

TYGODNIK

CO
GDZIE
KIEDY

SPIS
WYDARZEŃ
I IMPREZ
REGIONALNYCH

Nr 33 (1 007)
PONIEDZIAŁEK 14.08.2023

NOWY KURIER mławski

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKLAD PONIZEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 Zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFANIA WIŚNIEWO

MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!



**VICTOR YOUNG JAZZ
FESTIVAL MŁAWA 2023
JUŻ WE WRZEŚNIU! STR. 5**

**PIŁEŚ? NIE JEDŹ!
WŁĄCZ MYŚLENIE!**

NA SYGNALE || S. 3



**SENIORZY CHCĄ
KORZYSTAĆ Z ŻYCIA**

WOKÓŁ NAS || S. 4



**TU WARTO BYĆ
I MIŁO SPĘDZIĆ
CZAS!**

KULTURA || S. 16



PROMOCJA



ZATANKOWAŁEŚ?

**NIE ZAPOMNIJ
O „NOWYM KURIERZE MŁAWSKIM”
TERAZ DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU!**

NASK OSTRZEGA: OSZUŚCI ROZSYŁAJĄ E-MAILE Z GROŻBAMI ZABÓJSTWA

Zespół CERT Polska od pewnego czasu zajmuje się sprawą narastania spamowej kampanii, która ma na celu radykalne zastraszanie ofiar i wyłudzenie pieniędzy – ostrzegają eksperci w raporcie NASK. Oszuści rozsyłają e-maile, w których informują, że zostało zlecone zabójstwo adresata wiadomości.

CERT Polska (Computer Emergency Response Team), zespół, który został powołany w celu przeciwdziałania naruszaniu bezpieczeństwa w internecie i działa w strukturach NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa), od pewnego czasu zajmuje się sprawą narastającej spamowej kampanii, która za cel ma zastraszanie potencjalnych użytkowników.

Proceder polega na tym, że oszust wysłał e-mailem wiadomość pod adresy ogólnie dostępne w internecie bądź takie, które trafiły do sieci w wyniku wycieku danych. Wiadomości zawierają fałszywe informacje o zleceniu

zabójstwa adresata. Celem jest zastraszanie odbiorcy wiadomości i wyłudzenie od niego pieniędzy.

Potencjalne ofiary tego typu manipulacji nie mają zbyt wiele czasu na podjęcie decyzji, a oszuści przekonują je, że widzą ich każdy ruch, argumentując to chociażby tym, że znają ich prywatny adres e-mail.

W raporcie NASK przedstawiony został przykład takiego e-maila. Jego nadawca przedstawia się jako „Anioł Śmierci”, który dostał zlecenie zabójstwa odbiorcy. Informuje go, że wykona tę „misję”, jeśli nie otrzyma od niego pieniędzy. Przekonuje też odbiorcę, że zgłoszenie sprawy na policję nie roz-



foto: Pixabay



PROCEDER POLEGA NA TYM, ŻE OSZUST WYSYŁA E-MAILEM WIADOMOŚĆ POD ADRESY OGÓLNIE DOSTĘPNE W INTERNECIE.

wiąże jego problemu.

Tego typu wiadomości można zgłaszać do zespołu CERT Polska poprzez formularz na stronie internetowej cert.pl lub wysyłając je na adres: cert@cert.pl.

(PAP)

Aleksander Góral, Agnieszka Ziemska

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE, URLOPOWA ZMIANA TERMINÓW DYŻURÓW

MŁAWA \ Uprzejmie infamujemy, że ze względu na sezon urlopowy zmianie ulegają czasowo terminy dyżurów. 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.
Wtorkowe dyżury prawnika 1 sierpnia, 8 sierpnia oraz 15

sierpnia – zostają odwołane. 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 jakiegokolwiek 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.

AUTOBUSY MKM DO ODWOŁANIA NIE ZATRZYMUJĄ SIĘ PRZY DWORCU KOLEJOWYM MŁAWA



Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o. informuje, że z uwagi na prace drogowo-remontowe wykonywane na ul. Dworcowej, od 10 sierpnia 2023 r. do odwołania autobusy linii nr 1, 2, 3 i 4 Mławskiej Komunikacji

Miejskiej nie będą dojeżdżały na przystanek przy dworcu kolejowym Mława. Najbliższymi przystankami będą te przy ul. Moniuszki i ul. Kościelnej. Godziny przyjazdu i odjazdu z poszczególnych przystanków nie ulegają zmianie.

PIŁEŚ? NIE JEDŹ! WŁĄCZ MYŚLENIE!

Pomimo apeli o trzeźwość za kierownicą, wciąż niestety nie brakuje kierowców, lekceważących tą podstawową zasadę. Przykładem jest kierowca hondy, który został zatrzymany przez patrol ruchu drogowego i w organizmie miał ponad 1,9 promila alkoholu.

W okresie wakacyjnym mławskie patrole ruchu drogowego prowadzą wzmożone działania kontrolne stanu trzeźwości kierujących. O godz. 01.10 policjanci zatrzymali do kontroli kierującego hondą city. 63-letni mieszkaniec pow. mławskiego miał w organizmie ponad 1,9 promila alkoholu. Patrol zatrzymał kierującego prawem jazdy. Trafili do policyjnego aresztu. Za przestępstwo kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Odpowiedzialność za kierowanie samochodem w stanie po spożyciu alkoholu uzależniona jest od stężenia alkoholu. Przepisy obowiązujące w Polsce rozróżniają stan po użyciu alkoholu oraz stan nietrzeźwości. Prowadzenie pojazdu w stanie po użyciu alkoholu jest wykroczeniem, natomiast jeśli kierowca znajduje się w stanie nietrzeźwości, to popełnia przestępstwo, które zagrożone jest surowszą odpowiedzialnością niż wykroczenie.

STAN PO UŻYCIU ALKOHOLU – CO OZNACZA?

Zachodzi on wówczas, gdy zawartość alkoholu w organizmie wynosi lub prowadzi do stężenia we krwi od 0,2 do 0,5 promila (gdy badana jest próbka krwi) albo obecności w wydychanym powietrzu od 0,1 mg do 0,25 mg w 1 dm³ (gdy badanie odbywa się przy użyciu alkomatu). Kierowca, który w takim stanie prowadzi samochód, popełnia wykroczenie.

Zgodnie z Kodeksem wykroczeń sprawca takiego

wykroczenia podlega karze aresztu albo grzywny nie niższej niż 2.500 zł. Kara aresztu wynosi od 5 do 30 dni. Z kolei maksymalna wysokość grzywny może wynosić nawet 30.000 zł. Niezależnie od wymierzonej kary aresztu albo grzywny, za kierowanie samochodem w stanie po spożyciu alkoholu sąd ma obowiązek orzec zakaz prowadzenia pojazdów (potocznie nazywany „zabranie prawa jazdy”) na okres od 6 miesięcy do 3 lat.

Zatem osoba, która prowadzi pojazd, mając we krwi alkohol w stężeniu poniżej 0,2 promila albo w wydychanym powietrzu poniżej 0,1 mg/ dm³ nie znajduje się w stanie po użyciu alkoholu i w związku z tym nie popełnia żadnego czynu karalnego, tj. ani wykroczenia ani przestępstwa.

JAKA GROZI ZA KIEROWANIE SAMOCHODEM W STANIE PO SPOŻYCIU ALKOHOLU?

Kodeks wykroczeń zawiera wistocie trzy rodzaje wykroczeń, które polegają na prowadzeniu pojazdu w stanie po użyciu alkoholu.

Pierwsze z nich polega na kierowaniu pojazdu mechanicznego w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym. Pojazdem mechanicznym jest każdy pojazd drogowy czy szynowy napędzany umieszczonym w nim silnikiem (w tym m.in. pojazd samochodowy, maszyna rolnicza, motocykl, lokomotywa kolejowa, samolot, helikopter, statek wodny), jak również maszyna samobieżna i motorower. Oczywiście najpopularniejszym pojazdem mechanicznym jest samochód



Nie warto podejmować ryzyka kierowania samochodem czy nawet rowerem znajdując się pod wpływem alkoholu

POLICJA OSTRZEGA – NIETRZEŻWY KIEROWCA TO ŚMIERTELNE ZAGROŻENIE NA DRODZE. JUŻ NIEWIELKA ILOŚĆ ALKOHOLU POWODUJE ZMIANY W ZACHOWANIU I PERCEPCJI, OSŁABIENIE KONCENTRACJI. NA DRODZE TA CHWILA NIEUWAGI, DEKONCENTRACJI, MOŻE KOSZTOWAĆ CZYJEŚ ZDROWIE LUB ŻYCIE. CZASU NIE DA SIĘ COFNAĆ. PROSTA ZASADA – PIŁEŚ, NIE WSIADASZ ZA KIEROWNICĘ.

i to przy jego prowadzeniu najczęściej jest popełnianie powyższe wykroczenie. Bez znaczenia jest, czy pojazd taki jest prowadzony na drodze publicznej, czy na prywatnym parkingu – prowadzenie samochodu w takim stanie każdorazowo będzie wykroczeniem.

Za kierowanie samochodem w stanie po użyciu alkoholu zgodnie z kodeksem wykroczeń sprawca podlega karze aresztu albo grzywny nie niższej niż 2.500 zł. Kara aresztu wy-

nosi od 5 do 30 dni. Z kolei najwyższa, możliwa do wymierzenia grzywna wynosi 30.000 zł. Niezależnie od wymierzonej kary aresztu albo grzywny, za kierowanie samochodem w tym stanie sąd musi zawsze orzec zakaz prowadzenia pojazdów (potocznie nazywany „zabranie prawa jazdy”) na okres od 6 miesięcy do 3 lat.

Drugie wykroczenie polega na prowadzeniu w stanie nietrzeźwości na drodze publicznej, w strefie

zamieszkania lub w strefie ruchu innego pojazdu niż pojazd mechaniczny. Chodzi tutaj najczęściej o rower, deskorolkę, hulajnogę, czy zaprzęg konny, przy czym wykroczenie to można popełnić kierując rowerem tylko w ściśle określonych w tym przepisie miejscach, tj. na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub w strefie ruchu. I popełnienie tego wykroczenia następuje wówczas, gdy kierowca znajduje się w stanie nietrzeźwości a nie tylko w stanie po użyciu alkoholu. Za to wykroczenie przewidziana jest taka sama kara, jak za opisane powyżej pierwsze wykroczenie.

Trzecie wykroczenie polega na prowadzeniu w stanie po użyciu alkoholu na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub w strefie ruchu innego pojazdu niż pojazd mechaniczny, a więc tutaj również mamy do czynienia m.in. z rowerami. Za takie wykroczenie grozi kara aresztu albo grzywny nie niższej niż 1.000 zł.

Za drugie i trzecie wykroczenie sąd może orzec zakaz prowadzenia pojazdów innych niż pojazd

mechaniczny. Jeśli więc przykładowo rowerzysta został zatrzymany za prowadzenie roweru w stanie nietrzeźwości, to sąd często orzeka wobec niego zakaz prowadzenia rowerów.

Niektóre osoby, którym została wymierzona grzywna, uważają że jeśli jej nie zapłacą, to nic im nie grozi. Takie myślenie jest błędem, ponieważ brak zapłaty grzywny upoważnia sąd do zamiany grzywny na zastępczą karę ograniczenia wolności albo zastępczą karę aresztu. Maksymalna długość zastępczej kary aresztu wynosi 30 dni.

SKUTKI PROWADZENIA SAMOCHODU POD WPŁYWEM ALKOHOLU

Odpowiedzialność przewidziana w Kodeksie wykroczeń nie jest jedyną możliwą konsekwencją kierowania samochodem w stanie po spożyciu alkoholu. Jeśli bowiem taki kierowca spowoduje jakąś kolizję, to oprócz sprawy sądowej zostanie ukarany dodatkowo mandatem karnym za spowodowanie zagrożenia wruchu lądowym.

Ponadto jeśli skutkiem tej kolizji będzie konieczność wypłaty odszkodowania przez ubezpieczyciela, to sprawca będzie musiał potem zwrócić ubezpieczycielowi całe wypłacone odszkodowanie łącznie z kosztami związanymi z prowadzeniem postępowania likwidacyjnego (w tym z uzyskaniem opinii rzeczoznawcy majątkowego).

A w przypadku, gdy w wyniku kolizji inna osoba odniosła obrażenia ciała, to sprawca zmuszony będzie również zwrócić poszkodowanemu całe wypłacone zadośćuczynienie, którego wysokość może sięgać kilkudziesięciu, a nawet kilkuset tysięcy złotych.

SENIORZY CHCĄ KORZYSTAĆ Z ŻYCIA

Ciepłe kapcie i serial w telewizji? Taki wizerunek seniora odchodzi do lamusa. Choć błogie lenistwo ma swoje uroki, seniorzy swój wolny czas traktują jako szansę na aktywność. Chcą miło spędzać czas, bawić się i zapomnieć o samotności. Zapytaliśmy seniorów, jakie mają marzenia i plany na życie.

Zycie osób starszych często nie jest usłane różami. Zdrowie nie takie jak kiedyś, a i w portfelu jakby trochę mniej. Jednak obecni emeryci i renciści nie chcą spędzić jesieni życia wkapciach przed telewizorem. Grupa „60+” to pokolenie ludzi bardzo aktywnych, którzy chcą sięgać po to, co z pozoru może wydawać się zarezerwowane dla osób młodych. Chcą uczyć się języków, być sprawni fizycznie, zwiedzać, surfować w internecie, rozwijać szereg swoich pasji i zainteresowań. Powiedzenie „starość nie radość” jakoś do nich nie pasuje. Ciągłe chcą się spotykać, działać i pomagać. Seniorzy żyją aktywnie i korzystają z wolnego czasu. Nie chcą zamykać się w domu i czekać na śmierć. Teraz nie muszą śpieszyć się z pracą do domu, dzieci. Teraz mają czas dla siebie. Kiedy widzę uśmiechniętych seniorów na spotkaniach w klubach, to aż serce się raduje. Nie są to ludzie przygnębieni, narzekający na zdrowie, brak pieniędzy i wszelkie przeciwności losu. To osoby, które chcą na emeryturach żyć pełnią życia. Ich postawa dowodzi, że jesień życia wcale nie musi być smutna i przygnębiająca. I za to powinniśmy cenić i wspierać naszych seniorów. Żeby kiedyś móc powiedzieć: „wykorzystałem każdy moment swojego życia, by być szczęśliwym”!

Janina, 66 lat: Żyjemy w czasach, gdy wszystko się zmienia w mgnieniu oka. Trzeba być otwartą na chłonięcie wiedzy, na ustawiczne zwiększanie swoich kompetencji. Być odważną i nie bać się zmian. Uczyć się, rozwijać swoje zainteresowania, pasje i hobby. Nie ograniczać się. To, ile możesz zrobić, zależy tylko od ciebie. I trzeba mieć dobry kontakt z drugim człowiekiem. Miejsce kobiety jest... dokładnie tam, gdzie jest ona szczęśliwa. Miłość, szacunek i lojalność to nie są jakieś bonusy. To podstawowe elementy zdrowej, partnerskiej relacji z ukochanym. Szczerowość i zaufanie należą się nam w przyjaźni. Zastępujemy na wszystko, co najlepsze. Dlatego też warto mieć marzenia, ba – nawet trzeba je mieć! Ja podróżuję, odwiedzam miejsca, które zawsze chciałam zobaczyć. Czasem to są podróże za granicę, ale są i takie bliskie – do sąsiedniego miasteczka, nad morze czy w góry. Cieszy mnie

Teresa, 63 lata: Przez wiele lat mieszkalam na stancjach, bo nie stać mnie było na zakup mieszkania. Niestety życie mnie nie rozpieszczało, bo mąż pił i nie dbał o rodzinę. Wtedy marzyłam tylko o tym, żeby mieć co dać jeść dzieciom i zapłacić rachunki. Kiedy zdecydowałam się odejść od męża, marzyłam, żeby moim

dzieciom w życiu się poukładało. Cieszę się, że pomimo trudnego dzieciństwa udało im się wykształcić i stworzyć rodziny. Dwóch synów mieszka z rodzinami i pracują w Norwegii. Dwa lata temu jeden z nich kupił mieszkanie i podarował mi do niego klucze. To był najpiękniejszy dzień w moim życiu. Pierwszy raz zasnęłam w swoim domu ze łzami w oczach. Ale nie były to łzy strachu i żalu, a łzy szczęścia. Wiem, że dobrze wychowałam swoje dzieci, że one wiedzą, iż chciałam dla nich jak najlepiej. Marzyłam, że to one będą szczęśliwe, że będą miały własne domy... Dzięki nim mam i ja swoje miejsce na ziemi. Teraz marzę tylko o tym, żeby moja rodzina była zdrowa, a ja bym mogła jak najdłużej cieszyć się odwiedzającymi mnie wnukami.

Janina, 66 lat: Żyjemy w czasach, gdy wszystko się zmienia w mgnieniu oka. Trzeba być otwartą na chłonięcie wiedzy, na ustawiczne zwiększanie swoich kompetencji. Być odważną i nie bać się zmian. Uczyć się, rozwijać swoje zainteresowania, pasje i hobby. Nie ograniczać się. To, ile możesz zrobić, zależy tylko od ciebie. I trzeba mieć dobry kontakt z drugim człowiekiem. Miejsce kobiety jest... dokładnie tam, gdzie jest ona szczęśliwa. Miłość, szacunek i lojalność to nie są jakieś bonusy. To podstawowe elementy zdrowej, partnerskiej relacji z ukochanym. Szczerowość i zaufanie należą się nam w przyjaźni. Zastępujemy na wszystko, co najlepsze. Dlatego też warto mieć marzenia, ba – nawet trzeba je mieć! Ja podróżuję, odwiedzam miejsca, które zawsze chciałam zobaczyć. Czasem to są podróże za granicę, ale są i takie bliskie – do sąsiedniego miasteczka, nad morze czy w góry. Cieszy mnie

każdy wyjazd i mam już plany na kolejne miejsca. Spełniam marzenia, a one powodują, że mam chęć na życie! Trzeba

szczytem marzeń wielu osób, w szczególności młodych mężczyzn. Teraz samochód nie jest towarem ekskluzywnym

wymarzyć. Niecierpliwie czekam czasu, kiedy przejdę na emeryturę i będę mógł jeździć do woli na ryby.



Seniorzy chcą miło spędzać swój wolny czas, bawić się i zapomnieć o samotności

LUZDZIOM STARSZYM NALEŻY SIĘ SZACUNEK I UZNANIE ZA BEZINTERESOWNĄ MIŁOŚĆ I MĄDROŚĆ ORAZ TRADYCJE, JAKIMI OBDAROWUJĄ MŁODSZE POKOLENIA. TO ONI SĄ W NASZYCH DOMACH PIEWCAMI TRADYCJI. NIOSĄ CIEPŁO I ZROZUMIENIE. KULTYWUJĄ STARE OBRZĘDY I ZWYCZAJE, PRZEZ CO WZBOGACAJĄ I PRZEKAZUJĄ UNIKALNĄ KULTURĘ I OBYCZAJE NASZEGO REGIONU.

wyrzucić z głowy negatywne emocje i nie dać innym wchodzić z butami w swoje życie.

Leszek, 62 lata: Kiedy byłem młody, marzyłem o tym, by zapewnić byt rodzinie i... by mieć samochód. Kiedyś nie każdy mógł go mieć, więc był

i na każdym podwórku stoi zaparkowany chociaż jeden. Lubie łowić ryby, więc marzę o każdej niedzieli spędzonej nad wodą. Na 60 urodziny żona z dziećmi ufundowała mi wypad na połowy ryb nad morzem. I to chyba najlepszy prezent, jaki mógłbym sobie

Krystyna, 71 lat: Wierzę, że uśmiech, dobre słowo czy jakkolwiek pomoc wracają do nas podwójnie. I nie mam tu na myśli odwzajemnienia się – po prostu, gdy dajemy dobroć, jesteśmy lepsi, wartościowsi, szlachetniejsi, choćby we własnych oczach. W życiu spotyka nas tyle rozczarowań, smutku, niepowodzeń, dlatego warto marzyć, bo to przynosi nam radość. Kiedy spełniają się nawet małe marzenia, czujemy się lepiej. Ja przez całe swoje życie marzyłam o podróży do Rzymu. Jednak nie było mnie na to stać, dzieci były małe, praca i codzienne obowiązki pochłaniały mnie całkowicie. Ale w skrytości marzyłam, że może kiedyś stanę na Placu Św. Piotra. I na emeryturze to marzenie spełniłam. Kiedy otrzymałam odprawę, postanowiłam przeznaczyć ją na podróż do Włoch.



POLACY PO PIĘCDZIESIĄTCE CZUJĄ SIĘ MŁODO I WIERZĄ, IŻ CZEKA ICH JESZCZE WIELE WSPANIAŁYCH CHWIL. CHOĆ W EMITOWANYCH W TELEWIZJI REKLAMACH CI LUDZIE TO UWIĘZIENI W DOMACH STARUSZKOWIE, KTÓRYCH ŻYCIOWYM CELEM JEST DBANIE O RODZINĘ I WALKA Z BÓLEM. A JEŚLI CZASEM ROBIĄ COŚ NIETYPOWEGO, TO WIELE OSÓB PATRZY NA TO ZE ZDZIWIENIEM. A JAK MÓWIĄ SENIORZY, EMERYTURA TO CZAS, ABY SPEŁNIAĆ SWOJE MARZENIA!

Pojechałam i był to jeden z szczęśliwszych dni mojego życia. Warto marzyć i spełniać swoje marzenia. Pobyt w Rzymie był wspaniały, do dziś w mojej pamięci pozostały te dni i uśmiecham się do swoich wspomnień, ilekroć o nich myślę. Teraz marzę jeszcze o zobaczeniu polskich gór, bo nigdy nie byłam. Na nartach nie będę jeździć, ale chciałabym zobaczyć Morskie Oko, Zakopane, popatrzeć na góry... Mam nadzieję, że w przyszłym roku uda mi się tam pojechać.

Joanna Karzyńska

VICTOR YOUNG JAZZ FESTIVAL MŁAWA 2023 JUŻ WE WRZEŚNIU!

MŁAWSKIE KORZENIE VICTORA YOUNGA

Victor Young to wspaniały muzyk i kompozytor, autor ścieżek dźwiękowych wielu filmów zrealizowanych w Hollywood. Urodził się 8 sierpnia 1899 r. w Chicago jako Abi Young w rodzinie pochodzących z Mławy polskich Żydów. Po śmierci matki w 1908 r. przyjechał wraz z siostrą Helen do Polski, by tu kształcić się w Konserwatorium Muzycznym w Warszawie. Jako Wiktor Jung zadebiutował w Filharmonii Warszawskiej. W 1920 r. wyjechał do Paryża, a stamtąd – już na zawsze – do Stanów Zjednoczonych.

Przez 20 lat w hollywoodzkiej Fabryce Snów napisał muzykę do ponad 300 filmów. 22 razy był nominowany do Nagrody Akademii Filmowej – Oscara. Dwukrotnie – w 1940 i 1941 r. – otrzymał cztery nominacje. Statuetkę dostał dopiero pośmiertnie za muzykę do filmu „W 80 dni dookoła świata” (1956 r.) w reżyserii Michaela Andersona. Niektóre jego melodie zyskały status przebojów, a nieśmiertelność zapewnili im jazzmani. Jest autorem lub współautorem takich melodii jak „I Don't Stand A Ghost Of A Chance With You”, „Beautiful Love”, „My Foolish Heart”, „When I Fall In Love”, „Sweet Sue, Just You” i „Love Letters”. Najslynniejszą kompozycją Younga w jazzowym świecie jest „Stella By Starlight”, którą między innymi rozsławił Miles Davis. Zmarł na atak serca w 1956 r. w Palm Springs.

SKWER VICTORA YOUNGA W MŁAWIE

Jednym z elementów Victor Young Jazz Festival w roku 2021 było odsłonię-

cie pamiątkowego postumentu na Skwerze Victora Younga w naszym mieście. Tablica ze zdjęciem kompozytora zawiera najważniejsze informacje na temat bohatera tego cyklicznego wydarzenia kulturalnego.

Postument na skwerze u zbiegu ulic Długiej i Płockiej odsłoniли współtwórcy mławskiego festiwalu jazzowego: dyrektor artystyczny i pianista Kuba Stankiewicz, Grażyna Janusz (prezes) i Ewa Banaś z Fundacji For Art, dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Mławie Edyta Suszek, naczelnik Wydziału Komunikacji Społecznej i Medialnej Urzędu Miasta Mława Magdalena Grzywańczak i wokalistka jazzowa Grażyna Auguścik. Podczas uroczystości nie mogło oczywiście zabraknąć przybyłych na festiwal miłośników jazzu – mieszkańców Mławy i gości z Polski.

V EDYCJA FESTIWALU

Organizatorami 5. edycji Victor Young Jazz Festival jest samorząd Mławy, Fundacja For Art, Miejski Dom Kultury oraz Państwowa Szkoła Muzyczna, a współorganizatorami Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Narodowe Centrum Kultury i Filmoteka Narodowa - Instytut Audiowizualny.

— Od pięciu lat wczesną jesienią Mława żyje Victor Young Jazz Festiwalem. Cieszy mnie fakt, że wydarzenie to zagościło na stałe w kalendarzu imprez miejskich. Ten Festiwal jest ważnym projektem promującym – z jednej strony twórczość Victora Younga i kulturę wyższą, z drugiej – nasze miasto – mówił podczas konferencji Sławomir Kowalewski burmistrz Mławy. — Ten Festiwal ma już ogromną renomę, jest



Podczas konferencji prasowej 10 sierpnia, Kuba Stankiewicz – dyrektor artystyczny festiwalu Victor Young Jazz Festival Mława, ogłosił nazwiska artystów, którzy już 22 i 23 września wystąpią w Mławie.

To będzie nie tylko święto muzyki ale też okazja do posłuchania doskonałych instrumentalistów w świetnym repertuarze, interesujące wydarzenie, na które składać się będą konferencje, debaty, wystawa, aukcja oraz spotkania z artystami.



Podczas konferencji prasowej Organizatorzy Festiwalu zaprezentowali program oraz zdradzili, kto wystąpi podczas wydarzenia

to wyjątkowe widowisko artystyczne. Po raz drugi wydarzenie odbędzie się w murach Państwowej Szkoły Muzycznej w Mławie, ze względu na remont sali kinowej w Miejskim Domu Kultury. Inicjatorem Vic-

tor Young Jazz Festival jest Kuba Stankiewicz i dzięki jego zaangażowaniu gośćmi wydarzenia są muzycy najwyższego formatu.

**CZEKA NAS WIELE
ATRAKCJI**

Program całego festiwalu zapowiada się niezwykle ciekawie! Zaczynamy wpiątek 22 września o godzinie 15:00 w Państwowej Szkole Muzycznej w Mławie.

Andrzej Winiszewski – dziennikarz Radia Zachód, wykładowca akademicki i niekwestionowany ekspert odnośnie do jazzu w filmie – ponadto nasz przyjaciel i konferansjer – zaproponuje nam filmową przygodę z dobrą muzyką w tle. Na pokaz zapraszamy do Sali Etiuda. O 17:30 otwarcie festiwalu, a tuż po nim koncert Wojciecha Staroniewicza „Strange Vacation”. Około 19:45 zapraszamy na otwarcie wystawy pokonkursowej „Muzyką malowane” w foyer PSM, a o 20:00

– na koncert Babiego Lata, najnowszej formacji pod kierownictwem liderów: Anny Marii Jopek oraz Piotra Wojtasika.

W sobotę 23 września 2023 r. o godzinie 14:00 zapraszamy na otwarcie retrospektywnej wystawy plenerowej „Pięć lat Victor Young Jazz Festival Mława” w parku miejskim. O 16:00 w foyer Państwowej Szkoły Muzycznej w Mławie zapraszamy na koncert młodych muzyków „Dźwiękami Victora Younga”, a o 17:30 w tym samym miejscu zostaną wręczone nagrody laureatom konkursu „Muzyką malowane”.

Sobotnie koncerty rozpocznie o godzinie 18:00 występ międzynarodowego składu Arnona Platy'ego, Hagaia Amira (obaj z Izraela) oraz Sebastiana Frankiewiczza i Kuby Stankiewicza (Polska). W przerwie między koncertami zorganizujemy tradycyjnie aukcję prac dzieci namalowanych w konkursie „Muzyką malowane”. Dochód z aukcji jak zawsze przekażemy na rzecz Centrum Zdrowia Dziecka. Festiwal zakończy występ Big Bandu ze Śląska pod kierownictwem Grzegorza Nagórskiego, prawdopodobnie najlepszego big bandu w Europie!

Bilety na wydarzenie będą dostępne od 16 sierpnia w kasie MDK-u oraz na stronie biletyna.pl.

Joanna Karzyńska

REKLAMA

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdż jako opiekunka na wakacje
i w 8 tygodni zarób nawet

3800€ netto
na rękę
+ premia do 200€

+48 500 401 901

1441230p1-a-P

PRZEPISY UŚPIŁY CZUJNOŚĆ PIESZYCH?

Przepisy dające bezwzględne pierwszeństwo pieszym uśpiły ich czujność przy przejściach. Często wbiegają na pasy bez rozglądania się i upewnienia czy nie nadjeżdża auto. A co gorsze, bardzo często piesi stoją blisko pasów, bez zamiaru przejścia na drugą stronę ulicy.

Niestety nowe przepisy uśpiły czujność pieszych. Wielu z nich myśli, że mają bezwzględne pierwszeństwo, stojąc nawet metr od przejścia. Coraz częściej obserwuje się osoby przechodzące przez przejście, które nie są zainteresowane tym, co dzieje się dookoła nich. Zazwyczaj wpatrzony jest w swoje telefony komórkowe, a na uszach mają słuchawki. To, że pieszy ma pierwszeństwo, nie oznacza, że nagle może zatracić swój instynkt samozachowawczy.

Pamiętajmy, że pieszy, który z jakiegoś powodu

nie zamierza przechodzić przez oznakowane przejście, a znajduje się przed nim, powinien mieć świadomość, że może dezorganizować ruch drogowy, mylić kierujących oraz doprowadzać do sytuacji, której kierujący pojazdem nie będzie w stanie właściwie zinterpretować. Często zdarza się, że piesi zatrzymują się tuż przed przejściem, stoją tam i rozmawiają z inną osobą, prowadzą rozmowy telefoniczne bądź zmieniają tempo poruszania się, nagle zwalniając lub przyspieszając. Takie zachowanie



foto: KMP Elbląg

To, że pieszy ma pierwszeństwo, nie oznacza, że nagle może zatracić swój instynkt samozachowawczy

bezsprzecznie dezorientuje kierowców.

Przechodniu, nawet najlepszy, rozważny kierowca, z dużym doświadczeniem może popełnić błąd. Nie wchodzi na przejście bez roz-

glądania się na boki – bądź ostrożny! Ostrożny pieszy to taki, który podczas przekraczania jezdni, bez względu na posiadane pierwszeństwo pamięta o obserwacji pojazdów, upewniając się,

czy kierowca prawidłowo reaguje na jego obecność na drodze. Pieszy ma obowiązek obserwować drogę i wchodzić na przejście, gdy ma pewność, że kierujący pojazdem go widzi i na pewno się zatrzyma.

Pamiętajmy, że pieszemu zabrania się wchodzenia bezpośrednio przed jadący pojazd, w tym również na przejściu dla pieszych oraz zwalniania kroku lub zatrzymywania się, bez uzasadnionej potrzeby, podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko.

Kierowco, bacznie obserwuj nie tylko samo przej-

ście dla pieszych, lecz także jego okolicę, aby umożliwić bezpieczne skorzystanie z przejścia tym, którzy właśnie na nie wchodzi. Zachowaj szczególną ostrożność – każdorazowo zredukuj prędkość, tak aby móc swobodnie się zatrzymać, nie narażając na niebezpieczeństwo pieszego znajdującego się na tym przejściu albo na nie wchodzącego. Kieruj się zasadą ograniczonego zaufania wobec innych uczestników ruchu, zwłaszcza widząc dziwne zachowanie pieszego czy innych kierujących wokolicach przejścia.

BEZPIECZEŃSTWO OSÓB STARSZYCH – SPOTKANIE POLICJANTKI Z SENIORAMI

Policjantka z Komendy Powiatowej Policji w Mławie uczestniczyła w spotkaniu z seniorami, które odbyło się w dniu wczorajszym, w Miejskim Domu Kultury w Mławie.

Celem spotkania było uświadomienie osobom starszym, jakimi metodami posługują się przestępcy i jak ustrzec się przed oszustwem i kradzieżą. Na podstawie przykładów podanych przez funkcjonariuszkę, seniorzy dowiedzieli się, np. jak nie stać się ofiarą oszustów działających metodą „na policjanta” czy „wnuczka”.

Poczucie bezpieczeństwa to jeden z głównych czynników wpływających na jakość życia mieszkańców. Współdziałanie społeczeństwa z Policją w tym zakresie jest z pewnością bardzo ważne. Dlatego policjanci z pow. mławskiego bardzo chętnie uczestniczą w spotkaniach, na których przypominają mieszkańcom o zwykłych środkach bezpieczeństwa. Tym razem podkom. Aneta Prusik miała okazję spotkać



się z osobami starszymi w Miejskim Domu Kultury w Mławie. Tłumaczyła na czym polega mechanizm działania oszustów, element zaskoczenia, wykorzystywanie empatii i wrażliwości osoby starszej, chcącej natychmiast udzielić pomocy bliskiemu w potrzebie.

Przestrzegała przed udostępnianiem swoich danych osobowych na portalach internetowych i w różnego rodzaju programach lojal-

nościowych. Prosiła o odpowiednie zabezpieczenie dostępu do konta w mediach społecznościowych, z których jak się okazało, korzysta zdecydowana większość obecnych na spotkaniu seniorów. Zaprosiła osoby starsze do udziału w budowaniu bezpieczeństwa lokalnego, poprzez współpracę z dzielnicowym i korzystanie z aplikacji Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa.

Autor: podkom. Aneta Prusik

NIEBEZPIECZNA KOLIZJA NA DRODZE KRAJOWEJ S7

Do groźnie wyglądającego zdarzenia drogowego doszło na S7. Droga krajowa na wysokości Strzegowa w kierunku Gdańska była całkowicie zablokowana.

Kierujący samochodowym ciężarowym najechał na barierę ochronną a następnie kierujący samochodem osobowym nie zachował szczególnej ostrożności i doprowadził do zderzenia się pojazdów.

Wśród około godziny 16.00 oficer dyżurny mławskiej komendy policji został powiadomiony o zdarzeniu drogowym do którego doszło na drodze krajowej S7, na terenie gminy Strzegowo. Wstępnych ustaleń policjantów zespołu ruchu drogowego, którzy pracowali na miejscu wynika, że kierujący samochodem ciężarowym znieustalonych przyczyn najechał na barierę ochronną – pojazd się przewrócił. Następnie kierujący pojazdem osobowym marki bmw, nie zachował szczególnej ostrożności i najechał na pojazd ciężarowy scania.

Na szczęście żadna z osób podróżująca samochodami nie odniosła poważniejszych obrażeń.

Sprawcy kolizji – zarówno mężczyzna kierujący



scanią, jak i mężczyzna kierujący bmw zostali ukarani mandatami.

Policjanci przypominają wszystkim kierującym o zachowaniu ostrożności i sto-

sowaniu się do przepisów ruchu drogowego. Pozwoli to uniknąć podobnych sytuacji i niepotrzebnych tragedii na drodze.

podkom. Aneta Prusik

RAPORT ONZ UJAWNIA: OD 2019 ROKU GŁÓD DOTKNAŁ 122 MILIONY LUDZI

Według opublikowanego w połowie lipca raportu o stanie bezpieczeństwa żywnościowego i żywienia na świecie (SOFI) — od 2019 r. ponad 122 miliony ludzi na świecie dotkniętych zostało głodem. Jako przyczyny tak dużego wzrostu liczby ludzi, którzy głodują, raport wskazuje pandemię, powtarzające się gwałtowne stany pogodowe i wywoływane nimi klęski, a także konflikty zbrojne, w tym wojnę na Ukrainie.

Pięć wyspecjalizowanych agencji ONZ — Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO), Międzynarodowy Fundusz Rozwoju Rolnictwa (IFAD), Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF), Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Światowy Program Żywnościowy (WFP), które wspólnie opracowały ten raport — równie wspólnie ostrzegają, że jeśli takie tendencje wzrostowe utrzymają się, cel zrównoważonego rozwoju, jakim jest wyeliminowanie głodu do 2030 r., nie zostanie osiągnięty.

POBUDKA!

Raport ujawnia, że w 2022 r. głód odczuwało na świecie od 691 do 783 mln ludzi, przy średniej wartości 735 mln. Oznacza to wzrost o 122 mln osób w porównaniu do roku 2019, czyli jeszcze przed pandemią covid-19. Podczas gdy światowe dane dotyczące głodu utknęły w martwym punkcie w latach 2021-2022, wiele miejsc na świecie stoi w obliczu pogłębiających się kryzysów żywnościowych. Postępy w ograniczaniu głodu odnotowano w Azji i Ameryce Łacińskiej, ale w 2022 r. głód nadal rósł w Azji Zachodniej, na Karaibach i we wszyst-

kich podregionach Afryki. Zresztą — Afryka pozostaje najbardziej dotkniętym regionem, gdzie 1 na 5 osób cierpi z powodu głodu, a to ponad dwa razy więcej niż średnia światowa.

— Są wprawdzie promyki nadziei, niektóre regiony są na dobrej drodze do osiągnięcia celów żywieniowych na rok 2030 — mówił António Guterres, sekretarz generalny ONZ, ogłaszając raport. — Ale ogólnie rzecz biorąc, potrzebujemy intensywnych i natychmiastowych globalnych wysiłków, aby uratować Cele Zrównoważonego Rozwoju (SDG). Musimy budować odporność na kryzysy i wstrząsy, które napędzają brak bezpieczeństwa żywnościowego — od konfliktu po klimat.

Jednak szefowie pięciu agencji ONZ przygotowujących raport we wstępie napisali: „Bez wątpienia osiągnięcie celu zrównoważonego rozwoju, jakim jest zero głodu do 2030 r. — jest coraz mniej realne. Przewiduje się, że w 2030 r. prawie 600 mln ludzi nadal będzie cierpieć z powodu głodu. Głównymi czynnikami powodującymi brak bezpieczeństwa żywnościowego i niedożywienie jest nasza tzw. nowa norma i nie mamy innego wyjścia, jak tylko podwoić wysiłki na rzecz przekształcenia systemów rolno-spożywczych i wykorzystać je w kierunku osiągnięcia celów zrównoważonego rozwoju 2 (SDG 2)”.

NIE TYLKO GŁÓD

Sytuacja w zakresie bezpieczeństwa żywnościowego i żywienia w 2022 r. pozostała ponura. W raporcie stwierdzono, że około 29,6 proc. światowej populacji, czyli 2,4 miliardy ludzi, nie miało stałego dostępu do żywności — miarą jest

występowanie umiarkowanego lub poważnego braku bezpieczeństwa żywnościowego. Wśród nich około 900 milionów osób borykało się z poważnym brakiem bezpieczeństwa żywnościowego.

Tymczasem możliwości dostępu ludzi do zdrowej diety pogorszyły się na całym

nego na rok 2025. Jednak osiągnięcie celów dotyczących niedożywienia na 2030 r. będzie wymagało bardziej skoordynowanych wysiłków.

NOWE DOWODY — URBANIZACJA

Raport traktuje również zwiększoną urbanizację jako



Jak pokazują najnowsze badania, około 735 milionów ludzi cierpi obecnie z powodu głodu – w 2019 r. było to 613 milionów. Przyczyny są liczne: pandemia, gwałtowne zmiany klimatyczne, a także trwający już prawie półtora roku konflikt zbrojny na Ukrainie.

świecie: ponad 3,1 miliarda ludzi na świecie (42 proc.) w 2021 r. nie było stać na zdrową dietę. Oznacza to ogólny wzrost o 134 miliony osób w porównaniu do roku 2019.

Miliony dzieci poniżej 5. roku życia nadal cierpią z powodu niedożywienia: w 2022 r. 148 milionów dzieci poniżej 5. roku życia (22,3 proc.) było zahamowanych w rozwoju, 45 milionów (6,8 proc.) było wychudzonych, a 37 milionów (5,6 proc.) miało nadwagę.

Zaobserwowano postęp w wyłącznym karmieniu piersią — 48 proc. niemowląt w wieku poniżej 6 miesięcy korzysta z mleka matki, co jest bliskie celu wyznaczono-

„megatrend” wpływający na to, jak i co ludzie jedzą. Ponieważ przewiduje się, że do 2050 r. prawie 7 na 10 osób będzie mieszkać w miastach, rządy i inne podmioty zajmujące się walką z głodem, brakiem bezpieczeństwa żywnościowego i niedożywieniem muszą starać się zrozumieć te trendy urbanizacyjne i uwzględnić je w kształtowaniu polityki. Bo dziś to urbanizacja napędza zmiany w systemach rolno-spożywczych.

Jednak prosta koncepcja podziału na obszary wiejskie i miejskie już nie wystarcza, by zrozumieć, jak konkretnie urbanizacja te systemy kształtuje. Potrzebna jest bardziej złożo-

na perspektywa kontinuum między obszarami wiejskimi a miejskimi, która uwzględni zarówno stopień powiązań między ludźmi, jak i rodzaje powiązań istniejących między obszarami miejskimi i wiejskimi.

Po raz pierwszy ewolucja ta została systematycznie udokumentowana w jedenastu krajach. Raport pokazuje, że zakupy żywności są znaczące nie tylko wśród miejskich gospodarstw domowych, ale także w całym kontinuum wieś-miasto, w tym także wśród ludzi zamieszkujących daleko od ośrodków miejskich. Nowe odkrycia pokazują również, jak na obszarach podmiejskich i wiejskich niektórych krajów wzrasta spożycie żywności wysoko przetworzonej.

Niestety — nierówności przestrzenne utrzymują się. Brak bezpieczeństwa żywnościowego dotyka więcej osób mieszkających na obszarach wiejskich — wg raportu umiarkowany lub poważny brak bezpieczeństwa żywnościowego dotknął 33 proc. dorosłych mieszkających na obszarach wiejskich i 26 proc. na obszarach miejskich.

Niedożywienie dzieci ma również specyfikę miejską i wiejską: częstość występowania zahamowania wzrostu u dzieci jest wyższa na obszarach wiejskich (35,8 proc.) niż w miastach (22,4 proc.). Wyniszczenie jest wyższe na obszarach wiejskich (10,5 proc.) niż w miastach (7,7 proc.), podczas gdy nadwaga jest nieco bardziej powszechna na obszarach miejskich (5,4 proc.) w porównaniu z obszarami wiejskimi (3,5 proc.).

W raporcie zaleca się, by dla skutecznego promowania bezpieczeństwa żywnościowego i żywienia

interwencje polityczne, działania i inwestycje opierały się na wszechstronnym zrozumieniu złożonych i zmieniających się relacji między ciągłością obszarów wiejskich i miejskich a systemami rolno-spożywczymi.

Oprac. mmb — na podstawie raportu WHO

„Stan bezpieczeństwa żywnościowego i żywienia na świecie” — to coroczny raport przygotowywany wspólnie przez Organizację Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO), Międzynarodowy Fundusz Rozwoju Rolnictwa (IFAD), Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF), Światowy Program Żywnościowy (WFP) i Światową Organizację Zdrowia (WHO). Od 1999 r. monitoruje i analizuje światowe postępy w kierunku wyeliminowania głodu, osiągnięcia bezpieczeństwa żywnościowego i poprawy żywienia. Zawiera również dogłębną analizę kluczowych wyzwań dla osiągnięcia tych celów w kontekście Agendy na rzecz zrównoważonego rozwoju 2030. Raport jest skierowany do szerokiego grona odbiorców, w tym decydentów, organizacji międzynarodowych, instytucji akademickich i ogółu społeczeństwa. Tegoroczny temat raportu współgra z „Nową agendą miejską” Zgromadzenia Ogólnego ONZ i będzie uzupełniał i ukierunkowywał dyskusję na Forum Politycznym Wysokiego Szczebla w 2023 r. — w szczególności na temat zrównoważonych miast i społeczności (SDG 11), m.in. podczas trzydniowej części ministerialnej forum, które odbyło się w dniach 17-19 lipca 2023 r., oraz w ramach przygotowań do wrześniowego szczytu SDG.

JEDNI NIE ŚPIĄ WCALE, INNI – ZA DUŻO...

Co powoduje chroniczną bezsenność? Specjaliści twierdzą, że jej przyczyny są liczne, zależą od wielu czynników indywidualnych i mogą się zmieniać. Z drugiej strony są też tacy, których czasem dopada hipersomnia...

Bezsenność jest najczęstszym zaburzeniem snu i może powodować brak wystarczającej ilości snu lub częste budzenie się w nocy. Jeśli trudności ze snem utrzymują się dłużej niż 3 miesiące, nazywa się to bezsennością przewlekłą. Co powoduje długotrwałą bezsenność? Czy może objawiać się w wyniku innego zaburzenia snu lub problemu medycznego? A co, gdy śpimy, śpimy — i wciąż czujemy się niewyspani...?

RÓŻNICA MIĘDZY BEZSENNOŚCIĄ A HIPERSOMNIĄ

Jak uważają badacze snu, zarówno bezsenność, jak i nadmierna senność mogą prowadzić do utraty produktywności, obniżenia jakości życia oraz uczucia zmęczenia i depresji. Oba zaburzenia mogą zwiększać ryzyko dysfunkcji poznawczych i wypadków. Spowodowane tymi zaburzeniami stres może pogorszyć objawy obu stanów. Badania wykazały, że bezsenność — zaburzenie snu, które obejmuje uporczywe problemy z zasypianiem i utrzymaniem snu, jest bardzo powszechna — od 10 do 30 proc. populacji doświadcza bezsenności. Objawy bezsenności obejmują problem z zasypianiem, trudności w zasypianiu, trudności w ponownym zaśnięciu, ale też niezdolność do spania, nawet gdy ma się taką możliwość.

NAJCZĘSTSZE PRZYZCZYNY BEZSENNOŚCI

Istnieje wiele przyczyn przewlekłej bezsenności. Według badań do najczęstszych przyczyn należą warunki zdrowia psychicznego, choroby, na które aktualnie cierpimy, zaburzenia neurologiczne, leki, używki i inne stymulatory chemiczne.

WARUNKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Związek między bezsennością a zaburzeniami psychicznymi jest dobrze poznany. Trudności w zasypianiu,

zwłaszcza wczesne budzenie się, są charakterystycznym objawem depresji. Zespół stresu pourazowego (PTSD) może powodować koszmary senne, które również mogą zakłócać sen. Lęki i ataki paniki to kolejne czynniki, które mogą odgrywać rolę w powodowaniu bezsenności. Wszystko dodatkowo komplikuje fakt, że bezsenność może pogorszyć każdy z tych warunków, ponieważ nasze ciało nie śpi tak długo, jak potrzebuje. Pamiętajmy też, że niekiedy bezsenność wiąże się z wyższym ryzykiem samobójstwa.

CHOROBY

Każdy stan chorobowy, który powoduje ból lub trudności w oddychaniu, może zakłócać sen. Dodatkowo stres, który może skutkować radzeniem sobie z chorobą, może również nie pozwalać na zdrowy sen w nocy. Istnieje również szereg zaburzeń i leków, które mogą powodować częste wyprawy do łazienki w celu oddawania moczu w nocy. Jest to znane jako nykturia i może odnosić się do wielu schorzeń, w tym bezdechu sennego, cukrzycy, a u mężczyzn problemów z prostatą.

Zaburzenia neurologiczne mogą również stać się czynnikiem powodującym bezsenność. Na przykład choroba Parkinsona powoduje ograniczenie ruchów, nawet podczas snu. Może to prowadzić do sztywności i dyskomfortu, gdy dana osoba nie obraca się w łóżku tak, jak zwykle. Należy również pamiętać, że zakłócony sen może być wczesnym objawem demencji. Wiadomo na przykład, że choroba Alzheimera zmienia wzorzec lub rytm okołodobowy snu.

ZABURZENIA SNU

Istnieje wiele zaburzeń snu, które mogą zakłócać sen. Są one ważne do zdiagnozowania, ponieważ leczenie różni się od leczenia bezsenności. Na przykład problemy z oddychaniem w nocy z powodu bezdechu sennego mogą prowadzić do częstych przebudzeń. Te z kolei mogą powodować nadmierną senność, podobnie jak bezsenność, ale lekarstwem może być interwencja, która przywróci cięgle dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych (CPAP).

Podobnie nieprawidłowe ruchy w nocy spowodowane zespołem niespokojnych nóg (RLS) lub zespołem okresowych ruchów kończyn (PLMS) będą wymagały wyjątkowego leczenia.

Problemy z zegarem biologicznym lub rytmem okołodobowym mogą prowadzić do jego własnego zestawu zaburzeń rytmu okołodobowego. Ludzie typu sowy mogą wymagać przestrzegania ścisłego harmonogramu snu i codziennego przebywania na porannym słońcu po przebudzeniu — to pozwoli

im uniknąć chronicznej bezsenności.

LEKI I CAŁA RESZTA

Skutki uboczne wielu leków mogą obejmować zakłócenie normalnych wzorców snu. Stwierdzono, że zaburzenia snu występują również u osób zażywających nielegalne narkotyki. Alkohol i palenie papierosów mogą również zaburzać rytm snu.

LECZENIE

Pomimo faktu, że przyczyna tego stanu może być nieznaną, istnieje wiele opcji leczenia bezsenności: tabletki nasenne, terapia relaksacyjna i biofeedback, kontrola bodźców, terapia poznawcza, ograniczenie snu i aromaterapia.

Jedną z metod leczenia, która okazała się bardzo skuteczna, jest terapia poznawczo-behawioralna na bezsenność (CBTI). 6-tygodniowy program można realizować w ramach indywidualnych sesji z psychologiem snu, warsztatów, kursów online lub przewodnika po książkach.

Reasumując — przewlekła bezsenność może mieć znaczący wpływ na nasze codzienne życie. Kto ma problemy ze snem, zalecam rozmowę z lekarzem, który skieruje do certyfikowanego lekarza snu. Tam specjaliści będą w stanie określić wszelkie potencjalne przyczyny i omówić dostępne opcje leczenia.

BEZSENNOŚĆ KONTRA HIPERSOMNIA: CZY MOŻNA SPAĆ ZA DUŻO?

Wszyscy wiemy, jak to jest źle przespać noc: uczucie oszołomienia, problemy z koncentracją i ogólna bezproduktywność dnia następnego. Zaburzenia snu, takie jak bezsenność, mogą przedłużyć te uczucia z jednego dnia do tygodni, a nawet miesięcy. Ale te objawy są również powszechne w przypadku innego mniej znanego zaburzenia snu: hipersomnii.

RATUNKU! WCIAŻ CHCĘ SPAĆ!

Hipersomnia występuje u 4 do 6 proc. ogólnej populacji i określa się ją jako nadmierną senność. Typowe objawy

hipersomnii to wydłużony czas spędzony na spaniu ciągu doby, potrzeba drzemki pomimo wystarczającej ilości snu, uczucie senności pomimo odpowiedniego odpoczynku.

Co to znaczy — za dużo spać? Specjaliści określają hipersomnię jako stan, kiedy możemy zasypiać wielokrotnie w ciągu dnia, często w nieodpowiednich porach, na przykład w pracy lub podczas posiłku. W skrajnych przypadkach tego zaburzenia osoba z hipersomnią może spać spokojnie w nocy przez 12 godzin lub dłużej, ale nadal odczuwa potrzebę drzemki w ciągu dnia. Spanie i drzemka mogą nie pomóc, a umysł osoby może pozostać zamglony.

JAK ZDIAGNOZOWAĆ HIPERSOMNIĘ?

Porady specjalisty powinien szukać każdy, kto odczuwa nadmierną senność pomimo co najmniej siedmiu godzin snu i zasypia kilka razy w ciągu tego samego dnia; śpi dłużej niż dziewięć godzin w nocy, nie czując się wypoczętym i rozbudzonym lub nie czując się w pełni rozbudzonym po nagłym przebudzeniu. I stan ten powtarza się co najmniej 3 razy w tygodniu przez ponad 3 miesiące.

LECZENIE HIPERSOMNII

Tak jak leczenie bezsenności, taki i leczenie hipersomnii zwykle odbywa się różnymi drogami. Przede wszystkim utrzymanie dobrej higieny snu polega na przestrzeganiu stałych harmonogramów snu i czuwania, tworzeniu spokojnego i ciemnego środowiska do spania, nieużywaniu urządzeń elektronicznych przed snem i rezerwowaniu łóżka wyłącznie do snu i intymnych czynności. Leczenie hipersomnii może obejmować stymulanty i inne leki mające na celu zwiększenie uczucia czuwania.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze stron
inspirahealthnetowrk.org
oraz verywellhealth.com.



foto: Freepik

NIGDY NIE MOŻNA SIĘ PODDAWAĆ

Adam Kozłowski ma 66 lat. To bardzo ciekawa postać o dobrym sercu i wielkim optymizmie. Skromny, pracowity, niosący pomoc tam, gdzie jej potrzeba. Bezinteresownie, zawsze jest gotowy nieść pomoc innym ludziom.

Wielu lat pracował w zakładzie energetycznym jako elektryk, teraz jest już na emeryturze.

— Wiadomo, z prądem nie ma żartów — mówi. — Zawsze jest obawa, jednak w tej pracy trzeba mieć zaufanie do współpracowników i wszystko dokładnie sprawdzać. Przez większość lat pracowałem jako monter na linii. Lubię swoją pracę.

DOBRY MAŻ, WSPANIAŁY OJCIEC

Prywatnie mąż Katarzyny i ojciec pięciorga dzieci: Marcina, Adama, Artura, Karola i Amelki, dziadek zakochany w swoich wnuczętach: Kubie, Ewelince, Oliwierze, Marku, Anetce i Joasi.

— Z żoną znamy się praktycznie od dziecka — śmieje się. — Nasze mamy pracowały w jednym zakładzie krawieckim. Razem jeździliśmy na zakładowe wycieczki, a później uznałem, że na imprezie zagałem do Kasi i tak się zaczęła nasza znajomość. Pokochaliśmy się i w 1978 roku wzięliśmy ślub.

Małżonkowie mieli dom, pracę, więc do szczęścia brakowało jedynie dzieci. Oboje pragnęli potomstwa, chcieli w domu słyszeć szebiot dziecięcych głosów i tupot małych nóżek.

— Do dziś pamiętam to szczęście i radość, kiedy pierwszy syn pojawił się na świecie — opowiada wzruszony pan Adam. — To taki ogrom szczęścia, kiedy patrzy się na tę małą kruszynkę. Brak słów, aby to opisać. Wzruszenie zatyka gardło, a miłość do dziecka wypełnia całe serce. Pierwsze słowo,

samodzielny krok i każdy gest człowiek stara się zapamiętać. Kiedy na świecie pojawiła się czwórka chłopców, wiedziałem, że żona marzy o córce. I za piątym razem się udało. Urodziła się nasza Adelka. Była dopełnieniem naszego szczęścia. Kiedy patrzę na nasze dzieci, to wiem, że dobrze je wychowaliśmy. Staraliśmy się zapewnić im godne życie. Czasem bywało ciężko, bo tylko ja pracowałem, a żona zajmowała się prowadzeniem domu i opieką nad dziećmi, ale w domu nigdy nie brakowało jedzenia i miłości. Dziś dzieci są już dorosłe, mieszkają na swoim, ale w domu pojawiają się często. Odwiedzają nas, przywożą wnuki. Najweselej jest podczas świąt czy jakichś okazji rodzinnych, bo kiedy wszyscy się zjadają z żonami, wnukami, to jest nas „pełna chata”. W takich chwilach wiem, że jestem ogromnym szczęściarzem, bo mam cudowną rodzinę!

Dom i rodzina to bezpieczna przystań pana Adama. To w nich znajduje ukojenie, siłę i oparcie. — Myślę, że bez rodziny człowiek jest ubogi, traci to, co najważniejsze. Dom jest moim azylem, tu odpoczywam i się relaksuję, tu ładuję swoje akumulatory. Rodzina daje mi siłę — zapewnia. — Kiedy patrzę wstecz, nie żałuję niczego, mogę tylko być dumnym ojcem i dziadkiem.

BEZINTERESOWNIE DZIELI SIĘ KRWIĄ

Honorowi dawcy krwi — ich krew może uratować zdrowie i życie każdego z nas. Przyjmuje się, że 450 ml krwi może uratować nawet 3 osoby, dlatego statystycznie dzięki krwi oddanej przez pana Adama żyje ponad 120 osób.

Pierwszy raz oddał krew, będąc w wojsku. Jak mówi,



Rodzina odgrywa najważniejszą rolę w życiu pana Adama

Adam Kozłowski to skromny i pracowity człowiek. Strażak ochotnik, honorowy dawca krwi i osoba wrażliwa na ludzką krzywdę. Kochający mąż, wspaniały ojciec pięciu dzieci i dobry dziadek sześciu wnucząt. — Żyję terazniejszością, niczego nie planuję, bo życie szykuje nam różne niespodzianki. Żyję i cieszę się każdą chwilą — mówi.

nigdy nie robił tego dla pieniędzy, nagród czy rozgłosu. Oddawał krew, bo chciał pomagać innym i robi to dosłownie „całym sobą”. Z całą pewnością uratował życie wielu ludziom.

Każdy człowiek, który decyduje się na oddanie krwi po raz pierwszy, ma jakiś cel. Pan Adam chciał po prostu pomóc ludziom. Słyszał, że w szpitalach brakuje krwi, zawsze reagował i stawiał się na akcje poboru. I jakoś mu tak zostało. Jak tylko zdrowie pozwala, jest gotowy nieść pomoc.

— Warto dzielić się tą częścią siebie — mówi. — Oddać krew to wielki czyn humanitarny. Człowiek czuje ogromną satysfakcję, że jego krew komuś może pomóc. To całkowicie bezpieczne, nie ma żadnej możliwości zarażenia się chorobą. Mimo ogromnego postępu w medycynie, jak dotąd nie udało się wy-

tworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna w wielu sytuacjach, a jedynym jej źródłem są zdrowi ludzie, którzy rozumieją, że dzielenie się nią to rodzaj posłannictwa. Każda kropla krwi to konkretny uratowany człowiek — czyjś ojciec, siostra, dziecko. Nieważne jest kto, ważne, że to czyjeś życie. Świadomość krwiodawcy musi być taka, że odda krew i bezinteresownie tym komuś pomoże.

RATUJE LUDZKIE ŻYCIE I MIENIE

Strażacy ochotnicy stawiają się na każdy dźwięk syreny bez względu na porę dnia i nocy. Są zawsze tam, gdzie ktoś potrzebuje pomocy. Ofiarne i bezinteresownie, narażając własne zdrowie i życie, ratują mienie, zdrowie i życie ludzkie. Idą tam, skąd inni uciekają. Tak jak ich patron — św. Florian — nie są obojętni na

krzywdę drugiego człowieka. I taki właśnie jest pan Adam, który na dźwięk syreny biegnie ratować ludzkie życie i mienie.

— Straże ochotnicze to takie małe ojczyzny — skupiają kolegów, przyjaciół, całe pokolenia rodzin — tłumaczy. — Każda jednostka ma swoich druhów honorowych, z których młodszy koledzy biorą przykład i wysłuchują ich dobrych rad. Moim zdaniem takie wartości, jak pomoc innym, oddanie dla Ojczyzny wino się z domu rodzinnego i tak było u mnie. Strażakiem był mój dziadek, tata, wujkowie i kuzyni. Zawsze w domu byliśmy uczeni, że służba w wojsku to obowiązek każdego Polaka. Tak samo, że zawsze należy pomagać tym, którzy potrzebują pomocy. Myślę, że bycie strażakiem ochotnikiem to nie działalność społeczna, a pewnego rodzaju sposób na życie i chęć pomagania innym. Każdy z nas robi to, poświęcając swój wolny czas. Gaszenie pożarów to już tylko kilkanaście procent naszych wyjazdów, pozostałe stanowią akcje ratownicze przy wypadkach drogowych, usuwanie następstw różnego rodzaju klęsk żywiołowych. Jestem dumny, że jestem strażakiem i mam ogromną satysfakcję, że mogę komuś pomóc w nieszczęściu. Po prostu szczerze, że nigdy nie zastanawiałem się nad tym, dlaczego jestem strażakiem, ale chyba głównym powodem jest brak obojętności wobec czyjejś krzywdy.

WYGRAŁ Z CHOROBA

Rak prostaty przez długi czas nie dawał żadnych objawów i rozwijał się w sposób niezauważalny. Pan Adam zaniepokojony niepokojącymi objawami zgłosił się do lekarza. Kilka dni później wiedział, że to nowotwór. Od razu postanowił, że się nie podda.

— Pamiętam, że kiedy wróciłem od lekarza z wynikami, rozplakałem się — wspomina. — Dorosły chłop, a płakałem jak dziecko. Nie chciałem umierać, miałem przecież wspaniałą rodzinę i tyle planów i marzeń. Jednak moi bliscy mnie nie zostawili samego. Żona, dzieciaki, przyjaciele — wszyscy mnie wspierali w walce o zdrowie. To oni byli moją motywacją i siłą. Ich wsparcie nie pozwalało mi ani przez chwilę zwątpić w sukces leczenia. Bardzo jestem im za to wdzięczny. To prawda, że w rodzinie siła i moc!

Minęło już trzy lata od tamtych wydarzeń. Dziś pan Adam cieszy się z każdego promyka słońca. Nie jest tak sprawny jak kiedyś, ale optymizm go nie opuszcza.

— Pozytywne nastawienie, chociaż nie może wyleczyć z raka, może jednak dać imponujące rezultaty — twierdzi. — Jestem szczęśliwy. Mówię o chorobie w czasie przeszłym, a mojego raka traktuję jak zwykłą gripę. Zachorowałem i wyzdrowiałem. Chorować już nie zamierzam, choć cały czas jestem pod kontrolą lekarzy. Żyję terazniejszością, niczego nie planuję, bo życie szykuje nam różne niespodzianki. Żyję i cieszę się każdą chwilą. Moim największym marzeniem jest być przy swoich dzieciach i rodzinie jak najdłużej. Myślę, że wszystko, co zysła na nas los, jest po coś. Może często nie dostrzegamy tego, co mamy. Czasem bezwiednie poddajemy się temu, co robią za nas inni... A życie trzeba przeżyć samemu i tak, żebyśmy na końcu swojej drogi zostawili po sobie dobre wspomnienia. Nigdy nie można się poddawać, trzeba walczyć, bo jest o co. Każdy dzień to dar, więc trzeba go dobrze wykorzystać!

Joanna Karzyńska

LINIA NR 1		PĘTLA WÓJTOSTWO - PĘTLA TURYSTYCZNA												
KIERUNEK: PĘTLA TURYSTYCZNA														
km	Przystanek	kurs 1	kurs 2	kurs 3	kurs 4	kurs 5	kurs 6	kurs 7	kurs 8	kurs 9	kurs 10	kurs 11	kurs 12	kurs 13
0,0	Pętla Wójtostwo	06:20	07:12	08:12	09:12	10:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12	17:12	18:12	20:12
0,4	Wójtostwo/Dobra	06:21	07:13	08:13	09:13	10:13	12:13	13:13	14:13	15:13	16:13	17:13	18:13	20:13
0,7	Wójtostwo/Torfa Żałęskiego	06:22	07:14	08:14	09:14	10:14	12:14	13:14	14:14	15:14	16:14	17:14	18:14	20:14
1,0	Zolnierzy 80 Pułku Piechoty	06:23	07:15	08:15	09:15	10:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15	18:15	20:15
1,3	Padwolskiego ZUS	06:24	07:16	08:16	09:16	10:16	12:16	13:16	14:16	15:16	16:16	17:16	18:16	20:16
1,7	Stary Rynek	06:26	07:18	08:18	09:18	10:18	12:18	13:18	14:18	15:18	16:18	17:18	18:18	20:18
2,8	Płocka	06:28	07:20	08:20	09:20	10:20	12:20	13:20	14:20	15:20	16:20	17:20	18:20	20:20
3,4	Powstańców Styczniowych	06:29	07:21	08:21	09:21	10:21	12:21	13:21	14:21	15:21	16:21	17:21	18:21	20:21
3,6	OKM - pasaż	06:31	07:23	08:23	09:23	10:23	12:23	13:23	14:23	15:23	16:23	17:23	18:23	20:23
4,1	OKM - kościół	06:33	07:24	08:24	09:24	10:24	12:24	13:24	14:24	15:24	16:24	17:24	18:24	20:24
4,8	Zachodnia	06:36	07:26	08:26	09:26	10:26	12:26	13:26	14:26	15:26	16:26	17:26	18:26	20:26
5,3	Kościuski	06:38	07:28	08:28	09:28	10:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28	17:28	18:28	20:28
6,0	Kopernika	06:40	07:30	08:30	09:30	10:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	20:30
6,4	Kopernika - Piwalska	06:41	07:32	08:32	09:32	10:32	12:32	13:32	14:32	15:32	16:32	17:32	18:32	20:32
7,3	Marszałkowska - parking	06:43	07:34	08:34	09:34	10:34	12:34	13:34	14:34	15:34	16:34	17:34	18:34	20:34
8,1	Szpitalna-Wojaka Polskiego	06:45	07:36	08:36	09:36	10:36	12:36	13:36	14:36	15:36	16:36	17:36	18:36	20:36
8,3	Szpitalna - Szpital	06:46	07:37	08:37	09:37	10:37	12:37	13:37	14:37	15:37	16:37	17:37	18:37	20:37
8,6	Szpitalna - Osiedle Modych	06:47	07:38	08:38	09:38	10:38	12:38	13:38	14:38	15:38	16:38	17:38	18:38	20:38
9,0	Piłsudskiego - MHS	06:49	07:40	08:40	09:40	10:40	12:40	13:40	14:40	15:40	16:40	17:40	18:40	20:40
9,6	Napoleońska - Akacja	06:50	07:41	08:41	09:41	10:41	12:41	13:41	14:41	15:41	16:41	17:41	18:41	20:41
10,0	Napoleońska - Kościół	06:51	07:42	08:42	09:42	10:42	12:42	13:42	14:42	15:42	16:42	17:42	18:42	20:42
10,2	Graniczna ZPO nr 2 przjazd	06:52	07:43	08:43	09:43	10:43	12:43	13:43	14:43	15:43	16:43	17:43	18:43	20:43
10,2	Graniczna ZPO nr 2 odjazd	06:53	07:45	08:45	09:45	10:45	12:45	13:45	14:45	15:45	16:45	17:45	18:45	20:45
10,4	Napoleońska - Kościół	06:54	07:46	08:46	09:46	10:46	12:46	13:46	14:46	15:46	16:46	17:46	18:46	20:46
10,9	Kościelna	06:55	07:47	08:47	09:47	10:47	12:47	13:47	14:47	15:47	16:47	17:47	18:47	20:47
12,1	Dworzec PKP	06:58	07:50	08:50	09:50	10:50	12:50	13:50	14:50	15:50	16:50	17:50	18:50	20:50
12,7	Gdyńska - LOK	07:00	07:52	08:52	09:52	10:52	12:52	13:52	14:52	15:52	16:52	17:52	18:52	20:52
14,4	Pętla Turystyczna	07:02	07:55	08:55	09:55	10:55	12:55	13:55	14:55	15:55	16:55	17:55	18:55	20:55

KIERUNEK: PĘTLA WÓJTOSTWO														
km	Przystanek	kurs 1	kurs 2	kurs 3	kurs 4	kurs 5	kurs 6	kurs 7	kurs 8	kurs 9	kurs 10	kurs 11	kurs 12	kurs 13
0,0	Pętla Turystyczna	06:15	07:15	08:15	09:15	10:15	11:15	13:00	14:15	15:15	16:15	17:15	18:15	19:15
1,7	Gdyńska - LOK	06:17	07:17	08:17	09:17	10:17	11:17	13:02	14:17	15:17	16:17	17:17	18:17	19:17
2,7	Dworzec PKP	06:20	07:20	08:20	09:20	10:20	11:20	13:05	14:20	15:20	16:20	17:20	18:20	19:20
3,9	Kościelna	06:23	07:23	08:23	09:23	10:23	11:23	13:08	14:23	15:23	16:23	17:23	18:23	19:23
4,2	Graniczna ZPO nr 2 przjazd	06:24	07:24	08:24	09:24	10:24	11:24	13:09	14:24	15:24	16:24	17:24	18:24	19:24
4,2	Graniczna ZPO nr 2 odjazd	06:25	07:25	08:25	09:25	10:25	11:25	13:10	14:25	15:25	16:25	17:25	18:25	19:25
4,4	Napoleońska - Kościół	06:26	07:26	08:26	09:26	10:26	11:26	13:11	14:26	15:26	16:26	17:26	18:26	19:26
4,8	Napoleońska - Akacja	06:27	07:27	08:27	09:27	10:27	11:27	13:12	14:27	15:27	16:27	17:27	18:27	19:27
5,4	Piłsudskiego - MHS	06:28	07:28	08:28	09:28	10:28	11:28	13:13	14:28	15:28	16:28	17:28	18:28	19:28
5,8	Szpitalna - Osiedle Modych	06:29	07:29	08:29	09:29	10:29	11:29	13:14	14:29	15:29	16:29	17:29	18:29	19:29
6,1	Szpitalna - Szpital	06:30	07:30	08:30	09:30	10:30	11:30	13:15	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
6,4	Szpitalna-Wojaka Polskiego	06:31	07:31	08:31	09:31	10:31	11:31	13:16	14:31	15:31	16:31	17:31	18:31	19:31
7,1	Marszałkowska - parking	06:33	07:33	08:33	09:33	10:33	11:33	13:18	14:33	15:33	16:33	17:33	18:33	19:33
8,0	Kopernika - Piwalska	06:35	07:35	08:35	09:35	10:35	11:35	13:21	14:35	15:35	16:35	17:35	18:35	19:35
8,4	Kopernika	06:36	07:36	08:36	09:36	10:36	11:36	13:22	14:36	15:36	16:36	17:36	18:36	19:36
9,1	Kościuski	06:38	07:38	08:38	09:38	10:38	11:38	13:24	14:38	15:38	16:38	17:38	18:38	19:38
9,7	Zachodnia	06:40	07:40	08:40	09:40	10:40	11:40	13:26	14:40	15:40	16:40	17:40	18:40	19:40
10,3	OKM - Kościół	06:42	07:42	08:42	09:42	10:42	11:42	13:28	14:42	15:42	16:42	17:42	18:42	19:42
10,6	OKM - pasaż	06:43	07:43	08:43	09:43	10:43	11:43	13:29	14:43	15:43	16:43	17:43	18:43	19:43
11,0	Powstańców Styczniowych	06:45	07:45	08:45	09:45	10:45	11:45	13:31	14:45	15:45	16:45	17:45	18:45	19:45
11,6	Płocka	06:47	07:47	08:47	09:47	10:47	11:47	13:33	14:47	15:47	16:47	17:47	18:47	19:47
12,0	Stary Rynek	06:49	07:49	08:49	09:49	10:49	11:49	13:35	14:49	15:49	16:49	17:49	18:49	19:49
12,8	Padwolskiego ZUS	06:51	07:51	08:51	09:51	10:51	11:51	13:37	14:51	15:51	16:51	17:51	18:51	19:51
13,0	Szkoła	06:52	07:52	08:52	09:52	10:52	11:52	13:38	14:52	15:52	16:52	17:52	18:52	19:52
13,4	Wójtostwo/Torfa Żałęskiego	06:53	07:53	08:53	09:53	10:53	11:53	13:39	14:53	15:53	16:53	17:53	18:53	19:53
13,7	Wójtostwo/Dobra	06:54	07:54	08:54	09:54	10:54	11:54	13:40	14:54	15:54	16:54	17:54	18:54	19:54
14,1	Pętla Wójtostwo	06:55	07:55	08:55	09:55	10:55	11:55	13:41	14:55	15:55	16:55	17:55	18:55	19:55

Objaśnienie: w dni powszednie wszystkie kursy, w soboty, niedziele i święta tylko kursy oznaczone na żółto

LINIA NR 3		PĘTLA KRAJEWO - PĘTLA NOWOWIEJSKA					
KIERUNEK: PĘTLA NOWOWIEJSKA							
km	Przystanek	kurs 1	kurs 2	kurs 3	kurs 4	kurs 5	kurs 6
0,0	Pętla Krajewo	07:04	08:04	09:04	10:04	11:04	12:04
3,9	Piękiesko wjazd	07:08	08:08	09:08	10:08	11:08	12:08
4,5	Piękiesko centrum	07:09	08:09	09:09	10:09	11:09	12:09
5,1	Piękiesko wjazd	07:10	08:10	09:10	10:10	11:10	12:10
8,3	Studzienne - Podbarna	07:15	08:15	09:15	10:15	11:15	12:15
8,8	Natrzynie - Brzozowa	07:16	08:16	09:16	10:16	11:16	12:16
9,4	Studzienne - Marszałkowska	07:17	08:17	09:17	10:17	11:17	12:17
10,1	Mechaników	07:19	08:19	09:19	10:19	11:19	12:19
10,5	Napoleońska - Jasna	07:21	08:21	09:21	10:21	11:21	12:21
11,0	Graniczna ZPO nr 2 przjazd	07:22	08:22	09:22	10:22	11:22	12:22
11,0	Graniczna ZPO nr 2 odjazd	07:25	08:25	09:25	10:25	11:25	12:25
11,2	Napoleońska - Kościół	07:26	08:26	09:26	10:26	11:26	12:26
11,9	Piłsudskiego - Brukowa	07:28	08:28	09:28	10:28	11:28	12:28
12,9	Dworzec PKP	07:30	08:30	09:30	10:30	11:30	12:30
13,3	Moniuszki	07:31	08:31	09:31	10:31	11:31	12:31
14,1	Bałowego	07:32	08:32	09:32	10:32	11:32	12:32
14,5	Dworcowa - Grzybowa	07:33	08:33	09:33	10:33	11:33	12:33
14,8	Katolików Chłopskich - Lomia	07:34	08:34	09:34	10:34	11:34	12:34
15,3	Batalionów Chłopskich - Lomia	07:35	08:35	09:35	10:35	11:35	12:35
15,8	Podmiejska	07:36	08:36	09:36	10:36	11:36	12:36
16,4	Banku Masi	07:37	08:37	09:37	10:37	11:37	12:37
16,6	Bednarska	07:38	08:38	09:38	10:38	11:38	12:38
16,9	Radziwa	07:39	08:39	09:39	10:39	11:39	12:39
17,2	Stankowicza Szkoła Muzyczna	07:40	08:40	09:40	10:40	11:40	12:40
17,5	Stankowicza Park	07:41	08:41	09:41	10:41	11:41	12:41
18,0	Zwicz	07:43	08:43	09:43	10:43	11:43	12:43
18,0	Stary Rynek przjazd	07:45	08:45	09:45	10:45	11:45	12:45
18,0	Stary Rynek odjazd	07:48	08:48	09:48	10:48	11:48	12:48
19,0	Cmentarz Parafialny	07:49	08:49	09:49	10:49	11:49	12:49
19,6	Cmentarz Komunalny	07:51	08:51	09:51	10:51	11:51	12:51
20,1	Rondo Solidarności	07:52	08:52	09:52	10:52	11:52	12:52
20,8	Nowowiejska	07:54	08:54	09:54	10:54	11:54	12:54
21,6	Pętla Nowowiejska	07:55	08:55	09:55	10:55	11:55	12:55

KIERUNEK: PĘTLA KRAJEWO							
km	Przystanek	kurs 1	kurs 2	kurs 3	kurs 4	kurs 5	kurs 6
0,0	Pętla Nowowiejska	08:05	10:05	12:05	14:05	16:05	18:05
0,8	Nowowiejska	08:06	10:06	12:06	14:06	16:06	18:06
1,6	Rondo Solidarności	08:08	10:08	12:08	14:08	16:08	18:08
2,0	Cmentarz Komunalny	08:10	10:10	12:10	14:10	16:10	18:10
2,6	Cmentarz Parafialny	08:12	10:12	12:12	14:12	16:12	18:12
3,1	Stary Rynek przjazd	08:14	10:14	12:14	14:14	16:14	18:14
3,1	Stary Rynek odjazd	08:17	10:17	12:17	14:17	16:17	18:17
3,7	Zwicz	08:20	10:20	12:20	14:20	16:20	18:20
4,2	Stankowicza Park	08:22	10:22	12:22	14:22	16:22	18:22
4,4	Stankowicza Szkoła Muzyczna	08:23	10:23	12:23	14:23	16:23	18:23
4,8	Radziwa	08:25	10:25	12:25	14:25	16:25	18:25
5,0	Bednarska	08:26	10:26	12:26	14:26	16:26	18:26
5,3	Banku Masi	08:27	10:27	12:27	14:27	16:27	18:27
6,1	Podmiejska	08:28	10:28	12:28	14:28	16:28	18:28
6,4	Batalionów Chłopskich - Lomia	08:29	10:29	12:29	14:29	16:29	18:29
6,9	Batalionów Chłopskich	08:30	10:30	12:30	14:30	16:30	18:30
7,2	Dworcowa - Grzybowa	08:31	10:31	12:31	14:31	16:31	18:31
7,6	Bałowego	08:32	10:32	12:32	14:32	16:32	18:32
8,4	Moniuszki	08:33	10:33	12:33	14:33	16:33	18:33
8,8	Dworzec PKP	08:34	10:34	12:34	14:34	16:34	18:34
9,0	Piłsudskiego - Brukowa	08:36	10:36	12:36	14:36	16:36	18:36
10,5	Napoleońska - Kościół	08:38	10:38	12:38	14:38	16:38	18:38
10,7	Graniczna ZPO nr 2 przjazd	08:39	10:39	12:39	14:39	16:39	18:39
10,7	Graniczna ZPO nr 2 odjazd	08:45	10:45	12:45	14:45	16:45	18:45
10,9	Napoleońska - Kościół	08:46	10:46	12:46	14:46	16:46	18:46
11,4	Napoleońska - Jasna	08:47	10:47	12:47	14:47	16:47	18:47
11,8	Mechaników	08:48	10:48	12:48	14:48	16:48	18:48
12,1	Studzienne - Marszałkowska	08:49	10:49	12:49	14:49	16:49	18:49
13,5	Studzienne - Brzozowa	08:50	10:50	12:50	14:50	16:50	18:50
13,6	Studzienne - Podbarna	08:51	10:51	12:51	14:51	16:51	18:51
16,8	Piękiesko wjazd	08:56	10:56	12:56	14:56	16:56	18:56
17,4	Piękiesko centrum	08:57	10:57	12:57	14:57	16:57	18:57
18,0	Piękiesko wjazd	08:58	10:58	12:58	14:58	16:58	18:58
21,9	Pętla Krajewo	09:01	11:01	13:01	15:01	17:01	19:01

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		32		33		34		35		36		37		38		39		40		41		42		43		44		45		46		47		48		49		50		51		52		53		54		55		56		57		58		59		60		61		62		63		64		65		66		67		68		69		70		71		72		73		74		75		76		77		78		79		80		81		82		83		84		85		86		87		88		89		90		91		92		93		94		95		96		97		98		99		100		101		102		103		104		105		106		107		108		109		110		111		112		113		114		115		116		117		118		119		120		121		122		123		124		125		126		127		128		129		130		131		132		133		134		135		136		137		138		139		140		141		142		143		144		145		146		147		148		149		150		151		152		153		154		155		156		157		158		159		160		161		162		163		164		165		166		167		168		169		170		171		172		173		174		175		176		177		178		179		180		181		182		183		184		185		186		187		188		189		190		191		192		193		194		195		196		197		198		199		200		201		202		203		204		205		206		207		208		209		210		211		212		213		214		215		216		217		218		219		220		221		222		223		224		225		226		227		228		229		230		231		232		233		234		235		236		237		238		239		240		241		242		243		244		245		246		247		248		249		250		251		252		253		254		255		256		257		258		259		260		261		262		263		264		265		266		267		268		269		270		271		272		273		274		275		276		277		278		279		280		281		282		283		284		285		286		287		288		289		290		291		292		293		294		295		296		297		298		299		300		301		302		303		304		305		306		307		308		309		310		311		312		313		314		315		316		317		318		319		320		321		322		323		324		325		326		327		328		329		330		331		332		333		334		335		336		337		338		339		340		341		342		343		344		345		346		347		348		349		350
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----

1	2	3	4	5		6	7	8	9		10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20		21
22		23	24	25	26		27		28	29	30	31	32											

Uzbekistanu; 26) iluzjonistyczne unoszenie się; 27) inaczej epanastrofa; 28) np. ortopedyczna do buta; 29) "... Foucaulta" Umberto Eco; 31) bardzo gorąca woda; 32) rodzaj stołka; 34) brana przez krawca; 35) ważna część paleniska; 36) król, zmieniał wszystko w złoto; 37) w parku i w kościele; 43) gazowany napój chłodzący; 45) rodzaj maki; 47) lek do poknięcia; 49) pod filiżanką; 50) zbrojny bunt szlachty przeciwko królowi; 51) konstrukcja podtrzymująca, usztywniająca; 52) zbierane na przynętę; 53) pierzasta nazywana słoczą cukrową; 54) zalegają na wysypisku; 56) odgłos pracy silnika; 57) łowca bezpańskich psów; 60) japońska wódka; 63) mszalne w kielichu.

SPRZEDAM

DREWNO opałowe Nidzica/ Działdowo, 514-522-120

DREWNO opałowe sprzedam- poworkowane jak i na metry, drewno suche, po-cięte i połupane. Dostępna sosna, brzoza, klon, buk, dąb, możliwy transport, tel.501-842-176

DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek, cięte z kłosa oraz w workach na roz-pałkę, ceny do uzgodnienia, 504-250-135

DREWNO opałowe. Lubawa, 535-237-271

NIDZICA - Sprzedam drev-no opałowe mieszane, 798-662-300

NML Sprzedam białe drzwi metalowe do pomiesz-czenia gospodarczego, 200cmx87cm, 300zł, 516-727-754.

SPRZEDAM pasiekę 40 uli warszawskie, poszerzane z pszczołami kompletne za-dbane woj. warmińsko - ma-zurskie tel. 724-866-356

KUPIĘ

KUPIĘ trak taśmowy do re-montu, 517-308-772

STARĄ porcelanę, złotą biżu-terię, monety, szkło PRL, 607-852-453

PRACA

KIEROWCA CE, 503-103-703

PRACA łława od 1.09-pomoc w domu 24/7, zakwaterowa

nie,wyżywienie,pensja, 516-086-061

ZATRUDNIĘ spawacza tel. 608-409-794

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIE-**RUCHOMOŚCI-GUT-KOWSKI**; obsługujemy Państwa od XXw., NIERU-**CHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM**, łława-**-Niepodległości 8/13**, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail: ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel. 89/649-31-19, 604-222-552

DO wynajęcia pokój jedno-osobowy z łazienką i aneksem kuchennym dla kobiety pracującej na ul. Olsztyńskiej w Giżycku - Tanio. 692644128

DOM w samym centrum Lidz-barka Welskiego do remontu z możliwością zamieszkania i prowadzenia działalności go-spodarczej 230.000 tel 512-279-098

KUPIĘ MIESZKANIE może być do remontu lub zadłu-żone. Pomogę w spłacie długu. Zapłacę 5000 za in-formację., 661435785

KUPIĘ ziemię rolną w Luba-wie i okolicach, tel.781939705

MIESZKANIE do wynają-cia- dwupokojowe, umeb-lowane, centrum Nowe-go Miasta Lubawskiego tel.880-705-282 lub tel.698-618-396.

NML Sprzedam dom 160m2 z garażem i ogrodem w cen-

trum Nowego Miasta Lubaw-skiego, pow. działki 800m2, stan bdb., 518-303-099.

NML Garaże do wynajęcia w Nowym Mieście Lubaw-skim, ul.Jagiellońska 9C, tel.602-136-815.

NML Kamienica 207m2 po kompleksowym, general-nym remoncie na sprzedaż, centrum Nowego Miasta Lubawskiego. Wyremonto-wana na wysoki standard pod klucz. W skład kamieni-cy wchodzi 6 apartamentów o wymiarach od 19m2 do 48m2 z odrębnymi łazienkami.tel:663-524-266 , 663-524-266

NML Wynajmę dwupoko-jowe 46m2 mieszkanie w bloku z oddzielną łazienką i WC, częściowo umeblo-wane w Nowym Mieście Lu-bawskim, tel.603-124-907.

SPRZEDAM działkę budow-laną i 3ha ziemi rolnej w Paw-likach , 880-616-482

WEZMĘ ziemię w dzierżawę - Nidzica i okolice. Tel: 572-678-394

WWW.DOMKIHOLENDER-SKIE.EU, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie M-3, umeblowane, centrum Dział-dowa, 515-842-024

AUTO-MOTO

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

KUPIĘ stare motocykle i czę-

ści WFM, Junak, BMW, SKL, 504-631-626

NML SKUP AUT stan obojęt-ny, +50km, Nowe Miasto Lu-bawskie, 721-650-686.

NML Sprzedam Opel Cor-sa 1.0, 2004r., 3-drzwi, bez żadnego dodatkowego wy-posażenia, łańcuch rozrzą-du, 3000zł do negocjacji, 502-499-541.

PANDA, 2008r. sprzedam, 692-723-386

USŁUGI

! ! Kompleksowe remonty mieszkań, lokali, łazienki. 605-892-429

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

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

REMONTY, 793547242

SZYCIE kołder, 665-434-450

TRANSPORT, przeprowadz-ki, 729-242-457

USŁUGI BUDOWLANE- bu-dowa domów, budynków inwentarskich, docieple-nia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.725-217-093

UUSŁUGI DEKARSKO-BLACHARSKIE Piotr Zawa-cki tel.888-373-282.

WESELA, Imprezy nad jezio-

KONSTAŁ PRODUCENT

GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY

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

www.konstal-garaze.pl
505-526-036

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

29230lbr-a-M

rem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotel.com

RÓŻNE

DREWNO, schody, altany, domki, zestawy ogrodowe, bujaczki, sztachety itp., 500-077-522

SPRZEDAM lub zamienię komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem, 500-077-522

SPRZEDAM opał brzoza, świerk, 606-513-447

STOLARNIA poszukuje zle-ceń, 500-077-522

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

KUPIĘ bydło od 250kg do 600kg, 692-411-362

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

maszyny rolnicze

NML Części używane do Bi-zona sprzedam- Wardęgowo 605-070-911.

NML Skup kombajnów Bi-zon, Nowe Miasto Lubawskie +50km, 782-822-431.

SKUP CIĄGNIKÓW i MA-SZYN ROLNICZYCH tel.605-070-911.

SPRZEDAM śrutownik bąk, tel.781939605

ŻMIJKĘ zbożową średnica 150 dt.7,5m, pługi zagono-we: Kverneland czteroski-bowy, Overum trzyskibowy, Kverneland półzawieszany pięcioskibowy, gruber ścierniskowy szer.3,8m, agregat uprawowy hydraulicznie składany szer.4m, rozsiewacz nawozu Amazone dwutalerzowy- sprzedam tel.698-703-449 lub tel.604-147-688

produkty rolne

KUPIĘ słomę , dużą ilość (2022, 2023), 513-629-036

SPRZEDAM siano z trans-portem, 507-559-222

ZWIERZĘTA

SPRZEDAM indyki, tel. 663866446

SPRZEDAM jałówek cielne, tel. 663866446



ZATANKOWAŁEŚ?

**NIE ZAPOMNIJ
O „NOWYM KURIERZE MŁAWSKIM”**

**TERAZ DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU!**



**NOWY KURIER
mławski.pl**

DODATKOWE DWA DNI WOLNE OD PRACY

Pracownikom w Polsce przysługuje 20 lub 26 dni urlopu – w zależności od przepracowanych lat. Jest jednak sposób, by mieć więcej wolnego. Dodatkowe dwa dni wolne od pracy może dostać prawie każdy pracownik.

Krew darem życia” – i trudno się nie zgodzić z tym hasłem. Do tej pory nie wynaleziono odpowiednika, który w pełni zastąpiłby krew. Na wagę złota, szczególnie w okresie wakacyjnym, są krwiodawcy. Skoro są tak cenni to, na jakie przywileje mogą liczyć?

Osobie, która bezpłatnie oddała krew oraz została zarejestrowana w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przysługuje:

- tytuł „Honorowego Dawcy Krwi”,
- zwolnienie od pracy w dniu, w którym oddaje krew, i na czas okresowego badania

lekarskiego dawców krwi na zasadach określonych w odrębnych przepisach, -zwrot utraconego zarobku na zasadach wynikających z przepisów prawa pracy, - zwrot kosztów przejazdu do Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa na zasadach określonych w przepisach w sprawie diet i innych należności z tytułu podróży służbowych na obszarze kraju, koszt przejazdu ponosi Centrum, - positek regeneracyjny po oddaniu krwi lub jej składników o wartości kalorycznej 4.500 kalorii, - dawcom rzadkich grup i dawcom, którzy przed pobraniem zostali poddani zabiegowi

uodpornienia lub innym zabiegom w celu uzyskania osocza lub surowic diagnostycznych, przysługuje oprócz wymienionych uprawnień ekwiwalent pieniężny za pobraną krew i związane z tym zabiegi, - możliwość odliczenia darowizny na cele krwiodawstwa w danym roku podatkowym. - Każdej kobiecie, która oddała co najmniej 5 litrów krwi i każdemu mężczyźnie, który oddał co najmniej 6 litrów krwi oraz każdemu kto oddał odpowiadającą tej objętości ilość innych składników krwi przysługuje tytuł i odznaka „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi”. Dodatkowe przywileje przysługujące

Zasłużonemu Honorowemu Dawcy Krwi:

- uprawnienie do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach,
- bezpłatne zaopatrzenie w leki objęte wykazami (leków podstawowych i uzupełniających - według dawnej nomenklatury) do wysokości limitu ceny.
- Osobom, które oddały 20 litrów krwi lub odpowiadającą tej objętości ilość innych składników może być dodatkowo nadana odznaka „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu”

Odznaczenie przyznawane jest przez Ministra Zdro-



fot. MCH

wia. Wzór oraz szczegółowe zasady i tryb nadawania odznaki „Honorowy Dawca Krwi Zasłużony dla Zdrowia Narodu”, zostały określony w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia.

DODATKOWY WOLNY DZIEŃ OD PRACY

Jeszcze kilka lat temu honorowy dawca krwi mógł dostać jeden dzień wolnego - w ten sam dzień, w którym

oddał krew. Jednak w 2021 roku w ramach tak zwanej ustawy covidowej rząd zdecydował, że w czasie stanu epidemii lub stanu zagrożenia epidemicznego przysługiwać będą dwa dni wolnego - dzień, w którym oddaliśmy krew, i dzień kolejny. Była to odpowiedź na spadek liczby dawców w pierwszym roku pandemii.

Mimo, iż od lipca 2023 roku w Polsce nie obowiązują już ani stan epidemii, ani zagrożenia epidemicznego. Honorowi dawcy krwi wciąż jednak mogą liczyć na dwa dni wolnego, ponieważ rząd wprowadził odpowiednie zmiany w ustawie o publicznej służbie krwi.

WAKACYJNY ROZKŁAD JAZDY POCIĄGÓW PKP INTERCITY DLA STACJI MŁAWA DO KURORTÓW, MIAST WOJEWÓDZKICH ORAZ DUŻYCH AGLOMERACJI

BIELSKO-BIAŁA GŁÓWNA	9:13 (B)
BYDGOSZCZ GŁÓWNA	19:10
CZĘSTOCHOWA	9:13, 17:15, 21:30
GDAŃSK GŁÓWNY	1:16 (6), 3:38, 6:05, 8:06 (E), 8:35, 10:10, 12:02, 14:38, 16:59 (5), 17:00 (D), 18:04, 20:56
GDYNIA GŁÓWNA	1:16 (6), 3:38, 6:05, 8:06 (E), 8:35, 10:10, 12:02, 14:38, 16:59 (5), 17:00 (D), 18:04, 20:56
GLIWICE	17:15
HEL	14:38
JASTARNIA	14:38
KATOWICE	9:13, 17:15
KIELCE	2:19, 6:12, 11:12, 13:06, 15:17
KOŁOBRZEG	1:16 (6), 3:38, 12:02, 16:59 (5)
KOSZALIN	1:16 (6), 3:38, 12:02, 16:59 (5)
KRAKÓW GŁÓWNY	2:19, 6:12, 6:54, 11:12, 12:07, 13:06, 15:17, 21:10, 21:30
KRYNICA-ZDRÓJ	6:54, 21:30
LUBLIN GŁÓWNY	2:19, 13:37
ŁÓDŹ FABRYCZNA	16:04, 19:01 (7), 19:09
ŁÓDŹ KALISKA	2:55 (7)
ŁÓDŹ WIDZEW	2:55 (7), 16:04, 19:01 (7), 19:09
ŁĘBA	8:35
MUSZYNA	6:54, 21:30
NAŁĘCZÓW	2:19, 13:37
NOWY SĄCZ	6:54, 21:30
NOWY TARG	6:54, 21:30
OLSZTYN GŁÓWNY	6:49, 9:01, 10:59 (1, 6), 11:05, 12:36, 15:02, 17:12, 19:00, 21:07
OLSZTYNEK	9:01, 11:05, 12:36, 17:12, 19:00, 21:07
OSTRÓDA	6:49, 10:59 (1, 6), 15:02
RACIBÓRZ	17:15
SOLEC KUJAWSKI	19:10
SUCHA BESKIDZKA	6:54, 21:30
TARNÓW	6:54, 21:30
TORUŃ GŁÓWNY	19:10
USTKA	8:06 (E)
WIŚLA UZDROWISKO	9:13 (E)
WŁADYSŁAWOWO	14:38
ZAKOPANE (Spyrkówka)	6:54, 21:30

LEGENDA:

- 1 – kursuje w poniedziałki,
- 5 – kursuje w piątki,
- 6 – kursuje w soboty,
- 7 – kursuje w niedziele,
- B – kursuje od poniedziałku do piątku oprócz 15 sierpnia,
- D – kursuje od poniedziałku do czwartku oraz w weekend
- E – kursuje w soboty, niedziele i 15 sierpnia.

fot. Kolejowa Mława

TYLKO 40 PROC. POLAKÓW REGULARNIE SIĘ BADA

Jak wynika z raportu kampanii „Pobierz Zdrowie”, tylko 44 proc. respondentów deklaruje regularne odwiedzanie lekarza w celu odbycia profilaktycznych badań medycznych.

„Z raportu jednoznacznie wynika, że Polakom brakuje motywacji do wykonywania badań profilaktycznych. A pamiętajmy, że właściwa profilaktyka zdrowotna i regularne badania mogą nie tylko zapobiegać poważnym chorobom i ich konsekwencjom, ale także ratować życie” – oceniła cytowana w komunikacie koordynatorka kampanii „Pobierz Zdrowie” dr n. med. Karolina Karabin.

Blisko połowa ankietowanych (46 proc.) decyduje się na kontrolną diagnostykę z własnej potrzeby dbania o zdrowie, a nie tylko ze względu na polecenie lekarza. Jako najpopularniejsze badania diagnostyczne wskazano badania krwi (73 proc.), moczu (60 proc.) oraz prześwietlenia i USG (53 proc.). Najrzadziej wykonywana okazała się diagnostyka kału (21 proc.).

Natomiast za objawy wymagające konsultacji z lekarzem najczęściej uznano problemy okulistyczne (89 proc.), a w dalszej kolejności: bóle w okolicy serca (87 proc.), problemy z oddychaniem (86 proc.) czy ze słuchem (82 proc.). Wśród trzech najrzadziej wskazywanych symptomów wymagających konsultacji lekarskiej znalazły się katar, biegunka oraz obniżony nastrój.

Jednocześnie, jak wynika z badania, aż 72 proc. Polaków boi się choroby swojej lub bliskich. „Najwięcej Polaków wiąże się ze standardową troską – chęcią, aby rodzina była po prostu zdrowa” – wskazano w komunikacie.

Dolegliwościami, które wywołują największy strach wśród respondentów, są choroby nowotworowe, ciężkie czy przewlekłe choroby, nagłe wypadki i nieprzewidziane schorzenia, problemy kardiologiczne, a także bóle mięśniowo-stawowe.

Jak oceniła ekspertka merytoryczna kampanii, psycholożka i psychoterapeutka

z Centrum Psychoterapii Poznań Lęk Natalia Kocur, obawa przed chorobami jest powszechna i zwykle wiąże się z naturalnym pragnieniem ochrony i zachowania zdrowia.

„Niemniej jednak, przesadna troska może prowadzić do leku i obsesji, które są zdecydowanie bardziej szkodliwe dla jakości naszego życia” – dodała.

Badanie zostało zrealizowane metodą CAWI przez Instytut badań IQS w czerwcu 2023 roku na reprezentatywnej grupie 800 mieszkańców Polski, pokazującej ogólnie występowanie określonych poglądów i zachowań w kontekście dbania o zdrowie oraz badań profilaktycznych.

Ogólnopolska kampania zdrowotna „Pobierz Zdrowie” ma na celu podniesienie poziomu wiedzy społeczeństwa na temat badań profilaktycznych oraz zachęcenie do regularnego monitorowania swojego stanu zdrowia. Pomysłodawcą i organizatorem kampanii jest portal uPacjenta.pl.

(PAP)

PODRÓŻE PO UNII? BEZ OBAW!

Opóźniony pociąg był lub odwołany lot? Jeszcze zanim ruszymy w wakacyjną podróż, warto poznać swoje prawa pasażera podróżującego po UE. Coraz częściej na wakacyjne wyprawy ruszamy z naszymi przyjaciółmi na czterech łapach — o zasadach ich podróżowania po Unii też warto wiedzieć.

Wyruszając na wakacje lub w podróż służbową, dobrze jest wiedzieć, że w razie gdyby coś w czasie naszej podróży poszło nie tak — chronią nas prawa pasażerów w UE. Unijne przepisy zapewniają minimalny poziom ochrony pasażerów, niezależnie od rodzaju transportu, którym podróżujemy — samolotem, pociągiem, autobusem, autokarem, a nawet statkiem.

NIE ZAWSZE JEST KOLOROWO...!

Podróże mogą być trudne — z nieoczekiwanymi opóźnieniami, odwołaniami i zagubionym bagażem. Dlatego europosłowie pomogli wprowadzić unijne przepisy zobowiązujące firmy transportowe do zapewnienia podróżnym posiłków, zakwaterowania, zwrotu kosztów i odszkodowania na wypadek, gdy coś się stanie. I tak firmy transportowe w UE nie mogą już pobierać wyższych opłat za bilety w zależności od narodowości i miejsca ich zakupu. Prawo UE gwarantuje również szczególną uwagę pasażerom o ograniczonej sprawności ruchowej, którzy mają prawo do bezpłatnych usług assistance.

PRAWA PASAŻERÓW LINII LOTNICZYCH

Prawa pasażerów linii lotniczych mają zastosowanie w pewnych okolicznościach, na przykład jeśli lot odbywa się na terenie UE lub gdy rozpoczyna się z UE do kraju spoza UE.

W przypadku odmowy przyjęcia na pokład — linie lotnicze powinny zapewnić bezpłatną pomoc, która może obejmować napoje, wyżywienie i zakwaterowanie. Linia lotnicza musi

również zaoferować wybór między zwrotem kosztów a zmianą planu podróży. Ponadto pasażerom, którym odmówiono przyjęcia na pokład, przysługuje odszkodowanie w wysokości do

pogodowych lub zagrożenia bezpieczeństwa.

PRAWA PASAŻERÓW KOLEI

Przepisy UE dotyczące praw pasażerów w ruchu kolejowym mają zastosowanie,

PRAWA PASAŻERÓW STATKU

Przepisy zwykle mają zastosowanie do promów i statków wycieczkowych (morskich i rzecznych), jeśli nasza podróż rozpoczyna się



Unijne przepisy zobowiązują firmy transportowe do zapewnienia podróżnym posiłków, zakwaterowania, zwrotu kosztów i odszkodowania na wypadek, gdy coś się stanie

600 euro. Wysokość odszkodowania zależy od odległości zaplanowanego lotu.

Jeśli nasz lot został odwołany, mamy prawo do pomocy, zwrotu kosztów, zmiany planu podróży lub powrotu. W przypadku opóźnień zależy to od czasu trwania opóźnienia i odległości lotu.

Pasażerowie, których loty zostały odwołane wkrótce po przybyciu z opóźnieniem przekraczającym trzy godziny — również mogą być uprawnieni do wyżej wymienionych kwot odszkodowania, ale z pewnymi ograniczeniami. Przepis nie dotyczy firm oferujących alternatywne rozwiązanie lub w wyjątkowych okolicznościach — decyzji kierownictwa ruchu lotniczego, niestabilności politycznej, niekorzystnych warunków

gdy podróżujemy koleją na terenie UE. Jeśli pociąg jest odwołany lub opóźniony, operator musi udzielić informacji o sytuacji w czasie rzeczywistym oraz udzielić informacji o naszych prawach i obowiązkach. W zależności od okoliczności możemy być uprawnieni do pomocy w postaci posiłków i napojów, zakwaterowania i odszkodowania.

PRAWA PASAŻERÓW AUTOBUSÓW

Prawa pasażerów dotyczą głównie regularnych długodystansowych usług autobusowych i autokarów, które rozpoczynają się lub kończą w kraju UE. W przypadku odwołania lub opóźnień mamy prawo do posiłków i zakwaterowania.

Zasadniczo można podróżować z maksymalnie pięcioma zwierzętami. Europejskie paszporty dla zwierząt wydawane są wyłącznie dla psów, kotów i frettek. Kto chce podróżować z innymi zwierzętami domowymi, powinien sprawdzić warunki wjazdu obowiązujące w kraju docelowym.

EUROPEJSKI PASZPORT DLA ZWIERZĄT DOMOWYCH

Europejski paszport dla zwierząt domowych to dokument zgodny ze standardowym wzorem UE i niezbędny do podróżowania między krajami UE. Zawiera opis i dane twojego zwierzęcia, w tym jego mikroczip lub kod tatuażu, a także książeczkę szczepień przeciwko wściekliznie oraz dane kontaktowe właściciela i lekarza weterynarii, który wydał paszport. Europejski paszport dla psa, kota lub fretki można otrzymać od dowolnego uprawnionego lekarza weterynarii — musi mieć upoważnienie do wydawania paszportów dla zwierząt. Paszport zwierzęcia jest ważny dożywotnio, o ile szczepienie psa przeciwko wściekliznie jest aktualne.

EUROPEJSKIE ŚWIADECTWO ZDROWIA ZWIERZĄT

Unijne świadectwo zdrowia zwierząt to inny rodzaj dokumentu, który zawiera szczegółowe informacje o naszym pupilu: imię, stan zdrowia, szczepienia przeciwko wściekliznie. Również jest oparty na standardowym wzorze UE. Kto podróżuje z kraju lub terytorium spoza UE, jego zwierzę domowe musi posiadać unijne świadectwo zdrowia zwierząt wydane przez urzędowego lekarza weterynarii w kraju wyjazdu nie więcej niż 10 dni przed przybyciem zwierzęcia do UE. Zaświadczenie jest ważne na podróż między krajami UE przez 4 miesiące od tej daty lub do upływu terminu ważności szczepionki przeciw wściekliznie — w zależności od tego, co upłynie wcześniej.

Ponadto do unijnego świadectwa zdrowia zwierząt należy również wypełnić i dołączyć pisemne oświadczenie właściciela zwierzęcia stwierdzające, że jego przemieszczenie odbywa się z powodów niekomercyjnych. Oświadczenie to jest również wymagane, jeśli zwierzę podróżuje na odpowiedzialność osoby upoważnionej przez właściciela. W takim przypadku zwierzę musi spotkać się z właścicielem w ciągu 5 dni od przemieszczenia.

PODRÓŻ Z WIĘCEJ NIŻ PIĘCIOMA ZWIERZĘTAMI

Można podróżować z maksymalnie pięcioma zwierzętami domowymi, ale jeśli jest ich więcej niż pięć (psy, koty lub fretki), trzeba przedstawić dowód, że zwierzę bierze udział w konkursie, wystawie lub wydarzeniu sportowym (dostarczając np. dokument rejestracyjny), oraz ma więcej niż 6 miesięcy.

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

Kolejny aktywny wakacyjny tydzień w Mławie przed nami. Podpowiadamy naszym Czytelnikom oraz turystom co dzieje się w naszym powiecie w najbliższym czasie. Jak i gdzie można aktywnie i ciekawie spędzić czas.

We wtorek 15 sierpnia mławianie tradycyjnie uczczą Święto Wojska Polskiego. Uroczystości rozpocznie msza św. w kościele pw. Świętej Trójcy o godz. 10:00. Po jej zakończeniu przewidziano spotkanie przy tablicy pamięci Żołnierzy 144. Pułku Piechoty Strzelców Kresowych na Starym Rynku, gdzie uczestnicy obchodów będą mogli złożyć kwiaty. W trakcie uroczystości wysłuchamy wianki pieśni w wykonaniu Zespołu Artystycznego Cantare, który działa przy Miejskim Domu Kultury w Mławie. Organizatorami uroczystości są Burmistrz Miasta Mława i Miejski Dom Kultury w Mławie.

Przed nami też kolejne plenerowe potańcówki w parku miejskim. W pro-

gramie trzy godziny najlepszej zabawy i wykłady profilaktyczne. W sobotę 19 sierpnia w godz. 17.00-20.00 będzie można potańczyć przy muzyce zespołu Duo.

Do końca sierpnia w Galerii Foyer Miejskiego Domu Kultury w Mławie można podziwiać wystawę Zbigniewa Wawrzyńskiego pt. „Moja Ziemia”. Ekspozycję tworzy zbiór kilkudziesięciu czarno-białych i kolorowych fotografii przedstawiających Mławę i jej najbliższe okolice. Zebrane zdjęcia prezentują miasto wraz z charakterystycznym rysem jego mieszkańców i doskonale odzwierciedlają lokalny koloryt miejsca z całym bagażem jego piękna i niedoskonałości.



foto: MDK w Mławie

W pracach autora można doszukać się kadrów pełnych nostalgii, chichotu historii, a także zachwytu nad codziennością, przyrodą i człowiekiem. Wybrane fotografie prezentują szeroki wachlarz

zainteresowań Zbigniewa Wawrzyńskiego, a przede wszystkim jego osobliwe i bardzo osobiste spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość. Zdjęcia autora są „przepelnione refleksyjną rozmową” o otaczającym

nas świecie pełnym dysonansów i zmienności.

Osoby, które przybędą oglądać zdjęcia z pewnością odbędą podróż w czasie, albowiem będzie można zobaczyć nie tylko fotografie wykonane w ostatnich dwudziestu latach, ale również te z kilku dekad PRL-u. Serdecznie zapraszamy do MDK w Mławie.

Miejski Dom Kultury, Urząd Miasta Mława oraz Fundacja For Art zapraszają do wzięcia udziału w konkursach inspirowanych twórczością znanego na całym świecie kompozytora Victora Younga, w którego życiorysie przeżywa się wątek mławski. W tym roku ponownie, oprócz konkursu plastycznego „Malowanie muzyką” zapraszamy także do

wzięcia udziału w konkursie literackim pt. „Gdzie są skrzypce Younga?”. Regulaminy i karty zgłoszenia są dostępne

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 poinformują na swojej stronie. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

Młodych miłośników sportu i rekreacji MOSiR zaprasza do spędzenia aktywnego „Lata w mieście”.

oprac. KN

PROMOCJA

An advertisement for the e-edition of 'Nowy Kurier Mławski'. The top half features a photograph of an elderly couple smiling and reading a newspaper together. Below this, a tablet displays the newspaper's interface with the headline 'JEST PROBLEM Z SEGREGACJĄ'. In the foreground, two rolled-up copies of the newspaper are shown. The text 'NOWY KURIER mławski.pl' is visible in the top right corner of the ad. The main headline reads: 'ZRÓB PREZENT BLISKIM! ZAPRENUMERUJ DLA NICH E-WYDANIE „NOWEGO KURIERA MŁAWSKIEGO”'.

kupgazete.pl

89 539 76 65