

MŁAWA KOCHAM MOJE MIASTO!



NOWE EMERYTURY PÓJDAĆ MOCNO W GÓRĘ

CI, KTÓRZY MOGLI I POCZEKALI Z PRZEJŚCIEM NA EMERYTURĘ DO LIPCA, DOBRZE ZROBILI. BO BĘDĄ MIELI WYŻSZE ŚWIADCZENIA, I TO O KILKASET ZŁOTYCH. A TO DZIĘKI CZERWCOWEJ WALORYZACJI KAPITAŁU, KTÓRY ZGROMADZIŁIŚMY NA SVOJĄ PRZYSZŁĄ EMERYTURĘ. **S. 10**

POWIATOWE ŚWIĘTO NAUKI Z GRZEPSKIM

MŁAWA II

S. 3



DWA UROCZYSTY JUBILEUSZE

RADZANÓW II

S. 4



DRUŻYNA MKS MŁAWIANKA MŁAWA UTRZYMUJE SIĘ W III LIDZE

SPORT II

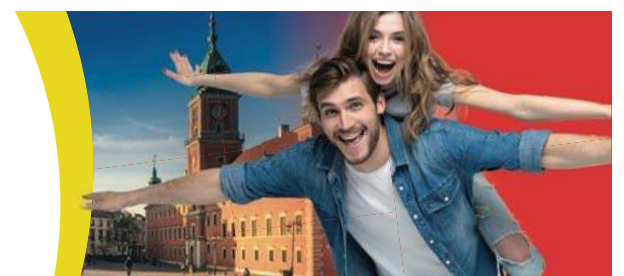
S. 14



REKLAMA



METROPOLIA WARSZAWSKA • MAZOWSZE
wawa.info
CODZIENNE
NAJNOWSZE WIADOMOŚCI



40240tbp-j-k

ZAKAZ PALENIA NA BALKONACH? TO MAŁO REALNE

Podczas konferencji szefowa MZ Izabela Leszczyna została zapytana o petycję dotyczącą zakazu palenia papierosów na balkonach, która wpłynęła do Ministerstwa Zdrowia oraz o to, czy resort planuje regulację w tej sprawie. Minister zdrowia Izabela Leszczyna, odnosząc się do niej, stwierdziła, że takie rozwiązanie wydaje jej się zbyt daleko idące. — Nie sądzę, żeby to było możliwe do wprowa-

dzenia — powiedziała. Ministra zwróciła uwagę, że „mamy tu dwie wartości: zdrowie własne i innych oraz wolność”. — Nie dyskutowaliśmy jeszcze o tej petycji z moimi współpracownikami z Departamentu Zdrowia Publicznego. Natomiast wydaje mi się to zbyt daleko idące. Wydaje mi się to bardzo trudne. Nie sądzę, żeby to było możliwe do wprowadzenia — powiedziała szefowa MZ. Przypomniała też o przygoto-

wanym przez resort projekcie dotyczącym e-papierosów. — Ścierają się tu dwie opinie, dwa projekty, także w naszych rozmowach z różnymi naszymi ekspertami. (...) To, co jest bliższe, bo wydaje mi się, że moglibyśmy zrobić to naprawdę szybko, to zakaz papierosów elektronicznych, które nie zawierają nikoty-ny, żeby one nie mogły być dostępne dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia — podkreśliła

Izabela Leszczyna. I dodała, że chciałaby ten projekt „przeferować naprawdę szybko” i w tej sprawie rozmawia z KPRM. Petycję ws. wprowadzenia zakazu palenia wyrobów tytoniowych i e-papierosów na balkonach i w oknach budynków wielorodzinnych wystosowano do resortu zdrowia w maju tego roku. Jej autorzy argumentują, że osoby niepalące nie mogą korzystać z balkonów, bo są narażone na działanie dymu

papierosowego, tymczasem dla wielu niewychodzących z domu starszych osób wyjście na balkon to jedyny kontakt z otoczeniem; podkreślają, że dym wchodzi do mieszkań, co naraża jeszcze większą liczbę osób, w tym dzieci. Warto w tym miejscu przypomnieć, że na balkonach nie powinno się za to używać węglowych grillów. W tym przypadku chodzi o przepisy przeciwpożarowe. Trzeba

też pamiętać, że spotkanie towarzyskie na balkonie (np. przy elektrycznym grillu) powinny skończyć się po 22. — Kto krzykiem, hałasem, alarmem lub innym wybrykiem zakłóca spokój, porządek publiczny, spoczynek nocny albo wywołuje zgorszenie w miejscu publicznym, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny — stanowi art. 51 Kodeksu Wykroczeń.

źródło PAP, oprac. ih

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach: — ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30 — w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00. Przypominamy jednocześnie,

że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać: — w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00 — w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00 Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod

numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeutę. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury. Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakol-

wiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika



Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

e-mail:
starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1, tel. 23 654 43 43, e-mail:
prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie

ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 36 34

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

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

POWIATOWE ŚWIĘTO NAUKI Z GRZEPSKIM

I Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie już po raz siódmy było gospodarzem Powiatowego Święta Nauki im. prof. Tadeusza Korzybskiego. Tym razem odbywało się ono pod hasłem „Zmierz się z Grzepskim”. Nie bez przyczyny!



W 2024 roku przypada 500. rocznica urodzin wybitnego XVI-wiecznego humanisty pochodzącego z pobliskiego Grzepska. W związku z tym w Mławie i na Mazowszu obchodzimy obecnie Rok Stanisława Grzepskiego. O jego życiu i dokonaniach

uczniowie „Ogólniaka” i przybyli goście dowiedzieli się wśród 5 czerwca bardzo dużo – wszak bohater święta dosłownie i w przenośni był człowiekiem renesansu: wszechstronnie wykształconym matematykiem i filologiem, znawcą języków greckiego, łacińskiego i he-

brajskiego oraz kultury antycznej. Najbardziej jednak znany jest jako autor pierwszego polskojęzycznego podręcznika geometrii.

Na VII Powiatowym Święcie Nauki im. prof. Tadeusza Korzybskiego powitał swoich uczniów i gości Dyrektor I Liceum

Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego Marek Kielbiński. Nie zabrakło również wielu znakomitych gości honorowych – m.in. Zastępcy Burmistrza Miasta Mława Marcina Burchackiego, Wicestarosty Mławskiego Tomasza Roberta Chodubskiego, Podsekretarza Stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej Konrada Wojnarowskiego i stryjecznej wnuczki prof. Tadeusza Korzybskiego – Blanki Wyszynskiej-Walczak.

Po części oficjalnej i wręczeniu nagród młodym uczestnikom konkursów organizowanych z okazji święta („Geometria w obiektywie”, „Widziane w Mławie”, „Matematyka z Grzepskim”, „Patron Roku 2024 – Stanisław Grzepski”, „Fontanna Heroona”, „Maszyna Goldberga”) uczestnicy wydarzenia zostali zaproszeni do odwiedzania stanowisk, gdzie gospodarze prezentowali ciekawe eksperymenty naukowe, oraz do udziału w interesujących grach w salach lekcyjnych. W ten sposób mogli się przekonać, jak bardzo nauka może być ciekawa i jak wiele dawać radości.

Organizatorami VII Powiatowego Święta Nauki im. prof. Tadeusza Korzybskiego były I Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie i Towarzystwo Miłośników Tekli Bądarzewskiej z sie-



dzibą w Mławie. Wydarzenie swoim patronatem objęli Burmistrz Miasta Mława, Starosta Mławski,

Marszałek Województwa Mazowieckiego i Mazowiecki Kurator Oświaty.

Krzysztof Napierski / WP



W piątek 7 czerwca burmistrz Piotr Jankowski i zastępca burmistrza Marcin Burchacki spotkali się z marszałkiem Adamem

Struzikiem, aby porozmawiać o możliwościach zdobycia dofinansowań z budżetu Mazowsza i z programów unijnych. Na spotkaniu obecny był rów-

nież Konrad Wojnarowski, radny sejmiku województwa i Wiceminister Funduszy i Polityki Regionalnej.

Wśród poruszanych tematów nie mogło zabraknąć sprawy obwodnicy zachodniej Mławy. To inwestycja wojewódzka, której realizacja jest coraz bliżej. Jak wyjaśnił marszałek, procedura przetargowa, która ma na celu

wyłonienie wykonawcy, już trwa i wszystko wskazuje na to, że jeszcze w tym roku będzie wbita pierwsza łopata.

– To było ważne i owocne spotkanie, możemy liczyć na wsparcie marszałka w zakresie rozwoju Mławy i inwestycji, które podniosą poziom życia mieszkańców naszego miasta – podsumowuje Marcin Burchacki.

SPOTKANIE WŁADZ MIASTA Z MARSZAŁKIEM

Jednym z priorytetów władz Miasta Mława jest pozyskiwanie środków zewnętrznych na inwestycje i rozwój miasta.

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) **Burmistrz Miasta Mława** informuje, że w dniach od 11.06.2024 r. do 10.07.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawapl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, zawierający nieruchomości nr 10-698/69 (część), 11-1365/1, 10-698/47 (część), 10-740/39 (część), 10-277/1 (część).

DWA UROCZYSTY JUBILEUSZE W RADZANOWIE

Mieszkańcy parafii pw. św. Rocha w Radzanowie podczas niedzielnej mszy świętej celebrowali okrągły jubileusz 90. rocznicy konsekracji parafialnej świątyni. Kościół św. Franciszka z Asyżu konsekrował 28 maja 1934 r. ksiądz biskup Leon Wetmański, błogosławiony Kościoła Katolickiego. Podczas nabożeństwa świętowano również jubileusz pełnienia funkcji proboszcza przez księdza Jerzego Piątkę. Ksiądz proboszcz swoją posługę w parafii pw. św. Rocha sprawuje od dwudziestu lat.

Ksiądz proboszcz Jerzy Piątek powitał parafian i zaproszonych gości oraz podziękował wszystkim za obecność na uroczystej mszy. W swoim przemówieniu przybliżył historię parafialnego kościoła oraz księży, którzy pełnili kapłańską posługę w parafii. Podziękował również wszystkim osobom, które przez lata zabiegały o dobro wspólnoty.

- Od dwudziestu lat jestem proboszczem tej parafii. Dziś gromadzimy się w 90. rocznicę konsekracji tej świątyni, pod twoim, czcigodny księże biskupie przewodnictwem. Dziś chcemy wyśpiewać dziękczynne „Te Deum” za wszelkie dobro, które dokonało się w tej świątyni przez szereg lat – powiedział ksiądz Jerzy Piątek, proboszcz parafii pw. św. Rocha w Radzanowie.



Uroczystej mszy świętej przewodniczył Mirosław Milewski, biskup pomocniczy diecezji płockiej.

W swoim kazaniu ksiądz biskup podkreślił podniosłość jubileuszu oraz podziękował wszystkim osobom zaangażowanym w życie parafii. Zwrócił również uwagę na coraz częstsze w ostatnim czasie odchodzenie od wiary katolickiej.



- Kochani parafianie z Radzanowa z księdzem Jerzym na czele. Myślę dziś, w waszej wspaniałej świątyni, że wiara w tę parafii przetrwa, bo dom Boży zbudowaliście na solidnym fundamencie. Życzę aby Chrystus błogosławił wam dziś i w każdym dniu życia oraz istnienia tej parafii i jej świątyni. Niech ta wyjątkowa budowla, kościół

parafialny, górujący nad miejscowością i wskazujący drogę wędrowcom pozostanie miejscem do którego chcecie przychodzić, oddawać Bogu swe życie, modlić się, dziękować, przepraszać, prosić, ale też czasem popłakać. Niech z pomocą Bożą i za orędownictwem patronów nadal toczy się tu wasze życie duchowe – powiedział ksiądz biskup Mirosław Milewski.

Starosta mławski Witold Okumski złożył na ręce księdza proboszcza list gratulacyjny.

- Z okazji tak podniosłej uroczystości, jaką jest 90. rocznica konsekracji kościoła św. Franciszka z Asyżu w Radzanowie, w imieniu samorządu powiatu mławskiego składam na ręce czcigodnego księdza proboszcza oraz całej wspólnoty parafii pw. św. Rocha serdeczne

gratulacje, życząc przy tym, aby ta wspaniała świątynia była dla nas domem i ostoją przez szereg kolejnych lat. Jestem wdzięczny, że mogę jako starosta mławski, a przede wszystkim jako parafianin wziąć udział w tym radosnym dniu. Jednocześnie składam czcigodnemu księdzu proboszczowi Jerzemu Piątkowi serdeczne gratulacje z okazji 20. rocznicy sprawowania funkcji proboszcza naszej parafii. Dziękuję za lata kapłańskiej posługi i służby ludowi Bożemu. Życzę

wielu kolejnych pięknych jubileuszy. Niech im towarzyszy wszelka pomyślność, zdrowie, pogoda ducha, poczucie spełnienia oraz Boże błogosławieństwo – powiedział Witold Okumski.

Podziękowania dla księdza biskupa i księdza proboszcza złożyli również przedstawiciele władz gminnych, przedstawiciele strażaków z OSP Radzanów oraz wspólnoty parafialnej i rady duszpasterskiej.

Mateusz Przybyszewski

REKLAMA

REKLAMA

KONSTAŁ PRODUCENT

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

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

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

GARAŻE WZMOCNIŁE | **MONTAŻ GRATIS** | **AUTOMATYKA DOBRAM**

29-642-34-61 | **22-100-45-96** | **89-650-30-43** | **24-368-32-17**
25-740-57-38 | **509-574-644** | **23-683-10-85** | **86-225-23-11**

185240tr-b-M

MAGAZYN

TURYSTYCZNY

Świat | Polska | Warmia & Mazury

NOWE WYDANIE
WZMOCNIŁE
SPRZEDAŻY

DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY

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

40240TBP-B-K

Uroczystego poświęcenia nowego pojazdu dokonał ksiądz biskup Mirosław Milewski, biskup pomocniczy diecezji płockiej. Po poświęceniu głos zabrali zaproszeni goście.

- Gratuluję jednostce OSP w Radzanowie i całej społeczności gminnej pozyskania nowego wozu. Bezpieczeństwo i rozwój to coś, co przyświeca naszym wspólnym działaniom. Cieszę się, że mogliśmy zrealizować ten duży, europejski projekt – 85 % dofinansowania to środki unijne z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Ten aspekt, aspekt bezpieczeństwa jest bardzo ważny, co chcę szczególnie podkreślić, bo w obecnych czasach musimy o nie zadbać w każdym wymiarze, również tym lokalnym – powiedział Konrad Wojnarowski, podsekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.

Gratulacje i życzenia dla druhow i druhen złożył na ręce Ireneusza Mioduszewskiego, prezesa OSP Radzanów, starosta mławski Witold Okumski. Starosta pogratulował również władzom gminnym sukcesywnego pozyskiwania środków i rozwijania jednostki strażackiej.

- Uczestniczymy dziś w przekazaniu nowego, poświęconego wozu bojowego dla jednostki OSP Radzanów. Serdeczne gratulacje składam naszym strażakom oraz władzom gminy. Z programu, o którym mówił pan minister i za który składamy serdeczne słowa podziękowania, do powiatu mławskiego trafi pięć nowych wozów bojowych, zatem znacząco poprawi się nie tylko bezpieczeństwo gminy Radzanów, ale też całego naszego powiatu – powiedział starosta Okumski, dodając życzenia i słowa podziękowania dla strażaków – Druhny i druhowie, każdego dnia niech spełnia się w waszym życiu treść tego polskiego porzekadła: „kto pomoc swą niesie w dzień jasny,

UROCZYSTE POŚWIĘCENIE I PRZEKAZANIE NOWEGO WOZU BOJOWEGO DLA OSP RADZANÓW

NA PLACU PRZED KOŚCIOŁEM ŚW. FRANCISZKA Z ASYŻU W RADZANOWIE MIAŁO MIEJSCE POŚWIĘCENIE I UROCZYSTE PRZEKAZANIE NOWEGO WOZU BOJOWEGO DLA JEDNOSTKI OSP RADZANÓW. W UROCZYSTOŚCI WZIĘLI UDZIAŁ PRZEDSTAWICIELE WŁADZ SAMORZĄDOWYCH I PARLAMENTARNYCH, POCZTY SZTANDAROWE, PRZEDSTAWICIELE SŁUŻB MUNDUROWYCH, DUCHOWIEŃSTWO ORAZ MIESZKAŃCY GMINY.



foto: UG Radzanów

czy w noc, ratując pałace lub chaty, niech pomni, że Boska potęga i moc nie będzie mu skąpić zapłaty”.

Komendant Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie bryg. mgr Mirosław Wójcik podziękował samorządowcom za dobrą współpracę na rzecz rozwoju jednostek strażackich w powiecie mławskim.

- Mamy kolejny powód do radości. W zeszłym roku na teren strażacy z terenu powiatu mławskiego otrzymali cztery nowe samochody. Dziś świętujemy przek-

azanie pierwszego z pięciu pojazdów, jakie w obecnym roku trafią do naszego powiatu. Dzięki dobrym relacjom z władzami samorządowymi i parlamentarnymi jednostki strażackie mogą się sukcesywnie rozwijać. Dziękuję wszystkim, którzy dołożyli swoją cegiełkę do tego rozwoju – powiedział bryg. mgr Mirosław Wójcik.

Wójt Gminy Radzanów, Przemysław Pakuszewski podziękował wszystkim osobom zaangażowanym w rozwój jednostek strażackich na terenie gminy.

- Serdecznie dziękuję wszystkim sponsorom dla jednostek ochotniczych straży pożarnych w całej gminie. Są oni wśród nas, dziękuję w imieniu samorządu gminnego. Dziękuję za wszystkie działania zaangażowane na rzecz rozwoju naszego bezpieczeństwa.

Uroczystość zwieńczono pamiątkową fotografią. Po części oficjalnej dla wszystkich uczestników uroczystości przewidziany był poczęstunek.

Mateusz Przybyszewski



„MIEJSKI DZIEŃ DZIECKA” ORAZ „ZOSTAŃ POLICJANTEM”

PARK MIEJSKI W MŁAWIE ZAMIEŃ SIĘ W WIELKI PLAC ZABAW, PEŁEN ATRAKCJI DLA DZIECI. W CENTRUM TEGO WYJĄTKOWEGO, PLENEROWEGO WYDARZENIA BYLI MŁAWSCY POLICJANCI, KTÓRZY PRZYGOTOWALI DLA NAJMŁODSZYCH MIESZKAŃCÓW WIELE ATRAKCJI. NATOMIAST Z „DOROSŁYMI DZIECI” ROZMAWIALI O TYM, JAK ZOSTAĆ POLICJANTEM CZYLI JAKIE WYMAGANIA NALEŻY SPEŁNIĆ BY WSTĄPIĆ W SZEREGI MAZOWIECKIEJ POLICJI ORAZ CO MA DO ZAOFEROWANIA POLICJA.

Wszystko to oczywiście z okazji Dnia Dziecka. W punkcie profilaktycznym mławskiej policji dzieci, które marzą o byciu policjantem, miały okazję poczuć się jak prawdziwy mundurowy, zasiadając za kierownicą oznakowanego radiowozu. Mogły także przymierzyć policyjne wyposażenie, służące do ochrony, zagrać w grę „poznaj znaki drogowe”, uzyskać odbitki linii papilarnych, czy zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie z policyjną maskotką „Komisarzem Mławiakiem”.

Dzieci zadawały mławskim policjantom setki pytań, dotyczących ich służby... Ale my też pytaliśmy np. o numery alarmowe czy jak bezpiecznie poruszać się w ruchu drogowym.



fol. KPP w Mławie

Natomiast, gdy najmłodszy uczestnicy festynu miło spędzali czas pod naszym policyjnym namiotem, ich rodziców oraz starsze rodzeństwo zachęcaliśmy do podjęcia służby w Policji.

W czasie rozmów omówiono szczegółowo etapy rekrutacji i wymagania stawiane kandydatom do służby w Policji. Dowiedzieli się jak długo trwa kurs podstawowy i jakie

przywileje czekają na tych, którzy zdecydują się na złożenie granatowego munduru. Pytali m. in. o badania psychologiczne, rozmowę rekrutacyjną, posiadania przez poli-

cjanta tatuaży czy wpływu popełnionych wykroczeń na możliwość zostania policjantem. Dowiedzieli się, w jaki sposób aplikować oraz gdzie i jakie dokumenty należy złożyć.



To był wyjątkowy dzień, pozdrawiamy wszystkie dzieci – te dorosłe też, życząc spełniania marzeń i uśmiechu na co dzień. Dziękujemy za pomoc uczniom klas policyjnych Akademickiego Centrum Kształcenia w Mławie oraz wspierające nas przedstawicielki z PUP w Mławie.

podkom. Aneta Prusik

CENTRALNE BIURO ZWALCZANIA CYBERPRZESTĘPCZOŚCI: UWAGA NA FAŁSZYWE E-MAILE

Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości informuje o kolejnej kampanii, która polega na rozsyłaniu przez cyberprzestępców wiadomości mailowych rzekomo pochodzących od Komendanta Głównego Policji insp. Marka Boronia.

Z treści przesyłanych wiadomości wynika, że osoba, która ją otrzymała powinna natychmiast odpowiedzieć na wezwanie stanowiące załącz-

nik do wiadomości email. W celu uwiarygodnienia swojej wiadomości przestępcy podpisują ją, jako Komendant Główny Policji insp. Marek Boron i Ministerstwo Sprawiedliwości Prokurator Generalny Adam Bodnar.

Do wysyłanych przez oszustów wiadomości dołączany jest załącznik rozpoznawany jako dokument w formacie „pdf”. Z jego treści wynika, że osoba, która jest adresatem



wiadomości jest podejrzana o dokonanie przestępstw o treściach pornograficznych i jest zobowiązana do udzielenia odpowiedzi.

Cała korespondencja w rzeczywistości jest próbą oszustwa i zastraszania odbiorcy. Jej celem może być kradzież naszych danych czego konsekwencją może być utrata naszych pieniędzy. Opisywane maile ZAWIERAJĄ NIEPRAWDZIWE informacje!

Polska Policja nie jest ich autorem.

PAMIĘTAJ!

Nawet jeżeli popełniłeś czyn karalny, to Policja w ramach prowadzonego postępowania wykonuje czynności procesowe szczegółowo opisane w Kodeksie Postępowania Karnego. O wszelkiego rodzaju wezwaniach, wszczęciu postępowania czy złożeniu

wyjaśnień na piśmie nie informujemy poprzez pocztę elektroniczną. Ponadto dołączone do maila pliki, mogą zawierać szkodliwe oprogramowanie, dlatego zalecamy nie otwierać takich załączników!

Jeśli otrzymałeś podobną wiadomość na swoją skrzynkę pocztową warto to bezpośrednio zgłosić poprzez stronę cert.pl

CBZC/dk

PRĘDKOŚĆ POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM – DZIAŁANIA MŁAWSKIEJ GRUPY SPEED

Patrole mławskiej grupy SPEED, mają w swoim szczególnym nadzorze miejsca zagrożone przekraczaniem dozwolonej prędkości, zgłoszone przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa (KMZB). Oto przykłady kilku ostatnich kontroli drogowych w Mdzewie, Sułkowie Polnym i Rzęgnowie, zakończonych dla kierujących utratą prawa jazdy i wysokimi mandatami.



fol. KPP w Mławie

Mdzewo (gm. Strzegowo), odcinek drogi wojewódzkiej nr 7 w centrum miejscowości – miejsce wielokrotnie zgła-

szane przez użytkowników KMZB, wskazujących problem przekraczania dozwolonej prędkości. Patrol mławskiej grupy SPEED zatrzymał do kontroli kierującego volkswagenem, który w tym właśnie miejscu przekroczył prędkość o ponad 50 km/h. Kierujący pojazdem, 42-letni mieszkaniec Mławy, został ukarany mandatem w warunkach recydywy wykroczeniowej, w wysokości 3000 zł i 13 punktami

karnymi. Stracił także prawo jazdy. Sułkowo Polne (gm. Strzegowo) - wielokrotne, potwierdzone zgłoszenia przekraczania dozwolonej prędkości (KMZB). Zatrzymany do kontroli drogowej, kierujący peugeotem, 30-letni mieszkaniec Wołomina, jechał z prędkością 105 km/h w terenie zabudowanym. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł i 13 punktami karnymi.

Stracił prawo jazdy. Rzęgnowo (gm. Dzierzgowo) – zagrożenie, polegające na przekraczaniu dozwolonej prędkości, wielokrotnie zgłaszane przez użytkowników KMZB. Kierujący skodą, 30-letni mieszkaniec pow. mławskiego, przejeżdżał przez miejscowość z prędkością 102 km/h. Został zatrzymany do kontroli przez mławską grupę SPEED. Kontrola zakończyła się dla kierującego

mandatem w wysokości 1500 zł, 13 punktami karnymi oraz utratą prawa jazdy. Policjanci mławskiej grupy SPEED apelują do kierujących o przestrzeganie obowiązujących ograniczeń prędkości i zachowanie szczególnej ostrożności w terenie zabudowanym. Nikt nie jest na drodze sam, odpowiedzialność i rozsądek za kierownicą to podstawa.

asp.szt. Anna Pawłowska

NOWOCZESNY SENIOR TO PRZEZORNY SENIOR

JEŻELI DOSTAŁEŚ PROPOZYCJĘ SKORZYSTANIA ZE ŚWIETNEJ USŁUGI FINANSOWEJ, KTOŚ MÓWI CI O ŁATWYM I SZYBKIM ZYSKU I NAMAWIA DO INWESTOWANIA PIENIĘDZY W KRYPTOWALUTY, UWAŻAJ! MOŻESZ PAŚĆ OFIARĄ OSZUSTWA. NIESTETY, TO WŁAŚNIE SENIORZY NAJCZĘŚCIEJ „DAJĄ SIĘ” OSZUSTOM. JAK DO TEGO DOCHODZI ORAZ JAK SIĘ ICH USTRZEC?



Fot. Pixabay

Ubankowienie Polaków systematycznie rośnie. Obecnie około 85 proc. emerytów w ZUS-ie otrzymuje swoje świadczenia bezpośrednio na rachunek bankowy. Według przedstawicieli ZUS-u przelew emerytury na konto jest bezpieczniejszy niż pobieranie świadczeń w gotówce.

— Można zauważyć, że od kilkunastu lat wypłaty świadczeń na rachunki bankowe systematycznie rosną. Jeszcze w 2005 roku było ich nieco ponad 40 proc., a w 2008 roku — połowa. Finanse Polaków stają się coraz bardziej cyfrowe. Coraz częściej przelewy robimy przez internet, a za zakupy płacimy kartą lub telefonem. Oznacza to oszczędność czasu, większe bezpieczeństwo i wygodę — przekazał rzecznik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Dodał, że bezgotówkowa forma wypłaty świadczeń jest formą bezpieczniejszą również w kontekście pandemii.

— Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje obrót bezgotówkowy z uwagi na zmniejszone ryzyko przenoszenia bakterii i wirusów. Na ubankowaniu zyskują przede wszystkim seniorzy, bo przelew emerytury zwiększa ich bezpieczeństwo finansowe, osobiste i zdrowotne, co jest szczególnie ważne właśnie teraz — zaznaczył rzecznik ZUS.

Wskazał, że wypłata świadczeń na rachunek bankowy ogranicza ryzyko kradzieży środków w wyniku oszustw znanych jako metoda „na wnuczka” czy „na policjanta”. — Gotówka dostarczana bezpośrednio do domu, w pełnej wysokości, naraża seniorów na niebezpieczeństwo kradzieży lub oszustwa — dodał Żebrowski.

Wygodniej, ale czy na pewno bezpieczniej?

Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Santander Consumer Banku (SCB), 61 proc. osób po 60. roku życia deklaruje, że nie dzieli się wrażliwymi danymi z osobami, które mogą się podszywać

pod przedstawicieli różnych instytucji. 58 proc. nie udostępnia danych do logowania osobom postronnym. 42 proc. nie klika w linki nieznanego pochodzenia. Jednak, jak wspomniał rzecznik ZUS, coraz więcej osób starszych korzysta z usług bankowych online. Z jednej strony zapewnia to wygodę i oszczędność czasu, z drugiej naraża na zagrożenia związane z cyberprzestępczością. Oszuści bardzo często wybierają na ofiary seniorów, uznając, że ludzie w tej grupie wiekowej są mniej zaznajomieni z nowoczesnymi technologiami.

— Bankowość elektroniczna jest bezpiecznym sposobem zarządzania finansami, jednak zawsze należy zachować ostrożność w sieci. Szczególnie dotyczy to starszych użytkowników internetu, którzy nie zawsze wiedzą o zagrożeniach on-

line, takich jak phishing, malware czy innych rodzajach oszustw. Z naszego badania wynika, że wielu seniorów już stosuje niektóre dobre praktyki, jednak nadal pozostaje duża grupa, która nie jest z nimi zaznajomiona. Tylko 18 proc. seniorów korzysta z dodatkowych zabezpieczeń jak dwuetapowa weryfikacja czy programy antywirusowe. Dlatego też edukacja na temat tych zagrożeń jest niezbędna — zaznaczyła rzeczniczka prasowa Santander Consumer Banku Magdalena Grzelak.

Warto wspomnieć, że wśród seniorów rośnie świadomość na temat bezpieczeństwa w sieci oraz stosowania dobrych praktyk. Dzieje się tak dzięki akcjom edukacyjnym i wsparciu zapewnianemu przez młodszych członków rodziny. Z badań wynika jednak, że

tylko 17 proc. osób powyżej 60. roku życia stosuje trudne do odgadnięcia hasła i regularnie je zmienia, 18 proc. korzysta z dodatkowych zabezpieczeń, takich jak dwuetapowa weryfikacja czy programy antywirusowe, a 20 proc. deklaruje, że sprawdza zgodność danych przed zatwierdzeniem transakcji.

Oszuści nie śpią

Niestety to seniorzy najczęściej padają ofiarami oszustów internetowych i telefonicznych. Daleko nie trzeba szukać. W maju tego roku do olsztyńskich śledczych zgłosił się 69-latek, który padł ofiarą oszustów internetowych. Mężczyzna przeglądał strony w sieci i natrafił na ogłoszenie zachęcające do inwestowania pieniędzy. Gwarantowane były szybkie i wysokie zyski. Nie została jednak podana informacja o rodzaju tych

inwestycji. Pokrzywdzony, zachęcony obietnicą łatwego zarobku, wypełnił formularz zgłoszeniowy, w który wpisał swoje dane osobowe i kontaktowe. Już po chwili zadzwonił do niego mężczyzna przedstawiający się jako doradca inwestycyjny. Zaproponował, że pomoże 69-latkowi we wzbogaceniu się i przeprowadzi go przez procedurę inwestycji krok po kroku. Wszystko miało ułatwić specjalna aplikacja, dzięki której możliwe jest bieżące kontrolowanie swoich przychodów. Trzeba było tylko wcisnąć przysłany przez „doradcę” link i zainstalować program w komputerze i telefonie. Niezbędne miało też być zalogowanie się do aplikacji bankowej i wykonanie wpłaty inauguracyjnej inwestowania. Oszukany nie wiedział, że tak naprawdę instaluje złośliwe oprogramowanie, które pozwoliło sprawcom uzyskać nieograniczony dostęp do jego urządzeń i rachunku bankowego. W rezultacie oszuści wykonali na rachunku mężczyzny kilka operacji i wyprowadzili z jego konta łącznie 140 tys. zł.

Niespełna dwa miesiące temu ponad 100 tys. zł stracili łącznie seniorzy z powiatu olsztyńskiego, którzy uwierzyli w historie oszustów i przekazali im swoje oszczędności. Policjanci z Olsztyna oraz powiatu olsztyńskiego otrzymali dwa zgłoszenia o oszustwach metodą „na policjanta”. W obu przypadkach osobami pokrzywdzonymi byli seniorzy. Niestety, uwierzyli oni oszustom i przekazali im swoje oszczędności. W obu przypadkach sposób działania przestępców był bardzo podobny. 88-letni mieszkaniec Olsztyna odebrał telefon od fałszywej policjantki, która powiedziała, że jego córka spowodowała za granicą wypadek i aby uniknąć więzienia, musi zapłacić. Po pieniądze miał zgłosić się współpracownik funkcjonariuszki. Senior uwierzył oszustce i przekazał 55 tys. zł nieznanemu mężczyźnie.

Podobnie było w przypadku 77-letniej mieszkanki powiatu olsztyńskiego. Ona

również odebrała telefon od oszusta podającego się za policjanta i również usłyszała o wypadku swojej córki. Kobieta przekazała 50 tys. zł.

Policjanci też nie śpią

W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców policjanci z Olsztyna i okolic organizują liczne spotkania, podczas których tłumaczą i wyjaśniają seniorom, jak nie dać się oszukać. Kolejne działania w ramach Programu „Bezpieczny Senior” cieszą się sporym zainteresowaniem i wywołują ciekawe dyskusje na temat szeroko rozumianego bezpieczeństwa. Celem działań jest nauka bezpiecznych zachowań i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, przeciwdziałanie zjawiskom patologii, a szczególnie zmniejszenie liczby ofiar przestępstw wśród olsztyńskich seniorów, jak również aktywizacja ludzi w wieku emerytalnym poprzez spotkania interdyscyplinarne, promujące bezpieczeństwo osób starszych. Podczas przeprowadzonych spotkań omawiane są metody działania sprawców dokonujących oszustw m.in. „na wnuczka” lub innego członka rodziny czy „na funkcjonariusza policji”.

Policjanci zawsze przypominają też o kilku złotych zasadach:

- należy stosować dwuetapowe uwierzytelnianie swoich kont społecznościowych. Wówczas o wiele trudniej przejąć nasze konto – zalogowanie się wymaga potwierdzenia SMS-em;
- zawsze warto potwierdzać tożsamość „znajomych”, którzy piszą do nas przez internetowe komunikatory – najlepiej zadzwonić do takiej osoby;
- pamiętajmy, aby sprawdzać dane transakcji przed jej potwierdzeniem w aplikacji bankowości mobilnej (przestępca nie skorzysta z kodu, dopóki nie potwierdzimy transakcji na naszym telefonie);
- trzeba chronić swój telefon oraz szczególnie PIN do aplikacji mobilnej banku;
- najważniejsza zasada: zasada ograniczonego zaufania. Nie działajmy pochopnie, nie dajmy się ponieść emocjom.

Piotr Marecki to wspaniały mąż, cudowny ojciec, dobry syn, wierny przyjaciel i człowiek, który nie przejdzie obojętnie wobec ludzkiej krzywdy, tragedii czy choroby. Ma 37 lat i pochodzi z Dobrego Miasta. W tym mieście się urodził, uczył, spędził swoją młodość i poznał kobietę swojego życia. Mieli po 16 lat i uczyli się w równorzędnych klasach technikum. Młodzieńcza miłość przetrwała wszelkie życiowe burze. W roku 2005 Piotr zabrał swoją dziewczyną w góry. Na szczycie Giewontu oświadczył się i usłyszał „tak” od swojej wybranki. Dwa lata później młodzi ludzie stanęli na ślubnym kobiercu. Małżonkowie doczekali się dwóch synów: w 2009 roku Igora i w 2011 roku Oliwiera.

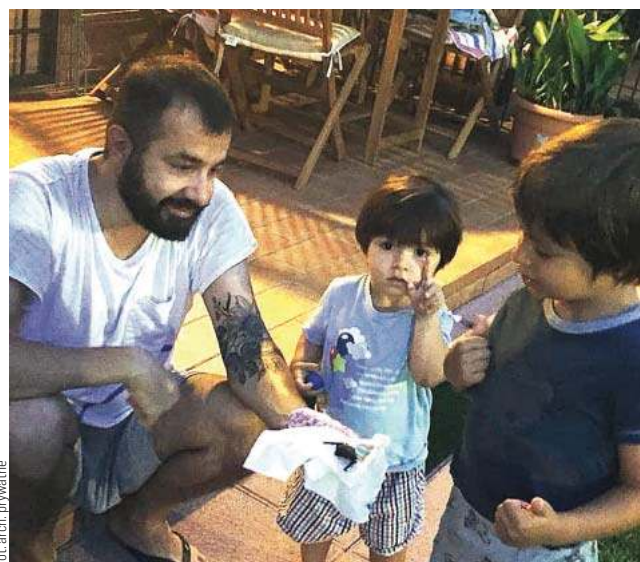
— Żona i dzieci to największe szczęście, jakie mnie w życiu spotkało — zapewnia Piotr. — W życiu nic nie daje człowiekowi takiego szczęścia, jak cudowna rodzina. Kiedy pierwszy raz wzięłam na ręce swojego syna, w sercu czułam ogromną miłość do tej małej istoty. Tego nie da się opowiedzieć słowami ani opisać.

Kocha aktywność

Rodzina dwa lata temu przeprowadziła się do Olstyna.

— Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie — mówi Piotr. — Jako małe dziecko byłem bardzo aktywny; kiedy tylko mogłem, to biegałem, jeździłem na rowerze i igrałem. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze; nie wyobrażałem i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem wręcz uzależniony, nie potrafię żyć bez aktywności fizycznej. Nie umiem sobie wyobrazić wakacji na leżaku bez ćwiczeń, treningów i wspinaczki po górach. Nie potrafiłbym w taki sposób odpoczywać, zresztą żona i dzieci też lubią aktywnie spędzać czas.

Piotr jest przykładem osoby, która ma zawsze wiele



Piotr uwielbia spędzać aktywnie czas ze swoimi dziećmi

RODZINA DAŁA MI SIŁĘ DO WALKI Z NAŁOGIEM

PIOTR NA SWOIM KONCIE MA JUŻ WIELE RÓŻNYCH BIEGÓW I WSPINACZEK GÓRSKICH. MĘŻCZYZNA ENERGICZNY, MIŁOŚNIK SPORTÓW. MĄŻ I OJCIEC. CZŁOWIEK, KTÓRY DLA SVOJEJ RODZINY WYGRAŁ WALKĘ Z NAŁOGIEM. NIE MA CZASU NA SIEDZENIE PRZED TELEWIZOREM, WOLI SPĘDZAĆ GO AKTYWNIE Z ŻONĄ I DZIEĆMI. — MOJE ŻYCIE KRĘCI SIĘ WOKÓŁ RODZINY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ — ZDRADZA.

energii, realizuje się w życiu prywatnym i zawodowym. Znajduje czas na uprawianie sportów: biegi, jazda rowerem, pływanie, wspinaczki górskie, narty. Można go spotkać na różnych zawodach, biegach z przeszkodami, maratonach i biegach. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i charakter — mówi.

— Treningi sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobić. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mam mnóstwo energii i siły. Wydaje mi się, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wpływa na naszą osobowość, z tego,

jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować. Zwłaszcza że każdy ma prawo realizować siebie i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce. Dla jednych aktywnością jest tylko i wyłącznie aktywność sportowa: bieganie, chodzenie po górach, jazda na rowerze, gra w tenisa oraz wszelkie inne sporty. Dla innych aktywnością jest nieustanne angażowanie się w życie zawodowe. Dla mnie nie ma nic lepszego niż łączenie pasji z rozwojem, bo dzięki temu to, co robię już od lat, sprawia mi wiele frajdy i daje ogrom satysfakcji. Udało mi się połączyć pasję i życie zawodowe z rodzinnym i to jest dla mnie pełna harmonia oraz pełnia szczęścia.

Wypadek zmienił jego życie

W 2016 roku Piotr miał wypadek samochodowy. Początkowo lekarze nie dawali mu szans na całkowity powrót do sprawności... Zalał się wtedy i zaczął pić.

— Nie potrafiłem zaakceptować tego, że mogę do końca życia być niesprawny — opowiada. — Smutki zacząłem topić w alkoholu. Przez prawie rok nie chciałem podjąć się rehabilitacji, nie słuchałem żony ani rodziny. Myślałem, że skoro mam niedowład w nodze, to już nie jestem potrzebny moim bliskim. Jednak moja żona to wspaniała i mądra kobieta. Nie pozwoliła mi się stoczyć. Zagroziła, że odejdzie z dziećmi, jeśli nie zaważę o siebie. Wyjechała na kilka dni do rodziców, a ja zostałem w pustym domu. To wtedy dotarło do mnie, że mogę stracić moich najbliższych. W ciągu doby wytrzeźwiałem i zacząłem intensywną rehabilitację.

Walka nie była łatwa, ale Piotr ją wygrał. Miał przy sobie przez cały czas żonę i dzieci, które mu dzielnie kibicowały. Dziś po tym trudnym czasie zostały tylko blizny na nodze.

— Nawet lekarze byli zdziwieni, że wróciłem do całkowitej sprawności — śmieje się. — Żona i dzieci były najlepszą motywacją. Chciałem znów stać się głową rodziny, bohaterem, przy którym będą się czuć bezpiecznie. To była bo-

lesna i trudna lekcja, jednak potrzebna, bo dzięki temu umiem docenić, co dał mi los.

Kiedy wrócił do zdrowia, postanowił, że będzie dzielny tym, co może uratować ludzkie zdrowie i życie — krwią.

— Mimo ogromnego postępu w medycynie, jak dotąd nie udało się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna w wielu sytuacjach, a jedynym jej źródłem są zdrowi ludzie — mówi. — Od tego czasu jestem dawcą. Wiem, że każda kropla krwi to jakiś konkretny uratowany człowiek — czyis ojciec, siostra, dziecko. Nieważne kto, ważne, że to czyjes życie. Warto pomagać, bo dobro zawsze wraca.

Piotr wspiera też wiele akcji charytatywnych, bo jak mówi, nie potrafi być obojętny na tragedie małych ludzi.

Nie ma czasu na nudę

Lubi ekstremalne wyzwania, bo jak mówi, ma okazję się sprawdzić i udowodnić innym, że chce to móc.

— Aby odnieść sukces w sporcie, ważne jest to, aby zacząć jak najwcześniej uprawiać sport. Jednak ćwiczyć można zacząć w każdym wieku — przekonuje Piotr. — Warto zapisywać dzieci na zajęcia ruchowe, wychodzić z nimi na rower, pograć w piłkę, zaszczepiać w nich miłość do aktywności fizycznej. Młodzież, która trenuje, jest zdrowsza, bardziej zdyscyplinowana i ukierunkowana na osiągnięcie celów. Ale wcale nie oznacza to, że osoby starsze nie mogą zacząć trenować i odnosić sukcesów. Sukces dla każdego oznacza coś innego: dla jednych jest to medal, dla innych kolejny pokonany kilometr. W sporcie najważniejsze jest, żeby spełniać swoje marzenia i pokonywać samego siebie.

Przygoda Piotra z morsowaniem trwa już od kilku lat. Zimnych kąpiei zażywa wraz z żoną. Wbrew pozorom do bycia morszem nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Kluczową rolę odgrywa chęć. Często barierą jest całkiem naturalny strach, strach przed nieznanym. Pozwala go przewy-

żyć morsowanie w grupie lub pod czujnym okiem doświadczanego morsa.

— Trzeba się przełamać. Z każdą kąpielą przebywanie w lodowatej wodzie staje się coraz bardziej przyjemne i komfortowe — przekonuje Piotr. — Najważniejsze jest przygotowanie psychiczne. Trzeba sobie powiedzieć: „chcę wejść i nie boję się”. Na pewno jest to coś fajnego. Wciąża, i to bardzo, jest adrenalina. Zimowe kąpiele bardzo dobrze wpłynęły na odporność mojego organizmu i wzmocniły moje ciało.

Od kilku lat Piotr bierze też udział w różnych zawodach, biegach z przeszkodami i oczywiście ekstremalnych Runmageddonach. Biega, pływa, jeździ rowerem i wspina się po górach, które uwielbia.

— Góry zachwycają mnie nie tylko pięknymi widokami, ale i trudnością ich zdobycia, a potem satysfakcją, że się udało — opowiada.

— Najbardziej fascynującą rzeczą we wspinaniu jest brak powtarzalności i nieograniczone możliwości, jakie niosą ze sobą miejsca, w których można się wspiąć. Za każdym razem można wybrać inne rejony i inne drogi wspinaczkowe. A przy okazji zwiedzić wiele atrakcyjnych miejsc. Z każdym zdobywanym metrem widzę coś innego, krajobraz zmienia się za każdym zakosem, na każdym szczycie. Często widoki są zaskakujące i zapierające dech w piersiach. Podczas wypraw poznaje się też ciekawych ludzi. Uprawiając wspinaczkę, pokonujemy swoje bariery, łatwiej jest na co dzień podejmować decyzje, radzić sobie ze zmianą i działać kreatywnie.

Kolejną pasją Piotra jest wędkarstwo. Swoimi zainteresowaniami „zaraził” swoich synów. Jeżdżą razem na zawody i po prostu lubią spędzać wolny czas razem nad wodą.

Aktywny 37-latek ma jeszcze wiele planów i marzeń do zrealizowania. Jak mówi, główne marzenie się spełniło: ma wspaniałą żonę i dzieci.

— Jestem człowiekiem szczęśliwym, spełniam się i mam to, co w życiu najcenniejsze: cudowną rodzinę — zapewnia. **Joanna Karzyńska**

PIESZO DOOKOŁA POLSKI

ZANIM PRZESZŁA PIESZO DOOKOŁA POLSKI MIAŁA NA KONCIE WIELE MARATONÓW. PIESZA POLSKA WĘDRÓWKA ZAKOŃCZYŁA SIĘ 3568 KILOMETRAMI NA LICZNIKU I 122 DNIAMI W TRASIE. ROZMAWIAMY Z MILENĄ WITECKĄ-SZNAJDER, PODRÓŻNICZKĄ.

Nie ukrywamy, spacer są najlepszą formą sportu, którą można uprawiać. Chodzenie jest dla ludzi naturalne i przynosi wiele korzyści – mamy lepsze krążenie, nasze ciało się wzmacnia. Ruch jest niezbędny dla naszego zdrowia, a trochę o tym zapomnieliśmy – uważa Milena Witecka-Sznajder, podróżniczka, współautorka książki „W drodze do... dookoła Polski na piechotę”, w której razem z mężem dzielą się opowieściami o tej inspirującej wyprawie. To jednak przedsięwzięcie, do którego trzeba się przygotować. Wie to dobrze Milena Witecka-Sznajder, która jest finiszerką wielu biegów długodystansowych (od 65 do 110 km), pomysłodawczynią i zdobywczynią Korony Gór Polski w 7 dni oraz 27 szczytów KGP w pięć dni. Mówi, że sekret dobrego biegania czy chodzenia tkwi w technice i właściwym treningu.

— W przypadku długich dystansów ważne, by nasz organizm był do nich odpowiednio przygotowany – zauważa. — Nie jest istotne, czy zamierzamy przejść sto kilometrów czy trzy tysiące. Takich wypraw nie realizuje się z dnia na dzień. Należy się przygotować i wcześniej je zaplanować. Przed laty rozrysowanie planu przygotowań do mojego pierwszego ultramaratonu zajęło mi pięć godzin, a jego wykonanie? To było kilka miesięcy treningów, tylko po to, by wziąć udział w jednym biegu.

Radzi również:

— Jeśli marzy nam się podobne wyzwanie, na początek zaplanujmy sobie weekend z pieszą wędrówką. Zapakujmy plecak i zobaczmy, jak czujemy się w tej sytuacji. Co nam przeszkadza, co wymaga poprawy, czego nam brakuje? – tłumaczy.

Kilkumiesięczne przygotowania nie były nowością. Jednak podróż pieszo dookoła Polski miała wyglądać zupełnie inaczej.

— Pierwotny plan zakładał przejście Europejskiego Szlaku Długodystansowego E3, który mierzy 7200



kilometrów i przechodzi przez 12 krajów europejskich. Przygotowywaliśmy się do tej wyprawy cały 2019 rok i na początku marca 2020 roku ruszyliśmy do Hiszpanii, do Santiago de Compostela, gdzie szlak ma swój początek. Udało nam się przejść region Galicji, czyli było to około 160 kilometrów, i musieliśmy kupować bilety powrotne do Polski – w Europie wybuchła epidemia Covid – wspomina. Myśleli, że w podróż ruszą w 2021 roku, ale sytuacja nadal była niepewna.

— W końcu musieliśmy zaakceptować sytuację, w której się znaleźliśmy i nasz wybór padł na przej-

ście Polski dookoła, głównie szlakami turystycznymi i rowerowymi, z czego z perspektywy czasu bardzo się cieszymy – opowiada.

Podróżniczka zachęca do zwiedzania naszego kraju pieszo, dzięki czemu odkrywa się nieoczywiste miejsca. Można też dostrzec o wiele więcej niż to dzieje się w przypadku wycieczki rowerowej czy kamperem.

— Polecam, bo można odkryć prawdziwe perełki, jak na przykład Rezerwat Doliny Rzeki Wąlszy – dodaje. — Tu na Warmii i Mazurach, szliśmy Szlakiem Kopernikowskim, który również nam się spodobał. Kiedy ruszaliśmy nim z Elbląga do Tolkmicka, mijaliśmy urocze rzeki, doliny. Widokowo również był niezwykle ciekawy. Trochę przypominało nam się wtedy dzieciństwo, kiedy trzeba było przeskakiwać przez różne przeszkody. Na pewno szlak jest niezwykle interesujący, różnorodny i wciągający nas w przygodę. Aw Tolkmicku jako atrakcję polecam stację benzynową. Ma historyczny wygląd z lat 70. i jest jedną z trzech stacji w Polsce, która zachowała się w tym stanie. Właściciel, pan Cezary, mówi, że nie wprowadzi tam zmian. Co więcej, ta stacja „zagrała” w filmie „Zupa Nic”.

Podróżnicy na Warmii i Mazurach docenili wiaty, których przybywa w małych miejscowościach.

— Powstają często dzięki funduszom sołeckim



Fot. archiwum WBP

Milena Witecka-Sznajder w czasie promocji książki „W drodze do... dookoła Polski na piechotę” w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Olsztynie

i fantastycznie sprawdzają się jako miejsce na nocleg – dodaje Milena Witecka-Sznajder. — Kiedy trafiliśmy do Nowej Wsi Reszelskiej myśleliśmy, że to po prostu ogród kogoś z miejscowości. Takie miejsca były dla nas dużym udogodnieniem.

Ta piesza wyprawa wymagała od nich nastawienia się na to, że na jakiś czas zapomina się o luksusie prysznicza i spaniu w pościeli.

— Jedyne, czego potrzebuję w trakcie pieszych wędrówek, by we śnie było mi ciepło. Kiedy więc jednego dnia śpiąc pod wiatą, bardzo zmarzliśmy, kolejnego zdecydowaliśmy się wynająć nocleg w gospodarstwie, by ciało nabrało odpowiedniej termiki. Tak też bywa – wspomina. — Jednak w czasie takich wędrówek na pewne rzeczy patrzy się inaczej i docenia się fakt, że można skorzystać z ciepłego prysznicza. Kiedy do tego zje się ciepły posiłek, popije gorącą herbatą, to już jest pełnia szczęścia. Każda wyprawa, podróż, uczy uważności, ale też spojrzenia na rzeczywistość z dystansem.

— Jesteśmy wdzięczni, że w czasie naszej wędrówki spotkaliśmy tak wiele życzliwych osób. I to jest bardzo pokrzepiające – podsumowuje.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Milena Witecka Sznajder

– ukończyła stosunki międzynarodowe, zarządzanie, administrację samorządową i rozwój regionalny w Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Finiszerką wielu biegów długodystansowych (od 65 do 110 km), pomysłodawczynią i zdobywczynią Korony Gór Polski w 7 dni oraz 27 szczytów KGP w 5 dni. Wraz z mężem w 2021 roku ukończyła projekt przejścia Polski pieszo dookoła 3568 km. W wolnej chwili wolontariuszka biegowa, fanka sportu wszelakiego, literatury, dobrego jedzenia, nauki, muzyki, demokracji, dobrego życia i ciekawych ludzi.

Fragment z książki „W drodze do... dookoła Polski na piechotę” o szlaku w Rezerwacie Doliny Rzeki Wąlszy:

„A po tak porządnym spacerze, można wybrać się na lody włoskie tuż za rzeczką, które są równie nienagane jak oznaczenia. Jak ich spróbowałam, to skojarzyły mi się od razu z bajką „Ratatuj”. Tam krytyk kulinarny dostaje do degustacji swoje warzywka i oczami wyobraźni przenosi się do dzieciństwa, do kuchni swojej mamy. I u nas było tak samo, lody zrobione z samej śmietany przywołały w myślach dziecięce wspomnienia, kiedy to zajądałam się lodami włoskimi, robionymi na śmietanie z lodziarni od naszej sąsiadki, pani Tereski.



WI kwartale tego roku ZUS przyznał 66,9 tys. emerytur, a przeciętna wysokość nowo przyznanego świadczenia wyniosła 3606,56 zł brutto. Gdyby część tych osób mogła i poczekała z przejściem na emeryturę do lipca, to ich świadczenie byłoby o kilkaset złotych wyższe. To dzięki czerwcowej waloryzacji naszych składek zgromadzonych na kontach i subkontach, której wysokość zależy od inflacji i wzrostu przypisu składek emerytalnych w poprzednim roku. Zgodnie z przewidywaniami tegoroczna waloryzacja będzie wysoka, bo składki emerytalne i kapitał początkowy za 2023 r. będą waloryzowane o 14,87 proc., a środki na subkontach — o 9,91 proc.

To oznacza, że emerytury przyznawane w lipcu będą sporo wyższe, bo nasze pieniądze się rozmnożą, a dokładnie urosną o wskaźnik waloryzacji. Jednak nie ma nic za darmo, bo to zasługa głównie wysokiej inflacji, która była w zeszłym roku.

Dlatego waloryzacja składek i kapitału będzie tak wysoka, choć nie rekordowa, bo wyższą waloryzację składek mieliśmy za rok 2008 roku i było to 16,26 proc. Natomiast w ubiegłym roku konta w ZUS-ie urosły o 14,4 proc., a dwa lata temu — o 9,33 proc.

Również waloryzacja składek na subkoncie, która wylicza się nieco inaczej,

NOWE EMERYTURY PÓJDA MOCNO W GÓRĘ

CI, KTÓRZY MOGLI I POCZEKALI Z PRZEJŚCIEM NA EMERYTURĘ DO LIPCA, DOBRZE ZROBILI. BO BĘDĄ MIELI WYŻSZE ŚWIADCZENIA, I TO O KILKASET ZŁOTYCH. A TO DZIĘKI CZERWCOWEJ WALORYZACJI KAPITAŁU, KTÓRY ZGROMADZILIŚMY NA SWOJĄ PRZYSZŁĄ EMERYTURĘ.



będzie wyższa niż ubiegłym roku, kiedy wskaźnik waloryzacji wyniósł 9,2 proc. Za 2021 rok było to 7,07 proc.

Ile pieniędzy więcej?

To oznacza, że emerytury przyznawane w lipcu będą wyższe, i to sporo. Bo trze-

ba pamiętać, że czerwcową waloryzację dotyczy tylko osób, które nie mają jeszcze przyznanej emerytury. Nie obejmuje tych, którzy już pobierają świadczenia.

Jak to będzie wliczbach? Tu posłużyliśmy się przykładem olsztynianina, któ-

ry ma na koncie w ZUS-ie ok. 1,1 mln zł, w tym ok. 200 tys. zł na subkoncie.

Jeśli nasz milioner ukończył w kwietniu 65 lat i tego miesiąca przeszedłby na emeryturę, to jego kapitał w ZUS-ie zostałby podzielony przez 218,9 miesiąca,

czyli oczekiwane dalsze trwanie życia. To wynika z tablic średniego dalszego trwania życia Polek i Polaków, które są podstawą dla ZUS-u do wyliczania emerytur od 1 kwietnia tego roku do 31 marca przyszłego roku. A to oznacza, że jego emerytura wyniosła 5025 zł brutto.

Co, gdyby nasz milioner trochę poczekał i przejdzie na emeryturę dopiero w lipcu? Otóż w czerwcu jego kapitał, który ma w ZUS-ie — mówiąc precyzyjnie, w Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, bo ZUS jest tylko instytucją, która obsługuje ten fundusz i zarządza jego środkami — urosnie o wskaźniki waloryzacji. Po przeliczeniu jego kapitał będzie w sumie większy o ok. 153 tys. zł.

Jak to przełoży się na lipcową emeryturę? W tym przypadku cały kapitał, który wynosi już 1,253 mln zł, trzeba podzielić przez 216,8 miesiąca (dla wieku 65 lat i 3 miesiące) i emerytura wyniesie 5779 zł. A więc olsztynianin zyska ponad 700 zł. Oczywiście im większy ktoś ma kapitał, tym zysk z waloryzacji ma większy. Niezależnie jednak od kwoty bez wątpienia, przy tak wysokiej waloryzacji, bardziej opłaca się przejść na emeryturę w drugiej połowie roku. Ale były lata, kiedy wskaźnik waloryzacji był niewielki, bo rzędu 2-3 proc. — wówczas nie było aż tak wielkiej różnicy

w świadczeniach, jak teraz. Jednak to są tylko dziennikarskie wyliczenia, dlatego szykując się na emeryturę, zawsze warto pójść wcześniej do ZUS-u i zapytać o swoją przyszłą emeryturę, bo to będzie już informacja z pewnej ręki.

FUS w dobrej kondycji

Co istotne, w kontekście wypłaty świadczeń stabilna sytuacja na rynku pracy przełożyła się na dobrą kondycję finansową Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, na którym gromadzone są nasze składki na emeryturę. ZUS podsumował sytuację FUS w I kwartale tego roku.

Ta jest dobra, bo wskaźnik pokrycia wydatków wpływami ze składek i ich pochodnych w pierwszym kwartale 2024 r. osiągnął wysoki poziom 85,5 proc.

Liczba osób objętych ubezpieczeniem emerytalno-rentowym na koniec marca 2024 r. wyniosła ponad 16,2 mln, w tym ponad 1,1 mln obcokrajowców, co oznacza wzrost o 6 proc. w stosunku do stanu na koniec marca 2023 r. Najliczniejszą grupą cudzoziemców stanowili obywatele Ukrainy (762,2 tys. osób) i Białorusi (131,9 tys. osób).

Jak podał ZUS, w I kwartale przeciętna wypłacona emerytura wyniosła 3640,50 zł brutto, renta rodzinna — 3166,90 zł brutto, a renta z tytułu niezdolności do pracy — 2800,90 zł brutto.

Andrzej Mielnicki

RZĄD ZAJMIE SIĘ WYNAGRODZENIAMI W „BUDŻETÓWCE”

W poniedziałek rząd ma zająć się projektem proponowanych średniorocznych wskaźników wzrostu wynagrodzeń w państwowej sferze budżetowej w 2025 r. - wynika z opublikowanego porządku posiedzenia Rady Ministrów.

Zgodnie z przepisami rząd do 15 czerwca powinien przedłożyć propozycję średniorocznych wskaźników wzrostu wynagrodzeń w państwowej sferze budżetowej na kolejny rok Radzie Dialogu Społecznego (RDS) i ogólnokrajowym organizacjom związków zawodowych zrzeszających pracowników sfery budżetowej. Celem tego działa-

nia jest umożliwienie RDS i związkom wyrażenia opinii do propozycji wskaźników.

Zgodnie z opublikowanym na stronie Kancelarii Prezesa Rady Ministrów (KPRM) porządkiem posiedzenia Rady Ministrów, rząd powinien zająć się projektem zawierającym propozycję wskaźników w poniedziałek 10 czerwca br.

Jak wynika z wykazu prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów, wraz z tą propozycją rząd przedkłada również informację o prognozowanej dynamice produktu krajowego brutto, prognozowanych zmianach cen towarów i usług konsumpcyjnych i prognozowanym wzroście wynagrodzeń w gospodarce narodowej, w tym w sektorze przedsiębiorstw.

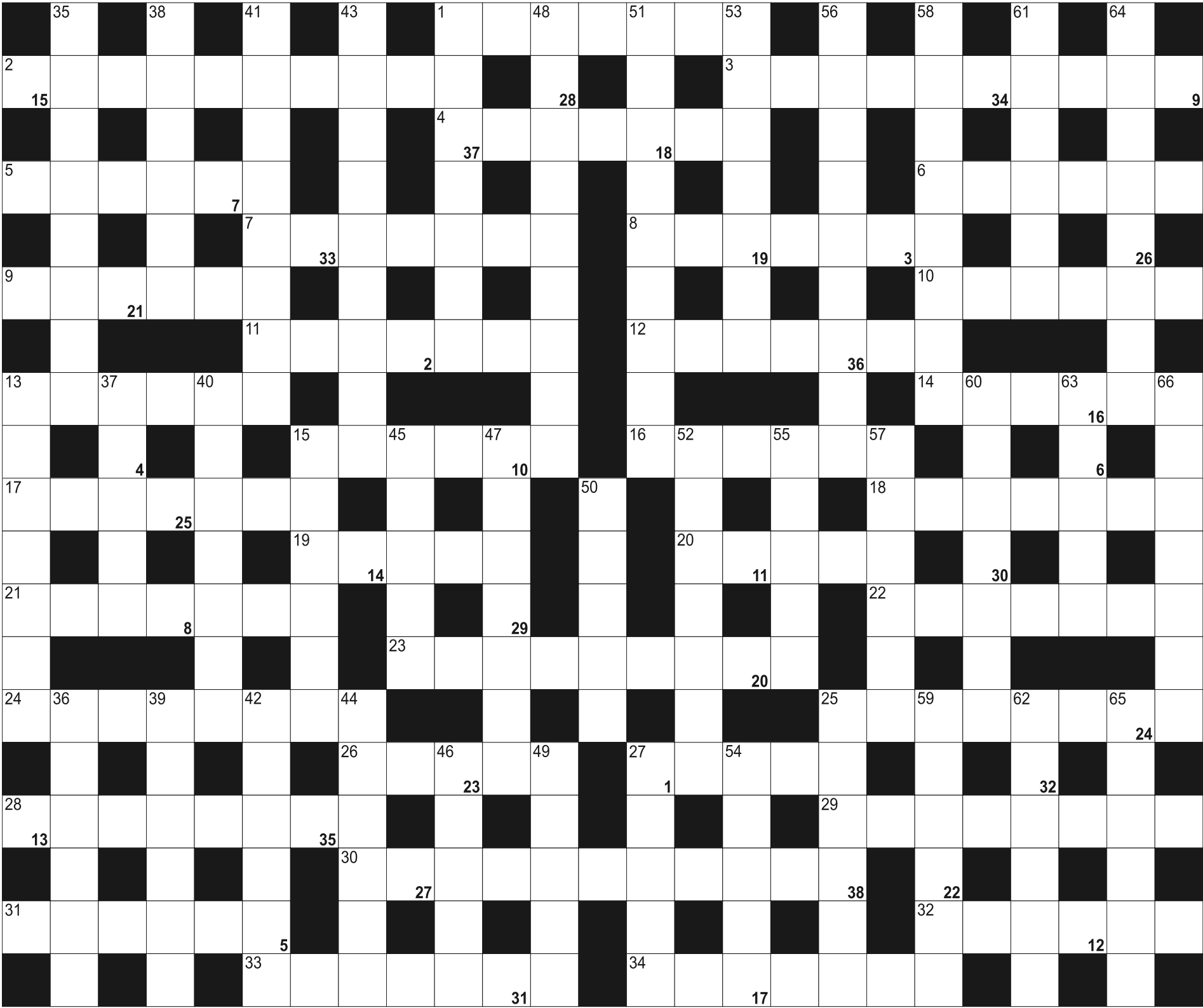
Ponadto rząd przekazuje również prognozy na temat zatrudnienia w gospodarce narodowej, zmian w stopie bezrobocia, zatrudnienia w państwowej sferze budżetowej oraz dane o wynagrodzeniach z poprzedniego roku pozostałych pracowników państwowej sfery budżetowej nieobjętych mnożnikowymi systemami wynagrodzeń - podano w opisie projektu.

Jak zauważono, konsekwencją tych działań będzie realizacja przepisów ustawy z dnia 23 grudnia 1999 r. o kształtowaniu wynagrodzeń w państwowej sferze budżetowej oraz o zmianie niektórych ustaw, która zakłada m.in. ustalenie w ustawie budżetowej kwot bazowych i średniorocznych wskaźników wzrostu wynagrodzeń w państwowej

sferze budżetowej. Projekt określa wskaźniki, na podstawie których możliwe będzie zaplanowanie w ustawie budżetowej na rok 2025 niezbędnych środków na wzrost lub podwyżki wynagrodzeń w państwowej sferze budżetowej - podano w wykazie prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów.

(PAP) bpk/lm/

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38				

POZIOMO: 1) obszar obejmujący kontynenty Europy i Azji; 2) dentysta; 3) miasto traktatu tworzącego Unię Europejską; 4) czeska część Śląska Cieszyńskiego; 5) muza astronomii; 6) kryje i naprawia dachy; 7) konstrukcja budowana przez bobry; 8) na sosnach i jodłach; 9) sałatka z buraków i chrzanu; 10) specjalista chorób uszu; 11) romowie; 12) autorka "Elzy z afrykańskiego buszu"; 13) np. dzienniki i tygodniki; 14) Menuhin, wirtuoz skrzypiec; 15) Sr dla chemika; 16) depresja, chandra; 17) łączą mięśnie z kośćmi; 18) aromatyczna w filiżance; 19) główne miasto wyspy Bornholm; 20) rodzaj makaronu; 21) znany włoski producent sprzętu AGD; 22) dowóz towarów do sklepu; 23) rdzenni australijczycy; 24) Konrad, długoletni kanclerz Niemiec; 25) zakład pracy górnika; 26) drugie imię Niemcewicz; 27) od kury; 28)

uniwersalny lek na wszystko; 29) forma dziennikarska; 30) drogie w hotelach; 31) Henryk dla przyjaciół; 32) rosyjskie miasto na Syberii nad Angarą; 33) amerykański stan z wyżyną Kolorado; 34) marka szwajcarskich kaw rozpuszczalnych

PIONOWO: 1) ósmoklasista lub na porawo jazdy; 13) na wyposażeniu samochodu; 15) Jean Paul, francuski pisarz, filozof autor "Młodości"; 25) łożyska rzek; 27) graniczy z Omanem i Arabią Saudyjską; 35) zabytkowa część miasta; 36) przeciwieństwo anioła; 37) rozpoznanie wojskowe w terenie; 38) przyprawa zwana potocznie karolkiem pospolitym; 39) opiekunka do dzieci; 40) miasto świętego Augustyna; 41) jeżdżą do pożarów; 42) przepływa przez Chelm; 43) druga pod względem

wielkości rzeka Katalonii; 44) piękne, rasowe konie, wierzchowce; 45) stopień służbowy w wojsku; 46) gromada koni lub kóz; 47) strusie i pingwiny; 48) Franklin, czterokrotny prezydent USA; 49) zielona część pietruszki; 50) stolica Francji; 51) imię Sośnickiej, piosenkarki; 52) inaczej lampart, leopard; 53) północna z USA; 54) Indiana, archeolog z filmów Spielberga; 55) wrogowie Hutu w Rwandzie i Burundi; 56) napy; 57) Ahmadou, wieloletni prezydent Kamerunu; 58) areny piłkarskie; 59) domowe obuwie; 60) mieszkała w Etrurii; 61) antonim nieba; 62) gatunek literacki; 63) przypisek autorski, objaśnienie; 64) las Robin Hooda; 65) źródłowe jezioro Missisipi; 66) goliat, drapieżna ryba

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

KOLEJNY AKTYWNY TYDZIEŃ W MŁAWIE PRZED NAMI. PODPOWIADAMY NASZYM CZYTELNIKOM ORAZ TURYSTOM CO DZIEJE SIĘ W NASZYM POWIECIE W NAJBLIŻSZYM CZASIE. JAK I GDZIE MOŻNA AKTYWNIIE I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

Mława 11.06.2024

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie oraz Parafia pw. św. Stanisława BM w Mławie zapraszają dzieci oraz młodzież na XI Bieg Uliczny im. Ojca Bernarda Kryszkiewicza. Bieg wystartuje 11 czerwca (wtorek) o godz. 18:45 przed kościołem pw. Świętej Trójcy w Mławie.

Mława 12.06.2024

Dziecięco-młodzieżowa grupa teatralna Dream Tea prowadzona przez instruktorkę Hannę Matecką-Wieczorek zaprasza wszystkie dzieci w wieku szkolnym do zaczarowanego świata Koraliny. Widzowie będą odkrywać zakamarki zaczarowanego domu, poznają kota przewodnika i rodzinę głównej bohaterki. Historia przeniesiona na deski teatralne w dużym stopniu nawiązuje do filmu animowanego „Koralina i tajemnicze drzwi”, który miał



swoją premierę w 2009 r., ale ma też wiele z klimatu takich utworów, jak „Alicja w Krainie Czarów” czy „Karolcia”. Zapraszamy do Miejskiego Domu Kultury w Mławie w środę 12 czerwca na godz. 15.00.

Mława 16.06.2024

Miejski Dom Kultury w Mławie w tym roku rozpoczyna projekt „Z kulturą za pan brat”, który

został wybrany do realizacji w 4. edycji Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Dzięki wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego mieszkańcy Mławy będą mogli wziąć udział w jedenastu koncertach, których koszt zostanie sfinansowany z udzielonej datacji. Jako pierwszy w niedzielę 16 czerwca o godz. 18:00 wystąpi na estradzie w parku miejskim zespół Drink Bar Country. A przed sceną... niespodzianka!

Mława 13.07.2024

W sobotę 13 lipca br. w godz. 10.00-21.00 na ul. Kopernika i terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji odbędzie się Jarmark Wojciechowy. Coraz bliżej do DNI MŁAWY 2024, które w tym roku rozpoczną

się 13 lipca. Nieodłączną imprezą towarzyszącą im od lat jest Jarmark Wojciechowy. W tym roku również podtrzymamy tradycję, ale zmienimy lokalizację wydarzenia. Jarmark odbędzie się na ul. Kopernika i terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Potrwa kilka godzin dłużej niż zazwyczaj.

Jarmark Wojciechowy odbędzie się w sobotę 13 lipca w godz. 10.00-21.00 na ul. Kopernika i terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Wystawców zainteresowanych sprzedażą rękodzieła, swojskiej żywności, artystycznych prac i promowaniem swoich firm zachęcamy do zapoznania się z regulaminem i formularzem zgłoszeniowym dołączonym do artykułu. Termin przyjmowania zgłoszeń mija 5 lipca 2024 r.

Udział w mławskim jarmarku to doskonała okazja

do pochwalenia się swoimi produktami, nawiązania znajomości, a dla miejscowych jeden z nielicznych w roku momentów, kiedy mogą porozmawiać z malarzami, antykwariuszami, rzemieślnikami oraz zaskosztować pysznych wypieków przygotowanych według domowych receptur. Wierzymy, że tylko dzięki Państwa zaangażowaniu Mława w tym dniu zamieni się w miejsce spotkań ludzi pełnych pasji, entuzjastów sztuki, poszukiwaczy skarbów i kronikarzy naszej miejscowej tradycji. Do wystawienia swoich stoisk zachęcamy bywalców z regionu, ale również tych, którzy nie mieli jeszcze okazji poznać specyfiki i atmosfery jarmarku. Wszelkich informacji udzielamy telefonicznie lub e-mailowo.

Miejski Dom Kultury w Mławie
tel. (23) 654-35-85
e-mail: sekretariat@mdkmlawa.com

Osoba prowadząca – Dominika Lipińska.

Mława

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

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

opr. jk

ELIMINACJE STREFOWE DO III MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO STRAŻAKÓW PSP W PIŁCE NOŻNEJ 6 – OSOBOWEJ

W dniu 6 czerwca 2024 roku na boisku Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie odbyły się eliminacje strefowe do III Mistrzostw Województwa Mazowieckiego Strażaków PSP w Piłce Nożnej 6 – osobowej. Uroczystego otwarcia rozgrywek dokonał Zastępca Komendanta Powiatowego PSP w Mławie mł. bryg. Tomasz Maciejewski. W turnieju udział wzięło 5

drużyn, rozgrywając łącznie 10 meczów w systemie „każdy z każdym”. Drużyna gospodarzy nie miała sobie równych, odnosząc 3 zwycięstwa i 1 remis. Zespół z Komendy Powiatowej PSP w Mławie zajął pierwsze miejsce w rozgrywkach, a tym samym zakwalifikował się do III Mistrzostw Województwa Mazowieckiego Strażaków PSP w Piłce Nożnej 6 – osobowej.

Końcowa klasyfikacja przedstawia się następująco:
I miejsce – KP PSP w Mławie,
II miejsce – KP PSP w Wyszowie,
III miejsce – KP PSP w Makowie Mazowieckim,
IV miejsce – KP PSP w Sochaczewie,
V miejsce KP PSP w Legionowie.
Najlepszym strzelcem zawodów został Michał Zawisza (KP PSP Wyszów)
Najlepszym piłkarzem zawodów został – Kamil Bartkowski (KP PSP Mława)



Najlepszym bramkarzem zawodów został – Paweł Domszajt (KP PSP Maków Mazowiecki)

Na zakończenie turnieju Komendant Powiatowy PSP w Mławie bryg. Mirosław Wójcik wręczył drużynom

dyplomy oraz pogratulował uczestnikom.

Opracowanie i zdjęcia:
mł. asp. Mariusz Lubański



Stawka rywalizacji była ogromna – tym bardziej, że bilans spotkań z Wartą nie zachwycał. Z rozegranych wcześniej trzech spotkań przeciwko temu rywalowi nie udało się wygrać żadnego. Bilans zdobytych punktów zamykał się jednym oczkiem.

Premierowa połowa nie przyniosła żadnego trafienia. Bliżej szczęścia byli gospodarze. W 21. minucie wywalczyli rzut karny. Na szczęście Szymon Pietrzak nie zdołał pokonać Norberta Florczaka. Piłka zatrzymała się na poprzeczce.

Skuteczniejsi okazali się podopieczni Michała Kolanowskiego. W 58. minucie otworzyli wynik konfrontacji. Uderzenie Stanisław Hrebena zostało zablokowane. Na szczęście dobitka Kacpra Zielskiego odnalazła drogę do siatki.

Sukces mławian przypieczętował Mateusz Markowicz. Kapitan naszej drużyny popisał się precyzyjnym uderzeniem z rzutu wolnego.

Miejski Klub Sportowy Mławianka
Mława

**Warta Sieradz – Mławianka
Mława 0:2 (0:0)**

Mławianka: Florczak – Mikołajewski, Hurenko, Smirnov (40. Wojtyszyn), Markowicz (79. Karwowski), Tworek, Zielski, Hreben (80. Stefański), Masalov, Grabowski (46. Karwowski), Karol (63. Odillon)

DRUŻYNA MKS MŁAWIANKA MŁAWA UTRZYMUJE SIĘ W III LIDZE

W OSTATNIM MECZU SEZONU PIŁKARZE MŁAWIANKI NIE ZAWIEDLI. NA TRUDNYM TERENIE W SIERADZU SIĘGNĘLI PO KOMPLET PUNKTÓW. DZIĘKI TEMU ZAKOŃCZYLI ROZGRYWKI NA DWUNASTYM MIEJSCU, CO OZNACZA, ŻE UTRZYMALI SIĘ NA TRZECIOLIGOWYM POZIOMIE.



Góry. Majestatyczne i wieczne. Niezlomne i niewzruszone. Ale ów majestat gór wykracza daleko poza malownicze krajobrazy — oferuje bowiem prawdziwą skarbnicę korzyści zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. I akurat zagorzałych wielbicieli narciarskiego szaleństwa oraz górskich wspinaczek nie trzeba do walorów gór dwa razy przekonywać. Jak jednak przekonać sceptycznych o dobroczynnym wpływie gór na zdrowie — ot, choćby mnie...?

Tymczasem korzyści płynące z życia w górach może potwierdzić każdy, kto kiedykolwiek miał okazję mieszkać w górach lub w ich pobliżu. Nie ma wątpliwości, że życie w górach różni się od życia gdziekolwiek indziej. Niektórzy, raz zamieszkawszy w górskich okolicach, wręcz nie wyobrażają sobie życia gdziekolwiek indziej, a wyjeżdżając z dala od domu, tęsknią za piękną scenerią, czystym powietrzem i spokojem górskiego domu. Z kolei dla innych myśl o izolacji i oderwaniu bardzo często już starcza, by do zamieszkania w górach zniechęcić się na zawsze...!

Jako miłośniczka morza oraz posiadaczka astmy, której góry akurat nie sprzyjają, parę górskich masywów w życiu jednak odwiedziłam. I potwierdzam: nie ma wątpliwości, że góry to przeżycie inne niż wszystkie. I jakby na potwierdzenie mojej intuicji przynajmniej kilka badań wykazało, że życie w górach może na wiele sposobów poprawić ogólny stan zdrowia i samopoczucie. Od zmniejszenia ryzyka chorób serca po zmniejszenie ryzyka zachorowania na depresję — życie w górach wpływa na ludzi pozytywnie, i to na zaskakującą liczbę sposobów.

Korzyści fizyczne

Choćby utrata wagi. Badania wykazały związek między wysokością a utratą masy ciała. W 2013 r. w Kalifornii i Kolorado przeprowadzono bada-



GÓRSKIE POWIETRZE NA ZDROWIE

NO, OCZYWIŚCIE — WIEDZIAŁAM, ŻE TAK BĘDZIE!
WIEDZIAŁAM, ŻE NAPISAWSZY KILKA TYGODNI TEMU
O ZDROWOTNYCH WŁAŚCIWOŚCIACH MÓRZ I OCEANÓW,
NATYCHMIAST URUCHOMIĘ ZWOLENNIKÓW GÓRSKIEGO
POWIETRZA...! DOBRZE, SPRAWDŹMY GÓRY...

nie, które wykazało, że życie na poziomie morza wiąże się z większym ryzykiem otyłości. Na niektórych obszarach ryzyko było 4 do 5 razy wyższe w porównaniu z ludźmi mieszkającymi w najwyższych położonych obszarach Kolorado. Nie powinno zatem dziwić, że akurat w Stanach Zjednoczonych mieszkańcy górskich stanów — np. Kolorado lub Utah — mają jedne z najniższych wskaźników otyłości.

Ale góry to też mniejsze ryzyko chorób serca. Badania wykazały korelację między życiem w górach a ryzykiem zachorowania na choroby serca. Badacze zebrali dane z różnych źródeł i ustalili, że osoby mieszkające na obszarach położonych na dużych wysokościach umierają z powodu chorób serca rzadziej niż osoby zamieszkujące obszary nizinne. Naukowcy

wciąż badają, dlaczego tak się dzieje, ale najbardziej przekonująca teoria głosi, że długotrwałe narażenie na mniejsze ilości tlenu powoduje odmienne zachowanie serca, być może nawet tworzenie nowych naczyń krwionośnych, przez które krew może napływać do serca.

Góry to też oczywiście większa aktywność fizyczna — że tak powiem: z marszu! Stromość gór w naturalny sposób sprzyja większej aktywności fizycznej. A sporty górskie znane są z tego, że dają tyle przyjemności, że aż odwracają uwagę uczestnika od tego, jak wyczerpujące są to zajęcia. Piesza turystyka, kolarstwo górskie, narciarstwo i wspinaczka skałkowa — wszystkie te czynności spalają od 400 do 800 kalorii na godzinę, a najlepsze jest to, że wszystkie są bardzo przyjemne! A pew-

nie! W tych pięknych okolicznościach przyrody... Iniepowtarzalnych...

Góry wzmacniają także nasz układ odpornościowy. Obfitują w wyjątkową różnorodność biologiczną, a ta różnorodność może być naszym sprzymierzeńcem we wzmacnianiu układu odpornościowego. Naturalne cząsteczki w górskim powietrzu mogą stymulować mechanizmy obronne, tworząc naturalną barierę przed infekcjami.

Kolejna górską korzyść to znacznie świeższe powietrze. A oddychanie takim bogatym w tlen powietrzem ma szereg znaczących korzyści zdrowotnych: sprzyja głębokiemu oddychaniu, stymuluje płuca, poprawia metabolizm układu trawiennego, poprawia krążenie krwi, stabilizuje ciśnienie krwi i tętno i przyczynia się do optymalnego dotlenienia wszystkich komórek

w organizmie. Zwiększa też poziom serotoniny, co wiąże się automatycznie ze zwiększonym poziomem szczęścia. Świeże powietrze to też oczyszczanie płuc i uwalnianie toksyn, zwiększony poziom energii — oczywiście pozytywnej! Ale to też poprawa wydajności umysłowej i koncentracji — podobno — łatwiejsze oddychanie u osób chorych na astmę. Ja widocznie wzięłam góry dotychczas jeździłam...!

Korzyści psychiczne

Góry odłączają nas od elektroniki. A abstynencja od technologii, zwłaszcza mediów społecznościowych, przynosi zdrowiu psychicznemu wiele korzyści. Góry znacznie ułatwiają odłączenie się od internetu i życie chwilą, a takie postępowanie zmniejsza poziom stresu, pomaga w stanach lękowych, a nawet zmniejsza ryzyko depresji.

Właśnie — stres. Mieszkanie w spokojniejszej okolicy, gdzie niewiele się dzieje, pomaga prowadzić bardziej zrównoważony tryb życia. Nawet czynniki takie jak niższy poziom natężenia ruchu drogowego i ulicznego w górskich regionach przyczynia się do mniejszego poziomu stresu u ich mieszkańców.

Góry wyostają też uważność i sprzyjają medytacji. Wszystko przez to spokojne życie. Tymczasem badania wykazały korzyści płynące z medytacji i uważności: zmniejszenie stresu, kontrolowanie lęku, zwiększenie samoświadomości, zwiększenie poziomu szczęścia, poprawę koncentracji uwagi, zmniejszenie ryzyka utraty pamięci związanej z wiekiem i nie tylko...

Czyli zostaje nam już tylko większy w porównaniu z nizinami poziom ogólnego szczęścia u mieszkańców górskich regionów Polski i świata. Istnieje bowiem korelacja między życiem w górach a ogólnym poziomem szczęścia. Wpływa na nią wiele czynników, w tym korzyści zdrowotne i psychiczne. Istnieje na przykład korelacja między poziomem aktywności

fizycznej, w której dana osoba regularnie uczestniczy, a poziomem ogólnego szczęścia. Ponieważ mieszkanie w górach ułatwia regularną aktywność fizyczną, wzrasta też ogólny poziom szczęścia.

Korzyści społeczne

Podczas gdy wiele osób boi się samotności, która ich zdaniem towarzyszy życiu w górach, wiele osób, które doświadczyły już tego szczęścia, potwierdzi, że strach przed samotnością nie jest uzasadniony. Tak naprawdę większość ludzi mieszkających w górach prowadzi zdrowe życie społeczne i może potwierdzić, że życie w górach także w tej sferze pozwala na więcej zdrowia. Wynika to z kilku czynników, w tym zdolności danej osoby do kontrolowania ilości interakcji społecznych oraz możliwości nawiązywania kontaktu z ludźmi na głębszym poziomie — co skutkuje silniejszymi i trwalszymi relacjami z przyjaciółmi i rodziną.

A tak w ogóle... Góry to też wiele korzyści z otaczającej przyrody — co uświadomił mi ostatnio obejrzany film pt. „Bella i Sebastian”. Otoczenie natury i piękne krajobrazy na wyciągnięcie ręki nie tylko poprawiają jakość naszego życia, wyostają zmysły i uwrażliwiają na piękno. Wykazano, że zapachy natury, takie jak sosna i lawenda, zmniejszają stres, zmniejszają ryzyko depresji i pomagają w zasypianiu. Zauważa się także, że „góralski” — i nie mam tu na myśli wyłącznie mieszkańców Zakopanego — po prostu dłużej żyją. W Stanach Zjednoczonych niektóre z miast położonych najwyższym wzniesienia mają również jedne z najwyższych średnich długości życia. Spośród dziesięciu hrabstw w Stanach Zjednoczonych o najwyższej średniej długości życia aż siedem z nich znajduje się w Kolorado!

Czyli cel? Willa z widokiem na Giewont!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam m.in. ze stron eurac.edu/en oraz thehealthcompany.com.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB




**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**


**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**


**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

