

MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!




METROPOLIA WARSZAWSKA • MAZOWSZE

wawa.info

CODZIENNIE
NAJNOWSZE WIADOMOŚCI



40240TBP-F-K

POLACY CORAZ RZADZIEJ KRADNĄ W SKLEPACH



W I KW. 2024 R.
STWIERDZONO
9,1 TYS. PRZESTĘPSTW
KRADZIEŻY
W SKLEPACH.
TO O 22% MNIEJ NIŻ
W ANALOGICZNYM
OKRESIE UBIEGŁEGO
ROKU, KIEDY TAKICH
PRZYPADKÓW
ZAREJESTROWANO
11,7 TYS. TAK WYNIKA
Z DANYCH KOMENDY
GŁÓWNEJ POLICJI.

S.7

ISSN 1731-9056

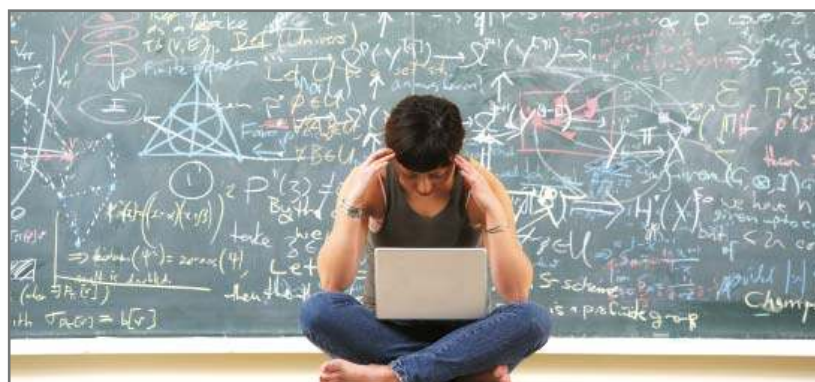


2 2



**ŻYWE LĘKCJE HISTORII Z GRH
LUDNOŚCI CYWILNEJ**

MŁAWA
S.4



**XXV EDYCJA KONKURSU NAGRODA
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO**

EDUKACJA
S.13



**BEZ PSZCZÓŁ
NIE MA LUDZKOŚCI**
ZDROWIE **S.14**

W 2022 ROKU 1,5 MILIONA POLAKÓW ZARABIAŁO POWYŻEJ 10 TYS. ZŁOTYCH MIESIĘCZNIE

Liczba osób zarabiających powyżej 10 tys. zł miesięcznie wzrosła w Polsce w 2022 roku do 1,5 mln – wynika z raportu KPMG. O jedną dziesiątą zmalała natomiast grupa dysponujących majątkiem powyżej 1 miliona dolarów netto.

Liczba osób przekraczających drugi próg podatkowy (120 tys. zł brutto rocznie) w 2022 r. wzrosła o 51 proc. rok do roku – podano w raporcie przygotowanym przez firmę KPMG. Ich łączne zarobki osiągnęły wartość prawie 376 mld zł, co również stanowi wzrost – o 9,6 proc. r/r. W porównaniu z poprzednim rokiem spadły z kolei dochody osób, które zarabiali przynajmniej 20 tys. zł brutto miesięcznie.

Na potrzeby raportu osoby przekraczające drugi próg podatkowy podzielono na trzy grupy: zamożni, czyli osoby o dochodach powyżej 20 tys. zł brutto miesięcznie, bogaci, którzy zarabiają powyżej 50 tys. zł brutto miesięcznie oraz bardzo bogaci, których miesięczne zarobki przekraczają kwotę 83,3 tys. zł brutto, co oznacza, że ich roczny dochód brutto jest większy niż 1 mln zł.



Powiększyła się grupa osób klasyfikowanych w raporcie jako zamożne. Według raportu w 2022 r. wzrosła o 37,7 proc. r/r (do 441 tys. osób). Wzrosła też – o 1 proc. r/r (do ponad 83,6 tys. osób) – liczba osób bogatych. Ubyło – o 4,6 proc. r/r (do niespełna 35 tys. osób) – osób klasyfikowanych w ramach raportu jako bardzo bogate.

— Obserwujemy nieustanny wzrost liczby osób zamożnych w Polsce. Jest to trend

utrzymujący się nieprzerwanie od wielu lat. Co ciekawe, pomimo podwyższenia progu podatkowego, wzrosła liczba osób zarabiających ponad 120 tys. zł rocznie. Ten wzrost można wytłumaczyć m.in. wysoką inflacją i pokaźnymi podwyżkami płac. Dodatkowo, napływ do Polski także dobrze zarabiających obywateli Ukrainy, zatrudnionych w międzynarodowych korporacjach, również mógł przyczynić się



W 2023 ROKU KONSUMENT W POLSCE WYDAŁ ŚREDNIO 863,1 ZŁ NA DOBRĄ LUKSUSOWE (547,62 ZŁ W 2020 ROKU). PRZED PANDEMIĄ WYDATKI TE WYNOŚYŁY PRZECIĘTNIE 602,4 ZŁ.

do wspomnianego wzrostu – wytłumaczył partner i szef zespołu ds. PIT w KPMG w Polsce Andrzej Marczał, cytowany w komunikacie.

Spadły jednak łączne zarobki we wszystkich tych trzech grupach – odpowiednio o 0,2 proc. r/r (220 mld zł), o 12,7 proc. r/r (114 mld zł) oraz o 15,6 proc. r/r (79 mld zł) – przekazano. Wskazując z opisywanych grup obniżyły się także średnie miesięczne dochody brutto.

Osoby zamożne zarabiały średnio 41,4 tys. zł (- 28 proc. r/r), bogate 113,3 tys. zł (-14 proc. r/r), a bardzo bogate 187,2 tys. zł (-11 proc. r/r) – napisano w komunikacie KPMG.

DODANO, ŻE W POLSCE NA KONIEC 2022 R. MIESZKAŁO NIESPEŁNA 90 TYS. OSÓB DYSPONUJĄCYCH MAJĄTKIEM POWYŻEJ 1 MILIONA DOLARÓW AMERYKAŃSKICH NETTO. OZNACZA TO SPADEK LICZBY TAKICH OSÓB O PRAWIE 10,5 TYS. (OK. 10 PROC.) W PORÓWNANIU Z ROKIEM 2021 R.

— Spadek liczby najbogatszych Polaków, zaliczanych do kategorii HNWI (z ang. high net worth individuals – osoby z majątkiem powy-

żej 1 mln dol. – PAP) wpisuje się w globalny trend i może być spowodowany aprecjacją dolara amerykańskiego w stosunku do złotego. Co ciekawe – także zgodnie ze światowymi tendencjami – o prawie 2 proc. r/r zwiększyła się liczebność najbardziej zamożnej podgrupy w ramach tej kategorii, czyli osób, których aktywa netto opiewają na więcej niż 50 mln dolarów. Po raz kolejny dowiedziono tezy, że „najbogatsi bogacą się najszybciej” – powiedział partner i szef zespołu ds. PIT w KPMG w Polsce Andrzej Marczał.

Według raportu zmienia się też średnia kwota zakupów premium imodele zakupowe.

KPMG jest działającą w 143 krajach organizacją niezależnych firm świadczących usługi z zakresu audytu, doradztwa podatkowego i doradztwa gospodarczego – napisano w podsumowaniu raportu. **bpk/malk/PAP**

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

Sąd Rejonowy
Mława, ul. W. Reymonta 3
tel. (23) 654 89 00
e-mail: adm@mlawa.sr.gov.pl
Urząd Skarbowy
Mława, ul. G. Narutowicza 19/7
tel. (23) 654 34 98
e-mail: us1413@mz.mofnet.gov.pl

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

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

Prokuratura Rejonowa
Mława ul. J. Lelewela 4,
tel. (23) 654 36 19, e-mail: pr.mlawa@plock.po.gov.pl
Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1,
tel. (23) 654 43 43

e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

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

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

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

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

Mława, ul. Warszawska 127

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

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

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

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

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

Telefony zaufania dla osób w depresji:
Antydepresyjny Telefon

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

WIĘCEJ NOWYCH EMERYTÓW I RENCISTÓW Z KONTEM BANKOWYM

Emerytura czy renta przekazywana na konto bankowe to bardzo bezpieczna i wygodna forma wypłaty. Dostrzega to coraz więcej świadczeniobiorców ZUS-u, szczególnie tych nowych. Tylko w I kw. 2024 r. wskaźnik ubankowienia dla nowo przyznanych świadczeń przekroczył 85 proc.

W I kwartale 2024 r. ZUS wypłacił łącznie 87,5 tys. świadczeń długoterminowych dla nowych świadczeniobiorców. Wśród nich znalazły się emerytury, renty z tytułu niezdolności do pracy, renty rodzinne, emerytury pomostowe oraz nauczycielskie świadczenia kompensacyjne. 85,1 proc. z nich przekazano na rachunek bankowy. W województwie mazowieckim takich świadczeń wypłacono prawie 12 tys., z czego 84,3 proc. na konto — informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim. Stopień ubankowienia samych emerytur wypłacanych z FUS wyniósł 85,5

proc., w regionie 84,7 proc. (w marcu 86,7 proc.). Jednak najczęściej z możliwości przekazywania wypłaty na konto w banku korzystają osoby pobierające nauczycielskie świadczenia kompensacyjne (98,9 proc.) oraz klienci otrzymujący emerytury pomostowe (93,8 proc.). W województwie mazowieckim w I kw. 2024 r. wskaźnik ubankowienia dla nowo przyznanych nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych wyniósł 100 proc., a dla emerytur pomostowych 95,0 proc. Mniejszą skłonność do korzystania z rachunków bankowych mają świadczeniobiorcy pobierający renty inwalidzkie i rodzin-

ne. W pierwszych trzech miesiącach roku renty wypłacane w ten sposób stanowiły odpowiednio 84 proc. i 79,9 proc., w regionie 82,8 proc. i 81,1 proc. Klienci sami decydują o wyborze formy otrzymywania emerytury, renty, czy innego świadczenia długoterminowego. Osobiste konto w banku gwarantuje stały i szybki dostęp do pieniędzy, którymi można wygodnie dysponować również podczas wyjazdu do rodziny czy znajomych lub pobytu w sanatorium. Płatności bezgotówkowe są praktyczne i wygodne dlatego ZUS zachęca, by rozważyć wybranie bezpiecznej formy przekazywania świadczeń w formie

przelewów. Brak większej gotówki w domu ochroni seniorów przed kradzieżą oraz możliwością wyłudzenia pieniędzy przez oszustów. Emerytura na konto — złóż dyspozycję w ZUS Świadczeniobiorcy, którzy do tej pory czekali na wizytę listonosza i przekaz, który im przynosił, aby zacząć otrzymywać wypłatę na rachunek bankowy, powinni złożyć w ZUS-ie wniosek EZP. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem operatora pocztowego lub w formie dokumentu elektronicznego poprzez Platformę Usług elektronicznych ZUS.

ZUS

1 CZERWCA DZIECI W POCIĄGACH KOLEI MAZOWIECKICH POJADĄ BEZPŁATNIE



foto: Koleje Mazowieckie

Z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka Koleje Mazowieckie przygotowały specjalną ofertę dla najmłodszych pasażerów. 1 czerwca dzieci i młodzież poniżej 16. roku życia będą mogły bezpłatnie podróżować pociągami KM. Pozataryfowa oferta Dzień Dziecka z KM umożliwia nieodpłatne przejazdy dzieci i młodzieży do ukończenia 16. roku życia na całym obszarze kursowania pociągów Kolei Mazowieckich. Wystarczy tylko posiadać dokument potwierdzający wiek dziecka – może to być

legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport, akt urodzenia lub książeczka zdrowia. Oferta specjalna łączy się z ofertą Przejazd Rodzinny. Rodzice bądź opiekunowie podróżujący z dzieckiem poniżej 16. roku życia mają możliwość skorzystania z ulgi 35 proc. przy zakupie biletu jednorazowego. Szczegółowe informacje znajdują się tutaj: <https://www.mazowieckie.com.pl/pl/strefa-podroznich/dzien-dziecka-z-km-7>

Koleje Mazowieckie

REKLAMA

komunikat

IRŚ.6740.1.5.2024

Mława, 24.05.2024 r.

ZAWIADOMIENIE o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2024 r., poz. 572, ze zm.), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311) zawiadamia się, że w dniu **21 maja 2024 r.** zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:

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

postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „**Rozbudowa drogi gminnej Nowe Łączyńno – Stare Łączyńno na odcinku od km 0+000,00 do km 1+239,00**” na działkach o numerach ewidencyjnych:

nazwa jednostki ewidencyjnej: Dzierzgowo

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Stare Łączyńno, nr 0023
numery działek ewidencyjnych: 26/4, 71, 53/1, 53/2, 62, 63, 64/1, 64/2, 66, 68, 70, 72, 75, 77, 80/4

nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Pęcherze, nr 0018
numery działek ewidencyjnych: 42

Uwagi i wnioski dotyczące przedmiotowej sprawy w terminie **7 dni** od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości należy zgłaszać w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro, pokój nr 11) od poniedziałku do piątku w godzinach od 9⁰⁰ do 15⁰⁰ po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod nr. 23 654 33 11.

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dn. 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu. W razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowy adres ma skutek prawny

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.: *Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkłego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.*

Starosta Mławski
(-) Witold Okumski

7124otm1-a -P

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO

z dnia 23.05.2024 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2023 r., poz. 162) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2023 r., poz. 775 ze zm.)

zawiadamiam

że w dniu 23.05.2024 r. została wydana decyzja nr 3/2024 zatwierdzająca projekt zagospodarowania terenu oraz projekt architektoniczno-budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji pn. „**Rozbudowa drogi gminnej przez miejscowość Szydłówek od skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 544 Działdowo – Mława – Przasnysz do skrzyżowania z drogą powiatową nr 2313W Mława – Dębsk – Dzierzgowo**” – kat. obiektu XXV, XXVI, IV – wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego na działkach o numerach ewidencyjnych:

Jednostka ewidencyjna: 141308_2 Szydłowo obręb 0019 Szydłówek:
241, 177/1, 242, 297/4, 234, 292/3, 206, 281.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, pok. 16, w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (tel. 23 655 29 13). Od w/w decyzji służy stronom postępowania odwołanie od Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

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

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu. W razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny. Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.:

Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkłego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych.

W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Witold Okumski

7024otm1-a-M

ŻYWE LEKCJE HISTORII Z GRH LUDNOŚCI CYWILNEJ

W siedzibie Stowarzyszenia Grupa Rekonstrukcji Historycznej Ludności Cywilnej w Mławie przy ul. Płockiej odbyło się 12 spotkań dla uczniów szkół podstawowych oraz średnich w ramach projektu „Żywe lekcje historii”. Projekt został sfinansowany przez Samorząd Miasta Mława.



Podczas spotkań uczestnicy mieli okazję zapoznać się z historią Mławy i powiatu. Tematyka spotkań obejmowała również historię powstania oraz działalności stowarzyszenia. Dzieci podczas prezentacji miały okazję na własne oczy zobaczyć, dotknąć oraz

przymierzyć stroje epokowe i wojskowe oraz przedmioty codziennego użytku zminionych czasów. Każdy wykład kończył się konkursem z nagrodami i dyplomami, a podczas spotkań zapewniony był dla uczestników słodki poczęstunek.

REKLAMA

KONSTAŁ PRODUCENT

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

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

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

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

GARAŻE WZWNIOSE **MONTAŻ GRATIS** **AUTOMATYKA DOBRAM**

185240tr-b-M

MAGAZYN

TURYSTYCZNY

Świat — Polska — Warmia & Mazury

DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY

NOWE WYDANIE

WZMAG SPRZEDAŻY

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe **kupgazete.pl** i **e-kiosk.pl**
Reklama i prenumerata – **509 712 242**

40240TBP-B-K

MIŁOŚĆ ZNALEŻLI W INTERNECIE

W naszym społeczeństwie nadal istnieje rozróżnienie związków „internetowych” od tych nawiązanych w sytuacjach życiowych. Wciąż pokutuje wiele uprzedzeń wobec takiej formy nawiązywania znajomości. Osoby korzystające z portali randkowych są często oceniani jako „desperaci”, a o potencjalnych partnerach zarejestrowanych w serwisach myśli się jako szukających tylko seksu, dziwnych, takich, których nie powiodło się w związkach. Nie zawsze jest to prawda. Są ludzie, którzy w ten sposób odnajdują miłość swojego życia.

SZUKALI SZCZĘŚCIA

Przez internet płacimy rachunki, pracujemy, robimy zakupy, radzimy się lekarzy, rozliczamy PIT-y. I zakochujemy się, aprzynajmniej tej miłości próbujemy tam szukać. Portale randkowe są niemal tak stare jak internet, a choć zdania na ich temat są mocno podzielone, jedno jest pewne – drogą elektroniczną poznało się całe mnóstwo par. W naszym życiu coraz większą rolę odgrywają portale społecznościowe, fora tematyczne, różnego rodzaju grupy dyskusyjne, gdzie znajomości nawiązują się w bardziej naturalny sposób. Ludzi coś łączy, mają podobne pasje, dzięki temu się poznają, wymieniają poglądy, rodzi się nie porozumienia. Z czasem staje się naprawdę silna, bo wirtualne dyskusje ciągną się godzinami, pojawia się tęsknota, wręcz zauroczenie. Z niecierpliwością czeka się na kolejne wiadomości, atmosfera gęstnieje, jest okrok od zakochania. Naturalną konsekwencją tej długiej, fascynującej korespondencji jest oczywiście spotkanie w realu. Tak właśnie było w przypadku naszych bohaterów.

Katarzyna i Artur odnaleźli się na jednym z portali

randkowych. Poznali i się pokochali. Dziś są szczęśliwym małżeństwem z trójką dzieci. Śmieją się, że szczęściu czasem trzeba dopomóc i niekoniecznie trzeba się poznać w tradycyjny sposób, żeby odnaleźć swoją „połówkę”.

— Na portalu się zarejestrowałam, w sumie nie wierząc, że mogę tam spotkać miłość swojego życia — opowiada Kasia. — Przez jakieś dwa lata traktowałam to jako zabawę, żadne ogłoszenie i poznanie mężczyźni nie wzbudziły mojego zainteresowania. Aż w 2006 roku zaczęłam pisać z Arturem. Okazało się, że mamy wiele wspólnego: podobne poglądy, wspólne pasje, zainteresowania. Potrafiliśmy pisać ze sobą godzinami. Po jakimś czasie pisanie przestało nam wystarczać, więc zaczęliśmy do siebie dzwonić. Pewnego dnia padła propozycja spotkania i potem już wszystko potoczyło się swoim biegiem — dodaje.

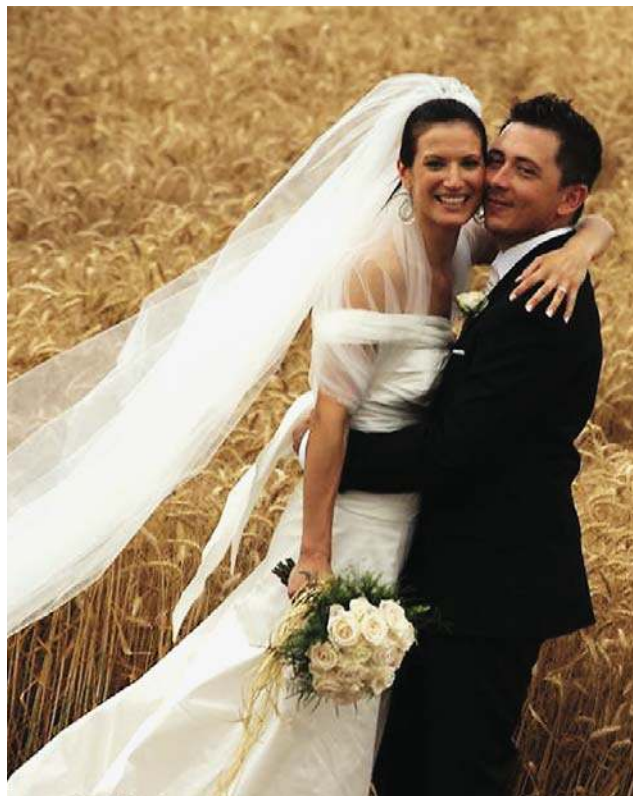
MIŁOŚĆ PRZYSZŁA WRAZ Z WIOSNĄ

Spotkali się i nie mogli oderwać od siebie wzroku. Choć pierwsze spotkania odbywały się w miejscach publicznych, oni nie widzieli nic poza sobą. Potrafili przez kilka godzin spacerować, rozmawiać, a czasem po prostu siedzieć w milczeniu.

— Nie mogliśmy uwierzyć, że naprawdę jesteśmy takimi szczęściarzami, że się odnaleźliśmy — mówią zgodnie. — Smakują nam te same potrawy, lubimy lody o smaku słonego karmelu, kochamy podróże i zwierzęta. Tak wiele nas łączy, że czasem się śmieliśmy, że jesteśmy jak rodzeństwo. Po kilku spotkaniach wiedzieliśmy, że jesteśmy stworzeni dla siebie jak dwie połówki jednego jabłka. Kiedy wróciliśmy do swoich domów, od razu pisaliśmy do siebie lub dzwoniliśmy i znów długo rozmawialiśmy. Staliśmy się dla siebie jak tlen...



Są szczęśliwym małżeństwem i wspianymi rodzicami



W 2007 roku Kasia i Artur wzięli ślub

Kasia i Artur spędzali ze sobą każdą wolną chwilę, poznali swoje rodziny, znajomych. Na pierwszą wspólną podróż wybrali Paryż, potem pojechali do Pragi. Ich miłość rodziła się jak przyroda do życia na wiosnę... Ikiedy przyszedł maj, byli już pewni, że to prawdziwa miłość...

WZIĘLI ŚLUB, MAJĄ DZIECI

Kasia i Artur to, że poznali się przez internet, ukrywali przed swoimi najbliższymi.

Opowiadali im, że spotkali się w jednej z olsztyńskich kawiarni. Obawiali się uprzedzeń do tego typu znajomości. Sami wkrótce czasie zrozumieli, że czekali na tę miłość przez całe swoje życie. Wynajęli mieszkanie w Olsztynie, po roku Artur poprosił Kasię o rękę i w sierpniu 2007 roku stanęli na ślubnym kobiercu. Po dwóch latach urodził się im pierwszy syn, dwa lata później córka, a w 10. rocznicę ślubu kolejna córka. Pra-

GDY NIE MASZ PRACY, ZACZYNASZ JEJ SZUKAĆ, NIE CZEKASZ, AŻ ZAPUKA DO TWOICH DRZWI. GDY JESTEŚ SAMOTNY, ZGŁASZASZ SIĘ NA PORTALU RANDKOWYM I DAJESZ SOBIE SZANSE NA POZNANIE OSÓB. TAKĄ WŁAŚNIE MIŁOŚĆ W INTERNECIE ZNALEŻLI KASIA I ARTUR, KTÓRZY SĄ OD 17 LAT SZCZĘŚLIWYM MAŁŻEŃSTWEM.

cuja, kupili dom. Są bardzo aktywni fizycznie: biegają, morsują, jeżdżą całą rodziną na rowerowe wycieczki.

— Dopiero po ślubie poznaliśmy się rodzinie, że poznaliśmy się przez internet — wyznają. — Było to ogromne zaskoczenie. Nic dziwnego, nawet my sami nie przypuszczaliśmy, że z takiej internetowej znajomości może zrodzić się miłość. Kto by pomyślał, że w sieci znajdziemy miłość swojego życia! Nasze dzieci lubią, jak opowiadamy im, jak się poznaliśmy. Wielu nowych znajomych nie może uwierzyć, że w sieci można znaleźć miłość, ale my jesteśmy na to najlepszym przykładem. Jesteśmy przekonani, że ktoś na górze zapisał nam taki los... Miłość nie zawsze przychodzi na randce czy na przypadkowym spotkaniu. Nasza przyszła na portalu — śmieją się.

INTERNETOWA MIŁOŚĆ

Portal, przez który Kasia i Artur się poznali, został zamknięty niedługo po ich poznaniu. Można powiedzieć, że mieli sporo szczęścia, iż zdążyli się odnaleźć.

— Widocznie ktoś tam na górze czuwał nad nami i postanowił, że będziemy szczęśliwą rodziną — mówi Kasia. — Warto czasem pomóc swojemu szczęściu. My znaleźliśmy wielką miłość i szczęście w internecie. Patrząc na dzieci i męża,

myślę, że założenie konta na portalu randkowym to była jak wygrana w Lotto. Gdybym tego nie zrobiła, wtedy mogłabym przegapić „swoją szansę na szczęście”, a tak poznałam kogoś wyjątkowego i wartościowego, z kim chcę przejść przez życie, zestarzeć się — dodaje.

ŻYC DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE

Miłość to nie tylko zakochane pary. Miłość to też rodzice, dzieci, rodzina, przyjaciele i znajomi. Wszyscy mamy w sobie potrzebę czułości. Przytulanie i pocałunki wcale nie są zarezerwowane dla par i młodych ludzi.

— Nasze poczucie szczęścia zależy również od tego, jakie relacje łączą nas z innymi ludźmi — mówią zgodnie. — W związku nawet takie drobniaczki jak trzymanie się za ręce podczas spaceru czy buziak mogą sprawić, że docenimy nasze uczucie. To właśnie takie drobne rytuały stanowią kwintesencję szczęścia. Dbajmy o to, aby ich nigdy nie zabrakło! Darzmy się szacunkiem i miłością każdego dnia. My tak właśnie żyjemy. Mamy jeszcze wiele planów na życie: najważniejsze to żyć długo i szczęśliwie. Podróżujemy, czerpiemy z życia, ile się da. Dziękujemy Bogu, że nas połączył i dał nam taką cudowną rodzinę!

Joanna Karzyńska

SENIORZE, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

W ciągu kilku ostatnich lat seniorzy najczęściej padali ofiarami kradzieży i oszustw. Jednym z najczęściej popełnianych przestępstw na szkodę osób starszych jest oszustwo dokonywane metodami „na wnuczka” i „na policjanta”. Oszuści czują się bezkarni.

Coraz więcej seniorów ma świadomość tego, w jaki sposób działają sprawcy oszustw i jak nie stać się ich ofiarą. Przestępcy nie pozostają jednak w tyle i modyfikują swoje działania. W ostatnim czasie często wykorzystywaną przez nich metodą jest tzw. kradzież „na policjanta”, „na pracownika banku” czy „funkcjonariusza CBS”. Sprawcy wykorzystują zaufanie społeczeństwa do funkcjonariuszy policji i wyludniają pieniądze od starszych osób.

OSZUŚCI SĄ BEZWZGLĘDNI

Sposób działania sprawców jest podobny. Najpierw wykonują telefon, podając się za członka rodziny (najczęściej wnuczka). Tłumacząc zmieniony głos chorobą lub wzbudzając poczucie winy w starszej osobie z powodu tego, że go nie poznaje. Proszą o pożyczanie dużej sumy pieniędzy. Zazwyczaj pieniądze mają zostać wykorzystane w celu pokrycia szkód po wypadku drogowym, na ważną operację, na zakup samochodu albo wakacji w promocyjnej cenie.

Oszuści są bezwzględni – umiejętnie manipulują rozmową, tak by uzyskać jak najwięcej informacji i wykorzystywać starsze osoby.

Chwilę po zakończeniu pierwszej rozmowy do ofiary dzwoni kolejna – podając się za funkcjonariusza CBS lub policji. Na ogół przestępca informuje rozmówcę o tym, że jest potencjalną ofiarą oszustwa. Mówi, że poprzednia rozmowa telefoniczna była próbą wyludzenia pieniędzy. Informuje o tym, że oszust został namierzony. Nalega, aby osoba pokrzywdzona wypłaciła określoną sumę pieniędzy z banku i przekazała ją wyznaczonej osobie lub prosi o wykonanie przelewu bankowego na wskazany numer konta.

„Falszywy funkcjonariusz” podaje często wymyślone nazwisko, a nawet numer odznaki, prosi, aby nie przerywać rozmowy telefonicznej i wybrać numer na policję. Wtedy inny głos w słuchawce przekonuje ofiarę, że bierze udział w akcji rozpracowania oszusta. Sprawcy oszustw wywierają na ofiarach presję czasu. Nie dają chwili na zastanowienie się czy sprawdzenie informacji o dzwoniącym. Przekonują starsze osoby, że ich pieniądze pomogą w schwytaniu przestępców. Mówią, że gotówka przechowywana na koncie nie jest bezpieczna, a oszust ma do nich łatwy dostęp. Przestępcy, podając się za funkcjonariuszy, grożą konsekwencjami prawnymi, jeżeli ich rozmówca nie będzie współpracował.

Tuż po przekazaniu pieniędzy kontakt się urywa, a przestępcy znikają ze wszystkimi oszczędnościami ofiary.

RÓŻNE METODY OSZUSTÓW

W każdym miesiącu po kilkadziesiąt osób zgłasza skargi. Wszystkie firmy od telefonów i prądu są podobne, powstały niedawno. Do szukania klientów mają podwykonawców. Jakich metod?

– Na telemarketera. Dzwoni taki do klienta. Tak prowadzi rozmowę, by klient był przekonany, że telefonuje jego dotychczasowy operator z ofertą promocji. Jeśli klient da się nabrać, trzeba do niego wysłać kuriera, żeby uzyskać podpis. Prawo daje klientowi możliwość zerwania umowy bez podania przyczyn, jeśli była podpisana poza siedzibą firmy-usługodawcy. Oszuści znaleźli na to sposób. Nie zostawiają egzemplarza umowy. Dopiero po otrzymaniu pierwszej faktury klient się dowiadyuje, że padł ofiarą oszustów i ma nową



Mimo wielu akcji promocyjnych policji złodzieje wciąż oszukują seniorów

PAMIĘTAJ, ŻE JEŚLI MASZ BABCIĘ, DZIADKA, BĄDŹ ICH WIERNYM POMOCNIKIEM I POMAGAJ W SYTUACJACH, KTÓRE CZĘSTOKROĆ WYMAGAJĄ SZYBKIEJ, LECZ ROZSĄDNEJ DECYZJI. ROZMAWIAJ Z DZIADKIEM I BABCIĄ O ZAGROŻENIACH, JAKIE MOGĄ ICH SPOTKAĆ W CODZIENNYM ŻYCIU I O SPOSOBACH, JAKIE MOGĄ ICH USTRZEC PRZED PROBLEMAMI. PRZESTRZEGAJ, ŻEBY NIGDY NIE WPUSZCZALI OSÓB NIEZNAJOMYCH DO DOMU.

umowę z nową firmą. Wtedy jest już za późno.

– Na monterka. Najnowsza i najbardziej bezczelna. Akcja wymiany liczników. Oszuści o tym wiedzą. Przychodzą więc i mówią, że będzie wymieniany licznik, trzeba podpisać umowę. Prawdziwi monterzy nie żądają żadnych podpisów na żadnej umowie. A fałszywi podsuwają coś do podpisania, licząc, że nikt nie będzie czytał.

Inny wariant tej samej metody, jeszcze bardziej bezczelny – niczego nie każą podpisywać. W każdym razie żadnej umowy. Po prostu mówią, że trzeba spisać

stan licznika przed wymianą. Potrzebne są dane: imię, nazwisko i numer pesel.

Co ma zrobić osoba, która padła ofiarą tego typu praktyk? Powinna natychmiast zgłosić się do rzecznika konsumentów. Warto złożyć reklamację u przedsiębiorcy. Jeżeli zostaliśmy wprowadzeni w błąd, to prawo nakazuje, by to on w razie sporu sądowego udowodnił, że udzielił konsumentowi jasnych informacji przy podpisywaniu umowy.

JAK NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ OSZUSTÓW?

Przede wszystkim należy zachować ostrożność

– jeżeli dzwoni do nas ktoś, kto podszywa się pod członka naszej rodziny i prosi o pieniądze, nie podejmujemy żadnych pochopnych działań. Nie informujemy nikogo telefonicznie o ilości pieniędzy, które mamy w domu lub jakie przechowujemy na koncie. Nie wypłacamy z banku wszystkich oszczędności.

Zadzwońmy do kogoś z rodziny, zapytajmy o to, czy osoba, która prosiła nas o pomoc, rzeczywiście jej potrzebuje. Pamiętajmy, że nikt nie będzie nam miał za złe tego, że zachowujemy się rozsądnie. Nie

ulegamy presji czasu wywieranej przez oszustów.

W szczególności pamiętajmy o tym, że funkcjonariusze policji NIGDY nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach telefonicznie! Nigdy nie proszą też o przekazanie pieniędzy nieznanej osobie.

W momencie, kiedy ktoś będzie chciał nas oszukać, podając się przez telefon za policjanta – zakończmy rozmowę telefoniczną! Nie wdawajmy się w rozmowę z oszustem. Jeżeli nie wiemy, jak zareagować, powiedzmy o podejrzanym telefonie komuś z bliskich.

opr. JK

POLACY CORAZ RZADZIEJ KRADNĄ W SKLEPACH

Najnowsze wyniki mogą mieć związek ze spadającą inflacją oraz przepisami obowiązującymi od października 2023 r. Przystępstwem jest teraz kradzież towaru o wartości ponad 800 zł. Wcześniej dotyczyło to przeszło 500 zł, a do tego progu czyn kwalifikowano jako wykroczenie. W I kw. br. zaobserwowano też 70,5 tys. wykroczeń kradzieży sklepowych. To o 5,5% mniej niż w pierwszych trzech miesiącach 2023 r. Wówczas takich przypadków odnotowano 74,6 tys. Po danych widać też, że zdecydowanie najwięcej wykroczeń kradzieży dotyczy obiektów wielkopowierzchniowych.

W 2023 r. zanotowano ponad 40 tys. przestępstw kradzieży w sklepach, co oznaczało wzrost o 22,2% w stosunku do 2022 r. Tymczasem według policyjnych danych, I kwartał 2024 r. przyniósł odwrócenie trendu. Stwierdzono 9,1 tys. przestępstw kradzieży, co pokazuje spadek o 22% w porównaniu do analogicznego okresu ubiegłego roku, kiedy takich przypadków zarejestrowano 11,7 tys.

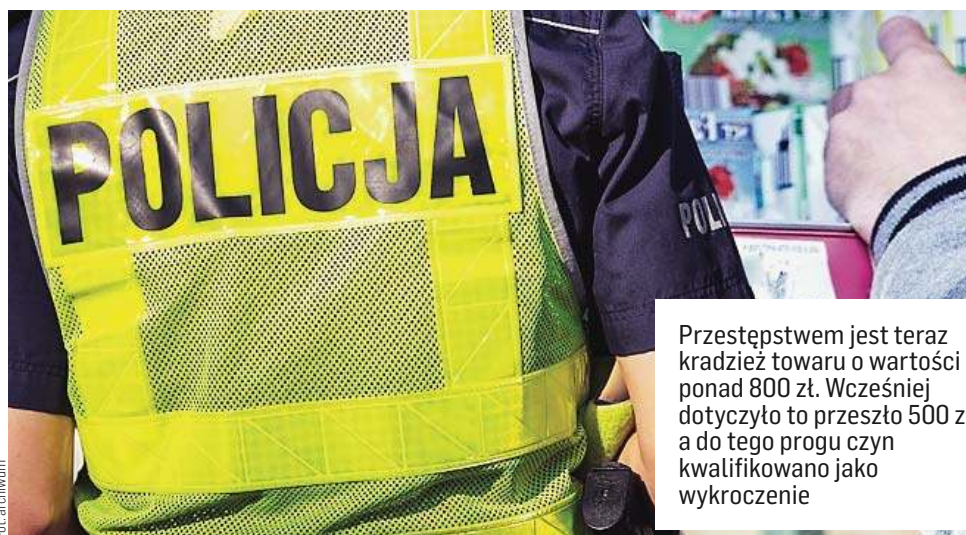
– Dane są zaskakujące. Większość ekspertów na rynku była przekonana, że liczba kradzieży tak szybko nie będzie spadać, szczególnie jeżeli chodzi o przestępstwa. Jednak są nowe okoliczności, które doprowadziły do tego stanu. Chodzi głównie o spadek inflacji – mówi Robert Biegaj, ekspert rynku retailowego z Grupy Offerista. – Należy pamiętać jednak o tym, że za przestępstwami głównie stały zorganizowane grupy. I to mnie trochę dziwi, bo z reguły zawodowi złodzieje nie za bardzo patrzą na wahania inflacji i tym podobne kwestie – dodaje Biegaj.

EKSPERCI ANALIZUJĄCY NAJNOWSZE DANE ZWRACAJĄ UWAGĘ NA TO, ŻE W PAŹDZIERNIKU UB.R. ZMIENIŁY SIĘ PRZEPISY DOTYCZĄCE PROGU MIĘDZY WYKROCZENIEM A PRZESTĘPSTWEM KRADZIEŻY. OD TEGO MOMENTU DOPIERO PO PRZEKROCZENIU KWOTY 800 ZŁ KRADZIEŻ UWAZANA JEST ZA PRZESTĘPSTWO. WCZEŚNIEJ – ZATEM TAKŻE W I KW. 2023 R. – GRANICĄ BYŁO PRZESZŁO 500 ZŁ. MOGŁO TO WPŁYNAĆ NA DANE DOTYCZĄCE LICZBY ZDARZEŃ O WYŻSZYM STOPNIU SZKODLIWOŚCI.

– Zmiana może spowodować wzrost przestępczości. Dla części osób będzie to bodźcem do zmniejszenia oporów przed takim czynem. Może to przyczynić się do wyraźnego wzrostu wielkości strat – komentuje dr hab. Małgorzata Kieźel, prof. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach. – Przestępcy, znając przecież przepisy, na swój sposób dobierają wytypowane do kradzieży produkty, aby zmieścić się w niższym przedziale kwoty – wyjaśnia ekspertka.

ZMIANA PRZEPISÓW MOGŁA MIEĆ WPŁYW

Zdaniem Roberta Biegaja, zmiana przepisów mogła mieć jakiś wpływ, ale nie jest to główna przyczyna spadku. Raczej przestępcy dostosowali się do tej sytuacji, obserwując, co dalej będzie się działo z przepisami, oczywiście kontynuując swoje działania. – Spadki są pozytywne. Natomiast żeby stwierdzić z dużą pewnością, że jest to stały na rynku trend, trzeba zobaczyć, co wydarzy



Fot. archiwum

Przystępstwem jest teraz kradzież towaru o wartości ponad 800 zł. Wcześniej dotyczyło to przeszło 500 zł, a do tego progu czyn kwalifikowano jako wykroczenie

W I KW. 2024 R. STWIERDZONO 9,1 TYS. PRZESTĘPSTW KRADZIEŻY W SKLEPACH. TO O 22% MNIEJ NIŻ W ANALOGICZNYM OKRESIE UBIEGŁEGO ROKU, KIEDY TAKICH PRZYPADKÓW ZAREJESTROWANO 11,7 TYS. TAK WYNIKA Z DANYCH KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI.

się w kolejnych kwartałach – przekonuje ekspert z Grupy Offerista.

Z DANYCH KGP WYNIKA RÓWNIEŻ, ŻE W 2023 R. STWIERDZONO 278,5 TYS. WYKROCZEŃ KRADZIEŻY W SKLEPACH. BYŁO TO O 16,9% WIĘCEJ NIŻ W 2022 R. TYMCZASEM W I KW. BR. ZANOTOWANO 70,5 TYS. TEGO TYPU WYKROCZEŃ, CZYLI O 5,5% MNIEJ NIŻ W PIERWSZYCH TRZECH MIESIĄCACH 2023 R. WÓWCZAS TAKICH PRZYPADKÓW ODNOTOWANO 74,6 TYS. TEN SPADEK W UJĘCIU ROCZNYM JEST RÓWNIEŻ ZASKAKUJĄCY.

– Porównując dane dot. wykroczeń i przestępstw, wyraźnie widzimy, że w tym pierwszym przypadku spadek jest dużo mniejszy. Polacy poculi lekką ulgę od wysokiej inflacji, jednak nadal ostrożnie do tego podchodzą – zapewnia Robert Biegaj. – Kradzieży z tzw. przymu-

su i z biedy jest w sklepach mniej, ale ten spadek nie jest jeszcze dość zadawalający – zastrzega ekspert.

Do tego z policyjnych danych wynika, że w I kw. br. stwierdzono 57,7 tys. wykroczeń kradzieży w sklepach wielkopowierzchniowych, a 12,8 tys. – w mniejszych placówkach handlowych. Zatem mimo zmian w ogólnej liczbie tego typu zdarzeń, wciąż zdecydowanie więcej wykroczeń kradzieży dotyczy sklepów największych i to raczej nie powinno się zmienić.

– Wielkopowierzchniowe placówki są bardziej narażone na większą skalę kradzieży. Składają się na to czynniki takie, jak zdecydowanie szerszy i obszerniejszy asortyment oraz większy ruch klientów na dużej przestrzeni, którą trudniej jest wypełnić monitorować – zwraca uwagę prof. z Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach. – Mimo systemów zabezpieczeń elektronicznych i ochrony, pracownikom takich sklepów nie jest łatwo pilnować każdej osoby. Do tego kasy samoobsługowe, pomimo różnych zabezpie-

czeń, tworzą okazję do kradzieży – zaznacza dr hab. Kieźel.

TYLKO 10 PROCENT...

Według branżowych szacunków, tylko 10% kradzieży jest ujawnianych. Eksperti rynkowi podkreślają, że sklepy wolą nie upubliczniać informacji o kradzieżach i nie nagłaszać takich sytuacji oraz nie podawać strat, bo to może negatywnie rzutować na ich wizerunek. Taka placówka może być w efekcie postrzegana jako miejsce, gdzie łatwo się kraść, co z kolei może stanowić zachętę dla potencjalnych złodziei.

– Liczba kradzieży sklepowych nadal będzie utrzymywać się na wysokim poziomie, a okresowo może wzrastać. Od pewnego czasu obserwuje się poszerzenie skali kradzieży podstawowych produktów, często spożywczych. To jest związane z inflacją i rosnącymi cenami, a w efekcie – zubożeniem części społeczeństwa – stwierdza dr hab. Małgorzata Kieźel. – Obniżenie siły nabywczej i pojawiające się braki w finansach skła-

nają do kradzieży osoby najuboższe, albo te, które chcą utrzymać dotychczasowy poziom konsumpcji, pomimo obniżenia wartości dochodów – uzupełnia ekspertka.

Jak podkreśla dr hab. Kieźel, wśród wielu konsumentów rośnie też swego rodzaju przyzwolenie dla takich czynów. To może być efektem obawy o przyszłość i braku poczucia bezpieczeństwa ekonomicznego. Część ludzi wychodzi z założenia, że skoro jest poszkodowana, to może czuć się moralnie rozgrzeszona z łamania prawa. Swoją udział w tym procederze mają także grupy przestępcze, które specjalizują się w tego typu kradzieżach, choć dotyczą one częściej produktów droższych i uznawanych za luksusowe.

– Sytuacja może się zmienić w drugiej połowie roku. Inflacja znowu może lekko iść w górę, przez co ceny w sklepach będą wyższe. Jednak te zmiany nie powinny wywołać dużych zmian. Wówczas lekko może przybyć wykroczeń. Ogólnie sytuacja powinna być dużo lepsza niż rok temu, o ile nic negatywnego nie wydarzy się w światowej i naszej krajowej gospodarce, a na chwilę obecną nic tego nie zapowiada – przewiduje Robert Biegaj.

Podsumowując, ekspert prognozuje, że jeżeli inflacja znowu mocno poszłaby w górę, wówczas samych wykroczeń byłoby o kilka punktów procentowych więcej niż obecnie. Wyniki byłyby na plusie, a nie na minusie, jak to jest teraz. Tak czy inaczej sytuacja zapowiada się dużo lepiej niż rok temu, kiedy w I połowie 2023 roku odnotowano blisko 24 tys. przestępstw i ponad 136 tys. wykroczeń kradzieży w sklepach. Ekspert z Grupy Offerista sądzi, że po pierwszej połowie tego roku takich danych już na pewno nie zobaczymy.

Źródło: MondayNews, red.

— W ostatniej powieści - „Pustym Miejsu”, prowadzisz nas do Puszczy Piskiej i poruszasz temat zaginionych wiosek. Czy była taka, która cię osobiście zafascynowała?

— Właściwie cała historia zagubionych wsi Puszczy Piskiej jest warta odkrycia. Myśl o tym, że całe miejscowości dosłownie zniknęły z map i pozostały po nich jedynie drzewa owocowe i cmentarze w środku lasu, wywołuje jakieś nieprzeniknione uczucie niepokoju, a jednocześnie skłania do refleksji. Dlatego ta dość smutna historia mazurskiego lasu stanowiła dobry punkt wyjścia do historii opisaną w „Pustym Miejsu”.

— Czy przygotowując się do pisania przejechałaś Mazury? A może sama jesteś posiadaczką kampera?

— Akurat tę opowieść tworzyłam zimą, więc opierałam się głównie na wspomnieniach. A tych uzbierałam całkiem pokaźną ilość, bo Mazury stanowią ważny element mojego życia. Ja w ogóle uwielbiam podróżować, te odległe, ale też te całkiem bliskie. Nie jestem posiadaczką kampera, ale jest to moje małe marzenie na długiej liście podróży różnych planów (śmiech).

— To też kolejna książka, w której tłem są Warmia i Mazury. Mają odpowiedni klimat do tworzenia mrocznych opowieści?

— Warmia i Mazury znane są głównie z gwarnych wakacyjnych obrazków. Poza utartymi szlakami pełne są tajemnic, niedopowiedzeń i specyficznego, nieco szorstkiego, klimatu. Lasy, jeziora, stare cmentarze i trochę klaustrofobiczna perspektywa, stanowią idealne tło do snucia mrocznych historii.

— Ciekawi mnie, na ile realia, które opisujesz, odpowiadają rzeczywistości. Możemy spodziewać się, że w rzeczywistym świecie istnieje niewiele genialnych morderców, którzy swoje zbrodnie planują według psychologicznego



schematu? Czy jednak tacy przeważają?

— Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie, bo nigdy nie prowadziłam takich statystyk. Jedno jest pewne — takie ugruntowane jakąś ideą, intencjonalne zło przeraża bardziej niż działanie wafekcie.

— Poruszasz ważne tematy, na przykład niepełnosprawności. To dla ciebie ważne, by pisać o aktualnych problemach społecznych? Nie bez powodu to thriller psychologiczny?

— Wydaje mi się, że zagadka kryminalna jest punktem wyjścia do tego, by opisać inne, często zepchnięte w nawiązanie elementy rzeczywistości. Tak to już jest z thrillerami, że zwykle dotyczą tematów trudnych, na co dzień nie do końca oswajanych. Myślę, że poza warstwą rozrywkową opowieść powinna również skłaniać do refleksji i sprawić, że przekaz pozostaje w nas na długo po przeczytaniu książki.

— To już twoja kolejna powieść, która ukazała się zaledwie kilka miesięcy po „Lalkarzu”. Wspomniłaś jednak, że żałujesz, że nie możesz pisać dwóch książek jednocześnie.

— Chwilami rzeczywiście żałuję, bo pomysły stale się mnożą i chciałabym dać upust tej energii, która gromadzi się we mnie i domaga natychmiastowego ujęcia. Z drugiej strony wiem, że pisanie dwóch książek jednocześnie jest obecnie poza moim zasięgiem, ponieważ na etapie tworzenia całkowicie poddaję się nowej historii, poświęcając wiele uwagi bohaterom oraz ich emocjom. Mam wrażenie, że takie rozszczepienie na dwie równoległe opowieści mogłoby być dla mnie zbyt przytłaczające.

— Mówi się, że poczytni autorzy kryminałów piszą szybciej?

— Każda premiera to zastrzyk adrenaliny. Ta kumulacja stresu, a jedno-

DOBRA ODNAJDUJĘ SIĘ W MRO CZNYCH KLIMATACH

— DLA KSIĄŻEK NAJGORSZA JEST CISZA, DLATEGO NAJLEPSZYM RODZAJEM PROMOCJI JEST ROZMOWA — MÓWI PAULINA CEDLERSKA, AUTORKA Z DZIAŁDOWA. W JEJ KSIĄŻKACH CZĘSTO POJAWIAJĄ SIĘ WĄTKI ZWIĄZANE Z WARMIĄ I MAZURAMI.

Paulina Cedlerska, autorka z Działdowa. W jej książkach często pojawiają się wątki związane z Warmią i Mazurami

— Dziś twoje książki cieszą się popularnością. Myślisz, by kiedyś całkowicie poświęcić się pisaniu?

— Rynek jest wymagający i obecnie nieliczni mogą sobie pozwolić, by zajmować się wyłącznie pisaniem. Ale oczywiście każdy autor skrycie o tym marzy, bo to jest przecież coś, co dostarcza nam najwięcej radości.

— Czy to, że na co dzień jesteś marketingowcem sprawia, że na swoją twórczość patrzysz już nieco inaczej, jak robią to osoby piszące bez takiego zaplecza?

— Jako osoba o niespokojnym usposobieniu i dość chaotycznej naturze, dzięki marketingowi nauczyłam się planować. I to niewątpliwie przydaje mi się w rzemieślniczej pracy nad książką.

— A w jaki sposób, twoim zdaniem, powinno promować się czytelnictwo?

— Dla książek najgorsza jest cisza, dlatego najlepszym rodzajem promocji jest rozmowa. Rozmawiamy o książkach, wymieniamy się poglądami na ich temat i po prostu cieszymy się mnogością dostępnych na rynku literackim możliwości.

— Ostatnio miałaś spotkanie autorskie w Działdowie, rodzinnym mieście. Czy to dawka emocji, która motywuje cię do działania?

— Spotkanie z czytelnikami to świetny sposób na to, by skonfrontować swoje myśli i zamierzenia względem danego tytułu z tym, jak rzeczywiście pracuje on w osobach, które postanowiły sięgnąć po tę książkę. Zdecydowanie to napędza do działania i motywuje. A jednocześnie możliwość spotkania się z czytelnikami jest po prostu wielkim świętem i radością dla autora.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Małgosia to nie-
zwykle skromna
osoba, o bardzo
wrażliwej duszy.
Odkąd sięga pamięcią,
w rodzinnym domu ojciec
pił i robił awantury. Mama,
skromna kobieta, pracow-
ała, zajmowała się domem
i piątką dzieci. Ojciec nie
przejmował się tym, czy
w domu dzieci mają co jeść,
czy opłaty są zrobione; wo-
łał się z kolegami i martwił
się jedynie, czy starczy pie-
niędzy na alkohol. Pijany
urządzał awantury i stosow-
ał przemoc. Mama Małgo-
si dbała o dzieci, starała
się, by przemoc jak naj-
mniej ich dotykała. Wkoń-
cu, po wielu interwencjach
policji, ojciec trafił do wię-
zienia za stosowaną wobec
rodziny przemoc.

— Pamiętam, jak policja
przyjechała po ojca, za-
brała go, a mama wtedy
powiedziała, że w końcu
w domu będziemy mieć
spokój — opowiada. — Cie-
szyliśmy się wszyscy, że
przez ponad rok będziemy
mieszkać bez ojca. Długo
się jednak tym szczęściem
nie nacieszyliśmy, bo ojca
policja zabrała pod koniec
lutego, a mama zmarła
w maju 2007 roku. Zacho-
rowała na zapalenie płuc,
potem została zarażona
sepsą i po kilku dniach po-
bytu w szpitalu odeszła. To
był dla nas ogromny szok.
Nikt się nie spodziewał,
że tak się stanie. Śmierć
najbliższej osoby sprawiła,
że świat przewrócił się do
góry nogami. Były lzy i ból,
żał i niepewność, co z nami
będzie. Myślałam, że to zły
sen, chciałam się jak naj-
szybciej z niego obudzić.
Niestety, to była rzeczywistość...

NIGDY NIE BYŁO IM ŁATWO

Małgosia urodziła się
1 czerwca, jednak z bra-
ku pieniędzy w domu nie
świętowano jej urodzin;
rodzeństwo także nie
mogło liczyć na prezenty.
W święta też dzieci musia-
ły się zadowolić skromnym
prezenterem gwiazdkowym
pod choinkę. Nie zawsze
też święta rodzina spędza-
ła w radosnej atmosferze.

— Pamiętam ostatnią
wigilię spędzoną z mamą.
Mieliliśmy spędzić ją uro-
czyście w domu. Od rana

mama gotowała i przygoto-
wywała dom — wspomina.
— My oczywiście pomaga-
liśmy jej we wszystkim, le-
piliśmy pierogi, ubierali-
śmy choinkę. Cieszyliśmy
się na wspólną wieszercę.
Niestety ojciec przyszedł
do domu pijany, zaczął
się awanturować. Kiedy
wyszedł znów do kolegów,
my zasiedliśmy do stołu.
Podzieliliśmy się oplat-
kiem, coś zjedliśmy, ale
atmosfera była smutna.
Każdy z nas myślał błę-
dził gdzieś daleko. Pragnę-
liśmy mieć piękne święta,
a najbliższa nam osoba je
zepsuła.

MUSIAŁA ZAOPIEKOWAĆ SIĘ RODZEŃSTWEM

Małgosia była najstarsza
z całego rodzeństwa. Nie
wyobrażała sobie, by roz-
dzielono ją z rodzeństwem,
że trójka niepełnoletnich

go rodzeństwa do jakiejś
placówki opiekuńczej,
musiałam wystąpić do
sądu o opiekę nad nimi.
Kiedy w sądzie padło py-
tanie: „czy chcę być ro-
dziną zastępczą dla trójki
młodszego rodzeństwa”,
odpowiedziałam: „tak”.
Kamień spadł mi z serca,
kiedy wyrok sądu pozwolił
mi zostać rodziną zastę-
pczą dla rodzeństwa. To był
znak, że nasza mama nad
nami czuwa.

BYŁA OJCEM I MATKĄ

I tak z dnia na dzień Mał-
gosia musiała przejąć rolę
głowy domu, matki i ojca.
Młodsze rodzeństwo nie
do końca rozumiało, co
się dzieje i dlaczego mama
odeszła i już nie wróci.
Wszyscy byli w szoku, dzie-
ci bardzo przeżywały tę sy-
tuację, płakały, trudno było
im ze sobą rozmawiać.

MAMA NAD NAMI WCIAŻ CZUWA

jeszcze dzieci miałyby tra-
fić do domu dziecka lub
innych rodzin zastępczych.
Walczyła przed sądem
o stworzenie rodziny za-
stępczej.

— Nic nie mogło się rów-
nać z bólem, jaki wtedy
czułam. Po takiej stracie
człowiek inaczej podcho-
dzi do kwestii cierpienia.
Przesuwa się granica.
Złość i strach zadomowiły
się w moim sercu na do-
bre, przez wiele długich lat
— mówi. — Pogrzeb mamy
pamiętam jak przez mgłę,
musiałam być jednak sil-
na, bo przecież młodsze
rodzeństwo mnie potrze-
bowało. Najmłodszy brat
miał wtedy 3 lata, kolejny
9 lat i siostra 13 lat. Starszy
brat był już pełnoletni, aja
miałam 22 lata. W tej tra-
gedii nie zostaliśmy sami,
pomagała nam rodzina,
sąsiedzi i znajomi. Było
tyle spraw do załatwie-
nia: sprawy pogrzebowe,
rachunki, a my zostaliśmy
bez żadnego dochodu, bo
tylko mama pracowała.
Aby nie zabrano młodsze-

— Śmierć mamy to było
dla nas trudne przeżycie.
Cały świat zawalił mi się
na głowę. Musiałam stać
się odpowiedzialną za
rodzeństwo, zając się do-
mem, zakupami, rachun-
kami. Dzieciaki przeży-
wały brak mamy, ja po
nocach płakałam bezgłośnie
w poduszkę, modliłam
się, prosiłam mamę, żeby
mi jakoś pomogła. Bardzo
się bałam, że nie dam rady,
że nie poddam wszystkim
obowiązkom. Jednak mia-
łam wewnętrzną siłę, która
mówiła mi, że nie mogę się
poddąć, bo przecież teraz
dobro rodzeństwa jest
najważniejsze. Minęło już
ponad 12 lat od śmierci
mamy, a ja wciąż odczu-
wam jej brak, tęsknotę za
rozmowami z nią, przytu-
leniem i ciepłem.

POCHOWALI OJCA OBOK MAMY

Przez wiele lat ojciec
Małgosi był bezdomny.
Po wyjściu z więzienia
chciał wrócić do rodziny,
ale wciąż pił i dzieci się go

bały. W 2016 roku rodzina
otrzymała informację, że
ich ojciec zginął w Niem-
czech. Pomimo wszystkich
doznanych krzywd z jego
strony Małgosia z rodzeń-
stwem podjęła decyzję
o sprowadzeniu zwłok z za-
granic.

— Ciało ojca spoczę-
ło obok mamy — mówi.
— Myślę, że mama by tak
chciała. Na swój sposób
go przecież kochała, żyli
razem wiele lat, mieli
dzieci. Nie wyobrażałam
sobie, że zostawię go tam
w obcym kraju. Myślę, że
nawet największym wro-
gom trzeba umieć przeba-
czyć, a nie stosować odwet.
Może gdyby ojciec nie pił,
nasze życie potoczyłoby się
inaczej. Przebaczenie wcale
nie oznacza, że przyzwala-
my na zło, że zgadzamy
się na krzywdę, którą ktoś
nam wyrządził. Po prostu



**Miała zaledwie 20 lat, gdy musiała
zaopiekować się trójką młodszego
rodzeństwa. I choć przyszła na świat
1 czerwca w Dzień Dziecka, to nie zawsze była
możliwość, by radośnie świętować. Piękna,
mądra i bardzo wrażliwa kobieta, której życie
mogłoby posłużyć za scenariusz filmu.**

zupełnie mamy, więc opo-
wiadamy mu, jaka była,
wspominamy radosne sy-
tuacje.

MAMA JEST WCIAŻ BLISKO

Małgosia wciąż ma rzeczy
swojej mamy w kartonach.
Są dla niej cenną pamiąt-
ką. Wciąż też w telefonie
ma wpisany numer mamy.

— Mam kolczyki i dez-
odorant, które mi poda-
rowała w ostatnią wspól-
ną wigilię — wspomina.
— Siostra ma wpis w pa-
miętniku od mamy. Te rze-
czy mają dla nas ogromną
wartość sentymentalną.
Czuje, że mama jest przy
nas, śni mi się, często roz-
mawiam z nią w myślach.
Kiedy siadam do wiecze-
rzy wigilijnej, myślę o niej,
wspominam, jak nas przy-
tulała. Smutno mi, że tak
krótko była z nami, ale
nawet przez ten czas na-
uczyła nas wiele i dała
ogrom miłości. Choć sama
jestem dorosła, to bardzo
mi jej brakuje...

RODZINA JEST NAJWAŻNIEJSZA

Małgosia wierzy, że w ży-
ciu każdy z nas ma wy-
znaczoną drogę. W 2018
roku wyszła za mąż, pra-
cuje, stara się cieszyć każ-
dą chwilą.

— Chciałabym być szczę-
śliwa, mieć dzieci i pragnę-
łabym też szczęścia dla
mojego rodzeństwa, a w
szczególności dla najmłod-
szego brata — mówi. — Wie-
rzę, że mama nad nami czu-
wa, wciąż czuje jej obecność.
Jesteśmy z rodzeństwem
bardzo ze sobą związani,
pomagamy sobie w trud-
nych chwilach, razem
cieszymy się z sukcesów,
uczestniczymy w ważnych
wydarzeniach. W Dzień
Mamy razem pójdziemy
na cmentarz, zapalimy
znicze, postawimy kwiaty.
Choć nie mieliśmy łatwego
dzieciństwa, życie nas nie
rozpieszczało, to dostali-
śmy lekcję, która nauczyła
nas, że rodzina jest najważ-
niejsza.

Joanna Karzyńska

Gdzie warto się wybrać, aby wiosenne weekendy spędzone na Mazowszu na długo pozostały w naszej pamięci?

Marszałek Adam Struzik zachęca do odwiedzenia mazowieckich parków. – To doskonale miejsca na spędzenie weekendu z rodziną lub bliskimi. Nasze parki dają wiele możliwości – od pieszych wędrówek przez wycieczki rowerowe po spływy kajakowe. Każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Pierwsze kroki należy skierować do mazowieckich lasów i puszczy, a w tym – jedynej w swoim rodzaju – Puszczy Kampinoskiej. Jest to miejsce unikalne nie tylko ze względu na bogactwo fauny i flory czy rozbudowane zaplecze turystyczno-rekreacyjne. Z uwagi na bliskie sąsiedztwo stolicy często nazywane też „zielonymi płucami Warszawy”. Z pewnością większość z nas słyszała o Kampinosie, lecz żadne opowieści nie oddadzą klimatu tego miejsca. Jako że jest to jeden z najcenniejszych przyrodniczo obszarów Polski, można się tu spotkać oko w oko z losiem. Żyją tu także dzikie rysie czy wilki. Tereny puszczy w większości wchodzą w skład Kampinoskiego Parku Narodowego, a ponadto zostały wpisane na światową listę rezerwatów biosfery UNESCO.

Poza walorami przyrodniczymi, które można podziwiać przemierzając setki kilometrów pieszych i rowerowych szlaków turystycznych (w tym ścieżek dydaktycznych i tematycznych) na odwiedzających puszcze, atakże w jej okolicach czeka wiele innego typu atrakcji. Jedną z bardziej osobliwych jest Szlak Kampinoskich Mennonitów, czyli Olędrow – grupy etniczno-kulturowej dawnych mieszkańców m.in. tych terenów.

Warto również odwiedzić dworek w Żelazowej Woli, w którym urodził się Fryderyk Chopin, intrygujący kościół obronny w Brochowie, Muzeum – Miejsce Pamięci w Palmirach, upamiętniające dramaty ofiar II Wojny Światowej, atakże Julinek, szczytający się renomowaną szkołą cyrkową, w którym obecnie znajduje się park rozrywki, czy Muzeum Kolei Wąsko-

torowej w Sochaczewie. Co ciekawe, w okresie wiosenno-letnim muzeum to organizuje przejazdy zabytkowym pociągiem, który dowozi turystów na teren Kampinoskiego Parku Narodowego, a wycieczka połączona jest z jego zwiedzaniem.

Dla tych, którzy podczas wycieczki po Kampinosie zechcą chwilę odpocząć – wytyczono specjalnie zagospodarowane polany. Z kolei ci, którzy chcieliby w puszczy zostać nieco dłużej niż jeden dzień – mają do dyspozycji stale rozwijaną bazę noclegową i gastronomiczną – zlokalizowaną zarówno na terenie parku, jak również w jego bezpośrednim sąsiedztwie.

A może wycieczka do jednego z mazowieckich parków krajobrazowych?

Między Radomiem a Kozienicami znajduje się Kozienicki Park Krajobrazowy, który obejmuje Puszcę Kozienicką wraz z kilkunastoma rezerwatami przyrody. To teren o specyficznym mikroklimacie: cieplejszy i bardziej wilgotny niż obszary poza jego granicami. Można napotkać tam roślinność niewystępującą w innych miejscach województwa. Zwierzęta żyjące na tym terenie to daniel, jelenie, losie oraz sarny, a także dziki i lisy. Dzięki wilgotnym terenom występują tam płazy i gady w tym rzadkie w Polsce żółwie błotne.

Najbardziej popularną ścieżką wśród turystów jest ścieżka prowadząca do Królewskich Źródeł, gdzie na polowania wybierał się sam Władysław Jagiełło. Król miał na tym terenie swój dworek myśliwski położony w okolicach dzisiejszej Jedlni.

Jednym z największych parków krajobrazowych w Polsce jest Nadbużański Park Krajobrazowy. Leży na pograniczu Mazowsza, Kurpi i Podlasia. Obszar idealny dla miłośników spływów kajakowych, rowerowych oraz pieszych wycieczek. Do tego zabytki takie jak: zamek w Liwie, pałac w Starej wsi czy bazylika w Węgrowie. Przez park prowadzi kilka szlaków turystycznych i ścieżek, które pozwalają na poznanie różnych zakątków. Idealne na krótki spacer jest Torfowisko Kules, na którym można zobaczyć rzadkie gatunki ptaków i motyli. Z kolei

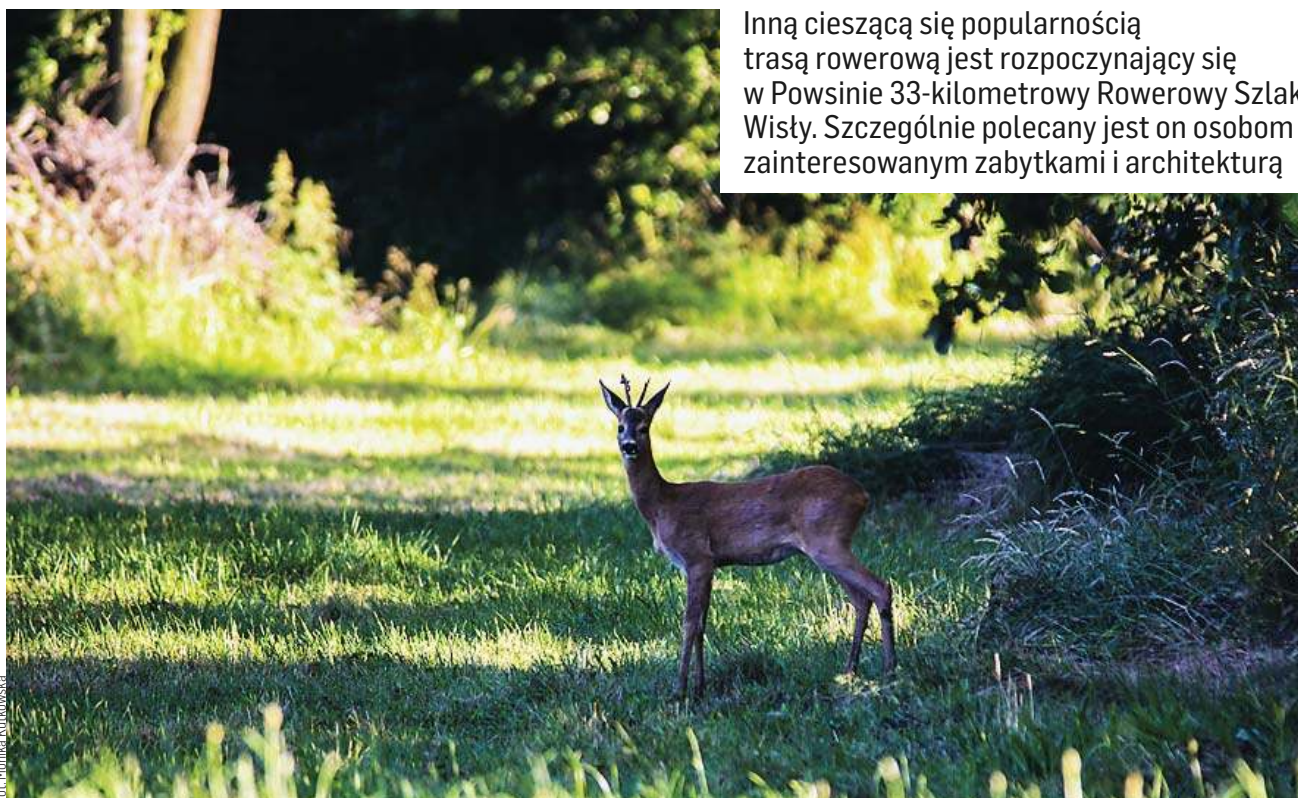


foto: Monika Kurlowska

Inną cieszącą się popularnością trasą rowerową jest rozpoczynający się w Powsinie 33-kilometrowy Rowerowy Szlak Wisły. Szczególnie polecany jest on osobom zainteresowanym zabytkami i architekturą

MAZOWSZE ZAPRASZA DO LASU I PARKU

na dłuższą trasę warto wybrać 18-kilometrową ścieżkę – śladem bocianich gniazd, na której możemy spotkać 120 gniazd bociana białego. Fani aktywnego wypoczynku mogą skorzystać z możliwości spływów kajakowych Liwcem lub Bugiem.

Rozlewiska, starorzecza, małe jeziora oraz torfowiska utworzone przez rzekę Skrwę – tak można opisać Brudzeński Park Krajobrazowy. Ze względu na wyjątkowe ukształtowanie oraz bogactwo roślin i zwierząt nazywany jest „mazowiecką Szwajcarią” Brudzeński Park Krajobrazowy ma bogatą ofertę aktywności,

możemy tu udać się na spacer wytyczonymi ścieżkami po rezerwach lub wziąć udział w spływie kajakowym Skrwą. znajduje się na Trasa ścieżki ornitologicznej przebiega przez dąbrowę świetlistą jeden z najcenniejszych kompleksów roślinnych na terenie parku. Na drodze czeka na nas pięć przystanków z tablicami edukacyjnymi, które opisują ptaki żyjące w Brudzeńskim Parku Krajobrazowym. W parku znajduje się również ścieżka przyrodniczo-leśna dla dzieci oraz młodzieży. Warto wybrać tę trasę, aby zobaczyć najbardziej malowniczy fragment parku – rezerwat

przyrody Sikórz. Park nie jest tylko atrakcją przyrodniczą, ale również historyczną, na jego terenie możemy odwiedzić osady młyńskie (Lasotki, Radotki, Sikórz) oraz dworki (w Sikorzu, Karwosiekach-Cholewicach, Winnicy, Brudzeniu i Srebrnej), atakże historyczne kościoły: drewniany w Brwilnie Górnym, romański w Rokiciu, renesansowy w Siecieniu i barokowy w Bądkowie Kościelnym. Wyjątkową atrakcją jest Muzeum im. Stanisława Murzynowskiego w Murzynowie. Miłośnicy aktywnego wypoczynku w sezonie mogą wybrać się na spływy kajakowe Skrwą. Najbardziej

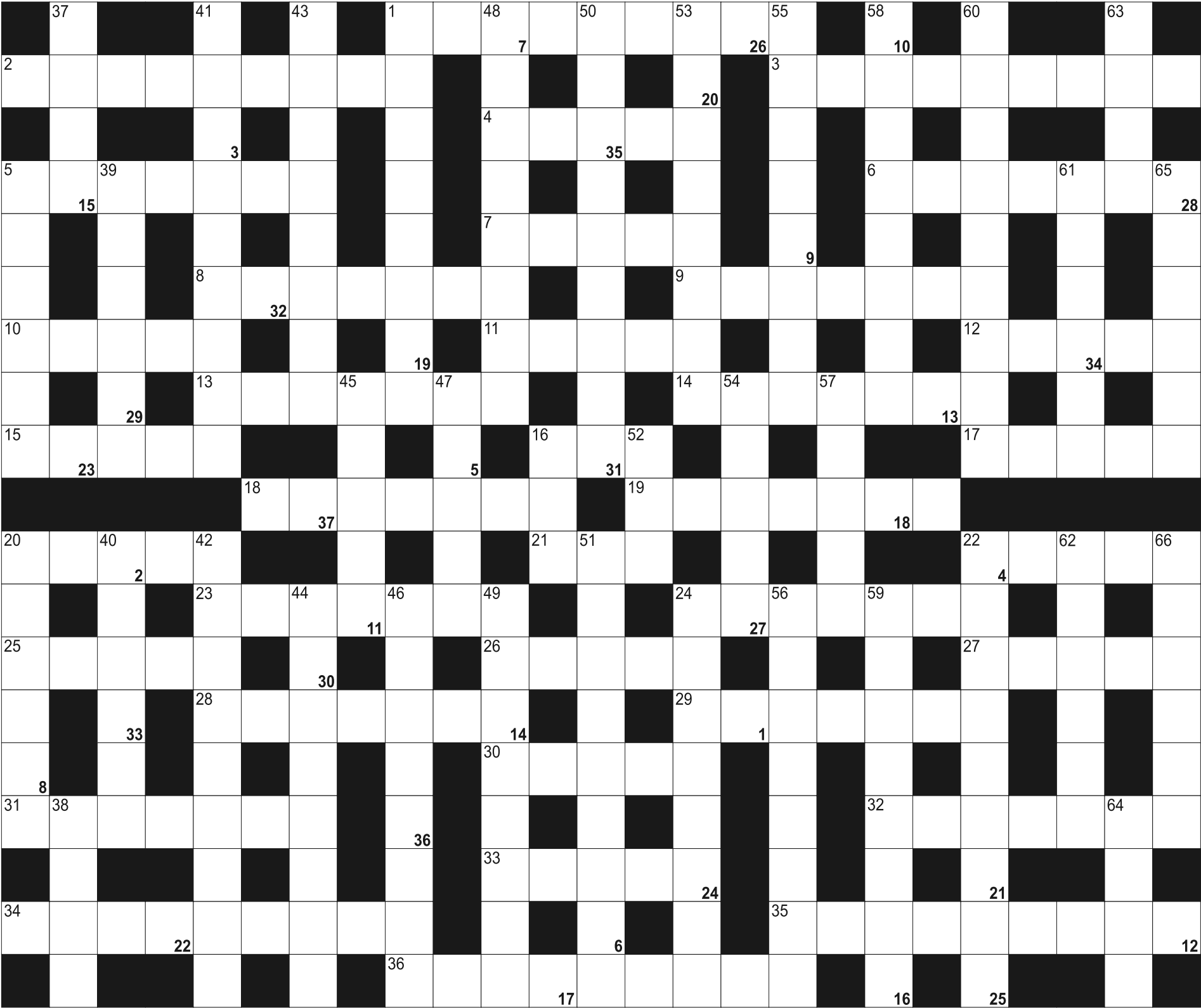
popularny wśród kajakarzy jest odcinek od Brudzenia Dużego do ujścia w Murzynowie.

Lasy, zalewy i rzeczne rozlewiska oraz wydmy między Piasecznem i Konstancinem-Jeziorną a Górą Kalwarią tak prezentuje się Chojnowski Park Krajobrazowy. Pasma łąk, pastwisk i zagajników, gdzie żyją i rosną rzadkie gatunki zwierząt, roślin i grzybów. Na obrzeżach parku możemy zobaczyć dworki, wille oraz wojenne cmentarze. Pieszne wycieczki najlepiej rozpocząć w Konstancinie-Jeziornie oraz w Zalesiu Górnym, ścieżki przecinają lasy parku oraz rezerwat i prowadzą do ciekawych miejsc historycznych oraz kulturowych.

Dla rowerzystów lepsze będzie rozpoczęcie przygody w Lesie Kabackim lub Powsinie. 20-kilometrowy Chojnowski Szlak Rezerwatów Przyrody rozpoczyna się w Konstancinie-Jeziornie, przecina kilka chojnowskich rezerwatów i dociera do Zimnych Dołów oraz Zalesia Górnego. Szlak nadaje się zarówno na wędrówki piesze, ale i na wycieczki rowerowe nie brakuje ciekawych tras. Pierwszą z nich jest Chojnowski Szlak Rowerowy rozpoczynający się w warszawskim Powsinie. Trasa prowadzi przez Las Kabacki, Julianów, Piaseczno, Żabieniec, Las Chojnowski, Orzeszyn i Górę Kalwarię.

Na naszym niezwykle różnorodnym Mazowszu jest wiele atrakcji, z których można skorzystać w okresie wiosenno-letnim. Rowerzystów, pieszych, miłośników wędrówek i amatorów aktywnego wypoczynku zachwycą urokliwe mazowieckie szlaki przyrodnicze. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5		6	7	8		9	10	11	12		13	14	15	16		17	18	19	20	21
22	23	24	25		26	27	28	29	30	31	32		33	34	35	36	37							

POZIOMO: 1) przystosowanie się do nowych warunków; 2) obszar lądu wsuwający się w morze; 3) większe od poziomek; 4) jordańskie miasto nad Zatoką Akaba; 5) zdawany przez studenta; 6) księżniczka z "Aidy" Giuseppe Verdiego; 7) siła rozpędu; 8) Nele, niemiecka pisarka "Przyjaciele po grób"; 9) wkłady wspólników do majątku spółki; 10) trzecie co do wielkości jezioro w Finlandii; 11) zaprasza na spektakle; 12) płynie przez Bamako; 13) państwo z Kijowem; 14) obszar z Grenlandią; 15) sygnał ostrzegawczy; 16) można ją uronić; 17) kursuje w wieżowcu; 18) kręcone przez łyżwiarzy; 19) sygnał drogowy; 20) na ścianach z książkami; 21) szczeliwo szklarza; 22) Po, pierwiastek chemiczny; 23) stary, zdezelowany samochód potocznie; 24) producent Raffaello i Nutelli; 25) ma stolicę w Chartumie; 26) klawisz akceptujący w komputerze; 27)

plaska gitara bez gryfu z około 50 strunami; 28) miasto w Nigerii, stolica stanu Osun; 29) gorczyca polna inaczej; 30) graniczy z Syrią i Izraelem; 31) Giza, założyciel i lider kabaretu Limo; 32) pęd do utrzymywania korzystnej opinii o sobie; 33) włoski dom mody założony we Florencji; 34) dawny członek szlachty; 35) cieśnina łącząca Morze Egejskie z morzem Marmara; 36) wyspa w Zatoce Wszystkich Świętych

PIONOWO: 1) gimnastycy wyczynowcy; 5) symfonia bohaterska w reżyserii Andrzeja Munka; 16) haust; 20) z mielonką wewnątrz; 22) dać buzi; 24) Arturo, były prezydent 37) wybija się z niego Kubacki; 38) ciastka z ubitych białek; 39) choroba występująca masowo, epidemia; 40) napędzane wiosłami; 41) glin, metal Al; 42) osoby niekompetentne, laicy w

danym temacie; 43) Konrad, długoletni kanclerz Niemiec; 44) uciekł z kraju przed wojną; 45) imię Goldfingera, wroga Jamesa Bonda; 46) nazwa francuskich kalwinistów; 47) na nim obłoki; 48) specjalista w zakresie arabistyki; 49) nauka o Bogu; 50) początkujący piłkarz; 51) wprowadzenie rurki do tchawicy; 52) nagi obraz; 53) mało ambitne dodatkowe zajęcie artystyczne; 54) płacą nimi irańczycy; 55) mieszkaniec Aten; 56) ... ulena, odmiana śliwy; 57) rodzaj broni, paralizator; 58) gwałtowne i porywiste wiatry; 59) przepędzanie byków ulicami miasta na arenę; 60) norweg i duńczyk; 61) Ronald, były prezydent USA; 62) tworzą napisy; 63) Ben, nigeryjski pisarz "Drogi bez dna"; 64) Emil, autor "Nany" i "Germinalu"; 65) S dla chemika; 66) miasto i stolica dystryktu Akuapim South w Ghanie

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 AKTYWNIIE I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

MŁAWA

Wkrótce rozpoczną się koncerty na estradzie w parku miejskim, a 16 czerwca w Mławie wystąpi zespół Drink Bar Country. Miejski Dom Kultury w Mławie przygotowuje taneczne show i szuka osób, które chciałyby wziąć udział w warsztatach tańca liniowego i zaprezentować układ podczas koncertu muzyków. Warsztaty będą się odbywać od 21 maja we wtorki i czwartki o godz. 16:00 w MDK-u. Więcej informacji pod numerem telefonu: 23 654 35 85.

We wtorek 28 maja o godz. 10:00 w sali kina Kosmos finał powiatowego konkursu „My też mamy talent”. Na scenie będzie można zobaczyć utalentowane dzieci i młodzież ze szkół powiatu mławskiego. W programie m.in.: pokazy taneczne, akrobatyka, występy wokalne i wiele innych. Zapraszamy!

W środę 29 maja na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie zostanie rozegrany cykl trzech turniejów piłki nożnej Mławianka Mazovia Cup. Mławianka Mazovia Cup to

inicjatywa o charakterze sportowym, skupiająca się na organizacji trzech turniejów piłkarskich dla dzieci i młodzieży z roczników 2013-2015. Projekt ten jest nie tylko wydarzeniem sportowym, lecz także platformą promującą zdrowy styl życia oraz integrującą społeczność lokalną. Odbędzie się on 29 maja 2024 roku w godz. 10.00–16.30 na stadionie MOSiR-u w Mławie. Głównym celem projektu jest promowanie i wspieranie rozwoju sportu oraz kultury fizycznej wśród mieszkańców Mazowsza, obejmując powiaty ciechanowski, mławski, płoński, pułtuski i żuromiński. Poprzez stworzenie atmosfery rywalizacji, fair play oraz organizację atrakcyjnych przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych, projekt ma za zadanie wspierać zdrowy tryb życia oraz rozwój umiejętności sportowych dzieci i młodzieży. Turnieje będą otwarte dla wszystkich chętnych, zarówno zawodników, jak i kibiców w różnym wieku. Liczba uczestników, wynosząca około 120 piłkarzy wraz z opiekunami w każdym turnieju, podkreśla skalę i zasięg wydarzenia, co czyni je

atrakcyjnym dla społeczności lokalnej oraz miłośników piłki nożnej. Dodatkowo, z okazji zbliżającego się Dnia Dziecka, planowane są różnorodne atrakcje dla

piłkę nożną z tenisem stołowym. W sobotę 1 czerwca, w Międzynarodowy Dzień Dziecka, Miejski Dom Kultury w Mławie zaprasza na magiczne seanse filmowe. Przygotowaliśmy dla

na stronie mdkmlawa.com/kino/ i w kasie kina.

Stowarzyszenie Rekonstrukcji Historycznej 79. pułku piechoty Strzelców Słonimskich

Dzień później – w niedzielę 2 czerwca – świętujemy w Mławie Miejski Dzień Dziecka. Park im. Marszałka Józefa Piłsudskiego zamieni się w centrum rozrywki, a na estradzie zobaczymy uczniów z mławskich placówek oświatowych i zespoły artystyczne Miejskiego Domu Kultury w Mławie. Na najmłodszych czeka wiele atrakcji.

Klub Zgrana Mława zaprasza na Planszówkowe Piątki – cykliczne spotkania w Miejskim Domu Kultury w Mławie dedykowane miłośnikom gier planszowych. Przyjść może każdy, bez względu na wiek, po uprzednim zapisaniu się pod nr tel. 23 654 35 85 (liczba miejsc ograniczona). Spotkania rozpoczynają się o godz. 17:00.

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

opr. jk



uczestników turniejów oraz dla widzów i kibiców. Wśród nich znajdują się dmuchańce, testy sprawnościowe, boisko mobilne do gry w piłkę nożną oraz stoły do gry w piłkarzyki. Nie zabraknie również pokazów i animacji związanych z Teqballem, dynamiczną dyscypliną sportową łączącą

Was wyjątkowy repertuar pełen przygód, uśmiechu i emocji, które sprawią, że ten dzień będzie niezapomniany! Mamy dla Was prawdziwy kociutek filmowych skarbow. Przyjdźcie, zasiadźcie wygodnie w fotelach i pozwólcie się porwać w świat marzeń i fantazji. Bilety są dostępne online

im. Hetmana Lwa Sapiehy zaprasza tego samego dnia na ul. Reymonta w Mławie, gdzie odbędą się obchody 79. rocznicy rozbicia Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego połączone z rekonstrukcją tamtych wydarzeń. Początek o godz. 18:00.

XXV EDYCJA KONKURSU NAGRODA MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Rusza nabór wniosków do 25. edycji Nagrody Marszałka Województwa Mazowieckiego za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury oraz promocji województwa mazowieckiego w tych dziedzinach w kraju i na świecie.

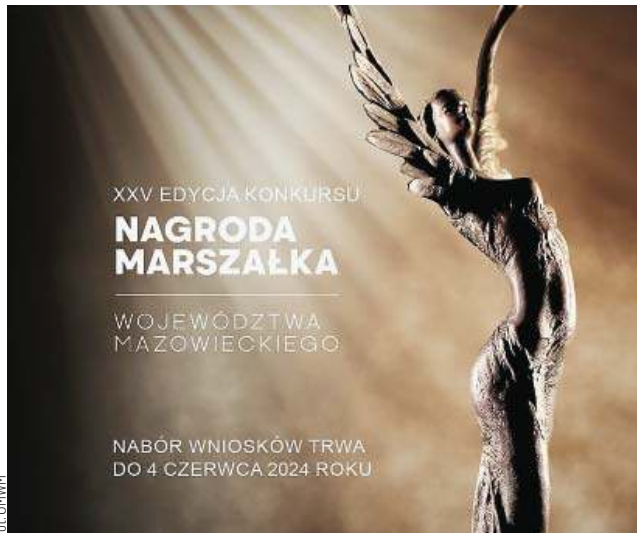
Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego to wyróżnienie kierowane do ludzi aktywnych społecznie, angażujących się w działania umacniające tożsamość kulturową Mazowsza, służące rozwojowi i promocji regionu. Samorząd Województwa Mazowieckiego od lat docenia działania na rzecz wspólnoty mazowieckiej, wspiera niepospolite pomysły i twórcze inicjatywy, które są wyrazem pasji oraz potrzeby serca.

Zapraszamy zatem do zgłaszania kandydatów. Nabór

wniosków przewidziany jest do 4 czerwca br. Spośród nominowanych przez uprawnione podmioty, Kapituła wyłoni 10 laureatów, którzy otrzymają nagrodę pieniężną w wysokości 10 000 zł oraz pamiątkową statuetkę.

Wnioski do XXV edycji konkursu należy składać na formularzach zgłoszeniowych odpowiednio dla:

- osób fizycznych;
- podmiotów niebędących osobą fizyczną, z dopiskiem: KONKURS NAGRODA MAR-



SZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO w nieprzekraczalnym terminie:
- pocztą do 4 czerwca 2024 roku (decyduje data stempla pocztowego lub stempla nadania w przypadku przesyłki kurierskiej) na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie, Departament Kultury, Promocji i Turystyki, ul. Brechta 3, 03-472 Warszawa,
- lub osobiście do 4 czerwca 2024 roku w siedzibie Departamentu Kultury, Promocji i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego

Województwa Mazowieckiego w Warszawie, przy ul. Brechta 3, do godz. 16.00.

Regulamin konkursu Nagrody Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie internetowej: www.mazovia.pl.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów 22 59 79 539 i 22 59 79 210 oraz poprzez wysłanie wiadomości na adres e-mail: nagroda@mazovia.pl.

UMWM

Wszystkie święte księgi głównych religii tego świata od tysiącleci, jak jedna, w swoich fragmentach o pszczołach podkreślają ich znaczenie dla społeczeństw ludzkich. I odnotował ten fakt bardzo dobitnie przełomowy raport Międzyrządowej Platformy Naukowo-Politycznej ds. Różnorodności Biologicznej i Usług Ekosystemowych z 2019 r. (IP-BES). Pszczoły są ważną częścią środowiska naturalnego, ale czasami traktujemy je jako coś oczywistego. Może dlatego, że nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo są one ważne?

SAME KORZYŚCI!

Aby uczynić świat zielonym, potrzeba czegoś więcej niż tylko gleby, wody i słońca. Co najmniej 30 proc. upraw na świecie i 90 proc. wszystkich roślin wymaga zapylania krzyżowego, aby się rozprzestrzeniać i rozwijać. Pszczoły są naszymi najważniejszymi zapylaczami. Tymczasem zmiana klimatu powoduje, że niektóre kwiaty kwitną wcześniej lub później niż zwykle, przez co na początku sezonu pszczoły mają mniej źródeł pożywienia. Pszczoły cierpią też z powodu utraty siedlisk w wyniku rozwoju, opuszczonych gospodarstw i braku kwiatów przyjaznych pszczolom. Niektóre kolonie umierają z powodu roślin i nasion traktowanych pestycydami neonikotynoidowymi lub szkodliwymi pasożytami, takimi jak roztocza.

ZAPYLANIE

Kto kocha jabłka, melony, żurawiny, szparagi lub brokuły, kapelusz przed pszczołami powinien uchylać bardzo nisko! By wykiełkować, rośliny te wymagają przeniesienia pyłku z męskiej części kwiatu (pylnika) na żeńską część (piętno). Pszczoły odgrywają też kluczową rolę w utrzymaniu różnorodności biologicznej i łagodzeniu zmian klimatycznych poprzez zapylanie — czynność przenoszenia ziaren pyłku z jednej rośliny na drugą, umożliwiając nawożenie i produkcję

Może i są małe — a przez to niezauważane, niedoceniane... Ale pszczoły i trzmiele odgrywają ogromną rolę w ochronie ludzi i planety, stanowiąc część różnorodności biologicznej, od której zależy nasze przetrwanie. 20 maja obchodziliśmy Światowy Dzień Pszczół — kto go świętował...?



BEZ PSZCZÓŁ NIE MA LUDZKOŚCI

posiew. Przemieszczając się z kwiatu na kwiat w poszukiwaniu nektaru, pozostawiają ziarna pyłku na lepkiej powierzchni, umożliwiając roślinom wzrost i wytwarzanie pożywienia. Nie bez przyczyny to właśnie pszczoły mają reputację pracowitych: każdego roku zapylają przecież miliardy roślin, w tym miliony upraw rolnych. W rzeczywistości zapylacze, takie jak pszczoły, odgrywają kluczową rolę w jednym na trzy kęsy pożywienia, które spożywamy. Bez nich wiele roślin, którymi się odżywiamy, wymrze.

BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCIOWE

To także pszczoły i inne zapylacze bezpośrednio

przyczyniają się do bezpieczeństwa żywnościowego odżywiania i zdrowia środowiska, które zależą od zapylania. Według ekspertów ds. pszczół z ONZ ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) jedna trzecia światowej produkcji żywności zależy od pszczół: pszczoły i inne zapylacze odpowiadają za 35 proc. całkowitej światowej produkcji roślinnej, zapylając 87 ze 115 wiodących roślin spożywanych na świecie. Zapylanie jest odpowiedzialne za prawie 90 proc. roślin dzikich i 75 proc. plantacji jadalnych.

RÓŻNORODNOŚĆ BIOLOGICZNA

Jako zapylacze pszczoły odgrywają rolę w każdym

aspekcie ekosystemu. Wspierają wzrost drzew, kwiatów i innych roślin, które służą jako pożywienie i schronienie dla dużych i małych stworzeń. Tworzą złożone, wzajemnie powiązane ekosystemy, które umożliwiają współistnienie różnorodnej liczby różnych gatunków. Nie ma wątpliwości, jak ważne są pszczoły dla naszego zaopatrzenia w żywność. Bez nich nasze ogrody byłyby puste — tak samo, jak nasze talerze. Powinniśmy zatem pamiętać o innych powodach, dla których pszczoły są ważne dla środowiska.

ŹRÓDŁO POŻYWIEŃ

Pszczoły produkują miód, aby nakarmić swoje rodzi-

ny podczas mroźnych zimowych miesięcy. Ludzie zbierają miód od tysięcy lat, ale nie tylko my uważamy go za słodką przekąskę. Ale pszczoły dostarczają też inne produkty wysokiej jakości: mleczko pszczele, pyłek, wosk pszczeli, propolis i jad pszczeli.

Zwierzęta takie jak ptaki, szopy, oposy i owady będą napadać na ule, aby spróbować pożywnego miodu oraz larw pszczół. Same pszczoły są również częścią łańcucha pokarmowego. Co najmniej 24 gatunki ptaków, w tym kos, koliber rubinobrody i szpak, żerują na pszczolach. Wiele pająków i owadów, takich jak ważki i modliszki, również zjada pszczoły.

WZROST DZIKICH ROŚLIN

Nie tylko owoce i warzywa uprawiane w gospodarstwach rolnych są uzależnione od zapylaczy. Wiele gatunków dzikich roślin jest również zależnych od owadów zapylających. Pszczoły są odpowiedzialne za produkcję wielu nasion, orzechów, jagód i owoców, które stanowią istotne źródło pożywienia dla dzikich zwierząt.

CZŁOWIEK — NAJWIĘKSZY SZKODNIK!

Na świecie istnieje prawie 21 tys. różnych gatunków pszczół, w tym wiele dzikich. Dla porównania — to więcej niż wszystkie gatunki ptaków i ssaków na świecie razem wzięte! Wytwarzany przez nie miód jest bardzo popularny ze względu na swoje właściwości zdrowotne i lecznicze. Nic zatem dziwnego, że niszczenie siedlisk może skutkować utratą różnorodności, co zakłóca z kolei naturalną interakcję między pszczołami a lokalnymi roślinami, wpływając na ochronę i utrzymanie roślin w ekosystemie. Niestety, pszczoły i inne zapylacze, takie jak motyle, nietoperze i kolibry, są coraz bardziej zagrożone działalnością człowieka. W ostatnich dziesięcioleciach populacja pszczół na całym świecie spada z powodu utraty siedlisk, intensywnych praktyk rolniczych, zmian w pogodzie i nadmiernego

stosowania agrochemikaliów, takich jak pestycydy. Obecne wskaźniki wymierania gatunków są od 100 do 1000 razy wyższe niż normalnie w wyniku oddziaływania człowieka. To z kolei stwarza zagrożenie dla różnorodnych roślin mających kluczowe znaczenie dla dobrostanu i źródeł utrzymania ludzi, czyli krótko mówiąc — uparcie i zawzięcie podcinamy gałąź, na której sami wygodnie się usadowiliśmy...!

Zanieczyszczenie powietrza również wpływa na pszczoły — oczywiście niekorzystnie. Wstępne badania pokazują, że zanieczyszczenia powietrza oddziałują z cząsteczkami zapachowymi wydzielanymi przez rośliny, które są potrzebne pszczolom do poszukiwania pożywienia. Mieszane sygnały zakłócają zdolność pszczół do efektywnego żerowania, przez co są one wolniejsze i mniej skuteczne w zapylaniu.

CO MOŻEMY ZROBIĆ SAMI I JUŻ DZIŚ?

Sadźmy kwiaty nektarowe, takie jak nagietki lub słoneczniki, do celów dekoracyjnych na balkonach, tarasach i ogrodach. Kupujmy miód i inne produkty ula u najbliższego lokalnego pszczelarza. Podnośmy świadomość dzieci i młodzieży na temat znaczenia pszczół i wyrażajmy swoje wsparcie dla pszczelarzy. Zakładajmy farmę zapylaczy na swoim balkonie, tarasie lub w ogrodzie. Zachowajmy stare łąki, które charakteryzują się bardziej różnorodną gamą kwiatów, i wysiewajmy rośliny nektarujące. Trawę na łąkach kosmy dopiero po przekwitnięciu roślin nektarujących. Jeśli już musimy, to używajmy pestycydów, które nie szkodzą pszczolom i opryskujemy je przy bezwietrznej pogodzie, wcześniej rano lub późno w nocy, kiedy pszczoły wycofują się z kwiatów.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze stron zurich.com, unep.org, environment.sa.gov.au oraz pthomeandgarden.com.

TAJEMNICA DOKŁADNIE ZBADANA!

Jako wielbicielka wszelkiego rodzaju akwenów — w szczególności mórz i oceanów — znam tę prawdę od samego zarania mojego życia. Ale dzielni naukowcy z Uniwersytetu Wiedeńskiego pod kierunkiem Sandry Geiger z Grupy Psychologii Środowiskowej, wykorzystując dane z 15 krajów, dopiero niedawno potwierdzili tę moją i publiczną intuicję: mieszkanie w pobliżu morza, a zwłaszcza odwiedzanie go, wiąże się z lepszym zdrowiem niezależnie od kraju pochodzenia, wieku i statusu społecznego. Jednym słowem: tajemnica wybrzeży została zbadana na szczegółowo!

NOWA — STARA KONCEPCJA

Badania Geiger w nowatorski sposób potwierdzają stare przekonanie: mieszkanie w pobliżu morza lub nawet samo jego odwiedzanie pozytywnie wiąże się z poprawą zdrowia. Dzieje się tak niezależnie od kraju zamieszkania i poziomu życia, w tym dochodów osobistych.

Koncepcja, że bliskość morza lub oceanu może sprzyjać lepszemu zdrowiu, nie jest całkowicie nowa. Tę ideę możemy prześledzić już w roku 1660, kiedy angielscy lekarze zaczęli zalecać kąpiele morskie i spacerować wzdłuż wybrzeża jako praktyki odnowy biologicznej. W połowie XIX w. rozkoszowanie się „wodą” lub wdychanie „morskiego powietrza” stało się powszechnym sposobem leczenia zamożnych Europejczyków. Jednakże postęp technologiczny w medycynie na początku XX w. spowodował upadek tych naturalnych tradycji wellness&spa. Dopiero niedawno w środowisku medycznym morze zaczęło ponownie budzić zainteresowanie.

JAK PRZEPROWADZONO BADANIE?

Badanie Geiger wchodzi w zakres finansowanego przez UE projektu „Horyzont 2020” o nazwie Seas, Oceans, and Public Health

In Europe pod kierownictwem profesor Lory Fleming. Współpracując z naukowcami z uniwersytetów w Wiedniu, Exeter, Birmingham, Seascape Belgium i European Marine Board, zespół Geiger przeprowadził ankietę wśród ponad 15 tys. respondentów. Uczestnicy pochodzili z 14 krajów

Co to badanie oznacza dla osób mieszkających w regionach śródlądowych, takich jak Geiger i jej austriaccy koledzy?

— Austriacy i inni mieszkańcy Europy Środkowej odwiedzają wybrzeża w miesiącach letnich milionami, więc oni również mogą doświadczyć niektórych z tych korzyści — wy-

ła słonecznego. Im zatem ciemniejsza skóra, tym dłużej organizm wytwarza witaminę D.

Ponadto woda morska zawiera różne minerały, takie jak magnez, wapń i potas, które mogą przynosić korzyści, takie jak poprawa stanu skóry i łagodzenie dyskomfortu reumatycznego.

PO ZDROWIE — TYLKO NAD MORZE!

europejskich: z Belgii, Bułgarii, Czech, Francji, Niemiec, Grecji, Irlandii, Włoch, Holandii, Norwegii, Polski, Portugalii, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii oraz z Australii. Wankiecie szukano ich przemyśleń na temat różnych działań związanych z morzem i ich zdrowia osobistego.

CZEGO DOWIEDZIELI SIĘ BADACZE?

Podobno wnioski z ankiet zaskoczyły nawet badaczy...!

— Uderzające jest obserwowanie tak spójnych i wyraźnych wzorców we wszystkich 15 krajach. Teraz pokazujemy również, że z bliskości morza korzystają wszyscy, nie tylko ludzie bogaci. Mieszkanie w pobliżu wybrzeża, a zwłaszcza odwiedzanie go, może mieć znaczący wpływ na zdrowie populacji — powiedziała Sandra Geiger.

Zrozumienie tych potencjalnych korzyści dla wybrzeża ma kluczowe znaczenie dla przyszłego kształtowania polityki. Doktor Paula Kellett z European Marine Board podkreśliła: — Podczas opracowywania planów zagospodarowania przestrzennego obszarów morskich, rozważań o przyszłych potrzebach mieszkaniowych i rozwijania połączeń transportu publicznego należy wziąć pod uwagę istotne korzyści zdrowotne wynikające z równego i zrównoważonego dostępu do naszych wybrzeży.

jaśniła Geiger. — Poza tym zaczynamy doceniać podobne korzyści zdrowotne, jakie oferują wody śródlądowe, takie jak jeziora i naturalne baseny.

Badanie sugeruje zatem, że nie tylko obszary przybrzeżne zapewniają korzyści zdrowotne — wydaje się, że ogólnie rzecz biorąc, jednolite zbiorniki wodne mogą odgrywać kluczową rolę w promowaniu zdrowia publicznego.

CZŁOWIEK I JEGO ZWIĄZEK Z MORZEM (I OCEANEM)

Badania prowadzone w ciągu ostatnich kilku lat pozwoliły odkryć różne sposoby, w jakie życie w pobliżu morza lub oceanu lub interakcja z tymi wodami może wpływać na zdrowie ludzkie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

KORZYŚCI DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO

Spędzanie czasu w morzu/oceanie i wokół niego może przynieść szereg korzyści dla zdrowia fizycznego. Na przykład pływanie w morzu może być świetną formą ćwiczeń, która pomoże poprawić zdrowie układu krążenia, pomóc w kontrolowaniu wagi i wzmocnieniu mięśni.

Ponadto ekspozycja na światło słoneczne na plaży pomaga organizmowi wytwarzać witaminę D, która jest niezbędna dla zdrowia kości, zębów, mięśni i funkcji odpornościowych — wszyscy jej potrzebujemy. A nasze ciała wytwarzają witaminę D ze świat-

KORZYŚCI DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Naturalne środowisko oceanu może znacząco wpłynąć na zdrowie psychiczne. Prosty akt obserwacji oceanu może wywołać uczucie spokoju i relaksu, pomagając zmniejszyć stres i niepokój. Szum fal, widok na horyzont, zapach morskiej bryzy — wielu z nas powiedziałoby, że te rzeczy pomagają nam poczuć się zrelaksowanym. I rzeczywiście wszystkie te elementy nadmorskiego krajobrazu mają działanie kojące i mogą zapewnić lepszy sen. Zajęcia takie jak surfing, żeglarstwo lub po prostu spacerować po plaży mogą być również formami ćwiczeń uważności, które mogą poprawić samopoczucie psychiczne.

By udowodnić, dlaczego tak jest, kalifornijski biolog morski Wallace J. Nichols badał związek człowieka z wodą. W swojej książce „Blue Mind” przedstawia badania ilustrujące, jak przebywanie nad dużym zbiornikiem wodnym zalewa mózg hormonami dobrego samopoczucia, dopaminą i oksytocyną. Badania te wykazały również, że spada poziom hormonu stresu, kortyzolu. Dodatkowo w słoneczne dni ciepło słoneczne podnosi poziom serotoniny — hormonu, którego potrzebujemy, by poprawić nasz nastrój i pomóc nam zachować spokój.

PRZESTRZEŃ I NATURALNE STREFY WELLNESS



OD WIEKÓW LUDZIE MIESZKAJĄCY NAD MORZEM I ORAZ TURYSŤCI CHŁONĄ MORSKĄ ATMOSFERĘ, ODCZUWAJĄC NIEWYTŁUMACZALNĄ REWITALIZACJĘ I SPOKÓJ. TEN NADMORSKI UROK — CZĘSTO PRZYPISYWANY USPOKAJAJĄCEMU SZUMOWI FAL I SŁONEMU POWIETRZU — DOPIERO W OSTATNICH LATACH ZACZĄŁ WZBUDZAĆ ZAINTERESOWANIE NAUKOWCÓW.

W badaniach nad zdrowiem coraz większą uwagę zwraca się na koncepcję „niebieskich przestrzeni” — obszarów, w których ludzie mogą wchodzić w interakcję z morzami, jeziorami, rzekami i innymi zbiornikami wodnymi. Badania wykazały, że przestrzenie te mogą mieć działanie regenerujące, prowadząc do lepszego samopoczucia psychicznego, zmniejszenia stresu i zwiększonej aktywności fizycznej.

Ale jest to łyżka dziegciu. Należy bowiem pamiętać,

że choć korzyści zdrowotne wynikające z życia na wybrzeżach i interakcji z oceanami są znaczne, należy je zrównoważyć potencjalnymi zagrożeniami, takimi jak nadmierna ekspozycja na słońce, zanieczyszczenie wody i zagrożenia naturalne, takie jak silne prądy lub burze.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów opublikowanych na stronie Universität Wien oraz z earth.com.



METROPOLIA WARSZAWSKA • MAZOWSZE

wawa.info

CODZIENNIE NAJNOWSZE WIADOMOŚCI

