

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERNECIE**

Nr 47 (969)
WTOREK 22.11.2022

NOWY KURIER mławski.pl

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKLAD PONIZEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFŃA WIŚNIEWO

JAKI BĘDZIE BUDŻET MŁAWY NA 2023 ROK?

Fot. materiały UM M

MIMO KRYZYSU MŁAWA PRZEZNACZY PONAD 58.000.000 ZŁ NA WAŻNE INWESTYCJE. PLANOWANY BUDŻET ZAKŁADA DOCHODY W WYSOKOŚCI 186.859.925 ZŁ, A WYDATKI NA POZIOMIE 206.530.905 ZŁ. DZIĘKI OSZCZĘDNOŚCIOM MIASTO MA 16.370.980 ZŁ WOLNYCH ŚRODKÓW Z LAT UBIĘGLYCH, KTÓRE W CZĘŚCI POKRYJĄ RÓŻNICĘ MIĘDZY DOCHODAMI A WYDATKAMI. S. 3

ISSN 1731-9056



9 771731 905506

4 7

ŚWIĄTECZNE KARTKI WYBRANE

TRADYCJA ||

S. 4

■ Aż 120 prac wpłynęło w tegorocznej edycji konkursu na świąteczno-noworoczną kartkę z Mławy. Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim autorom i przypominają, że wymaganiem elementem prac był mławski akcent.



KIEROWCY TRAFILI DO ARESZTU

NA SYGNALE ||

S. 5

■ W czwartek 17 listopada i następnej nocy dla dwóch nietrzeźwych kierowców jazda zakończyła się osadzeniem w policyjnym areszcie. Jeden z nich dachował, drugi uderzył w znak drogowy.



ZASŁUŻONA DLA MŁAWY

PAMIĘĆ ||

S. 6

■ Maria Przyborzanka urodziła się 22 października 1910 roku w Żytomierzu na Wołyniu w rodzinie inteligencko - ziemiańskiej, jako starsza córka Marii ze Szpakowskich i Michała Przybory.



DWIE EMERYTURY TO BYŁOBY JUŻ COŚ

Mówi się o tym od dawna, ale może teraz coś się zmieni. Trwa zbiórka podpisów pod obywatelskim projektem ustawy, który zakłada, że wdowa, ale też wdowiec mogliby dostawać dwa świadczenia, bo dziś mogą liczyć tylko na jedno.

To tragedia, kiedy umiera mąż czy żona, a potem – jakby jeszcze było mało tego nieszczęścia – często pojawiają się kłopoty finansowe. Bo nagle w budżecie domowym jest tylko jedna emerytura, a wydatki nie zmalały, wręcz przeciwnie – obecnie są coraz wyższe. Inflacja bije rekordy i coraz trudniej samotnym seniorom związać koniec z końcem.

JAK WYNIKA Z DANYCH EUROSTATU ZA ROK 2019, W POLSCE ZAGROŻONYCH UBÓSTWEM BYŁO 17,7 PROC. EMERYTÓW, PODCZAS GDY ŚREDNIA UNIJNA WYNOŚIŁA 15,1 PROC. BIEDA DOTYKA BARDZIEJ KOBIETY (21,2 PROC.) NIŻ MĘŻCZYZN (12,6 PROC.). KIEDY BOWIEM UMIERA MAŁŻONEK, SYTUACJA WIELU KOBIET STAJE SIĘ TRUDNA.

Obecnie przepisy pozwalają korzystać ze świadczenia po zmarłym współmałżonku, ale w ograniczonym stopniu. Wdowa czy wdowiec mają prawo do renty rodzinnej. Ta w tym przypadku wynosi 85 proc. emerytury zmarłego współmałżonka. Jednak osiągając wiek emerytalny, musimy wybrać, czy chcemy dostawać swoją emeryturę, czy też korzystniejsze będzie dla nas pobieranie 85 proc. świadczenia po zmarłym współmałżonku.

Zwykle to kobiety dostają renty rodzinne, bo mają niższe emerytury niż mężczyźni. Powodów tego jest kilka – wiele razy już o tym pisaliśmy – a efekt tego jest taki, że średnio emerytury kobiet w Polsce są niższe o ok. 1000 zł niż mężczyzn.

Jednak to wciąż jedno świadczenie, ale może to się wkrótce zmienić. Sporym echem odbiła się już ostatnia inicjatywa Lewicy, która zaczęła zbierać podpisy pod obywatelskim projektem w sprawie tzw. renty wdowiej.

— PROJEKT ZAKŁADA, ŻE PO ŚMIERCI MAŁŻONKA WDOWA LUB WDOWIEC MOGLIBY KORZYSTAĆ Z RENTY RODZINNEJ I 50 PROC. SWOJEGO ŚWIADCZENIA EMERYTALNEGO — MÓWIŁ POSEŁ LEWICY MARCIN KULASEK, PRZEDSTAWIAJĄC NA KONFERENCJI W OLSZTYNIE SZCZEGÓŁY PROJEKTU.

Zdaniem działaczy lewicowych to rozwiązanie ma zagwarantować emerytom godne życie po stracie małżonka, bo dziś wielu seniorów musi wybierać, czy kupić leki, czy może pieniądze wydać na żywność.

— Co czwarta osoba w Polsce po 60 roku życia to wdowa lub wdowiec — dodała obecna na konferencji Małgorzata Matuszewska-Boruc z Partii Razem. — Jestem emerytką, a od trzech i pół



Projekt zakłada, że po śmierci małżonka wdowa lub wdowiec mogliby korzystać z renty rodzinnej i 50 proc. swojego świadczenia emerytalnego

roku też wdową. I jestem wielką zwolenniczką tego programu.

DZIAŁACZKA DOBRZE WIE, CO TO ZNACZY NISKA EMERYTURA I JAKICH MUSI DOKONYWAĆ CO MIESIĄC WYBORÓW, BO JAK POWIEDZIAŁA, MA NA RĘKĘ OK. 1400 ZŁ EMERYTURY.

— PO WYKUPIENIU LEKÓW I PO OPŁATACH W ZASADZIE NIE MA CO DZIELIĆ, ŻYJĘ Z DNIA NA DZIEŃ — STWIERDZIŁA.

Jak to miałoby wyglądać w szczegółach? Tu działacze przytoczyli przykład małżeństwa: policjanta, który ma 4 tys. zł brutto emerytury i emerytowanej nauczycielki, która dostaje 2 tys. zł brutto emerytury. Obecnie

po śmierci policjanta woda może zostać przy swojej emeryturze lub pobierać 3400 zł brutto renty rodzinnej po zmarłym mężu. Gdyby ustawa o rencie wdowiej weszła w życie, kobieta mogłaby by pobierać rentę, czyli 3400 zł plus jeszcze połowę swojej emerytury, czyli 1000 zł. A więc jej renta wdowia wynosiłaby 4400 zł brutto.

Czy to nie brzmi zbyt pięknie? Niekoniecznie, bo są kraje, gdzie jest możliwość łączenia świadczeń. Bez ograniczeń jest to dopuszczane np. w systemie litewskim. W Czechach osoba uprawniona ma prawo do wyższego świadczenia w całości oraz do 50 proc. drugiego świadczenia. W Niemczech prawo dopuszcza możliwość łączenia świadczeń – ale w przypadku, gdy ich łączna wysokość przekracza ustalony limit,

świadczenie obniża się o 40 proc. tego przekroczenia. Podobna zasada obowiązuje we Włoszech.

— PROJEKT NIE JEST POLITYCZNY, NIE JEST KONTROWERSYJNY – JEST DLA SENIORÓW — PRZEKONUJĄ DZIAŁACZE LEWICY, LICZĄC NA POPARCIE GO TEŻ PRZEZ INNE PARTIE.

To kolejna już inicjatywa Lewicy w sprawie rent wdowich, bo już w maju Lewica złożyła do Sejmu podobny projekt ustawy w sprawie tzw. rent wdowich, ale trafił do zamrażarki.

Jednak obywatelski projekt ustawy musi trafić pod obrady Sejmu, jeśli zyska poparcie co najmniej 100 tys. osób, ale podpisy muszą być zebrane w ciągu trzech miesięcy.

Z tym nie powinno być problemów, bo jak pokazują badania, aż 70 proc. zapytanych Polaków opowiada się za takim rozwiązaniem. Ale czy będzie w Sejmie większość dla tej inicjatywy? Z tym może być kłopot.

Bo trzeba pamiętać, że w tym roku seniorzy już dostali dodatkowo dwie emerytury, czyli „trzynastkę” i „czternastkę”, a w marcu szykuje się rekordowa waloryzacja świadczeń, która pochłonie według obecnych szacunków ok. 4,2 mld zł. Czy znajdzie się w budżecie ZUS, ale też państwa dodatkowo ok. 14 mld zł rocznie, bo tyle kosztowałoby wprowadzenie tzw. renty wdowiej?

JEDNAK SAM POMYSŁ RENT WDOWIEJ, ZDANIEM EKSPERTÓW, JEST CIEKAWY. NA PEWNO POPRAWIŁBY SYTUACJĘ MATERIALNĄ WIELU KOBIET. I WARTO O TYM ROZMAWIAĆ.

Ale też, jak powiedział nam Oskar Sobolewski, ekspert z Rynku Emerytalnego i założyciel Debaty Emerytalnej, do systemu emerytalnego trzeba podchodzić kompleksowo, żeby nie było tak, że dodajemy nowe elementy bez spojrzenia na cały system. Rozwiązanie jest ciekawe i warto się nad nim zastanowić, ale w ramach większej, przekrojowej reformy systemu emerytalnego.

Andrzej Mielnicki

MNIEJ DOCHODÓW, WIĘCEJ WYDATKÓW, CZYLI BUDŻET MŁAWY NA 2023 ROK

Projekt budżetu Mławy na 2023 rok trafił do Regionalnej Izby Obrachunkowej. Mimo kryzysu nasze miasto przeznaczy ponad 58.000.000 złotych na ważne inwestycje.

Planowany budżet zakłada dochody wysokości 186.859.925 zł, a wydatki na poziomie 206.530.905 zł. Dzięki oszczędnościom miasto ma 16.370.980 zł wolnych środków z lat ubiegłych, które w części pokryją różnicę między dochodami a wydatkami.

Na pozostałą kwotę (wraz ze spłatą zobowiązań długoterminowych będzie to 6 900.000 zł), miasto planuje wyemitować kolejne obligacje.

Już od wielu lat, a szczególnie na początku pandemii, w 2020 roku, burmistrz Sławomir Kowalewski wprowadził ważne oszczędności w Urzędzie Miasta Mława oraz w jednostkach zarządzanych przez miasto.

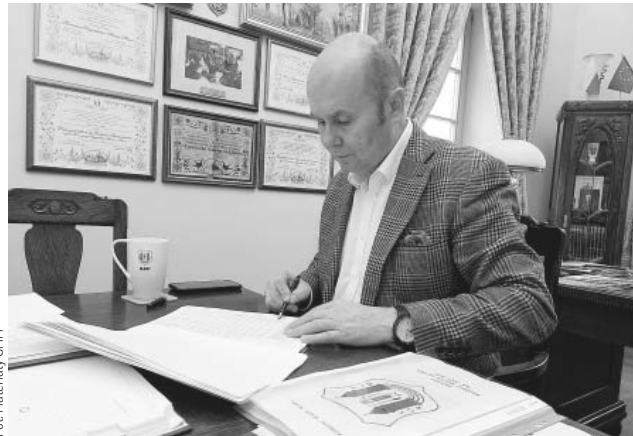
— Gdybyśmy nie nastawili się na oszczędzanie, dziś musielibyśmy szukać do-

datkowego źródła pokrycia deficytu i w konsekwencji zaciągnąć duży dług — wyjaśnia burmistrz.

Z danych wynika, że niektóre dochody bieżące Mławy spadną w 2023 roku w porównaniu do lat poprzednich. Mniej pieniędzy trafi do miasta z tytułu podatku PIT – dokładnie 35.748.910 zł (w 2022 roku jest to 41.740.545 zł). Ogółem dochody wyniosą 186.859.925 zł i będą niższe w stosunku do roku 2022 o ponad 4.500.000 zł.

Wydatki bieżące wyniosą 148.143.563 zł (w 2022 roku było to 166.783.209 zł). Wzrost miasto zanotuje przede wszystkim w obszarze wynagrodzeń, które osiągną poziom 66.246.181 zł, czyli o prawie 7.000.000 zł więcej w porównaniu do 2022 r.

Warto dodać, że wzrost kosztów usług komunalnych spowodował ko-



— Nadal będziemy dokładnie przyglądać się wydatkom, aby na bieżąco reagować na zmieniającą się sytuację – zapewnia burmistrz Sławomir Kowalewski

nieczność zaplanowania wyższych wydatków w tym zakresie. Najważniejszą pozycją będzie tu zakup energii elektrycznej, której koszt w 2023 roku wzrośnie w porównaniu z obecnymi cenami o około 340 procent.

W roku 2023 Mława przewiduje duże wydatki

majątkowe. Na inwestycje przeznaczy 58.387.342 zł, czyli o niemal 9.000.000 zł więcej niż w 2022 roku (49.517.303 zł).

Miasto będzie kontynuowało zadania już rozpoczęte, m.in. rozbudowę ulicy Studzieniec, budowę trzeciego etapu Alei Świę-

tego Wojciecha, budowę kanalizacji sanitarnej, a także modernizację budynków jednostek kultury (domu kultury, muzeum i biblioteki).

Na pierwszy rzut oka budżet na 2023 rok przypomina ten obecny, jednak ma zupełnie inną strukturę. W 2023 roku miasto skupi się głównie na wydatkach administracyjnych.

Na niskim poziomie planowane są m.in. jednoroczne inwestycje, dotacje dla organizacji pozarządowych, remonty.

W planowanym budżecie zrezygnowano m.in. z imprez miejskich. Działać będą Mławska Komunikacja Miejska i kryta pływalnia, miasto będzie oświetlać ulice.

— Nadal będziemy dokładnie przyglądać się wydatkom, aby na bieżąco reagować na zmieniającą się



**BURMISTRZ
SŁAWOMIR
KOWALEWSKI:**

„GDYBYŚMY NIE NASTAWILI SIĘ NA OSZCZĘDZANIE, DZIŚ MUSIELIBYŚMY SZUKAĆ DODATKOWEGO ŹRÓDŁA POKRYCIA DEFICYTU I W KONSEKWENCJI ZACIĄGNĄĆ DUŻY DŁUG”.

sytuację. A ta w Polsce i na świecie jest bardzo trudna. Jesteśmy czujni – zapewnia burmistrz Kowalewski.

Magdalena Grzywacz/KSM

MIAŁ PONAD 3 PROMILE ALKOHOLU I SĄDOWY ZAKAZ KIEROWANIA

Dzięki anonimowemu zgłoszeniu, po raz kolejny udało się powstrzymać zagrożenie na drodze. Zatrzymany nietrzeźwy kierowca miał w organizmie ponad 3 promile alkoholu. Jak się okazało w trakcie interwencji, 52-letni mieszkaniec powiatu mławskiego ma sądowy zakaz kierowania pojazdami. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek 14 listopada rano na krajowej siódemce w Mdzewie. Mławscy policjanci odebrali zgłoszenie, dotyczące nietrzeźwego kierującego volkswagenem.

W trakcie zatrzymania mężczyzna był agresywny, został



jednak szybko obezwładniony. Samochód, którym kierował odholowano a kierowca trafił do policyjnego aresztu.

W organizmie miał ponad 3

promile alkoholu. 52-latek ma też sądowy zakaz kierowania pojazdami.

Za przestępstwo kierowania pojazdem w stanie nietrzeź-

wości oraz niestosowanie się do decyzji sądu, grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Informacja KPP

CICHA W MŁAWIE PO PRZEBUDOWIE



We wtorek 15 listopada 2022 roku została zakończona przebudowa ulicy Cichej w Mławie. Zniszczona nawierzchnia została zastąpiona nową z kostki betonowej w kolorach czerwonym i szarym, powstał ciąg pieszo-jezdny, a na końcu

ulicy także plac zawrotowy. Inwestycja została zrealizowana przez Miasto Mława. Wykonawcą robót było Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o.

MGo / MPDM

ŚWIĄTECZNE KARTKI WYBRANE

Aż 120 prac wpłynęło w tegorocznej edycji konkursu na świąteczno-noworoczną kartę z Mławy. Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim autorom i przypominają, że wymaganym elementem prac był mławski akcent.

Komisja wybrała 8 zwycięzców – ich kartki będą wydrukowane w kilkudziesięciu egzemplarzach każda i wysłane ze świątecznymi życzeniami Burmistrza Miasta Mława, Przewodniczącego Rady Miasta Mława i mieszkańców do miast partnerskich oraz instytucji, organizacji, firm i jednostek współpracujących z miastem.

Dzieci puścili wodze wyobraźni. Na ich pracach pojawiają się ratusz,

autobusy MKM-ki, herb Mławy, drogowskazy do naszego miasta, a nawet żubry, które niedługo zamieszkają w zagrodzie na terenie Mławy.

Komisja konkursowa (w składzie: Maria Świtoń, Hanna Matecka-Wieczorek, Anna Baran i Magdalena Grzywacz) nie miała łatwego wyboru, wszystkie kartki były niezwykle pomysłowe, kolorowe, wykonane z dużą starannością.

Ostatecznie oprócz 8 głównych nagród przy-

znano aż 15 wyróżnień. Nagrody zostaną wręczone 6 grudnia, podczas Miejskich Mikołajek.

Prace zwycięskie i wyróżnione będą wyeksponowane na wystawie w Miejskim Domu Kultury. Jej wernisaż zaplanowano na 2 grudnia. Z pozostałych prac losowo wybrano 24, które można podziwiać w Miejskiej Bibliotece Publicznej.

Laureaci:

Lena Szczypiorska, Miejskie

Przedszkole Samorządowe nr1,

Amelia Lendzian, Miejskie Przedszkole Samorządowe nr1,

Maja Kowalska, Szkoła Podstawowa nr 2,

Marcel Rengiewicz, Szkoła Podstawowa nr 1,

Michalina Szumkowska, Szkoła Podstawowa nr 2,

Maja Spyra, Szkoła Podstawowa nr 6,

Antonina Jabłońska, Szkoła Podstawowa nr 3,

Weronika Janiszewska, Szkoła Podstawowa nr 7

Wyróżnienia:

Jan Wieczniński, Szkoła Podstawowa nr 2,

Marcel Matusiak, Szkoła Podstawowa nr 2,

Natalia Frelkowska, Szkoła Podstawowa nr 2

Bartosz Szymański, Szkoła Podstawowa nr 7,

Juliusz Szydłowski, Katolicka Szkoła Podstawowa,

Mikołaj Antkiewicz, Szkoła Podstawowa nr 7,

Adam Lewicki, Szkoła Podstawowa nr 4,

Miłosz Waśniewski, Szkoła Podstawowa nr 1,

Amelia Domżańska, Szkoła Podstawowa nr 4,

Wiktor Jakubowski, Szkoła Podstawowa nr 1,

Gabriela Sosińska, Szkoła Podstawowa nr 7,

Sandra Śwircz, Szkoła Podstawowa nr 7,

Marcin Taracha, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy

Łucja Piliszek, Szkoła Podstawowa nr 1,

Aleksandra Rudnik, Społeczna Szkoła

Podstawowa „Wyspianum”.



Fot. Materiały UM

Praca Michaliny Szumkowskiej



Praca Amelii Lendzian



Praca Antoniny Jabłońskiej



Fot. Materiały UM

Praca Leny Szczypiorskiej



Praca Mai Kowalskiej



Praca Mai Spyry



Fot. Materiały UM

Praca Marcela Rengiewicza



Praca Weroniki Janiszewskiej



Na konkurs wpłynęło 120 prac

UWAŻAJCIE NA OSZUSTÓW

47-letnia mieszkanka powiatu mławskiego została okradziona z pieniędzy, które chciała zainwestować w rynek kryptowalut. Druga mieszkanka powiatu mławskiego dała się oszukać metoda „na pracownika banku”. Policja przestrzega.

Oszuści, chcący uzyskać dostęp do naszych danych oraz konta bankowego, chętnie wykorzystują zainteresowanie rynkiem kryptowaluty. Zachęcają bezproblemowym pomnażaniem środków finansowych, bez ruszania się z domu. Służą radą i pomocą w pierwszych krokach na rynku inwestorskim a następnie okradają oszukane osoby. Przekonała się o tym ostatnio 47-letnia mieszkanka powiatu mławskiego.

Kobieta straciła pieniądze przelane na podane przez oszusta konto, udostępniła też dane swojej karty płatniczej.

Wszystko zaczęło się dwa miesiące temu, oszust skontaktował się z nią za pomocą popularnego komunikatora. Zaoferował pomoc w pomnożeniu środków finansowych, dzięki bezpiecznym inwestycjom na rynku kryptowalut.

Za jego namową, 47-latką przelała kilkaset złotych,

zainstalowała też na swoich urządzeniach oprogramowanie do obsługi zdalnego pulpitu. Przy próbie wypłaty pieniędzy, okazało się, że jest to niemożliwe, a kontakt z doradcą klienta urwał się. Oszukana kobieta powiadomiła Policję.

Drugi przypadek oszustwa w naszym powiecie dotyczy metody „na pracownika banku”

MIESZKANKA MŁAWY BYŁA PRZEKONANA, ŻE ROZMAWIA Z PRACOWNIKIEM BANKU. NA JEJ TELEFONIE WYŚWIELIŁ SIĘ NUMER, NALEŻĄCY DO BIURA OBSŁUGI KLIENTA.

Usłyszała, że jej konto jest zagrożone i musi jak najszybciej wypłacić zgromadzone oszczędności. Gotówkę wpłaciła we wpłatomacie banku, korzystając z instrukcji oszusta. Straciła pieniądze.

Jak od tego doszło? 14 listopada przed po-



Fot. Materiały Policji

Prawdziwy pracownik banku nigdy nie zażąda od nas wypłaty środków zgromadzonych na koncie i przelania na inne konto. Policjant także nie udzieli nam takich wskazówek

łudniem do 62-letniej mławianki zadzwoniła kobieta podająca się za pracownika banku, w którym mławianka ma założone konto. Na jej telefonie komórkowym wyświetlił się znany numer biura obsługi klienta.

Oszustka poinformowała mławiankę, że doszło do włamania na konto i zgromadzone środki są zagro-

żone. Po chwili mławianka odebrała kolejny telefon, przypominający numer Policji.

Mężczyzna, podający się za policjanta zajmującego się cyberprzestępczością, potwierdził, że ktoś włamał się na jej konto bankowe. Będąc w kontakcie z oszustką, mławianka wykonywała przekazywane przez telefon instrukcje.

Wypłaciła pieniądze z konta bankowego, a następnie wpłaciła je we wpłatomacie, korzystając z przekazywanych przez oszustkę kodów do natychmiastowych przelewów. Straciła wszystkie, zgromadzone środki. Po chwili zorientowała się, że padła ofiarą oszustwa i powiadomiła Policję.

Policja ostrzega, aby uchronić się przed tego

typu oszustwem należy stosować kilka prostych zasad – nigdy nie udostępniać danych konta bankowego, danych logowania na konto, danych karty kredytowej. Pamiętaj, że tylko posiadacz konta może się do niego logować i wykonywać transakcje. Ważne sprawy, dotyczące swojego konta załatwiaj w siedzibie banku. Jeśli „konsultant” proponuje Ci zainstalowanie oprogramowania do obsługi zdalnego pulpitu, możesz być pewien, że to oszustwo.

Prawdziwy pracownik banku nigdy nie zażąda od nas wypłaty środków zgromadzonych na koncie i przelania na inne konto. Policjant także nie udzieli nam takich wskazówek.

Uwaga! Aby uwiarygodnić swoje działania, hakerzy podszywają się nie tylko pod pracowników banków ale także firmy kurierskie, usługowe a nawet Policję. Takie działanie określono mianem phishingu.

Informacja KPP

JEDEN DACHOWAŁ, DRUGI UDERZYŁ W ZNAK DROGOWY

W czwartek 17 listopada i następnej nocy dla dwóch nietrzeźwych kierowców jazda zakończyła się osadzeniem w policyjnym areszcie. Jeden z nich dachował, drugi uderzył w znak drogowy.

Nietrzeźwi kierujący to poważne zagrożenie bezpieczeństwa na drodze. Pomimo licznych kontroli oraz częstej reakcji świadków, wciąż niestety nie brakuje osób, które wsiadają za kierownicę po wypiciu alkoholu.

W ubiegłym tygodniu taka jazda zakończyła się osadzeniem w policyjnym areszcie dwóch nietrzeźwych kierujących. Jeden z nich dachował, drugi uderzył w znak drogowy.

W czwartek 17 listopada po południu dyżurny mławskiej komendy Policji odebrał zgłoszenie dotyczące zdarzenia drogowego na ul. Piekielko w Mławie. Kierujący renault zjechał na lewe pobocze, uderzył w drzewo i dachował.

Sam wydostał się z pojazdu, nie doznał obrażeń. Zatrzymany 36-letni mieszkaniec powiatu działdowskiego miał w organizmie 1,5 promila alkoholu. Męż-



Fot. Materiały Policji

czyźnie zatrzymano prawo jazdy w 6 kategoriach. Został osadzony w policyjnym areszcie.

Natomiast w nocy z 17 na 18 listopada na jednej z mławskich ulic patrol prewencji zatrzymał nietrzeźwego kierującego oplem. Jak wynika z ustaleń, kierowca chwilę wcześniej uderzył w znak drogowy.

Na widok patrolu, kierowca zamknął się samochodzie.

Po chwili został obezwładniony i zatrzymany. Jak się okazało, oplem kierował 48-letni obywatel Ukrainy. W organizmie miał ponad 2,8 promila alkoholu. Został osadzony w policyjnym areszcie.

Obu zatrzymanym grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowania prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

ZASŁUŻONA DLA MŁAWY

Maria Przyborzanka urodziła się 22 października 1910 roku w Żytomierzu na Wołyniu w rodzinie inteligencko - ziemiańskiej, jako starsza córka Marii ze Szpakowskich i Michała Przybory. W dzieciństwie rodzice nazywali ją pieśczołtliwie Myszątkiem, a następnie Myszką.

Rody Szpakowskich, Medyńskich i Przyborów, z których pochodziła Maria, zamieszkiwały południowo – wschodnie i wschodnie rubieże Rzeczypospolitej. Obecnie tereny dzisiejszej Ukrainy i Białorusi.

Rodzina matki związana była ściśle z wołyńskimi miastami, Żytomierzem, Starokonstantynowem i Równem. Ich rodzinny majątek – Szpakówka położony był na obrzeżach właśnie Żytomierza, nad rzeką Teterew, niedaleko słynnej w mieście skały „Głowa Czackiego”.

Z kolei Przyborowie herbu Nałęcz III pochodzili z guberni mińskiej. Były to zacne rodziny kresowe, wywodzące się z polskiej szlachty, dla których wychowanie patriotyczne, wykształcenie, czy też kultywowanie tradycji miało wielką wartość. Wypada nadmienić, iż dalekim krewnym Marii był Jeremi Przybora, znany i ceniony polski poeta, satyryk, aktor, współtwórca telewizyjnego „Kabaretu Starszych Panów”, radiowego teatru „Eterek”, cyklu audycji telewizyjnych „Divertimento” oraz autor libretta do musicalu „Piotruś Pan”.

Ojciec Marii był sędzią, przenoszonym przez władze carskie do różnych miast Rosji, a następnie rejentem. Gdy sytuacja polityczna w Rosji całkowicie się odmieniła w wyniku rewolucji październikowej i klęski w I wojnie światowej, a Polska odzyskała niepodległość rodzina Przyborów w 1921 roku przyjechała na ziemię mazowiecką i zamieszkała w Mławie. Michał Przybora najpierw dostał pracę w Gimnazjum Państwowym im. Stanisława



Skwer im. Marii Przyborzanki w Mławie

Wyspiańskiego i pracował w szkole w latach 1921 – 1925 jako nauczyciel geografii.

Następnie kiedy zdobył uprawnienia pracował w charakterze prokuratora, a później sędziego i Prezesa Sądu Okręgowego, zapewniając swojej rodzinie dostatnie życie. Matka zajmowała się domem.

Naręczony pozostał w Anglii

Maria po ukończeniu szkoły powszechnej uczęszczała do 8 – klasowego Gimnazjum Żeńskiego w Mławie, które ukończyła w 1930 roku, uzyskując świadectwo dojrzałości. Wkrótce wyjechała na studia do stolicy Wielkopolski. W 1937 roku ukończyła Wydział Humanistyczny na Uniwersytecie w Poznaniu i uzyskała dyplom i tytuł magistra filozofii w zakresie historii. Ponadto ukończyła Wyższy Kurs Bankowości oraz kurs stenografii i maszynopisania. Znała język francuski i rosyjski, doskonale grała też na fortepianie i w brydża.

Na wakacje często wyjeżdżała z młodszą siostrą Odoną (nazywaną w rodzinie Danusią) do rodziny matki do Wilna i dalej do mająt-

ku wujostwa, do Myliczyzna. Tam obie panny miały liczne grono kuzynów i rówieśników.

Maria miała narzeczonego, Mieczysława Dmowskiego. Był elegancki, wysoki, nieco od niej starszy. Niestety, po klęsce kampanii wrześniowej w 1939 roku, po długiej wędrówce przez kraje Europy, znalazł się w Anglii i tam już pozostał. Założył rodzinę i nie wrócił po wojnie do komunistycznej Polski, łamiąc narzeczonej serce. Maria, choć była osobą bardzo towarzyską, nigdy nie wyszła za mąż i nie miała dzieci.

Pomagała jeńcom wojennym

Okupację niemiecką spędziła w Mławie, mając na utrzymaniu rodziców, uczyła utrzymać języka francuskiego i udzielała gry na fortepianie. Zaangażowała się również w pomoc polskim jeńcom wojennym, przebywającym w niemieckich obozach, którym m. in. wysyłała paczki żywnościowe. Dzięki tym paczkom wielu z nich udało się przetrwać wojnę. Wysyłała te paczki zupełnie obcym ludziom np. mjr Stefan Jellenta był w hitlerowskiej niewoli odbiorcą takich paczek.

Po wojnie wielokrotnie przyjeżdżał do Mławy, przekazywał jej wyrazy wdzięczności za okazaną pomoc. Chyba też był w niej zakochany.

W 1944 roku Maria została wywieziona przez Niemców do miejscowości Dębe koło Serocka na tzw. okopy. Pracując ponad siły przy kopaniu rowów, nabyła się astmy, która męczyła ją już do końca życia.

Uczyła historii i języka polskiego

W 1945 roku została nauczycielką historii w Szkole Handlowej w Mławie. Następnie uczyła też języka polskiego, wychowania obywatelskiego i przedmiotów zawodowych. Po latach wspominała o jak trudnych warunkach przyszło jej pracować: „W pierwszych miesiącach, jako pracownicy szkoły, właściwie niczyjej, nie otrzymywaliśmy pensji. Żyliśmy z tego, co nam rodzice uczniów przynosili, dzieląc to sprawiedliwie między cały personel. Była to przeważnie żywność. Zdarzały się przypadki, że groch był robaczywy lub przekrojona oselka masła miała wewnątrz twaróg, wcale nas nie oburzały. Mówiliśmy w pokorze, że to realizacja zasady – jaka praca, taka płaca. Przeżyłam z tą szkołą wszystkie dobre i ciężkie okresy. Tych pierwszych było na szczęście coraz więcej. Systematycznie poprawiały się warunki lokalowe, bogatsze stawało się wyposażenie szkoły. Doceniałam to i cieszyłam się, bo zaczynałam od tego, że posługiwałam się na pierwszych lekcjach historii mapą niemiecką, na której czerwonym atramentem zaznaczałam nasze nowe granice, ozna-

czające powrót do Polski jej pradawnych ziem”.

Od początku swojej pracy w szkole była też członkiem Związku Nauczycielstwa Polskiego.

Aranżowała także życie kulturalne szkoły w pierwszych latach po wojnie. Z jej inspiracji i pod jej opieką młodzież szkolna w 1946 roku wystawiła komedię w trzech aktach Stefana Żeromskiego pt. „Uciekla mi przepióreczka...”, która odegrana została kilkakrotnie, głównie w sali kina „Lutnia” i została przyjęta z ogromnym entuzjazmem przez społeczność mławską.

W 1947 roku ukończyła Specjalny Kurs dla Nauczycieli Szkół Zawodowych w Ostródzie. W 1974 roku, w wieku 64 lat przeszła na emeryturę, przepracowując całe życie zawodowe w jednej szkole.

Zasłużona dla miasta Mławy

Cieszyła się wielkim autorytetem wśród uczniów i kadry pedagogicznej. Była oddanym wychowawcą i przyjacielem młodzieży. Podobno nigdy nie stawiała dwójek, ale wymagała.

Była osobą mądrą, humanitarną i o czytanną, wzorem do naśladowania. Pracowała też społecznie.

Swoim zaangażowaniem przyczyniła się do powstania tablicy pamiątkowej poświęconej żołnierzom Armii Krajowej Obwodu Mławskiego, ofiarnym lekarzom – Michałowi Łojewskiemu i Józefowi Witwickiemu zamordowanym przez okupanta niemieckiego w 1944 roku w Pomiechówku. Tablica została wmurowana na ścianie wewnętrznej Szpitala Miejskiego w Mławie w 1981 roku. Na uroczy-



Maria Przyborzanka (1910-1990)

stości 60-lecia Zespołu Szkół Zawodowych CRS „Samopomoc Chłopska” w 1984 roku otrzymała medal „Zasłużony dla miasta Mławy”.

W 1982 roku po śmierci szwagra, Tadeusza Pietraszewskiego, będąc już starszą panią, zamieszkała w Warszawie u swojej siostry Danuty. W stolicy odwiedzali ją znajomi z Mławy, sąsiedzi oraz były uczennice, z którymi utrzymywała serdeczne relacje.

Maria Przyborzanka zmarła 17 grudnia 1990 roku w Warszawie w wieku 80 lat. Pochowana została obok rodziców, w rodzinnym grobowcu Przyborów i Szpakowskich na Cmentarzu Świętego Wawrzyńca w Mławie.

W grudniu 2018 roku Rada Miasta Mława, na wniosek Edwarda Piotra Piotrkowskiego, członków rodziny Byksów, przyjaciół i wychowanków Marii Przyborzanki oraz dyrektora i nauczycieli Zespołu Szkół nr 4, podjęła uchwałę o nadaniu imieniem Marii Przyborzanki skwerowi położonemu przy skrzyżowaniu ul. Długiej i ul. Spichrzowej w centrum Mławy.

Michał Nowakowski, historyk,
nauczyciel, członek Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

MARZĄ O NIEZALEŻNOŚCI FINANSOWEJ, A MUSZĄ SPŁACIĆ MILIARDY

Zadłużenie Polaków w wieku między 18 a 35 rokiem życia w Krajowym Rejestrze Długów wynosi prawie 5,8 mld zł. Ponad 625 mln zł to zobowiązania, których nie płacą osoby poniżej 25 lat. Takich dłużników w bazie jest prawie 142 tys.

Potrzeba osiągnięcia niezależności finansowej jest dla młodych Polaków głównym argumentem przemawiającym za podjęciem pracy zarobkowej. Bardziej zdeterminowane w tym są jednak kobiety. Mężczyźni są z kolei bardziej skłonni do tego, by dłużej pozostać na utrzymaniu rodziców lub osób, z którymi są w związku. Takie wnioski płyną z badania Krajowego Rejestru Długów pt. „Podejście młodych Polaków do pieniędzy”.

93 proc. młodych ludzi (od 18 do 35 r.ż.) przyznaje, że posiadanie pracy zarobkowej jest dla nich ważne, przy czym dla 73 proc. „zdecydowanie ważne”.

Swoją postawę młodzi Polacy najczęściej uzasadniają chęcią zdobycia niezależności finansowej (69 proc.) oraz potrzebą zarabiania na swoje utrzymanie (67 proc.). Dla 60 proc. ankietowanych ważnym argumentem jest także możliwość odkładania pieniędzy na swoją przyszłość. Na kolejnych miejscach znalazły się: konieczność zarobienia pieniędzy na większe wydatki (54 proc.) oraz potrzeba posiadania środków, które można wydać na przyjemności (52 proc.). Przeszkodą może być zadłużenie, z którym młodzi wchodzi w dorosłe życie.

– Zadłużenie Polaków w wieku między 18 a 35 rokiem życia w Krajowym Rejestrze Długów wynosi prawie 5,8 mld zł. Przy czym ponad 625 mln zł to zobowiązania, których nie płacą osoby poniżej 25 lat. Takich dłużników w naszej bazie danych jest prawie 142 tys., z których każdy ma do oddania śred-

nio ponad 4,4 tys. zł. W początkowym okresie zatrudnienia młodzi ludzie często nie mogą liczyć na wysokie zarobki, przez co trudniej im szybko osiągnąć wymarzony status życia. Bycie dłużnikiem w takiej sytuacji jest dodatkowym problemem, ponieważ nawet niewielki dług wpisany do KRD uniemożliwia wzięcie kredytu na zakup mieszkania lub samochodu – mówi Adam Łacki, prezes Zarządu Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej SA.

Niewielki odsetek wchodzących w dorosłe życie Polaków, którzy mają inne zdanie na temat posiadania stałej pracy, brak tej potrzeby uzasadnia tym, że są już na czymś utrzymaniu – rodziców lub partnera (33 proc.). 28 proc. z nich chce się z kolei skupić na edukacji lub po prostu traktuje pracę jako przykry obowiązek.

Różnice w postawach nie tylko ze względu na płeć

Niezależność finansowa oraz zapewnienie sobie utrzymania są znacznie ważniejsze dla kobiet.

Dużą wagę przywiązuje do nich odpowiednio 74 proc. oraz 70 proc. ankietowanych pań. W przypadku mężczyzn odsetek ten jest niższy – 65 proc. i 63 proc. Kolejną istotną różnicą między płciami jest podejście do wydawania zarobionych pieniędzy na przyjemności (jedzenie na mieście, markowe ubrania, wizyty u kosmetyczki). To istotna motywacja dla blisko 57 proc. kobiet. Wśród mężczyzn ten odsetek wynosi 46,5 proc.

Argumenty przemawiające za ważnością pracy zmie-



30 proc. badanych twierdzi, że rodzice powinni wspierać swoje dorosłe dzieci

nają się wraz z wiekiem. Ankietowani ze starszej grupy (pow. 25 roku życia) częściej za ważne uważają na przykład utrzymanie bliskich osób. To istotne dla połowy badanych tej grupy wiekowej (49 proc.). Wśród młodszych uważa tak niewiele ponad 1/4 respondentów (27 proc.). Ankietowani w wieku między 25 a 34 r.ż. częściej od młodszych podnoszą argument, że praca daje poczucie godności (36 proc. do 29 proc.) oraz umożliwia spłatę zaciągniętych zobowiązań finansowych (26 proc. do 11 proc.).

Respondenci między 18 a 25 rokiem życia, częściej niż starsi koledzy, za motywację do posiadania pracy uważają możliwość zarobienia pieniędzy na większe wydatki (57 proc. do 53 proc.) oraz rozwijanie swoich pasji i zainteresowań (48 proc. do 44 proc.).

– Rosnąca kwota nieuregulowanych zobowiązań świadczy o narastających problemach młodych ludzi. Ale w tym gronie dłużników można wyróżnić dwie skrajnie odmienne postawy wobec zadłużenia. Pierw-

sza grupa to osoby, które zdecydowały się założyć rodziny oraz wziąć kredyt na mieszkanie lub samochód. Ich problemy finansowe wynikają najczęściej z szybko rosnących kosztów życia. W pewnym momencie budżet domowy przestał im się bilansować. Tę grupę charakteryzuje jednak odpowiedzialność za swoje zobowiązania. W procesie windykacji polubownej znacznie łatwiej dochodzą do porozumienia, nie unikają kontaktu z negocjatorem i są otwarci na propozycje rozłożenia zaległości na raty. Zupełnie inaczej rozmawia się z młodymi, którzy długo byli na utrzymaniu rodziców i dopiero zaczynają życie na własny rachunek – mówi Jakub Kostecki, prezes firmy windykacyjnej Kaczmarek Inkasso.

Bez wsparcia finansowego rodziców się nie obejdzie

Spytani o postawy wobec pracy młodzi ludzie wskazują, że lepiej podjąć jakąkolwiek pracę, by się utrzymać, niż czekać na wymarzoną ofertę. Uważa tak 78 proc. ankietowanych. Prawie co drugi jest zdania (48 proc.), że trzeba zarabiać napraw-

dę duże pieniądze, by rozpocząć samodzielne życie. Z kolei 30 proc. badanych twierdzi, że rodzice powinni wspierać swoje dorosłe dzieci, dokładając się na przykład do zakupu mieszkania lub samochodu. Z tą opinią częściej zgadzają się młodzi mężczyźni (36 proc. do 25 proc. wśród kobiet).

29 proc. ankietowanych uważa, że mieszkanie z rodzicami po ukończeniu 25 r.ż. to żaden wstyd. Z tym stwierdzeniem zgadza się co trzeci mężczyzna (34 proc.) i tylko co czwarta kobieta (25 proc.). 1 na 5 uczestniczących w badaniu panów byłby gotów zrezygnować z pracy, gdyby ktoś inny go utrzymywał. W przypadku pań taką opinię podziela zaledwie 11 proc. ankietowanych.

Przedstawicielki płci pięknej znacznie rzadziej gotowe byłyby żyć na garnuszku rodziców, jeśli praca by im nie odpowiadała (9 proc. do 16 proc. wśród mężczyzn). Dwukrotnie mniejszy jest również odsetek kobiet, które miałyby opory przed tym, by pracować za najniższą krajową pensję (8 proc. do 16 proc. wśród mężczyzn).

– Z naszych doświadczeń wynika, że młodzi, którzy długo żyli na garnuszku rodziców, często mają problemy z odpowiedzialnym zarządzaniem swoim budżetem i wyznają zasadę: „jakoś to będzie”. Pierwsza praca umożliwia im zaciągnięcie zobowiązań na przyjemności: drogie wyjazdy lub gadzety. Nie chcąc odstawać od swoich rówieśników, kupują kolejne rzeczy, na które ich nie stać, ale które są w danym momencie modne lub atrakcyjne.



RESPONDENCI MIĘDZY 18 A 25 ROKIEM ŻYCIA, CZĘŚCIEJ NIŻ STARSI KOLEDZY, ZA MOTYWACJĘ DO POSIADANIA PRACY UWAŻAJĄ MOŻLIWOŚĆ ZAROBIECIA PIENIĘDZY NA WIĘKSZE WYDATKI (57 PROC. DO 53 PROC.) ORAZ ROZWIJANIE SWOICH PASJI I ZAINTERESOWAŃ (48 PROC. DO 44 PROC.)

Niestety po czasie nie radzą sobie ze spłatą kredytów lub pożyczek, co prowadzi do spiętrzenia zaległości. Takie osoby często przyjmują postawę roszczeniową wobec negocjatorów, licząc, że w ten sposób uda im się uniknąć odpowiedzialności – tłumaczy Jakub Kostecki, prezes firmy windykacyjnej Kaczmarek Inkasso.

Badanie „Podejście młodych Polaków do pieniędzy” zostało zostało przeprowadzone przez IMAS International na zlecenie Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej we wrześniu 2022 roku metodą CAWI na celowej grupie 1009 kobiet i mężczyzn w wieku od 18 do 35 lat.

Źródło: Krajowy Rejestr Długów Biuro Informacji Gospodarczej

OD ZAKUPOHOLICZKI PO

POMAGA ZMIENIAĆ NAWYKI ZAKUPOWE, UCZY, JAK NIE ŻYĆ OD PROMOCJI DO PROMOCJI I NIE PODDAĆ SIĘ MANIPULACJI SPECÓW OD MARKETINGU. WERONIKA HUGHES PROWADZĄCA NA INSTAGRAMIE PROFIL @ROZSĄDNE/_ZAKUPY POKAZUJE, ŻE KAŻDY Z NAS MOŻE NAUCZYĆ SIĘ JAK BYĆ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM.

— Jak dziś wyglądają pani zakupy?

— Na pewno dziś moje zakupy są o wiele bardziej przemyślane i zaplanowane. Podchodzę do nich zupełnie inaczej, niż było to jeszcze trzy lata temu, kiedy kupowałam rzeczy pod wpływem impulsu. Teraz, jeśli mam zamiar wybrać się na zakupy, wiem, co chcę kupić. Opracowałam też swój własny system dotyczący na przykład zakupów spożywczych.

— Na czym polega?

— Planuję menu obejmujące cały miesiąc. Mam listę produktów, ale też listę dań – podpowiedzi. To ułatwia mi zakupy, bo wiedząc, jakie potrawy mam zamiar przygotować, łatwiej zapisać pro-

dukty spożywcze, których potrzebuję. Na liście są te, które muszę kupić, ale uwzględniam również te, które mam w domu, czyli na przykład zamrożone mięso, warzywa czy inne dodatki. Warto dodać, że listę produktów również podzieliłam. Oddzielnie więc wypisuję wszystkie potrzebne mi warzywa, owoce czy mięso. To nie zwykle pomaga.

— Wychodzi na to, że jest pani bardzo dobrze zorganizowaną osobą. Zawsze pani taka była?

— Pod wieloma względami tak, choć na pewno nie byłam idealna.

WYCHODZĘ Z ZAŁOŻENIA, ŻE WSZYSTKIEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ. JEŻELI CHODZI O ORGANIZACJĘ WYDATKÓW I ZAKUPÓW BYŁ TO PROCES, KTÓRY PRZESZŁAM I FAKTYCZNIE DZIŚ MOGĘ POWIEDZIEĆ, ŻE WIEM, JAK JE DOBRZE ZAPLANOWAĆ, BO PO PROSTU TEGO SIĘ NAUCZYŁAM I WYPRACOWAŁAM ODPOWIADAJĄCY MI SYSTEM, KTÓRY DZIAŁA POMYŚLNIE.

Pomysł miesięcznego planowania posiłków pojawił się u mojej teściowej i okazało się, że u mnie również się sprawdza. Jednak takiego planowania uczyłam się i wprowadzałam w życie stopniowo, krok po kroku. Musiałam też znaleźć metody planowania, które mi odpowiadają. Może na początku wydaje się to nieco skomplikowane, ale można się tego nauczyć. Dzięki temu dziś robię większe zakupy raz na tydzień, lub też czasami rzadziej, zamiast kilka razy w tygodniu.



Fot. arch. prywatne

Weronika Hughes: Jeszcze mieszkając w Polsce spotkałam się z opinią, że w Stanach Zjednoczonych dostępne są lepszej jakości ubrania, a ja uważam, że nie doceniamy tego co mamy w swoim rodzimym kraju

Oczywiście niektórzy chcą mieć każdego dnia świeży chleb czy bułki. Nie radzę jednak wybierać się po bułki do supermarketu, bo to pokusa, że kupi się więcej niż samo pieczywo.

— Dziś planuje pani zakupy spożywcze, ale również odzieżowe i wiele innych. Co sprawiło, że zatrzymała się pani i stwierdziła, że już nie chce być zakupoholiczką, jak można przeczytać w opisie pani profilu?

— Na pewno wcześniej nie miałam większego problemu w przypadku produktów żywnościowych. Kupowałam za to za dużo ubrań, torebek czy butów. Choć wtedy nie widziałam, że ten problem w ogóle istnieje. Potem nagle musiałam zmierzyć się z trzema przeprowadz-

kami, i to w krótkim czasie. Przewiezenie wszystkiego było nie lada wysiłkiem. Wtedy uświadomiłam sobie, że tych rzeczy jest za dużo. Mieszkalam sama, a potrzebowałam samochodu bagażowego i ludzi do pomocy. Już sami pomocnicy pomagający mi w przeprowadzce stwierdzili: „w jaki sposób, w tak krótkim czasie, zgroma-

dziłaś tyle przedmiotów”? W dodatku, kiedy chciałam się części z tych rzeczy pozbyć, sprzedać, okazało się, że nie jest to zbyt łatwe. Przeprowadzki uświadomiły mi, że muszę się opamiętać.

— Często tłumaczymy, że przecież taka i jeszcze inna okazja się już nie trafi. I kupujemy, bo promocja, bo taniej. Nie zdajemy sobie sprawy, że właśnie wpadliśmy w sidła speców od marketingu, którym zależy bardzo, byśmy kompulsywnie kupowali.

— Zazwyczaj klienci skupiają się jedynie na okazajnej cenie, a nie na samym produkcie. I to może być pułapka, bo za atrakcyjną ceną niekoniecznie idzie faktyczna potrzeba posiadania danej rzeczy. Klienci nie zastanawiają się, czy na pewno jej potrzebują. Kupujemy na przykład trzy koszulki, bo cena za sztukę przy zakupie trzech jest niższa, niż przy zakupie jednej. A potem okazuje się, że te koszulki nie są zbyt dobrej jakości i tak naprawdę potem w ogóle ich nie używamy. Może się okazać, że tuż przed samą przeceną ceny są sztucznie zawyżane, by później 80 procentowa obniżka zrobiła na nas wrażenie. Mamy poczucie, że rzeczywiście trafiliśmy na superokazję. Śledzenie cen pomaga wychwycić takie praktyki.

— Świadome kupowanie wiąże się również z tym, że pewnych przedmiotów używamy częściej. Więc wtedy warto wydać trochę więcej?

— Tak, i o tym też pisze na swoim profilu. Warto na przykład przeliczać koszt jednorazowego użycia bądź założenia danej rzeczy. Weźmy dla przykładu sukienkę na wesele, która kosztowała, powiedzmy, 400 zł, a miałyśmy ją na sobie dwukrotnie w ciągu

FANKĘ OSZCZĘDZANIA

roku. Wówczas koszt jednorazowego użycia wynosi 200 zł. Więc nawet jeśli zdecydujemy się na droższy smartfon, który będzie kosztował nas 3650 zł, a użyjemy go 365 razy, tyle ile dni w roku, to koszt za jednorazowe użycie wyniesie 10 zł, a wraz z większą liczbą dni użytkowania ten koszt zmniejsza się. Zatem już na etapie zakupów warto zastanowić się, jak często i jak długo będziemy korzystać z danej rzeczy, by na tej podstawie obliczyć jednorazowy koszt użycia. Takie wyliczenie przydaje się nie tylko w przypadku ubrań czy sprzętu elektronicznego, ale także mebli, kosmetyków czy nawet auta.

— **Zaciekawiły mnie szczególnie triki stosowane w gazetkach reklamowych. Co wzbudziło w pani największe zdziwienie?**

— Teraz już niewiele rzeczy mnie dziwi, ale wiem na co trzeba zwracać szczególną uwagę. Często okazuje się, że najważniejsze informacje zamieszczane są najmniejszą czcionką. I tak na przykład kupując "kwiatek w ceramice", jak to podaje gazetka, może okazać się, że cena nie obejmuje doniczki. Na drobną czcionkę warto zwracać uwagę również będąc już w sklepie, bo tam najczęściej umieszcza się daty obejmujące czas promocji na dany produkt. I na to bardzo łatwo można się złapać.

— **Jak zatem zachować rozsądek w czasie wyprzedaży?**

— Jeśli wybieramy się na zakupy odzieżowe, to ponownie polecam przygotowanie listy. Jednak już nieco bardziej szczegółowej. Tak, by jak najlepiej sprecyzować przedmioty. A więc zamiast pisać jedynie: "buty" czy "sweter" lepiej, jeśli będzie to na

przykład "wełniany beżowy sweter" czy "czarne skórzane botki". Dobrze jest to ustalać na podstawie tego, co już mamy w szafie i do czego następne rzeczy będą pasować. Zwróćmy też uwagę na skład i opisy produktów. Może okazać się, że płaszcz opisany jako wełniany w składzie ma za ledwie 20 procent wełny, a skarpetki z dodatkiem kaszmiru bywa, że mają go pięć procent. Dobrze jest określić budżet i go nie przekraczać. Przy zakupach stacjonarnych może w tym pomóc wypłacenie określonej kwoty w gotówce, dzięki czemu unikniemy potencjalnej możliwości korzystania z płatności elektronicznych. Nadchodzi Black Friday. Wkrótce zwiększy się częstotliwość otrzymywania wiadomości z promocjami. Sama już dawno wypisałam się z list mailingowych sklepów internetowych, co również polecam. Dzięki temu ilość promocji, które do mnie docierają jest ograniczona. Duży wpływ na nas i to, co kupujemy, mają też influencerzy, którzy reklamują wiele produktów. Kiedyś namiętnie obserwowałam profile w mediach społecznościowych zajmujące się wylapywaniem promocji. Przez to kuszona codziennie kodami rabatowymi ulegałam i kupowałam reklamowane tam ubrania czy kosmetyki, których kompletnie nie potrzebowałam. Dzisiaj widzę jak ogromny wpływ na moje decyzje zakupowe miały takie profile.

— **Czy dziś, kiedy robiąc zakupy zachowuje pani rozsądek, udaje się pani dużo zaoszczędzić?**

— Tak i widzę to śledząc na bieżąco i zapisując wydatki. Przewrotnie, mimo że ceny idą w górę, to moje wydatki miesięczne są niższe dzisiaj, niż były cho-

ciażby na początku roku. Nie wyrzucam jedzenia, nie marnuję go. To jest dla mnie najważniejsze. Ustalam budżet, którym dysponuję, co również trzymam w ryzach wydatki. Jadąc do supermarketu wiem, jaką kwotę mogę wydać i staram się trzymać tych wyznaczonych widełek. Dzięki budżetowaniu i śledzeniu swoich wydatków jestem w stanie przewidzieć ile mniej więcej wydam. W przypadku ubrań kupuję tylko te, których potrzebuję. Nie kupuję kompulsywnie, pod wpływem chwili. Jednak jestem wymagająca i znalezienie dobrych jakościowo rzeczy zajmuje sporo czasu. Od dwóch miesięcy nie kupiłam żadnych ubrań ani butów. Dokładnie planuję wspomniany wcześniej budżet, uwzględniając wydatki m.in. na zakupy spożywcze, przemysłowe, ubrania, ale też uwzględniając na przykład wyjścia do restauracji.

— **Prowadzi pani profil, który jest uniwersalny, a od niedawna mieszka pani w Stanach Zjednoczonych. To też wymagało zmiany w planowaniu rozsądnych zakupów?**

— Mieszkam tutaj prawie od roku i pewnych rzeczy byłam zmuszona nauczyć się od nowa. Chociażby ze względu na inny asortyment, którego wcześniej nie znałam. Jeszcze mieszkając w Polsce spotkałam się z opinią, że w Stanach Zjednoczonych dostępne są lepszej jakości ubrania, a ja uważam, że nie doceniamy tego co mamy w swoim rodzimym kraju. Oczywiście, niezależnie od kraju, są lepsze i gorsze gatunkowo ubrania. W Stanach Zjednoczonych za dobrą jakość trzeba zapłacić o wiele więcej. Kilka tygodni temu otrzymałam propozycję współpracy

z jedną z polskich marek odzieżowych. Przetestowałam te ubrania i dziś mogę powiedzieć, że czuję

dumą patrząc na widniejące na nich napisy „made in Poland”, bo są one naprawdę świetnej jakości i w dodatku ceny nie porażają. Mamy czym się chwalić.

— **Pisze pani nie tylko o nawykach zakupowych dotyczących ubrań czy AGD, ale też zakupów spożywczych. Ja pamiętam z USA te słynne kupony i spiżarki zapelnione jedzeniem. To się już zmieniło?**

— Oczywiście są takie osoby, choć nie znam ich osobiście. Jednakże jedzenia w amerykańskich do-



mach osób, które znam, na pewno nie brakuje. Sama nie polegamy na promocjach kuponowych. Skupiam się na dobrym planowaniu i bez listy zakupów spożywczych nie ruszam się z domu.

— **Na profilu pokazuje pani swoją drogę, która prowadzi od zakupoholiczki do świadomej konsumentki. To dziś pani pasja?**

— Można tak powiedzieć, bo sam pomysł powstał z pasji do zakupów (śmiech). Pokazuję, w jaki sposób przebyłam drogę od nadmiernych zakupów do tych świadomych i zaplanowanych. Moje porady są na tyle uniwersalne, że sprawdzą się w każdych warunkach, niezależnie od kraju zamieszkania. Wszędzie stosuje się podobne chwyt marketingowe. Trzeba tylko mieć tego świadomość, a dzięki temu o wiele prościej stać się świadomym konsumentem.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY RADZANÓW

Działając na podstawie art. 25 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) oraz uchwały nr XXXIX/279/2022 Rady Gminy Radzanów z dnia 29 września 2022 r. w sprawie wyrażenia zgody na oddanie w najem na okres 5 lat lokalu użytkowego usytuowanego w budynku przy ulicy Raciążskiej 33 w Radzanowie z przeznaczeniem na cele opieki zdrowotnej

Wójt Gminy Radzanów ogłasza przetarg ustny ograniczony

na najem lokalu użytkowego z przeznaczeniem na świadczenie usług z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej, o której mowa w art. 2 ustawy z dnia 27 października 2017 r. o podstawowej opiece zdrowotnej (Dz.U. z 2021 r. poz. 1050 z późn. zm.) na okres 5 lat w zakresie i na zasadach określonych w ustawie z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. z 2021 r. poz. 1285 z późn. zm.).

Pozycja 1

Prawnie niewyodrębniony lokal użytkowy znajduje się w budynku położonym przy ulicy Raciążskiej 33 w miejscowości Radzanów, stanowiącym własność Gminy Radzanów położonym na działce o numerze ewidencyjnym 532, dla której prowadzona jest księga wieczysta nr PL 1M/00044167/0.

Powierzchnia użytkowa lokalu wynosi 140 m². W lokalu tym obecnie prowadzona jest działalność z zakresu usług medycznych. Lokal wyposażony jest w instalacje elektryczną, centralnego ogrzewania, wodno-kanalizacyjną. Działka numer 532 w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod tereny zabudowy usługowej.

**Przetarg odbędzie się w dniu 26.12.2022 r. w pokoju nr 20
w Urzędzie Gminy Radzanów o godz. 9.00.
Stawka wywoławcza czynszu najmu lokalu
wynosi 22,10 zł netto za 1 m² powierzchni użytkowej.**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie organizatorowi przetargu wadium w wysokości 600 zł do dnia 20.12.2022 r. wyłącznie na rachunek: Bank Spółdzielczy w Raciążu o. Sreńsk, nr 55 8233 1014 0007 0120 2011 0004 z dopiskiem „Przetarg ustny nieograniczony na najem lokalu użytkowego”. O dotrzymaniu wyznaczonego terminu świadczy data wpływu wadium na ww. konto.

Szczegółowe informacje o przedmiocie najmu można uzyskać w Urzędzie Gminy Radzanów, pok. nr 1 lub pod numerem tel. /023/ 679-80-33.

WÓJT GMINY RADZANÓW

DŁUGI EMERYTÓW ZMNIEJSZYŁY SIĘ W OSTATNIM ROKU

Zaległości osób w wieku emerytalnym zmniejszyły się w ostatnim roku o 12 proc. do ponad 5,5 mld zł, a liczba dłużników-seniorów spadła o 30 tys. — wynika z danych Krajowego Rejestru Długów.

Eksperti KRD zwrócili uwagę, że emeryci, których w polskim społeczeństwie przybywa, coraz rzadziej powiększają grono dłużników. W ostatnim roku z Krajowego Rejestru Długów ubyło 8 proc., czyli 30 tys. osób w wieku emerytalnym (kobiet po 60 roku życia i mężczyzn po 65 roku życia). Zmalała też o 12 proc. kwota ich nieuregulowanych płatności — wynika z najnowszych danych KRD.

Jak powiedział PAP prezes Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej Adam Łacki, wyraźny trend spadkowy zadłużenia emerytów widoczny jest od początku 2021 r. Wskazał, że pod koniec pierwszego kwartału kwota ich przeterminowanych zaległości spadła poniżej 7 mld zł. Kolejny miliard mniej do spłaty mieli w połowie 2022 r. „Zadłużenie nadal maleje, na koniec

października, wynosi ponad 5,5 mld zł. Niespłacone zobowiązania ma 332 tysiące emerytów. Średnio na osobę z tej grupy wiekowej przypada 16,7 tysięcy złotych do uregulowania” — poinformował Łacki.

Analitycy zwrócili uwagę, że emeryci są tą grupą wiekową, która „poczyniła największe postępy w spłacie swoich długów”. Zgodnie z danymi KRD młodych dłużników jest w rejestrze niemal dwa razy więcej niż emerytów. Oznacza to, że częściej zaciągają zobowiązania i na mniejsze kwoty — wyjaśnił Łacki.

— Czasem to dopiero ich pierwsza przygoda z długami i w miarę rozwoju kariery zawodowej mogą zmienić na lepsze swoją sytuację finansową — stwierdził.

Zaznaczył, że emerytom ciężiej jest poprawić warunki materialne. Jednak także „w tej materii widać pozytywne zmiany”.



Wyraźny trend spadkowy zadłużenia emerytów widoczny jest od początku 2021 r

Starsi coraz częściej pozostają aktywni zawodowo. W drugim kwartale 2022 r. liczba pracujących osób w wieku emerytalnym wynosiła 758 tys., rok wcześniej było to 721 tys.

Według Adama Łackiego malejące długi emerytów to efekt m.in. tego, że w ostatnim czasie wzrosły świadczenia emerytalne: waloryzacja, niższe podatki, trzynasta i czternasta eme-

rytura „nie są bez znaczenia dla ich portfeli”. Dodał, że seniorzy chętniej dorabiają do swoich budżetów.

— W II kwartale br. pracowało 37 tys. więcej emerytów niż rok wcześniej. Widać też, że starsze osoby coraz rozsądniej podchodzą do swoich finansów — zaznaczył.

Zauważył, że coraz więcej mówi się o tym, jak zarządzać wydatkami i jakie

konsekwencje niesie ze sobą zaciąganie zobowiązań finansowych.

Wśród dłużników-emerytów jest 56,5 proc. pań, które mają do spłacenia ponad 590 mln zł więcej niż emeryci.

Najwięcej zadłużonych emerytów mieszka w województwie śląskim (52,7 tys.), mazowieckim (40 tys.) i dolnośląskim (33 tys.). Ich nieuregulowane płatności sięgają odpowiednio 888 mln zł, 768 mln zł i 545 ml zł.

Najmniej liczną grupę w KRD stanowią natomiast emeryci z województwa podlaskiego (5,5 tys.). To jedyny region, w którym suma zobowiązań tej grupy nie przekracza 100 mln zł (85 mln zł). Większość dłużników-emerytów mieszka w miastach, należy do nich 2/3 kwoty wszystkich zaległości.

Blisko 3/4 długów emerytów (4,1 mld zł) to zobowią-

zania wtórne, wykupione przez fundusze sekurytyzacyjne i firmy windykacyjne od innych wierzycieli, np. banków. Następne w kolejce są: branża finansowa (banki, firmy pożyczkowe, ubezpieczyciele SKOK-i itp.) oraz administracja państwowa i samorządowa, którym emeryci zalegają z płatnościami na odpowiednio 646 mln zł i 476 mln zł.

— Do niedawna emeryci często ulegali namowom dzieci bądź wnuków, które nie miały stałych dochodów, aby zawrzeć umowę na kupno smartfona czy laptopa na raty. Płacić mieli młodzi, a dziadkowie tylko się podpisać. W efekcie odpowiedzialność za regulowanie rat spadała na seniorów. To już przeszłość — podsumował prezes firmy windykacyjnej Kaczmarek Inkasso Jakub Kostecki.

(PAP) Magdalena Jarco

POLKI PREFERUJĄ HYBRYDOWY MODEL PRACY

Prawie 87 proc. kobiet chciało by znać wysokość wynagrodzenia na oferowanym stanowisku przed złożeniem aplikacji; ponad 75 proc. wybiera pracę w modelu hybrydowym — wynika z raportu „Czego Polki szukają na rynku pracy” opracowanego przez Her Impact i PwC Polska. Z badania wynika, że najbardziej preferowaną przez kobiety formą zatrudnienia jest pełen etat uwzględniający możliwość elastycznego czasu pracy (ponad 60 proc. wskazań). Opcję pełnego etatu ze stałymi godzinami pracy podało 19 proc. respondentek.

Najmniej poszukiwaną formą współpracy - według ankietowanych - jest niepełny etat (niespełna 3 proc.). Ponad 10 proc. uczestniczek badania decyduje się na współpracę w formie samozatrudnienia. Największą popularnością cieszy się praca hybrydowa — preferuje ją prawie 76 proc. badanych kobiet, natomiast najmniejszą praca stacjonarna — 8 proc. Respondentkom zależy też na stabilnym i pewnym wynagrodzeniu. Najpopularniejsze benefity pozapłatowe, takie jak opieka medyczna i karta sportowa, nadal są dobrze widziane, jednak

zdecydowanie rośnie znaczenie takich świadczeń, jak dodatkowy dzień wolny albo więcej dni urlopowych. Pytane o największe obawy związane z poszukiwaniem nowej pracy kobiety najczęściej wskazywały na niesprzyjającą atmosferę w pracy (37,5 proc.), w drugiej kolejności na niskie wynagrodzenie (19,3 proc.). Wśród obaw respondentki wymieniały też nienormowany czas pracy i niepłatne nadgodziny oraz brak zaangażowania w to, czym będą się zajmować (po 9,3 proc. wskazań). Szukając pracy kobiety chciałyby znać wysokość wy-

nagrodzenia oferowanego na stanowisku (86,6 proc.). Przed złożeniem aplikacji respondentki chciałyby też wiedzieć, jakie mają perspektywy rozwoju (71 proc.), znać szczegółowy opis zadań (69,5 proc.) i formę zatrudnienia (65,4 proc.). Panie interesują też informacje o kulturze organizacyjnej i wartościach firmy (55,8 proc.) oraz oferowanych benefitach (48 proc.). — Badania pokazały, że jedną z obaw badanych kobiet związanych z poszukiwaniem pracy jest oferta zbyt niskiego wynagrodzenia. Nie dziwi więc, że w najwyższym stopniu (86,6

proc. badanych) oczekują one, aby informacja o wysokości wynagrodzenia na oferowanym stanowisku była im znana zanim wyślą swoje CV — skomentowali autorzy badania. W sondażu przyjrano się też, które branże najczęściej wybierają kobiety. Najwięcej, 27 proc. respondentek, zainteresowanych jest pracą w obszarze zarządzania projektami. Panie często wybierają też marketing (25,9 proc.) i HR (22,4 proc.). Coraz częściej chcą się też rozwijać w IT (20,5 proc.). Kolejne wskazywane branże to: kultura i sztuka (19,6 proc.), doradztwo (17,7 proc.), e-commerce (16,1

proc.), działalność społeczna (15,1 proc.), finanse i rachunkowość (14,5 proc.) oraz event management (13,9 proc.). Poza dziesiątką najchętniej wybieranych zawodów i branż znalazły się sprzedaż (11,7 proc.) oraz PR (11,4 proc.). Niewiele kobiet deklaruje chęć pracy w sektorze edukacji (ok. 5 proc.). Badanie zostało przeprowadzone w listopadzie i grudniu 2021 r. na grupie 320 respondentek. Większość badanych to kobiety między 18 a 35 rokiem życia, z dużych miast (48,3 proc. z województwa mazowieckiego), z wykształceniem wyższym.

(PAP) kmz/ mk/

JAK ZAKTYWIZOWAĆ SENIORA?

Jak sprawić, by osoby starsze były bardziej aktywne jesienią? Coraz zimniejsze i krótsze dni i coraz mniej słońca — to czynniki, które wiele starszych osób skłaniają do ograniczania spacerów i wycieczek. Do tego Zaduszki, które w każdym z nas potrafią wywołać refleksyjny i melancholijny nastrój. O chandrę już bardzo łatwo!

Jesień to czas, kiedy łatwo o spowolnienie aktywności, a czasem nawet o apatię, także, a może przede wszystkim wśród osób starszych. Wiadomo — im mniej słońca, tym nastrój podlżejszy, a myśli czarniejsze.

Pamiętajmy ponadto, że ostatnie dwa lata były — i są! — szczególnie trudne z powodu pandemii, która zebrała śmiertelne żniwo i pełna była niepokoju o zdrowie i życie nas i naszych bliskich. Zwłaszcza że seniorzy od początku byli grupą szczególnie narażoną na ciężki przebieg choroby COVID-19, nawet na śmierć w wyniku infekcji — co wielu z nich skłoniło do czasowego zawieszenia wszelkiej aktywności, a czasem nawet do całkowitej izolacji domowej. Tym bardziej że w pierwszych fazach pandemii wiele inicjatyw i instytucji, takich jak kluby seniorów i uczelnie trzeciego wieku, też czasowo zawiesiło swoją działalność. Wojna tuż za naszą wschodnią granicą też nie nastraja optymistycznie. Wszystko to razem sprawia, że konsekwencje dla osób starszych i ich aktywności mogą być szczególnie dotkliwe. Nic zatem dziwnego, że dziś, po dłuższej przerwie, wiele starszych osób może teraz mieć psychologiczne trudności z powrotem do aktywności. Rytm życia i witalności na starość może być trudny do odwrócenia, a dla seniora właściwie każda choroba, nawet grypa, o którą jesienią też bardzo łatwo — staje się powodem do zmartwienia, ale też źródłem przyziemnych trudności: z zakupami, wyprawianiem psa. Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby starsze mieszkające samotnie.

Jaka rada?!

Na poziomie osobistym, rozmawiając o seniorach z naszej rodziny lub sąsiedztwa — osobach, z którymi mamy lub mieliśmy choć trochę bliskie relacje, możemy spróbować odświeżyć te relacje lub podjąć inicjatywy motywujące osoby starsze do aktywności. Mówiąc o aktywności, nie należy jednak ograniczać się do zorganizowanych, grupowych form aktywności społecznej lub do zajęć stricte sportowych. Czasami warto zacząć od czegoś prostszego, zwłaszcza gdy zwracamy się do osoby, która przez długi czas pozostawała izolowana lub bierna. Możemy zatem zacząć od czegoś równie oczywistego, co najprostszego w świecie: od przyjacielskiej rozmowy. Jeśli znamy zainteresowania naszego seniora, warto z tej wiedzy skorzystać. Czasami dobrym pomysłem jest propozycja wspólnego uporządkowania przestrzeni wokół nich — choćby w starych fotografiach. Samo ich porządkowanie może stać się przyczynkiem do snucia cudownych wspomnień o czasach i ludziach, którzy już nie wrócą. Jeśli senior ma zacięcie kulinarne — proponujemy wspólne wypróbowanie nowego przepisu na ciasto. Osoby, które żyją samotnie i popadają w apatię, mogą potraktować perspektywę naszej wizyty jako impuls do podjęcia działania. A w konsekwencji nasza jedna wizyta może seniora trochę ożywić psychicznie, dodać energii do działania.



Odpowiedni dobór zajęć może przyczynić się do poprawy sprawności fizycznej i intelektualnej seniorów

Pamiętajmy tylko, by do takich propozycji podchodzić z maksymalną wrażliwością — tak by nasz senior nie czuł się niekomfortowo, nie miał poczucia nachodzenia, wtłaczania w nowe ramy, na które nie ma ochoty. Weźmy też pod uwagę fakt, że wiele osób starszych mieszka w gospodarkach domowych o niskich dochodach — nigdy nie idźmy do nich z zpuściami rękami.

Wychodzenie do świata

A innymi słowy: nie zatrzymujemy się! Aktywność fizyczna może znacznie przyczynić się do zapobiegania upadkom. Za zgodą lekarza każdy senior powinien rozważyć takie aktywności, jak chodzenie, ćwiczenia w wodzie lub tai chi — delikatne ćwiczenie, które obejmuje powolne i pełne gracji ruchy przypominające taniec. Działania te zmniejszają ryzyko upadków poprzez poprawę siły, równowagi, koordynacji i gibkości. Jeśli senior unika aktywności fizycznej, ponieważ boi się, że zwiększy to prawdopodobieństwo upadku, powinien powiedzieć o tym swo-

jemu lekarzowi, który może zalecić dokładnie monitorowane programy ćwiczeń lub skierować do fizjoterapeuty. Ten może stworzyć niestandardowy program ćwiczeń, mający na celu poprawę równowagi, elastyczności i siły mięśni.

Więcej światła!

Czasem walkę z apatią i chandrą powinniśmy — wszyscy bez względu na wiek — zacząć od rozświetlania naszych mieszkań. Jak wiadomo, jesienią liczba godzin dziennych zmniejsza się, stąd ważne jest, by dom był dobrze oświetlony. A praktyczne pozytywne skutki dla seniora są takie, że można w ten sposób stworzyć bezpieczniejszą przestrzeń i zmniejszyć prawdopodobieństwo potknięcia się lub poślizgnięcia.

Umieszczamy zatem lampki nocne w sypialniach, korytarzach lub innych miejscach, które muszą być dostępne wieczorem, a lampę obok łóżka w zasięgu ręki. Tworzymy wyraźne, pozbawione bałaganu ścieżki i dbamy o łatwy dostęp do włączników światła. Czasem warto pomyśleć o wymianie sprzętu oświetleniowego na coś bardziej widocznego, na przykład podświetlane, zdalne lub świecące w ciemności przełączniki. Prawda, że proste?

Uwaga na depresję!

Stan zwany sezonowym zaburzeniem afektywnym (ang.: seasonal affective disorder, w skrócie SAD, co po angielsku znaczy „smutny”) to rodzaj depresji, która występuje sezonowo. SAD najczęściej występuje późną jesienią i wczesną zimą. Wszystko przez to, że

nasze organizmy, wszystkie bez wyjątku — reagują na zewnętrzne zmiany w środowisku. Dla niektórych zmiana pór roku może wywołać okres depresji, który nie występuje wiosną lub latem. Jednak podczas gdy młodszy ludzie są zwykle bardziej zagrożeni, starsi dorośli powinni również rozpoznawać oznaki, objawy i czynniki ryzyka. Czynniki ryzyka SAD mogą obejmować samotne mieszkanie, przypadki depresji w rodzinie, niski poziom witaminy D. Na SAD częściej zapadają kobiety.

Jeśli zajdzie taka potrzeba, warto zorganizować terapię — z terapeutą, lekarzem i być może dietetykiem. Dietetyk może pomóc w nawigowaniu po zdrowym świątecznym jedzeniu, lekach i suplementach, które mogą pomóc złagodzić wpływ SAD. Codzienne sposoby, w jakie seniorzy mogą poprawić zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie, obejmują wychodzenie na zewnątrz i łączenie się ze społecznością.

Czasem na starość mamy też do czynienia z prawdziwą depresją — nie zawsze uświadomianą, nie mówiąc już o formalnie zdiagnozowanej. Wtedy proste gesty mogą nie wystarczyć — potrzebna będzie bardziej profesjonalna pomoc. Dotarcie do osób, które stały się nieaktywne, może być pierwszym krokiem do zauważenia takich problemów, zachęcenia ich do proszenia o wsparcie lub pomocy w jego uzyskaniu. Niektóre osoby w starszym wieku mogą preferować spotkania nie w domu, ale na świeżym powietrzu, co jest szczególnie pożądane z punktu widzenia aktyw-

ności i zdrowia. Z tego powodu warto zaproponować na przykład spacer po okolicy lub udać się do miejsca, w którym dana osoba czułaby się komfortowo: do kawiarni, do kina. Niektórzy ludzie mogą mieć trudności z poruszaniem się i nie zawsze są przygotowani do proszenia o pomoc. Jeśli posiadasz samochód, dobrym pomysłem może być zaproponowanie krótkiej wycieczki na wieś lub w atrakcyjne miejsce, które może być również korzystne dla zdrowia seniorów, którzy od miesięcy tkwią we własnym mieszkaniu.

Magdalena Maria Bukowiecka

Warto wspomnieć, że aktywność seniorów w Polsce od dłuższego czasu jest statystycznie ograniczona. To nie tylko kwestia spowolnienia w okresie jesiennym czy dramatycznych okoliczności pandemii. Z badań GUS wynika, że odsetek osób w wieku 60+ uczestniczących w różnych formach aktywności fizycznej jest skromny — 3 na 4 osoby w tym wieku w ogóle nie uprawiają sportu. Jedyną stosunkowo popularną aktywnością fizyczną — choć dotyczy to tylko 50 proc. osób w tym wieku — jest chodzenie. Inne formy aktywności społecznej czy kulturalnej w doświadczeniach starszych Polaków są również niepokojąco rzadkie. W tym sensie mamy do czynienia z problemem trwałym i bardziej uniwersalnym, a okoliczności sezonowe go bardzo zaostrzają.

Autorka korzystała z materiałów na stronach: silvercuisine.com, buzztime.com i raportu dra Rafała Bakalarczyka pt. „Expert: How to Make the Elderly More Active in Autumn”.

PRACA

KIEROWCA kat.B teren UE, wyjazdy 3/1 i 4/1, 607-460-047

PR-H Agro-Sta zatrudni spawacza, tel.664144572

ZATRUDNIĘ murarza i pomocnika murarza z powiatu nowomiejskiego, ławskiego, ostródzkiego, tel.506-439-480

ZATRUDNIĘ przy pracach dorywczo, obsługa posesji i ogrodu, wymagana znajomość tych prac, chętnie mężczyzna, sprawny zdrowotnie. Szczegóły kom.691 602 278

SPRZEDAM

DREWNO opałowe mokre, 535-237-271

GIŻYCKO Sprzedam deski budowlane i drewno opałowe, tel.504675577

NML Sprzedam rowery i kosiarki spalinowe od 350zł, traktorek kosiarka Viking 7.000zł, odkurzacz z turboszczotką 220zł, xbox 360 z grami 290zł, 509-347-713.

NML Sprzedam stół o wymiarach 70cmx70cm wysokość 53cm, nogi drewniane koloru czarnego, blat szklany, 516-727-754

SPRZEDAM komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem, 500-077-522

KUPIĘ

KUPIĘ motorower Simson, Wsk, motorynka mogą być niesprawne 505 431 881

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Ława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191, www.nieruchomosci-nowydom.pl

GIŻYCKO. Wynajmę mieszkanie 50,3m2, dwa pokoje, parter. 517-657-457

KUPIĘ MIESZKANIE może być do remontu lub zadłużone. Pomogę w spłacie długu. Zapłacę 5000zł za informację o takiej nieruchomości. Tel.661435785

KUPIĘ mieszkanie w Ełku. Może być zadłużone lub do remontu. Tel: 737729255

LUBAWA małe mieszkanko 20m2 z aneksem kuchennym i łazienką, czynsz 570,00, 664-683-917; 662-70-36-98

NML Dom piętrowy do wynajęcia, ogrzewany, ul.Klonowa 5, Nowe Miasto Lubawskie, 792-544-018

NML Lokal handlowo-usługowy 50m2 z zapleczem, ul.Daszyńskiego, centrum Nowego Miasta Lubawskiego, 668-785-222.

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

NML Sprzedam duży dom z dużym gospodarczym budynkiem, działka 15 ar, Nawra 28, 696-348-176.

NML Wydzierżawię halę produkcyjną, warsztat, magazyn 200m2 wraz z placem 0,5ha w Tereszewie, 509-347-713.

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście. Giżycko, 660-024-565

PRZYJMĘ w dzierżawę grunty rolne w okolicach Giżycka, 512 201 327

SPRZEDAM własnościowe, 3 pokojowe mieszkanie o pow.58,86m2, Nidzica, ul.Kopernika, 602-749-014

WYNAJMĘ mieszkanie oraz pokoje, 786-100-989

WYNAJMĘ okazjonalnie pokój kompletny dla mężczyzny, 535-237-271

WYNAJMĘ stoisko handel-usługi II piętro, Nidzica, Plac Wolności 8, 600-431-982

WYNAJMĘ stoisko-parter, handel-usługi, Plac Wolności 8, Nidzica, 600-431-982

YOUHOUSE Korzystnie sprzedam Twoje mieszkanie, działkę, dom- Wycena i Sprzedaż Nieruchomości Krzysztof Kasprowicz tel.510-511-522

AUTO-MOTO

ABSOLUTNIE kupię auta całe rozbite na złom bez oc odbiór lawetą, 887-813-007

KUPIĘ motocykle crossowe i zabytkowe, motorowery, 504-631-626

NML Kupię Nissana Terrano 1, 2.7TD w całości lub na części, 698-082-959.

NML Kupię samochód Nysę najlepiej na chodzie, 698-082-959.

NML Sprzedam Kia Picanto 2013r., 1.0 benzyna, stan dobry, 61.313km, 513-648-492.

NML Sprzedam koła zimowe 195/65/R15, stan dobry, Continental 2szt., Goodyear 2 szt., 260zł, 508-370-082

NML Sprzedam opony zimowe Kleber 195/65/15, 512-879-701.

NML Sprzedam Toyota Avenis 2.0D4D, 2005r. 512-879-701

NML Sprzedam VW Polo 1.4TDI 2007r., niebieski metalik, 166.100km, ELS,CZ+2 klucze,EL- podgrzewane, klima sprawna, koła zima+ lato jak nowe, 10.800zł do negocjacji, 601-648-721.

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

USŁUGI

DACHY, 514-456-553

ŁAZIENKI profesjonalnie!!! 572 543 888,

REMONTY 793547242

REMONTY mieszkań, kompleksowo, 881-053-105

USŁUGI koparko-ładowarką, 790-220-500

USŁUGI ładowarką czołową, transport, załadunek ziemi, gruzu, obornika. Lubawa i gm.Lubawa, 691-123-162

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
5782201br-A-P

USŁUGI remontowo-budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634.

WYKOŃCZENIA wnętrz, remonty A-Z. 572 543 888

RÓŻNE

!GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

DREWNO, schody, altany, domki, zestawy ogrodowe, bujaczki, sztachety itp., 500-077-522

NI/SPRZEDAM stare belki, opał suchy sosna, 606-513-447

PRZYJMĘ starszą zadbaną Panią na mieszkanie, dzwonić po 15.00, 500-787-908

SADZENIE drzewek iglastych i liściastych, porządki ogrodowe, 452-154-792

SPRZEDAM wał-takowy, cegłę czerwoną, białą szamotową, 606-513-447

ŻUŻEL, kamień polny, 724-531-354

ZWIERZĘTA

KUPIĘ byczki, jałówki 100-500kg. 517-245-435

SKUP bydła. Najlepsze Ceny! Dojazd do gospodarstwa, 514-574-163

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną, 516 061 837

ZDROWIE I URODA

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski- specjalista urolog, przy-

chodnia El-Med, ul. Witosza 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!! Kupię byczki, jałówki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu płatne gotówką 607-53-32-66

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

SKUP bydła rzeźne i eksportowe, 451-521-555; 512-365-027

maszyny rolnicze

SPRZEDAM ciągnik C-360 3P, sprawny rok.1985, 797-795-672

SPRZEDAM prasa Warfama w b.dobrym stanie, owijanie siatką, szerokie ogumienie, 505-817-011

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK I KUKURYDZY, PRZEWRAČARKI, BECZKOWOZY I INNE MASZYNY, 608-279-110

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS-ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy; bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki ceny od 100 zł, 601-598-983

produkty rolne

SPRZEDAM siano w kostkach b.dobrej jakości, 664-867-321

SPRZEDAM:ZBOŻA paszowe. Tel.606-505-511

ZIEMNIAKI jadalne Vineta, Tajfun, 600-850-092

MASZ WIADOMOŚĆ

Tak, mowa o słynnym niegdyś filmie ze słynnym Tomem Hanksem i równie popularną (przynajmniej wtedy) Meg Ryan. Generalnie od kina zawsze wolę książkę — a jednak tu czynię jeden z niewielu wyjątek: bo mało jest książek, a jeszcze mniej filmów — które na moje pragnienia i wybory życiowe wpłynęły równie mocno!

Śliczna Meg

No, mówcie co chcecie, ale ja się na nią w tym akurat obrazie napatrzeć nie mogę...! Ładna była w „Kiedy Harry poznał Sally”, piękna i na swój sposób niewinnie uwodzicielska — we „Francuskim pocałunku”. Ale w „Masz wiadomość” Meg Ryan jest po prostu śliczna!

Inna rzecz, że Nowy Jork, o jakiej porze roku by się tam nie udało — też urodą przytłoczy największego twardziela. Natomiast w tym akurat filmie zaczyna się od mojej ukochanej złotej jesieni, a kończy na majowych krajobrazach z nowojorskiej Upper West Side. Ech! Patrzę na ekran i aż mi pachnie!

Przy okazji pragnę zauważyć, że niestety, mało jest kobiet, które innej kobiecie potrafią powiedzieć, że jest ładna, że dziś akurat wyjątkowo ładnie wygląda i pachnie. I nie mam tu na myśli typowego słodzenia tzw. „psiapsiółek” — ale zwyczajne, od serca, stwierdzenia wygłaszane na głos i przy świadkach z taką częstotliwością — że ja mam granitową pewność co do szczerości takiego wyznania.

Apartament

O, tu jest cała epopeja!

Jeśli ktokolwiek podobnie do mnie wielką wagę przywiązuje do warunków, w jakich mieszka, żyje, odpoczywa, piecze pod bacznym okiem Mamy szarlotki, czyta książki i pisze swoje najładniejsze felietony — to „Masz wiadomość”, a w szczególności apartament Kathleen Kelly stanowią dla takiego kogoś absolutną i niewyczerpaną studnię pomysłów na urządzenie własnego mieszka-

nia. Tak, właśnie mieszkania — a nie domu, który chyba nie dałby rady tej przytulności, wysublimowanym smakom, minimalizmowi przy jednoczesnej wykwintności, a na koniec — jednej kondygnacji, klatce schodowej i widokom z okna drugiego piętra.

Pamiętam, że pierwsze westchnienie podziwu i zazdrości wydałam z siebie na widok ściany bibliotecznej z pięknymi narożnikami, z których jeden ładnie zachyla się w kierunku drzwi do łazienki. Drzwi suwane — kolejne marzenie! Kuchnia i coś w rodzaju przed-salonika z kanapą w wielkie, wijące się kwiaty na tapicerce — też piękne. No, i zgrabne biurczko, właściwie stolik z jakże ważnym dla całego filmu laptopem: niewiele tam na nim się dzieje w sensie bibelotów, ale samo przedstawienie krótszym bokiem do ściany i och! — ten buket świeżo zatemperowanych ołówków w słoiczku! Znowu mi pachnie z ekranu!

Kiedy z pomocą kredytu hipotecznego drogą kupna nabyłam własne M — wykonałam kilka rzutów ekranu z kluczowych wnętrza i to z ich pomocą projektowałam i urządziłam kolejne wnętrza. Możecie się śmiać lub nie, ale do dziś mam rozrisy poszczególnych ścian, z których na kilku co do sztuki wyrysowałam wszystkie kafelki!

Także mieszkanie filmowej Birdie urzeka wystrojem i przytulnością. Cudnie i przytulnie urządzone jest też księgarnia Kathleen, czyli „Sklep za rogiem”. Ai Patricia Eden, początkowo partnerka Joe Foxa dysponuje ładnym metrażem,



Autor: Wikipedia

To był naprawdę hit! Ze mną jest już prawie 24 lata!

a w szczególności zegarem szafkowym w hallu.

Tak czy siak, kto oglądał „Masz wiadomość” wmiare dokładnie i zjawia się pod moim dachem — podobieństwa zauważa liczne. Dumna jestem wtedy i zadowolona z siebie. I niech piękne! — nawet kolejne posiedzenia Rady Polityki Pieniężnej nie są mi w stanie tego poczucia zmać!

Osobisty Joe Fox

Otu jest nie tylko epopeja, ale też dramat, thriller, tragikomedia, komedia romantyczna i wreszcie happy end w jednym!

Zacząło się prawie jak w greckiej tragedii: już po pierwszym obejrzeniu filmu uznałam bowiem,

że moje marzenie o prywatnym Joe Foxie jest tyle wszechogarniające, co nieziszczalne!

Kto to jest tak konkretnie — ten Joe Fox? Biznesmen, lat około 40, z rodzinnym przedsiębiorstwem zajmującym się dystrybucją książek. W nieformalnym związku żyje ze wspomnianą Patricia — kobietą-wulkanem, też zaangażowaną na książkowym rynku, ale prezentująca jednak zbyt często nieczułość, brak empatii, a nawet arogancję. Tak dla mnie, jak i dla Joego Patricia jest nie do przyjęcia.

W kontaktach z ojcem Joe prezentuje skrajnie odmienne poglądy, głównie na życie. Ale przyznaję — także wobec Kathleen w kontekście potencjalnego zagrożenia biznesowego Joe nie jest początkowo zbyt uprzejmy. Ale co się dziwić? Z jednej strony otoczony ojcem i dziadkiem oraz ciotką (córka dziadka, siostra ojca, lat 11) i bratem (syn ojca z innego związku, lat 4) — trochę jest Joe nonszalancki, trochę cyniczny, a trochę zblazowany otaczającym go światem. Że z Patricia uczucia nie łączą go żadne — to więcej niż pewne! Isumma summarum największa więź emocjonalna na początkowym etapie przygody łączy Joego z psem, golden retrieverem o imieniu Brinkley. Smutne.

Ale to właśnie w tym momencie, na tym zakręcie w jego życiu pojawia się Kathleen, oczywiście najpierw jako anonimowa Sprzedawczyni z sieci.

Spotkanie w Cafe Lalo to punkt zwrotny i w życiu Joego, i w całym filmie — choć jeszcze nie w życiu Kathleen. Między nami



mówiąc — bywa, że powątpiewam u Kathleen w aż takie niezorientowanie się w sytuacji, ale... Kto wie? Może sama też bym się nie pokapowała?

No, i same powiedzcie Drogie Czytelniczki: czy nie warto mieć takiego Joego w swoim życiu? Co się naszukałam — ludzkie słowo nie opisze! Już łatwiej mi było te kafle na kuchennej ścianie policzyć — ale faktem jest, że upór kobiety potrafi przewyższyć nacisk prasy hydraulicznej i wreszcie dopięłam swego!

Osobisty mój Joe ma inny zawód i inną osobowość. Cynizmu w nim nie ma za grosz tak samo, jak arogancji — ale w porównaniu z moimi rozszałymi petardami duszy prezentuje zazwyczaj olimpijski spokój, lży łapie w rękaw, a wybuchy bierze na klatę. Brinkleya nie posiada, ale ma za to umiejętność czytania pomiędzy moimi licznymi wierszami, potrafi przez telefon wyleczyć z bólu głowy i zawsze wie, jak mnie podnieść, gdy duch mój słabnie i pcha się do upadku.

Zaręczam, że dźwięk dzwonka — a osobisty Joe jako jedyny kontakt w moim smartfonie ustawioną ma melodyjkę

kompletnie inną niż cała reszta — wywołuje we mnie wszystkie te same fajerwerki i palpitacje, co sygnał w laptopie Kathleen, który elektronicznym głosem informuje ją: „masz wiadomość”.

Choć biznesowo nie rywalizujemy, a zawodowo raczej się uzupełniamy — kontrowersje między nami bywają liczne, ale rozmowa jest kluczem do wszystkiego. Co i Wam, Kochani Czytelnicy, szczerze polecam, bo nic tak nie rani, jak brak — nawet i bardzo bolesnych — ale jednak jakichś wyjaśnień i, jeśli trzeba, zwyczajnego: „Żegnaj, wszystkiego dobrego”.

Szczerość i zaufanie — to absolutnie nie są zgrane karty. Jeśli jeszcze do tego dojdzie szczypta radości i parę okruszków zazdrości — zaczyna się rzeczywiście robić filmowo. Tu szczególnie kobietom polecam pamiętać od czasu do czasu, że chłop też człowiek i też jakieś emocje nim targają. Nawet jak udaje największego twardziela w województwie!

I jeszcze taka ciekawostka: filmowe Cafe Lalo istnieje naprawdę od 1988 r., konkretnie na rogu 83rd Street i Amsterdam Avenue. W Nowym Jorku oczywiście.

A morał ze wszystkiego jest taki, że warto szukać. Niekoniecznie w sieci. Warto też wierzyć i warto się dokładnie rozglądać — ot, choćby po to, by nie przegapić człowieka.

I tylko romans online jeszcze mi się nie przytrafił. Ale... Jak znam życie... Wystarczy, że trochę poczekamy... A potem Wam to wszystko opiszę!

Magdalena Maria Bukowiecka

Krzyżówka klasyczna z hasłem

4		6		1		13		18		21		27		2		33		36		41		44		49
3									4					20						5				
	7			6									7											15
8										9	23		30							10				
			14	11	10		16		3	19				12		35		39		9				
13	5		8						14												15			47
			16													17								
			25													19		10						
18							19						20								21			
									18															
			22								23					24								
						4																		
25		7						26		22			27	31		34					28	45		50
				29		14						28			30		37		43					
						8				32										33				
31																								
				34									13			35					21			
		24																						
36							37	20		24		38		32					39					
								1																5
				40	11		17				41						42		40					
43	3		9				44						45							46		48		
								11							6									
			47								48					49								
50								51									2							
	22																				53			16
				54													55							
							12								17									

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25, 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																						

POZIOMO:
1) do pieczenia ciastek; 2) wkładka w gazecie; 3) filmowy, roztańczony Grek; 4) odzież, garderoba; 5) dodatnia elektroda; 6) Polański lub Wajda; 7) przyrząd do badania ściśliwości gruntu; 8) pasmo górskie w Górach Skalistych; 9) przejście na wyższe stanowisko; 10) zbiór map; 11) syn Iwana Groźnego, Samozwaniec; 12) protestancki duchowny; 13) bezpieczne schronienie; 14) twórca Fiata; 15) cegielka materii; 16) inaczej narząd; 17) brat Placka; 18) jezioro na granicy Etiopii i Dżibuti; 19) napady padaczki; 20) Henrik, autor "Nory" i "Dzikiej Kaczki"; 21) konkurent Oriflame; 22) ostatni król Troi; 23) dawny władca Rosji; 24) kopia, duplikat; 25) on i ona; 26) podatkowa do odliczenia; 27) kawa rozpuszczalna; 28) van Gogh, brat Vincenta; 29) słynie z piramid; 30) czekolada "z krową"; 31) wypustka neuronu; 32) kosmiczny odprysk; 33) anglosaska jednostka objętości; 34) leczniczy wyciąg wodny z ziół; 35) sproszkowana kawa; 36) największa z

antylop; 37) grupa przestępcza; 38) do wygrania na loterii; 39) rattanowe w pokoju; 40) wydzielony obszar, strefa; 41) włoska telewizja; 42) przysmak z jesiotra; 43) Marco, wenecki podróżnik; 44) wyspa Odyseusza; 45) węgierski premier; 46) rechoczą w nim żaby; 47) przedzie cienką nić; 48) gaz w balonie; 49) pospolita ryba atlantycka; 50) więzienne pokoje; 51) imię Orzeszkowej; 52) mundurowa zieleń; 53) Małysz; 54) miasto Violetty Villas; 55) poczta elektroniczna
PIONOWO:
1) jednostka pojemności elektrycznej; 2) sportowe ubranie; 3) kwaśna przyprawa; 4) grana w teatrze; 5) zwierzę w paski; 6) wódka z destylatu gronowego; 7) miejscowość znana badaczom ufo, Nowy Meksyk; 8) piękna chińska cma; 9) Corsa lub Vectra; 10) olimpijska klasa jachtów żaglowych; 11) przejaw, symptom; 12) przesypuje się w klepsydze; 13) okrutne, bezprawne rządy; 14) Shaw, autor powieści "Młode lwy"; 15) markiz z komedii Moliera "Mizantrop"; 16) pochryzn,

tropikalna roślina pnąca; 17) Conrad, 1889-1973, amerykański poeta i prozaik; 18) słup z flagą; 19) słynny malarz włoskiego renesansu; 20) uniemożliwia pracę maszyny; 21) deszczowa lub słoneczna; 22) sztuczne jezioro z Kanałem Panamskim; 23) typowo francuska plantacja; 24) Masterton, brytyjski pisarz, twórca horrorów; 25) karne w kodeksie; 26) dzienny w kasie sklepu; 27) wyraz twarzy; 28) bryła lodu na rzece; 29) biblijny syn Seta, ojciec Kenana; 30) masyw górski w pd. Indiach, w części Ghatów Zach.; 31) żona Borysa Jelcyna; 32) sery, mleko, jajka; 33) mleczna na niebie; 34) przystojny aktor; 35) jezioro koło Augustowa; 36) rzeka w środkowej Anglii; 37) mały lis; 38) ampułka z lekiem; 39) serek z Podhala; 40) do sączenia drinków; 41) biały marmur włoski; 42) wielkie państwo w Azji; 43) kolczasta jaszczurka; 44) schabowy lub mielony; 45) kuzyn flądry, kulbak; 46) jedwabny dodatek do sukni; 47) stolica Opolszczyzny; 48) 60-procentowy trunek; 49) lek lub kosmetyk, maść; 50) zimne iskrzą się na choince

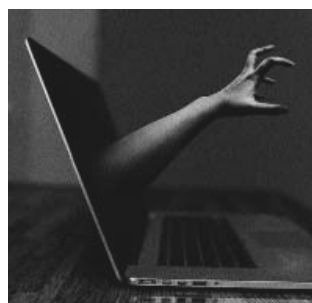
JAK DBAMY O BEZPIECZEŃSTWO W SIECI?

Prawie 45% osób miało zainfekowany komputer lub telefon złośliwym oprogramowaniem, aż 23% padło ofiarą kradzieży lub oszustwa przez internet – to wyniki badań. Do infekcji sprzętu przyznaje się połowa mężczyzn i 40% kobiet.

Wysyłanie fałszywych maili o zaległych płatnościach, podszywanie się pod pracowników banków czy popularnych serwisów aukcyjnych, instalowanie wirusów to coraz powszechniejsze praktyki cyberprzestępców. Choć coraz częściej słyszymy ostrzeżenia o możliwych kradzieżach, nie zawsze w pełni dbamy o bezpieczeństwo swoich danych i pieniędzy – wynika z badań dotyczących bezpieczeństwa w sieci.

Oszustwa, kradzieże i złośliwe oprogramowanie

Prawie 45% osób miało zainfekowany komputer lub telefon złośliwym oprogramowaniem, a aż 23% padło ofiarą kradzieży lub oszustwa przez internet – alarmują wyniki najnowszych badań. Co ciekawe, do infekcji sprzętu przyznaje się połowa mężczyzn (50%), ale tylko 40% kobiet.



Liczba tego typu przestępstw wciąż rośnie, a sposobów na oszustwo i kradzież jest coraz więcej. Phishing czy malware to tylko niektóre z nich, które w ostatnim czasie są powszechne. Choć ich nazwy wydają się skomplikowane, to warto pamiętać, że przede wszystkim sprowadzają się do tego, aby okraść użytkowników sieci.

Przestępcy bazują nie tylko na naiwności internautów, ale przede wszystkim na ich niewiedzy dotyczącej skutecznej ochrony swoich danych i pieniędzy w sieci.

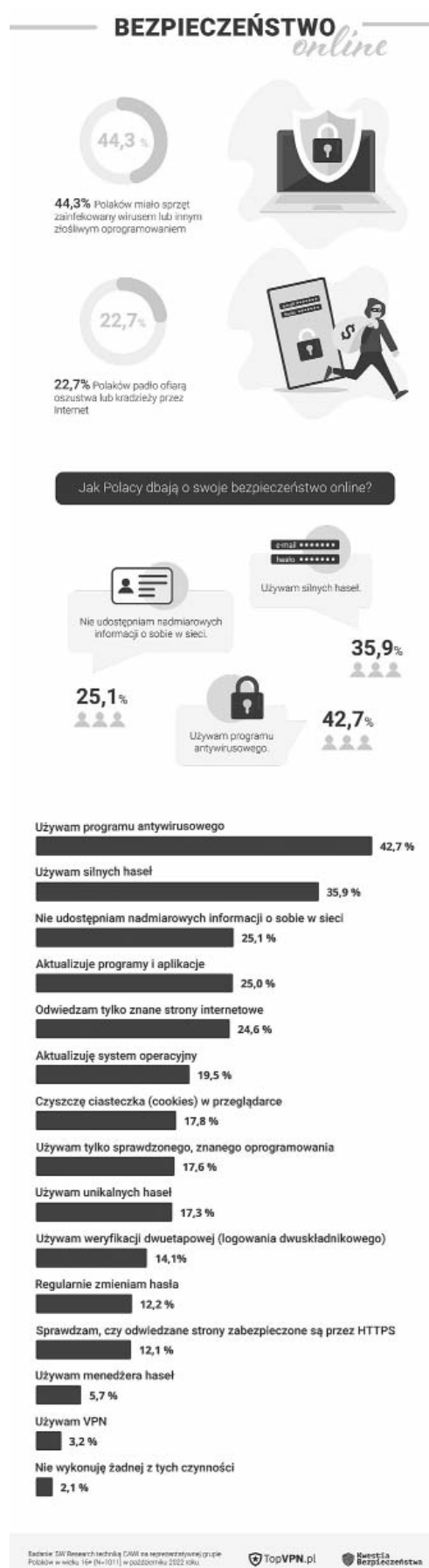
Zarabiasz więcej? Cyberprzestępcy mają cię na oku

Z badania wynika też, że wraz z rosnącymi zarobkami, zwiększa się szansa na to, że zostaniemy okradzeni lub w inny sposób oszukani w sieci. Podczas gdy osoby z dochodem do 1000 zł netto miesięcznie tylko w 18% przypadków miały nieszczęście stracić pieniądze w oszustwie internetowym, to już co 4 osoba dysponująca dochodem przekraczającym 5000 zł padła ofiarą kradzieży lub oszustwa w sieci.

Odsetek ten może z czasem rosnąć. — Obok popularnych masowych ataków, takich jak telefony podszywające się pod pracowników banków czy SMS-y z informacją o blokadzie, nieopłaconej fakturze czy dopłacie do przesyłek, coraz częstsze są też ataki spersonalizowane — mówi Mateusz, twórca bloga KwestiaBezpieczestwa.pl. — Dziś cyberprzestępców atakujących osoby prywatne czy firmy nie interesuje wyrządzenie szkód. Interesują ich wyłącznie pieniądze. Rozpowszechniane przez nich oprogramowanie nie typu malware szyfruje dysk i żąda okupu za jego odszyfrowanie. A im bardziej majątna ofiara, tym większy okup jest w stanie zapłacić. Dotyczy to szczególnie firm — ostrzega.

Jak chronimy się przed cyberprzestępcami?

Korzystanie z programów antywirusowych to naj-



częściej wybierany sposób ochrony przed oszustami internetowymi. Z takich narzędzi korzysta prawie 43% badanych.

Wiele osób (36%) deklaruje także, że korzysta z tzw. silnych haseł. Po części są to na pewno wymogi samych dostawców kont internetowych, którzy coraz częściej wymagają od użytkowników hasła o określonej minimalnej długości, stosowania małych i wielkich liter, cyfr czy znaków specjalnych.

Popularne metody, które wskazywali badani, to także dbanie o aktualność programów i aplikacji (25%), nieudostępnianie nadmiarowych informacji o sobie w sieci (25%) czy odwiedzanie tylko znanych stron internetowych (także prawie 25%).

— Już sama aktualizacja na bieżąco systemu na komputerze, telefonie czy innych urządzeniach podpiętych do sieci może znacznie poprawić nasze bezpieczeństwo — mówi redaktor serwisu TopVPN.pl. — Twórcy oprogramowania, poza zmianami wizualnymi, starają się też łączyć dziury i furtki, które narażają nasze bezpieczeństwo. Zanim sięgniemy po VPN czy program antywirusowy, warto zadbać o takie podstawy.

Do najmniej chętnie wskazywanych metod ochrony online należy sprawdzanie, czy odwiedzane strony zabezpieczone są przez HTTPS (12%), używanie menedżera haseł (6%) czy korzystanie z usług VPN (3%).

Z każdym rokiem coraz większa część naszego życia dzieje się online – czy tego chcemy, czy nie. Dostarczają to przestępcy



Z KAŻDYM ROKIEM CORAZ WIĘKSZA CZĘŚĆ NASZEGO ŻYCIA DZIEJE SIĘ ONLINE – CZY TEGO CHCEMY, CZY NIE. DOSTRZEGAJĄ TO PRZESTĘPCY INTERNETOWI, KTÓRZY CIĄGLE ZNAJDUJĄ NOWE SPOSOBY NA DOBRANIE SIĘ DO CUDZYCH PIENIĘDZY, WYKORZYSTUJĄC MOŻLIWOŚCI SIECI I BRAK WIEDZY OFIAR.

internetowi, którzy ciągle znajdują nowe sposoby na dobranie się do cudzych pieniędzy, wykorzystując możliwości sieci i brak wiedzy ofiar. Aby nie być na przegranej pozycji w tej walce i nie dołączyć do milionów ofiar, warto stale edukować się z zakresu bezpieczeństwa w sieci.

Badanie przeprowadzone zostało na zlecenie bloga KwestiaBezpieczestwa.pl i serwisu TopVPN.pl przez SW Research techniką CAWI na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 16+ (N=1011) w październiku 2022 roku.

Źródło: TopVPN.pl.

Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

PIERWSZA POMOC - TAK! POTRAFIĘ!



Wydaje się to proste i oczywiste - trzeba reagować w sytuacjach zagrażających życiu drugiego człowieka. Każdy potwierdzi swoją gotowość do ratowania. Nie każdy jednak w chwili rzeczywistego zagrożenia będzie wiedział, co ma zrobić, jak podejść, czego użyć, jak ocenić, co się mogło stać i sprawdzić funkcje życiowe, jak wzywać pomocy...

16 listopada 2022r. w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie odbyły się warsztaty pod hasłem „I Ty możesz komuś uratować życie” z zakresu udzielania pierwszej pomocy. W zajęciach brali udział uczniowie klas ósmych.

Warsztaty prowadziły harcerki ZHP Sylwia Modzelewska i Maja Zimolzak oraz nauczycielki Halina Rakowska i Ewa Ronkiewicz.

Uczniowie dowiedzieli się, że pierwsza pomoc to zespół czynności wykonywanych w razie wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby w celu ochrony życia lub zdrowia. Uczniowie poznali wyposażenie apteczki. Dowiedzieli się jak ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej. Ćwiczyli na fantomie resuscytację krążeniowo-oddechową. Spotkanie to uświadomiło dzieciom, jak istotne korzyści płyną z posiadania umiejętności udzielania pierwszej pomocy osobom potrzebującym.

Informacja szkoły

DOBRE SIĘ CZUJĘ, BO ŚMIECI SEGREGUJĘ



Nadia Gadomska - uczennica klasy 2c Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie znalazła się w ścisłym gronie laureatów Powiatowego Konkursu Plastycznego „Dobrze się czuję, bo śmieci segreguję”.

Organizatorem konkursu był Zakład Utylizacji Odpadów Novago w Mławie.

Nadio gratulujemy zajęcia pierwszego miejsca.

Informacja szkoły

PIĘKNE SĄ NASZE BARWY OJCZyste



Gumisie, Niedźwiadki i Pszczółki pięciolatki z Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 3 w Mławie pamiętają... uroczystości uczuły 104. rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę. „Powiewa flaga, gdy wiatr się zerwie A na tej fładze biel jest i czerwień. Czerwień to miłość biel - serce czyste, Piękne są nasze barwy ojczyste” Czesław Janczarski.

Mali patrioci kształtując miłość i szacunek do Ojczyzny wykonali flagi jako symbol pamięci i szacunku do barw biało-czerwonych. Spacerując uliczkami naszego rodzinnego miasta z dumą odwiedziły pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego, wykonując zadanie z projektu edukacyjnego „Z kulturą mi do twarzy” z Modułu II nr 7 „To warto zobaczyć ... Wszystkie grupy przedszkolne przyłączyły się do ogólnopolskiej akcji „Szkoła do Hymnu” o godz. 11.11 odśpiewały „Mazurek Dąbrowskiego”, przyłączając się do placówek z całej Polski, które w ten sposób uczuły rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Mali patrioci jesteśmy z Was dumni.

Informacja przedszkola

