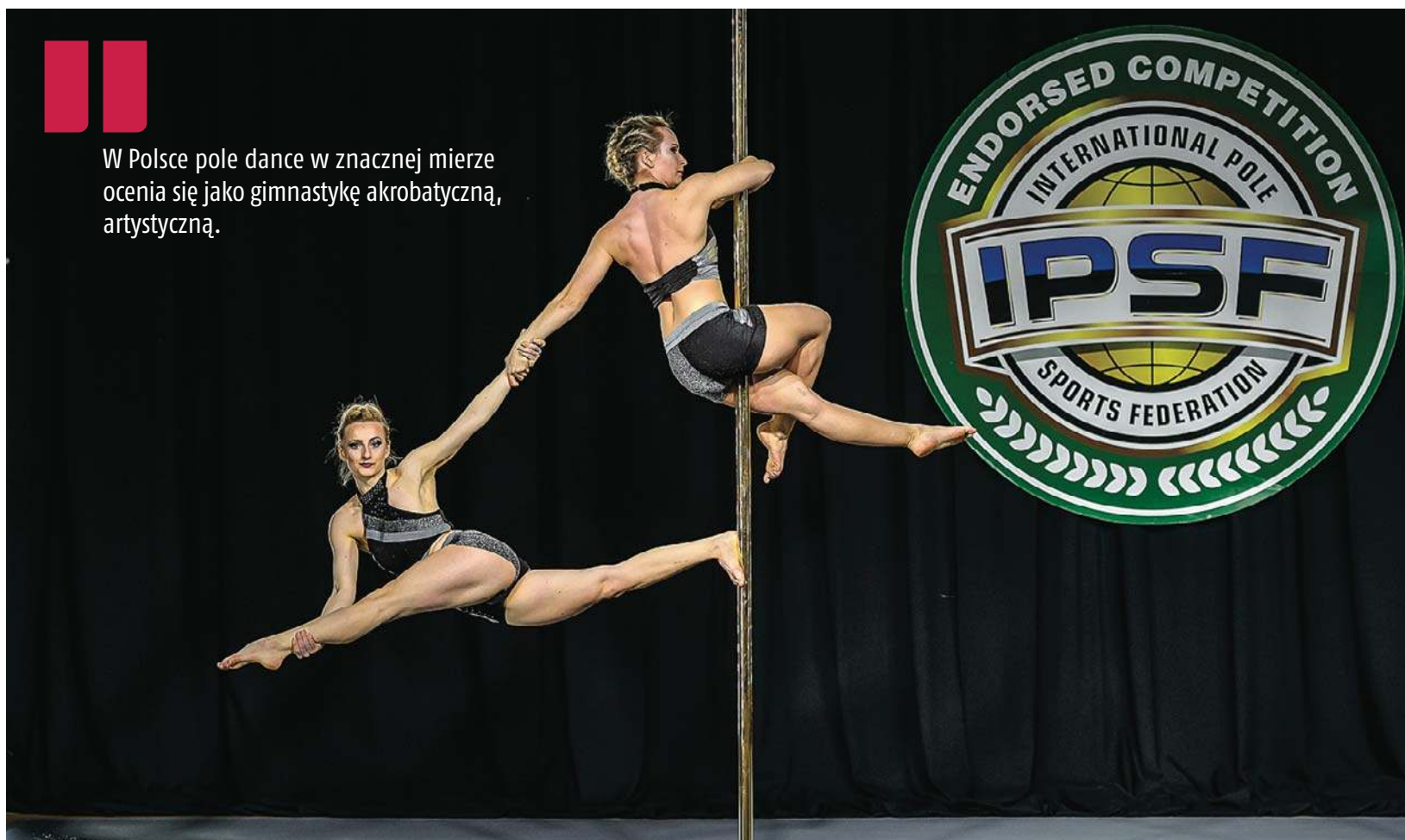
– Stereotypy, choć dalekie od prawdy, potrafią dać w kość. Zdarzało się, że słyszałaś jakieś przykre komentarze w związku z „rurką”?

– Jeszcze nigdy nie dotarł do mnie żaden z takich komentarzy. A żyję przecież w małym miasteczku, w którym „wszyscy o wszystkich” wszystko wiedzą.

– Pracujesz w szkole. Młodzi chłopcy miewają „oryginalne” żarty, cięty język. Poważnie ani razu?

– Poważnie. Zresztą, nie afiszuję się z tym podczas pracy w szkole. Część uczniów jest świadoma, że ćwiczę na drażku pionowym oraz startuję w zawodach. Nie widzą

W Polsce pole dance w znacznej mierze ocenia się jako gimnastykę akrobatyczną, artystyczną.



Wicemistrzyni Polski. Warmia i Mazury trzymają wysoki poziom

Pole dance wywodzi się z Mallakhamb, narodowego sportu Indii

w tym podtekstów, bo przecież nie tańczę w klubie. Mało tego, na zajęcia przychodzą do mnie moje absolwentki lub mamy dzieci, które obecnie uczę.

– Umiesz wiele. Zapytam więc z drugiej strony. Co w swoim warsztacie chciała-bys jeszcze poprawić?

– Wciąż się rozwijam, jak każdy sportowiec mam wloty i upadki. Dobre i mocne strony. Chciałabym być jeszcze bardziej mobilna, szczególnie w kręgosłupie. Niestety czasem wydaje mi się, że moja górna partia ciała jest jak... drewno (śmiech). Kolejną rzeczą, którą chciałabym poprawić, to mój „art” w układach. Płynność ruchu, estetykę, siłę, lepszą dynamikę. I multum innych rzeczy, nad którymi obecnie pracuję.

– Masz w tej dyscyplinie jakieś marzenie? Cel, do realizacji którego dążysz?

– Jest ich wiele. Najbliższy cel to zdobycie w następnym roku mistrzostwa Polski w kategorii pole sport. A marzenie? Przede wszystkim to, by zdrowie pozwoliło mi po nie sięgnąć.

Rozmawiał Kamil Kierzkowski

Naturalne wzmacnianie odporności

NASZE ZIOŁA || Troska o swoją odporność jest bardzo ważna dla wszystkich, a szczególnie jesienią. Oto wskazówki dla tych, którzy chcieliby podejść do tematu poprawy odporności przy pomocy ziołolecznictwa, medycyny chińskiej lub psychoterapii.

Dbanie o swoje zdrowie zaczyna być priorytetem w okresie pandemii. Chętniej więc sięgamy po zioła i doceniamy wpływ psychiki na naszą kondycję fizyczną i odporność. Jakie rady dają nam znawcy ziół, medycyny chińskiej i terapii naturalnych?

1. JEDZENIE I PICIE

Unikamy nabiału w szczególności jesienią i zimą. Mleko, jogurty, sery wychładzają ciało i powodują nadprodukcję flegmy. W zalegającej flegmie dobrze rozwijają się wszelkie patogeny. Mięso można jeść w niewielkich ilościach. Ma ono właściwości wzmacniające i ułatwi produkcję krwi. Wszystkie posiłki w ciągu dnia można jeść na ciepło. Najlepiej zupy. Buliony długo gotowane na kościach, również na śniadanie. Jemy rozgrzewające warzywa i przyprawy. Warzywa korzeniowe, czarna rzepa, rzodkiewka, imbir, skorzoner, ostra papryka, czosnek, cebula oraz cynamon, kardamon,



chili. Dbamy o odżywienie nerek poprzez jedzenie orzechów, fasoli, czarnego sezamu. Unikamy słodczy, jeśli już jemy to w małych ilościach. Cukier dokarmi patogeny. Rezygnujemy z soków cytrusowych i w ogóle cytrusów, które wychładzają organizm. Pijemy tylko ciepłe napoje. Dbamy cały czas o ciepło w ciele wewnętrznie i zewnętrznie. Uwaga na witaminę C i zieloną herbatę. Wychładzają organizm.



2. TERAPIA ZIOŁAMI

Lawenda, szalwia, rozmaryn, piołun, kora osiki, jodła syberyjska, krwawnik, lipa, nagietek, korzeń omanu, ziele miodunki, korzeń

i ziele traganka, tymianek, lukrecja, jeżówka, kwiat bzu, kurkuma, babka lancetowata, korzeń lukrecji, tarczycza bajkalska, ziele berberysu, korzeń leuzei. Używaj tych ziół

gii oraz oddziaływaniu z lekami syntetycznymi. Można używać naturalnych olejków eterycznych w kominkach aromaterapeutycznych lub dyfuzorach do odkażania powietrza w domu, a także można skropić nimi maseczkę lub szalik, gdy wychodzisz na zewnątrz. Olejki najmocniejsze przeciw infekcjom to: lawendowy, z drzewa herbacianego, tymiankowy (działa mocniej niż fenol, który się używa do odkażania w szpitalach), świerkowy, pichtowy, sosno-



wy, eukaliptusowy, z mirry, kadzidłowy. Można wysypać na talerze suszoną lawendę, tymianek, szalwię. Unoszący się zapach ziół będzie dezynfekował mieszkanie. Szalwia świetnie sprawdzi się również podpalona jako kadzidło. Można używać produktów pszczelich, miód, mleczko pszczele, pierzga, propolis. Mocno wzmacniają organizm, a propolis jest naturalnym antybiotykiem. Produkty pszczele warto przetestować przed większym zastosowaniem, aby sprawdzić czy nie powodują alergii. Można kąpać się w soli kuchennej niejodowanej albo w ziołach poprawiających odporność tj. morską i pęcherzykową

(zawiera dużo jodu), korzeń łopianu (posiada unikalne minerały wzmacniające), ziele piołunu (odkaża skórę i włosy). Dbamy o płuca!! Ich odżywianie i nawilżenie. Migdały, gruszki nawilżają płuca. Korzeń traganka i ziele traganka łac. Astragalus odżywiają płuca, również ziele miodunki w medycynie ludowej zwane jako płucnica regeneruje i leczy płuca.

3. Warto unikać toksycznych, agresywnych, wiecznie narzekających, krytykujących ludzi. Przebywanie w ich towarzystwie bardzo osłabia i pogarsza odporność, a stres którego można doświadczyć ze strony takich osób powoduje zastój krwi, zwiększenie stanów zapalnych, czy niedobór krwi.

4. Korzystajmy z psychoterapii, psychosomatoterapii i mindfullnes. Wsparcie, obecność i zrozumienie drugiego człowieka jest niezwykle ważne i wzmacniające. Wielu specjalistów pracuje online, dzięki czemu można skorzystać z usług doświadczonych praktyków z kraju i zagranicy.

Regeneracja, wzmocnienie fizyczne i psychiczne to najlepsze co można zrobić dla swojej odporności. *

* Artykuł ma charakter informacyjny, nie jest poradą lekarską, ani farmaceutyczną.



Dr Katarzyna Kęsicka
Kęsicka
Certyfikowany
Psychoterapeuta
Psychosomatoterapeuta
Fitoterapeuta



Groszkowa sukienka (epizod 48.)

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

Doznała olśnienia. Przebiegła przez jej głowę myśl, że wcale nie musi mu nic mówić. Basia miała rację. Wszystko się samo układa. Kocha innego Bartka. Tego nie musi wcale stracić. Niech jedzie do USA.

– Przyjechałeś się ze mną pożegnać. Prawda? Więc już podjąłeś decyzję.

– Maleńka, zasmucasz mnie. Dlaczego?

– Dlaczego? Przypomnij sobie, co mówiłam w górach. O tym, że lepiej nie składać żadnych przysięg, że lepiej nic nie obiecywać, że później to staje się kłamstwem, że kłamstwa boją. Czy to było tak dawno, że zapomniałeś?

– Niczego nie zapomniałem. Powiedz, że mam nie jechać. Nie pojedę. Mogę stracić wszystko. Nawet matkę. Lecz ciebie nie mogę stracić.

– Bartek. Jedź. Co ma się stać, to się stanie. Na niektóre sprawy nie mamy wpływu. Będziemy pisać. Najwyżej przysięgę przesuniemy o rok. Możemy ją nawet wycofać. Los chce inaczej. Lepiej mu się poddać. Będzie mniej bolało.

Przechylił ją na łóżko i objął. Zebrał jej włosy. Owinął wokół dłoni.

– Maleńka, tak łatwo mnie wysyłasz w daleki, nieznamy świat?

– Wiem, że sam tego chcesz. Co ma się wydarzyć, to się wydarzy. I tak nie możemy być razem.

– Dlaczego tak mówisz? Zasmucasz mnie.

– Mam przed sobą dwa lata szkoły. Po maturze, kto wie? Może też pójde na studia.

– Tak bardzo cię pragnę. Jesteś moim marzeniem.

W uściskach i pocałunkach tarzali się po łóżku. Spadli z niego. Bartek spojrzał na zegarek.

– Już po dziesiątej. Zadzwonię po taksówkę. Odwiozę cię do domu. Za godzinę mam pociąg do Warszawy.

Na pożegnanie zapytał, czy dopisała coś do ich wspólnego poematu.

– Prosiłeś, żebym nie odpisywała. Uznałam, że dotyczy to również wiersza. Już wiem, co dopiszę. Przyślę ci w liście. O ile napiszesz.

– Maleńka, napiszę. Teraz nie mówię żegnaj, lecz do zobaczenia.

– Nie lubię pożegnać. Również mówię do zobaczenia i powodzenia w załatwieniu spraw.

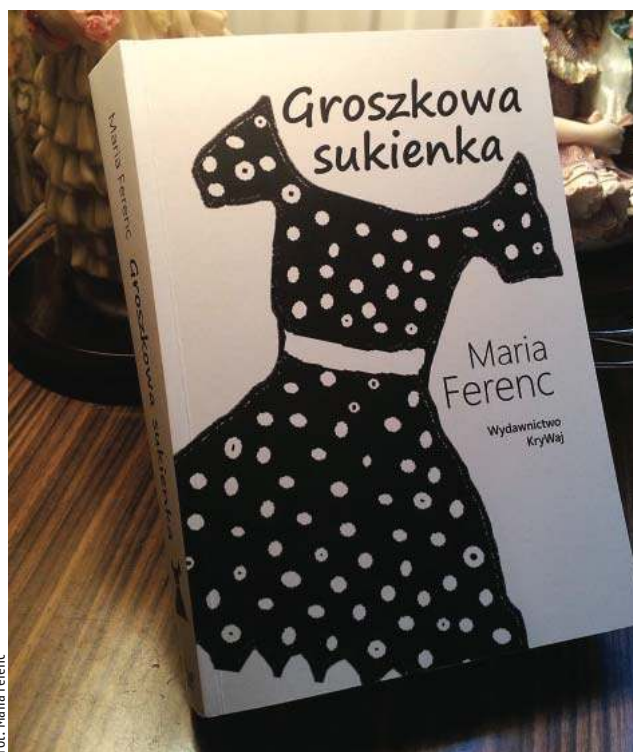
Przed domem pomachała mu ręką. Taksówka odjechała na dworzec. Eliza poczuła w sobie spokój, jakiego dotychczas nie знаła. Usypiając pomyślała, że wszystko się dobrze układa. Jej sen się przebudził. Może śnić w realu.

Zaspała do szkoły. Na szczęście pierwszą lekcję mieli z wychowawczynią.

Wszystkie zmysły Eliza obudziły się jakby z długiego snu. Zaczęła dostrzegać domy, drzewa, kolory spadających liści. Przyglądała się ludziom spacerującym w parku. Słyszała śmiech dziewcząt i chłopców. Muzykę i śpiew z radia. Poczula smak miłości. Ciepło ust kochanego chłopaka. Zapach jego potu. Cieszyły ją oglądające się za nią oczy. Uwierzyła, że jest ładna i zgrabna. Podczas lekcji umiała się skupić. Zapamiętywała prawie każde słowo nauczycieli. Na szkolnym korytarzu pomachała ręką wysokiemu studentowi. Nawet mu się przyjrzała. Figlarnie się uśmiechnęła. Na długiej przerwie wyjęła swój pamiętnik. Napisała w nim, że nie jest już dziką różą zapłątaną w ogrodzie. Jednym tchem ułożyła wiersz:

Zapłątała się w ogrodzie dzika róża z drobnym kwieciem

kolce ostro swe wypięła
rosę spiła, cień wybrała
rozłożyła w rannym chłodzie.



„Groszkowa sukienka” została właśnie wydana w druku

Ogród wielce się poruszył piękne róże zaszemrały listki wpionie postawiły dumne pąki zakrzyżwały – gdzie się pchasz ty nędzny kwiecie to nie miejsce jest dla ciebie. Dziką różę zawstydzili i z ogrodu wypędzili. Dziką różą, niepłochliwa poszła właki, poszła włosy poprzez gaje i ruczaje. tak trafiła na swój grunt tam poznała obyczaje.

Stała się wesółą do tego stopnia, że zaczęła chodzić tanecznym krokiem. Często nuciła ulubioną piosenkę „Miłosny bilet dałaś mi miła”. Przy tym robiła obroty jak baletnice z „Jeziora Łabędziego”. Widziała ten balet z Julką w teatrze w Warszawie. Jej wewnętrzny spokój przypieczętował list od Bartka z jednostki. Opisał w nim swoje pierwsze wrażenia jako żołnierza. Wspominał o ich wspólnej nocy. W każdym zdaniu dodał słowa „kocham cię, słońce”. Zanim zdążyła odpisać, przyszedł od niego trzy listy naraz. Napisał je na poligonie, przy obsłudze radiostacji wojskowej. Nazwał ją „titawa”. W pierwszym z listów opisał dzień po dniu, od chwili kiedy pożegnali się na peronie. Drugi musiała rozłożyć na podłodze. Była to długa wstęga papieru zapisana słowem „kocham”. Basia przyglądała się jej z nie-

ukrywaną zazdrością. W trzecim liście napisał, że zabrakło mu kartki. Wyznaje jej więc miłość na dalekopisie. Prosił, żeby przyjechała na przysięgę. Wspominał również, że Waldek poznał jakąś dziewczynę. Wreszcie jest zakochany.

Jesienne dni miały jej na czytaniu i odpisywaniu na listy. Basia jakby zamknęła się w sobie. Zaczęła coraz częściej wychodzić z domu bez niej. Jadzia ze szkolnej ławki też się jakoś od niej odsunęła. Przeszła ją zapraszać do domu. Eliza zaprzyjaźniła się ze swoją gospodynią. Po szkole biegła na pole pod lasem. Pomagała jej przy wykopywaniu ziemniaków. Pani Jadzia czasem się żaliła, że zamiast córki na pole śpieszy jej koleżanka.

W szkole poznała dziewczynę z klasy maturalnej. Bożenka mieszkała w internacie. Chciała się z niego wynieść. Namawiała Elizę do wynajęcia pokoju. Coraz częściej zaczęły się sobie zwierzać. Eliza opowiedziała jej o swoim Bartku. Pokazała jej list – tasiemiec.

– Zazdroszczę ci, że masz takiego fajnego chłopaka. Żeby nie ten mój kompleks z ręką – wyznała ze smutkiem.

– Jaki kompleks?

– Nie zauważałaś nic?

– Nie.

Pokazała jej wnętrze prawej dłoni. Miała na niej sporego guza. Gdy zaczęła stawiać

pierwsze kroki, zachwiała się i rączką oparła się o rozgrzany do czerwoności piecyk.

– Mama mówiła, że skóra i część ciała została na piecyku. Widoczne były kostki. Robiono mi przeszczep z brzucha. Operacja nie udała się. Ten guz, to właśnie obce ciało z brzucha.

– Boli cię to?

– Nie.

– Mogę dotknąć?

Niechętnie wyciągnęła rękę. Eliza poczuła miękkie ciało.

– Nie wygląda to aż tak źle. W dotyku miłe. Nie rozumiem twojego kompleksu. Jesteś ładna i zgrabna. Na pewno podobasz się niejednemu chłopakowi.

– Tak ci się zdaje. Czuję się gorsza od innych dziewcząt. Sama unikam kontaktów z chłopakami. Przez podawanie lewej ręki, nazwano mnie mańkutem. Nie słyszałaś o tym wszkole?

– Nie. Trochę chodziłam z chłopakiem z naszej szkoły. W tym roku zdał maturę. Miał jedną dłoń bardzo małą. W dzieciństwie zerwał sobie ścięgno. Przestała mu rosnąć. Lubiałam jak mnie tą małą dłonią obejmował.

– Dlaczego przestaliście ze sobą chodzić?

– Byłam zazdrosna. Miał duże powodzenie. Udałam, że chcę z nim zerwać. Myślałam, że tak łatwo nie odpuści. Myliłam się. Już na drugi dzień

szedł objęty z inną dziewczyną. Miał przydomek „sucha łapka”. Nic sobie z tego nie robił. Myślę, że wmowiłaś w siebie kompleks. Wyleczę cię z tego. Szybko kogoś poznasz. Będziemy chodzić na zabawy. Jeździć do mojego Bartka. Basi facet wychodzi z wojska. Jeśli wezmą ślub, będę zawadzać. Rozejrzymy się za pokojem. W pobliżu szkoły jest fajny domek w ogrodzie. Jak koło niego przechodzę, myślę, że mieszka w nim Ania z Zielonego Wzgórza z Marylą. Tylko pewnie jest na uniwersytecie, bo jak dotąd w ogrodzie widziałam tylko Marylę. Pokażę ci go.

Po lekcjach poszły pod domek. W ogrodzie była kobieta. Eliza zbliżyła się do ogrodzenia.

– Dzień dobry pani. Przepraszam, ale szukamy stacji. Chodzimy do tej szkoły. Byłoby wspaniale mieć tak blisko.

Pani popatrzyła na nie. Uśmiechnęła się bardzo sympatycznie.

– Nie wynajmowaliśmy dotąd pokoi... Musiałabym zapytać męża. Przyjdźcie jutro po lekcjach.

Następnego dnia pani zaprosiła ich do domu. Poczęstowała herbata. Opowiedziała smutną historię.

– Moja córka miała wyznaczoną datę ślubu. Na górze są dwa pokoje, w których młodzi mieli się zagoszparować. Kilka dni przed weselem oboje zginęli w wypadku samochodowym. Nam z mężem wystarczyła dół. Pokoje na górze nadal są puste. W jednym stoi łóżko małżeńskie.

Długo o nich mówiła. O tym, jacy byli w sobie zakochani. Jak czekali, aż pokończą studia. Jakie mieli plany. Eliza popadła w zadumę. Wyobraziła sobie szeroką trumnę. W niej siebie i Bartka trzymających się za ręce. Ubrani w ślubne stroje. Ona z welonem. Takie zakończenie miłości pasowałoby jej. Na tę myśl dostała dreszczy. Pani domu zapytała, czy jej zimno.

– Nie. To ze wzruszenia. Strasznie smutne to, co pani opowiada.

– Mieliliśmy ją tylko jedną. Mąż powiedział, że dwie panienki wniosą do domu trochę radości. Chodźcie na górę. Wybierzcie, który pokój wolicie. Dużych pieniędzy od was nie chcemy. Będzie wam u nas dobrze. Jedynie prosimy, żebyście nie przebywali dłużej niż do dziesiątej wieczorem.c.d.n.

PRACA

FIRMA REMAX (KRAZ: 7765) OFERUJE STAŁĄ I SEZONOWĄ PRACĘ W NIEMCZECH BEZ ZNAJOMOŚCI NIEMIECKIEGO. POSZUKUJEMY OSÓB DO ZAŁADUNKU PACZEK KURIERSKICH, SORTOWANIA SUROWCÓW WTÓRNYCH, PRACOWNIKÓW ŚMIECIAREK. ZAPEWNIAMY ZAKWATEROWANIE I TRANSPORT. TELEFON 727 001 705.

PRACA w OPIECIE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ, tel. 501-409-214, 505-440-380 www.sentium.pl

SZUKAM odpowiedzialnej, cierplivej osoby do opieki nad osobą starszą, 698-246-974

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C+E do przewozu żywca, trzody tel.604-123-146

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

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie przy obsłudze koni, 501-172-462

SPRZEDAM

DREWNO kominkowe, opałowe, transport, Ostróda, 511-989-755

GRANITY, Ostróda, niskie ceny, nowa firma, 511-668-760

KARP, narybek oraz kroczek, odłów po 20 października, zamówienia, 724-738-355

NML Drewno opałowe sprzedam- bukowe, kominkowe, obładra gruba oraz rozpałkowe (suche), cena od 100zł za m3, transport okolice Nowego Miasta Lubawskiego w cenie. tel.889-505-588, tel.788-583-874

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

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

SPRZEDAM nowe okna 140x146 bez wat-u, 606-513-447

SPRZEDAM ziemniaki jadalne z dowozem Działdowo, 505-878-903

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYKONUJEMY schody, domki ogrodowe, letniskowe, altany, meble itp. Działdowo, 500-077-522

KUPIĘ

KUPIĘ ziemię uprawną, 501-172-462

NIERUCHOMOŚCI

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

GARAŻ wynajmę, murowany z kanałem, prywatne podwórko, N-ca, ul.Nowomiejska, 601-572-998

KUPIĘ nieużytek okolice Działdowa, 600-134-244

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

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

NML Sprzedam mieszkanie dwupokojowe w bloku o pow. 45,6m2, Nowe Miasto Lubawskie, 692-521-940

NML ZIEMIĘ rolną kupię 664-304-478

OFERUJĘ do wynajęcia nowe, komfortowo wyposażone mieszkanie o pow.46 m2 Osiedle Leśna Morąg, 604449240

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

SPRZEDAM garaż murowany w Nidzicy za sklepem „Stokrotka”, 516-715-785

SPRZEDAM kawalerkę 36m2, Ił., Nidzica ul.Kopernika, 501-282-425

SPRZEDAM M4, 63,5m2, 3-pokoje, nie wymagające remontu. Nidzica, ul.Warszawska,, 661-277-085

SPRZEDAM mieszkanie 2-pokojowe (48m2), na parterze, w Samborowie. Do mieszkania przynależy piwnica i pomieszczenie gospodarcze. Tel. 723-763-788.

SPRZEDAM mieszkanie o pow.30m2, Ił., w Nidzicy.C.O.gazowe, cena 90.000zł, 517-761-407

SPRZEDAM telewizor turystyczny-kolorowy, kuchenkę gazową 2-palnikową, 512-154-057

WYNAJMĘ lokal 90m2 w centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel. 603-881-198

AUTO-MOTO

KUPIĘ motorower Simson i inne stare motocykle. Tel. 505-431-881

NML Sprzedam opony zimowe 205/65R 16C produkcja 31 tydzień 2017r., felgi 7J16H2ET42 przebieg 3.000km, stan jak nowe, 693-756-401

NML Sprzedam VW Passat 1.6-8V+gaz sekwencja do 2024r., 2001r. aktualne opłaty, sedan, srebrny metalik, klimatronic, bogate wyposażenie, 512-733-950, 608-772-635

OPEL Zafira, sprzedam w dobre ręce, 1,6 benz.+ gaz, 2007r., bogate wyposażenie, 7 osobowy, przegląd i ubezpieczenie do 03.2021, zadbane, cena do negocjacji, 603-444-163

USŁUGI

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

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

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

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

MALOWANIE, gipsowanie, płytki, panele, ocieplenia oraz inne wykończenia, tel. 500670859

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

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

TŁUMACZ PRZYSIĘGI J.ANGIELSKIEGO tel.692-445-433.

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI ogólnobudowlane- budowa domów i budynków inwentarskich, układanie kostki brukowej, ocieplenia i ogrodzenia tel.782-694-785

USŁUGI remontowo- budowlane, ogrodzenia, elewacje, stolarka budowlana, brukarstwo itp., 577-134-388

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

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

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

RÓŻNE

ODDAM szczenięta owczarki długowłose, 698-410-450

SPRZEDAM wał łukowy, nowe okna, łódź do remontu, 606-513-447

ZBIORNIKI paliwa 2000l. atest, autobus Iveco - na części, 606-513-447

GARAŻE Blaszane **BRAMY** Garażowe **KOJCE** dla Psów **Wiaty** **Kontenery**

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

www.konstal-garaze.pl **505-526-036** **29-642-34-61** **22-100-45-96** **89-650-30-43** **24-368-32-17** **25-740-57-38** **509-574-644** **23-683-10-85** **86-225-23-11**

18820otr-a-M

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 I HISZPAŃSKI 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

HISZPAŃSKI dla dzieci, młodzieży, dorosłych tel.56-472-57-89

KOREPETYCJE matematyka, fizyka, szachy, 695-548-842

ZWIERZĘTA

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

ZDROWIE I URODA

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

REHMOBI-S MASAŻ, FIZYKOTERAPIA, ZABIEGI NA TWARZ, OSTRÓDA, 794-327-935

ZWIERZĘTA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

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

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

NML Sprzedam prosiaki, cielaki, jałowki cielne i krowy cielne 798-893-034

RYBY sprzedam, www.ryby-gutocha.pl, 602-399-656

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

SPRZEDAM kłacz zimnokrwiste, 501-172-462

maszyny rolnicze

SPRZEDAM C360, przyczepę, sadzarka, redelka, kosiarka, opryskiwacz, siewnik, C330, 698-220-636

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS - ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy; bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki, ceny od 100 zł. 601-598-983

Nie do pary na talerzu

CAŁE ŻYCIE SŁYSZAŁAM, ŻE NIE WOLNO W JEDNEJ SAŁATCE ŁĄCZYĆ OGÓRKA Z POMIDOREM. BO OGÓREK NISZCZY WARTOŚCIOWE SKŁADNIKI POMIDORA I ODWROTNIE. ZUPEŁNIE NIEDAWNO ODKRYŁAM, ŻE TO MIT, ALE RZECZYWIŚCIE SĄ W KUCHNI TAKIE SKŁADNIKI I POTRAWY, KTÓRE LEPIEJ PODAWAĆ OSOBNO...

Z każdej strony internetowej, z każdej gazety i wielu programów poradnikowych — wszyscy wytrwale przekonują mnie: odżywiaj się zdrowo! Dużo mam jeść ryb i białego sera, dużo warzyw i niewiele mniej owoców — a za to uważać z wędlinami, solą i tłuszczami pochodzenia zwierzęcego. Wszystko dobrze, ale przecież nie będę wcinąć kalafiora na surowo, a i tę rybę jakoś trzeba by doprawić i jakiejś termicznej obróbce poddać, bo na sushi akurat mogę nie mieć ochoty... I tu przypomina mi się ów mit o ogórkach podawanych w jednej salacie z pomidorami. A jeśli rzeczywiście są takie połączenia składników i potraw, które — choć osobno zdrowe, pozytywne i wskazane — w parze wszystkie swoje wartości tracą? A może nawet będą szkodliwe lub wręcz przyczynią się do naszego szybszego zejścia!

I co łączyć z czym, by zyskać jeszcze więcej niż z poszczególnych składników jedzonych pojedynczo? Jak mawia przecież amerykański dietetyk Marco Paulini, nasze zdrowie i uroda zależą w 70 proc. od tego, co jemy.

DROŻDŻE

Generalnie to bardzo zdrowe grzybki, bez których nie ma mowy o pachnącej drożdżownicy i pulchnych pączkach. Sęk w tym, że do każdego ciasta warto zawsze dodać szczyptę soli, a do takich pączków jeszcze alkohol — żeby w cza-

sie smażenia nie pochłaniały tłuszczu. A zarówno sól, jak i alkohol drożdże nader skutecznie zabijają. No i zaczyna się zabawa: drożdże trzeba do tego ciasta dodać tak, by nie spotkały się ani z solą, ani z kieliszkiem alkoholu. W innym wypadku nie powiem co wam wyjdzie, ale ciasto nie tylko nie wyrośnie, ale nawet kompletnie nie ruszy...

Inne zakazane połączenie do drożdży to czosnek, największy pogromca bakterii, wirusów i grzybów. Jeśli akurat pieczemy chlebek i poniosła nas fantazja, by dodać do niego ząbek czosnku — też pięknie wyrośniętej masie możemy zapomnieć. Już bowiem najmniejsza ilość czosnku bije wszystkie grzyby, którymi przecież są drożdże. By nadać ciastu nieco czosnkowego posmaku, dopiero po upieczeniu możemy je ząbkami czosnku posmarować.

CIASTO DROŻDŻOWE I HERBATA LUB KAWA

Jakież to oczywiste połączenie, prawda? A, niestety, bardzo niewskazane. W herbacie, a także w kawie, choć w mniejszych ilościach — obecne są bowiem garbniki: to one nadają jej gorzkawy smak. Jednocześnie jednak zabijają witaminę B1, której ciasto drożdżowe jest wyjątkowo bogatym źródłem, a która decyduje o sprawnym działaniu naszego układu nerwowego. Dodatkowo, garbniki oddziałują na błonę śluzową przewodu pokarmowego i ograniczają wchłanianie białek oraz wiążą wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź i inne ważne biopierwiastki. Dlatego ciasto drożdżowe lepiej zapijać bardzo słabą herbatą lub innym napojem, choćby sokiem z malin.

HERBATA Z CYTRYNĄ

Prócz wspomnianych nie najzdrowszych garbników, herbata to też źródło wielu cennych składników, które mają moc chronienia nas przed rakiem czy udarem mózgu. Cytryna — co wiedzą wszyscy — to z kolei bogactwo witaminy C. Zdawałoby się, że w połączeniu stworzą prawdziwy eliksir młodości i panaceum na wszystkie dolegliwości. Atut przykra niespodzianka: jest dokładnie odwrotnie! W listkach herbacianych sporo jest glinu, który specjaliści mocno



podejrzewają o wywołanie zmian w mózgu, prowadzących choćby do choroby Alzheimera, a który w naparze występuje w nieprzystawalnej dla organizmu formie. Sama herbata zatem nie szkodzi. Ale już dodatek najcięższego plasterka cytryny powoduje, że nieprzystawalny glin zmienia się w łatwo wchłaniany cytrynian glinu: związek toksyczny dla organizmu człowieka, zwłaszcza dla mózgu. Zatem mocnej herbaty z dużą ilością soku z cytryny stanowczo nie polecam!

MASEŁKO NA ZIEMNIANKI — NIE!

Same z siebie oba te składniki są raczej niskokaloryczne: dwa spore ugotowane ziemniaki to ledwie 100 kcal, ałyżeczka masła — 60 kcal. Daleko im więc do miana bomb kalorycznych i osobno warto je jeść. Ale nie razem! Głównie dlatego, że mocno tłusta!

Sęk bowiem w tym, że ziemniaki to przede wszystkim źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów. Dodatkowo mają bardzo wysoki indeks glikemiczny. Z tych dwóch powodów zaraz po ich zjedze-



niu poziom glukozy we krwi podnosi nam się bardzo gwałtownie. Wtedy do działania musi wkroczyć trzustka, która by obniżyć poziom glukozy — musi wyprodukować sporo insuliny, a ta odpowiada też za pracę komórek tłuszczowych. Mobilizuje je do zaopatrywania się w zapasową energię, dzięki czemu tłuszcze z pokarmu magazynowane są wówczas nieomal w całości. A stąd już prosta droga do problemów z nadwagą. I to dlatego unikajmy jak morowej zarazy dodatku masła, oleju, oliwy i innych tłuszczów do owoców, cukru, białej mąki i niektórych warzyw, przede wszystkim marchwi, ziemniaków i buraczków.

RYBA NA OLEJU SŁONECZNIKOWYM

Oj, nie polecam!

Że ryby morskie to jest samo zdrowie i że za mało ich w naszym jadłospisie — to też prawda powszechna. Są przede wszystkim bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, a to składnik niezwykle. Neutralizuje prostaglandyny, które powodują zmiany zapalne w stawach,

choroby nowotworowe oraz zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego. Całym ich przeciwnieństwem są kwasy omega-6, których dużo w oleju słonecznikowym i kukurydzianym. A prawdziwy problem dopada nas wtedy, gdy kwasów omega-6 więcej jest w naszym organizmie niż tych omega-3 — bo te „6” tłumią korzystne działanie tych „3”. A zły stosunek kwasów tłuszczowych w naszej diecie jest jednym z ważniejszych czynników przyspieszających starzenie się organizmu!

Dorośli i dzieci powinni jeść ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu. Jeśli tak się dzieje — to prawidłowo. Tylko jak przygotowujemy te ryby? Bo smażenie ich na oleju słonecznikowym lub kukurydzianym, czyli bogatym w kwasy tłuszczowe omega-6 — jest

morderstwem popełnianym na wszystkich wartościowych rybnych składnikach. Najlepiej ryby piec, gotować na parze lub grillować. Nie warto łączyć ich też z majonezem lub sosem winegret. Nawet kupując puszkę sardynek lub szprotkę — wybierajmy też w sosie własnym lub woliwie.

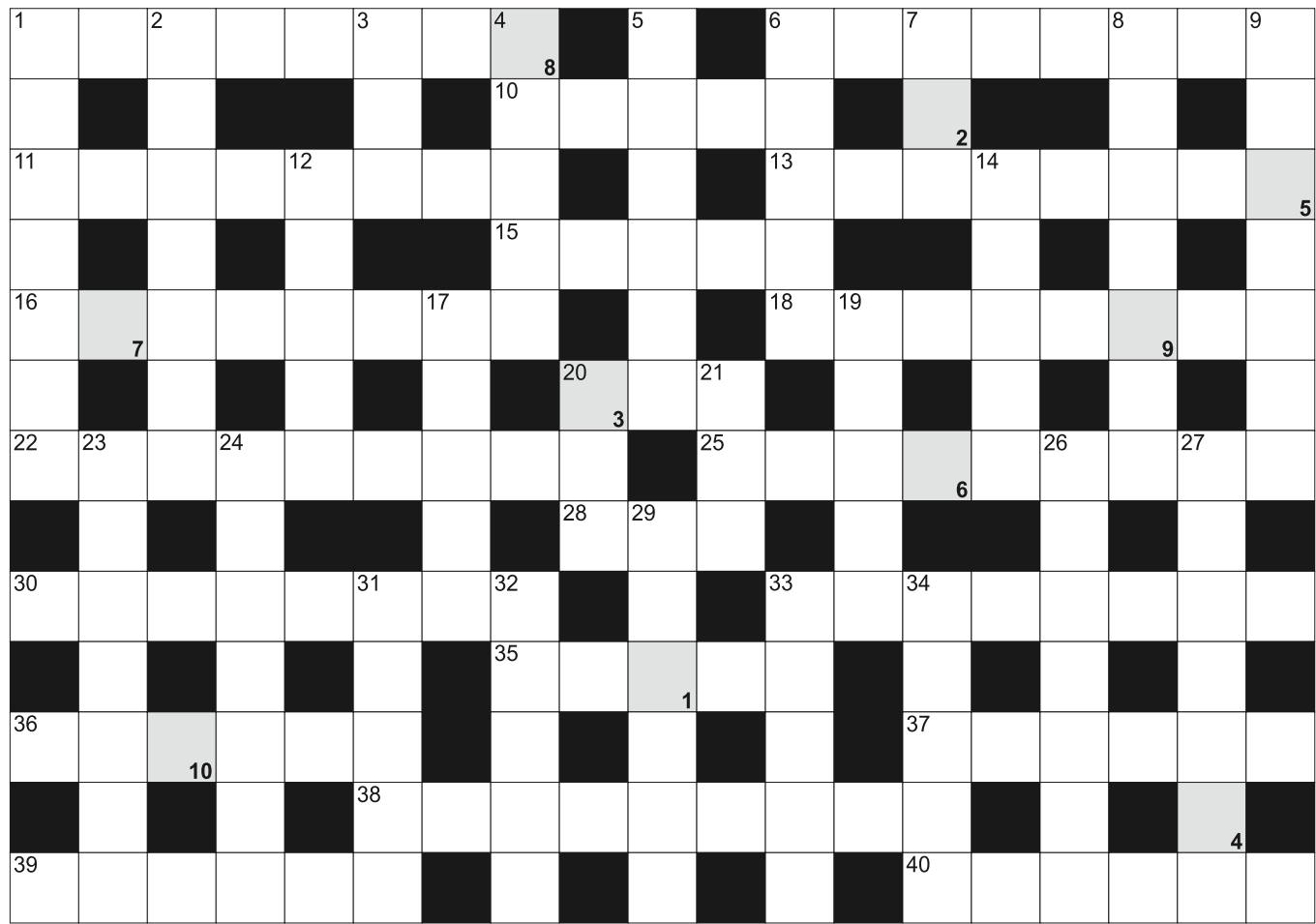
CZERWONE MIĘSO I WINO

Ileż to razy w przedwojennej książce kucharskiej po mojej babci czytałam, że z wołowiną, wieprzowiną i dziczyzną najlepiej idzie czerwone wino wytrawne. Bo ówczesni znawcy sztuki kulinarnej uważali, że smaki trunku i mięsa idealnie ze sobą grały. Niestety, dzisiejsi dietetycy mają w tej sprawie zgoła odmienne zdanie. Znowu winne są zawarte w winie garbniki, które tym razem ograniczają wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego, a przecież czerwone mięso jest bogatym źródłem tego pierwiastka życia. Smakowo zatem (i kolorystycznie) czerwone wino z ciemnym mięsem może i idzie, ale zdrowotnie — już nie.

GRZYBY I ALKOHOL RÓWNA SIĘ ŚMIERĆ

Jak wiadomo, wszystkie grzyby są jadalne, z tym że niektóre tylko raz. Faktycznie, taki muchomor sromotnikowy czy borowik szatański — w nawet najlepszej potrawie to jest danie wyłącznie na raz. Ale i borowik szlachetny, takżej podgrzybek czy swojska kurka — też mogą nieść śmierć, zwłaszcza, gdy zapijamy je winem, piwem lub wódką. Alkohol ścina bowiem specyficzną odmianę białka grzybów i sprawia, że te stają się niestrawne. Mamy więc kłopoty trawienne, ale jeszcze nie mamy ciężkich powikłań. Te jednak zdarzyć się mogą po zjedzeniu czernidłaka pospolitego — zasadniczo jadalnego i bardzo smacznego grzybka, który zawiera jednak koprynę: toksynę blokującą rozkład alkoholu w ludzkim organizmie. Ktokolwiek zjadł danie z tego grzyba, musi przez przynajmniej dwa dni unikać nawet aptekarskich ilości alkoholu, choćby zawartego w kroplach żołądkowych lub w Amolu. W innym przypadku dojdzie do gwałtownych reakcji, które, zależnie od okoliczności, mogą doprowadzić nawet do śmierci.

Magdalena Maria Bukowiecka



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) rozbiórka maszyny na części; 6) inaczey gębacz, ryba; 10) jest nim satyna; 11) Pawlak, były polski wicepremier ; 13) amerykański stan z Chicago; 15) czeska ciężarówka; 16) słynna powieść Wiktora Hugo; 18) starożytny rydwan z czwórką koni; 20) waluta Łotwy; 22) podziwiany z tarasu widokowego; 25) Holland, i Osiecka; 28) mocne karty; 30) walczą z Ormianami o Karabach; 33) sklep z kosmetykami; 35) lego dla małych; 36) Emmanuel, prezydent Francji; 37) Klein, dyktator mody; 38) nie sprzedaje hurtowo; 39) niewierność; 40) centurion inaczey.

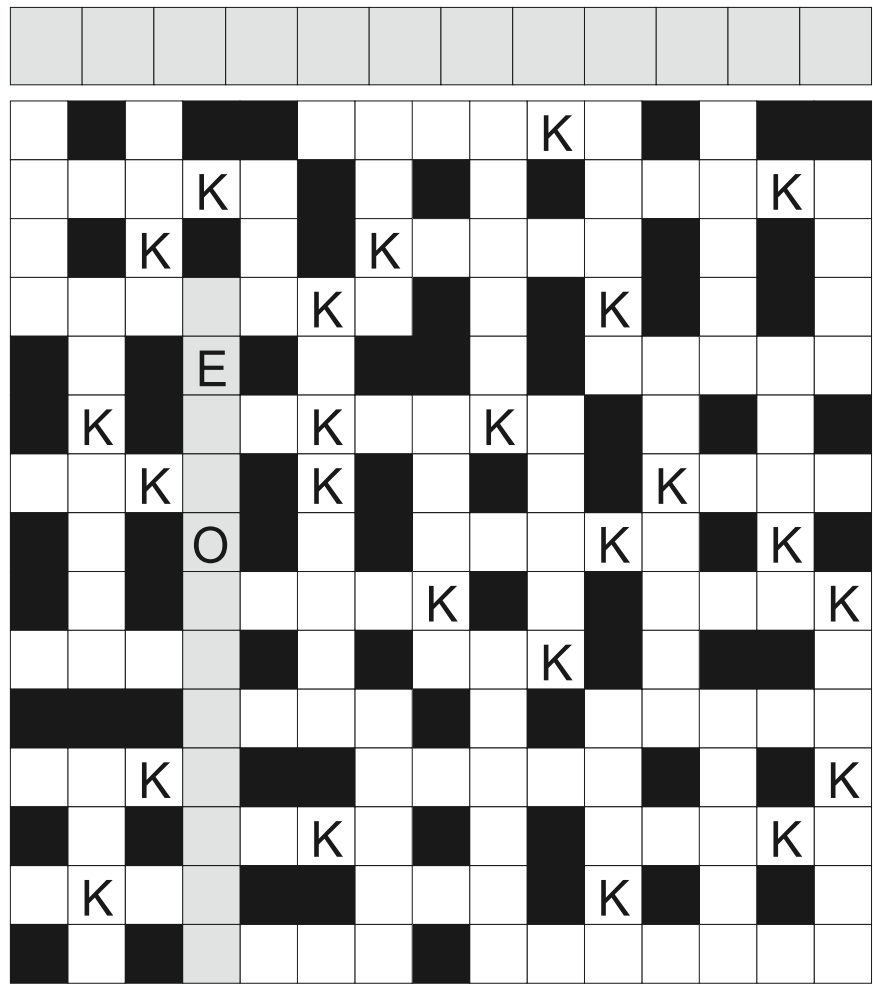
PIONOWO: 1) do drzwi lub na lekcję; 2) skoczna, wpada w ucho; 3) niejedyn w bibliotece; 4) dowcipy, kawały; 5) ster dla ryby; 6) szczeniak; 7) kuchenna przyprawa; 8) łup; 9) wodospad ze stopniami; 12) Morricone, włoski kompozytor; 14) graniczą z Chinami; 17) jedynaczki; 19) największe jezioro w Szwecji; 20) bywa, że kręci się w oku; 21) najdłuższa rzeka w Szkocji; 23) miejsce, w którym rozchodzą się drogi; 24) sędzina konkursu; 26) czeczuga, ryba słodkowodna; 27) szpitala szkolące lekarzy; 29) inaczey aboudikro, drzewo z Afryki; 31) Chotomska i Wiłkomirska; 32) Piaf, słynna francuska piosenkarka; 33) drapieżna ryba morska; 34) bywa wysoki przy bucie.

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

JOLKA z HASŁEM

Na diagramie poniżej ujawniliśmy spółgłoskę "K". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Hasło utworzone z szarych pól z ujawnionymi literami "E" oraz "O" - utworzą rozwiązanie krzyżówki.



Kozi zarost; rządzi nią soltyś; mieszkają w muszlach; lisi ogon; i Velazquez, i Maradona; centrum starego miasta; papuga szara inaczey; 'Eli ...', powieść Orzeszkowej; pień drzewa bez gałęzi; wyspa Odyseusza; inaczey lilia afrykańska; siarczyste zimą; imię Bohuna z "Ogniem i mieczem" Sienkiewicza; Ellington, sławny jazzman; kobieta w czerni; auto na złomowisku; statek Noego; rzeka w Osace; najemca mieszkania; Borys, przewodniczący Platformy Obywatelskiej; japońska wódka; Elechi, napisał "Piękna Ihuoma"; stolica Moraw; mieszkanki stolicy Japonii; Y; pierwiastek Ga; łopata do śniegu; znosi je kura; w oponie; czerwienią się w zbożu; niemieckie województwo; Urho, były prezydent Finlandii; wyjątkowy egzemplarz; rzeka na granicy Paragwaju i Brazylii; pierwszy mężczyzna w mitologii nordyckiej; kolce na butach taternika; niemiecka waluta przed Euro; drugie największe jezioro Europy; inaczey manila, włókno; pałacyk wiejski; angielska odmiana palanta; bawół indyjski krócej; Odra i Wisła; oman, afrykańska bylina.

Sprawdź się w SUDOKU: Wypełnij diagram 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Życzymy udanej zabawy!

7	9	4		8			3	2
	2	1	4			5	9	
3		5						4
1	3	9		6	5		2	
			2	4	3			
	4		7		1			
4	5	3				8		
	6	7		5		3		9
		8	3				5	

	4			6			1	
			1	9		7		
	9			2			8	
6	8	5	7					1
	3	4						
2			3	5		4		
9			4					
	5		2		6	9	4	3
				8		6		

Warto odchudzać się zimą?

DŁUGIE WIECZORY POD KOCYKIEM, ŚWIEŻO UPIECZONE CIASTO, DO TEGO GORĄCA CZEKOLADA. ZIMA WIELU Z NAM KOJARZY SIĘ Z BŁOGIM LENISTWEM. JEST TYLKO JEDEN HACZYK – NASZE CIAŁO MOŻE ZMIEŃCIĆ SIĘ NIE DO POZNANIA PO WYJŚCIU WIOSNĄ SPOD KOCA. JAK NIE PRZYTYĆ ZIMĄ? RAD UDZIELIŁA NAM NATALIA ĆWIKLIŃSKA, DIETETYK.

– Zima, to czas, kiedy wiele osób zapomina o diecie i zdrowym stylu życia. Mniej się ruszamy, a długie wieczory sprzyjają podjadaniu. Zaczyna gromadzić nam się tu i ówdzie tłuszcz.

– Powiedzenie, że zimą gromadzimy tłuszcz traktuję z przymrużeniem oka. Jest w tym ziarenko prawdy, natomiast tak naprawdę od nas samych zależy, jak traktujemy swoje ciało na co dzień.

Jeśli nasze nawyki są trwałe i swoją motywację opieramy na zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia, żadna zima nie będzie nam straszna.

Faktycznie, dzień staje się krótszy, aktywność może więc ulec zmniejszeniu. Natomiast od kilku lat obserwujemy raczej przedłużającą się jesień niż długą mroźną zimą.

– Jak więc możemy spędzić czas nie siedząc w domu przed telewizorem?

– Jeśli doszukiwać się plusów, to taka pogoda nie wyklucza nas z aktywności na zewnątrz. Zwróćmy uwagę, że sporty typu bieganie czy jazda na rowerze odbywają się nawet w grudniu czy styczniu. Kwestia odpowiedniego ubioru. Obniżenie temperatury powietrza sprawia, że faktycznie mniej aktywne osoby, mają jeszcze większą ochotę schować się pod kocem. Podświadomie dążymy też



do zwiększenia intensywności termogenezy, wybierając bardziej kaloryczne posiłki. Świetnie, jeśli zdajemy sobie z tego sprawę i panujemy nad ilością dostarczanej energii.

Kiedy w okresie jesienno-zimowym nie jesteśmy w stanie przełamać się do dłuższych spacerów, biegania na zewnątrz, już wcześniej zaplanujmy zmianę tego ruchu na komfortowy w tym chłodnym czasie. Mogą być to zajęcia fitness, ćwiczenia w wodzie, siłownia, joga, bieganie na bieżni.

To cudowna alternatywa dla podjadania pod kocem przed telewizorem. Zgodzę się, że ogólna aktywność pozatreningowa może w tym czasie ulec lekkiemu zmniejszeniu. Jednak postarajmy się, aby ilość pokonanych kroków nie spadła drastycznie w po-

równaniu z latem – 6000 uważam za absolutne minimum u każdego, niezależnie od pogody.

– Poza jakąkolwiek aktywnością fizyczną, musimy także uważać na przekąski.

– Samemu podjadaniu niezdrowych smakołyków zdecydowanie sprzyja fakt, że znajdują się one w zasięgu naszego wzroku. Wystarczy impuls, gorszy nastrój, aby tabliczka czekolady zniknęła w mgnieniu oka. Namawiam do solidnych porządków w kuchni oraz zlikwidowaniu szafki ze słodkami.

– Zima może być odpowiednim czasem do schudnięcia?

– Okres jesienno-zimowy może okazać się świetnym czasem na odchudzanie. Paradoksalnie, latem obserwuję u wielu osób niezdrowe rozleniwienie. Jest to czas urlopów, jedzenia na mieście, korzystania z uroków wakacji, które często łączą się z goframi, lodami, fast foodem i leżeniem na plaży. Koniec sierpnia inądziej chłodniejszych dni jest dla dużej części społeczeństwa mobilizacją do powrotu na siłownię, zajęcia sportowe czy wizytę u dietetyka.



Dietetyk Natalia Ćwiklińska: podczas godzinnej jazdy na łyżwach można spalić nawet 800 kcal!

– Jakie aktywności są najlepsze zimą?

– Absolutnie każda aktywność fizyczna, która sprawia nam przyjemność i nie wykonujemy jej jakby „za karę” jest dobra. Większość sportów można uprawiać zarówno latem, jak i zimą. Nie stawiamy temperatury za oknem jako wymówki do lenistwa. Ponadto, w mroźnym okresie spalamy tak naprawdę więcej kalorii, gdyż każdy ruch wiąże się dodatkowo z ogrzaniem naszego ciała. Zimą tym bardziej korzystajmy ze spacerów na świeżym powietrzu. Jeśli na co dzień biegamy, również nie ma powodów, żeby zimą przestawać. W zdecydowanie nieprzyjemną dla nas pogodę – alternatywą będzie bieganie na siłowni. Dla osób, które potrzebują większej mobilizacji, polecam zajęcia grupowe. Wybór jest tak duży, że każdy znajdzie coś optymalnego dla swoich oczekiwań. Kiedy dopiero zaczynamy przygodę z odchudzaniem, nie wybierajmy najbardziej intensywnych treningów. Unikniemy kontuzji i szybkiego zniechęcenia.

Zimą warto polubić się z basenem, niezależnie od umiejętności pływackich. Zarów-

no intensywne pływanie, jak i spokojne ćwiczenia w wodzie przyniosą zdecydowane korzyści dla sylwetki i zredukują stres. Treningi w domu również dają świetne efekty.

Ważne, aby aktywność była dla nas codziennym nawykiem. Oczywiście w takim mroźnym czasie aż grzech nie skorzystać z typowych zimowych aktywności. Warto przełamać się i chociaż raz w tygodniu poszaleć na lodowisku. To niewiarygodne, że podczas godzinnej jazdy można spalić nawet 800 kcal! Absolutnie popieram aktywną formę zimowych urlopów. Zarówno narty czy zabawa na sankach to 500 kcal mniej w godzinę. Prawda, że warto?

– A co zrobić, gdy okaże się, że troszkę się zapędziłyśmy i kilogramów jednak przybyło?

– W takim wypadku im szybciej zauważymy problem i zaczniemy działać, tym lepiej. O ile są to 2-3 dodatkowe „zimowe” kilogramy, to tutaj wystarczy lekko zmniejszyć dzienną kaloryczność posiłków lub delikatnie zwiększyć aktywność. Jeśli jednak okres jesienno-zimowy okazuje się wyjątkowo zgubny dla naszej sylwetki, praca nad szczupłą figurą będzie wymagała od nas więcej wysiłku. Kiedy „odchudzanie” odbywa się zimą, warto postawić na sycące, rozgrzewające, a zarazem niskokaloryczne potrawy. Zachowamy jednocześnie ujemny bilans energetyczny i dobre samopoczucie w ten chłodny czas. Może dobrym pomysłem będzie zastąpienie „zimowego” ciężkiego obiadu pyszną, gorącą i pełną warzyw zupą? Przyjrzyjmy się przypadkowym przekąskom. Może to one są winne nadmiarowi kalorii? Optymalny efekt osiągniemy włączając jednocześnie codzienną aktywność. Kiedy nadmiar kilogramów sięga otyłości, zaczniemy od szybszych spacerów, marszobiegów, pływania. Powiem więcej – można nawet połączyć pożyteczne z przyjemnymi jesiennymi rozrywkami. Co powiesz na ulubiony serial podczas ćwiczeń na stepperze czy orbitreku? Recepta na piękną figurę to dbanie o nią z uśmiechem na twarzy, a więc pyszne jedzenie i aktywność, która nas pozytywnie nakręca.

Karolina Król

Kolarskie święto w Mławie

KOLARSTWO || Za nami mistrzostwa regionu w kryterium ulicznym w ramach Mistrzostw Mazowsza Tour Bitwa Warszawska 1920 UCI 2.2. Kolarze ścigali się na ulicach Mławy, w dwa kolejne dni – w Ciechanowie i Długosiodle. Poniżej wyniki i klasyfikacja wyścigów.



Fot. Kamil Przytuś/UMM



Wszystkim uczestnikom – a zwłaszcza tym na podium – gratulujemy!

W Mławie najlepsi w poszczególnych kategoriach byli:

Młodzik, juniorka młodsz
1. Artur Kuczyński – KKS Ciechanów

2. Zuzanna Wąsik – KKS Ciechanów
3. Jakub Ptaszekiewicz – KKS Ciechanów

Żak, żaczka, młodziczka

1. Jacek Żytowiecki – Świt Mazowsze Serce Polski
2. Mikołaj Mroczkowski – Stajnia Rowerowa Intercars Team
3. Zofia Jakubowska – UKS Kolarz Nadarzyn

Junior młodszy, juniorka

1. Antoni Kida – KS Społem Łódź
2. Marek Kapela – Świt Mazowsze Serce Polski
3. Bartosz Skwarek – Stajnia Rowerowa Intercars Team

Junior, amator open, masters open, elita panie

1. Maksymilian Radosz – Warszawski Klub Kolarski

2. Sylwester Matusiak – Niezrzeszony / Michelin Bloom
3. Mateusz Rochowiak – Kross Staff Team

Elita panowie, U-23 panowie

1. Michał Podlaski – Mazowsze Serce Polski Cycling Team
2. Jakub Kaczmarek – Mazowsze Serce Polski Cycling Team
3. Adam Żuber – Mazowsze Serce Polski Cycling Team

Ze szczegółową klasyfikacją wyścigów w Mławie, Ciechanowie i Długosiodle można się zapoznać na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława.

Organizatorami mławskich zawodów były Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Klub Kolarski Panorama Warszawa i Urząd Miasta Mława.

W przeprowadzonych zgodnie z przepisami Polskiego

Związku Kolarskiego zmaganiach w czwartkowe popołudnie i wieczór kolarze ścigali się po półtorakilometrowej trasie ulicami Reymonta, Żeromskiego, Długa, Bagno, Wyspiańskiego i Sienkiewicza. W zależności od kategorii wiekowej i stopnia zaawansowania, uczestnicy mieli do pokonania od 5 do 20 okrążeń.

KN / UMM

