

CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Fot. UK Mława

O WOLNOŚĆ RAZ ZDOBYTĄ NALEŻY STALE SIĘ TROSZCZYĆ

WYDARZENIA ||

S. 5



EMERYTURA DOŻYWOTNIA DLA OSZCZĘDZAJĄCYCH

FINANSE ||

S. 7



ŚWIĘTOWALI OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

PODOPIECZNI DZIENNEGO DOMU SENIOR + W MŁAWIE UCZCILI PRZYPADAJĄCY
14 LISTOPADA OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ SENIORA. SVOJE ŚWIĘTO SPĘDZILI NA WESOŁO
– BYŁY PEŁNE HUMORU WIERŠE I PIOSENKI, PYSZNY TORT, A NAWET TAŃCE. S. 9



XX OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ ROCKOWANIA

MŁAWA ||

S.13



PROMOCJA

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

LISTOPADOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY!





ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Od 1 listopada 2024 r. mikroprzedsiębiorcy wpisani do rejestru Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEDIG) oraz komornicy sądowi mogą składać wnioski o zwolnienie z opłacania składek na własne ubezpieczenia społeczne w jednym, wybranym przez siebie miesiącu w każdym roku kalendarzowym. Zainteresowanie wakacjami składkowymi jest spore, tylko w ciągu 12 dni w całym kraju przedsiębiorcy złożyli 333 tys. wniosków RWS, co średnio daje ponad 27 tysięcy dziennie.

Najwięcej wniosków wpłynęło od przedsiębiorców z woj. mazowieckiego (58 tys.), następnie wielkopolskiego (36 tys.), małopolskiego (34 tys.) i śląskiego (32,8 tys.), a najmniej z woj.

opolskiego (6,7 tys.) i lubuskiego (8,3 tys.).

Wniosek składany w miesiącu poprzedzającym zwolnienie

Zgodnie z nowymi przepisami, przedsiębiorcy mogą raz w roku za wybrany miesiąc nie płacić za siebie składek na ubezpieczenia społeczne, Fundusz Pracy i Fundusz Solidarnościowy. Wniosek składają w miesiącu poprzedzającym ten, w którym chcą skorzystać z wakacji składkowych.

– Aby skorzystać z wakacji składkowych jeszcze w tym roku – przedsiębiorca musi złożyć wniosek do końca listopada. Wniosek o wakacje składkowe (RWS) przedsiębiorca lub jego pełnomocnik może złożyć tylko elektronicznie na PUE/eZUS

– wyłącznie z konta płatnika na miesiąc przed wybranym miesiącem zwolnienia. W tym roku z wakacji od składek będzie można skorzystać jedynie w grudniu – tłumaczy Wojciech Ściwarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Warunki do skorzystania z wakacji składkowych

Z wakacji składkowych mogą skorzystać osoby wpisane do rejestru CEDIG, które prowadzą jednoosobową działalność gospodarczą albo zatrudniają do 9 osób (tzw. mikroprzedsiębiorcy) oraz komornicy sądowi, o ile spełniają warunki do skorzystania z ulgi. Dotyczy to m.in. limitu rocznego przychodu z 2023 lub 2022 roku do wysokości nieprzekraczającej równowartości w złotych 2 mln euro. Ponadto kwota pomocy publicznej otrzymanej w okresie 3 minionych lat nie może przekroczyć 300 tys. euro (pomoc de minimis).

PRZEDSIĘBIORCY ZŁOŻYLI JUŻ PONAD 333 TYS. WNIOSKÓW O WAKACJE SKŁADKOWE

OD 1 DO 12 LISTOPADA
PRZEDSIĘBIORCY ZŁOŻYLI
PONAD 333 TYSIĄCE WNIOSKÓW
O WAKACJE SKŁADKOWE – WYNIKA
Z NAJNOWSZYCH DANYCH ZAKŁADU
UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH.
NAJWIĘCEJ WNIOSKÓW WPŁYNĘŁO
DO ZUS Z WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO, PONAD 58 TYS.

Jakie składki sfinansuje budżet państwa

– Zwolnienie obejmuje składki od najniższej podstawy wymiaru, która obowiązuje osobę prowadzącą działalność. Ulga nie

dotyczy składki zdrowotnej ani składek, które przedsiębiorca ma obowiązek opłacać za inne osoby, np. pracowników, zleceniobiorców czy współpracowników – wyjaśnia rzecznik.

Składki objęte zwolnieniem zostaną sfinansowane z budżetu państwa i będą wliczać się do przyszłej emerytury czy renty. Ulga ta stanowi pomoc de minimis, dlatego we wniosku przedsiębiorca będzie podawał informacje na temat innych form pomocy publicznej, z których korzystał.

Informacja na eZUS

Wnioski ZUS będzie rozpatrywać automatycznie, a wszelkie informacje w tej sprawie udostępni na koncie płatnika na PUE/eZUS. Informację o tym, że na PUE/eZUS jest nowa wiadomość na ten temat, ZUS wyśle dodatkowo na e-mail lub numer telefonu, który przedsiębiorca podał na swoim koncie PUE/eZUS.

Jeśli przedsiębiorca zostanie częściowo zwolniony lub nie otrzyma ulgi, ZUS wyda w tej sprawie decyzję. Zakład przekaże ją na konto płatnika na PUE/eZUS. Od decyzji można się odwołać do sądu za pośrednictwem ZUS.

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:
strazmiejaska@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

NZO Ośrodek Terapii Uzależnień i Współzależnienia
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 sta-
cjonarnych, jak i telefonów
komórkowych wszystkich
sieci. Dzięki Infolinii można
uzyskać podstawowe infor-
macje o prawach człowieka
i kompetencjach PRO. Droga
ta można również dowiedzieć
się wszystkiego o prawie
antydiskryminacyjnym. Jeśli
sprawa nie jest związana
z kompetencjami PRO, pra-
cownicy 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 tele-
fon zaufania tel. 22 484 88 01
(w poniedziałki i czwartki od
17.00 do 20.00).
Ośrodek Interwencji Kryzysowej
– pomoc psychiatryczno-peda-
gogiczna, 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 Emo-
cjonalnym, tel.: 116 123 (od
poniedziałku do piątku od
godz. 14.00-22.00).
Młodzieżowy Telefon Zaufa-
nia, tel. 192 88 lub Bezpłatny
telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży, tel. 116 111, co-
dziennie od 12:00 do
02:00.

NOWY KURIER
mławski

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl
www.kuriermlawski.pl

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

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

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



JUŻ PÓŁ MILIONA AKTYWNYCH UŻYTKOWNIKÓW APLIKACJI MOBILNEJ MZUS

PONAD PÓŁ MILIONA AKTYWNYCH UŻYTKOWNIKÓW KORZYSTA Z APLIKACJI MOBILNEJ MZUS. JEST W NIEJ WIELE INFORMACJI I FUNKCJI DLA UBEZPIECZONYCH I ŚWIADCZENIOBIORCÓW. APLIKACJĘ MOŻNA POBRAĆ BEZPŁATNIE ZE SKLEPÓW GOOGLE PLAY ORAZ APP STORE.

Z aplikacji mZUS można korzystać na urządzeniach mobilnych z systemami operacyjnymi Android i iOS. Aplikację można pobrać bezpłatnie ze sklepów Google Play oraz App Store.

- Właśnie przekroczyliśmy pół miliona aktywnych użytkowników aplikacji mobilnej mZUS. Jest w niej wiele informacji i funkcji dla ubezpieczonych i świadczeniobiorców – mówi Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Dzięki aplikacji klienci mogą w prosty i szybki sposób złożyć wnioski o świadczenia z programów świadczeń dla rodzin. Mogą również przejrzeć szereg innych informacji, m.in. ogłoszeniach do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego, okresach podlegania do ubezpieczeń, danych płatnika/płatników składek ubezpieczonego, członkach rodziny zgłoszonych do ubezpieczenia zdrowotnego, pobieranych zasiłkach oraz emeryturach i rentach, zaświadczeniach lekarskich (e-ZLA).

W aplikacji mZUS można też: wyliczyć prognozowaną kwotę emerytury w kalkulatorze emerytalnym, zarezerwować e-wizytę w ZUS – czyli wideorozmowę z pracownikiem ZUS, zadzwonić na infolinię ZUS (Centrum Kontaktu Klientów ZUS) jako klient uwierzytelniony i uzyskać informacje dotyczącą konkretnej sprawy lub sytuacji osoby, która się kontaktuje.

Aby móc korzystać z tych wszystkich udogodnień, jakie daje aplikacja mobilna mZUS, trzeba pobrać ją ze sklepów Google Play



oraz App Store. Następnie po zainstalowaniu jej na smartfonie lub tablecie – trzeba połączyć ze swoim profilem na eZUS (PUE ZUS). Bez posiadania profilu eZUS (PUE) nie można korzystać z aplikacji.

Osoby, które nie mają jeszcze konta na eZUS (PUE ZUS), mogą je założyć w kilka minut. Wystarczy wejść na stronę

zus.pl i kliknąć przycisk. Następnie należy wybrać sposób rejestracji np. za pomocą metod z portalu login.gov.pl (profil zaufany, m-obywatel, bankowość elektroniczna, e-dowód), kwalifikowanego podpisu elektronicznego, czy za pomocą bankowości elektronicznej banku, który świadczy taką usługę wspólnie z ZUS.



PROFIL EZUS/PUE MOŻNA TEŻ ZAŁOŻYĆ, KORZYSTAJĄC Z FORMULARZA REJESTRACJI, ALE WÓWczas W CIĄGU 7 DNI OD DOKONANIA REJESTRACJI KONIECZNA BĘDZIE WIZYTA W ZUS W CELU POTWIERDZENIA SWOJEJ TOŻSAMOŚCI. TOŻSAMOŚĆ MOŻNA TAKŻE POTWIERDZIĆ W TRAKCIE E-WIZYTY. PRACOWNIK ZUS POPROSI O OKAZANIE DOKUMENTU TOŻSAMOŚCI.

REKLAMA

IRŚ.6740.1.9.2024

Mława, 29.11.2024 r.

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO

z dnia 29.11.2024 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 2024 r. poz. 311 ze zm.), zwanej dalej „ustawą” oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2024 r., poz. 572 ze zm.)

zawiadamiam

ze w dniu 29.11.2024 r., została wydana decyzja Nr 9/2024 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa ciągu dróg gminnych relacji Rzęgnowo – Zawady – Szpaki – Kitki” na działkach o numerach ewid. – obręb 0012 KITKI, 143/1, 142, 135/1, 150/1, 149/3, 156/1, 136/1, 157/1, 137/1, 138/1, 158/1, 139/1, 140/1, 159/1, 160/1, 161/1, 161/7, 141/1, 161/5, 162/1, 133/4, 133/5, 163/1, 133/7, 164/1, 181; obręb 0025 SZPAKI, 18, 26, 27, 128, 46, 47/2, 84, 87, 105/4, 106/2, 107/1, 107/2, 111, 110/1, 124, 125, 133; obręb 0035 ZAWADY, 91, 93/2, 1/1, 1/2, 2/2, 2/3, 2/4, 3/2, 3/1, 97/4, 98/2, 7, 8, 9, 6/6, 23, 306; obręb 0021 RZĘGNOWO, 106, 115/2, 116/2; obręb 0005 CHOSZCZEWKA II, 1/1, 1/2, 15, 16/5, 16/6, jednostka ewidencyjna 141302_2 Dzierzgowo, gmina Dzierzgowo, powiat mławski, województwo mazowieckie.

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, w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (tel. 23 654 33 11) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Od w/w decyzji służy stronom postępowania odwołanie do Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stronom postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 k.p.a., pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela – temu przedstawicielowi. Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. W sprawie wszczętej na skutek podania złożonego przez dwie lub więcej stron pisma doręcza się wszystkim stronom, chyba że w podaniu wskazały jedną jako upoważnioną do odbioru pism. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Witold Okumski

WICEMARSZAŁEK WIESŁAW RABOSZUK Z WIZYTĄ W POWIECIE MŁAWSKIM

W Starostwie Powiatowym w Mławie na zaproszenie starosty Witolda Okumskiego gościł wice-marszałek Województwa Mazowieckiego Wiesław Raboszuk. Celem wizyty było spotkanie z przedstawicielami samorządu Powiatu Mławskiego i Miasta Mława. Podczas spotkania rozmawiano m.in. o zacieśnieniu współpracy pomiędzy samorządami oraz omówiono kwestie inwestycji drogowych, modernizacji Bursy Szkolnej i zagospodarowaniu Zalewu Ruda.

W spotkaniu wzięli udział:
Wiesław Raboszuk - wice-marszałek Województwa Mazowieckiego



Adam Krzemiński - poseł na Sejm RP
Witold Okumski - starosta Mławski

Tomasz Robert Chodubski - wicestarosta
Maciej Jakubowski - członek Zarządu Powiatu Mławskiego
Artur Dębski - wiceprzewodniczący Rady Powiatu Mławskiego
Piotr Jankowski - burmistrz Miasta Mława
Filip Kowalczyk - przewodniczący Rady Miasta Mława.

Projekt ten został sfinansowany ze środków unijnych pozyskanych przez miasto. Spotkanie rozpoczął zastępca burmistrza Miasta Mława Marcin Burchacki, który pełni funkcję koordynatora projektu.

W pierwszej części spotkania uczestnicy mieli okazję wysłuchać wykładu na temat zmian klimatycznych, znaczenia błękitno-zielonej infrastruktury oraz roli ogrodów deszczowych w zarządzaniu wodą opadową. Prezentacja była nie tylko pouczająca, ale również inspirująca, co potwierdziły ożywione dyskusje z prowadzącym. Omawiano między innymi, jak tworzyć ogrody deszczowe oraz jakie korzyści przynoszą one dla środowiska i społeczności lokalnych.

Druga część wydarzenia miała charakter praktyczny. Uczestnicy samodzielnie przygotowywali makietę, którą następnie zalewali wodą, aby zrozumieć, jak roślinność wpływa na retencję i przeciwdziałanie powodziom. Warsztaty obejmowały także prezen-

MINIATUROWE OGRODY DESZCZOWE – WSPÓLNA PRACA, WIELKA RADOŚĆ!

W CZWARTEK, 14 LISTOPADA, W MŁAWIE ODBYŁO SIĘ PIERWSZE SPOTKANIE ZORGANIZOWANE W RAMACH PROJEKTU „ZINTEGROWANE PRZEDSIĘWZIĘCIA INFRASTRUKTURALNE DOSTOSOWUJĄCE TEREN MIASTA MŁAWA DO ZMIAN WARUNKÓW POGODOWYCH POPRZECZ RETENCJĘ I ZARZĄDZANIE WODAMI OPADOWYMI”.

tację odpowiednich rodzajów ziemi oraz sposobów ich układania, aby uzyskać podłoże sprzyjające zarówno roślinom, jak i magazynowaniu wody.

Nie zabrakło także informacji o łakach kwietnych, które nie tylko poprawiają estetykę miast, ale mają

kluczowe znaczenie w walce z zabetonowaniem terenów. Omówiono rolę różnych gatunków roślin i drzew w pochłanianiu dwutlenku węgla oraz ich zdolność do zatrzymywania wody opadowej.

Na zakończenie każdy z uczestników otrzymał osłonkę, w której mógł za-

sadzić roślinkę zgodnie z instrukcjami podanymi podczas warsztatów. Proces przygotowywania osłonek wzbudził wiele radości i entuzjazmu, wszyscy z zaangażowaniem tworzyli swoje miniaturowe ogrody deszczowe. Wspólna praca, dobór odpowiednich warstw ziemi oraz sadzenie roślin sprawiły uczestnikom dużą frajdę i były okazją do wymiany doświadczeń. Tak przygotowane miniaturowe ogrody każdy mógł zabrać do domu jako symbol wprowadzania ekologicznych praktyk w codzienne życie oraz jako piękne wzbogacenie przydomowej roślinności, wiosną bowiem roślinki można przesadzić do gruntu.

Spotkanie w Mławie było doskonałą okazją do pogłębienia wiedzy na temat zmian klimatycznych i praktycznych rozwiązań w zakresie zarządzania wodą opadową. Dzięki teoretycznym prezentacjom i warsztatom praktycznym mieszkańcy zdobyli narzędzia, które mogą zastosować w swoich domach i otoczeniu. Projekt stanowi krok w kierunku



tworzenia bardziej odpornego na zmiany klimatu i przyjaznego środowiska miejskiego. Źródło: UM Mława

REKLAMA

 **wawa.info**
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



NOWY PORTAL WAWA.INFO

40240tp-ad-M

Święto Niepodległości w Polsce, obchodzone corocznie 11 listopada, to wyjątkowy dzień upamiętniający odzyskanie niepodległości przez Polskę w 1918 roku, po 123 latach zaborów. Choć data ta stała się symboliczna już wtedy, to oficjalnie dzień ten stał się świętem narodowym dopiero w 1937 roku.

Odzyskanie niepodległości przez Polskę było długotrwałym i trudnym procesem. Po rozbiorach Polski w 1795 roku, kraj przestał istnieć na mapach Europy. Trzy zaborcze mocarstwa - Rosja, Prusy i Austria - podzieliły Polskę między siebie, tłumiąc wszelkie przejawy narodowej tożsamości.

Wybór daty 11 listopada jako Dnia Niepodległości jest doskonale uzasadniony. To właśnie tego dnia w 1918 roku, w wyniku zbiegu wydarzeń zakończonych rozejmem w Compiègne, ogłoszono ostateczną klęskę Niemiec. Natomiast dzień wcześniej Józef Piłsudski przybył do Warszawy. Te dwa dni - 10 i 11 listopada 1918 roku - były przełomem, w wyniku którego naród polski odzyskał niezależność i niepodległość.

Na ulicach miast Polski zapanował nastrój głębokiego wzruszenia i entu-

O WOLNOŚĆ RAZ ZDOBYTĄ NALEŻY STALE SIĘ TROSZCZYĆ

**DLA UPAMIĘTNIECIA POWROTU POLSKI
NA MAPY ŚWIATA PO 123 LATACH
ZABORÓW OBCHODZIMY NARODOWE
ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI. Z EJ OKAZJI
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2
ODBYŁ SIĘ UROCZYSTY APEL
Z OKAZJI TEGO ŚWIĘTA.**



zjazu. Niestety, w okresie po II wojnie światowej, komuniści utrudniali możliwość celebracji tego dnia,

a nawet usunięto go, jako święto państwowe z kalendarza. Dopiero w 1989 roku, po transformacji sy-

stemowej, Polska odzyskała możliwość świętowania 11 listopada.

Narodowy Dzień Niepodległości jest jednym z najważniejszych świąt państwowych. To dzień, w którym Polacy celebrują swoją niepodległość i upamiętniają bohaterów, którzy walczyli o wolność kraju. Obchody obejmują wiele uroczystości, mszy świętych, parady wojskowych i występów publicznych. Jest to również dzień wolny od pracy i szkoły, co pozwala rodzinom spędzić go razem i uczestniczyć w narodowych obchodach.

Nawet, gdy dzień ten przypada w weekend, w szkołach organizowane są akademie patriotyczne. W bibliotekach, kinach, teatrach czy muzeach i innych miejscach kultury w okolicach 11 listopada organizuje się często koncerty patriotyczne, spotkania z historykami, inscenizacje historyczne.

Tak też było w Szkole Podstawowej nr 2 w Mławie. Uczniowie pod opieką nauczycieli przenieśli się w przeszłość przedstawiając, jak wyglądały te tragiczne wydarzenia. Dzieci wzbogaciły i utrwaliły swoją wiedzę nt. powstania państwa polskiego, wykazały się znajomością hymnu narodowego oraz symboli narodowych.

opr. jk



UROCZYSTOŚĆ Z OKAZJI 11 LISTOPADA W MPS NR 4 W MŁAWIE

Co roku 11 listopada obchodzimy w Polsce Narodowe Święto Niepodległości. Już u takich małych dzieci, trzeba rozbudzać zainteresowanie swoją Ojczyzną i kształtować poczucie dumy z przynależności do Narodu Polskiego.

Dlatego w Miejskim Przedszkolu Samorządowym nr 4 przy ul. Krasieńskiego grupa 6-latków Kotki przygotowała uroczystą inscenizację z okazji Odzyskania Niepodległości. Słowem, piosenką i tańcem dzieci oddały szacunek symbolom narodowym,

symbolom walki o wolność i zwycięstwo oraz miłość do Ojczyzny. Uroczystości zaszczycili wyjątkowi goście - pan dyrektor Mariusz Lempek, pani wicedyrektor Elżbieta Rogozinska, pani dyrektor żłobka Małgorzata Szemplińska oraz rodzi-

ce naszych przedszkolaków. W ustach kolejnego pokolenia uroczyste zabrzmiały słowa tak bardzo znane, lecz wymowne: „Kto ty jesteś? Polak mały”. Recytatorskie i wokalne umiejętności przedszkolaków nagrodzone zostały gromkimi brawami.



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 DO BRAM

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

Jedną z najczęstszych przyczyn pożarów w sezonie grzewczym jest niedrożność przewodów kominowych. Nagromadzenie sadzy, która nie jest regularnie usuwana, może doprowadzić do zapalenia się komina. Ważne jest, aby przed rozpoczęciem sezonu grzewczego regularnie kontrolować stan przewodów kominowych oraz wzywać kominarza do ich oczyszczenia. Należy pamiętać, że brak konserwacji przewodów kominowych może skutkować nie tylko pożarem, ale również zatruciem tlenkiem węgla.

Ryzyko zatrucia tlenkiem węgla można zminimalizować poprzez zainstalowanie w domu lub mieszkaniu czujnika tlenku węgla. Podstawową funkcją takiej czujki jest wykrywanie czadu i generowanie sygnałów

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS SEZONU GRZEWczego

WRAZ Z NADEJŚCIEM CHŁODNIEJSZYCH DNI ROZPOCZYNA SIĘ SEZON GRZEWczy, CO NIESIE ZE SOBĄ KONIECZNOŚĆ DBANIA O BEZPIECZEŃSTWO W NASZYCH DOMACH I MIESZKANIACH. POLICJA APELUJE O ROZWAGĘ I OSTROŻNOŚĆ PRZY KORZYSTANIU Z WSZELKIEGO RODZAJU URZĄDZEŃ DOGRZEWAJĄCYCH, ABY ZMINIMALIZOWAĆ RYZYKO POŻARÓW, KTÓRE SZCZEGÓLNIE W TYM OKRESIE SĄ CZĘSTSZE.

alarmowych w sytuacji wykrycia jego nadmiernego stężenia w powietrzu. Podnosi ona poziom bezpieczeństwa w pomieszcze-

niach, zmniejsza ryzyko zacczadzenia oraz pozwala na szybką reakcję w sytuacji zagrożenia życia. Na skutek działania czadu w pierwszej

kolejności ulegają uszkodzeniu narządy najbardziej wrażliwe na niedotlenienie, czyli układ krążenia i ośrodkowy układ nerwowy.

Policja przypomina również o konieczności regularnych przeglądów i konserwacji instalacji elektrycznej oraz urządzeń grzewczych. Wady tych urządzeń, zwłaszcza elektrycznych, mogą prowadzić do zwarcia, a w konsekwencji do pożaru. Szczególnie narażone na takie zagrożenia są stare instalacje, które mogą nie spełniać współczesnych norm bezpieczeństwa. Dlatego zaleca się, aby co kilka lat przeprowadzać przegląd instalacji elektrycznej w domu i nie zaniedbywać napraw wszelkich usterek.

W okresie grzewczym wiele osób korzysta z przenośnych ogrzewaczy elektrycznych. Urządzenia te



foto: KPSP

są bardzo wygodne, jednak mogą stanowić zagrożenie, jeśli są używane niewłaściwie. Należy zawsze upewnić się, że urządzenie nie jest pozostawione bez nadzoru, zwłaszcza w pobliżu materiałów łatwopalnych, takich jak firany, dywany czy meble. Nigdy nie należy podłączać kilku urządzeń grzewczych do jednej listwy zasilającej, ponieważ może to przeciążyć instalację i spowodować zwarcie.

Nieodpowiednie użytkowanie urządzeń grzewczych, takich jak piece,

kominki czy grzejniki, również może prowadzić do poważnych zagrożeń. Pamiętajmy, aby nie przewozić pomieszczeń i nie stosować prowizorycznych rozwiązań, które mogą być niebezpieczne. Ważne jest, aby dokładnie przestrzegać instrukcji producenta dotyczących użytkowania urządzeń grzewczych i regularnie je serwisować.

Policja apeluje o rozwagę i odpowiedzialność podczas sezonu grzewczego. Pamiętajmy, że nasza codzienna ostrożność i dbanie o regularne przeglądy urządzeń grzewczych oraz instalacji elektrycznej mogą uchronić nas przed tragedią. Bezpieczeństwo w domu zależy od każdego z nas – nie zaniedbujmy podstawowych zasad i dbajmy o siebie oraz naszych bliskich.

WSTRZYMANY TRANSPORT ŚCIEKÓW KOMUNALNYCH POD MŁAWĄ

54,5 tony zamiast dopuszczalnych 40 ton ważyła ciężarówka przewożąca ścieki komunalne. Za duża masa ładunku spowodowała także znaczne przekroczenia dozwolonych nacisków osi zespołu pojazdów na drogę. Naruszenia stwierdzili funkcjonariusze mazowieckiej Inspekcji Transportu Drogowego z Płocka.

W piątek (8 listopada), na drodze gminnej w miejscowości Kuklin koło Mławy, patrol ITD zatrzymał do kontroli samochód ciężarowy – cysternę z podpiętą przyczepą – cysterną. Zespół pojazdów,

przystosowany do świadczenia usług asenizacyjnych, przewoził ścieki komunalne. Transport ścieków odbywał się w ramach prowadzonej działalności gospodarczej przez polskiego przedsiębiorcę. Powodem interwencji było podejrzenie przekroczenia przepisowego tonażu. Zatrzymany zespół pojazdów został skierowany do pobliskiego punktu kontrolnego przy ekspresowej „siódemce”. Weryfikacja rzeczywistej masy całkowitej samochodu ciężarowego z przyczepą tylko potwierdziła przypuszczenia funkcjonariuszy ITD.

Zespół pojazdów z ładunkiem ważył 54,5 t zamiast dopuszczalnych 40 t. Za duża masa przewożonych ścieków komunalnych spowodowała także przekroczenie o 5,1 t nacisku grupy osi składającej się z dwóch osi (2 i 3), w której jedna oś jest napędową. Suma nacisków tej grupy osi wynosiła 24,1 t przy normie - 19 t. Z kolei naciski pierwszej i drugiej osi przyczepy wynosiły odpowiednio: 10,4 t i 11,7 t zamiast przepisowych 10 t. Inspektorzy ukarali kierowcę 500-złotowym mandatem i zakazali mu dalszej jazdy z miejsca kontroli do



foto: Wojewódzki Inspektorat Transportu Drogowego w Radomiu

momentu doprowadzenia ciężarówki do parametrów zgodnych z prawem. Oznaczało to zatem konieczność przeładowania/przepompowania nadmiaru ścieków na drugi pojazd – cysternę. Z powodu stwierdzonych

naruszeń będzie także prowadzone postępowanie administracyjne z ustawy prawo o ruchu drogowym. Za znaczne przekroczenie dopuszczalnej masy całkowitej oraz nacisków osi zespołu pojazdów, przedsię-

biorcy grozi kara w wysokości 15 000 złotych. Przeciążone pojazdy przyczyniają się do szybszej degradacji nawierzchni jezdni i konstrukcji obiektów inżynierskich w ciągu dróg. Przeładowane pojazdy zagrażają także bezpieczeństwu ruchu drogowego. Taki pojazd ma przede wszystkim dłuższą drogę hamowania i zaburzona stateczność. Przewożenie za dużej ilości ładunku stanowi również przejaw nieuczciwej konkurencji na rynku transportowym.

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Transportu Drogowego w Radomiu

90-LETNIA MŁAWIANKA Z OBJAWAMI ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA TRAFIŁA DO SZPITALA

Trwają ustalenia mławskiej policji w sprawie zatrucia się tlenkiem węgla 90-letniej mieszkanki Mławy. Seniorka trafiła do szpitala wczoraj wieczorem (11.11). Nieprzytomną kobietę odnalazł członek rodziny i natychmiast powiadomił służby ratunkowe. W chwili interwencji straży pożarnej mieszkanie było zadymione. Kobieta ogrzewała dom piecem kaflowym. Dzięki natychmiastowej

akcji ratowniczej, 90-letnia mławianka w porę otrzymała pomoc medyczną. Podczas interwencji straży pożarnej, pomimo otwartych wcześniej, przez członka rodziny okien, czujniki wskazywały obecność tlenku węgla. Seniorka ogrzewała dom piecem kaflowym, który w chwili przyjazdu straży, był już wygaszony. Gdyby nie interwencja członka rodziny starszej kobiety, mogłoby dojść do tragedii.

UWAGA CZAD!

Tlenek węgla jest bezwonny i silnie trujący - nawet w niewielkich stężeniach. Aby zminimalizować ryzyko, należy zainstalować w domu lub mieszkaniu czujnik tlenku węgla. Podstawową funkcją tego urządzenia jest wykrywanie czadu i generowanie sygnałów alarmowych w sytuacji wykrycia jego stężenia w powietrzu. Pozwala to na szybką reakcję – należy otworzyć wszystkie



foto: PAP

okna, opuścić pomieszczenia i wezwać straż pożarną. W sezonie grzewczym, każdego roku dochodził niestety do wielu przypadków zatrucia tlenkiem węgla. Apelujemy

do rodzin starszych osób, aby zainteresowali się bliskimi. Porozmawiajmy z seniorami, przestrzeżmy przed nieostrożnym obchodzeniem się z ogniem i niewłaściwym

korzystaniem z pieców. Zainstalujmy w ich domu czujnik tlenku węgla. To urządzenie jest tanie i wymaga jedynie kilku baterii do zasilania. Sprawdźmy czy wszystko w porządku z wentylacją i przewodami kominowymi w ich domu. Jeśli mamy wątpliwości, zorganizujmy pomoc. Dzięki takiemu zainteresowaniu możemy uratować czyjeś zdrowie i życie.

asp.szt. Anna Pawłowska

Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Zbigniew Derdziuk często wypowiada się w mediach. Teraz Polskę obiegł jego najnowszy pomysł, który przedstawił w rozmowie z Money.pl. Prezes ZUS został zapytany o III filar i czy warto tu coś zmienić.

„Uważam, że warto byłoby wprowadzić możliwość wykupienia emerytury dożywotniej dla osób, które oszczędzają w tym filarze” — odparł prezes Derdziuk. „Dziś są różne formy wypłaty z PPK, IKE czy IKZE, ale nie ma możliwości zamienienia tych oszczędności w emeryturę dożywotnią, żeby podwyższyć świadczenie z ZUS. Oczywiście zawsze powinien decydować o tym obywatel, ale na świecie rynek już ma tzw. annuitet i warto, żeby w Polsce też tak było”.

Czym jest annuitet, okłómy mówi prezes ZUS, i który miałby wesprzeć obecny, powszechny system emerytalny, a seniorom dać więcej pieniędzy na starość?

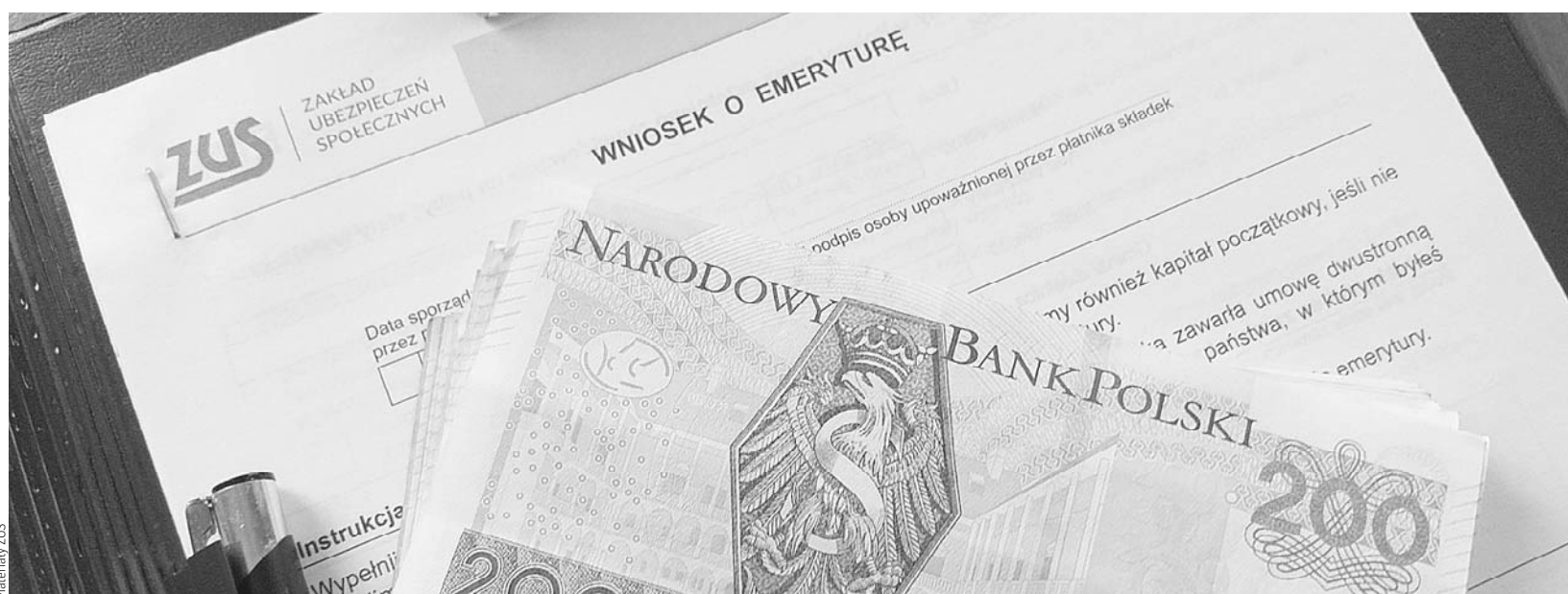
ANNUITET TO PRODUKT UBEZPIECZENIOWY, KTÓRY PRZEKSZTAŁCA ZEBRANĄ KWOTĘ NA INDYWIDUALNYM KONCIE W CYKL OKRESOWYCH (NP. MIESIĘCZNYCH) WYPŁAT O USTALONEJ LUB ZMIENNEJ WARTOŚCI.

Płatności z annuitetu mogą być realizowane przez określony czas lub trwać do końca życia beneficjenta.

Tu warto zaznaczyć, co podkreślił prezes ZUS, że decyzja należałaby do Kowalskiego, który powinien mieć prawo decydować o zamianie swoich oszczędności na stałe świadczenie.

Ile odłożysz, tyle masz

W związku z tym rewolucyjnym pomysłem dziennikarze Money.pl pytali prezesa Derdziuka, czy te obecne filary niezbyt dobrze się sprawdzają, czy szwankuje budowanie świadczeń emerytalnej. „Na pewno ludzie myślą o swojej emeryturze, od-



EMERYTURA DOŻYWOTNIA DLA OSZCZĘDZAJĄCYCH

PREZES ZUS MA KOLEJNY POMYSŁ NA TO, JAK MOGLIBYŚMY MIEĆ WIĘCEJ PIENIĘDZY NA JESIEŃ ŻYCIA. CHODZI O EMERYTURĘ DOŻYWOTNIA DLA OSZCZĘDZAJĄCYCH W III FILARZE. TO NOWE ROZWIĄZANIE, KTÓRE MOGŁOBY ZNACZNIE PODNIEŚĆ WYSOKOŚĆ OTRZYMYWANYCH ŚWIADCZEŃ.

wołując się do przykładu swoich bliskich, np. widzą świadczenia dziadków czy rodziców” — powiedział prezes ZUS. „Ale dziś osoby przechodzące na emeryturę, jeśli pracowały cały ten okres, płaciły składki i mają wysoki kapitał początkowy, to ich emerytura wynosi nawet powyżej 10 tys. zł. Tylko chcę podkreślić, że ludzie nie wiedzą, że w emeryturach duża część to zwaloryzowany kapitał początkowy, który uwzględnia służbę wojskową czy studia sprzed 1999 roku. A w przypadku młodszych osób tego nie będzie; liczy się tylko to, ile wpłynęło składek. To dla nich trzeci filar może być szczególnie ważny”.

Dlaczego? Otóż idea obecnego systemu jest prosta: ile sobie odłożysz na starość, tyle będziesz miał na emeryturze. Najprostszym

sposobem na zwiększenie przyszłej emerytury jest oczywiście dłuższa praca.

POD KONIEC 2023 ROKU 854 TYS. EMERYTÓW WCIAŻ PRACOWAŁO.

Jak każdy dodatkowy rok pracy wpływa na naszą przyszłą emeryturę? Jak tłumaczył nam Paweł Jaroszek, członek zarządu Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, każdy rok dłuższej aktywności zawodowej to o co najmniej 5-7 procent wyższa emerytura. Toteż słuchając informacji o rekordowych emeryturach, warto zwrócić uwagę na okres aktywności zawodowej tych osób.

Dłuższa praca poptaca

Otóż najwyższa emerytura, którą wypłaca obecnie olsztyński oddział ZUS, wynosi 16,3 tys. zł na rękę. Dostaje ją mężczyzna, któ-

ry przeszedł na emeryturę w wieku 72 lat, a składki płacił przez prawie 52 lata. Natomiast w Elblągu najwyższa emerytura to 14,6 tys. zł na rękę. Ją też otrzymuje mężczyzna, który pracował do prawie 70 roku życia i płacił składki niemal przez pół wieku. W kraju najwyższa emerytura, którą wypłaca ZUS, wynosi ponad 48 tys. zł. Dostaje ją mieszkaniec Zabrza, który na emeryturę przeszedł w wieku 86 lat, a jego staż pracy to 62 lata. Na pewno wielu chciałoby dostawać tak wielkie emerytury, ale trzeba mieć w tyle głowy, że ludzie ci pracowali na swoje emerytury przez długie lata. Tymczasem większość Polaków przechodzi na emeryturę z chwilą osiągnięcia wieku emerytalnego. W ubiegłym roku na emeryturę w wieku 65 lat przeszło ponad 77 proc. mężczyzn, a w wieku

60 lat prawie 63 proc. kobiet. Ale to oczywiście decyzja każdego z nas.

Trzeba mieć jednak świadomość, że za tę emeryturę przyjdzie nam żyć do ostatnich naszych dni, jeśli nie mamy innych dochodów. Wprowadzić co roku w marcu jest waloryzacja świadczeń, ale to nie jest podwyżka, a jedynie rekompensata za wzrost cen towarów i usług w danym roku. W ostatnich dwóch latach mieliśmy dwucyfrową waloryzację. Bo w tym roku świadczenia wzrosły o 12,12 proc., a rok temu aż o 14,8 proc. A powodem nie była, jak to niektórzy przedstawili, wyjątkowa troska rządzących o seniorów, a wysoka inflacja, która w znacznym stopniu decyduje o poziomie waloryzacji. W przyszłym roku waloryzacja będzie już dużo skromniejsza. Zprognozowano, że będzie to tylko 5,52 proc.

Andrzej Mielnicki



W KRAJU NAJWYŻSZA EMERYTURA, KTÓRĄ WYPŁACA ZUS, WYNOŚI PONAD 48 TYS. ZŁ. DOSTAJE JĄ MIESZKANIEC ZABRZA, KTÓRY NA EMERYTURĘ PRZESZEDŁ W WIEKU 86 LAT, A JEGO STAŻ PRACY TO 62 LATA.

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 19.11.2024 r. do 18.12.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykazy obejmują n.w. nieruchomości: nr 9000/2, obręb 11, o pow. 0,0108 ha, położoną w Mławie, przy ul. prof. Ryszarda Bagińskiego, nr 698/70, obręb 10, o pow. 0,0014 ha, położoną w Mławie, przy ul. Płockiej.

Pani Teresa Adamowski mieszka w Jedwabnie od 1958 roku. To tu spędziła swoją młodość i to z tą miejscowością wiąże ją wiele wspomnień. I dobrych, i tych trochę gorszych, smutniejszych. Drobna, skromna ale uśmiechnięta kobieta zsercem na dłoni... W swoim życiu przeszła wiele, jednak zawsze z optymizmem patrzy na każdy kolejny dzień. Samotnie wychowała dwie córki: Kają i Weronikę. Jest ukochaną babcią pięciorga wnucząt: Patrycji, Marysi, Krysi, Zosi i Tadeusza.

— Życie nie zawsze jest takie, jak byśmy tego chcieli — mówi pani Teresa. — Jednak ważne jest to, aby się nie poddawać. Zawsze trzeba znaleźć jakiś cel i do niego dążyć, nie zapominając przy tym, żeby być dobrym człowiekiem. Warto kochać ludzi, pomagać innym i szanować każdego człowieka, bo nikt nie jest w stanie przewidzieć, co i kogo spotka na swojej drodze życia.

Nie chciała się nudzić

Pani Teresa skończyła już 76 lat, ale energii poza-zdrościć jej może niejedna 40-latką. Przez 33 lata pracowała w biurze w Gminnej Spółdzielni w Jedwabnie, potem w kuchni w restauracji. Kiedy przeszła na emeryturę, nie mogła znaleźć sobie miejsca. Nudziła się. Zgłosiła się do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, a tam zaproponowano jej miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy w Jedwabnie.

— Postanowiłam pójść do tego domu i zobaczyć, jak tam jest. I to była chyba najlepsza decyzja — zapewnia. — Siedzenie w domu jest straszne! Tym bardziej, że kładę się do łóżka dość wcześnie, bo po 20, a wstaję po 3 rano. Siadam z kawą i papierosem, potem jem śniadanie i zażywam tabletki. Dzień dłużyłyby mi się niemiłosiernie, gdybym nie chodziła do naszego ŚDS. Ile można sprzątać, przekładać rzeczy, siedzieć przed telewizorem czy patrzeć w okno? To był koszmar. Dlatego jak przyszedł



Zdjęcia wykonane podczas nagrywania teledysku „Wrzucam na luz”

do placówki, tak już zostałam. Pokochałam przychodzących tu ludzi i ten dom. Dziś mogę śmiało powiedzieć, że to mój drugi dom! Mamy wspaniałych opiekunów, kierowniczkę. To ludzie, którzy są dla nas jak rodzina. My jesteśmy rodziną.

Uwielbia aktywność

Pani Teresa zawsze lubiła być aktywna. W młodości uprawiała różne sporty: jeździła na nartach, łyżwach, uprawiała gimnastykę akrobacyjną. Miała swoje sukcesy w sporcie, zajęła nawet pierwsze miejsce w jeździe na łyżwach w Szczytnie. Dziś zdrowie na tak duży wysiłek fizyczny jej nie pozwala. Jest po operacji obu bioder, przeszła już też dwa udary, które spowodowały u niej niedosłuch i pogorszenie widzenia.

Trzeba dodać, że choć pani Teresa jest silną kobietą, to waży zaledwie 36 kilogramów, przy wzroście 150 centymetrów.

— Choć jestem drobniutka i szczupła, to wciąż mam apetyt na życie! — mówi ze śmiechem. — Jem naprawdę dużo, co chcę i kiedy chcę, ale widocznie mam dobrą przemianę materii i chyba coś w genach, bo moja mama też taka była. Na dodatek cały czas jestem w ruchu, energii mi nie brakuje, wciąż muszę coś robić.

Uwielbia kwiaty i wszystko, co rośnie w ogrodzie.

— Taki ze mnie ogrodnik samouk — stwierdza. — Kocham rośliny. Pierwsze kroki po przyjeździe do

ŚDS-u kieruję do ogrodu, podlewam roślinki, pielęgnuję, przycinam. To mój azyl i pasja. Lubię patrzeć, jak wszystko pięknie wygląda, jak kwiaty kwitną, a drzewka owocują. Ta praca mnie uspokaja i relaksuje.

Power Babcia

W 2018 roku uczestnicy ŚDS w Jedwabnie nagrali teledysk mundialowy „Nasi dzisiaj grają”. Nasza bohaterka wystąpiła w nim jako DJ Teresa. Każdy, kto chociaż raz widział ten przebój, kojarzy drobniutką, uśmiechniętą, pełną werwy starszą panią miksującą hit i grającą na puzonie. I oto po roku power babcia znowu ruszyła do akcji! Panią Teresę można było zobaczyć w autorskim utworze muzycznym pt. „Ścieżka życia”. Tekst piosenki napisał lokalny twórca — poeta Roman Kuśmierczyk.

Pan Roman po jednym z koncertów przygotowanych przez ŚDS w 2018 roku, będąc pod wrażeniem muzyczno-teatralnych działań podejmowanych w placówce, wyszedł z inicjatywą współpracy. Pojawił się w ŚDS z teczką pełną wspaniałych tekstów, pisanych często jedynie do szuflady. Terapeutę Bartosza Abramskiego zainteresował szczególnie jeden, niezwykle, bo hiphopowy. To w jego głowie zrodziła się wizja kolejnego projektu muzycznego, będącego kontynuacją dotychczasowych działań. Jako wokalistkę wybrano właśnie panią Teresę, która postanowiła podjąć wyzwanie. Nie było łatwo. Pani Teresa

POWER BABCIA: NIE DAJĘ SIĘ STAROŚCI!

DROBNA, SKROMNA, Z NIEŚMIAŁYM UŚMIECHEM I SERCEM NA DŁONI... ZAWSZE LUBIŁA BYĆ AKTYWNA. W MŁODOŚCI UPRAWIAŁA RÓŻNE SPORTY: JEŹDZIŁA NA NARTACH, ŁYŻWACH, UPRAWIAŁA GIMNASTYKĘ AKROBACYJNĄ. NA EMERYTURZE ZACZĘŁA SWOJĄ PRZYGODĘ ZE ŚPIEWANIEM. WYSTĄPIŁA I ZAŚPIEWAŁA JUŻ W DWÓCH TELEDYSKACH. PANI TERESA TO WULKAN ENERGII. — NIE DAJĘ SIĘ STAROŚCI I ZAMIERZAM ŻYĆ 101 LAT — MÓWI Z UŚMIECHEM.



brała udział w treningach utrzymywania poprawnego rytmu, melodii utworu, ćwiczyła emisję głosu oraz dykcję. Następnie uczyła się śpiewu do mikrofonu pojemnościowego w słuchawkach.

— To było dla mnie nie lada wyzwanie — wspomina pani Teresa. — Śpiewałam trochę jako dziecko w chórze, ale potem nigdy. W domu potrafiłam zrobić wszystko: przybić gwóźdź, pomalować ściany, naprawić ciekący zlew, ale nie śpiewać! Wstydziłam się, myślałam, że ludzie będą się ze mnie śmiać, że na stare lata gwiazdą chcę zostać. Ale jak przeczytałam tekst piosenki, stwierdziłam, że jest taki prawdziwy i opowiada o wielu z nas. O poszukiwaniu własnej

drogi życia, pasji i odmienności. Piosenka „Ścieżka życia” mówi o tym, żeby robić to, co się lubi, i nie zgubić się w tłumie.

Pierwszy teledysk miał swoją premierę w czerwcu 2019 roku. Wyświetlony został w ŚDS w Jedwabnie. Wywołał wiele wzruszeń wśród zgromadzonych, a niejednej osobie popłynęła łezka.

Po pięciu latach powstał kolejny teledysk z udziałem pani Tereski. Teledysk „Wrzucam na luz” został przygotowany w ramach zajęć w pracowni muzyczno-teatralnej ŚDS w Jedwabnie. Jego przesłanie to: warto marzyć, warto żyć, warto otaczać się ludźmi, dawać dobro i tym dobrem się dzielić. Warto iść do przodu, mimo że nie

zawsze jest łatwo. Każda chwila życia jest ulotna, dlatego łapmy te chwile, sekundy, minuty, godziny, dni, które przecież nigdy się nie powtórzą. Realizujmy marzenia, te małe i te większe, doceniajmy to, co blisko nas: przyrodę, ludzi, słońce nawet deszcz, bo i bez niego żyć się nie da. Uśmiechajmy się do siebie i świata każdego dnia.

— Życie kolejny raz miło mnie zaskoczyło — mówi wzruszona pani Teresa. — Dziękuję panu Romanowi za te piosenki. Ja ludowych piosenek nie lubię śpiewać, ale jego teksty są fajnie napisane, takie na luzie. Bardzo do mnie pasują. Ja jestem naprawdę wyluzowana i czuję się jak nastolatka. Dzięki ludziom z naszego domu wiem, że trzeba brać życie całymi garściami, nie poddawać się, walczyć o swoje marzenia. Dziękuję wszystkim, w szczególności naszym opiekunom, bo dzięki nim wstaję rano z uśmiechem i wiem, że zawsze mogę na nich liczyć, bo mają tak wiele empatii i zrozumienia w pracy z ludźmi starszymi i niepełnosprawnymi.

Marzenia do spełnienia

Pani Teresa mówi o sobie, że jest wyluzowana i z optymizmem patrzy w przyszłość. Wciąż pali papierosy, choć przyznaje, że nie zna ich smaku, bo się nie zaciaga... Nie zastanawia się nad przyszłością, bo mówi, że jak będzie zdrowie, to wszystko będzie w porządku.

— Nie daję się starości i zamierzam żyć 101 lat — mówi z uśmiechem. — Trzeba być pozytywnym i aktywnym, a nie czekać w pustym domu na śmierć. Ja sobie takiego życia nie wyobrażam. Chciałabym być zdrowa jak najdłużej. Mam kochane dzieci i wnuki; są ze mnie dumni. Uwielbiam, jak mnie odwiedzają. Mam takie jeszcze jedno marzenie: chciałabym kupić sobie fajkę i tak zaśpiewać przy niej: „Pyk, pyk z fajeczki”... Ciekawe, czy w Szczytnie będę mogła sobie taką kupić, a jak nie, to przecież w internecie można zamówić!

Joanna Karzyńska



ŚWIĘTOWALI OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

PODOPIECZNI DZIENNEGO DOMU
SENIOR + W MŁAWIE UCZCILI
PRZYPADAJĄCY 14 LISTOPADA
OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ SENIORA. SVOJE
ŚWIĘTO SPĘDZILI NA WESOŁO – BYŁY
PEŁNE HUMORU WIERŠE I PIOSENKI,
PYSZNY TORT, A NAWET TAŃCE.

Ogólnopolski Dzień Seniora, obchodzony corocznie 14 listopada, to dzień poświęcony aktywizacji osób starszych, ich integracji społecznej oraz podnoszeniu świadomości na temat wyzwań, z jakimi borykają się seniorzy. To ważne wydarzenie ma na celu nie tylko wyróżnienie wkładu osób starszych w życie społeczne, ale także walkę z wykluczeniem

społecznym, osamotnieniem oraz nierównościami, z którymi wielu seniorów spotyka się na co dzień. Inicjatywa ta ma szczególne znaczenie w obliczu starzejącego się społeczeństwa, które coraz częściej stawia przed osobami w podeszłym wieku wyzwania zarówno zdrowotne, jak i społeczne.

Coraz większa liczba osób w wieku senioralnym, zmieniająca się struktura de-

mograficzna oraz rosnące potrzeby osób starszych stanowią wyzwanie dla całego społeczeństwa. Ogólnopolski Dzień Seniora to nie tylko sposób na wyrażenie wdzięczności, ale także przypomnienie o konieczności działania na rzecz zapewnienia godnych warunków życia dla osób w podeszłym wieku.

Podopieczni Dziennego Domu Senior + w Mławie swoje święto spędzili na wesoło – byli pełne humo-

ru wiersze i piosenki, pyszny tort, a nawet tańce. Ten wyjątkowy czas spędzili z nimi zastępca burmistrza Miasta Mława Marcin Burchacki oraz uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 w Mławie i Zespołu Szkół nr 2 w Mławie z opiekunem Mariuszem Dziubińskim – wszyscy mieli dla swoich gospodarzy miłe niespodzianki.

Zastępca burmistrza Miasta Mława Marcin Burchacki złożył kierownik Dienne-

go Domu Senior + w Mławie Barbarze Żurawińskiej oraz wszystkim obecnym seniorom najserdeczniejsze życzenia oraz podziękowania za dawanie pięknych wzorców do naśladowania młodym pokoleniom oraz bycie dla nich bezcenną skarbnicą wiedzy i doświadczenia. Wręczył im także piękne kwiaty oraz przekazał przydatne upominki w postaci kalendarzy Miasta Mława na 2025 rok. Z kolei mło-

dzież zaprezentowała pełen humoru program artystyczny. Wcześniej poruszającą, a zarazem wesołą wiązaną wierszy i piosenek poświęconych jesieni życia zaprezentowali sami seniorzy.

Punktem kulminacyjnym czwartkowej uroczystości był wspaniały i pyszny tort z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora. Na koniec natomiast wszyscy ruszyli do tańca, który połączył pokolenia.

opr. jk



Każdego dnia słyszymy bądź czytamy o wypadkach drogowych. Na polskich drogach codziennie rozgrywają się dramaty, dochodzi do tragedii, są ofiary w ludziach. Kiedy słyszymy o ofiarach wypadków drogowych, najczęściej na myśl przychodzi nam to, że ktoś zginął, stracił życie. Kim zatem są ci, którzy przeżyli wypadek? Kim zatem są bliscy tych, którzy zginęli? A sprawca i jego rodzina?

Otóż na to określenie „OFIARY wypadków drogowych”, składają się ci wszyscy ludzie, bo jak nazwać ocalałą z wypadku, która już nigdy nie stanie na własne nogi, jak nazwać osierocone dzieci, rodziców oplakujących swojego syna czy córkę, po których został przydrożny krzyż? Jak nazwać matkę, która musi wytłumaczyć dzieciom, że ich ojciec przez kilka lat nie wróci do domu, że jest w więzieniu bo przez podjęcie niewłaściwej decyzji odebrał komuś życie?

Ten dzień jest po to aby uczcić pamięć wszystkich ofiar wypadków, ale jest też po to aby pokazać nam, użytkownikom dróg, że nasze decyzje, które na co dzień podejmujemy na drodze mogą zmienić

ŚWIATOWY DZIEŃ PAMIĘCI OFIAR WYPADKÓW DROGOWYCH

W TRZECIĄ NIEDZIELĘ LISTOPADA OBCHODZONY JEST ŚWIATOWY DZIEŃ PAMIĘCI O OFIARACH WYPADKÓW DROGOWYCH. W POLSCE GŁÓWNE UROCZYSTOŚCI ODBYWAJĄ SIĘ 17 LISTOPADA W MIEJSCOWOŚCI ZABAWA KOŁO TARNOWA, M.IN. PRZY POMNIKU OFIAR WYPADKÓW DROGOWYCH „PRZEJŚCIE”. W TYM DNIU PAMIĘTAMY I MODLIMY SIĘ ZA TYCH, KTÓRZY STRACILI ŻYCIE NA DROGACH ORAZ TYCH WSZYSTKICH, KTÓRZY ZOSTALI DOTKNIĘCI TRAGEDIĄ WYPADKÓW, A WIĘC BLISKICH I RODZIN Y ZMARŁYCH ORAZ TYCH, KTÓRZY PRZEŻYLI WYPADKI I NOŚĄ DUCHOWE I CIELESNE ZRANIENIA. JEST TO TAKŻE SZCZEGÓLNA OKAZJA, BY OKAZAĆ WDZIĘCZNOŚĆ I ŻYCZLIWOŚĆ WOBEC WSZYSTKICH, KTÓRZY RATUJĄ ŻYCIE NA DROGACH.

nasze, życie i życie innych już na zawsze. Musimy zdać sobie sprawę z odpowiedzialności jaka na nas ciąży kiedy wsiadamy do samochodu, że ten cud

techniki którym się poruszamy w niewłaściwych rękach może stać się „narzędziem zbrodni”.

Hold w tym dniu oddawamy jest również zespołom

ratunkowym, które niosą pomoc przy tego typu wypadkach. Wśród nich są między innymi funkcjonariusze Policji drogowej oraz specjaliści medyczni.



Światowy Dzień Pamięci o Ofiarach Wypadków Drogowych ustanowiły same ofiary zdarzeń drogowych. Ciężar smutku i cierpienia, z którym boryka się ogromna liczba osób jest tym większy, że znaczna część ofiar to ludzie młodzi. Jednym z ważnych aspektów jest również to, że wielu zdarzeniom można było zapobiec. Brawura, lekkość, lekceważenie przepisów ruchu drogowego to z pewnością elementy, które istotnie wpływają na bezpieczeństwo. Bądźmy odpowiedzialni na drodze.

Jeżeli chodzi o historię, to Dzień Pamięci o Ofiarach Wypadków Drogowych został zapoczątkowany w 1993 roku przez angielską organizację Road Peace. W 2005 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ zaprosiło państwa członkowskie i społeczność międzynarodową do obcho-

dzenia trzeciej niedzieli listopada jako Światowego Dnia Pamięci o Ofiarach Wypadków Drogowych. Dzień ten ma być wyrazem uznania dla ofiar wypadków drogowych i ich rodzin jednocześnie stanowić odpowiedź na wielką potrzebę ofiar wypadków drogowych, potrzebę upowszechnienia ich straty i cierpienia.

Przy każdej okazji apelujemy do użytkowników dróg o zachowanie rozważ, o to aby wyruszać w podróż ze świadomością, że nie są sami na drodze, że to od nich zależy bezpieczeństwo zarówno ich samych jak też innych użytkowników dróg. Nie mogło być inaczej również przy tej okazji.

Pamiętaj! To również od ciebie zależy czy czas zatrzyma się dla ciebie czy też dla kogoś kto może stać się ofiarą twoich niewłaściwych decyzji!

Według raportu UCE Research i platformy ePsychodzy.pl „Polacy na granicy wypalenia zawodowego” jeszcze 3 lata temu 65,3 proc. respondentów zauważało u siebie jakiś objaw wypalenia zawodowego. „Obecnie aż 78,3 proc. aktywnych zawodowo Polaków wskazuje, że ma co najmniej jeden z 14 badanych symptomów wypalenia zawodowego, 15,6 proc. temu przeczy, a 6,1 proc. nie potrafi się określić w tej kwestii” – poinformowali autorzy raportu.

Wynika z tego, że nastąpił wzrost o 13 p.p. Najwięcej osób zgłasza długotrwale oraz silne zmęczenie lub wyczerpanie i brak energii – 43,4 proc. Na drugim miejscu wskazywano

JESTEŚMY CORAZ BARDZIEJ WYPALENI

CO NAJMNIEJ JEDEN Z 14 SYMPTOMÓW WYPALENIA ZAWODOWEGO DOSTRZEGA U SIEBIE 78,3 PROC. BADANYCH POLAKÓW. TO WZROST O 13% W CIĄGU 3 LAT. NAJWIĘCEJ OSÓB ODCZUWA ZMĘCZENIE I BRAK ENERGII – 43,4 PROC.

brak satysfakcji z pracy i motywacji do działania – 25,2 proc., a na trzecim – zwiększenie dystansu do pracy – 20,8 proc. Dalej w zestawieniu plasuje się rozdrażnienie i niechęć do obowiązków zawodowych – 20,6 proc. Top 5 zamyka

zmniejszenie wydajności – 20,1 proc.

„Nie dziwi mnie, że ten problem dotyka blisko 80 proc. respondentów. Przyczyn należy szukać w kulturze stresu, ciągłych deadline'ach i nieustanej presji, by się wykazać”

– skomentował Michał Pajdak z platformy ePsychodzy.pl. Eksperti ocenili, że to bardzo niepokojący wynik. „Silne i długotrwale objawy mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i problemów w pracy. Kluczowe jest to, aby rozpoznać je odpowiednio wcześniej i podjąć działania, zanim doprowadzą do wypalenia. W przypadku części osób nie obejdzie się bez konsultacji ze specjalistą” – uważa psycholog Michał Murgrabia z platformy ePsychodzy.pl.

Zdaniem autorów raportu znaczny wzrost odsetka osób z symptomami wypalenia zawodowego wskazuje na to, że nasiliło się poczucie niepewności i stresu wśród aktywnych zawodowo Polaków. „Ludzie

coraz bardziej martwią się o swoją stabilność finansową i przyszłość” – stwierdził Murgrabia. Z kolei zdaniem Michała Pajdaka problem będzie narastał.

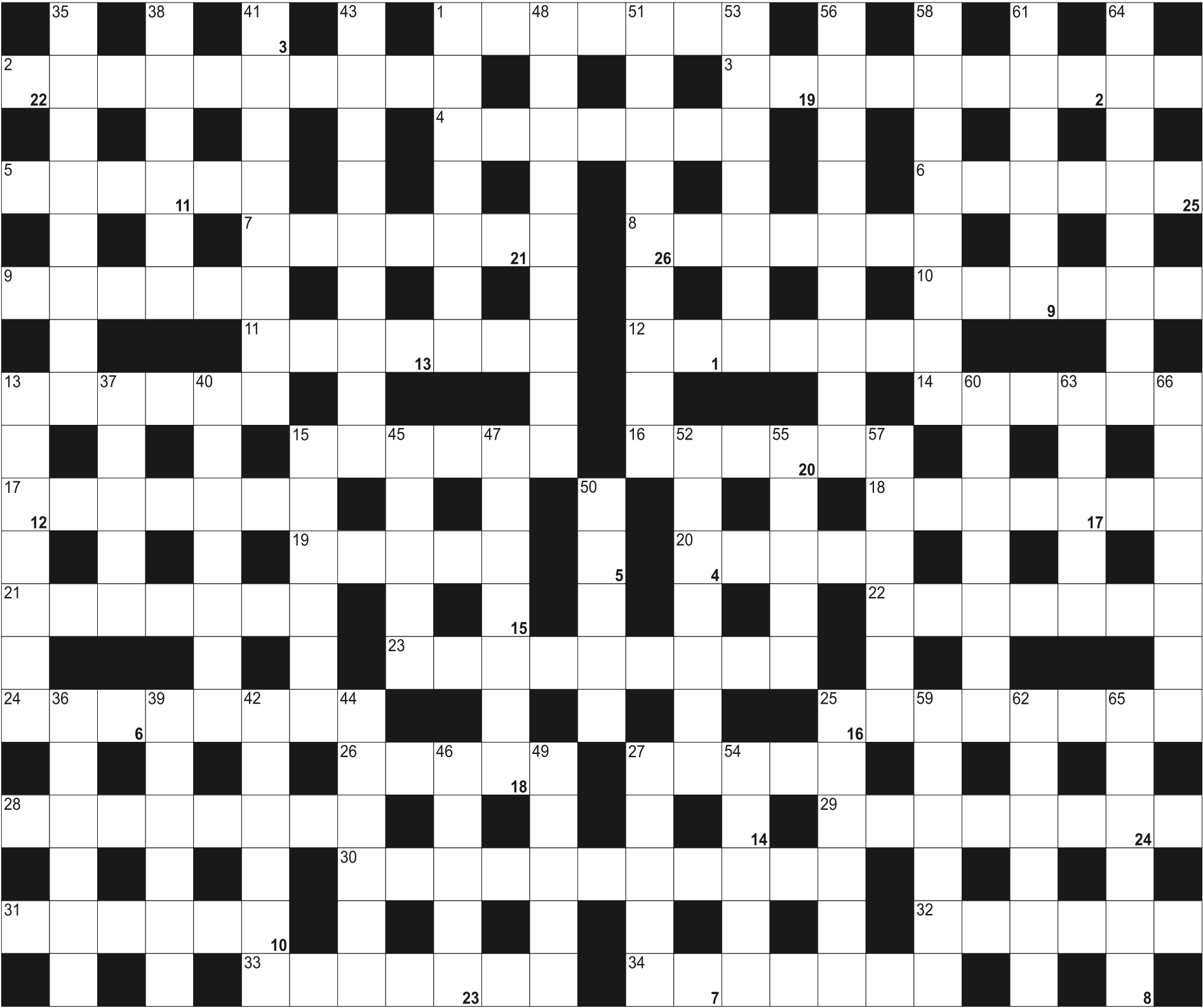
W ocenie autorów raportu współczesny tryb życia, szczególnie w dobie zdalnej pracy, sprawia, że granice między życiem prywatnym i zawodowym mocno się zacierają. Wskazali oni, że stała dostępność online i konieczność reagowania na wiadomości po godzinach pracy przyczyniają się do przemęczenia. Niedobory snu, brak ruchu, niewystarczająca liczba przerw czy relaksu mogą wyczerpywać zasoby psychiczne. „Wiele osób odczuwa chroniczne zmęczenie wynikające z próby nadążania ze wszystkim”

– zwraca się uwagę w badaniu. „Pracodawcy powinni brać większą odpowiedzialność za utrzymywanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym swoich pracowników”.

Spośród 14 wymienionych w ankiecie symptomów najczęściej osób wskazało długotrwale i silne poczucie zmęczenia lub wyczerpania i braku energii, które trwa mimo odpoczynku i nie jest związane z żadną chorobą. „To pokazuje, że blisko połowa aktywnych zawodowo Polaków za dużo pracuje. Pracodawcy powinni to brać pod uwagę i stworzyć warunki, w których pracownicy mogą odpoczywać i dbać o swoje zdrowie” – ocenił Michał Murgrabia.

(PAP) ab/ mal/

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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

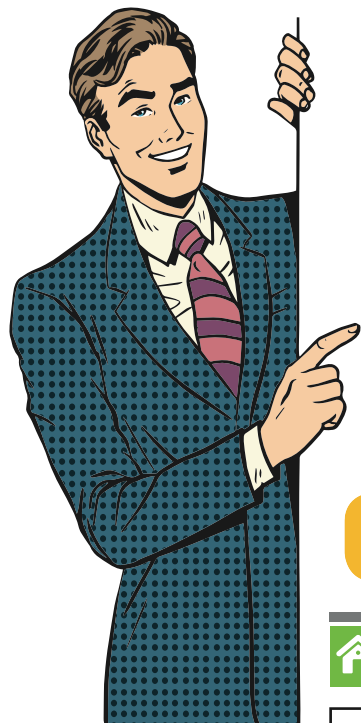
1	2		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12		13	14	15		16	17	18	19	20	21
		22	23	24	25	26																		

POZIOMO: 1) elementy zawieszenia samochodu; 2) uroczyste przyrzeczenie; 3) mężczyzna elegancko ubrany i z manierami; 4) zbyt duża ilość; 5) Margaret Eleanor, pisarka "Opowieść podręcznej"; 6) struna chirurgiczna; 7) bezwładność w mechanice; 8) wakame, w kuchni japońskiej jako warzywo; 9) defilada wojskowa; 10) stolica włoskiej Kampanii; 11) dekoracja ołtarza w kościele, retabulum; 12) mieszkańcy Indii; 13) spektakl teatralny; 14) Hossain, były prezydent Bangladeszu; 15) nienaturalnie wysoki głos; 16) miejsce urodzenia Demokryta; 17) włoski słodko-gorzki bitter pomarańczowy; -18) element fortyfikacji bastionowej w kształcie trójkąta; 19) do mycia ciała; 20) cefal pospolity, ryba z mugilowatych; 21) gatunek samotnej pszczoły; 22) rwa kulszowa; 23) doskwierająca tęsknota za ojczyzną;

24) duży, morski ptak; 25) długa francuska bułka; 26) wierzchowce, rumaki; 27) kłakacz antarktyczny; 28) miejsce akcji "Skrzyпка na dachu"; 29) ojczyzna Joyce'a i Becketta; 30) mieszka w Legnicy; 31) pierwiastek Zr; 32) łagodzą wstrząsy pojazdu; 33) elektryczne źródło światła; 34) zbiorowiska bloków mieszkalnych

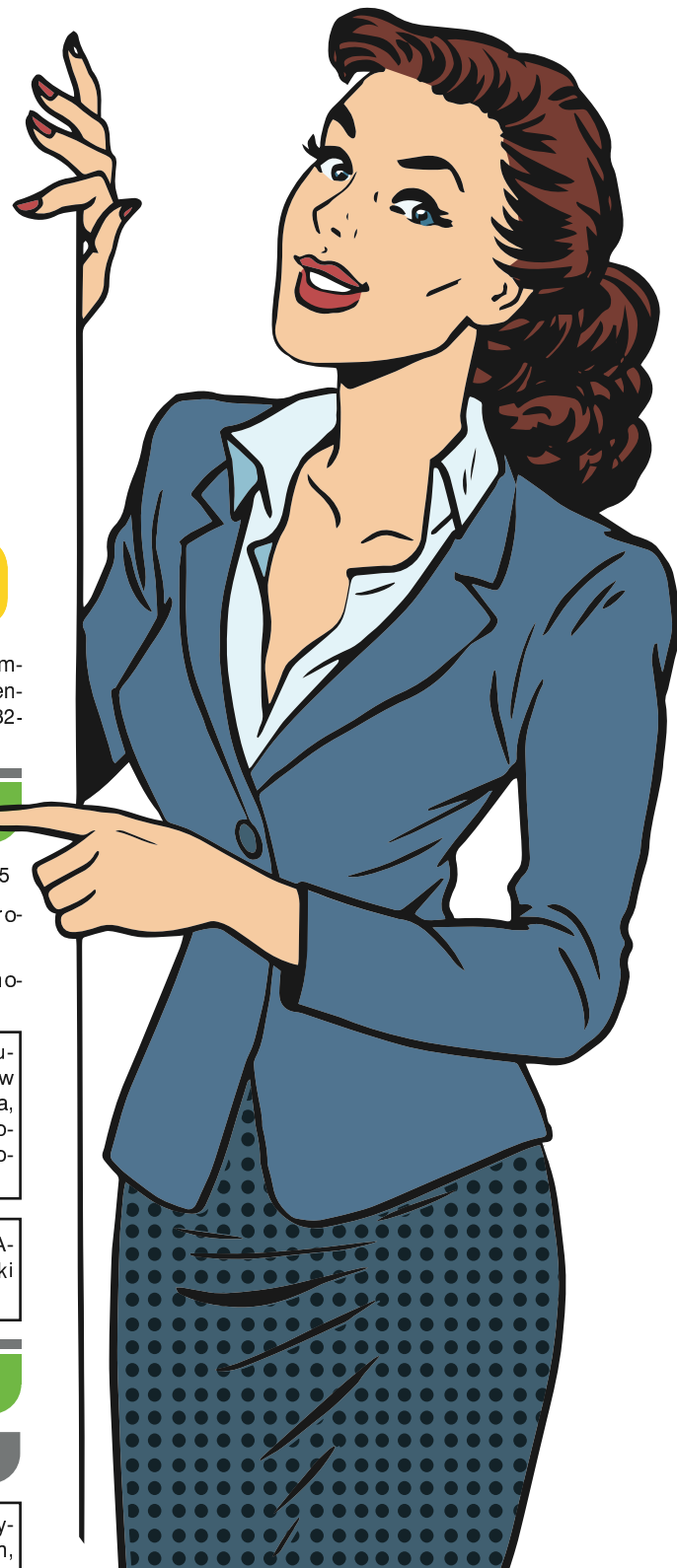
PIONOWO: 1) miasto z gondolami; 13) wulkan w Andach na granicy argentyńsko-chilijskiej; 15) centralna postać trylogii Pierre'a ; Beaumarchais'go; 25) owczarek francuski; 27) włoskie miasto z Operacji Shingle; 35) rozsiewa plotki; 36) brytyjska stolica; 37) "... i jego drużyna" powieść Gajdara; 38) strój rycerski; 39) drogie starocie; 40) ma wszystkie boki równe; 41) płynie przez Badajoz i Mertolę; 42)

odwet; 43) przeciwieństwo bulimii; 44) trójkątny w akwarium; 45) polskie miasto między; 46) pustynia wyżynna na południu Izraela; 47) jeden z popularnych żółtych serów; 48) największa rzeka Jemenu; 49) śmietanka towarzyska, klika; 50) pomost łączący terminal z samolotem; 51) najmniejszy pies świata; 52) nieład, bajzel, harmider; 53) największa nurkująca kaczka, miękopiór; 54) kładzione na ściany budynków; 55) pierwsza kobieta w mitologii nordyckiej; 56) wykaz filmów granych w kinie; 57) kupalnik górski; 58) pukanie do drzwi; 59) dawny wiosłowy statek wojenny; 60) Stefan, pseudonim Grot, generał; 61) filmowa albo piersiowa; 62) imię Hemingwaya; 63) zdrobniale o Halinach; 64) zupa z cebuli; 65) żartowniś, prześmiewca; 66) Danuta dla bliskich



Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl



PRACA

GOSPOSIĘ z możliwością zamieszkania. Konstancin koło Warszawy. 600015254

KIEROWNIKA w gospodarstwie rolnym z możliwością zamieszkania. Okolice Etku. 600015254,

PRACOWNIKA w gospodarstwie rolnym (małżeństwo) z możliwością zamieszkania. Okolice Etku., 600015254

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

ZOOTECHNIKA do hodowli bydła mięsnego, możliwość zamieszkania. Okolice Etku. 600-015-254.

KUPIĘ

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

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

KUPIĘ motorynkę, może być uszkodzona 505431881

SPRZEDAM

NML Sprzedam drzwi dębowe wewnętrzne, tel.660-811-059.

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

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

NIERUCHOMOŚCI

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

NML Atrakcyjne mieszkanie dwupokojowe 46m2 do wynajęcia przy ul.Piastowskiej w Nowym Mieście Lubawskim, tel.603-124-907

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

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

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

NML PILNIE szukam DOMU lub MIESZKANIA do wynajęcia dla pięcio osobowej rodziny+ dwa małe domowe zwierzaki, okolice Nowego Miasta Lubawskiego, tel.514-586-144.

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

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

OKOLICE Lubawy duże mieszkanie do wynajmu, tel.518-477-932

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

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

WYNAJMĘ mieszkanie 47m2, lp., centrum Nidzicy, 798-311-081

ZIEMIA 53ha w jednym kawałku przy drodze asfaltowej Rogale koło Etku. 600015254,

AUTO-MOTO

NML Sprzedam Opel Meriva 1.4benzyna+gaz, 2012r., przebieg 260.000km, biały,+ komplet kół zimowych, 18.500zł, tel.724-147-443.

NML Sprzedam opony zimowe 165/70/R13 założone na felgach stalowych w stanie bdb., cena za cztery 450zł do negocjacji, powiat nowomiejski, tel.502-499-541

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

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

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

SPRZEDAM Ford-Mondeo 2,0 diesel, 140KM, 2011r, automat, przebieg-391tys., cena-13500zł, 601-943-691

SPRZEDAM Golf II, poj.1,6, benzyna+gaz, , 518-119-711

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

USŁUGI

NAPRAWA RTV, 605-128-115

NI/TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

SZYCIE kołder, kołdry puchowe, 665-434-450

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

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

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

GRUBER 3,2m, pług trzyskbowy obrotowy Overum, talerzówka półzawieszana 2,8m, wał posiewny hydraulicznie składany 6,2m Vaderstad, wał posiewny ciągany 4,6m, opryskiwacz zawieszany 600L- 12m, przewracarko zgrabiarka- sprzedam tel.698-703-449

PŁUG Overum trzy i czterokibowy zagonowy, opryskiwacz zawieszany 1000L-16m, podajnik zbożowy 12m, suszarnia do zboża, gruber 3,5m, gniotownik do zboża, rozrzutnik obornika Tandem- sprzedam tel.698-703-449

C330, przyczepa, talerzówka, siewnik, owijarka, śrutówka, opryskiwacz, siewka, brony, 698-220-636

NML Sprzedam rozrzutnik jednoosiowy niemiecki, opryskiwacz 15m, 800L, jęczmień oraz kombajn Deutz Fahr, tel.600-606-349.

PŁUGI Overum trzy i czterokibowy zagonowy, opryskiwacz zawieszany 1000L-16m, podajnik zbożowy 12m, suszarnia do zboża, gruber 3,5m, gniotownik do zboża, rozrzutnik obornika Tandem- sprzedam tel.698-703-449

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

SPRZEDAM WYCINAKI DO KISZONEK, PRASOOWIARKI I INNE MASZYN, 608-279-110

produkty rolne

SPRZEDAM siano, słomę bele, 519-356-781

RÓŻNE

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

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

ZWIERZĘTA

JAŁÓWKĘ wysokocielną wy-cielenie grudzień, 516061837

**Program festiwalu
ROCKOWANIA:**
Data: 30 listopada 2024
(sobota)
Miejsce: Miejski Dom
Kultury w Mławie
Sala „Na Dachu”
godz. 12.00-18.00

**Warsztaty upcyklingowe
ROCK FUN NEW STYLE**

Odkrywaj kreatywność i odśwież swoją garderobę. Dzięki Fundacji Mody Cyrkularnej będziesz mieć okazję stworzyć swoje własne rockowe stylizacje i odmienić stare ubrania w unikalny sposób. Odnowione glany, trampki, jeansowe kurtki? Czemu nie! Przyniesz rzeczy, które chcesz odmienić, a prowadzące pomogą Ci je przerobić. Wszystkie niezbędne do tego rzeczy znajdziesz na naszym stoisku.

Akcja SECOND HAND

Dzielenie się modą zyskuje nowy wymiar. Wybierz coś dla siebie na wymianę odzieży lub poznaj, jak moda cyrkularna przyczynia się do ochrony środowiska.

**Kiermasz
VINTAGE AUDIOFIL**

Idealne miejsce dla kolekcjonerów płyt winylowych, kaset, płyt CD oraz sprzętu vintage. Zajmujesz się sprzedażą płyt lub starego sprzętu audio? Zgłoś się na wydarzenie.

ZAPRASZAMY NA XX OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ ROCKOWANIA

W SOBOTĘ 30 LISTOPADA MIEJSKI DOM KULTURY W MŁAWIE STANIE SIĘ ARENĄ JUBILEUSZOWEJ EDYCJI OGÓLNOPOLSKIEGO FESTIWALU MUZYKI MŁODZIEŻOWEJ ROCKOWANIA – NAJGORĘTSZEGO ROCKOWEGO WYDARZENIA NA MAZOWSZU PÓŁNOCNYM! TO WYJĄTKOWA OKAZJA, BY ZANURZYĆ SIĘ W KLIMACIE PEŁNYM ENERGII, MUZYKI, INSPIRACJI I SZTUKI ZORGANIZOWANYM Z MYŚLĄ O FANACH MOCNYCH BRZMIEN I PASJONATACH UNIKALNYCH AKTYWNOŚCI.

**Warsztaty sitodruku
EKORockowania**

Wykonaj własnoręcznie pamiątkową koszulkę z festiwalu, która będzie wyjątkowym gadżetem dla każdego fana ROCKOWANIA! Na przyniesioną przez Ciebie odzież będziesz mógł nanieść projekt jubileuszowej grafiki.

**Sala kina Kosmos
godz. 11.00 Przegląd
Zespołów Muzycznych**

To wydarzenie jest idealną okazją, aby odkryć

nowe, obiecujące talenty i poczuć prawdziwą moc rocka. Na scenie pojawią się zespoły z całej Polski, które zaskoczą energią i autorskimi kompozycjami. Przegląd będzie pełen różnorodnych brzmień i niepowtarzalnych emocji – to prawdziwe święto dla każdego fana muzyki na żywo. Dla tych, którzy nie będą mogli być z nami, będziemy też streamingować wydarzenie na kanale YouTube MDK Mława

https://www.youtube.com/@mdk/_mlawa

Lista zakwalifikowanych zespołów zostanie podane najpóźniej 20 listopada 2024 r. na stronie organizatora.

**godz. 20.00 Koncert
finałowy – Zespół GOLDEN
LIFE**

Legendarny Golden Life wystąpi, by zakończyć mocnym rockowym akcentem. Przygotujcie się na wieczór pełen dźwięków, które na długo



zapadną w pamięć! Bezpłatne wejściówki uprawniające do wzięcia udziału w koncercie będą dostępne od 21 listopada w kasie Kina Kosmos.

Z okazji dwudziestej jubileuszowej edycji udział we

wszystkich wydarzeniach jest całkowicie bezpłatny.

Festiwal został dofinansowany z funduszy UE (Next-GenerationEU) w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

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

19 listopada 2024 r.

Miejski Dom Kultury w Mławie zaprasza na spektakl komediowy „Recepta na Szczęście” we wtorek 19 listopada o godz. 19:00 w kinie Kosmos. Trzy pokolenia kobiet spotykają się w gabinecie lekarskim: Kasia – szukająca miłości, która dopiero zaczyna swoje dorosłe życie w dużym mieście, Kleo – zrozpaczona, porzucona przez męża – kobieta w średnim wieku, Gina – seniorka, nielubiąca samotności, która niedawno zapisała się do klubu „Dorosłych Singli”, gdzie

wybrano ją „Dziewczyną Roku”. Wszystkie panie mają swoje potrzeby, marzenia o miłości i plany. Wszystkie traktują doktora bardziej jako psychologa czy powiernika ich myśli aniżeli lekarza.

22 listopada 2024 r.

Wieczór poetycko-muzyczny pt. „Jesienne strofy” Gminny Ośrodek Kultury w Mikołajkach Pomorskich, ul. Szreibera 14 i „Galeria 13” z Mławy zapraszają na wieczór poetycko-muzyczny pt. „Jesienne strofy”, który odbędzie

się w piątek 22 listopada 2024 r. o godz. 18.00.

Podczas spotkania będzie można wysłuchać wierszy o tematyce jesiennej w wykonaniu Anny Sowy-Matalińskiej. O oprawę muzyczną zadba mławski bard Jacek Mianowski, który zaprezentuje utwory nawiązujące do tematyki szeroko pojętej jesieni – poetyckie i rozrywkowe.

Janusz Dębski na wystawie przedstawi kilkadziesiąt zdjęć (pejzaże, krajobrazy, przyroda itp.) związane z jesienią oraz zaprezentuje swoją po-

wojenną kolekcję aparatów fotograficznych.

Nie zabraknie także konkursów z nagrodami oraz słodkiego poczęstunku.

Mława

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

oprac. KN





LEKSYKON CYBERPRZEMOCY WOBEK KOBIET

OTO DZIEWIĘĆ RODZAJÓW NADUŻYĆ
ONLINE WOBEK KOBIET, KTÓRE
MOGĄ POZOSTAĆ NIEZAUWAŻONE.
EUROPEJSKI INSTYTUT DS.
RÓWNOŚCI PŁCI (EIGE) IDENTYFIKUJE
I DEFINIUJE RÓŻNE FORMY NĘKANIA,
KTÓRE MAJĄ MIEJSCE ONLINE
I ZA POŚREDNICTWEM URZĄDZEŃ
ELEKTRONICZNYCH. JEDNAK
STATYSTYKI NIE SĄ DOSTĘPNE,
A WIĘKSZOŚĆ PRZEPISÓW ICH
W OGÓLE NIE UWZGLĘDNIĄ.

Przemoc fizyczna, zwłaszcza wobec kobiet, to wierzchołek góry lodowej. Na każdy oczywisty przypadek przemocy przypadają dziesiątki przypadków ukrytego nadużycia, nigdzie nie zgłoszonego, nie uwzględnionego w statystykach. W większości przypadków internet i technologia ułatwiają i zaostrzają takie nękanie i przemoc. Badanie przeprowadzone w ciągu ostatnich dwóch lat przez EIGE wskazuje, że istnieje „poważny brak danych i badań, który utrudnia właściwą ocenę rozpowszechnienia i wpływu” tej prawdziwej plagi przemocy. Mało tego — do zeszłego roku nie mieliśmy nawet konsensusu co do definicji związanych z przemocą i cyberprzemocą wobec kobiet. W badaniu zidentyfikowano też 9 obszarów nadużyć w Internecie, od jawnych, takich jak nękanie, wymuszenia, zastraszanie, mowa nienawiści ze względu na płeć i niechciane wykorzystywanie intymnych obrazów — po mniej widoczne, subtelniejsze formy przemocy, do których należą korzystanie z urządzeń domowych podłączonych do Internetu, trollowanie i doxing, najnowsze zjawisko, które polega na gromadzeniu i wykorzystywaniu danych zebranych w Internecie na temat określonej osoby w celu zawstydzenia jej, zastraszania, zniesławie-

nia, bądź wywołania u ofiary poczucia zagrożenia.

Na co zatem my, kobiety, musimy w sieci szczególnie uważać?

Cyberstalking. Jest przeprowadzany metodycznie i uporczywie, a sprawcy robią to z zamiarem podważenia poczucia bezpieczeństwa ofiary. Praktyka ta może obejmować wiadomości e-mail, obraźliwe lub groźne wiadomości, publikowanie intymnych zdjęć lub filmów oraz śledzenie ofiar na różne sposoby.

Cyberprześladowanie. Definiowana jako uporczywe zastraszanie, przymus lub nękanie mające na celu wywołanie poważnego cierpienia emocjonalnego, a często także strachu przed krzywdą fizyczną. Głównymi ofiarami tej formy cyberprzemocy są bezbronni młodzi ludzie i dzieci. Cyberprześladowanie może również obejmować żądanie przysług seksualnych lub dostarczanie niechcianych obraźliwych, upokarzających, poniżających lub zastraszających treści, a także groźby i mowę nienawiści w mediach społecznościowych.

Mowa nienawiści w Internecie/podżeganie do przemocy lub nienawiści. Choć mowa nienawiści jest szerokim terminem zwykle kojarzonym z przemocą wobec grup ze względu na ich przynależność etniczną, religiję lub pochodzenie narodowe, występuje rów-

nież wobec kobiet. Mowa nienawiści ze względu na płeć obejmuje seksualizację, uprzedmiotowienie i poniżające komentarze na temat wyglądu fizycznego, a także groźby gwałtu.

Niezgodne z prawem rozpowszechnianie intymnych zdjęć, szpiegostwo i wymuszanie seksualne. Pierwsza czynność odnosi się do publicznego udostępniania treści o charakterze seksualnym jednej lub więcej osób bez ich zgody. Większość ofiar to kobiety, a takie materiały są zazwyczaj rozpowszechniane przez byłego partnera ofiary w celu zemsty lub nadwyżżenia jej prywatności. Podglądactwo, czyli szpiegostwo cyfrowe, to kolejna forma przemocy, w której sprawcy robią i udostępniają zdjęcia intymnych części ciała kobiety w Internecie. Ponadto rozpowszechnianie przerobionych zdjęć i wysyłanie niechcianych treści o charakterze seksualnym to nowe rodzaje cyberprzemocy.

Trolling. Celowe działanie mające na celu wciągnięcie innych w bezużyteczną dyskusję określaną, której skutkiem jest zakłócanie pozytywnej i użytecznej wymiany myśli w witrynach dyskusyjnych online. Polega na publikowaniu dużej ilości materiałów niezwiązanych z tematem, a także wiadomości zapalnych, nieczułych, agresyw-

nych lub mylących. Trolle mogą nie znać swoich ofiar. Seksistowski trolling obejmuje obelgi ze względu na płeć, wulgarny język i groźby gwałtu i śmierci przez skoordynowaną grupę w celu upokorzenia kobiet, szczególnie tych, które wyrażają swoje opinie.

Flaming. Flaming to forma agresywnej i wrogiej komunikacji online, która zawsze zawiera obelgi, niezadowolenie i nienawiść. Typograficznie, komentarze tego typu są zwykle pisane wielkimi literami i zawierają wykrzykniki. Ten rodzaj cyberprzemocy jest stosowany w celu wywołania reakcji u innego użytkownika. Jest ściśle związany z trollingiem i nie jest ogólnie uznawany za przemoc w ustawodawstwie lub polityce. Flaming może być jawnie mizoginistyczny i często zawiera groźby lub fantazje dotyczące przemocy seksualnej lub podżegania do przemocy seksualnej.

Doxing. Ten rodzaj nadużycia polega na wyszukiwaniu, gromadzeniu i publicznym udostępnianiu danych osobowych bez zgody ofiary. Ujawnia dane osobowe i poufne, takie jak adresy domowe, zdjęcia i nazwiska ofiary i jej krewnych. Poprzez nękanie i groźby, wielu sprawców może stosować tego rodzaju cyberprzemoc, by powodować poważne konsekwencje

psychologiczne. Pozwalając ofiarom na fizyczne zlokalizowanie, może być również prekursorem przemocy fizycznej. Doxery zdobywają informacje, które ujawniają, przeszkadzając publicznie dostępne bazy danych i strony mediów społecznościowych, a także poprzez hakowanie i machinacje. Motywy mogą obejmować nękanie, ujawnienie, szkodę finansową, wymuszenie, a nawet wyodrębnienie ofiary w prawdziwym świecie. Doxing może również obejmować manipulowanie informacjami w celu dalszego ujawnienia i zawstydzenia ofiary.

Grooming. Ta forma przemocy jest definiowana jako zmuszanie ofiary do ujawnienia lub udostępnienia materiałów seksualnych. W przeciwieństwie do bezpośredniego wymuszenia, jest to proces, w którym sprawca przygotowuje ofiarę do nadużycia za pomocą manipulacyjnego zachowania w celu uzyskania treści seksualnych, takich jak nagie zdjęcia, osobiste rozmowy lub inne interakcje online. Grooming zaczyna się od nawiązania kontaktu z ofia-

rami, zwłaszcza nieletnimi, w celu zbudowania relacji opartej na zaufaniu, w której sprawcy używają fałszywych profili, by następnie podsyć się pod kogoś innego i ułatwiać fałszywe przyjaźnie, które kończą się wymuszeniem.

Przemoc ułatwiona przez IoT. Odnosi się to do wykorzystania IoT (Internetu Rzeczy lub urządzeń podłączonych do Internetu) do nękania, prześladowania, kontrolowania lub znęcania się nad ofiarą. Odbywa się za pomocą urządzeń, takich jak inteligentne dzwonki do drzwi, głośniki, kamery bezpieczeństwa lub inne urządzenia podłączone do Internetu, którymi można sterować z odległości. Przykłady tego typu przemocy obejmują włączanie i wyłączanie przełączników (takich jak światła lub ogrzewanie w domu ofiary), zamykanie innej osoby w miejscu poprzez sterowanie inteligentnym systemem bezpieczeństwa lub nagrywanie za pomocą kamer bezpieczeństwa lub osobistych urządzeń elektronicznych.

Sporo tego... I dlatego warto w tym Internecie uważać — nie każdy człowiek jest rzeczywiście tak przystojny, jak na swoim profilowym zdjęciu. I nie każdy pisząc nam, że cudownie prezentujemy się na swoim profilu — naprawdę tak uważa. Czasem, a nawet często tym zaczepiającym chodzi o coś zupełnie innego. Badacze we wspomnianym raporcie podkreślają znaczenie jasnego zdefiniowania elementów cyberprzemocy. Wiadomo bowiem, że brak nazwy, definicji — zarówno agresorom, a tym bardziej ofiarom utrudnia jasne określenie rodzaju przemocy, ale i jej samej.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów European Institute for Gender Equality.



EUROPE DIRECT
Warmia i Mazury

Co roku chodzę na coroczne badanie fizykalne.

Czy naprawdę muszę wykonywać samobadanie?

Chociaż rutynowe badania przesiewowe przeprowadzane przez lekarza są kluczowe, nie eliminują one potrzeby samobadania. Jeśli chodzi o nowotwory specyficzne dla płci, rak piersi jest jednym z tych, który otrzymuje wiele uwagi ze względu na swoją powszechność, ponieważ 1 na 8 kobiet zachoruje na raka piersi w ciągu swojego życia. Jest to najczęściej diagnozowana postać raka u kobiet i druga najczęstsza przyczyna śmierci z powodu raka u kobiet. Podobnie jak w przypadku każdej postaci raka, wczesne wykrycie ma kluczowe znaczenie, a znaczenia rutynowego samobadania piersi nie można przecenić. Z tych powodów wiele instytucji, nie tylko zresztą związanych z ochroną zdrowia, ale też fundacji, a nawet Amerykańska Liga Futbolu promują świadomość. I samobadanie

Co jest grane ze zdrowiem mężczyzn?

O wiele mniej osób zna fakty na temat raka prostaty i jąder. Jeśli chodzi o raka prostaty, około 1 na 7 mężczyzn zostanie zdiagnozowany w ciągu swojego życia. Najczęściej dotyka mężczyzn po 65. roku życia i jest u mężczyzn drugą najczęstszą przyczyną śmierci z powodu raka. Chociaż nie ma sprawdzonego sposobu na samodzielne badanie, badanie per rectum wykonywane w gabinecie lekarskim jest wykrywaniem raka prostaty przydatnym narzędziem przesiewowym. Podczas takiego badania lekarz używa wprowadzonego do odbytu palca i stara się wyczuć gruczoł krokowy, sprawdzając prawidłowość jego parametrów.

Na szczęście rak jąder jest znacznie rzadszy niż rak prostaty, ponieważ około 1 na 263 mężczyzn w ciągu swojego życia zostanie zdiagnozowany w tym kierunku. W przeciwieństwie do raka prostaty, rak jąder jest chorobą młodych

mężczyzn i tych w średnim wieku, przy czym około 7% przypadków występuje u nastolatków i młodych chłopców. Chociaż liczba zgonów z powodu raka jąder jest znacznie niższa niż w przypadku raka piersi lub prostaty, szacuje się, że w 2024 na całym świecie umrze z tego powodu około 500 mężczyzn. Stąd wczesne wykrycie ma tak kluczowe znaczenie i wciąż musimy podkreślać znaczenie rutynowego samobadania jąder.

Rak prostaty i jąder, zwłaszcza jeśli nie zostanie wcześniej wykryty, może prowadzić do trudnego leczenia, bezpłodności i potencjalnie dożywotniej terapii hormonalnej. Mężczyźni mają tendencję do mniejszego dostępu do systemu opieki zdrowotnej, szczególnie w przypadku rutynowej opieki — co dodatkowo podkreśla potrzebę świadomości. Wielu mężczyzn uważa myśl o badaniu per rectum lub badaniu jąder za krępującą, ale to rzekomo wstydliwe badanie może uratować życie.

Movember — o co chodzi?

Wszystko zaczęło się w 2003 roku w Australii, kiedy dwóch przyjaciół, Travis Garone i Luke Slattey, rzucili wyzwanie swoim przyjaciołom w konkursie, by zobaczyć, kto zapuści najdłuższe wąsy w ciągu 30 dni listopada. Swoje zawody nazwali nieco prowokacyjnie: „Czy jesteś wystarczająco męski, aby zostać moim przyjacielem?”

Trzydziestu ich przyjaciół podjęło wyzwanie, każdy z nich zapłacił 10 dolarów wpisowego i zapoczątkowało nieco staromodny trend zapuszczania wąsów. Kto wygrał? To nie ma znaczenia, ponieważ nie o to chodziło. Zebrane pieniądze przekazano fundacji badawczej na rzecz raka prostaty.

Po tym, jak grupa przyjaciół w Australii założyła się, że zapuści najdłuższe wąsy, stały się one symbolem kampanii społecznej mającej na celu ochronę mężczyzn przed jednym z najniebezpiecz-



Członkowie australijskiej drużyny narodowej związku rugby podczas odstonięcia promocyjnie udekorowanego samolotu Boeing 737-800 podczas Movember w 2011 r.

CHŁOPIE, BĄDŹ ŚWIADOMY I DZIELNY!

OD 2003 R. RUCH MOVEMBER PODNOSI ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNĄ NA TEMAT RAKA JĄDER I PROSTATY. WSPÓLNYM MOTYWEM ŁĄCZĄCYM WSZYSTKIE RODZAJE NOWOTWORÓW JEST TO, ŻE WCZESNE WYKRYCIE ZWYKLE PROWADZI DO LEPSZYCH WYNIKÓW. PONIEWAŻ RAK CZĘSTO NIE DAJE ŻADNYCH OBJAWÓW WE WCZESNYCH STADIACH, BADANIA PRZESIEWOWE W KIERUNKU RAKA SĄ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ RUTYNOWYCH WIZYT W PODSTAWOWEJ OPIECE ZDROWOTNEJ.

niejszych nowotworów — rakiem jąder i prostaty. Chodzi o to, by przekonać mężczyzn do poddania się badaniom przesie-

wowym. Zaledwie rok później dołączyli do nich mężczyźni z Hiszpanii i Wielkiej Brytanii, a następnie z innych krajów.

Dzisiaj, w ramach kampanii, niemal na całym świecie mężczyźni zapuszczają wąsy w listopadzie, namawiając swoich znajomych, by poddali się badaniom przesiewowym. Ruch rozprzestrzenił się tak szeroko, że biorą w nim udział nawet celebryci i sportowcy — np. zawodnicy angielskiej Premier League, w tym Michel Owen, zdobywca Złotej Piłki z 2001 roku.

Movember w Polsce

Movember w Polsce ma swoje korzenie w... Wielkiej Brytanii. To właśnie tam znajduje się europejska siedziba Fundacji Movember. To dzięki niej Polacy mieszkający w Wielkiej Brytanii zainteresowali się tym ruchem. W 2014 roku dzięki Fundacji Kapitana Światelko odbyły się pierwsze spotkania edukacyjne w naszym kraju. W 2016 roku w ramach akcji Movember po raz pierwszy w całej Polsce zaoferowano bezpłatne badania USG dla mężczyzn. Efekt? Skorzystało z nich 1300 mężczyzn, z czego u 16 zdiagnozowano raka jąder, a u 30 inne choroby. Gdyby nie Movember, u tych 16 mężczyzn prawdopodobnie zdiagnozowano by raka dużo później, być może za późno, by z nim walczyć.

Jak sprawdzić jądra

Delikatnie przetocz jedno jądro między palcami i kciukami obu rąk. Sprawdź i pocuj zmiany w rozmiarze, kształcie lub konsystencji jąder. Sprawdź, czy nie ma twardej grudki lub gładkich, zaokrąglonych guzków. Zrób to samo z drugim jądrem. Ważne jest, by jądra sprawdzać regularnie — dobrym pomysłem jest sprawdzanie ich zawsze pod prysznicem.

18% MĘŻCZYZN NIE JEST PEWNYCH, CZY PRAWIDŁOWO SPRAWDZA JĄDRA, WIĘC NIE WSTYDŹ SIĘ — JEŚLI NIE JESTEŚ PEWIEN, POROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM RODZINNYM.

Objawy raka jądra

Przed wszystkim bolesny obrzęk lub guzek w jądrze, ale też zwiększona twardość jądra. Niepokój powinien się wzmoczyć, gdy jedno jądro wygląda inaczej niż drugie, gdy w jądrach lub mosznie pojawia się tępy lub ostry ból, który może pojawiać się i zanikać. Niepokój może też uczucie ciężkości w mosznie. A jeśli jądra lub moszna wydają się inne, natychmiast porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym! **Magdalena Maria Bukowiecka**

Korzystałam z materiałów Harvard Health Publishing i King Edward VII's Hospital.

Od autorki:

Movember to zbitka angielskich słów moustache — 'wąsy' i November, czyli listopad. Czasem spolszczamy go do słowa wąsopad. Tak czy siak — to coroczna akcja, w której udział polega na zapuszczeniu w listopadzie wąsów. Jej celem jest podniesienie świadomości społecznej na temat problemów zdrowotnych mężczyzn, przede wszystkim raka prostaty i innych rodzajów raka dotyczących mężczyzn. Chodzi o to, by zmienić oblicze męskiego zdrowia. Tak się składa, że w moim na wskroś kobiecym kalendarzu listopad to miesiąc badania technicznego pojazdu. Nie, żebym o tym bezustannie pamiętała, ale jednak liczne serwisy i instytucje jeszcze pod koniec każdego października trąbią mi o tym i mniej lub bardziej uprzejmie przypominają, że auto należy czym prędzej oddać w dobre ręce mechanika, a potem diagnosty stacji kontroli pojazdów. Panowie zdają się o swoje auta dbać znacznie bardziej niż ja. I to jeszcze pół biedy. Gorzej — że panowie znacznie dokładniej zdają się opiekować swoimi autami niż swoim zdrowiem. Dlatego Movember to dla mnie miesiąc przypomnienia moim braciom, wujkom, przyjaciołom, kolegom i generalnie wszystkim mężczyznom — że stanowczo za mało robicie, panowie, dla jaja! I wąsy są po to, by wam o tym przypomnieć. Bo chorzy — nawet najlepszym i najszybszym samochodem — daleko nie zajedziecie...

Warmia&Mazury — MAGAZYN TURYSTYCZNY

Świat

Polska



GWIAZDY NAD WADIRUM

Wadi Rum to jedno z tych miejsc, w którym po prostu trzeba być. Park Narodowy o tej samej nazwie jest uznawany za najpiękniejszą pustynię na świecie i muszę się z tym zgodzić, bo kiedy znalazłam się w tym niezwykle magicznym miejscu, poczułam jakbym przeniosła się w inny wymiar czasowo-przestrzenny. To pustynia ukrywa w sobie nieopisane piękno i tajemnice.

Wadi Rum, zwany również Doliną Kłamstwa, to miejsce, które przetrwało na powierzchni Ziemi od czasu, gdy świat był jeszcze nieznany. Wadi Rum to jedno z tych miejsc, w którym po prostu trzeba być. Park Narodowy o tej samej nazwie jest uznawany za najpiękniejszą pustynię na świecie i muszę się z tym zgodzić, bo kiedy znalazłam się w tym niezwykle magicznym miejscu, poczułam jakbym przeniosła się w inny wymiar czasowo-przestrzenny. To pustynia ukrywa w sobie nieopisane piękno i tajemnice.

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**