



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



DWIEŚCIE NA GODZINĘ TO NIEKTÓRYM MAŁO S. 7

RAPER MIKSER ODWIEDZIŁ MŁAWSKIE SZKOŁY

EDUKACJA ||

S. 5

ZATRZYMAŁY NIETRZEŻWEGO KIEROWCĘ

NA SYGNALE ||

S. 6

WYCIEZKA UCZNIÓW DO WARSZAWY

WOKÓŁ NAS ||

S. 13



PROMOCJA

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Warmia & Mazury

ZWIEDZAMY POLSKĘ I ŚWIAT

Rzecznik akcji ks. Łukasz Romańczuk powiedział PAP, że podobnie jak podczas tradycyjnego nabożeństwa drogi krzyżowej odprawianego w kościele, uczestnicy EDK przez 14 stacji rozważają mękę i śmierć Jezusa Chrystusa. „Zasadnicza różnica polega na tym, że tutaj musimy wyjść z kościoła i przebyć minimum 40-kilometrową trasę nocą i w całkowitym milczeniu. Niewątpliwie jest to duży wysiłek, wyjście ze strefy komfortu, które ma prowadzić do spotkania z Panem Bogiem” - wyjaśnił.

Ekstremalne Drogi Krzyżowe odbywać się będą w różnych terminach przez cały Wielki Post. Ks. Romańczuk przekazał, że trasy, wiodące najczęściej przez lasy, pobocza, pola, góry albo bagna, wyznaczane są przez lokalnych liderów. Zastrzegł, że ostateczna liczba tegorocznych tras nie jest jeszcze znana, ponieważ liderzy okręgów wciąż zgłaszają nowe.

Ks. Romańczuk zaznaczył, że podobnie jak

W CAŁEJ POLSCE WYRUSZĄ EKSTREMALNE DROGI KRZYŻOWE

W WIELKIM POŚCIE NA TRASY W CAŁEJ POLSCE WYRUSZĄ UCZESTNICY KOLEJNEJ EDYCJI EKSTREMALNEJ DROGI KRZYŻOWEJ. PODCZAS PONAD 40-KILOMETROWEJ WĘDRÓWKI WIERNI BĘDĄ W MILCZENIU ROZWAŻAĆ MĘKĘ I ŚMIERĆ CHRYSZTUSA SŁUCHAJĄC ZA POŚREDNICTWEM APLIKACJI MOBILNEJ SPECJALNYCH ROZWAŻAŃ.

w poprzednich latach trasy EDK wyznaczone zostały niemal we wszystkich miastach w Polsce, a także poza jej granicami. W ubiegłym roku na 555 tras w kraju wyruszyło ponad 100 tysięcy uczestników. Poza Polską Ekstremalna Droga Krzyżowa w 2024 r. odbyła się w Belgii, Holandii, Hiszpanii, Islandii, Estonii, Słowacji, w Czechach, Wielkiej Brytanii, Niem-

czech, Austrii, Szwajcarii, Norwegii, Litwie, Irlandii, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Australii.

Duchowny wyjaśnił, że osoby, które chcą wziąć udział w EDK powinny pobrać na telefon aplikację mobilną, w której znajdą dokładny opis wszystkich tras wraz z datą, godziną i miejscem, z którego wyruszy EDK najbliżej ich miejsca zamieszkania. Wszystkie

informacje dostępne są także na stronie internetowej <https://www.edk.org.pl/>

Jednocześnie podkreślił, że EDK to nie sportowe wyzwanie, ale przede wszystkim wydarzenie duchowe, którego celem jest zmiana wewnętrzna. Pomocą w owocnym przeżyciu nabożeństwa są przygotowane specjalnie na tę edycję rozważania, w których motywem przewodnim jest duchowość Matki Teresy z Kalkuty. Rozważania w formie audio, które można odtwarzać w trakcie wędrówki, podobnie jak trasy są dostępne w aplikacji.

„EKSTREMALNA DROGA KRZYŻOWA TO SPOSÓB NA ZATRZYMANIE SIĘ W BIEGU, WYRWANIE Z NATŁOKU CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW. TO KONKRETNY CZAS, ŻEBY SIĘ WYCISZYĆ. UCZESTNICY IDĄ W NOCY, KIEDY WOKÓŁ JEST CIEMNO, CO SPRZYJA GŁĘBSZEMU SKUPIENIU.



Fot. archiwum GOML

Ważnym elementem EDK jest cisza, w której Bóg przemawia do człowieka, dlatego zalecamy, by EDK przechodzić samotnie lub w bardzo małych grupach” - powiedział.

Jak wskazał, nieprzypadkowo minimalny dystans do przejścia to 40 kilometrów, przy czym zdarzają się również trasy znacznie dłuższe. „Kiedy się mocno zmęczymy, po przejściu kilkudziesięciu kilometrów, zaczynamy skupiać się na tym, co jest najważniejsze. Wysiłek pomaga oczyścić głowę i doświadczyć słabości” - stwierdził ks. Romańczuk.

Podkreślił, że uczestnicy powinni mieć na sobie kamizelki odblaskowe, by być widocznym dla kierowców samochodów i zachowywać przepisy ruchu drogowego. Dodał, że warto zabrać ze sobą coś do jedzenia i picia, latarkę, naładowany telefon komórkowy, wygodne buty i ubranie dostosowane do pogody.

Ekstremalna Droga Krzyżowa po raz pierwszy odbyła się w 2009 roku. Pomysłodawcą i organizatorem był ks. Jacek Stryczek, założyciel Stowarzyszenia „Wiosna” i „Szlachetnej Paczki”.

Iwona Żurek (PAP)

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6,
tel. 23 654 34 09,

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

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

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

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

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

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1,
tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl
Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego
15, tel. 23 654 33 85, e-mail:
mlawa@mazowsze.straz.pl

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

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

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

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

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

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

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i 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 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, 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 7b
10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera
zarzadz@gazetaolsztynska.pl

Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7b
tel. 502 499 539



Województwie mazowieckim „bonus za wiek” z ZUS-u otrzymuje 591 osób, które ukończyły 100 lat i więcej. Oddział ZUS w Płocku wypłaca 62 takich świadczeń – informuje Wojciech Ściwarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Jeszcze w ubiegłym roku wysokość świadczenia honorowego była zróżnicowana i uzależniona od tzw. kwoty bazowej, obowiązującej w dniu setnych urodzin jubilata. Dlatego seniorzy otrzymywali świadczenia w różnej wysokości. Raz przyznana „honorowa emerytura” pozostawała niezmienna i była wypłacana w tej samej kwocie przez całe życie. Przepisy prawne zmieniły się 1 stycznia 2025 roku i zostały uregulowane ustawą. Dla seniorów, którzy nabyli prawo do dodatkowej gratyfikacji po 29 lutego 2024

PREMIA ZA WIEK, CZYLI ŚWIADCZENIE HONOROWE DLA STULATKÓW

NA MAZOWSZU 591 OSÓB, KTÓRE UKOŃCZYŁY 100 LAT I WIĘCEJ, OTRZYMUJĄ Z ZUS-U SPECJALNĄ PREMIĘ ZA WIEK, ZNANĄ JAKO ŚWIADCZENIE HONOROWE. PO WALORYZACJI WYSOKOŚĆ TEGO ZWIĘKSZENIA DO EMERYTURY LUB RENTY WYNOŚI 6589,67 ZŁ BRUTTO MIESIĘCZNIE.

roku, ustalono kwotę tego świadczenia wynoszącą 6 246,13 zł brutto. Świadczenia honorowe, wypłacane do 31 grudnia 2024 roku w niższej wysokości, zostały z urzędu podwyższone w terminach płatności w styczniu 2025 roku – dodaje rzecznik.

Zgodnie z nowymi przepisami kwota świadczenia honorowego będzie waloryzowana co roku w marcu. Po podwyższeniu, od 1 marca 2025 roku, nowa wysokość dla osób, które ukończyły sto lat i więcej, wynosi 6 589,67 zł brutto.

Kiedy przyznawane jest świadczenie honorowe z urzędu, akiedy na wniosek?

Osoby, które ukończyły 100 lat, posiadają obywatelstwo polskie oraz mają prawo do emerytury lub renty, otrzymują świadczenie honorowe z urzędu. Oznacza to, że nie muszą składać w tej sprawie wniosku. Decyzję o przyznaniu świadczenia honorowego stulatek otrzyma z odpowiedniego organu emerytalnego lub rentowego, takiego jak ZUS, KRUS, Wojskowe Biuro Emerytalne, Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA czy Biuro Emerytalne Służby



Więziennej. W sytuacji, gdy jedna osoba ma prawo do świadczeń emerytalno-rentowych wypłacanych przez dwa różne organy, świadczenie honorowe przyzna i będzie wypłacał ZUS.

Natomiast osoby, które nie mają prawa do świadczenia emerytalnego lub rentowego, o którym mowa w ustawie o świadczeniu honorowym, ale posiada-

ją obywatelstwo polskie, ukończyły 100 lat oraz miały centrum interesów osobistych lub gospodarczych w Polsce przez co najmniej 10 lat po ukończeniu 16. roku życia, zobowiązane są do złożenia wniosku, jeśli chcą uzyskać prawo świadczenia honorowego.

W takiej sytuacji ZUS przyzna 100-latkowi należne świadczenie od miesiąca, w którym złożony zostanie wniosek. Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) można znaleźć na stronie internetowej zus.pl oraz w każdej placówce Zakładu. **zus**

BANKOWCY DLA CYBEREDUKACJI: METODA NA WNUCZKA W NOWEJ ODSŁONIE

Czy istnieje unowocześniona metoda na wnuczka – niestety tak. W dzisiejszych czasach przestępcy używają sztucznej inteligencji po to, żeby wygenerować głos brzmiący identycznie jak dzwoniący do nas wnuczek lub wnuczka. Niestety takiemu oszustwu uległa moja sąsiadka, przemiła starsza pani, ale bardzo łatwowierna. Zadzwoiła do niej bardzo zrozpaczony wnuczek, że zaraz wyłącza mu telefon i internet, bo zabrakło mu środków na opłacenie rachunków. Oczywiście co robi babcia? Ulega emocjom. Chcąc pomóc natychmiast, babcia podaje wnuczkowi wszystkie kody do swojego konta, by mógł od razu zapłacić zaległy rachunek. A rzekomy wnuczek czyści konto do zera. To nie był prawdziwy wnuczek, tylko przestępca podszywający się pod prawdziwego wnuczka i używający sztucznej inteligencji, by całkowicie podrobić głos dzwoniącej do nas osoby” – ostrzega Katarzyna Skrzynecka w kampanii „Bankowcy dla CyberEdukacji.



Czy wiesz, że przestępcy coraz częściej wykorzystują sztuczną inteligencję do kradzieży naszych pieniędzy? Seniorze uważaj i nie daj się zwieść!

Związek Banków Polskich, Fundacja Warszawski Instytut Bankowości, Bankowe Centrum Cyberbezpieczeństwa, banki wraz z Policją apelują, seniorze:

- Zachowaj spokój! – nie działaj pod wpływem emocji.
- Gdy wnuczek dzwoni i prosi o pieniądze – rozłącz się – sam zadzwoń do wnuczka lub jego opiekunów.
- Przestępcy mogą wykorzystać sztuczną inteligencję, tworząc głos bliskiej osoby – weryfikuj rozmówcę!

- Nie wykonuj bezwiednie poleceń oszusta! Skonsultuj się z kimś bliskim.
- Więcej informacji o cyberbezpieczeństwie szukaj we własnym banku!

Kampania „Bankowcy dla CyberEdukacji” jest wspólną inicjatywą Związku Banków Polskich, Fundacji Warszawski Instytut Bankowości, Bankowego Centrum Cyberbezpieczeństwa i banków. Celem kampanii jest edukacja wszystkich użytkowników Internetu w zakresie cyberzagrożeń i sposobów ochrony przed nimi. Twarzami tegorocznej edycji są Katarzyna Skrzynecka i Zbigniew Buczkowski.

Związek Banków Polskich

REKLAMA

przetarg

Załącznik nr 3 do Zarządzenia Starosty Mławskiego nr 21/2025 z dnia 13 marca 2025 roku
G.6840.1.3.2024

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O I PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI SKARBU PAŃSTWA

Przedmiotem przetargu jest niezabudowana nieruchomość Skarbu Państwa, położona w obrębie **0010 Parcele Łomskie**, gmina Lipowiec Kościelny, powiat mławski, oznaczona w ewidencji gruntów numerem **109/37**, o powierzchni 0,49 ha, objęta księgą wieczystą o numerze **PL1M/00074890/6**, prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Mławie IV Wydział Ksiąg Wieczystych.

Grunt jest przeznaczony do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Cena wywoławcza netto wynosi 255.820,00 zł.

Wadium (wniesione w pieniądzu) wynosi 20.000,00 zł.

Minimalne postąpienie wynosi 2.560,00 zł.

Do osiągniętej w przetargu ceny zostanie doliczony podatek od towarów i usług (VAT) wg stawki obowiązującej w dniu sprzedaży. Aktualnie stawka podatku VAT wynosi 23%.

Warunkiem wzięcia udziału w przetargu jest złożenie w sekretariacie Starostwa Powiatowego w Mławie przy ulicy Reymonta 6 pisemnego zgłoszenia uczestnictwa w przetargu (zał. nr 1 do regulaminu przetargu), zapoznanie się z regulaminem przetargu oraz wpłacenie wadium na konto Starostwa Powiatowego w Mławie, numer rachunku: 88 1090 2590 0000 0001 5013 9475, prowadzone przez Santander Bank Polska SA do dnia 18 kwietnia 2025 roku.

Przetarg odbędzie się 24 kwietnia 2025 roku o godz. 11.00 w siedzibie Starostwa Powiatowego w Mławie przy ulicy Reymonta 6 (sala na pierwszym piętrze).

Pełna treść ogłoszenia o przetargu oraz regulamin przetargu zostaną podane do publicznej wiadomości poprzez:

- wywieszenie na tablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Mławie przy ulicy Reymonta 6 i Wydziału Geodezji, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Mławie przy ulicy Stary Rynek 10, a także Urzędu Gminy Lipowiec Kościelny.
- zamieszczenie na stronach Powiatu Mławskiego www.powiatmlawski.pl oraz www.bip.powiatmlawski.pl, w zakładce Ogłoszenia i informacje/Ogłoszenia geodezyjne.

Dodatkowe informacje na temat nieruchomości oraz regulaminu i warunków przeprowadzenia przetargu można uzyskać w siedzibie Wydziału Geodezji, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Mławie przy ulicy Stary Rynek 10, parter, pokój nr 2, pod numerem telefonu 23 655 43 65, poniedziałek-środa 8-16, czwartek 8-17, piątek 8-15, lub pod adresem anna.sowinska@powiatmlawski.pl.

**Starosta Mławski
Witold Okumski**

NIGDY NIE MOŻNA SIĘ PODDAWAĆ

PANI DANUTA OD WIELU LAT ZMAGA SIĘ Z CIĘŻKĄ CHOROBA I PRZECIWNOCIAMI, JEDNAK ZAWSZE Z OPTYMIZMEM PATRZY W PRZYSZŁOŚĆ. CODZIENNIE PIESZO PRZEMIERZA KILKADZIESIĄT KILOMETRÓW. — SPACER Z KIJKAMI TO TAKA MOTYWACJA DO WALKI Z MOIMI CHOROBAMI... GDYBY NIE TA AKTYWNOŚĆ, JUŻ DAWNO SIEDZIAŁABYM NA WÓZKU INWALIDZKIM — TŁUMACZY.

Pani Danuta Krystkiewicz to kobieta niezwykła. Zna ją wielu mieszkańców, bo codziennie można ją spotkać spacerującą z kijkami. Ma 66 lat, jest wspaniałą żoną pana Jana, wspaniałą mamą trójki dzieci: Karola, Julii i Rafała i babcią zakochaną w swoim wnuku Oliwierze.

— Nie wszystko w życiu układa się nam tak, jak byśmy tego chcieli — rozpoczyna swoją opowieść pani Danuta. — Kiedy człowiek jest młody, marzy o dobrej pracy, wielkiej miłości, szczęśliwej rodzinie i zdrowiu. Marzenia nie zawsze się ziszczają, ale każdy z nas pragnie się do nich przybliżyć. Każdy z nas pragnie przecież być szczęśliwy.

Nie miała łatwo w życiu

Pani Danuta urodziła się w 1959 roku. W rodzinnym domu nie było szczęścia, bo ojciec nadużywał alkoholu, a mama zmarła w wieku 46 lat. Życie zmusiło młodą dziewczynę do przejęcia obowiązków domowych. Nie było łatwo, szczególnie że tęsknota za mamą była ogromna.

— Bardzo ją kochałam i jej śmierć bardzo przeżyłam — opowiada. — Nie było łatwe życie w tamtych czasach. Bardzo mi мамы brakowało inadał brakuje. Mówię tylko, że waleczność odziedziczyłam po niej wgenach.

Wesele trwało trzy dni

Swojego męża poznała u koleżanki. Miała wtedy 15 lat, on był rok starszy. Pani Danuta uczęszczała do liceum ogólnokształcącego, a pan Jan do budowlanki. Ich miłość była coraz silniejsza i przetrwała szkolne lata oraz rozstanie na czas służby wojskowej. 28 stycznia 1977 roku złożyli sobie przysięgę małżeńską. Przed Bogiem przyrzekli, że będą ze sobą na dobre i złe, w radościach i smutkach, w zdrowiu i w chorobie...

Zamieszkali w Braniewie

Małżonkowie pracowali zawodowo. Jedyną bolączką było posiadanie własnego mieszkania. Pan Jan złożył podanie w pracy o mieszkanie, jednak przydziału nie dostał. Pani Danuta postanowiła wziąć sprawy w swoje ręce. Przez rok chodziła do

dyrektora męża, by prosić go o mieszkanie. W końcu się doczekali.

— To było ogromne szczęście. W końcu mieliśmy własny kąt — wspomina. — Do wszystkiego z mężem dochodziliśmy dzięki pracy własnych rąk. Było ciężko, ale mieliśmy siebie, dzieci, pracę.

Ze związku na świecie pojawiła się trójka dzieci. Pani Danuta 24 lata pracowała w księgowości w PKO, potem ze względu na chorobę musiała pójść na rentę. Małżonkowie przez całe życie byli ogromnym wsparciem dla swoich dzieci.

— Marzenia dają radość i nadzieję, pozwalają złapać wiatr w żagle i rozwinąć skrzydła. Są siłą napędową naszego życia, szczyptą magii, którą dodajemy do codzienności. W naturalny sposób zaprzatają głowy dzieci, a jeśli tym dzieciom pozwolimy wierzyć w moc wyobraźni, przydadzą uroku także ich dorosłemu życiu — przekonuje pani Danuta. — Warto pokazać dzieciom, że trzeba mieć głowę pełną marzeń i cieszyć się z ich spełniania. Recepta jest dość prosta: pokazywać, jak to się robi. Nie ma lepszego sposobu inspirowania niż modelowanie, czyli pokazywanie poprzez własny przykład, jak postępować. To my, rodzice, uczymy dzieci, jak spełniać swoje marzenia. Bo one same — bez żadnych starań — po prostu się nie spełniają.

Z chorobą walczy wiele lat

Miastenia to schorzenie nalezące do tzw. chorób nerwowo-mięśniowych. Nadmierna męczliwość



Pani Danuta uwielbia długie wędrówki

mięśni to podstawa tej choroby. Opadająca powieka, uśmiech Giocondy, ograniczona mimika, problemy z poruszaniem się, ale też z mówieniem, a nawet z oddychaniem czy przełykaniem — tak wygląda życie z miastenią. Do tego pacjenci często postrzegani są jako symulanci, osoby leniwe. Z tą rzadką chorobą żyje w Polsce ok. 9 tys. osób. Choruje na nią również pani Danuta.

— Ta choroba jest gorsza niż stwardnienie rozsiane... Byłam bardzo młodą kobietą, gdy zachorowałam — mówi. — Od 39 lat lecę się w Gdańsku. Jestem już po dwóch zapaściach. Przez siedem tygodni leżałam w szpitalu, przeżyłam śmierć kliniczną. Dostałam ostatnie namaszczenie... Dzieci były jeszcze małe, najmłodszy syn miał dziewięć lat. Mąż musiał się nimi opiekować. Prał, gotował, pracował.

Skromny z niego człowiek, ale dobry. Kiedy natomiast mąż zachorował, miał operację na tętniaku, to ja się nim opiekowałam. Całe życie walczę z chorobami, z lekarzami, o dzieci, z przeciwnościami losu... Nie chcę się łatwo poddać...

Aktywność daje jej siłę

Po przejściu na emeryturę pani Danuta zaczęła chodzić na spacer z kijkami. Ta aktywność bardzo jej się spodobała i stała się wielką pasją. Jednym z większych osiągnięć pani Danuty jest udział w różnych maratonach i marszach. Kobieta najczęściej w rywalizacji z kijkami nie ma sobie równych i zajmuje miejsca na podium. W swoim domu ma wiele medali i pucharów.

— Aktywność fizyczna nie jest dla mnie obowiązkiem, a przyjemnością — zapewnia. — Mam wypełniony

czas wolny. Nie biegam ze ścierkami po domu, by zetrzeć najmniejszy pyłek. Sprzątam w tzw. międzyczasie. I — co najważniejsze — poświęcam ten czas sobie. To moje pięć minut. Rozwijam się. Dbam o kondycję. Tym samym dbam o ciało, skórę. Oczyszczam głowę ze złych myśli, problemów. Podczas marszu mam czas na przemyślenia, analizowanie sytuacji i poszukiwanie najlepszych rozwiązań. Taki spacer jest bardzo wygodny. Oczywiście nie sam w sobie. Mam tu na myśli fakt, że wystarczy ubrać buty i wyjść z domu. Nie trzeba dojeżdżać, płacić za zajęcia, trzymać się sztywno ustalonych godzin. Spaceruję, kiedy tylko mam czas i ochotę.

Pani Danuta chodzi w niedzielę z członkiniami uniwersytetu trzeciego wieku na kijki.

— Pamiętam, jak na jednym z biegów wpadłam na metę, a oni wszyscy gratulowali mi, bo okazało się, że byłam pierwsza — opowiada. — To był szok i zaskoczenie. To dla mnie też bodziec, motywacja. Ja tym żyję! Gdyby nie ta aktywność, to myślę, że już na wózku bym jeździła. Najbardziej lubię chodzić sama, bo mam swoje tempo, swoje ścieżki. Podziwiam przyrodę, zawsze też mam ze sobą różaniec i go odmawiam. Niestety musiałam ostatnio skrócić swoje spacer, bo lekarz mi zabrania tak dużego wysiłku.

Wiara ją umacnia

Pani Danuta pomimo choroby stara się każdy dzień przyjmować z radością i wiarą.

— W moim życiu ważne miejsce zajmuje moja wiara. Modlitwa pomogła mi przetrwać trudne chwile — mówi. — W takich momentach żarliwie się modliłam, bym mogła spędzić jeszcze trochę czasu z mężem, dziećmi i wnukiem. Chcę patrzeć, jak sobie radzą w życiu. Jestem z nich bardzo dumna, bo są moim życiowym wsparciem i podporą w trudnym czasie.

Pani Danuta zmaga się też z depresją. Mimo wszystko wciąż ma tyle energii, że mogłaby niejednego młodego człowieka zawstydzić.

— Wszystko, co zsyła na nas los, jest po coś — kończy nasza bohaterka. — Może

często nie dostrzegamy tego, co mamy, czasem bezwiednie poddajemy się temu, co robią za nas inni... a życie trzeba przeżyć samemu i tak, żebyśmy na końcu swojej drogi zostawili po sobie dobre wspomnienia. Nigdy nie można się poddawać, trzeba walczyć, bo jest o co. Człowiek nie zdaje sobie sprawy z tego, czego może dokonać. W chorobie zmienia się podejście do wszystkiego. Cieszę się, że żyję. Staram się żyć pełnią życia. Spełniam swoje marzenia, robię to, co lubię, i na tym nie zamierzam poprzestać. Dostałam przecież prezent chyba najcenniejszy: życie. Dziękuję Bogu za każdy dzień, a mojej rodzinie, że jest przy mnie i zawsze mnie wspiera. Każdy dzień to dar od Boga, więc wykorzystajmy go dobrze...

Rodzina jest najważniejsza

Najbliżsi bardzo wspierają w chorobie i w pasji panią Danutę. Dwoje dzieci i wnuk mieszkają za granicą, ale często odwiedzają rodziców albo dzwonią. Mają ze sobą bardzo dobry kontakt.

Pani Danusia cieszy się, że mąż już za kilka miesięcy przechodzi na zasłużoną emeryturę. Jest nie tylko dobrym człowiekiem, ale też, jak podkreśla żona, wspaniałym kucharzem.

— Mąż potrafi zrobić wszystko, świetnie gotuje, wspaniale piecze ciasta. Ja sprzątam dom. Taki mamy podział obowiązków — mówi. — W tygodniu to ja gotuję, ale w soboty i niedziele to kuchnia staje się jego królestwem.

Największym marzeniem pani Danusi, oprócz swojego zdrowia, jest zdrowie jej najbliższych i ich szczęście.

— Ja sobie jakoś poradzę; mam wspaniałą rodzinę, cudownych przyjaciół — zapewnia. — W ludziach cenię prawdomówność, nie znoszę kłamstwa. Chciałabym, żeby ludzie byli dla siebie dobrzy i nie odrzucali ludzi chorujących. Nie jesteśmy gorsi. Chcemy dbać o siebie, wychodzić, spełniać marzenia. Czasem ludzie się dziwią, że ja taka chora, a chodzę z kijkami, że się ubiorę, umaluję... Od wielu lekarzy słyszałam, że będę na wózku, a ja wciąż chodzę o własnych nogach, radzę sobie... Joanna Karzyńska

Spotkania z młodzieżą były częścią działań edukacyjnych organizowanych przez Fundację ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom, mających na celu promowanie wartości takich jak szacunek, życzliwość, odwaga i uczciwość.

Podczas warsztatów Mikser – znany ze swoich umiejętności freestyle'owych – pokazał, jak ogromną moc ma słowo, zarówno w muzyce, jak i w codziennym życiu. Uczniowie mieli okazję aktywnie uczestniczyć w zajęciach, próbując własnych sił w tworzeniu rymów i analizując, jak słowa wpływają na relacje międzyludzkie. Artysta podkreślał, że rap to nie tylko muzyka, ale też sposób na wyrażanie siebie i budowanie lepszego świata poprzez przekaz pełen szacunku.

Warsztaty spotkały się z ogromnym zainteresowaniem zarówno nauczycieli, jak i uczniów takich szkół, jak: Szkoła Podstawowa nr 3 im. dra Józefa Ostaszewskiego w Mławie, Szkoła Podstawowa nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi w Mławie, Szkoła Podsta-

RAPER MIKSER W MŁAWSKICH SZKOŁACH

MŁAWSKIE SZKOŁY PODSTAWOWE: ZESPÓŁ PLACÓWEK OŚWIATOWYCH NR 2 I KATOLICKA SZKOŁA PODSTAWOWA MIAŁY OKAZJĘ GOŚCIĆ WYJĄTKOWEGO ARTYSTĘ – RAPERA, POETĘ I FILOZOFĄ MIKSERA, KTÓRY POPRÓWADZIŁ INSPIRUJĄCE WARSZTATY DLA UCZNIÓW W RAMACH AKCJI #WŁĄCZSZACUNEK.



wowa nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Mławie, Katolicka Szkoła Podstawowa w Mławie, Zespół Placówek Oświatowych nr 2 w Mławie. Młodzież chętnie angażowała się w interaktywne ćwiczenia, a kreatywne podejście rapera do tematu sprawiło, że przesłanie oszacunku dotarło do nich w przystępny i atrakcyjny sposób. W warsztatach wzięło udział ponad dwieście pięćdziesiąt osób.

Akcja #włączSZACUNEK to inicjatywa, która pokazuje, że wartości można przekazywać na wiele sposobów – także poprzez muzykę i literaturę. Jej efekty będzie można zobaczyć już 20 marca podczas finału, który odbędzie się w sali kina Miejskiego Domu Kultury w Mławie o godz. 12.00.

Organizator: Fundacja ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom

Patronat honorowy: Miasto Mława

Partnerzy: Miejska Biblioteka Publiczna w Mławie, Miejski Dom Kultury w Mławie, Katolicka Szkoła Podstawowa w Mławie, Prószyński i S-ka

BR / MDK



TECHNIKUM NR 4 W MŁAWIE NAJLEPSZE W PODREGIONIE CIECHANOWSKIM!

To niewątpliwie wielki sukces i wyróżnienie na tle placówek oświatowych. Technikum nr 4 w Mławie (w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r.) zajęło I miejsce w podregionie ciechanowskim oraz I miejsce w powiecie mławskim (wśród techników) w Mazowieckim Rankingu Liceów i Techników. Plebiscyt zorganizowany był w ramach Rankingu Liceów i Techników Perspektywy 2025. Gala Rankingu odbyła się 7 marca w Centrum EXPO XXI w Warszawie, podczas Międzynarodowego Salonu Edukacyjnego Perspektywy 2025, zorganizowanego pod patronatem Minister Edukacji Barbary Nowackiej, Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego Marcina Kulaska, Przewodniczącej KRASP prof. Bogumili Kaniewskiej, Marszałka Województwa Mazowieckie-



go Adama Struzika oraz Mazowieckiej Kurator Oświaty Wioletty Krzyżanowskiej. Dyrekcji, nauczycielom, uczniom i społeczności szkolnej

Zespołu Szkół Nr 4 w Mławie serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów w edukowaniu młodzieży.

Technikum nr 4 w Mławie

GINTER KRETSCHMANN POŚMIERTNIE UHONOROWANY MEDALEM ZASŁUŻONY DLA MIASTA MŁAWA



Na zdj. obok Ginter Kretschmann podczas 12. Marszu Obrońcom Mławy 1 września 2024 r. – jednego z ostatnich wydarzeń, podczas których mogliśmy go spotkać

„Przyznaję medal „Zasłużony dla Miasta Mława” pośmiertnie Panu Ginterowi Kretschmannowi, doświadczonemu i utytułowanemu sportowcowi, instruktorowi, sędziemu oraz wychowawcy wielu pokoleń zawodników różnych dyscyplin sportu, oddanemu Mławie i jej mieszkańcom działaczowi oraz organizatorowi i ani-

matorowi życia sportowego w mieście, uhonorowanemu za swoje dokonania licznymi odznaczeniami państwowymi i resortowymi, aktywnemu i otwartemu na potrzeby mieszkańców społecznikowi oraz przyjacielowi Miasta Mława” – czytamy w treści zarządzenia Burmistrza Miasta Mława z 11 marca 2025 r. O pośmiertnym uhonorowa-

niu Gintera Kretschmanna medalem Zasłużony dla Miasta Mława poinformował podczas Mławskiej Gali Sportu współprowadzący wydarzenie Robert Wieczorek. Pamięć odznaczonego oraz innych mławskich pasjonatów sportu, których nie ma już wśród nas, obecni w kinie Kosmos uczcili chwilą ciszy.

KN / WP

DWIE KOBIETY ZATRZYMAŁY NIETRZEŻWEGO KIEROWCĘ

Dzięki natychmiastowemu działaniu, dwie mieszkanki pow. mławskiego, zapobiegły niebezpieczeństwu. Na terenie dzielnicy Mława -Wólka, zauważyły podejrzenie zachowującego się kierowcę mercedesa. Ruszyły za nim, zatrzymały kierowcę kilka ulic dalej, a następnie powiadomiły policję. Zatrzymany mężczyzna miał ponad 2,6

promila alkoholu oraz sądowy zakaz kierowania pojazdami. Trafili do policyjnego aresztu a stamtąd, w trybie przyspieszonym do sądu. Jak wynika z ustaleń interwenującego patrolu, kierująca samochodem osobowym kobieta i jadąca z nią pasażerka, zauważyły kierującego mercedesem mężczyznę, który wyraźnie nie panował

nad pojazdem. Ruszyły za nim i kilka ulic dalej zatrzymały podejrzanego kierowcę, a następnie powiadomiły Policję. Jak się okazało, 40-letni mieszkaniec Mławy miał ponad 2,6 promila alkoholu. W samochodzie przewoził nietrzeźwą pasażerkę. Kierujący nigdy nie miał uprawnień do kierowania, ma natomiast sądowy zakaz kierowania

pojazdami. Został osadzony w policyjnym areszcie a jego samochód odholowany i zabezpieczony na poczet przyszłej kary. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz niestosowania się do zakazu, orzeczonego przez Sąd Rejonowy w Mławie. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara do

5 lat pozbawienia wolności. Sprawa została skierowana do sądu w trybie przyspieszonym. Policja przypomina – bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego z nas. Dwie mieszkanki pow. mławskiego, zapobiegły poważnemu zagrożeniu. Ich natychmiastowa reakcja pozwoliła wyeliminować z ruchu kierowcę, w sta-

nie upojenia alkoholowego. Takie działanie zasługuje na szczególne słowa uznania. Policja apeluje, widząc kierowcę, którego zachowanie może świadczyć o tym, że jest pod wpływem alkoholu lub narkotyków, należy niezwłocznie powiadomić Policję, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

asp.szt. Anna Pawłowska

PIRAT DROGOWY ZATRZYMANY NA UL. RACIĄŹSKIEJ W RADZANOWIE. ZAGROŻENIE ZGŁOSILI UŻYTKOWNICY KMZB

Na ul. Raciążskiej w Radzanowie, prawo jazdy stracił 35-letni mieszkaniec pow. płockiego. Kierowca forda przejeżdżał przez teren zabudowany z prędkością 101 km/h. Został natychmiast zatrzymany do

kontroli przez patrol ruchu drogowego. Policjanci nadzorowali ten odcinek drogi, z uwagi na zgłoszenia użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, dotyczące przekraczania dozwolonej prędkości.

Kierujący fordem mieszkaniec pow. płockiego, został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Stracił także prawo jazdy na okres 3 miesięcy. Ul. Raciążska w Radzanowie, z uwagi na po-

twierdzone przez policjantów zagrożenie, dotyczące przekraczania dozwolonej prędkości, pozostanie pod ścisłym nadzorem patroli ruchu drogowego, w tym mławskiej grupy SPEED. Celem działań będzie wyelimi-

nowanie zagrożenia. Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa to prosta w obsłudze aplikacja, pozwalająca na bieżącą współpracę mieszkańców z Policją i wpływająca bezpośrednio na budowanie

bezpieczeństwa lokalnego. Uwaga! Aplikacja nie służy do zgłaszania interwencji – aby zgłosić interwencję Policji należy skorzystać z bezpłatnego numeru alarmowego 112.

asp.szt. Anna Pawłowska

NIETRZEŻWY KIEROWCA ZATRZYMANY W DOZINACH

Patrol ruchu drogowego, pełniący służbę na terenie gminy Szreńsk, zatrzymał w Dozi-

nach nietrzeźwego kierującego. Kierowca opła miał ponad 0,6 promila alkoholu. 35-letni mieszkaniec pow. mławskiego trafił do policyjnego aresztu. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi

mu wysoka grzywna, sądowy zakaz kierowania pojazdami oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji. Policja przypomina - trzeźwość za kierownicą to absolutna podstawa. Zatrzy-

mywani nietrzeźwi kierowcy najczęściej tłumaczą, że pili alkohol poprzedniego dnia wieczorem lub nocą. Byli przekonani, że są już trzeźwi. To „przekonanie” kończy się jednak poważnymi konsekwencjami.

asp.szt. Anna Pawłowska

Wójt Gminy Radzanów

informuje, że w dniach od 18.03.2025 r. do 07.04.2025 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Radzanowie wywieszony jest wykaz nieruchomości, wchodzących w skład zasobów Gminy Radzanów, przeznaczonych do sprzedaży.

REKLAMA

REKLAMA

1625otm1-a-M

przetarg

Stupsk, 18 marca 2025 r.

WÓJT GMINY STUPSK

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niżej wymienionych nieruchomości Gminy Stupsk.

Lp.	Obręb ewid./ miejscowość	Oznaczenie nieruchomości wg		Powierzchnia nieruchomości (m ²)	Opis nieruchomości	Przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego	Cena wywoławcza	Wysokość wadium
		Ewidencji gruntów	Księgi Wieczystej					
1.	Stupsk	799/1	PL1M/00040375/3	762	Działka gruntowa niezabudowana. Dojazd drogą z kostki brukowej	Zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna – 9MN	45 000 zł + 23% VAT	4500 zł
2.	Stupsk	799/2	PL1M/00040375/3	772	Działka gruntowa niezabudowana. Dojazd drogą z kostki brukowej	Zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna – 9MN	45 000 zł + 23% VAT	4500 zł
3.	Stupsk	799/3	PL1M/00040375/3	734	Działka gruntowa niezabudowana. Dojazd drogą z kostki brukowej	Zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna – 9MN	44 000 zł + 23% VAT	4400 zł
4.	Stupsk	799/4	PL1M/00040375/3	728	Działka gruntowa niezabudowana. Dojazd drogą z kostki brukowej	Zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna – 9MN	44 000 zł + 23% VAT	4400 zł
5.	Stupsk	355/25	PL1M/00070795/2	789	Działka gruntowa niezabudowana. Dojazd drogą z kostki brukowej	Tereny sportu i rekreacji – 1US	46 000 zł + 23% VAT	4600 zł
6.	Stupsk	355/26	PL1M/00070795/2	1027	Działka gruntowa niezabudowana. Dojazd drogą z kostki brukowej	Tereny sportu i rekreacji – 1US	60 000 zł + 23% VAT	6000 zł

Przetarg odbędzie się dnia 23 kwietnia 2025 r. o godz. 11⁰⁰ w sali konferencyjnej Urzędu Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk (pokój nr 11). Warunkiem przystąpienia i uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium ww. wysokości przelewem na rachunek bankowy numer 87 8924 0007 0019 4871 2002 0004 – Bank Spółdzielczy w Przasnyszu Oddział w Konopkach, najpóźniej **do dnia 18 kwietnia 2025 r. (do godz. 24⁰⁰).** W tytule przelewu proszę wpisać „Wadium – działka nr ...”. Wadium wpłacone przez osobę, która wygra przetarg, zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia albo przepada na rzecz Gminy Stupsk w przypadku, gdy nabywca uchyli się od zawarcia umowy. Pozostałym uczestnikom przetargu wadium zostanie zwrócone w ciągu 3 dni po przetargu. Ogłoszenie o przetargu będzie wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Stupsk i w sposób zwyczajowo przyjęty w miejscowości Stupsk, a także zamieszczone w Biuletynie Informacji Publicznej i na stronie Urzędu Gminy Stupsk oraz zostanie opublikowane w prasie lokalnej. Wójt Gminy Stupsk zastrzega sobie możliwość odwołania przetargu bez podania przyczyny. Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Stupsk, ul. H. Sienkiewicza 10 – pokój nr 4, tel. (23) 653 12 54 wew. 203, w godzinach pracy Urzędu.

Wójt Gminy Stupsk
Jacek Świdarski

1725otm1-a-M

Ile można jechać po drodze? Tu wyobraźnia niektórych kierowców jest przeogromna. (Ale tak naprawdę należy mówić o jej braku). Choć naprawdę rzadko się zdarza, żeby pędzić aż 227 kilometrów na godzinę ekspresówką, jak to zrobił kilka dni temu kierowca na S61. Warszawiak jadący mercedesem przekroczył prędkość aż o 107 kilometrów. I nie był to jego pierwszy raz. Dostał więc 5 tys. zł mandatu (bo w przypadku recydywy mandat jest dwukrotnie wyższy) i 15 punktów karnych.

Lubimy prędkość

Zbyt szybka jazda to przyczyna wielu kierowców. Jak podała PAP na podstawie danych przekazanych przez Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji, wśród wykrytych w ubiegłym roku przez policję wykroczeń drogowych najwięcej, bo 2,42 mln, zanotowano przekroczeń dozwolonej prędkości. A ponad 1,5 mln z nich to przekroczenia prędkości w rejonie przejeżdżania dla pieszych.

Pół biedy, kiedy zbyt szybka jazda kończy się tylko mandatem, gorzej, gdy giną ludzie. A tak się niestety często dzieje. Nie ma danych za ubiegły rok, ale w 2023 roku z winy kierujących pojazdami doszło w kraju do 19 058 wypadków, co stanowi 91 proc. wszystkich. W wyniku tych zdarzeń śmierć poniosły 1622 osoby (85,7 proc. wszystkich ofiar), a 22 328 zostało rannych (92,6 proc. wszystkich rannych).

Z danych KGP wynika, że głównymi przyczynami wypadków było nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu (4576 wypadków) i niedostosowanie prędkości do warunków ruchu (4216 wypadków). O ile w tym pierwszym przypadku doprowadziło to do śmierci 223 osób, o tyle w tym drugim przypadku ofiar śmiertelnych było niemal trzykrotnie więcej, bo 662. Krótka mówiąc, prędkość zabija.

Demon prędkości

Skąd wnas to pragnienie szybkości, skłonność do przekraczania dozwolonej prędkości?

— Trzeba byłoby najpierw ustalić, kto przekracza dozwoloną prędkość w rozbiu na wiek i płeć — zauważa Andrzej Markowski, psycholog transportu. — Są badania, które pokazują, że są to zdecydowanej większości mężczyźni. Na każdy milion przejechanych kilometrów w każdej grupie wiekowej zdecydowanie częściej popełniają mężczyźni niż kobiety, czyli przekraczanie prędkości, wyprzedzanie tam, gdzie nie wolno — takie ryzykowne zachowania są udziałem mężczyźni.

Z czego bierze się w faktach ta chęć do ryzyka?

— MĘŻCZYŹNI MAJĄ GŁĘBOKO WEWNĘTRZNIE NIEUŚWIADOMIONĄ, ALE ZAKODOWANĄ POTRZEBĘ BYCIA WYSOKO W HIERARCHII SPOŁECZNEJ. WYSOKO TO ZNACZY „JA MUSZĘ BYĆ LEPSZY” — TŁUMACZY PSYCHOLOG.

— Dlatego, że ten, który był lepszy, miał większe szanse na przekazanie swoich genów. Wystarczy tylko popatrzeć na zachowania kierowców na skrzyżowaniach. Jak dwóch panów spojrzy na siebie, to wiado-

DWIEŚCIE NA GODZINĘ TO NIEKTÓRYM MAŁO

NIEKTÓRZY LUBIĄ MOCNIEJ WCISNĄĆ PEDAŁ GAZU, CHOĆ ZBYT SZYBKA JAZDA SŁONO KOSZTUJE I CZĘSTO KOŃCZY SIĘ TRAGICZNIE. Z DANYCH POLICJI WYNIKA, ŻE WŚRÓD WYKRYTYCH W UBIEGŁYM ROKU PRZEZ FUNKCJONARIUSZY WYKROCZEŃ DROGOWYCH NAJWIĘCEJ, BO AŻ 2,42 MLN, BYŁO PRZÉKROCZEŃ DOZWOLONEJ PRĘDKOŚCI.

mo, co za chwilę będzie się działo. W przypadku pań po spojrzeniu na siebie one potem zerkają w lusterko, porównują siebie z innymi. Mężczyźni rywalizują, a kobiety muszą być na tyle atrakcyjne, żeby zwrócić na siebie ich uwagę.

Jak dodaje psycholog, zdecydowanie częściej niż inni kierowcy przepisy łam-

nią młodzi kierowcy, do 25 roku życia, którzy też stanowią grupę charakteryzującą się najwyższym wskaźnikiem liczby wypadków na 10 tys. populacji.

Z danych policji wynika, że przyczyną prawie 36 proc. wypadków, które spowodowali w 2023 roku młodzi kierowcy, było niedostosowanie prędko-

ści do warunków ruchu. Szczególnie niepokoi 61,1 proc. zabitych w wypadkach przez nich spowodowanych. Jest to grupa kierowców, którą cechuje duża skłonność do brawury i ryzyka. Chcą się popisać, pokazać.

Noga z gazu

Nadmierna prędkość to główny grzech kierowców, a zbyt szybka jazda w mieście jest szczególnie karana. Obecnie przekroczenie prędkości o ponad 50 kilometrów w terenie zabudowanym oznacza utratę prawa jazdy na trzy miesiące. A wkrótce podobny zapis ma obowiązywać na drodze jednojezdniowej dwukierunkowej poza obszarem zabudowanym.

Wprawdzie większość wypadków ma miejsce na obszarze zabudowanym, ale to w wyniku wypadków mających miejsce poza obszarem zabudowanym ginie więcej osób. I tak dwa lata temu w co piątym wypadku poza obszarem zabudowanym zginął człowiek, podczas gdy na obszarze zabudowanym w co dwudziestym.

Według danych Komendy Głównej Policji w 2023 roku na drogach jednojezdniowych dwukierunkowych doszło do niemal 80 proc. wszystkich wy-

padków drogowych w Polsce, a życie w nich straciło 87 proc. wszystkich ofiar śmiertelnych wypadków w kraju.

Inne grzechy

W 2024 roku policyjnych kontroli drogowych było ponad 7,5 mln, do tego dochodzi jeszcze 16 mln badań na zawartość alkoholu w organizmie, w wyniku których policjanci ujawnili prawie 93 tys. nietrzeźwych kierujących. Oczywiście to niejedyny przewinienia kierowców, bo ich spektrum jest bardzo szerokie. To niezapięcie pasów (154 746), nieprawidłowe zatrzymanie lub postój pojazdu (148 690) oraz niesprawne światła (138 627) i jazda bez świateł (95 579). Ale policjanci stwierdzili też 55 979 przypadków nieprawidłowej zmiany pasa lub kierunku ruchu, 45 230 wykroczeń polegających na nieustąpieniu pierwszeństwa innemu pojazdowi, jak też 34 896 przypadków nieprawidłowego wyprzedzania. Mimo wysokich kar (500 zł mandatu i 12 punktów karnych) wciąż wielu kierujących rozmawia w czasie jazdy przez telefon. W zeszłym roku policjanci przyłapali na tym prawie 32 tys. kierowców.

MANDATY ZA ZBYT SZYBKĄ JAZDĘ SĄ JESZCZE BARDZIEJ SUROWE. OBECNIE ZA PRZÉKROCZENIE PRĘDKOŚCI O PONAD 30 KM/H MANDAT WYNOŚI 800 ZŁ (PRZY RECYDYWIE 1600 ZŁ), A DO TEGO DOCHODZI 9 PUNKTÓW KARNYCH. NATOMIAST ZA PRZÉKROCZENIE PRĘDKOŚCI O PONAD 70 KM/H GROZI 2,5 TYS. ZŁ MANDATU (PRZY RECYDYWIE 5 TYS. ZŁ) I DO TEGO 15 PUNKTÓW KARNYCH. A DOPUSZCZALNY LIMIT PUNKTÓW KARNYCH TO 24, A PRZYPADKU KIEROWCÓW MAJĄCYCH PRAWO JAZDY PONIŻEJ ROKU 20.

Andrzej Mielnicki



Niedostosowanie prędkości do warunków ruchu to jedna z głównych przyczyn wypadków w Polsce

**Familia Michalskich
z Giedni, Dzierzgowa oraz
Kulan w latach 1868 - 1958**

Żona Wincentego

Pamiętam też coś na temat Franciszki (z d. Jaworskiej) Michalskiej (ur. 1845 r.), żony Wincentego (z Kulan). Nigdy nie widziałam, aby ona gdzieś jeździła, ani nie widziałam by ktoś do niej przyjeżdżał. Jak ja już pamiętam, to przyjeżdżały te rodzone dzieci i te ciotki. Przesiadywała raczej w gospodarstwie, gdzie gotowała iszykowała. Była z natury bardzo spokojna. Z wyglądu jak pamiętam, to była taka średnia, nie gruba i nie cienka. Wyższa była od dziadka nawet. Byli bardzo zgodnym małżeństwem. Nie widziałam, aby kłócili się kiedyś, albo co. Bardzo zgodni. Wszyscy się zgadzali w rodzinie. Na tego mojego dziadka mówili dziadzia. Tak nas nauczili. A matka moja Henryka (z d. Michalska) Mioduszevska, jako córka mówiła - ojczulku. Mama Franciszki (J.) Michalskiej, (Cecylia Jaworska ur. 1810 r., córka Franciszka Jaworskiego ur. ok. 1777 - zm. w 1831 r. i Apolonii Knap ur. ok. 1790 - zm. 1825 r.) nie mieszkała u niej na starość. Musiała być (i umrzeć) przy kimś innym, bo jej tu nie widziałam i nie słyszałam o niej. (Cecylia z d. Jaworska Wielichowska zmarła 20 XI 1868 r. w wieku 57 lat w parafii Dzierzgowo we wsi Brzozowie Nowym, przy pa-sierbicy Katarzynie z d. Wielichowskiej i jej mężu Janie Fidurskim. Zaś mąż Cecylii, Stanisław był żołnierzem w armii carskiej, zaginął na terenie Rosji). Nie pamiętam już nic na temat Franciszki Michalskiej.

Henryka, córka Wincentego i Franciszki Michalskich

Moja mama Henryka (z d. Michalska) Mioduszevska, to jak ją zapamiętałam, to wiem, że jej zdrowia brakowało. Astma jej dokuczała. Ale to już wiekiem. Kiedy była jeszcze dość młoda, to wszystko hodowała. Ona siedziała z rodzicami i pomagała im we wszystkim w gospodar-

WSPOMNIENIA PANI HELENY ALINY GAUDEN

PREZENTUJEMY TRZECIĄ CZĘŚĆ WSPOMNIEŃ
PANI HELENY ALINY (Z D. MIODUSZEWSKIEJ)
GAUDEN, (UR. 1918 - ZM. 2004 R., POCHODZĄCEJ ZE WSI
KULANY, GM. WIECZFŃIA KOŚCIELNA, POW. MŁAWSKI),
ZAMIESZKAŁEJ W IWCU K. TUCHOLI, 28-29 VI 2002 R.



Po prawej stronie skrzyżowania (od kapliczki), stoi dom p. Danuty (Ch.) Kwiatek, prawnuczki Tekli Fabisiak. Na posesji ok. 1947 r. wybudowano murowany dom. Kulany, 3 VIII 2005 r.

stwie. Jak pamiętam, to hodowali trzy krowy. Jedną dziadków, a dwie nasze. Do tego hodowała świnię, także na sprzedaż.

Ona mieszkała w tym samym domu, co rodzice. Kiedy wyszła za mąż (w 1918 r. w Wieczfnia, za Władysława Mioduszevskiego), to stale z nimi mieszkała. Stale tak żyli, nigdzie dziadki od nas nie odeszli. Tam też umarli. Najpierw dziadek (Wincenty w 1928 r.), a później babcia (Franciszka w 1930 r.). Mama umarła dopiero w 1935 r. A tata mój umarł, jak ruski weszli do (Kulan). Czyli mogło to być w I 1945 r. Tak mi się zdaje, że w styczniu, bo do palenia nie było co. (Ojciec przed II w. św.) jeszcze wziął drugą żonę i później, jak byli na ucieczce i przyszli, to nie było czym palić. Tam mieszkali. Żona do niego



Niestety nie zachowało się zdjęcie policjanta Fabisiaka. Dlatego oto przykład carskiego policjanta z przełomu XIX-XX w.

mówi: <<poszedłbyś do rusków, pogadał, bo akurat drzewo zrznają">>. To było wojsko radzieckie.

Drużyna ojca (Wł. Mioduszevskiego), jak się nazywała? Tego nie wiem? Ożenił się po raz drugi może w 1938 r. A może nawet trzy lat nie było, ale tak mniej więcej. Ta druga jego żona pochodziła z Mławy.

Mama moja umiała czytać i pisać. Dużo mogła opowiadać, to musiała książki czytać. Wincenty miał pismo święte, więc na pewno czytał. Ale czy czytał inne książki poza pismem świętym? Tego nie wiem? Pamiętam, że okładki tego pisma były ciemno bordowe i miały złote litery. Co dziadek Wincenty położył, to ja zaraz podeszłam i obejrzałam sobie. Czytywał też gazety, (m.in.) <<Przewodnik Katolicki">. Czy czytał jakąś lokalną gazetę, np. <<Gazetę Mławską">, tego nie wiem? Tylko to wiem, że te gazetki od księdza odbierałam sama. To wiem, że czytał.

Policjant Fabisiak, który zastrzelił się z miłości

Czy pamiętam mamę w czasie (swojego) dzieciństwa? Dużo nie opowiadała. Tylko widziałam jak płakała. Jak oglądała te zdjęcie na tym twardym (tekturce). Tam było zdjęcie nie duże, tego ... No właśnie tego, co się zabił (Fabisiaka), ojca Mieczysława (Michalskiego). Kiedy doszła do tego zdjęcia, to zawsze się popłakała. A ja mówię do niej: <<to ja mamusi, czemu płaczesz?>>. Widać było, że była (w nim) zakochana. Jak spojrzę, to może pomyślała, że może by miała lepiej w życiu. Różnie, to bywa. (Może ta rodzina Fabisiaków była bardziej zamożna?) Możliwe. Dzieckiem jego był ten Mietek. To miałby ojca. Przeżywała to na pewno, jak każdy z nas by przeżywał. Widziałam, że popłakiwała jak te zdjęcie zaczęła oglądać. Tak jak wszystkie po kolei, aż do tego zdjęcia, to się popłakała i odkładała wtedy zdjęcie. Fabisiak był policjantem w Warszawie. Popelniał samobójstwo.



Rodzice p. Heleny Gauden, Henryka Michalska i Władysław Mioduszevski. Mława, 1918 r.

Matka jego powiedziała (Tekla z d. Wójcicka Fabisiak), że: <<lepiej go zobaczyć w trumnie, niż z nią">. I tak się stało. A więc zrobił jej tę przyjemność. Fabisiak został (prawdopodobnie) pochowany w Warszawie. Był to brat (Jana Fabisiaka, zm. 1924 r., organisty w parafii Sieluń. Jan był ojcem ppor. rez. Zygmunta F. i konsula w USA w latach 1945-1952, mec. Romualda F., ppor. rez. Mariana F., por. (od 1946 r. mjr) lek. med. Władysława F., nauczycielki Zofii z d. F. Skowrońskiej). A także Stefani (z d. Fabisiak) Kurowskiej (żony sekretarza gminy w Klimontowie i Osieku, w pow. sandomierskim, Feliksa Kurowskiego), która po śmieci (siostry) Apolonii (F.) Michalskiej (zm. 1925 r.) wychowywała (dwójkę) jej dzieci: Genię (urzędnika gminnego w Iłowie pod Sochaczewem) i (późniejszego) ks. dr Tadeusza Michalskiego. Matka Tekla: (Jana), Stefani i Apolonii mieszkała do śmierci (w Kulanach, zm. w 1922 r.) tam, gdzie mieszkała (później) Danusia (z d. Chmielewska) Kwiatek. (Na tej posesji ok. 1947 r. wybudowano nowy, murowany dom. Dom i ziemia zostały sprzedane po śmierci Danki Kwiatek w 2014 r., prawnuczki Tekli Fabisiak. Nowy właściciel zburzył dom w 2021 r. i wybudował nowy dom).

Kiedy zastrzelił się ten Fabisiak (ok. 1907 r.), to

mnie nie było jeszcze na świecie. (Urodziłam się w 1918 r.) Znałam go tylko ze zdjęcia. Nie znam nawet jego imienia. (Możliwe, że nazywał się Władysław). Wiedziałam tylko, że jest to ojciec mojego brata przyrodniego, dwóch imion Mieczysława Jana (ur. 1907 r.). Jak mi wiadomo, to moja matka była z nim w ciąży i chcieli się pobrać. (Na temat mamy Henryki), tak więcej nie wiem. Aby wiem, że tego Mietka miała, to zawsze czuła się tak upokorzona. A ojciec dobry był dla wszystkich, nie było różnicy. Jak umarł (Mieczysław w 1931 r., to miał 24 lata), to nawet nie wiedzieli jak się on nazywa, niby obcy ludzie. Bo nikt nie zauważył, że on figuruje (w „USC”) jako Michalski, (a nie Mieczysław Fabisiak, po ojcu). Każdy myślał, że to Mioduszewski. Apóźniej było zdziwienie. Nie jedni się zdziwili.

Ciężkie czasy kryzysu

Wiem, że zawsze (mama) się starała, żebyśmy mieli co jeść i w czym chodzić. To były ciężkie czasy, nie wiem w którym roku (lata 30. XX w.). To wiem, że szkoły nie było, tyle, żeby nasmarować chleb masłem. Choć te krowy się chowało. Ale chyba sprzedawali też coś, bo



Danuta (Ch.) Kwiatek na tle domu z ok. 1947 r. Kulany, 9 V 2012 r.

smarowanie było. Ale jak brakowało, to tyle się starała, że choć ze słoniny trochę smaku utopiła, żebyśmy z suchym chlebem do szkoły nie szli. Dobra była, o wszystko się starała. A w lato, to i kureczki hodowała. (Henryka, później zajmowała się głównie swoimi rodzicami). Z nimi mieszkała i nimi się zajmowała. A ojciec Wł. Mioduszewski pracował w majątku u (dziedzica Wacława) Zembrzuskiego. W tym majątku pracował stale. I jak już mówiłam, to trzy krowy hodował. Trzeba było je też poić i wydoić. A szły z tymi dworakami. Także nie było kłopotów, żeby kupić siana.

Po siano do Grzebska

I tak jak my mówimy u kowala, to znaczy u Michalskiego Władysława, było tak że, jak jechali oni (w latach 20. XX w.) na Orzyc do (wsi) Grzebsk i tam nakosili siana. Potem kładli takie drzewa wycięte, brzozy, nie brzozy i układali. I na tym budowali tzw. stóg siana. Tak, że mieli swego za mało, to jechali tam, mimo że tu mieli łąki. Z tamtych okolic, chyba wynajmowali, czy kupowali. Nie wiem jak, to było. I z nimi raz pojechałam, też na to siano. A jak pojechałam, to się tam wody przestraszyłam. Bo przez tą rzekę Orzyc płynęliśmy łódką. To było w dzieciństwie. Chłopaki weszli na tą łódkę i bujali, bujali, a ja tak bałam się wody. Do dziś boję się wody.

U Michalskich bywałam często

I tak, to życie szło. U nich (u Michalskich), to bywałam póki (kuzyn) Tadzio (Michalski, syn kowala Władysława z Kulan) był (do 1926 r.). Póki był Tadzio, to tam siedziałam, dzień i noc niemal. Bo później Tadzio wzięła (do siebie) ciocia Stefania (F.) Kurowska. (Mama moja) Henryka z (bratem) Władysławem często się odwiedzali. I jakby tak dziewczuchą krzywda się zdarzyła, to (kuzynka) Marysia (z d. Michalska Pasymowska) i (kuzynka) Zosia (z d. Michalska Chmielewska) były w domu. Jakby, coś tam nie pasowało, to zaraz leciał Władysław do siostry. Aciocia zaraz szła i tam rewolucje robiła (u dziewcząt od Władka).

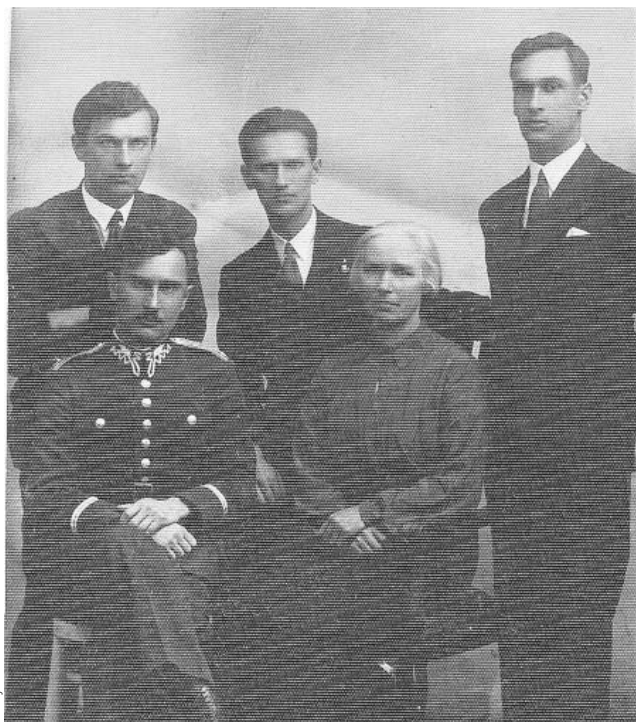
(Henryka wcześniej umarła). Jakąś astmę dostała z młodych lat, jak pamię-



Jan (organista w parafii Sieluń) i Karolina (z d. Suska) Fabisiakowie. Warszawa, ok. 1902 r.



Dom z ok. 1947 r. p. Danuty (Ch.) Kwiatek, która stoi w środku, prawnuczki Tekli Fabisiak. Kulany, V 1958 r.



Rodzeństwo Fabisiaków, od lewej: ppor. rez. Zygmunt F., mec. Romuald F., ppor. rez. Marian F., siedzi pchor. (por. lek. med.) Władysław F., Karolina (matka), lata 30. XX w.



Wujostwo. Pierwsza od lewej siedzi: Stefania (z d. Fabisiak) Kurowska, na krześle siedzi wuj Feliks Kurowski, z prawej siedzi maty Tadeusz Michalski. Klimontów, ok. 1927 r.

tam. Jeszcze byłam dzieckiem, to ona już na tą astmę chorowała. A później jak zachorowała, to

mój Boże, siedem miesięcy chorowała, nogi jej popuchły jak banie. I zmarła. Dlatego ja tak wcześniej za męża wyszłam (w 1935 r.). Bo jak matka zmarła, to mówiła (wcześniej), że jakbym tego chłopaka, niby tego mojego męża dostała (Aleksandra Gaudena), to na kolanach możesz iść do kościoła. No, że taki dobry. I był dobry całe życie, ale za wcześniej zmarł. Bo ja nie znam tego, żeby w domu się kłócić, więc z mężem się nigdy nie kłóciłam. Mogliśmy się dogadać i zgodzić, więc jedność była. I przeżył tą wojnę, to myślałam, że pożyjemy i pocieszymy się jeszcze sobą. Choć na stare lata. No nie wyszło. C.d.n.

Wspomnień wystuchał,

spisał i opatrzył komentarzem

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa

Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Podzieliliśmy badanie na kilka części. Pierwszą częścią jest podejście samych konsumentów do finansów — powiedział prezentujący wyniki raportu Michał Herde, prezes warszawskiego oddziału Federacji Konsumentów.

Podczas badania pytano respondentów, czy postrzegają siebie jako dłużników. — Co druga osoba spłacająca obecnie zobowiązania finansowe związane z kredytem lub pożyczką konsumentką (53 proc.) postrzega siebie jako dłużnika. Jednocześnie ponad jedna trzecia osób w podobnej sytuacji (35 proc.) uważa, że człowiek jest zadłużony dopiero wtedy, kiedy ma zaległości w spłatach zobowiązań — wskazał Michał Herde.

Warto zauważyć, że w mniej niż połowie gospodarstw domowych osób zadłużonych swobodnie rozmawia się o pieniądzu (44 proc.). Analogicznie mniej niż połowa pożyczko- i kredytobiorców czuje się swobodnie, mówiąc o swoim zadłużeniu. Kwestie pieniędzy w 2025 r. pozostają więc w dalszym ciągu pewnym tabu w polskich domach.

Kontrolują swoje wydatki

Zdecydowana większość ankietowanych uważa, że kontroluje swoje wydatki (87 proc.). Co więcej, aż dwóch na trzech jest w stanie odłożyć oszczędności.

Jak podkreśla prezes warszawskiego oddziału FK, Polacy biorą pożyczki z bardzo różnych powodów. — Ale nie jest to głównie sytuacja, w której ta pożyczka jest niezbędna do przeżycia — zaznaczył prezes Herde i dodał, że motywacje związane z poprawą lub utrzymaniem jakości życia zdecydowanie przeważają nad tymi związanymi z koniecznością ratowania swojej sytuacji finansowej.

Poprawę jakości życia jako najważniejszy powód wzięcia pożyczki wymienia 48 proc. ankietowanych, 42 proc. mówi o utrzymaniu dotychczasowego statusu, a jedynie 7 proc. wskazuje konieczność ra-



Fot. Freepik

towania swoich finansów. Wśród najpopularniejszych motywacji wystąpienia o pożyczkę pojawiają się zarówno te związane z niespodziewanymi i koniecznymi wydatkami (np. kupienie brakującej pralki, lodówki czy innego sprzętu AGD — 11 proc.), chęcią polepszenia poziomu życia oraz kalkulacją korzystnej oferty (np. kredyt z ratami 0 proc. — 9 proc.).

— W nieplanowanych wydatkach staramy się sobie radzić poprzez korzystanie z oszczędności, pożyczek, natomiast zauważmy, że aż 92 proc. respondentów zadeklarowało, że było w takiej sytuacji, w której do takiego nagłego wydatku było zmuszonych — zwrócił uwagę prezes warszawskiego oddziału FK.

Zdecydowana większość pożyczkobiorców deklaruje brak problemu ze spłatami zobowiązań. O opóźnieniach mówi zaledwie 9 proc. z nich (w tym o poważnych jedynie 2 proc.).

— W tym badaniu Polacy zadeklarowali nam regularne spłacanie swoich zobowiązań (90 proc.). Mało tego, Polacy nadpłacają częściowo te zobowiązania (48 proc.) — dodał Michał Herde.

Większość pożyczkobiorców ocenia swoją wiedzę o finansach jako średnią. Jednocześnie odsetek osób oceniających ją jako dużą (32 proc.) jest znacznie wyższy niż osób negatywnie postrzegających swoje kompetencje finansowe (10 proc.). Samoocena pożyczkobiorców jest zbliżona do faktycznych wyników testu wiedzy o finansach.

Widoczne są pewne luki w edukacji finansowej Po-

POLACY WOBEC SWOICH ZADŁUŻEŃ

POLACY, KTÓRZY W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU SKORZYSTALI Z RÓŻNYCH FORM POŻYCZEK I KREDYTÓW, NA OGÓŁ NIE SĄ OSOBAMI Z POWAŻNYMI PROBLEMAMI FINANSOWYMI, CORAZ BARDZIEJ WPADAJĄCYMI W SPIRALĘ ZADŁUŻENIA. DLA WIĘKSZOŚCI Z NICH POŻYCZANIE TO ELEMENT STRATEGII ZARZĄDZANIA BUDŻETEM DOMOWYM, A NIE ŁATANIA W NIM DZIURY. POTWIERDZA TO WYSOKI ODSETEK POŻYCZKOBIORCÓW (89 PROC.), KTÓRZY REGULARNIE SPŁACAJĄ SWOJE DŁUGI — WYNIKA Z BADANIA „POLACY WOBEC SWOICH ZADŁUŻEŃ”.

laków. O ile trzech z czterech zadłużonych Polaków słyszało o BIK, to już tylko trzech z pięciu potrafi dokładnie opisać, czym jest całkowity koszt kredytu. W teście wiedzy większość (56 proc.) uzyskuje wynik, który klasyfikuje ich do grupy osób „z pewnymi lukami wiedzy o finansach”.

Stacjonarne placówki instytucji finansowych, np. banków, są głównym źródłem wiedzy o ofertach pożyczkowych wśród zadłużonych (56 proc.). Na

kolejnym miejscu plasują się reklamy. Istotny odsetek pożyczko- i kredytobiorców jako źródło wiedzy o ofercie pożyczkowej/kredytowej wskazuje też media społecznościowe.

Przy wyborze pożyczki respondenci zwracają uwagę przede wszystkim na okres spłaty, niską miesięczną ratę oraz niskie oprocentowanie. Osoby, które wysoko oceniają swoją wiedzę o finansach, częściej zwracają uwagę na RRSO. Osoby o dużej wiedzy, potwierdzonej w teście, częs-

ciej biorą pod uwagę niską miesięczną ratę, możliwość wcześniejszej spłaty i brak dodatkowych opłat.

Inwestują w swoje życie

— Po raz pierwszy zrobiliśmy badania, gdzie spojrzeliśmy nie oczami rynku, tylko oczami konsumenta, który w mojej ocenie nie zadłuża się, tylko inwestuje w swoje życie — przekazała Monika Kosińska-Pyter, prezeska Federacji Konsumentów, uczestnicząca w debacie po prezentacji badania. Dodała, że jest bardzo pozytywnie zaskoczona faktem, że konsumenci analizują dostępną ofertę pożyczkową.

— W momencie, kiedy konsument ma zanalizować swój domowy budżet, to może niekoniecznie powinien zaczynać od kosztu pożyczania pieniędzy, bo on i tak będzie, raczej powinien zwrócić uwagę na to, jak będzie w stanie żyć, spłacając jednocześnie uzyskane środki. W jakim stopniu w skali miesiąca poprawi albo pogorszy to jego sytuację — sugerowała Monika Kosińska-Pyter.

Podobną opinię wyraziła prof. dr hab. Agata Gąsiorowska z Uniwersytetu SWPS. — Konsumentowi bardziej opłaca się najpierw kupić, potem oszczędzać przy ratach 0 proc. To nie jest zadłużanie się, to jest odwrócone oszczędzanie. To jest realna ocena sytuacji i kalkulowanie — skomentowała.

Przeciętna wiedza o finansach

Profesor dr hab. Agata Gąsiorowska odniosła się także do deklarowanej przez respondentów wiedzy o finansach, którą znaczna część uznała za przeciętną.

— Oprócz teoretycznej wiedzy konsument musi mieć jeszcze praktyczne umiejętności i poczucie, że te praktyczne umiejętności posiada. W psychologii nazywamy to poczuciem skuteczności. W przypadku zachowań konsumenckich to poczucie skuteczności jest co najmniej tak samo ważne jak sama wiedza. Sama edukacja oparta na nauczaniu faktów jest

niewystarczająca do tego, żeby konsumenci w tym przypadku potrafili sobie poradzić z efektywnym rozwiązywaniem swoich problemów — oceniła ekspertka.

Jak zwrócił uwagę Piotr Palutkiewicz, wiceprezes Warsaw Enterprise Institute, poziom wiedzy finansowej i ekonomicznej w Polsce był bardzo niski. — Chyba byliśmy na samym dole krajów OECD, ale obecnie to się poprawia. Trzydzieści pięć lat polskiej gospodarki wolnorynkowej sprawiło, że coraz więcej ludzi wychowuje się, funkcjonuje na rynku, a to powoduje, że jesteśmy coraz lepiej przygotowani do bycia konsumentem na wolnym rynku kapitalistycznym. Konsument wcale nie jest zagubiony, nie gubi się na tym rynku finansowym, jak wielu próbuje przedstawić — podkreślił prezes Palutkiewicz.

Dodał, że nie jest tak, że Polacy zaciągają pożyczkę, ponieważ przez wysoką inflację nie są w stanie związać końca z końcem. Według niego konsument świadomie decyduje się na pożyczkę w momencie, kiedy faktycznie występuje np. potrzeba zakupu sprzętu AGD, czyli jest motywowany konkretnym celem pożyczkowym.

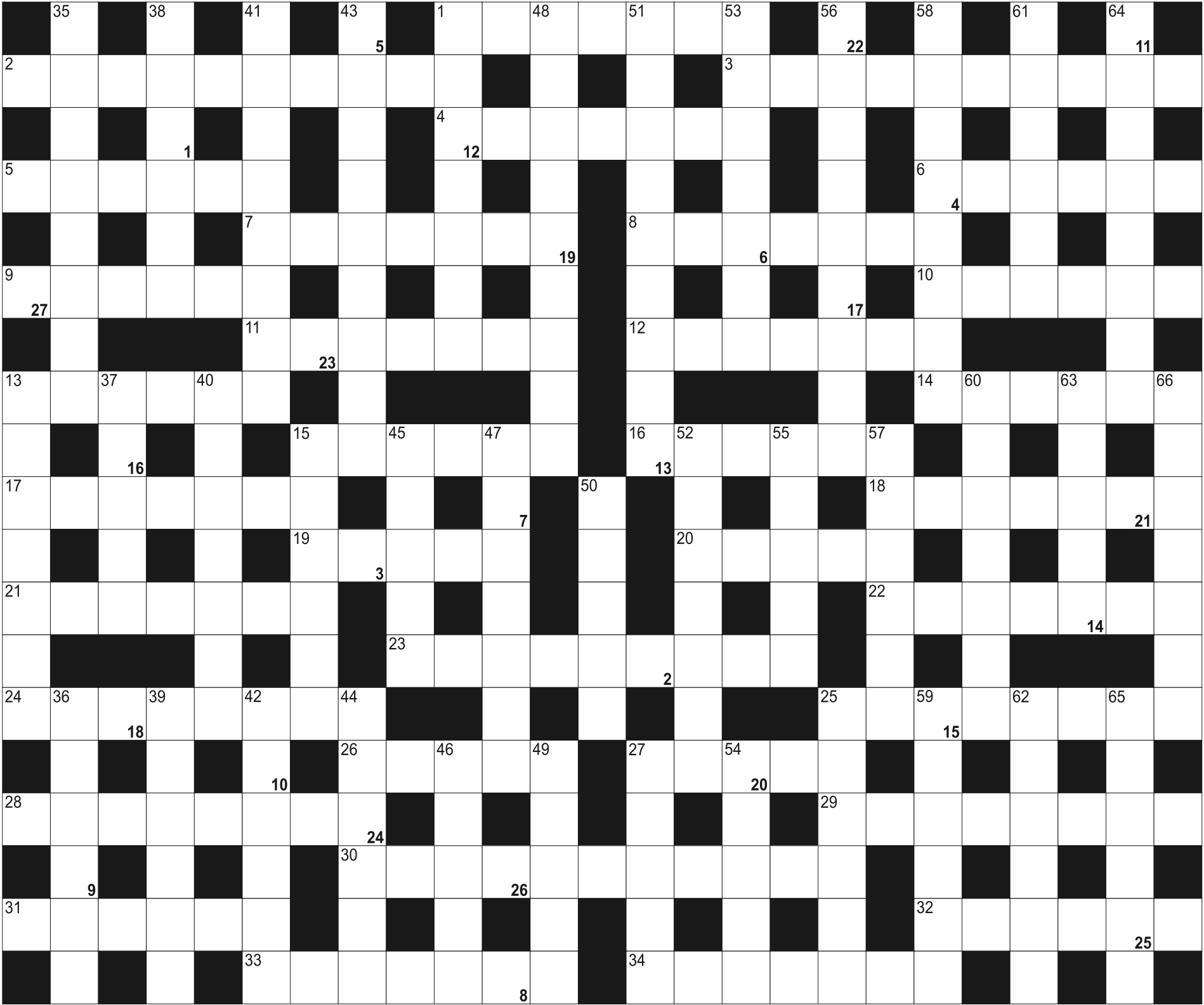
— Ten obraz konsumentów, których musi chronić państwo i rozstawiać nad nimi parasol, dominował w ostatnich latach. Ale badania pokazują, że nie ma takich systemowych problemów, które powinny tę interwencję regulacyjną powodować — ocenił wiceprezes Warsaw Enterprise Institute.

Wniosek?

Według ekspertów podsumowanie wyników badania i debaty może napawać optymizmem, gdyż daje ono przesłanki do stwierdzenia, że Polacy korzystają z finansowania w odpowiedzialny sposób, radzą sobie z zarządzaniem swoją sytuacją finansową, a ich główną motywacją do brania pożyczek jest poprawa poziomu życia.

Źródło: PAP MediaRoom/opr. bar

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27, 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																		

POZIOMO: 1) noc Kupały inaczej; 2) zarządza archidiecezją; 3) obywatel Laosu; 4) sportowy sprzęt z grotem do rzucania; 5) kostiumy; 6) mocna nić szewska; 7) wartość banknotu; 8) dzierżawi lokal handlowy; 9) odbiorcza na dachu; 10) najstarszy most nad Canal Grande w Wenecji; 11) pierwszy sakrament; 12) żaglowce akwariowe; 13) niewielki kawałek, odłamek; 14) zbierany przez pszczoły; 15) człowiek opalony, o ciemnej karnacji; 16) poetycka nazwa Anglii; 17) karpień, odmiana kapusty rzepek; 18) Pola Elizejskie inaczej; 19) oznacza niewiadomą; 20) zdenerwowanie aktora przed występem; 21) fabryki pełne krosen; 22) karykaturalne, żartobliwe naśladowanie; 23) cegła używana na fundamenty i filary; 24) najwyższy szczyt Magury Spiskiej; 25) angielski pisarz "Księżyc w dżungli"; 26) do

zębów; 27) groźna grupa wyznaniowa; 28) warownia, forteca; 29) lekcje rysunku w szkole; 30) dyscyplina sportowa z bronią palną; 31) państwo w Afryce, dawniej Niasa; 32) Fidel, były dyktator kubański; 33) stan w USA ze stolicą Montgomery; 34) pocisk wyrzuty z okrętu podwodnego
PIONOWO: 1) do kompletu z marynarką; 13) część sondy kosmicznej pozostała na orbicie; 15) drzewo iglaste, choinka; 25) napisał "Śniadanie u Tiffany'ego"; 27) bardzo cicha mowa; 35) syn brata; 36) łączny drzwi z futryną; 37) miasto w Finlandii, port nad Zatoką Botnicką; 38) dziury i nierówności na drodze; 39) torba wycieczkownicza; 40) włoskie wino wytrawne z Toskanii; 41) rodzinne miasto Bacha; 42) pracownik sądu; 43) błękitny lub niebieskozielony kamień szlachetny;

44) na oczach Temidy; 45) najstarszy wiek eocenu; 46) ze stolicą w Damaszku; 47) zarządza kilkoma parafiami; 48) darmowy, np. bilet; 49) imię żeńskie; 50) łukowate kości klatki piersiowej; 51) pierwsza po południu; 52) zabawki na sznurkach puszczane na wietrze; 53) narciarka wyczynowa; 54) statek rybacki; 55) Santor i Szewińska; 56) Alfonso, bohater "Ptaśka" W. Whartona; 57) włoskie miasto pod Wezuwiuszem; 58) dostojnik i uczonec w dawnych Chinach; 59) źródłowe jezioro Missisipi; 60) inskrypcja, napis umieszczony na rzeźbie; 61) działowa lub nośna w domu; 62) potocznie o zdjęciach znanych osób; 63) roślina nazywana mordownikiem; 64) kontur, zarys postaci lub przedmiotu; 65) bity przez sportowca; 66) autor wiersza "Statek pijany"

Głównym punktem programu było zwiedzanie Pałacu Prezydenckiego, który od lat jest jednym z najważniejszych budynków w Polsce. Uczniowie mieli możliwość zapoznania się z historią tego miejsca oraz funkcjami, jakie pełni w polskim systemie politycznym.

Kolejnym przystankiem na trasie był Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, gdzie młodzi uczestnicy wycieczki mogli zobaczyć, jak na co dzień pracują parlamentarzyści. Oprowadzała ich po budynku pani poseł Maria Koźlakiewicz, która barwnie opowiadała o pracy Sejmu, wyjaśniając zasady działania polskiego systemu politycznego. Uczniowie z zainteresowaniem słuchali jej opowieści, zadając pytania dotyczące codziennej pracy posłów oraz ich obowiązków.

Po wizycie w Sejmie młodzież udała się na spacer po Starym Mieście, podziwiając

WYCIECZKA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 3 W MŁAWIE DO WARSZAWY

UCZNIOWIE KLAS 7A I 8A SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 3 W MŁAWIE MIELI NIEZWYKŁĄ OKAZJĘ UCZESTNICZYĆ W EDUKACYJNEJ WYCIECZCE DO WARSZAWY. WYDARZENIE TO DOSTARCZYŁO MŁODZIEŻY WIELU NIEZAPOMNIANYCH WRAŻEŃ.

zabytkową architekturę, klimatyczne uliczki oraz słynne warszawskie pomniki. Uczniowie mieli również czas na krótkie zakupy pamiątek i odpoczynek.

Zwieńczeniem aktywnego dnia była wizyta w parku

trampolin, gdzie uczniowie mogli się zrelaksować i aktywnie spędzić czas. Z pewnością było to jedno z ulubionych miejsc uczestników wycieczki, którzy chętnie korzystali z różnych atrakcji dostępnych w parku.



Po pełnym wrażeń dniu uczniowie zjedli ciepły posiłek, który pozwolił im odzyskać siły przed powrotem do Mławy.

Wycieczka była nie tylko doskonałą lekcją historii i polityki, ale także okazją do integracji uczniów oraz aktywnego spędzenia czasu.

Dziękujemy organizatorom oraz pani poseł Marii Koźlakiewicz za ciepłe przyjęcie i interesującą lekcję o funkcjonowaniu polskiego parlamentu.

SP nr 3 w Mławie



fol. SP nr 3 w Mławie

PROMOCJA



KRASNAL●info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE

Gramy poniżej pasa!

WSŁUCHUJEMY SIĘ
W TO, O CZYM NIKT
NIE MÓWI GŁOŚNO!



Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info

Spotkanie rozpoczęła występ Ksenii Shaushyshvili i Juliana Kuczyńskiego z zespołem, którzy zaprezentowali utwór „We Will Rock You” zespołu Queen, wprowadzając uczestników w dynamiczny nastrój. Następnie wyświetlono film promujący sport w Mławie przygotowany przez Telewizję Mazury, przedstawiający wydarzenia, obiekty sportowe oraz kluby działające w mieście. Oficjalnego otwarcia gali dokonał Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski.

Gałę swoją obecnością zaszczycili przedstawiciele władz wojewódzkich, powiatowych i miejskich, posłowie, radni oraz liczni sympatycy sportu.

W tym roku zwycięzcy w poszczególnych kategoriach zostali wybrani przez członków Kapituły Plebiscytu, która na tę okoliczność została powołana zarządzeniem Burmistrza Miasta Mława. Natomiast na NAJPOPULARNIEJSZEGO SPORTOWCA ROKU 2024 przeprowadzone zostało głosowanie za pośrednictwem portalu WML24.pl. Na swoich ulubieńców głosy można było oddawać od 24 lutego przez tydzień. Zwycięzcą został Jan Bryks, a nagrodę wręczyła mu przedstawicielka portalu Zuzanna Krupińska.

W pierwszej kategorii „DZIECI I MŁODZICY 2024 ROKU” zwyciężyli:

I miejsce – Danił Babenko (Klub Sportowy „Marlin Mława”)
II miejsce – Jakub Adamski (Klub Sportowy „Zawkrze Mława”)
III miejsce – Jan Przybyło (Klub Pływacki „Płetwal Mława”)
Nagrody wręczyli: Poseł na Sejm RP Maria Koźlakiewicz,



Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski oraz Janusz Czerwiński – sponsor nagród.

W kategorii „JUNIOR MŁODSZY I JUNIOR 2024 ROKU” nagrody zdobyli:

I miejsce – Igor Chaborski (Klub Pływacki „Płetwal Mława”)
II miejsce – Aleksander Rybka (Miejski Klub Sportowy „Mławianka” Mława)
III miejsce – Zuzanna Karpińska (Klub Sportów Walki Husaria Mława)
Wręczyli je: Artur Kolator – Wiceprezes ds. Sportowych Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej oraz Piotr Arent – sponsor nagród.

W kategorii „SENIOR 2024 ROKU” nominowani zwyciężyli:

I miejsce – ex aequo: Roksana Wodzyńska (Klub Sportów Walki Husaria Mława) oraz Robert Wodzyński (Klub Sportów Walki Husaria Mława)
II miejsce – Bogdan Wróblewski (Klub Sportów Walki Husaria Mława)
III miejsce – Andżelika Łyczek (Klub Pływacki „Płetwal Mława”)
Nagrody wręczyli: Adam Krzeмиński – Poseł na Sejm RP, Filip Kowalczyk – Przewod-

ZA NAMI MŁAWSKA GALA SPORTU 2025

W MIEJSKIM DOMU KULTURY W MŁAWIE ODBYŁA SIĘ MŁAWSKA GALA SPORTU 2025 – PIERWSZA PO KILKULETNIJ PRZERWIE. BYŁO TO WYJĄTKOWE WYDARZENIE, PODCZAS KTÓREGO UHONOROWANO NAJLEPSZYCH SPORTOWCÓW, TRENERÓW I DRUŻYNY SPORTOWE MINIONEGO ROKU.

niczący Rady Miasta Mława, Piotr Jankowski – Burmistrz Miasta Mława i Janusz Czerwiński – sponsor nagrody.

W kolejnej kategorii „TRENER 2024 ROKU” zwycięzcą został: Mirosław Karwiński (Karwiński Team Mława), a nagrodę wręczyli mu Wicestarosta Powiatu Mławskiego

Tomasz Chodubski, Alfred Józwiak – Pasjonat Sportu 2011 oraz Kamil Dworzniccki – sponsor nagrody. Podczas gali przyznano również tytuł „MECENAS SPORTU” firmie SUEZ Woda Sp. z o.o., którą odebrała przedstawicielka firmy, a wręczali ją: Piotr Jankowski – Burmistrz Miasta Mława, Andrzej Karpiński – re-

prezentant Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Patryk Deręgowski z Miejskiego Klubu Sportowego „Mławianka” Mława.

Tytuł „PASJONATA SPORTU”

otrzymał Cezary Wtulich. Nagrodę w jego imieniu odebrali: syn Fabian i kuzyn Konrad Wtulich – Pasjonat Sportu 2013. Nagrody wręczyli: Adam Krzeмиński – Poseł na Sejm RP i Filip Kowalczyk – Przewodniczący Rady Miasta Mława.

W kategorii „DRUŻYNA 2024 ROKU” wygrała Ddrużyna piłki ręcznej młodzieżek młodszych – Klub Sportowy Zawkrze Mława. Nagrodę, którą wręczyli: Adam Kuligowski, p.o. Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Paweł Giżyński i Robert Sptochowski – sponsorzy nagrody.

Nagrodę w kategorii „IMPREZA ROKU” otrzymało Mławskie Święto Rowerów organizowane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Nagrodę z rąk Anny Ewy Cicholskiej – Poseł na Sejm RP, Adriana Świdarskiego – Pasjonata Sportu 2019 oraz Marcina Grabowskiego – Dy-

rektora Mławskiej Hali Sportowej odebrali reprezentanci Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji: Adam Kuligowski i Dorota Zmysłowska.

W trakcie wydarzenia Artur Kolator uhonorował również osoby zasłużone dla sportu i jego rozwoju w Mławie, wręczając im odznaki Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej. Swoje podziękowania dla wybranych osób wręczył z ramienia klubu MKS Mławianka Mława także Patryk Deręgowski.

Ponadto prowadzący czytali wszystkich dotychczasowych laureatów tytułu „Pasjonat Sportu”, wspominając też tych, którzy odeszli. Szczególnym momentem było uhonorowanie minutą ciszy Gintera Kretschmanna, zmarłego w niedzielę 9 marca br., któremu pośmiertnie Burmistrz Miasta Mława przyznał medal „Zasłużony dla Miasta Mława”.

Gałę zakończył występ zespołu utworem „We Are The Champions” zespołu Queen, po którym wszyscy uczestnicy zostali zaproszeni do pamiątkowego zdjęcia.

Wioletta Mikucińska / WP



Najczęstsze objawy alergii w marcu

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

Kiedy zaczyna się alergia na pyłki...

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

Jak długo trwa wiosenna alergia?

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

Jak objawia się alergia na pyłki

Kiedy organizm napotyka określony rodzaj alergenu, układ odpornościowy reaguje na niego i broni się typowymi objawami alergicznymi, które przypominają choroby układu oddechowego lub reakcje skórne. Alergia na pyłki objawia się w dwóch fazach. Faza pierwsza to uczulenie, czyli zwiększona wrażliwość: organizm wytwarza przeciwciała przeciwko alergenowi, które następnie przedostają się do układu odpornościowego. Faza druga to reakcja alergiczna. Przy ponownym kontakcie z alergenem uwalniane są przeciwciała wytwarzane przez układ

odpornościowy i to one powodują objawy alergiczne.

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

Najpopularniejsze alergeny w marcu

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

Pyłki drzew i ziół

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

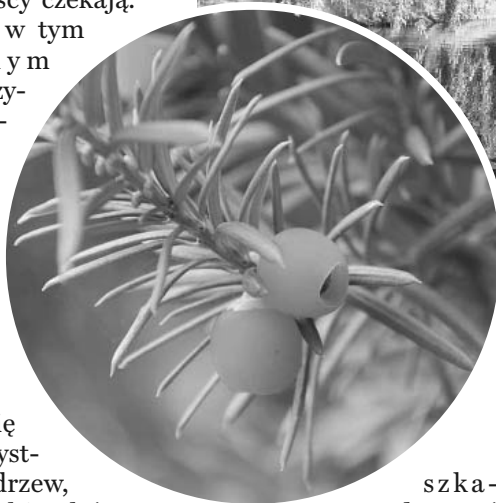
Jakie drzewa kwitną w marcu? Pyłki drzew wiatr szybko przenosi i trudno się przed nimi bronić. Nie każdy, kto ma alergię na pyłki, musi mieć alergię na wszystkie pyłki. Które drzewa i krzewy kwitną już w marcu?

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

Leszczyna: Leszczyna zaczyna kwitnąć jeszcze przed pojawieniem się liści, więc pyłek może prze-



Fot. P. Kabała



szka-
dz ać
alergikom od

stycznia do maja. Pyłek leszczyny jest uważany za alergen o umiarkowanym lub silnym działaniu.

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

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

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

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

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

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

CO ALERGIKÓW DRĘCZY W MARCU?

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

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

Kwiaty i chwasty kwitnące w marcu

W marcu zaczynają kwitnąć nie tylko drzewa, ale także cała gama innych kwiatów, traw i chwastów, a ich pyłki często są bardziej irytujące. Wśród roślin miodowych można znaleźć ciecierzycę pospolitą, skalnicę złocistą przemienolistną, bluszcz mielony, torebkę pasterską, a wśród traw trzcinę polną. Wśród kwiatów kwitną przebi-

śniegi, pierwiosnki, lepieźnik biały czy podbiał.

Roztocza szaleją także wiosną

Nie zapominajmy, że roztocza są z nami cały czas, zatem alergia na roztocza w marcu nie jest niczym niezwykłym. A ponieważ marzec nadal przypada w sezonie grzewczym, często jest on jeszcze gorzej niż np. latem. Z roztoczami można jednak walczyć przez cały rok, stosując ściółkę z nanowłókien chroniącą przed roztoczami, na której nie mogą ani przetrwać, ani jej

przeniknąć. Każdy alergik powinien mieć przy sobie poduszkę, kołdrę i pokrowiec na materac odporny na roztocza.

Jak alergicy czują się w marcu?

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

Jak chronić się przed alergią w marcu?

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

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

Monitoruj prognozy pyłków: Dzięki prognozom pyłków dowiesz się, kiedy stężenie pyłków w powietrzu jest najwyższe. Idealnie jest w tym czasie używać maseczki, szalika lub unikać aktywności na świeżym powietrzu.

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

Magdalena Maria Bukowiecka

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



wawa.info

PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

NOWY PORTAL WAWA.INFO