

MŁAWA ❤️ KOCHAM MOJE MIASTO!



AdobeStock

FENTANYL U BRAM

TO, CO ZDAWAŁO SIĘ PRZEKLEŃSTWEM AMERYKI, DOTARŁO JUŻ I DO NAS. PROKURATOR REJONOWY W MŁAWIE PRZEDSTAWIŁ DWÓM MIESZKAŃCOM ŻUROMINA ZARZUTY UCZESTNICZENIA W HANDLU ZNACZNĄ ILOŚCIĄ ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH W POSTACI PŁASTRÓW ZAWIERAJĄCYCH FENTANYL. **S.7**

ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO W SP NR 2

MŁAWA ||

S. 4



SUKCESY MŁAWSKICH SKRZYPACZEK

EDUKACJA ||

S. 5



JAK PRZEŻYĆ ZA POLSKĄ EMERYTURĘ?

FINANSE ||

S. 10



REKLAMA

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK NIE TYLKO DLA ROLNIKÓW



KCIAROSŁAWIA
ad zabieg ochrony kłosa
stępu termicznego i wodnego?



Mole i są mule –
a przez to niebezpieczne,
niebezpieczne...

40240bp-1-P

BĘDĄ KONTROLE NA GRANICY POLSKO-NIEMIECKIEJ?

Szef MSWiA Tomasz Siemoniak spotkał się w Berlinie z ministrami spraw wewnętrznych Republiki Federalnej Niemiec Nancy Faeser oraz Republiki Austrii Gerhardem Karnerem. Tematami rozmów były m.in. bieżąca współpraca służb mundurowych, kryzys migracyjny oraz sprawy związane z konfliktem w Ukrainie. Po zakończeniu spotkania Siemoniak relacjonował, że Faeser „przeprasza, wyraża

ubolewanie za ostatni incydent związany z tym, że niemieccy policjanci przewieźli pięcioosobową rodzinę afgańską na polską stronę”. Dodaje, że funkcjonariusze „uczynili to zupełnie poza procedurami, łamiąc przepisy”. Wiceminister Maciej Duszczuk w TVN24 zwrócił uwagę, że do tychczas mieliśmy do czynienia z jednym przypadkiem, kiedy procedury zostały „absolutnie nadużyte”. Duszczuk dodał, że

„po to, by granicę na Zachodzie, z Niemcami monitorować, patrzeć, co się może dziać, zdecydowaliśmy się wczoraj, tak absolutnie ad hoc, powołać specjalną grupę na poziomie wiceministrów”. Duszczuk ocenił, że reakcja Polski była bardzo jednoznaczna. Dodał, że minister Faeser oświadczyła, iż Niemcy wprowadziły działania naprawcze, które mają zapobiec takim sytuacjom w przeszłości.

— Zobaczymy, jak będzie dalej. Jeżeli będą się powtarzały, nasza reakcja będzie dużo bardziej ostra — zapewnił wiceszef MSWiA. Dopytywany co ma na myśli, odparł: — To jest kwestia dotycząca nawet wprowadzenia może kontroli na granicy Polski z Niemcami. 14 czerwca w Osinowie Dolnym (woj. zachodniopomorskie) niemiecka policja pozostawiła pięcioosobową rodzinę Afgańczyków, której odmówiono wjazdu do Niemiec. W sprawie

interweniował premier Donald Tusk, który rozmawiał na ten temat z kanclerzem Niemiec Olafem Scholzem. Poinformował po tym, że strona niemiecka przeprasza za działania niezgodne z procedurami. Niemcy niedawno przedłużyły stacjonarne kontrole na granicach z Polską, Czechami i Szwajcarią o sześć miesięcy – do połowy grudnia. Niemieckie MSW zarządziło je po raz pierwszy w październiku 2023 roku. Od tego czasu

kilkakrotnie je przedłużano. Ich celem jest walka z przemytnikami ludzi i ograniczenie nielegalnej migracji. Kontrole na granicy niemiecko-austriackiej trwają od jesieni 2015 roku. Szefowa ministerstwa spraw wewnętrznych Niemiec zarządziła także kontrole na wszystkich granicach na czas trwania mistrzostw Europy w piłce nożnej. Policja federalna przeprowadza je od 7 czerwca.

(PAP) Rafat Biatkowski

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 terapeuty. 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.

NAJWAŻNIEJSZE KRYTERIUM: CENA AUTA

Niezależnie od wieku i zarobków najważniejszym kryterium przy wyborze samochodu jest dla Polaków cena. Ważne są też koszty eksploatacji, zwłaszcza w starszych grupach wiekowych. Kobiety bardziej niż mężczyźni cenią bezpieczeństwo. Z najnowszego raportu Santander Consumer Multirent „Za kółkiem chińskiego auta” wynika, że dla Polaków najważniejszym kryterium

przy wyborze samochodu jest cena. Dodatkowo 43 proc. ankietowanych deklaruje, że przed wymianą auta zwraca uwagę na koszty eksploatacji oraz spalanie. Jest to najistotniejsze dla czterdziestolatków (50 proc.) oraz osób w grupie 60+ (49 proc.) Z kolei najmniejszą wagę przykładają do tego osoby między 18 a 29 rokiem życia (30 proc.). Aspekt ekonomiczny jest ważniejszy niż czynniki tech-

niczne, takie jak rodzaj silnika, moc, wielkość, które wskazuje 31 proc. polskich kierowców. Następną kluczową kwestią jest bezpieczeństwo pojazdu — uważa tak 36 proc. respondentów. Większą wagę przywiązują do tego kobiety (40 proc.) niż mężczyźni (31 proc.). Dla porównywalnego odsetka (35 proc.) polskich kierowców istotna jest również marka samochodu, co może wynikać z przekonania, że konkretne

firmy mają lepszą ofertę czy wiążą się z większym prestiżem. Okazuje się, że jednym z mniej istotnych czynników jest wygląd pojazdu. Tym aspektem podczas zakupu kieruje się tylko ponad jedna piąta z nich. Kwestia wizualna jest zasadnicza dla osób z najmłodszej grupy wiekowej, między 18 a 29 rokiem życia (35 proc.), a najmniej ważna dla osób 60+ (14 proc.). W dalszej kolejności kierowcy wymieniają jakość wykonania (16 proc.), komfort wnętrza (15 proc.) i ekologiczność samochodu (13 proc.). Na ostatnich miejscach wspominają o dostępności części zamiennych (10 proc.), a także pochodzeniu pojazdu (8 proc.). Dla niektórych Polaków waż-

ny jest też kraj pochodzenia samochodu, ponieważ kojarzy się z określoną jakością, niezawodnością i prestiżem. Kierowcy ufają markom z krajów o długiej tradycji motoryzacyjnej, takich jak Niemcy, Japonia czy USA, których pojazdy cieszą się renomą solidnych i innowacyjnych. 43 proc. respondentów wybrałoby model europejski. Najważniejsze jest to dla dwudziestolatków (56 proc.), a odsetek ten spada wraz z wiekiem badanych i w grupie seniorów wynosi tylko 29 proc. W następnej kolejności 26 proc. ankietowanych stwierdziło, że wybrałoby auto z Japonii. Głównymi zwolennikami samochodów z tego państwa są seniorzy (36 proc.). Pojazdy innego

pochodzenia są wybierane przez polskich kierowców znacznie rzadziej, 6 proc. wskazuje marki koreańskie, 5 proc. — marki amerykańskie, a 1 proc. — marki chińskie. Wraz z nowymi modelami, które pojawiają się w Polsce, opinia ta stopniowo ulega zmianie. Już teraz 14 proc. polskich kierowców uważa, że auta chińskie mają dobry lub bardzo dobry poziom wykonania. 34 proc. uważa, że samochody z tego państwa są średniej jakości, a podobny odsetek — 33 proc. — sądzi, że ich jakość jest raczej lub bardzo niska. Niewielką świadomość w kwestii chińskich aut potwierdza fakt, że 20 proc. respondentów trudno jest ocenić, jakiej klasy są te samochody.

PAP

KOLEJNE DROGI NAPRAWIONE

Miasto Mława sukcesywnie naprawia zniszczenia w wyeksploatowanych nawierzchniach miejskich ulic. W ostatnich dniach większych uzupełnień dokonano w ul. Granicznej oraz na odcinku drogi w granicach Osiedla Młodych między ulicami Szpitalną i Łojewskiego. Zrealizowane prace niewątpliwie przyczynią się do poprawy bezpieczeństwa uczestników ruchu oraz zwiększenia komfortu przemieszczania się po wspomnianych ulicach.



foto: UM Mława

Wykonało je na zlecenie Burmistrza Miasta Mława Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe Sp. z o.o. Naprawy ubytków w miejskich ulicach są dokonywane

na bieżąco na podstawie zaobserwowanych przez pracowników spółki potrzeb oraz wpływających do niej zgłoszeń mieszkańców.

KN / WP

REKLAMA

komunikat

ZAWIADOMIENIE Starosty Mławskiego z dnia 21 czerwca 2024 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2024 r., poz. 572)

z a w i a d a m i a m

że w dniu 21 czerwca 2024 r. została wydana decyzja nr 4/2024 zatwierdzająca projekt zagospodarowania terenu oraz projekt architektoniczno-budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji pn. „Rozbudowa drogi gminnej Nowe Łączyno – Stare Łączyno w odcinku od km 0+000,00 do km 1+239,00” – kat. obiektu IV, XXV wg projektu budowlanego opracowania indywidualnego na działkach o numerach ewidencyjnych:

Nazwa jednostki ewidencyjnej: Dzierzgowo

Nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Stare Łączyno, nr 0023

Numery działek ewidencyjnych: 26/4, 71, 53/1, 53/2, 62, 63, 64/1, 64/2, 66, 68, 70, 72, 75, 77, 80/4

Nazwa i numer obrębu ewidencyjnego: Pęcherze nr 0018

Numery działek ewidencyjnych: 42

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, pok. 11, w godz. 8.00-16.00 (tel. 23 654 33 11). Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie od Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia. Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks Postępowania Administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia. Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu. W razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowy adres ma skutek prawny. Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.: *Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkłego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych.* W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski

8324otm1-a -P

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Bońkowo Podleśne – część I wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.) oraz art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1094 z późn. zm.), w związku z uchwałą nr XLVII/342/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Bońkowo Podleśne – część I

o g ł a s z a m

o wyłożeniu do publicznego wglądu w dniach od 3 lipca 2024 r. do 25 lipca 2024 r. (włącznie) w siedzibie Urzędu Gminy w Radzanowie, plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów, w godzinach pracy urzędu w pokoju nr 1 ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu 19 lipca 2024 r. w Urzędzie Gminy w Radzanowie, plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów, w pokoju nr 20 w godzinach od 10:00 do 11:00.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi do Wójta Gminy Radzanów należy składać z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 9 sierpnia 2024 r.

Uwagi mogą być wnoszone:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy w Radzanowie plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów;
- w formie ustnej do protokołu w Urzędzie Gminy w Radzanowie, plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów, pokój nr 1
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@radzanow.com.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 57 z późn. zm.):

- opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
- opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.

Organem właściwym do ich rozpatrzenia jest Wójt Gminy Radzanów.

8224otm1-a -P

UROCZyste ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO W SP NR 2 W MŁAWIE

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W MŁAWIE ODBYŁO SIĘ UROCZyste ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO. W WYDARZENIU WZIĄŁ UDZIAŁ ZASTĘPCA BURMISTRZA MIASTA MŁAWA PAN MARCIN BURCHACKI.

Dyrektor szkoły pani Jolanta Tyl w swoim przemówieniu pogratulowała uczniom osiągnięć i podkreśliła ich zaangażowanie w naukę oraz różnorodne działania pozalekcyjne. Podczas uroczystości nie zabrakło także występów artystycznych. Uczniowie klas 3 zaprezentowali swoje talenty, wykonując piosenki oraz

krótkie układy taneczne. Uroczystość zakończenia roku szkolnego była nie tylko okazją do podsumowania minionych miesięcy, ale również do wspólnego świętowania i cieszenia się z osiągnięć całej społeczności szkolnej. Wszyscy uczestnicy opuścili szkołę w radosnych nastrojach, gotowi na zasłużony letni wypoczynek.

foto: SP nr 2 w Mławie



REKLAMA



KRASNAL●info

Gramy poniżej pasa!

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



SUKCESY MŁAWSKICH SKRZYPACZEK

Rozpoczęły się wakacje, ale Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie chce z radością poinformować o wielkich sukcesach, które były udziałem klasy skrzypiec pani Iwony Siwiec w ciągu roku szkolnego.

Podkreślić należy, że wszystkie laureatki są bardzo młodymi, ale także utalentowanymi uczennicami PSM I stopnia doskonale, jak widać, rokującymi i świetnie prowadzonymi przez swoją nauczycielkę.

NADIA SOUISSI z II klasy PSM I stopnia zdobyła:

- wyróżnienie II stopnia na II Ogólnopolskim Konkursie Instrumentalnym VIRTUOSO! , Toruń 15-30 kwietnia br.

- I miejsce na III Ogólnopolskim Konkursie Muzycznym w ramach Fe-



Na zdjęciu od lewej: Nadia Souissi, Małgorzata Danelczyk i Zofia Bratuszewska razem ze swoją profesorką Iwoną Siwiec

stiwalu Młodego Wirtuoza (edycja online), Bydgoszcz 28 maja br.

- tytuł laureata na VIII Ogólnopolskim Konkursie online w ramach

Festiwalu PRESTO, 31 maja br.

- II miejsce w kategorii I na XXVII Przeglądzie Uczniów Klas Skrzypiec Szkół Muzycznych I stopnia, Mława, 7 czerwca br.

MALGORZATA DANELCZYK, uczennica klasy IV PSM I stopnia może się pochwalić następującymi osiągnięciami:

- tytuł laureata na VIII Ogólnopolskim Konkursie w ramach Festiwalu FORTE , 3 grudnia 2023 r.

- wyróżnienie II stopnia na II Ogólnopolskim Konkursie Instrumentalnym

VIRTUOSO! , Toruń 15-30 kwietnia br.

- III miejsce na III Ogólnopolskim Konkursie Muzycznym w ramach Festiwalu Młodego Wirtuoza (edycja online), Bydgoszcz 28 maja br.

- wyróżnienie na VIII Ogólnopolskim Konkursie online w ramach Festiwalu PRESTO, 31 maja br.

- II miejsce w kategorii II na XXVII Przeglądzie Uczniów Klas Skrzypiec Szkół Muzycznych I stopnia, Mława, 7 czerwca br.

ZOFIA BRATUSZEWSKA, również uczennica

klasy IV I stopnia otrzymała następujące nagrody:

- III miejsce na III Ogólnopolskim Konkursie Muzycznym w ramach Festiwalu Młodego Wirtuoza (edycja online), Bydgoszcz 28 maja br.

- wyróżnienie na VIII Ogólnopolskim Konkursie online w ramach Festiwalu PRESTO, 31 maja br.

- wyróżnienie I stopnia w kategorii II na XXVII Przeglądzie Uczniów Klas Skrzypiec Szkół Muzycznych I stopnia, Mława, 7 czerwca br.

Michał Gogolewski/PSM

ZAKOŃCZENIE ROKU PRZEDSZKOLNEGO W SP NR 2 W MŁAWIE

18 czerwca w przedszkolu SP nr 2 w Mławie odbyło się uroczyste zakończenie roku przedszkolnego, w którym oprócz „zerówkowiczów” wzięli udział rodzice.

Dziesięć miesięcy minęło jak jeden dzień. Nadszedł czas pożegnania

i wakacji. Były wiersze, piosenki, układy taneczne, ale w tak szczególnym dniu nie

mogło zabraknąć poloneza, który zachwycił wszystkich gości. Starszaki dostojnie

prezentowały swoje umiejętności artystyczne i recytatorskie. Na koniec uroczystości,

przedszkolaki otrzymały pamiątkowe dyplomy i upominki. Wszystkim absol-

wentom przedszkola życzymy samych radosnych dni i wielu sukcesów.



POCIĄGIEM „SŁONECZNYM” Z MŁAWY NAD MORZE

Już w pierwszą sobotę wakacji na szlak wyruszy pociąg „Słoneczny” do Ustki. „Słoneczny” będzie kursował 7 dni w tygodniu przez całe wakacje. Pociąg składa się z nowoczesnych, klimatyzowanych wagonów piętrowych, dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych, wyposażonych w przewijaki dla niemowląt oraz stojaki na rowery.

Dodatkowo, tak jak w poprzednim roku, uruchomione zostanie połączenie w soboty,

niedziele i święta - „Słoneczny – BIS”. Oba pociągi będą zatrzymywać się w Mławie. Oprócz Warszawy i Mławy pociąg zatrzyma się w Legionowie, Nowym Dworze Mazowieckim, Nasielsku, Ciechanowie, Mławie, Działdowie, Iławie oraz w Prabutach, Malborku, Tczewie, Gdańsku Głównym, Gdańsku Wrzeszczu, Gdańsku Oliwie, Sopocie i Gdyni Główniej.

Po wyjechaniu z Trójmiasta pociąg zatrzyma się również w Wejherowie, Lęborku

i Słupsku, by zakończyć trasę w Ustce. Szczegółowy rozkład jazdy dostępny jest na stronie sloneczny.mazowieckie.com.pl. W cenie biletu podróżny może zabrać rower lub psa. Zakupu biletów można dokonać w kasach biletowych, za pośrednictwem aplikacji Kolei Mazowieckich, strony bilety.mazowieckie.com.pl, w innych aplikacjach mobilnych, biletomatach KM, a także bezpośrednio u kierownika pociągu.

Podobnie jak w zeszłym roku, za bilet normalny w jedną stronę z Warszawy do Ustki zapłacimy 75 zł, a do Trójmiasta 60 zł. Sprzedaż biletów rozpocznie się 16 czerwca. Szczegółowy rozkład jazdy dostępny jest na stronie www.sloneczny.mazowieckie.com.pl. Bilety na przejazd pociągiem „Słoneczny” można zakupić w aplikacji mobilnej KM, kasach biletowych, na stronie www.bilety.mazowieckie.com.pl, biletomatach KM oraz u kierownika pociągu.



REKLAMA

KONSTAŁ PRODUCENT

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

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

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

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

GARAŻE WZMOCNIŁE | MONTAŻ GRATIS | AUTOMATYKA DOBRAM

MAMY PONAD 400 MLN DŁUGÓW ZA JAZDĘ BEZ BILETU

ZA JAZDĘ BEZ BILETU DO KRAJOWEGO REJESTRU DŁUGÓW WPISANYCH JEST OBECNIE 290,6 TYS. OSÓB, A ICH ŁĄCZNY DŁUG SIĘGA PRAWIE 417,8 MLN ZŁ – WYNIKA Z DANYCH KRD. LICZBA ZADŁUŻONYCH PASAŻERÓW I ICH ŁĄCZNY DŁUG SPADŁA, ALE W GRUPIE OSÓB DO 18. ROKU ŻYCIA ODNOTOWANO WZROST O 60 PROC.

Liczba osób wpisanych do Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej (KRD) za jazdę bez biletu wynosi obecnie 290,6 tys. – poinformował KRD w poniedziałkowym komunikacie. Oznacza to, jak wyjaśniono, spadek rok do roku o jedną piątą; w czerwcu 2023 r. liczba osób, które widnieją w rejestrze za niezapłacony mandat, wynosiła niemal 369 tys.

W publikacji zauważono, że wraz z liczbą dłużników spadła wysokość łącznego długu, który opiewa aktualnie na prawie 417,8 mln zł, podczas gdy rok wcześniej wynosił 499,5 mln zł. Przekazano, że całkowita liczba nieuregulowanych zobowiązań gapowiczów w KRD wynosi obecnie 971,2 tys., a średni dług jednej osoby sięga 1437 zł.

Autorzy raportu zwrócili uwagę, że choć liczba zadłużonych za jazdę bez biletu ogółem spadła, to w grupie młodocianych pasażerów – tj. osób do 18. roku życia – odnotowano zauważalny wzrost. Wskazali, że w 2024 r. doliczono się rekordowych 2288 zadłużonych pasa-

żerów poniżej 18. roku życia, co stanowi wzrost o 60 proc. w porównaniu do tego samego okresu w zeszłym roku. Ta grupa „gapowiczów” ma obecnie 3645 zobowiązań, które składają się na łączną kwotę 1,14 mln zł do zapłaty. Średni dług na osobę wynosi 500 zł. Dla porównania dodano, że w czerwcu 2022 r. dłużników z tej grupy było 391, a w 2023 r. było to 1417 osób.

– Samorządy coraz skuteczniej egzekwują pieniądze za mandaty od jeżdżących bez ważnego biletu. W ciągu roku braki z tego tytułu w całej Polsce zmniejszyły się o ponad 81 mln zł. To znacząca kwota, za którą można kupić nawet kilka nowych tramwajów (...) – zauważył prezes zarządu Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej Adam Łacki, cytowany w publikacji.

foto: PAP/Łeszek Szymański



W raporcie zwrócono uwagę, że dwie najbardziej zadłużone grupy to osoby w wieku 26-35 i 36-45 lat. Z tej pierwszej do KRD wpisano pasażerów 79,1 tys., którzy zalegają kwotą 118 mln zł (średnio 1489 zł na osobę), a w tej drugiej liczby te wynoszą odpowiednio 76 tys. osób i 119,4 mln zł długu (średnio 1570 zł na osobę). W przypadku grupy osób od 18. do 25. roku życia doliczono się 34,7 tys. dłużników, którzy muszą oddać 32,6 mln zł za niezapłacone mandaty (średnio 939 zł na osobę). Zauważono też, że rela-

tywnie niewielu gapowiczów jest wśród emerytów – do KRD za jazdę bez biletu wpisane jest 15,1 tys. osób z tej grupy, a ich dług sięga 17,4 mln zł. W komunikacie zaznaczono, że osoby powyżej 65. roku życia i na emeryturze mają często tańsze lub bezpłatne przejazdy.

Cytowany w komunikacie zastępca rzecznika prasowego w ZTM Katowice Mateusz Wrona zauważył, że ważnym czynnikiem, który sprzyja niższej liczbie długów za mandaty w komunikacji miejskiej, są działania podejmowa-

ne przez organizatorów transportu publicznego, którzy wprowadzają szereg kanałów dystrybucji biletów, ale i z drugiej strony uszczelnienie systemu kontroli biletowej.

– Jeżeli chodzi o młodzież, to być może wzrost wynika z niezajomości taryf operatorów, ponieważ nie jest regułą, że wszędzie mogą oni jeździć za darmo do 18. roku życia. Na przykład w ZTM Katowice darmowe przejazdy przysługują młodzieży do 16. roku życia – dodał Wrona.

Źródło: PAP

NIETRZEŻWY KIEROWCA Z CZTEREMA SĄDOWYMI ZAKAZAMI, ZATRZYMANY W MŁAWIE

Podczas nadzoru na terenie Mława-Wólka, patrol ruchu drogowego zatrzymał nietrzeźwego kierującego mazdą. Jak się okazało, 25-letni mieszkaniec pow. mławskiego miał cztery sądowe zakazy kierowania pojazdami. Grozi mu wysoka grzywna oraz wieloletnia kara



foto: KPP w Mławie

pozbawienia wolności. Patrol ruchu drogowego zauważył kierowcę mazdy, który już wcześniej stracił uprawnienia do kierowania. Mężczyzna został natychmiast zatrzymany do kontroli. 25-letni mieszkaniec pow. mławskiego był pod wpływem alkoholu (ponad 0,8 promila).

Jak oświadczył w rozmowie z policjantami, zanim wsiadł za kierownicę wypił dwa mocne piwa. W trakcie kontroli okazało się, że zatrzymany nietrzeźwy kierowca ma cztery sądowe zakazy kierowania pojazdami. Jego mazda została odholowana a 25-latek trafił do policyjnego aresztu.

Po wytrzeźwieniu, usłyszał zarzuty kierowanie samochodem w stanie nietrzeźwości oraz niestosowanie się do sądowych zakazów. Grozi mu wysoka grzywna oraz wieloletnia kara pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji. asp.szt. Anna Pawłowska

PRZEJŚCIA DLA PIESZYCH POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM

Na terenie Mławy, prowadzone były działania kontrolne z wykorzystaniem mobilnego systemu kamer ICam. Patrole z mławskiego wydziału ruchu drogowego współpracowały z funkcjonariuszami Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu. W ciągu kilku godzin ujawniono 20 różnych wykroczeń.

Działania kontrolne, przy użyciu systemu ICam, będą prowadzone systematycznie. Policjanci nadzorowali ruch w rejonie skrzyżowań i przejść dla pieszych, gdzie wcześniej dochodziło do niebezpiecznych zdarzeń drogowych. Tego typu działania na terenie Mławy prowadzone były po raz drugi. System kamer zarejestrował

wykroczenia, popełniane przez kierujących samochodami oraz rowerzystów. Główne przewinienia, ujawniane w trakcie działań to niestosowanie się do znaku STOP oraz przejeżdżanie rowerem przez przejście dla pieszych. Podczas dwóch kontroli drogowych okazało się, że kierujący samochodami nie mieli uprawnień. Zatrzymani do kon-

troli sprawcy wykroczeń ukarani zostali mandatami. W jednym przypadku policjanci sporządzili wniosek o ukaranie do sądu. W celu poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym, na terenie miasta, działania kontrolne z wykorzystaniem mobilnego systemu kamer ICam, będą systematycznie powtarzane.

asp.szt. Anna Pawłowska



foto: KPP w Mławie

Co to jest fentanyl?

Najkrócej mówiąc, to silny syntetyczny opioid, podobny do morfiny, ale działający od 50 do 100 razy silniej. Za dawkę śmiertelną uznaje się zaledwie 2 miligramy fentanylu, co odpowiada 10 ziarenkom soli kuchennej. Jeden kilogram fentanylu może zabić pół miliona ludzi. Podobnie jak morfinę, zwykle stosuje się go w leczeniu pacjentów z silnym bólem, zwłaszcza pooperacyjnym. Czasami stosuje się go także w leczeniu pacjentów z bólem przewlekłym. Jeśli lekarz przepisał fentanyl, można go podać w postaci zastrzyku, plastra przyklejanego na skórę lub pastylek do ssania, które należy zasysać jak krople na kaszel.

Jak każdy opioid, fentanyl należy do substancji najbardziej uzależniających znanych człowiekowi. Nic zatem dziwnego, że jest to lek na receptę. Ale niestety, w ostatnim czasie cieszy się coraz większą popularnością jako narkotyk, wzrasta zatem nielegalne pozyskiwanie fentanylu. I skutek jest taki, że obecnie w Stanach Zjednoczonych fentanyl jest najczęstszą przyczyną zgonów spowodowanych przedawkowaniem narkotyków.

Jak fentanyl wpływa na mózg?

Podobnie jak heroina, morfina i inne leki opioidowe, fentanyl działa poprzez wiązanie się z receptorami opioidowymi organizmu, umiejscowionych w obszarach mózgu kontrolujących ból i emocje. Po wielokrotnym zażyciu mózg przystosowuje się do leku, zmniejszając jego wrażliwość, przez co trudno jest odczuwać przyjemność z czegokolwiek poza narkotykiem. Kiedy ludzie popadają w uzależnienie, narkotyki po prostu przejmują ich życie. Po zażyciu fentanylu pojawia się — złudne i krótkotrwałe — poczucie ekstremalnego szczęścia, ale też senność, mdłości, dezorientacja, zaparcia, problemy z oddychaniem i utrata przytomności.



Z powodu przypadkowego przedawkowania fentanylu zmarł znany muzyk Prince

Przedawkowanie

Do przedawkowania fentanylu dochodzi, gdy lek wywołuje poważne działania niepożądane i objawy zagrażające życiu. Oddech osoby, która przedawkowała, może spowolnić lub zatrzymać się całkowicie, co sprawia, że ilość tlenu docierająca do mózgu drastycznie spada i dochodzi do niedotlenienia. A stąd już krótka droga do śpiączki i trwałego uszkodzenia mózgu, a nawet do śmierci.

Uzależnienie

Zażywanie fentanylu może w krótkim czasie doprowadzić do uzależnienia — głównie z powodu siły tego opioidu. Uzależnienie grozi nawet pacjentom, którzy przyjmują fentanyl na receptę i zgodnie z zaleceniami lekarza — w wielu wypadkach po odstawieniu leku pojawiają się objawy tzw. odstawienne.

Uzależnienie jest najcięższą formą zaburzenia związanego z używaniem substancji. Charakteryzuje się kompulsywnym poszukiwaniem i zażywaniem narkotyków, które może być trudne do kontrolowania mimo szkodliwych konsekwencji. U osób uzależnionych od fentanylu, które zaprzestają jego stosowania, objawy odstawienia są zazwyczaj bardzo poważne i zaczynają się już kilka godzin po ostatnim zażyciu leku. Obejmują bóle mięśni i kości, problemy ze snem, biegunkę

i wymioty, uderzenia zimna z gęsią skórka, niekontrolowane ruchy nóg i uczucie silnego pragnienia.

Fentanyl w Polsce

Od stycznia 2022 r. do połowy kwietnia 2024 r. policjanci w Polsce zabezpieczyli dokładnie 252,2 g fentany-

cept. Niekiedy pochodzi on z przemytu. Jednak do dziś Biuro Kryminalne KGP nie stwierdziło przypadków wytwarzania fentanylu, nie skonfiskowano również innych substancji, które by do tego służyły. Policja potwierdza natomiast, że przez ostatnie kilkanaście



FENTANYL JEST 50 RAZY MOCNIEJSZY NIŻ HEROINA. OD 2021 ROKU Z POWODU JEGO PRZEDAWKOWANIA CO ROKU UMIERA PONAD 100 TYS. AMERYKANÓW.

dają na ziemi się w bardzo nienaturalnych pozycjach.

Fentanyl był także przyczyną śmierci 19-latk z Poznania, której ciało znaleziono na jednym z poznańskich osiedli w listopadzie ubiegłego roku.

Ministerstwo reaguje

Od poniedziałku 17 czerwca w Polsce działa system monitorowania przypisywania leków psychotropowych i narkotycznych. Każdego dnia minister zdrowia otrzyma raport z tego monitoringu — jeśli wnioski będą niepokojące, ministerstwo zawiadamiać będzie Komendę Główną Policji. — Jeśli zauważymy jakieś niepokojące zjawiska, trendy, że od jednego lekarza recepty są realizowane w różnych miejscach w Polsce w ciągu jednego dnia, to znaczy, że jest to receptomat i należy się temu przyjrzeć — mówi Izabela Leszczyńska, minister zdrowia.

Pierwszy taki raport trafił na policję już we wtorek 18 czerwca...

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze stron dea.gov, cdph.ca.gov, policja.pl oraz z materiałów National Drug & Alcohol Research Centre w Sydney i PAP.

Zgodnie z art. 56. ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, kto dopuszcza się przestępstwa związanego z obrotem znaczną ilością środków odurzających, substancji psychotropowych czy też nowych substancji psychoaktywnych, podlega grzywnie i karze pozbawienia wolności od 2 do 12 lat.

FENTANYL U BRAM

TO, CO ZDAWAŁO SIĘ PRZEKLEŃSTWEM AMERYKI, DOTARŁO JUŻ I DO NAS. PROKURATOR REJONOWY W MŁAWIE PRZEDSTAWIŁ DWÓM MIESZKAŃCOM ŻUROMINA ZARZUTY UCZESTNICTWA W HANDLU ZNACZNĄ ILOŚCIĄ ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH W POSTACI PASTRYCZKÓW ZAWIERAJĄCYCH FENTANYL.

lu i jego pochodnych. To — szczęśliwie — wciąż niewielka ilość, jeśli porównać ją z masą ok. 21 ton innych środków odurzających zabezpieczonych przez policję tylko w ubiegłym roku. Jak wynika z informacji Biura Komunikacji Społecznej Komendy Głównej Policji, do nielegalnego obrotu fentanylem najczęściej dochodzi w wyniku kradzieży leku, który zawiera fentanyl, lub z pomocą fałszywych re-

miesięcy prowadziła 20 postępowań przygotowawczych związanych z fentanylem, w których toku ustalono 22 podejrzanych.

Czy możemy być spokojni? Nie

W maju dwóm wspomnianym na wstępie mieszkańcom Żuromina przedstawiono zarzuty uczestniczenia w handlu znaczną ilością środków odurzających zawierają-

cych fentanylu. — W sprawie zostało wszczęte śledztwo z ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Zatrzymanym przedstawiono zarzuty uczestniczenia w obrocie znaczną ilością środków odurzających — poinformował PAP prokurator Marcin Bagiński, szef mławskiej prokuratury. Idodał, że obaj podejrzani decyzją sądu zostali tymczasowo aresztowani na trzy miesiące, ale rozszerzenie postępowania nie jest wykluczone.

Rzeczniczka Komendy Wojewódzkiej Policji w Radomiu przekazała ponadto, że funkcjonariusze z Komendy Wojewódzkiej Policji w Radomiu już od pewnego czasu zajmowali się sprawą nielegalnego handlu fentanylem m.in. na terenie Żuromina. Zaznaczyła też, że sprawa związana z zatrzymaniem obu mężczyzn „jest rozwojowa”.

W czerwcu media obiegrało przerażające nagranie z Poznania. Widać na nim dwóch mężczyzn: jeden z nich kłęczy i w nienaturalny sposób próbuje dotykać głową chodnika, drugi stoi nad nim na ugiętych kolanach i stara się łapać równowagę. Nie bez przyczyny internauci szybko porównali takie zachowanie do zombie — apatycznych istot, które stoją nieruchomo, a ich ramiona bezładnie wiszą ku ziemi. Tak właśnie działa fentanyl: pod jego wpływem ludzie zasypiają lub pokła-

Wzięcie” sobie żony czy męża kiedyś było przyjmowane z całym dobrodziejstwem inwentarza, na dobre i na złe. Rozwody zdarzały się stosunkowo rzadko. Nawet jeżeli w małżeństwie nie zawsze dobrze się działo, małżonkowie tkwili w — często toksycznym — związku i nie myśleli o rozstaniu.

Przeczą temu najnowsze dane statystyczne, z których wynika, że w ostatnich latach zaszła rewolucja w myśleniu Polaków na temat małżeństwa i słów: „i że nie opuszczę cię aż do śmierci”. Czasem rozwód to najlepsze wyjście. Bo po rozwodzie można nie tylko odzyskać spokój, ale zacząć nowe, lepsze życie.

W 2023 r. do sądów okręgowych w całej Polsce wpłynęło blisko 81 tys. pozwów rozwodowych. To tylko o 3 proc. więcej niż w 2022 r. Zatem nie sprawdziły się czarne scenariusze ekspertów, którzy rok temu zapowiadali pogorszenie sytuacji i wskazywali m.in. na kwestię finansowe związane z inflacją.

W 2023 r. najwięcej pozwów rozwodowych wpłynęło do Sądu Okręgowego w Poznaniu – 5,4 tys. (2022 r. – 5,2 tys.). Dalej plasuje się SO w Warszawie – 4,6 tys. (4,3 tys.), Gdańsku – 4,5 tys. (4,1 tys.), Krakowie – ponad 4 tys. (3,8 tys.), a także SO Warszawa Praga w Warszawie – 3,1 tys. (przeszło 3 tys.). Natomiast na końcu zestawienia widać SO w Przemysłu – ponad 450 (2022 r. – niespełna 600), Łomży – powyżej 540 (500), Krośnie – ponad 660 (przeszło 660), Suwałkach – niespełna 680 (poprzednio było to ponad 700), a także w Tarnowie – niecałe 800 (wcześniej 810). Z oficjalnych danych publikowanych przez Główny Urząd Statystyczny (GUS) wynika, że aż 72 proc. rozwodów dotyczy terenów miejskich, natomiast 28 proc. – wsi.

Ona: Bardzo się od siebie różniliśmy

Agata i Klaudiusz znali się od podstawówki, miesza-



INACZEJ SOBIE WYOBRAŻALI MAŁŻEŃSTWO

Z DANYCH UDOSTĘPNIONYCH PRZEZ 47 SĄDÓW OKRĘGOWYCH WYNIKA, ŻE W CAŁYM 2023 R. WPŁYNĘŁO DO NICH BLISKO 81 TYS. POZWÓW ROZWODOWYCH. TO TYLKO O 3 PROC. WIĘCEJ NIŻ W 2022 R., GDY BYŁO ICH 78,5 TYS. CORAZ WIĘCEJ MAŁŻEŃSTW ROZPADA SIĘ JUŻ W PIERWSZYCH LATACH WSPÓLNEGO ŻYCIA. POWÓD? — NIEZGODNOŚĆ CHARAKTERÓW — MÓWIĄ CZĘSTO ROZWODZĄCE SIĘ PARY. TYLKO? SĄ I INNE PRZYCZYNY...

kali niedaleko siebie. Mmiłość przyszła pod koniec szkoły średniej. Chodzili do ogólniaka, jako para poszli razem na studniówkę. Wspólnie wyjechali do Olsztyna na studia i razem zamieszkali.

— Zналиśmy się wiele lat, jednak zaiskrzyło między nami na 18 urodzinach naszego wspólnego kolegi — opowiada Agata. — I tak się zaczęło. To była piękna miłość i cudowny czas. Zdarzały się kłótnie, ale godziliśmy się dość szybko i zapominaliśmy o nich. Nie spieszyło nam się ze ślu-

bem, bo żyliśmy beztrudno. Po studiach poszliśmy do pracy. Żyliśmy imprezami, wyjazdami ze znajomymi. Ciągłe gdzieś się spieszyliśmy i tak naprawdę nie mieliśmy zbyt wiele czasu, żeby być razem w domu, porozmawiać, pomyśleć o przyszłości.

W dniu 30 urodzin Agaty jej partner zorganizował przyjęcie niespodziankę, na której poprosił ją o rękę. Były kwiaty, pierścionek i wypowiedziane przez Agatę: „Tak”. Ślub odbył się w ich rodzinnym mieście w 2016 roku.

— To był piękny dzień, fantastyczne wesele, goście i my bawiliśmy się wspaniale — wspomina. — Rodzice zasponsorowali nam wszystko, dołożyli się też do mieszkania. Wydawało mi się, że nic nie może się zmienić, a jednak. Dość szybko po ślubie odkryłam, że Klaudiusz myślał, że wszystko pozostanie na starych warunkach. Nie chciał, żebyśmy mieli wspólne konto, nie mówił, ile zarabia, nie ustalał ze mną wydatków, a często nie mówił dokąd wychodzi i o której wróci. Do ślubu

nie zwracałam na to uwagi, ale jak byliśmy już małżeństwem zaczęło mi to przeszkadzać. Kiedy okazało się, że jestem w ciąży, sytuacja trochę się unormowała, nie kłóciliśmy się już tyle, razem wychodziliśmy na zakupy, szykowaliśmy dziecku pokój.

Niestety sytuacja po narodzinach dziecka stała się jeszcze bardziej napięta. Agata opiekowała się dzieckiem i zajmowała domem, ale jej mężowi cały czas wydawało się, że skoro jest w domu, to nic nie robi...

— Mąż nie pomagał mi w niczym, bo uważał, że opieka nad dzieckiem to żadne zajęcie — żali się. — Oczekiwał, że w domu będzie idealny porządek, dziecko będzie grzecznie spało, a on po powrocie zastanie na stole obiad z dwóch dań. Patrzył na mnie z niechęcią i kazał mi się ogarnąć, gdy po nieprzespanej nocy, kiedy nasza córka miała kolki, nie miałam siły się umalować. Coraz częściej wychodził z kolegami. Kłóciliśmy się cały czas. Nie potrafiliśmy spokojnie usiąść i porozmawiać. Każde z nas miało swoje argumenty i swoje racje.

Agata z dnia na dzień miała coraz bardziej dość tej sytuacji.



CZASEM ROZWÓD TO NAJLEPSZE WYJŚCIE. BO PO ROZWODZIE MOŻNA NIE TYLKO ODZYSKAĆ SPOKÓJ, ALE ZACZAĆ NOWE, LEPSZE ŻYCIE.

— Któregoś dnia padło słowo rozwód i choć byliśmy zgodni co do tej decyzji, to jednak nas to dotknęło — wspomina Agata.

W 2019 roku małżonkowie złożyli pozew o rozwód. Decyzją sądu córka została z Agatą, a jej ojciec dobrowolnie płaci na nią alimenty i...

— Teraz jesteśmy na stopie przyjacielskiej. Dogadujemy się. Nie mieszkamy razem, ale Klaudiusz regularnie przychodzi odwiedzać córkę. Czasem zastanawiam się, dlaczego nam nie wyszło — zastanawia się Agata.

I odpowiada:

— CHYBA NIE BYLIŚMY PRZYGOTOWANI DO WSPÓLNEGO ŻYCIA: KIEDY PRZYSZEDŁ CZAS NA DOROSŁE DECYZJE, WYCHOWANIE DZIECKA, WSPÓLNE PROBLEMY NIE POTRAFIŁYMY SIĘ DOGADAĆ. DOPIERO W MAŁŻEŃSTWIE DOSTRZEGLIŚMY, ŻE SKOŃCZYŁA SIĘ JUŻ ZABAWA, ŻE TERAZ MUSIMY BYĆ ODPOWIEDZIALNI I ŻE BARDZO SIĘ OD SIEBIE RÓŻNIMY.

Inaczej widzieliśmy swoją przyszłość i wspólne życie. Nie dało się już naszego małżeństwa posklejać. Osobno było nam lepiej. Czasem lepiej rozejść się wcześniej, niż męczyć ze sobą przez długie lata. Teraz nasza córka przynajmniej ma uśmiechniętych, a nie wiecznie kłócących się rodziców.

On: Matżeństwo mnie rozczarowało

— Z Agatą znaliśmy się długo, decyzja o ślubie była przemyślana — mówi Klaudiusz, były mąż Agaty. — Po ślubie jednak wszystko zaczęło się psuć. Agata czepiała się o wszystko, chciała stabilizacji, wspólnego konta, wspólnego spędzania czasu. Klóćliśmy się coraz częściej, zresztą nie było dnia bez kłótni.

Sytuacja pogorszyła się po narodzinach naszej córki. Agata nie dbała o siebie tak jak wcześniej, nie miała ochoty wychodzić na spotkania ze znajomymi i ciągle marudziła, że jest zmęczona. Nie umiałem się dostosować do tej sytuacji. Kochałem i żonę, i córkę, ale nie potrafiliśmy znaleźć jakiegoś kompromisu i dogadać się. Rozwiedliśmy się dla dobra naszego i dziecka. Jesteśmy w stałym kontakcie, dbam o to, żeby córce niczego nie zabrakło, a Agata może zawsze na mnie liczyć. Z perspektywy czasu uważam, że rozwód był dobrą decyzją.

Klaudiusz ma obecnie partnerkę, z którą zamieszkał, jednak ślubu nie planuje. Mówi, że woli... nie ryzykować.

Ona: Teściowa zmieniła nasze życie w piekło

— Mówią, że najlepsza teściowa to martwa... Może to straszne powiedzenie, ale w moim przypadku mogłoby tak być — mówi Renata. — Ta kobieta zgotowała mi piekło na ziemi. Słyszałam wiele razy, jak koleżanki mówią źle o swoich teściowych, ale nie myślałam, że mnie samą może to spotkać. Minęło już dwa lata od rozwodu, a ja jak tylko pomyślę o tej kobiecie, to ręce zaczynają mi się pocić z nerwów. Musiałam się rozejść z mężem, bo teściowa nie pozwalała mi normalnie żyć z mężem. Kontrolowała mnie, sprawdzała kurz na półkach, zaglądała do lodówki, próbowała jedzenia, przedstawiała rzeczy po swojemu. Jak mieszkaliśmy w jej domu, to bez pukania wchodziła do pokoju, natomiast jak zamieszkaliśmy w wynajętym mieszkaniu, to przychodziła pod naszą nieobecność i sprawdzała czy mam posprzątane i poprane. Brakowało jedynie tego, żeby spała z nami w jednym łóżku jako środek antykoncepcyjny.

Renata i jej mąż znali się ponad 4 lata, zanim postanowili się pobrać. Nie byli już młodymi ludźmi, tylko takimi po 30. Oboje mieli dobrze płatne prace i sprecyzowane plany na przyszłość.

— Do ślubu mieszkaliśmy osobno, choć bardzo często spotykaliśmy się i przebywaliśmy w swoich domach — opowiada Renata. — Znaliśmy swoje rodziny, przyjaciół. Mama mojego męża wychowywała go sama, więc przytykałam oko na to, że jest nadopiekuńcza. Śmiać mi się chciało, jak na spotkaniach poprawiała mu ubrania, jak szykowała kanapki na drogę, kiedy gdzieś wyjeżdżaliśmy. Nie wiedziałam, co czeka mnie po ślubie. Mąż namówił mnie, żebyśmy zamieszkali w domu jego matki. Jako jedynak miał go odziedziczyć, więc była to dla mnie słuszną decyzją. Zamieszkaliśmy na piętrze. Do pierwszego spięcia doszło, kiedy przywiozłam swoje rzeczy i zaczęłam je ustawiać. Teściowej nie podobało się to, co przywiozłam, i to, gdzie te rzeczy

ustawiam. Nie chciała, żebym cokolwiek zmieniać w mieszkaniu, w którym też zamieszkałam. Ale to był początek... Teściowa decydowała o tym, co jedliśmy, przychodziła do domu bez pukania, przedstawiała wszystko po swojemu. Wytrzymałam pół roku. Potem powiedziałam mężowi, że musimy się wyprowadzić, bo nie mogę żyć z jego matką pod jednym dachem.

Renata z mężem zamieszkali na stacji, ale i tu teściowa nachodziła małżeństwo. Syn nie potrafił się przeciwstawić matce, wykonywał jej polecenia, dorobił jej klucze do mieszkania, więc nawet pod ich nieobecność teściowa pojawiała się w ich mieszkaniu.

— Nie pomagały prośby ani groźby — wspomina Renata. — Postawiłam mężowi ultimatum: albo ja, albo matka. Wiem, że mnie kochał, ale niestety nie potrafił uwolnić się od swojej matki. Małżeństwem byliśmy 17 miesięcy. Postanowiliśmy wziąć rozwód bez orzekania o winie. Rozstaliśmy się kulturalnie, choć bardzo mi było przykro, bo Rafał to bardzo dobry człowiek. Niestety toksyczna matka zniszczy psychicznie każdą kobietę, bo nikt nie jest w stanie znieść tego jej osaczenia.

Ona: Zdradził mnie z koleżanką

— Nasze małżeństwo rozpadło się z błahego i chyba częstego powodu, czyli z powodu zdrady — mówi Ewelina. — Chodziliśmy ze sobą ponad 10 lat, razem pojechaliśmy do Anglii, żeby zarobić na mieszkanie i wesele. Wszyscy mówili, że jesteśmy zgraną i kochającą się parą. Myślałam, że tak jest. Ufałam Markowi. Po powrocie do polski pobraliśmy się i kupiliśmy mieszkanie. Mieliliśmy grono znajomych, z którymi często się spotykaliśmy. Coraz częściej jednak rozmawialiśmy o posiadaniu potomstwa. Marzyliśmy o dwojce dzieci.

Podczas imprezy u znajomych wydarzyło się jednak coś, co zburzyło idealny świat Eweliny. Dziewczyna źle się poczuła i zdecydowała się wrócić wcześniej do domu. Mąż został ze znajomymi.

— Bolała mnie głowa i źle się czułam podczas tamtej imprezy — wspomina.

— Nie miałam powodów, żeby się czegoś obawiać. Po kilku godzinach postanowiłam wrócić do znajomych, żeby zabrać męża. Nie piłam wcześniej, więc pojechałam autem pod ich dom. W ogrodzie nie było męża, więc weszłam do domu i zaczęłam go szukać. Pamiętam, że pomyślałam

nawet, że mnie nie było, to pewnie się upił i śpi gdzieś. Niestety nie spał, a uprawiał seks z naszą koleżanką. Nie potrafiłam się z tego otrząsnąć. Dwa razy próbowaliśmy zaczynać od nowa, jednak we mnie wciąż tkwił tamten obraz. Rozwiedliśmy się, bo nie umiałam mu przebaczyć i zaufać na nowo.

Małżonkowie sprzedali mieszkanie, podzielili się pieniędzmi i nie utrzymują ze sobą kontaktu.

— ZA BARDZO BOLAŁO TO, ŻE ZAWIÓDŁ MOJE ZAUFANIE — TŁUMACZY DZIŚ EWELINA.

— BYLIŚMY ZE SOBĄ TYŁE LAT, TYŁE RAZEM PRZEŻYLIŚMY, A ON DLA KILKU CHWIL ROZKOSZY Z JAKĄS KOBIETĄ ZNISZCZYŁ NASZĄ MIŁOŚĆ. DO DZIŚ BOJĘ SIĘ ZAUFAC JAKIEMUŚ MĘŻCZYŹNIE. JESTEM JUŻ TRZY LATA PO ROZWODZIE I NIE POTRAFIĘ POZBYĆ SIĘ MYŚLI, ŻE ZNÓW KTOŚ MNIE ZRANI, ŻE MOŻE MNIE ZDRADZIĆ.

Rozwód kosztował mnie sporo nerwów. To nie jest łatwe po kilkunastu latach wspólnego życia przekreślić wszystko i zacząć od nowa.

On: Byłem za biedny

— Moja żona chciała wygodnego, luksusowego życia, a ja nie byłem w stanie spełniać jej wszystkich zachcianek — mówi Paweł. — Oboje pochodzimy z małych miejscowości. Znaliśmy się od dziecka, choć jestem starszy od Małgośki o 4 lata. Przyjaźniłem się z jej bratem. Kiedy Gosia miała 16 lat, zaczęliśmy ze sobą chodzić. Pierwsza wielka miłość, zaręczyny i ślub. Wszystko było pięknie, tylko żona czasem mówiła, że chciałaby mieć swój dom, lepsze sprzęty i piękniejsze ubrania. Pracowałem dużo, żeby zapewnić jej wszystko, co chciała, jednak zawsze było jej mało. Kiedy na świecie pojawiły się dzieci, Gosia stała się smutna, martwiła się, że straciła figurę, że jest brzydka. Nie pomagały moje tłumaczenia, że dla mnie jest piękna.

Żona Pawła postanowiła wreszcie wyjechać za granicę, żeby zarobić większe pieniądze. Zostawiła dwojkę małych dzieci pod opieką męża i jego rodziców. Początkowo dzwoniła, pisała i przysyłała kartki. Nie wróciła jednak do domu, do męża i dzieci.

— Prosiłem ją za każdym razem, żeby wróciła do nas, niestety powiedziała, że teraz wie, że żyje. Nie chce wrócić do tej „biedy” — opowiada Paweł. — Musiałem być silny dla dzieci i nie załamać się. Zrozumiałbym nawet, gdyby mnie zostawiła, ale zabrała dzieci. A dla niej ważniejsze są pieniądze niż rodzina. Dostałem rozwód z jej winy. Nie stawiała się nawet na rozprawach wsądzie, nie odwiedza dzieci. To przykre, bo ze mną ma rozwód, ale z dziećmi nie. Nie myślałem, że nie wróci z tej zagranicy. Wybrała inne życie, bez obowiązków i zmartwień. Wiem, że ma innego partnera. Zastanawiam się, po co w ogóle zgodziła się na ślub, skoro nie widziała przyszłości u mego boku. Swoim odejściem zламаła serce imi, i dzieciom, które coraz częściej pytają, dlaczego mama ich nie odwiedza...

Joanna Karzyńska



W całym 2023 roku wpłynęło do sądów blisko 81 tys. pozwów rozwodowych

Danuta, 72 lata

— Przepracowałam ponad 30 lat i mam 1570 zł emerytury. Dopóki żył mój mąż i do wspólnego portfela wpływały dwie, to jakoś dawaliśmy radę. Niestety, dwa lata temu mój mąż zmarł. Została mi tylko moja emerytura, bo oszczędności poszły na pogrzeb i pomnik. Zadłużyłam się, bo musiałam kupić węgiel na zimę. Potem popsul się piec. Wzięłam więc kolejną pożyczkę. Na pomoc finansową dzieci liczyć nie mogę. Teraz komornik zabiera mi połowę emerytury, wychodzi ok. 700 zł, drugie tyle mi zostaje. Ciężko mi żyć za te pieniądze. Zakupy robię z ołówkiem w ręku. Wykupuję leki, robię opłaty i właściwie nie mi nie zostaje. Nie pamiętam już, kiedy kupiłam sobie coś do ubrania, nie wspominając o wyjeździe do rodziny. Nie wiem, jak z tego wyjść. Rozumiem, że narobiłam długów i muszę je spłacać, ale tak się nie da żyć... Coraz częściej martwię się czy do emerytury starczy mi na chleb. Przykre to, że człowiek na starość musi żyć w takiej nędzy.

Irena, 69 lat

— Oboje z mężem mamy około 5000 zł emerytury. To wystarcza nam na spokojne przeżycie i odłożenie kilkuset złotych. Nie narzekamy. Nie martwimy się też, czy starczy nam do pierwszego. Jesteśmy szczęśliwcami, bo większość z naszych znajomych nie może pozwolić sobie na beztroskie życie. Mieszkamy z naszą córką i jej rodziną. Przepisaliśmy na nią dom i od tej pory to ona zajmuje się naprawami i opłatami. Korzystamy teraz z uroków życia na emeryturze. Możemy sobie pozwolić na wyjazd do sanatorium lub wczasy nad morzem czy nawet za granicą. Stać nas na pójście do kina, na kolację czy wyjazd do teatru. Żyje nam się lepiej niż za młodych lat, kiedy wszystkiego się musieliśmy dorabiać od zera. Potem wszystkie pieniądze wydawaliśmy na dzieci,



JAK PRZEŻYĆ ZA POLSKĄ EMERYTURĘ?

POLSCY EMERYCI SKARŻĄ SIĘ, ŻE ICH EMERYTURY SĄ ZBYT NISKIE I NIE POZWALAJĄ IM NA GODNE ŻYCIE. OPŁATY, LEKI, CORAZ DROŻSZA ŻYWNOSĆ... TO WSZYSTKO SPRAWIA, ŻE EMERYCI ŻYJĄ Z OŁÓWKIEM W RĘKU. A JAK SOBIE Z TYM RADZĄ?

na ich edukację. Teraz nie musimy się martwić i liczyć każdą złotówkę.

Halina, 91 lat

— Otrzymuję ponad 2400 zł emerytury. Wystarcza mi to na przeżycie spokojnie miesiąca. Kupuję sobie, co chcę do jedzenia, lubię też wcisnąć wnukom i prawnukom do kieszeni jakieś pieniądze. Pamiętam czasy, kiedy człowiek był młody i na wszystkim oszczędzał, bo zawsze jakieś wydatki były: a to trzeba było dzieciom kupić ubrania czy przybory szkolne, a to jakiś remont w domu zro-

bić, a to paszę zwierzętom kupić. Dziś nie martwię się już, czy pieniędzy starczy mi do końca miesiąca. Cieszy mnie, że na stare lata mogę nie przejmować się finansami. Każdy emeryt powinien otrzymywać tyle, żeby mu wystarczyło na godziwe życie. Wiem, że nie wszyscy tak mają. Ja na szczęście mieszkam z dziećmi. Jednak osobom samotnym jest o wiele trudniej.

Wiesław, 63 lat

— Mam emeryturę wypracowaną w straży pożarnej. Nie są to małe pieniądze, bo ponad 4000

zł. Żona ma dużo niższą emeryturę, bo 1700 zł. Samej byłoby jej trudno, ale nasze dwie emerytury pozwalają nam na normalne życie. Raz do roku pozwalamy sobie na wyjazd za granicę, a kilka razy w roku na weekendowe wypady. Na szczęście zdrowie wciąż dopisuje. Korzystamy z różnych form aktywności, rozwijamy swoje pasje. Tak można żyć na emeryturze. Niestety nie wszystkim jest to dane. Wielu emerytów narzeka na zbyt niskie wpływy z ZUS. Nie po to człowiek pracuje 30 lat albo i więcej, żeby

dostać 1400 zł emerytury. To kpina z ludzi. Zastanawiam się, jak można za te pieniądze przeżyć? A co chwila słyszę o podwyżkach cen prądu czy gazu. Za tym pójdą podwyżki żywności i ubrań. Trudno jest też tym, którzy chorują i muszą co miesiąc wykupić leki. Często słyszymy od znajomych, że sporą część ich budżetu pochłaniają wydatki na leki. To 500 czy 600 złotych miesięcznie, przy małej emeryturze to spory wydatek. Aleki przecież trzeba wykupić...

Krystyna, 65 lat

— Mam 1430 zł emerytury, przepracowałam 26 lat i wychowałam 5 dzieci. Było ciężko, bo mąż pił, bił i rzadko dokładał się do domowego budżetu. Kiedy najmłodszy syn poszedł do szkoły, ja poszłam do pracy. Myślałam, że chociaż na starość będę mogła spokojnie żyć. Ale niestety, po opłaceniu stacji, zrobieniu opłat niewiele zostaje mi na życie. Żyję skromnie, staram się nie pożyczać, bo wiem, że muszę to oddać. Co roku dzieci składają się i kupują mi opał na zimę. Kiedy żenił się syn, to musiałam sprzedać obrączkę i złoty pierścionek,



WIELU POLSKIM
EMERYTOM
NIE ZAWSZE
WYSTARCZA DO
PIERWSZEGO

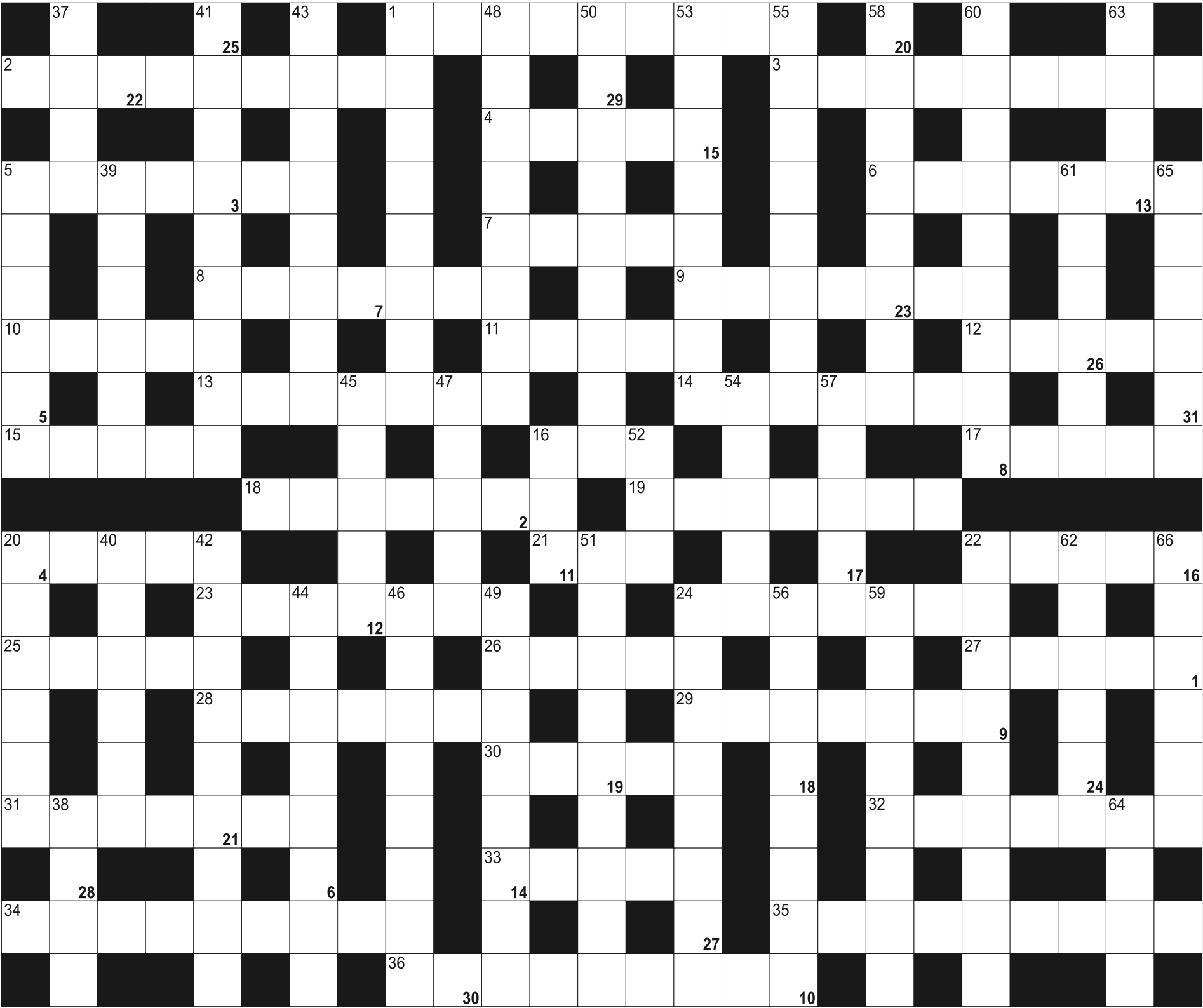
żeby cokolwiek włożyć do koperty. Aż wstyd się przyznać, że człowiek tak bieduje. Czuję ogromną niesprawiedliwość, że matki, które całe życie nie pracowały, dostały emerytury, a ja wychowałam dzieci i pracowałam i nic mi nie dołożyli. Moim największym marzeniem jest wygrać w totolotka jakieś 200 tys. i kupić sobie kawalerkę w bloku. Na stare lata mieć swój ciepły kąt i nie martwić się czy starczy mi jutro na chleb.

Józef, 71 lat

— Pracować zacząłem zaraz po skończeniu szkoły zawodowej, miałem wtedy 18 lat. Przepracowałem 42 lata i jeszcze rodzicom pomagałem w gospodarstwie. Otrzymuję 1740 zł emerytury, z tego 500 zł co miesiąc przeznaczam na leki i wizyty u specjalistów. Ciężko fizycznie pracowałem tyle lat... czy taka wysokość emerytury jest adekwatna? Pewnie, że nie. Kiedy człowiek pracował, nie miał czasu chorować. Podczas urlopu też się szło do roboty, bo zawsze pieniędzy brakowało. Na emeryturze człowiek powinien odpocząć, mieć zaspokojone wszystkie potrzeby, a nie martwić się, czy starczy pieniędzy na życie. Za granicą ludzie na emeryturach cieszą się życiem, a my w Polsce żyjemy z dnia na dzień, od emerytury do emerytury. Człowiek przelicza każdy grosz, bo trzeba opłaty porobić, leki wykupić, kupić coś do jedzenia, czasem jakiś ciuch czy but. Ciula się po kilka złotych, żeby potem dzieci miały za co pochować człowieka, bo im też ciężko. To nie życie ale wegetacja...

Joanna Karzyńska

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, 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									

POZIOMO: 1) chrzest i bierzmowanie; 2) umowa państwa ze stolicą Apostolską; 3) domy studenckie; 4) błyskowa lub Aladyna; 5) główne miasto zagłębia węglowego Ukrainy; 6) "o" w alfabecie greckim; 7) potrzebne do logowania się w internecie; 8) stare akta; 9) autorka przygód Harry'ego Pottera; 10) Mark, autor "Przygód Tomka Sawyer"; 11) Odra lub Nysa; 12) bliskoznaczny to synonim; 13) prowincja w Mjanmie, ze stolicą w Basejn; 14) szkolenie psa; 15) graniczy z Polską; 16) surowiec na kutię; 17) cel promu ze Świnoujścia; 18) polacy za granicą; 19) uroczyste prezydenckie przemówienie do narodu; 20) duży nadwodny owad; 21) wdychany nad morzem; 22) najwyższy szczyt w górach AntyAtlas; 23) fundator nagród; 24) krwawnik, odmiana chalcedonu; 25) ujemne saldo, dług; 26) stolica Białej; 27) drugie imię Niemcewicz; 28) greckie miasto

na Eubei z portem Portmos; 29) "... i duch Hopkirka", brytyjski serial kryminalny; 30) włoskie imię męskie; 31) Teresa, z domu Blumenfeld, śpiewaczka sopranowa; 32) grecki region ze stolicą w Larisie; 33) duży angielski pies myśliwski; 34) niewielka łódź nazywana także canoe lub kanu; 35) jedno z Wielkich Jezior Afrykańskich; 36) nauka o języku

PIONOWO: 1) drewniany blat do zagniatania ciasta; 5) jadalny owoc palmy; 16) miesiąc matur; 20) samica wilka; 22) trzecie pod względem ludności miasto Grenlandii; 24) dostarczają przesyłki do domu; 37) deptak w głąb morza; 38) Gosling, kanadyjski aktor "La La Land"; 39) cios ostateczny w boksie; 40) "Książę i ...", powieść Marka Twaina; 41) łaćńska nazwa Pomorza; 42) inne określenie planetoidy; 43) wychowanie i

kształcenie; 44) interwencja chirurgiczna; 45) wyspa z Międzyzdrojami; 46) grobowiec w kształcie trumny; 47) dolna część słoika; 48) wielka kotlina na południu Afryki; 49) patrzy trzeźwo na świat; 50) gazowa powłoka otaczająca Ziemię; 51) leczy choroby wzroku; 52) paskowy na towarze; 53) nudny, obszerny referat; 54) bywa zielona na stawie; 55) duże okręty z ropą; 56) pobiera rentę; 57) teatralny lub ogórkowy; 58) autor powieści kryminalnej "Zbrodnia w Orcival"; 59) białko, składnik ścięgien i więzadeł; 60) Ernest, napisał "Stary człowiek i morze"; 61) żołnierz przed przysięgą; 62) oznaka przeziębienia; 63) oszklony otwór w ścianie; 64) popularna kawa zbożowa; 65) organ, część organizmu; 66) długa szata starożytnych Rzymian

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

Trwa realizowany przez Miejski Dom Kultury w Mławie projekt „Z kulturą za pan brat”, wybrany w 4. edycji Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Dzięki wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego mieszkańcy Mławy mogą wziąć udział w jedenastu koncertach, których koszt zostanie sfinansowany z udzielonej dotacji. Projekt zakłada organizację niedzielnych koncertów na estradzie w parku miejskim i jednego koncertu na terenie dzielnicy Wólka. Wydarzenia są organizowane w sezonie wakacyjnym od 16 czerwca do 1 września. W imprezach można uczestniczyć nieodpłatnie.

Mława 13.07.2024

W tym roku mija 595 lat od nadania Mławie praw miejskich. Z tej okazji zapraszamy do pięknego miasta pogranicza, które może pochwalić się wspaniałą historią i tradycjami. W dniach 13 i 14 lipca od-

będą się koncerty znanych gwiazd polskiej sceny muzycznej oraz wiele wydarzeń towarzyszących Friendly City Festival.

Mława uzyskała prawa miejskie 13 lipca i dokładnie tego dnia rozpoczynamy wielkie świętowanie.

O godz. 10.00, ale w dwóch różnych lokalizacjach rozpocznie się Jarmark Wojciechowy i The Event Mławski Festival vol. 5 – 2024. Fanów motoryzacji, samochodów tuningowanych i podrasowanych silników zapraszamy do obejrzenia najbardziej oryginalnych egzemplarzy czterech kółek do centrum miasta na Stary Rynek, a miłośników rękodzieła i swojej żywności na teren Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie. W tym roku już od godz. 10.00 będą czynne strefa gastronomiczna i lunapark za hotelem „Mława”. W godz. 14.00-16.00 przy mławskiej pływali można będzie również spotkać się z grupą motocyklistów

Moto Mława, a od godz. 17.00 wziąć udział w koncertach zespołów Boys, Bryska, Pectus i Kombii.

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, swojej 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. Wierzmy, 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).

W niedzielę 14 lipca przenosimy się do parku miejskiego, gdzie od godz. 9.00 otwieramy bramy dla Festiwalu „Dla Zdrowia”. Podczas tego wydarzenia będzie można wysłuchać prelekcji o metodach dbania o zdrowie bez inwazyjnych leków oraz kupić naturalne

DNI MŁAWY
FRIENDLY CITY FESTIVAL 2024
13/14 LIPCA

13 LIPCA 17.30 BOYS
13 LIPCA 19.30 BRYSKA
13 LIPCA 21.00 PECTUS
13 LIPCA 22.50 KOMBII

13 LIPCA (SOBOTA)
STARY RYNEK
10.00-17.00 THE EVENT – MŁAWSKI FESTIVAL VOL. 5 – ZŁOT SAMOCHODÓW TUNINGOWANYCH
UL. KOPERNIKA, MOSIR
10.00-21.00 JARMARK WOJCIECHOWY
OD GODZ. 10.00 LUNAPARK I STREFA GASTRONOMICZNA ZA HOTELEM MŁAWA
14.00-16.00 POKAZ MOTOCYKLI GRUPY MOTO MŁAWA
17.00 FRIENDLY CITY FESTIVAL

14 LIPCA (NIEDZIELA)
PARK MIEJSKI
9.00-16.00 FESTIWAL „DLA ZDROWIA” – WYKŁADY I STOISKA PROFILAKTYCZNE
14.00-18.00 TURNIEJ RODZINNY „WYMIATACZE”
18.00 KONCERT WARSZAWSKIEJ ORKIESTRY SENTYMENTALNEJ

Z KULTURĄ ZA PAN BRAT
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO W RAMACH BUDŻETU OBYWATELSKIEGO MAZOWSZA

KONCERTY SEZON LETNI 2024

16 CZE : DRINK BAR COUNTRY
23 CZE : ZESPÓŁ ARTYSTYCZNY SENIORÓW CANTARE
30 CZE : ZESPÓŁ COVEROWY – HITY PRL-U MARYLA RODOWICZ
07 LIP : ZESPÓŁ TANECZNY FUNDACJI KRZEWIENIA KULTURY ZAWIKRZANIE
14 LIP : WARSZAWSKA ORKIESTRA SENTYMENTALNA
21 LIP : DIKANDA
28 LIP : TEATR MUZYCZNY UWM
04 SIE : BIESIADA WÓLCZAŃSKA: KRAWIEC BAND I CZADOMAN
11 SIE : ALEKSANDRA KALCZYŃSKA - PRZEBÓJE ANNY JANTAR
25 SIE : PUNTO LATINO BAND
01 WRZ : KAPELA FERAJNA BYDGOSKA

WWW.MDKMLAWA.COM



ręcznie robione kosmetyki, suplementy, minerały i zioła. Jeszcze w trakcie trwania festiwalu w innej części parku będą przygotowywać się do sportowej rywalizacji uczestnicy Rodzinnego Turnieju „Wymiatacze”, który rozpocznie się o godz. 14.00. W turnieju weźmie udział sześć czteroosobowych drużyn, które zaważają o Puchar Burmistrza Miasta Mława. Zespoły z Mławy zmierzą się w sześciu wymagających konkurencjach sportowych. W trakcie wydarzenia będzie można również spotkać strongmanów: mistrza Polski Janusza

Kulagę i Tomasza Batora mistrza U105.

O godz. 18.00 przeniesimy się przed estradę im. Tekli Bądarzewskiej, aby wysłuchać koncertu Warszawskiej Orkiestry Sentymentalnej, która zabierze nas do muzycznego świata dwudziestolecia międzywojennego. Usłyszymy zapomniane szlagiery, wzruszające walce i namiętne tanga.

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.

Ustalić wroga

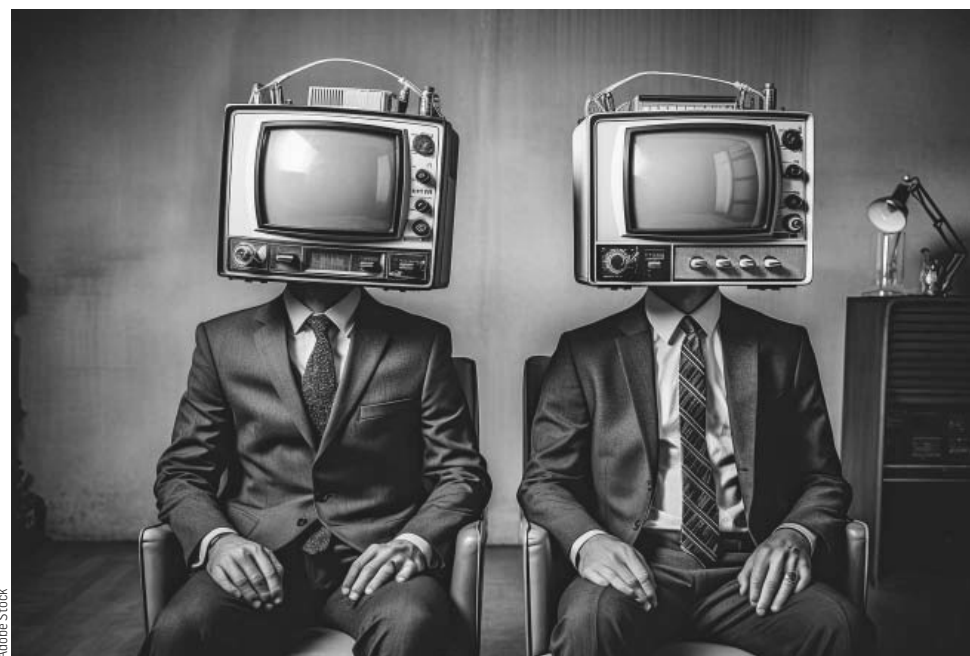
Zacznijmy od identyfikacji wroga, jakim dezinformacja i tzw. fake newsy z pewnością są. Owe fałszywe wiadomości — w tym propaganda i mistyfikacja — to wprowadzające w błąd informacje prezentowane jako wiadomości. Ich celem jest najczęściej zniszczenie reputacji osoby lub podmiotu, ale też zyski z reklam. Pierwszy raz terminu „fake news” użyto w latach 90. XIX w., kiedy amerykańscy wydawcy gazet Joseph Pulitzer i William Hearst rywalizowali o publiczność z pomocą sensacyjnych doniesień, przedstawiając plotki jako fakty. Tak powstało „żółte dziennikarstwo”, a niedorzeczne wieści odegrały niechlubną rolę w doprowadzeniu USA do wojny hiszpańsko-amerykańskiej w 1898 roku. W końcu doszło do ostrej reakcji na brak rzetelności dziennikarskiej: społeczeństwo domagało się bardziej obiektywnych i wiarygodnych źródeł wiadomości, co stworzyło niszę — tak powstał „The New York Times”, a żółte dziennikarstwo na jakiś czas straciło swoją moc — aż do czasu wiadomości internetowych...

Dzisiaj dezinformacja polega na rozpowszechnianiu fałszywych informacji ze szkodliwymi zamiarami i czasami jest generowana i propagowana przez wroga podmioty zagraniczne, zwłaszcza podczas wyborów. Według innych definicji fałszywe wiadomości obejmują artykuły satyryczne błędnie interpretowane jako autentyczne oraz artykuły zawierające nagłówki sensacyjne lub zachęty do kliknięcia. Ze względu na tę różnorodność rodzajów fałszywych wiadomości badacze zaczynają preferować zaburzenie informacyjne jako termin neutralny i informacyjny.

Częstość występowania fałszywych wiadomości wzrosła wraz z niedawnym rozwojem mediów społecznościowych, zwłaszcza Facebook News Feed, a te dezinformacje stopniowo przenikają do

WALKA Z DEZINFORMACJĄ MUSI BYĆ SKUTECZNA!

INTERNET, MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE, A OSTATNIO SZTUCZNA INTELIGENCJA — WSZYSTKIE TE PLATFORMY KOMUNIKACYJNE ZAPEWNIĄJĄ NAM TAK WARTKI PRZEPŁYW INFORMACJI, ŻE NASZE BABCIE I DZIADKOWIE Z PEWNOŚCIĄ W JEDEN DZIEŃ WYZIONĘLIBY DUCHA...! ALE JEST HĄCZYK: CHOĆ TE NARZĘDZIA ZNACZNIE POSZERZYŁY NASZ DOSTĘP DO WIEDZY, STWORZYŁY TEŻ ŚRODOWISKO, W KTÓRYM DEZINFORMACJA KWITNIE I DOBRZE SIĘ MA. JAK Z NIĄ WALCZYĆ?



mediów głównego nurtu. Na rozprzestrzenianie się fałszywych wiadomości ma wpływ kilka czynników, takich jak polaryzacja polityczna, polityka postprawdy, motywowanie rozumowanie, błąd potwierdzenia i algorytmy mediów społecznościowych. Tak czy siak — dezinformacja stanowi zagrożenie dla systemów opierających się na wspólnych faktach. I trzeba z nią walczyć — nie tylko z poziomu dziennikarza, ale też czytelnika / widza / słuchacza / użytkownika portali internetowych.

Tylko skuteczne sposoby

Oto kilkanaście sprawdzonych sposobów przeciwdziałania dezinformacji, które możemy wszyscy stosować na co dzień, pamiętając, że to jednocześnie zasady ochrony podstawowych zasad demokracji naszego narodu.

1. Uczmy się

Pamiętajmy, czym jest dezinformacja i w jaki sposób się rozprzestrzenia. Nauczmy się też rozpoznawać popularne taktyki: fałszywe wiadomości, deepfakes i zmanipulowane obrazy.

2. Sprawdzamy, sprawdzamy, sprawdzamy!

Zanim udostępniś informację lub w nią uwierzysz, sprawdź jej źródło i wiarygodność. Sprawdzaj fakty, korzystając z niezawodnych organizacji i stron sprawdzających fakty: Snopes, FactCheck.org i PolitiFact.

3. Sprawdźmy źródła

Nie polegajmy na jednym źródle. By zapewnić dokładność, należy powiązać informacje z wieloma renomowanymi źródłami. Nazywa się to czytaniem krytycznym lub czytaniem poziomym.

4. Myślmy krytycznie

W dzisiejszych czasach warto być sceptycznym wobec sensacyjnych

twierdzeń i nagłówków stanowiących przynętę do kliknięcia. Myśl krytycznie i poddawaj w wątpliwość wiarygodność informacji — czy te informacje coś wnoszą, czy mają cię jedynie podburzyć? Jeśli to drugie, to jest to czerwona flaga.

5. Sprawdzamy daty

Upewnijmy się, że informacje są aktualne. Stare informacje prezentowane jako aktualne mogą wprowadzać w błąd. Większość artykułów online ma datę publikacji — najpierw naucz się jej szukać, a dopiero potem zagłębiaj się w to, co znajdziesz poniżej.

6. Promujmy umiejętność korzystania z mediów

Zachęcaj innych do umiejętności korzystania z mediów. Udostępnij zasoby i wskazówki dotyczące rozpoznawania dezinformacji i dezinformacji. Warto też wspierać ustawodawstwo wymagające edukacji wza-

kresie umiejętności korzystania z mediów w szkołach.

7. Dezinformację zgłaszamy!

Jeżeli natkniesz się na dezinformację, zgłoś ją platformie lub witrynie udostępniającej treści i skorzystaj z ich mechanizmów zgłaszania. Bądź czujny w tej praktyce.

8. Przed udostępnieniem — zatrzymaj się

Unikajmy udostępniania informacji, których nie zweryfikowaliśmy. Nawet udostępnianie informacji może spowodować dalsze rozprzestrzenianie się dezinformacji. Portale społecznościowe ułatwiają udostępnianie, ale to, że możemy, nie zawsze oznacza, że powinniśmy.

9. Warto wiedzieć, komu można zaufać

Preferuj renomowane serwisy informacyjne i uznane instytucje — one znacznie częściej trzymają się standardów dziennikarskich. Choćby dlatego, że dbają o swoich odbiorców i o własną reputację.

10. Konstruktywnie odpowiadaj

Jeżeli spotkasz osobę rozpowszechniającą dezinformację, podejmij z nią dyskusję opartą na faktach i pełną szacunku. Podziel się źródłami i zachęć do krytycznego myślenia.

Generalnie należy pamiętać, że dezinformacja ma na celu oszukiwać i manipulować, często w sposób odwołujący się do naszych podstawowych ludzkich emocji oraz ukrytych i wyuczonych uprzedzeń. Wszyscy jesteśmy podatni na to zjawisko. Odnośmy się zatem ze zrozumieniem, ale zachowajmy czujność i kwestionujmy wszystko — łącznie z tym artykułem, który po bliższym zapoznaniu się ujawnia podstawową niezgodność faktów pomiędzy nagłówkiem a tekstem. Już wiecie, o co chodzi?

Czy dezinformacja ma przyszłość?

Specjaliści nie mają wątpliwości w kwestii rozwoju dezinformacji w ciągu najbliższych kilku lat — bę-

dzie się ona wyłącznie nasilać. Obawiają się także, że uznani i zaufani dostawcy wiadomości będą nadal tracić znaczenie i udział w rynku, w miarę jak podmioty zakłócające zdobywanie odbiorców będą budować swoją popularność na podstawie polaryzującej polityki. Choć różnicowany i tętniący życiem krajobraz informacyjny jest mile widziany, zaobserwujemy więcej podziałów i zamieszania.

Bardziej pozytywna prognoza byłaby taka, że ludzie staną się na fałszywe wiadomości mniej podatni i bardziej wyczuleni na sztuczki i techniki stosowane w rozpowszechnianiu fałszywych wiadomości. Mijmy nadzieję, że młodsze pokolenia będą dokładniej przeglądać nagłówki gazet i częściej zadawać pytania. Co oczywiście oznacza, że praca dziennikarzy stanie się jeszcze trudniejsza, bo na zaufanie trzeba będzie zapracować od nowa, ale wszystkim nam może to wyjść tylko na dobre. Jeśli jest coś, co ludzie już dziś muszą sobie przyswoić, to fakt, że media społecznościowe są jak pole minowe, po którym należy poruszać się ostrożnie i z największą uwagą!

Magdalena Maria Bukowiecka

Wydawca „Gazety Olsztyńskiej” Grupa WM dzięki Polskiej Fundacji Narodowej właśnie rozpoczęła prace nad nowym projektem. Jego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, która przez lata utrwalała zniekształcony wizerunek Polski poprzez rozpowszechnianie zmanipulowanych lub nieprawdziwych faktów historycznych, negatywnie wpływających na dobre imię Polski i Polaków na świecie. W najbliższym czasie będziemy prezentować artykuły, ale także audycje, w których poruszymy ważne kwestie dotyczące tuszowania i fałszowania prawdy historycznej. Zapraszamy do lektury, ale też do czynnego udziału w naszej akcji! Na zgłoszenia od wolontariuszy czekamy pod adresem: kontakt@wm.pl.



Już 9 mln dorosłych Polaków jest chorych na otyłość

Ruszyła właśnie piąta już edycja ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Celem kampanii jest zmiana percepcji choroby otyłościowej wśród Polek i Polaków i obalanie krzywdzących stereotypów. Tegoroczna odsłona odbywa się pod hasłem: „Szczere o otyłości. Zmiłości”.

„Właśnie przekroczyliśmy w Polsce próg zdrowotnej katastrofy: w tym momencie mamy już 9 mln dorosłych Polaków chorych na otyłość. Co roku przybywa też około 400 tysięcy dzieci i młodzieży z nadmierną masą ciała – to może sprawić, że młode pokolenie statystycznie będzie żyło krócej niż ich rodzice i dziadkowie” – podkreśliła prof. dr hab. n. med. Lucyna Ostrowska, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, patrona merytorycznego kampanii. – „Otyłość w populacji najmłodszych przyczynia się bowiem do wczesnego rozwoju wielu powikłań, które kiedyś zarezerwowane były głównie dla dorosłych: cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego, ale też insulinooporności,

bezdechu sennego czy zaburzeń metabolicznych. Oprócz tego pojawiają się konsekwencje psychologiczne, takie jak depresja”.

Profesor dr. hab. n. med. Artur Mazur, kierownik II Kliniki Pediatrii, Endokrynologii i Diabetologii Dziecięcej Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego nr 2 im. św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie przytoczył dane WHO, wskazujące, że polskie dzieci i nastolatki przybierają na masie ciała najszybciej w Europie. Nadwaga i otyłość, będące najczęstszym zaburzeniem rozwoju fizycznego, dotyczą około 10 proc. najmłodszych dzieci (1–3 lata), 25 proc. trzylatków, 33 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22 proc. młodzieży do 15 roku życia.

Jak podkreśliła prof. Lucyna Ostrowska, istotną rolę w zatrzymaniu fali zachorowań wśród dzieci i nastolatków odgrywa wsparcie rodziców i opiekunów, dlatego 5. edycja kampanii podkreślać będzie rolę rodziny w profilaktyce, diagnostyce i kompleksowym leczeniu otyłości w populacji osób młodych. „Rodzina, jako

najmniejsza komórka społeczna, to pierwsze miejsce, gdzie kształtują się nawyki żywieniowe oraz te związane z aktywnością fizyczną. Niezmiernie ważna jest rola opiekunów, ale skuteczne wsparcie w chorobie otyłościowej może dawać każdy członek rodziny – także dziadkowie, siostry, bracia, małżonkowie, czy życiowi partnerzy. Pacjenci wielokrotnie dzielą się z nami, lekarzami refleksją, że to osoby, o które się troszczy, i które troszczą się o nich, są najlepszą motywacją do mierzenia się z chorobą otyłościową i dbania o jej profilaktykę” – dodała prof. Ostrowska.

Prof. Mazur zaznaczył, że już otyłość i dieta będącej w ciąży matki wpływają na przyszłe problemy metaboliczne jej dziecka. Z kolei propagowanie karmienia piersią zmniejsza ryzyko otyłości.

Ambasadorami tegorocznej kampanii zostali m.in. aktorzy Kacper Łukasiewicz, Bartłomiej Nowosielski i Robert Kudelski.

Kacper Łukasiewicz, aktor i student prawa, zaangażował się w kampanię, aby uświadamiać, jak krzywdząca jest styg-

JUŻ 9 MLN DOROSŁYCH POLAKÓW CIERPI NA OTYŁOŚĆ

PRZEKROCZYLIŚMY W POLSCE PRÓG ZDROWOTNEJ KATASTROFY - MAMY JUŻ 9 MLN DOROSŁYCH POLAKÓW CHORYCH NA OTYŁOŚĆ. CO ROKU PRZYBYWA TEŻ OK. 400 TYS. DZIECI I MŁODZIEŻY Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA - MÓWILI EKSPERCI W ŚRODĘ W WARSZAWIE PODCZAS KONFERENCJI NT. OTYŁOŚCI.

matyzacja, która dotyka młode osoby mierzące się z otyłością. „Mam 21 lat i z otyłością mierzę się, od kiedy pamiętam – zaczęło się jakoś w podstawówce. I choć teraz moja choroba jest w remisji, wiem, że może wrócić. Jako dziecko doświadczyłem bolesnego hejtu w internecie. Zaczęłem grać rolę Kuby w jednym z popularnych seriali telewizyjnych mając 5 lat. Temat mojej zbyt wysokiej masy ciała stał się obiektem ataków na jednym z portali społecznościowych. Powstawały grupy liczące kilkadziesiąt tysięcy osób: byli tam przede wszystkim dorośli, którzy nie znali ani mnie, ani historii mojej choroby, a jednak mój wygląd był dla nich pretekstem do słownej przemocy. Używali wobec mnie słów, których długo nie mogłem zapomnieć. A moim rodzicom sugerowali, że moja masa ciała to „wynik ich nieodpowiedzialności”, że „powinni zamykać lodówkę na kłódkę”, że „mogą mnie doprowadzić do kalectwa”. Tymczasem byłem pod stałą opieką lekarzy, rodzice bardzo mnie wspierali. Chcę powiedzieć innym młodym ludziom, że z chorobą otyłościową nie są sami” – podkreślił Kacper.

Swoimi doświadczeniami z chorobą otyłościową chcą dzielić się także -

uwierbiający taniec - były koszykarz, aktor i tata dwóch córek Bartłomiej Nowosielski, aktor Robert Kudelski oraz pacjentka i nauczycielka Emilia Modrzyńska. W misję edukowania społecznego jako ambasadorka włączyła się także psycholożka zdrowia, Adrianna Sobol.

W ramach tegorocznej kampanii powstaną również praktyczne narzędzia edukacyjne m.in. „PoMOCnik dla rodziców i opiekunów”, czyli opracowanie przygotowane przy zaangażowaniu interdyscyplinarnego grona ekspertów. Będzie zawierać rekomendacje z zakresu nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej, wsparcia psychologicznego oraz medycznego dla tych, którzy poszukują wskazówek, jak wesprzeć swoje dziecko w drodze do uzyskania i utrzymania zdrowej masy ciała.

Celem kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” jest budowanie społecznej świadomości, że otyłość jest chorobą, która może prowadzić do rozwoju ponad 200 powikłań i w sposób istotny zagrażać życiu i zdrowiu chorego. Organizatorem kampanii jest firma Novo Nordisk. Patronat merytoryczny nad kampanią sprawuje Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości.

(PAP) Paweł Wernicki



„WŁAŚNIE PRZEKROCZYLIŚMY W POLSCE PRÓG ZDROWOTNEJ KATASTROFY: W TYM MOMENCIE MAMY JUŻ 9 MLN DOROSŁYCH POLAKÓW CHORYCH NA OTYŁOŚĆ. CO ROKU PRZYBYWA TEŻ OKOŁO 400 TYSIĘCY DZIECI I MŁODZIEŻY Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA – TO MOŻE SPRAWIĆ, ŻE MŁODE POKOLENIE STATYSTYCZNIE BĘDZIE ŻYŁO KRÓCEJ NIŻ ICH RODZICE I DZIADKOWIE” – PODKREŚLIŁA PROF. DR HAB. N. MED. LUCYNA OSTROWSKA, PREZES POLSKIEGO TOWARZYSTWA LECZENIA OTYŁOŚCI, PATRONA MERYTORYCZNEGO KAMPAII.

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Świat — Polska — Warmia & Mazury



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**