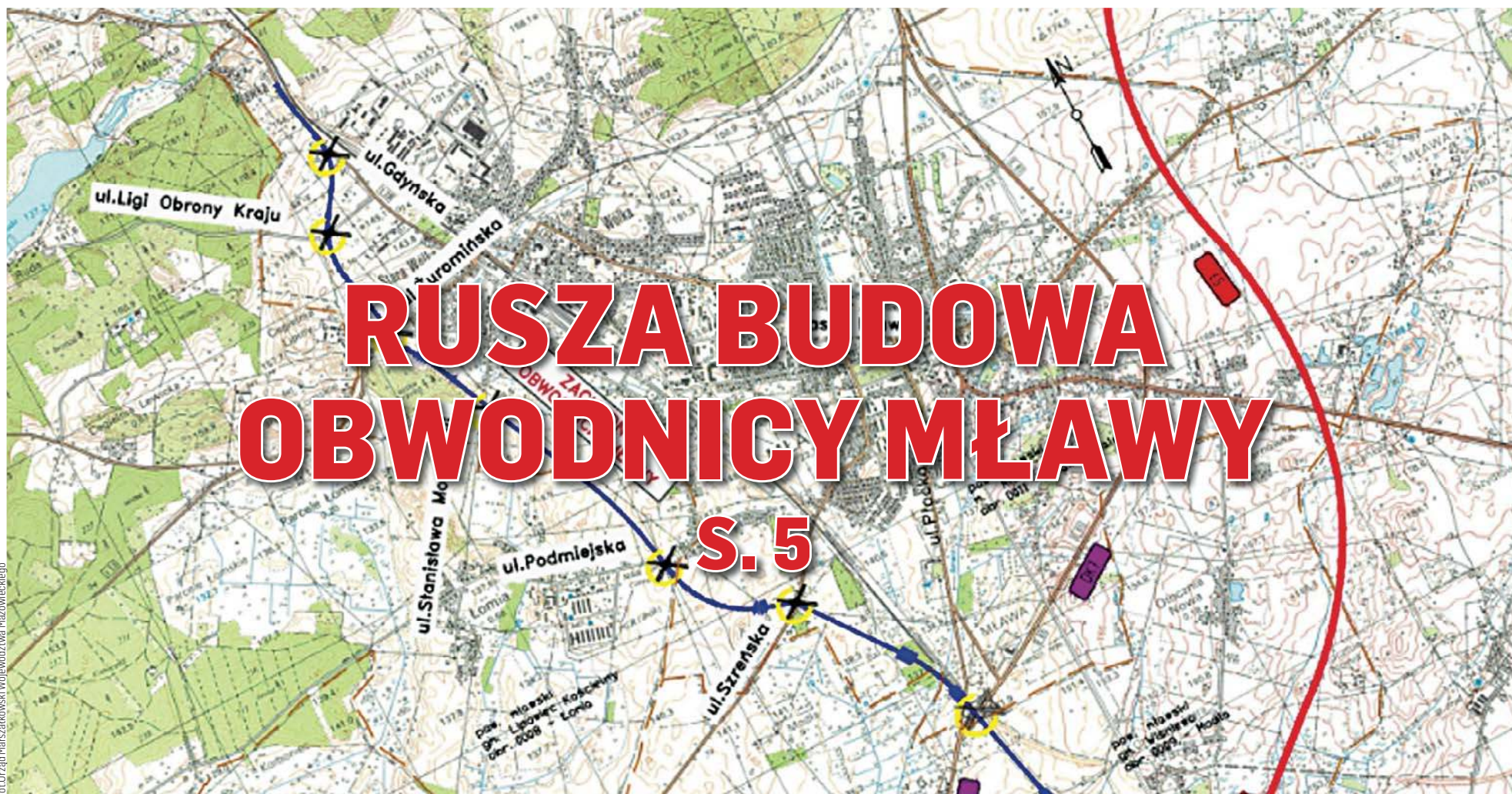




CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



18 MAJA BĘDZIEMY WYBIERAĆ PREZYDENTA RP

WYBORY ||

S.2

SENIORKA OSZUKANA METODĄ „NA POLICJANTA”

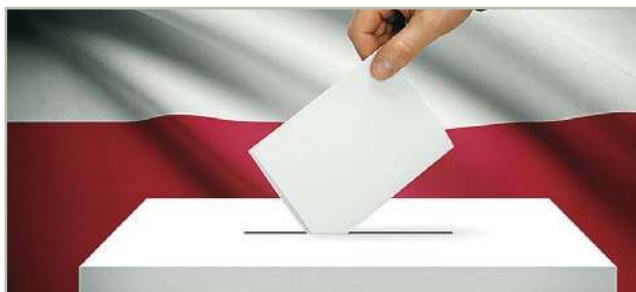
WIADOMOŚCI ||

S.6

MAMMOGRAFIA – BADANIE, KTÓRE MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

ZDROWIE ||

S.13



PROMOCJA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



**NOWY
PORTAL
WAWA.INFO**

66240bp-x-G

Już 18 maja odbędzie się I tura wyborów prezydenckich w 2025 roku. Oddać głos na wybranego kandydata lub kandydatkę będzie można od godziny 7.00 do 21.00. Kto zawalczy opałac? Przedstawiamy kandydatów na prezydenta w tegorocznych wyborach. Na karcie do głosowania będziemy mieli aż 13 pozycji. Znak X stawiamy tylko przy jednym nazwisku.

Kandydaci na Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w 2025 roku to (w kolejności alfabetycznej):

1) BARTOSZEWICZ Artur, lat 51, wykształcenie wyższe, wykonujący zawód nauczyciela akademickiego, miejsce pracy: Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, zamieszkały w Warszawie, nie należy do partii politycznej;

2) BIEJAT Magdalena Agnieszka, lat 43, wykształcenie wyższe, senatorka, miejsce pracy: Senat Rzeczypospolitej Polskiej, zamieszkała w Warszawie, nie należy do partii politycznej;

3) BRAUN Grzegorz Michał, lat 58, wykształcenie wyższe, poseł do Parlamentu Europejskiego, miejsce pracy: Parlament Europejski,

JUŻ W NIEDZIELĘ WYBORY PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

**ZGODNIE Z POSTANOWIENIEM MARSZAŁKA SEJMU RP
15 STYCZNIA 2025 R. W SPRAWIE ZARZĄDZENIA WYBORÓW
PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ (DZ. U. POZ. 48)
GŁOSOWANIE ODBĘDZIE SIĘ W NIEDZIELĘ, 18 MAJA 2025 R.
W GODZ. 7.00-21.00. BĘDIEMY WYBIERAĆ PREZYDENTA
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ. DRUGA TURA GŁOSOWANIA
ZAPLANOWANA JEST NA NIEDZIELĘ, 1 CZERWCA.**

zamieszkały w Rzeszowie, członek Konfederacji Korony Polskiej;

4) HOŁOWNIA Szymon Franciszek, lat 48, wykształcenie średnie, Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej, miejsce pracy: Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, zamieszkały w Otwocku, członek Polski 2050 Szymona Hołowni;



5) JAKUBIAK Marek, lat 66, wykształcenie średnie, wykonujący zawód polityka, miejsce pracy: Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, zamieszkały w Warszawie, członek Federacji dla Rzeczypospolitej;

6) MACIAK Maciej, lat 54, wykształcenie średnie, wykonujący zawód dziennikarza, miejsce pracy: Portal Włocławek, zamieszkały we Włocławku, nie należy do partii politycznej;

7) MENTZEN Sławomir Jerzy, lat 38, wykształcenie wyższe, wykonujący zawód doradcy podatkowego, miejsce pracy: Kancelaria Mentzen sp. z o.o., zamieszkały w Toruniu, członek Konfederacji Wolność i Niepodległość;

8) NAWROCKI Karol Tadeusz, lat 42, wykształcenie wyższe, wykonujący zawód wyższego urzędnika państwowego, miejsce pracy: Instytut Pamięci Narodowej - Komisja Ścigania Zbrodni Przeciwko Narodowi Polskiemu, zamieszkały w Gdańsku, nie należy do partii politycznej;

9) SENYSZYN Joanna, lat 76, wykształcenie wyższe, wykonująca zawód dziennikarza, miejsce pracy: Tygo-

dnik „Fakty po Mitach”, zamieszkała w Warszawie, nie należy do partii politycznej;

10) STANOWSKI Krzysztof Jakub, lat 42, wykształcenie średnie, wykonujący zawód dziennikarza, miejsce pracy: Kanał Zero S.A., zamieszkały w Wilczej Górze, nie należy do partii politycznej;

11) TRZASKOWSKI Rafał Kazimierz, lat 53, wykształcenie wyższe, wykonujący zawód pracownika samorządowego, miejsce pracy: Urząd m.st. Warszawy, zamieszkały w Warszawie, członek Platformy Obywatelskiej Rzeczypospolitej Polskiej;

12) WOCH Marek Marian, lat 46, wykształcenie wyższe, wykonujący zawód prawnika, miejsce pracy: KRP Kancelaria Rzecznika Przedsiębiorców Prosta Spółka Akcyjna, zamieszkały w Kąkolewnicy, członek Bezpartyjnych Samorządowców - Łączy nas Polska;

13) ZANDBERG Adrian Tadeusz, lat 45, wykształcenie wyższe, poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, miejsce pracy: Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, zamieszkały w Warszawie, członek Razem.

red.

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. Dobrowskiej 1,
tel. 23 654 32 35, e-mail:
sekretariat@szpitalmlawa.pl

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

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

Zespół Interdyscyplinarny ds.
Przeciwdziałania Przemocy
w Rodzinie przy Miejskim
Ośrodku Pomocy Społecznej
w Mławie, ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 36 34

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

Telefony zaufania dla osób
w depresji:

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

NOWY KURIER
mławski

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

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 7b
10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

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



NA MAZOWSZU PONAD 88 TYS. OSÓB ZŁOŻYŁO WNIOSEK O RENTĘ WDOWIĄ

DO ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH WPŁYNĘŁO JUŻ PONAD 773 TYS. WNIOSKÓW O TZW. RENTĘ WDOWIĄ. W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM ZŁOŻYŁO JE PONAD 88 TYS. OSÓB. PIERWSZE DECYZJE ORAZ WYPŁATY RENTY WDOWIEJ RUSZĄ 1 LIPCA 2025 ROKU. ABY OTRZYMAĆ ŚWIADCZENIE JUŻ OD TEGO MIESIĄCA, WNIOSEK MUSI TRAFIĆ DO ZUS-U NAJPOŹNIEJ DO 31 LIPCA 2025 ROKU.

Od 1 stycznia 2025 roku można składać wnioski o tzw. rentę wdowią, która umożliwia otrzymywanie jednocześnie dwóch świadczeń: renty rodzinnej po zmarłym małżonku oraz własnej emerytury lub renty. Należy jednak pamiętać, że oba świadczenia będą wypłacane w odpowiednich proporcjach, a nie w pełnej wysokości. Aby otrzymać przysługujące zwiększenie, niezbędne jest złożenie wniosku na formularzu ERWD i spełnienie określonych warunków – przypomina Wojciech Ściwarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Pierwsze decyzje i wypłaty renty wdowiej rozpoczną się 1 lipca 2025 roku. Osoby, które chcą otrzymać świadczenie już od tego miesiąca, muszą złożyć wniosek najpóźniej do 31 lipca 2025 roku.

ZUS zachęca, by nie odkładać tego na ostatnią chwilę. Wcześniej złożony wniosek to pewność, że nie przepadnie żadna wypłata. Wnioski złożone po 31 lipca będą skutkowały prawem do świadczenia od miesiąca, w którym

spełnione zostały wszystkie warunki, jednak nie wcześniej niż od miesiąca złożenia formularza – dodaje rzecznik.

Wniosek ERWD można dostarczyć osobiście do placówki ZUS-u, wysłać za pośrednictwem poczty lub przekazać online poprzez platformę PUE/eZUS.

Dla kogo renta wdowią?

Osoby, które chcą otrzymać tzw. rentę wdowią, muszą spełnić określone warunki. Najważniejszym z nich jest prawo do dwóch świadczeń emerytalno-rentowych – w tym do renty rodzinnej po zmarłym małżonku. Jeśli wdowa lub wdowiec do tej pory nie miał przyznanej renty rodzinnej lub własnej emerytury czy renty, ale spełnia wymagane warunki, powinien jak najszybciej złożyć odpowiedni wniosek. W tym samym czasie należy dostarczyć do ZUS-u także

formularz ERWD, czyli wniosek o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną. Ważne jest, aby oba formularze – prawidłowo wypełnione – dotarły do ZUS-u przed końcem lipca. W takim przypadku prawo do świadczenia będzie przysługiwało od lipca.

Wiek i wspólność małżeńska mają znaczenie

Kolejnym istotnym kryterium jest wiek. Kobieta musi mieć ukończone 60 lat, a mężczyzna – 65. Osoba ubiegająca się o to świadczenie musi też:

- pozostawać we wspólności małżeńskiej aż do śmierci współmałżonka,
- nie pozostawać obecnie w związku małżeńskim,
- nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż po ukończeniu 55 lat (kobieta) lub 60 lat (mężczyzna).

Nie ma znaczenia, kiedy zmarł współmałżonek – ważny jest wiek osoby ubiegającej się o świadczenie w momencie jego śmierci. Kobieta nie mogła zostać wdową przed ukończeniem 55 lat, a mężczyzna – przed ukończeniem 60 lat.

Renta wdowią przysługuje wyłącznie po ostatnim zmarłym współmałżonku. Prawo do świadczenia wygasa dzień przed zawarciem nowego związku małżeńskiego.

Oprócz spełnienia powyższych warunków, ważna jest także wysokość pobieranych świadczeń. Renta rodzinna lub własne świadczenie nie mogą być wyższe niż trzykrotność najniższej emerytury. Od 1 marca 2025 roku to 5636,73 zł brutto.

Wysokość renty wdowiej

Wysokość renty wdowiej w początkowym etapie wyniesie 15% własnego świadczenia oraz całą rentę

rodzinną, która dla jednej osoby stanowi 85% świadczenia, jakie przysługiwałoby zmarłemu, lub 15% ustalonej dla wdowy lub wdowca renty rodzinnej oraz 100% wypracowanego świadczenia. Wybór opcji będzie zależał od decyzji wnioskodawcy lub od możliwości dokonania wyboru przez instytucję emerytalno-rentową, która na prośbę seniora podejmie najkorzystniejsze rozstrzygnięcie. Aby Zakład mógł zadecydować w imieniu wnioskodawcy, w formularzu ERWD wpunkcie dotyczącym wysokości świadczenia należy zaznaczyć preferencję wyższego świadczenia – dodaje Krystyna Michalek.

Od 1 stycznia 2027 roku drugie świadczenie, (czyli albo renta rodzinna, albo własna emerytura czy renta) będzie wypłacane w wysokości 25%.

Należy jednak pamiętać, że łączna suma obu

świadczeń nie może jednak przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, co obecnie wynosi 5636,73 zł brutto. W sytuacji, gdy suma świadczeń w zbiegu przekroczy tę kwotę, świadczenie zostanie pomniejszone o wartość przekroczenia. Warto podkreślić, że jeśli dotychczas pobierane świadczenie już przekracza kwotę 5636,73 zł brutto, prawo do renty wdowiej nie przysługuje.

Dodatkowe usługi dla klientów – ankieta i kalkulator

W przypadku wątpliwości dotyczących spełnienia wszystkich warunków niezbędnych do uzyskania „renty wdowiej”, można skorzystać ze specjalnej ankiety, która znajduje się na stronie internetowej ZUS-u. Po jej wypełnieniu można też obliczyć przy pomocy udostępnionego kalkulatora szacunkową wysokość „renty wdowiej”.

REKLAMA

przetarg

GPP6840.29.2024.EW

Mława, 30.04.2025 r.

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszym przetargu pisemnym ograniczonym

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

ogłasza pierwszy przetarg pisemny ograniczony na sprzedaż nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów m. Mławy jako działka nr 4303/11, obręb 10, o pow. 0,0125 ha, położonej w Mławie, przy ul. Gabriela Narutowicza.

Nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą nr PL1M/00023633/5.

Nieruchomość ma dostęp do drogi publicznej.

Nieruchomość jest położona na terenie, w przypadku którego nie ma obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Wybór formy przetargu ograniczonego uzasadniony jest tym, iż nieruchomość nie może być zagospodarowana jako odrębna nieruchomość, natomiast może poprawić warunki zagospodarowania nieruchomości przyległych.

Nieruchomość zostanie sprzedana w drodze przetargu ograniczonego na poprawienie warunków zagospodarowania (powiększenie) nieruchomości przyległych.

W przetargu mogą uczestniczyć wyłącznie właściciele lub użytkownicy wieczystości przyległych nieruchomości. W przypadku jeśli przyległa nieruchomość stanowi współwłasność lub jest użytkowana przez kilka osób, w przetargu muszą uczestniczyć wszyscy współwłaściciele lub współużytkownicy łącznie.

Nieruchomość zostanie dołączona do księgi wieczystej tej nieruchomości przyległej, której właściciel zostanie nabywcą nieruchomości nr 4303/11, lub zostanie założona nowa księga wieczysta, jeżeli nabywcą nieruchomości nr 4303/11 zostaną współużytkownicy wieczystości nieruchomości przyległej w wyniku niniejszego przetargu.

Przez nieruchomość przebiegają urządzenia infrastruktury technicznej. Szczegółowy opis urządzeń oraz ograniczeń i zobowiązań w związku ze sprzedażą ww. nieruchomości został umieszczony w ogłoszeniu o przetargu.

Ewentualna przebudowa kolidujących urządzeń uzbrojenia technicznego terenu oraz wyznaczenie punktów granicznych nastąpi na koszt nabywcy.

Cena wywoławcza: 16 410,00 zł (słownie złotych: szesnaście tysięcy czterysta dziesięć 00/100).

Wadium: 1 641,00 zł (słownie złotych: jeden tysiąc sześćset czterdzieści jeden 00/100).

Sprzedaż nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem VAT wg stawki 23%. Podatek VAT należy dodać do ceny wywoławczej oraz ceny sprzedaży nieruchomości.

Pisemne zgłoszenia uczestnictwa w przetargu oraz oferty należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, w terminie do dnia **13.06.2025 r.** w zamkniętych kopertach zaadresowanych: Burmistrz Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19 i opatrzonych napisem „Pierwszy przetarg pisemny ograniczony na sprzedaż nieruchomości nr 4303/11 – ul. Gabriela Narutowicza”.

Część jawna przetargu odbędzie się w dniu 18 czerwca 2025 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, sala konferencyjna. Część jawna przetargu odbywa się w obecności oferentów.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Mława, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401, e-mail: ewa.wozniak@mlawa.pl.

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 13.05.2025 r. do 11.06.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość nr 183/2, obręb 10, o pow. 0,0644 ha, położoną w Mławie przy al. św. Wojciecha.

Pani Krystyna w życiu nigdy nie miała łatwo. Przez 20 lat mieszkała z rodzicami i czwórką rodzeństwa. Pracowała ciężko w gospodarstwie. Żyli biednie, ale w zgodzie i miłości. Na jednej z wiejskich zabaw poznała swojego męża Jana.

— To była taka prawdziwa miłość. Zatańczyliśmy ze sobą, potem kilka razy się spotkaliśmy i po 7 miesiącach Janek mi się oświadczył — mówi kobieta. — Dobry był z niego człowiek, nie potrafił się złościć, muchy by nie skrzywdził, a z każdym podzieliłby się ostatnią kromką chleba. Po ślubie zamieszkaliśmy u teściów i poszliśmy do pracy. Przez kilka lat gnieśliśmy się w jednym pokoju z dwójką dzieci. Potem udało nam się kupić wymarzony dom z kilkoma hektarami — wspomina ze łzami w oczach.

Życie rodzinne kwitło. Małżonkowie bardzo się kochali i wspierali w trudnych chwilach. Dzieci chodziły do szkoły. Kiedy starszy syn miał już 11 lat, a młodszy 7, na świecie pojawiła się córka. Stała się oczkiem w głowie rodziców i braci. Dziewczynka była chorowita, więc rodzice w szczególny sposób dbali o nią. Kiedy Irenka miała 15 lat, obaj bracia mieli już swoje rodziny. Dziewczyna uczyła się bardzo dobrze, więc rodzice wysłali ją do szkoły średniej. Byli z niej dumni, że chociaż ona zdobędzie wykształcenie, dobrą pracę i nie będzie musiała ciężko harować w gospodarstwie.

— Córka im dłużej była w mieście, tym bardziej stawała się obca. Kiedy zaczęła pracować, byliśmy z niej tacy dumni. W wieku 25 lat przeprowadziła kawalera i oświadczyła, że wychodzi za mąż. Po ślubie młodzi zamieszkali z nami. Pomogliśmy wychować wnuki i tak sobie razem żyliśmy — opowiada pani Krystyna.

Niestety, jak to w życiu bywa, nie zawsze wszystko układa się tak, jak chcemy. Choroba pana Janka przekreśliła plany i marzenia o spokojnej emeryturze i podróżach, na które kiedyś nie było ich stać i nie mieli na nie czasu. Diagnoza lekarska: rak zasmuciła całą rodzinę. Pani Krystyna



Fot. Pixabay

Pani Krystyna do szpitala trafia 3 lub 4 razy do roku. Zawsze wtedy, gdy nie może już znieść samotności

na całymi dniami czuwała przy mężu. Odwiedzały go dzieci i wnuki.

— Irenka po pracy przychodziła posiedzieć przy ojcu, z czasem zaczęła mówić o notariuszu, przepisaniu domu — mówi pani Krystyna. — Nie miałam do tego głowy, nie chciałam mówić o tym ani myśleć. Jednak Janek któregoś dnia powiedział mi, że chce swoją część domu przepisać na córkę. Ja też postanowiłam tak zrobić. Kiedy jej o tym powiedzieliśmy, zapewniała nas, że będzie o nas dbać. Jak postanowiliśmy, tak zrobiliśmy. Przyjechał notariusz. Aktem darowizny przekazaliśmy córce dom i ziemię. Notariusz namówił nas, żebyśmy zabezpieczyli się. W akcie notarialnym powstał zapis, że dożywotnio możemy mieszkać w domu. Pamiętam, że mówiliśmy mu, że nie potrzebujemy takiego zapewnienia, bo to przecież nasza ukochana córka. Jak bardzo się myliliśmy, okazało się już kilka miesięcy po śmierci męża.

Kiedy 2 miesiące po przepisaniu domu zmarł pan Jan, pani Krystyna popadła w depresję. Źle się czuła, nie mogła się pogodzić z odejściem najbliższej osoby, z którą przeżyła ponad 40 lat. Nie pomagały lekarstwa przepisywane przez lekarzy. Coraz częściej pani Krystyna też uskarżała się na bóle nóg. Na jednej z nich powstała rana, która nie goiła się pomimo stosowania różnych leków.

— Kiedy prosiłam córkę czy zięcia, żeby podwieźli

mnie do lekarza, widziałam ich niezadowolenie — żali się kobieta. — Coraz częściej mówili mi, że nie mogą, bo idą na zakupy, mają spotkanie itd. Coraz rzadziej córka i wnuki zaglądali do mnie. Bywało, że iże 3 dni nikt nie zainteresował się, czy żyję i mam co jeść. Pewnego dnia, gdy już z bólu nie mogłam wytrzymać, poszłam do kuchni i powiedziałam jej, że mnie zaniedbuje. Takiej reakcji się nie spodziewałam. Córka wykrzyczała mi, że marnuję jej czas, że się mnie wstydzi i że po prostu zawracam jej d... Wyszłam z domu i zadzwoniłam po pogotowie. Kiedy mnie zabierali, córka nawet nie wyszła z domu.

Pani Krystyna w szpitalu spędziła ponad miesiąc. Okazało się, że kobieta ma miażdżycę i dlatego rana się nie goi. Przez ten czas córka odwiedziła ją 2 razy. Kiedy kobieta wróciła do domu, całe dni spędzała sama w 4 ścianach pokoju. Wstydziała się zadzwonić do synów, więc często prosiła sąsiadkę o zrobienie zakupów. Kiedy nadszedł grudzień i wokół wszyscy mówili o świętach, pani Krystyna płakała. Okazało się, że córka wraz z wnukami wyjeżdża do rodziny męża.

— Przyszła tuż przed wyjazdem i powiedziała, że pierogi i bigos są w lodówce. A kiedy się rozpłakałam, kazała mi przestać histeryzować — wspomina pani Krystyna. — Wigilijny wieczór przeplakałam i wtedy właśnie, patrząc w okna sąsiadów, którzy

NAJGORSZA JEST TA SAMOTNOŚĆ...

— URODZIŁAM I WYCHOWAŁAM TRÓJKĘ DZIECI, POMAGAŁAM TEŻ PRZY WNUKACH, A DZIŚ NIKT MNIE NIE CHCE... JESTEM STARA I NIEPOTRZEBNA — MÓWI PANI KRYSZYNA. — ZAMIAST W DOMU WOLĘ PRZEBYWAĆ W SZPITALU. TU PRZYNAJMNIEJ MAM Z KIM POROZMAWIAĆ...

wspólnie siedzieli przy stole, zadzwoniłam kolejny raz po karetkę. Pojawili się dość szybko. Uskarżałam się na ból serca i nogi. Zabrano mnie. W szpitalu przynajmniej miałam się do kogo odezwać i nie myślałam już o samotności. Dziś mogę się przyznać, że kiedy tylko było mi bardzo źle, wzywałam karetkę. W szpitalu czułam się bezpieczna i otoczona życzliwymi ludźmi. Przed

wszystkim nie byłam sama i nie musiałam wysłuchiwać epitetów córki rzuconych pod moim adresem.

Minęło już 6 lat od śmierci męża pani Krystyny, a ona raz po raz ląduje w szpitalu. Trafia tu 3 lub 4 razy do roku.

— To mój drugi dom... Nie, mogę powiedzieć, że raczej pierwszy — mówi ze smutkiem. — Kiedy lekarz pyta mnie, czy już się lepiej czuję i czy chcę do domu,

zawsze jest mi smutno. Nie cieszę się, że wrócę do domu, w którym nikt na mnie nie czeka... Raczej czeka się na moją śmierć. Wstydzę się, że tak wychowałam swoje dziecko, ale wstydzę się też z nią sądzić. Wiele czasu mi na tym świecie nie zostało. Najgorsza jest ta samotność... Dobrze, że chociaż co jakiś czas mogę pojechać na „urlop” do szpitala...

Joanna Karzyńska

REKLAMA

POLMED®
diagnostyka

Mława, ul. Spółdzielcza 2

REZONANS MAGNETYCZNY w ramach NFZ lub prywatnie

Dostępne terminy

663 722 430

mlawa@polmeddiagnostyka.pl

ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Dobra wiadomość dla kierowców i mieszkańców regionu ciechanowskiego! Ruszają dwie kluczowe inwestycje, czyli budowa zachodniej obwodnicy Mławy i prace związane z projektem obwodnicy w Żurominie.

– Jest pozwolenie na budowę i wybrany wykonawca, więc rozpoczynamy inwestycję, na którą mieszkańcy regionu ciechanowskiego czekają od dawna. Zgodnie z planem obwodnica Mławy ma być gotowa za trzy lata. Ale to nie koniec, bo ruszają też prace nad projektem obwodnicy w Żurominie – podkreśla marszałek Adam Struzik.

OBWODNICA MŁAWY ZA TRZY LATA

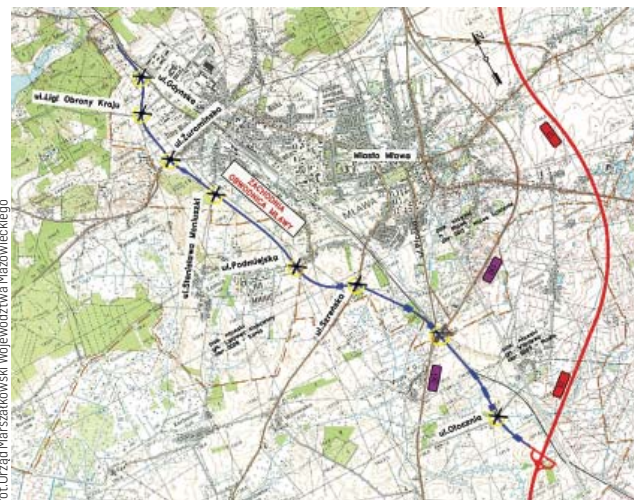
Zachodnia obwodnica Mławy powstanie w ciągu drogi wojewódzkiej nr 544 i będzie mieć 8,4 km długości. Ma przebiegać przez Mławę oraz gminy Lipo-

RUSZA BUDOWA OBWODNICY MŁAWY

WKRÓTCE ROZPOCZNĄ SIĘ WAŻNE I DŁUGO WYCZEKIWANE PRZEZ MIESZKAŃCÓW INWESTYCJE DROGOWE – BUDOWA ZACHODNIEJ OBWODNICY MŁAWY I PRACE NAD PROJEKTEM OBWODNICY ŻUROMINA. ZADANIA ZOSTAŁY DOFINANSOWANE Z BUDŻETU WOJEWÓDZTWA I FUNDUSZY EUROPEJSKICH DLA MAZOWSZA.

wiec Kościelny i Wiśniewo. Droga ominie miasto od zachodu i na południu

– u zbiegu z trasą ekspresową S7 – włączy się do węzła „Mława Południe”, a na



północy – do ul. Gdyńskiej. Wzdłuż drogi powstaną chodniki, ścieżki rowerowe i drogi serwisowe. Skrzyżowania z drogami lokalnymi zostaną przebudowane, a na rzece Seracz powstanie nowy most.

– Na obwodnicę Mławy czekają nie tylko mieszkańcy i kierowcy, ze względu na to, że zmniejszy ruch drogowy w centrum, lecz także przedsiębiorcy, bo droga ułatwi dojazd do

zakładów produkcyjnych w dzielnicy przemysłowej – Konrad Wojnarowski, wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Mazowieckiego i podsekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.

Budowa obwodnicy ma potrwać trzy lata. Koszt inwestycji to ponad 134 mln zł, z czego ponad 106 mln zł to dofinansowywanie z Funduszy Europejskich dla Mazowsza 2021–2027.

PROJEKT OBWODNICY ŻUROMINA

Wkrótce ruszą też prace związane z opracowaniem dokumentacji projektowej budowy południowo-wschodniej obwodnicy Żuromina.

Powstanie nowy odcinek drogi o długości 4,3 km, który połączy skrzyżowanie drogi wojewódzkiej nr 541 z drogą wojewódzką nr 563 – ul. Warszawską w Żurominie. Budowa południowo-wschodniej obwodnicy usprawni komunikację w regionie i znacznie ograniczy ruch tranzytowy w centrum miasta. Termin zakończenia prac nad projektem to II kwartał 2026 roku.

Koszt opracowania dokumentacji projektowej wynosi 1,2 mln zł. Cała inwestycja ma kosztować ok. 178 mln zł. Powiat żuromiński i gmina Żuromin na opracowanie dokumentacji projektowej przekazały po 100 tys. zł.

INSCENIZACJA ROZBICIA SIEDZIBY POWIATOWEGO URZĘDU BEZPIECZEŃSTWA PUBLICZNEGO

STOWARZYSZENIE REKONSTRUKCJI HISTORYCZNEJ 79 PUŁKU PIECHOTY STRZELCÓW SŁONIMSKICH IM. HETMANA LWA SAPIEHY SERDECZNIE ZAPRASZA NA INSCENIZACJĘ ROZBICIA SIEDZIBY POWIATOWEGO URZĘDU BEZPIECZEŃSTWA PUBLICZNEGO PODCZAS KTÓREJ UWOLNIONO 40 WIĘŹNIÓW GŁÓWNIE ŻOŁNIERZY AK, NSZ I BATALIONÓW CHŁOPSKICH.

Wydarzenie historyczne miało miejsce 80 lat temu – z 2 na 3 czerwca 1945 r. Powodem ataku były aresztowania i przewiezienie żołnierzy do Mławy na początku maja 1945 r., atakze mordy dokonywane przez

„ubeków”. Inscenizacja to przypomnienie historii oraz bohaterów, którzy stawili czoło komunistom i najeźdźcom ze wschodu.

Stowarzyszenie od 2011 roku kultywuje pamięć o Żołnierzach Niezłomnych, organizując corocz-

nie uroczystości, zarówno 1 marca, w Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” oraz inscenizację odbicia więźniów.

W bieżącym roku wydarzenie odbędzie się 31 maja 2025 r. (sobota) o godz. 18.30 przy ul. Reymonta

przed byłą siedzibą PUBP.

Wydarzenie współfinansowane z budżetu Miasta Mława w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie działań na rzecz kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury w 2025 r.



NIEZWYKŁY CZŁOWIEK - MARIUSZ KĘDZIERSKI W SP NR 3 W MŁAWIE

SZKOŁĘ PODSTAWOWĄ NR 3 NIEZWYKŁY CZŁOWIEK PAN MARIUSZ KĘDZIERSKI, DLA KTÓREGO BARIERY ISTNIEJĄ TYLKO W NASZYCH GŁOWACH, A SIŁA PRAGNIEŃ MOŻE ZAPROWADZIĆ NAS BARDZO DALEKO – I TAK BYŁO W JEGO PRZYPADKU.

Na świat przyszedł bez rąk, czego przez wiele lat nie potrafił zaakceptować. Po tym, jak

w wieku 14 lat chciał odebrać sobie życie, postanowił zmienić sposób myślenia i żyć według własnych

zasad, pełnią życia. Sztuka była dla niego w tym kluczowym momencie formą terapii, a teraz jest sposobem na życie i największą pasją.

Tak zaczęła się historia autora książki, artysty i mówcy motywacyjnego, którego płomienne, pełne pasji opowieści zainspirowały do działania wiele osób w Polsce i na świecie. Ludzie chętnie go słuchają i wprowadzają w życie wnioski płynące z przemówień, ponieważ w rzeczy-

wistości wszyscy jesteśmy do siebie podobni – mamy talenty, z których nie potrafimy korzystać. Pasje, na których realizację brakuje nam czasu albo odwagi do podejmowania działań. Często dokonujemy niekoniecznie słusznych wyborów. Czasem wręcz nie potrafimy dostrzec w niczym sensu. Póki jednak czujemy, że wciąż czegoś chcemy, póki mamy marzenia, póty tli się w nas potencjał do zmiany, do życia na swoich warunkach.



Jesteśmy przekonani, że spotkanie zainspirowało naszych uczniów, także tych z niepełnosprawnościami do zmiany na-

stawienia i przekonania, że BARIERY ISTNIEJĄ TYLKO W NASZYCH GŁOWACH...

SP nr 3 w Mławie



Starsza kobieta była manipulowana i oszukiwana przez przestępców przez tydzień. W tym czasie dała się przekonać, że bierze udział w policyjnej akcji, wymierzonej w grupę przestępców. Oszuści, podający się za dwóch policjantów i prokuratora, namówili ją do zastawienia biżuterii w lombardzie oraz wzięcia kilku kredytów gotówkowych w banku. Seniorka, wykonując instrukcje, podawane przez oszustów, wpłaciła pieniądze na podawane przez nich konta. W sumie straciła ponad 90 tysięcy złotych. Wczoraj (06.05), seniorka powiadomiła o oszustwie mławską komendę Policji. Trwają czynności.

Policja ostrzega - przestępcy, posługujący się metodą „na wnuczkę” lub „na policjanta”, wykorzystując element zaskoczenia, wywołują silne emocje i stres u starszej osoby, nakazując działać pod presją czasu. Wykorzystują każdą informację, przekazaną przez seniora w trakcie

SENIORKA OSZUKANA METODĄ „NA POLICJANTA”. ZADŁUŻYŁA SIĘ I STRACIŁA PONAD 90 TYSIĘCY

POMIMO WIELU OSTRZEŻEŃ O DZIAŁALNOŚCI OSZUSTÓW, PRZESTĘPCY NADAL OKRADAJĄ KOLEJNE OSOBY. TYM RAZEM ICH OFIARĄ PADŁA 75-LETNIA MŁAWIANKA. BYŁA PRZEKONANA, ŻE BIERZE UDZIAŁ W POLICYJNEJ AKCJI, MAJĄCEJ NA CELU ZATRZYMANIE PRZESTĘPCÓW OSZUKUJĄCYCH I OKRADAJĄCYCH LUDZI. ZA NAMOWĄ OSZUSTÓW, ZASTAWIŁA W LOMBARDZIE SVOJĄ BIŻUTERIĘ, WZIEŁA KILKA KREDYTÓW W BANKACH. STRACIŁA PONAD 90 TYSIĘCY.

rozmowy, w celu manipulacji i nakłaniania do kolejnych wpłat pieniędzy. Wykorzystując metodę „phishingu”, podszywają się pod znane numery telefonu biur obsługi klienta a nawet Policji. Prawdziwi policjanci nigdy nie zadzwonią do przypad-

kowych osób, angażując je w swoje działania – tym bardziej łączące się z przekazywaniem gotówki.

Metody oszustw „na policjanta”, „na prokuratora”, „na wnuczkę”, „na pracownika banku” itp. – wszystkie mają tylko jeden cel – przekonać seniora,

by przekazał przechowywane w domu oszczędności lub wziął szybką pożyczkę i pieniądze przekazał oszustom.

Jak działają oszuści?

- opowiadają o problemach finansowych,
- mówią o zagrożeniu dla Twoich oszczędności,
- proszą o pomoc w nagłej sytuacji np. wypadek drogowy,
- sugerują udział w jakiejś ważnej sprawie np. w akcji policyjnej.

Choć scenariusze się różnią, celem zawsze jest skłonienie rozmówcy do szybkiej decyzji, przekazania pieniędzy lub podania wrażliwych danych.

Jakie informacje próbują wyłudzić oszuści?

- dane osobowe: imię, nazwisko, adres, numer pesel, seria i numer dowodu osobistego, nazwisko panięńskie matki,
- dane bankowe: numer konta, numer karty płatniczej, kod CVV, login i hasło do bankowości internetowej,
- numer PIN do karty,

- kody Blik,
- informacje o oszczędnościach: ile masz na koncie, czy trzymasz gotówkę w domu, czy posiadasz kosztowności,
- informacje o rodzinie: kim są Twoi bliscy, gdzie mieszkają, co robią,
- Hasła do kont internetowych np. e-mail, media społecznościowe.

Pamiętaj, że żadna instytucja, policjant lub urzędnik nie ma prawa żądać takich informacji podczas rozmowy telefonicznej.

Dlaczego skuteczne rozłączenie jest tak ważne?

- Oszuści potrafią manipulować emocjami, wywoływać strach i pośpiech. Wciągając w rozmowę, chcą odebrać Ci szansę na spokojne przemyślenie sytuacji. Najlepszą obroną jest szybkie przerwianie rozmowy. To nie niegrzeczność ale ostrożność.
- Nie wdawaj się w dyskusję – jeśli rozmowa budzi Twój niepokój, powiedz spokojnie: „Nie rozmawiam przez

telefon o takich sprawach” lub w ogóle nie odpowiadaj,

- Rozłącz się skutecznie – na telefonie komórkowym naciśnij czerwoną słuchawkę. W przypadku telefonu stacjonarnego odłóż słuchawkę. Jeśli masz wątpliwości, czy linia się rozłączyła, odczekaj 30 sekund lub skorzystaj z innego telefonu,
- Porozmawiaj z bliskimi lub zadzwoń na Policję na nr 112 – skontaktuj się z rodziną lub służbami, aby upewnić się, że wszystko jest w porządku, ewentualnie zgłoś próbę oszustwa.

O czym warto jeszcze pamiętać?

- Nie podawaj przez telefon numerów PIN, haseł, kodów Blik, danych osobowych ani informacji o koncie,
- Nie podejmuj żadnych decyzji finansowych pod wpływem rozmowy telefonicznej,
- W razie wątpliwości skonsultuj się z bliskimi lub zadzwoń do instytucji np. banku na ich oficjalny numer.

19-LETNIEGO PIRATA DROGOWEGO CZEKA PONOWNY KURS NA PRAWO JAZDY

BRAWURA I BRAK ROZSĄDKU ORAZ NIESTOSOWANIE SIĘ DO PRZEPISÓW RUCHU DROGOWEGO, ZAKOŃCZYŁY SIĘ DLA 19-LETNIEGO MIESZKAŃCA POW. MŁAWSKIEGO DOTKLIWYMI KONSEKWENCJAMI. NA UL. PŁOCKIEJ W MŁAWIE, W MIEJSCU OBJĘTYM ZAKAZEM- W TYM NA SKRZYŻOWANIU, WYPRZEDZAŁ KILKA POJAZDÓW NA RAZ. MŁODY KIEROWCA MIAŁ PRAWO JAZDY OD NIESPEŁNA 2 MIESIĘCY...

Młody kierowca volkwagena, wyprzedzał na ul. Płockiej w Mławie kilka pojazdów na raz, ignorując podwójną linię ciągłą oraz zakaz wyprzedzania na skrzyżowaniu. Został natychmiast zatrzy-

many przez patrol SPEED. Jak się okazało, 19-latek zdobył uprawnienia do kierowania w marcu tego roku. Już w kwietniu dopuścił się wykroczenia drogowego, polegającego na znacznym przekroczeniu prędkości.

Za wykroczenia na ul. Płockiej został ukarany mandatem w wysokości 1200 zł oraz 15 punktami karnymi. Tym samym wyczerpał liczbę punktów karnych na swoim koncie. Czekają go teraz ponowny kurs na prawo jazdy.

Młody wiek nie jest usprawiedliwieniem dla takiego zachowania na drodze. Otrzymując uprawnienia do kierowania, każdy kierowca zobowiązany jest do przestrzegania przepisów oraz zasad ostrożności na drodze. Brawura,

brak wyobraźni i rozsądku, mogą doprowadzić do nieodwracalnych skutków tragedii. Droga to nie tor wyścigowy czy gra komputerowa. Jeden błąd może kosztować utratę zdrowia a nawet życia.

asp. szt. Anna Pawłowska



W TERENIE ZABUDOWANYM JECHALI Z PRĘDKOŚCIĄ PONAD 100 KM/H

W CIĄGU TRZECH DNI (5-7.05), POLICJANCI RUCHU DROGOWEGO ZATRZYMALI KOLEJNYCH TRZECH PIRATÓW DROGOWYCH, KTÓRZY W TERENIE ZABUDOWANYM JECHALI Z PRĘDKOŚCIĄ PONAD 100 KM/H. KONTROLE DROGOWE ZAKOŃCZYŁY SIĘ WYSOKIMI MANDATAMI ORAZ UTRATĄ PRAWA JAZDY. POLICJA APELUJE O ROZSĄDEK I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA KIEROWNICĄ ORAZ PRZESTRZEGANIE OBOWIĄZUJĄCYCH OGRANICZEŃ PRĘDKOŚCI.

Strzegowo, ul. Wyzwolenia to droga, pozostająca pod szczególnym nadzorem patroli ruchu drogowego, z uwagi na liczne zgłoszenia użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa oraz ujawniane wykroczenia, polegające na przekraczaniu dozwolonej

prędkości. Pomimo zapowiadanych kontroli, kolejni kierowcy przekraczają na tym odcinku prędkość ponad 50 km/h.

81-letni mieszkaniec Warszawy, kierujący volvo, jechał ul. Wyzwolenia z prędkością 103 km/h. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł i 13 punktami karnymi.

Prowadzący kontrolę policjanci zatrzymali seniorowi uprawnienia do kierowania na okres 3 miesięcy.

54-letni mieszkaniec pow. mławskiego jechał ulicą Wyzwolenia z prędkością 102 km/h. Mandat wyniósł 1500 zł i 13 punktów karnych. Kierowca stracił prawo jazdy w trzech kategoriach.



Kolejne miejsce, objęte nadzorem patroli ruchu drogowego, to ul. Padlewskiego w Mławie. Przekonał się o tym wczoraj po południu (07.05) 40-letni obywatel Gruzji. Kierował mazdą z prędkością 101 km/h. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi.

Jazda z prędkością ponad 100 km/h w terenie zabudowanym, to nie tylko poważne wykroczenie ale przede wszystkim ignorowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa.

W terenie zabudowanym nie jesteś sam! Są dzieci, starsi ludzie, rowerzyści, piesi. Zwolnij, zanim będzie za późno! asp. szt. Anna Pawłowska



WYPADEK W ŻUROMINKU. 56-LETNI PIESZY ZGINĄŁ POD KOŁAMI TIRA

Trwają czynności mławskiej Policji i prokuratury w sprawie tragicznego wypadku, w którym zginął 56-letni pieszy, mieszkaniec pow. działdowskiego. Do zdarzenia doszło

w piątek (09.05), o godz. 16.20 na drodze W 587 w Żurominku. Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, kierowca ciężarowej scani, jadąc

w kierunku Mławy, zatrzymał się przy sklepie w Żurominku. Po krótkim postoju, włączając się do ruchu, potrącił przechodzącego tuż przed ciężarówką pieszego.

56-letni mieszkaniec pow. działdowskiego zginął na miejscu. Kierowca scani, 43-letni mławianin, był trzeźwy. Policja i prokuratura ustalają przyczyny zdarzenia.

Policja apeluje zarówno do pieszych, jak i kierujących, o zachowanie szczególnej ostrożności na drodze. Chwila nieuwagi może doprowadzić do tragedii. asp. szt. Anna Pawłowska

Absencja chorobowa to zjawisko dynamiczne, które zmienia się w zależności od pory roku oraz uwarunkowań środowiskowych. W okresie jesienno-zimowym liczba zwolnień lekarskich zazwyczaj rośnie. W ubiegłym roku najwięcej zaświadczeń dotyczących absencji chorobowej wystawiono w styczniu i październiku – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

W 2024 roku w Rejestrze Zaświadczeń Lekarskich odnotowano 27,4 mln dokumentów dotyczących czasowej niezdolności do pracy. Łączna liczba dni absencji chorobowej wyniosła 290 mln i obejmowała nie tylko choroby własne, ale także opiekę nad dzieckiem oraz innym członkiem rodziny. Zaświadczenia wystawiono zarówno ubezpieczonym w ZUS, jak i w KRUS, a także w innych instytucjach w Polsce czy w innym państwie.

W 2024 roku lekarze wystawili 24 mln zaświadczeń z tytułu chorób własnych, co przekłada się na łączną liczbę 276,2 mln dni niezdolności do pracy. Wśród tych zaświadczeń 22,2 mln zwolnień lekarskich obejmujących 240 mln

JAK CHOROWALI POLACY W 2024 ROKU?

W UBIEGŁYM ROKU POLACY KORZYSTALI CZĘŚCIEJ I DŁUŻEJ Z CZASOWEJ NIEOBECNOŚCI Z POWODU CHOROBY W MIEJSCU PRACY. LEKARZE W CAŁYM KRAJU WYSTAWILI 27,4 MLN ZWOLNIEŃ LEKARSKICH NA ŁĄCZNĄ LICZBĘ 290 MLN DNI NIEZDOLNOŚCI DO PRACY. OZNACZA TO WZROST O 400 TYS. ZAŚWIADCZEŃ W PORÓWNANIU DO ROKU 2023 ORAZ WIĘCEJ O 2,8 MLN DNI ABSENCJI. PRZYNAJMNIEJ RAZ W CIĄGU CAŁEGO 2024 ROKU NA ZWOLNIENIU LEKARSKIM PRZEBYWAŁO 7,7 MLN OSÓB, Z CZEGO 7,1 MLN TO UBEZPIECZENI W ZUS.

dni, dotyczyło osób ubezpieczonych w ZUS dodaje rzecznik.

Z danych ZUS wynika, że w ubiegłym roku z powodu choroby własnej ubezpieczeni w ZUS średnio przebywali na zwolnieniu 34 dni w roku. Przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego z tego tytułu wynosiła 11 dni. Lekarze częściej wystawiali krótkie zwolnienia w porównaniu do roku poprzedniego.

Do 5 dni zostało wystawionych 9,5 mln zaświadczeń z tytułu choroby

własnej, w tym 1,7 mln zaświadczeń jednodniowych.

Na co i jak długo chorujemy

Najczęstsze przyczyny niezdolności do pracy z powodu chorób własnych osób ubezpieczonych w ZUS od kilku lat pozostają niezmiennie i obejmują:

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej (41,8 mln dni absencji chorobowej),
- choroby układu oddechowego (33 mln dni),

- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych (32,5 mln dni),

- ciąża, poród i połóg (31,8 mln dni),

- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (30,3 mln dni),

- jednostki chorobowe związane z COVID-19 (1,7 mln dni).

Problemy zdrowotne populacji się zmieniają

Obserwacja absencji dostarcza cennych informacji, które umożliwiają



monitorowanie tendencji występowania konkretnych schorzeń w danej grupie. Jedną z wyraźnych zmian jest wzrost liczby zwolnień związanych z zaburzeniami psychicznymi oraz zaburzeniami zachowania. W ubiegłym roku osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono ponad 1,6 mln zaświadczeń lekarskich w tej kategorii, co stanowiło ponad 7 proc. wszystkich zwolnień. Zdecydowanie częściej otrzymywały je kobiety (61,8 proc.). Najczęstszymi przyczynami były reakcje na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne, epizody depresyjne oraz inne zaburzenia lękowe.

Odnotowano również znaczący wzrost zachorowań na krztusiec. Za-

równy liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych na to schorzenie, jak i liczba dni absencji chorobowej zwiększyła się ponad 30-krotnie. Dwa lata temu wystawiono 200 zwolnień, a rok później ich ilość wzrosła do 5,6 tys. Liczba dni absencji zwiększyła się z 1,2 tys. w 2023 roku do 43,1 tys. w 2024 roku.

W związku ze wzrostem liczby zwolnień lekarskich, wydatki na absencję chorobową w 2024 roku przekroczyły 31 mld zł. Fundusz Ubezpieczeń Społecznych pokrył 59 proc. tych kosztów, natomiast pozostałą część ponieśli pracodawcy oraz Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych.

INFORMACJA DOT. ROZLICZENIA SIĘ Z ZUS-EM

OSOBY POBIERAJĄCE ŚWIADCZENIE LUB ZASIŁEK PRZEDEMERYTALNY, KTÓRE JEDNOCZEŚNIE OSIĄGAJĄ PRZYCHODY, MAJĄ OBOWIĄZEK DO 31 MAJA DOSTARCZYĆ DO ZUS-U ZAŚWIADCZENIA O OSIĄGNIĘTYCH PRZYCHODACH ZA OKRES OD 1 MARCA 2024 R. DO 29 LUTEGO 2025 R.

Na podstawie dostarczonych informacji o przychodach ZUS ustali, czy świadczenie było wypłacane w prawidłowej wysokości, czy też powinno być zmniejszone lub zawieszone. Aby wybrać korzystny sposób rozliczenia, pracodawca powinien wykazać zarobki osiągnięte przez świadczeniobiorcę w kolejnych miesiącach rozliczanego roku. Osoby, otrzymujące świadczenie lub zasiłek przedemerytalny, które jednocześnie osiągają wynagrodzenie, zobowiązane są do przestrzegania określonych

limitów przychodu. Jeśli przychód przekracza określone progi tj. 25 proc. i 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w roku kalendarzowym poprzedzającym waloryzację, świadczenie może zostać zmniejszone lub zawieszone – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Musisz powiadomić ZUS o przychodach

Aby ZUS mógł rozliczyć przychody za dany rok rozliczeniowy, osoby dorabiające do zasiłku lub świad-



czenia przedemerytalnego muszą do 31 maja dostarczyć do ZUS-u zaświadczenia z zakładu pracy o swoich zarobkach za okres od 1 marca 2024 r. do 29 lutego 2025 r., najlepiej w rozbięciu na poszczególne miesiące. Osoby, które prowadzą własną działalność gospodarczą, składają samodzielnie oświadczenie,

w którym przychodem jest deklarowana podstawowa wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. Warto również pamiętać, że rozliczeniu podlegają przychody z pracy za granicą oraz te uzyskiwane z tytułu członkostwa w radzie nadzorczej.

- ZUS zawsze stosuje sposób rozliczenia świadczenia, który jest najkorzystniejszy dla klienta. Może dokonać rozliczenia świadczenia na podstawie przychodu za każdy miesiąc osobno lub z łącznego przychodu za cały okres rozliczeniowy. Za-

kład ustali, czy w okresie od marca 2024 do lutego 2025 świadczenie było wypłacane w prawidłowej wysokości, czy też powinno zostać zmniejszone lub zawieszone. Niektóre osoby mogą również spodziewać się wyrównania – tłumaczy rzecznik.

Aby otrzymać świadczenie lub zasiłek przedemerytalny w pełnej wysokości, roczna kwota przychodu w okresie rozliczeniowym od marca 2024 do lutego 2025 nie może przekroczyć 25 proc. przeciętnego wynagrodzenia w 2024 roku.

tj. 21 466,80 zł brutto. W przypadku, gdy przychód przekroczy tę kwotę, ale nie będzie wyższy niż 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia, czyli 60 106,80 zł brutto, ZUS dokona potrąceń ze świadczenia. Natomiast po przekroczeniu kwoty 60 106,80 zł brutto, ZUS zawiesi wypłatę świadczenia. Gwarantowana kwota świadczenia przysługująca osobie osiągającej przychód przekraczający 25 proc. przeciętnego wynagrodzenia, nie wyższy niż 70 proc. tego wynagrodzenia wynosi 897,35 zł.

W LWP

Por. Wł. Fabiskak po wcieleniu do LWP 22 XI 1944 r. i po okresie szkoleń w Siedlcach, przydzielony został do 36 Łużyckiego p.p. w 8 Drezdeńskiej Dywizji Piechoty (DP). Przybył do pułku z rezerwy na stanowisko starszego lekarza pułku. Na froncie przebywał od 10 IV do 8 V 1945 r. w ramach I Frontu Ukraińskiego. Brał udział w walkach z Niemcami od forsowania rzeki Nysy. „(...)W trudnych warunkach bojowych wykazywał dużą zaradność w zorganizowaniu akcji pomocy rannym. Dobrze zorganizował służbę sanitarną, będąc b. często w pierwszej linii frontu. Za niesioną pomoc rannym żołnierzom i udział w walkach został przedstawiony do odznaczenia Krzyżem Walecznych (...), którego nie otrzymał. W międzyczasie zostały nadane mu inne odznaczenia: „Brązowy Krzyż Zasługi”, „Srebrny Medal Zasługi na Polu Chwały”, „Medal za Odrę, Nysę i Bałtyk”, „Medal Zwycięstwa”, „Za Победę”, „Oznakę Grunwaldzką” oraz dyplom „Żołnierzowi Demokracji”. 3 V 1945 r. awansowany na stopień kapitana, następnie 9 V 1946 r. na majora.

Forsowanie Odry i Nysy

16 IV 1945 r. rozpoczęła się operacja berlińska. Pierwszym krokiem było sforsowanie Odry i Nysy Łużyckiej. 1.Armia W.P. (1.AWP) forsowała Odrę, zaś 2.AWP Nysę (1.F Ukraina). W I i II 1945 r. w operacji wiślańsko-odrzańskiej wojskom sprzymierzonym udało się przesunąć front o 500 km. Uchwycono wtedy przyczółki nad Odrą. W III 1945 r. rozbito nie-

MJR LEK. MED. WŁADYSŁAW FABISIAK - 80. ROCZNICA FORSOWANIA ODRY I NYSY ORAZ OPERACJA BERLIŃSKA (CZ. II)

POR. LEK. FABISIAK Z 5.PUŁKU STRZELCÓW KONNYCH BRAŁ UDZIAŁ W KAMPANII WRZEŚNIOWEJ W RAMACH KRAKOWSKIEJ BRYGADY KAWALERII. WALCZYŁ WRAZ Z 5.PSK JAKO STARSZY LEKARZ PUŁKU W REJONIE WOŹNIK-JĘDRZEJÓW. 5 IX 1939 R. DOSTAŁ SIĘ DO NIEWOLI NIEMIECKIEJ I PRZEWIEZIONY DO OFLAGU W ITZEHOE, NASTĘPNIE DO STALAGU W NORDHORN. PO POBYCIE W SZPITALU W WARSZAWIE W V 1940 R. ZOSTAŁ ZWOLNIONY I PRZYMUSOWO ZATRUDNIONY JAKO LEKARZA WE WSI ADAMÓW W WOJ. LUBELSKIM. TAM SPĘDZIŁ OKUPACJĘ I ZOSTAŁ PONOWNIE WCIELONY, TYM RAZEM DO LWP.



Por. lek. med. Władysław Fabisiak drugi od lewej w 36 Łużyckim p.p. w 8. Drezdeńskiej DP. Mp., wiosna 1945 r. (Zbiory autora)

mieckie zgrupowania na Pomorzu. Zaś na konferencji w Jalcie ustalono, że wojska alianckie miały się spotkać nad Łabą, a Berlin miał się znaleźć w radzieckiej strefie wpływów. Zaczęto więc przygotowania do operacji zdobycia Berlina, które miało znacze-

nie propagandowe. 1 IV odbyła się narada dot. planów operacji, która miała przeprowadzić siłami 1.FB marszałka G. Żukowa i 2.FB marsz. K. Rokossowskiego oraz 1.FU I. Koniewa. Plan polegał na obejściu Berlina od północy i południa oraz uderzeniem od czoła. 13 IV

1945 r. nad Odrą, pomiędzy Siekierkami, a Gozdowicami stacjonowały oddziały 1.AWP pod d-twem gen. St. Popławskiego, działająca jako osłona na prawym skrzydle 1.FB, w zabezpieczeniu działań frontu przy okrążaniu Berlina. Zadaniem 1.AWP było sforsowanie Odry i przełamanie nieprzyjacielskiej obrony a odcinku Gozdowice-Wał Carlbiese, osiągnąć Starą Odrę. Następnie kontynuowanie natarcia na kierunku Sachsenhausen-Friesak, Arneburg n/Łabą. Jej sąsiedami były dwie radzieckie armie 61. i 47. Uderzenie 1.AWP miała wykonywać we współdziałaniu z 47 Armią. W pierwszym rzucie 1.DP im. T. Kościuszki, 6 pp 2. DP im. H. Dąbrowskiego.

Natomiast część 2.DP i 3. DP im. R. Trągutta w drugim rzucie na wschodnim brzegu Odry wraz z 4.DP im. J. Kilińskiego i 6 Pomorską DP, w odwodzie 1. Warszawskiej Brygady Kawalerii, 4. BAP panc.

Zaś 9 IV 1945 r. nad Nysą Łużycką skoncentrowały się oddziały 2.AWP pod d-twem gen. K. Świerczewskiego, wraz z 1. Korpusem Pancernym oraz 2. Dywizją Artylerii i 14. Brygadą Artylerii. Zadaniem 2.AWP było sforsowanie Nysy i przełamanie obrony niemieckiej na linii Rothenburg-Wysokie oraz rozwiniecie natarcia na ogólnym kierunku: Niska, Kleinwelka, Drezno na głębokość 90 km. Działające w I rzucie na głównym kierunku natarcia na lewym skrzydle 9. i 8. Drezdeńskiej Dywizji Piechoty, po sforsowaniu Nysy na odcinku Rothenburg-Wysokie w pierwszym dniu operacji miała opanować szosę Riettschen-Niska. Na kierunku pomocniczym 10. Sudecka DP i 7. Łużycka DP otrzymały zadanie związania sił niemieckich na odcinku od Młotów do Rothenburga. Siły trzech frontów radzieckich liczyły razem ok. 2,5 mln żołnierzy. Oddziały polskie liczyły ok. 180 tys. żołnierzy. Na zachodnim brzegu Odry broniła się 9. Armia niemiecka z 61. Korpusu „Odra”. Z kolei nad Nysą skoncentrowała się 4. Armia Pancerna, Dywizja Pancerna „Brandenburg” i 615. Dywizja Specjalna z Grupy Armii (GA) „Środek”. Ogółem



Mjr lek. med. Władysław Fabisiak, 16 VIII 1946 r. (Zbiory autora)

do walki Niemcy użyli 767 tys. żołnierzy.

16 IV 1945 r. o godz. 5.45 po 30 minutowym przygotowaniu artyleryjskim 1.AWP przeszła do natarcia i rozpoczęła forsowanie Odry w rejonie Siekierk. Na prawym skrzydle 1.DP i 6 p.p. 2.DP sforsowały Odrę, a po nich siły 3.DP i pozostałość 2.DP i przełamano pierwszą pozycję. W wyniku walk 16 kwietnia 1.DP sforsowała Odrę na odcinku 2 km, i opanowała przyczółek na głębokość 1,5 km. 6 p.p. 2.DP przeprowadził wszystkie pododdziały. Na lewym skrzydle, z przyczółka, radziecka 47. Armia przełamała pierwszą i drugą pozycję niemiecką. Po pierwszym dniu walk 1.AWP zdobyła przyczółek i połączyła się z zachodnim brzegiem Odry. Polscy saperzy w rejonie Gozdowice zbudowali most pontonowy, co umożliwiło przeprawę oddziałów i sprzętu.



16 IV 1945 r. rozpoczęła się operacja berlińska. Pierwszym krokiem było sforsowanie Odry i Nysy Łużyckiej. (Domena publiczna)



W środku siedzi por. lek. Wł. Fabisiak ze swoją drużyną sanitarną, wiosna 1945 r. (Zbiory autora)



Drugi od prawej kpt. lek. Wł. Fabisiak w 36 Łużyckim p.p. Zamek Krasickich w Lesku, wiosna 1945 r. (Zbiory autora)

Jednocześnie forsowanie Nysy Łużyckiej rozpoczęła 1.FU marsz. Koniewa. O godz. 6.15 rozpoczęło się przygotowanie artyleryjskie, po czym o godz. 7.00 2.AWP rozpoczęła forsowanie rze-

ki. Oddziały piechoty W.P. przeprawiły się przez rzekę, wieczorem zaś opanowały przyczółek. Forsowanie rzeki przebiegło sprawnie. Dywizje prowadziły natarcie na pierwszej linii obrony. Na



Dyplom „Żołnierzowi Demokracji ...”, 1945 r. (Zbiory autora)



Medal „Za Победę”, 12 III 1946 r. (Zbiory autora)



„Srebrny Medal Zastugi na Polu Chwały”. Mp., 17 V 1946 r. (Zbiory autora)

głównym kierunku natarcia 8. i 9. DP osiągnęły do końca dnia rz. Weisser Schöps. Na kierunku pomocniczym 10. i 7. DP prowadziły działania wiążące na szerokim froncie. 5. Saska DP i 1. KPanc., jako II rzut Armii, wieczorem przeszły po zbudowanych mostach na zachodni brzeg Nysy. W pierwszym dniu operacji dywizje wlały się w ugrupowanie obronne na 6-7 kilometrów. Wojska m.in. polskie nacierały zdobywając kolejne tereny, które stały się punktem wyjściowym do ostatecznego natarcia na Berlin. Zanim do tego doszło, 1. AWP w kierunku Oranienburga skutecznie pociągnęła z GA „Wisła” gen. Felixa Steinera. Zaś 2. AWP zmierzająca na Drezno toczyła walki w rejonie Budziszyna z GA „Środek” feldmarszałka Ferdinanda Schörnera.

Po wojnie

„(...) Mjr Fabisiak cieszył się zasłużonym autorytetem u podkomendnych i przełożonych. Był koleżeński, posiadał dość duże doświadczenie bojowe. Był sumiennym i uczciwym lekarzem w oczach swoich przełożonych. Po wojnie w życiu społeczno-politycznym nie brał udziału, mimo, że deklarował lojalny stosunek do nowego ustroju sowieckiego (...). Od 1 VI 1946 r. przeszedł z 36 p.p. 8. DP do 9. Drezdeńskiej DP. „(...) Fabisiak przybył na stanowisko Szefa Służby Zdrowia 9 DP. Zaczyna nieco dostosowywać się do warunków zewnętrznych i zaczyna brać udział w życiu społeczno-politycznym (...). W charakterystyce służbowej z d-ctwa 9. DP w Przemyśle, z 17 IX 1946 r., można przeczytać: „Mjr Fabisiak za 4-miesięczny okres pracy w 9 DP dał się poznać jako dobrze przygotowany lekarz, posiada duże doświadczenie nie tylko lekarskie, ale i organizatorskie. W pracy okazuje wiele inicjatywy i samodzielności. Przeprowadza częste kontrole prac oficerów służby sanitarnej w pułkach, interesuje się wnikliwie poziomem sanitarnym jednostek dywizji(...)”. W innej opinii d-ctwa 9. DP z Rzeszowa z 21 II 1947 r., dowiadujemy się, że: „mjr Fabisiak,

to oficer(...)kulturalny, dość energiczny. Dobry fachowiec, zawód wykonuje z zapałem, wykazuje dużą troskę o chorych i rannych, jak i o podniesienie ogólnego stanu zdrowotności. Jednak do służby wojskowej odnosi się niechętnie, zwłaszcza do służby w linii i na prowincji. Stosunek do służby mierzy możliwościami dodatkowej pracy zarobkowej. Politycznie niesprawdzony. Ogólnie: lek. dobry (...)”. W innym dokumencie czytamy: „bezpартyjny (...), zwolniony przez komisję lekarską (z wojska), życiem społeczno-politycznym zupełnie się nie interesuje. Do ustroju ustosunkowany z rezerwą, politycznie słabo wyrobiony. Element mało wartościowy. Dla wojska wartościowy jedynie jako fachowiec”. Do rezerwy przeniesiony we IX 1949 r. Ostatnie lata swego życia przeżył w Tarnowie jako cywilny lekarz. Dr Fabisiak zmarł 28 V 1956 r. w szpitalu w Krakowie, przeżywszy 48 lat. Pochowany został na starym cmentarzu w Tarnowie.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Bibliografia:

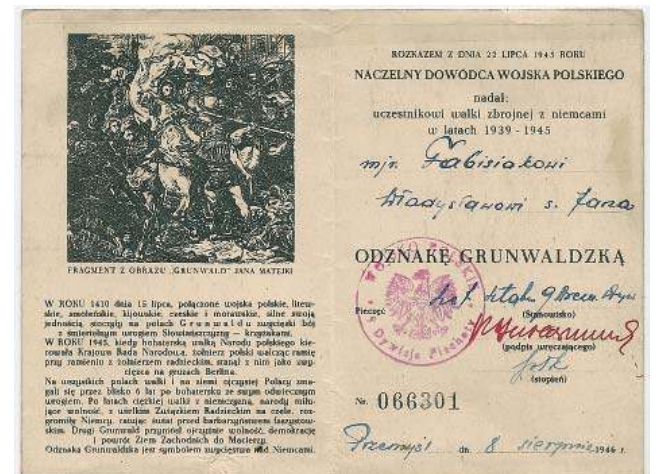
Armia Berlinga i Żymierskiego, pod red. naukową Czesław Grzelak, Henryk Stańczyk, Stefan Zwoliński. W-wa 2002
Boje polskie 1939-1945, pod red. naukową Krzysztofa Komorowskiego. W-wa 2009
Dzieje oręza polskiego, pod red. Wiesława Jana Wysockiego. W-wa 2000
Szlakiem oręza polskiego, pod red. Wiesława Jana Wysockiego. W-wa 2003
Wojsko Polskie w II wojnie światowej, pod red. Edwarda Kospath-Pawłowskiego. W-wa 1994



Lek. med. Władysław Fabisiak jako cywilny lekarz w Tarnowie, lata 40. XX w. (Zbiory autora)



„Medal za Odrę Nysę Bałtyk”. Mp, 8 VIII 1946 r. (Zbiory autora)



„Odnaka Grunwaldzka”. Przemyśl, 8 VIII 1946 r. (Zbiory autora)



Nadane mjr lek. Wł. Fabisiakowi odznaczenia: „Brązowy Krzyż Zasługi”, „Srebrny Medal Zasługi na Polu Chwały”, „Medal za Odrę Nysę Bałtyk”, „Medal Zwycięstwa”, „Za Pobiedę”, „Odnakę Grunwaldzką”. (Zbiory pp. Fabisiaków)

— Życie z ADHD – chaos czy supermoc?

— Często mówi się o życiu z ADHD w kontekście wyzwania. To zaburzenie neurorozwojowe, więc postawienie diagnozy ADHD wiąże się z określonymi kryteriami. Osoby dorosłe z ADHD mogą doświadczyć trzech rodzajów objawów. Są to po pierwsze – trudności w skupieniu uwagi, po drugie – nadpobudliwość psychoruchowa, która utrudnia wykonywanie czynności, po trzecie – impulsywność. Konsekwencją mogą być częste problemy z koncentracją na zdaniach, częste gubienie rzeczy lub brak organizacji. U kobiet nadpobudliwość psychoruchowa wiąże się z częstym pobudzeniem, wewnętrznym, ciągłym poczuciem niepokoju, trudnościami w odpoczywaniu. Z kolei impulsywność to częste przerywanie innym lub gadatliwość. Wiele osób od czasu do czasu wykazuje niektóre z tych zachowań, jednak u osób dorosłych z ADHD są one częstsze, uporczywe, pojawiają się w wielu sytuacjach i powodują u takich osób cierpienie. Natomiast rzeczywiście w przypadku życia z ADHD można mówić również o supermocach.

— Czyli jakich?

— Możemy do nich zaliczyć z pewnością kreatywność, która jest atutem w takich dziedzinach jak sztuka, nauka czy biznes. Osoby z ADHD myślą poza schematami, często mają innowacyjne pomysły. W moim podcaście ADHD-Dziewczyny spotykam się z rozmówczyniami, które mają diagnozę i często są to pisarki, fotografki, kobiety pracujące w biznesie, lekarki. Kobiety z ADHD są entuzjastyczne, pełne pomysłów, za co często są doceniane. To one najczęściej tworzą aktywności w związku, co też jest atutem. Jestem przekonana, że przy okazji Dnia Kobiet same zorganizowały wyjście i niespodzianki (śmiech).

— No właśnie, jeszcze do niedawna też ADHD kojarzono raczej z dziećmi, a nie osobami dorosłymi.

ŻYCIE Z ADHD MOŻE BYĆ TWOJĄ SUPERMOCĄ

DOROSŁE KOBIETY OTRZYMUJĄ DIAGNOZĘ CZĘSTO TUŻ PO TYM, KIEDY WYSTĄPIŁ U NICH EPIZOD DEPRESYJNY CZY STANY LĘKOWE. OKAZUJE SIĘ, ŻE POD TYM WSZYSTKIM UKRYTE BYŁO ADHD. ROZMAWIAMY Z OLGĄ WITOWSKĄ, TWÓRCZYNIA PODCASTU ADHDZIEWCZYNY.

Wiele kobiet jest diagnozowane bardzo późno. Dlaczego?

— Tak, wiele kobiet otrzymuje późną diagnozę, bo przez wiele lat pokutował mit małego, niegrzecznego chłopca. U dziewczynek zdarza się, że objawy niejednokrotnie są bardziej subtelne niż to dzieje się u chłopców, bo może to być dezorganizacja czy roztargnienie. Może to być również gadatliwość, szeptanie do koleżanki, rysowanie w zeszytach. Dorosłe kobiety otrzymują diagnozę często tuż po tym, kiedy wystąpił u nich epizod depresyjny czy stany lękowe, kiedy dopiero zaczynają szukać pomocy. Okazuje się, że pod tym lekiem ukryte było ADHD.

— Co zmienia diagnoza w przypadku kobiet?

— Przede wszystkim kobiety otrzymują informację, która wiele wyjaśnia. Pokazuje, że mają problemy, które nie wynikają ze złej woli. Nie są leniwe czy nie zorganizowane. Mogą spojrzeć na to wszystko, co dotąd wydarzało się w ich życiu z innej perspektywy. To jest, że coś jest z nimi nie tak, a mózg inaczej radzi sobie w określonych sytuacjach. Po diagnozie mają większą świadomość

swoich zasobów i trudności. Mogą też opracować strategie i narzędzia, które pomagają lepiej funkcjonować. Odkrywają mocne strony, bo przecież takie mają osoby z ADHD, jak chociażby umiejętność hiperskupienia w przypadku zadania, które lubią. W efekcie oddają się powierzonymu zadaniu bez reszty, zapominając o jedzeniu i picu. Szybko podejmują decyzje, z łatwością wchodzi w nowe pomysły, projekty. Mogą tworzyć więc nowe idee, ponieważ w stanie superskupienia potrafią być dużo bardziej produktywne, bo określony projekt zrealizują w ciągu trzech dni, co innym zajęłoby co najmniej tydzień.

— Ten pracołizm może jednak mieć też negatywne skutki?

— Skupiając się na psychoedukacji trzeba podkreślać, że osoby z ADHD muszą pamiętać o tym, że mają zadbać o swoje potrzeby. Osoby z ADHD często nie są w stanie prawidłowo szacować czasu potrzebnego na wykonanie zadania, a dodatkowo impulsywnie zgadzając się na kolejne zadania – mogą dochodzić do poważnego przytłoczenia zaległościami i brakiem czasu.



Fot. mat.prasowe

Ktoś kiedyś powiedział, że „ADHD to szybkie sportowe auto, ale z hamulcami od roweru”. Podobna mi się ta metafora. Osoby z ADHD bardzo szybko podejmują decyzje, dołączają do idei, są perfekcyjne, ale mają problem z organizacją. Kiedy się zorientują, mają tylko te hamulce od roweru. I pojawia się frustracja, lęk, bo nie zdążyliśmy, nie dałyśmy rady.

— Co wtedy?

— W przypadku osób z ADHD pomocne może okazać się wprowadzenie technik organizacyjnych, kalendarza, listy zadań. Przydatna może okazać się technika pomodoro, która polega na pracy w odcinkach 25-minutowych. Po każdym takim odcinku następuje 5-minutowa

przerwa, a potem znów kolejne 25 minut intensywnej pracy.

— Dlatego warto znaleźć grupę wsparcia, gdzie spotkamy osoby z podobnymi trudnościami?

— Tak, dziś jest wiele grup wsparcia. Tam dowiadują się, że można wprowadzać do życia pewne strategie, które ułatwiają funkcjonowanie z ADHD. W końcu mogą poczuć się zrozumiane. Bardzo ważne, by szukać pomocy.

— Dziś często mówi się: „teraz to każdy ma ADHD”.

— Tak, dlatego edukuję, że życie z ADHD to żadna moda. Każdy z nas czasem jest roztargniony, gubi rzeczy, jest niezorganizowany. Ale to chwilowe. W przypadku ADHD to zdarza się kilkadziesiąt razy w ciągu miesiąca, powo-

Olga Witowska, autorka podcastu ADHDdziewczyny, w którym porusza tematy neuroróżnorodności, psychoedukacji i wyzwań dorosłych osób z ADHD. Jest studentką roku psychologii na Uniwersytecie SWPS w Warszawie oraz absolwentką Szkoły Filmowej w Łodzi. Stażystka w fundacji SAVANT, gdzie współprowadzi grupy Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) dla dzieci z ADHD i spektrum autyzmu.

duje kłopoty w codziennym funkcjonowaniu, pracy, w związkach, jest źródłem cierpienia. Dlatego też dla mnie ważne jest, by pokazywać, jak przekształcić trudności w zasoby i edukować o neuroróżnorodności.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

[illegible]

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																

amerykański reżyser; 13) Rostowa z "Wojny i pokoju" Tolstoja; 18) bezkręgowiec wodny, gąbka; 21) nie zamknięte; 22) niedostatek, niedomiar; 23) lilia wodna, grąźel; 25) odkryty, wąski rów wzdłuż linii frontu; 26) zwycięzca, zdobywca nagrody; 27) część trasy; 28) pancerz; 30) tropikalna roślina trawiasta, zboże; 31) wirująca część pralki; 32) waluta narodowa Kazachstanu; 39) oglądanie miejsca zbrodni; 42) człowiek noszący okulary; 45) pierwsza stolica Polski; 46) utwory niewydane za życia pisarza; 50) meduza festonowa; 52) przeciwnik Cezara; 54) umieszczenie piłki w koszu; 55) zapada wieczorem; 56) podręczny w samolocie; 57) letni żar; 62) dawna policja.

MAMMOGRAFIA – BADANIE, KTÓRE MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

RAK PIERSI TO NAJCZĘŚCIEJ DIAGNOZOWANY NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY U KOBIET – CO ROKU W POLSCE DOTYKA OKOŁO 20 TYS. PACJENTEK. CHOĆ NA POCZĄTKU NIE DAJE ŻADNYCH OBJAWÓW, WCZEŚNIE WYKRYTY JEST W PEŁNI ULECZALNY. DLATEGO REGULARNA PROFILAKTYKA, TAKA JAK SAMOBADANIE PIERSI RAZ W MIESIĄCU I MAMMOGRAFIA CO DWA LATA, MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE.

Diaгноzie na wczesnym etapie rozwoju choroby sprzyja regularne wykonywanie badań pro-

filaktycznych. Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku 50-69 lat, które wykonywały badania



foto: Arch. GO

mammograficzne co rok lub co 2 lata, zmniejszyła się umieralność o 25-30 proc.

Prowadzony przez NFZ Program profilaktyki raka piersi realizowany jest w trybie ambulatoryjnym i w trybie mobilnym (mammobusy). Adresowany jest do kobiet w wieku 45-74 lat, które nie korzystały z badania mammo-

graficznego w ciągu ostatnich 24 miesięcy.

Mammografia jest bezpłatna i nie wymaga skierowania. Kobieta może się zgłosić na badanie sama lub po otrzymaniu zaproszenia. Jeśli takowe miało miejsce, na badanie należy przynieść zdjęcia mammograficzne z poprzedniego screeningu w celu porównania. Bada-

nie obejmuje wykonanie dwóch zdjęć każdej piersi oraz opis. Wydanie wyniku powinno nastąpić w ciągu 15 dni roboczych od wykonania mammografii.

– Mieszkanki Mazowsza coraz chętniej wykonują mammografię – mówi Piotr Kalinowski z Zespołu Komunikacji Społecznej i Promocji mazowieckiego NFZ. – Do etapu podstawowego programu profilaktycznego w 2023 r. zgłosiło się 153 tys. pań, w tym ponad 68 tys. zdecydowało się na badanie w mammobusie.

W roku ubiegłym mammografię w ramach progra-

mu zrobiło na Mazowszu ponad 191 tys. kobiet, w tym 88 tys. przebadano się w pracowni mobilnej – dodaje.

Wraz z liczbą przebadanych pacjentek rośnie liczba pań skierowanych do etapu diagnostyki pogłębionej. Dwa lata temu było ich niemal 6,5 tys., rok temu o 2 tys. więcej.

Zapraszamy panie w wieku 45-74 lat na bezpłatną mammografię w ramach „Programu profilaktyki raka piersi”!

W dniu 14 maja badania odbędą się na ul. Kopernika 38 w Mławie, w godzinach 9:00-17:00 (Geneva Trust: (58) 767 34 44 lub 77)

MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ ZAPRASZA NA NOC MUZEÓW!

W SOBOTĘ 17 MAJA 2025 ROKU W GODZ. 16:00 – 24:00 MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ W MŁAWIE SERDECZNIE ZAPRASZA NA KOLEJNĄ EDYCJĘ NOCY MUZEÓW. WYDARZENIE BĘDZIE OKAZJĄ DO BEZPŁATNEGO ZWIEDZANIA WYSTAW STAŁYCH I CZASOWEJ EKSPOZYCJI, A TAKŻE DO UDZIAŁU W ZAPLANOWANYCH AKTYWNOŚCIACH.

Tegoroczna Noc Muzeów rozpocznie się o godzinie 17:00 giełdą kolekcjonerską, organizowaną we współpracy z Polskim Towarzystwem Numizmatycznym Oddział w Mławie. O 17:15 odbędzie się ogłoszenie wyników konkursu dla szkół „Mu-

zealni Entuzjaści Roku”, realizowanego pod patronatem Burmistrza Miasta Mława. Patronat medialny nad konkursem objął portal „Nasza Mława”.

W programie znajdzie się również projekcja filmów w kinie „Miraż” pod wspólnym tytułem „Kadry

z przeszłości”, pokaz wybijania monet „Tajemnice mincerstwa”, gra edukacyjna dla dzieci „Runiczne zagadki”, warsztaty dawnych tańców prowadzone przez Fundację „Krzewienia Kultury – Zawkrzanie”, a także zwiedzanie wystaw muzealnych i po-

kazy przygotowane przez grupę Pasje modowe „Camelele”.

PROGRAM NOCY MUZEÓW 2025

17 maja, godz. 16:00 – 24:00

17:00 – 20:00 – „Muzealna giełda kolekcjonerska” – przy współudziale Polskiego Towa-

rzystwa Numizmatycznego Oddział w Mławie
17.15 – 18:00 – „Muzealni Entuzjaści Roku” – rozstrzygnięcie konkursu
18:00 – 24:00 – „Kadry z przeszłości” – filmy w kinie „Miraż”
19:00 – 20:00 – „Tajemnice mincerstwa” – wybijanie monet

19:00 – 21:00 – „Runiczne zagadki” – gra dla dzieci
20:00 – 22:00 – „Historyczne tańce” – warsztaty z Fundacją „Krzewienia Kultury – Zawkrzanie”
16:00 – 24:00 – zwiedzanie wystaw stałych i ekspozycji czasowej, pokazy w wykonaniu Pasji modowych „Camelele”

EL / MZZ

REKLAMA

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Warmia&Mazury

ZWIEDZAMY POLSKĘ I ŚWIAT

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, Salonikach Empik, Salonikach Inmedio, Salonikach Prasowych Kolportera, Świecie Prasy, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Reklama i prenumerata – 509 712 242

A tak poważnie. Rzeczywiście — kobiety popełniają morderstwa. I czynią to z różnych powodów — najczęstsze wiążą się z sytuacjami przemocy domowej, samoobroną lub w odpowiedzi na groźby ze strony mężczyzn. Motywy mogą obejmować zysk finansowy, zazdrość, zemstę lub ochronę siebie lub innych przed krzywdą. W przeciwieństwie do mężczyzn, którzy częściej zabijają nieznajomych lub dla korzyści seksualnych, kobiety częściej zabijają bliskich, szczególnie w sytuacjach, gdy są ofiarami przemocy lub nadużyć.

Fakt — kobiety popełniają tylko ułamek wszystkich zabójstw. W takich Stanach Zjednoczonych w 2015 r. stanowiły 11% sprawców zabójstw. Mnie, jako kobietę, bardziej interesuje jednak nie ile, ale — dlaczego.

Dlaczego bije?

Tymczasem niewiele wiadomo na temat tego, dlaczego niektóre kobiety zabijają, jakie aspekty neurobiologiczne przyczyniają się do ich działań. Kathleen Brewer-Smyth, adiunkt w School of Nursing, bada czynniki, które przyczyniają się do tego, że kobiety popełniają zabójstwa i inne przestępstwa z użyciem przemocy. Jedną wspólną cechą, którą odkryła, jest to, że wiele z nich to ofiary nadużyć. I — jak uważa w jednej ze swoich publikacji — „Nadużycia seksualne mogą zmienić cały wewnętrzny układ stresu. To stwarza sytuacje, w których mogą kobieta może być podatna na nadmierną reakcję”.

Badania wykazują, że uszkodzenie kory przedczołowej mózgu spowodowane urazami mózgu doznany podczas nadużyć może prowadzić do problemów z podejmowaniem decyzji. Często w połączeniu ze spożyciem alkoholu — daje katastrofalne skutki. W jednej z analiz Brewer-Smyth śledziła wzorce pokazujące, że sprawczynie płci żeńskiej częściej były ofiarami molestowania seksualnego w dzieciństwie, przemocy domowej i urazów mózgu.

KOBIETA MNIE BIJE!

OGLĄDAM STANOWCZO ZBYT DUŻO
FILMÓW I SERIALI KRYMINALNYCH!
A JEŚLI JUŻ NIE OGLĄDAM JAKIEGOŚ
KRWAWEGO WIDOWISKA, TO CZYTAM.
TAK — TO JEDYNE UZASADNIENIE DLA
FAKTU, ŻE CORAZ CZĘŚCIEJ KOBIETA
JAWI MI SIĘ JAKO MORDERCZYNI
GODNA KRWAWEJ MERY,
A I NIE POWIEM — RAZ NA JAKIŚ CZAS
I MNIE PRZEMYKA PO UMYŚLE PLAN
ZBRODNI DOSKONAŁEJ...

Kobiety te częściej korzystały z opieki zdrowotnej w związku z urazami związanymi z molestowaniem niż kobiety, które popełniły mniejsze przestępstwa i te bez karalności. Wniosek — zapobieganie zabójstwom zaczyna się od zapobiegania nadużyciom. Jak pisze: „Ludzki i finansowy koszt nadużyć jest wygórowany. Ważniejsze jest, aby zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby zapobiegać zabójstwom i innym przestępstwom z użyciem przemocy, próbując zapobiegać nadużyciom i wcześniej pracując z ofiarami po nadużyciach w dzieciństwie”.

Uważamy na sygnały!

Niestety, zbyt często pracownicy służby zdrowia nie zauważają oznak nadużyć. Po prostu zajmują się ofiarami, które były ofiarami przemocy seksualnej — dokładnie tak samo jak u kobiet, które popełniają zabójstwa i inne przestępstwa. Te czynniki ryzyka są związane z niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi, w tym zachowaniami agresywnymi w późniejszym życiu. W jednym z artykułów Brewer-Smyth sugeruje, że tworzenie programów w celu ochrony kobiet będących ofiarami przemocy i zapobiegania dalszym nadużyciom, za pośrednictwem zasobów takich jak schroniska dla bezdomnych i kościoły, mogłoby

Brewer-Smyth wykazało, że większość kobiet będących ofiarami przemocy, które korzystały z systemu opieki zdrowotnej, kłamała na temat swoich obrażeń, by uniknąć dalszych represji ze strony swoich oprawców. Te kobiety są często zależne od swojego oprawcy w kwestii zaspojenia podstawowych potrzeb życiowych: wyżywienia i schronienia. A to sprawia, że rzadziej zgłaszają przemoc. Jak pisze Brewer-Smyth, „Pracownicy służby zdrowia muszą głębiej zbadać przyczyny obrażeń. Często, gdy występuje przemoc fizyczna, występuje również przemoc seksualna”.

Leczenie po nadużyciu

Badania sugerują, że gospodarka hormonalna jest bardzo zaburzona u kobiet, które były ofiarami przemocy seksualnej — dokładnie tak samo jak u kobiet, które popełniają zabójstwa i inne przestępstwa. Te czynniki ryzyka są związane z niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi, w tym zachowaniami agresywnymi w późniejszym życiu. W jednym z artykułów Brewer-Smyth sugeruje, że tworzenie programów w celu ochrony kobiet będących ofiarami przemocy i zapobiegania dalszym nadużyciom, za pośrednictwem zasobów takich jak schroniska dla bezdomnych i kościoły, mogłoby



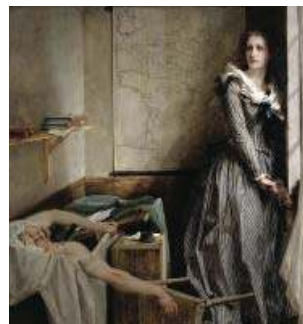
Portret królowej Anglii Marii I (1516-1558), lepiej znanej jako Maria Tudor lub Krwawa Mary

naprawić wzorce kortyzolu w celu poprawy ich stanu zdrowia i szybszej rekonwalescencji.

Krytycznym momentem na interwencję jest ten, gdy kobiety uzyskują dostęp do opieki zdrowotnej lub innych zasobów społeczności w wyniku przemocy lub gdy próbują znaleźć sposoby na utrzymanie siebie lub swoich dzieci po ucieczce z przemocowego związku. Zaangażowanie tych kobiet w zasoby społeczności, takie jak schroniska dla bezdomnych, stwarza okazję do zapewnienia im potrzebnego wsparcia i czasu na powrót do zdrowia.

Od motywu do metody

Z kilku innych badań jasno wynika natomiast, że kobiety i mężczyźni mordują zupełnie inaczej. Weźmy taką Szwecję. Nie jest to miejsce, które z marszu kojarzy się z morderstwem. I rzeczywiście — Szwecja ma jeden z najniższych



„Charlotte Corday po zabójstwie Marata” — Obraz Paula-Jacques'a-Aima Baudry'ego z 1861 r.

ciej mężczyźnę — bliskiego partnera, członka rodziny lub znajomego — i prawie zawsze w swoim domu lub domu ofiary. W wielu przypadkach ofiara była pijana, a i sama zabójczyni też najczęściej była pod wpływem narkotyków lub alkoholu.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach Uniwersytetu Delaware, cbsnews.com i www.science.howstuffworks.com.

KRWAWA MARY NIE TAKA KRWAWA

Maria I Tudor, znana do dziś jako Krwawa Mary, była królową Anglii i Irlandii od lipca 1553 r. i królową Hiszpanii jako żona króla Filipa II od stycznia 1556 r. do swojej śmierci w 1558 r. Podejmowała energiczne próby odwrócenia angielskiej reformacji, która rozpoczęła się za panowania jej ojca, króla Henryka VIII. Jej próby przywrócenia Kościołowi majątku skonfiskowanego podczas dwóch poprzednich panowań w dużej mierze udaremnił parlament, ale podczas jej pięcioletniego panowania ponad 280 dysydentów religijnych zostało spalonych na stosie — co do dziś znane jest jako prześladowania maryjne, a co skłoniło późniejszych komentatorów do nazwania jej „Krwawą Marią”.

Tymczasem największą morderczynią wśród kobiet była Elżbieta Batory, która praktykowała wampiryzm na dziewczętach i młodych kobietach. Podobno w latach 1590-1610 zabiła ponad 600 dziewczec, by wypić ich krew i się w niej wykąpać, rzekomo w celu zachowania młodości. Była siostrzenicą Stefana Batorego, głowy wybitnej rodziny węgierskiej i księcia Siedmiogrodu, który został królem Polski w 1575 roku. Poślubiona hrabiemu Nádasdy, mieszkała w zamku Čachtice w Karpatach, na terenie dzisiejszej Słowacji. Kiedy w 1610 r. odkryto jej morderczą karierę, oskarżono ją i cztery jej służące-współniczki o torturowanie i zabicie ponad 600 dziewcząt i kobiet. Służące zostały stracone natychmiast po procesie, a sama Elżbieta została uwięziona i zamurowana w jednej z komnat swojego zamku, gdzie zmarła w sierpniu 1614 roku w wieku 54 lat.



Elżbieta Batory

Dla niektórych osób astma jest drobną uciążliwością. Dla innych może być poważnym problemem, który zakłóca codzienne czynności i może prowadzić do zagrażającego życiu ataku astmy. Jako mało szczęśliwa posiadaczka astmy wiem, że to związek na całe życie — nie można jej bowiem wyleczyć. Ale można kontrolować jej objawy. Ponieważ astma często zmienia się z czasem, ważne jest, aby współpracować z lekarzem w celu śledzenia objawów i dostosowywania leczenia w razie potrzeby.

Jak objawia się astma?

Objawy astmy różnią się u poszczególnych osób. Możesz mieć rzadkie ataki astmy, mieć objawy tylko w określonych momentach — na przykład podczas ćwiczeń — lub mieć objawy przez cały czas. Obejmują one przede wszystkim duszność, ucisk w klatce piersiowej lub ból, świszczący oddech podczas wydechu, który jest częstym objawem astmy u dzieci, problemy ze snem spowodowane dusznością, kaszlem lub świszczającym oddechem. Astma to też napadowe ataki kaszlu lub świszczącego oddechu, które nasilają się pod wpływem wirusa układu oddechowego, takiego jak przeziębienie lub grypa.

Warto też zwracać uwagę na oznaki, że astma prawdopodobnie się pogarsza — to częstsze i bardziej uciążliwe objawy astmy, coraz większe trudności w oddychaniu, mierzone za pomocą urządzenia służącego do sprawdzania, jak dobrze pracują płuca, konieczność częstszego stosowania szybko działającego inhalatora.

U niektórych osób objawy astmy nasilają się w określonych sytuacjach. I tak astma wysiłkowa może się nasilać, gdy powietrze jest zimne i suche. Z kolei astmę zawodową wywołują czynniki drażniące w miejscu pracy — opary chemiczne, gazy lub kurz. Astma alergiczna wywołwana jest przez substancje unoszące się w powietrzu — pyłki, zarodniki pleśni,

Z ASTMĄ PRZEZ ŻYCIE

ASTMA TO STAN, W KTÓRYM DROGI ODDECHOWE ZWĘŻAJĄ SIĘ I PUCHNĄ, A TAKŻE MOGĄ WYTWARZAĆ NADMIAR ŚLUZU. MOŻE TO UTRUDNIAĆ ODDYCHANIE I WYWOŁYWAĆ KASZEL, ŚWISZCZĄCY ODDECH PODCZAS WYDECHU I DUSZNOŚĆ. WCZORAJ, JAK W KAŻDY PIERWSZY MAJOWY WTOREK, OBCHODZILIŚMY ŚWIATOWY DZIEŃ ASTMY. NA CO UWAŻAĆ I JAK Z NIĄ ŻYĆ?

odchody karaluchów lub cząsteczki skóry i zaschniętej śliny wydzielane przez zwierzęta domowe, a przede wszystkim sierść.

Kiedy udać się do lekarza?

Ciężkie ataki astmy mogą zagrażać życiu. Warto nawiązać ścisły kontakt z lekarzem specjalistą, by ustalić, co zrobić, gdy objawy się pogorszą — i kiedy potrzebujemy pomocy doraźnej. Objawy nagłego wystąpienia astmy obejmują szybkie pogorszenie duszności lub świszczącego oddechu, brak poprawy nawet po zastosowaniu inhalatora szybko działającego, duszność przy minimalnej aktywności fizycznej.

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli często kaszlesz lub masz świszczący oddech, który trwa dłużej niż kilka dni lub masz jakiegokolwiek inne objawy astmy. Wczesne leczenie astmy może zapobiec długotrwałemu uszkodzeniu płuc i pomóc w powstrzymaniu pogorszenia się stanu z czasem.

Ważny jest monitoring astmy zdiagnozowanej. Trzeba ją bowiem utrzymać pod kontrolą. Dobra długoterminowa kontrola pomaga czuć się lepiej z dnia na dzień i może zapobiec zagrażającym życiu atakom astmy — co wiem na pewno, bo codziennie przed snem łykam jedną małą tabletkę. Jeśli natomiast objawy astmy się na-

silają, trzeba natychmiast skontaktować się z lekarzem. Zwłaszcza gdy leki nie łagodzą objawów lub częściej musimy używać inhalatora szybko działającego.

Pamiętajmy też, by nie przyjmować większej ilości leków niż przepisano bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Nadmierne stosowanie leków na astmę może powodować działania niepożądane i nasilać objawy astmy. Ponadto astma często zmienia się z czasem. Dlatego warto regularnie chodzić do lekarza i omówić z nim wszelkie swoje objawy — tak, by dokonać wszelkich niezbędnych zmian w leczeniu.

5 sposobów na kontrolowanie astmy

Astma jest jedną z najczęstszych chorób niezakaźnych, dotyczącą szacunkowo 262 miliony osób w 2019 roku i powodującą prawie pół miliona zgonów każdego roku. Chociaż astmy nie można wyleczyć, osoby z astmą mogą cieszyć się normalnym życiem, jeśli zostaną prawidłowo zdiagnozowane i leczone. Inhalatory (zarówno leki rozszerzające oskrzela, jak i sterydy) uważa się za podstawowe leki w pakiecie WHO dotyczącym podstawowych interwencji w zakresie chorób niezakaźnych w ramach podstawowej opieki



Ciężkie ataki astmy mogą zagrażać życiu. Warto nawiązać ścisły kontakt z lekarzem specjalistą

zdrowotnej i powinny być dostępne dla wszystkich osób żyjących z astmą na całym świecie.

W Światowym Dniu Astmy eksperci WHO oferują 5 wskazówek, jak lepiej radzić sobie z astmą.

1. Bądź świadomy swoich objawów

Kaszel, świszczący oddech i trudności w oddychaniu to oznaki, że astma nie jest dobrze kontrolowana. Jeśli czujesz, że objawy się nasilają, postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza. Użyj inhalatora doraźnego (np. salbutamolu) z rozpylaczem, aby otworzyć drogi oddechowe.

2. Zidentyfikuj i unikaj czynników wyzwalających

Typowe czynniki wyzwalające to dym, opary, infekcje wirusowe, pyłki, zmiany pogody, sierść i pióra zwierząt oraz silne zapachy. Dowiedz się, co na Ciebie wpływa i staraj się tego unikać, jeśli to możliwe. Jeśli nie jest to możliwe, upewnij się, że masz pod ręką inhalator z lekiem doraźnym.

3. Poznaj swoje inhalatory

Inhalator z lekiem doraźnym (nazywany również lekiem rozszerzającym oskrzela) otwiera małe drogi oddechowe i poprawia przepływ powietrza do i z płuc. Stosuj go, gdy masz objawy

Inhalator ze sterydami lub lekiem zapobiegawczym zmniejsza stan zapalny w płucach i jest

niezbędnym elementem długoterminowego leczenia astmy. Stosując inhalator ze sterydami zgodnie z zaleceniami lekarza, złagodzisz objawy i zmniejszysz ryzyko ciężkiego ataku.

Inhalatory są najbezpieczniejszym, najskuteczniejszym leczeniem astmy i pozwalają osobom z astmą prowadzić normalne, aktywne życie.

4. Użyj spacerera

Spacer to plastikowa komora, która łączy inhalator z jednej strony z ustami za pomocą ustnika lub maski z drugiej strony. Może pomóc wdychanym lekom dotrzeć do małych dróg oddechowych w płucach i lepiej działać. Spacer pozwala na dłuższy czas wdychania leku i oznacza, że wymagana jest mniejsza koordynacja. Bez spacerera musisz głęboko wdychać i jednocześnie naciskać inhalator — wdychany lek często trafia do ust lub gardła i jest nieskuteczny. Niektóre rodzaje inhalatorów (np. inhalatory proszkowe) nie wymagają spacerera — skonsultuj się z lekarzem, jeśli nie jesteś pewien.

5. Odzyskaj kontrolę

Wiedza to potęga. Poproś lekarza, aby wyjaśnił, jak działają wdychane leki i jak trzeba je stosować. Upewnij się, że znasz i rodzina również wie, co robić, jeśli astma jest ciężka. Jeśli zaczniesz stosować inhalatory odpowiednio

wcześniej, gdy tylko zauważysz pogorszenie objawów, możesz uniknąć poważnego ataku.

Światowy Dzień Astmy

To coroczne wydarzenie od 1998 r. organizuje Global Initiative for Asthma w pierwszy wtorek maja, w celu poprawy świadomości astmy. W społeczeństwie bowiem wciąż powszechne są błędne przekonania: że astma jest chorobą wieku dziecięcego i wyrasta się z niej wraz z wiekiem; że astma jest zaraźliwa; że osoby cierpiące na astmę nie powinny ćwiczyć i że astmę można kontrolować tylko za pomocą dużych dawek sterydów.

Tymczasem prawda jest taka, że astma może wystąpić w każdym wieku, że nie jest zaraźliwa, ale wirusowe infekcje dróg oddechowych (przeziębienie, grypa) mogą powodować ataki astmy. U dzieci astma jest często związana z alergią, ale astma, która zaczyna się w wieku dorosłym, rzadziej jest alergiczna. Kiedy astma jest dobrze kontrolowana, osoby chore na astmę są w stanie ćwiczyć, a nawet uprawiać najlepsze sporty. A astmę najczęściej można kontrolować za pomocą małych dawek wziewnych sterydów.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów WHO i z Encyclopædia Britannica.



KRASNAL●info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!

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



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