

MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!

WAKACJE - SEZON NA PORZUCANIE ZWIERZĄT



CHOCIAŻ PSY PORZUCANE SĄ O KAŻDEJ PORZE ROKU, TO WŁAŚNIE WAKACJE STANOWIĄ PRAWDZIWE APOGEUM TEGO ZJAWISKA. KIEDY DLA JEDNYCH ZACZYNAJĄ SIĘ WYMARZONE WAKACJE, DLA WIELU ZWIERZĄT TEN CZAS, TO PRAWDZIWY KOSZMAR. Z ROKU NA ROK PODCZAS SEZONU URLOPOWEGO ZWIERZAKI PORZUCANE SĄ PRZEZ SWOICH WŁAŚCICIELI, KTÓRZY, NIE MAJĄC KOMU ZOSTAWIĆ ICH POD OPIEKĄ, PO PROSTU JE PORZUCAJĄ, JAK ZBĘDNY BAGAŻ. **S. 6**

GMINNE ZAWODY SPORTOWO-POŻARNICZE W TURZY WIELKIEJ

WYDARZENIA II

S. 5



NIEKTÓRZY EMERYCI OBEJDĄ SIĘ SMAKIEM

FINANSE II

S. 10



PRZEWOZIŁ W BUSIE KONTRABANDĘ WARTĄ PONAD 760 TYŚ. ZŁ.

NA SYGNALE II

S. 6



REKLAMA



Warmia&Mazury — MAGAZYN
TURYSTYCZNY

Świat

Polska

PODRÓŻE
KTÓRE
INSPIRUJĄ

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-0-K

POLACY JEŹDŹĄ CORAZ STARSZYM AUTAMI

14,7 lat – tyle wynosi obecnie średni wiek samochodu zgłaszanego do ubezpieczenia. Jest to o 12 miesięcy więcej niż 4 lata wcześniej. Jednak w przypadku najczęściej spotykanych w Polsce modeli samochodów, średnia jest jeszcze wyższa i sięga prawie 18 lat. Stara flota może stanowić większe zagrożenie na drogach, a już na pewno być bardziej zawodna w użytkowaniu.

Trwa usuwanie z bazy Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców „martwych dusz”, czyli samochodów, które od 10 lat nie mają ważnych badań technicznych i ubezpieczenia OC. Po wielkiej czystce w bazie może być nawet o 7 mln mniej pojazdów, które zniekształcają statystyczny obraz samochodów poruszających się po polskich drogach. Przy okazji tych

zmian eksperci rankomat.pl sprawdzili, jak wygląda średni wiek zgłaszanych do ubezpieczenia najpopularniejszych modeli samochodów w Polsce.

Trwa wielkie czyszczenie

Wg Instytutu SAMAR po zmianach w CEPiK liczba samochodów przypadających na 1000 mieszkańców Polski spadnie z 703 do 517. Tym samym z Unijnego podium pod tym względem przeniesiemy się do połowy stawki. Natomiast średni wiek auta spadnie z 21,54 lat do 16,12 lat. Eksperci rankomat.pl sprawdzili, jak kształtował się średni wiek samochodów osobowych zgłaszanych do ubezpieczenia za pomocą ich porównywar-ki. Z analizy wynika, że od 2015 roku rósł on regularnie i aktualnie jest większy o 40 miesięcy.

Samochód, samochodowi nierówny

Średni wiek aut zmienia się w zależności od marki. Sprawdzono to na przykładzie 10 najpopularniejszych marek i modeli. Toyoty i Skody są najmłodsze na polskich drogach i statystycznie nie przekraczają 13 lat. Średni wiek Volkswagenów przekracza już jednak 17 lat.

Analizując 10 najpopularniejszych modeli okazuje się, że te są jeszcze starsze. Przeciętą Skodą Octavią ma 13,4 lat i jest najmłodsza wśród TOP 10 aut na polskich drogach. Audi A4, Volkswagen Golf i BMW serii 3 statystycznie zbliżają się już do 18 lat.

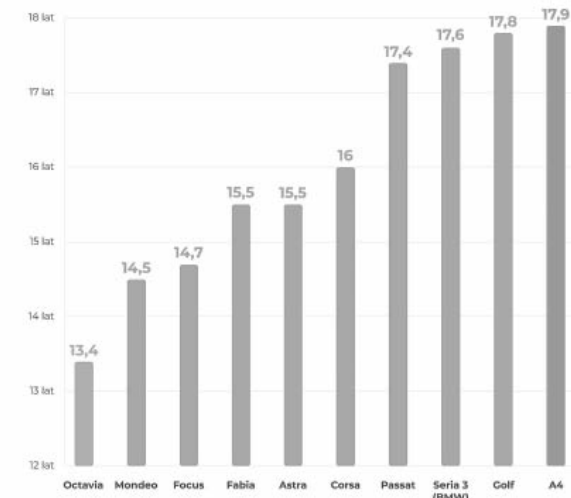
Co na to ubezpieczyciele?

Cena OC jest zależna od wielu czynników, wiek auta jest jednym z nich. Teoretycznie im starsze

auto, tym większe ryzyko, że będzie zawodne, a co za tym idzie, że jego kierowca może spowodować wypadek.

- Nawet 20-letnie auto można ubezpieczyć taniej niż dwa razy młodszy samochód. Wszystko zależy od naszego wieku, historii uszkodzeń, statystyk wypadkowych z regionu, w którym mieszkamy czy danych technicznych naszego pojazdu. Niemniej jednak starzejąca się flota na polskich drogach rodzi ryzyko w kwestii bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego. Będzie na pewno wyzwaniem dla kierowców w kontekście utrzymania sprawności starszych aut, a w przyszłości wjazdów do SCT – komentuje Natalia Tokarczyk - Jarocka, ekspertka ds. ubezpieczeń komunikacyjnych w rankomat.pl.

Średni wiek modeli zgłaszanych do ubezpieczenia w I półroczu 2024 r.



Od ponad 15 lat rankomat.pl pomaga w wygodnym i bezpiecznym zakupie najlepszych ubezpieczeń i produktów finansowych. Ze wsparcia multiporównywarki skorzystało już ponad 2 mln klientów, którzy łącznie zaoszczędzili blisko 1 mld zł. Rankomat.pl to pierwsza i największa na polskim

ryнку firma, który oferuje możliwość bezstronnego porównania ofert ponad 30 marek ubezpieczeniowych i 25 bankowych. Użytkownik serwisu może wybrać dopasowany do swoich potrzeb produkt samodzielnie lub z telefonicznym wsparciem jednego z 200 doradców, pracujących zrankomat.pl.

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. Dobrowskiej 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.

PRACOWNICY FIZYCZNI POSZUKIWANI

Najwięcej ofert pracy ukazało się w czerwcu dla przedstawicieli zawodów fizycznych - wynika z najnowszego Barometru Ofert Pracy. Dodano, że rośnie również liczba wakatów w profesjach związanych z nieruchomościami i obsługą klienta.

Barometr Ofert Pracy, przygotowywany przez Katedrę Ekonomii i Finansów Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania (WSiIZ) w Rzeszowie oraz Biuro Inwestycji i Cykli Ekonomicznych, w czerwcu br. wzrósł do 258,7 pkt. z 258,2 pkt. w maju.

— Pracodawcy są nadal niechętni do nasilania rekrutacji, choć w niektórych pojedynczych kategoriach ofert pracy liczba wakatów obecnie bije rekordy — napisali autorzy publikacji. Ocenili, że najlepsza sytuacja utrzymuje się w grupie zawodów fizycznych, dla których liczba wakatów z miesiąca na miesiąc osiąga nowe historyczne maksimum. Ponadto, ożywienie notowane jest także w usługach.

Jeśli chodzi o zawody z zakresu wymagających wykształcenia w naukach ścisłych, to — jak zaznaczono w raporcie — po raz kolejny odnotowano niewielki spadek ofert. „Nie oznacza to, że inżynierów gospodarcze już nie potrzeba. Przeciwnie, wyższe wykształcenie, szczególnie w dających znaczną i aplikowalną w praktyce go-



W grupie zawodów fizycznych liczba wakatów z miesiąca na miesiąc osiąga nowe historyczne maksimum

spodarczej wiedzę naukach technicznych, daje duże szanse na znalezienie satysfakcjonującej pracy. Jednak potrzeby dotyczące pracowników fizycznych wbieżającej fazy koniunktury pozostają wyraźnie niezaspokojone — napisano.

Wśród grupy ofert pracy skierowanych do absolwentów nauk ścisłych lub inżynierskich w czerwcu wzrost liczby ogłoszeń o pracy wystąpił jedynie w branży budowlanej oraz dla pracowników zaangażowanych w badania i rozwój (R&D). W pozostałych kategoriach wakatów było

mniej niż przed miesiącem, przy czym relatywnie największe spadki odnotowano dla pracowników zaangażowanych w handel internetowy, programistów oraz administratorów systemów informatycznych — podano.

Z Barometru wynika, że w skali miesiąca niewielki wzrost liczby ofert odnotowano dla przedstawicieli zawodów z zakresu nauk społecznych i prawnych. „Relatywnie największy wzrost liczby wakatów w relacji do ubiegłego miesiąca notujemy dla pracowników infolinii (call center) oraz pracowników biurowych”

— napisano, zaznaczając, że w tych kategoriach wyhamowanie spadków obserwowane jest od początku roku. — W pozytywnym świetle wyróżniamy zawody związane z nieruchomościami oraz obsługą klienta, w przypadku których koniunkturalne odbicie jest wyraźne — wskazano. Największy spadek ofert pracy zanotowano natomiast dla marketingowców, pracowników zaangażowanych w sprzedaż oraz w finansach.

Według autorów Barometru Ofert Pracy, rośnie natomiast liczba ogłoszeń zatrudnienia w zawodach usługowych. W czerwcu relatywnie najwięcej wakatów przybyło dla pracowników branży medialnej, edukacyjnej oraz turystycznej. — W tej pierwszej kategorii mimo obecnego wzrostu obserwujemy długookresową tendencję spadkową. Po mocnym zanurkowaniu w drugiej połowie ub. r. liczba wakatów skierowanych do pracowników branży edukacyjnej sukcesywnie wzrasta przez cały bieżący rok. W turystyce z kolei na skutek czerwcowego wzrostu liczba wakatów po raz kolejny osiągnęła nowe

historyczne maksimum — wskazano.

Z analizy wynika, że w czerwcu, po wyłączeniu pracy o charakterze sezonowym, wzrost liczby internetowych ofert zatrudnienia odnotowano w większości województw, przy czym relatywnie najwięcej przybyło ich w województwach: małopolskim, lubuskim oraz świętokrzyskim. Spadek odnotowano natomiast m.in. w województwach: lubelskim, opolskim oraz podlaskim.

Stopa bezrobocia rejestrowanego, po wyłączeniu bezrobotnych biorących udział wyłącznie w pracach o charakterze sezonowym, w maju pozostała na poziomie sprzed miesiąca równym 5,0 proc., o 0,1 punktu proc. mniej niż w analogicznym okresie ubiegłego roku.

Barometr Ofert Pracy powstaje na podstawie ogłaszanych w internecie ofert pracy przy współpracy Katedry Ekonomii i Finansów Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie oraz Biura Inwestycji i Cykli Ekonomicznych. Dane na temat ofert zbierane są każdego miesiąca. Następnie pozbawiane są czynni-



STOPA BEZROBOCIA REJESTROWANEGO, PO WYŁĄCZENIU BEZROBOTNYCH BIORĄCYCH UDZIAŁ WYŁĄCZNIE W PRACACH O CHARAKTERZE SEZONOWYM, W MAJU POZOSTAŁA NA POZIOMIE SPRZED MIESIĄCA RÓWNYM 5,0 PROC., O 0,1 PUNKTU PROC. MNIEJ NIŻ W ANALOGICZNYM OKRESIE UBIEGŁEGO ROKU.

ka sezonowego, co zapewnia ich porównywalność pomiędzy poszczególnymi porami roku, jak i wyłącza wpływ zmian ogłoszeń sezonowych.

Ewa Wesotowska/PAP

WYKONAWCA NA REMONT SALI GIMNASTYCZNEJ W SOSW WYŁONIONY

Powiat Mławski w drodze postępowania przetargowego wyłonił wykonawcę na realizację zadania inwestycyjnego pod nazwą: „Remont sali gimnastycznej i przyległych jej pomieszczeń (sanitariatów i magazynków) w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Mławie”. Wykonawcą została firma Lux Bud Piotr Piekutowski z Żeromina Drugiego.

Na realizację powyższego zadania Powiat Mławski otrzymał dofinansowanie

pochodzące ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, przyznane w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej „Mazowsze dla sportu” – edycja 2024. Całkowita wartość zadania wynosi 385 000,00 zł brutto. Dofinansowanie z budżetu Województwa Mazowieckiego wynosi 206 991,00 zł. Powiat Mławski do zadania dołoży wkład własny w kwocie 178 009,00 zł.

W ramach realizacji zadania przewidziano: wymianę drzwi dwuskrzydłowych na

zgodne z przepisami PPOŻ, renowację drewnianej posadzki sportowej, wymianę 34 mb listew przypodłogowych, wymianę zabudowy grzejników, zakup oraz montaż nagrzewnic w hali sportowej, malowanie całego obiektu sportowego, zakup wyposażenia sportowego (2 zestawy do koszykówki, 2 bramki, 10 drabinek gimnastycznych, 4 ławeczki gimnastyczne), wymianę 113 m² płytek, montaż 2 umywalk, 2 sedesów i 2 natrysków, montaż 350 m² siatek zabezpieczających, budowę 8 m²



Wyłoniono wykonawcę na remont sali gimnastycznej i przyległych jej pomieszczeń (sanitariatów i magazynków) w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Mławie

ścianki działowej, wymianę drzwi jednoskrzydłowych, roboty elektryczne, położenie 18m² posadzki z paneli podłogowych.

Planowany termin realizacji zadania: do dnia 30 sierpnia 2024 r.

Zadanie „Remont sali gimnastycznej i przyległych jej pomieszczeń (sanitariatów i magazynków) w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Mławie” dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

MANIPULACJA — STOP!

Te media społecznościowe — niech grom je spali...! No, dobrze, może nie całe, ale połowę już bym z dymem puściła. Sęk w tym, że spędzamy w nich za dużo czasu. Drugi sęk: zbyt bezkrytycznie czerpiemy z nich wiedzę. Sęk trzeci: zbyt naiwnie ufamy, że cokolwiek ktoś tam napisał — jest prawdą obiektywną i niczego nie trzeba weryfikować...

Manipulacja, czyli kłamstwo

Zgodnie z definicją „Wielkiego słownika wyrazów obcych i trudnych” pod red. A. Markowskiego i R. Pawelca — manipulacja to: „świadome, nieuczciwe sterowanie poglądami lub działaniami ludzi, którzy realizują cele wcześniej im obce i niepotrzebne, jednak zgodne z wolą manipulantą”. Przykład pierwszy z brzegu: ktoś udostępnia na FB infografikę, z której jasno wynika, że właśnie uległa zmianie podstawa programowa nauczania w szkołach podstawowych i średnich i jej skutek jest taki, że już od najbliższego roku szkolnego dzieci i młodzież nie będą się uczyć o chrzcie Polski, o bitwie pod Grunwaldem i o Rotmistrzu Pileckim. Grafika opatrzona twarzą premiera — oczywiście i jeszcze z dopiskiem o jego dziadku. „Czy mogę poznać źródło takiej informacji?” — pytam w komentarzu. „Proszę sobie poszukać, żaden to kłopot. Pozdrawiam” — odpisuje udostępniający post i już wiem, że sam źródła nie zna i że po prostu bezmyślnie udostępnił coś, co jak mi się wydaje — pasuje do tego, co mu gra w sercu. „Ale to nie ja jestem autorką tego posta. A to autor podaje źródła...” — nie daję za wygraną. „Mimo wszystko zachęcam do śledzenia obecnych wydarzeń” — odpowiada mi udostępniający, czym tylko potwierdza moje przypuszczenia, a właściwie już obawy. W odpowiedzi piszę, że i jego do śledzenia obecnych wydarzeń zachęcam. Tak samo zresztą, jak i do rzetelnego sprawdzania źródeł przed udostępnianiem czegokolwiek. I życzę miłego dnia. Kiedy do dialogu dołączył kolejny użytkownik FB i „podpowiedział” mi, że chodzi o program nauczania na kolejny semestr — z żelazną konsekwencją znów poprosiłam o link do tej mrożącej krew w żyłach „informacji”. „Kobieto, aleś Ty leniwa. Wejdz sobie na stronę ministerstwa i poszukaj. Albo wpisz w wyszukiwarce i samo znajdzie” — odpowiedział mi natychmiast jakiś „man”...! Hm, trudno znaleźć coś, czego nie ma, ale uznałam, że lepszy będzie sarkazm. „To proszę, by Pan to zrobił. Bo ja nie tylko

leniwa, ale i ślepa. Nic nie widzę...” — odpaliłam. W międzyczasie ukazało się 5 kciuków i pięć emotek, które nazywam „wściekłą mordą”. I w tym momencie pod moją ciętą ripostą pojawia się zbawienne „Aż sam się wystraszyłem przyznam, ale Autor manipuluje” — i lista prawdziwych zmian w podstawie programowej, która kończy się pięknym zdaniem: „Czasem warto poczytać komentarze do pewnych rzeczy”. Jak dla mnie powinno być to motto i żelazna zasada korzystania z mediów społecznościowych, z których — jak widać — nie każdy korzystać umie i zatem nie każdy powinien.

Bo manipulacja to jakiś wyszukany rodzaj kłamstwa. Kiedyś na wielu osiedlach prym wiodły pociuchy — i niejednemu zniszczyły życie. Dziś, zamiast osiedlowej ławeczki mamy media społecznościowe, które też niszczą. Tyle, że ich siła rażenia jest znacznie większa, bo i zasięg mają globalny. I bardzo marna kontrola...

Prawda — po prostu

Do szewskiej pasji doprowadzają mnie sformułowania „półprawda” i „wersja prawdy”.

Nie!

Jest albo prawda, albo nieprawda. A nieprawdą jest kłamstwo, niesprawdzona, a upubliczniana informacja, w tym przede wszystkim plotka, manipulacja wiadomością, przeinaczony lub wyrwany z kontekstu cytat. Nieprawdą jest wybiórcze prezentowanie informacji na jakiś temat — taki dobór faktów, który wygodny jest prezentującemu, ale zniekształca obraz całości. Nawet przypasowanie do jakiejś informacji zdjęcia człowieka, który nie tylko takiej informacji nie podał, ale może nie mieć o sprawie bladego pojęcia — to też nieprawda, czyli kłamstwo. I dlatego za niedopuszczalne uważam praktyki niektórych „dziennikarzy”, którzy chcą zaatakować jakiegoś uczestnika debaty publicznej, jakąś instytucję lub kwestię, posługując się ową „półprawdą”. Nie każdy z nas musi być w danej dziedzinie specjalistą, ale każdy — choćby dzięki mediom społecznościowym — może do specjalisty z łatwością dotrzeć. Do osoby



bezstronnej, neutralnej ideowo, ale za to świetnie znającej dokumenty i fakty. Wszak zasadę „audiatur et altera pars” [łac. ‘wysłuchaj także drugiej strony’] z dużym powodzeniem stosowali już starożytni Rzymianie...

Inna rzecz, że są i tacy, którzy upubliczniając swoją „informację” — z założenia wiedząc, że to tylko ich wersja „prawdy”. I wcale nie chcą korzystać z wiedzy specjalisty, bo absolutnie świadomie z trzech dokumentów robią jeden, nie lubianego człowieka nazywają kontrowersyjnym, a czytelników nawołują do określonych, konkretnie wskazywanych emocji.

Jeśli patrzę na czerwone jabłko, a ktoś próbuje mi mówić, że jest zielone — to albo mam do czynienia z daltonistą, albo z kłamczuchem i manipulatorem w dodatku, bo nie dość, że sam źle widzi, to jeszcze mnie próbuje wmówić wadę wzroku. A kontrowersyjny może być każdy, nawet starsza pani we wściekle zielonych skarpetkach i z bijącą po oczach fuksją na ustach. Też mi przewinienie...!

Niebezpieczne wiersze

Wyobraźmy sobie, że czytamy interpretację jakiegoś wiersza, ale samego wiersza jeszcze nie mieliśmy okazji poznać. Czytamy, czytamy... Autor interpreta-

cji brzmi bardzo przekonująco, rzuca cytatami, stawia śmiałe tezy, które broni równie śmiało argumentami. Może nie każdy, ale co któryś czytelnik zaczyna czuć już nie tylko tę interpretację, ale zgola cały wiersz. I co któryś zaczyna tę interpretację traktować jako swoją — swoje spojrzenie na wiersz, którego w dalszym ciągu nie zna. Powiedzmy to sobie szczerze: wiersz jest niezbyt popularny, w dodatku z rymem daktylicznym i dużą liczbą wyszukanych metafor, w większości homeryckich zresztą... Kto zechce do niego zajrzeć? A jeśli ktoś nie będzie leniwy (patrz wyżej), znajdzie i przeczyta — ile zrozumie? O ile łatwiej będzie sięgnąć do interpretacji i uznać nie tylko, że jej autor świetnie zna się na poezji, ale i że ten poeta to nienawistnik i anty-patriota jakiś...!

Tymczasem jeden rzut na interpretację okiem znawcy poezji — i szybko wyjdzie na jaw, że autor interpretacji kilka cytatów z wiersza zmienił, kilka ominął, a kilka wyrwał z kontekstu. Czy ta interpretacja ma wtedy rację bytu? I kogo wtedy piętnować: autora interpretacji czy tego, kto miał odwagę zaprotestować i wskazać jawne w interpretacji błędy?

Afera Dreyfusa zaczęła się od manipulacji. II wojna światowa

zaczęła się od manipulacji. A ja sama znam człowieka, który spędził za kratami rok, a nie powinien znaleźć się tam nawet na chwilę. A jednak się znalazł, bo ktoś zmanipulował prawdę i przekonał do tej manipulacji innych.

Polemika — tak, ale rzeczowa. Spór, nawet najbardziej zażarty — tak, ale na argumenty. Z kłamstwem polemiki nie ma. Kłamstwo się obnaża i piętnuje, nie pozwalając mu zatruć nawet jednego umysłu. Koniec. Kropka.

Kobieto!

A tak przy okazji: ileż tych pełnych frustracji i zniesmaczenia komentarzy na FB zaczyna się od słynnego „kobietko” — również patrz wyżej. Ileż pobłażliwej tolerancji dla naszego istnienia w tym jednym wołaczku pobrzmiwa. Poprawcie mnie, jeśli się mylę, ale jakoś nigdy nie zauważyłam, by któraś z nas zaczynała nawet najbardziej kąśliwy komentarz od wykrzyknienia „mężczyzno!”...

Ja sama tak przynajmniej nigdy nie robię. Ale zamierzam zacząć. Tym bardziej, że żaden z mężczyzn, choćby po tej facebookowej wymianie zdań — do dnia publikacji jeszcze mnie nie przeprosił...

Magdalena Maria Bukowiecka

GMINNE ZAWODY SPORTOWO-POŻARNICZE W TURZY WIELKIEJ

W sobotę, 6 lipca 2024 roku w Turzy Wielkiej odbyły się Gminne Zawody Sportowo-Pożarnicze ochotniczych straży pożarnych, których organizatorem był Zarząd Oddziału Gminnego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Lipowcu Kościelnym.



Do rywalizacji przystąpiło 9 drużyn, w tym 2 młodzieżowe drużyny pożarnicze oraz drużyna oldbojów. Komisję sędziowską stanowili funkcjonariusze wyznaczeni rozkazem Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Mławie

–bryg. Mirosława Wójcika. W pierwszej części zawodów do rywalizacji przystąpiły drużyny MDP, które zmagaly się ze „sztafeta pożarnicza 9 x 50”.

Klasyfikacja końcowa drużyn MDP przedstawia się następująco:



I MDP Turza Mała
II MDP Turza Wielka

W kolejnej części zawodów rozgrywane były pomiędzy drużynami OSP z terenu gminy Lipowiec Kościelny. Konkurencje

jakim uczestnicy musieli stawić czoło to sztafeta pożarnicza 7x50m z przeszkodami oraz ćwiczenie bojowe. Dodatkowo poza konkurencją do zawodów przystąpiła drużyna oldbojów.



Klasyfikacja generalna przedstawia się następująco:

I OSP Lipowiec Kościelny,
II OSP Turza Mała,
III OSP Niegocin,
IV OSP Turza Wielka,
V OSP Kęczewo,
VI OSP Krępa.

Puchary, dyplomy oraz nagrody dla zwycięzców wręczyli p. Ryszard Karpiński wójt gminy Lipowiec Kościelny oraz p. Dariusz Zalewski komendant gminny Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu gminy Lipowiec Kościelny.

Opracowanie: mł. asp. Mariusz Lubański – KP PSP Mława

NA PÓŁKOLONIACH – SPOTKANIE Z BURMISTRZEM I PAMIĄTKOWE ZDJĘCIA



Dzieci uczestniczące w półkoloniach organizowanych przez Akademię Piłkarską „Nazar” w Mławie odwiedziły wraz z opiekującymi się nimi paniami Burmistrza Miasta Mława



Piotra Jankowskiego. We wtorek 16 lipca 2024 r. spotkały się z nim w jego gabinecie i zrobiły sobie pamiątkowe fotografie przy jego biurku. Młodzi goście mieli okazję



w miłej atmosferze porozmawiać z burmistrzem, a zainteresowani nawet zdobyć autograf. Piotr Jankowski

otrzymał od nich piękną kartę z podziękowaniem za spotkanie, sam natomiast odwzajemnił się drobnymi upominkami: odbłaskami, dzięki



którym maluchy będą mogły czuć się podczas spacerów jeszcze bardziej bezpieczne

oraz mławskimi kartami do gry w Piotrusia stworzonymi w ramach kampanii „Czy wiesz, jak segregować?”.
KN / WP

WAKACJE Z MAXEM - BO KRĘCI NAS BEZPIECZEŃSTWO - SUPER ZABAWA I KONKURS

Kolejna odsłona wakacyjnej Super-akcji, czyli „Wakacji z Maxem”. Tym razem gościliśmy na placu przed Szkołą Podstawową Nr 7 w Mławie. Wspólna zabawa, nauka zasad bezpieczeństwa, super gry, konkursy i zabawy. Spotkaniom profilaktyczno-edukacyjnym na stoisku, przygotowanym przez mławską policję przyświeca hasło: „Kręci mnie bezpieczeństwo...” Pozdra-

wiamy wszystkie dzieci, uczestniczące w wakacyjnej akcji - do zobaczenia już 25 lipca, podczas finału w Parku Miejskim.

W czwartek (18.07) „Wakacje z Maxem” zagościły na placu Szkoły Podstawowej Nr 7 w Mławie, przy ul. Ordoña. Już tradycyjnie, mławscy policjanci przygotowali wiele niespodzianek dla najmłodszych, kolorowanki, quizy, rebusy, krzyżówki, pobieranie

odcisków palców. Dzieci, podczas spotkania z policjantami, miały okazję utrwalić sobie zasady bezpieczeństwa nad wodą, w ramach akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą” oraz wszędzie tam, gdzie wiodą wakacyjne wyprawy.

Dzieci miały także okazję zobaczyć i przymierzyć policyjne wyposażenie, usiąść za kierownicą radiowozu. Dzieci wzięły udział w konkursie, w któ-

rym jedno z pytań dotyczyło zasad bezpieczeństwa nad wodą. Wśród uczestników konkursu rozlosowano darmowe bilety na przejazd mławską ciuchcią do zagrody żubrów.

Organizatorem „Wakacji z Maxem” jest Stowarzyszenie Wspierania Społeczności Lokalnej „Bądźmy Razem” oraz Centrum Usług Społecznych w Mławie. Dziękujemy za cudowne

rysunki i wspólną zabawę, do zobaczenia za tydzień, podczas Wielkiego Finału

„Wakacji z Maxem”, w Parku Miejskim.

asp.szt. Anna Pawłowska

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

GARAŻE WZMOCNIŁE | MONTAŻ GRATIS | AUTOMATYKA DOBRAM

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

Dlaczego decydują się na porzucenie psa? Zbyt wielu ludzi pochopnie decyduje się na psa, traktując go raczej jak kolejną zabawkę niż członka rodziny. Dla takich osób zwierzę stanowi tylko źródło kłopotów, dlatego, wyjeżdżając na urlop nie zastanawiają się długo nad tym, co zrobić z czworonogiem. Makabrycznych pomysłów na pozbycie się „problemu” nie brakuje.

Pies, kot - też czuje

Jak wyrzuca się psa? Można wyrzucić na drogę: pusta szosa, zwalnający samochód, potem pisk opon i pies biegnący za odjeżdżającym autem. Kiedy auto znika z jego oczu - czeka w miejscu porzucenia. Są też inne metody: humanitarna, leśna, powietrzna, „na szantażystę” i „na znajdę”. Kiedy zatrząskują się drzwi samochodu, dla psa zaczyna się walka o przetrwanie. Niektóre tygodniami nie opuszczają miejsca, w którym zostały porzucone. Koczują na poboczach, stacjach benzynowych i leśnych parkingach. Wiele trafia pod koła przejeżdżających samochodów. Nie ma statystyk, ile porzuconych zwierząt ginie w ten sposób.

O tym, że opuszczone zwierzęta cierpią nie mniej niż odrzuceni przez innych ludzie, zapewniają lekarze weterynarii.

— PSY TWORZĄ WIĘZI PODOBNE JAK LUDZIE, PONIEWAŻ SĄ ZWIERZĘTAMI SPOŁECZNYMI. CZUJĄ TAKI SAM BÓL, JAK PORZUCONE DZIECI, CZY JAKI CZUJEMY PO UTRACIE BLISKICH — ALARMUJĄ LEKARZE WETERYNARII.

WAKACJE — SEZON NA PORZUCANIE ZWIERZĄT

CHOCIAŻ PSY PORZUCANE SĄ O KAŻDEJ PORZE ROKU, TO WŁAŚNIE WAKACJE STANOWIĄ PRAWDZIWE APOGEUM TEGO ZJAWISKA. KIEDY DLA JEDNYCH ZACZYNAJĄ SIĘ WYMARZONE WAKACJE, DLA WIELU ZWIERZĄT TEN CZAS, TO PRAWDZIWY KOSZMAR. Z ROKU NA ROK PODCZAS SEZONU URLOPOWEGO ZWIERZAKI PORZUCANE SĄ PRZEZ SWOICH WŁAŚCICIELI, KTÓRZY, NIE MAJĄC KOMU ZOSTAWIĆ ICH POD OPIEKĄ, PO PROSTU JE PORZUCAJĄ, JAK ZBĘDNY BAGAŻ.

— Jedyna różnica między bólem naszego psa, gdy go porzucamy, a skrzywdzeniem w podobny sposób człowieka jest taka, że pies po prostu nie jest w stanie nic powiedzieć, nie płacze. Istnieje na to szereg naukowych dowodów, w tym wyniki badań nad aktywnością struktur mózgowych psów, które odpowiadają za odczuwanie cierpienia psychicznego.

Nie obawiają się kar

Mimo zaostreżenia trzy lata temu kar za znęcanie się nad zwierzętami, policjanci nadal niechętnie przyjmują zgłoszenia o takich przypadkach. Reakcji można się spo-

dziewać w szczególnie drastycznych sytuacjach, kiedy psy są brutalnie zabijane. A i w takich przypadkach sędziowie rzadko sięgają po maksymalny możliwy wymiar kary.

Wraz z nowelizacją Ustawy o ochronie praw zwierząt z 2012 r. pojawiły się nie tylko nowe obowiązki właścicieli czworonogów, ale także surowsze kary za znęcanie się nad zwierzętami. Zgodnie z art. 6 ust. 2 pkt 11 porzucenie zwierzęcia, a w szczególności psa lub kota przez właściciela bądź przez inną osobę, pod której opieką zwierzę pozostaje, jest znęcaniem się nad zwierzęciem, które jest surowo zabronione. Osoba znęca-



foto: Pixabay

jająca się nad zwierzęciem, m.in. w formie porzucenia go, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat 2 (art. 35). Jeżeli natomiast sprawca porzucenia kota lub psa działa z szczególnym okrucieństwem, kara pozbawienia wolności może wzrosnąć do lat 3. Dodatkowo sąd ma prawo orzec wobec osoby skazanej za powyższe przestępstwo zakaz posiadania zwierzęcia do lat 10, a także nawiązkę w wysokości od 500 zł do 100 000 zł (która zostanie przekazana na cel związany z ochroną zwierząt).

Porzuceni szczęściarze

— Maurycego, naszego kota ktoś podrzucił nam w kartonie pod drzwiami tuż przed świętami Bo-



Z ROKU NA ROK PODCZAS SEZONU URLOPOWEGO ZWIERZAKI PORZUCANE SĄ PRZEZ SWOICH WŁAŚCICIELI.

żego Narodzenia w 2019 roku — pani opowiada Lidia. — Biedaczek był chory i smutny. Przygarneiliśmy go, miał zapalenie płuc i wiele innych chorób. Weterynarz nie dawał mu dużych szans na przeżycie, a jednak nasza miłość i walka

o niego sprawiła, że dziś jest pięknym kotem. Za nic w świecie nie wyobrażamy sobie życia bez niego — zapewnia.

„Znajda” odwdzięcza się za troskę i miłość przywiązaniem. Czeki na członków rodziny, wypatrzuje ich w oknie i wciąż łasi się, i patrzy swoimi dużymi oczami. Jest niezwykle inteligentny, zdyscyplinowany i daje swoim trzem właścicielkom - Lidii, Darii i Małgosi wiele radości.

— Obecnie dziewczynki są w sanatorium, więc kot obwachuje ich rzeczy, szuka ich i widać, że tęskni — mówi pani Lidia. — Czasem warto przygarnąć taką „znajdę”, by życie nabrało innych kolorów. Maurycy to nasz kochany pupilek — dodaje.

Joanna Karzyńska

PRZEWOZIŁ W BUSIE KONTRABANDĘ WARTĄ PONAD 760 TYS. ZŁ.

Trwają czynności mławskiej policji i prokuratury w sprawie zatrzymania mieszkańca pow. mławskiego, który busem przewoził wyroby tytoniowe bez polskich znaków skarbowych akcyzy, wartość na rynku ponad 760 tysięcy zł.

Podczas przeszukania pojazdu policjanci odnaleźli także marihuanę i amfetaminę. Do zdarzenia doszło na terenie Lipowca Kościelnego. Mławscy kryminalni współpracując z policjantami z ruchu drogowego

zatrzymali do kontroli kierującego dostawczym renaultem. Po otwarciu części ładunkowej pojazdu, okazało się, że busa załadowano po dach papierosami różnych marek, bez polskich znaków skarbowych akcyzy. Wartość

rynkową nielegalnego towaru oszacowano na ponad 760 tysięcy zł. Podczas dalszego przeszukania, policjanci wydziału kryminalnego odnaleźli w pojeździe kilka porcji handlowych marihuany i amfetaminy.

Zatrzymany 31-letni mieszkaniec pow. mławskiego usłyszał już zarzuty przewozu i posiadania wyrobów tytoniowych bez polskich znaków skarbowych akcyzy oraz posiadania środków odurzających. Grozi mu

wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji pod nadzorem prokuratury.

asp. szt. Anna Pawłowska

Takie historie zaskakują, ale warto sobie wziąć je do serca, bo coś takiego może się przytrafić każdemu. Nam, naszym dzieciom. Nic dziwnego, że dużym echem w kraju odbiła się historia rowerzystki, która dostała pismo od firmy ubezpieczeniowej z wezwaniem zapłaty ponad 28 tys. zł. Kobieta miała uszkodzić samochód. Ubezpieczyciel wypłacił właścicielowi auta odszkodowanie, ale teraz domaga się zwrotu pieniędzy od sprawcy zdarzenia, a więc rowerzystki. Tu firma opiera się m.in. o notatkę policji, z której wynika, że kobieta, jadąc na rowerze, doprowadziła do uszkodzenia mazdy.

Jak będzie finał sprawy? Zgodnie z art. 415 Kodeksu cywilnego każdy, kto z winy swej wyrządził drugiemu szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia. W tym przypadku zapewne firma ubezpieczeniowa z polisy AC wypłaciła poszkodowanemu odszkodowanie, a teraz skierowała do sprawcy roszczenie zwrotne, regresowe. Chce zwrotu pieniędzy z tytułu wypłaty odszkodowania z odsetkami.

Polisa OC chroni

Zgoła inaczej wyglądałaby sprawa, gdyby rowerzystka miała OC rowerzysty, czyli ubezpieczenie OC w życiu prywatnym.

— Wtedy koszty przejąłby na siebie ubezpieczyciel — mówi Agnieszka Durska, rzecznik prasowy Polskiej Izby Ubezpieczeń. — Tak jak kierowców chroni OC posiadaczy pojazdów mechanicznych, tak rowerzystów może chronić OC w życiu prywatnym obejmujące zakresem szkody wyrządzone przez rowerzystę.

Jak dodaje, każdy z nas powinien mieć ubezpieczenie OC w życiu prywatnym. Takie ubezpieczenie bowiem chroni nas od wszystkich zdarzeń, w których będziemy sprawcą, w których coś komuś zrobimy albo wyrządzimy szkodę w jego mieniu, jadąc choćby rowerem czy miejską hulajnogą elektryczną.



Fot. policja

Na drodze wystarczy chwila nieuwagi, żeby wydarzyło się nieszczęście

Tym bardziej że nie mamy gwarancji, że nigdy nic złego nie przydarzy się nam w życiu. Takie ubezpieczenie możemy kupić oddzielnie, ale zwykle kupuje się je wraz z ubezpieczeniem mieszkania. I obejmuje domowników. Najczęściej chroni nas też w przypadku szkód wyrządzonych przez nasze zwierzęta. Zakłady ubezpieczeń mają też oferty ubezpieczeń dla samych rowerzystów — w skład pakietów wchodzi OC rowerzysty, NNW, ale też ubezpieczenie casco roweru.

Koszt ubezpieczenia mieszkania z opcją OC w życiu prywatnym to ok. kilkaset złotych rocznie. Jednak kupując takie ubezpieczenie, chodzi też o to, żeby to była rzeczwiśta ochrona, a nie iluzoryczna. Bo może OC na kwotę 20 tys. zł wystarczy na pokrycie niewielkiej szkody, np. za wybitą szybę w oknie sąsiada, ale na pewno taka suma gwarancyjna będzie za niska, gdy przyjdzie naprawiać zderzak np. w luksusowym ferrari, w które niechętnie wjedziemy hulajnogą czy rowerem.

Problem w tym, że choć wiele osób jeździ na rowerach, to takie ubezpieczenie nie jest jeszcze popularne. Na szczęście coraz

więcej osób kupuje takie polisy, nie chcąc okazać się być mądrym po szkodzie.

Ofiary, ale też sprawcy

Z danych KGP wynika, że w ubiegłym roku w Polsce rowerzyści uczestniczyli w 3596 wypadkach drogowych, w których zginęło 154 rowerzystów, a rany odniosły 3264 osoby (3256

6 z nich była ofiara śmiertelna.

Oczywiście do większości wypadków, w których poszkodowani zostali rowerzyści, przyczynili się też inni użytkownicy dróg, głównie kierujący samochodami osobowymi. Ale sami rowerzyści też nie są bez winy. W 2023 roku rowerzyści przyczynili się do po-

a najwięcej rowerzystów ginie w poniedziałki i piątki, bo niemal co piąty. Okazuje się, że największe zagrożenie wśród rowerzystów stanowią osoby 60 plus. W 2023 roku rowerzyści powyżej 60. roku życia byli sprawcami niemal co 4 wypadku spowodowanego przez rowerzystów, w których zginęło 40 osób, a 282 zostały ranne.



JAK POKAZUJĄ POLICYJNE STATYSTYKI, W OKRESIE CZERWIEC-WRZESIEŃ WYDARZA SIĘ NAJWIĘCEJ WYPADKÓW Z UDZIAŁEM KIERUJĄCYCH ROWERAMI I GINIE W NICH NAJWIĘCEJ ROWERZYSTÓW.

Trzy dobre rady

Policjanci apelują o rozwagę na drodze, także do rowerzystów. Oto trzy dobre rady, jak być bezpiecznym rowerzystą, które mają dla miłośników jednośladów mł. asp. Tomasz Zieliński z Wydziału Ruchu Drogowego z KWP w Olsztynie i Tomasz Hejduk z Wydziału Transportu KWP w Olsztynie. Oto one:

* Wielu rowerzystów decyduje się przejeżdżać przez przejście dla pieszych. Jest to oczywiście wykroczenie. Jeżeli zbliżamy się do przejścia dla pieszych, warto zejść z roweru i skorzystać z uprawnień, które ma pieszy. A więc pierwszeństwo przed nadjeżdżającym pojazdami, wchodząc na przejście, a nie tylko znajdując się na przejściu.

* Mobilność niesie za sobą ryzyko uczestniczenia w zdarzeniu drogowym. A zdarzenie drogowe to niestety są koszty. Nie tylko zdrowie i życie, ale także aspekt materialny jest istotny. Warto o tym pomyśleć zawnazasu i się ubezpieczyć.

* Po pierwsze — bądźmy widoczni na drodze. Po drugie — jeździmy w kaskach. A po trzecie — pamiętajmy, że nie jesteśmy sami na drodze.

PRZEZORNEGO ROWERZYSTĘ POLISA STRZEŻE

POLSKĘ OBIEGŁA WIADOMOŚĆ, ŻE ROWERZYSTKA MA ZWRÓCIĆ FIRMIE UBEZPIECZENIOWEJ PONAD 28 TYS. ZŁ ZA NAPRAWĘ AUTA, KTÓRE USZKODZIŁA. ŁATO TO CZAS ROWERÓW; WYSTARCZY CHWILA NIEUWAGI, ŻEBY DOSZŁO DO WYPADKU CZY KOLIZJI. DLATEGO LEPIJ DMUCHAĆ NA ZIMNE.

kierujących rowerami i 8 pasażerów). Do większości zdarzeń z udziałem rowerzystów dochodzi na obszarze zabudowanym (3152). Ale jeśli wypadek wydarza się poza obszarem zabudowanym, to wco

wstania 1313 wypadków, w których zginęło 75 osób, a 1282 osoby doznały obrażeń ciała.

Ze statystyk wynika, że najwięcej wypadków z udziałem rowerzystów wydarza się w piątki,

Jak pokazują policyjne statystyki, w okresie czerwiec-wrzesień wydarza się najwięcej wypadków z udziałem kierujących rowerami i ginie w nich najwięcej rowerzystów.

Andrzej Mielnicki

PIGUŁKA NA WSPÓŁCZESNE LĘKI

Zmiany klimatyczne, pandemia, kryzys gospodarczy, a do tego codzienne wyzwania zawodowe, zdrowotne, lęk o przyszłość. Katarzyna Kazimierowska prowadzi cykl rozmów z ekspertami, który teraz zebrała w książce „Życie. Strategie przetrwania”.

Pomysł na cykl rozmów „Strategie przetrwania” pojawił się wiosną 2020 roku. Świat zatrzymał się w lockdownie, a my – w masseczkach i z płynem do odkażania rąk – spędzaliśmy życie w kolejkach do sklepów i aptek, na pracy zdalnej, w zamknięciu, modląc się o ważne dla nas osoby w szpitalach i niepokojąc o przyszłość swoją i bliskich, zaznając samotności albo niechcianej obecności innych. Wiosną 2020 roku odbyłam – jak pewnie każdy z nas – wiele rozmów, głównie przez telefon, oprócz tych z bliskimi, także z osobami, z którymi od lat nie miałam kontaktu. I wszystkie te rozmowy kończyły się pytaniami: co teraz, jak się przygotować, na co się nastawić, jak sobie radzić, kto pomoże, jak przetrwać – pisze we wstępie autorka – Katarzyna Kazimierowska.

Od tamtej pory lista naszych lęków stale rośnie. Zmiany klimatyczne nie dają o sobie zapomnieć. Afrykańskie upały, wędzące w słońcu drzewa i susza, która daje się we znaki, to symptomy, obok których nie da się przejść obojętnie. Do tego konflikty zbrojne, które wybuchają na całym świecie, a obok nas toczy się wojna w Ukrainie. Do tego rosnące poczucie izolacji, zagubienia, osamotnienia. To pozycja, która wpisuje się w naszą codzienność.

Ważna jest chociażby rozmowa z Sabiną Sadecką, psycholożką, psychotherapeutką o rezyliencji, czyli zdolności człowieka do dostosowywania się do zmiennych warunków otoczenia. Nasze życie jest stresujące, więc umiejętność rezyliencji jest niezwykle przydatna. Jeśli jednak próbujemy wychować dziecko pod kloszem, to pozbawiamy go umiejętności radzenia sobie ze zmianami lub też później



sze dostosowanie się kosztuje nas zbyt dużo.

Co wzmacnia naszą rezyliencję? To, kiedy staniemy się gotowi, by zobaczyć, co widzą we mnie inni ludzie. To oni są lustrem, w którym zobaczymy, co sprawia na przykład, że wchodzimy w konflikty, a także spowoduje, że dostrzeżemy, co w nas mocne i silne. Co więcej, rezyliencja to również odpowiedzialność za to, co emituję w świat i co robię z energią, którą mam.

W radzeniu sobie z wyzwaniami współczesnego świata przyda się również wiedza, że złość to emocja, o czym z kolei w rozmowie z autorką mówi Joanna Gutral, psycholożka. Wiemy, że wiele naszych sposobów radzenia sobie ze złością nie jest społecznie akceptowane. Co więc zrobić, kiedy mamy dość? Psycholożka podaje prostą receptę. To trzy rzeczy: sen, aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie. Kiedy mamy dość, często warto wybrać się na spacer. Wysoki poziom kortyzolu

nie pozwala organizmowi wytworzyć melatoniny. Trzeba zmniejszyć napięcie, ograniczyć liczbę bodźców. Choć nie można zapomnieć, że złość to ważna emocja, która ma nas ostrzec, obronić, wesprzeć.

Z kolei Joanna Chmura, psycholożka i coach z kolei zauważa, że w naszym społeczeństwie naszym największym motywato-

rem jest lęk. On nas motywuje, byśmy forsowali się, podejmowali zadań ponad nasze siły. Czasem trzeba przyznać się, że właśnie nastąpił moment, że „nie radzę sobie, że nie mam już siły”. Gdy czujemy, że coś nie działa, warto szukać wsparcia. Bo nigdy nie jest za późno na zmianę.

Małgorzata Fornal-Pawłowska, psycholożka kliniczna, mówi o tym, jak jakość snu ma wpływ na nasze funkcjonowanie. A z tym snem jest coraz gorzej. Bezsennność jest chorobą cywilizacyjną, a tymczasem profilaktyką chorób otyłości jest dobry wypoczynek w nocy.

O tym, jak udręczeniu codziennością, pełni niepokoju wchodzimy w każdy dzień autor-

ka rozmawia z Marzeną Barszcz, psychoterapeutką i specjalistką analizy bioenergetycznej. Wciąż mamy problem z czuciem własnego ciała, nie mamy z nim relacji. A to nie pomaga w przezwyciężaniu naszych lęków, które towarzyszą nam na praktycznie każdym kroku.

Takich ważnych rozmów jest tutaj więcej. O tym, że nasze trudne doświadczenia czasem mogą nam pomóc w otwarciu oczu. Czasem dopiero wstrząs może nam uświadomić, co mamy. O tym, że nuda jest nam w życiu potrzebna, bo wtedy rodzą się idee na temat tego, czego w życiu potrzebujemy.

Ewa Jarczewska-Gerc, psycholożka i trenerka mentalna odpowiada autorce książki:

— Jeżeli czujemy, że w naszym życiu nie ma przestrzeni na odpoczynek, że nie idą nam nasze relacje, odczuwamy dyskomfort, po prostu usiadźmy, zastanówmy się, gdzie są te nasze bolączki. Co sprawia,

że czujemy się wydrenowani? I bądźmy wtedy ze sobą szczerzy. Spiszmy nasze niepokoje i bolączki na komputerze czy na kartce, a potem powoli zaczniemy sprzątać. Gwarantuję, że zrobienie tych porządków w różnych obszarach naszego życia, związanych właśnie z relacjami, emocjami, jedzeniem, ruchem, przyniesie nam ogromną zmianę energetyczną – tłumaczy Ewa Jarczewska-Gerc.

Może ta książka jest rodzajem pigułki na dzisiejsze bolączki? Swoistym przewodnikiem, który pomoże nam w codzienności. Dzięki niej i zamieszczonym w niej rozmowami z ekspertami możemy spojrzeć na naszą codzienność z większą uwagą, a na samych siebie – z większą życzliwością. Każdy w sobie ma moc. Trzeba ją tylko dostrzec.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Katarzyna Kazimierowska

– dziennikarka zajmująca się tematami społecznymi, psychologicznymi i kulturalnymi. Dla „Zwierciadła” przeprowadza wywiady z osobami związanymi ze światem literackim, przybliżając sylwetki osób autorskich, ciekawe książki i kryjące się za nimi historie. Na co dzień redaktorka w miesięczniku „Pismo. Magazyn opinii”. Wcześniej sekretarz redakcji „Res Publici Nowej” i kwartalnika „Cwiszn”, współpracowała z m.in. „Tygodnikiem Powszechnym”. Finalistka konkursu European Journalist Award on Diversity 2016. Książka „Życie. Strategie przetrwania”, która ukazała się nakładem wydawnictwa Zwierciadło, oparta jest o cykl rozmów Strategie przetrwania, który Katarzyna Kazimierowska prowadzi w miesięczniku „Pismo. Magazyn opinii”.



WRÓCIĆ DO WSPOMNIENIĘ Z DZIECIŃSTWA

UCZY SZUKAĆ I ODKRYWAĆ SMAKI, KTÓRE OFERUJE LAS I WRACAĆ DO CZASÓW NASZEGO DZIECIŃSTWA. OLA DONICZKA, DIETETYCZKA I EDUKATORKA LEŚNYCH SPOTKAŃ POKAZUJE, JAK GOTOWAĆ CZERPIĄC INSPIRACJE Z NATURY.

— Jaki jest pani smak dzieciństwa?

— Oczywiście, że są to pierogi z jagodami. Stąd też pewnie moje zainteresowania kulinarne w dorosłości związane są z lasem. Wszystko przez te pierogi (śmiech).

— Wydaje mi się, że wiele osób z dzisiejszego pokolenia 40-latków pamięta dzieciństwo, gdzie właśnie w lesie zbierało się jagody, ale też maliny, jeżyny. Skąd z nas ta potrzeba, by wracać do tamtych zwyczajów?

— Myślę, że w pewnym momencie odeszło się od tego życia blisko natury i dziś wiele osób, które mieszka w mieście, ucieka z zatłoczonych i przepelzionych pośpiechem aglomeracji, by odnaleźć spokój. Coraz częściej wybierają urlop w lesie, by poczuć się częścią przyrody. Wracają tam, gdzie są ich wspomnienia z dzieciństwa, za którymi tęsknią.

— Dziś prowadzi pani Leśne Spotkania. To projekt, który był połączeniem pani zamiłowania do gotowania i natury. To posiłki przygotowywane na ogniu, wspólne wyjścia w teren, przygotowywanie zielników, ale też odkrywanie, jak wiele przysmaków kryje las.

— Zawsze było mi blisko do natury, więc inspiracja przyszła sama naturalnie. Dziś mieszkam na Mazurach, z kontaktem z naturą na wyciągnięcie dłoni.

MOGĘ DUŻO POWIEDZIEĆ O TYM, CO JEST W LESIE JADALNE, CO MOŻE SŁUŻYĆ JAKO WYŚMIENITA PRZYPRAWA. POTRZEBOWAŁAM JEDNAK OSOBY, KTÓRA POPOWIADA O LESIE OD STRONY TROCHĘ TECHNICZNEJ, JAK LAS FUNKCJONUJE, CO WARTO O NIM WIEDZIEĆ.



Aleksandra Doniczka – z wykształcenia dietetyczka specjalizująca się w dietach roślinnych. Jej kuchnia jest wegetariańska lub wegańska (roślinna, sezonowa). Jest autorką projektu Leśne Spotkania.

Tak poznałam Michała, który prowadzi spacer, a ja pokazuję, jak gotować czy zbierać zioła. Chcieliśmy pokazać, że wielokrotnie zdeptujemy w lesie składniki naszego obiadu czy śniadania. Wystarczy się schylić, by znaleźć roślinę o ciekawym smaku, którą można wykorzystać w wielu potrawach. Wiele osób to dziwi i są zaskoczeni, że tak wiele jeszcze przed nimi do odkrycia. Naprawdę szkoda nie skorzystać.

— A można odkryć na nowo na przykład szczawik zajęczy. Dziś powraca na nasze stoły.

— Tak, myślę, że staje się coraz bardziej popularny. Na rynku pojawia się coraz więcej książek, które mówią o tym, w jaki sposób wykorzystać rośliny z lasu w kuchni. W naszym dzieciństwie każdy z nas miał

babcię czy prababcię, która wiedziała, które rośliny mogą służyć jako naturalne lekarstwa. Był czas, kiedy zupełnie o tym zapomnieliśmy. Dziś jest wielki powrót do poszukiwania naturalnych przypraw, metod wspierania ziołami zdrowia zapobiegawczo, jak i w chorobie. Wciąż jest to jednak dla niektórych dużym zaskoczeniem.

— Co budzi największe zdziwienie?

— Myślę, że są to młode szyszki sosny, które dziś są absolutnym rarytasem. Trzeba tylko pamiętać, by na początku maja zebrać młode, jeszcze nierozwinięte szyszki. Można je jeść na surowo. Mają wyjątkowo ciekawy smak – to połączenie słodczy, cierpkości i kwaśnego, z interesującą teksturą. Kiedy jednak szyszki połączy się ze zmiodem lub ugotuje w syropie

cukrowym, dostajemy prawdziwego leśnego cukierka. Są trochę chrupkie na zewnątrz, w środku ciągnące. Sosnowe krówki prosto z lasu. Wiele osób nie może wyjść z zachwyty.

— W czasie Leśnych Spotkań promuje pani menu wegetariańskie.

— Tak, jak również wegańskie.

STARAM SIĘ GOTOWAĆ SEZONOWO, WYKORZYSTYWAĆ SKŁADNIKI DOSTĘPNE W DANEJ PORZE ROKU. DO TEGO STARAM SIĘ DOŁOŻYĆ ROŚLINY, KTÓRE UDA MI SIĘ ZEBRAĆ W LESIE. POKAZUJĘ, KTÓRĄ ICH CZĘŚĆ WYKORZYSTAMY W DANYM CZASIE, NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ. SĄ SETKI GATUNKÓW RÓŻNYCH ZIOŁ, A TAKŻE BARDZO RÓŻNE MOŻE BYĆ WYKORZYSTANIE ICH CZĘŚCI, TAKICH JAK KWIAT, ZIELE, LIŚĆ, KORZEŃ CZY OWOC.

Popularny jest bez czarny, gdzie kwiaty służą do tworzenia syropów. Niedojrzałe owoce można zakiszyć

izamarynować. Kiedy owoce bzu są dojrzałe, mogą być składnikiem smakowitych konfitur.

— Czarny bez kojarzy mi się ze specyfikami, które łagodzą objawy przeziębienia.

— Tak, choć kwiaty i owoce mają zupełnie różne właściwości. Napar z kwiatów czarnego bzu działa napotnie, ma korzystny wpływ na układ moczowy.

SZTANDAROWĄ I UNIWERSALNĄ ROŚLINĄ, CHOĆ NIECO NIEDOCENIANĄ, JEST POKRZYWA. MA DZIAŁANIE WZMACNIAJĄCE, DZIĘKI REGULARNEMU PICIU NAPARU Z POKRZYWY POPRAWIA SIĘ NA PRZYKŁAD KONDYCJA WŁOSÓW.

Co więcej, jest mnóstwo badań naukowych, które potwierdzają lecznicze działanie ziół. A tymczasem wiele osób kojarzy pokrzywę z niezbyt przyjemnym chwastem. A z pokrzywy można przygotowywać świetne soki, lody, koktajle, dorzucić do zapiekanki czy zupy.

— Spodziewała się pani, że takie bycie blisko natury stanie się sposobem na życie?

— W dzieciństwie jeździłam spędzać wakacje na Podkarpaciu, na wsi, u mojej ciotki. Wychowałam się na Śląsku, studiowałam w Krakowie, Wrocławiu. Mieszkalam w dużych miastach. Potem całkiem przypadkowo trafiłam na Mazury, gdzie odżyła we mnie potrzeba, by pokazywać, jak natura jest ważna w naszym życiu. Potem chciałam połączyć to życie w naturze z pasją do gotowania. Odziwo, udało się to połączyć. Okazało się, że można mieć pracę, która jest twoją pasją. Dziś moją misją jest pokazywanie ludziom, że można żyć inaczej. Mniej konsumpcyjnie, bardziej uważnie, bliżej nas samych.

— W dodatku z tych wielkich miast przeprowadziła się pani na Mazury.

— Tak, chodź pamiętam od dzieciństwa wyjazdy na żeglowne z tatą po wielkich jeziorach. Pięć lat temu przypadkiem trafiłam na zlecenie i tak zostałam. Dziś nie wyobrażam sobie powrotu do miasta.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



NIEKTÓRZY EMERYCI OBEJDA SIĘ SMAKIEM

TEORETYCZNIE SENIORZY MAJĄ PRAWO DO DWÓCH DODATKOWYCH ŚWIADCZEŃ. O ILE JEDNAK „TRZYNASTKĘ” DOSTAJĄ WSZYSCY EMERYCI I RENCISCI, TAK „CZTERNASTKĘ” JUŻ TYLKO CZĘŚĆ Z NICH. I Z KAŻDYM ROKIEM LICZBA UPRAWNIONYCH MALEJE. A WINNA TEMU JEST... WALORYZACJA.

Zbliża się termin wpłaty „czternastki”. A dodatkowy grosz przyda się seniorom, bo najwyraźniej inflacja znowu nam się rozkręca. Jak podał GUS, w czerwcu inflacja wyniosła 2,6 proc. rok do roku. Wprawdzie to zaledwie o 0,1 pkt proc. więcej niż w maju, ale eksperci prognozują w lipcu spory skok inflacji. — W lipcu skierujemy się w stronę 5 proc. r/r. — prognozują eksperci PKO BP w swojej analizie na platformie X. Podobnie uważają inni eksperci. — W lipcu inflacja będzie zbliżona do 4,0 proc. Spodziewamy się, że odmrożenie cen energii powiększy wskaźnik o około 1,5 pkt proc. — przewidują z kolei ekonomiści Polskiego Instytutu Ekonomicznego.

Wypłatę „czternastek” gwarantuje ustawa, ale przepisy zawsze można zmienić. Na razie jednak nic się nie zmienia i pewnie do wyborów prezydenckich tak pozostanie, zgodnie z deklaracją obecnego rządu, że „nic, co dane, nie zostanie zabrane”. Jak wynika z zapowiedzi rządu, czternaste emerytury w tym roku zostaną wypłacone, podobnie jak rok temu, we wrześniu. Jednak

pierwsi seniorzy dostaną pieniądze wcześniej.

Dodatkowe świadczenia przelewane są na konta wraz z podstawowymi emeryturami i rentami w określone dni miesiąca. To: 1, 5, 6, 10, 15, 20 i 25 dzień miesiąca. Jednak 1 września przypada w tym roku wnie-dziele. W związku z tym osoby, które dostają emerytury „pierwszego” każdego miesiąca, otrzymają pieniądze wcześniej, bo już w piątek.

Ile wyniesie świadczenie?

Co do wysokości „czternastki”, to tu nic się nie

zmienia. Będzie równa minimalnej emeryturze, czyli kwocie 1780,96 zł brutto. Od czternastej emerytury trzeba zapłacić podatek dochodowy (12 proc.) i składkę na ubezpieczenie zdrowotne (9 proc.). O ile jednak „trzynastki” są równe dla wszystkich, bo w kwocie minimalnej emerytury, tak „czternastki” już nie.

Po raz pierwszy „czternastka” została wypłacona w 2021 roku. Początkowo miało być to świadczenie jednorazowe, ale ze względu na wysoką inflację rząd zdecydował, że dodatkowe

świadczenie zostanie wypłacone też w 2022 roku. W ustawie z 26 maja 2023 roku wprowadzającej „czternastkę” na stałe zapisano, że w pełnej wysokości wyniesie co najmniej kwotę najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca roku, w którym wypłacane jest kolejne dodatkowe roczne świadczenie pieniężne. W przypadku osób ze świadczeniem podstawowym powyżej 2900 zł brutto działa zasada „złotówka za złotówkę”.

Wprawdzie ustawa daje możliwość rządowi określenia wyższej kwo-

ty czternastej emerytury. I tak było w zeszłym roku, kiedy „czternastka” wyniosła 2650 zł brutto dla osób, które pobierały świadczenia do 2900 zł brutto. Zgodnie z ustawą Rada Ministrów nie później niż do 31 października danego roku w drodze rozporządzenia może ustalić wysokość „czternastki”. Jednak w sytuacji wdrożenia wobec Polski unijnej procedury nadmiernego deficytu, co zmusza rząd do zaciskania pasa, ograniczania wydatków, jest mało prawdopodobne, aby kwota „czternastki” została zwiększona.

Dla kogo cała „czternastka”?

Na „czternastkę” w pełnej wysokości mogą liczyć osoby, których świadczenie główne, np. emerytura lub renta, nie przekracza 2900 zł brutto. Powyżej tej kwoty „czternastka” będzie zmniejszana zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”. Minimalna kwota czternastej emerytury wynosi 50 zł brutto, czyli 39,50 zł netto. Jeżeli kwota będzie niższa niż 50 zł brutto, to 14. emerytura nie zostanie wypłacona. To oznacza, że w tym roku seniorzy, którzy otrzymu-

ją świadczenie wyższe niż 4630,96 zł brutto, nie zobaczą ani złotówki z czternastej emerytury. I jest to spora grupa. Ze danych ZUS wynika, że w marcu 2024 roku emerytury i renty w ZUS pobierało blisko 8 mln osób. Ilu z nich dostanie „czternastki”? Patrząc na strukturę świadczeń, to co najmniej jedna piąta z tej rzeszy, bo 20,3 proc. emerytów i seniorów, miało świadczenia powyżej 5 tys. zł. Ale też jest jeszcze spora grupa, bo ponad pół miliona osób, które dostają świadczenia w przedziale 4500-5000 zł.

Za sprawą waloryzacji powiększa się też grupa seniorów, którzy otrzymają pomniejszone „czternastki”. W analizach ZUS nie ma wyróżnionych świadczeń powyżej kwoty 2900 zł, ale wynika z nich, że emerytury i renty w przedziale 3000-4500 zł dostawało 31,8 proc. wszystkich emerytów i rencistów.

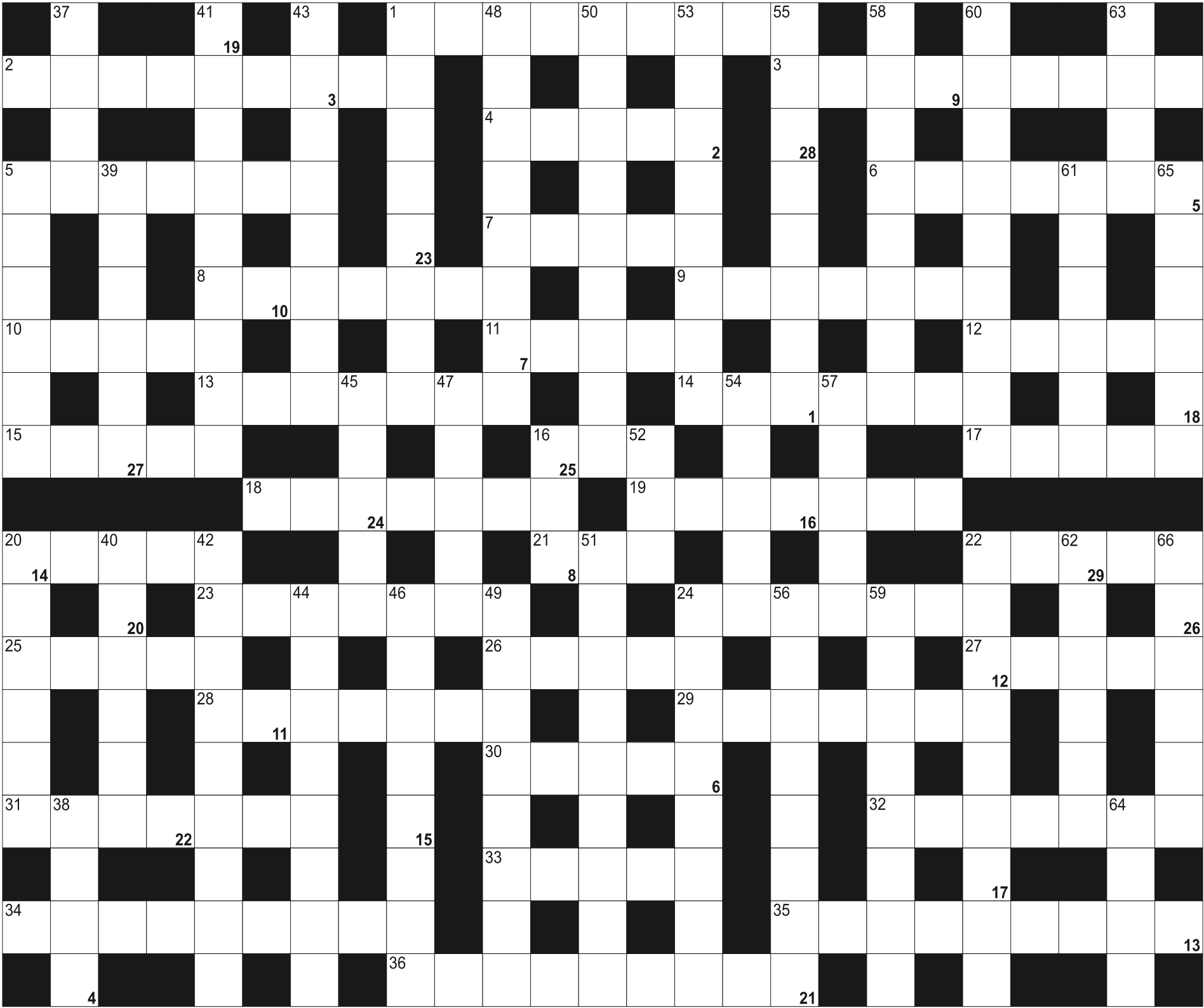
Grupa osób z prawem do okrojonej „czternastki” jeszcze bardziej się powiększy w marcu 2025 roku, choć waloryzacja w przyszłym roku nie będzie tak wysoka, jak w tym roku (12,12 proc.), bo ma wynieść tylko 6,78 proc.

Andrzej Mielnicki



Z zapowiedzi rządu wynika, że czternaste emerytury w tym roku zostaną wypłacone, podobnie jak rok temu, we wrześniu

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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

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

POZIOMO: 1) przeciwnik wojen; 2) wyspy z Hawajami, Tonga i Cooka; 3) Franklin Delano, czterokrotny prezydent USA; 4) podłużne ciastko z kremem; 5) stary samiec dzika; 6) nad kreską ułamkową; 7) sztuczne nie parzą; 8) spec od nagłaśniania; 9) pływają po Wenecji; 10) języczek, cyngiel broni palnej; 11) dotykowy smartfona; 12) jezioro w Malawii, Tanzanii i Mozambiku; 13) skwarnie, gorąco; 14) kwestionariusz z pytaniami; 15) uproszczony adres e-mailowy; 16) kraj z Pretorią i Kapsztadem; 17) codzienny zarobek sklepu; 18) przy bucie jeźdźca; 19) sąsiaduje z Nigerią i Czadem; 20) jajeczna lub do zębów; 21) między stronami "Zemsty" Fredry; 22) np. widłowy; 23) patron strażaków; 24) potocznie o bogaczach; 25) zimowa atrakcja z saniami; 26) producent sprzętu AGD z Wronek; 27) najwyżej położony punkt na niebie; 28)

archeozoik inaczej; 29) barwne taśmy na bokach spodni; 30) rodzaj makaronu; 31) wybitna rola stworzona przez aktora; 32) stan USA nad Zatoką Meksykańską; 33) taniec z Argentyny; 34) stroni od alkoholu; 35) formalny, urzędowy, ceremonialny; 36) naczelny wódz wyprawy Greków na Troję

PIONOWO: 1) kraj z Islamabadem; 5) trzecie co do wielkości miasto Ukrainy; 16) rodzaj pamięci komputerowej; 20) "... pod wiszącą skałą" Joan Lindsay; 22) inspekcja kuratora w szkole; 24) Cf na tablicy Mendelejewa; 37) krwawa zbrodnia; 38) znak zodiaku; 39) Menuhin, słynny skrzypek; 40) zdjęcie robione sobie telefonem; 41) ulubiony koń wyścigowy Kaliguli; 42) mieszka w Afganistanie; 43) Sterlet,

słodkowodna ryba jesiotrowata; 44) wilczur; 45) Marcin, zapoczątkował reformację w Kościele; 46) uniwersytecki student iranistyki; 47) rzeka stanowiąca granicę słowacko-węgierską; 48) model Jeepa lub plemię Indian; 49) nakręcana na śrubę; 50) mecenas, fundator, sponsor; 51) zakładanie odzieży; 52) ponad dwa w hektarze; 53) Sardynia dla Włochów; 54) na koszulce gracza; 55) trucizna z kryminalów; 56) stolica Alberta w Kanadzie; 57) największa wyspa turecka na Morzu Egejskim; 58) Vito, mafioso z "Ojca chrzestnego"; 59) symulowanie; 60) wyspa na Jeziorze Bodeńskim w Niemczech; 61) stan w USA z tajemniczą Strefą 51; 62) pokarm do wabienia ryb; 63) wodorosty; 64) wyraz twarzy; 65) dawna nazwa ośmiotysięcznika Manaslu; 66) zasłona z grubej tkaniny

NIE LEKCEWAŻ ŚW. KRZYSZTOFA

Trwa 25. Ogólnopolski Tydzień św. Krzysztofa. To okazja, żeby zdjąć nogę z gazu, ale także wesprzeć misjonarzy. O to, jak ważnym dla kierowców patronem jest św. Krzysztof, zapytaliśmy ks. Krzysztofa Niespodziańskiego, który od kilku lat w swoje imieniny organizuje zlot motocyklistów.

Ogólnopolski Tydzień św. Krzysztofa rozpoczął się 21 lipca i potrwa do 28 lipca. Wydarzenie to jest szczególną okazją do modlitwy o bezpieczeństwo na drogach oraz wsparcia misjonarzy poprzez akcję „1 grosz za 1 kilometr”. Akcja polega na zbiórce funduszy, które są przeznaczane na zakup środków transportu dla misjonarzy pracujących w różnych częściach świata.

MIVA Polska

Organizatorem Tygodnia św. Krzysztofa oraz wspomnianej akcji jest stowarzyszenie MIVA Polska. Działa ono w strukturach Komisji Episkopatu Polski ds. Misji i od 2000 roku aktywnie wspiera polskich misjonarzy. MIVA Polska troszczy

się o to, by misjonarze mieli dostęp do niezbędnych środków transportu. To tym ważniejsze, że aktualnie w 99 krajach posługuje 1690 polskich misjonarzy i misjonarek.

— Prosząc o błogosławieństwo swoich pojazdów, bądźmy wdzięczni Panu Bogu za ich dobrodziejstwo i za szczęśliwie przejechane kilometry, a w duchu tej wdzięczności oraz solidarności z polskimi misjonarzami i misjonarkami wesprzyjmy na miarę naszych możliwości ich potrzeby w zakresie środków transportu. Niech każda parafia postara się o zorganizowanie tej misyjnej akcji z błogosławieństwem kierowców i pojazdów wraz ze zbiórką ofiar na ten ważny cel — apeluje bp Jan

Piotrowski, przewodniczący Komisji Episkopatu Polski ds. Misji.

Na krańce świata

Ważnym punktem obchodów jest Msza św. za darczyńców, która odbędzie się na Jasnej Górze. Hasło tegorocznego Tygodnia św. Krzysztofa: „Razem niesiemy Chrystusa na krańce świata”, nawiązuje do roku duszpasterskiego: „Uczestniczyć we wspólnocie Kościoła”. Dzięki inicjatywie „1 grosz za 1 kilometr” w zeszłym roku udało się zorganizować 115 projektów w 36 krajach, zakupując 935 pojazdów dla misjonarzy.

W ramach obchodów w wielu parafiach w całej Polsce — w tym w zdecydowanej większości parafii archidie-

ceji warmińskiej, diecezji elbląskiej i diecezji ełckiej — odbywa się błogosławieństwo kierowców oraz ich pojazdów. Modlitwy skupiają się na odpowiedzialnym i roztropnym poruszaniu się po drogach, co jest niezwykle ważne latem, kiedy upał, wakacyjne rozluźnienie izbyt duża brawura często prowadzą do tragedii.

Zlot w Rychnowie

O tym, że św. Krzysztof jest najlepszym patronem kierowców, nie trzeba przekonywać ks. Krzysztofa Niespodziańskiego. W parafii w Rychnowie, gdzie jest proboszczem, odbędzie się wyjątkowa uroczystość dla zmotoryzowanych. Motocykliści, ale także wszyscy chętni spotkają się w sobotę

27 lipca o godz. 15:00. To już trzeci zlot organizowany przez ks. Niespodziańskiego, który sam jest zapalonym motocyklistą.

— Robimy zlot, żeby uczcić św. Krzysztofa, żeby się pomodlić za tych, którzy zginęli na drodze, i o rozsadek dla korzystających z motocykli — mówi ks. Niespodziański.

W poprzednich latach wżłocie uczestniczyło od 200 do 300 osób. Tegoroczne spotkanie będzie obfitowało w niespodzianki. Proboszcz z Rychnowa zapowiedział konkursy ilościowania nagród, i to nie tylko dla najmłodszych. Ksiądz Niespodziański podkreśla też, że jazda na motocyklu uczy bardzo ważnych zachowań.

— Na drodze muszą pa-

trzeć tam, gdzie chcę je-
chać, a nie skupiać się na przeszkodach — stwierdza ks. Niespodziański, podkreślając znaczenie tej zasady nie tylko w kontekście jazdy motocyklem, ale także w życiu duchowym. — Jeżeli będziemy mieli na uwadze cel, jakim jest Królestwo Boże, to mimo zakrętów i trudności na naszej drodze będziemy mogli zmierzać do przodu — tłumaczy. **Stanisław Kryściński**

Święty Krzysztof, patron kierowców i podróżnych, jest wspominany 25 lipca. W tym dniu po każdej mszy św. odbywa się błogosławieństwo kierowców i pojazdów mechanicznych. To szczególny moment dla wszystkich zmotoryzowanych, by prosić o opiekę i bezpieczeństwo na drogach.

REKLAMA



KRASNAL info

Gramy poniżej pasa!

**ODKRYJ ŚWIAT
NAJGORĘTSZYCH PLOTEK
I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI
NA NOWYM PORTALU
KRASNAL.INFO**

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 23.07.2024

We wtorek 23 lipca br. w Mławie odbędzie się 34. Międzynarodowy Wyścig Kolarski Memorial Andrzeja Trochanowskiego, w którym udział weźmie ponad 160 zawodników z 26 europejskich grup zawodowych i najlepsze ekipy krajowe.

Start zaplanowano na godzinę 13:00. Trasa wyścigu rozpocznie się na ul. Kopernika, dalej zawodnicy pojadą Aleją Marszałkowską, ul. Padlewskiego i Windycką. Następnie poruszać się będą szosami gminy Wieczfnia Kościelna przez miejscowości: Windyki, Grzybowo, Pogorzel, Wieczfnia Kościelna, Kuklin, Michalinowo, Uniszki Zawadzkie, Żulinie, do granicy gmin i kolejno ulicami Padlewskiego, Aleja Marszałkowska, Krajewo, Piekieleko i Studzieniec udadzą się ponownie w kierunku Alei Marszałkowskiej, dalej ulicami Szpitalną, PCK i Aleją Marszałkowską dotrą do mety wyścigu przy ul. Kopernika. Wyścig rozegrany zostanie na dystansie 158,5 km (5 rund x 31,7 km) na trasie płaskiej i odbędzie się zgodnie z przepisami UCI.

Po zakończeniu wyścigu głównego, około godziny 17:00 nastąpi start wyścigów towarzyszących: „Mini Mazovia Tour” – 1 okrążenie (31,8 km.) i „Mazovia Masters” – 2 okrążenia (63,4 km.).

Wszyscy uczestnicy muszą posiadać licencję Polskiego Związku Kolarskiego, a zawodniczy także ważne badania lekarskie.

Zawodnicy mogą dokonywać zgłoszeń i rejestracji poprzez stronę <http://mazovia-team.pl/> oraz osobiście w biurze wyścigu na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie przy ul. Kopernika 38 w dniu wyścigu w godz. 8.00-10.45.



Minister do spraw
Polityki Senioralnej

UKNF

URZĄD
KOMISJI
NADZORU
FINANSOWE



Webinarium CEDUR dla seniorów i ich opiekunów

**Na co uważać i jak nie dać się okraść w Internecie
– bankowość elektroniczna dla seniorów. III edycja**

11 września 2024 roku, 10:00-12:30

Przedstawiciele ekip i zawodników muszą potwierdzić udział w wyścigu, prezentując licencje w biurze wyścigu.

Szczegółowe informacje na temat wyścigu głównego i wyścigów towarzyszących dostępne są na stronie <https://mazovia-team.pl/mem-a-trochanowskiego/>.

Harmonogram wydarzeń wakacyjnych:

23 lipca 2024 r. (wtorek)

10.00 – 11.30 - Szkoła Podstawowa nr 7, zajęcia ogólnorozwojowe (6 - 13 lat)

24 lipca 2024 r. (środa)

9.00 – 11.00 - Szkoła Podstawowa nr 1, zajęcia ogólnorozwojowe (10 - 14 lat)

9.00 – 10.00 - pływania MOSiR, nauka pływania i doskonalenie (7-12 lat)

10.00 – 11.30 - korty tenisowe MOSiR, nauka tenisa ziemnego (7 - 14 lat)

10.00 – 11.30 - Szkoła Podstawowa nr 7, zajęcia ogólnorozwojowe z elementami piłki nożnej (10 - 14 lat)

10.00 – 12.00 - Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej, Plan miasta Mławy – warsztaty historyczne

25 lipca 2024 r. (czwartek)

9.30 – 11.30 - Szkoła Podstawowa nr 7, zajęcia ogólnorozwojowe (6 - 13 lat)

11.00-13.00 - FINAŁ Wakacji z Maxem" na Estradzie w Zabytkowym Parku Miejskim- zabawy organizowane przez Stowarzyszenie „Bądźmy razem" przy CUS w Mławie oraz jednostki współorganizujące

26 lipca 2024 r. (piątek)

9.00 – 10.00 – nauka pływania MOSiR, nauka pływania i doskonalenie (7-12 lat)

9.30 – 11.30 - fitness/siłownia MOSiR, zajęcia ogólnorozwojowe (6 - 13 lat)

10.00 – 11.30 – korty tenisowe MOSiR, nauka tenisa ziemnego (7 - 14 lat)

10.00 – 11.30 - Szkoła Podstawowa nr 7, zajęcia ogólnorozwojowe z elementami piłki nożnej (10 - 14 lat)

27 lipca 2024 r. (sobota)

9.00 – 10.00 – park miejski, aktywność na powietrzu (6 - 13 lat)

9.00 – obiekty sportowe MOSiR, spotkanie z cyklu „Biegaj w Mławie"

28 lipca 2024 r. (niedziela)

15.00 - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji (za hotelem) - Dzień Balonów

18.00 – Estrada w Zabytkowym Parku Miejskim – Teatr Muzyczny Uniwersytetu Warmińskiego – Mazurskiego w Olsztynie

Kąpielisko nad Zalewem Ruda będzie czynne codziennie w okresie od 1 do 30 lipca br. w godz. do 10.00 do 18.00.

Kontakt do organizatorów:

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej, tel. 236543348, e-mail: kontakt@muzeum.mława.pl

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, tel. 236551571, e-mail: mosir@mosir.mława.pl

Miejski Dom Kultury, tel. 236543585, e-mail: sekretariat@mdkmlawa.com

Inne aktywności:

Miejski Klub Sportowy Mławianka Mława

„Półkolonie z Mławianką”, dwa turnusy w terminach: 22 – 26 lipca oraz 29 lipca – 2 sierpnia, mnóstwo sportowych (i nie tylko) atrakcji, informacja i zapisy tel. 501138804

Akademia Piłkarska Nazar

spyłw kajakowy Wkrą, 7 września 2024 r. (sobota), informacja i zapisy tel. 507 240 783, e-mail: akademia.nazar@gmail.com, zbiórka przy kościele św. Rodziny w Mławie o godzinie 13.30, wyjazd do Biezan

Stowarzyszenie Joker Mława

Obóz sportowo rekreacyjny „Aktywne wakacje

bez używek - Joker Mława Camp II" w terminie 24 - 29 sierpnia 2024 r., zapisy Zbyszek tel. 600065086

Rodzinny wyjazd na Bieg Morskiego Komandosa do Gdyni (bieg z przeszkodami 7km) 1 września 2024 r., zapisy Zbyszek tel. 600065086

Klub Pływacki Płetwał Mława

Wakacyjna Akademia Płetwała, nauka i doskonalenie pływania dla dzieci ze szkół podstawowych zaprasza chętne dzieci 22 lipca – 7 sierpnia 2024 r., zajęcia w poniedziałki, środy i piątki, prowadzone przez Andżelikę Łyczek i Michała Chlastosza, informacja i zapisy pod nr tel. 739533211

11.09.2024

Webinarium „Na co uważać i jak nie dać się okraść w Internecie – bankowość elektroniczna dla seniorów"

Urząd Komisji Nadzoru Finansowego zaprasza seniorów i ich opiekunów na webinarium (spotkanie online) „Na co uważać i jak nie dać się okraść w Internecie – bankowość elektroniczna dla seniorów. III edycja" organizowane w ramach projektu Centrum

Edukacji dla Uczestników Rynku – CEDUR, we współpracy z Minister ds. Polityki Senioralnej oraz Komendą Główną Policji.

Webinarium odbędzie się 11 września 2024 roku (10:00-12:30).

Celem spotkania online (webinarium) jest zwiększanie świadomości seniorów i ich opiekunów w zakresie aktualnych zagrożeń spowodowanych działalnością cyberprzestępców.

Rejestracja na webinarium CEDUR odbywa się online, tj. poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy.

W webinarium można uczestniczyć zarówno samodzielnie, jak i grupowo (za pośrednictwem domów seniora, klubów seniora, centrów aktywności seniora, domów pomocy społecznej, bibliotek itp.). W przypadku zgłoszeń grupowych wypełniając formularz należy wskazać przybliżoną liczbę uczestników webinarium.

Potwierdzenia uczestnictwa zostaną przesłane do 10 września 2024 roku. Formularz zgłoszeniowy będzie dostępny do dnia, w którym odbędzie się webinarium. W przypadku zgłoszeń, które wpłyną w dniu webinarium, potwierdzenia uczestnictwa oraz zaproszenia na spotkanie (wraz z linkiem) będą przysyłane na bieżąco.

W celu uczestnictwa w webinarium niezbędne jest stabilne łącze internetowe. W spotkaniu uczestniczyć można poprzez przeglądarkę internetową lub aplikację Cisco Webex. Szczegółowe informacje techniczne dotyczące dołączenia do spotkania zostaną przesłane po potwierdzeniu uczestnictwa oraz wysłaniu wiadomości z zaproszeniem (wraz z linkiem) na spotkanie.

Udział w webinarium jest bezpłatny.

opr. jk

EKUZ — TO DZIAŁA!

**KTO DOZNAŁ KONTUZJI PODCZAS
SURFOWANIA WE FRANCJI
I POTRZEBOWAŁ SZWÓW? KTO SKRĘCIŁ
KOSTKĘ PODCZAS WĘDRÓWKI PO
ALPACH? A KTO PODCZAS WAKACJI
W GRECJI MUSIAŁ UDAĆ SIĘ DO
LEKARZA ZE WZGLĘDU NA PROBLEMY
Z CUKRZYCĄ, NA KTÓRĄ CIERPI JUŻ
OD JAKIEGOŚ CZASU? W KAŻDEJ
Z TYCH SYTUACJI POMOCNA OKAŻE
SIĘ EKUZ — CZYLI EUROPEJSKA KARTA
UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO.**

Karta EKUZ umożliwia uzyskanie niezbędnej i pilnej opieki medycznej za granicą, w czasie wyjazdów turystycznych lub zawodowych, m.in. w przypadku chorób przewlekłych lub już istniejących, a także ciąży i porodu. Nie stanowi alternatywy dla ubezpieczenia podróżnego i nie pokrywa kosztów prywatnej opieki zdrowotnej ani planowanych zabiegów medycznych. Karta EKUZ jest ważna w każdym kraju UE, a ponadto także w Norwegii, Szwajcarii, Islandii, Liechtensteinie i Wielkiej Brytanii. Karta jest też ważna w terytoriach zamorskich — francuskich: Gwadelupa, Martynika, Reunion, St Pierre-et-Miquelon i Gujana Francuska; portugalskich: Azory i Madera; hiszpańskich: Majorka i Wyspy Kanaryjskie. Nie obowiązuje natomiast na Wyspach Normandzkich i wyspie Man, w Monaco, San Marino i Watykanie.

PO OKAZANIU KARTY
MOŻEMY SKORZYSTAĆ
Z USŁUG OPIEKI
ZDROWOTNEJ
BEZPOŚREDNIO
U ŚWIADCZENIODAWCY
PUBLICZNEGO LUB
KONTRAKTOWEGO
NA TAKICH SAMYCH
WARUNKACH I PO TYCH
SAMYCH KOSZTACH, CO
OSOBY UBEZPIECZONE
W ODWIEDZANYM
KRAJU.

System opieki zdrowotnej w każdym kraju jest inny, a usługi, które w jednym kraju nic nie kosztują, mogą być płatne w innym. O zwrot kosztów poniesionych przez instytucję krajową możemy ubiegać się jeszcze podczas pobytu w kraju i uzyskać go bezpośrednio tam lub poprosić o zwrot od swojego ubezpieczyciela zdrowotnego po powrocie do domu. Wniosek o refundację znajdziemy na stronie NFZ.

Kiedy EKUZ nie zadziała?

Z kartą EKUZ nie możemy liczyć na bezpłatną operację plastyczną ani



planowany zabieg korekty zębów. Jeśli nagle rozboli nas ząb, dentysta pomoże, ale wyłącznie w zakresie, który obowiązuje w danym kraju — np. dostaniemy tańsze wypełnienie. Ale kto złamie nogę, dostanie udaru, silnie się zatruje lub dostanie zawału — EKUZ obejmie koszty leczenia.

EKUZ nie pokrywa kosztów powrotu do kraju

w związku z nagłym zachorowaniem. Czasami jednak leczenie w ramach EKUZ będzie musiało być długie i kosztowne. Jeśli w tym przypadku okaże się, że transport do Polski będzie tańszy, możemy złożyć wniosek o pokrycie kosztów transportu do miejsca dalszego leczenia w kraju.

W wielu krajach EKUZ, np. w Austrii, EKUZ nie

obejmuje pomocy, które udzielają ratownicy górscy po wypadkach narciarskich — takie świadczenie jest uznawane za prywatne. Trzeba wtedy zapłacić za to, że ratownicy zwiozą nas ze stoku i opatrzą.

Pamiętajmy też, że EKUZ dotyczy ubezpieczenia zdrowotnego. Dlatego na wypadek śmierci albo utraty bagażu warto ubezpieczyć się komercyjnie. EKUZ nie obejmuje takich okoliczności, nawet jeśli zaginie bagaż z jakimś niezbędnym nam wyposażeniem medycznym.

Zasady wydawania w Polsce

EKUZ może zostać wydana wyłącznie osobom zgłoszonym do ubezpieczenia zdrowotnego lub osobom, które mają prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych zgodnie z przepisami krajowymi. Jest ważna z dowodem tożsamości. Za EKUZ nie płacimy — otrzymujemy ją, jeśli obejmuje nas ubezpieczenie zdrowotne w Polsce.

EKUZ dla osób niewidomych i niedowidzących jest oznakowana naklejką z tekstem w alfabecie Braille'a.

EKUZ dla dziecka

EKUZ nie jest kartą dla całej rodziny. Każdy jej członek otrzymuje swoją kartę, także dziecko. EKUZ jest ważna z dowodem tożsamości dziecka lub rodzica.

Jak długo ważna jest EKUZ?

20 lat — dla osób, które pobierają świadczenie emerytalne i osiągnęły wiek emerytalny: 60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni.

Do 18. roku życia dla osób, które są zgłoszone do ubezpieczenia zdrowotnego jako członek rodziny, mają własny tytuł do ubezpieczenia lub pobierają rentę.

5 lat dla osób, które pobierają świadczenia emerytalne i nie osiągnęły wieku emerytalnego, nie mają skończonych 18 lat i ubezpieczenia, ale mają obywatelstwo polskie.

3 lata dla osób ubezpieczonych, które są zatrud-

nione, prowadzą pozarolniczą i rolniczą działalność gospodarczą, pobierają zasiłek lub świadczenie przedemerytalne.

18 miesięcy dla osób ubezpieczonych, które pobierają rentę i mają więcej niż 18 lat, są zgłoszone do ubezpieczenia zdrowotnego jako członek rodziny w wieku powyżej 18 lat, są studentami, uczniami, doktorantami, są uczniami, mają więcej niż 18 lat i własny tytuł do ubezpieczenia.

6 miesięcy dla nieubezpieczonych kobiet w okresie ciąży i porodu, które mają obywatelstwo polskie i mieszkają na terytorium RP, nieubezpieczonych kobiet w okresie ciąży i porodu, które mają status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą albo zezwolenie na pobyt czasowy oraz mieszkają na terytorium RP, dla dzieci, które uzyskały status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą albo zezwolenie na pobyt czasowy i mieszkają na terytorium RP, osób zatrudnionych na podstawie umowy agencyjnej, umowy zlecenia albo innej umowy o świadczenie usług, osób wykonujących pracę nakładczą.

2 miesiące dla bezrobotnych zarejestrowanych w urzędzie pracy, niewymienionych wcześniej osób ubezpieczonych.

Na 90 dni dla osób, które spełniają kryterium dochodowe do otrzymywania świadczeń z pomocy społecznej i są uprawnione na podstawie art. 54 ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

42 dni dla kobiet w okresie połogu, które mają obywatelstwo polskie i mieszkają na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Przed wyjazdem warto sprawdzić, czy nasza karta jest nadal ważna!

Jak uzyskać EKUZ?

Wniosek o EKUZ złożymy on-line tylko przez IKP,

mojeIKP lub ePUAP. Nie ma możliwości wysłania go e-mailem. Ale wniosek o EKUZ można złożyć także osobiście, wysłać go e-mailem lub pocztą tradycyjną do naszego oddziału NFZ. Jeśli wyjeżdżamy w związku z pracą, zeskanowany wniosek o EKUZ trzeba wysłać e-mailem na adres ekuz.praca@nfz.gov.pl. Uczniowie, studenci i doktoranci, którzy ukończyli 18 lat do wniosku o EKUZ muszą dołączyć kopię legitymacji lub zaświadczenie o kontynuowaniu nauki.

Rozpatrywanie wniosków

Wnioski o wydanie EKUZ rozpatrywane są przez oddziały wojewódzkie oraz przez wybrane delegatury NFZ. W przypadku składania wniosku osobiście EKUZ dostajemy od ręki. W innym przypadku trwa to do 5 dni, ale od czerwca do września oddział wojewódzki może wydłużyć okres rozpatrzenia wniosku do kilkunastu dni. Jeśli składamy wniosek przez Internetowe Konto Pacjenta lub mojeIKP, otrzymamy informację o wygenerowaniu karty lub o negatywnej weryfikacji wniosku i jego odrzuceniu wraz z podaniem przyczyn takiej decyzji. Status wniosku składanego za pośrednictwem IKP lub ePUAP można sprawdzić online — wystarczy wejść na stronę i wprowadzić identyfikator sprawy, który przyjdzie na nasz adres e-mail.

Jak odebrać EKUZ?

W oddziale lub delegaturze NFZ — osobiście lub przez pełnomocnika. Jeśli natomiast we wniosku o kartę zaznaczamy opcję „pocztą” lub gdy składamy go za pomocą ePUAP — EKUZ przyjdzie do naszej skrzynki na listy.

Oprac. mmb na podstawie pacjent.gov.pl, nfz.gov.pl oraz commission.europa.eu.



EUROPE DIRECT
Warmia i Mazury

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB




**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**


**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**


**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

