

MŁAWA KOCHAM MOJE MIASTO!



UWAGA
OSZUŚCI

**SENIORKA Z MŁAWY
OSZUKANA. STRACIŁA
SWOJE OSZCZĘDNOŚCI**

POMIMO WIELU OSTRZEŻEŃ I APELI O OSTROŻNOŚĆ, KOLEJNA MŁAWSKA SENIORKA STRACIŁA SWOJE OSZCZĘDNOŚCI. 86-LATKA, CHCĄC POMÓC WNUCZCE, KTÓRA RZEKOMO SPOWODOWAŁA WYPADEK DROGOWY. KOBIETA PRZEKAZAŁA 25 TYSIĘCY ZŁOTYCH NIEZNAANEMU MĘŻCZYŹNIE. **S. 6**

DROŻYZNA NIE ODPUSZCZA

WIADOMOŚCI II

S. 3



**UCZCILI ŚWIĘTO
WOJSKA POLSKIEGO**

MŁAWA II

S. 5



**SPOSOBY NA
DŁUGOWIECZNOŚĆ**

ZDROWIE II

S. 15



REKLAMA

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK **NIE TYLKO** DLA ROLNIKÓW

Rolnicze abc

PRODUKCYJA ROŚLINNA

RZ RZEPAKOWIEC Z CORAZ WIĘKSZĄ NA PLANTACJACH GORCZYCY BIAŁEJ

EWOLUCJA

ZWALCZĄC SZKODNIKI CZY... - OTO JEST PYT

Rolnicze abc

Zawierając...
Ochrona...
Trudno...
O...
O...

ZUS: CZTERNASTKI ZOSTANĄ WYPŁACONE WE WRZEŚNIU

Dobra wiadomość dla emerytów i rencistów. W tym roku tzw. czternastka zostanie wypłacona we wrześniu. Niektórzy seniorzy dostaną ją wcześniej, bo pod koniec sierpnia - poinformował rzecznik ZUS Paweł Żebrowski. Kolejne dodatkowe roczne świadczenie pieniężne dla emerytów i rencistów od ubiegłego roku zostało wpisane na stałe w kalendarz wypłat świadczeniobiorców. Miesiąc wypłaty określa każdorazowo Rada Ministrów w rozpo-

ządzeniu wydawanym nie później niż do 31 października danego roku. „W tym roku tzw. czternastka zostanie wypłacona we wrześniu. Niektórzy seniorzy dostaną ją wcześniej” - przekazał rzecznik ZUS Paweł Żebrowski. Jak przypomniął, czternasta emerytura będzie wypłacana z urzędu. Nie trzeba będzie składać żadnych wniosków. „Osoby uprawnione otrzymają ją wraz z emeryturą, rentą czy innym świadczeniem długoterminowym. Zostanie przeka-

zana wraz ze świadczeniem przysługującym za wrzesień. Ponieważ 1 września w tym roku wypada w niedzielę, osoby, które powinny dostać świadczenie tego dnia, dostaną je wcześniej — ZUS wypłaci pieniądze w piątek, 30 sierpnia” - dodał. W tym roku czternastka w pełnej wysokości wyniesie 1780,96 zł brutto, czyli tyle, ile wynosi obecnie minimalna emerytura. Na pełną kwotę mogą liczyć osoby, których świadczenie podstawowe np. emerytura,

renta nie przekracza 2 900 zł brutto. W przypadku osób ze świadczeniem głównym między 2900 zł a 4630,96 zł brutto, czternastka zostanie zmniejszona zgodnie z zasadą złotówka za złotówkę. Na przykład do emerytury 3500 zł brutto, czternastka będzie przysługiwać w kwocie mniejszej o 600 zł, czyli 1180,96 zł brutto. Świadczenie nie będzie jednak przyznawane, jeśli kwota czternastej emerytury będzie niższa niż 50 zł. To oznacza,

że czternastki nie otrzymają osoby, których emerytura czy renta jest wyższa od kwoty 4 630,96 zł brutto. „Czternastki nie otrzymają także osoby ze świadczeniem, którego wypłata będzie zawieszona na dzień badania prawa do czternastki (31 sierpnia 2024 r.), np. z powodu przekroczenia limitów dorabiania” - wyjaśniono. Jak przypomniął ZUS, czternastka będzie wolna od potrąceń, np. zajęć komorniczych. Nie będzie wliczać się



do dochodu przy ubieganiu się o pomoc społeczną, alimenty czy 500 plus dla niesamodzielnych. Ze świadczenia zostanie pobrana jedynie składka zdrowotna oraz zaliczka na podatek dochodowy. Emeryt, który pobiera świadczenie w kwocie minimalnej (1780,96 zł brutto) otrzyma łącznie dwie wypłaty w kwocie 3114,35 zł netto. (PAP)

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach: — ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30 — w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00. Przypominamy jednocześnie,

że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać: — w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00 — w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00 Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod

numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury. Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakol-

wiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika



Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

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. Dobrskiej 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

NZOZ 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 stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy 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 telefon zaufania tel. 22 484 88 01 (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00). Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, 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 Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00). Młodzieżowy Telefon Zaufania, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, codziennie od 12:00 do 02:00.

W zeszłym miesiącu codzienne zakupy ponownie zdrożały i to średnio o 3,9% rdr. Tak wynika z cyklicznie publikowanego raportu pt. „INDEKS CEN WSKLEPACH DETALICZNYCH”. Przeanalizowano 69,1 tys. cen z 31,8 tys. sklepów należących do 52 sieci handlowych. Dla porównania w czerwcu wzrost (obliczony przy użyciu tej samej metodologii) wyniósł 3,1%, w maju – 2,9%, a w kwietniu – 2,4% rdr.

– Dynamika wzrostu cen w sklepach przestała hamować i jest to obserwacja zgodna z ogólnym wzrostem inflacji odnotowanym w ostatnich miesiącach. Zmiany te nie są szczególnym zaskoczeniem dla ekonomistów. Ewidentnie możemy już mówić o powolnym, ale wyraźnym odwróceniu trendu w kwietniu 2024 roku, czego główną przyczyną było odmrożenie stawek VAT na żywność – zauważa dr Tomasz Kopyściański z Uniwersytetu WSB Merito.

Z zebranych danych również wynika, że w lipcu na 17 monitorowanych kategorii 13 wykazało wzrost rdr. Tak samo było w czerwcu i w maju. Ostatnio na pierwszej pozycji w rankingu drożyzny uplasowały się napoje bezalkoholowe ze średnim wzrostem rdr. na poziomie 15,6%. W czerwcu kategoria ta zdrożała o 4,9%, a w maju – o 6,3% rdr.

– Zdecydowanie kluczowy jest czynnik sezonowy, wynikający ze zwiększonego popytu na napoje bezalkoholowe w okresie wakacyjnych wysokich temperatur. Ale na wzrost cen w tej kategorii wpływa również zwiększenie kosztów opakowań z tworzyw sztucznych. Do tego dochodzą wyższe niż przed rokiem ceny niektórych owoców, np. pomarańczy. To wszystko sprawia, że produkcja soków staje się bardziej kosztowna – wyjaśnia dr Kopyściański.

Dla Piotra Bielskiego, Dyrektora Departamentu Analiz Ekonomicznych z Santander Bank Polska, tak duża skala przyspieszenia wzrostu cen napojów od lipca to spore zaskoczenie. – Wakacje mamy co roku



foto: Monday News

DROŻYZNA NIE ODPUSZCZA

W LIPCU BR. NAJCZĘŚCIEJ KUPOWANE PRODUKTY PODROŻAŁY ŚREDNIO O 3,9% RDR. TAK WYKAZAŁA ANALIZA 69,1 TYS. CEN Z 31,8 TYS. SKLEPÓW. W CZERWCU PODWYŻKA W RELACJI ROCZNEJ WYNIOSŁA 3,1%, A W MAJU – 2,9%. PONADTO WIDĄĆ, ŻE NA 17 MONITOROWANYCH KATEGORII 13 WYKAZAŁO WZROST RDR. TYM RAZEM NAJMOCNIEJ ZDROŻAŁY NAPOJE BEZALKOHOLOWE, BO O 15,6% RDR. NA DRUGIM MIEJSCU W RANKINGU ZNALAZŁY SIĘ DODATKI SPOŻYWCZE ZE ZWYŻKĄ O 11,2% RDR. TRZECIE MIEJSCE ZAJĘŁY SŁODYCZE I DESERY Z DODATNIM WYNIKIEM 9,3% RDR. W TOP5 DROŻYZNY WIDĄĆ TEŻ CHEMIĘ GOSPODARCZĄ ORAZ PIECZYWO ZE WZROSTAMI ODPOWIEDNIO O 8,7% I 6,4% RDR.

o tej samej porze, więc sezonowy czynnik nie powinien wpływać na zmianę cen w ujęciu rdr. Natomiast ten rok jest rekordowo gorący. Od wielu miesięcy panuje susza i pogarsza się bilans wodny na dużym obszarze kraju. To mogło zwiększyć koszt zużycia potrzebnej wody do produkcji napojów, choć nie sądzę, żeby to było wstanie wpłynąć tak znaczący skok dynamiki wzrostu cen z miesiąca na miesiąc – dodaje Piotr Bielski.

Na drugim miejscu najmocniej drożących grup produktów znalazły się dodatki spożywcze (tj. ketchupy, majonezy, musztardy, przyprawy). Ich ceny wzrosły o 11,2% rdr. Warto dodać, że w czerwcu podrożały o 6,2%, a w maju – o 5,9% rdr. Widać zatem, że w tym przypadku również dynamika wzrostu cen zaczyna iść w górę.

– Dodatki spożywcze są produktami rolniczymi i jako takie drożeją. Rosną koszty pracy na roli, a do tego – w transporcie i w przemyśle przetwórczym. Mamy też teraz sezon na grillowanie, a mała gastronomia i turystyka dodatkowo napędzają popyt i ceny – mówi dr Andrzej Maria Faliński ze Stowarzyszenia Forum Dialogu Gospodarczego.

Na trzeciej pozycji w zestawieniu znalazły się słodycze i desery. Ich ceny wzrosły o 9,3% rdr. W poprzedniej edycji zdrożały o 11,2% rdr. Z kolei w maju szeroko rozumiane słodkości w ujęciu rocznym wykazały podwyżkę cen o 12,9% rdr.

– Wzrost cen, w tym, jak i w poprzednim miesiącu, wynika z tego, ile kosztują surowce. Pogarszające się warunki przyrodnicze negatywnie wpływają na surowce wykorzystywane w tej bran-

ży. Podwyżki cen nośników energii i płac oraz rosnący popyt na cukier i kakao, przy stabilizacji podaży, dodatkowo utrzymują drożyznę w tej kategorii. Analizując zmiany klimatyczne, raczej nie należy spodziewać się polepszenia sytuacji – wskazuje prof. Sławomir Jankiewicz z Uniwersytetu WSB Merito.

Na czwartym miejscu w rankingu znalazła się chemia gospodarcza ze średnim wzrostem rok do roku na poziomie 8,7%. W czerwcu wzrost rdr. wyniósł 9,2%, a w maju – 9,7%. Widać zatem, że dynamika podwyżek cen w tej kategorii zaczyna lekko spadać, jednak nadal są to spore wartości.

– Ceny w ostatnich miesiącach bardzo się ustabilizowały, tym niemniej wciąż pozostają wysokie. Niestety, ta kategoria raczej utrzyma się w czołówce wzrostów cenowych. Wyniki są bowiem w dużej mierze zależ-

ne od poziomu cen energii i gazu, które na przełomie roku mogą jeszcze istotnie wzrosnąć – zauważa dr Tomasz Kopyściański.

Z kolei na piątej pozycji znalazło się pieczywo ze średnim wzrostem o 6,4% rdr. W czerwcu podrożało rdr. o 5,3%, a w maju – o 4,9% rdr. Jak tłumaczy dr Faliński, podstawowe czynniki wzrostu cen pieczywa to drożejąca energia i coraz kosztowniejsze materiały do produkcji surowców, np. nawozy, środki ochrony, paliwo i inne. Do tego przesadnie długie łańcuchy dostaw skutkują narastaniem marż.

– Moim zdaniem, należy się liczyć z dalszym przyspieszeniem wzrostów cen pieczywa w drugiej połowie tego roku. Sprzyjać temu mogą podwyżki cen zbóż i mąki, wynikające ze słabszych zbiorów w kraju i za granicą. Należy też brać pod uwagę wzrost kosztów gazu dla piekarni po wygaśnięciu z końcem czerwca rządowych tarcz osłonowych – przypomina ekspert z Santander Bank Polska.

Pozą TOP5 drożących kategorii znalazły się środki higieny osobistej z podwyżką o 6,2% rdr. W czerwcu i w maju ich ceny zwiększyły się odpowiednio o 5,1% i 3,1% rdr. Na plusie są też owoce z wynikiem 3,8% rdr. We wcześniejszych dwóch miesiącach zdrożały o 1,8% i 2,2% rdr. W górę poszły też ceny nabiału – o 3,6% rdr. Poprzednie wzrosty wyniosły 1,1% i 1% rdr.

– Przyspieszający wzrost cen owoców to efekt m.in. te-

gorocznych niesprzyjających zjawisk pogodowych. Wg wstępnych szacunków GUS, tegoroczne zbiory owoców mogą być o ok. 17% niższe niż rok temu i najsłabsze od 2019 r. W efekcie należy się liczyć z dalszym nasileniem presji na wzrost cen owoców w drugim półroczu br. – ostrzega Piotr Bielski.

Podrożały również art. dla dzieci – o 3,5% rdr. W poprzednich miesiącach wzrosty rdr. w tej kategorii wyniosły 1,5% i 4,2%. Ostatnio ceny ryb urosły rdr. o 2,8%, a wcześniej – o 4,8% i 0,5%. Wędliny w lipcu zaliczyły skok o 2,3% rdr. Poprzednie podwyżki były na poziomie 4,6% i 1,2% rdr. Natomiast mięso podskoczyło o 2,2% rdr. Dwa wcześniejsze wzrosty były wielkości 0,9% i 1,9% rdr. Zestawienie drożących kategorii zamykają używki (tj. herbata, kawa, piwo, wódka) z wynikiem 1% rdr. W czerwcu podrożały rdr. o 4,7%, a w maju – o 2,6% rdr.

– Podwyżki cen w większości kategorii wynikają ze wzrostu kosztów produkcji. I tak np. w przypadku wędlin są one wyższe niż w kategorii mięsa, więc ich ceny rosną szybciej. Ponadto idą w górę ceny logistyki. Ryby drożeją ze względu na koszty paliw i energii, transportu oraz wzrost płac. Trzeba też brać pod uwagę wahania pogodowe, zanieczyszczenie środowiska oraz zmiany przepisów, związane z ochroną i hodowlą – podsumowuje prof. Sławomir Jankiewicz z Uniwersytetu WSB Merito.

źródło: Monday News

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145) **Burmistrz Miasta Mława** informuje, że w dniach od 20.08.2024 r. do 18.09.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość nr 4175/35, obręb 10 o pow. 0,0012 ha, poł. w Mławie przy ul. Bolesława Chrobrego.

10924otm1-a -P

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145) **Burmistrz Miasta Mława** informuje, że w dniach od 20.08.2024 r. do 18.09.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość nr 130/34, 130/92, obręb 10 o łącznej pow. 0,0020 ha, poł. w Mławie przy ul. Sportowej.

10724otm1-a -P

MŁAWSKIE ŚWIĘTO BUGAJA – ŚWIĘTO TRADYCJI I SMAKÓW MAZOWSZA

Stowarzyszenie Aktywny Senior serdecznie zaprasza wszystkich mieszkańców Mławy oraz okolicznych miejscowości do udziału w wyjątkowym wydarzeniu kulinarnym, którym jest „Mławskie Święto Bugaja”. Wydarzenie odbędzie się 7 września 2024 roku w Parku Miejskim w Mławie, przy restauracji „Gary Babci Krysi”.

To niepowtarzalna okazja, aby celebrować regionalną tradycję kulinarną Mazowsza, a także wspólnie bawić się i integrować w atmosferze radości i smaku. „Mławskie Święto Bugaja to nie tylko święto smaków, ale również doskonała platforma do prezentacji talentów kulinarnych mieszkańców naszego regionu. Zachęcamy wszystkich do zgłaszania swoich bugajów i wzięcia udziału w konkursie na najlepsze danie tego typu. Jestem przekonany, że to wydarzenie przyniesie nam wiele niezapomnianych chwil i wspomnień” – mówi Michał Jaros, v-ce Prezes Zarządu Stowarzyszenia Aktywny Senior.

Program Imprezy Mławskie Święto Bugaja:
Godzina 12:00 – 14:00: Prezentacja potraw regionalnych przygotowanych przez koła gospodyń wiejskich z powiatów mławskiego,

ciechanowskiego, przasnyskiego, płockiego i makowskiego. Każde koło gospodyń będzie oferować bezpłatnie swoje lokalne specjały do degustacji dla wszystkich uczestników, kultywując tradycję kulinarną Mazowsza.
Godzina 14:00 – 16:00: Konkurs na najlepszego Bugaja. Zaproszeni goście oraz publiczność będą mogli spróbować różnych wersji tego tradycyjnego dania i oddać swoje głosy na najlepszy przepis. Komisja konkursowa oceni potrawy pod względem smaku, prezentacji i kreatywności.
Godzina 16:00 – 17:00: Ogłoszenie wyników konkursu oraz wręczenie nagród pieniężnych dla zwycięzców: 1000 zł dla pierwszego miejsca, 500 zł dla drugiego miejsca i 250 zł dla trzeciego miejsca.
Godzina 17:00 – 21:00: Wieczorna potańcówka dla wszystkich uczestników i gości z okolicznych miejscowości. Muzyka na żywo, zabawy taneczne oraz radosna inte-

gracja w otoczeniu przyjaznej atmosfery.
Dodatkowe atrakcje:
- Prezentacje tradycyjnych rzemiosł i rękodzieła przez lokalnych rzemieślników.
- Stoiska z lokalnymi produktami spożywczymi, które będą rozdawane bezpłatnie przez koła gospodyń wiejskich.
- Możliwość uczestnictwa w warsztatach kulinarnych, gdzie seniorzy będą mogli uczyć się przygotowywania tradycyjnych potraw Mazowsza.
- Profesjonalna obsługa cateringowa zapewniająca posiłki i napoje przez cały dzień.
Zgłoszenia do Konkursu
Wszystkich mieszkańców Mławy i okolic serdecznie zapraszamy do zgłaszania swoich bugajów do konkursu. Zgłoszenia można składać osobiście w siedzibie Centrum Aktywnego Seniora w Mławie przy ul. Chrobrego 7, do 30 sierpnia 2024 roku. Cały regulamin konkursu, formularz zgłoszenia oraz wszystkie szcze-



Mławski FESTIWAL BUGAJA

Babka ziemniaczana niejedno ma imię...

sobota, 7 września 2024 r.
12:00–21:00
Park miejski w Mławie

Zgłoś swoją babkę!

gótowe informacje dostępne są w siedzibie Centrum oraz pod numerem telefonu 791187300. „Dla zwycięzców konkursu przewidzieliśmy wartościowe nagrody: 1000 zł za pierwsze miejsce, 500 zł za drugie miej-

sce i 250 zł za trzecie miejsce. To doskonała motywacja, aby pokazać swoje umiejętności kulinarne i rywalizować o miano najlepszego Bugaja. Czekamy na wasze zgłoszenia!” – podkreśla Rafał Chmielewski, Prezes Zarządu Stowarzyszenia Aktywny Senior.

Zapraszamy do uczestnictwa w Mławskim Święcie Bugaja – święcie tradycji, smaku i wspólnej radości!

Zespół prasowy AS



KRASNAL info

Gramy poniżej pasa!

**ODKRYJ ŚWIAT
NAJGORĘTSZYCH PLOTEK
I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI
NA NOWYM PORTALU
KRASNAL.INFO**

Głównym inicjatorem międzynarodowego projektu pn. „Olimpic Towntwinning Youth Camp” było niemieckie miasto Viernheim, które do udziału w nim oprócz Mławy zaprosiło inne swoje miasta partnerskie – Franconville (Francja) i Rovigo (Włochy) – oraz zaprzyjaźnione Haldensleben (Saksonia-Anhalt). Łącznie w projekcie uczestniczyło aż pięćdziesięcioro młodych ludzi z opiekunami.

W skład mławskiej delegacji, która reprezentowała nasze miasto, weszły następujące osoby:

Oliwia Agaszewska – SP6
Martyna Dworznińska – SP3

Szymon Krystkiewicz – SP6

Łucja Ratyńska – SP3

Ksawery Beniuk – SP4

Kaja Sadlos – SP3

Maja Żochowska – SP6

Oskar Wodziński – SP7

Kacper Koziątek – SP7

Aleksandra Feliś – SP4

Opiekunami grupy byli: Piotr Piwowarski – Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Mławie i Krzysztof Koziątek – nauczyciel wychowania fizycznego w tejże szkole.

MŁAWIANIE NA IGRZYSKACH W PARYŻU

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE 2024 W PARYŻU DOBIEGŁY KONCA. BYŁ TO NIESAMOWITY CZAS I ATMOSFERA, KTÓRYMI DANE BYŁO SIĘ CIESZYĆ RÓWNIEŻ MŁAWSKIEJ MŁODZIEŻY I ICH OPIEKUNOM. TAKA SZANSA MOŻLIWA BYŁA DZIĘKI DOSKONAŁEJ WSPÓŁPRACY MIASTA MŁAWA Z JEGO MIASTAMI PARTNERSKIMI – VIERNHEIM I FRANCONVILLE.



Pobyt młodzieży został zaplanowany na okres od 27 lipca do 2 sierpnia 2024 r. Grupa swoją podróż rozpoczęła już 26 lipca, aby w terminie dotrzeć na miejsce.

Jako pierwsze mławianie odwiedzili miasto Viernheim, w którym spędzili noc i bliżej zapoznali się z przygotowanym dla nich harmonogramem poby-

tu. Znalazł się też czas na odwiedzenie Vogelparku, w którym mogli podziwiać piękne ptaki z różnych stron świata. Następnego dnia udali się w okolice Paryża do miasta Franconville, gdzie pozostali do 2 sierpnia. Specjalnie na okoliczność projektu jedna z hal sportowych została odpowiednio przygotowana przez gospodarzy dla całej międzynarodowej grupy, aby jak najefektywniej wykorzystać wspólny czas.

Młodzież uczestniczyła w turniejach i zabawach sportowych, brała udział w warsztatach i zajęciach ukierunkowanych na wypracowanie jeszcze lepszej współpracy partnerskiej zarówno dla bezpośrednich uczestników projektu, jak i dla szerszego otoczenia – mieszkańców miast partnerskich. Niezapomnianym przeżyciem dla wszystkich niewątpliwie była obecność na Paris Stade de France na pierwszym evencie – Rugby 7 Women – a w kolejnych dniach na meczach hokeja na Stade Yves-du-Manoir oraz gry w piłkę wodną w Aquatics Centre. Korzystając z pobytu we Francji, grupa zwiedziła Paryż, z bliska mogła podziwiać wieżę Eiffla, zapoznać się ze sztuką w Louvre Museum Paris, a na koniec



odwiedzić Niemiecką Strefę Kibica. Podróżowanie komunikacją miejską i piesze spacerowanie niewątpliwie przyczyniły się również do poznania tego niezwykłego miasta od innej, mniej znanej strony. W drogę powrotną z Francji grupa wyruszyła 2 sierpnia i ponownie udała się do Viernheim w którym spędziła noc. Do Mławy dotarła 4 sierpnia 2024 r. około godz. 1:00 w nocy.

– Udział w projekcie „Olimpic Towntwinning Youth Camp” był niesamowitym przeżyciem, którego wspomnienia na pewno pozostaną nam na długo w pamięci. Projekt umożliwił młodzieży doskonałe umiętności w zakresie posługiwania się językiem angielskim, nawiązanie nowych znajomości i wzięcie udziału w niezwykłym wydarzeniu, jakim były Igrzy-

ska Olimpijskie w 2024 roku – wspominają opiekunowie mławskiej grupy.

Działania podjęte w trakcie pobytu z pewnością zaowocują w przyszłości jeszcze lepszą współpracą z naszymi miastami partnerskimi. Zdobyte wiedza i doświadczenia oraz nowe znajomości na różnych płaszczyznach przyczynią się do realizacji kolejnych, wspólnych projektów.

– Dziękuję wszystkim osobom zaangażowanym w realizację projektu, a w szczególności naszym gospodarzom: Viernheim z burmistrzem Matthiasem Baaßem i Franconville z merem Xavierem Melkim, za doskonałą organizację i stworzenie wspaniałej atmosfery w trakcie całego wydarzenia – mówi Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski. Wioletta Mikucińska / WP

MŁAWIANIE UCZCILI ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO

Modlitwą na mszy św. i spotkaniem przy tablicy pamiątkowej mławianie uczcili Święto Wojska Polskiego i 104. rocznicę Cudu nad Wisłą.



Mszę św. w intencji Ojczyzny celebrował w kościele pw. Świętej Trójcy w Mławie ks. prał. dr Ryszard Kamiński. Następnie uczestnicy obchodów udali się pod tablicę upamiętniającą żołnierzy 144. pułku piecho-

ty Strzelców Kresowych – oswobodzicieli Mławy – walczących z bolszewikami w 1920 roku w Mławie i okolicach, gdzie wzięli udział w patriotycznej uroczystości.

Spotkanie poprowadziła i genezę Święta Wojska



Polskiego przypomnieli obecni Anna Welenc-Nawrocka z Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie. Przedstawiciele samorządu Miasta Mława oraz przybyłe delegacje złożyli kwiaty pod pamiątkową tablicą. Piękny

minikoncert piosenek żołnierskich dał Zespół Artystyczny Cantare.

Całość obchodów uświetniły swoją obecnością poczty sztandarowe Miasta Mława i NSZZ Solidarność oraz reprezentacja mławskich harcerzy.

KN / WP



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

SENIORKA PRZEKAZAŁA OSZUSTOM SWOJE OSZCZĘDNOŚCI

Pomimo wielu ostrzeżeń i apeli o ostrożność, kolejna mławska seniorka straciła swoje oszczędności. 86-latką, chcąc pomóc wnuczce, która rzekomo spowodowała wypadek drogowy. Kobieta przekazała 25 tysięcy złotych nieznanemu mężczyźnie.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek (12.08.) wieczorem. Na telefon stacjonarny, do 86-letniej mławianki zadzwonił mężczyzna, który przedstawił się jako „advokat”. Oszust poinformował seniorkę, że jej wnuczka spowodowała wypadek drogowy. Miała potrącić ciężarną kobietę i potrzebne są pieniądze aby nie trafiła do więzienia.

Podczas telefonicznej rozmowy oszust uzyskał informację, że kobieta ma 25 tysięcy złotych w mieszkaniu, polecił seniorce aby przygotowała pieniądze jeżeli chce pomóc wnuczce. Poinformował ją, że zgłosi się do niej mężczyzna, który odbierze gotówkę. Kazał seniorce z nikim nie rozmawiać, bo telefon jest na podsłuchu. Ko-

bieta zastosowała się do wszystkich przekazanych poleceń. Wkrótce do drzwi zadzwonił nieznaną mężczyzna, który odebrał przygotowaną sumę pieniędzy. Dopiero następnego dnia oszukana seniorka skontaktowała się z bliskimi, by potwierdzić zdarzenie i dowiedzieli się, że padła ofiarą oszustów.

Po raz kolejny ostrzegamy i przypominamy jak nie stać się ofiarą oszustwa:

- należy zachować zdrowy rozsądek i ostrożność – jeśli dzwoni do nas osoba, która podaje się za członka rodziny i prosi o pieniądze nie należy podejmować żadnych pochopnych decyzji;

- jeśli chodzi o członka rodziny, zadzwoń do niego i dowiedz się, czy faktycznie potrzebuje twojej

pomocy. Opowiedz osobie bliskiej o zaistniałym zdarzeniu;

- nigdy nie udzielaj przez telefon informacji, jaką ilość pieniędzy posiadasz w domu czy na koncie bankowym;

- nigdy na czyjeś zlecenie nie przekazuj pieniędzy, nie podpisuj dokumentów, nie zakładaj kont w banku, nie zaciągaj kredytów i nie ujawniaj swoich danych osobowych, numerów PIN, haseł;

- nie ulegaj presji, jaką wywiera telefoniczny rozmówca;

- poinformuj Policję! Każdą próbę wyłudzenia pieniędzy można zgłaszać w dowolnej jednostce lub dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

Jeśli mamy w rodzinie starsze i samotnie mieszka-



Metod oszustwa może być wiele, ale wszystkie mają wspólny mianownik, czyli wyłudzenie pieniędzy. Dlatego musimy być zawsze czujni. Kiedy usłyszymy prośbę o przekazanie pieniędzy, to możemy być niemal pewni, że mamy do czynienia z próbą oszustwa

jące osoby - rozmawiajmy z nimi na temat bezpieczeństwa - ostrzegajmy, że nigdy nie powinny wpuszczać obcych do domu i NIGDY nie powinny przekazywać pieniędzy osobom nieznanym.

opr. jk

Pamiętajmy o zachowaniu ostrożności i dużej dozy nieufności, kiedy otrzymamy telefon z prośbą o przekazanie pieniędzy, danych do naszego konta, bądź kodów do szybkiej płatności. W takich przypadkach możemy być

niemal pewni, że mamy do czynienia z próbą oszustwa. Rozmawiajmy także na powyższe tematy z naszymi bliskimi, aby dokładnie wiedzieli w jaki sposób mają się zachować, kiedy zadzwoni do nich „telefon”.

MIAŁ PRAWIE 4 PROMILE, UDERZYŁ W BARIERY NA S7

Liczne kontrole oraz częste reakcje świadków, nadal jednak nie przemawiają do świadomości kierowców, którzy wsiadają za kierownicę po alkoholu. Do policyjnego aresztu trafiło ostatnio kolejnych dwóch nietrzeźwych kierowców, jeden z nich miał prawie 4 promile, uderzył w bariery na S7.

Mężczyzna został zatrzymany przez przypadkowych świadków. Do zdarzenia doszło w środę (14.08), w południe, na trasie S7 w rejonie ul. Warszawskiej w Mławie. Jak wynika z ustaleń interweniujących policjantów, kierujący hyundaem, 52-letni mieszkaniec Skierniewic, jadąc drogą S7 od strony Gdańska, wjechał na węzeł w rejonie ul. Warszawskiej, w drogę jednokierunkową, pod prąd i uderzył w ba-



riery ochronne. Próbowal uciec, został jednak zatrzymany przez kierujących pojazdami ciężarowymi, którzy natychmiast powiadomili policję.

52-latek był w stanie upojenia alkoholowego, miał ponad 3,8 promila alkoholu. Został osadzony w policyjnym areszcie, a jego samochód zabez-

pieczony. Mężczyzna stracił prawo jazdy w dwóch kategoriach. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi mu wysoka grzywna, utrata samochodu oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Tego samego dnia, kilka godzin później, także na trasie S7, tym razem w rejonie Pełowa, patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującego pe-

geotem, 46-letniego mieszkańca Wołomina. Mężczyzna miał ponad 1,2 promila alkoholu, jechał do Gdańska. Swoją podróż zakończył w policyjnym areszcie. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania samochodem w stanie nietrzeźwości. Stracił prawo jazdy w trzech kategoriach. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Trwają czynności mławskiej policji.

Policjanci apelują o zachowanie szczególnej

ostrożności, przestrzeganie przepisów ruchu drogowego, ograniczeń prędkości oraz zachowanie trzeźwości za kierownicą.

Jeśli jesteś świadkiem agresji drogowej lub widzisz kierującego pojazdem, który może być pod wpływem alkoholu lub narkotyków, niezwłocznie powiadom policję, dzwoniąc pod numer alarmowy 112. Twoja reakcja ma ogromne znaczenie.

asp.szt. Anna Pawłowska

USZKODZIŁ ZAPARKOWANY SAMOCHÓD, WYBIŁ SZYBĘ W SKLEPIE

Dwa zarzuty przestępstwa uszkodzenia mienia usłyszał 19-letni mławianin, który w nocy (15.08) uszkodził stojący na parkingu samochód osobowy, a następnie wybił szybę w pobliskim sklepie. Do zdarzenia doszło na terenie

Mławy. Dyżurny mławskiej policji odebrał zgłoszenie po północy (15.08). Chwilę później, interweniujący patrol prewencji zatrzymał na jednym z mławskich osiedli, w pobliżu miejsca zdarzenia, podejrzanego 19-letniego

mławianina. Młody mężczyzna miał ponad 1,2 promila alkoholu. Podczas uszkodzenia pojazdu i witryny w sklepie, zranił się w rękę. Został zbadany w szpitalu a następnie osadzony w policyjnym areszcie.

Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty przestępstwa uszkodzenia mienia. Grozi mu kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

asp.szt. Anna Pawłowska



ZAJĘCIA DLA SENIORÓW JUŻ OD WRZEŚNIA

Stowarzyszenie Aktywny Senior serdecznie zaprasza wszystkich seniorów z Płocka, Płońska i Mławy do udziału w nowej, bogatej ofercie zajęć, które ruszają już od września. Nasze Centra Aktywnego Seniora przygotowały program, który zapewni każdemu możliwość rozwijania swoich pasji, zdobywania nowych umiejętności oraz spędzania czasu w miłym towarzystwie. Wśród zajęć, które oferujemy w wybranych Centrach, znajdują się: taniec, chór, nauka obsługi komputera, kursy języka angielskiego, zajęcia wzmacniające kręgosłup, joga, pilates oraz rękodzieło, takie jak malowanie. Seniorzy będą mogli również



foto: Stowarzyszenie Aktywny Senior

uczestniczyć w tworzeniu świec w ramach naszej sekcji świeczkarni. Dla miłośników aktywności na świeżym powietrzu proponujemy nording walking, a dla tych, którzy wolą relaks w wodzie, będziemy mieć zajęcia na basenie. W naszych programach

znajdą się także spotkania, podczas których seniorzy będą czytać bajki najmłodszym oraz giełda „oddam zamienię”, która umożliwi wymianę przedmiotów. Ponadto, planujemy wprowadzenie nowych propozycji zajęć, takich jak nauka tańca towarzyskiego, zajęcia dietetyczne, fotograficzne, korepetycje dla dzieci prowadzone przez seniorów oraz zajęcia z ekspertami, takimi jak psychologowie, prawnicy i przedstawiciele ZUS-u. – Naszym celem jest aktywizacja osób starszych i stworzenie im możliwości do spędzania czasu wśród ludzi. Nie chcemy, aby żaden senior siedział w domu, dlatego oferujemy szeroki wachlarz

zajęć, które są dostosowane do ich potrzeb i zainteresowań. Zachęcamy wszystkich seniorów do aktywnego uczestnictwa i korzystania z przygotowanych przez nas atrakcji – podkreśla Prezes Stowarzyszenia Aktywny Senior Rafał Chmielewski. Dodatkowo, członkowie naszego Stowarzyszenia mogą korzystać z obiadów rabatowanych w restauracjach Gary Babci Krysi. Dzięki temu, że Stowarzyszenie dofinansowuje te posiłki, seniorzy mogą cieszyć się pełnowartościowymi obiadami każdego dnia w cenie tylko 15 zł, bo kolejne 10 zł dołaczane jest z wypracowanych środków w działalności komercyjnej naszych restauracji. – Dzięki

wsparciu naszych restauracji, możemy zaoferować seniorom smaczne i świeże posiłki w przystępnych cenach, a od kilku miesięcy także obiady dietetyczne dla Seniorów, zgodnie z wytycznymi dietetyków. To ważny element naszej działalności, który pomaga w codziennym życiu wielu osób starszych – podkreśla Michał Jaros, v-ce Prezes AS'a Nasze Centra Aktywnego Seniora w Płocku, Płońsku i Mławie są doskonale przygotowane do przyjęcia nowych uczestników. Zachęcamy do zapisywania się na zajęcia i dołączenia do naszej społeczności seniorów. Szczegółowy harmonogram oraz informacje na temat zapisów można uzyskać pod numerem telefonu: 791187300.



Zapraszamy do zapisów i uczestnictwa w zajęciach! To doskonała okazja, aby pozostać aktywnym, zdobywać nowe umiejętności i spędzać czas w towarzystwie rówieśników.

Stowarzyszenie Aktywny Senior

REKLAMA

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO z dnia 12.08.2024 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 (t.j. Dz.U. z 2023 poz. 162) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024 r. poz. 725)

zawiadamiam

że w dniu 12.08.2024 r. została wydana decyzja Nr 5/2024 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji pn. „Budowa drogi gminnej relacji Chądzyny Kuski – Chądzyny Krusze” – kat. obiektu XXV – wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego na działkach o nr ewid.:

Jednostka ewidencyjna: 141305_2 Strzegowo
Obręb 0019 Chądzyny Krusze
Działka nr ewid 163, 183, 184, 189/3, 190, 191, 192/1, 193, 194, 195, 196, 197/2, 198/1, 203/1, 228/1, 229, 230/3, 231/2, 231/1, 232, 233, 124, 140, 154, 155, 156, 157/1, 160/1, 161/1, 162/3,
Obręb 0020 Chądzyny Kuski
Działka nr ewid 207, 208/1, 210, 211/1, 212/1, 213, 214, 215/1, 215/2, 203, 189, 185, 170/2, 169, 166, 162, 160, 158, 156, 147, 223, 145/1.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią w/w decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A II piętro, pok. 16, w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (tel. 23 655 29 13) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

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

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

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

Starosta Mławski
(-) Witold Okumski

komunikat

ZAWIADOMIENIE o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024 r. poz. 572 t.j.), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 311 t.j.) zawiadamia się, że w dniu 17.07.2024 r. zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:

Wójt Gminy Dzierzgowo
ul. Tadeusza Kościuszki 1, 06-520 Dzierzgowo

postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa drogi gminnej na odcinku od drogi powiatowej Nr 2313W – Wydrzywik – Dobrogosty Tana do drogi powiatowej Nr 2311W” 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 Wasiły 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 Wydrzywik nr 0034
Numery działek ewidencyjnych: 9/4, 7, 9/5

Uwagi i wnioski dotyczące przedmiotowej sprawy, w terminie 7 dni od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości, należy zgłaszać w Wydziale Infrastruktury Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro, pokój nr 11) od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 15.00 po wcześniejszym umówieniu się telefonicznym pod nr 23 654 33 11 wew. 353.

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dn. 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 dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 Kpa: „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 nie wskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Witold Okumski

Janina

To dobry człowiek, matka dwójki dzieci, babcia trójki wnucząt. Przyjaciółka, dobra koleżanka i uczynna sąsiadka. Pewnie można by się dalej rozpisywać, bo każdy, kto ją zna, wie, że to kobieta pełna pasji, pracowita, oddana, sumienna i życzliwa. Zawsze gotowa do pomocy, uśmiechnięta, pełna zapału i pasji. Energiczna, pełna determinacji i woli życia, które niejednokrotnie pomagały jej w walce z przeciwnościami losu.

Krystyna

Ma 71 lat i od trzech lat zmaga się z chorobą nowotworową. Całe swoje życie pracowała zawodowo imiała przydomowy ogródek, który był jej oazą. Wychowywała dwójkę dzieci, jest babcią pięciorga wnucząt. Nie miała w życiu łatwo: do śmierci opiekowała się rodzicami, apotem mężem, który miał poważny wypadek. W wieku 59 lat została wdową. Zawsze chętna do rozmowy, empatyczna i miła.

Choroba zaatakowała nagle

Niestety, w 2021 roku życie pani Krystyny zmieniło się na zawsze. To wtedy rozpoczęła się walka z nowotworem, której niestety do dziś nie udało jej się wygrać. Kobieta nie zamierza się jednak poddać. Na szali bowiem jest coś najcenniejszego – jej życie.

— Wszystko zaczęło się od badania – kolonoskopii. To wtedy padły pierwsze podejrzenia – opowiada. — Prerażona czekałam na rozpoznanie histopatologiczne. Wyniki potwierdziły nowotwór złośliwy jelita grubego. Tego dnia nie zapomnę nigdy. Czułam, jak ziemia osuwa mi się spod nóg. Rozpoczęłam leczenie. Radioterapia i chemioterapia były wycieńczające, jednak wyniki dały mi nadzieję, że uda się pokonać chorobę. Wydawało mi się, że wszystko idzie w dobrym kierunku. Niestety, niedawno choroba powróciła ze zdwojoną siłą. Nie mogłam w to uwierzyć... Musiałam pogodzić się z myślą, że znów czeka mnie chemioterapia.

ZAWSZE MOŻEMY NA SIEBIE LICZYĆ

PANI JANINA MA JUŻ 76 LAT I OPIEKUJE SIĘ MŁODSZĄ O 5 LAT SIOSTRĄ KRYSYŃĄ. ŁĄCZĄ ICH NIE TYLKO WIĘZY KRWI, ALE I WIELKA PRZYJAŹŃ. — NIE WYOBRAŻAM SOBIE, ŻE KTOŚ MÓGŁBY NAS ROZDZIELIĆ. DOPÓKI SIĘ MI STARCZY, BĘDĘ SIĘ SWOJĄ SIOSTRZYCZKĄ OPIEKOWAĆ — ZAPEWNIA.

Dotychczas pełna życia i optymizmu kobieta nie miała siły wstać z łóżka, apokonywanie nawet najkrótszego dystansu było odległym marzeniem. Leczenie zabierało jej siły, jednak pani Krystyna i jej bliscy wierzyli, że jest szansa i kobieta poradzi sobie z przeciwnościami losu.

— Byłam wykończona. Rak każdego dnia zjadał moje ciało. Ważyłam już tylko 43 kg — wspomina pani Krystyna. — Miałam nawrót choroby. Nie byłam w stanie podnieść się z łóżka, pokonywanie kilku kroków to był dla mnie ogromny wysiłek. Osłabienie mojego organizmu było tak duże, że lekarze zdecydowali o operowaniu chemii. Oddali mnie w zamian pod opiekę hospicjum domowego i zasugerowali pobyt stacjonarny w takiej placówce. Czułam się, jakby odebrano mi prawo do życia. A ja ponad wszystkim chciałam żyć.

Mogą na siebie liczyć

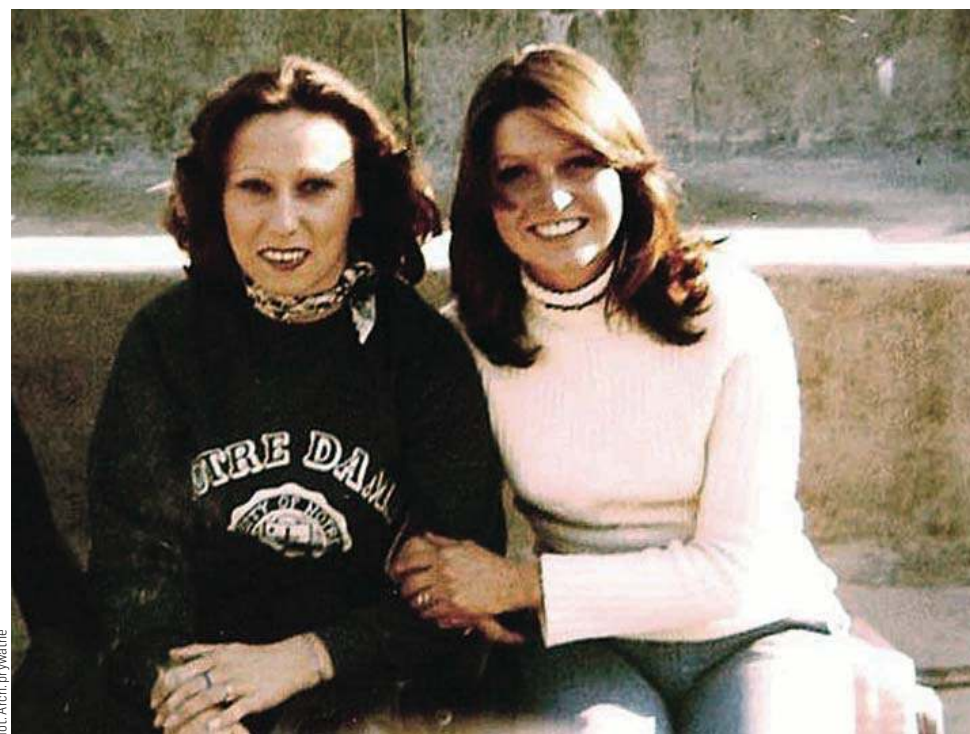
Pani Janina i pani Krystyna są bardzo ze sobą związane. Już od młodych lat wspierały się i były powiernicami swoich tajemnic. Zawsze mogły na siebie liczyć.

— Kiedy dowiedziałam się o chorobie siostry, od razu wiedziałam, że muszę być przy niej — tłumaczy.

— Nie mogłam jej zostawić w tak trudnej sytuacji. Ona też w życiu wiele razy mi pomogła. Kiedy umarł na zawał mój mąż, była zawsze przy mnie. Tulila i ocierała łzy nie tylko w dzień pogrzebu... Załatwiała ze mną wszystkie formalności, opiekowała się dziećmi, bo były jeszcze małe, „wyciągała” z domu i dawała wiarę, że wszystko się jakoś ułoży. To dzięki niej stanęłam na nogi i zrozumiałam, że muszę żyć dalej. Miałam 37 lat i zostawiłam z dwójką małych dzieci. Przez te wszystkie lata moje dzieci śmiały się, że mają dwie mamy. Każde święta, weekendy spędzaliśmy razem. Latem jeździliśmy na rowerach po okolicy, zbierałyśmy owoce i warzywa z ogrodu siostry i robiłyśmy tysiące przetworów.



Wspólne mieszkanie i walka o zdrowie zbliżyły jeszcze bardziej siostrzaną więź



Siostry od młodych lat były ze sobą bardzo związane

rałyśmy owoce i warzywa z ogrodu siostry i robiłyśmy tysiące przetworów.

Siostry walczyły razem. Wspierały je ich dzieci. Pani Janina zdecydowała, że siostra musi mieć najlepszą opiekę, a nikt lepiej nią się nie zaopiekuje niż ona sama. Itak od trzech lat mieszkają razem i śmieją się, że to była najlepsza decyzja w ich „senioralnym” życiu.

— Może początkowo decyzja o zamieszkaniu razem była podyktowana moją chorobą, ale okazała się dobra, bo teraz żadna z nas nie wyobraża sobie oddzielnego mieszkania — zapewnia pani Krystyna. — Wspaniale się dogadujemy, pomagamy sobie, razem gotujemy, spacerujemy, chodzimy do kina. Byłyśmy już dwa razy na wycieczce.

Anajważniejsze, że nie czujemy się samotne. Dzieci nas odwiedzają, ale mają swoje życie, rodziny. Też mówią, że się o nas nie martwią, bo we dwie jesteśmy silniejsze. Kiedy spotykamy się razem na uroczystościach rodzinnych, to jest tak pięknie! Jestem dumna z całej rodziny, ale najbardziej z siostry. To dzięki niej jestem wciąż na tym świecie. Jej upór i wiara w wyzdrowienie sprawiła, że i ja postanowiłam walczyć. Było ciężko, ale w walce nie byłam sama — i wygrałam!

Rodzina daje siłę

— Pozytywne nastawienie, chociaż nie może wyleczyć z raka, może jednak dać imponujące rezultaty — przyznaje pani Krystyna. — Jestem szczęśliwa. Zachorowałam i wyzdrowiałam. Chorować już nie zamierzam, choć cały czas jestem pod kontrolą lekarzy. Żyję teraz nieśpiesznie, niczego nie planuję, bo życie szykuje nam różne niespodzianki. Żyję i cieszę się każdą chwilą. Nigdy nie można się poddawać, trzeba walczyć, bo jest o co. Każdy dzień to dar, więc wykorzystajmy go dobrze...

Na swojej drodze do wyzdrowienia pani Krystyna spotkała wielu dobrych lekarzy, którzy okazali jej serce i wsparcie. Miała pomoc siostry, dzieci i wnuków. Poznała też wiele osób, które podobnie jak ona stoczyły walkę ze śmiertelną chorobą. Nie wszystkim udało się z nią wygrać...

Dla pani Krystyny i pani Janiny najważniejsza jest rodzina. Wiedzą, że zawsze mogą liczyć na siebie, dzieci, wnuki. Starają się też dawać im wiele ciepła i miłości.

— Rodzina jest siłą napędową naszego życia. Od swoich rodziców doświadczyliśmy ogromu miłości i same też przekazujemy tę miłość swoim dzieciom — tłumaczy. — Nie jest łatwo być mamą, każde dziecko jest inne i wymaga uwagi. Ale każdy uśmiech, przytulenie i buziak wynagradza nam wszystkie trudy. Czasem jesteśmy zmęczone, ale wiemy, że nasza rodzina — my dwie to największe szczęście, jakie mamy!

Joanna Karzyńska

— Okazuje się, że coraz częściej szukamy sposobów, które pozwolą nam na zatrzymanie się i poznanie samych siebie?

— Rzeczywiście można zauważyć, że mamy bardzo duży popyt na wszelkiego rodzaju kursy czy warsztaty, które pogłębiają naszą świadomość, uczą m.in. kontaktu ze swoim ciałem. Ostatnie lata pokazały, że szukamy możliwości rozwoju, a propozycja warsztatów stacjonarnych i on-line stale rośnie. To nie przypadek, bo coraz więcej osób chce żyć bardziej świadomie.

— Jak to zrobić?

— W moim przypadku pomocne okazało się mindfulness (to w dosłownym tłumaczeniu z języka angielskiego – uważność – red.) i praktyki uważnościowe. Mindfulness to połączenie umysłu, oddechu i ciała. Oddech i ciało są tu i teraz. Nic nie może być bardziej obecnego niż oddech, który się wydarza w tym momencie i ciało, które oddycha, które spoczywa na ziemi. A umysł? Umysł często błądzi, gubi się, rozprasza. Znamy to wszyscy. Dzięki treningowi mindfulness kierujemy naszą uwagę do ciała i oddechu, czyli do chwili obecnej. Ta świadomość doznań z ciała, pojawiających się myśli, emocji, umysłu jest doświadczeniem obecności w danej chwili.

— Uważność nie polega na tym, że pozostajemy bierni wobec tego, co dzieje się wokół.

— Tak, nie pozostajemy bierni, bo nie chodzi o to, by odciąć się od świata. Wręcz zależy nam na byciu bardziej obecnymi. Jednakże praktykowanie uważności wymaga pewnej regularności. Uważność to zdolność, którą mamy, którą można porównać do mięśni. Brak regularnego uprawiania sportu sprawia, że nasze mięśnie bardzo szybko tracą na sile. Trening uważności sprawia, że rośnie nasza świadomość i pomaga zrozumieć, jakie procesy zachodzą w naszym umyśle, co przynosi nam szczęście, a co nie.

— Jakie są jeszcze efekty tej systematyczności?



Magdalena Kubicka, certyfikowana nauczycielka mindfulness

— Korzyści z praktyki mindfulness jest wiele. Uważność redukuje stres, pomaga w obniżeniu poziomu kortyzolu w ciele. Wiele badań pokazuje, że dzięki niej w mózgu tworzą się nowe połączenia neuronalne. Dzięki wprowadzeniu do naszej codzienności uważności możemy jeszcze bardziej zadbać o zdrowie psychiczne, poznać siebie, regulować emocje. Możemy też czerpać więcej radości z życia. Uważność poprawia relacje ze sobą, ale również z innymi. Pozwala spojrzeć z dystansem na naszą przeszłość, ale również i przyszłość. Działa wspomagająco w czasie terapii czy walki z chorobą. W przypadku mindfulness wcale jednak nie chodzi o osiągnięcie celów. To zauważanie tego, co dzieje się wokół nas, z pełną akceptacją i spokojem. Dzięki niemu uczymy się, że nie możemy zatrzymywać się w przeszłości. Nie możemy tracić energii na myślenie o tym, co się wydarzyło, albo co jeszcze przed nami. Tak naprawdę mamy na to, co dzieje się tu i teraz.

— To trochę rodzaj lekarstwa na wieczny pęd, w którym żyjemy.

— Tak, bo dziś większość ludzi funkcjonuje na autopilocie. Żyjemy, nie zauważając wielu rzeczy, które dzieją się wokół nas. Niektórzy, rozwijając karierę czy będąc w wiecznym stresie, potrafią nie dostrzec zmieniających się pór roku.

— Łączy się to z praktykowaniem wdzięczności?

— Tak, jak najbardziej. Czasem mówimy: „jakie to moje życie jest beznaśludziejne. Wszystkim coś się udaje, a mnie nie”. Optyka zmienia się w momencie, kiedy dostrzegamy, że przecież mamy dach nad głową, z naszych kranów leci ciepła woda lub tego dnia uśmiechnęła się do nas osoba, którą mijaliśmy na ulicy. To, że mogliśmy spędzić fajne chwile z naszym dzieckiem. To są te rzeczy, które powinniśmy zapisywać, by docenić i być wdzięcznym za to, co jest wokół nas. Skupić swoją energię na dobrych rzeczach, które dzieją się... codziennie.

— Jak w tym momencie nie ulec pokusie, by zbyt szybko się nie poddać. To wymaga dyscypliny.

— To, że żyjemy szybko lub zatrzymujemy się, jest naszą decyzją. To my dokonujemy wyboru. Ktoś może myśleć, że medytacja wymaga specjalnego pomieszczenia, siedzenia ze skrzyżowanymi nogami i zamkniętymi oczami. Tak nie jest. Mindfulness można wzmocnić poprzez codzienne aktywności, takie jak jedzenie, sprzątanie, mycie się i wiele innych. Czasem też wystarczy wziąć w ciągu dnia cztery głębokie oddechy i skupić się tylko na nich. To może być początkiem. Potem może okazać się, że mamy w sobie gotowość, by pójść na uważny spacer, mając kontakt z naturą, zauważając ją. Moim zdaniem w walce ze stresem znakomicie sprawdzają się techniki oddechowe. Praktyk mindfulness jest dużo. Jeśli ktoś z rezerwą podchodzi do medytacji, może zacząć od czynności, które wykonuje codziennie. Może to być nawet mycie zębów czy obieranie ziemniaków. Brzmi prosto, ale chodzi przede wszystkim o to, byśmy byli bardziej świadomi w naszej codzienności. Kiedy ja sama dostrzegałam, jak pozytywnie wpływa na mnie praktykowanie uważności, postanowiłam szkolić się w tym kierunku, zdobyć gotowość do nauczania i prowadzenia zajęć, które

ŻYĆ BARDZIEJ ŚWIADOMIE

NIE WARTO ROZPAMIĘTYWAĆ PRZESZŁOŚCI, ANI BAĆ SIĘ PRZYSZŁOŚCI. JEDYNE, NA CZYM MOŻEMY SIĘ SKUPIĆ, TO BYCIE TU I TERAZ – MÓWI MAGDALENA KUBICKA, CERTYFIKOWANA NAUCZYCIELKA MINDFULNESS.

uczą życia skoncentrowanego na uważności. Coraz więcej firm dostrzega, jak ważne jest to dla pracowników, wydzielając pomieszczenia, w których można przez chwilę побыć samemu ze sobą, pooddychać, odłączyć się od bodźców zewnętrznych. To naprawdę pomaga.

— Jak włączyć te działania do naszego życia?

— Uważam, że najlepiej, jeśli to sobie zaplanujemy. Możemy przykleić sobie karteczkę z opisem: „dziś przez trzy minuty skupiam się na oddechu” lub „jutro idę na uważny spacer”. Jeżeli tego nie zaplanujemy, nic się w naszym życiu nie wydarzy. To my musimy zrobić pierwszy krok.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



— KORZYŚCI Z PRAKTYKI MINDFULNESS JEST WIELE. UWAGAŃ REDUKUJE STRES, POMAGA W OBNIŻENIU POZIOMU KORTYZOLU W CIELE. WIELE BADAŃ POKAZUJE, ŻE DZIĘKI NIJ W MÓZGU TWORZĄ SIĘ NOWE POŁĄCZENIA NEURONALNE. DZIĘKI WPROWADZENIU DO NASZEJ CODZIENNOŚCI UWAGAŃ MOŻEMY JESZCZE BARDZIEJ ZADBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE, POZNAĆ SIEBIE, REGULOWAĆ EMOCJE — MÓWI MAGDALENA KUBICKA.



Bon energetyczny, który ma zastąpić dodatek osłonowy, wprowadzono ustawą z 23 maja 2024 r. o bonie energetycznym oraz o zmianie niektórych ustaw w celu ograniczenia cen energii elektrycznej, gazu ziemnego i ciepła systemowego. Ta nowa forma wsparcia ma złagodzić podwyżki cen energii w tym roku. Zdaniem rządu świadczenie może objąć ok. 3,5 mln gospodarstw domowych, o najniższych dochodach.

Bon energetyczny – stawka podstawowa i podwyższona

Na mocy ustawy wprowadzony zostanie bon energetyczny, czyli dodatkowe świadczenie dla gospodarstw domowych, których dochody nie przekraczają 2500 zł na osobę w gospodarstwie jednoosobowym albo 1700 zł na osobę w gospodarstwie wieloosobowym. Wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu jest ustalana na podstawie dochodów osiągniętych w 2023 roku. Ustawodawca sprecyzował, że chodzi o dochód netto, np. w przypadku dochodów z pracy opodatkowanych wg skali podatkowej PIT, pomniejszony np. o koszty uzyskania przychodu, podatek, składki oraz po odliczeniu kwot alimentów świadczonych na rzecz innych osób (art. 3 ustawy). Stawki mają być zależne od dochodów i liczby osób w gospodarstwie domo-

DO 30 WRZEŚNIA MOŻNA ZŁOŻYĆ WNIOSEK O WYPŁATĘ BONU ENERGETYCZNEGO

BON ENERGETYCZNY TO ŚWIADCZENIE PIENIĘŻNE PRZYSŁUGUJĄCE JEDNORAZOWO PO SPEŁNIENIU KRYTERIUM DOCHODOWEGO. WNIOSKI O WYPŁATĘ BONU ENERGETYCZNEGO MOŻNA SKŁADAĆ OD 1 SIERPNIA DO 30 WRZEŚNIA W CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W MŁAWIE.

wym. Wysokość ma przedstawiać się następująco:

300 zł dla gospodarstwa domowego jednoosobowego;

400 zł gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób;

500 zł, jeśli składa się z 4 do 5 osób;

600 zł, jeśli składa się z co najmniej 6 osób.

Z kolei gdy główne źródło ogrzewania danego gospodarstwa domowego jest zasilane energią elektryczną i jest wpisane lub zgłoszone do centralnej ewidencji emisyjności budynków, kwoty będą wyższe. Stawki wyglądają w tym przypadku następująco:

600 zł - gospodarstwo domowe jednoosobowe;

800 zł - jeśli składa się z 2 do 3 osób;

1000 zł - jeśli składa się z 4 do 5 osób;

1200 zł - jeśli składa się z co najmniej 6 osób.

Aby gospodarstwu domowemu została przyznana zwiększona wysokość bonu energetycznego, to główne źródło ogrzewania gospodarstwa domowego zasilane energią elektryczną musiało zostać wpisane lub zgłoszone do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB) do 1 kwietnia 2024. Nie dotyczy to nowo uruchamianych głównych źródeł ogrzewania gospodarstw domowych zasilanych energią elektryczną, ponieważ te mogą być wpisane lub zgłoszone do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB) po 1 kwietnia br. (w terminie 14 dni od dnia pierwszego uru-

chomienia głównego źródła ogrzewania gospodarstwa domowego zasilanego energią elektryczną).

Obowiązuje zasada złotówka za złotówkę

Jednocześnie, podobnie jak przy dodatku osłonowym, obowiązywać będzie zasada tzw. złotówki za złotówkę. Oznacza to, że bon energetyczny będzie przyznawany nawet po przekroczeniu kryterium dochodowego, a kwota bonu będzie pomniejszana o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota wypłacanych bonów energetycznych będzie wynosiła 20 zł. Poniżej 20 zł kwota bonu energetycznego nie będzie wypłacana. Świadczenie jest jednorazowe.

Gdzie składać wnioski

Wnioski o wypłatę będzie można składać odpowiednio wójtowi, burmistrzowi lub prezydentowi miasta, właściwemu ze względu na miejsce zamieszkania w terminie od 1 sierpnia do 30 września 2024 r. W praktyce obsługą wniosków zajmą się ośrodki pomocy społecznej, lub inne instytucje, które do tej pory obsługiwały takie formy wsparcia mieszkańców.

Wniosek przez ePUAP i mObywatela

Istnieje również możliwość złożenia wniosku za pomocą środków komunikacji elektronicznej ePUAP. Jeżeli wnioskodawca będzie chciał złożyć wniosek o wypłatę



fol. Joanna Karzyńska

Wnioski o wypłatę bonu energetycznego można składać od 1 sierpnia do 30 września 2024 r.

bonu energetycznego za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej (ePUAP) jako załącznik do formularza pisma ogólnego do podmiotu publicznego, to zarówno formularz pisma ogólnego do podmiotu publicznego, jak i załącznik, muszą być podpisane podpisem zaufanym, podpisem osobistym albo kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Kiedy wypłata świadczenia?

Na pracowników pomocy społecznej nałożono obowiązek weryfikacji wniosku o wypłatę bonu ener-

getycznego, w szczególności w zakresie wpisania lub zgłoszenia głównego źródła ogrzewania danego gospodarstwa domowego zasilanego energią elektryczną do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB). Urząd będzie miał na to 60 dni od prawidłowego złożenia wniosku. Przyznanie bonu energetycznego nie wymaga wydania decyzji administracyjnej.

Wnioskodawca może jednorazowo wystąpić do wójta, burmistrza lub prezydenta miasta o korektę wysokości przyznanego bonu energetycznego w terminie 14 dni od dnia otrzymania tego bonu. **opr. jk**

TERAZ NA EMERYTA PRACUJĄ JUŻ TYLKO TRZY OSOBY

Osobiście jestem za równością płci, obowiązków domowych czy płac, ale równość nie może być jednostronna. To też równość dostępu mężczyzn do opieki nad dziećmi po rozwodzie, czy oskładkowania emerytalnego - powiedziała Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej i wiceprzewodnicząca Polski 2050.

Ministra funduszy i polityki regionalnej Pełczyńska-Nałęcz pytana o zasadność zrównania wieku emerytalnego dla kobiet i mężczyzn podkreśliła, że musi jasno i lojalnie powiedzieć, że nie ma tego w programie rządu. Dodała, że może się wypowiedzieć jedynie jako kobieta i osoba prywatna.

„Równość jest obustronna. Jestem bardzo za równością kobiet, równością obowiązków domowych, równością płac, absolutnie. I widzę drugą stronę. Jak równość to równość. Absolutnie równość dostępu mężczyzn do opieki nad dziećmi, jeżeli już dochodzi do rozwodów. Równość - także jeśli chodzi o pracowanie i oskładkowanie

emerytalne. Nawet, moje osobiste przekonanie pod rozwagę, to kwestia służby wojskowej, bo to też jest obszar jakichś nierówności. Ja uważam, że jak równość to równość” - powiedziała Pełczyńska-Nałęcz.

Odnosząc się do pracy i wieku emerytalnego podkreśliła, że Polska ma poważny kryzys demograficzny i nie należy „chowac

głowy w piasek” z nadzieją, że problem sam się rozwiąże. Jak dodała, jeszcze 15 lat temu na emeryta pracowały cztery osoby, teraz pracują trzy a za jakiś czas będą to tylko dwie osoby.

„Trzeba systemowo, właśnie w takim duchu, nie tylko z myślą o kadencji i wyborach, ale na pokolenia coś z tym naprawdę odpowiedzianie zrobić. (...)

Dzisiaj jest jasne, że ten rząd nie podwyższy wieku emerytalnego, natomiast jest cała seria możliwych dobrych, systemowych rozwiązań, które spowodują że ludzie będą się czuli bezpiecznie, komfortowo i opłacalnie z dłuższą pracą” - oceniła.

Pełczyńska-Nałęcz zaznaczyła, że jedną z takich możliwości jest zmiana

w funkcjonowaniu składki rentowej, którą obecnie osoba po wypracowaniu wieku emerytalnego, która chce dalej pracować, nadal musi płacić. „To jest prawdę powiedziawszy bez sensu” - oceniła. Jej zdaniem, kwota składki powinna iść na poczet wyższej emerytury, co bardziej mobilizowałoby do dalszej pracy.

[illegible]

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											

ustąpienie choroby; 48) słynny amerykański wódz; 49) robotnik z palnikiem; 50) wzgórze z pałacem włoskiego prezydenta; 51) kierowanie się dobrem innych; 52) imię Hubble'a, amerykańskiego astronoma; 53) rzeka wypływająca z jeziora Bajkał; 54) kończyć naukę w liceum; 55) rzeka w Poznaniu; 56) zbiory pod opieką kustosa; 57) część szpady; 58) pracujące z dżungli; 59) leniwe lub ruskie; 60) jadą w peletonie; 61) niejedna w pałacu; 62) Plácido, hiszpański tenor; 63) płaski lub lekko falisty teren; 64) końcowa część powieści; 65) chleb z szynką i pomidorem; 66) z warzyw do obiadu; 67) leczy z pomocą ziół; 68) mieszkają w Finlandii; 69) cieszy rolnika; 70) jedna z funkcji trygonometrycznych; 71) przypinane sztuczne włosy, dopinka; 72) zastępca atamana kozackiego u Kozaków zaporoskich

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

Kolejny wakacyjny 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.

Sezon letnich profilaktycznych potańcówek w parku miejskim w Mławie trwa. Zapraszamy na spotkania z muzyką na żywo i wykłady profilaktyczne. Na plakacie znajdą Państwo wszystkie terminy tanecznych imprez. W tym roku jest ich aż jedenaście. Na pięciu z nich zorganizujemy wykłady profilaktyczne o tematyce antyalkoholowej. Zagra i zaśpiewa zespół DUO. Zadanie „Profilaktyczne potańcówki w parku miejskim pn. DISCO PARKiet” współfinansowano ze środków Miasta Mława w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na lata 2024-2025.

Trwa realizowany przez Miejski Dom Kultury w Mławie projekt „Z kulturą za pan brat”, wybrany w 4. edycji Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Dzięki wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego mieszkańcy Mławy mogą wziąć udział w jedenastu koncertach, których koszt zostanie sfinansowany z udzielonej dotacji. Projekt zakłada organizację niedzielnych koncertów na estradzie w parku miejskim i jednego koncertu na terenie dzielnicy Wólka. Wydarzenia są organizowane w sezonie wakacyjnym od 16 czerwca do 1 września. W imprezach można uczestniczyć nieodpłatnie.

Do 5 października w holu Miejskiej Biblioteki Publicznej w Mławie jest dostępna dla zwiedzających wystawa „Kalendarz Powstania

Warszawskiego”. Można ją podziwiać w godzinach pracy biblioteki, czyli w okresie wakacyjnym: w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od 10.00 do 17.00, a po wakacjach: w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od 11.00 do 18.00.

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.

Mława 1.08 - 5.10.2024

Od 1 sierpnia do 5 października w holu Miejskiej

Biblioteki Publicznej w Mławie będzie dostępna dla zwiedzających wystawa „Kalendarz Powstania Warszawskiego”. Można ją podziwiać w godzinach pracy biblioteki, czyli w okresie wakacyjnym: w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od 10.00 do 17.00, a po wakacjach: w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od 11.00 do 18.00.

Mława 31.08.2024

W sobotę 31 sierpnia w Mławie w godz. 10.00-17.00 na wydzielonym i oznakowanym terenie na ulicy Wyspiańskiego i Żeromskiego w Mławie z okazji 85. rocznicy bitwy pod Mławą i wybuchu II wojny światowej odbędzie się Piknik Militarny.

opr.jk

STOWARZYSZENIE WSPIERANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ „BĄDŹMY RAZEM” ORAZ CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W MŁAWIE zapraszają na:

WSPÓLNĄ ZABAWĘ

„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”

- 01.08.2024 r. - plac zabaw na Wólce przy tętniach
- 08.08.2024 r. - plac zabaw w Parku Miejskim
- 22.08.2024 r. - plac zabaw przy MOSiR
- 29.08.2024 r. - plac zabaw przy Szkole Podstawowej NR 6

Zabawy odbędą się w godzinach 11:00-13:00

Zadanie „W zdrowym ciele zdrowy duch” współfinansowane jest ze środków Samorządu Miasta Mława w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie zdrowia publicznego w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława w 2024 r.

REKLAMA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

**CODZIENNIE
NAJNOWSZE
WIADOMOŚCI**

NOWY PORTAL INFORMACYJNY

No, i co zrobić, kiedy wakacje trwają pełną parą, rodzina lub przyjaciele namawiają na wyjazd w piękne okoliczności przyrody, w których plażowanie i kąpiele — jeziorne, morskie, oceaniczne...! — są wpisane w całość jako program obowiązkowy — a nas zimny pot zalewa na samą myśl o obnażeniu się...?!

Kult jednostki

I nie chodzi mi bynajmniej o ubóstwanie i wynoszenie na świeckie ołtarze żadnego wodza narodu. Nie — mój problem z kultem jednostki jest bardziej złożony. Jednostka bowiem kultowa w dzisiejszych czasach to jednostka chuda. A im bardziej wychudzona — tym lepiej. I tylko takie chuchraki mogą na plaży liczyć na podziw i uznanie — czym, a potwierdzam to na podstawie licznych doświadczeń własnych, wiele z nich cieszy się z aż nadto otwartym, wręcz podkreślanym entuzjazmem. Jako osoba, której raczej bliżej do rozmiaru XL niż XS — nie raz i nie dwa obserwowałam regularne drabinki żeber i całej reszty 206 kości ludzkich, pływające w swojej anatomicznej pełni, bo że za żywe modele szkieletu mogły owe jednostki służyć — to więcej niż pewne...!

I nawet nie żałowałabym tym szkieletom pławienia się i tryskania z dumy powodowanej własną chudością — gdyby nie piętnowało się przy okazji nas, amatorów mamusinego serniczka...! Ba! Znad pucharów lodów lub zgrabnego kawałka torciku — byłabym nawet skłonna jeszcze tych chudzielców w dumie i entuzjazmie dodatkowo utwierdzać. Jednak ich wyniosła duma w połączeniu z szyderstwem wobec wszystkiego w rozmiarze większym niż 36 — skutecznie moje zachwyty chłodzi. Co nie zmienia faktu, że plażować uwielbiam bez względu na aktualny stan wagowego licznika. A poza tym wychodzę z założenia, że jeśli ktoś już idzie na plażę ogólnie dostępną — musi wkalkulować ryzyko napotkania je-

KTÓRA FIGURA JEST PLAŻOWA? KAŻDA!

OSOBIŚCIE UWAŻAM, ŻE PLAŻOWE JEST KAŻDE CIAŁO — BEZ WZGLĘDU NA WZROST POŚIADACZA CIAŁA, ROZMIAR, ODCIEŃ SKÓRY I LICZBĘ, A MOŻE NAWET ILOŚĆ PIEGÓW... JEDNAK WIELE KOBIET WCIAŻ MA OBAWY PRZED KORZYSTANIEM Z UROKÓW PLAŻOWANIA. A INTUICJA PODPOWIADA MI, ŻE TAKŻE WIELU MĘŻCZYZN...

dnostki od siebie chudszej, a także jednostki od siebie pełniejszej. Wiem jednak, że nie każda kobieta ma tak jak ja... Co zrobić, gdy stres związany ze strojem kąpielowym mimo wszystko boli?

Inna rzecz, że w takiej Maladze czy chwilowo mało dostępnej Katanii dojście do plaży ozdabiają slogany, których nie da się nie zauważyć. „Ogni corpo è un corpo da spiaggia” — każde ciało jest plażowe! I zdjęcia — ciał większych i mniejszych wygrzewających się obok siebie w słońcu, z fałdkami i bez, z oponkami, piegami, w różnym odcieniu skóry i z

owłosieniem w absolutnie wszystkich widocznych miejscach. Ale też z bliznami, na wózkach inwalidzkich i po amputacji... Tak czy siak, dla Hiszpanów, Greków i Włochów każde ciało nadaje się do plażowania i może liczyć na akceptację. I nie ma co mówić — a przypominam, że to wszystko doświadczenia własne! — taka galeria przed samym wejściem na plażę i chwile przed zrzuśnięciem ubrań do poziomu bikini — z pewnością daje poczucie większego komfortu we własnym, ostatecznie zdrowym, całym i nieźle już oliwkowym w kolorze ciele.



Ciało-pozytywność

Presja, by bezwarunkowo kochać swoje ciało, poprzedza obecną falę akceptacji ciała. Tzw. ciało-pozytywność rozpoczęła się jako ruch akceptacji tłuszczu w latach 60. XX w. i miała na celu walkę z uprzedzeniami dotyczącymi wagi i dyskryminacją osób otyłych. Ale nawet wtedy ludzie, którzy utożsamiali się z ruchem, zmagali się z poczuciem, że nie robią tego dobrze. Zmagali się z myślą, że jeśli nie będą czuć się komfortowo w określonych ubraniach, nie będą mogli nazywać siebie grubo- i ciało-pozytywnymi.

Jaka na to rada?

Po pierwsze i przede wszystkim — ktokolwiek martwi się o wygląd swojego ciała w bikini — musi raz na zawsze zakonotować: nie jesteś sama. I nie jesteś sam. Druga sprawa — obowiązujące definicje i dokładne wytyczne co do plażowego ciała i wyglądu są tak wąskie, że łapie się w ich granicach naprawdę garstka społeczeństwa. No, to czym się przejmować? Trzeba sobie nabyć wystrzałowe bikini lub kąpielówki i dziarskim krokiem ruszyć w kierunku plaży, a na dłuższą metę — wniebezpieczną podróż w kierunku zaakceptowania, a może w końcu pokochania swojego ciała. Już dziś życzę szerokiej drogi i pięknych widoków!

Rady od specjalistów

Z kolei specjaliści — aktywiści i aktywiści na rzecz walki z wykluczeniem z powodu wyglądu, ale także psycholodzy mają dla nas 5 sposobów na to, by ze swoim ciałem poczuć się bardziej komfortowo.

1. Poświęć trochę czasu, by naprawdę przyjrzeć się sobie. Kto unika własnego odbicia, czuje się niekomfortowo, gdy w pobliżu są inni ludzie — to jasne. Nie unikajmy też robienia sobie zdjęć. Spójrz na siebie, kiedy siedzisz w bikini, odwróć się, pochyl, podciągnij. Zobacz to wszystko przed wyjściem na plażę.

2. Zakładamy ten kostium kąpielowy, w którym czujemy się najwygodniej. Trzeba znaleźć taki, w któ-



Piękna opalenizna to zdrowa opalenizna

rym czujemy się dobrze, niezależnie od tego, czy jest to kostium jednoczęściowy, bikini z wysokim stanem, tankini czy szorty i top. Każdy kostium kąpielowy, który nosimy, jest odpowiedni, pod warunkiem, że daje nam poczucie komfortu, ale też nie jest to ten strój, w jakim myślimy, że inni chcą nas widzieć. Im bardziej się bowiem chowamy, tym częściej wmawiamy sobie, że nasze ciało jest złe i w takich przestrzeniach nie możemy czuć się komfortowo.

3. Zwróć uwagę na różnorodność ciał na plaży. Czy kiedykolwiek naprawdę przyglądaliście się ludziom na plaży? Jeśli tak, prawdopodobnie zauważyliście, że nie jest ona pełna ludzi wyglądających jak Pamela Anderson i David Hasselhoff w popularnym niegdyś serialu. Produkcje takie jak „Słoneczny patrol” przedstawiają nierealistyczny obraz tego, jak wygląda pobyt na plaży. Kto rzeczywiście pójdzie na plażę, usiądzie i uważnie spojrzy na wszystkich, to z pewnością dość szybko zauważy, że jak Pamela i David nie wygląda absolutnie nikt...! Zauważy za to osoby starsze, z widocznymi rozstępami, z dużymi brzuchami, o różnym kolorze skóry i w wszystkich innych cechach. Ale zauważy też, że sama lub sam do plaży zdecydowanie pasują!

4. Odlóż winę tam, gdzie jej miejsce. Pozytywność ciała może wydawać się problemem osobistym — wszystko zależy od tego,

czy kochasz swoje ciało, czy nie. Jednak specjaliści przypominają, że pozytywne ruchy na rzecz ciała zrodziły się z żądania wobec społeczeństwa, by stworzyło więcej przestrzeni i dostępności, by wszystkie ciała mogły czuć się bezpiecznie. I swobodnie. Należy pamiętać, że wymagając od społeczeństwa tej przestrzeni, jednocześnie wmawiamy nam wszystkim, że jednostka nie powinna tak ciężko pracować, by móc choć raz dobrze się bawić na słońcu. A ludzie, którzy naprawdę siebie lubią — mają gdzieś, jak wyglądam i co robię. A jeśli widzą we mnie fajną, radosną i mądrą kobietę — wręcz lgną do mnie, w ogóle nie zwracając uwagi na mój aktualny rozmiar i wagę ciała.

5. Szanuj siebie. Założyłaś kostium kąpielowy i poszłaś na plażę, mimo że było strasznie. A ja mam nadzieję, że się świetnie bawiłaś! Uczcij to uczucie!

Dlatego wszystkim, którzy w mediach społecznościowych publikują takie fotograficzne zestawienia: na gorze lub po lewej lata 60. ubiegłego wieku — na dole lub po prawej czasy obecne — i ubolewają, że na pierwszym zdjęciu wszyscy są szczupli, polecam inny punkt widzenia. Obecnie po prostu mamy lepiej niż nasi rodzice i dziadkowie. Skutkiem czego stać nas na więcej kawałków serniczka w przeliczeniu per capita na rok...!

Życzę cudownego plażowania!

Magdalena Maria Bukowiecka

Lista nawet nie jest zbyt długa. Ot, 8-10 elementów, które lubią nas kusić, a które szkodzą nam na zdrowie tak mocno, że aż skracają żywot. Wstrzemięźliwość od tych zgubnych specyfików natomiast może nam darować kilka dodatkowych lat wzdrowiu i szczęściu. Czasem chodzi o to, by spowolnić swój zegar biologiczny, a czasem o rozpoczęcie zdrowych nawyków — i to niezależnie od tego, czy masz 20, czy 70 lat. Jak pokazują bowiem badania, na zdrowe nawyki nigdy nie jest za późno. Czego zatem unikać?

1. Przestań jeść przetworzoną żywność

A już na pewno ogranicz ją w codziennym menu. Przetworzona żywność to przecież większa zawartość dodanego sodu, więcej tłuszczów nasyconych, więcej cukru, a za to mniej błonnika. Wynik? Więcej chorób układu krążenia, nadciśnienia, nowotworów i cukrzycy. Specjaliści zalecają dlatego spożywanie nie więcej niż 2300 mg sodu dziennie, a jeszcze mniej seniorom i osobom cierpiącym na nadciśnienie krwi.

Sól jest również zabójcza — każde jej spożycie skutecznie pcha nas ku grobowym deskom. Dlatego warto wyświadczyć swojemu organizmowi przysługę i ograniczyć spożycie soli. Włączamy za to więcej błonnika i jak najwięcej potraw przygotujemy samodzielnie.

2. Alkohol

Alkoholizm zabija — i nie ma w tym sloganie niczego z przesady. W 2023 roku Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała w Lancet Public Health oświadczenie, w którym stwierdziła, że w przypadku spożycia alkoholu nie ma bezpiecznej ilości, która nie wpływa na zdrowie. Kropka.

3. Rzuć palenie!

Wiem, że zadanie do najłatwiejszych nie należy, rozumiesz to. Ale... Palenie tytoniu pozostaje przyczyną przedwczesnych śmierci



foto: Pixabay

SPOSOBY NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

NAD ODWIECZNYM PROBLEMEM JAK ŻYĆ DŁUŻEJ — GŁOWIŁY SIĘ NAJTĘŻSZE UMYSŁY I TO JUŻ OD ZARANIA LUDZKOŚCI...! WSZYSTKIE TE ELIKSIRY MŁODOŚCI, ALCHEMICZNO-SZARLATAŃSKIE POMADY I ZIOŁA... A NA CZYM STOI KOSMETYKA? A CHIRURGIA PLASTYCZNA...? TYMCZASEM OKAZUJE SIĘ, ŻE BY ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ — NIESPECJALNIE TRZEBA SIĘ TRUĆ TAJEMNYMI MIKSTURAMI. WYSTARCZY NIEKTÓRYCH RZECZY PO PROSTU UNIKAĆ...

— wedle niektórych szacunków papierosy potrafią pozbawić palacza aż dekady życia! Tymczasem krótko po odstawieniu tych zgubnych petów okazuje się, że ciało palaczowi zaskakująco wiele wybacza: do normy wraca ciśnienie krwi, a ryzyko zachorowania na raka zmniejsza się z każdym rokiem. Zyskuje też wygląd, nie wspominając, że znikają te smrodliwe wyziewy. A już na pewno zyskuje otoczenie, czasami całe lata zmuszane do biernego palenia!

4. Ruszaj się!

Tak, też wiem, że o wiele łatwiej powiedzieć, niż wykonać... A jednak zachętą może być badanie przeprowadzone w 2022 r., które wyka-

zało, że 15-20 minut intensywnej aktywności tygodniowo, wykonywane w krótkich seriach, wiąże się z niższym ryzykiem przedwczesnej śmierci. Odkrycia te sugerują, że zmniejszenie zagrożeń dla zdrowia może być możliwe dzięki stosunkowo niewielkiej ilości ćwiczeń, o ile ćwiczenia te dostatecznie zwiększają tętno. To, co stanowi energiczną aktywność, różni się w zależności od poziomu sprawności. Zwiększenie tempa czynności, które już wykonujemy, np. spacer z psem lub odśnieżanie, może się kwalifikować. Jeśli w ich czasie mamy problemy z prowadzeniem rozmowy, to dobry wskaźnik, że osiągnęliśmy odpowiednią intensywność.

5. Zakaz oszukiwania na spaniu

Ilość snu może mieć wpływ na długość życia i to nie tylko dlatego, że śpiący kierowca jest narażony na ryzyko wypadku samochodowego. Metaanaliza z 2023 r. wykazała, że sen znacznie dłuższy lub krótszy niż optymalne siedem godzin zwiększa ryzyko śmierci. Jakość życia również ma znaczenie: dobry sen może pomóc w uniknięciu stresu, depresji i chorób serca. A szybkiego zasypiania można się nauczyć: pomoże zaciemnienie sypialni i utrzymanie w niej niskiej temperatury. Dobry sen mogą też zapewnić ćwiczenia medytacyjne albo niedrogi urządzenie generujące relaksujące dźwięki.

Natomiast w przypadku jakichkolwiek problemów ze snem zdecydowanie polecam kontakt z lekarzem — zamiast samodzielnego łykania pastylek na sen bez recepty. Także bez recepty na zdrowie!

6. Przestań się stresować!

Podobnie jak gniew, stres odbija się na organizmie i może przyspieszyć starzenie się. Próbuując zredukować stres, możemy w dłuższej perspektywie poprawić swoje zdrowie, a w międzyczasie jakość życia. Prowadzenie dziennika lub pamiętnika i nauka relaksu to wspólnie sposoby na od stresowanie. Bardzo cenna jest medytacja — to praktyka zapewniająca wiele korzyści w zakresie długowieczności. Zaledwie kilka minut medytacji dziennie — nawet przy biurku — może zapewnić naszemu mózgowi mini-wakacje od niepokoju i napięcia, których w dzisiejszym świecie tak bardzo potrzebuje...!

7. I przestań myśleć, że liczą się tylko duże zmiany

Gruntowne, radykalne zmiany stylu życia mogą być inspirujące, ale mogą też być bardzo zniechęcające — i dlatego krótkotrwałe — dla zwykłych śmiertelników. Następnym razem, gdy ktoś postanowi odżywiać się zdrowiej lub ćwiczyć więcej, warto na początku mierzyć nisko. A przynajmniej niezbyt wysoko. Wybierajmy też tylko jedną małą zmianę na raz, na przykład wstawanie 10 minut wcześniej, by mieć czas na przygotowanie sobie zdrowego drugiego śniadania do pracy — zamiast gruntownej przemiany życia. Nawet krótkie okresy aktywności każdego dnia mogą przynieść ogromne korzyści w naszym życiu. Małe zmiany mogą nam się nie spodobać, ale z czasem, dając duże korzyści, i odciążając od stresu w zabieganym świecie — zauważymy je. Konsekwencja jest ważniejsza niż krótkotrwałość, wielki gest. Poza tym przyjrzenie się temu, co już sprawdza się w codziennej rutynie, może

pomóc nam poczuć się energicznym i zmotywowanym do dalszych zmian w zdrowym kierunku.

Proste zmiany mają duży wpływ. Jak twierdzą lekarze, że pomijanie śniadań, późne jedzenie i przejadanie się — mają ogromny wpływ na zdrowie, choroby i starzenie się. Takie postępowanie niekorzystnie wpływa na metabolizm i zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, miażdżycy, choroby Alzheimera, choroby Parkinsona i innych schorzeń. Proste dostosowanie tego, kiedy i ile jemy, okazuje się obiecujące jako niefarmakologiczna strategia poprawy zdrowia i przedłużenia życia.

A co jeść?

Orzechy i nasiona — migdały i orzechy włoskie, są pełne zdrowych tłuszczów, błonnika i mikroelementów, zmniejszają zapadalność na choroby serca i nowotwory. Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia — zawiera duże ilości naturalnie występujących polifenoli, które zmniejszają stany zapalne, zmniejsza także częstość występowania udaru mózgu, chorób serca i choroby Alzheimera. No, i wydłuża życie. Warzywa, zwłaszcza liściaste: brokuły i rukola — są dobrym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika, który może obniżyć poziom cholesterolu, poprawić poziom cukru we krwi, poprawić zdrowie jelit i pomóc w zapobieganiu niektórym nowotworom. Albo owoce: truskawki i jagody, bogate w przeciwutleniacze, błonnik, magnez, witaminę C i wiele niezbędnych składników odżywczych — są elektrowniami dla naszego organizmu. Tłuste ryby: łosoś, makrela i śledź to znakomite produkty białkowe. Mają wysoki poziom kwasów tłuszczowych omega-3, mają silne działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. I też dają nadzieję na długowieczność!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach parade.com i verywellhealth.com.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB




**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**


**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**


**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

