TYGODNIK

CO GDZIE KIEDY

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH

Nr 11 (1 037)
WTOREK 12.03.2024

NOWY KURIER mławski

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 ZŁ
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFNIA WIŚNIEWO

MŁAWA ❤ KOCHAM MOJE MIASTO!

PIJANI KIEROWCY STANOWIĄ ZAGROŻENIE NA DROGACH

NIETRZEŹWY KIEROWCA TO POTENCJALNY SPRAWCA NIEBEZPIECZNEGO ZDARZENIA NA DRODZE. WIEDZĄ O TYM DOSKONALE MŁAWSCY POLICJANCI, KTÓRZY CODZIENNIE PROWADZĄ LICZNE KONTROLE TRZEŹWOŚCI ZMOTORYZOWANYCH. S. 6

KPP w Mławie

ISSN 1731-9056
9 771731 905506 > 11

ZAGRODA ŻUBRÓW JUŻ OTWARTA

WIADOMOŚCI || S. 4

Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

MŁAWA || S. 5

DRUGA RUNDA WARSZAWSKIEJ LIGI BIEGOWEJ ZA NAMI

SPORT || S. 13

PROMOCJA

1524otbp-c-K

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

ZOFIA I NIKODEM TO NAJPOPULARNIEJSZE IMIONA

Wiemy, jakie imiona najczęściej wybierali rodzice dla swoich dzieci. To dziewczynek była to Zofia, a dla chłopców – Nikodem. Coraz częściej nadawane są też imiona o międzynarodowym charakterze.

Zofia i Nikodem to najpopularniejsze imiona ubiegłego roku. Tak wynika z informacji z portalu dane.gov.pl. Od kilku lat czołówka rankingu npozostaje bez zmian. Choć karuzela imion cały czas się kręci, jedne chwilowo tracą popularność, by po pewnym czasie wrócić już ze zdwojoną siłą. To oczywiście wynik pewnych trendów społecznych i kulturowych.

Jednak w ostatnich latach w Polsce wyraźnie widać silny zwrot ku tradycji. Imiona, które 20 lat temu uznawano za przebrzmiałe, są teraz na liście najpopularniejszych.

W ubiegłym roku najpopularniejszym imieniem dla chłopca był Nikodem, oznaczający „tego, który zwycięża dla ludu". To pochodzące z greki imię zostało nadane aż 6532 razy. Na podium znalazły się jeszcze imiona Antoni (5663 razy) i Jan – 5638.

Dziewczynkom najchętniej nadawano imię Zofia. To imię także pochodzenia greckiego. Wywodzi się od słowa „sophia" – co znaczy mądrość. To imię zostało wybrane 4968 razy. Na drugim miejscu była Zuzanna (4800 razy), a na trzecim – Laura (4602).

Coraz częściej też nadawane są imiona o międzynarodowym charakterze. Tu prym wiedzie Mia, której korzeni można się doszukiwać w języku hebrajskim i włacinie, gdzie tak jak wjęzyku włoskim, słowo „mia" oznacza „moja". Jest to też skrócona wersja popularnego imienia Marii. Imię Mia dla dziewczynek nadano w Polsce aż 1232 razy.

Wśród chłopców brylował Natan. To imię pochodzenia hebrajskiego i oznaczające „dar", „podarunek" otrzymało 1065 chłopców.

Na popularności zyskuje też imię Sofia, obcojęzyczna wersja naszej rodzimej Zosi. W ciągu ostatniego roku nadano je 393 razy. **am**

Top 10 imion dla dziewczynek

1. Zofia – 4968
2. Zuzanna – 4800
3. Laura – 4602
4. Hanna – 4565
5. Maja – 4461
6. Julia – 4254
7. Oliwia – 3846
8. Pola – 3692
9. Alicja – 3593
10. Maria – 3137

Top 10 imion dla chłopców

1. Nikodem – 6532
2. Antoni – 5663
3. Jan – 5638
4. Aleksander – 5625
5. Franciszek – 4965
6. Leon – 4916
7. Jakub – 4474
8. Ignacy – 4166
(awans o jedną pozycję)
9. Mikołaj – 4081
(spadek z miejsca 8.)
10. Stanisław – 3874

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach:
— ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30
— w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00.
Przypominamy jednocześnie, że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać:
— w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00
— w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00
Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty.
Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury.
Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja.
Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika

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

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800 676 676 działa bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna:
poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00
wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00
Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. 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 2c8b0f7b9d

BEZROBOTNYCH DUŻO, ALE RĄK DO PRACY MAŁO

NIE MA TĄPNIĘCIA NA RYNKU PRACY. STOPA BEZROBOCIA W LUTYM BYŁA NA TAKIM SAMYM POZIOMIE, CO W STYCZNIU I WYNIOSŁA 5,4 PROC. W PORÓWNANIU Z LUTYM UBIEGŁEGO ROKU BEZROBOCIE BYŁO NIŻSZE O 0,2 PKT PROC.

Sytuacja na rynku pracy jest stabilna. Z podanych w ubiegły piątek szacunków Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej wynika, że w lutym stopa bezrobocia w Polsce wyniosła 5,4 proc., czyli tyle samo, co styczniu. W porównaniu z lutym ubiegłego roku bezrobocie było niższe o 0,2 pkt proc. Niższą stopę bezrobocia w lutym zanotowano po raz ostatni w 1990 roku — podał resort rodziny i pracy.

Najlepiej w Wielkopolsce

W końcu lutego w urzędach pracy w kraju zarejestrowanych było 846,5 tys. bezrobotnych. W porównaniu ze styczniem liczba bezrobotnych wzrosła o 9,4 tys. osób. W lutym najlepsza sytuacja na rynku pracy była w Wielkopolsce, gdzie bezrobocie było najniższe, bo 3,3 proc. Na drugim miejscu znalazło się województwo śląskie (3,9 proc.) a na trzecim Mazowsze (4,4 proc.).

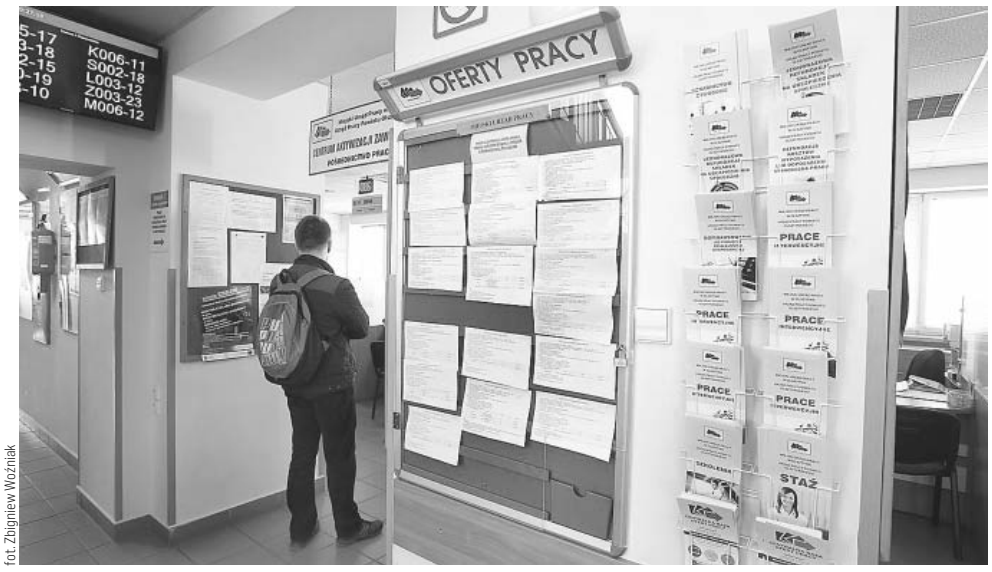
Natomiast najtrudniej o pracę było już tradycyjnie na Podkarpaciu (9 proc.), a potem na Warmii i Mazurach (8,8 proc.) i w Świętokrzyskiem (8,2 proc.).

Wprawdzie Warmia i Mazury nie są już ostatnie w kraju pod względem bezrobocia i co ważne, stopa bezrobocia pozostaje na takim samym poziomie co w styczniu, ale trzeba pamiętać, że bezrobocie w regionie nie rozkłada się równomiernie. Są powiaty, gdzie jest dwukrotnie wyższe niż średnia w województwie. Wprawdzie nie ma jeszcze danych dla powiatów, ale na podstawie liczby osób zarejestrowanych w urzędach pracy można wyciągnąć już pewne wnioski.

Więcej ofert pracy

O kondycji gospodarki dużo mówią też ofert pracy. W lutym w całym kraju (wg wstępnych danych) pracodawcy zgłosili do urzędów pracy 94,5 tys. wolnych miejsc pracy i miejsc aktywizacji zawodowej; to 0,5 tys. więcej niż w lutym 2023 r.

Ofert pracy jest więcej, to można pomyśleć, ze gospodarka ma się lepiej. Tu, trzeba pamiętać, że ruszyły różne programy aktywizujące osoby bezrobotne, co ma wpływ na podaż subsydiowanych ofert pracy. Chodzi tu o staże, prace interwencyjne, roboty publiczne. I oczywiście trzeba mieć w tyle głowy, że nasz regionalny rynek pracy charakteryzuje się dużą sezonowością i w okresie jesienno-zimowym bezrobocie nam rośnie. A też wielu osobom z końcem roku kończą się umowy o pracę.



fot. Zbigniew Woźniak

A ludzi i tak nie ma

Statystyki to jedno, a życie to drugie, bo mimo bezrobocia, przedsiębiorcy wciąż mają kłopoty ze znalezieniem odpowiednich pracowników. Co może dziwić, skoro mamy ponad 42 tys. bezrobotnych.

Brak ludzi do pracy zastanawiać, skoro w urzędach jest tylu bezrobotnych. Problem w tym, że nie każdy z nich chce i może pracować w zawodzie czy na stanowisku, na które jest zapotrzebowanie. Trzeba mieć na uwadze, że ok. 30 proc. zarejestrowanych bezrobotnych to są osoby bez kwalifikacji czy doświadczenia zawodowego. Ponadto jedna trzecia to są osoby z niskim wykształceniem, czasem nawet nie podstawowym. A połowa wszystkich bezrobotnych to mieszkańcy terenów wiejskich, którzy nierzadko nie mają nawet jak dojechać do ośrodków, gdzie mogliby znaleźć pracę.

Jest jeszcze jeden powód. Często osoby rejestrują się urzędach pracy nie dlatego, że szukają pracy, a dla samego statusu bezrobotnego, by korzystać np. z ubezpieczenia zdrowotnego, pomocy społecznej.

Kto się rejestruje?

W lutym, jak wynika z danych resortu pracy, najczęściej rejestrowały się osoby, które pracowały w handlu, w warsztatach samochodowych, przetwórstwie przemysłowym oraz budownictwie. A rejestrowały się głównie osoby bez zawodu, sprzedawcy, kucharze, a następnie fryzjerzy, magazynierzy, ślusarze, mechanicy pojazdów samochodowych, pomocniczy robotnicy budowlani, robotnicy gospodarczy i technicy ekonomiści.

Z danych resortu wynika, że najwięcej ofert pracy zgłoszonych do urzędów pracy w lutym 2024 r. przeznaczonych było dla pracowników produkcji, robotników gospodarczych i pracowników wykonujących prace proste.

Co przed nami?

Trzeba pamiętać, że w miesiącach zimowych stopa bezrobocia jest zwykle wyższa niż w pozostałych miesiącach, a powodem jest oczywiście brak prac sezonowych. Jest to zjawisko cykliczne i naturalne.

Co nas czeka w kolejnych miesiącach? Tu, jeśli nie będzie jakiegoś zewnętrznego zagrożenia, to wydaje się, że powinno być tylko lepiej, bo przecież wkrótce zaczną się prace sezonowe. Więcej rąk do pracy będzie potrzebowało budownictwo, rolnictwo czy też cała branża turystyczna.

Również Eurostat – który nieco inaczej liczy stopę bezrobocia niż GUS, bo w swoich analizach uwzględnia osoby w wieku od 15 do 74 lat, zaś GUS zaś od 18 lat do wieku emerytalnego – potwierdza dobrą sytuację na rynku pracy w Polsce. Według danych z 1 marca stopa bezrobocia wyniosła w styczniu 2024 r. 2,9 proc. w Polsce wobec 6,0 proc. w Unii Europejskiej i 6,4 proc. w strefie euro. Niższa stopa bezrobocia była tylko na Malcie — 2,6 proc.

Andrzej Mielnicki

CHOĆ BEZTERMINOWE, TO DO WYMIANY

Prawo jazdy ma być ważne 15 lat – tak proponują europosłowie, którzy zajmowali się aktualizacją przepisów UE o uprawnieniach do kierowania. A co z dokumentami, które zostały wydane bezterminowo?

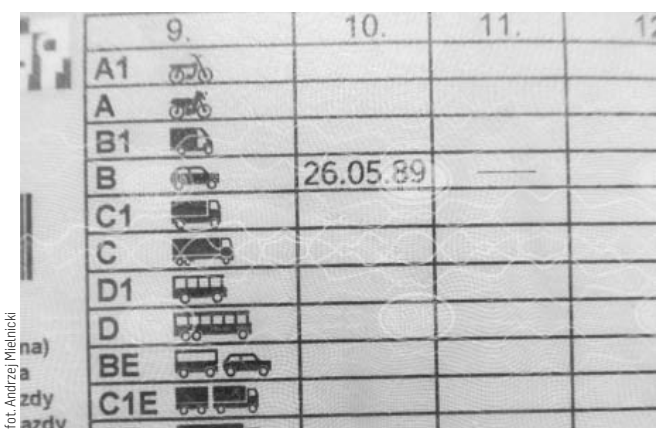
Każdego roku na drogach Unii Europejskiej ginie ponad 20 tys. osób. To ma się zmienić, dlatego Parlament Europejski popiera reformę unijnych przepisów dotyczących praw jazdy jako krok do poprawy bezpieczeństwa na drogach.

Na ostatnim posiedzeniu PE posłowie zgodzili się, że prawo jazdy powinno być ważne przez co najmniej 15 lat dla motocykli, samochodów oraz 5 lat dla ciężarówek i autobusów. Natomiast nie popierają skrócenia ważności praw jazdy dla osób starszych (jak proponuje Komisja Europejska), aby uniknąć dyskryminacji i zapewnić im prawo do swobodnego przemieszczania się oraz uczestnictwa w życiu gospodarczym i społecznym.

Posłowie opowiadają się za wprowadzeniem cyfrowego prawa jazdy, dostępnego w telefonie komórkowym i w pełni równoważnego fizycznemu prawu jazdy.

Dziś w Polsce prawo jazdy jest już wydawane na 15 lat. Ale tak jest dopiero od 2013 roku, bo wcześniej prawo jazdy wydawane było bezterminowo. Co więc czeka kierowców, którzy mają takie prawo jazdy? Otóż będą musieli oni wymienić swój dokument. Zgodnie z ustawą operacja wymiany ma się zacząć w 2028 roku i potrwać pięć lat. Co, gdy tego nie zrobimy? Otóż jeśli tego nie zrobimy do 2033 roku, to nasze prawo jazdy straci ważność.

Jednak kierowcy wymieniający bezterminowe prawo jazdy na prawo jazdy ważne już tylko 15 lat nie będą musieli przechodzić żadnych dodatkowych badań. Choć np. europosłowie chcą, aby kierowcy sami oceniali swoją zdolność do prowadzenia pojazdów podczas wydawania i odnawiania prawa jazdy, pozwalając krajom UE zdecydować, czy samoocena powinna zostać zastąpiona badaniem lekarskim z minimalnym zestawem kontroli m.in. wzroku i układu krążenia kierowców.



fot. Andrzej Mielnicki

Bezterminowe prawo jazdy odejdzie do lamusa

Żeby wymienić prawo jazdy, trzeba będzie pofatygować się do urzędu. I oczywiście zapłacić 100,50 zł za wymianę dokumentu. Po 18 stycznia 2033 roku nikt już w Polsce nie będzie miał bezterminowego prawa jazdy.

am

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

ZAGRODA ŻUBRÓW W MŁAWIE JUŻ JEST OTWARTA

Pokazowa zagroda żubrów w Mławie, na terenie Nadleśnictwo Dwukoły od 9 marca jest otwarta dla zwiedzających! Mławskie żubry można odwiedzać codziennie od 8.00 do 16.00 (z wyjątkiem poniedziałków). Od 24 marca po Mławie będzie można przejechać się ciuchcią turystyczną.

Zagroda dla żubrów

Żubry mają do dyspozycji wybieg o powierzchni blisko 10 ha i warunki zbliżone do naturalnych, zarówno łąki, lasy i zakrzaczenia. Osoby odwiedzające zagrodę mogą podziwiać zwierzęta z platformy i wieży widokowej. Dzięki licznym tablicom edukacyjnym można zapoznać się z biologią gatunku i historią jego restytucji.

W trakcie wizyt możliwy jest udział w zajęciach edukacyjnych prowadzonych przez pracowników Służby Leśnej Nadleśnictwa Dwukoły na temat: „Żubr jako symbol ochrony przyrody w Lasach Państwowych". Zapisy na zajęcia prowadzi edukator Nadleśnictwa Dwukoły Magda Borkowska – tel. 664 408 953, 23 655 90 29 lub 23 654 10 84, e-mail: magda.borkowska@olsztyn.lasy.gov.pl.

fot. Bogdan Jakubowski

Osoby odwiedzające zagrodę mogą podziwiać zwierzęta z platformy i wieży widokowej

Obiekt zlokalizowany w granicach miasta Mława (ulica Krajewo – dojazd od ulicy Piekiełko lub Alei Marszałkowskiej) powstał w ramach projektu „Kompleksowa Ochrona Żubra w Polsce", sfinansowanego ze środków Lasów Państwowych przy wsparciu funduszy Unii Europejskiej, w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.

fot. UM Mława

Inauguracyjny przejazd mławską ciuchcią jest zaplanowany w Niedzielę Palmową 24 marca

Ciuchcią do żubrów

Już 24 marca, podczas Jajobrania, odbędzie się inauguracja mławskiej ciuchci turystycznej. Pierwsze, wyjątkowe przejazdy, będą wiodły po centrum naszego miasta.

Wolnobieżny pojazd uzupełnił flotę Mławskiego Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego i poszerzył jego ofertę.

– Kolejka będzie wykorzystywana komercyjnie. Będziemy wozić nią dzieci m.in. do zagrody żubrów. Pracujemy już nad wzorami biletów – wyjaśnia prezes MPDM-u Artur Łoboda.

Inauguracyjny przejazd jest zaplanowany w Niedzielę Palmową 24 marca, w czasie Jajobrania.

– Jeszcze ustalamy trasę, ale jest pewne, że poza zbieraniem jajek i konkursami w parku, to będzie wielka wiosenna atrakcja – przewiduje burmistrz Sławomir Kowalewski.

Kolejka może jednorazowo zabrać 40 pasażerów. Porusza się z maksymalną prędkością 25 kilometrów na godzinę. W czasie podróży pasażerowie będą mogli posłuchać opowieści lektorów o historii miasta, o mijanych miejscach, o naszej faunie i florze.

REKLAMA

rolnicze abc
z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK
NIE TYLKO
DLA ROLNIKÓW

- CZY ROLNICY **ZMIENIĄ UNIĘ?**
- BIEŻĄCE **DOFINANSOWANIA Z ARIMR**
- **BIOSTYMULATORY**
- **ZWOLNIJ,** ŻEBY ŻYĆ!
- CECHY ODMIAN **A OPŁACALNOŚĆ UPRAWY KUKURYDZY**

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

1524otbp-e -P

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ KOBIET, OBCHODZONY NA CAŁYM ŚWIECIE 8 MARCA, TO DOSKONAŁA OKAZJA NA WSPANIAŁE, NIEBANALNE I ANGAŻUJĄCE DZIECIĘCĄ UWAGĘ LEKCJE. JAK SPRAWIĆ, ABY TEN DZIEŃ BYŁ NIEZAPOMNIANY DLA MŁODYCH LUDZI? WIEDZĄ O TYM W MŁAWSKICH SZKOŁACH I PRZEDSZKOLACH.

DZIEŃ KOBIET W MIEJSKIM PRZEDSZKOLU SAMORZĄDOWYM NR 1

Dzień Kobiet to wyjątkowy dzień, ważny dla wszystkich kobiet. W tym szczególnym dniu wszystkie kobietki otrzymały serdeczne życzenia i upominki. Chłopcy złożyli życzenia, tradycyjnie zaśpiewali swoim koleżankom uroczyste „100 lat", wręczyli piękne laurki i niespodzianki.

Chłopcy zadbali również o lepsze samopoczucie dziewczynek poprzez przygotowanie w sali salonu spa. Z dziewczęcych buź uśmiech nie schodził przez calutki dzień.

fot. MPS nr 1 w Mławie

DZIEŃ KOBIET W ŚWIETLICY SP NR 1

W piątek 8 marca w świetlicy Szkoły Podstawowej nr 1 miało miejsce miłe wydarzenie – obchody Dnia Kobiet. Chłopcy chcąc umilić to święto swoim świetlicowym koleżankom złożyli życzenia, zaśpiewali sto lat, wręczyli pamiątkowe medale Super Dziewczyny. Nie mogło zabraknąć również słodkości w tym wyjątkowym dniu. Czas upłynął w miłej atmosferze, a dziewczęta miały okazję poczuć się tego dnia naprawdę wyjątkowo. **opr. jk**

fot. SP nr 1 w Mławie

DZIEŃ KOBIET TO ŚWIĘTO NIE TYLKO DLA DOROSŁYCH; RÓWNIEŻ DZIECI MOGĄ UCZESTNICZYĆ W OBCHODACH TEGO WYJĄTKOWEGO DNIA A PRZY OKAZJI SPORO SIĘ DZIĘKI NIEMU NAUCZYĆ.

REKLAMA

Konstal PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY
Najniższe CENY Różne wymiary Dogodne RATY Transport cały KRAJ

29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11

18524otbr-a-M

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

PIJANI KIEROWCY STANOWIĄ ZAGROŻENIE

Nietrzeźwy kierowca to potencjalny sprawca niebezpiecznego zdarzenia na drodze. Wiedzą o tym doskonale mławscy policjanci, którzy codziennie prowadzą liczne kontrole trzeźwości zmotoryzowanych.

Pomimo policyjnych apeli i informacji o konsekwencjach związanych za jazdę po alkoholu, ciągle nie brakuje tych, do których żadne ostrzeżenia nie docierają. Praktycznie codziennie, tylko na drogach, policjanci zatrzymują kolejnych nietrzeźwych kierowców. Dzieje się tak pomimo świadomości zagrożeń, jakie powodują pijani za kierownicą oraz konsekwencji prawnych. Każda osoba, która piła wcześniej alkohol i decyduje się wsiąść za kierownicę, to ogromne zagrożenie bezpieczeństwa na drodze dla siebie, a także pozostałych uczestników ruchu drogowego. Aby takich przypadków było jak najmniej, policjanci każdego dnia kontrolują trzeźwość wielu kierowców. Pijani kierowcy wykazują się przede wszystkim skrajną nieodpowiedzialnością i brakiem zdrowego rozsądku.

Wjechał do rowu na ul. Gdyńskiej w Mławie

Do policyjnego aresztu trafił 31-letni kierowca audi, który mając ponad 1,8 promila alkoholu, zjechał z drogi do rowu. Do zdarzenia doszło na ul. Gdyńskiej w Mławie. Po kolizji kierowca porzucił samochód. W otwartym aucie pozostawił telefon komórkowy, dokumenty ubezpieczeniowe i ... butelki po alkoholu.

O zdarzeniu powiadomił policję przypadkowy świadek. Interweniujący policjanci szybko ustalili właściciela samochodu. Kierowca pozostawił w niezabezpieczonym aucie telefon komórkowy i dokumenty ubezpieczeniowe. Wewnątrz pojazdu leżały puste butelki po alkoholu. Ulicę dalej policjanci odnaleźli, idącego w pobliżu torowiska, właściciela pojazdu oraz towarzyszącą mu pasażerkę audi. Oboje byli nietrzeźwi.

Mężczyzna, 31-letni mieszkaniec pow. mławskiego, miał w organizmie ponad 1,8 promila alkoholu. Samochód, którym kierował, nie był dopuszczony do ruchu. Pojazd został odholowany na parking a kierowca trafił do policyjnego aresztu.

PIJANI KIEROWCY TO REALNE ZAGROŻENIE NA DROGACH. SĄ SPRAWCAMI WIELU KOLIZJI I WYPADKÓW, W TYM RÓWNIEŻ TYCH TRAGICZNYCH W SKUTKACH. NIE BĄDŹMY OBOJĘTNI! REAGUJMY, GDY WIDZIMY, ŻE KTOŚ POD WPŁYWEM ALKOHOLU ZAMIERZA WSIĄŚĆ ZA KIEROWNICĘ, INFORMUJMY POLICJANTÓW, GDY WIDZIMY PODEJRZANY SPOSÓB JAZDY KIEROWCY. WSPÓLNIE ZADBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO NA DROGACH!

fot. KPP w Mławie

Po wytrzeźwieniu, usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości, grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności oraz wysoka grzywna. Za spowodowanie kolizji drogowej został ukarany mandatem w wysokości 2500 zł. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Zdarzenie drogowe w Kowalewku

W Kowalewku (gm. Strzegowo), doszło do poważnie wyglądającego zdarzenia drogowego. Kierowca volkswagena uderzył w drzewo. Wyrwany z auta silnik leżał kilkadziesiąt metrów dalej, na chodniku przed prywatna posesją. Kierowca volkswagena, 25-letni obywatel Mołdawii, nie odniósł obrażeń. Był nietrzeźwy, kierował pojazdem wbrew sądowemu zakazowi.

Kierowca wydostał się z pojazdu o własnych siłach. W chwili przyjazdu służb ratunkowych, zajęty był wyjmowaniem rzeczy z auta i rozmontowywaniem tablic rejestracyjnych. Kierującym okazał się 25-letni obywatel Mołdawii. W organizmie miał ponad 1,2 promila alkoholu.

Mężczyzna ma kilka sądowych zakazów kierowania pojazdami, był już wcześniej wielokrotnie zatrzymywany przez policję.

Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz niestosowania się do sądowego zakazu. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności oraz wysoka grzywna. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

asp.szt. Anna Pawłowska, jk

GRUPA SPEED ZATRZYMAŁA KOLEJNYCH PIRATÓW DROGOWYCH

Zgodnie z zapowiedziami, patrole mławskiej grupy SPEED, w swoim szczególnym nadzorze mają miejsca, wskazane przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, którzy zgłosili problem przekraczania dozwolonej prędkości.

Sułkowo Polne (gm. Strzegowo), to miejsce systematycznych kontroli, prowadzonych przez patrole SPEED. Pomimo wcześniejszych informacji o kontrolach w tym miejscu, nadal nie brakuje kierowców, dla których znak informacyjny D-42 „obszar zabudowany", niewiele znaczy. Oto przykład - kierujący skodą, 34-letni mieszkaniec Ciechanowa, jechał przez miejscowość z prędkością 101 km/h. Okazało się, że mężczyzna, w ciągu ostatnich dwóch lat, był już karany za takie samo wykroczenie. W związku z tym został ukarany mandatem, w warunkach recydywy, a zatem 3000 zł i 13 punktów karnych. Kierujący stracił uprawnienia do kierowani w 12 kategoriach.

Prawo jazdy stracili kolejni piraci drogowi. W Mdzewie, patrol SPEED zatrzymał do kontroli 51-letnią mieszkankę pow. żuromińskiego. Kierująca mazdą, jechała w terenie zabudowanym, z prędkością 103 km/h. Została ukarana mandatem w wysokości 1500 zł i 13 punktami karnymi.

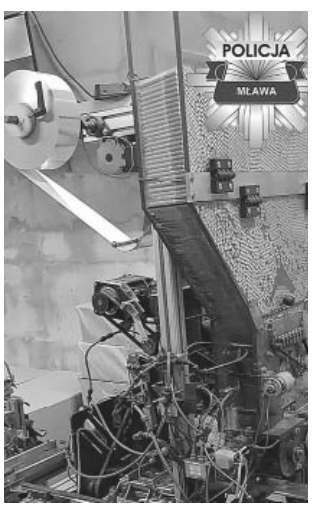
Podczas nadzoru, prowadzonego w Dzierzgowie, patrol zatrzymał kierującego fordem, 44-letniego mieszkańca pow. mławskiego. Mężczyzna jechał z prędkością 104 km/h w terenie zabudowanym. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi.

Nadmierna prędkość, to jedna z głównych przyczyny niebezpiecznych zdarzeń drogowych. Droga w terenie zabudowanym to nie tor wyścigowy. Pamiętajmy, by stosować się do ograniczeń prędkości i obowiązujących przepisów. Bezpieczeństwo na drodze zależy

fot. KPP w Mławie

od każdego z nas. Zachęcamy także do zgłaszania problemów, dotyczących zagrożeń bezpieczeństwa, za pomocą bezpłatnej i prostej w obsłudze aplikacji KMZB.

asp.szt. Anna Pawłowska



fot. KPP w Mławie

KRYMINALNI ZABEZPIECZYLI LINIĘ PRODUKCYJNĄ PAPIEROSÓW ORAZ WYROBY TYTONIOWE

Mławscy kryminalni, wspólnie z prokuraturą, realizując działania zaplanowane na terenie powiatu mławskiego oraz kraju, ujawnili i zabezpieczyli linię produkcyjną papierosów, kilka specjalistycznych maszyn oraz wyroby tytoniowe bez polskich znaków skarbowych, warte na rynku ponad milion złotych.

Policjanci z mławskiego wydziału kryminalnego, we współpracy z prokuraturą, namierzyli i zlikwidowali nielegalną wytwórnię wyrobów tytoniowych. Fabryka znajdowała się w budynku gospodarczym, na trenie prywatnej posesji w gminie Strzegowo. Policjanci zabezpieczyli kompletną linię produkcyjną, która zaopatrywała rynek w nielegalny tytoń. Kryminalni zabezpieczyli gotowe wyroby tytoniowe, których wartość szacuje się na ponad milion złotych. Cześć towaru była spakowana w pudełka, opatrzone logo popularnych marek lub luzem w kartony. Papierosy przygotowywane były do transportu. Na terenie posesji stały dwa busy, gotowe do załadunku.

W sumie policjanci zabezpieczyli 1 136 840 sztuk papierosów. Podczas policyjnej akcji zatrzymano trzy osoby, 55-letniego mieszkańca Pabianic, 63-letniego mieszkańca pow. łaskiego oraz 55-letniego obywatela Armenii. Wszyscy zatrzymani usłyszeli już zarzuty wytwarzania i przechowywania wyrobów tytoniowych. Trwa postępowanie.

Mławscy kryminalni, realizując dalsze czynności, na terenie prywatnej posesji w gminie Uniejów (woj. łódzkie), odnaleźli i zabezpieczyli kolejne, specjalistyczne maszyny do produkcji i pakowania papierosów, półprodukty oraz wyroby tytoniowe, spakowane w pudełka i opatrzone logo znanej marki w ilości ponad 570 gotowych do sprzedaży paczek papierosów. Sprawa ma charakter rozwojowy.

asp. szt. Anna Pawłowska

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

KOLEJNY AKTYWNY TYDZIEŃ W MŁAWIE PRZED NAMI. PODPOWIADAMY NASZYM CZYTELNIKOM ORAZ TURYSTOM CO DZIEJE SIĘ W NASZYM POWIECIE W NAJBLIŻSZYM CZASIE. JAK I GDZIE MOŻNA AKTYWNIE I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

Mława

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

Mława 15.03.2024

Stowarzyszenie „Wspólnota Mariacka" oraz Parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski w Mławie zachęcają do udziału w tegorocznej edycji konkursu „Mławska Palma Wielkanocna". Twórcze zmagania swoim patronatem objął Burmistrz Miasta Mława.

Konkurs ma charakter otwarty. Uczestnicy mają za zadanie wykonać tradycyjne palmy wielkanocne z materiałów naturalnych (żarnowiec, bukszpan, bazie, suche kwiaty, krepa, wstążka, wydmuszki, bibuła itd.). Najciekawsze palmy będą oceniane w czterech kategoriach: rodzinnej, indywidualnej (oryginalna i niepowtarzalna), szkolnej oraz grupowej. Prace – oznaczone mocno przytwierdzoną do palmy metryczką – można składać do 15 marca 2024 r. do godz. 18:00 w kaplicy kościoła pw. Ducha Świętego w Mławie (parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski). Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w Niedzielę Palmową, 24 marca 2024 r., po mszy św. o godz. 12:00.

Mława 15.03.2024

Konferencja „Przemoc wobec osób starszych" z udziałem Rzecznika Praw Obywatelskich

Prof. Marcin Wiącek, Rzecznik Praw Obywatelskich we współpracy z Panią Wiesławą Borczyk, Prezeską Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku przy współudziale Centrum Usług Wspólnych w Mławie organizują konferencję pt. „Przemoc wobec osób starszych", która odbędzie się 15 marca 2024 r. (piątek) w godz. 12.00 - 14.30 sala konferencyjna – II piętro, Centrum Usług Społecznych w Mławie, ul. Joachima Lelewela 7, 06 -500 Mława .

Temat przemocy jest niezwykle ważny dla każdej osoby wrażliwej na krzywdę drugiego człowieka, dlatego wychodząc naprzeciw oczekiwaniom seniorów serdecznie zapraszamy do Centrum usług Społecznych w Mławie przy ul. Joachima Lelewela 7, gdzie wspólnie będziemy uczestniczyć w konferencji, po której porozmawiamy, co możemy zrobić, aby przeciwdziałać przemocy w naszym środowisku, nie przechodzić obojętnie obok osoby krzywdzonej i jak ją wspierać.

Konferencję poprowadzi Dariusz Supeł - Zastępca Dyrektora Centrum Projektów Społecznych Biura RPO

Program:

12:00 – 12:05 Powitanie gości i krótkie wprowadzenie, prof. Marcin Wiącek - Rzecznik Praw Obywatelskich
12:05 – 12:15 Czym jest przemoc – definicja i typy przemocy, przykłady, Piotr Zakrzewski - Zespół Prawa Karnego BRPO
12:15 – 12:35 Język przemocowy – co to takiego? Danuta Parlak - psycholożka, wykładowczyni akademicka, członkini Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy RPO
12:35 – 12:45 Dyskusja
12:45 – 12:55 Przerwa
12:55 – 13:15 Jak zgłaszać przemoc, kto może pomóc
13:15 – 13:25 Dyskusja
13:25 – 13:45 Dobre praktyki przeciwdziałania przemocy, Magdalena Rutkiewicz - Prezeska Fundacji Projekt Starsi
13:45 – 13:55 Dyskusja
13:55 – 14:30 Zakończenie

fot. Arch. Organizatorów

ks. dr hab. Waldemar Linke, prof. UKSW

Mława 16.03.2024

W sobotę 16 marca o godz. 16:00 w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Bolesława Prusa w Mławie odbędzie się spotkanie autorskie z ks. dr. hab. Waldemarem Linkem, prof. UKSW – redaktorem książki „Stanisława Grzepskiego (1524-1570) De Multiplici Siclo et Talento Hebraico: polska egzegeza renesansowa wobec nauki europejskiej" (tłum.: dr hab. Dominika Budzanowska-Weglenda).

Książka ukazała się w 2023 r. nakładem Wydawnictwa Naukowego Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Sobotnie spotkanie natomiast wpisuje się w obchody świętowanego obecnie w Mławie i na Mazowszu Roku Stanisława Grzebskiego.

„Wysokiej klasy filolog, numizmatyk, metrolog – oto prawdziwy człowiek renesansu. W tym roku mija 500 lat od jego narodzin . Stanisław Grzepski, bo o nim mowa, wywodził się z Grzebska k. Mławy, był wykładowcą Uniwersytetu Jagiellońskiego, jednym z ważnych uczonych polskiego i europejskiego renesansu, badaczem Biblii hebrajskiej i Septuaginty. Jego postać przywraca społecznej pamięci ks. prof. Waldemar Linke, który opracował i opatrzył komentarzem dzieło życia Grzepskiego, czyli De multiplici siclo et talento hebraico (O różnych rodzajach syklów i talentów hebrajskich). Teksty przetłumaczyła prof. Dominika Budzanowska-Weglenda" – pisze na swoim profilu facebookowym Wydawnictwo Naukowe UKSW.

Postać patrona roku 2024 przybliży oraz swoją książkę zaprezentuje uczestnikom spotkania w mławskiej bibliotece ks. prof. Waldemar Linke. Będzie także możliwość nabycia publikacji.

Mława 16.03.2024

W sobotę 16 marca w godzinach 14:00-22:00 w Mławskiej Hali Sportowej odbędą się Mistrzostwa Polski w Futsalu 40+. Poza główną rywalizacją, w programie przewidziano szereg atrakcji dodatkowych, m.in. boisko mobilne, piłkarzyki, animacje i konkursy.

opr. JK

XII POWIATOWE FORUM EDUKACJI MŁODZIEŻY

XII Powiatowe Forum Edukacji Młodzieży było dla nas okazją do spotkania młodych, pełnych energii osób, które planując swoją przyszłość, rozważają wstąpienie w szeregi Policji. Odpowiedzieliśmy na wiele pytań, dotyczących procesu rekrutacji, opowiadaliśmy o naszej codziennej służbie. Wśród osób zainteresowanych służbą, przeważały dziewczyny. Nie brakuje im odwagi i determinacji.

Wkrótce będę miał wykształcenie średnie, zastanawiam się czy podejść do matury. Czy bez matury mogę składać podanie o przyjęcie do służby?

- Tak, podstawowym wymogiem jest wykształcenie średnie.

Ile trwa szkoła policyjna?

- Kurs podstawowy trwa obecnie ok. 7 miesięcy. Następnie policjant kierowany jest na tzw. adaptację zawodową w oddziałach prewencji, która 3 miesiące.

Czy młody policjant, w trakcie kursu podstawowego dostaje normalną pensję?

- Tak, wraz z przyjęciem do służby i skierowaniem na kurs podstawowy, młody policjant otrzymuje uposażenie netto w wysokości 4 245 zł. Ponadto nie ponosi kosztów zakwaterowania i wyżywienia w trakcie kursu.

fot. KPP w Mławie

Jak wygląda proces rekrutacji i gdzie złożyć dokumenty?

- Proces rekrutacji zaczyna się od złożenia niezbędnych dokumentów. Można to uczynić w najbliższej komendzie Policji. Jeśli kandydat o służby mieszka na terenie pow. mławskiego, zapraszamy do Zespołu Kadr i Szkolenia Komendy Powiatowej Policji w Mławie, gdzie nasi pracownicy odpowiedzą na pytania i pomogą w wypełnieniu dokumentów. Informacja pod numerem telefonu 47 703 62 12. W momencie złożenia dokumentów rozpoczyna się postępowanie kwalifikacyjne. A oto jego kolejne etapy – test wiedzy, test sprawności fizycznej, badanie psychologiczne, rozmowa kwalifikacyjna, komisja lekarska, ankieta bezpieczeństwa osobowego, lista kandydatów.

asp.szt. Anna Pawłowska

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

NOWY KURIER MŁAWSKI
WTOREK || 12.03.2024

ŻYJEMY W NADMIARZE, KTÓRY NAM NIE SŁUŻY

NA SWOIM PROFILU NA INSTAGRAMIE – UWALNIAM/_OD/_NADMIARU, PISZE O MINIMALIZMIE Z DUSZĄ. — DLA MNIE PRAWDZIWY MINIMALIZM ZAWIERA SIĘ W ODZYSKIWANIU ZDROWEJ RELACJI ZE ŚWIATEM MATERIALNYM — MÓWI EMILY RAND, JEGO AUTORKA.

Fot. Ewelina Krupa

— Wiele osób ma problem z gromadzeniem przedmiotów, które wcale nie są im potrzebne. Od czego zacząć minimalistyczne życie?

— Najlepiej, jeśli zaczniemy od uświadomienia sobie, że żyjemy w nadmiarze, który nam nie służy. Przyzwyczailiśmy się, że wciąż kupujemy nowe rzeczy, że na co dzień żyjemy w świecie pełnym bodźców. Traktujemy to jako pewne oczywistości, które pozostają niezmienne, a przecież tak nie jest. Możemy podjąć działanie, tym bardziej, że coraz częściej czujemy się zmęczeni i zestresowani. Wpływ na to ma nie tylko nasze życie naznaczone stresem, ale też właśnie wspomniane wcześniej życie w nadmiarze. Kiedy to wszystko zauważamy, jesteśmy gotowi na zmianę.

— Pani zaczęła od porządkowania szafy. A co pani poleca początkującym?

— Można rozpocząć od porządkowania szuflady. Uporządkowanie względnie małej przestrzeni da nam motywację do dalszego działania. Ja rzeczywiście zaczęłam od szafy, ale w moim wypadku wydawało się to najprostsze, bo nigdy nie miałam nadmiaru ubrań.

MINIMALIZM POZWOLIŁ MI DOSTRZEC, ŻE PEWNYCH RZECZY NIE MUSZĘ TRZYMAĆ, ŻE MOGĘ SIĘ ICH POZBYĆ I NIC SIĘ NIE STANIE. WIEM, ŻE NIE WSZYSTKIM PRZYJDZIE TO Z TAKĄ ŁATWOŚCIĄ. NIEKTÓRZY MAJĄ Z UBRANIAMI ZWIĄZEK SENTYMENTALNY.

Nie chcemy wyrzucać jakiejś sukienki, bo była prezentem, inna rzecz towarzyszy nam od wielu lat, co wiąże się z dużymi emocjami. Polecam więc szufladę, bo warto zaczynać od najmniejszych kroków. Potem możemy zacząć układać w szafie.

— W pani ebooku „31 minimalistycznych ćwiczeń na dobry początek" zauważyłam, że sporo miejsca poświęca pani na rady dotyczące porządkowania kuchni. To tam, po szafie, gromadzimy najwięcej?

— Myślę, że nie było to moim celowym zamysłem, tak wyszło, ale pewnie nie jest to przypadek. Przecież często mówi się, że kuchnia jest sercem domu. Tutaj najczęściej przebywamy z rodziną, więc dobrze by było, gdyby to była uporządkowana przestrzeń. Możemy mieć skłonność do gromadzenia rzeczy w kuchni, choć przyjęło się, że w przypadku kobiet mamy raczej nadmiar ubrań i kosmetyków, choć trzeba zastrzec, że to bardzo indywidualne.

— Pani pokazuje też, że minimalizm jest możliwy w przypadku rodziny z małymi dziećmi.

— Tak, to jest możliwe. Warto jednak uświadomić sobie, że tutaj nasz minimalizm może nie do końca wyglądać tak, jak zakładaliśmy. Widzimy na przykład zdjęcia z domów minimalistów w Stanach Zjednoczonych, gdzie pokoje dziecięce nie toną w zabawkach i ubraniach. Tylko sugerowanie się przykładami amerykańskich minimalistów nijak ma się do naszej rzeczywistości. Oni mają potężne domy, z ogromną przestrzenią do przechowywania. Nasze rodziny często mają do dyspozycji małe mieszkanie, więc to zupełnie inne realia. Według mnie minimalizm z dziećmi trzeba zacząć od ograniczenia naszych rzeczy. Najmłodsi na każdym etapie swojego rozwoju potrzebują pewnych rzeczy. Plusem tej całej sytuacji jest fakt, że szybko z pewnych rzeczy wyrastają, więc po jakimś czasie nie są już im potrzebne.

— Mniej przedmiotów, więcej czasu spędzonego razem?

— Coś w tym jest, zdecydowanie. Zapominamy, że każda rzecz, którą mamy, generuje określony czas, który musimy poświęcić na jej porządkowanie, odkładanie, układanie, czyszczenie, ewentualne naprawy. Przy nadmiarze rzeczy mamy bałagan, czego efektem jest to, że pewnych przedmiotów nie możemy znaleźć. Zamiast więc spokojnie siedzieć, zaczynamy czegoś nerwowo szukać.

— Pani też opisuje minimalizm z duszą, czyli to, w jaki sposób uporządkowana przestrzeń może być sposobem na spokojniejsze życie.

— Tak, choć wszyscy zdajemy sobie sprawę, że łatwiej jest zorganizować swój dom, niż poukładać nasze myśli w głowie. A przecież jak najbardziej można, a nawet trzeba nad tym pracować. Każde porządkowanie przestrzeni może stać się impulsem pracy nad emocjami, zapanowania nad stresem. To naprawdę działa. Przestajemy napędzać się pragnieniem posiadania kolejnej, nowszej rzeczy. Naszym priorytetem nie jest nowszy model telewizora czy sprzętu. Minimalizm tworzy miejsce na ważniejsze aspekty życia, na to co wartościowe, ale nie są to rzeczy materialne. Rozwiązując to, co nam splątało umysł i duszę, nabieramy tak potrzebnego dzisiaj dystansu. Wiele rzeczy traci na znaczeniu, zaczynamy w pełni oddychać i żyć. Fizyczne posprzątanie jest więc początkiem, które może nas poprowadzić do bardziej uważnego życia, spokojniejszego.

— W pani przypadku życia, w którym ważne są dystans i wiara?

— Tak, u mnie łączy się to w nierozerwalny sposób. Zakładając profil Uwalniam/_od/_nadmiaru, pomyślałam też, że w naszej sieci jest też zbyt mało chrześcijańskich treści. Minimalizm często kojarzył się często z filozofią Wschodu, a nie każdy chce iść w tym kierunku. U mnie połączenie tematu umiaru z wiarą było czymś naturalnym.

— Jest pani minimalistką od 2015 roku. Jaki to miało na panią wpływ?

— Miało wpływ na wiele sfer mojego życia. Przestałam robić zakupy bez pomysłu. Kiedyś wchodziłam do sklepu i po prostu kupowałam rzeczy, nie zastanawiając się, czy naprawdę tego potrzebuję, czy mam na to miejsce. Dziś uwolniłam się od tej potrzeby ciągłego kupowania. Pewnymi rzeczami przestaję się przejmować. Ostatnio mój kot zbił filiżanki, które może nie miały wartości materialnej, a miały właśnie znaczenie sentymentalne. Gdybym nie była minimalistką, pewnie mocno bym to przeżyła. A tak, stwierdziłam: no trudno, stało się. I to jest właśnie w tym wszystkim najważniejsze: minimalizm dał mi wolność.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

WNUCZKA JEST MOIM NAJWIĘKSZYM SZCZĘŚCIEM

PANI KRYSTYNA ZASTĘPUJE 6-LETNIEJ HANI MAMĘ. DLACZEGO? BO JEJ CÓRKA NIE CHCIAŁA WYCHOWYWAĆ DZIEWCZYNKI, ZOSTAWIŁA JĄ I WYJECHAŁA ZA GRANICĘ. BABCIA-MAMA KOCHA SWOJĄ WNUCZKĘ CAŁYM SERCEM. — KIEDY TYLKO WZIĘŁAM HANIĘ NA RĘCE I PRZYTULIŁAM, POCZUŁAM TAKI OGROM MIŁOŚCI, ŻE NIE POTRAFIŁAM WYDUSIĆ Z SIEBIE SŁOWA. HANIA PRZYNIOSŁA MI TEŻ SZCZĘŚCIE — MÓWI.

fot. Freepik

Pani Krystyna jest teraz szczęśliwa: ma wspaniałe dzieci i wspierającego partnera przy swoim boku

Mówią, że to matka kocha swoje dziecko najbardziej... Owszem, tak jest najczęściej. Jednak są matki, których nie cieszy dziecięcy śmiech i słowo „mama" słyszane przed jego zaśnięciem. Bywają kobiety, które jak najszybciej chcą zapomnieć o tym, że zostały matkami. Na szczęście są babcie, które chciałyby przychylić nieba wnukom. Taką właśnie osobą jest pani Krystyna. Babcią została trzy lata temu. Miała wtedy 47 lat i dwójkę dorosłych dzieci. Wychowywała je sama, bo mąż alkoholik przez kilka lat znęcał się nad rodziną. Kiedy zaczęła się przemoc fizyczna, pani Krystyna zgłosiła się na policję i wystąpiła o rozwód. Ciężko pracowała przez całe życie; chciała, żeby jej dzieci nie czuły się gorsze. Wychowała je na dobrych ludzi, wykształciła i dała wiele miłości.

Nieplanowana ciąża

Córka pani Krystyny była indywidualistką. Zawsze stawiała na swoim. Jednak nigdy problemów większych nie miała, z matką była w przyjacielskich stosunkach. Opowiadała jej o swoich planach, marzeniach. Ukończyła szkołę średnią z dobrymi wynikami, potem postanowiła kontynuować naukę w dwuletnim studium. Zmieniła się, kiedy poznała starszego o 9 lat mężczyznę, w którym się zakochała.

— Córka przyszła pewnego dnia do domu bardzo rozdrażniona. Pomyślałam, że może pokłóciła się ze swoim chłopakiem — opowiada pani Krystyna. — Kiedy usiadłyśmy do stołu, powiedziała, że jest w ciąży, że jej nie planowała. Przytuliłam ją i zapewniłam, że damy radę, że dziecko to taka radość. Niestety, córka się nie cieszyła. Stwierdziła, że nie chce „tego", że jej partner też nie. Byłam w szoku. Nie wierzyłam, że mówi poważnie.

Postanowiła adoptować wnuczkę

Wydawało mi się, że może z czasem pokocha to maleństwo, które w niej się rozwijało.

Matka i córka często rozmawiały wieczorami. Pani Krystyna opowiadała, jak bardzo ucieszyła się na wieść, że sama będzie mamą. Początkowo i ona bała się tego, co ją czeka. Niestety, córka nie potrafiła pokochać dziecka, które miało się urodzić. Jej partner zaczął jej unikać. Dziewczyna nie potrafiła zaakceptować tego, że już wkrótce zostanie matką.

— Nie poznawałam własnej córki — mówi pani Krystyna. — Była taka obca, wciąż mówiła tylko o tym, że nie chce tego dziecka. Kiedy na badaniach okazało się, że to będzie dziewczynka, łzy mi się zakręciły w oczach. To taki wspaniały moment, usłyszeć bicie serca maleństwa. Nie ma nic piękniejszego dla matki. Niestety, nie dla mojej córki. Po badaniach oświadczyła, że dziecko odda do adopcji, a sama planuje wyjazd za granicę.

Po kilku bezsennych nocach pani Krystyna podjęła trudną decyzję. Postanowiła, że zostanie matką dla swojej wnuczki. Córka zgodziła się na adopcję. I tak w maju 2016 roku na świecie pojawiła się Hania. Dziewczynka od razu zdobyła serce babci.

— Kiedy wzięłam Hanię na ręce i przytuliłam, poczułam taki ogrom szczęścia, że nie potrafiłam wydusić z siebie słowa — wspomina. — Moja córka nie chciała nawet wziąć małej na ręce. Płakałam ze szczęścia i z poczucia bezsilności. Nie mogłam pojąć, jak można nie kochać takiej kruszynki? Musiałam być silna za nas obie.

Hania wywróciła mój świat do góry nogami

Córka pani Krystyny po powrocie ze szpitala do domu nie chciała zajmować się dzieckiem. Znikała w pokoju i siedziała w nim całe dnie, a jej matka zdecydowała się rozpocząć starania o adopcję. Wzięła urlop i opiekowała się dzieckiem. Sąd nie miał wątpliwości, że będzie dobrą opiekunką Hani. Kiedy wszystkie formalności zostały załatwione, córka pani Krystyny wyprowadziła się z domu.

— Miałam do niej żal, ale nie można przecież zmusić nikogo do matczynej miłości. Może kiedyś zrozumie swój błąd — tłumaczy.

— HANIA JEST TAK BARDZO DO NIEJ PODOBNA. KIEDY SIĘ PRZYTULA I WOŁA DO MNIE: „MAMO", TO ŚWIAT OD RAZU STAJE SIĘ PIĘKNIEJSZY. TA ISTOTA SPRAWIŁA, ŻE MUSIAŁAM SWÓJ UPORZĄDKOWANY ŚWIAT PRZEWRÓCIĆ DO GÓRY NOGAMI.

W opiece nad Hanią pomaga mi syn. Jest dla mnie oparciem, kiedy miewam chwile zwątpienia i smutku, a mała wprost go uwielbia. Kiedy ludzie pytają mnie, czy wybaczyłam córce to, że porzuciła swoje dziecko, mówię, że tak. Gdzieś w moim wnętrzu coś krzyczy, że nie tak powinno być, że ja też sama ją wychowywałam... Ale z drugiej strony, gdyby miała opiekować się małą tylko z konieczności i bez miłości...

Hania chodzi już do przedszkola. Podczas uroczystości z okazji Dnia Matki dziewczynka własnoręcznie przygotowała laurkę dla mamy-babci i powiedziała wierszyk.

— Dla takich chwil warto żyć — zapewnia pani Krystyna. — Czuję dumę i radość, że Hania rozwija się wspaniale... Jest naprawdę mądrym i grzecznym dzieckiem. Nieba bym jej przychyliła. Wiem, że kiedyś będę musiała powiedzieć jej prawdę. Nie chciałabym, żeby znienawidziła swoją matkę. Mam nadzieję, że zrozumie i wybaczy. Boję się jedynie, że w tym małym miasteczku ktoś życzliwy powie jej coś przykrego, zanim ja to zrobię. Nie wiem, kiedy będzie dobry moment na rozmowę... Nie wiem, czy można się na to jakoś przygotować... I jak to jej powiedzieć? Chciałabym, żeby była szczęśliwa, bo przecież jest taką moją gwiazdką z nieba. Z córką mam kontakt, jednak nasze rozmowy zazwyczaj kończą się kłótnią. Wyjechała za granicę szukać szczęścia. A przecież największe szczęście — własną córkę — zostawiła jak niepotrzebną rzecz...

Wnuczka daje jej siłę i radość

Pani Krystyna bardzo kocha swoje dzieci, ale wnuczkę darzy szczególnym uczuciem. To ona jest jej motywacją do życia, do pozytywnego myślenia i siłą, by przezwyciężać wszystkie trudności.

— Nie zawsze jest łatwo, ale wiem, że mam w życiu cel: wychować wnuczkę — tłumaczy pani Krystyna.

— DZIĘKI NIEJ CZUJĘ SIĘ MŁODSZA, SPRAWNIEJSZA, NIE MAM CZASU NA NARZEKANIE CZY SMUTKI. JEJ CIEPŁE SPOJRZENIE POWODUJE, ŻE MAM ENERGIĘ DO ŻYCIA.

Spotkałam też na swojej drodze mężczyznę, z którym wspaniale się dogaduję, miło spędzamy czas i przy którym czuję się znów kobieca i piękna. Hania i mój syn bardzo go polubili, planujemy wspólnie zamieszkać. Jeździmy na wspólne wycieczki, chodzimy na spacery, do kina. Jestem szczęśliwa i widzę, że tworzymy fajną rodzinę. Nawet w najpiękniejszych snach nie spodziewałam się, że może mnie spotkać jeszcze coś dobrego. A teraz mam szczęśliwe dzieci i wspierającego partnera. Śmieję się, że to Hania przyniosła mi takie szczęście!

Joanna Karzyńska

Imiona bohaterów zostały zmienione.

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

fot. Pixabay

POLAK W SWOIM AUCIE

W PRZYPADKU SAMOCHODÓW ZWYKLE ŻYCIE ZABIJA MARZENIA. CHCEMY MIEĆ DOBRE AUTA, ALE STAN PORTFELA NA TO NIE POZWALA. TOTEŻ JEŹDZIMY STARYMI SAMOCHODAMI NAPĘDZANYMI SILNIKAMI SPALINOWYMI, CO BĘDZIE NAS KOSZTOWAĆ CORAZ WIĘCEJ, BO IDĄ NOWE PODATKI.

Rzeka aut płynie do Polski; problem w tym, że to rzeka starych pojazdów. W ubiegłym roku do Polski zostało sprowadzonych prawie 806 tys. używanych samochodów, czyli 4,3 proc. więcej niż dwa lata wcześniej. Jak wynika z danych IBRM Samar, średni wiek pojazdów sprowadzonych w 2023 roku wyniósł 13 lat. W przypadku silników benzynowych to 13,91 roku, w przypadku aut z silnikami Diesla — 12,2 roku. Importowane „elektryki" miały średnio 5,45 roku.

Nie stać nas na nowe

Tradycyjnie już używane auta płyną do Polski głównie z Niemiec (423 tys.), co stanowi 52,4 proc. importu. Na kolejnych miejscach znalazły się: Francja — 93,2 tys., Belgia — 56,8 tys., Stany Zjednoczone — 46 tys. Tu warto zwrócić uwagę na rosnący import aut za oceanu.

Według danych Centralnej Ewidencji Pojazdów w ubiegłym roku zarejestrowano w Polsce aż 14 proc. więcej aut niż w poprzednim roku; tu oczywiście przeważają samochody używane, bo nowe są w mniejszości, choć z roku na rok te różnice są mniejsze. W ubiegłym roku w Polsce zarejestrowano 475 tys. nowych samochodów osobowych, czyli o 13,2 proc. więcej niż w 2022 roku, ale trzeba pamiętać, że spora ich część to auta, które kupiły urzędy, firmy, służby itd. Bo przeciętnego Kowalskiego nie stać na nowy samochód z salonu, gdy średnia cena nowego auta osobowego w czerwcu ubiegłego roku wynosiła ok. 176 tys. zł, a auta elektrycznego — niemal 270 tys. zł.

Nic dziwnego, że dla wielu polskich rodzin nowy samochód jest poza zasięgiem. Co nie znaczy, że nie chcą zmienić auta. Co czwarty kierowca w Polsce chce w tym roku wymienić samochód, ale aż 61 proc. kierowców nie zamierza tego robić. Tak wynika z raportu Santander Consumer Multirent „Polak w swoim aucie".

Dlaczego chcemy zmienić samochód? Zwykle nie jest to żaden kaprys, bo w 6 na 10 przypadków powodem jest po prostu wiek samochodu, jego stan techniczny auta czy obawa przed tym, że straci ono na wartości.

Benzyna i diesel górą

Jednak wzrost rejestracji to jasny sygnał poprawy sytuacji na rynku motoryzacyjnym, co wynika z większej dostępności samochodów, ale też większego zainteresowania klientów.

Jakie plany motoryzacyjne mają Polacy? Otóż te nie idą, jak mogłoby się wydawać, w stronę elektryków.

Wyraźnie pokazuje to badanie Deloitte, z którego wynika, że ponad połowa Polaków przy zakupie następnego samochodu zdecyduje się na benzynę lub diesla. To o 10 punktów procentowych więcej niż rok temu.

Dlaczego Polacy nie kupują elektryków? Jako najczęstszy argument przeciwko zakupowi samochodu elektrycznego podawana jest cena, ale często wymieniane są również obawy związane z kwestią ładowania pojazdu. A prawie połowa badanych chciałaby ładować samochód w domu, a nie być skazanym na publiczne stacje ładowania. Z badania Deloitte wynika, że dla 60 proc. Polaków najważniejszym argumentem za zakupem samochodu elektrycznego jest niższa cena ładowania niż zakupu paliwa. Podkreślono, że troska o środowisko schodzi na dalszy plan.

> ZGODNIE Z CELAMI KLIMATYCZNYMI UE POLSKA ZOBOWIĄZAŁA SIĘ ZREDUKOWAĆ EMISJĘ CO2 O 55 PROC. DO 2030 R. I OSIĄGNĄĆ NEUTRALNOŚĆ KLIMATYCZNĄ W 2050 R.

Te preferencje motoryzacyjne Polaków, czego najlepszym dowodem jest zaledwie ok. 60 tys. aut w pełni elektrycznych poruszających się po naszych drogach, nie idą w parze z wiatrami wiejącymi z Brukseli. UE idzie w stronę elektromobilności, a unijne rozporządzenie, przewidujące redukcję emisji CO2 z nowych pojazdów do zera, od 2035 roku nakłada na producentów samochodów obowiązek stosowania silników elektrycznych. Będzie można też kupić nowe auta napędzane wodorem.

Polacy wolą spalinowe

Silniki spalinowe mają odejść do lamusa. Tyle że Polacy są tradycjonalistami, są przywiązani do klasycznych rozwiązań. Z najnowszej edycji badania „Consumer Signals", firmy doradczej Deloitte, wynika, że 55 proc. Polaków woli samochody napędzane silnikiem spalinowym. 18 proc. respondentów wybrałoby auto z silnikiem hybrydowym, a 6 proc. ankietowanych — w pełni elektryczny pojazd.

Te preferencje mogą się jednak zmienić szybciej, niż nam się wydaje. A to za sprawą nowych podatków, które mogą odstraszyć Polaków od samochodów spalinowych. Było o tym już głośno, teraz sprawa wraca.

Będą nowe daniny

W czym rzecz? Otóż w szykowanej opłacie rejestracyjnej od samochodów spalinowych, która miałaby zastąpić obecnie płaconą akcyzę, oraz w podatku od posiadania auta napędzanego benzyną lub olejem napędowym. Takie rozwiązania zostały zapisane w KPO jeszcze za poprzednich rządzących, a obecnie rządzący najwyraźniej zamierzają dalej iść tą ścieżką. Nowa opłata i podatek uzależnione będą od poziomu emisji dwutlenku węgla lub tlenków azotu. Na razie nie wiadomo, jaki kształt będą miały przepisy. Ale słychać, że np. stawka podatku będzie zależeć zarówno od poziomu emisji CO2, jak i normy Euro. Im pojazd starszy, z większym silnikiem, tym większa opłata. Niewykluczone, że pod uwagę mogłaby być brana też masa auta, co uderzyłoby dodatkowo we właścicieli dużych SUV-ów.

Kiedy nowe daniny miałyby wejść w życie? Z tego, co mówił w rozmowie z „Rzeczpospolitą" Krzysztof Bolesta, wiceminister klimatu i środowiska, opłata rejestracyjna miałaby się pojawić w pierwszym kwartale 2025 roku, a podatek od samochodu spalinowego — rok później.

Andrzej Mielnicki

ZWALORYZOWANE ŚWIADCZENIA TRAFIŁY JUŻ DO BLISKO 4 MLN EMERYTÓW I RENCISTÓW

Wypłata zwaloryzowanych emerytur i rent przebiega bez zakłóceń, wyższe świadczenia otrzymało do tej pory prawie 4 mln osób - poinformował PAP rzecznik ZUS Paweł Żebrowski. Od 1 marca świadczenia emerytalno-rentowe wzrosły o 12,12 proc.

— Wypłata zwaloryzowanych emerytur i rent przebiega bez zakłóceń. Od 1 marca ZUS przekazał już blisko 4 mln zwaloryzowanych świadczeń. Kosztowało to ponad 1,3 mld zł. Przygotowywane są wypłaty dla pozostałych emerytów i rencistów w kolejnych terminach— przekazał rzecznik ZUS.

Waloryzacja odbywa się automatycznie. Nie trzeba składać wniosków.

Świadczenia emerytalno-rentowe wypłacane przez ZUS co roku są waloryzowane. 1 marca wzrosły o 12,12 proc. Po waloryzacji kwota najniższej emerytury, renty rodzinnej i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy wzrosła z 1588,44 zł do 1780,96 zł.

Renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wynosi teraz 1335,72 zł. Do kwoty 1780,96 zł podniesiona została też renta socjalna.

Wzrosła też kwota graniczna świadczenia uzupełniającego dla osób niesamodzielnych do 2419,33 zł. Wyższe jest także świadczenie honorowe dla stulatków. Dla osób, które swoje setne urodziny obchodziły po 29 lutego tego roku świadczenie honorowe wynosi 6246,13 zł.

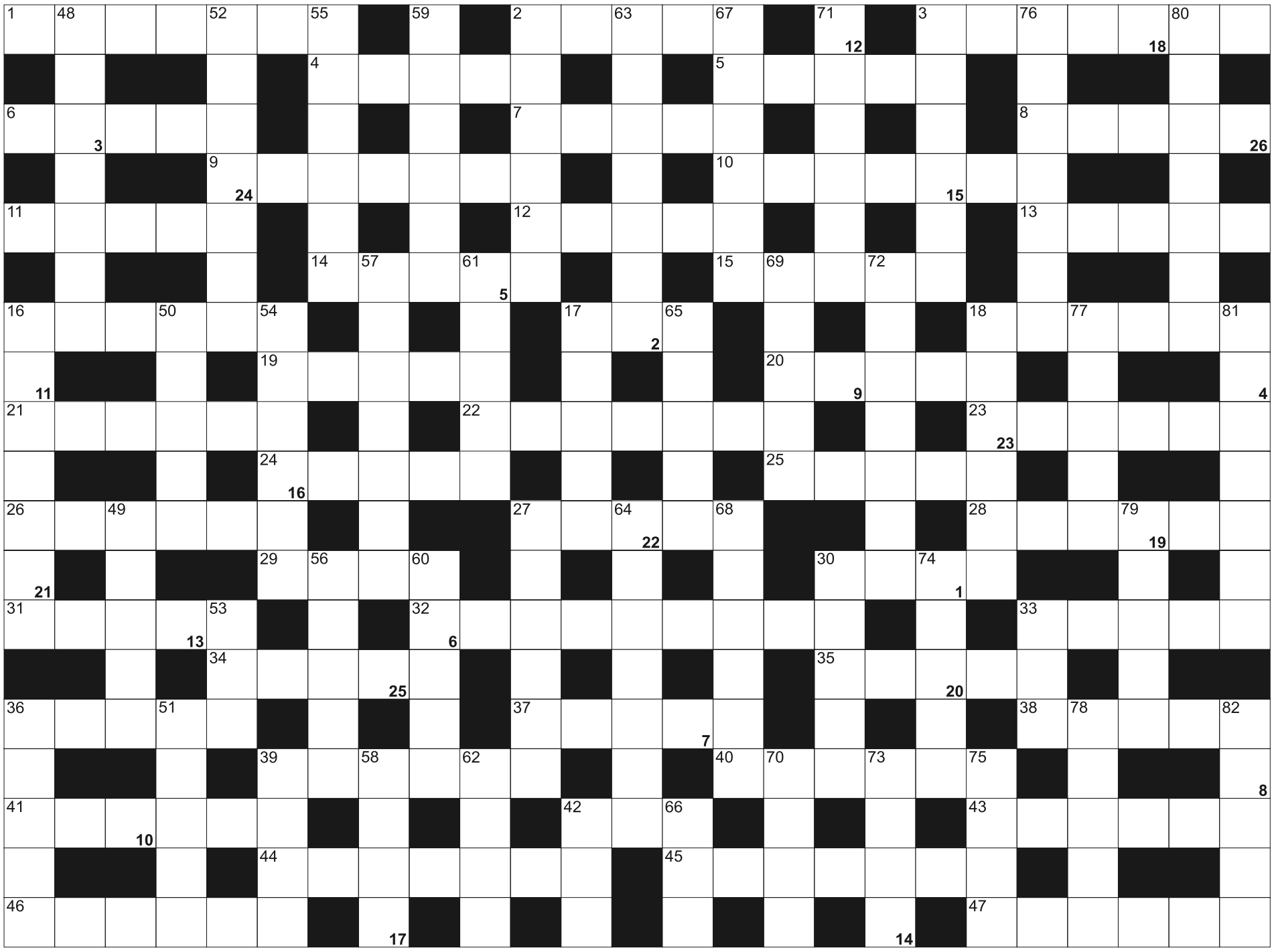
Waloryzacja obejmuje także świadczenia przyznane do końca lutego 2024 roku. I tak dodatek dla sieroty zupełnej wzrósł z 553,30 zł do 620,36 zł, dodatek pielęgnacyjny z 294,39 zł do 330,07 zł, dodatek za tajne nauczanie 294,39 zł do 330,07 zł, dodatek pielęgnacyjny dla inwalidy wojennego uznanego za całkowicie niezdolnego do pracy i do samodzielnej egzystencji z 441,59 zł do 495,11 zł, a ryczałt energetyczny z 255,17 zł do 299,82 zł.

Każdy emeryt i rencista, który miał 29 lutego prawo do wypłaty świadczenia, otrzyma decyzję o nowej wysokości swojego świadczenia. Wysyłka decyzji waloryzacyjnych rozpocznie się nie wcześniej niż w kwietniu.

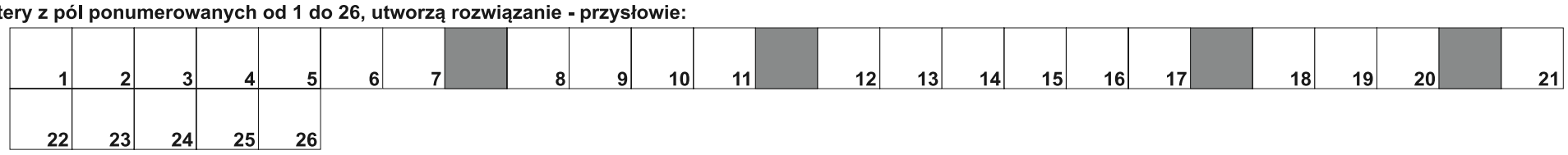
opr.al/PAP

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) rozprasza mrok; 2) autobusowy lub wilczy; 3) pomadka; 4) najdłuższa rzeka Francji; 5) indianin z Ameryki Płn., z powieści Maya; 6) miękka tkanina jedwabna; 7) tekst w cudzysłowie; 8) płynie przez Inowrocław; 9) stara i cenna rzecz lub budowla; 10) odzież; 11) wznoszone do Boga; 12) góry w północno-wschodnim Utah, USA; 13) na grobie katolika; 14) Broz Tito, były prezydent Jugosławii; 15) styl pływacki; 16) zażądała głowy Jana Chrzciciela; 17) "dumny" ptak; 18) Władysław Ludwik, poeta, dramatopisarz, ps. Kazimierz Góralczyk; 19) fryzura noszona przez maiko (przyszłą gejszę); 20) sport na korcie; 21) drążek mocowany do steru łódki; 22) rzeka w Zambii oraz Republice Konga; 23) dymka na działce; 24) rzeka w środkowej części Madagaskaru; 25) Angelina, amerykańska aktorka; 26) sernik lub makowiec; 27) Edyta, patronka Europy; 28) okresowe pamięci; 29) wyspa położona u zach. wybrzeży Sumatry; 30) do pary z nitką; 31) stan w Wenezueli, stolica San Fernando de Apure; 32) badacz owadów; 33) Ogończa, ryba morska; 34) David ... George, były premier Wielkiej Brytanii; 35) rozkładany na plaży; 36) muzyczne zdanie, zwrot; 37) "..., córka zbójnika", powieść Astrid Lindgren; 38) grobowiec w kształcie skrzyni z płaskorzeźbą; 39) do wcierania w skórę po kąpieli; 40) znawca tematu UFO; 41) odbijająca tafla; 42) Sári Gábor, amerykańska aktorka węgierskiego pochodzenia; 43) imię Teligi, kapitana Opty; 44) świątynia katolicka; 45) inaczej lampki oliwne; 46) drapieżnik w paski; 47) Kunal, grał Rajesha w Teorii Wielkiego Podrywu

PIONOWO: 2) czynność tworzenia kopii; 3) delikatesowa wędlina; 16) słodka bułka z ciasta drożdżowego; 17) legendarny kołodziej, władca Polski; 18) surowy tryb życia; 27) burza morska; 30) lodowy domek; 33) notarialny lub łaski; 36) płat ryby bez ości; 39) pięściarstwo; 42) diabelska cecha; 48) organ wydzielający żółć; 49) holenderska wyspa obok Wenezueli; 50) wyciąg z ksiąg; 51) ciągnik czeskiej produkcji; 52) malarstwo abstrakcyjne, malowanie plamami; 53) mała Elżbieta; 54) bohater dramatu J. Słowackiego "Samuel Zborowski"; 55) sportowiec na emeryturze; 56) wisi w cerkwi; 57) osłona urządzenia; 58) żółknie jesienią; 59) kolczasty w doniczce; 60) deska z muszlą; 61) oman, afrykańska bylina; 62) ... Hajk, jezioro na granicy Etiopii i Dżibuti; 63) modlitwa błagalna; 64) imię władców Pergamonu z dynastii Attalidów; 65) dzieci dzieci; 66) mniej niż hektar; 67) rysunek na skórze; 68) największa antylopa azjatycka; 69) góry na terytorium Rosji, Chin i Mongolii; 70) egzotyczny owoc; 71) Zagrzeb dla chorwatów; 72) specjalista od psów; 73) wielka rzeka na Syberii; 74) do spania; 75) ma symbol Al; 76) figura dla krawca; 77) Harlan, autor kryminałów "Mistyfikacja"; 78) nieużytki rolne; 79) jams, pochrzyn, słodki ziemniak; 80) udzielane przez banki; 81) spryciarz; 82) rzeka w Rosji i na Ukrainie, lewy dopływ Dońca

SUDOKU

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

244

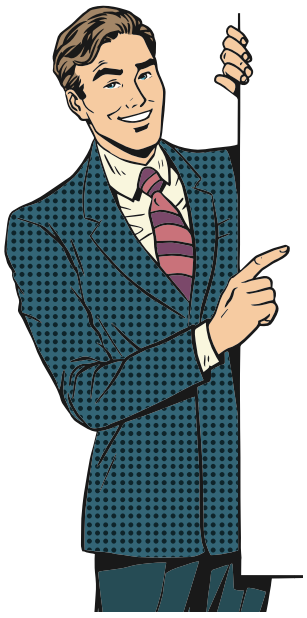
		3			5		4	
2						6		9
6	8			2		7	5	
8	5		9			4	2	1
					1	9		8
	2	1	7				3	
3		2						
			6	1		3		7
1	7			8		2	6	4

245

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

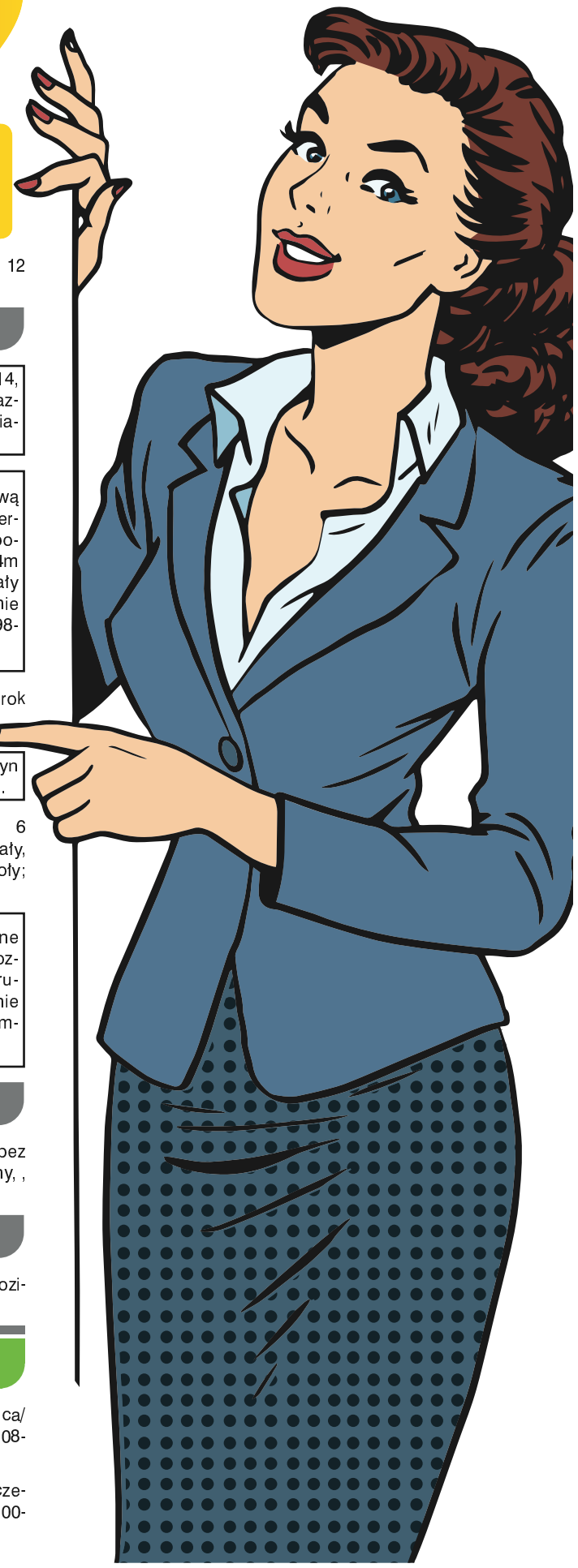
246

eprasa.pl 2c8b0f7b9d



Szukasz klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl



SPRZEDAM

DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek, suche, 504-250-135.

NML Sprzedam rodziny pszczele w ulach typu Dadant, 668-987-354.

ŻUŻEL, kamień polny, 724-531-354

KUPIĘ

KUPIE las iglasty, liściasty - pow.nidzicki, 515-683-442

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

DO wynajmu kompletne dwupokojowe mieszkanie, Lubawa, 518-477-932

LUBAWA, Sprzedam działkę budowlaną, 1900m2, uzbrojoną, 733-575-941

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

NIDZICA. Pokój do wynajęcia dla osoby pracującej, 730-364-909

NML BUDYNEK warsztatowy wielofunkcyjny na dużej działce- mieszkanie- sprzedam, tel.513-317-276.

NML Dwa mieszkania M2 i M4 w centrum Biskupca koło Iławy do wynajęcia, 502-052-138.

NML Sprzedam działkę 10,5 ara w Kurzętniku ul.Betoniarska (nowe osiedle obok DINO), 500-581-039.

NML Sprzedam działkę 8ar w Marzęcicach, 793-166-094.

NML Sprzedam mieszkanie 60m2, pierwsze piętro, ul.Mickiewicza (nad przychodnią), Nowe Miasto Lubawskie, 500-581-039.

SPRZEDAM działki budowlane w Radominie, pow.nidzicki, 517-032-054

SPRZEDAM mieszkanie 35,7 m2, I piętro, Giżycko, Jagiełły 8a tel.783-699-807

WYNAJMĘ M-3 Nidzica Al.Wojska Polskiego 11C, 3p, 784-137-922

WYNAJMĘ samodzielny pawilon handlowy, pow. 25 m. kw. pod działalność handlowo-usługową, w Nidzicy przy ul. Warszawskiej 12. Tel 605-566-103

AUTO-MOTO

ABSOLUTNIE kupię auta całe rozbite na złom bez oc odbiór lawetą, 887-813-007

KUPIĘ motocykle crossowe i zabytkowe, 504-631-626

NML Sprzedam Toyota RAV-4, 2.0 diesel, 2004r., napęd 4x4, 218.000km, 5-drzwi, cena do uzgodnienia, 691-580-190.

SAMOCHODY używane-skup, sprzedaż, komis, zamiana, wykup lub przejęcie leasingu po min. 24 miesiącach, al.1-go Maja 17, Giżycko, Czynne 10:00-18:00, 698-672-856, 694-176-237, czarek@pindur.pl;pindur.otomoto.pl

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

USŁUGI

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

KOMUNIE od 89zł, Wesela od 289zł, Imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotel.com

NAPRAWA RTV, 605-128-115

SZYCIE kołder, 665-434-450

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

USŁUGI REMONTOWE, Remonty, wykończenia wnętrz tanio i solidnie, tel.725-544-833.

USŁUGI remontowo- wykończeniowe, tanio i solidnie, Lubawa, 664-463-171.

WYKONAM każdy remont wewnątrz i zewnątrz budynku, 512-809-069.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki-sprzedam, 600-850-092

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

NML Sprzedam prosięta, 12 sztuk, 669-657-230

maszyny rolnicze

NML Sprzedam Ursus 1614, 1991r., zgrabiarkę 7-gwiazdową, sortownik do ziemniaków, 500-481-143.

PRZYCZEPĘ jednoosiową 10T, pługi zagonowe Kverneland pięcio i cztero skibowe, kultywator uprawowy 4m hydraulicznie składany, wały posiewne 6m hydraulicznie składane- sprzedam tel.698-703-449

ROZRZUTNIK obornika rok 2019, 602-653-997

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

URSUS-ZETOR silniki 3,4 6-cio cylindrowe; bloki, wały, głowice i inne podzespoły; 601-598-983

WAŁY posiewne 6m,5,2m,5m, ciągane, rozsiewacz nawozu, wał kruszący 6m hydraulicznie składany, głębosze 3m i 4m-sprzedam tel.698-703-449

ciągniki

SPRZEDAM ciągnik C-360 bez dokumentów, 1978r.,sprawny, , 797-795-672

produkty rolne

NML Sprzedam pszenżyto ozime, 885-417-031.

RÓŻNE

DREWNO opałowe Nidzica/ Działdowo,, 514-522-120, 508-622-314

SPRZEDAM 10 rodzin pszczelich na ramce Dadanta, 600-440-608

NOWY KURIER mławski.pl

wski.pl • kuriermlawski.pl wski.pl • kuriermlawski.pl •

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

DRUGA RUNDA WARSZAWSKIEJ LIGI BIEGOWEJ ZA NAMI

Trener Adam Szymański i instruktor Krzysztof Koziatek zabrali do Warszawy 18-osobową grupę lekkoatletów KS Zawkrze Mława, która wywalczyła 5 medali, a poszczególni zawodnicy ustanowili 21 rekordów życiowych (PB), startując na trzech dostępnych dystansach: 60 m, 300 m i 600 m.

Rozpędzamy się – jest dobrze, a będzie jeszcze lepiej! Brawo dzieciaki! Brawo nasi trenerzy! – komentuje Krzysztof Koziatek.

KS Zawkrze Mława

Poniżej przedstawiamy wyniki wychowanków KS Zawkrze:
GRUPA DZIECI MŁODSZE/ DZIECI STARSZE – tren. Adam Szymański

Zofia Wrotna (2015 – U10)
60 m – 10.54 s – 5. miejsce
300 m – 1:02.56 s PB – 8. miejsce

Maria Bucholska (2015 – U10)
60 m – 10.56 s PB – 6. miejsce
300 m – 1:04.29 s – 9. miejsce

Kacper Górski (2014 – U10)
60 m – 9.50 s – 3. miejsce
300 m – 54.07 s PB – 4. miejsce

Alicja Bogulas (2013 – U12)
60 m – 9.67 s – 8. miejsce
300 m – 55.56 s PB – 11. miejsce

Franciszek Bucholski (2013 – U12)
60 m – 9.15 s – 3. miejsce
300 m – 1:03.03 s SB – 7. miejsce

Dominik Zawadzki (2013 – U12)
60 m – 9.52 s PB – 7. miejsce
300 m – 56.43 s SB – 5. miejsce

Aleksandra Krystkiewicz (2012 – U12)
60 m – 10.04 s – 18. miejsce
300 m – 56.99 s PB – 11. miejsce

Alicja Jędrusik (2012 – U12)
60 m – 10.03 s PB – 17. miejsce
300 m – 58.67 s PB – 14. miejsce

Julia Goździewska (2011 – U14)
300 m – 56.23 s PB – 11. miejsce

GRUPA DZIECI STARSZE/ MŁODZICY – instr. Krzysztof Koziatek

Monika Nowakowska (2012 – U14)
60 m – 10.43 s SB – 20. miejsce
300 m – 56.55 s PB – 10. miejsce

Michalina Krajewska (2011 – U14)
60 m – 9.17 s PB – 9. miejsce
600 m – 1:58.87 s PB – 2. miejsce

Maja Spyra (2011 – U14)
60 m – 9.64 s PB – 16. miejsce
600 m – 1:59.22 s PB – 3. miejsce

Zuzanna Szymańska (2011 – U14)
60 m – 9.68 s PB – 17. miejsce

Gabriela Mikucińska (2011 – U14)
60 m – 9.75 s PB – 18. miejsce
600 m – 2:07.39 s PB – 5. miejsce

Iga Jeromin (2011 – U14)
60 m – 9.57 s PB – 14. miejsce
600 m – 2:09.26 s PB – 7. miejsce

Oliwer Nowakowski (2011 – U14)
60 m – 9.19 s – 8. miejsce
300 m – 49.90 s PB – 4. miejsce

KS Zawkrze Mława

Antonina Karol (2010 – U14)
60 m – 8.71 s – 2. miejsce
300 m – 50.51 s PB – 6. miejsce

Oliwia Tatuch (2010 – U14)
60 m – 9.11 s SB – 7. miejsce
300 m – 56.06 s SB – 7. miejsce

MŁAWA GRAŁA W BRYDŻA. ZA NAMI I TURNIEJ O PUCHAR BURMISTRZA

W Miejskim Domu Kultury 10 marca odbył się I Ogólnopolski Turniej Par Grand Prix Mazowsza o Puchar Burmistrza Miasta Mława.

Do Mławy przyjechało 70 par brydżystów z całej Polski. Po raz pierwszy w tak dużym granie, uczestnicy mogli wziąć udział w rozgrywkach, którym sędziowali Aleksander Krych i Maciej Czajkowski. Wydarzenie zostało objęte patronatem Burmistrza Miasta Mława i sponsorowane przez Fundację Orlen. Pomysłodawcami wydarzenia byli Alina Rzeplińska i Adam Epa.

I miejsce i nagrodę w wysokości 2 000 zł wywalczyła para Kazimierz Grzeszkowiak i Jan Mazurkiewicz. II miejsce i nagroda w wysokości 1 500 zł trafiła do duetu Piotr Żurakowski i Dominik Głowacki, a III miejsce i nagrodę w wysokości 1 000,00 zł przyznano Adamowi Epie i Krzysztofowi Ziewaczowi.

W tych rozgrywkach uczestnicy mogli również otrzymać nagrodę w wysokości 500 zł za miejsce IV. Trafiła ona do Jerzego Boczara i Macieja Boczara.

Poza tym przyznano puchary dla Najlepszej Pary Juniorów, Najlepszej Pary Mikstowej oraz Najlepszej Pary z Mławy oraz nagrody rzeczowe.

Nagrody wręczyli Dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Mławie Edyta Suszek i Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

MDK

fot. MDK w Mławie

UDANY UDZIAŁ MŁAWSKICH KICKBOXERÓW W MISTRZOSTWACH POLSKI

W turnieju wzięło udział 416 zawodników z 91 klubów, a wśród nich dwóch zawodników Karwiński Team Mława - juniorka Aleksandra Żuchowska i senior Kamil Krystkiewicz.
Kamil Krystkiewicz po 2 wygranych walkach (w 2 walce pokonał przed czasem złotego medalistę Mistrzostw Europy) w walce o finał po bardzo zaciętym pojedynku minimalnie przegrał z brązowym medalistą Mistrzostw Świata. Zdobył BRĄZOWY MEDAL MISTRZOSTW POLSKI.
Aleksandra Żuchowska w pierwszej walce dostała wolny los i przeszła do ćwierćfinału. Po bardzo zaciętym pojedynku ulega jak się okazało przyszłej Mistrzyni Polski. Ola została sklasyfikowana na 5 miejscu Mistrzostw Polski.
Gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów!

fot. UM Mława

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

Freepik

PLOTKA BOLI!

I TO BARDZO. PRZY CZYM NAJBARDZIEJ BOLI BOHATERA PLOTKI — A NIE TEGO, KTO JĄ, CZĘSTO BARDZO BEZREFLEKSYJNIE, ROZPROWADZA. I TO JEST PIERWSZA NIESPRAWIEDLIWOŚĆ. ILEŻ TO BOWIEM RAZY CZŁOWIEK DOWIADUJE SIĘ O PLOTKACH NA SWÓJ TEMAT — A WTEDY JUŻ NIE BARDZO JEST KOMU I CO PROSTOWAĆ...!

Przypadki z życia

Gdyby tak wykonać sondaż i z marszu wyrwać przypadkowych rozmówców do odpowiedzi — idę o duży zakład, że ponad 90 procent respondentów, a może nawet 100 — odpowiedziałoby, że plotka jest zła, że jest be, że plotkują ludzie chorzy z zawiści, rozprzestrzeniają je głupcy, a wierzą i za fakt przyjmują wyłącznie idioci... Niby wszyscy to wiemy, niby wszyscy tak myślmy, a jednak...! Wszyscy to robimy. Przy czym jak najbardziej świadomie używam pierwszej osoby liczby mnogiej — a nie trzeciej. Dlaczego plotki kuszą? Dlaczego, wiedząc, że to złe — wciąż chcemy plotkować?

Dodatkowo wiele złego robią media społecznościowe. Kiedyś postrachem były ławeczki osiedlowe i regularne na nich spotkania osiedlowych kum, które wiedziały wszystko i o wszystkich. Pamiętam — jeszcze jako dziewczynka siedziałam sobie na takiej ławeczce, najpewniej z książką, po czym dosiadła się do mnie nasza sąsiadka z piętra niżej. W pół godziny, chciałam czy nie — wiedziałam wszystko o wszystkich. Gorzej! Prócz nader szczodrego dzielenia się wiedzą ze mną — sąsiadka postanowiła upiec dwie pieczenie na jednym ruszcie i bardzo zręcznie wiedzę przetykała pytaniami o sprawy moje i mojej rodziny... To mnie już zgniewało i powiedziałam jej wprost, że siadłam tu poczytać książkę, a nie plotkować o całym osiedlu lub zdradzać tajemnice swego gniazda. Obraziła się na mnie na zawsze i... Oczywiście na całe lata i bez pytania mnie o zgodę zostałam bohaterką tych ławeczkowych rozmów...!

Już wtedy zrozumiałam, że plotka jest zła. Bo plotkarze i plociuchy nie dają oplotkowywanemu żadnej możliwości na sprostowanie. Ba! Nawet na protest nie pozwalają...!

Dziś, jak wspomniałam, jest jeszcze gorzej, bo zamiast widocznych na osiedlu ławeczek, które wystarczyło omijać szerokim łukiem — mamy media społecznościowe, dzięki którym czujemy się aż nazbyt swobodnie, także w kontekście komentowania życia, wyglądu i zachowania innych. Śmiem twierdzić, że plotka dzięki mediom społecznościowym urosła do stanu normalności.

Plotka kontra oszczerstwo

Teraz zadanie, a może nawet wyzwanie: kto uważa, że nigdy w życiu nie plotkował — niech się jednakże ponownie zastanowi. Sęk w tym, że plotka nie zawsze ma zabarwienie negatywne, złośliwe lub znamiona oszczerstwa. Ale i sęk w tym, że każde dzielenie się informacjami o innych pod ich nieobecność — jest plotką. I dlatego śmiem (to już drugi mój przejaw śmiałości!) twierdzić, że tak naprawdę plotkujemy wszyscy.

Sytuacja staje się bardzo poważna i zasługuje na najwyższe potępienie, gdy plotka staje się tak naprawdę stekiem oszczerstw pod adresem nieobecnego, a jeśli nieobecnego — patrz wyżej. Oszczerstwo jest wtedy, gdy rozpowszechniamy niepotwierdzone negatywne informacje lub opinie o kimś bez uwierzytelnienia, bez załączenia jakiegokolwiek dowodu prawdziwości. Wtedy zaczyna się robić smutno i groźnie jednocześnie, bo to chwila, kiedy plotka staje się równoznaczna z kłamstwem. Reasumując — nie każda plotka jest zła, ale każde oszczerstwo jest plotką.

Pamiętajmy jednak, że nawet udostępniając publicznie prawdziwe informacje o kimś ze świadomością, że ta osoba może nie czuć się komfortowo z powodu upubliczniania spraw, które wolałaby zachować tylko dla siebie — angażujemy się wte plotki szkodliwego rodzaju. A nie powinniśmy tego robić.

Dlaczego w ogóle plotkujemy?

Może rozumiejąc te mechanizmy — łatwiej będziemy w stanie je zwalczyć? Mówi się, że dwie osoby stają się najlepszymi przyjaciółmi, gdy mają wspólnego wroga. Często wielkie przyjaźnie zaczynają się od wspólnej niechęci do czegoś lub kogoś — i chyba coś w tym jest. Ostatecznie swego czasu wyszła mi doskonale zemsta na jednym chłopie, wykonana rękoma innego chłopa — aż się zdziwiłam, że tak to gładko wyszło, po czym odkryłam, że ten chłop-narzędzie po pierwsze też się trochę mścił, a po drugie korzystał z okazji i... zbudował przyjaźń ze mną. Przyjaźń, która trwa do dziś — i do dziś oboje z wielkim rozweseleniem wspominamy jej genezę...!

Gorzej, jeśli nie mamy w rozmowie nic lepszego do zaoferowania i uznajemy, że wtrącanie soczystych szczegółów z życia wspólnych znajomych może ożywić ten dialog. Nie ma co ukrywać: plotkowanie jest podstawową funkcją człowieka. Dzielenie się z przyjaciółmi ogólnym samopoczuciem na temat przyjaciół i rodziny, dzielenie się szczegółami na temat swojego codziennego życia, problemów w tajemnicy NIE jest plotką. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy zaczynamy zbyt mocno angażować się w życie innych ludzi i staje się to naszym jedynym lub głównym źródłem szczęścia oraz tematem większości rozmów.

Okiem i zdaniem psychologa

Każdy psycholog o plotce powie po pierwsze, że to jawny znak bardzo niskiej samooceny plotkującego. Badania wykazały, że ludzie, którzy dużą część swojej codzienności spędzają na rozmowach o życiu innych, zwłaszcza o szczegółach osobistych lub negatywnych aspektach życia innych — w rzeczywistości cierpią na niską samoocenę. Że czerpią dla siebie uznanie z nieszczęścia innych. Kiedy dzielą się informacjami o innych, którzy nie radzą sobie dobrze w swoim życiu — utwierdzają się w przekonaniu, że ich życie jest znacznie lepsze. Dlatego ja sama często powtarzam, że współczuję tym, którzy o mnie plotkują — bo to dla mnie jawny dowód na to, jak szare i beznamiętne jest ich własne życie....!

A jeśli już mowa o braku namiętności... Badanie przeprowadzone na ponad 100 parach wykazało, że ci, którzy tkwili w związku nie dającym żadnej ze stron zbyt wiele szczęścia — uwielbiali rozmawiać o innych parach, unikając w ten sposób szczerej, otwartej i bardzo trudnej rozmowy na temat swoich osobistych problemów.

Jak więc oprzeć się pokusie ciągłego plotkowania?

Ilekroć poczujemy pokusę, aby podzielić się z innymi intymnymi lub osobistymi szczegółami jakiejś osoby, rozważmy swoje intencje i zadajmy sobie kilka trudnych pytań: 1) W jaki sposób przekazanie tych informacji pomoże nam lub tej innej osobie? Dlaczego tak bardzo chcemy podzielić się tą informacją? Bez ważnego powodu nie warto udostępniać żadnych informacji. 2) Czy udostępniamy te informacje ze złośliwości lub zazdrości? A może po prostu chcemy zweryfikować swoje życie? Jeśli tak, zatrzymajmy się w tym miejscu. 3) Czy dzielimy się informacjami z powodu wrogości? Jeśli tak, wiemy dokładnie, co robimy. I nie jest to dobre ani dla naszego „wroga", ani dla nas.

Komu i po co?

Mawia się, że dziennikarze i policjanci żyją wyłącznie z plotek. Być może i ja parę swoich artykułów napisałam, najpierw zasłyszawszy coś mniej lub bardziej dokładnie, mniej lub bardziej oficjalnie. Kiedy jednak słyszę, że ktoś coś — pierwszym moim odruchem jest telefon do ktosia. Drugim — otwarte zadanie pytania o prawdę. Dlaczego tak mam? Nie wiem. Może do dziś siedzi we mnie na mur zakorzeniona sytuacja z ławeczką, książką i sąsiadką? A może czuję, że tak jest łatwiej? Może to dzięki takiemu schematowi z czystym sumieniem mogę przed każdym sądem przysiąc, że wszystkie fakty w moich artykułach są rzetelnie sprawdzone, a wszystkie wypowiedzi — zautoryzowane przed publikacją?

A może najzwyczajniej w świecie uważam, że wielkie umysły mówią o ideach, przeciętne umysły mówią o wydarzeniach, miałkie umysły — mówią o ludziach. Ja wolę idee. A o ludziach tak — ale tylko razem z nimi. Bo to, co się powie człowiekowi prosto w twarz — nie jest plotką.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze strony medium.com (psychologia plotki).

eprasa.pl 2c8b0f7b9d

CO DRĘCZY ALERGIKÓW W MARCU?

WRAZ Z NADEJŚCIEM MARCA NADCHODZI WIOSNA, ZACZYNAJĄ KWITNĄĆ DRZEWA, POJAWIAJĄ SIĘ PIERWSZE WIOSENNE KWIATY I CHWASTY, KTÓRE PO ZIMIE OKO MOŻE I CIESZĄ, ALE U ALERGIKÓW WYWOŁUJĄ OBJAWY ALERGII. SZCZEGÓLNIE CIERPIĄ UCZULENIE NA PYŁKI I PLEŚŃ. JAKIE INNE ALERGENY MOGĄ WYSTĘPOWAĆ W MARCU I JAK SIĘ PRZED ALERGIĄ CHRONIĆ?

Najczęstsze objawy alergii w marcu

Alergia objawia się inaczej u każdej osoby. Te marcowe powodowane są głównie przez roztocza, pyłki i pleśnie. Do najczęstszych objawów alergii w marcu, których doświadczają prawie wszyscy alergicy, zalicza się swędzenie oczu, katar, zatkany nos, kichanie, obrzęk czy duszność. Wiosenne alergie nie są przyjemne, ale nie martwimy się, bo zawsze można coś z tym zrobić.

Kiedy zaczyna się alergia na pyłki...

Alergia na pyłki jest jedną z najczęstszych alergii ogółem i często nazywana jest tzw. katarem siennym. Reakcje alergiczne są wywoływane przez układ odpornościowy nawet przy bardzo niskim stężeniu pyłku w powietrzu, zaledwie 5 ziaren pyłku na metr sześcienny. W szczytowym okresie sezonu pylenia na metr sześcienny powietrza przypada od 100 do 500 ziaren pyłku.

Jak długo trwa wiosenna alergia?

Wiosną zaczynają kwitnąć nie tylko drzewa, ale także wiele innych ziół i kwiatów. Kwitnienie nie kończy się jednak późną wiosną, ale zwykle trwa od marca do września. Największe stężenie pyłków w powietrzu występuje zwykle w miesiącach letnich.

Jak objawia się alergia na pyłki

Kiedy organizm napotyka określony rodzaj alergenu, układ odpornościowy reaguje na niego i broni się typowymi objawami alergicznymi, które przypominają choroby układu oddechowego lub reakcje skórne.

Alergia na pyłki objawia się w dwóch fazach. Faza pierwsza to uczulenie, czyli zwiększona wrażliwość: organizm wytwarza przeciwciała przeciwko alergenowi, które następnie przedostają się do układu odpornościowego. Faza druga to reakcja alergiczna. Przy ponownym kontakcie z alergenem uwalniane są przeciwciała wytwarzane przez układ odpornościowy i to one powodują objawy alergiczne.

I mimo że luty w tym roku był cieplejszy niż marzec — to nawet bez anomalii jest wciąż zimno i wiosna dopiero się zaczyna. Dlatego alergia na pyłki może oprócz powyższych objawów objawiać się też wzmożonym zmęczeniem i drażliwością.

Najpopularniejsze alergeny w marcu

W marcu nadchodzi wiosna, na którą po długiej zimie wszyscy czekają. Zwłaszcza w tym wiosennym okresie zaczynają kwitnąć drzewa i inne rośliny, dlatego wśród najczęstszych alergenów w marcu znajdują się przede wszystkim pyłki drzew, trawy, ale także pleśnie i roztocza.

Pyłki drzew i ziół

Mało kto wie, że niektóre drzewa mogą zacząć kwitnąć już w lutym i marcu. Zależy to oczywiście od aktualnej pogody, jednak gdy jest ciepło, wiosenne alergie mogą pojawić się wcześniej.

Jakie drzewa kwitną w marcu? Pyłki drzew wiatr szybko przenosi i trudno się przed nimi bronić. Nie każdy, kto ma alergię na pyłki, musi mieć alergię na wszystkie pyłki. Które drzewa i krzewy kwitną już w marcu?

Brzoza: Na przełomie marca i kwietnia zaczynają dojrzewać ziarna pyłku brzozy, jednak problemy mogą pojawiać się już na początku marca, kiedy pojawiają się bazie. Zależy to zazwyczaj od ilości ciepłych dni i pogody. U kogo specjaliści potwierdzili alergię na pyłki brzozy, prawdopodobnie będzie mieć również alergię na pyłki buku, dębu, leszczyny lub olchy.

Leszczyna: Leszczyna zaczyna kwitnąć jeszcze przed pojawieniem się liści, więc pyłek może przeszkadzać alergikom od stycznia do maja. Pyłek leszczyny jest uważany za alergen o umiarkowanym lub silnym działaniu.

Olcha: Olcha kwitnie bardzo wcześnie, już przy temperaturze około 5 stopni Celsjusza. Jednak kwitnienie jest najintensywniejsze w lutym i marcu.

pixabay.com

Cyprys włoski: Wśród drzew iglastych cyprys włoski kwitnie w marcu i kwitnie aż do maja. Pyłek ten często można łatwo zobaczyć, ponieważ wiatr przenosi go z drzew.

Dąb: Dęby zwykle kwitną od kwietnia, ale w ciepłych warunkach mogą kwitnąć również w marcu. Pyłek dębu jest uważany za silny alergen.

Jałowiec: Od lutego do kwietnia kwitnie również jałowiec. Niektóre gatunki kwitną nawet w miesiącach zimowych.

Wiąz: Wiąz też kwitnie od lutego do kwietnia. Zależy to od gatunku, pogody i regionu.

Topola: Pyłek topoli jest silnym alergenem, zwłaszcza dla niektórych osób. Topole kwitną od marca do kwietnia.

Wierzba: Wierzby kwitną od lutego do kwietnia, ale ich kwitnienie jest najintensywniejsze w marcu.

Kwiaty i chwasty kwitnące w marcu

W marcu zaczynają kwitnąć nie tylko drzewa, ale także cała gama innych kwiatów, traw i chwastów, a ich pyłki często są bardziej irytujące. Wśród ziół marcowych można znaleźć ciecierzycę pospolitą, skalnicę złocistą przemiennolistną, bluszcz mielony, torebkę pasterską, a wśród traw trzcinę polną. Wśród kwiatów kwitną przebiśniegi, pierwiosnki, lepiężnik biały czy podbiał.

Roztocza szaleją także wiosną

Nie zapominajmy, że roztocza są z nami cały czas, zatem alergia na roztocza w marcu nie jest niczym niezwykłym. A ponieważ marzec nadal przypada w sezonie grzewczym, często jest on jeszcze gorszy niż np. latem. Z roztoczami można jednak walczyć przez cały rok, stosując ściółkę z nanowłókien chroniącą przed roztoczami, na której nie mogą ani przetrwać, ani jej przeniknąć. Każdy alergik powinien mieć przy sobie poduszkę, kołdrę i pokrowiec na materac odporny na roztocza.

Jak alergicy czują się w marcu?

W marcu sytuacja osób cierpiących na alergię na pleśń może znacznie się pogorszyć. Chociaż powszechnie wiadomo, że pleśnie występują przez cały rok, wilgotne i cieplejsze warunki wiosenne mogą stworzyć idealne środowisko dla ich wzrostu i rozprzestrzeniania się. Wilgoć powstająca z topniejącego śniegu i deszczu w połączeniu z wahaniami temperatury może powodować aktywniejszy rozwój pleśni w miejscach takich jak gleba rolna, pola, liście, gnijące drewno i wilgotne ściany domów.

Jak chronić się przed alergią w marcu?

Aby zminimalizować objawy alergiczne, które pojawiają się wraz z wiosną, mamy dla kilka wskazówek, jak chronić się przed alergią.

Unikaj alergenów: Najprostszym rozwiązaniem, choć najtrudniejszym do wdrożenia jest unikanie alergenów. Spacery na łonie natury, na łąkach czy w parkach może i są zdrowe, ale jednak dla alergików niosą ze sobą ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych.

MONITORUJ PROGNOZY PYŁKÓW: DZIĘKI PROGNOZOM PYŁKÓW DOWIESZ SIĘ, KIEDY STĘŻENIE PYŁKÓW W POWIETRZU JEST NAJWYŻSZE. IDEALNIE JEST W TYM CZASIE UŻYWAĆ MASECZKI, SZALIKA LUB UNIKAĆ AKTYWNOŚCI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.

Utrzymuj czysty dom wolny od alergenów: Utrzymanie czystego domu, w którym alergikowi nie będą przeszkadzać alergeny, jest podstawą każdego alergika. Pomocne będzie częste wietrzenie, pranie pościeli i używanie wysokiej jakości oczyszczacza lub osuszacza powietrza, aby zapobiec tworzeniu się pleśni w domu.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów w "Journal of Allergy and Clinical Immunology".

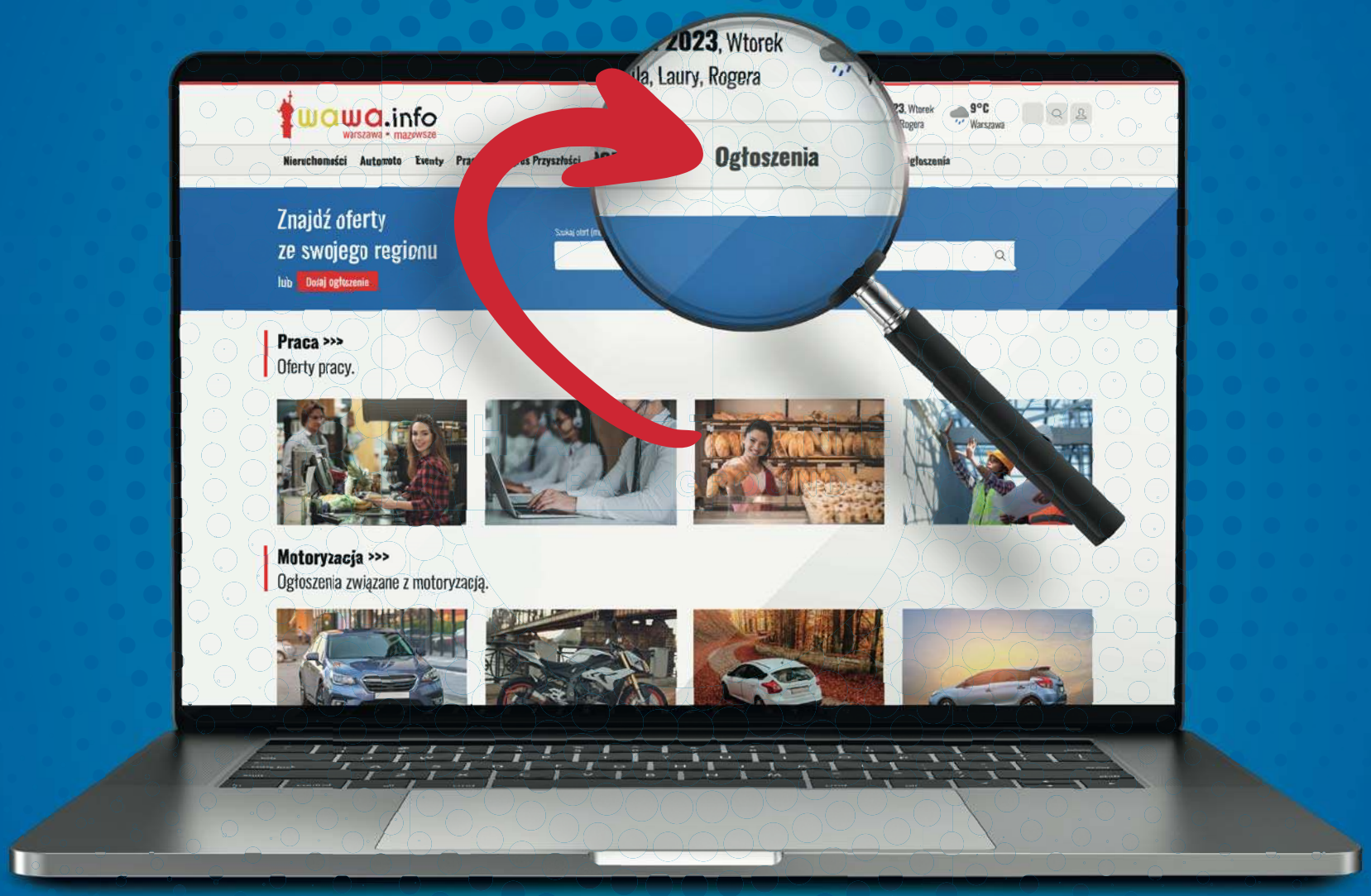
eprasa.pl 2c8b0f7b9d

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**

1524otbp-j -P

eprasa.pl 2c8b0f7b9d