TYGODNIK
NOWY KURIER
mławski
DZIERZGOWO, LIPOWIEC KOŚCIELNY, MŁAWA, RADZANÓW, STRZEGOWO, STUPSK, SZREŃSK, SZYDŁOWO, WIECZFNIA KOŚCIELNA, WIŚNIEWO

Nr 49 WTOREK 03.12.2024

ISSN 1731-9056
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.

CENA 3,99 ZŁ
(w tym 5% VAT)

CO, GDZIE, KIEDY? SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH

Fot. PAP

86-LATKA OSZUKANA METODĄ „NA WNUCZKA"

OKRES PRZEDŚWIĄTECZNY TO CZAS NASILONEJ DZIAŁALNOŚCI OSZUSTÓW, PODAJĄCYCH SIĘ ZA PRACOWNIKÓW BANKU, POLICJANTÓW, CZŁONKÓW RODZINY. POMIMO WIELU OSTRZEŻEŃ, PRZESTĘPCOM NADAL UDAJE SIĘ OKRADAĆ STARSZE OSOBY. TYM RAZEM WSZYSTKIE OSZCZĘDNOŚCI STRACIŁA 86-LETNIA MIESZKANKA MŁAWY. SENIORKA ODDAŁA PRZESTĘPCOM WSZYSTKIE OSZCZĘDNOŚCI. **S. 7**

TRAGICZNY WYPADEK. ZGINĄŁ 24-LETNI KIEROWCA AUDI

WYDARZENIA || S. 3

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA ORAZ DZIEŃ PIŻAMY

Z ŻYCIA SZKOŁY || S. 4

PRZEŻYŁA STO LAT I Z UŚMIECHEM CZEKA NA KOLEJNE URODZINY

LUDZIE || S. 5

ISSN 1731-9056
49
9 771731 905506 >

PROMOCJA

4024otbp-z-M

eprasa.pl 28d5904237

W 2025 ROKU BĘDZIE KILKA DŁUGICH WEEKENDÓW

W PRZYSZŁYM ROKU POZA NIEDZIELAMI BĘDZIE 14 DNI USTAWOWO WOLNYCH OD PRACY. DZIĘKI WOLNEJ WIGILII WYSTARCZĄ DWA DNI URLOPU, BY W GRUDNIU PRZEZ TYDZIEŃ NIE PRACOWAĆ.

fot. Joanna Karzyńska

W ubiegłym tygodniu Sejm uchwalił nowelizację ustawy o dniach wolnych od pracy, zakładającą, że dniem wolnym od pracy będzie także Wigilia. Nowymi przepisami zajmie się teraz Senat; jeśli wejdą w życie, w 2025 roku pracownicy będą mieli ustawowo wolnych 14 dni, w czasie których wypadają święta państwowe lub religijne.

Korzystny układ świąt pozwala skorzystać z tzw. długich weekendów. W przyszłym roku dzięki wolnej Wigilii wystarczą dwa dni urlopu przed świętami (22 i 23 grudnia), by przez tydzień nie pracować. Pięć dni urlopu między Bożym Narodzeniem a Trzech Króli (29, 30 i 31 grudnia oraz 2 i 5 stycznia) pozwoli na dwutygodniowy odpoczynek.

Czterodniowe tzw. długie weekendy będzie można zaplanować w maju, czerwcu i listopadzie, za każdym razem przy wykorzystaniu tylko jednego dnia urlopu: w piątek, 2 maja – przed Świętem Narodowym Trzeciego Maja, w piątek, 20 czerwca – po Bożym Ciele, w poniedziałek, 10 listopada – przed Narodowym Świętem Niepodległości.

Zgodnie z Kodeksem pracy, jeśli święto przypada w sobotę, pracownik ma prawo do dodatkowego dnia wolnego w terminie uzgodnionym z pracodawcą. A to oznacza, że majówka od 1 do 4 maja będzie możliwa także bez wykorzystywania urlopu, pod warunkiem że pracodawca zgodzi się na dzień wolny w piątek, 2 maja, za przypadające w sobotę Święto Narodowe Trzeciego Maja. Podobnie będzie w listopadzie, jeśli za przypadające w sobotę Wszystkich Świętych pracownik będzie miał wolne w poprzedzający je piątek lub następujący po nim poniedziałek.

Trzy dni wolnego bez wykorzystywania urlopu pracownicy będą mieli od 15 do 17 sierpnia ze względu na przypadające w piątek Święto Wojska Polskiego i Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny.

Liczba dni przysługującego urlopu wypoczynkowego uzależniona jest od stażu pracy wynikającego z umowy o pracę. Jeżeli pracownik zatrudniony jest krócej niż 10 lat, przysługuje mu 20 dni urlopu. Pracownicy zatrudnieni od co najmniej 10 lat mogą wykorzystać 26 dni urlopu. Zgodnie z przepisami urlopy udzielane są na podstawie planu urlopów ustalonego przez pracodawcę. Planem nie obejmuje się 4 dni przysługujących jako urlop na żądanie.

(PAP)

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6, tel. 23 654 34 09, e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gazownia Warszawska, Rozdzielnia Gazu w Mławie
Mława, ul. Płocka 96, tel. 23 655 01 62
Zakład Energetyczny Płock S.A Region Energetyczny Mława
Mława, ul. Warszawska 127

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

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

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

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie
ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 36 34

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

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

NOWY KURIER mławski
e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl
www.kuriermlawski.pl

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. (89) 539 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

„Nowy Kurier Mławski"
12 000
polubień na FB

eprasa.pl 28d5904237

ZUS WYPŁACIŁ 317,5 MLN ZŁ W RAMACH PROGRAMU „AKTYWNY RODZIC"

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH WYPŁACIŁ 317,5 MLN ZŁ W RAMACH PROGRAMU „AKTYWNY RODZIC". ŚRODKI TE TRAFIŁY NA KONTA RODZICÓW PONAD 272 TYS. DZIECI.

Od 1 października trwa nabór wniosków o świadczenia z programu „Aktywny Rodzic", który oferuje trzy różne wsparcia dla rodziców małych dzieci: „Aktywni rodzice w pracy", „Aktywnie w żłobku" oraz „Aktywnie w domu". W zależności od wybranego rodzaju świadczenia, rodzice mogą otrzymać od 500 zł do 1500 zł miesięcznie na każde dziecko. W przypadku dzieci posiadających odpowiednie orzeczenie o niepełnosprawności, kwota dofinansowania może wynieść nawet 1900 zł - informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

ŚWIADCZENIA „AKTYWNI RODZICE W PRACY" ORAZ „AKTYWNIE W DOMU" PRZYSŁUGUJĄ NA DZIECI W WIEKU OD 12 DO 35 MIESIĘCY.

Z kolei świadczenie „Aktywnie w żłobku" może być przyznane dziecku, które ukończyło 20. tydzień życia, pod warunkiem, że uczęszcza ono do placówki, a fakt ten zostanie potwierdzony w rejestrze żłobków lub w wykazie dziennych opiekunów. Świadczenie to przysługuje do końca roku szkolnego, w którym dziecko kończy 3 lata. W przypadku, gdy objęcie dziecka wychowaniem przedszkolnym jest niemożliwe lub utrudnione, świadczenie przysługuje do końca roku szkolnego, w którym dziecko kończy 4 lata.

Wnioski do ZUS-u można składać wyłącznie w formie elektronicznej, korzystając z platformy PUE/eZUS, aplikacji mobilnej mZUS, portalu Empatia lub systemu bankowości elektronicznej.

Do 26 listopada w województwie mazowieckim rodzice i opiekunowie złożyli 64,7 tys. wniosków dotyczących niemal 65,9 tys. dzieci, w kraju 398,7 tys. wniosków na 405,6 tys. dzieci.

WNIOSKI SĄ ROZPATRYWANE NA BIEŻĄCO. TE ZŁOŻONE W LISTOPADZIE BĘDĄ ROZPATRYWANE W GRUDNIU.

Do jej pory w całym kraju na „Aktywnie w domu" wypłacono ponad 57,1 tys. świadczeń na przeszło 28,5 mln zł, na „Aktywni rodzice w pracy" – ponad 66,6 tys. świadczeń na przeszło 100,2 mln zł, a na „Aktywnie w żłobku" – ponad 148,3 tys. świadczeń na przeszło 188,7 mln zł.

TRAGICZNY WYPADEK. ZGINĄŁ 24-LETNI KIEROWCA AUDI

Trwają czynności mławskiej policji i prokuratury w sprawie wypadku drogowego, w którym zginął 24-letni mieszkaniec pow. ciechanowskiego. Do zdarzenia doszło na drodze W 615 w Trzciance. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierowca audi zjechał na lewy pas ruchu, po czym uderzył w tył naczepy pojazdu ciężarowego, a następnie uderzył w drzewo. Młody kierowca zginął ma miejscu wypadku.

Mławska policja i prokuratura ustalają szczegółowo przebieg i przyczyny wypadku, w którym zginął 24-letni mieszkaniec pow. ciechanowskiego.
Do zdarzenia doszło na łuku drogi, w miejscowości Trzcianka. Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, kierowca audi, jadąc w kierunku Ciechanowa, z nieustalonych przyczyn zjechał na lewy pas ruchu, po czym uderzył w tył naczepy pojazdu ciężarowego scania. Następnie, po przejechaniu krótkiego odcinka drogi, kierowca audi uderzył w drzewo. 24-letni mieszkaniec pow. ciechanowskiego zginął na miejscu wypadku. Kierowca scanii 26-letni mieszkaniec pow. ciechanowskiego, nie doznał żadnych obrażeń, był trzeźwy. Postępowanie prowadzi mławska policja i prokuratura.

asp.szt. Anna Pawłowska

fot. KPP w Mławie

ROK 2025 W MŁAWIE Z DWOMA PATRONAMI

Miejscy radni podczas ostatniej sesji (25 listopada) przyjęli dwie uchwały dotyczące patronów roku 2025 w Mławie. Tym samym 2025 będzie Rokiem Witolda Stanisława Jaroszyka i Rokiem dr. Józefa Longina Ostaszewskiego.
Witold Stanisław Jaroszyk przyszedł na świat 9 kwietnia 1920 roku w Szczytnie na Mazurach. W Mławie ukończył szkołę powszechną i gimnazjum. Był lotnikiem Polskich Sił Powietrznych, służył w 301 Dywizjonie „Ziemi Pomorskiej". Za swą ofiarną służbę został odznaczony: Krzyżem Srebrnym Orderu Wojennego Virtuti Militari (nr 9391), trzykrotnie Krzyżem Walecznych, Medalem Lotniczym oraz Polowym Znakiem Pilota (nr 923). W 2025 r. przypadnie 105. rocznica jego urodzin. Wniosek o podjęcie uchwały ws. ustanowienia roku 2025 Rokiem Witolda Stanisława Jaroszyka złożyło do Przewodniczącego Rady Miasta Mława Towarzystwo Miłośników Twórczości Tekli Bądarzewskiej.

Fot. UM Mława

Treść projektów uchwał przedstawia podczas sesji Rady Miasta Mława 25 listopada 2024 r. Zastępca Burmistrza Miasta Mława Mariusz Szczechowicz

Józef Longin Ostaszewski urodził się 15 marca 1875 r. w Staninie w powiece łukomskim. W 1910 r. przyjechał do Mławy, gdzie objął stanowisko lekarza kolejowego, którym był do przejścia na emeryturę w 1935 r. W 1910 r. został kierownikiem szpitala miejskiego. Zasłużył się nie tylko jako znakomity lekarz, ale też bardzo aktywny działacz społeczny oraz badacz historii lokalnej i autor licznych publikacji na jej temat. Był również utalentowanym malarzem amatorem. W 2025 r. przypadnie 150. rocznica jego urodzin. Wniosek o podjęcie uchwały ws. ustanowienia roku 2025 Rokiem dr. Józefa Longina Ostaszewskiego złożyło do Burmistrza Miasta Mława Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej. Z treścią uchwał ws. patronów roku 2025 roku w Mławie (w uzasadnieniu każdej z nich znajdują się ich szczegółowe biogramy) będzie można się zapoznać już wkrótce, po ich opublikowaniu w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Mława. **KN/WP**

eprasa.pl 28d5904237

fot. SP nr 3 w Mławie

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA ORAZ DZIEŃ PIŻAMY

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 IM. DRA JÓZEFA OSTASZEWSKIEGO W MŁAWIE OBCHODZONO ZARÓWNO MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA, JAK I DZIEŃ PIŻAMY.

Był to wyjątkowy czas dla uczniów, którzy tego dnia przyszli do szkoły w piżamach oraz przynieśli swoje ukochane pluszaki. Dzieci miały okazję uczestniczyć w zabawach i aktywnościach związanych z misiami.

To święto podkreślało wartości takie jak przyjaźń, ciepło i radość, a szkoła zadbała o to, by uczniowie mieli możliwość wspólnego świętowania w miłej, zabawnej atmosferze.

SP nr 3 w Mławie

eprasa.pl 28d5904237

PRZEŻYŁA STO LAT I Z UŚMIECHEM CZEKA NA KOLEJNE URODZINY

STO LAT TO BARDZO PIĘKNY WIEK. I SKARBNICA WIEDZY O CZASACH, KTÓRYCH PANI ALICJA ROSŁOŃ Z PIASUTNA BYŁA I JEST NAOCZNYM ŚWIADKIEM. PRZEŻYŁA II WOJNĘ ŚWIATOWĄ, PRL, UPADEK KOMUNIZMU I NARODZINY WOLNEJ POLSKI... — JEST DLA NAS SKARBNICĄ WIEDZY, PRZEŻYĆ I MĄDROŚCI ŻYCIOWYCH — ZAPEWNIAJĄ BLISCY.

fot. UM Mława

Pani Janina świętowała swoje 100 urodziny

Swym ciepłem i dobrocią zjednuje ludzi. I choć nie posiada bogactwa, to jej dobre serce sprawia, że wszystko wokół ma inny wymiar — lepszy. Bycie mamą, babcią i prababcią to piękna rola pani Janiny. To zbieranie plonów życia i oddawanie im miłości, którą pielęgnuje się i rozwija całe życie. Co oznacza bycie kochającą mamą i babcią? Czasem wystarczy po prostu być! Bo miarą miłości jest obecność. Taką osobą jest właśnie Janina Dankowska z Mławy. Niby zwykła, choć dla bliskich i rodziny niezwykła...

Trudy życia

Pani Janina przyszła na świat 28 listopada 1924 roku w Niegocinie jako najstarsza z sześciorga rodzeństwa w rodzinie Kuckich. Pochodzi z rodziny z tradycjami stolarskimi – zarówno jej ojciec, jak i dziadek byli wykwalifikowanymi cieślami. Mimo trudności losu, jakie przyniosły tamte czasy, jej dzieciństwo wypełniała bliskość rodziny i piękno mazowieckiej wsi.

Pani Janina ukończyła 7 klas szkoły i musiała przerwać naukę z powodu wybuchu II wojny światowej. W momencie jej rozpoczęcia miała zaledwie 15 lat. Los nie oszczędzał jej trudnych doświadczeń – przez dwa lata, około dwudziestego roku życia, przebywała na przymusowych robotach niemieckich. Jej długie życie ma blaski i cienie... Mimo życiowych trudów pani Janina zachowała pogodę ducha i niezwykłą żywotność. Tak w wielkim skrócie wygląda historia tej stulatki, która od kilkudziesięciu lat mieszka w Mławie.

Rodzina

Pani Janina była krawcową-samoukiem, która z pasją oddawała się szyciu. Jej zdolności nie ograniczały się jedynie do igły i nici, ponieważ z równą wprawą zajmowała się robótkami ręcznymi, malarstwem i rysunkiem. Te talenty oraz ogromne poczucie estetyki towarzyszyły jej przez całe życie.

Po ślubie z mężem, który również był krawcem, państwo Dankowscy otrzymali połowę gospodarstwa rolnego. Pani Janina, mimo wcześniejszych doświadczeń w pracy twórczej, doskonale odnalazła się w nowej roli i przez lata z zaangażowaniem prowadziła gospodarstwo. Byli zgodnym małżeństwem i starali się wychować swoje dzieci na dobrych ludzi. Dawali im ogrom miłości, zrozumienia, przekazali wiele wartości, takich jak szacunek do ludzi starszych, do pracy, obowiązkowość i wiarę.

Pani Janina wychowała dwoje dzieci – córkę i syna, jest też babcią czterech wnuków i ma sześciu prawnuków. Mąż pani Janiny zmarł w wieku 72 lat, a od 27 lat jubilatka mieszka wraz z córką i jej rodziną w Mławie.

Przeżyła wiek

Choć pani Janina przeżyła wiek, to sprawia wrażenie energicznej i zadowolonej z życia osoby. Ciągle lubi rozmawiać z innymi i często komentuje to, co ją w życiu spotyka. Życie pani Janiny to skarbnica doświadczeń i przeżyć. Sto lat życia to nie tylko piękny wiek, lecz historia długiego życia na przestrzeni dwóch wieków. Na twarzy pani Janiny często gości uśmiech. Jubilatka emanuje wewnętrzną siłą. Cieszy się dobrą kondycją fizyczną i umysłową.

A jaka jest jej recepta na długowieczność? Pani Janina odpowiada: „Żyć zwyczajnie". Jej codzienne wybory wydają się to potwierdzać – unika nadmiaru leków, odżywia się bez ograniczeń, cieszy się doskonałą odpornością i przede wszystkim – zachowuje pogodę ducha. To wszystko sprawia, że nawet w wieku 100 lat pozostaje osobą pełną energii i humoru.

Pani Janina jest znana ze swojej kontaktowości i łatwości w nawiązywaniu przyjaźni. Wspomnienia z jej życia są niezwykle barwne i wzbogacają każdego, kto ma okazję ich wysłuchać.

Wyjątkowe urodziny

W swoje 100. urodziny - 28 listopada, pani Janina Dankowska, mieszkanka Mławy świętowała swój Jubileusz. W tym wyjątkowym dniu jubilatkę odwiedzili: burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski oraz kierownik Urzędu Stanu Cywilnego, Marzena Lipińska, by złożyć serdeczne życzenia i wręczyć symboliczne upominki. Pani Marzena Lipińska odczytała również list gratulacyjny przesłany z Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Spotkanie przebiegło w ciepłej i wzruszającej atmosferze, pełnej wspomnień i opowieści o minionych latach.

> KIEDY PATRZY SIĘ NA PANIĄ JANINĘ, W KAŻDYM GEŚCIE I SŁOWIE WIDAĆ MIŁOŚĆ, SZACUNEK I ZAUFANIE. TO ONA JEST FILAREM RODZINY, DLA KTÓREJ MA ZAWSZE DOBRE SŁOWO I CZAS NA ROZMOWĘ. A NAWET JEŚLI SIEDZĄ W CISZY, TO POWIETRZE PRZEPEŁNIONE JEST ICH CIEPŁYM UCZUCIEM.

Obchody 100. urodzin pani Janiny były nie tylko okazją do świętowania, ale też do wspomnień i rozmów w gronie rodziny oraz gości. Widać było wyraźnie, jak silna więź łączy jubilatkę z bliskimi. W tym szczególnym dniu Jubilatka emanowała radością, a zgromadzeni goście podkreślali jej niezwykłą życzliwość, uśmiech i pogodę ducha.

Pani Janinie życzymy wszystkiego najlepszego. Niech każda chwila będzie źródłem szczęścia, niech upływa w spokoju i zdrowiu! Pani Janino, 200 lat...!

opr. jk

REKLAMA

18524otbr-b-M

eprasa.pl 28d5904237

CZAS PROMOCJI I WYPRZEDAŻY. UWAŻAJ NA CYBEROSZUSTÓW!

PRZED NAMI GORĄCY CZAS WYPRZEDAŻY I RÓŻNYCH PROMOCJI. STRONY INTERNETOWE I REKLAMY W SOCIAL – MEDIACH BĘDĄ KUSIŁY NAS NISKIMI CENAMI PRODUKTÓW I INNYMI KORZYSTNYMI OFERTAMI. PAMIĘTAJMY ABY W TYM CZASIE NIE STRACIĆ ZDROWEGO ROZSĄDKU, NIE DAĆ SIĘ NABRAĆ NA FAŁSZYWE OFERTY I NIE STRACIĆ PIENIĘDZY. STOSUJĄC SIĘ DO KILKU WSKAZÓWEK PRZYGOTOWANYCH PRZEZ POLICJANTÓW CENTRALNEGO BIURA ZWALCZANIA CYBERPRZESTĘPCZOŚCI ZMNIEJSZYMY RYZYKO STANIA SIĘ OFIARĄ CYBERPRZESTĘPCY.

Trwający właśnie czas promocji i wyprzedaży, również tych w Internecie, to okres wzmożonej aktywności cyberprzestępców. Wiedząc, że wiele osób będzie intensywniej przeszukiwało sieć aby znaleźć super okazję, dostosowują swoje działania i przygotowują więcej fałszywych ofert. Jak je rozpoznać? Jak nie dać się nabrać? Jak nie stracić pieniędzy i bezpiecznie dokonać zakupów? Stosując się do wskazówek przygotowanych przez policjantów Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości zwiększymy swoje bezpieczeństwo w sieci.

Fałszywe sklepy internetowe

- szczególną uwagę zwracajmy na to, czy cena towaru nie wydaje się zbyt atrakcyjna - oszuści często kuszą kupujących bardzo niską ceną,
- pamiętajmy, że sklep internetowy jak każda inna firma, musi posiadać adres i dane rejestracyjne – np. numery NIP i REGON. Powinien być też zamieszczony nr KRS (Krajowy Rejestr Sądowy), który można zweryfikować on-line,
- wybierajmy te platformy i te sklepy, które cieszą się dobrymi opiniami klientów,
- zweryfikujmy adres strony internetowej, bywa że występują w nim dodatkowe litery lub znaki, których w pierwszej chwili nie zauważamy,
- sprawdzajmy datę uruchomienia sklepu internetowego (im dłużej sklep funkcjonuje, tym większą mamy pewność, że jest bezpieczny),
- sprawdźmy czy sklep internetowy oferuje formę płatności za pobraniem,
- dokonując płatności za zakupy nie korzystajmy z linków otrzymanych od niepewnych, nieznanych platform.

Portale aukcyjne

- za zakupy, jeśli to możliwe wybierajmy opcję płatności za pobraniem;
- przejrzyjmy fora internetowe i zapoznajmy się z komentarzami innych klientów na temat tego sprzedawcy internetowego,
- korespondencję w sprawie sprzedaży/zakupu starajmy się prowadzić na danym portalu aukcyjnym. Przestępcy często komunikują się w sprawie zakupu/sprzedaży jakiejś rzeczy wykorzystując szyfrowane komunikatory, dokładnie sprawdzajmy wiadomości jakie otrzymujemy w toku płatności mobilnych i czytajmy na co wyrażamy zgodę, i jaki przelew potwierdzamy,
- nikomu i nigdy nie udostępniajmy naszych haseł i loginów do bankowości internetowej.

Reklama w social-mediach

Cyberprzestępcy będą starali się dotrzeć ze swoją fałszywą ofertą promocyjną do maksymalnie dużego grona użytkowników. W związku z tym przygotowują atrakcyjnie wyglądające i bardzo korzystne cenowo oferty, zamieszczając je w social – mediach. Oferta jest tak przygotowana aby zachęcić nas do kliknięcia w nią, a w dalszych krokach podania swoich poufnych danych do logowania w tym do bankowości internetowej, podania danych karty płatniczej. Pamiętajmy, że przekazanie takich danych na spreparowanej stronie powoduje, że przekazujemy je przestępcy.

Oszustwo metodą na tzw. „BLIK"-a

Jedną z częściej stosowanych przez cyberprzestępców metod jest włamanie na konto na portalu społecznościowym i podszywając się pod właściciela profilu, masowe rozsyłanie do wszystkich znajomych prośby o przekazanie kodu BLIK.. Oszuści internetowi, podszywając się pod naszego znajomego lub członka rodziny, bardzo często dodają sformułowania, że nie mogą w tej chwili rozmawiać, żeby nie przeszkadzać, że oddzwonią za jakiś czas. Te zabiegi mają uwiarygodnić ich działania i zapobiec dalszej weryfikacji z naszej strony.

Dlatego jeśli otrzymamy wiadomość z prośbą o przekazanie kodu do szybkiej płatności tzw. BLIK, upewnijmy się komu go wysyłamy dzwoniąc do tej osoby a także sprawdzając kwotę i odbiorcę podczas potwierdzania transakcji.

KOLEJNE OSZUSTWO NA PRACOWNIKA BANKU

Pomimo ostrzeżeń na stronach banków oraz komunikatów w mediach, oszuści posługujący się metodą „na pracownika banku", wciąż okradają kolejne osoby. Przekonała się o tym 58-letnia mławianka. Kobieta, za namową oszustów, zainstalowała na swoim telefonie nieznaną aplikację i straciła z konta ponad 7 tysięcy zł.
Do mławianki zadzwoniła oszust, podający się za pracownika banku, w którym kobieta ma swoje konto. Oszust poinformował ją, że należące do niej środki, zgromadzone na koncie, są zagrożone z uwagi na atak hakerski. Polecił, by zainstalowała na swoim telefonie aplikację a następnie zalogowała się za pomocą telefonu, do swojego konta bankowego. Po chwili, z jej konta przelano ponad 7 tysięcy zł. Po tym zdarzeniu, oszukana kobieta skontaktowała się z prawdziwym pracownikiem banku i dowiedziała się, że padła ofiarą przestępców. Okazało się, że aplikacja, którą zainstalowała, pozwoliła oszustom na zdalną obsługę jej telefonu. Mławianka powiadomiła Policję, trwają czynności.
Policja ostrzega - Okres przedświąteczny, to czas, w którym nasilają się działania wszelkiego rodzaju oszustów. Przesyłane są nagminnie informacje o przesyłkach, z koniecznością dopłaty i podanym linkiem do wpłat.
Sposobów działania oszustów jest wiele, cel jeden – uzyskanie dostępu do konta bankowego lub spowodowanie wypłacenia pieniędzy i przekazanie ich przestępcom. Prawdziwy pracownik banku nie zażąda od nas zainstalowania aplikacji do ochrony konta, wygenerowania kodu płatności internetowej lub wykonania przelewu środków na inne konto. Jeśli usłyszysz, że Twoje konto w banku jest zagrożone, masz zainstalować nieznaną aplikację – rozłącz się, to OSZUSTWO! NIGDY nie korzystaj z wysyłanych w wiadomościach sms i e-mailach, linków do wpłat.

Fot. Pixabay

asp.szt. Anna Pawłowska

PRZEWOZIŁ W SAMOCHODZIE SWOJEGO 9-LETNIEGO SYNA. MIAŁ PONAD PROMIL ALKOHOLU

Trwają czynności mławskiej policji, w sprawie zatrzymanego podczas lokalnych działań „Trzeźwość", 40-letniego mieszkańca pow. mławskiego. Kierowca forda miał ponad promil alkoholu. W samochodzie przewoził swojego 9-letniego syna. Zatrzymanemu grożą poważne konsekwencje.
Patrol ruchu drogowego, realizujący działania kontrolne na terenie Mławy, zatrzymał kierującego fordem, 40-letniego mieszkańca pow. mławskiego. Mężczyzna miał ponad promil alkoholu.
W samochodzie przewoził swojego 9-letniego synka.
W rozmowie z policjantami oświadczył, że pił alkohol poprzedniego dnia i był przekonany, że jest już trzeźwy.
Dziecko zostało przekazane pod opiekę matce.
Nietrzeźwy kierowca forda stracił prawo jazdy w 9 kategoriach.
Za popełnione przestępstwo grozi mu sądowy zakaz kierowania pojazdami, wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Sprawa, dotycząca nietrzeźwego rodzica, sprawującego opiekę nad synem oraz zagrożenie bezpieczeństwa dziecka, zostanie skierowana do sądu rodzinnego w Mławie.
Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

asp.szt. Anna Pawłowska

Fot. Policja

eprasa.pl 28d5904237

SENIORKA OSZUKANA METODĄ „NA WNUCZKA"

OKRES PRZEDŚWIĄTECZNY TO CZAS NASILONEJ DZIAŁALNOŚCI OSZUSTÓW, PODAJĄCYCH SIĘ ZA PRACOWNIKÓW BANKU, POLICJANTÓW, CZŁONKÓW RODZINY. POMIMO WIELU OSTRZEŻEŃ, PRZESTĘPCOM NADAL UDAJE SIĘ OKRADAĆ STARSZE OSOBY. TYM RAZEM WSZYSTKIE OSZCZĘDNOŚCI STRACIŁA 86-LETNIA MIESZKANKA MŁAWY. DO SENIORKI ZADZWONIŁA OSZUSTKA, PODAJĄCA SIĘ ZA WNUCZKĘ. POWIEDZIAŁA, ŻE SPOWODOWAŁA WYPADEK ŚMIERTELNY I ZOSTAŁA ARESZTOWANA, POTRZEBUJE 100 TYS. ZŁ NA KAUCJĘ. SENIORKA ODDAŁA PRZESTĘPCOM WSZYSTKIE OSZCZĘDNOŚCI.

Fot. PAP

Do zdarzenia doszło w sobotę wieczorem (30.11). Jak wynika z ustaleń, do 86-letniej mieszkanki Mławy, na telefon stacjonarny, zadzwoniła kobieta, podająca się za wnuczkę. Seniorka była zaskoczona, bo wnuczka nie odzywała się do niej od kilku miesięcy. Oszustka opowiedziała seniorce historię o wypadku drogowym, o tym że potrąciła kobietę z dzieckiem na przejściu dla pieszych. Za spowodowanie wypadku została aresztowana i potrzebuje 100 tysięcy zł. na wpłatę kaucji, by została zwolniona z aresztu.

Poinformowała seniorkę, że po pieniądze przyjdzie kurier. Seniorka oświadczyła, że nie ma tak dużej sumy pieniędzy, ale zgromadzi wszystkie swoje oszczędności. W ciągu kilu minut po pieniądze zgłosił się nieznany mężczyzna, któremu seniorka przekazała ponad 60 tysięcy złotych. Dopiero po wszystkim 86-latka zadzwoniła do swojego syna, pytając co się stało z wnuczką. Zorientowała się wtedy, że została oszukana. Natychmiast powiadomiła policję.

Pomimo tak wielu informacji w mediach, seniorzy nadal oddają pieniądze oszustom. Dlaczego tak się dzieje? - Przestępcy, posługujący się metodą „na wnuczka" lub „na policjanta", wykorzystują element zaskoczenia, wywołują silne emocje i stres u starszej osoby, nakazują działać pod presją czasu. Wiedzą także, że osoby starsze przechowują dużą część oszczędności w domu. Apelujemy do rodzin osób starszych, o częste rozmowy z seniorami na temat zagrożeń, ustalenie bezpiecznego hasła w rozmowach telefonicznych a także zachęcanie seniorów do poszerzania swojej wiedzy i korzystania z dostępnych szkoleń profilaktycznych, organizowanych przez policję. Polecamy także stronę kampanii #ZnamTeNumery

Najczęściej wystarczają zwykłe środki ostrożności i kilka podstawowych rad, by nie paść ofiarą oszustów działających metodą "na wnuczka":

- nie otwieraj drzwi bez sprawdzenia, kto i po co przyszedł - spójrz przez wizjer i zapytaj,
- jeśli zjawił się przedstawiciel jakiejś instytucji np. banku, administracji, elektrowni czy gazowni, bez otwierania drzwi sprawdź telefonicznie czy był on do Was kierowany; jeśli nie masz telefonu poproś, aby przyszedł z sąsiadem mieszkającym obok,
- jeśli musisz kogoś wpuści, nie zostawiaj go ani na chwilę samego w mieszkaniu; najlepiej, żeby towarzyszyli Wam wtedy Wasi sąsiedzi lub ktoś z rodziny,
- nie dawaj żadnych pieniędzy akwizytorom czy inkasentom i nie podpisuj z nimi żadnych umów; transakcje zawieraj w siedzibie firmy lub za pośrednictwem poczty; jeśli to niemożliwe przed podpisaniem skonsultuj się z kimś z rodziny,
- nie przekazuj żadnych pieniędzy osobom, które telefonicznie podają się za członków Waszej rodziny lub proszą o przekazanie pieniędzy poprzez osoby pośredniczące; sprawdźmy, czy jest to prawdziwy krewny; oddzwońmy do niego lub skontaktujmy się z innymi członkami rodziny, którzy mogą potwierdzić, że jest to ta osoba, za którą się podaje oraz czy rzeczywiście potrzebuje takiej pomocy, o jaką prosi,
- mając w domu pieniądze schowaj je w miejscu trudno dostępnym,
- nie udzielaj żadnych informacji przez telefon, szczególnie swoich danych personalnych, numerów kont bankowych i haseł do nich, nie mów o swoich planach życiowych czy członkach rodziny.

W przypadku jakichkolwiek podejrzeń, należy niezwłocznie powiadomić najbliższą jednostkę Policji lub zadzwonić pod numer alarmowy 997 lub 112. Postarajmy się wówczas zapamiętać, jak najwięcej szczegółów dotyczących wyglądu i zachowania osoby podejrzanej.

ZAKOŃCZENIE SZKOLENIA PODSTAWOWEGO STRAŻAKÓW RATOWNIKÓW OSP

W niedzielę, 24 listopada 2024 roku, w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie odbył się egzamin kończący szkolenie podstawowe strażaka ratownika Ochotniczych Straży Pożarnych. Egzamin składał się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej, a udział w nim wzięło 40 druhów. Komisja Egzaminacyjna, powołana przez Komendanta Powiatowego PSP w Mławie, st. bryg. Jarosława Andruszkiewicza, przeprowadziła egzamin w dwóch etapach.

Pierwsza część egzaminu, teoretyczna, miała miejsce w sali szkoleniowo-sztabowej, a część praktyczna odbyła się na placu manewrowym. Kandydaci, po zaliczeniu testu wiedzy, musieli wykonać zadania na trzech stanowiskach: rozwinięcia bojowego, obsługi narzędzi hydraulicznych oraz obsługi sprzętu mechanicznego. W ramach tego ostatniego stanowiska wykorzystywano piły spalinowe do betonu i stali oraz pilarki spalinowe do drewna.

Pozytywne ukończenie szkolenia umożliwia aktywny udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych. Gratulujemy wszystkim absolwentom tego kursu!

mł. asp. Mariusz Lubański
- KP PSP Mława

fot. KP PSP Mława

eprasa.pl 28d5904237

Fot. Unplas

Ważne, żeby na swojej drodze spotkać życzliwych ludzi

CHCIAŁABYM BYĆ PO PROSTU SZCZĘŚLIWA

JEJ DZIECIŃSTWO BYŁO KOSZMAREM: MATKA ALKOHOLICZKA, RODZINY ZASTĘPCZE, POGOTOWIE OPIEKUŃCZE, PRÓBY SAMOBÓJCZE. DRAMATÓW W JEJ ŻYCIU BYŁO WIELE, JEDNAK NA SWOJEJ DRODZE SPOTKAŁA DOBRYCH LUDZI. DZIŚ JULITA MA 28 LAT, SKOŃCZYŁA STUDIA, PRACUJE I MARZY O STWORZENIU SZCZĘŚLIWEJ RODZINY.

Bycie wychowankiem domu dziecka nie jest łatwe... Nawet gdy już się jest dorosłym i ma się własne mieszkanie, narzeczonego, paczkę przyjaciół i plany na przyszłość. Bo przeszłość jest ciągle w niej. Bywa, że budzi się w nocy z krzykiem. Nie da się wymazać z pamięci lat, w których Julita musiała znosić upokorzenia, głód, wciąż nowe rodziny zastępcze i samotność.

— Nie jest łatwo zapomnieć o przeszłości — mówi. — Staram się żyć jak moi rówieśnicy, jednak bywają dni, że koszmary z dzieciństwa wracają i burzą mój normalny świat. Wciąż we mnie tkwi samotna, mała dziewczynka, która chowa się do szafy i boi się nawet zapłakać. Marzę, że kiedyś będę miała swoją rodzinę: męża, dzieci. Pragnę stworzyć im cudowny dom, dać miłość, której ja nie zaznałam. Trudno jest dziecku z bidula budować życie i marzyć.

Nie znała ojca

Julita miała mamę, której ciągle brakowało czasu. Wychowywała ją samotnie, dziewczyna nigdy nie poznała swojego ojca. Podejrzewa, że matka nie wiedziała nawet, kto nim był. W domu panował zawsze bałagan, ale matka się nie przejmowała, bo ważniejszy był alkohol i wciąż nowi mężczyźni. Julita nigdy nie miała prawdziwej rodziny, nie miała wzorców i bardzo brakowało rodzicielskiej miłości. Jej dzieciństwo to placówki opiekuńcze i rodziny zastępcze. I samotność. Rozmowa o przeszłości jest dla niej bardzo trudna. Przeżyła tyle, że niejedna osoba nie potrafiłaby sobie poradzić z takim losem. Ona przezwyciężyła trudności, choć często trauma z dzieciństwa wraca.

Od urodzenia nie była kochana i wyczekiwana. Matka nazywała ją „wpadką". Od dziewiątego roku życia była w rodzinie zastępczej. Najpierw u babci, a po jej śmierci u ciotki. Niestety wujek pił i wszczynał ciągłe awantury. Niby przyjęli dziewczynę, ale traktowali ją jak intruza. Julita przeżyła kolejne piekło. Ciągle popychana, wyśmiewana, traktowana jak służąca. Awantury i alkohol to był chleb powszedni tej rodziny. Dziewczyna nie wiedziała, co ma zrobić. Całe dnie chowała się u koleżanek. Marzyła wtedy o domu dziecka. Pragnęła z całych sił, żeby ktoś ją adoptował i kochał. Tak jak w prawdziwej rodzinie.

— Traktowali mnie strasznie. To był najgorszy okres mojego życia. Było gorzej niż u... matki — opowiada. — Ciągle o wszystko mnie obwiniali, wyzywali, że dają jeść, a ja taka jestem niewdzięczna... Robiłam wszystko co kazali, jednak zawsze było coś nie tak. Nie pozwalali wychodzić z domu, korzystać z telefonu, nie miałam nic. Ciotka dawała mi jakieś stare ciuchy, nie kupiła mi nic nowego. Przeżyłam tam prawdziwe piekło. Wujek kilka razy mnie dotykał po rosnących piersiach, ściskał, płakałam, że boli, ale jego to nie obchodziło. To boli do dziś i nie chcę więcej o tym mówić.

Julia ukrywała swoją sytuację przed wszystkimi. Była smutna, apatyczna, z nikim nie nawiązywała kontaktu w szkole ani w miejscowości, w której przyszło jej mieszkać. Nauczyciele jednak zauważyli, że coś jest nie tak. W końcu Julia nie wytrzymała. Opowiedziała o wszystkim wychowawczyni. Kolejne wydarzenia potoczyły się szybko. Policja i... pogotowie opiekuńcze. 16-latka nie widziała wyjścia. Była zagubiona. W pogotowiu poznała różne dzieci i różne historie. Tu znalazła nieciekawe wzorce. Zaczęła wagarować, miała złe stopnie, coraz częściej zdarzały jej się ucieczki z pogotowia opiekuńczego.

— Byłam okropna. Awanturowałam się z wychowawcami, jak coś nie było po mojej myśli to uciekałam albo cięłam się żyletką... — wspomina. — Dziś wiem, że ci ludzie robili wszystko dla mojego dobra. Zrozumiałam to po latach. Po jednej z prób samobójczych wylądowałam w szpitalu. Po rozmowach z lekarzami i wychowawcami skończyły się wagary i ucieczki, szybko poprawiłam oceny w szkole.

> — SWOJE WŁASNE CZTERY KĄTY. KIEDY PO RAZ PIERWSZY WESZŁAM DO MOJEJ KAWALERKI, ROZPŁAKAŁAM SIĘ. NIE WIERZYŁAM W SWOJE SZCZĘŚCIE — MÓWI. — TO, ŻE MAM MIEJSCE, W KTÓRYM MOGĘ MIEĆ SWOJE RZECZY, UMEBLOWAĆ JE TAK JAK CHCĘ, TO BYŁO DLA MNIE COŚ NIEPRAWDOPODOBNEGO! PO RAZ PIERWSZY MIAŁAM SWÓJ POKÓJ, MIEJSCE W KTÓRYM MOGŁAM ROBIĆ CO CHCĘ, BEZ OBAWY, ŻE ZA CHWILĘ KTOŚ MNIE WYGONI LUB KAŻE MI COŚ ROBIĆ. ZASYPIAŁAM PO RAZ PIERWSZY SPOKOJNIE I Z WIARĄ, ŻE W MOIM ŻYCIU BĘDZIE JESZCZE DOBRZE.

Zacząć normalne życie

Julita nie chce ujawniać wszystkich swoich traum z dzieciństwa. A było ich mnóstwo. Ona wytrzymała, jednak wciąż jest jej bardzo trudno o tym mówić. Skończyła studia, zaczęła pracować. TBS przyznał jej mieszkanie o którym marzyła.

— Swoje własne cztery kąty. Kiedy po raz pierwszy weszłam do mojej kawalerki, rozpłakałam się. Nie wierzyłam w swoje szczęście — mówi. — To, że mam miejsce, w którym mogę mieć swoje rzeczy, umeblować je tak jak chcę, to było dla mnie coś nieprawdopodobnego! Po raz pierwszy miałam swój pokój, miejsce w którym mogłam robić co chcę, bez obawy, że za chwilę ktoś mnie wygoni lub każe mi coś robić. Zasypiałam po raz pierwszy spokojnie i z wiarą, że w moim życiu będzie jeszcze dobrze.

Julita stara się patrzeć w przyszłość z optymizmem. Ma narzeczonego, paczkę przyjaciół i marzenia. Chciałaby pomagać innym, zagubionym, bo ona rozumie ich jak nikt inny.

— Boję się zaufać i założyć rodzinę. Jestem z Piotrem, to wspaniały dobry człowiek, jednak gdzieś we mnie jest lęk, że może nam nie wyjdzie. — tłumaczy. — Nie chcę, by moje dziecko przeżywało to, co ja. Nie wiem, czy jestem w stanie przezwyciężyć swój lęk. Bardzo dużo czasu potrzebowałam, by zaufać narzeczonemu. Początkowo myślałam, że powinnam być sama, bo nie nadaję się do życia w rodzinie, bo jestem przecież inna, gorsza. Jednak teraz z zazdrością patrzę na koleżanki, które mają dzieci. Też pragnę być mamą, dać swojemu dziecku tyle miłości, ile tylko mam. Ja nigdy nie zaznałam matczynego przytulenia, ciepła serca, miłości. Chodzę na terapię i mam nadzieję, że będę w stanie przezwyciężyć swoje lęki. Spotykam teraz na swojej drodze tylko dobrych ludzi. Dzięki nim uśmiecham się, jestem bardziej ufna. Ma nadzieję, że uda mi się pokonać demony przeszłości, żeby móc budować normalną przyszłość. Chcę teraz innym oddać tę dobroć, którą dostałam. Chcę podziękować moim wychowawcom, przyjaciołom i Piotrowi, że pokazali mi, jak pięknie można żyć.

Joanna Karzyńska

eprasa.pl 28d5904237

CORAZ MNIEJ ŚLUBÓW, CORAZ WIĘCEJ ROZWODÓW

WIELKA MIŁOŚĆ, DŁUGOLETNI ZWIĄZEK, HUCZNE WESELE... I PO KILKU MIESIĄCACH ROZWÓD. CORAZ WIĘCEJ MŁODYCH MAŁŻEŃSTW ROZPADA SIĘ W PIERWSZYCH LATACH WSPÓLNEGO ŻYCIA. POWÓD? — NIEZGODNOŚĆ CHARAKTERÓW — MÓWIĄ I SKŁADAJĄ POZWY ROZWODOWE.

fot. pixabay

Nie tylko maleje liczba ślubów, ale też rośnie liczba rozwodów

W 2022 r. Polacy zawarli 155 tys. 817 ślubów, to o 70 tys. mniej niż 12 lat wcześniej. W tym samym roku w Polsce rozpadło się 60 tys. 162 małżeństw. Natomiast w pierwszej połowie 2024 roku wpłynęło aż 39,7 tys. pozwów rozwodowych do sądów okręgowych. W roku 2023 było to 38,1 tys., więc mamy wzrost o ponad 4%. Co jest powodem? Najczęściej wskazywaną przyczyną przez badanych jest niezgodność charakterów - 28,7 proc. badanych. Drugą przyczyną jest zdrada - 26,1 proc. a kolejną uzależnienie partnera.

Kamila 26 lat

W lutym 2019 roku wyszła za mąż. Z Andrzejem byli ze sobą prawie 5 lat. Marzyli o dużym weselu jak z bajki. Rodzice wzięli kredyt na ślub. Na weselu bawiło się prawie 150 osób. Była też wymarzona podróż poślubna do Włoch. Po powrocie i kilku miesiącach wspólnego życia w ich związku zaczęło coś się psuć.

— Denerwowało mnie w nim prawie wszystko, a to, że zostawiał brudne ubrania w pokoju, nie mył po sobie wanny ani naczyń. A już szczytem wszystkiego był fakt, że w nocy potrafił przynieść jedzenie do łóżka i tam jeść. Rano zdarzało mi się obudzić na łóżku pełnym pokruszonych ciastek czy resztek jedzenia. On natomiast zarzucał mi, że we wszystkim słucham matki i cały czas siedzę w internecie lub piszę ze znajomymi — opowiada. — Zaczęliśmy codziennie się kłócić. Kłótnie przybierały na sile i czasem awantury słyszał cały blok, bo nie przebieraliśmy w słowach i wypominaniu sobie.

Bywały dni, że małżonkowie nie odzywali się do siebie. Po 8 miesiącach po raz pierwszy padło słowo „rozwód", po roku Kamila znalazła adwokata i złożyła w sądzie pozew rozwodowy.

— Nie potrafiliśmy się porozumieć i chyba tego nie chcieliśmy — mówi. — Wspólne mieszkanie pokazało nam, że mamy inne charaktery, lubimy inne rzeczy i mamy inną wizję przyszłości. Tak dłużej być nie mogło, dlatego postanowiliśmy, że się rozwiedziemy. Lepsze to niż mielibyśmy się pozabijać, bo w nerwach to człowiek mógłby zrobić coś głupiego. A co dziwne, w kwestii rozwodu oboje byliśmy zgodni. Teraz jesteśmy już wolni i o dziwo, jak się gdzieś na mieście spotkamy to potrafimy ze sobą normalnie rozmawiać. Widać oboje nie dorośliśmy do prawdziwego związku. Teraz ani myślę wiązać się z kimś na stałe. Szkoda mi tylko rodziców, którzy wciąż spłacają kredyt za nasze wesele...

Jacek, 23 lata

W Ewelinie zakochał się już jako 16-latek, ona była w tym samym wieku. Chodzili do jednej szkoły. Szkolna znajomość szybko przerodziła się w miłość. Na 18 urodziny kupił pierścionek zaręczynowy. Oświadczył się, a ona zgodziła się wyjść za niego za mąż. Rok później okazało się, że zostaną rodzicami. Zorganizowali skromny ślub, a już kilka miesięcy później zostali rodzicami.

— Początkowo wszystko było dobrze. Ja pracowałem, Ewelina czekała na mnie w domu. Wszystko się zmieniło, gdy na świecie pojawiło się dziecko — mówi. — Ewelina była cały czas zła, że mała płacze, że musi ją karmić. Chodziła cały dzień w piżamach, przestała dbać o siebie. Żądała, żebym jej pomagał, a ja pracowałem po kilkanaście godzin fizycznie, żebyśmy mieli za co żyć. Ciągle się czepiała. Po 1,5 roku wspólnego życia zażądała rozwodu.

Mimo interwencji rodziców małżonków i prób pogodzenia pary nie udało się dojść do kompromisu. Ewelina złożyła papiery rozwodowe. Jacek próbował jeszcze ratować ich związek, jednak się to nie udało. W wieku 21 lat został rozwodnikiem.

— NIKOGO DO MIŁOŚCI ZMUSIĆ SIĘ NIE DA. SKORO NIE KOCHA TO ZNACZY, ŻE ŚLUBU NIE BRAŁA Z PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI. MOŻE BYŁO TO TYLKO ZAUROCZENIE, MOŻE DECYZJA BYŁA OPARTA NA INNYCH PRZESŁANKACH. NA PEWNO ROK CZY PÓŁTORA CODZIENNEGO, NORMALNEGO, SZAREGO ŻYCIA NA PEWNO POTRAFI POKAZAĆ W UKOCHANEJ OSOBIE WIELE ELEMENTÓW, O KTÓRYCH WCZEŚNIEJ NIE MIAŁO SIĘ POJĘCIA. I WYCHODZI TZW. NIEZGODNOŚĆ CHARAKTERÓW — TŁUMACZY.

— Bo jeśli chorobliwa pedantka wyjdzie za bałaganiarza i lekkoducha to będą sobie niezmiennie działać na nerwy. Jeśli mąż okaże się domatorem, a żona będzie chciała wciąż nowych atrakcji, podróży. Albo młodym małżonkom na nerwy działać będzie rodzina drugiej strony. U nas jakoś po narodzinach Zuzi, Ewelinie nic się nie podobało. Nagle się okazało, że to co ja lubię, ona nie lubi. Sprzeczaliśmy się o wszystko. Teraz, po półtora roku od rozwodu myślę, że dużo zdrowiej jest rozstać się po roku niż po 5 latach. Wydaje mi się, że dużo lepsza jest odpowiedzialna decyzja o rozstaniu się, niż żeby dziecko przez całą młodość obserwowało ludzi, którzy się ze sobą męczą, wyzywają się i na dodatek zabierają sami sobie szczęście. I potem dzieci uczą się, że tak właśnie wygląda małżeństwo. Małżeństwo nie jest wartością autoteliczną. Taką wartością może być miłość małżonków, ale nie jakaś instytucja. Dla dzieci lepszym rozwiązaniem jest życie rodziców osobno, niż słuchanie awantur i walk. Jeśli dzieci zostają przy jednym z rodziców, to drugi choć jest na odległość - powinien traktować je tak, by one nie odczuły, że to ich wina. Dzieci nie są nigdy winne i nie wolno je włączać w swoje walki... My w tym temacie jesteśmy zgodni. I widzę po córce, że jest szczęśliwa, mimo, że nie mieszkam z nią na stałe.

Agata 27 lat

Od jej rozwodu minęły już 4 lata. Za mąż wyszła w 2016 roku z wielkiej, jak jej się wydawało, miłości. Od dnia kiedy się poznali byli nierozłączni, Agata świata poza Markiem nie widziała. Szybko podjęli decyzję – bierzemy ślub! Ich entuzjazmu nie podzielali rodzice, ale młodzi postawili na swoim. Planowali z zapałem, odliczali dni, rozsyłali zaproszenia. Było piękne wesele, byli goście i biała suknia z welonem. Kiedy opadły emocje związane z całą uroczystością, entuzjazm zszedł z nich niczym powietrze z balników. Nagle okazało się, że codzienność nie jest tak kolorowa, jak im się wydawało. Wesele zaplanowali, ale nie byli w stanie zaplanować tego, co będzie potem.

— Zamieszkaliśmy z rodzicami Marka, szukaliśmy pracy. Bezskutecznie, dlatego Marek wyjechał do pracy do Anglii kilka miesięcy po ślubie. Nie mieliśmy wyboru, nie chcieliśmy żyć u rodziców na garnuszku — tłumaczy. — Miałam do niego dołączyć, ale rodzice przekonali mnie, że powinnam iść na studia. Twierdzili, że jeden błąd popełniłam, to drugi mogę sobie darować. I znowu nie posłuchałam, nie chciałam studiować, chciałam być z mężem. Pojechałam. Proza życia jednak szybko dała nam się we znaki. Kiedy pakowałam mrożonki do kartonów w Anglii, zrozumiałam, że ten ślub w naszym wieku był absurdem. Wszyscy dookoła bawili się, poznawali nowych ludzi, a ja utknęłam w obcym kraju pakując mrożonki. Przerosło mnie to.

Życie we dwoje, za granicą nie było łatwe. Powoli wszystko się sypało... Marek po pracy pił, z czasem pił też zamiast pracować małżonkowie kłócili się coraz częściej. Agata tęskniła za krajem, ale Marek ani myślał wracać. Rozwiedli się.

— Wstyd mi, że jestem rozwódką, że popełniłam taki błąd, że nalegałam na to wesele. Teraz czasu nie cofnę. Wróciłam do kraju, skończyłam studia, może jeszcze jest dla mnie jakaś nadzieja — mówi. — Czasem takie decyzje o ślubie lepiej jest odłożyć w czasie. Nie ma się co spieszyć. Teraz do wszystkiego podchodzę z dystansem, bo nie chciałabym drugi raz się „sparzyć". Dobrze, że nie mieliśmy dzieci, to było nam łatwiej, choć wciąż gdzieś we mnie jest jeszcze ból. Wiem, że ten związek nie miał szansy przetrwania ale jest mi przykro. I czasem myślę, że może kiedyś spotkam kogoś, komu zaufam, z kim stworzę cudowną rodzinę. Niestety ślubu w kościele już nie będę mogła z nim wziąć, a dla mnie to ważne, bo jestem osobą wierzącą...

Joanna Karzyńska

eprasa.pl 28d5904237

EKSPERTKA: ZAKUPY W CZASIE PROMOCJI TRZEBA ROBIĆ Z ZIMNĄ GŁOWĄ

fot. Shutterstock

PRESJA CZASU I MYŚL, ŻE OBDARUJEMY BLISKĄ NAM OSOBĘ, MOGĄ SPRAWIĆ, ŻE PODEJMUJĄC DECYZJE ZAKUPOWE, BĘDZIEMY KIEROWALI SIĘ EMOCJAMI, A PRZEZ TO STANIEMY SIĘ ŁATWYM CELEM DLA OSZUSTÓW INTERNETOWYCH. ZAKUPY WARTO ROBIĆ Z ZIMNĄ GŁOWĄ - POWIEDZIAŁA PAP PSYCHOLOG EKONOMICZNA DR ANNA HEŁKA.

W okresie Black Friday ceny w sklepach są zwykle niższe o 10-20 proc., co jest dużą zachętą dla konsumentów. Działając pod presją, bo promocje są ograniczone w czasie, nie mamy możliwości głębszego przemyślenia zakupów.

„Zwiększa to ryzyko podejmowania decyzji bez refleksji, tzw. mózgiem gadzim, czyli pierwotnymi, bardziej emocjonalnymi obszarami w naszym mózgu" - powiedziała dr Hełka z katowickiego Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS.

Emocje dochodzą do głosu także, gdy zakupy robimy z myślą nie o sobie, ale o bliskich, np. wybierając dla nich prezenty świąteczne. Psycholog zauważyła, że pieniądze i warunki dostawy schodzą wtedy na dalszy plan, a ważniejsza staje się chęć sprawienia radości obdarowanemu.

Jak podają specjaliści z NASK, o towarzyszących zakupom emocjach i pośpiechu wiedzą cyberoszuści, którzy uaktywniają się pod koniec roku. W tym okresie od lat następuje wzmożone wysyłanie SMS-ów „paczkowych" i powstawanie fake shopów.

Ekspertka NASK ds. komunikacji w obszarze cyberbezpieczeństwa Iwona Prószyńska w rozmowie z PAP wyjaśniła, że kupując przez internet, trzeba zwrócić uwagę przede wszystkim na ceny w sklepie. Zbyt atrakcyjne, diametralnie różniące się od tych w innych, powinny być dla nas sygnałem ostrzegawczym przed oszustwem.

„Nasze podejrzenia powinny wzbudzić także: bardzo różnorodny, szeroki asortyment, brak znanych, popularnych metod płatności oraz brak opcji dostawy za pobraniem" - wyliczyła Prószyńska.

Dodała, że wiarygodność sklepu możemy zweryfikować także, czytając internetowe opinie na jego temat. „Ale ostrożnie z tym, bo jeżeli bardzo wiele tych opinii pojawiło się w jednym czasie, a na dodatek brzmią bardzo podobnie do siebie, to może być to coś, co zostało przygotowane przez oszustów" - ostrzegła.

Dodatkowymi informacjami, które warto sprawdzić, są dane firmy - m.in. numer NIP, REGON czy KRS, który można zweryfikować online - oraz zapis w regulaminie sklepu dotyczący możliwości zwrotu. Brak tych informacji lub np. adres w Chinach, na który należy wysyłać zwroty, też powinny być dla nas poważnym ostrzeżeniem.

Podobnie niebezpieczne dla konsumentów i ich portfeli są SMS-y paczkowe, czyli fałszywe wiadomości. Ich schemat zawsze jest ten sam: oszuści wykorzystują wizerunek znanego nam podmiotu, np. firmy kurierskiej, czym wzbudzają nasze zaufanie, wpływają na emocje, informując, że przesyłka nie dotrze, a także zawierają prośbę o niewielką dopłatę lub zweryfikowanie adresu dostawy, czym burzą naszą czujność.

Aby tę prośbę zrealizować, trzeba kliknąć w podany w SMS-ie link. I o ile samo przejście na linkowaną stronę nie jest niebezpieczne, to już wypełnienie znajdującego się tam formularza - tak. Kończy się to przekazaniem wrażliwych danych, m.in. karty kredytowej czy do logowania do banku. To „łowienie ofiar" specjaliści nazywają phishingiem (od ang. password - hasło i fishing - wędkowanie).

„SMS-Y PHISHINGOWE DZIAŁAJĄ, BO TAK DZIAŁA EFEKT SKALI. OSZUŚCI WYSYŁAJĄ MNÓSTWO SMS-ÓW - ZAWSZE BĘDZIE KTOŚ, KTO FAKTYCZNIE CZEKA NA PRZESYŁKĘ" - POWIEDZIAŁA PRÓSZYŃSKA.

Jak wyjaśniła, pewnym utrudnieniem dla cyberprzestępców są opracowywane przez specjalistów z zespołu CERT Polska (działającego przy instytucie NASK) wzorce SMS.

Wzorce są tworzone na podstawie zgłoszeń przesłanych na numer CERT Polska. Są wykorzystywane przez operatorów telekomunikacyjnych - SMS-y, które się w nie wpisują, są blokowane, zanim dotrą do adresata.

W ciągu miesiąca za ich pomocą zostało zablokowanych ponad milion wiadomości od oszustów i blisko 75 mln prób wejścia na fałszywe strony, linkowane w SMS-ach.

Jeśli jednak otrzymamy wiadomość, którą uznamy za podejrzaną, możemy ją przesłać na obsługiwany przez CERT Polska numer 8080. Fałszywą stronę internetową można z kolei zgłosić do CERT za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie: https://incydent.cert.pl/ lub w aplikacji mObywatel 2.0.

„W wyniku oszustw internetowych ludzie każdego roku tracą ogromne pieniądze, setki tysięcy złotych" - powiedział PAP podkom. Marcin Zagórski z zespołu prasowego Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości.

„Nie będziemy bardziej narażeni na oszustwa w Black Friday czy Cyber Monday, jeśli będziemy łowić okazje, ale działając strategicznie - szukając czegoś specjalnie, porównując ceny w różnych sklepach, sprawdzając, czy jest to bezpieczna transakcja. Cała rzecz w tym, żeby do decyzji podejść z zimną głową" - zachęciła dr Hełka.

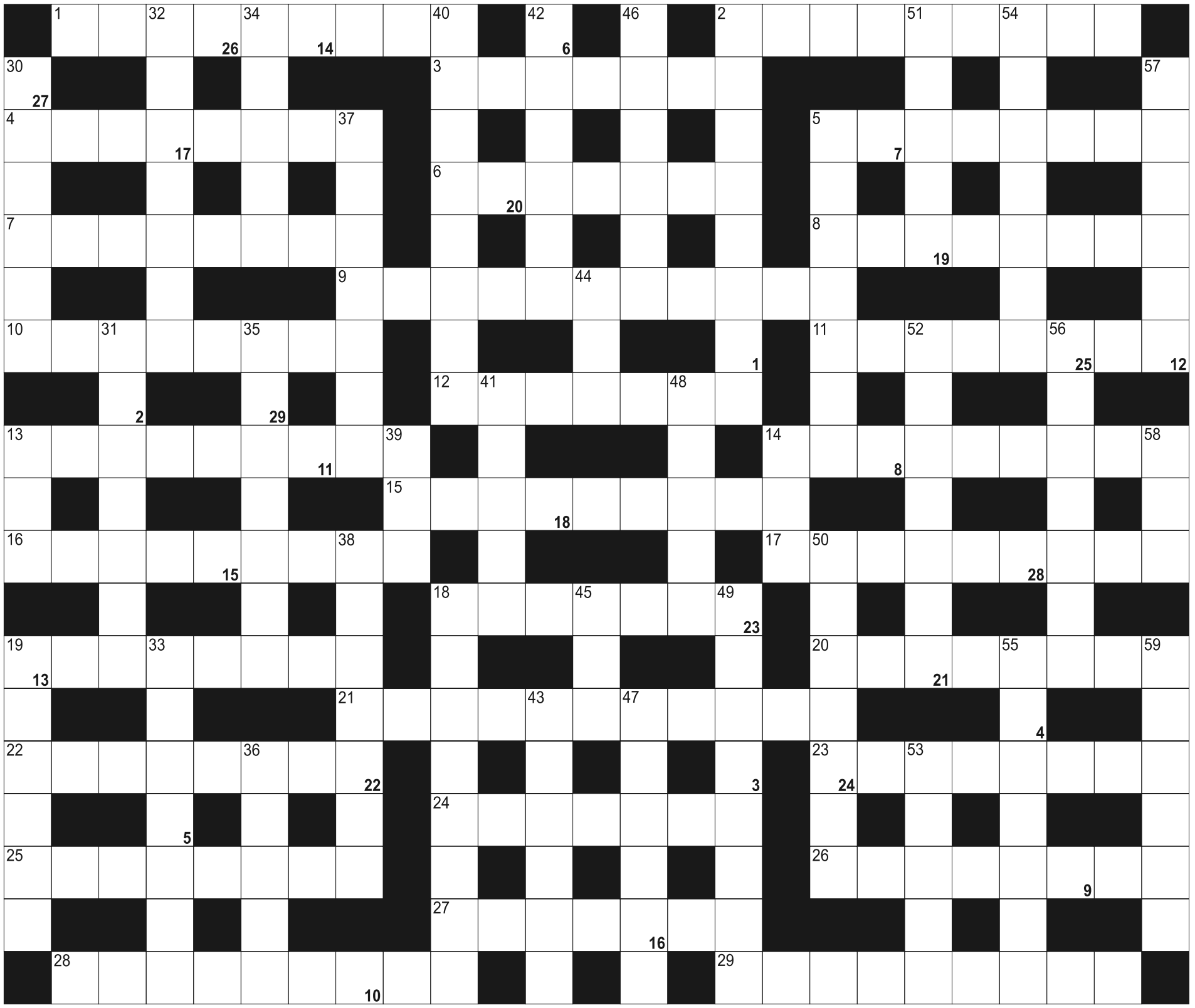
Zdaniem psycholog warto pamiętać o tym, że dać się nabrać oszustom może także bardzo rozsądna osoba. „Bo w momencie, w którym ktoś myśli o radości, jaką sprawi bliskiej osobie, przestaje być psychologiem, ekonomistą czy dyrektorem, a zaczyna być babcią, dziadkiem, ciocią czy mamą. Dlatego jeśli chcemy robić bezpiecznie zakupy, warto spróbować ostudzić emocje. Zdać sobie sprawę z tego, że okazji jest w dzisiejszych czasach bardzo dużo" - stwierdziła.

Z raportu opublikowanego w zeszłym tygodniu przez platformę badawczą UCE Research wynika, że 64,2 proc. Polaków zamierza skorzystać z okazji zakupowych w ramach Black Friday, 18,9 proc. nie ma takiego zamiaru, a 16,9 proc. jeszcze nie wie, co zrobi. Z kolei według danych PMR Market Experts 48 proc. konsumentów w Polsce zrobi tego dnia zakupy online, a 37 proc. połączy zakupy w sieci ze stacjonarnymi.

(PAP) ksc/ jann/ wus/

eprasa.pl 28d5904237

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) spadek, dziedzictwo; 2) sprzymierzeniec, zwolennik; 3) kontrabanda; 4) sąsiad Belga; 5) kwiaty z Holandii; 6) najwyższy szczyt w gór Derryveagh; 7) starorzymski wodociąg; 8) po niej pępek; 9) akcjonariusz, wspólnik; 10) Timur Chromy; 11) kupon rabatowy, promocyjny; 12) przedstawicielka ubezpieczalni; 13) zagadkowy trójkąt na Atlantyku; 14) badacz owadów; 15) stolica Uzbekistanu; 16) 100 litrów; 17) stawia dobro innych nad swoje; 18) tajny funkcjonariusz policji; 19) zmuszany do jedzenia; 20) Krzysztof dla kolegów; 21) rzeka w Indiach płynie przez Karnulu; 22) owoce w kolczastej łupinie; 23) suszone winogrona; 24) cyganie; 25) soredia inaczej; 26) kosmetyczne rozpylacze; 27) wiszą w oknach; 28) uprawa na dużą skalę; 29) napis na nagrobku

PIONOWO: 2) deska do wałkowania ciasta; 5) mebel do spania; 13) Bośnia i Hercegowina; 14) siódma litera alfabetu greckiego; 18) największa wśród Wysp Kanaryjskich; 19) powalający cios w boksie; 30) intruz w ogrodzie; 31) "... oko" w Tatrach; 32) największa wyspa na Jeziorze Wiktorii; 33) mnich z zakonu Ignacego Loyoli; 34) rumuńskie góry z Pleşu; 35) pokrywa lodowa o znacznej grubości; 36) pierwiastek At; 37) pomoc; 38) obmyślane do każdego meczu; 39) metal Y; 40) wymagana w samochodzie; 41) mała gęś; 42) dawniej ostre natarcie kawalerii; 43) stolica Erytrei; 44) obszar ziemi obsiany zbożem; 45) norweska Agencja Prasowa; 46) wiruje w helikopterze; 47) stolica Kuby; 48) największa grecka wyspa; 49) schlebianie, pochlebianie komuś; 50) Pani doktor; 51) spożywczy lub obuwniczy; 52) wezuwian inaczej; 53) tworzywo imitujące skórę; 54) dodatek dla kelnera lub barmana; 55) w dłoniach skrzypków; 56) brawa; 57) zwierzęta z długą szyją; 58) planszowa z kostką; 59) Harvey, aktor "Zły porucznik"

eprasa.pl 28d5904237

Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

PRACA

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

SPRZEDAM

DREWNO opałowew tylko w powiecie Nowomiejskim i Iławskim sprzedaję- brzoza, buk, sosna oraz rozpałka sosnowa i brykiet olchowo-bukowy, zapewniam transport tel.697-768-908.

SPRZEDAM ziemniaki Irga i Ricarda. 2 zł/ kg. Tel.698-640-426

KUPIĘ

KUPIĘ małego fiata malucha 126 P może być uszkodzony, 505 431 881

KUPIĘ motorower i części do Simsona może być zepsuty bez dokumentów, 505 431 881

KUPIĘ motorynkę, może być uszkodzona 505431881

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI-GUTKOWSKI; jesteśmy dla Państwa od XXw., NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail: ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel. 89/649-31-19, 604-222-552

DUŻE mieszkanie w miejscowości Tuszewo do wynajęcia, tel.518-477-932.

GIŻYCKO. Mieszkanie 36m2 (centrum) do wynajęcia. 602393055

NIDZICA-WYNAJMĘ mieszkanie 30m2, 2-pokojowe, w budynku jednorodzinnym, oddzielne wejście+parking, 501-125-078

NML Garaże murowane do wynajęcia przy ul.Jagiellońskiej 9 (za Belwederem), Nowe Miasto Lubawskie, dla busów i osobówek, 500zł/ miesięcznie, tel.602-136-815.

NML Mam do wynajęcia mieszkanie- kawalerka 30m2 w Nowym Mieście Lubawskim ul.Grunwaldzka, parter, tel.693-057-571.

NML MIESZKANIE dwupokojowe do wynajęcia, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel.880-705-282, tel.698-618-396.

NML Mieszkanie w miejscowości Jamielnik do wynajęcia lub sprzedania, tel.668-214-028.

NML Sprzedam działkę budowlaną w miejscowości Otręba, 89,6 ara z 30 letnim lasem 74 ary, decyzja o warunkach zabudowy, ceny 160.000zł do negocjacji, OKAZJA! tel.602-136-815.

NML Sprzedam mieszkanie 38m2 w bloku na parterze, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, wejście od ulicy Żwirki i Wigury 2A, Nowe Miasto Lubawskie, możliwość prowadzenia działalności gospodarczej np. gabinetu, tel.668-327-754.

NML Sprzedam mieszkanie w miejscowości Kaczek gmina Nowe Miasto Lubawskie o pow.29,63m2 z pomieszczeniem gospodarczym o pow.14,32m2, tel.798-063-864.

NML Wynajmę mieszkanie w domu wolnostojącym w Mrocznie, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, tel.889-642-512.

PIĘKNE MIESZKANIE NA SPRZEDAŻ- trzypokojowy funkcjonalny mini-apartament 38m2, ul.Obrońców Westerplatte 2, II piętro (ostatnie), Iława. Zaprojektowany- inspirowany naturą, gotowy do zamieszkania, po gruntownym remoncie, tel.508-287-711.

POMIESZCZENIA biurowe, handlowe w Iławie ul.Wyszyńskiego 15, do wynajęcia, tel.508-024-022.

SPRZEDAM ziemię rolną. Powiat Nidzicki, 515-108-538

AUTO-MOTO

FIRMA JANPOL sprzeda samochody poleasingowe serwisowane w atrakcyjnych cenach, stan bdb.,- Ford Transit MAX 9-osobowy 2020r. 380.000km, 75.000zł brutto, Opel Movano MAX 2018r., 9-osobowy, 280.000km, 60.000zł brutto, VW T5 9-osobowy, 2011r., 260.000km, 33.000zł brutto tel.602-136-815

KUPIĘ motorynkę, 514-333-025

NML Sprzedam AUDI Q8 3.0 diesel, grudzień 2021r., 130.000km, do przejęcia lesing, zostało do spłaty 100.000zł oraz odstępne 120.000zł, bogate wyposażenie, tel.602-136-815.

NML Sprzedam Opel Corsa „D", 1.2 benzyna+gaz, 2008r., 5-drzwi, tel.698-838-949.

SAMOCHODY używane-skup, sprzedaż, komis, zamiana, przejęcie leasingu, al.1 Maja 17, Giżycko,08:00-16:00,698-672-856, 694-176-237, czarek@pindur.pl; pindur.otomoto.pl

SKUP AUT stan obojętny+ 100km Nowe Miasto Lubawskie, tel.605-070-911.

SPRZEDAM Astra kombi, 1,6 benzyna, 2004r., cena do uzgodnienia, 665-435-793

SPRZEDAM Opel Astra, kombi, 2011r., przeb.-169000, benzyna 1,6+koła zimowe, 782-449-648

USŁUGI

NAPRAWA RTV, 605-128-115

NI/TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

SZYCIE kołder, kołdry puchowe, 665-434-450

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.725-217-093

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

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

KUPIĘ ciągniki i maszyny rolnicze, 606-713-778

NML Sprzedam rozsiewacz wapna Piast, prasę kostkującą, śrutownik ssąco- tłoczący bez silnika, tel.698-838-949.

SKUP CIĄGNIKÓW i maszyn rolniczych, tel.605-070-911.

SPRZEDAM C-360 -1978r., bez dokumentów, pług dwuskibowy, rozrzutnik obornika, 797-795-672

SPRZEDAM WYCINAKI DO KISZONEK, PRASOOWIJARKI I INNE MASZYNY, 608-279-110

produkty rolne

SPRZEDAM pszenżyto tegoroczne, Wierzbowo k./Kozłowa, 785-541-026

SPRZEDAM siano, słomę bele, 519-356-781

RÓŻNE

SPRZEDAM/ZAMIENIĘ maszyny stolarskie z wyposażeniem , 500-077-522

WYPRZEDAŻ stoły, ławki od 200zł, altany, domki dziecięce itp., 500-077-522

eprasa.pl 28d5904237

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA POŚWIĘCONA STANISŁAWOWI GRZEPSKIEMU I PREMIERA NOWEJ „GEOMETRII"

JUŻ 5 GRUDNIA W MŁAWIE WYDARZENIE WYJĄTKOWE, ZWŁASZCZA DLA MIŁOŚNIKÓW NAUKI, BADACZY HISTORII I BIBLIOFILI. WYKŁADOWCY Z KILKU ZNACZĄCYCH POLSKICH OŚRODKÓW AKADEMICKICH PRZYJADĄ DO NASZEGO MIASTA, BY WZIĄĆ UDZIAŁ W KONFERENCJI NAUKOWEJ Z OKAZJI 500-LECIA URODZIN STANISŁAWA GRZEPSKIEGO. W JEJ TRAKCIE SWOJĄ PREMIERĘ BĘDZIE MIAŁO NOWE, TEGOROCZNE WYDANIE SŁYNNEJ „GEOMETRII" GRZEPSKIEGO. TO UNIKALNE W SKALI KRAJU WYDARZENIE BĘDZIE MIAŁO CHARAKTER OTWARTY – ZAPRASZAMY WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH!

Ogólnopolska konferencja naukowa z okazji 500-lecia urodzin Stanisława Grzepskiego (1524-2024) „W mieście Mława, gdzie (...) pisaliśmy". Stanisław Grzepski (1524-1570): życie i dzieło w pięćsetną rocznicę urodzin odbędzie się w czwartek 5 grudnia 2024 r. w Sali na Dachu Miejskiego Domu Kultury w Mławie. Wydarzenie rozpocznie się o godz. 10:00. W jego trakcie, w dwóch blokach tematycznych, swoje referaty poświęcone wybitnemu humaniście renesansowemu rodem z Grzebska zaprezentują prelegenci z Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu i Biblioteki Publicznej m. st. Warszawy. Ich wystąpienia będą poświęcone zarówno realiom Mławy, Mazowsza, Rzeczpospolitej i Europy czasów Grzepskiego, jak też samemu autorowi, jego życiu, dorobkowi i inspiracjom.

Podczas konferencji będzie miało miejsce także wyjątkowe dla polskiej nauki wydarzenie wydawnicze: premiera nowego wydania słynnej „Geometrii" Stanisława Grzepskiego – czyli pierwszego polskojęzycznego podręcznika tej dyscypliny nauki – w uwspółcześnionej, uproszczonej pisowni, dzięki której czytelnicy niemający wcześniej styczności z literaturą staropolską i renesansową bez problemu odczytają to wiekopomne dzieło. Zainteresowani uczestnicy konferencji będą mogli także otrzymać po bezpłatnym egzemplarzu publikacji (liczba książek ograniczona).

Dodatkowymi atrakcjami dla uczestników konferencji będą prezentacja filmu mławskiej młodzieży o Stanisławie Grzepskim oraz poświęcona bohaterowi wystawa, przygotowane dzięki życzliwości Ewy Luks z I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie.

Arch. Organizatorów

Szczegółowy program czwartkowej konferencji przedstawia się następująco:

10:00 Powitanie uczestników
10:20 Sesja I: Mława, Mazowsze, Rzeczpospolita, Europa Grzepskiego
Leszek Zygner (PANS), „Grzebsk i Mława w czasach Stanisława Grzepskiego"
Maciej Zdanek (Archiwum UJ), „Uniwersytet Krakowski w czasach Stanisława Grzepskiego. Ludzie, idee, problemy"
Beata Maria Gaj (WNH UKSW), „Śląskie inspiracje Stanisława Grzebskiego"
Janusz Małłek (WH UMK), „Sytuacja religijna w Prusach Książęcych w latach pobytu Stanisława Grzepskiego w Królewcu w latach 1551-1553 (Spór osiandrowski)"
11:40 Pytania i dyskusja
12:00 Prezentacja filmu mławskiej młodzieży o Stanisławie Grzepskim
12:15 Promocja Geometrii Stanisława Grzepskiego
12:30 Przerwa na kawę
13:00 Sesja II: Stanisław Grzepski i jego dzieło
Dominika Łucja Budzanowska-Weglenda (WNH UKSW), „Starożytni pisarze greccy i rzymscy w De multiplici siclo et talento hebraico Stanisława Grzepskiego"
Waldemar Linke, „Biblia Stanisława Grzepskiego" (WT UKSW)
Tomasz Pawlikowski (Biblioteka Publiczna m. st. Warszawy), „Stanisław Grzepski (1524-1570) a renesansowy problem życia godnego"
Julia Krauze (WNH UKSW), „Problematyka czasu w De multiplici siclo et talento hebraico Stanisława Grzepskiego"
14:30 Pytania i dyskusja
Rok 2024 jest obchodzony w Mławie i na Mazowszu jako Rok Stanisława Grzebskiego.

Krzysztof Napierski

REKLAMA

4024otbp-ad-M

eprasa.pl 28d5904237

EUROPA JEST KOBIETĄ

I DLATEGO O KOBIETY DBA. CHOĆBY ZWRACAJĄC UWAGĘ NA RÓŻNICĘ W WYNAGRODZENIACH KOBIET I MĘŻCZYZN. ALBO DBAJĄC O TO, BY KOBIETY W XXI WIEKU W KOŃCU PRZESTAŁY DOŚWIADCZAĆ PRZEMOCY, ZWŁASZCZA PRZEMOCY DOMOWEJ, ZE STRONY — I Z RĄK — NAJBLIŻSZYCH.

Fot. freepik

Tymczasem wciąż nie jest wesoło. Jedna na trzy kobiety w Unii Europejskiej doświadczyła przemocy w domu, w pracy lub w miejscach publicznych. Młode kobiety częściej zgłaszają też, że doświadczyły molestowania seksualnego i innych form przemocy, niż starsze kobiety, jednak przemoc wobec kobiet często pozostaje niewidoczna. Bo tylko jedna na cztery kobiety zgłasza zdarzenia władzom: policji, instytucjom zdrowotnym, socjalnym czy choćby w pracy.

Smutne europejskie statystyki

Eurostat, czyli urząd statystyczny UE, oraz Agencja Praw Podstawowych UE (FRA) i Europejski Instytut ds. Równości Kobiet i Mężczyzn (EIGE) — trzy organizacje odpowiedzialne odpowiednio za oficjalne statystyki, prawa człowieka i równość płci w UE — od września 2020 r. do marca 2024 r. przeprowadziły badanie na temat przemocy ze względu na płeć. Badaniem objęte zostały kobiety z całej UE w wieku od 18 do 74 lat. Dotyczyło ono doświadczania przemocy fizycznej, seksualnej i psychicznej, w tym przemocy domowej i przemocy ze strony partnera. W raporcie przedstawiono także dane dotyczące molestowania seksualnego w pracy.

— Eurostat we współpracy z FRA i EIGE opublikował dzisiaj (25 listopada), w ustanowionym przez Zgromadzenie Ogólne ONZ Międzynarodowym Dniu Eliminacji Przemocy wobec Kobiet, wyniki unijnego badania dotyczącego przemocy ze względu na płeć na poziomie poszczególnych krajów. Statystyki dotyczące często ukrywanego zjawiska przemocy ze względu na płeć opierają się na rygorystycznych metodach gromadzenia danych państw członkowskich UE, czyniąc te statystyki zaufaną podstawą świadomości społecznej i działań politycznych. Eurostat dziękuje wszystkim, którzy odważnie, bezpiecznie i anonimowo podzielili się swoimi doświadczeniami z ankieterami — mówi Mariana Kotzeva, dyrektor generalna Eurostatu.

Wyniki badania dotyczą częstości występowania przemocy. Jedna na trzy kobiety w UE doświadczyła w dorosłym życiu przemocy fizycznej, przemocy na tle seksualnym lub gróźb. Jeśli chodzi o przemoc na tle seksualnym i gwałt, jedna na sześć kobiet w UE doświadczyła przemocy na tle seksualnym, w tym gwałtu, w wieku dorosłym. Jak wykazało badanie, dla wielu kobiet nawet dom nie zawsze jest miejscem bezpiecznym: jedna na pięć kobiet doświadczyła przemocy fizycznej lub seksualnej ze strony partnera, krewnego lub innego członka gospodarstwa domowego.

Wciąż dużym problemem dla kobiet jest molestowanie seksualne w pracy: jedna na trzy kobiety doświadczyła molestowania seksualnego w pracy. Młodsze kobiety zgłaszają większą częstość występowania, przy czym dwie na pięć doświadczyły molestowania seksualnego w miejscu pracy.

I najgorsze: niezgłaszanie przemocy. Chociaż większość kobiet, które doświadczyły przemocy, rozmawiała o tym z bliską im osobą, tylko jedna na pięć skontaktowała się z placówką opieki zdrowotnej lub społecznej, a tylko jedna na osiem zgłosiła incydent na policji.

— Kiedy stajemy w obliczu niepokojącej rzeczywistości, w której jedna na trzy kobiety w UE doświadcza przemocy, ale nieco ponad jedna na osiem ją zgłasza, wymaga to poważnego spojrzenia na problemy systemowe utrudniające zmianę ustawień. Jak wynika z naszego dzisiejszego badania, publikacja danych naprawdę podkreśla znaczenie pracy mojej agencji na rzecz położenia kresu przemocy ze względu na płeć. Przemoc wobec kobiet ma swoje korzenie w kontroli, dominacji i nierówności. Kiedy perspektywa płci zostanie uwzględniona w środkach zapobiegawczych, usługach i władzach, możemy spodziewać się, więcej kobiet będzie się zgłaszać, ufając, że otrzymają potrzebne wsparcie, ponieważ każda kobieta ma prawo do bezpieczeństwa — wszędzie — dodaje Carlien Scheele, dyrektor EIGE.

— Wszyscy zgadzamy się, że niewłaściwe jest atakowanie, molestowanie seksualne lub poniżanie kobiety lub dziewczynki. A jednak obraz, jaki wyłania się z przedstawionych właśnie wyników ankiety, pokazuje, że mamy ogromny problem — powiedziała Sirpa Rautio, dyrektor FRA, w czasie prezentacji raportu. — Nie ma bezpiecznych przestrzeni dla kobiet, wolnych od przemocy i molestowania. Już w 2014 r. w swoim pierwszym ogólnounijnym badaniu dotyczącym przemocy wobec kobiet FRA ujawniła, w jakim stopniu kobiety doświadczają przemocy każdego dnia i wszędzie. Dziesięć lat później wciąż jesteśmy świadkami tego samego szokującego poziomu przemocy, który dotyka jedną na trzy kobiety. Wskaźnik przemocy wobec kobiet pozostaje zdecydowanie zbyt wysoki. Decydenci, społeczeństwo obywatelskie i pracownicy pierwszej linii muszą pilnie wspierać i chronić prawa wszystkich ofiar przemocy ze względu na płeć i przemocy domowej niezależnie od tego, gdzie to nastąpi. Przez pewien czas miałam nadzieję, że wypadniemy lepiej w statystykach, które właśnie usłyszeliśmy. Jestem pewna, że wszyscy możecie sobie wyobrazić, jak szczególnie dotkliwe są dzisiejsze wyniki dla EIGE.

W naszym społeczeństwie rzeczywiście równości płci kobietom należy się co najmniej znacznie więcej. Niepokojąca rzeczywistość polega nie tylko na tym, ile kobiet doświadcza przemocy w UE, ale także na tym, ile kobiet nie zgłasza doświadczeń przemocy — na przykład ze względu na poczucie, że nie mogą uciec od sytuacji przemocy, szukać wsparcia lub zgłosić incydentu. Zgłasza to nieco ponad jedna na osiem ofiar. To wiele mówi o tym, jak nasze społeczeństwa postrzegają przemoc wobec kobiet. Wstyd i wina poprzedzają to zjawisko.

Smutna rzeczywistość

Równa płaca za taką samą pracę to jedna z podstawowych zasad UE. A jednak wyobraźcie sobie, że dzisiaj przestaniecie otrzymywać wynagrodzenie za cały rok. Zamiast otrzymywać wynagrodzenie za cały rok, w ciągu 12 miesięcy otrzymacie wynagrodzenie tylko za 10 i pół miesiąca pracy. Niestety, dla kobiet w UE, które zarabiają średnio o 13% mniej niż ich koledzy mężczyźni, ta różnica w wynagrodzeniach stanowi smutną rzeczywistość.

15 listopada obchodziliśmy Europejski Dzień Równości Wynagrodzeń. To ten dzień w roku, kiedy kobiety w Europie symbolicznie przestają otrzymywać wynagrodzenie w porównaniu z mężczyznami. Obchodzimy ten dzień co roku, by zwiększać świadomość faktu, że pracownice nadal zarabiają mniej niż pracownicy. Dzień zmienia się w zależności od najnowszych danych dotyczących zróżnicowania wynagrodzeń ze względu na płeć w UE i symbolicznie przypada 15 listopada 2024 r. W ciągu ostatnich dziesięciu lat postęp w Europie był powolny, a od 2014 r. różnica w wynagrodzeniach zmniejszyła się jedynie o trzy punkty procentowe. Różnica wynagrodzeń ze względu na płeć (gender pay gap) jest wskaźnikiem wyliczanym przez Eurostat. Według ostatnich badań wyniósł on średnio 16,4 proc. w Unii Europejskiej, a w Polsce 6,4 proc.

UE pracuje nad wyeliminowaniem tej różnicy w wynagrodzeniach, tworząc nowe przepisy i monitorując ich wdrażanie. Obejmuje to specjalną dyrektywę w sprawie równości wynagrodzeń, a także przepisy dotyczące przejrzystości wynagrodzeń, równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz równowagi płci w zarządach spółek.

Oprac. mmb

EUROPE DIRECT
Warmia i Mazury

eprasa.pl 28d5904237

BEZ ODDECHU NIE DA SIĘ ŻYĆ

PRZEWLEKŁA OBTURACYJNA CHOROBA PŁUC (POCHP) JEST TRZECIĄ — PO CHOROBACH UKŁADU KRĄŻENIA I NOWOTWORACH — PRZYCZYNĄ ZGONÓW NA ŚWIECIE. PACJENCI Z POCHP ZAPADAJĄ NA NOWOTWORY PŁUC 10 RAZY CZĘŚCIEJ NIŻ RESZTA POPULACJI, A NIEROZPOZNANA LUB PÓŹNO ROZPOZNANA CHOROBA SKRACA ŻYCIE O 10-15 LAT. JEDNAK WIEDZA O TYM SCHORZENIU I ŚWIADOMOŚĆ TEGO, ŻE DUSZNOŚCI PODCZAS WYSIŁKU I CODZIENNY KASZEL MOGĄ ŚWIADCZYĆ O POCHP, JEST BARDZO NISKA. CZY SPIROMETRIA TO PIERWSZY KROK W LECZENIU POCHP?

Fot. freepik

20 listopada obchodziliśmy Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc. — Co roku w listopadzie kierujemy uwagę opinii publicznej, przedstawicieli służby zdrowia, decydentów i edukatorów na temat choroby, która jest jedną z najbardziej zabójczych — mówi dr n. med. Piotr Dąbrowiecki z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Infekcyjnych i Alergologii w Wojskowym Instytucie Medycznym i przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP. — Tegoroczne hasło przewodnie Światowego Dnia POChP „Poznaj funkcję swoich płuc" ma zachęcić każdego do sprawdzenia, czy jego układ oddechowy działa prawidłowo. Wiemy bowiem, że na POChP chorują około 2 miliony Polaków, ale tylko połowa z nich jest zdiagnozowana. A wystarczy przejść proste badanie czynności płuc — spirometrię.

Co to jest POChP?

Przewlekła obturacyjna choroba płuc to najczęstsza choroba układu oddechowego. Charakteryzuje się postępującym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe i w konsekwencji prowadzi do trudności w oddychaniu. Jej objawy to duszność — szczególnie podczas aktywności fizycznej, ale też kaszel, odkrztuszanie nadmiernie wydzielanej plwociny i permanentne zmęczenie.

W Polsce głównym czynnikiem ryzyka rozwoju POChP jest palenie papierosów (80 proc. pacjentów z POChP paliło lub było długotrwale narażonych na bezpośrednie sąsiedztwo palącego). Kolejni winowajcy to zanieczyszczenie powietrza zarówno pyłami i substancjami chemicznymi w miejscu pracy i zanieczyszczenie powietrza dymami kominowymi i spalinami. Wielu chorych miało w dzieciństwie nawracające zapalenia oskrzeli i płuc, a za 1 proc. zachorowań odpowiadają czynniki genetyczne.

— W dzieciństwie miałem kłopoty z oddychaniem, chorowałem często, z kondycją było bardzo źle, mimo że uprawiałem sport. Ale wtedy, 60 lat temu, nikt tego nie sprawdzał — opowiada pacjent chory na POChP. — Potem praca, auto, winda, dom, zero ruchu. No i paliłem straszne, naprawdę straszne, ilości papierosów. Któregoś dnia w 2004 roku podbiegłem do kolegi z pracy i... już nie dobiegłem. Nie mogłem złapać tchu, dosłownie chwyciłem się ściany. Lekarz zapytał, czy miałem kiedykolwiek robioną spirometrię — wtedy nawet nie wiedziałem, co to jest. Diagnoza była błyskawiczna: bardzo rozwinięta przewlekła obturacyjna choroba płuc. Od tego czasu nie rozstaję się z lekami, dzięki którym nadal żyję. I dziś wszystkim znajomym i krewnym radzę: „Róbcie spirometrię; to wam może uratować życie!" — mówi pan Zbigniew, dziś 74-latek.

Do ogólnej ciężkości choroby u poszczególnych pacjentów przyczyniają się zaostrzenia i choroby współistniejące, m.in. choroby układu krążenia czy cukrzyca typu 2.

Dla pacjenta najgroźniejszym momentem jest zaostrzenie choroby, często powodowane infekcją wirusową lub bakteryjną. Następuje nagłe nasilenie objawów POChP: pojawia się większa niż zwykle duszność, ostry kaszel, zwiększona produkcja plwociny, świszczący oddech i uczucie ucisku w klatce piersiowej. Czynność płuc pacjenta gwałtownie się pogarsza i stan ten jest tak samo groźny dla życia, jak zawał serca czy udar mózgu. Dlatego chory powinien jak najszybciej zgłosić się do lekarza. W przeciwnym razie może dojść do niewydolności oddechowej i śmierci.

— Dlatego POChP jest wskazaniem do obowiązkowych szczepień przeciw grypie, covid-19, pneumokokom, a także przeciw krztuścowi, półpaścowi i RSV — apeluje dr Dąbrowiecki.

Rozwój choroby można powstrzymać

POChP można skutecznie leczyć, powstrzymać jej rozwój, a co za tym idzie wydłużyć życie pacjenta.

— W Polsce dostępne są różne formy leczenia, m.in. nowoczesna terapia dwu- i trójlekowa, rehabilitacja oddechowa, leczenie tlenem w domu, a czasami nieinwazyjna wentylacja mechaniczna dla pacjentów z zaostrzeniem POChP. Prawdopodobnie w 2025 roku u najciężej chorych będziemy mogli zastosować terapię biologiczną — tłumaczy dr Piotr Dąbrowiecki. — Niestety ludzie zgłaszają się do lekarza dopiero wtedy, gdy duszność pojawia się już nawet podczas zwykłych czynności życiowych. A to oznacza, że połowa rezerw wentylacyjnych płuc jest utracona. Wtedy możliwości terapeutyczne są już mocno ograniczone. Najważniejsze jest więc najwcześniejsze rozpoznanie choroby — zrobienie spirometrii. To badanie wykonuje się u nas stanowczo zbyt rzadko.

Badanie spirometryczne powinna zrobić każda osoba powyżej 40. roku życia, która kaszle od co najmniej 8 tygodni, szybko się męczy i ma duszności. Często kaszel jest nasilony w godzinach porannych — po obudzeniu chory kaszle przez kilka minut, a ulgę przynosi w końcu odkrztuszenie plwociny.

Nie dajmy się też zwieść obiegowym opiniom: gdy ktoś starszy traci oddech wchodząc na trzecie piętro lub goniąc za kilkuletnim wnukiem, nie powinien zrzucać winy wyłącznie na proces starzenia. Jeśli ma za sobą nałóg nikotynowy lub mieszka w okolicy, gdzie w okresie grzewczym jest duży smog, koniecznie powinien poprosić lekarza o skierowanie na spirometrię.

Spirometria pozwala ocenić stopień zwężenia (obturacji) dróg oddechowych i stwierdzić, czy jest to zwężenie odwracalne — można je poprawić przy pomocy leków rozkurczających oskrzela, czy też nieodwracalne — nie ulega poprawie pod wpływem leków. Nieodwracalna obturacja oskrzeli jest najważniejszą cechą POChP.

Spirometria nie wymaga wcale skomplikowanych przygotowań. Badanie wykonuje się w pozycji siedzącej. Pacjent musi objąć ustami i zębami ustnik spirometru i wykonywać polecenia technika. Maksymalny wdech, potem gwałtowny i odpowiednio długi wydech. Czynność tę powtarza się trzy razy.

Jak spowolnić rozwój POChP?

Dr Dąbrowiecki tłumaczy, że podstawą prawidłowego leczenia choroby są — oprócz wczesnego rozpoznania — regularne przyjmowanie leków, szczepienia oraz rehabilitacja oddechowa, czyli wysiłek fizyczny „ uszyty na miarę chorego". Zaś najskuteczniejszą niefarmakologiczną metodą na zatrzymanie rozwoju POChP jest zaprzestanie palenia tytoniu, zmiana miejsca pracy, jeśli powoduje bezpośrednie zanieczyszczenie wdychanego powietrza oraz zmiana nawyków, jeśli chodzi o stosowane formy ogrzewania domów.

Fot. archiwum prywatne

Piotr Dąbrowiecki

— Gdy usłyszałem diagnozę, w pierwszej napotkanej aptece kupiłem plastry antynikotynowe. Gdy powiedziałem, że palę 40 papierosów dziennie, farmaceutka odpowiedziała, że takich silnych nie mają i że to może u mnie potrwać co najmniej trzy miesiące. Po tygodniu już nie paliłem — wspomina pan Zbigniew. — Ale dopiero kilka lat później kolega wędkarz przekonał mnie do aktywności fizycznej, do regularnych spacerów. Zacząłem chodzić na piechotę do pracy i z pracy — 6,5 km tam i 6,5 km z powrotem! Jestem teraz czynny jak nigdy wcześniej. Jeśli nie jesteś aktywny, choroba postępuje — dodaje.

Zdaniem dr. Dąbrowieckiego, do palenia tytoniu można porównać oddychanie zanieczyszczonym powietrzem, konieczne jest więc systemowe rozwiązanie potężnego problemu zanieczyszczenia powietrza w polskich miastach, zwłaszcza w sezonie grzewczym. — To nie jest problem dymów z fabrycznych kominów. 80 proc zanieczyszczenia polskiego powietrza generujemy my sami w wyniku spalania w piecach ciał stałych, węgla czy drewna niskiej jakości, nie mówiąc już o paleniu śmieciami. 3,5 mln takich kominów zatruwa Polskę od października do kwietnia. Pamiętajmy, że zanieczyszczenie powietrza zostało uznane przez WHO jako druga przyczyna zgonów dzieci na świecie — niech będzie to dla nas przestrogą i inspiracją do zmiany status quo.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.astma-alergia-pochp.pl.

Oprac. mmb

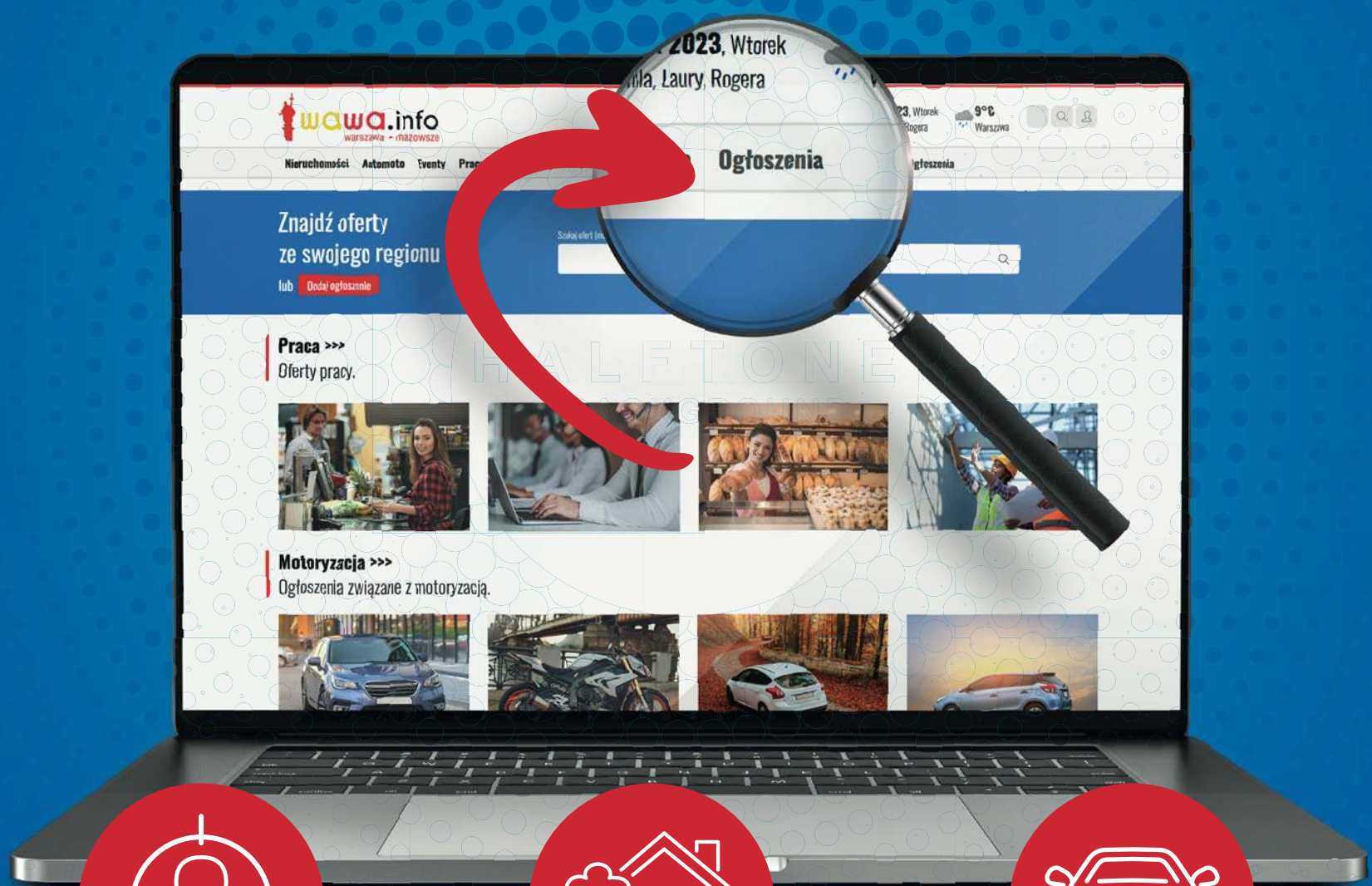
eprasa.pl 28d5904237

wawa.info
warszawa • mazowsze

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY

PONAD 1 000 000 OSÓB



SZUKASZ
PRACOWNIKA?

CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?

PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?

WAWA.INFO/**OGLOSZENIA**

4024otbp-g -P

eprasa.pl 28d5904237