

# Prosto z Młynar

Gminny Biuletyn Informacyjny



Numer 18/2025 | Nakład 1000 egz. | ISSN 2719-7387



## Otwarcie kina Zenit w Młynarach



### **HARMONOGRAM IMPREZ KULTURALNYCH**

Seanse filmowe, poranki, spektakle teatralne, koncerty. Każdy znajdzie coś dla siebie.  
str. 6

### **DOWÓD OSOBISTY**

Wszystko, co powinniśmy wiedzieć o wyrobieniu dowodu osobistego, aby nie być odprawionym z kwitkiem.  
str. 10

### **80 LAT SZKOŁY PODSTAWOWEJ W MŁYNARACH**

Reaktywacja grup działających przy szkole.  
str. 20



NA ZDJĘCIU RENATA WIOLETTA  
BEDNARCZYK, BURMISTRZ  
MIASTA I GMINY MŁYNARY

## SZANOWNI PAŃSTWO,

Nowy Rok rozpoczęliśmy z wielkim przytupem. W styczniu br. mieliśmy zaszczyt dokonać otwarcia zmodernizowanej Sali Kina Zenit w Młynarach. To wydarzenie, na które czekało wielu z nas. Uroczystość dostarczyła nam wielu wzruszeń, a to za sprawą sentymentalnej podróży w przeszłość, bo przecież każdy z nas przychodził tu na seanse filmowe. W latach 80-tych to było coś. Nie wiem, czy wiedzą Państwo, że dawne kino Zenit miało największą emisję filmów w okolicy. Mogę powiedzieć,

że dzięki tej inwestycji, spełniły się marzenia wielu z nas. Już z tego miejsca zapraszam Państwa na wydarzenia kulturalne: poranki i seanse filmowe, spektakle teatralne i koncerty. Harmonogram imprez na 2025 rok znajdzie Państwo w kolejnym artykule.

W środku kino zyskało nowoczesny wystrój i nowe technologie, które zapewniają oglądanie filmów na najwyższym poziomie. Z zewnątrz, jak Państwo mogli zauważyć, właśnie trwa remont. Mogliśmy tego dokonać dzięki pozyskanemu dofinansowaniu w wysokości ponad 1,2 mln zł w ramach środków UE w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

To nie jedyna rozpoczęta inwestycja w tym roku. Dobięga końca budowa parkingu przy stadionie w Młynarach, trwa przebudowa drogi Zaścianki – Podgórze. Otrzymaliśmy dofinansowanie na kontynuację remontu drogi Sąpy – Warszewo, która rozpocznie się zaraz po wyłonieniu w drodze przetargu wykonawcy. W dalszym ciągu kontynuowane są prace związane z budową sieci kanalizacyjnej w miejscowościach Młynary i Zaścianki oraz budowa sieci wodociągowej w miejscowości Błudowo. Więcej informacji o trwających inwestycjach uzyskają Państwo na łamach niniejszego biuletynu.

W połowie marca podpisane zostały umowy z organizacjami pozarządowymi działającymi w naszej gminie na wsparcie zadań publicznych z zakresu kultury oraz kultury fizycznej i sportu. Dzięki nim mieszkańcy będą mogli brać udział

w imprezach, które w kalendarzu naszej gminy zapisają się na stałe. Są to Piknik Rodzinny, Turniej Sołectw Gminy Młynary, Młodzieżowy Turniej Sołectw, Turniej „W pogoni za Babim Latem”. Po kilku latach przerwy powraca Festiwal Wokalno-Teatralny „Jesienne spotkania”. Dotacja wesprze także działania z zakresu krzewienia sportu wśród dzieci i młodzieży w klubach sportowych UKS Dona i Syrena Młynary. Cieszą nas przedsięwzięcia, dzięki którym możemy odciągnąć nasze pociechy od smartfonów i komputerów.

21 marca przywitaliśmy długo oczekiwaną wiosnę. Z tej okazji po raz ósmy odbyły się „Wagary z Dzielnicowym”, które dostarczyły naszym uczniom mnóstwo dobrej zabawy i zdrowej rywalizacji. Dzięki działaniom profilaktycznym przypomnieliśmy uczestnikom o zagrożeniach, jakie niosą ze sobą używki, a także o zachowaniu zasad bezpieczeństwa.

Przed nami święta Wielkiej Nocy. Czas refleksji na tym, co w życiu ważne. Korzystając z okazji pragnę złożyć Państwu życzenia zdrowych i spokojnych Świąt Wielkiej Nocy w ciepłej, rodzinnej atmosferze, wszelkiej pomyślności oraz zrozumienia i akceptacji dla siebie i innych.

Zyczę miłej lektury!  
Z życzeniami pomyślności,

Burmistrz Miasta i Gminy Młynary

## TWÓRZMY WSPÓLNIE NASZE CZASOPISMO

Zachęcamy Państwa do współredagowania niniejszego czasopisma.

Jeśli mają Państwo pomysł na ciekawy artykuł związany z naszą gminą, jej historią, walorami przyrodniczymi lub kulturowymi, poparty faktami bądź ciekawymi zdjęciami, zachęcamy do przesłania

i podzielenia się tymi informacjami z mieszkańcami naszej gminy.

Materiały dotyczące czasopisma prosimy przysyłać na adres:  
**biuletyn@mlynary.pl**

**Zespół redakcyjny**



Gminny biuletyn informacyjny | [www.mlynary.pl](http://www.mlynary.pl)

**Wydawca:** Urząd Miasta i Gminy w Młynarach, ul. Dworcowa 29, 14-420 Młynary, tel. 55 248 60 82, 55 248 60 06, 55 248 60 19, 55 249 30 34  
**Redakcja:** Dorota Jurkowska, **Skład:** Dariusz Wojciechowski  
ISSN 2719-7387



# Wesołych Świąt Wielkiej Nocy

Z okazji Świąt Wielkanocnych składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, radości i nadziei. Niech ten wyjątkowy czas będzie pełen rodzinnego ciepła, wzajemnej życzliwości oraz spokoju ducha. Wielkanoc to święto odradzającego się życia i zwycięstwa dobra, dlatego życzymy Państwu, aby optymizm i siła płynąca z tradycji towarzyszyły Państwu przez cały rok. Niech nie zabraknie serdecznych spotkań, uśmiechu oraz wiary w lepsze jutro.

Przewodniczący rady Miejskiej  
Karol Józwiak

Burmistrz Miasta i Gminy Młynary  
Renata Wioletta Bednarczyk





# Kino „ZENIT”



## TROCHĘ HISTORII

Kino w Młynarach rozpoczęło działalność w latach 50-tych XX wieku. Na ten cel wyremontowano budynek przy ul. Dworcowej 10 z końca XIX wieku. W okresie międzywojennym mieścił się tam zajazd z restauracją i była sala ze sceną, na której odbywały się świąteczne zabawy. Po remoncie powstała w nim sala kinowa oraz świetlica. Filmy wyświetlane były dwa razy w tygodniu. W sali kinowej odbywały się spotkania i uroczyste akademie. Pierwszym kierownikiem kina był Tadeusz Balicki.

W 1957 r. Centralny Zarząd Kin w Warszawie zezwolił na codzienną projekcję filmów. Gruntowny remont budynku pozwolił na przygotowanie nowej sali kinowej, która wówczas liczyła 243 miejsca. Przygotowano kasę i poczekalnię z bufetem. Zainstalowano aparaturę projekcyjną w specjalnie przygotowanym na ten cel zapleczu. W latach 60-tych kino przeszło kapitalny remont. Wówczas otrzymało nazwę „Zenit”.

Od 1 września 1963 r. kierownikiem kina został Placyd Daszkiewicz. Kino zatrudniało dwóch kinooperatorów, biletarkę, sprzątaczkę i palacza c.o. Rocznie odbywało się około 440 projekcji filmowych, które miały około 21 tys. widzów. 26 kwietnia 1984 r. kierownikiem kina oraz kinooperatorem został Andrzej Daszkiewicz. W tym czasie również trzeba było wyrabiać tzw. normy. W 1985 r. kino otrzymało nową aparaturę projekcyjną. Z tego

okresu w pamięci współczesnych mieszkańców najbardziej pamiętne są niedzielne Poranki. W 1990 r. Okręgowe Przedsiębiorstwo Rozpowszechniania Filmów w Gdańsku planowało zlikwidować kino „Zenit” w Młynarach. Wówczas ówczesny dyrektor Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji Ryszard Zajac wraz z kierownikiem kina Andrzejem Daszkiewiczem podjęli negocjacje mające na celu zakup kina. Udało się! Dzięki temu, kino zostało włączone w struktury młynarskiej instytucji kultury.

Coraz trudniej jednak było sprostać wymagom zmieniającego się rynku i technologii. Kino wyświetlało filmy na starych projektorach. W między czasie zmieniały się nośniki i filmów na taśmie było coraz mniej. Dopóki w elbląskim Kinie Światowid projektory były kompatybilne z naszymi, podejmowano różne czasami karkołomne działania, dzięki którym można było choćby w części sprostać oczekiwaniom widzów. Taśmy, które schodziły z projektorów w Elblągu były przewożone do Młynar. Często robiono taką trasę kilka razy, aby premierowy film mógł być zagrany w Młynarach. Czasem, w celu dostarczenia taśm korzystano z usług kolei. Wszelkie starania, aby kino działało jak najdłużej, nie miały szans z postępem. Wokół nas modernizowano obiekty kinowe, sprzęt projekcyjny, a w naszym kinie było coraz mniej projekcji. To nie oznacza, że nie funkcjonowała sala kina, która przecież miała scenę, zaplecze garderobiane, widownię. Ta scena przez te wszystkie lata gościła wielu artystów. Na tej scenie pierwsze artystyczne kroki stawiali lokal-

ni twórcy, sceniczną treść przełamowały dzieci. Któż z nas nie pamięta „Mini listy Przebojów”? Zapewne wielu brało w niej udział. Któż z nas nie wspomina licznych koncertów, występów naszych wnuków, dzieci a może i nas samych dorosłych. Młynarska scena zawsze jednoczyła lokalne środowisko artystyczne, łączyła pokolenia i dostarczała pięknych wrażeń widzom. To niewątpliwie kawał pięknej historii. Po latach rozpoczynamy kolejny jej rozdział.

## „NIE SAMYM CHLEBEM CZŁOWIEK ŻYJE”

Długo na to czekaliśmy! Ale warto było! Sala kinowa doczekała się modernizacji na miarę XXI wieku. Przebudowa była możliwa dzięki dofinansowaniu z Polskiego Ładu.

Otwarte po modernizacji kino burmistrz Młynar nazywa skokiem w dwudziesty pierwszy wiek. – Nie samym chlebem człowiek żyje. Inwestycje w kulturę są równie ważne, jak te w infrastrukturę. One otwierają nowe horyzonty, dają wrażenia, emocje, wspomnienia – mówi Renata Bednarczyk, burmistrz Młynar.

Inwestycja kosztowała 6,6 mln zł. – To nie tylko sala kinowa, ale też remont innych obiektów Ośrodka Kultury, ponad milion złotych to koszt odnowy stadionu miejskiego. Bo ta inwestycja to też budowa nowego boiska i remontu starego. Po modernizacji stacji uzdatniania wody jest to największa inwestycja w gminie Młynary – dodaje Renata Bednarczyk.

Sala widowiskowo-kinowa pomieści teraz 163 widzów. Wyposażona została w nowoczesny system nagłośnieniowy oraz profesjonalne oświetlenie. Zakupiono również projektor umożliwiający projekcje filmowe na wybranych nośnikach. To pierwszy i niezwykle ważny krok w kierunku pełnej cyfryzacji kina. To przyszłe działanie pozwoli na zwiększenie oferty filmowej. Nowoczesna sala pełni również funkcje sali konferencyjnej i koncertowej.

Modernizacja otwiera nowe możliwości i wyzwania. Będą się tutaj także odbywały koncerty, spektakle, kabarety.



## OTWARCIE SALI WIDOWISKOWO - KINOWEJ

Styczeń upłynął na świętowaniu. Otwarcie sali widowiskowo - kinowej stanowiło nie lada wyzwanie. Uroczystość została podzielona na etapy, aby wszyscy zainteresowani mogli wziąć w niej udział.

11 stycznia 2025 roku nastąpiło oficjalne otwarcie sali widowiskowo - kinowej. Przecięcia wstęgi dokonała Burmistrz Miasta i Gminy Młynary - Renata Wioletta Bednarczyk, Przewodniczący Rady Miejskiej - Karol Józwiak, Sekretarz Gminy Młynary - Anna Kołodziej-Rabiczko oraz Dyrektor Ośrodka Kultury w Młynarach - Dominika Zabiełło.

Burmistrz Miasta i Gminy Młynary, przedstawiła zgromadzonym gościom etapy inwestycji: modernizacji sali widowiskowo - kinowej i Stadionu Miejskiego wraz z termomodernizacją pawilonu sportowego. Goście mieli okazję obejrzeć film krótkometrażowy pt. „W starym kinie”, przypomnieć sobie kilka faktów z działalności kina. Po tej podróży sentymentalnej odbył się koncert elbląskiej grupy Proud Mary, podczas którego zostały zaprezentowane możliwości techniczne nowego obiektu.

18 stycznia 2025 r. - to kolejny etap świętowania. Pierwszy koncert na nowej scenie! Ten dzień chcieliśmy uczcić szczególnie i zaprosić mieszkańców na niezwykle koncert.

Koncert Noworoczny, którego organizatorem był Ośrodek Kultury w Młynarach, to efekt współpracy wielu osób i instytucji. W jego przygotowanie zaangażowali się rodzice, nauczyciele, dzieci, młodzież, dorośli muzycy. W pełni został wykorzystany potencjał artystyczny naszej społeczności. Na scenie zaprezentowały się Przedszkolaki, dzieci z klas I- III Szkoły Podstawowej w Młynarach, zespół Ambrozja (SP Młynary), zespół Skala, grupy wokalne działające przy Ośrodku Kultury w Młynarach: Maluchy, Dziewczyny, Koło Gospodyń Młynary. Różnorodny repertuar często wzbogacony choreografią, ogromna liczba zaangażowanych artystów przyciągnęły widzów tego wspaniałego wydarzenia. Koncert okazał się pięknym artystycznym wydarzeniem, który sprawił radość zarówno artystom jak i wyjątkowo licznej grupie odbiorców. Po raz pierwszy mieszkańcy mogli też podziwiać możliwości, jakie daje nowa sala kina. Organizatorom szczególnie zależało na tym, aby to wydarzenie i nową salę mogło zobaczyć jak najwięcej

osób, a artyści zadbali o to, aby tak się stało. Koncert zagrano dwa razy.

## DZIAŁAMY!

Oddanie do użytku sali widowisko-kinowej to oczywiście niezwykle radość. To także duże wyzwanie dla instytucji kultury. Cały czas tworzymy i udoskonalamy ofertę kulturalną dla mieszkańców. Zapowiedzią naszych działań był Koncert Muzyki Filmowej - Ale kino!, zorganizowany z okazji Dnia Kobiet. W programie usłyszeliśmy najpiękniejsze standardy, stworzone przez jazzowych kompozytorów do filmów - zarówno amerykańskich, jak i polskich.

Muzycy zaprezentowali przekrojowy repertuar, poczynawszy od piosenek ze starego polskiego kina (Odrobinę szczęścia w miłości, Już nie zapomnisz mnie, czy Na pierwszy znak), przez amerykańskie standardy jazzowe lat 50., 60., m.in. Moon river, Smile, Cheek to cheek, po lata 90. i m.in. przebój z serialu Przyjaciele - I'll be there for you. Muzyczną podróż przeplatały opowieści o wykonywanych utworach. Wokalistka - Joanna Bejm - nawiązała świetny kontakt z publicznością, która chętnie śpiewała. Program zaaranżowany został w nietuzinkowy sposób na kwintet (wibrafon lub fortepian, kontrabas, saksofon, perkusję i wokali).

W kolejnym tygodniu odbyły się pierwsze projekcje filmowe. Na początku zaproponowaliśmy repertuar dla widza dorosłego, film familijny oraz przywróciliśmy Poranki. To właśnie film dla najmłodszych widzów cieszył się największą popularnością i dużą frekwencją. W początkowym okresie planujemy projekcje filmowe w trybie weekendowym, co dwa tygodnie. W miarę potrzeb naszych widzów będziemy dostosowywać i rozszerzać ofertę kina. Z myślą o naszych widzach utworzyliśmy na stronie Gminy Młynary zakładkę „Kino w Młynarach”. Tam można zapoznać się z aktualnym repertuarem oraz obejrzeć zwiastuny filmów.

W najbliższym czasie widzowie będą mogli odwiedzać profil kina na fb. Chcielibyśmy, aby nasze kino wyróżniało się w doborze repertuaru. Pragniemy proponować dorosłym widzom filmy nagradzane na światowych festiwalach filmowych, młodego widza zapraszamy w podróż z filmem wartościowym, kształtującym pozytywne wzorce, mądrym, zabawnym a czasem wzruszającym. Pragniemy, dostarczyć widzowi nie tylko rozrywki, ale przede wszystkim emocji, wrażeń, refleksji. Szczególną uwagę zamierzamy poświę-

cić edukacji filmowej. W tym miejscu do współpracy zaprosimy placówki oświatowe. Filmy dla różnych grup wiekowych, ciekawe prelekcje, materiały edukacyjne to część naszych planów na najbliższy czas.

Obok projekcji filmowych, stworzymy ofertę wydarzeń kulturalnych. Już w kwietniu (12.04.) na naszej scenie stan-up. Gościć będziemy Ewę Błachnio, w najnowszym programie „Naród wspaniały, tylko ludzie...”. W maju zaprosimy Was na spektakl teatralny: „Recepta na szczęście”. Również w maju koncert podsumowujący roczną pracę naszych grup artystycznych. Już dzisiaj zapraszamy Was na jesienne wydarzenia m.in. Kabaret K2, Koncert Niepodległościowy w wykonaniu grupy „Zdążyć przed Północą”. Z pewnością pojawi się też propozycja dla młodszego odbiorcy kultury.

## KOLEJNE INWESTYCJE

Z końcem 2024 roku zakończono modernizację sali widowiskowo - kinowej oraz stadionu sportowego wraz z termomodernizacją pawilonu sportowego. Początek roku przyniósł kolejne działania inwestycyjne. Gmina Młynary pozyskała środki na termomodernizację Ośrodka Kultury w Młynarach. W ramach tej inwestycji m.in. zostanie ocieplony budynek, zrobiona elewacja, wymieniona stolarka okienna i drzwiowa. Zakończenie robót pozwoli na uporządkowanie terenu wokół. Niezwykle ważną inwestycją jest również budowa dużego parkingu przy Stadionie Miejskim. Do tej pory wjazd i wyjazd był bardzo utrudniony, w szczególności przy organizacji większych imprez. Po zakończeniu inwestycji korzystający z obiektów sportowych Ośrodka Kultury w Młynarach będą mogli parkować przy samym stadionie.

Rozwój infrastruktury jest niezwykle istotny dla rozwoju kultury. Nowoczesne obiekty stwarzają szersze możliwości, dzięki czemu odbiorca otrzymuje różnorodną ofertę. Czy z niej skorzysta? Wierzymy, że tak. Długo czekaliśmy na modernizację sali widowiskowo - kinowej i choć jeszcze kolejne działania przed nami, to już teraz możemy w pełni czerpać z oferty Ośrodka Kultury w Młynarach.

**Dominika Zabiełło**  
Ośrodek Kultury w Młynarach

Galeria zdjęć:





# OŚRODEK KULTURY W MŁYNARACH 2025

**KALENDARZ IMPREZ**

DATA	NAZWA WYDARZENIA
18.01.2025	Koncert noworoczny
26.01.2025	Finał WOŚP
8.03.2025	Dzień Kobiet – Ale kino!- koncert muzyki filmowej
12.04.2025	Ewa Błachnio – stand-up
26.04.2025	Przeгляд Zespołów Tańca Nowoczesnego
16.05.2025	Powiatowy Dzień Działacza Kultury
24.05.2025	Koncert grup Ośrodka Kultury
25.05.2025	Teatr - Recepta na szczęście
31.05.2025	Gminny Turniej Sołectw
21.06.2025	33. Ogólnopolski Przeгляд Kultury Mniejszości Narodowych INTEGRACJE
9.08.2025	Letnie spotkania teatralne
17-22.08.2025	Plener plastyczny „Bliżej natury”
30.08.2025	Dożynki Gminne
11.11.2025	Narodowe Święto Niepodległości –KONCERT
6.12.2025	Kabaret K2
13.12.2025	Koncert Świąteczny
19.12.2025	Wigilia gminna

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany harmonogramu wydarzeń.



# 33. Finał WOŚP

2. Przedszkole im. Jana Brzechwy w Młynarach
4. Sklep Lewiatan
5. Apteka Azalia
6. Mani z Charakterem
7. Klub Senior+

Jak co roku mogliśmy liczyć na darczyńców i nasze niezawodne Koła Gospodyń: Koło Gospodyń Nowe Monasterzysko i Koło Gospodyń w Młynarach oraz Klub Seniora, który zorganizował akcję szycia serduzek. Uszyliśmy ponad 600 sztuk!

W tym roku przeprowadziliśmy również licytacje. Dzięki hojności darczyńców udało nam się zebrać całkiem sporą sumę.

Zwieńczeniem tegorocznego Finału był spektakl teatralny „Dziób w dziób” fantastycznej grupy teatralnej DRABINA( działającej przy SP w Młynarach, prowadzonej przez panią Martę Matak). Młodzież zaprezentowała pokaz na najwyższym poziomie. Finał WOŚP odbył się oczywiście w sali widowiskowo - kinowej Ośrodka Kultury w Młynarach.

Wspólnymi siłami zebraliśmy kwotę: **18 584,54 zł i 5 Euro.**

Wszystkim zaangażowanym serdecznie dziękujemy!

**Sztab - Ośrodek Kultury w Młynarach**

Finał WOŚP 2025, czyli wielkie święto pomagania, odbył się w niedzielę 26 stycznia. To już 33. akcja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W tym roku graliśmy na rzecz onkologii i hematologii dziecięcej. Grupa wolontariuszy kwestowała w niedzielę, a już od początku grudnia prowadzona była kwesta do puszek stacjonarnych.

W akcję włączyli się:

1. Szkoła Podstawowa w Młynarach

## OŚWIADCZENIE BURMISTRZA MIASTA I GMINY MŁYNARY

Wnawianiu do pojawiających się w przestrzeni publicznej informacji dotyczących ostatnich wydarzeń związanych z organizacją rozgrywek sportowych na stadionie w Młynarach, poniżej przekazuję oświadczenie w przedmiotowej sprawie.

Po wielu latach nieprzeprowadzania znaczących inwestycji w infrastrukturę sportową na terenie gminy, w grudniu 2024 roku zakończono prace w zakresie przebudowy budynku Ośrodka Kultury oraz przebudowy stadionu sportowego w Młynarach. Inwestycja została zrealizowana dzięki złożeniu wniosku i pozyskaniu przez Gminę Młynary dofinansowania w wysokości 6 mln zł na ten cel w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych. Ponadto Gmina Młynary przekazała na ten cel finansowy wkład własny w wysokości przekraczającej 428 tys. zł. Oprócz modernizacji budynku Ośrodka Kultury wykonano odwodnienie i modernizację płyty głównej boiska, płytę boiska treningowego oraz prace termomodernizacyjne pawilonu sportowego. Ponadto wykonano prace dodatkowe takie jak system nawodnienia płyty oraz kanały technologiczne pod przyszłe oświetlenie stadionu. Należy zwrócić uwagę, że była to kontynuacja wcześniej przeprowadzonych prac modernizacyjnych pawilonu sportowego oraz prac remontowych orlika. W trakcie realizacji jest inwestycja polegająca na budowie parkingu przy stadionie, na przeprowadzenie której także pozyskano dofinansowanie w ramach Rządowego Funduszu. W planach jest również wykonanie zabudowy rowu wzdłuż drogi prowadzącej do stadionu w celu poszerzenia pasa ruchu. Ponadto, w ostatnim czasie w ramach Programu Rozwoju Infrastruktury Sportowej złożono do Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego wniosek o do-

finansowanie w zakresie wykonania oświetlenia stadionu oraz wykonania mini boiska treningowego dla najmłodszej grupy zawodników. Przeprowadzone prace modernizacyjne na stadionie realizowane były w porozumieniu z Wiceprezesem Klubu Sportowego Syrena Młynary Panem Kamilem Zdziech, na którego pisemny wniosek wykonano m.in. zamknięte ogrodzenie trybuny, wykonane z siatki ogrodzeniowej.

Należy zwrócić uwagę, że KS Syrena Młynary jest jednym z użytkowników obiektu stadionu, natomiast pawilon sportowy użytkuje jako jedyny użytkownik (na wyjątkość) bezpłatnie na mocy podpisanej umowy użyczenia. W związku z czym Klub jest zobowiązany do należytego utrzymania obiektu w zakresie zawartej umowy. Pomimo niedawnego remontu, wewnętrzna część budynku pawilonu nosi obecnie ślady licznych uszkodzeń i zaniebań, spowodowanych przez użytkownika.

Równocześnie informuję, że działania prewencyjne pełnione przez funkcjonariuszy Policji podczas meczu piłkarskiego KS Syrena Młynary, organizowanego na stadionie sportowym w Młynarach w dniu 22.03.2025 r. nie były przeprowadzone na wniosek samorządu Gminy Młynary ani też przy jego udziale. Z informacji uzyskanych od służb Policji ustalono, że działania podjęte podczas meczu, były pokłosiem udziału sympatyków KS Syrena Młynary we wcześniejszych wydarzeniach, zaistniałych podczas meczów piłki nożnej, w tym m.in. w trakcie meczu rozegranego przez KS Syrena Młynary w Pieniężnie w dniu 13.10.2024 r. podczas, którego również interweniowała Policja. Sygnały, które skłoniły służby Policji do zastosowania zaistniałych środków prewencji podczas meczu w Młynarach, napły-

wały również z mediów społecznościowych oraz wpisów sympatyków KS Syrena. Media te oraz wpisy tam umieszczane są stale monitorowane przez służbę Policji ze względu na wcześniejsze wydarzenia i przeprowadzone interwencje.

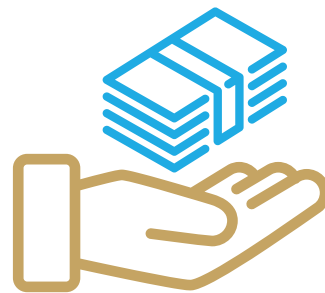
Działania pełnione przez funkcjonariuszy Policji podczas meczu, zostały wzmoczone w wyniku wydarzeń, które zaistniały na trybunach zasiadanych przez sympatyków KS Syrena. Pomimo jawnego zakazu oraz nadzoru organizatora meczu, którym była KS Syrena, na teren stadionu wnoszono wyroby alkoholowe oraz m.in. świecę dymną, należącą do kategorii materiałów pirotechnicznych, którą odpalono wśród publiczności znajdującej się na trybunie. Należy zwrócić uwagę, że w trakcie meczu w obrębie trybun znajdowały się dzieci i osoby małoletnie.

Jednym z zadań własnych i priorytetów samorządu Gminy Młynary jest krzewienie kultury oraz kultury fizycznej i sportu wśród mieszkańców. Działania te prowadzone są w ciągłej i ścisłej współpracy z organizacjami pozarządowymi, realizującymi swoją działalność na terenie Gminy Młynary, w tym również ze stowarzyszeniem KS Syrena Młynary, korzystającym z dotacji Gminy Młynary i prowadzącym od wielu lat w tym zakresie zajęcia sportowe. Wyżej wymienione wydarzenia nie mają wpływu na zadania i priorytety realizowane przez samorząd Gminy Młynary, a działalność w zakresie szerzenia kultury fizycznej i sportu w dalszym ciągu pozostaje jednym z naszych priorytetów.

**Z poważaniem  
Burmistrz Miasta i Gminy Młynary  
Renata Wioletta Bednarczyk**



# Inwestycje



Dwuślad Zaścianki - Podgórze

Pierwszy kwartał już za nami, co oznacza, że realizacja inwestycji na terenie Gminy Młynary trwa w najlepszej formie!

## PRZEBUDOWY DRÓG GMINNYCH

W lutym zakończyła się przebudowa drogi gminnej nr 107008N Zaścianki – Podgórze na odcinku 500 m, rozpoczynając od m. Zaścianki. Do wykonania pozostało jedynie wypielegnowanie poboczy i wywiezienie zdjętych płyt ażurowych.

Przebudowa drogi gminnej nr 107008N Zaścianki – Podgórze została zrealizowana w ramach zadania pn. Przebudowa dróg gminnych i wewnętrznych na terenie Gminy Młynary, dofinansowanego z **Rządowego Funduszu POLSKI ŁAD: Programu Inwestycji Strategicznych w kwocie 2 000 000,00 zł.**

W ramach tego zadania Wykonawcą robót - Kwizdyńskie Przedsiębiorstwo Robót Drogowo Budowlanych „STRZELBUD” Sp. z o.o. ul. Lotnicza 3, 82-500 Kwizdyń, wykona jeszcze przebudowę ok. 214 mb drogi gminnej nr 107004N w m. Zastawno oraz po uzyskaniu po-

zwolenia na budowę – dokona przebudowy drogi wewnętrznej w m. Zastawno, która połączy się z drogą gminną nr 107004N. Wykonawca planuje zakończyć realizację zadania jeszcze w 2025 roku.

Tak, jak wspominaliśmy w ostatnim kwartalniku – nie zwalniamy tempa i podejmujemy ciągłe starania o środki zewnętrzne, które pozwolą nam realizować nowe przedsięwzięcia. Dlatego też jest nam niezmiernie miło, że możemy się z Państwem już teraz podzielić dobrą nowiną i poinformować, że to nie koniec drogowych inwestycji w tym roku!

**Gmina Młynary uzyskała dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w wysokości 1 956 284,40 zł (60%)** na kontynuację zadania pn. Przebudowa i rozbudowa nawierzchni dróg gminnych: Sąpy - Warszewo nr 107010N i Borzynowo - Warszewo - Zastawno nr 107004N (rozbudowa odcinka Warszewo – Zastawno). W ramach zadania zaplanowano przebudowę odcinka od km 0+536 do km 2+043, tj. 1507 mb. Zadanie zostanie zrealizowane do końca 2025 roku.

## NOWE PARKINGI

Powoli dobiega końca budowa parkingu przy Stadionie Miejskim w Młynarach, który jest realizowany w ramach zadania pn. Modernizacja infrastruktury

parkingowo-drogowej na terenie Gminy Młynary. Wykonawca robót - Usługi Brukarskie S.C. Mariusz Stankiewicz, Katarzyna Stankiewicz ul. Łomżyńska 26, 82-300 Elbląg, w ramach tego zadania wykona jeszcze parking wraz z drogami dojazdowymi do Przedszkola przy kompleksie edukacyjnym w Młynarach.

Zadanie jest **dofinansowane z Rządowego Funduszu POLSKI ŁAD: Programu Inwestycji Strategicznych w kwocie 1 995 612,16 zł.**

Zakończenie zadania zaplanowane jest na wrzesień br.

## BUDOWA NOWYCH SIECI KANALIZACYJNYCH

W dalszym ciągu kontynuowane są prace dotyczące zadania pn. Budowa sieci kanalizacyjnej w miejscowościach Młynary i Zaścianki oraz budowa sieci wodociągowej w miejscowości Błudowo, w ramach którego w 2024 roku Wykonawcą robót - Przedsiębiorstwo Transportowo-Sprzętowe Budownictwa „PYZAK” Anna Pyzak ul. Dąbrowskiego 11, 11-100 Lidzbark Warmiński, wykonał dokumentację projektową oraz wybudował sieć wodociągową wraz z przyłączem w m. Błudowo.

W chwili obecnej trwają prace związane z budową sieci kanalizacyjnej w m. Młynary oraz Zaścianki wraz z 17 przyłączami oraz 2 przepompowniami ścieków.

Wynagrodzenie Wykonawcy wyniesie 2 039 464,94 zł.

**Zadanie jest dofinansowane w kwocie 1 624 921,00 zł z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 „Gospodarka wodno-ściekowa” w ramach poddziałania „Wsparcie inwestycji związanych z tworzeniem, ulepszaniem lub rozbudową wszystkich rodzajów małej infrastruktury, w tym inwestycji w energię odnawialną i w oszczędzanie energii”.**

## TERMOMODERNIZACJA BUDYNKU





Parking przy stadionie w Młynarach

## OŚRODKA KULTURY W MŁYNARACH

Gmina Młynary rozpoczęła realizację przedsięwzięcia pod nazwą „**Termomodernizacja budynku Ośrodka Kultury w Młynarach**”. Zadanie dofinansowane jest ze środków UE w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), inwestycja B1.1.4. „Wzmocnienie efektywności energetycznej obiektów lokalnej aktywności społecznej”.

### Cel przedsięwzięcia:

Celem przedsięwzięcia jest osiągnięcie redukcji zużycia energii pierwotnej w budynku Ośrodka Kultury w Młynarach o co najmniej 30%, redukcja emisji gazów cieplarnianych i zanieczyszczeń powietrza.

### Grupa docelowa:

Projekt skierowany jest do mieszkańców Miasta i Gminy Młynary korzystających z usług oferowanych przez Ośrodek Kultury w Młynarach zgodnie ze statutem jednostki.

### Zakres rzeczowy projektu:

Projekt zakłada:

- częściową modernizację instalacji centralnego ogrzewania, wymianę części grzejników i instalacji, montaż urządzeń do miejscowej regulacji temperatury;
- docieplenie ścian zewnętrznych kondygnacji nadziemnych budynku oraz docieplenie ścian poniżej gruntu;
- wykonanie modernizacji instalacji

cieplej wody użytkowej w pomieszczeniach nie modernizowanych;

- docieplenie stropu zewnętrznego nad parterem;
- docieplenie podłogi strychu;
- docieplenie stropu nad piwnicą nieogrzewaną od strony pomieszczeń użytkowych;
- wymianę okien w budynku na stolarkę oraz wymianę wszystkich drzwi zewnętrznych na stolarkę energooszczędną;
- nadzór inwestorski nad realizacją inwestycji termomodernizacyjnej;
- wymianę oświetlenia na energooszczędne oraz montaż instalacji fotowoltaicznej.

W ramach zadania zaplanowano również działania informacyjno – promocyjne.

**Termin realizacji przedsięwzięcia:**  
02.01.2025 r. – 30.09.2025 r.

Wydatki ogółem: 1 843 958,09 zł  
Dofinansowanie UE: 1 281 562,89 zł

W dniu 25 lutego br. podpisano umowę na realizację ww. zadania z wyłonionym w drodze przetargu nieograniczonego Wykonawcą – Panem Emilianem Sienkiewiczem prowadzącym działalność gospodarczą pod nazwą Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe ELMIR Emilian Sienkiewicz Gulbity 18, 14-300 Morąg. Wraz z robotami budowlanymi będzie prowadzony nadzór inwestorski przez pana Mariusza Iwanowicza prowadzącego działalność gospodarczą pn. VARIA Mariusz Iwanowicz Różnowo 66L, 11-001 Dywity.



Nie musimy Państwa zapewniać, że potrzeby naszej lokalnej społeczności stawiamy na pierwszym miejscu – bo dla nas ważniejsze jest działanie i mamy nadzieję, że docenicie jego rezultaty.

Dlatego też nie zwalniamy tempa z jakim rozpoczęliśmy ten rok i działamy dalej, podejmując kolejne starania o dofinansowania, które umożliwią nam realizację nowych przedsięwzięć.

**Ewelina Cyrankiewicz**  
**Anna Romanek**



Remont drogi w m. Zastawno



# Wszystko, co powinniśmy wiedzieć na temat dowodów osobistych



Dowód osobisty jest podstawowym dokumentem potwierdzającym tożsamość i obywatelstwo polskie. Od 4 marca 2019 roku w Polsce wydawane są e-dowody, czyli dowody osobiste z warstwą elektroniczną, które umożliwiają m.in. logowanie do usług online administracji publicznej oraz składanie podpisu elektronicznego.

## Składanie wniosku o dowód osobisty

Wniosek o wydanie dowodu osobistego można złożyć osobiście w dowolnym urzędzie gminy na terenie Polski, niezależnie od miejsca zameldowania bądź przez Internet. Wniosek należy złożyć na 30 dni przed upływem terminu ważności aktualnego dowodu osobistego. W związku z koniecznością pobrania odcisków palców oraz wzoru podpisu. Niestawienie się w urzędzie w tym terminie spowoduje pozostawienie wniosku bez rozpoznania. Dla dzieci poniżej 12. roku życia istnieje możliwość złożenia wniosku online, gdyż odciski palców nie są od nich pobierane.

Osoby, które ze względu na stan zdrowia nie mogą stawić się osobiście w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Młynarach mogą zgłosić uzasadnioną potrzebę przyjęcia wniosku o wydanie dowodu osobistego w miejscu swojego pobytu (okoliczności zaistniałej sytuacji należy uprawdopodobnić). W takim przypadku zgłoszeń należy dokonywać telefonicznie w Urzędzie Miejskim w Elblągu pod numerem telefonu

55 239 30 91.

## Wymagania dotyczące zdjęcia

- wymiary 35×45 mm
- jednolite jasne tło
- równomiernym oświetleniem
- dobrą ostrość oraz odwzorowująca naturalny kolor skóry
- obejmujące wizerunek od wierzchołka głowy do górnej części barków (twarz zajmuje 70-80% fotografii),
- pozycji frontalnej, z zachowaniem symetrii w pionie,
- osoba na fotografii patrzy na wprost oraz ma naturalny wyraz twarzy, zamknięte usta, twarz nieprzysłoniętą włosami, widoczne brwi, oczy i źrenice
- osoby noszące okulary powinny zadbać, aby szkła nie odbijały światła, oczy były wyraźnie widoczne, a brwi nieprzysłonięte.

Fotografia jest ważna przez okres **6 miesięcy** od jej wykonania. Podczas składania wniosku, pracownik weryfikuje czy zdjęcie odzwierciedla aktualny wizerunek osoby ubiegającej się o wydanie dowodu osobistego i czy nie było użyte w poprzednim dokumencie.

## Terminy ważności dowodu osobistego

Okres ważności dowodu osobistego zależy od wieku posiadacza oraz możliwości pobrania odcisków palców:

- **10 lat** - dla osób powyżej 12. roku życia, od których pobrano odciski palców.
- **5 lat** - dla dzieci poniżej 12. roku życia.
- **12 miesięcy** - w przypadku czasowej

niemożności pobrania odcisków palców.

- **10 lat** - w przypadku trwałej fizycznej przeszkody uniemożliwiającej pobranie odcisków palców.

## Odciski palców w dowodzie osobistym

Od 7 listopada 2021 roku w dowodach osobistych osób powyżej 12. roku życia umieszczane są odciski palców w warstwie elektronicznej. Dane te są pobierane podczas składania wniosku w urzędzie i służą zwiększeniu bezpieczeństwa oraz ochronie przed fałszerstwami. W przypadku osób, od których z powodu trwałej fizycznej przeszkody nie można pobrać odcisków palców, dowód osobisty jest wydawany bez tych danych, z 10-letnim terminem ważności.

## Warstwa elektroniczna e-dowodu

E-dowód wyposażony jest w warstwę elektroniczną, która umożliwia:

- **Logowanie do usług online** - pozwala na korzystanie z e-usług administracji publicznej.
- **Podpis osobisty** - kwalifikowany podpis elektroniczny, który ma taką samą moc prawną jak podpis własnoręczny.
- **Potwierdzenie tożsamości w terminalach** - np. w placówkach medycznych czy na lotniskach.

Aktywacja warstwy elektronicznej jest dobrowolna i może być dokonana podczas odbioru dowodu osobistego w urzędzie. Odbioru dowodu osobistego dokonuje się osobiście. Przy składaniu wniosku o wydanie dowodu osobistego, jak również przy jego odbiorze należy przedłożyć ważny dokument tożsamości. Jeżeli upłynął termin ważności dowodu osobistego należy mieć ze sobą paszport. Organ gminy może potwierdzić tożsamość osoby ubiegającej się o wydanie dowodu osobistego na podstawie innego dokumentu zawierającego fotografię, jeżeli wnioskodawca nie posiada ważnego dowodu osobistego lub ważnego paszportu. Organ gminy nie może potwierdzić tożsamości osoby ubiegającej się o wydanie dowodu osobistego na podstawie dokumentu mObywatel.

Posiadanie ważnego dowodu osobistego jest nie tylko obowiązkiem każdego obywatela, ale także kluczem do sprawnego załatwiania wielu spraw urzędowych oraz korzystania z nowoczesnych usług cyfrowych.

Magdalena Grochola



# Kilka słów od Radnych Rady Miejskiej w Młynarach



W pierwszym kwartale 2025 roku Radni Rady Miejskiej obradowali na trzech sesjach, podjęli 26 uchwał oraz rozpatrzyli sprawozdanie z wysokości średnich wynagrodzeń nauczycieli na poszczególnych stopniach awansu zawodowego w szkołach i placówkach prowadzonych przez Gminę Młynary za rok 2024 oraz sprawozdanie z działalności Komisji Rewizyjnej Rady Miejskiej w Młynarach za 2024 rok. Oba sprawozdania zostały przyjęte przez Radnych Rady Miejskiej w Młynarach bez uwag. Plan pracy i kontroli na 2024 rok przez członków Komisji Rewizyjnej został wykonany w 100%. W tym miejscu chciałbym podziękować Radnym, członkom Komisji Rewizyjnej za merytoryczną i szczegółową pracę na posiedzeniach komisji w 2024 r. i życzyć sprawnej realizacji planu pracy i kontroli w 2025 roku, o którym za chwilę wspomnę.

Podczas Sesji Rady Miejskiej w Młynarach oraz Komisji Budżetu, Rozwoju Gospodarczego, Oświaty i Kultury w pierwszym kwartale Radni zajmowali się m.in. następującymi uchwałami:

- Trzykrotnie dokonali zmian w Budżecie Miasta i Gminy Młynary na 2025 r. oraz w Wieloletniej Prognozie Finansowej na lata 2025-2036.

Po zmianach Budżet przedstawia się następująco:

Planowane dochody – 40 459 799,67 zł,  
Planowane wydatki – 43 199 384,65 zł,  
Wydatki majątkowe – 12 334 837,23 zł,  
Deficyt – 2 739 584,98 zł.

Najważniejsze zmiany w budżecie to:

- zwiększenie planu wydatków o kwotę 100 000,00 zł z przeznaczeniem na remont lokalu pod działalność MGOPS w Młynarach (budynek po policji),
- ujęcie nowego zadania inwestycyjnego tj. rozbudowa drogi Zastawno – Warszewo. Całkowita planowana wartość zadania wynosi 3 262 474,00 zł (wkład własny gminy 1 306 189,60 zł).
- zmniejszenie planu wydatków o kwotę 408 708,39 zł na zadanie Termomodernizacja budynku Ośrodka Kultury w Młynarach.
- Uchwałę w sprawie udzielania pomocy rzeczowej dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Gmina Młynary udziela pomocy rzeczowej dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego na wykonanie dokumentacji projektowej na „Przebudowę drogi wojewódzkiej nr 505 w m. Płonne. W ramach porozumienia w 2025 roku Gmina Młynary wykona wspomnianą dokumentację, a województwo w 2026 roku wykona przebudowę DW 505 w m. Płonne.
- Uchwałę w sprawie ustalenia wynagrodzenia Burmistrza Miasta i Gminy Młynary. Uchwalono wzrost wynagrodzenia zasadniczego o 550,00 zł.
- Uchwałę w sprawie udzielania pomocy finansowej Powiatowi elbląskiemu na realizację zadania pn. „Remont DP Kurowo Braniewskie do granic powiatu elbląskiego w kierunku na Stare Siedlisko” w kwocie 170 494,83 zł.

- Uchwałę w sprawie udzielania pomocy finansowej Powiatowi elbląskiemu na realizację zadania pn. „Remont ulicy Nowe Osiedle w Młynarach” w kwocie 100 000,00 zł. Należy zauważyć, że w ramach współpracy po raz pierwszy Starostwo Powiatowe Elblągu udzieliło dotacji dla Gminy Młynary na przebudowę drogi gminnej Zastawno – Warszewo.
- Uchwałę w sprawie planu kontroli Komisji Rewizyjnej RM w Młynarach na 2025 r.

Link do planu kontroli Komisji rewizyjnej:



- Uchwałę w sprawie przyznawania i ustalania wysokości diet dla radnych Rady Miejskiej w Młynarach, zgodnie z którą diety radnych wzrosną o 100 zł od 1 kwietnia 2025 r.
- Uchwałę w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta i Gminy Młynary na 2025 r. Na ten cel zabezpieczono środki w kwocie 113 486,01 zł.
- Uchwałę w sprawie przyjęcia „Programu opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt na terenie Miasta i Gminy Młynary na 2025 rok.
- Na ten cel zabezpieczono środki w kwocie 61 000,00 zł.
- Uchwałę w sprawie uchwalenia Planu Odnowy Miejscowości Młynary. Plan Odnowy Miejscowości Młynary oprócz charakterystyki miejscowości, inwentaryzacji zasobów służących odnowie miejscowości oraz analizy SWOT zawiera opis i harmonogram planowanych inwestycji i przedsięwzięć aktywizujących lokalną społeczność na okres najbliższych 7 lat. Dokument został opracowany przez mieszkańców Młynar skupionych w Grupie Odnowy Miejscowości i przyjęty przez zebranie sołectwa sołectwa Młynary.



## PRACA KOMISJI REWIZYJNEJ

13 marca odbyło się V posiedzenie Komisji Rewizyjnej Rady Miejskiej w Młynarach, na którym sporządzono sprawozdanie z działalności Komisji Rewizyjnej za 2024 r oraz zgodnie z planem pracy i kontroli na I kwartał 2025 r. dokonano:

- kontroli realizacji wniosków Komisji Rewizyjnej za 2024 rok.
- kontroli obowiązujących w Gminie Młynary procedur w zakresie rozwoju i utrzymania dróg publicznych zarządzanych przez gminę, obejmujących m.in. ocenę stanu technicznego, plany inwestycyjne, remonty, dokumentowanie przeglądów technicznych,
- analizy działalności Jednostek OSP w Gminie Młynary,

- zapoznano się z problematyką planowania przestrzennego w gminie – ocena zagrożeń rozwoju.

## PRACE KOMISJI SKARG, WNIOSKÓW I PETYCJI

26 marca odbyło się II posiedzenie Komisji Skarg, Wniosków i Petycji.

Radni na komisji rozpatrzyli petycję złożoną do Rady Miejskiej w Młynarach przez Radnego Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego Pana Piotra Andruszkiewicza w sprawie różnicowania terminów wakacji szkolnych. Po zapoznaniu się z treścią petycji oraz przeprowadzeniu dyskusji, Komisja uznała, że obecny termin wakacji szkolnych po-

zostaje optymalnym rozwiązaniem i nie powinien ulegać zmianie.

Zachęcam mieszkańców gminy Młynary do oglądania transmisji obrad RM w Młynarach w Internecie (serwis [www.youtube.com](http://www.youtube.com) konto Gmina Młynary) oraz z zapoznawania się z materiałami dotyczącymi RM zamieszczonymi na stronach internetowych Gminy Młynary [www.mlynary.pl](http://www.mlynary.pl), <http://bip.mlynary.pl>, [www.facebook.com/GminaMlynary](http://www.facebook.com/GminaMlynary).

**Przewodniczący Rady Miejskiej  
w Młynarach  
Karol Jóźwiak**

BIP/Gmina  
Młynary



Gmina Młynary



**11 MARCA  
DZIEŃ SOŁTYSA**

W środę, 12 marca, w Gminie Młynary odbyła się uroczystość z okazji Dnia Sołtysa. To wyjątkowe święto było okazją do docenienia pracy i zaangażowania osób pełniących tę ważną funkcję w lokalnych społecznościach. Pani Burmistrz zaprosiła wszystkich Sołtysów z terenu gminy, by wspólnie uczcić ten dzień, złożyć im życzenia oraz podziękować za ich trud i oddanie mieszkańcom.

Podczas spotkania Pani Burmistrz wyraziła wdzięczność za nieocenioną rolę Sołtysów w życiu gminy. Każdy z nich

otrzymał symboliczne upominki, które były wyrazem uznania za ich codzienną pracę na rzecz mieszkańców. Była to również okazja do rozmów, wymiany doświadczeń oraz podkreślenia, jak istotna jest współpraca na poziomie lokalnym.

Sołtysi odgrywają kluczową rolę w społeczności wiejskiej. Są łącznikiem pomiędzy mieszkańcami a władzami gminy, reprezentują interesy lokalnej społeczności i dbają o jej rozwój. Organizują spotkania, wspierają inicjatywy mieszkańców, a także anga-

żują się w rozwiązywanie codziennych problemów swoich wsi. Ich praca wymaga nie tylko dużego zaangażowania, ale także umiejętności zarządzania i budowania wspólnoty.

Życzymy wszystkim Sołtysom wytrwałości, satysfakcji z pełnienia tej odpowiedzialnej funkcji oraz dalszej owocnej współpracy na rzecz mieszkańców gminy.

**UMiG Młynary**



# Wagary z Dzielnicowym



**21** marca br. w kompleksie leśnym w miejscowości Gardyny-Leśniczówka po raz ósmy odbyły się „Wagary z Dzielnicowym”. Organizatorem imprezy byli dzielnicowi Posterunku Policji w Młynarach oraz Nadleśnictwo Młynary przy współudziale Burmistrz Miasta i Gminy Młynary oraz Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Młynarach i Godkowie. Spotkanie to miało na celu ograniczenie przejawów demoralizacji związanych z absencją uczniów na zajęciach lekcyjnych oraz przeciwdziałanie uzależnieniom, zagrożeniom związanych ze spożyciem alkoholu i substancji psychoaktywnych tzw. „dopalaczy”. W spotkaniu udział wzięli uczniowie następujących szkół: Szkoła Podstawowa w Młynarach, Szkoła Podstawowa w Godkowie, Szkoła Podstawowa w Bielicy oraz przedstawiciele Szkół Pod-

stawowych z Pasłęka – członkowie klubu sportowego AMS Pasłęk, łącznie w imprezie udział wzięło ok. 400 osób.

Podczas spotkania uczestnicy wzięli udział w biegu do pomnika przyrody sosny zwyczajnej „Grubej Kaśki” na dystansie ok. 3,5 km, a uczniowie klas I-III pobiegli na dystansie 1 000 m. Przeprowadzono także pogadankę na temat szkodliwości działania alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych, a także na temat bezpieczeństwa pieszych w ruchu drogowym. Do dyspozycji uczniów były atrakcje m.in. stoisko edukacyjne Nadleśnictwa Młynary, stoisko strzeleckie 43 Braniewskiego Batalionu Obrony Pogranicza, pierwsza pomoc medyczna, radiowóz wypadkowy KMP Elbląg, wóz pożarniczy OSP Młynary, Stoisko GOKSiK Godkowo. Podczas spotkania uczniowie otrzymali gadzety profilaktyczne i odbla-

skowe. Nie zabrakła słodkiego poczęstunku, grochówki i kielbasek z ogniska.

Partnerem imprezy byli również Ewa i Grzegorz Smolarek restauracja Deja Vu, Henryk Zasowski – kolekcjoner dawnych pojazdów, Piotr Walczak – Uczniowski Klub Sportowy DONA, Koła Gospodyń Wiejskich z Młynar, Nowego Monasterzyska, panie z sołectwa Karszewo, Klub Seniora w Młynarach.

Wszystkim dziękujemy za włączenie się w akcję.

Galeria  
zdjęć:



Link  
do filmu:



**Posterunek Policji w Młynarach  
UMiG Młynary**





# Organizacje pozarządowe

## Podpisanie umów na zadania publiczne w 2025 r.



W dniu 13 marca 2025 r. roku w Urzędzie Miasta i Gminy w Młynarach podpisane zostały umowy na wsparcie zadań publicznych wraz z udzieleniem dotacji na dofinansowanie ich realizacji. Umowy są następstwem otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych z zakresu kultury fizycznej i sportu oraz kultury, ogłoszonego przez Burmistrza Miasta i Gminy Młynary w dniu 9 stycznia 2025r.

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Młodzieży Gminy Młynary otrzymało dotację na zadania pod tytułem „XII Festiwal wokalnie - teatralny - Jesienne spotkania,

Młynary 2025:”. Wysokość przyznanych środków - 10 000,00 zł. Stowarzyszenie będzie także organizowało ciesząc się dużym zainteresowaniem „Piknik rodzinny”, na który otrzymało środki w wysokości 7 500,00 zł. Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu realizowane będzie przez dwa kluby sportowe. Klub Sportowy „SYRENA” Młynary otrzymał dotację w wysokości 40 000,00 zł, natomiast do Uczniowskiego Klubu Sportowego Dona popłyną środki w wysokości 20 000,00 zł. Uczniowski Klub Sportowy „DONA” otrzymał także dotacje w wysokości 2 660,00 zł na organizację Turnieju piłki nożnej dla uczniów SP Młynary, natomiast Klub Sportowy Syrena Młynary zorganizuje turniej piłki nożnej za kwotę 2 929,90 zł. Wsparcie w wysokości 3 173,40 zł oraz 1 736,70 zł otrzymało Stowarzyszenie Mieszkańców Wsi Sąpy. Przyznana dotacja wesprze organizację cieszącego się niesłabnącym zainteresowaniem „Turnieju Rekreacyjno-Sporto-

wego - W pogoni za Babim Latem” oraz równie popularnej imprezy plenerowej pn. „IV Młodzieżowy Turniej Sołectw Gminy Młynary”.

Łącznie w 2025 roku przyznano organizacjom pozarządowym, w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych kwotę w wysokości 88 000,00 zł.

Pani Burmistrz Renata Wioletta Bednarczyk podziękowała przedstawicielom organizacji pozarządowych za udział w konkursie, aktywne działania na rzecz rozwoju kultury fizycznej i sportu, a także krzewienia kultury w Gminie Młynary.

**Wszystkim Państwu życzymy powodzenia przy realizacji zadań, a mieszkańcom Gminy Młynary zachęcamy do aktywnego uczestnictwa w imprezach.**

Anna Romanek

## Skala. Duchowe i muzyczne przygotowania do świąt.



Jeszcze niedawno cieszyliśmy się ze wspólnego kołędowania podczas koncertu „W drodze do Niego”, a tymczasem już wkroczyliśmy w kolejny okres roku liturgicznego.

Okres Wielkiego Postu jest dla zespołu Skala czasem szczególnie intensywnych przygotowań duchowych i muzycznych. Jak co roku spotykamy się na próbach śpiewanej drogi krzyżowej oraz utworów dedykowanych celebrowaniu Triduum Paschalnego.

„Ślad losu” to muzyczna medytacja Męki Pańskiej stworzona w latach 80-tych XX wieku przez kleryków seminarium prowadzonego przez Zgromadzenie Najświętszego Odkupiciela, zwanych potocznie redempto-

rystami. Tekst do większości stacji napisał o. Andrzej Wodka CSsR, natomiast muzykę skomponował o. Wojciech Skroboszewski CSsR – ówczesni klerycy WSD redemptorystów w Tuchowie. Od kilku już lat modlimy się wspólnie z młynarskimi parafianami w Kościele św. Piotra tekstami zawartymi w „Śladzie losu”. Zwykle modlimy się śpiewaną drogą krzyżową tydzień przed Wielkim Piątkiem – i tak też będzie tego roku. Ale w tym roku wyjątkowo przeżyaliśmy Mękę Pańską w ten niezwykły sposób również w Kościele św. Bartłomieja w Pasłęku, gdzie modliliśmy się z mieszkańcami Pasłęka 28 marca. Bardzo cieszymy się z tego zaproszenia i z radością służyliśmy tego dnia również oprawą muzyczną mszy świętej w tej świątyni. Jeśli ktoś z Was chciałby razem z nami pójść w ślad za Nim – zapraszamy z całego serca do wspólnych rozważań, modlitwy i śpiewu w Kościele św. Piotra w Młynarach 11 kwietnia 2025 około godz. 19.00. Rozważania Męki Pańskiej rozpoczną się po zakończeniu mszy świętej.

Jak co roku spotkamy się również na modlitwie podczas liturgii Triduum Paschalnego. Owszem, w celebrowaniu tych dni nie da się

odtworzyć radosnego klimatu żłóbka, choinki, gwiazdy i pastorałek z naszego grudniowego koncertu Kolęd, ani z cudnego koncertu noworocznego młynarskich artystów, który odbył się w styczniu w nowej, pięknej sali naszego kina. I chwała Panu! Bo mimo że okres wielkopostny przyjęło się postrzegać z powagą, jakąś smutną refleksją, a nawet cieniem lęku, my zapraszamy wszystkich do świętowania go z nową, dojrzałą radością, wypływającą ze świadomości, że „On jest po to narodzony” i tak właśnie przywraca nam wolność i życie. Przed nami piękny, radosny czas. A ja już wesoło nucę „Uratowani z wielkiej otchłani...”

Już teraz chcielibyśmy zaprosić Państwa także na letni koncert naszego zespołu, który tym razem zagramy w kościele pw. Św. Piotra Apostoła w Młynarach, w niedzielę 29 czerwca, w dniu, w którym przypada święto patronalne naszego parafialnego kościoła, tzw. odpust parafialny.

Wiary, nadziei, miłości i radości na najbliższy czas życzy zespół SKAŁA!

Edyta Wasiluk-Jarosz z zespołem SKAŁA



# Klub Senior+

## Klubowe działania

Nowy rok, to nowe możliwości dla klubu. Seniorzy chętnie włączają się we wszelkie akcje organizowane w naszej lokalnej społeczności. Klubowicze są aktywni i widoczni, lubią zabawy, wyjazdy, spacery i odwiedziny różnych gości.

Rok zaczęliśmy od zabawy karnawałowej - przebieranej. To był niezły ubaw. Zorganizowaliśmy akcję dla mieszkańców gminy. Szyliśmy serduszka - breloki dla WOŚP,



a przy tym zbieraliśmy pieniążki do puski. Dołączyło do nas sporo osób. W lutym w tłusty czwartek zorganizowaliśmy zabawę ostatekową.

Dzień kobiet to miły moment wspólnego wyjścia do naszej lokalnej restauracji na pyszną pizzę i kawkę. Po pysznym posiłku poszukiwaliśmy wiosnę w parku za młynem.

Jak co roku jesteśmy obecni na akcji „Wagary z dzielnicowym”. Częstoujemy uczestników tej użytecznej akcji edukacyjnej, naszymi ciasteczkami.

Raz w miesiącu wyjeżdżamy na basen, a punktem stałym w naszym klubie jest

gimnastyka ze specjalistą od jogi i nie tylko, różnego rodzaju zajęcia manualne i kulinarne. Koniec kwartału zaczęliśmy tworzyć przygotowywania dekoracji wiosennych i wielkanocnych.

**Klubowiczka Lucyna**



**KLUB Senior+**

Fb klubu





# Koło Gospodyń Nowe Monasterzysko

## Z myślą o tradycji i historii naszych ziem

Rok 2025 tradycyjnie rozpoczęliśmy wspólnym kołędowaniem. Do naszego skromnego Koła dołączyła Pani Burmistrz Renata Bednarczyk oraz Proboszcz Krzysztof Sowa. Tym zimowym spotkaniem, owianym aurą nostalgii, towarzysząc wspomnienia wydarzeń i historii naszych rodzin i ziem, z których przywędrowaliśmy i na których przyszło nam żyć. Traktujemy to jako przyjemny obowiązek kultywowania tradycji. Mówienie o tym co było, jest skarbnicą wiedzy, którą warto podawać w przekazach naszym dzieciom.

Styczeń oznacza też wspomaganie WOŚP. Przekazałyśmy część naszych wyrobów rękodzielniczych na licytację dla Stowarzyszenia Fabryka Dobra z Elbląga oraz Ośrodka Kultury w Młynarach, gdzie wspólnie z Ośrodkiem uczestniczyliśmy w ogłoszonej przez nich akcji „Bijemy rekord szycia serduszek” dla WOŚP.

W okresie ferii zimowych wsparłyśmy Fabrykę Dobra w Elblągu warsztatami z pirografii dla dzieci i młodzieży.

Z tęsknoty za wiosną, już w lutym zorganizowałyśmy warsztaty „Wiosenne zioła”, które poprowadziła Pani Iwona Pietryka – zielarka i pasjonatka ziół. Oprócz pozyskanej wiedzy jak wykorzystać zioła w domowym gospodarstwie, mogłyśmy skosztować herbatek z leszczyny, ruty, kwiatów kasztanowca, czy też posmarować się kremem z żywokostu i chrzanu.



Warsztaty z haftu Powiślańskiego



Dzień Kobiet

Thusty Czwartek był u nas w piątek z zaproszonymi czterema Kołami Gospodyń Wiejskich. Każde Koło przygotowało jakąś słodycz. Do wspólnej degustacji i poznawania na nowo niby znanych przepisów na: faworki, oponki, róże karnawałowe, pączki i ruchańce.

Dzień Kobiet w tym roku był dla nas bardzo uroczysty. Zostałyśmy zaproszone przez Narodowy Instytut Dziedzictwa i Kultury Wsi do Warszawy na Uroczystość „Dzień Kobiet na Ludowo”. Jako jedyne Koło reprezentowałyśmy nasze województwo, region Powiśle, gminę Młynary oraz naszą miejscowość Nowe Monasterzysko. W Instytucie, który znajduje się na Krakowskim Przedmieściu trwały warsztaty folklorystyczne, spotkania z twórcami ludowymi, rękodzielnikami, koncert kapel ludowych połączony z tańcami. My w tym czasie serwowałyśmy dania regionalne i opowiadaliśmy o naszych strojach i regionie.

W drodze powrotnej ze stolicy zwiedziłyśmy Centrum Folkloru Polskiego w Karolinie - dawniej siedzibie zespołu Mazowsze. Miejsce skupiające niezwykłość ludową zainicjowaną historią jedynego takiego na świecie Zespołu.

Region Powiśla i folklor jest z nami już na dobre i na zawsze. Lubimy o nim mówić i pokazywać jak pięknie może urozma-

ić codzienność. Przygotowałyśmy więc dla przedstawicielek KGW z naszego województwa warsztaty z białego haftu powiślańskiego. Teorię i historię haftu poprowadziła twórczyni ludowa Katarzyna Magierowska ze Stowarzyszenia „Kobieca Przestrzeń Powiśla”. Po teorii przenosiłyśmy haft na lniane torby inspirując się wyrobami przywiezionymi przez Panią Katarzynę: poduszki, serwetki, chusty, lalki. Nasze stroje, w których dbaliśmy o naszych Gości, stały się namacalnym ekspozycją rzemiosła ludowego.

Koniec kwartału domknęły wagary i zabawa jak z lat nastoletnich wręcz. Zaproszono nas do wsparcia naszymi wyrobami regionalnymi Akcji „Dzielnicowych z Posterunku” Policji w Młynarach. „Wagary z Dzielnicowym” skierowane zostały do uczniów ze szkół podstawowych w Młynarach, Godkowie, Bielicy i Pasłęku. Młodzież spędziła ten dzień na sportowo, warsztatowo, pogadankach a my zapewniłyśmy im słodki poczęstunek, by mieli na to siły.

**Koło Gospodyń Wiejskich  
Nowe Monasterzysko**



Fb KGW Nowe  
Monasterzysko



# Koło Gospodyń Młynary To już 5 lat!



Niewiarygodne...to już pięć lat od powstania naszego Koła. To nie był łatwy start. Wybuchła pandemia, wszystko stanęło w miejscu. Wspólnymi siłami i przy wsparciu władz lokalnych, zaczęliśmy nabierać tempa. Były nagrody i podziękowania za różnego rodzaju akcje, w których braliśmy udział. Teraz... prężnie działamy. Spełniło się też nasze marzenie o założeniu zespołu „Młynareczki” (bo tak się nazywamy) ma trenerkę, która przygotowuje nas do występów na scenie. Brałyśmy udział w różnego rodzaju warsztatach, nabywając w ten sposób nowych umiejętności. Cieszymy się, że możemy się spotykać.

Świętowałyśmy pięciolecie nasze działalności. Był poczęstunek, był tort i goście, bez których pomocy wiele z naszych planów nie doszłoby do realizacji. Dziękujemy z całego serca za okazaną pomoc. Mamy nadzieję, że nasza współpraca będzie nadal tak owocna. 18 stycznia to dla nas szczególnie dzień. Był to nasz wokalny debiut na scenie z prawdziwego zdarzenia. W koncercie wzięły udział lokalne zespoły i grupy artystyczne, które mają za sobą już nie jeden występ. „Młynareczki” natomiast stawiają pierwsze kroki. Trema przeogromna, ale jesteśmy szczęśliwe. Widownia nagrodziła nas aplauzem, więc występ musiał się podobać. To nas cieszy i daje nam nadzieję, „a nadzieja znów wstąpi w nas”. Emocje już opadły, choć w uszach jeszcze przebrzmiewają echa piosenek usłyszanych na tym cudownym koncercie. Jesteśmy przeszczęśliwi, że mogliśmy tam być. Ukłony dla pani Dominiki Zabięto za jej starania w tym kierunku. A pani Maja Panicz, nasza trenerka wokalna, która nie szczędziła sił

i zapału by nas nauczyć, jest naszym dobrym duszkiem. Zawsze w nas wierzyła i nie zwątpiła ani przez moment. Dziękujemy.

Jak co roku nasze koło wsparło WOŚP - na słodko. Nasze wypieki rozeszły się błyskawicznie. Dziękujemy wszystkim, którzy zechcieli skosztować naszych ciast. W ten sposób mogliśmy „zagrać” z Orkiestrą. Mamy nadzieję, że w następnym roku będzie jeszcze lepszy.

Karnawał to najlepszy czas, by powstały wypieki karnawałowe. Z tej okazji Klasa 3b ze Szkoły Podstawowej w Młynarach wraz z wychowawczynią, bardzo chętnie uczestniczyła w ich powstaniu. Tyle pomocnych rąk pozwoliło w szybkim tempie uporać się z wyrobem faworków.

W lutym odwiedziły nas przedszkolaki. Dwie zaprzyjaźnione grupy: Pszczółki i Jeżyki wraz z Paniąmi wychowawczyniami. Często nas odwiedzają i cieszą się, bo zawsze się czegoś od nas nauczą. Czas po temu jest odpowiedni, jako że w karnawale robienie faworków, jest jak najbardziej na miejscu. Pracowali szybko i sprawnie. Nasze panie nieźle musiały się napracować, by nadążyć ze smażeniem. Na koniec dzieci obdarowane faworkami wróciły do przedszkola.

W tłusty czwartek zrobiliśmy i usmażyliśmy całe mnóstwo pączków. Poczęstowaliśmy

nimi zaprzyjaźnione osoby, które służą nam zawsze radą i wsparciem. Wszystkim smakowały. Z setki zrobionych, został tylko jeden.

Nareszcie wiosna. Piękna pora. Słońce świeci z większą siłą, dzień staje się coraz dłuższy, mamy więcej energii. Marzanna zrobiona. Wygonimy zimą, by odeszła za morze. Pierwszy raz dostaliśmy zaproszenie na „Wagary z Dzielnicowym”, które odbyły się w pierwszy dzień wiosny. Chętnie z tego skorzystaliśmy. Była z nami Marzanna, której zadaniem było przegonić zimą. Swoją rolę spełniła, choć nie została utopiona ani spalona, gdyż dbamy o naszą planetę. Dzień był piękny i słoneczny. Młodzież mogła zapoznać się z pracą Policji, Strażaków i Wojska. Dowiedzieli się jakie zwierzęta i ptaki żyją w naszym lesie. Jako Koło zadbałmy o to, by wszyscy z uczestników mogli skosztować naszych słodkości. Dołączyło do nas Koło z Nowego Monasterzyska, panie z Karszewa oraz Klub Senior +. A i grochówka przygotowana przez restaurację Deja Vu, bardzo wszystkim smakowała.

Przed nami przygotowania do świąt..., ale o tym w następnym numerze.



**Koło  
Gospodyń Wiejskich  
w Młynarach**

Fb Koła



Pierwsz dzień wiosny



**W** piątek 17 stycznia nasze Przedszkole odwiedziło Kino Sferyczne. Oglądanie filmów odbywało się w pozycji leżącej, a obraz i dźwięk wirował dookoła przedszkolaków, dzięki czemu mogły one odnieść wrażenie, że znajdują się w samym centrum akcji!

Dzień później miało miejsce **otwarcie sali widowiskowo-kinowej w Młynarach**. Z tej okazji odbyły się dwa koncerty – o godzinie 15:00 i 17:00. Podczas pierwszego koncertu miały wystąpić „Jeżyki” i „Tygryski”, ale niestety okres chorobowy dał o sobie znać i nasi mali artyści zostali pokonani przez różnego rodzaju dolegliwości. Na szczęście o 17:00 „Zajączki” i „Pszczółki” miały okazję wystąpić jako reprezentacja przedszkola, śpiewając takie świąteczne utwory, jak „Nie miały aniołki” i „Dziś w stajence”. Mimo stresu przedszkolaki jak zwykle spisały się na medal!

**W** poniedziałek 20 stycznia „Jeżyki” i „Pszczółki” wybrały się do **Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. Kazimierza Wiłkomirskiego w Elblągu na przedstawienie pt. „Detektyw Pozytywka, do usług”**. Aktorzy Narodowego Teatru Edukacji im. Adama Mickiewicza z Wrocławia zabrali widzów w niezwykłą podróż do świata pełnego tajemnic i zagadek. Przedszkolaki z zainteresowaniem śledziły perypetie tytułowego bohatera spektaklu – Detektywa Pozytywki oraz Pana Martwiaka i innych mieszkańców kamienicy, w której znajdują się agencja detektywistyczna o nazwie „Różowe Okulary”. Detektyw Pozytywka w zabawny i ciekawy sposób zwracał uwagę na to, jaka potęga tkwi w umiejętności logicznego myślenia, ile można zyskać będąc spostrzegawczym, a także jak ważna jest w życiu dobra pamięć i zdolność kojarzenia faktów. Widzowie wspólnie z Detektywem Pozytywką rozwiązywali zagadki, a przy tym świetnie się bawili.

**W** ostatnim tygodniu przed feriami świętowaliśmy w poszczególnych grupach **Dzień Babci i Dziadka**. Przedszkolaki miały okazję zaprezentować zaproszonym gościom swoje umiejętności wokalne-taneczne i recytatorskie oraz wręczyć przygotowane przez siebie upo-

# Przedszkolne newsy

## I KWARTAŁ ROKU 2025 JUŻ ZA NAMI!

minki. To był tydzień pełen radości i wzruszeń, bo Babcia i Dziadek to bardzo ważne osoby w życiu każdego dziecka.



W czas ferii postanowiliśmy wejść tanecznym krokiem, organizując w **piątek 24 stycznia karnawałowe zabawy**. W tym roku „Jeżyki” i „Pszczółki” zostały zaproszone na bal do Szkoły Podstawowej w Młynarach, natomiast „Kotki”, „Zajączki” i „Tygryski” bawiły się w przedszkolu w swoich grupach. Nie zabrakło wspólnych zabaw i tańców, co wprowadziło przedszkolaki w pełen radości nastrój, a możliwość przebrania się za ulubionego bohatera sprawiła, że dzieci mogły chociaż na chwilę przenieść się w świat fantazji.



**„Na kiermasz słodkości zapraszamy, gdyż fundusze na WOŚP zbieramy”** – takim hasłem zachęcaliśmy naszych rodziców do wsparcia nas w zbiórce pieniędzy na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, która w tym roku grała dla onkologii i hematologii dziecięcej. Jeszcze raz dziękuję wszystkim Pracownikom przedszkola, którzy nie tylko z wielkim

zapałem zajęli się wypiekiem babeczek oraz przygotowaniem różnego rodzaju wymyślnych deserków, ale także sami je kupowali. Podziękowania kieruję również w stronę Rodziców, którzy tłumnie przybyli na nasz kiermasz, a tym samym hojnie wsparli puszkę WOŚP. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu udało się nam pobić zeszłoroczną zbiórkę – w tym roku zebraliśmy kwotę ok. 2 500,00 zł! Nie pierwszy raz potwierdza się więc reguła, **ŻE RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!!!**



**W** czwartek 13 lutego „Pszczółki”, „Jeżyki” oraz „Zajączki” wzięły udział w zajęciach plastycznych prowadzonych przez pana **Bogdana Kilińskiego z Pracowni Plastycznej „Ryt” w Elblągu**. Dzieci tworzyły piękne zimowe obrazki za pomocą kalki i farb akwarelowych. Była to już trzecia wizyta pana Bogdana w naszym przedszkolu i zapewne nie ostatnia, gdyż zajęcia plastyczne wyzwalają u dzieci ekspresję, pobudzają rozwój umysłowy i emocjonalny, rozwijają twórczą inicjatywę, pomysłowość, a przede wszystkim wiarę we własne siły.





W dniach 19 – 20 lutego miały miejsce przesłuchania w ramach przedшкоlnego konkursu recytatorskiego pt.: „Entliczek-pentliczek” (V edycja), którego jednym z głównych celów jest popularyzowanie twórczości Jana Brzechwy – naszego patrona. W konkursie udział wzięło 16 przedszkolaków oraz troje uczniów z klas pierwszych ze Szkoły Podstawowej w Młynarach.

Jury oceniało uczestników konkursu wg następujących kryteriów:

- dobór wiersza do wieku oraz możliwości uczestnika konkursu i jego pamięciowe opanowanie,
- interpretacja tekstu,
- kultura słowa (prawidłowe wypowiedzianie głosek, wyrazów),
- ogólny wyraz artystyczny (kostium, uzasadniony gest sceniczny, element ruchu).

Ostateczna klasyfikacja prezentuje się następująco (w kolejności alfabetycznej):

#### I. miejsce

**Jarocka Oliwia**, grupa „Pszczółki”, wiersz „Żuk”,

**Koterska Aurelia**, grupa „Zajączki”, wiersz „Kwoka”,

**Romaniec Kacper**, grupa „Zajączki”, wiersz „Kaczka-dziwaczka”.

#### II. miejsce

**Kiliański Tymon**, grupa „Zajączki”, wiersz „Żaba”,

**Starczewska Jagoda**, grupa „Pszczółki”, wiersz „Kaczka-dziwaczka”,

**Warcholak Blanka**, grupa „Tygryski”, wiersz „Tańcowała igła z nitką”.

#### III. miejsce

**Dańczyszyn Zofia**, grupa „Tygryski”, wiersz „Na straganie”,

**Grudzińska Hanna**, kl. Ia, wiersz „Żuk”,

**Zdziech Maria**, kl. Ib, wiersz „Samochwała”.

#### Wyróżnienia

**Cyrankiewicz Dagmara**, grupa „Kotki”, wiersz „Dzik”,

**Skorupa Wojciech**, grupa „Pszczółki”,

wiersz „Na wyspach Bergamutach”.

#### Nagroda specjalna

**Grupa „Zajączki”** – największa liczba dzieci, które zgłosiły się do konkursu (7 osób).



W środę 26 lutego do dzieci z grupy „Tygryski” i „Jeżyki” przybyły dwie kurki - silki jedwabiste oraz ich pisklęta. Takim nietypowym w dzisiejszych czasach hobby podzieliła się z przedszkolakami pani Kasia Semkiw – mama Amelki. Dzięki jej uprzejmości dzieci mogły kurki pogłaskać, wziąć na ręce oraz zobaczyć z bliska pisklęta. Dowiedziały się, jak hodować takie zwierzątka i jak się nimi opiekować. Pani Kasia przywiozła ze sobą również jajka kurze i strusie, dzięki czemu przedszkolaki mogły porównać m.in. wielkość tych jaj. Bardzo dziękujemy Pani Kasi za niezapomniane wrażenia!

W czwartek 6 marca obchodziliśmy Europejski Dzień Logopedy. Z tej okazji pani Karolina Wasiluk – logopedka i nauczycielka prowadząca w przedszkolu zajęcia gimnastyki korekcyjnej, zorganizowała w każdym oddziale grupowe zajęcia logopedyczne. Tegoroczne zajęcia opierały się na ćwiczeniach i zabawach miodfunkcyjnych. Dzieci wspólnie z małpką „MUKI” ćwiczyły język, wargi oraz prawidłowe połykanie. Ponadto przy muzyce brały udział w zabawach ruchowych, jednocześnie pamiętając o prawidłowej pozycji warg, języka oraz odpowiednim ułożeniu stóp i pleców. Zajęcia nawiązywały do autorskiego programu gimnastyczno-logopedycznego pani Karoliny „Zdrowie dla języka to dobra gimnastyka”.



W środę 12 marca grupa „Jeżyki” wybrała się do Biblioteki Pedagogicznej im. Karola Wojtyły w Elblągu, aby wziąć udział w zajęciach pt. „Moje emocje są OK”. Jak sugeruje temat zajęć, przedszkolaki miały okazję porozmawiać o emocjach i uczuciach, nauczyć się je rozpoznawać i nazywać, a to wszystko z pomocą bohaterów książki Anny Llenas pt.: „Kolorowy potwór”. Emocje to trudny temat zarówno dla dorosłych, jak i dzieci,

ale trzeba przyznać, że „Jeżyki” poradziły sobie świetnie z przygotowanymi dla nich zadaniami. Po skończonych zajęciach grupa miała chwilę, aby pospacerować po elbląskiej starówce i zapoznać się z legendą o dzielnym Piekarczyku.

W poniedziałek 17 marca został rozstrzygnięty nasz kolejny przedшкоlny konkurs: „Rodzinna gra planszowa o tematyce ekologicznej”. Konkurs był adresowany do naszych przedszkolaków i ich rodziców, a na celu miał m.in. rozwijanie świadomości ekologicznej i istoty stosowania recyklingu oraz wzmacnianie więzi emocjonalnej z rodziną poprzez wspólne tworzenie gry. Złożono 12 prac konkursowych, a komisja konkursowa biorąc pod uwagę następujące kryteria:

- zgodność z tematyką,
- walory artystyczne,
- oryginalność i pomysłowość,
- przejrzystość zasad gry,
- estetykę wykonania pracy
- oraz jakość techniczną,

wyłoniła następujących zwycięzców:

**I miejsce – Maria Klimkowska, grupa „Tygryski”,**

**II miejsce – Ignacy Szatkowski, grupa „Pszczółki”,**

**III miejsce – Dagmara Cyrankiewicz, grupa „Kotki”,**

**Wyróżnienie – Hanna Cała, grupa „Tygryski”.**

Dziękujemy pani Paulinie Bednarczyk – Przewodniczącej Rady Rodziców w naszym Przedszkolu i jednocześnie pracownikowi Urzędu Miasta i Gminy w Młynarach za wsparcie w zakresie zakupu nagród w niniejszym konkursie, które ufundowała firma KOMA Usługi Komunalne.

W czwartek 20 marca trzy grupy przedшкоlne: „Tygryski”, „Pszczółki” oraz „Jeżyki”, w ramach realizacji programu preorientacji zawodowej, miały okazję spotkać się z przedstawicielką jednego z zawodów medycznych, a mianowicie pielęgniarką. Pani Aneta Wątroba w bardzo ciekawy sposób opowiedziała dzieciom, na czym polega jej praca jako pielęgniarki. Zaprezentowała przedszkolakom przedmioty niezbędne do wykonywania swojego zawodu i wyjaśniła, do czego służą. Dzieci miały okazję obejrzeć strzykawkę, bandaże, ciśnieniomierz, pulsoksymetr i stetoskop.



Mogły posłuchać bicia serca, zabandażować nogę lub rękę swojego kolegi. Pokonały lęk przed zabiegami medycznymi,

a przede wszystkim wzbogaciły i utrwaliły wiadomości na temat sposobów dbania o swoje zdrowie. Pani pielęgniarka przypomniała przedszkolakom, jak ważne dla zdrowia jest spożywanie zdrowych produktów, owoców i warzyw. Dziękujemy serdecznie p. Anecie za ciekawą lekcję i poświęcony czas.

**Nie mogło być inaczej – 21 marca barwnym korowodem wokół naszego Rynku przywołaliśmy do naszego miasteczka wiosnę!** Zanim jednak do tego doszło w czwartkowy poranek do „Tygrysków” dołączyły „Jeżyki”, aby zająć się przygotowaniem Marzanny – symbolu odchodzącej zimy. Przed przystąpieniem do pracy przedszkolaki nie tylko przypomniły sobie, co zwiastuje wiosnę, ale miały także okazję razem pośpiewać i potańczyć! Po wspólnej zabawie przyszedł czas na wspólną pracę, której efektem była niezwykle urodziwa kukła. Natomiast w piątek po śniadaniu wszystkie przedszkolaki wraz ze swoimi paniami

zaopatrzone w gwizdki, grzechotki, kołatki i gaiki, wystrojone w kwietne wianki i kapelusze oraz ze śpiewem na ustach wyruszyły na spacer wokół młynarskiego rynku, by odgonić zimę i przywołać wiosnę. Było naprawdę głośno, kolorowo i radośnie, chociaż nie wiemy, dokąd pojechała pozostawiona na przystanku autobusowym Marzanna - nie mamy pojęcia, jaki obrała kierunek podróży, ale najważniejsze, że zabrała ze sobą zimę, a wiosna przyniosła słońce i przyjemne ciepło!

Jeśli zainteresował Państwa powyższy artykuł i chcielibyście być na bieżąco z wydarzeniami w naszym Przedszkolu, to zachęcam do odwiedzania naszej strony internetowej:

**Alina Mikołajczyk**



Nowinki  
z przedszkola

Początek roku 2025 był bardzo pracowity. Osiągnęliśmy wiele sukcesów, pokonaliśmy mnóstwo przeszkód, zwiedziliśmy ciekawe miejsca, nauczyliśmy się i bawiliśmy, a wszystko w przyjaznej atmosferze.

Dumą Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Młynarach są uczniowie, którzy osiągnęli najlepsze wyniki w I półroczu i otrzymali Stypendium Dyrektora Szkoły: Chęsy Dominik Va 5,25, Zdziech Emma Va 5,36, Rusiecka Lena Vb 5,45, Wesolek Nadia Vb 5,27, Grudzińska Julia VIa 5,4, Sacharczuk Wiktoria VIb 5,64, Radtke Dominika VIIa 5,23, Kozicińska Daria VIIa 5,08, Najduch Lena VIIa 5,0,

# Szkoła Podstawowa w Młynarach

## WIEŚCI Z SAL LEKCYJNYCH I KORYTARZY SZKOŁY PODSTAWOWEJ W MŁYNARACH

**80-lecie Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Młynarach**

Kto z Państwa należał do grupy **“Wesoła Gromadka Misia Uszatka”?**

**Połączmy przeszłość i teraźniejszość!**

Na jedną chwilę reaktywujemy grupę! Jeśli chcecie z nami uczcić jubileusz, prosimy o kontakt z sekretariatem szkoły.  
tel: 552490872

Obchody są planowane w czerwcu 2026r.

**80 lat**  
Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Młynarach

**Absolwencie! Podziel się wspomnieniami!**

Jeśli mają Państwo pamiątki z lat spędzonych w naszej szkole i chcą się nimi podzielić, to prześlijcie, prosimy, scan na adres [spmlynary@wp.pl](mailto:spmlynary@wp.pl) lub przynieście do sekretariatu szkoły. Wspólnie stworzymy Izbę Pamięci!

OBCHODY ODBĘDĄ SIĘ W CZERWCU 2026 R.

**80-lecie Szkoły Podstawowej im. Stefana Żeromskiego w Młynarach**

Kto z Państwa należał do grupy wokalnejszej **“GWIEZDNI”?**

**Połączmy przeszłość i teraźniejszość!**

Na jedną chwilę reaktywujemy grupę!

Jeśli chcecie z nami uczcić jubileusz, prosimy o kontakt z sekretariatem szkoły.  
tel. 552490872

Obchody odbędą się w czerwcu 2026r.



Walczak Julia VIIa 5,69, Gałecki Jakub VIIa 5,15, Grochola Adam VIIa 5,0, Kołosiński Maciej VIIb 5,33, Zdziech Julia VIIb 5,08, Ruśniak Ewa VIIIa 5,92, Tymczyna Julia VIIIa 5,46, Jędryczko Szymon VIIIa 5,85, Lichołat Piotr VIIIa 5,54, Socha Patrycja VIIIa 5,15.

## ZDROWA RYWALIZACJA

W konkursach uczniowie mogą zaprezentować swoje mocne strony, talent, a także ciężką pracę.

Przez cały rok jest ich bardzo wiele. Oto te, które odbyły się w ostatnich 3 miesiącach:

**Konkurs literacki dla klas czwartych.** Uczniowie redagowali listy, opisując w nich niezwykle, zimowe przygody: I miejsce Wojciech Rataj i Nikodem Kujawa; II miejsce Natalia Romanek; III miejsce Maja Ząbek i Kornelia Słowińska; Wyróżnienia: Gabriela Lichołat i Maja Rynkowska.

**Konkurs ortograficzny dla klas 4-8.** Tytuł Mistrza świątecznej ortografii otrzymują: w klasach IV: Nikodem Kujawa, Maja Ząbek, Fabian Szulgo, Radosław Sobasz; w klasach V: Wiktor Dec; w klasach VI: Jadwiga Rzewuska; w klasach VII: Daria Kozicińska; w klasach VIII: Szymon Jędryczko.

**Finał powiatowy piłki siatkowej dziewcząt IMS.** Zawody odbywały się w Tolkmicku. Tym razem nasze dziewczyny zajęły 4 miejsce spośród 8 drużyn. Skład drużyny: Marszałkiewicz Patrycja, Dębińska Nikola, Najduch Lena, Łukasiewicz Tatiana, Ruśniak Ewa, Krawiec Wiktoria, Opalach Julia, Walczak Julia, Sacharczuk Wiktoria, Kozicińska Daria. Turniej wygrała drużyna SP Godkowo.

Zmagania w **etapach wojewódzkich konkursów przedmiotowych** organizowanych przez Kuratorium Oświaty w Olsztynie odbyły się w marcu. Nasi uczniowie wzięli udział w konkursie z matematyki: Ewa Ruśniak, Patrycja Socha oraz Szymon Jędryczko; w konkursie z fizyki, historii oraz geografii wzięł udział Szymon Jędryczko. Do konkursów uczniów przygotowywali: panie Wiesława Hulanicka, Marta Matak oraz pan Waldemar Nisiewicz.

## WARSZTATY, SZKOLENIA NIE TYLKO PROFILAKTYCZNE

23 stycznia 2025 roku została zorganizowana w naszej szkole **prelekcja dla rodziców** w zakresie profilaktyki uzależnień dzieci i młodzieży. Spotkanie prowadził pan Tomasz Kozieja psycholog z Pracowni Psychologii Holistycznej w Elblągu. Rodzice mieli okazję wysłuchać jaki jest mechanizm uzależnienia i co sprzyja, a raczej co zagraża ulegnięciu uzależnieniu. Oczywiście motywem przewodnim był telefon komórkowy z całym swoimi możliwościami oraz pułapkami, które czyhają na młodych ludzi. Prelekcja została sfinansowana z budżetu Miejsko-Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Współpracujemy z Fundacją UNaweza Martyny Wojciechowskiej w ramach projektu **Godzina dla MŁODYCH GŁÓW**. Jest to program profilaktyczny, którego celem jest wsparcie dzieci, młodzieży i nauczycieli w ochronie zdrowia psychicznego poprzez otwarte rozmowy o zdrowiu psychicznym według interesująco opracowanych scenariuszy. Zajęcia dotyczą m.in.: rozpoznawania i nazywania emocji; określania potrzeb i granic, nabywania kompetencji rozpoznawania emocji we własnym ciele, myślach i zachowaniu; wzmocnienia bezpieczeństwa w środowisku offline i online; wsparcia w budowaniu relacji, ja i krytyczne myślenie; rozwijanie alternatywnych aktywności do aktywności online. Koordynatorem jest psycholog szkolna – pani Gabriela Łaskowska.

Stosowanie mediacji w szkole kształtuje umiejętności konstruktywnego podejścia do konfliktów, w tym myślenia o konflikcie w kategoriach problemu do rozwiązania. Sprzyja tworzeniu bezpiecznej i przyjaznej szkoły, służy wzmocnieniu kompetencji społecznych w środowisku szkolnym. W takim celu został założony w naszej szkole Klub Mediacji, którego opiekunem jest również psycholog szkolna.

Z troski o bezpieczeństwo, poszanowanie praw i ochronę prywatności, w naszej szkole realizowana jest ogólnopolska kampania Rzecznik a Praw Dziecka pt. **„Więcej szacunku dla młodego wizerunku”**.

Ma ona na celu zaznaczenie, jak ważna jest ochrona wizerunku dzieci i młodzieży w Internecie. Uczniowie z uwagą i niedowierzaniem wysłuchali, jakie konsekwencje niesie za sobą bezmyślne umieszczanie filmików z wizerunkiem kolegi czy koleżanki, „lajkowanie”, udostępnienie, czy komentowanie postów. Koordynatorem jest pedagog szkolna pani Małgorzata Kosińska.

Klasy I-III razem z wychowawcami realizują Program **Kubusiowi Przyjaciele Natury**, który to promuje działania ekologiczne

wśród dzieci. Uczniowie oglądają filmy edukacyjne, słuchają audiobooków, rozwiązują różnorodne zadania oraz uczestniczą w konkursach ekologicznych, podnosząc swoją wiedzę i umiejętności.

Uczniowie wzięli udział w spotkaniu promującym zdrowe odżywianie, zatytułowanym **„Zasady zdrowego odżywiania”**, zorganizowanym we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Elblągu. Celem spotkania było zwiększenie świadomości uczniów na temat zasad zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

6 marca 2025 r. odbyło się w klasach I-III spotkanie z przedstawicielką KRUS na temat **bezpieczeństwa dzieci na wsi**.



W ramach Projektu „Szkolna Trampolina Sukcesu” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus na lata 2021 - 2027- Program regionalny Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur na lata 2021 - 2027 uczniowie uczestniczyli w **warsztatach z technik pamięciowych**, podnosząc swoje kompetencje z zakresu tworzenia i prawidłowego rozumienia informacji pisemnej. Nauczyciele, również w ramach projektu STS, wzięli udział w szkoleniach dotyczących specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów, agresji w szkole i przeciwdziałania dyskryminacji.

23 stycznia 2025 grupa rodziców uczniów naszej szkoły w ramach projektu „Szkolna Trampolina Sukcesu” uczestniczyła w warsztatach pt.: **Przeciwdziałanie dyskryminacji**. Zdobyta wiedza pozwoli rodzicom przekazać swoim dzieciom pozytywne przekonania dotyczące równości, tolerancji i szacunku dla różnorodności co przyczyni się do budowania zdrowych relacji międzykulturowych i społecznych.

Uczniowie klas VII-VIII szkolili się z przedsiębiorczości, edukacji finansowej na warsztatach „Ziarno do ziarnka”, na których dowiedzieli się, jak dysponować swoimi finansami.

## WYCIEZKI, WYJAZDY EDUKACYJNE

Nasi uczniowie poszerzają horyzonty poprzez wyjazdy w różne ciekawe miejsca. W okresie od stycznia do marca odbyły się wyjazdy:

- Lodowisko w Pasłęku;
- Multikino w Elblągu;
- Wyjazdy zawodowicze klas VIII w ZSEiT w Pasłęku;
- Kompas Kariery – Dzień Otwarty w Zespole Szkół w Pasłęku;
- Wycieczka klas I do Fromborka;



### W ramach realizacji projektu Szkolna Trampolina Sukcesu:

- Warmińsko-Mazurska Filharmonia w Olsztynie - koncert „Big Band w filmie” przygotowany przez orkiestrę jazzową;
- Centrum Nauki Kortosfera w Olsztynie - zwiedzanie z edukatorem, warsztaty;
- Olsztyński teatr lalek - spektakle „Chłopcy z placu broni”, „Zmień się”;
- WARSZTATY TEATRALNE DLA GRUPY - scenografia, choreografia, praca z dźwiękiem przeprowadzone przez aktorkę w Teatrze im. Aleksandra Sewruka w Elblągu;
- Wyjazdy na zajęcia z pływania na Basen w Braniewie.

## DZIAŁANIA SPOŁECZNE

Trwa **Góra Grosza**. Celem akcji jest zebranie funduszy na pomoc psychologiczną, rzeczową i specjalistyczną dla dzieci (w szczególności wychowujących się poza własnym środowiskiem rodzinnym) i rodzin.

Głównym obszarem wsparcia jest:

- pomoc dla rodzinnej pieczy zastępczej
- pomoc dla instytucjonalnej pieczy zastępczej
- usamodzielnianej młodzieży

- z pieczy zastępczej
- programy dla rodzin zastępczych i adopcyjnych
- programy dla dzieci jak i dla osób z ich otoczenia
- lokalne programy w zakresie pomocy dziecku i rodzinie.

Jak co roku 14 II zorganizowana była poczta walentynkowa.

W **tlusty czwartek** zjadaliśmy się słodkościami dostępnymi na kiermaszu zorganizowanym przez Samorząd Uczniowski. Jeden szkolny dzień został zamieniony na **dzień bez plecaka**.



W marcu w naszej szkole świętowaliśmy **Dzień Kobiet** - w klasach-były zdjęcia w specjalnie przygotowanej makiecie Super Dziewczyny, upominki od chłopców, kwiaty i poczęstunki. Było bardzo miło, ale o naszej sympatii wzajemnej pamiętajmy cały rok.

Cała społeczność szkoły brała udział w obchodach **Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego i Dniu Matematyki**. Uczniowie brali udział w klasowych rozgrywkach, konkursie, a także na szkolnym holu mogli przeczytać ciekawostki o języku polskim i matematyce.

Grupa teatralna „**Drabina**” wystąpiła na **33 finale WOŚP**. Przedstawienie „Dziób w Dziób”, opowiada o przyjaźni, odwadze i współpracy, przełamując stereotypy i ucząc empatii. Atmosfera podczas wydarzenia była niesamowita – sala wypełniona była po brzegi, a każdy moment spektaklu nagradzany gromkimi brawami. Jesteśmy dumni, że mogliśmy dołożyć swoją cegiełkę do tak ważnej inicjatywy jak WOŚP. Cały dochód z tego wydarzenia został przeznaczony na zakup nowoczesnego sprzętu medycznego dla polskich szpitali. Serdecznie dziękujemy organizatorom za zaproszenie oraz publiczności za ciepłe przyjęcie i wsparcie podczas występu. To dla nas ogromna motywacja do dalszej pracy i rozwijania naszej pasji do teatru.

## „WAGARY Z DZIELNICOWYM” W GARDYNACH

Uczniowie naszej szkoły przywitani wiosną na sportowo, biorąc udział w „Wagarach z Dzielnicowym”, zorganizowanych w Gardynach przez Policjantów z Posterunku Policji w Młynarach. Czekało na nich mnóstwo atrakcji (min. stoisko strzeleckie, konkurs piłkarski, zajęcia z udzielania pomocy przedmedycznej, stoisko Nadleśnictwa Młynary, zwiedzanie radiowozów, stoiska wojskowe, pyszne kiełbaski z ogniska i inne smakołyki oraz liczne nagrody i upominki). Punktem kulminacyjnym imprezy był bieg do Grubej Kaśki (sosny zwyczajnej, pomnika przyrody znajdującego się w Nadleśnictwie Młynary), na dystansie 3,5 km. W klasyfikacji generalnej pierwsze miejsce zajął Szymon Bukin, a trzecie miejsce Dawid Taube - uczniowie SP Młynary. Gratulacje chłopcy! Wyrazy uznania należą się wszystkim uczestnikom biegu, którzy zmierzili się z wyzwaniem i dzielnie ukończyli bieg.

Przed nami jeszcze 3 miesiące pracy. Na uczniów czeka wiele atrakcji związanych z realizacją projektu Szkolna Trampolina Sukcesu, a także tych, które mają dla nich ich wychowawcy i Samorząd Uczniowski. Przede wszystkim jednak to czas wyjątkowej nauki, szczególnie dla uczniów klas ósmych, którzy w maju piszą Egzamin Ósmoklasisty. Już teraz życzymy im powodzenia!

Rozpoczęliśmy również działania związane z obchodami **80-lecia szkoły**, które odbędą się w czerwcu 2026 roku. Chcemy na uroczystości reaktywować grupę „Gwiazdźni” oraz grupę „Wesoła Gromadka Misia Uszatka”, więc zapraszamy absolwentów, którzy należeli do tych grup do kontaktu z sekretariatem szkoły. Prosimy również o to, aby przynosić do szkoły pamiątki z Państwa szkolnych lat. Przygotujemy z nich Izbę Wspomnień. Mamy w planie zakup nowego sztandaru szkoły. O reszcie działań będziemy informować Państwa na stronie internetowej szkoły: <https://sp.mlynary.edu.pl>

Zapraszamy serdecznie w świętowaniu z nami!

**Urszula Białobrzaska**  
Dyrektor Szkoły Podstawowej  
w Młynarach



SP Młynary



# ZWiK w Młynarach

**22 MARCA 2025 R.  
ŚWIATOWYM DNIEM  
WODY!**

**SZANUJMY WODĘ  
NA CO DZIĘŃ,  
NIE OD ŚWIĘTA!**

Światowy Dzień Wody (ang. World Water Day) to święto ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucją z 1992 r., obchodzone corocznie 22 marca. Ma przypominać, że wielu mieszkańców naszej planety cierpi z powodu braku dostępu do czystej wody pitnej.

Jak wynika z raportu WHO i UNICEF, w 2020 roku jedna czwarta światowej populacji nie miała w swoich domach dostępu do wody pitnej, a prawie połowa - do urządzeń sanitarnych. Mniej niż jedna trzecia ludzi miała możliwość umycia rąk wodą i mydłem w swoim miejscu zamieszkania. Problem ten uwidoczniła szczególnie pandemia koronawirusa, podczas której higiena rąk była jednym z kluczowych metod ochrony przed groźnym wirusem. Sytuacja wprawdzie stopniowo się poprawia, ale tempo nie jest wystarczające. Do 2030 roku, zgodnie z prognozami WHO i UNICEF, wciąż ok. 1,6 mld ludzi będzie pozbawionych dostępu do wody pitnej. Sytuacja jest bardzo zróżnicowana regionalnie - najrzadziej ten problem występuje w Ameryce Północnej i Europie, a najczęściej w Afryce Subsaharyjskiej. To jednak nie oznacza, że problem ten nie dotyczy naszego kontynentu, w tym Polski.

**COROCZNE  
KOMPLEKSOWE  
PŁUKANIE SIECI  
WODOCIĄGOWEJ!**

Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Młynarach przedstawia Harmonogram przeglądu hydrantów i płukania zewnętrznej sieci wodociągowej w celu usunięcia osadów miękkich.

Szanowni Państwo,  
Proces okresowego płukania (czyszcze-



nia) sieci wodociągowej usuwa osady, przyczyniając się do uzyskania dużej stabilności przepływającej wody oraz przywraca odpowiednią drożność rur. Podkreślamy, że woda w czasie płukania, tak jak i w ciągu całego roku normalnej eksploatacji sieci jest bezpieczna dla zdro-

wia, zgodnie z wymaganiami Ministra Zdrowia, zawartymi w Rozporządzeniu z dnia 7.12.2017 roku w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi. W czasie płukania sieci wodociągowej mogą nastąpić zmiany klarowności wody oraz wahania ciśnienia.

## HARMONOGRAM PŁUKANIA SIECI WODOCIĄGOWEJ NA TERENIE MIASTA I GMINY MŁYNARY W 2025 r.

Lp.	Miejscowość	Data
1	Młynary	01-09.04.2025 r.
2	Młynarska Wola, Broniszewo	14-17.04.2025 r.
3	Bronikowo, Krasinek, Janiki Pastęckie, Kobyliny, Ojcowa Wola, Mikołajki	17-19.04.2025 r.
4	Sąpy, Sucha, Olszówka	24-28.04.2025 r.
5	Płonne, Błudowo	29-30.04.2025 r.
6	Gardyny, Kraskowo, Kurowo Br.	04-09.05.2025 r.
7	Myśliniec, Sadłuki Dolne, Rucianka	12-16.05.2025 r.
8	Zaścianki I, Zaścianki II, Podgórze	19-21.05.2025 r.
9	Karszewo, Włóczyska	22-27.05.2025 r.
10	St. Monasterzysko, Nowe Monasterzysko, Sokolnik	28-30.05.2025 r.
11	Kwietnik, Zastawno, Warszewo	02-06.06.2025 r.



### Uwaga!

**z przyczyn niezależnych od ZWiK (np. nagłe awarie sieci, inne zdarzenia losowe bądź atmosferyczne) powyższe terminy mogą ulec przesunięciu. Dołożymy wszelkich starań, żeby okres ten uległ maksymalnemu skróceniu.**

## ODBIORCO! ZADBAJ RÓWNIEŻ O SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ INSTALACJĘ WODOCIĄGOWĄ

Otrzymujemy sygnały, że czasami woda, która dopływa do Waszych mieszkań nie spełnia oczekiwań odnośnie jakości. Przypominamy, że często przyczyną pogorszenia jakości wody w kranie może być niewłaściwe wykonanie lub niewystarczająca konserwacja wewnętrznych instalacji w budynkach.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami Przedsiębiorstwo wodociągowe odpowiada za jakość wody dostarczanej z sieci wodociągowej do wodomierza głównego. Za wodomierzem głównym zaczyna się instalacja wewnętrzna, za którą odpowiedzialny jest zarządca lub właściciel budynku.

### Pogorszenie jakości wody w instalacji wewnętrznej może nastąpić na skutek:

- przepływu zwrotnego wody zużytej;
- zastosowania nieodpowiednich materiałów;
- stagnacji wody w instalacji;
- nieodpowiedniej lub niewystarczającej konserwacji.

### Poniżej przedstawiamy zalecenia, których przestrzeganie znacząco zmniejszy prawdopodobieństwo niekorzystnej zmiany jakości wody w instalacji wewnętrznej:

- Utrzymywanie instalacji wewnętrznych w należytym stanie: eliminowanie przecieków, wymiana niesprawnej armatury, odłączanie nieczynnych (zbędnych) odcinków instalacji.
- Konserwacja i kontrola działania urządzeń zabezpieczających przed przepływem zwrotnym.
- Regularne kontrole stanu technicznego, w tym czyszczenie i dezynfekcja zbiorników na instalacji wewnętrznej (zbiorniki hydroforowe, zbiorniki pośrednie strefowe, zasobniki ciepłej wody).

- Czyszczenie/wymiana dodatkowych filtrów zamontowanych na instalacji, zgodnie z zaleceniami producenta.
- Czyszczenie perlatorów, wylewek baterii i pryszniców – usuwanie części stałych z filtrów siatkowych zabezpieczających armaturę.
- Usuwanie nieszczelności w obrębie armatury czerpalnej – wymiana uszczelek, wężyków, zaworów.
- Utrzymywanie temperatury ciepłej wody w punktach czerpalnych nie niższej niż 55°C i nie wyższej niż 60°C.
- Przeprowadzanie okresowej dezynfekcji termicznej instalacji ciepłej wody przy temperaturze wody nie niższej niż 70°C.
- Zapobieganie wzrostowi temperatury zimnej wody poprzez izolowanie instalacji zimnej wody przebiegającej przez pomieszczenia z wysoką temperaturą powietrza (węzły ciepłe, kotłownie) oraz eliminowanie przenikania ciepła z przewodów ciepłej wody do instalacji zimnej wody – zachowanie odpowiednich odległości pomiędzy przewodami z.w. i c.w. oraz stosowanie izolacji termicznej instalacji c.w.

### UWAGA!

W instalacjach regularnie nieużywanych, zalegająca – stagnująca woda może ulec wtórnemu skażeniu co może przejawiać się na przykład jej zmętnieniem. Sytuacja taka w szczególności dotyczy rozbudowanych i rozległych instalacji wewnętrznych, ale także w zabudowie jednorodzinnej, w wyniku dłuższej nieobecności mieszkańców. Przed ponownym rozpoczęciem użytkowania instalacji powinna ona być kilkakrotnie wypłukana, w celu pozbycia się zalegającej wody.

### JAK TO ZROBIĆ?

Należy upuścić wodę zalegającą – stagnującą w wewnętrznej instalacji za pośrednictwem wszystkich dostępnych kranów oraz hydrantów zainstalowanych na tej instalacji w danym obiekcie, pozwoli to na objęcie płukaniem całej wodociągowej instalacji wewnętrznej. Do wypłukania instalacji wewnętrznej w domu jednorodzinny wystarczy zaledwie ok. 0,5 m<sup>3</sup> wody.

## NIE MARNUJMY WODY!

Przed rozpoczęciem płukania instalacji warto się przygotować. Wszystkich, którzy mają taką możliwość zachęcamy do wtórnego wykorzystania wody poprzez

podlanie ogrodu czy trawnika. W tym celu należy podłączyć i wyprowadzić na teren zielony wąż ogrodowy lub zgromadzić wodę w pojemnikach do ponownego wykorzystania, np. w celu spłukania toalety lub podlania kwiatów. Dzięki temu nie zmarnujemy wody, a w prosty sposób nawet kilkakrotnie wymienimy wodę w instalacji.

## DBAJMY O NASZE ŚRODOWISKO!

Wywóz nieczystości płynnych odgrywa kluczową rolę w ochronie środowiska, wpływając na ekosystem oraz zdrowie ludzi. Prawidłowe zarządzanie odpadami zapobiega zanieczyszczeniu gleby i wód gruntowych, co jest istotne dla utrzymania równowagi ekologicznej.

Każdy właściciel nieruchomości położonej na terenie nieskanalizowanym jest zobowiązany do regularnego opróżniania zbiorników bezodpływowych/przydomowych oczyszczalni ścieków.

## INFORMACJA ODNOŚNIE REALIZACJI WYWOZÓW NIECZYSTOŚCI

Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Młynarach przypomina, że świadczy usługi w zakresie opróżniania zbiorników bezodpływowych/osadników beczką asenizacyjną o pojemności 10 m<sup>3</sup>.

Zamówienia na wywóz nieczystości płynnych/osadów przyjmujemy od pon. - pt. w godz. 8:00 - 14:00.

Wszelkich dodatkowych informacji udzielimy Państwu pod nr tel.:

**55 248 60 81 wew. 1 lub 514 137 674**

Cennik dostępny jest na stronie internetowej oraz w biurze ZWiK w Młynarach (Oczyszczalnia ścieków- Młynary, ul. Dworcowa 32A).

**Kierownik ZWiK  
Wioletta Kolator**

Cennik:



ZWiK Młynary  
aktualności:





## Zawirowania organizacyjne

Jak się okazuje, nie tylko na przysłowio-  
wym początku był chaos. Przedramaty-  
zowane rozpoczęcie paragrafu? Być może,  
ale to idealnie pasuje do stanu, który  
obecnie panuje wokół klubu. Nie chodzi  
o chaos organizacyjny, ponieważ tu swo-  
ją rolę spełnia urzędujący nadal zarząd.  
Ten chaos dotyczy jednak braku jego fak-  
tycznych następców. W zorganizowanych  
w lutym i marcu spotkaniach sprawoz-  
dawczo-wyborczych i samym wyborczym  
nie znalazł się chętny do objęcia stanowi-  
ska prezesa klubu, oraz nie uformowano  
nowego zarządu. Tym samym, piastujący  
swoje stanowiska zarząd musi ogłosić  
kolejne, ostatnie spotkanie wyborcze, na  
którym musi wyłonić nowy zarząd, aby  
zapobiec rozwiązaniu stowarzyszenia.  
Powodów do paniki nie ma, choć sytuacja  
jest trudna. Całe szczęście wszelkie funk-  
cjonowanie klubu jest na odpowiednim  
poziomie dzięki ustępującemu zarządowi.  
Na moment pisania artykułu nie ma jesz-  
cze podanej daty nowego zebrania, które  
to zarząd ogłosi na klubowych mediach  
społecznościowych.

## NASZE KILKADZIESIĄT POWODÓW DO RADOŚCI



Znacznie przyjemniejsze informacje do-  
chodzą z grup młodzieżowych Syreny.  
W klubie trenują trzy pełne grupy z rocz-  
ników 2014 i młodszych, a ostatnio for-  
muje się i jest po pierwszych zajęciach  
czwarta grupa – Skrzat – zrzeszająca dzie-  
ci z rocznika 2018 i młodszych. Nasi mło-  
dzi zawodnicy nie tylko trenują w klubie  
nagrodzonym Zieloną Gwiazdką PZPN,  
ale biorą udział w licznych turniejach,  
a ich terminarz jest napięty aż do końca  
czerwca. W turniejach nasz klub osiąga  
świetne wyniki, choćby dzień wcześniej  
przed pisaniem tego artykułu nasz rocz-  
nik 2016 wygrał Futiregroupment Cup

# Klub Sportowy Syrena

w Elblągu, zostawiając renomowanych  
rywali z Elbląga, Ornety, Bartoszczyk i Olsz-  
tyna w tyle. Z tego miejsca zapraszamy  
dziewczynki i chłopców z wymienionych  
wyżej roczników do dołączenia do na-  
szych szeregów. Kontakt do Koordynatora  
Grup Młodzieżowych, pana Dariusza Stel-  
macha znajdziecie na końcu artykułu.



## SENIORZY ZAINAUGUROWALI RUNDĘ WIOSENNĄ

Czy to w poprzednim, 17. numerze „Pro-  
sto z Młynar”, a może i jeszcze poprzed-  
nim wspominałem o problemach na  
ławce trenerskiej? No to na to wygląda,  
że wreszcie ten pożar udało się ugasić,  
gdy z początkiem lutego na ławkę tren-  
erską powrócił do klubu Przemysław  
Marusa. Doświadczony trener prowadził  
klub w latach 2016-2017. Nowy szkole-  
niowiec Czarno-Czerwonych jest znany



tu też większości kibiców z ośmiu se-  
zonów spędzonych w Młynarach, jako  
zawodnik, w trakcie których był jednym  
ze strzelców legendarnego meczu w fi-  
nale Wojewódzkiego Pucharu Polski.

Co słychać jednak po stronie sportowej?  
Powrót na obiekt przy Dworcowej 10 nie  
wypadł tak okazale, jak liczyli na to za-  
równo zawodnicy, jak i kibice i zakończył  
się remisem, choć gospodarze prowadzili  
do przerwy 2:0 po bramkach Wojciecha  
Wojtyny i Patryka Firleja. Z niecierpliwo-  
ścią czekamy na pierwsze po ponad 511  
dniach zwycięstwo na własnym stadionie.

Adam Kołosowski

FB Klubu:



### AKADEMIA PIŁKARSKA SYRENY MŁYNARY

**DOŁĄCZ DO NAS!**  
**SKRZAT: 2018 I MŁODSI**  
**ŻAK: 2016-2017**  
**ORLIK: 2014-2015**

**KONTAKT:**  
**TRENER DARIUSZ STELMACH**

**604 409 848**  
**ZARZAD@SYRENAMLYNARY.PL**



## ODLOTOWE FERIE

Pierwszy tydzień ferii minął pod znakiem Odlotowych ferii, w których udział wzięło 30 uczniów. Atrakcjami były: Turniej drużyn mieszanych, wizyta w stacji pogotowia ratunkowego w Młynarach, Beep test, wycieczka do Aquaparku Reda, turnieje w FIFA 22, w grze w piłkarzyki oraz trening z trenerem Panem Arkadiuszem Matzem byłym kierownikiem Olimpijskiej Reprezentacji Polski.



Na koniec odbyło się uroczyste zakończenie naszych zmagania. Wszyscy otrzymali upominki, zasłużeni dostali puchary, a wszystko przy poczęstunku smakowitą pizzą.



Serdeczne podziękowania składamy Pani Renacie Bednarczyk – Burmistrz Miasta i Gminy Młynary za umożliwienie wyjazdu do aquaparku. Dziękujemy Panu Piotrowi Kaczyńskiemu za zaopiekowanie się grupą i zapoznanie z jakże ważną i potrzebną pracą ratownika medycznego. Serdeczne podziękowania dla trenera Pana Arkadiusza Matza za przeprowadzenie ciekawych zajęć piłkarskich.

Bez Was nasze ferie nie byłyby takie ciekawe! Serdeczne podziękowania dla wszystkich pozostałych osób, które przyczyniły

# CO SŁYCHAĆ W UKS DONA?

się do zorganizowania **ODLOTOWYCH FERII Z UKS DONA!**



## TURNIEJE HALOWE

Na przełomie lutego i marca braliśmy udział w turniejach halowych w Żukowie oraz Gronowie Elbląskim. Sporto emocji, dużo strzelonych bramek to jest to, co lubimy najbardziej.



## DZIAŁALNOŚĆ KLUBU NA NAJBLIŻSZY CZAS

Ogromne podziękowania kierujemy w stronę Pani Renaty Bednarczyk – Burmistrz Miasta i Gminy Młynary za przyznane środki finansowe w formie dotacji na zadania publiczne:

1. Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu.
2. Organizowanie na terenie gminy turniejów i festynów sportowo – rekreacyjnych.

Jest to dla Klubu ogromne wsparcie.



## PIŁKARSKA WIOSNA

Przed nami dużo nowych wyzwań. Na pokładzie witamy nową trener Panią Izabelę Betcher-Matz, która zajmie się nowo powstałą drużyną trampkarza. Poza tym nadal bierzemy udział w rozgrywkach w ramach WMZPN w lidze młodzika. Serdecznie zapraszamy na nasze mecze!

**Piotr Walczak**



# Rola diety w profilaktyce antynowotworowej



Choroby nowotworowe są drugą po chorobach układu krążenia przyczyną zgonów w Polsce. Wydłużenie średniego czasu życia, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, nieodpowiednia dieta skutkuje rosnącą liczbą zachorowań. Ze względu na skalę problemu, a także trudności, jakie sprawia terapia nowotworów oraz jej liczne skutki uboczne, NIPiP i KCPU rozpoczyna kampanię, której zadaniem są działania prewencyjne. Zaczynamy od diety...



mgr **URSZULA SOMOW**  
dietetyk

W żywności zidentyfikowano liczne związki o charakterze przeciwnowotworowym, przydatne w chemoprewencji, ale i wspomagające leczenie podstawowe m.in. nowotworów okrężnicy, trzustki, piersi czy prostaty (Williams i wsp., 1999). Żywność zawiera liczne związki, które mogą uczestniczyć w procesach zarówno inicjacji, promocji, jak i hamowania rozwoju choroby nowotworowej. Właściwości te ma zarówno nadmiar, jak i niedobór pewnych składników. Obserwuje się także zwiększenie lub zmniejszenie ryzyka występowania nowotworów w zależności od całokształtu diety – np. dieta niskotłuszczowa w krajach azjatyckich chroni przed nowotworami, a wysokoprzetworzona, wysokotłuszczowa dieta „zachodnia” zwiększa występowanie nowotworów w populacji. Dane naukowe wskazują, że osoby opierające swoją dietę w głównej mierze na produktach pochodzenia roślinnego (warzywa, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe pełnoziarniste, owoce, ziarna i orzechy) chorują na nowotwory rzadziej niż osoby odżywiające się głównie produktami pochodzenia zwierzęcego. Dlatego Światowa Fundacja Badań nad Rakiem (WCRF, World Cancer Research Found) opracowała rekomendacje żywieniowe, wspierające prewencję zachorowań na nowotwory. W profilaktyce chorób nowotworowych rekomendo-

wane jest codzienne spożywanie 5 porcji (400–600 g) warzyw i owoców (z czego  $\frac{3}{4}$  powinny stanowić warzywa, a  $\frac{1}{4}$  owoce). Podkreśla się również, że w profilaktyce nowotworów istotne jest spożycie warzyw i owoców o różnych kolorach, w tym zielonych, czerwonych, fioletowych, białych, żółtych i pomarańczowych – najlepiej jeśli przynajmniej połowa z nich spożywana jest w postaci surowej.

## Czynniki żywieniowe przeciwnowotworowe (ochronne, zalecane)

■ **Błonnik pokarmowy** – zarówno rozpuszczalny, jak i nierozpuszczalny, wykazuje działanie antynowotworowe (Williams i wsp., 1999). Zaleca się dietę zawierającą min. 25–35 g włókna pokarmowego, a w przypadku dzieci zalecaną ilość określa zasada „wiek +5”, czyli np. dziecko 5-letnie powinno spożywać min. 10 g błonnika. Błonnik powinien dostarczać różnorodną pokarmy, w tym produkty pełnoziarniste, warzywa i strączki oraz owoce. Aby błonnik osiągnął w jelitach prozdrowotną, właściwą konsystencję, należy również pamiętać o jednoczesnym spożyciu właściwej ilości płynów (wody).

■ **Składniki przeciwzapalne, antyoksydanty**, m.in. witaminy A, E, C i składniki mineralne: selen, cynk, miedź oraz organiczne związki z grupy polifenoli (np. antocyjany, flawonoidy, kwercetyna, kwas chlorogenowy, resweratrol), karotenoidy czy likopen. Ich działanie antynowotworowe opiera się mię-

dzy innymi na ograniczeniu stanu zapalnego i stymulacji zmienionych nowotworowo komórek do apoptozy (zaprogramowanej śmierci). Metaanaliza wykazała obniżenie ryzyka rozwoju nowotworu piersi u kobiet z wysokim stężeniem we krwi karotenoidów ogółem, jak również ich poszczególnych rodzajów: likopenu, beta- i alfa-karotenu oraz luteiny z zeaksantyną (Eliassen i wsp., 2012). Karotenoidy zawarte są m.in. w dyni, marchwi, szpinaku, broskwini, pomidorach czy brokułach. Ponadto, jak donosi WCRF, warzywa i owoce bogate w witaminę C, m.in. owoce jagodowe, mogą pomóc obniżyć ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka, płuc, piersi, trzustki, jelita grubego i pęcherza moczowego. Natomiast witamina E, której źródłem są m.in. oleje roślinne, nasiona słonecznika i zielone warzywa liściaste, zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór żołądka i gruczołu krokowego.

■ **Warzywa i owoce** to źródło opisanych powyżej błonnika i antyoksydantów, ale także ich spożycie sprzyja unikaniu nadmiernej masy ciała, która może korelować z występowaniem nowotworów.

■ **Produkty sojowe**: dzięki zawartym w nich fitoestrogenom stwierdza się ich działanie protekcyjne, np. w odniesieniu do nowotworu piersi (sugeruje się pozytywną korelację pomiędzy spożyciem produktów sojowych i zmniejszeniem ryzyka nowotworów piersi) (Barena Ruiz i Salinas Hernández, 2016; World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research,

WE DŁUG NARODOWEGO CENTRUM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ STOSOWANIE ODPOWIEDNIEJ DIETY, UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEJ MASY CIAŁA ORAZ REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POZWAŁA ZMNIJSZYĆ RYZYKO WIELU NOWOTWORÓW, M.IN. O 69% RAKA PRZEŁYKU, O 63% RAKA JAMY USTNEJ, GARDŁA I KRTANI, O 59% RAKA MACICY, O 50% RAKA JELITA GRUBEGO, O 47% RAKA ŻOŁĄDKA, O 38% RAKA PIERSI.

2010). Dwie metaanalizy wykazały zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka piersi wraz ze zwiększeniem spożycia produktów sojowych oraz białka sojowego (Qin i wsp., 2006; Trock i wsp., 2006).

■ **Nasiona roślin strączkowych:** fasola, soczewica, ciecierzycyca, soja i produkty sojowe, bób, groch i inne strączki mogą być zalecanym źródłem protein. Obecność w diecie tych wysokobiałkowych produktów roślinnych wiąże się z dodatkowymi korzyściami w postaci większego spożycia błonnika pokarmowego i roślinnych związków bioaktywnych oraz pomaga w realizacji zalecenia ograniczenia produktów mięsnych (Marsh i wsp., 2013).

■ **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone omega-3** – działanie ochronne m.in. dla raka piersi i okrzężnicy (Singh i wsp., 1997), a podaż EPA i DHA podczas chemio- i radioterapii sprzyja obniżeniu stanu zapalnego, utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz poprawie ogólnej jakości życia.

■ **Fitosterole** – zawarte m.in. w nasionach roślin strączkowych czy nasionach roślin oleistych (dynia, rzepak, sezam, słonecznik), oprócz potwierdzonego działania obniżającego poziom „złego” cholesterolu (LDL-C), prawdopodobnie zmniejszają ryzyko nowotworów piersi, prostaty i jelita grubego.

■ **Izotiocyjaniny** – związki siarkowe, zawarte m.in. w warzywach kapustnych (brokuły, kalafior, kapusta), cebulowych (cebula, czosnek, szczypiorek, por), hamujące nowotworzenie na każdym jego etapie, zmniejszają ryzyko nowotworów piersi, jajnika, pęcherza moczowego oraz czerniaka.

### Czynniki żywieniowe zwiększające ryzyko nowotworów (należy ich unikać)

■ **Dieta niskobłonnikowa** – dieta uboga we włókno pokarmowe pochodzące z produktów pełnoziarnistych, owoców, warzyw zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów, np. nowotworów okrzężnicy dwukrotnie (McCullough i wsp., 2003).

■ **Nadmierne spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych.**



foto: WWW.WCRF.ORG/DIET-ACTIVITY-AND-CANCER/CANCER-PREVENTION-RECOMMENDATIONS/LIMIT-RED-AND-PROCESSED-MEAT/

■ **Dieta typu zachodniego.**

■ **Wysokie spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego, smażonego, wysoko przetworzonego** – WHO i WCRF zalecają ograniczenie spożycia mięsa do 500 g tygodniowo, ponieważ zalicza się je do grupy czynników prawdopodobnie rakotwórczych dla człowieka, a dotyczy to obserwacji dla raka jelita grubego, trzustki i gruczołu krokowego. Jako jeszcze silniejszy karcinogen sklasyfikowano mięso przetworzone, umieszczone w grupie czynników, dla których istnieją przekonujące dowody, że są rakotwórcze dla człowieka. Określono, że spożycie 50 g przetworów mięsnych (np. z plastry wędzonej szynki) zwiększa ryzyko rozwoju raka jelita grubego o 18%. Jak podaje Global Burden of Disease Project, szacuje się, że dieta obfita w przetworzone mięso jest przyczyną ok. 34 000 zgonów z powodu nowotworu rocznie na całym świecie. Szacuje się również, że łączny efekt spożywania czerwonego mięsa i przetworów mięsnych to ok. 50 000 zgonów rocznie na świecie.

■ **Wysokie spożycie żelaza hemowego** (obecnego w mięsie).

■ **Spożycie alkoholu** zwiększa ryzyko występowania niektórych nowotworów, np. jelita grubego, piersi u kobiet, jamy ustnej, gardła, krtani,

wątroby i przełyku i prawdopodobnie zwiększa ryzyko raka trzustki, płuc, pęcherzyka żółciowego i żołądka. Nawet spożycie niewielkich ilości (jeden drink dziennie dla kobiet, <15 g alkoholu/dzień) i dwa drinki dziennie dla mężczyzn (<30 g alkoholu/dzień) jest skorelowane z niewielkim zwiększeniem ryzyka wystąpienia nowotworu (Cao i wsp., 2015). Alkohol zwiększa stres oksydacyjny, wpływa na uszkodzenia DNA, zmniejsza wchłanianie kwasu foliowego oraz zwiększa stężenie estrogenów (ważne w kontekście nowotworów hormonozależnych, np. nowotworów piersi). Zgodnie z danymi prezentowanymi w dokumencie WHO z 2020 roku nie istnieje bezpieczna dawka spożycia alkoholu – ryzyko wystąpienia nowotworu rośnie już od najniższych spożywanych dawek.

■ **Heterocykliczne aminy, akrylamid** – związki powstające m.in. podczas smażenia i grillowania produktów wysokobiałkowych, takich jak mięso (zwłaszcza bezpośrednio nad ogniem lub węglem, bez użycia tacek, kiedy tłuszcz i kawałki produktu spadają na źródło ciepła).

UWAGA. Dodatkowo rozwój nadwagi lub otyłości po menopauzie zwiększa ryzyko wystąpienia m.in. nowotworu piersi. □

*Piśmiennictwo w redakcji  
mpip@nipip.pl*