



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



**140 LAT SZKOŁY
PODSTAWOWEJ
NR 4 W MŁAWIE s. 5**

Fot. UM Mława



Nowe stawki podatku od nieruchomości i opłaty za gospodarowanie odpadami s. 3



Policjanci zabezpieczyli narkotyki warte ponad milion złotych s. 6



Maja Pawłowska w kadrze Polski junierek! s. 13

PROMOCJA



**NOWY
PORTAL
WAWA.INFO**

66240tp-x-G

Jak informuje Ministerstwo Energii, od 3 listopada można składać wnioski o bon ciepłowniczy na drugą połowę 2025 roku. Bon ciepłowniczy to wsparcie finansowe dla gospodarstw domowych o niskich dochodach, które korzystają z ciepła systemowego. Nabór potrwa do 15 grudnia 2025 roku.

- Bon ciepłowniczy to realna pomoc dla polskich rodzin i ochrona portfeli osób najbardziej narażonych na podwyżki cen ciepła. Ruszyliśmy z przyjmowaniem wniosków o bon ciepłowniczy za drugą połowę 2025 roku. Zgodnie z ustawą, bon będzie również obowiązywał przez cały 2026 rok. Nieustannie prowadzimy też jednak działania systemowe, których celem jest stałe obniżenie kosztów energii i ciepła - mówi Konrad Wojnarowski, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Energii.

Bon ciepłowniczy to rozwiązanie, którego celem jest złagodzenie skutków wzrostu cen ciepła syste-

MOŻNA JUŻ SKŁADAĆ WNIOSKI O BON CIEPŁOWNICZY

Od 3 listopada można składać wnioski o bon ciepłowniczy na drugą połowę 2025 roku. Bon ciepłowniczy to wsparcie finansowe dla gospodarstw domowych o niskich dochodach, które korzystają z ciepła systemowego. Nabór potrwa do 15 grudnia 2025 roku.

mowego po wygaśnięciu z dniem 30 czerwca br. mechanizmu tzw. maksymalnej ceny dostawy ciepła.

Nowy mechanizm wsparcia jest świadczeniem pieniężnym będącym wsparciem dla gospodarstw domowych o niskich dochodach, które doświadczają skokowego wzrostu cen ciepła systemowego. Świadczenie trafi do około 400 000 gospodarstw domowych.

Bon ciepłowniczy będzie wypłacany gospodarstwom domowym o najniższym dochodzie, tj.:

- 3272,69 zł w przypadku gospodarstw domowych jednoosobowych,
- 2454,52 zł na osobę - w przypadku gospodarstw domowych wieloosobowych.

Kwota wsparcia zależy od kosztu ciepła w danej lokalizacji i za drugą połowę 2025 roku wyniesie:

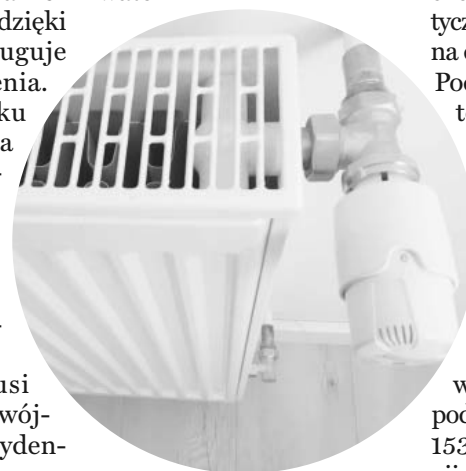
- przy koszcie 170-200 zł/GJ - 500 zł,
- przy koszcie 200-230 zł/GJ - 1000 zł,
- przy koszcie powyżej 230 zł/GJ - 1750 zł.

Jeśli kryterium dochodowe zostanie przekroczone, dalej istnieje możliwość ubiegania się o bon energetyczny - w tym przypadku obowiązuje zasada złotówka za złotówkę, dzięki której dalej przysługuje prawo do świadczenia. W takim przypadku kwota świadczenia będzie pomniejszana o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota wypłacanych bonów energetycznych będzie wynosić 20 zł.

Wnioskujący musi złożyć wniosek do wójta, burmistrza, prezydenta miasta właściwego ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy. Wnioski można składać:

- osobiście w gminie właściwej ze względu na miejsce zamieszkania (wzór wniosku dostępny w Biuletynie Informacji Publicznej Ministerstwa Energii <https://www.gov.pl/web/energia/wzory-wnioskow-i-zaswiadczen>);
- nadać wpłacówce pocztowej operatora pocztowego) - na stronie <https://www.gov.pl/web/gov/zloz>

- wniosek-o-wypłate-bonu-ciepłowniczego
- poprzez platformę ePUAP
- przez aplikację mObywatel



Dla ułatwienia na stronie internetowej BIP Ministerstwa Energii udostępniono wzór wniosku, co pomoże wnioskodawcy uwzględnić wszystkie niezbędne dane i informacje określone w przepisach ustawy. Korzystanie z wzorów uprości zarówno proces składania wniosku o bon ciepłowniczy jak i jego późniejszą weryfikację przez pracowników gminy.

Pytania dotyczące realizacji Bonu ciepłowniczego moż-

na kierować na adres email: boncieplowniczy@me.gov.pl. Ministerstwo Energii uruchomiło specjalną infolinię dla obywateli, którzy chcą uzyskać informacje dotyczące bonu ciepłowniczego na drugą połowę 2025 roku. Pod specjalnym numerem telefonu eksperci będą udzielać odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania związane z zasadami wsparcia oraz procesem składania wniosków.

Infolinia działa od poniedziałku do piątku, w godzinach 10:00-14:00, pod numerem +48 22 25 00 153. Ministerstwo Energii zachęca do korzystania z infolinii oraz śledzenia bieżących komunikatów publikowanych na stronie internetowej i w kanałach informacyjnych resortu.

UWAGA: komunikaty publikowane są w serwisie PAP bez wprowadzania przez PAP SA jakichkolwiek zmian w ich treści, w formie dostarczonej przez nadawcę. Nadawca komunikatu ponosi odpowiedzialność za jego treść - z zastrzeżeniem postanowień art. 42 ust. 2 ustawy prawo prasowe. **PAP, 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. Wypiańskiego 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: prasoway.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. Dobroskiej 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

NZO Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Działdowie, filia w Mławie
ul. Lelewela 9,
tel.: 23 655 28 64
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie, ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 36 34

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

Telefony zaufania dla osób w depresji:

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

NOWE STAWKI PODATKU OD NIERUCHOMOŚCI I OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI

Podczas ostatniej sesji radni Miasta Mława przyjęli uchwały określające nowe stawki podatku od nieruchomości i opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Wejdą one w życie 1 stycznia 2026 r.

Górne stawki podatku od nieruchomości ulegają corocznie zmianie w stopniu odpowiadającym wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych. Wskaźnik ten w I półroczu 2025 roku w stosunku do I półrocza 2024 roku wyniósł 104,5. W przyjętej dziś uchwale zaproponowano wzrost stawek podatkowych obowiązujących w 2025 roku o 5%. Wskaźnik jest zbliżony do szacowanego na rok 2026 wskaźnika wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych, a zaproponowane stawki podatku od nieruchomości są niższe od maksymalnych stawek o ok. 17%. Przykładowo – stawka podatku od nieruchomości dla budynków mieszkalnych wzrośnie 1 stycznia 2026 r. z dotychczasowych 0,99 zł do 1,04 zł za 1 m kw. powierzchni użytkowej (np. właściciel budynku mieszkalnego o powierzchni 130 m kw. zamiast dotychczasowych 128,70 zł zapłaci 135,20 zł, co oznacza wzrost o 6,50 zł wskali roku, a właściciel mieszkania o powierzchni 50 m kw. zamiast dotychczasowych 49,50 zł zapłaci 52,00 zł, co oznacza wzrost o 2,50 zł w skali roku).

Dochód z tytułu podatków lokalnych stanowi ważne źródło zabezpieczenia realizacji podstawowych zadań Miasta Mława. Zwiększony dochód z tytułu podatku od nieruchomości tylko w niewielkim zakresie uwzględnia rosnące zapotrzebowanie na środki budżetowe służące do zaspokajania potrzeb mieszkańców miasta.

Z kolei na mocy podjętej uchwały zmieniającej uchwałę w sprawie wyboru metody ustalenia opłaty za gospodarowanie odpada-



mi komunalnymi i stawek opłat, stawka opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi od 1 stycznia 2026 r. będzie wynosiła 11,00 zł za 1 m sześć. zużytej wody zamiast obecnych 9,00 zł za 1 m sześć. zużytej wody. Zwiększenie stawki jest konieczne, gdyż pozostawienie jej na obowiązującym obecnie poziomie na 2026 rok spowodowałoby wystąpienie wysokiego deficytu środków z opłaty na pokrycie niezbędnych wydatków rzędu kilku milionów złotych, co oznaczałoby konieczność zaangażowania środków własnych nie pochodzących z opłaty do jego pokrycia. Pociągnęłoby to za sobą konieczność istotnego ograniczenia zadań inwestycyjnych realizowanych w mieście w 2026 roku.

Dodajmy, że aktualnie obowiązująca w Mławie (od 1 kwietnia 2024 r.) stawka opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi w wysokości 9,00 zł za 1 m sześć. zużytej wody na nieruchomości jest najniższą na przestrzeni ostatnich 5 lat, począwszy od momentu wprowadzenia metody obliczania opłaty opartej na zużyciu wody (metodę wprowadzono 1 lipca 2020

r. i wówczas stawka została uchwalona na poziomie 10,00 zł za 1 m sześć. zużytej wody). Stawka 9,00 zł jest także obecnie jedną z najniższych stosowanych przez gminy przy metodzie wodnej na obszarze całego kraju (maksymalna stawka wynosi 22,17 zł za 1 m sześć.). Warto przypomnieć, że od 1 lipca 2023 r. do 31 marca 2024 r. obowiązywała również stosunkowo niska stawka 10,50 zł za 1 m sześć. zużytej wody na nieruchomości (wcześniej – 12,50 zł za 1 m sześć.). Wprowadzenie i utrzymanie przez tak długi okres (2,5 roku) tak korzystnych dla mieszkańców stawek za śmieci możliwe było tylko dzięki temu, że każdego roku w latach 2023-2025 pieniądze pochodzące z opłat za śmieci niewykorzystane w 100% w poprzednim roku kalendarzowym były przeznaczane na bieżące wydatki za usługi odbierania i zagospodarowania odpadów. Zasiłały one budżet gospodarki odpadami i razem z opłatami za śmieci wnoszonymi przez mieszkańców wg obniżonych stawek wystarczały na finansowanie wydatków systemu. Pula tych środków zostanie w 2025 roku wykorzystana, wo-

bec czego same bieżące opłaty za śmieci wnoszone w roku 2026 wg obniżonej stawki (9,00 zł) nie wystarczyłyby na finansowanie wszystkich wydatków związanych z odpadami, tym bardziej że usługi z roku na rok drożeją.

Powyższe uchwały były jednymi z kilkunastu podjętych podczas ostatniej sesji Rady Miasta Mława. Radni przyjęli także m.in. uchwały: w sprawie udzielenia pożyczki długoterminowej Samodzielnemu Publicznemu Zakładowi Opieki Zdrowotnej w Mławie; w sprawie określenia wysokości stawek opłat za zajęcie pasa drogowego oraz udostępnienie kanału technologicznego w pasie drogowym dróg gminnych na terenie miasta Mława na cele niezwiązane z budową, przebudową, remontem, utrzymaniem i ochroną dróg; w sprawie udzielenia przez Miasto Mława pomocy finansowej Powiatowi Mławskiemu.

oprac. KN / WP

130 ŻOŁNIERZY PASYWNEJ REZERWY PRZESZKOLONYCH PRZEZ 5 MAZOWIECKĄ BRYGADĘ



5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej po raz pierwszy przeprowadziła szkolenie dla żołnierzy pasywnej rezerwy. W dwóch turach szkoleniowych wzięto udział w sumie 130 rezerwistów, którzy ponownie włożyli mundur Wojska Polskiego, odświeżyli zdobyte w przeszłości wojskowe umiejętności oraz zapoznali się z nowoczesnym sprzętem i uzbrojeniem. Kolejne szkolenia żołnierzy pasywnej rezerwy w 5MBOT odbędą się w przyszłym roku.

We wrześniu i październiku w ciechanowskich koszarach, pododdziały 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej (kompania szkolna oraz 51 batalion lekkiej piechoty) przeprowadziły dwie ośmiodniowe tury szkoleniowe, w których udział wzięło łącznie 130 żołnierzy pasywnej rezerwy. Celem szkolenia było odtworzenie podstawowych zdolności ogólnowojskowych, doskonalenie wiedzy w zakresie posiadanych specjalności oraz zapoznanie uczestników z nowoczesnym sprzętem i uzbrojeniem Wojska Polskiego. Program szkolenia koncentrował się głównie na zajęciach praktycznych – z taktyki, strzelectwa, obrony przed bronią masowego rażenia (OPBMR) oraz medycyny pola walki. Żołnierze odświeżyli nawyki związane z postugowaniem się etatowym uzbrojeniem, przypomnieli sobie zasady zachowania na polu walki, a także poznali historię i tradycje Brygady w ramach kształcenia obywatelskiego.

To pierwsze tego typu przedsięwzięcie realizowane przez 5 Mazowiecką Brygadę OT. Kolejne szkolenia dla żołnierzy pasywnej rezerwy w 5MBOT odbędą się w przyszłym roku. Zgodnie z planami Ministerstwa Obrony Narodowej, w 2025 roku w całym kraju przeszkolonych zostanie około 200 tysięcy rezerwistów – osób, które odbyły wcześniej służbę wojskową, złożyły przysięgę i posiadają przydział mobilizacyjny.

Rezerwa pasywna obejmuje żołnierzy do 60.

roku życia (lub 63. w przypadku podoficerów i oficerów), którzy nie pełnią żadnej innej formy służby i nie podlegają militaryzacji.

Rezerwiści, którzy zostali powołani decyzją szefa Wojskowego Centrum Rekrutacji, otrzymują wynagrodzenie za każdy dzień szkolenia – jego wysokość zależy od posiadanego stopnia wojskowego, a wypłacane uposażenie jest zwolnione z podatku. Decyzje o powołaniu doręczane są nie później niż 14 dni przed rozpoczęciem ćwiczeń, a uczestnictwo w szkoleniu jest obowiązkowe.

5MBOT

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 12.11.2025 r. do 11.12.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczony do zbycia. Wykaz obejmuje n.w. nieruchomości: nr nr 875/11, 875/12 i 875/21, obręb 11, o łącznej pow. 0,1708 ha, położoną w Mławie przy ul. Zacisze.

WSZYSTKIM KOBIETOM MÓWIĘ: BADAJCIE SIĘ!

Przyjaciele, miłość do dzieci i pasje pozwoliły jej przetrwać najtrudniejszy czas i żyć pełnią życia. Pokonała chorobę, a opowiadając nam swoją historię, chce uświadomić innym kobietom, że rak to nie wyrok i że warto się badać, by żyć i cieszyć się każdym dniem!

Pani Irena to wspaniała i aktywna kobieta. Niezwykle sympatyczna osoba o ciepłym, wrażliwym sercu. Mama dwójki wspaniałych dzieci: 25-letniej Mai i 31-letniego Jakuba. Dumną babcia 3-letniego Kamilka. Choć ma 65 lat, to wiele w swoim życiu przeszła. Pracuje, wspiera dzieci, pomaga wychowywać wnuka, morsuje i znajduje czas na aktywność fizyczną. Potrafi doskonale łączyć obowiązki i swoje zainteresowania. Nigdy się nie poddaje... Dowodem na to jest to, że wygrała trudną bitwę z nowotworem.

Silna kobieta

Pani Irena samotnie wychowywała swoje dzieci. Z mężem rozstała się, kiedy były małe.

— Pił, bił i poniżał — opowiada. — Początkowo wierzyłam, że się zmieni, że jak przyjdą na świat dzieci, to się poprawi... Niestety, szybko stało się jasne, że nie jest lepiej — wręcz przeciwnie, z każdym dniem było gorzej. Miałam 39 lat, gdy powiedziałam „dość”. Zabrałam dzieci i wyprowadziłam się do rodziców. Udało mi się na nowo poukładać nasze życie. Pamiętam, że w pierwsze święta dzieci powiedziały, że cieszą się, że mamy spokój... Nie było płaczu, awantur, wyzwisk i szarpania. Nigdy nie żałowałam swojej decyzji. Przez tyle lat nie zaufałam innemu mężczyźnie. Skupiłam się na wychowywaniu dzieci i pracy. Kiedy były już dorosłe, zaczęłam spełniać swoje marzenia. Dużo podróżowałam, bo jestem ciekawa świata i ludzi.

Diagnoza brzmiała jak wyrok

— Zawsze starałam się żyć aktywnie, cały czas

wbiegu — mówi. — Jednak zawsze znalazłam czas, by się badać. Dbałam o swoje zdrowie. Okazało się jednak, że rak atakuje szybko i z ukrycia. Kiedy lekarz wysłał mnie na badania, byłam przekonana, że nic mi nie jest. Nie miałam żadnych objawów... Wyniki niestety okazały się złe. Wyrok: rak szyjki macicy. Lekarz powiedział, że można to wyleczyć i trzeba próbować. Później był okres niedowierzania i rozpacz. Trwał stosunkowo krótko: jeden dzień. Następnym krokiem była decyzja, jaką postawę przyjmę na czas leczenia. Czy będę walczyła o każdy dzień, czy czekała na śmierć? Walka lub spokój — teraz już wiem, że byłby to złudny spokój. Ja wybrałam życie, czyli walkę. Kolejną istotną rzeczą było budowanie wiary w siebie, że się uda. Jestem już po kilku operacjach. Lekarz po jednej z operacji powiedział mi, że wygrałam życie... Od tego dnia wiele się zmieniło.

Lekarstwo na ból

Najlepszą metodą pomocy samemu sobie jest znalezienie jakiejś przestrogi, w której się dobrze czujemy, odnowienie starego hobby, na które się nie miało czasu. Pani Irena znalazła lekarstwo na swój ból — powróciła do aktywności fizycznej i zaczęła morsować. Dziś jest przykładem kobiety, która ma zawsze wiele energii, realizuje się w życiu prywatnym i zawodowym. Znajduje czas na spacer czy jazdę konną. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i charakter — przekonuje pani Irena. — Spaceruję z kijkami i morsowanie



Pani Irena: Kiedy wygra się walkę z rakiem, życie zmienia się o 180 stopni. Człowiek docenia każdy dzień

sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobięgać. Bywało, że z małym wnukiem w wózku wychodziłam na spacer i potrafiłam przejść nawet 10 kilometrów. Czasem, kiedy mam bóle, to wchodzę do jeziora. Zimna woda pozwala poczuć mi się lepiej, łagodzi bóle. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mam mnóstwo energii i siły.

Wsparcie jest ważne

W grupie morsów pani Irena znalazła wsparcie i wielu przyjaciół. Mówi, że są dla niej jak rodzina.

— Bardzo ważne jest wsparcie, które otrzymałam od naszej grupy morsów, i wiem, że zawsze mogę na nich liczyć — tłumaczy nasza bohaterka. — Bardzo dziękuję im za wsparcie i pomoc. Zorganizowaliśmy razem wiele akcji pomocowych. Myślę, że pomaganie innym jest bardzo ważne. W każdym z nas przecież drzemie dobro.

Trzeba chcieć wygrać

Kiedy wygra się walkę z rakiem, życie zmienia się o 180 stopni. Człowiek docenia każdy dzień, każdą chwilę spędzoną z najbliższymi. Pani Irenie udało się wrócić do normalnego życia dość szybko. Wolny czas poświęca na treningi i dbanie o formę. Na co dzień stara się nie myśleć

o chorobie. Stara się natomiast łapać każdą chwilę, docenia rzeczy i to, że dziś może znów cieszyć się zdrowiem.

Co pani Irena radzi innym chorym? — Chce, żeby wszyscy pamiętali o tym, że jeśli chcemy wyzdrowieć, sami musimy tego bardzo chcieć. Wola życia potrafi zdziałać cuda! Chciałabym, żeby ludzie mieli świadomość, że ta walka jest bardzo ciężka i bolesna, a napływające od lekarzy informacje nie zawsze są dobre. Wybór należy do nas. Trzeba podjąć decyzję, czy wybieramy życie, czy śmierć. Wiem, że jeśli zdarzy mi się nawrót choroby, znajdę w sobie tę siłę, że się nie poddam. Mam nadzieję, że moja historia z rakiem, jako pacjentki, się skończyła. Jeśli jednak

to nie koniec, kiedy będzie trzeba, znowu stanę do walki... A wszystkim kobietom mówię: badajcie się! Im wcześniej wykryty nowotwór, tym większa szansa na przeżycie!

Cieszyć się każdą chwilą

Największe marzenie pani Ireny?

— Chciałabym być zdrowa — odpowiada. — Jak zachorowałam, to zrozumiałam, że w życiu człowiek spala się i poświęca czas na drobiazgi. Teraz już wiem, co jest tak naprawdę ważne. Strach jest zawsze, jednak trzeba być pozytywnie nastawionym i cieszyć się każdą chwilą. Spełniać marzenia, realizować się, spędzać czas z osobami najbliższymi. To była najcięższa walka, ale wygrałam ją. **Joanna Karzyńska**

140 LAT SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 4 W MŁAWIE

Niezwykły jubileusz 140-lecia swojego istnienia świętowała dzisiaj Szkoła Podstawowa nr 4 im. Haliny Rudnickiej w Mławie. Podczas uroczystej gali w hali sportowej placówki zaproszeni goście złożyli dyrekcji i całej społeczności szkolnej serdeczne gratulacje i życzenia, a młodzież zaprezentowała swoje zdolności artystyczne i sportowe. Wręczono także nagrody w tegorocznej edycji konkursu „Bohaterowie książek Haliny Rudnickiej”.



Szczególnym momentem było ogłoszenie wyników oraz nagrodzenie laureatów i osób wyróżnionych w tegorocznej edycji konkursu „Bohaterowie książek Haliny Rudnickiej”. O ucztę dla ducha zadbał natomiast uczniowie i wychowankowie „Czwórki”, którzy zaprezentowali swoje talenty w występach muzycznych i tanecznych oraz w pokazie sportowym. Na wielki finał we wspólnej piosence usłyszeliśmy dotychczasowych wykonawców oraz nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 4. Niejednemu z widzów zakreśliła się wówczas łezka w oku. Aby zaś po tym wyjątkowym dniu pozostał trwały ślad w zbiorach szkoły, przed wyjściem można było złożyć wpis w księdze pamiątkowej.

Krzysztof Napierski / WP



Obchody jubileuszowe rozpoczęła msza św. w kościele pw. Przemienienia Pańskiego. Następnie w hali sportowej Zespołu Placówek Oświatowych nr 2 odbyła się uroczysta akademicka, na którą zostali zaproszeni liczni honorowi goście – a wśród nich m.in. byli dyrektorzy, nauczyciele i wychowankowie Szkoły Podstawowej nr 4, parlamentarzyści i samo-

rządowcy. Miasto Mława reprezentowała delegacja z burmistrzami Piotrem Jankowskim, Marcinem Burchackim i Mariuszem Szczehowiczem na czele. Przemawiający goście gratulowali społeczności szkoły-jubilatki tak pięknych, wieloletnich tradycji i sukcesów wychowawczych oraz składali serdeczne życzenia na kolejne lata jej efektywnej pracy.

NAGRODY STAROSTY MŁAWSKIEGO DLA NAUCZYCIELI

Podczas XX Sesji Rady Powiatu Mławskiego odbyło się wręczenie nagród Starosty Mławskiego za osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze i opiekuńcze w 2025 roku. Nagrody pedagogom wręczyli przedstawiciele Powiatu Mławskiego w osobach: starosta Mławski Witold Okumski, wicestarosta Tomasz Chodubski, przewodniczący Rady Powiatu Mławskiego Jan Warecki.

Nagrody Starosty Mławskiego otrzymali:

1. Julita Jerzewska- Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Mławie,
2. Maria Magdalena Kozakiewicz- Dyrektor Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Mławie
3. Agata Dorota Młynarska- nauczyciel języka angielskiego w Zespół Szkół nr 2 w Mławie

4. Izabela Pikus- nauczyciel matematyki i informatyki w Zespół Szkół Nr 3 im.Marszałka Józefa Piłsudskiego w Mławie
5. Małgorzata Sieńska- nauczyciel chemii w I Liceum Ogólnokształcące im.Stanisława Wyspiańskiego w Mławie
6. Izabella Staniszevska –nauczyciel geografii i zajęć rewalidacyjnych w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Mławie,

7. Urszula Sumeradzka-psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Mławie,
8. Edyta Tadrzak- nauczyciel języka angielskiego w Zespół Szkół Nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Mławie
9. Ewa Wojtala – Dyrektor Bursy Szkolnej w Mławie,
10. Ewa Zagożdżon –nauczyciel przedmiotów zawodowych w Zespół Szkół

nr 4 w Mławie im. Obrońców Mławy z Września 1939 r.
Gratulujemy wszystkim nagrodzonym nauczycielom. Dziękujemy za Wasze zaangażowanie, pasję oraz codzienną pracę na rzecz młodzieży. Życzymy dalszych sukcesów dydaktycznych, satysfakcji z wykonywanej misji i wielu inspirujących chwil w pracy z uczniami.

Mateusz Przybyszewski



NOWA NIEOZNAKOWANA SKODA JUŻ NA DROGACH

Od 1 listopada policjanci z wyspecjalizowanej grupy SPEED rozpoczęli służbę z wykorzystaniem nowego narzędzia do walki z kierowcami, lekceważącymi przepisy ruchu drogowego. Na drogi wyjechała nieoznakowana Skoda Superb, wyposażona w nowoczesny wideorejestrator, który pozwala na skuteczne dokumentowanie wykroczeń, zwłaszcza związanych z nadmierną prędkością.

Nowoczesny pojazd zadebiutował podczas świątecznego weekendu, kiedy ruch na drogach był wzmożony. Mundurowi skupili się na zapewnieniu bezpieczeństwa podróżującym oraz eliminowaniu zagrożeń wynikających z brawurowej jazdy. Efekt działał tylko w ciągu kilku pierwszych dni był wymowny – policjanci ujawnili ponad 50 wykroczeń, w zdecydowanej większości dotyczących rażącego przekraczania dozwolonej prędkości.

Nowa Skoda z wideorejestratorem patroluje m.in. trasę S7, jednak funkcjonariuszy można spotkać również na innych odcinkach dróg pow. mławskiego. Jak podkreślają policjanci, celem wykorzystania nowoczesnego sprzętu jest przede wszystkim poprawa

bezpieczeństwa i eliminowanie z ruchu kierowców, którzy stwarzają realne zagrożenie na drodze.

Spotkanie z patrolem grupy SPEED poruszającym się nieoznakowaną Skodą Superb najczęściej kończy się wysokim mandatem karnym. W przypadkach szczególnie rażących naruszeń obowiązujących przepisów, funkcjonariusze kierują sprawy do sądu. Oto przykłady prowadzonych w ostatnich dniach kontroli:

- S7 na wysokości Starych Kosin (1 listopada), mieszkaniec pow. ciechanowskiego, jechał z prędkością 177 km/h. Został ukarany w warunkach recydywy, mandat wyniósł 3000 zł i 13 punktów karnych. Tym samym kierowca przekroczył dopuszczalną liczbę punktów karnych, czeka na ponowny egzamin.

- S7 Strzegowo (2 listopada), 58-letni mieszkaniec warszawy jechał z prędkością 191 km/h. Został ukarany mandatem w wysokości 2500 zł oraz 15 punktami karnymi;

- trasa S7, Uniszki Cegielnia (3 listopada), godz. 17.35, patrol zauważył pojazd ciężarowy Scania z naczepą, którego kierowca zlekceważył zakaz wyprzedzania. Kierujący tirem, 45-letni mieszkaniec Elbląga odpowie za to wykroczenie przed sądem;

- trasa S7, Żurominek (5 listopada), 39-letni mieszkaniec Nowego Dworu Mazowieckiego jechał z prędkością 202 km/h. Został ukarany mandatem w wysokości 2500 zł i 15 punktami karnymi;

- trasa S7, Strzegowo (5 listopada), 53-letni mieszkaniec Olsztyna, jechał z prędkością 202 km/h.

Mandat wyniósł 2500 zł oraz 15 punktów karnych;

- DW 615 relacji Trzcianka – Wola Szydłowska (5 listopada), 46-letni mieszkaniec Mławy jechał z prędkością 151 km/h. Kontrola, przeprowadzona przez grupę SPEED zakończyła się dla kierowcy mandatem w wysokości 2000 zł oraz 14 punktami karnymi.

Policja przypomina i apeluje do kierowców o rozważę, dostosowanie prędkości do warunków na drodze oraz bezwzględne przestrzeganie przepisów ruchu drogowego. Nadmierna prędkość wciąż pozostaje jedną z głównych przyczyn najpoważniejszych zdarzeń drogowych.

Bezpieczeństwo zależy od nas wszystkich – zdejmij nogę z gazu i jedź odpowiedzialnie.

asp.szt. Anna Pawłowska/KPP w Mławie

POLICJANCI ZABEZPIECZYLI NARKOTYKI WARTE PONAD MILION ZŁOTYCH



Policjanci ustalili, że mieszkaniec powiatu mławskiego może posiadać znaczne ilości narkotyków. Natychmiast przystąpili do działania i w użytkowanych przez niego mieszkaniach odnaleźli 33 kg różnych narkotyków oraz broń. 67-latek został zatrzymany, będzie odpowiadał m.in. za obrót znacznymi ilościami środków odurzających. Został aresztowany na 3 miesiące. Policjanci z Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu oraz Komendy Powiatowej Policji w Mławie wspólnie z funkcjonariuszami z Zarządu w Olsztynie Centralnego Biura Śledczego Policji, 4 listopada na terenie Strzegowa (pow. mławski) wkroczyli do mieszkania mężczyzny, a później do jeszcze dwóch kolejnych mieszkań użytkowanych przez niego, gdzie podczas przeszukania odnaleźli i zabezpieczyli ponad 33 kilogramy środków odurzających. Wśród nich znajdowało się m.in. ponad 16 kilogramów mefedronu, ponad kilogram amfetaminy oraz pół kilograma kokainy, a także marihuana. Znaczna część narkotyków była hermetycznie zapakowana. Funkcjonariusze, przy wsparciu strażaków, zabezpieczyli również 5 litrów kwasu solnego, wykorzystywanego w procesie produkcji narkotyków.

W trakcie czynności policjanci ujawnili także pistolet hukowy, ponad 56 tysięcy złotych w gotówce, elektroniczne wagi do porcjowania narkotyków oraz ponad 9 tysięcy sztuk papierosów bez polskich znaków akcyzy, o szacunkowej wartości 14 tysięcy złotych. Łączną wartość zabezpieczonych narkotyków oszacowano na ponad milion złotych.

Zatrzymany mężczyzna został przewieziony do policyjnego aresztu. W Prokuraturze Okręgowej w Płocku usłyszał zarzut wprowadzania do obrotu znacznej ilości środków odurzających oraz posiadania papierosów bez polskich znaków akcyzy skarbowej. 6 listopada Sąd Rejonowy w Płocku, na wniosek prokuratora, zastosował wobec 67-latka środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania.

Podjeźzanemu grozi kara nawet do 12 lat pozbawienia wolności. Policjanci i prokuratura kontynuują czynności w tej sprawie, aby ustalić pochodzenie narkotyków oraz inne osoby, które miały związek z obrotem narkotykami na tak dużą skalę.

Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu/ KPP w Mławie

NIEBEZPIECZNE ZDARZENIE DROGOWE. RANNA 19-LETNIA PASAŻERKA

W poniedziałek 3 listopada, tuż przed godz. 15.00, podczas wzmożonego ruchu na Al. Piłsudskiego w Mławie, doszło do kolizji drogowej, w której ranna została pasażerka volkswagena golfa. Jak wynika z ustaleń policjantów, kierującą kłk mieszkanica pow. mławskiego, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu kierującemu golfem. W zdarzeniu uszkodzonych zostało pięć pojazdów. Policja apeluje o ostrożność i koncentrację na drodze.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia drogowego, kierująca kłk, 29-letnia kobieta, wyjeżdżając z parkingu przy Mławskiej Hali Sportowej i skręcając w lewo, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu jadącemu w kierunku ul. Napoleońskiej volkswagenowi. Tuż przed zdarzeniem, jeden z pojazdów, jadących Al. Piłsudskiego w kierunku centrum, zatrzymał się by umożliwić kierującej kłk wyjazd z parkingu. Volkswagenem golfem kierował 21-letni mławianin. W wyniku zderzenia kłk z volkswagenem, obracając się na jezdni kłk, uszkodziła stojące na pasie dwa po-



jazdy- volkswagena passata oraz peugeota, natomiast golf uderzył w zaparkowaną na poboczu toyotę.

Kierujący pojazdami byli trzeźwi. 19-letnia pasażerka golfa została przewieziona do szpitala w Mławie. Trwają czynności mławskiej policji.

Policja apeluje o ostrożność na drodze:

- jeśli widzisz, że kierowca zatrzymuje się, by ułatwić Ci włączenie się do ruchu, upewnij się, że wykonywany przez Ciebie manewr jest bezpieczny i nie wymusisz

pierwszeństwa przejazdu innemu kierującemu;

- jeśli samochód na sąsiednim pasie zatrzymał się, aby przepuścić inny pojazd – zwolnij i upewnij się, co dzieje się przed Tobą. Zasada ograniczonego zaufania jest podstawą bezpiecznej jazdy.

Zachowujmy czujność. Dbajmy o bezpieczeństwo – swoje i innych.

asp.szt. Anna Pawłowska

WNIOSEK O EMERYTURĘ LUB RENTĘ BEZ PODATKU

W mediach społecznościowych pojawiają się ostatnio informacje o specjalnym wniosku, który pozwala zwiększyć emeryturę. Chodzi o wniosek o niepobieranie zaliczek na podatek dochodowy. Ale uwaga: nie każdemu on się opłaca.



Wniosek o niepobieranie zaliczek na podatek od dochodu do 30 tys. zł ma symbol EPD-21. Jeśli emeryt lub rencista złoży go w ZUS, to z jego emerytury, renty, a także dodatkowych rocznych świadczeń (tzw. trzynastki i czternastki) Zakład nie będzie potrącał zaliczek na podatek dochodowy od osób fizycznych. Będzie tak do momentu, aż suma świadczeń w danym roku przekroczy 30 tys. zł. Wtedy ZUS zacznie pobierać ze świadczenia miesięczne zaliczki na podatek w wysokości 12 proc. (bez pomniejszania zaliczki o 300 zł), a kwota do wypłaty będzie wówczas niższa niż przed złożeniem wniosku EPD-21.

Dla kogo wniosek ma sens?

Złożenie wniosku powinny rozważyć osoby, które mają potrącany podatek z trzynastki i czternastki, a jednocześnie ich roczne dochody nie przekraczają 30 tys. zł. Urząd skarbo-

wy zwróci im nadpłacony podatek, ale dopiero po rozliczeniu rocznym. Jeśli jednak taki emeryt lub rencista złoży wniosek EPD-21, to ZUS nie będzie pobierał zaliczek również z trzynastki i czternastki. Wypłata dodatkowych świadczeń będzie „na rękę” wyższa od kilkunastu do nawet ok. 400 zł. A po zakończeniu roku podatkowego najprawdopodobniej nie powstanie nadpłata w urzędzie skarbowym – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Wraz z PIT-em za 2024 rok ZUS wysłał do osób potencjalnie zainteresowanych tym tematem formularz EPD-21 wraz z ulotką, która informuje o jego skutkach. To grupa ponad 460 tys. klientów, którym podatek był naliczany w ZUS tylko od trzynastej i czternastej emerytury.

Kiedy EPD-21 niewskazany?

Nie dla każdego wniosek o niepobieranie zaliczek na

podatek będzie korzystny. Nie opłaci się to osobom, których roczne dochody z wszystkich źródeł przekraczają 30 tys. zł. Wśród osób z niskimi świadczeniami w ZUS są takie, które np. pobierają drugie świadczenie z innej instytucji lub wynagrodzenie za pracę. W ich przypadku łączne dochody mogą przekraczać kwotę wolną od podatku.

Jeżeli emeryt lub rencista złoży w ZUS wniosek o niepobieranie zaliczek na podatek, mimo że jego roczny dochód przekroczy 30 tys. zł, to po zakończeniu roku w rozliczeniu z urzędem skarbowym może powstać niedopłata podatku.

Raz złożony wniosek EPD-21 będzie obowiązywał także w kolejnych latach, aż do czasu, gdy świadczeniobiorca go wycofa lub złoży inny wniosek podatkowy. Klient zawsze sam podejmuje decyzję co do wniosku, ale przy wyższych dochodach warto, by rozważył pozostanie przy pobieraniu zaliczek na podatek przez ZUS. **zus**



**JEŻELI EMERYT
LUB RENCISTA
ZŁOŻY W ZUS
WNIOSEK
O NIEPOBIERANIE
ZALICZEK NA
PODATEK,
MIMO ŻE JEGO
ROZNY DOCHÓD
PRZEKROCZY
30 TYS. ZŁ,
TO PO
ZAKOŃCZENIU
ROKU
W ROZLICZENIU
Z URZĘDEM
SKARBOWYM
MOŻE POWSTAĆ
NIEDOPŁATA
PODATKU.**

NOWE ZASADY PODATKU OD SPADKÓW I DAROWIZN. RZĄD CHCE UŁATWIĆ ŻYCIE SPADKOBIERCOM

Rząd przyjął projekt zmian w ustawie o podatku od spadków i darowizn, który ma ochronić podatników przed utratą zwolnień w sytuacjach losowych i ujedynolnić moment powstania obowiązku podatkowego. Nowelizacja ma przynieść większą pewność prawną i sprawiedliwsze zasady dla spadkobierców. Nowelizacja ustawy o podatku od spadków i darowizn, przyjęta przez rząd 14 października, zakłada szereg udogodnień dla osób dziedziczących majątek po bliskich lub otrzymujących darowizny. Celem projektu jest ochrona podatników, którzy z przyczyn niezależnych od siebie nie dopełnili obowiązku zgłoszenia spadku w terminie, oraz zwiększenie przejrzystości przepisów. Obecnie osoby z tzw. grupy zerowej – czyli najbliższa rodzina, m.in. małżonkowie, dzieci, rodzice, rodzeństwo i dziadkowie – korzystają ze zwolnienia podatkowego, o ile w ciągu sześciu miesięcy zgłoszą nabycie spadku lub darowizny do urzędu skarbowego. Przekroczenie tego terminu oznacza utratę ulgi i obowiązek zapłaty podatku.

Po zmianach podatnicy, którzy z powodu sytuacji losowej – np. choroby, hospitalizacji czy innych niezawinionych okoliczności – nie zdążyli zgłosić spadku w terminie, będą mogli złożyć wniosek o jego przywrócenie. Będzie to możliwe, jeśli uda im się uprawdopodobnić, że uchybienie nastąpiło bez ich winy. Projekt wprowadza również większą jasność co do momentu powstania obowiązku podatkowego przy dziedziczeniu. Zamiast dotychczasowego momentu przyjęcia spadku, obowiązek podatkowy powstanie dopiero po uprawomocnieniu się orzeczenia sądu o nabyciu spadku, zarejestrowaniu aktu poświadczenia dziedziczenia lub wydaniu europejskiego poświadczenia spadkowego. Dzięki temu spadkobiercy zyskają więcej czasu i pewność co do swoich obowiązków wobec fiskusa.

Jak podkreślają autorzy projektu, zmiany mają zapobiegać sytuacjom, w których dziedziczenie po bliskich staje się źródłem dodatkowych problemów finansowych i biurokratycznych. Nowelizacja ma również działać częściowo wstecz – obejmie przypadki, w których sześciomiesięczny termin zgłoszenia jeszcze nie minął w dniu wejścia ustawy w życie. Ustawa trafi teraz do Sejmu i Senatu. Jeśli zostanie przyjęta i podpisana przez prezydenta, zacznie obowiązywać po 14 dniach od ogłoszenia w Dzienniku Ustaw. **Źródło: money.pl**

ZASIŁEK POGRZEBOWY OD 2026 ROKU WZROŚNIE DO 7 TYS. ZŁ

Obecnie zasiłek pogrzebowy wynosi 4 tys. zł. Od stycznia wzrośnie do 7 tys. zł. Świadczenie jest realnym wsparciem po stracie bliskiej osoby. Pomaga pokryć koszty pochówku. W ubiegłym roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłacił prawie 360 tys. zasiłków pogrzebowych, a w samym województwie mazowieckim – 48,7 tys. takich świadczeń. - Od 2026 roku kwota zasiłku pogrzebowego będzie wyższa niż obecnie – wyniesie 7 tys. zł. Będzie też waloryzowana w marcu, jeśli inflacja w poprzednim roku przekroczy 5 procent – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim. Członkom rodziny zmarłego przysługuje pełna kwota zasiłku pogrzebowego, niezależnie od faktycznych kosztów pochówku. Osobom spoza rodziny świadczenie wypłaca się do wysokości poniesionych wydatków, nie więcej niż limit. Jeśli koszty pogrzebu pokrywa kilka osób lub instytucji, zasiłek dzieli się proporcjonalnie. Zasiłek przysługuje temu, kto pokrył koszty pogrzebu osoby ubezpieczonej w ZUS (pracownika, emeryta, rencisty) lub członka jej rodziny. Do rodziny zalicza się m.in. małżonka, rodziców, dzieci, rodzeństwo, dziadków, wnuki czy osoby pod opieką prawną.

KOŚCIÓŁ NIE JEST KOCHANY

„Uczniowie Jego przypomnieli sobie, że napisano: «Gorliwość o dom Twój pochłonie Mnie»” – ten fragment niedzielnej Ewangelii i powiązanie całości czytań ze świętem rocznicy poświęcenia Bazyliki Laterańskiej, „matki i głowy wszystkich kościołów”, pod którą spędziłam czas moich studiów doktoranckich, gdy jako młoda dziewczyna studiowałam na Uniwersytecie Laterańskim, w jej pobliskim cieniu, nasuwa wiele wspomnień i refleksji. Zawsze przed zajęciami zachodziłam do niej choćby na krótki spacer. Ale też po wykładach bywałam tam, aby po prostu posiedzieć w tej precudnej bazylice, pogapić się, poczuć piękno, ale i ciężar wieków, historii, artyzmu, atmosferę modlitwy, celebracji ważnych dla całego Kościoła powszechnego.

Ale nie o tym będzie mój tekst. Te słowa skłaniają mnie raczej do innej refleksji. Refleksji na temat tego, że nie ma dziś już gorliwości o Kościół w każdym jego wymiarze, że Kościołem mało kto się przejmuje, że Kościół... nie jest kochany. Boli mnie to, ponieważ osobiście kocham Kościół i zależy mi na nim. Modlę się też regularnie, aby moje dzieci kochały Boga, ludzi i Kościół. Nawet ostatnia msza święta, która odprawiona została za nich w kaplicy prezydenckiej 3 listopada przez kapelana ks. prof. Jarosława Wąsowicza, miała właśnie taką intencję. Kilka też razy publikowałam teksty wyrażające moje przywiązanie do Kościoła, który traktuję jak swój dom. Tak, Kościół jest moim Domem, ponieważ jest w nim Chrystus. Kościół jest mistycznym Ciałem Chrystusa. I nie jest to jakaś fraza poetycka lub metafora. To fakt. On jest żywym organizmem, którego Głową jest sam Jezus, a my, ochrzczeni, członkami jednego Ciała. Kościół, założony przez samego Chrystusa i którego centrum jest Chrystus, powinien być kochany. Lecz nie jest.

Przejawy braku miłości
Najpierw nie jest kochany przez całkiem sporą grupę duchownych, dla których Kościół nie jest wspólnotą, ale instytucją. To widać gołym okiem, gdy proboszcz bardziej przypomina zarządcę własnego dominium, majątku, a parafia jest urzędem, w którym sprawuje władzę, a czasami w ogóle nie interesuje się nią. Gdy sakramenty traktuje jako obowiązek do odhaczenia, co też często widać. Gdy pośpiesznie odprawia mszę świętą, jakby się ścigał z niewidocznym konkurentem, kto szybciej ją odprawi, kto szybciej ją odprawi. Obecnie widzi się to gołym okiem, gdy w wielu parafiach msze święte są coraz krótsze, bo szybko sprawowane, modlitwy coraz gorsze – wzięte z materiałów duszpasterskich, często źle przygotowanych, napisanych belkotliwym językiem, a piękne liturgiczne tradycje lekceważy się. Inne karygodne przejawy obojętności to brak klękania przed Najświętszym Sakramentem, chodzenie z rękami w kieszeniach przez świątynię, czytanie Słowa Bożego bez czci, pośpiesznie, brzydko, kazania bez własnego namysłu, ściągane z internetu

lub z gotowców z gazet religijnych albo pisane przez sztuczną inteligencję. Zdarzyło mi się nawet własny komentarz opublikowany w internecie odnaleźć na profilu jednego z księży, który opublikował go pod swoim nazwiskiem, jako własną homilię, a potem umieścił na swojej stronie internetowej. Zestrofowany przez moją przyjaciółkę zablokował ją wszędzie w mediach społecznościowych. A spowiedzi... W listopadzie moja córka, spowiadając się na pierwszą sobotę miesiąca, zadała mi pytanie po odbytej spowiedzi, czy spowiedź była ważna, bo miała wrażenie, że ksiądz jej nie słuchał, nie wypowiedział nawet formuły rozgrzeszenia, ona bynajmniej jej nie słyszała, rzucił odmówienie modlitwy na rozgrzeszenie i zapukał. Widać było, że śpieszy się lub że musi wykonać ten przykry dla niego obowiązek. Brak osobistej adoracji i niemożliwość regularnej, częstej adoracji wiernym – łatwo jest zamknąć kościoły na cztery spusty, ale potem trudno jest odbudować wiarę swoich wiernych, za których jest się odpowiedzialnym. Zanik troski o rozwój duchowy parafian,



Autorka wraz z córką Marią (Papieska Arcybazylika Najświętszego Zbawiciela, św. Jana Chrzciciela i św. Jana Ewangelisty na Lateranie, Rzym)

zamykanie wspólnot, bo to generuje dodatkową pracę, szafowanie sakramentami świętymi – udzielanie ich bez spełniania warunków kanonicznych. Przykłady mogłabym mnożyć.

Inne symptomy to defraudacje pieniędzy parafii, te jawne, ścigane przez prawo, ale też te przemilczane, bezwstydnie zamiecione pod dywan, to szykowanie dla siebie wygodnych miejsc, mieszkań, domów po przejściu na emeryturę – za środki parafii.

Nie będę opisywać jeszcze cięższych przewin, które wskazują, że Kościół nie jest kochany, jak wchodzenie w związki romantyczne, łamanie celibatu, relacje homoseksualne, brak jedności czy nieskrywana niechęć jednych kapłanów do drugich. A na najwyższym szczeblu niektórych hierarchów permanentny indyferentyzm wobec tego, co będzie z Kościołem. Brak planów, strategii, odwagi, determinacji w ratowaniu Kościoła, brak wrażliwości na potrzeby i troski, także

te duchowe, wiernych, zamknięcie się na nich – i to moralne, i to dosłowne, na swoich posesjach. Za to osobisty komfort, zapewnienie bytu i praktykowanie tego, co, co prawda, jest uznawane za święte: świętego spokoju. Ale to nijak ma się do słów o owej gorliwości, która „pożera”... Te wszystkie objawy niekochania Kościoła, choć to podkreślić, to nie wynik mojej lektury informacji z mediów, to nie zasłyszane plotki, wyssane z palca newsy czy przejawy propa-

gandy wobec Kościoła. To efekt wiedzy wynikającej z mojego własnego bycia w Kościele i jak to się mówi uczenie, obserwacji uczestniczącej.

Kościół to „oni”

Ale jest też druga, równie bolesna prawda. Bo nie tylko niektórzy duchowni czasem tracą miłość do Kościoła. Tracą ją także wierni. I choć często wynika to z rozczarowania, zranienia, zgorszenia albo zwykłego zmęczenia, to jednak fakt pozostaje faktem: wielu katolików w Polsce przestało kochać Kościół, nawet jeśli wciąż deklarują wiarę w Boga. Widzę to wtedy, gdy Kościół traktują jak usługę religijną, a nie ważną przestrzeń swojego życia. Wielu wiernych, jeśli już przychodzi do kościoła, to „po coś”: po sakrament, po pogrzeb, czasami po spokój sumienia, po tradycję, bo przecież ślub nigdzie tak ładnie nie wygląda jak w starym, zabytkowym, pięknym kościele. Ale nie

przychodzą na spotkanie z Chrystusem. Kościół jest dla nich raczej miejscem, które „ma coś załatwić”, a nie miejscem, gdzie wzrasta się w wierze. Widać to w roszczeniowości wobec księży i parafii. „Kościół nic nie daje”, „Kazania są nudne”, „Ksiądz nie rozumie ludzi”, „Organista źle gra” słyszę często w środowiskach, w których się obracam. Ale rzadziej ktoś pyta siebie: „A co ja wnoszę do wspólnoty? W taki najprostszy sposób, na który stać każdego, choćby czy modłę się do mojego proboszcza, wikarych, czy wspieram parafię, czy pomagam komuś z niej?”

Widać ten brak miłości także w obojętności na liturgię i sakramenty. Dłuższa msza święta to w kolejną niedzielę szukanie parafii, gdzie jest krótsza, bo Eucharystia jako niedzielna rutyna jest tym sprawniejsza, im krótsza. Podobnie jest ze spowiedzią, która niejednokrotnie traktowana jest jak formalność i ta jest „dobra”, gdy ksiądz nie zadaje dodatkowo „głupich, zbędnych pytań”. A modlitwa



Bazylika św. Piotra

to tylko tradycja z dzieciństwa – paciorek, nie relacja z Bogiem. Tak, niestety, jest wtedy, gdy miłość do Kościoła gaśnie. Człowiek przestaje czuć, że Kościół to jego dom, i zaczyna patrzeć z zewnątrz, jak krytyk, nie jak domownik.

Niedostatek kochania Kościoła widać też w braku jedności i wzajemnej życzliwości.

Często w parafiach bywa więcej podziałów niż istniejących w niej wspólnot, więcej wzajemnych animozji, plotek, krytykanctwa niż modlitwy. Zamiast się wspierać, ludzie oceniają się nawzajem: kto jest lepszy, pobożniejszy, kto gdzie siedzi i kto ma lepszy kontakt z księdzem. To są akurat drobne rzeczy, ale właśnie z takich drobiazgów rodzi się przecież obcość i wzajemna niechęć.

Brak relacji z Kościołem widać jednak najbardziej w ucieczce od odpowie-

dzialności. Kościół to „oni”, „oni tam wkurii”, „biskupi”, „księża – wszyscy tacy sami”, Kościół jest zły, opresyjny, zbędny w dzisiejszych czasach. Tymczasem to absolutna nieprawda. Kościół to my wszyscy ochrzczeni wierzący. Jeśli jest zły, to także przez moje osobiste zło, grzech, zaniedbanie. Dziś w przeciętnej parafii ilu świeckich rzeczywiście angażuje się w życie swojej wspólnoty? Ilu rozumie, że Kościół nie przetrwa dzięki strukturze, byciu instytucją, lecz dzięki wierze i zaangażowaniu zwykłych ludzi? Wierni, którzy nie kochają Kościoła, mówią: „Kościół się powinien zmienić”, ale nie ma tam wzmianki o tym, że ja też muszę to zrobić, że muszę żyć zgodnie z jego doktryną, a nie wymagać, aby doktryna zmieniła się wedle mojego widzimisię, ponieważ mam taką a nie inną osobistą sytuację życiową.

Deficyt miłości do Kościoła widać wreszcie w utracie nadziei i wstydu za własną wiarę. Coraz więcej katolików wstydzi

się mówić o swojej przynależności do Kościoła, o modlitwie, o wartościach. Wolą oni przemilczeć, że są katolikami, by nie narazić się na śmiech, ostracyzm, uznanie przez innych za bycie zaściankowym i nienowoczesnym. Tylko że miłość, która się wstydzi, przestaje być miłością...

Wierni też mają coraz bardziej negatywny stosunek do wspomaganiania Kościoła materialnie, co jest poniekąd usprawiedliwiane tym, że często nie widać w kościele w konkretnym, materialnym sensie ofiarowanych pieniędzy, za to widać, że indywidualnie jeden czy drugi duchowny ma się znakomicie, a na pewno lepiej niż niejeden wierny – takie głosy niejednokrotnie słyszę. Ale to jest raczej wygodna wymówka. Zawsze można zapytać, co konkretnie jest mojemu kościołowi potrzebne, zebrać na to pieniądze i kupić daną rzecz.

Kościół potrzebny do zbawienia

W tych wszystkich niedostatkach nie wolno nam jednak gubić proporcji i sprawiedliwości. Są niekochający duszpasterze i są niekochający wierni. Ale są też kochający Kościół duchowni i świeccy. Nie wolno traktować wszystkich naszych pasterzy jako oszustów, naciągaczy, spryciarzy, tak jak chce nam to wmówić mainstreamowa kultura. Większość z nich to jednak ludzie Kościoła, oddani mu, ofiarowujący swoje życie w posłudze w nim, niosący dobro, odpowiedzialni i zawsze mu wierni. Podobnie jak i spora rzesza katolików, to jednak ludzie Kościoła. Wielu wiernych wciąż kocha Kościół. To ludzie, którzy go wspierają duchowo i materialnie, sprzątają, śpiewają w chórze, modlą się za kapłanów, za rodziny, za zmarłych wiernych, działają we wspólnotach, odwiedzają chorych, pomagają potrzebującym, trwają przy Kościele nawet wtedy, gdy wokół jest zamęt.

Mimo to trzeba nam dzisiaj wszystkim zrobić gruntowny rachunek sumienia, czy każdy z nas wykazuje tę gorliwość w dbaniu o swój dom, jakim jest nasz Kościół, czy pochłania nas ona, tak jak życzył sobie sam Chrystus, który jest jego Głową? A może już dawno nie identyfikujemy się z nim, nie współodczuwamy i wcale go nie kochamy, mimo że w nim wciąż jesteśmy. Ba... nawet nie mamy takiej myśli ani potrzeby. Jeśli tak jest, to może czas to zmienić, pamiętając, że Kościół to przestrzeń, w której mieszka Chrystus – poza nią nie można Go w pełni spotkać. Kościół naucza jasno: całe zbawienie pochodzi jedynie od Chrystusa, będącego Głową, przez Kościół, który jest Jego Ciałem. I że nie mogą zostać zbawieni tacy ludzie, którzy dobrze wiedząc, że Kościół został założony przez Boga za pośrednictwem Chrystusa jako konieczny do zbawienia, nie chcieliby ani do niego wejść, ani w nim wytrwać.

Zdzisława Kobylńska

DYLEMAT ZIOBRY

Ośmiogwiazdkowa koalicja z Tuskiem i Żurkiem na czele przymierza się do aresztowania Zbigniewa Ziobry. Wcale nie ukrywają, że ma to być zemsta za działalność byłego ministra sprawiedliwości. Obecny minister Żurek stawia swojemu poprzednikowi zarzut kierowania zorganizowaną grupą przestępczą.

Brzmie to bardzo poważnie, a konkretnie przestępstwo miałyby polegać między innymi na zakupie wozów strażackich, budowie domów dla samotnych matek, wspieraniu organizacji o profilu konserwatywnym. To jednak tylko dodatek, bo ośmiogwiazdkowcy nie mogą wybaczyć Ziobrze zakupu i stosowania systemu Pegasus – narzędzia do walki z najbardziej groźnymi przestępcami.

Powołali nawet komisję śledczą w Sejmie, aby wykazać, jakie to zło działa się w Ministerstwie Sprawiedliwości w czasach Zbigniewa Ziobry. Komisja miała wykazać, że Pegasus był skierowany do walki z ówczesną opozycją na czele z Tuskiem. Działalność komisji okazała się kompletną kompromitacją. W kluczowej sprawie stosowania podsłuchów okazało się, że zawsze były zakładane zgodnie z prawem, czyli za zgodą sądu. Takie zgody wydawał również sędzia Tuleya: człowiek symbol nadzwyczajnej kasty walczącej z reformami sądownictwa wprowadzanymi przez Zbigniewa Ziobrę. Co szczególnie ciekawe, tłumaczył się potem swoimi, że nie widział za bardzo, co podpisuje. Ot, świadectwo stanu ośmiogwiazdkowego umysłu...

Przed Zbigniewem Ziobro jest decyzja, czy przyjąć szykowane mu represje, czy ich uniknąć i udać się na emigrację polityczną.

Emigracja polityczna jest czymś normalnym, gdy prawo nie działa, a aktualna władza stawia sobie za cel fizyczne zniszczenie swoich przeciwników. Jeżeli Ziobro wybierze emigrację, ośmiogwiazdkowcy urządzią kolejny seans nienawiści ku uciesze swoich



Były minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro

zwolenników, w którym nie zabraknie najbardziej obelżywych słów. Nie będę ich przytaczał, bo wystarczy zajrzeć do internetu, aby poznać ich język. Choć dostanie się również Tusko wi i Żurkowi – jak mogli do tego dopuścić. Przecież oni chcą zobaczyć Ziobrę wkajdankach, ponizonego i sponiewieranego.

Emigracja polityczna jest też czymś normalnym, a nawet koniecznym, jeśli komuś grozi fizyczne zniszczenie. W Polsce, niestety, jest to norma. Zrywy narodowe i będące ich konsekwencją represje zmuszały wielu do czasowego lub ostatecznego opuszczenia Polski. Ratowano w ten sposób życie, unikano więzienia, zniewolenia. Był to także jedyny sposób na kontynuowanie działalności patriotycznej. Tak było po powstaniach, wojnach, kiedy Polska trafiała pod okupację. Tak było w czasach Solidarności. Po delegalizacji i zdławieniu związku reżim Jaruzelskiego zmusił do emigracji dziesiątki tysięcy ludzi związanych z Solidarnością i ruchami opozycyjnymi.

Sięgnijmy do dalszej hi-

storii. Wyobraźmy sobie, jakie byłyby konsekwencje, gdyby we wrześniu 1939 roku polskie władze, w tym prezydent, rząd, główni przywódcy, pozostali w kraju. Po prostu wszyscy zostaliby wymordowani albo przez Niemców, albo przez Sowietów. Konsekwencje dla państwa polskiego i narodu byłyby katastrofalne: przerwanie ciągłości państwa, brak centrum zarządzania oporem wobec okupantów, brak uznawanej reprezentacji na arenie międzynarodowej. Stalin podskoczyłby z zachwytem i już w 1939 roku ogłosiłby definitywny koniec „pańskiej Polski”. Zrobił to 17 września, gdy napadał na Polskę, ale fakt, że istniały uznawane władze państwa polskiego, powodował, że jego twierdzenia nie miały podstawy ani prawnej, ani faktycznej i były tylko propagandą.

Jednocześnie widzimy, że nienawiść ośmiogwiazdkowców do Zbigniewa Ziobry jest podstawowym spoiwem, a nawet racją bytu tego środowiska. Ziobro skruszył bowiem to, co ceniał

najbardziej: poczucie bezkarności. W III RP mogli zrobić, co chcieli. Zaczynając od chuligaństwa, awantur, przez nadużywanie władzy, sprzyjanie bandytom po złodziejstwo i korupcję. Działając pod osłoną usłużnych prokuratorów i sędziów, czuli się panami Polski. Jednocześnie zupełnie nie byli zainteresowani jej rozwojem i dobrobytem obywateli. Zbigniew Ziobro to zmienił, nawet jeżeli nadal próbują, czasem skutecznie, wrócić do czasów złotej bezkarności.

Zbigniew Ziobro może też wybrać inną drogę. Wzorem Mahatmy Gandhiego nie przeciwstawiać się złu. Przyjąć represje, jakie szykują mu z sadyistyczną radością Tusk i Żurek (pewnie pojawi się jeszcze prokurator Wrzosek z zespołem jej podobnych). Zakucie wkajdanki, umieszczenie w areszcie, ponizanie, a może i tortury. Potem proces, ława oskarżonych, kiedyś może i wyrok. Ośmiogwiazdkowcy pialiby z zachwytem. Bo to cały ich plan, cała ich „mądrość” i radość, spełnienie marzeń.

Jednak spełnianie marzeń kosztuje. Bez wątpienia na hasło „Tu jest Ziobro” będą w miejscach jego pobytu organizowane demonstracje. W świat pójdzie informacja, że według Tuska zamykanie rywali politycznych w więzieniach to praworządność – jak on ją rozumie.

Jest jeszcze coś, czego Tusk jeszcze nie przyjmuje do wiadomości. Tworzy standard tego, jak nowa władza postępuje z władzą, która była przed nią. Może nie zaprzęta sobie głowy tym teraz, że jego granie na nosie wszystkim skończy się wkrótce i przyjdzie czas rozliczeń jego osoby. Może ma obiecaną ochronę w Brukseli, Berlinie, Kijowie, na Białorusi albo w Moskwie. Jednak wszystkich swoich kamratów ze zorganizowanego wokół niego ośmiogwiazdkowego związku demokratów polskich ze sobą nie weźmie.

Tusk od dwudziestu lat pracuje na rzecz dzielenia, skłócania, deprecjonowania Polaków. Atak na Zbigniewa Ziobrę oprócz bieżącej polityki jest częścią realizowanej strategii. Potrzebuje podgrzewania konfliktu, bo w nim czuje się najlepiej, ale też znakomicie odpowiada to interesom jego mocodawców. Polska ma być słaba, zależna, rozrywana wewnętrznymi konfliktami. Wtedy nie będzie mogła konkurować, a nawet przeszkadzać.

Zbigniew Ziobro jest człowiekiem ciężko chorym, potrzebującym leczenia, spokoju i wypoczynku. Takie drobiazgi nie wruszają Tuska i Żurka, którzy już organizują seanse nienawiści, zapowiadając z dumą, co oni z tym Ziobrą zrobią i na ile wsadzą go do więzienia.

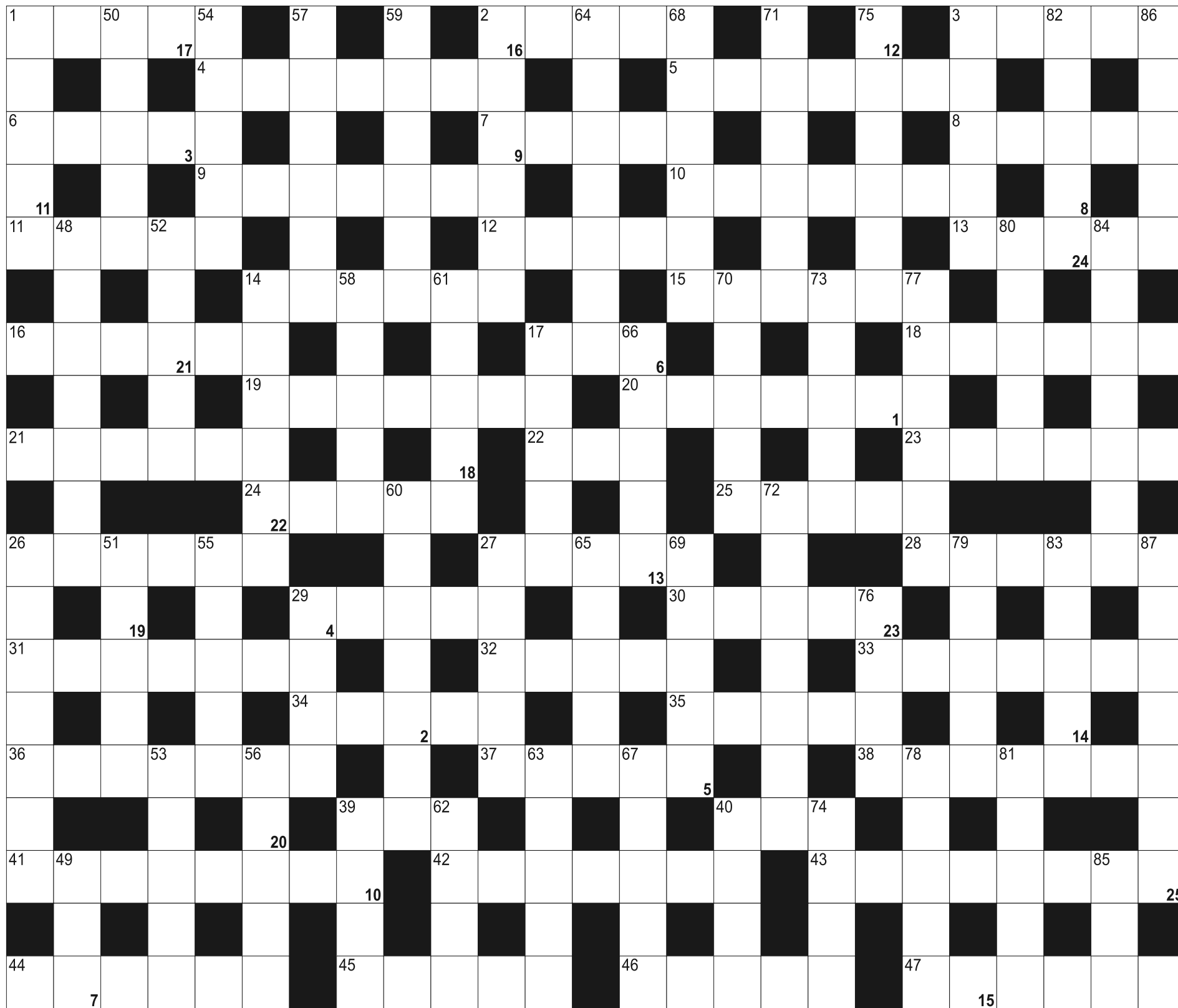
Brak jakiegokolwiek releksji choćby u Wrzosek po śmierci Barbary Skrzypek. Przesłuchiwała ją wspólnie z dwoma reprezentantami Giertycha przez wiele godzin bez udziału adwokata. Nie ma nawet udokumentowania przebiegu z tej tak zwanej czynności procesowej. Co działo się za drzwiami prokuratorzkiego gabinetu, nie wiemy. Na pewno nie były to mile pogaduchy przy kawie. Cel przesłuchania był jasny: miała obciążyć swojego wieloletniego przełożonego – Jarosława Kaczyńskiego. Kilka dni później Barbara Skrzypek doznała rozległego zawalu serca i zmarła. Wrzosek stwierdziła, że jest jej „niezmiernie przykro” z powodu śmierci Barbary Skrzypek. Zaraz potem, znacznie bardziej stanowczo, odgrażała się, że będzie ściagać wszystkich, którzy będą ją łączyć ze śmiercią pani Barbary.

W tej sytuacji pytanie, czy w areszcie Zbigniew Ziobro może liczyć na kompetentną i skuteczną pomoc, gdyby jego życie było zagrożone, jest nie tylko uprawnione, ale wręcz konieczne.

Na areszt posła Zbigniewa Ziobro zgodę musi wyrazić Sejm. Każdy z posłów będzie podejmował decyzję. To głosowanie nie będzie wymagało wiedzy z jakiejś konkretnej dziedziny czy znajomości niuansów prawa. Będzie to wybór sumienia. Agłos za odebraniem immunitetu i zgoda na areszt oznacza przyzwolenie na dalsze rozkręcanie spirali nienawiści i schlebianie najbardziej prymitywnym odruchom nienawiści i zemsty.

Jerzy Szmit

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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	

POZIOMO:

1) botaniczny lub zoologiczny; 2) jar, kanion; 3) na czele partii; 4) kości żebrowe z mięsem jako potrawa; 5) dużo pod sosną; 6) Aida lub Carmen; 7) odmiana krzyżówki; 8) niejeden za lokomotywą; 9) rośnie na nich ciasto; 10) krótka informacja; 11) grecka muza poezji miłosnej; 12) tatrzańskie lasy; 13) margaryna do pieczenia; 14) Al, grał w filmie "Zapach kobiety"; 15) w nią zeszyt; 16) jedna z wielu w książce; 17) trzyma spodnie; 18) błyszczące, kolorowe drobinki do ozdoby ciała lub włosów; 19) kraj z Abudżą; 20) znaczek w klapie; 21) Stéphane, prowadził polskich siatkarzy; 22) odmiana koloru; 23) wiązany przez eleganta; 24) rozmiar, wielkość; 25) marynarska jadalnia; 26) przewozi auta; 27) owad krwio pijąca; 28) Cyprian Kamil, poeta; 29) sztuczny zbiornik wody; 30) kuzynka brzozy; 31) świadectwo urodzenia; 32) nieprzetłumaczalny

zwrot; 33) kapa, nakrycie na tapczan; 34) Bielska, Guzowska i Schymalla; 35) z gondolą w powietrzu; 36) miasto w pn.-zach. Holandii; 37) ślady zwierzyny na śniegu; 38) wodna lub śnieżna; 39) owad w paski; 40) model Fiata; 41) autor "Ars amandi" "Sztuki kochania"; 42) autobus z Sanoka; 43) niemiecki szef rządu; 44) hitlerowski obóz jeniecki; 45) błękitne nad głowami; 46) ciemny proszek do ciasta; 47) stolica stanu Teksas, USA

PIONOWO:

1) jabłka i gruszki; 2) terenowy model Mitsubishi; 3) skrajny lewicowiec; 14) kraj rozcięty kanałem; 17) dziedziniec wewnątrz domu; 26) ból korzonków; 27) rozwija się z pąka; 29) ze stolicą w Kinszasie; 39) po burzy w powietrzu; 40) obronny manewr w ringu; 48) okrągła budowla; 49) jednostka mocy; 50) roślina, symbol zdrowia; 51) Witold dla kolegów; 52) pracują w silnikowych cylindrach;

53) pozuje malarzowi; 54) płaskowyz w pn.-wsch. Nigrze, na Saharze; 55) leśna droga, dukt; 56) czynny wulkan i najwyższy szczyt na wyspie Bali; 57) bronienie się; 58) czerwona w murze; 59) służą do kolorowania; 60) śledzik w ruloniu; 61) mysia kryjówka; 62) przepływa przez Berno; 63) moda na starocie; 64) uczy jej katecheta; 65) uczennica na gejszę; 66) próbnik kosmiczny; 67) Jan Chryzostom, pamiętnikarz; 68) kwiecista korona; 69) "kopnięte" kwadraty; 70) umysł, intelekt; 71) kłamiwa pogłoska; 72) e w alfabecie greckim; 73) stan w hipnozie; 74) otwierane do wietrzenia; 75) rulon, zwój; 76) dorosła Ania; 77) artystyczny gobelin; 78) stopień wojskowy lub służbowy; 79) duże rozmiary, przytłaczająca ilość; 80) dodatnia elektroda; 81) dzieło kartografów; 82) Edgar, francuski malarz, impresjonista; 83) rowek na pióro; 84) najdłuższa rzeka Birmy; 85) włoska telewizja; 86) część walki; 87) ... chmur, wieżowiec

POLITYKA SPÓJNOŚCI W PRAKTYCE – KONFERENCJA W MUZEUM ROMANTYZMU W OPINOGÓRZE

W Muzeum Romantyzmu w Opinogórze odbyła się konferencja pn. „Rola Polityki Spójności i Wieloletnich Ram Finansowych na lata 2028 – 2034” zorganizowana w ramach Dialogu Lokalnego UE na temat roli polityki spójności Unii Europejskiej.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych oraz placówek oświatowych realizujących programy:

- „Mazowiecka Szkoła Przyszłości”
- „Zawodowe Mazowsze przyszłości – innowacyjne kształcenie zawodowe”.

Powiat Mławski reprezentowali:

Tomasz Chodubski - wicestarosta

Maciej Jakubowski - członek Zarządu Powiatu Mławskiego

Marek Kielbiński - dyrektor I Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie wraz z uczniami,

Stanisław Matyjasik - dyrektor Zespół Szkół nr 4 w Mławie im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. wraz z uczniami.

Organizatorem i gospodarzem konferencji był Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, który powitał wszystkich uczestników oraz dokonał wprowadzenia w tematykę konferencji.

Podczas spotkania ogłoszono kilka interesujących prelekcji:

- Marcin Wajda, dyrektor Departamentu Rozwoju Regionalnego i Funduszy Europejskich zaprezentował wystąpienie pt.: „Polityka spójności – jak Unia Europejska wspiera nasz rozwój”;

- Monika Salamon-Miloboszewska, dyrektor Muzeum Romantyzmu w Opinogórze zaprezentowała prelekcję pt.: „Inwestycje Muzeum Romantyzmu w Opinogórze współfinansowane z EFRR w ramach



mach Osi Priorytetowej V ‘Gospodarka przyjazna środowisku’ Działania 5.3 ‘Dziedzictwo kulturowe’ RPO Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020”

- Dawid Kalkowski, zastępca dyrektora Departamentu Edukacji Publicznej i Sportu przedstawił prezentację pt. „Wspieranie

edukacji na przykładzie projektów Mazowiecka szkoła przyszłości i Zawodowe Mazowsze przyszłości”

- Katarzyna Godlewska, prezes Mazowieckiego Regionalnego Funduszu Pożyczkowego Sp. z o.o. przedstawiła prezentację pt.: „Nie tylko dotacje – jak Unia Europejska pożyczka na rozwój”

Ważnym punktem piątkowego wydarzenia było wręczenie promes partnerom realizowanych projektów.

Po części merytorycznej uczniowie mławskich szkół mieli okazję zwiedzić Muzeum Romantyzmu w Opinogórze. Po ekspozycji oprowadził ich Maciej Jakubowski, członek Zarządu Powiatu Mławskiego oraz zastępca dyrektora ds. zbiorów i eksponatów, który w ciekawy sposób przybliżył historię placówki i jej bogate zbiory.

Przypomnijmy, że w wymienionych wyżej projektach biorą udział następujące szkoły:

- „Mazowiecka Szkoła Przyszłości” - I Liceum Ogólnokształcące

im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie oraz II Liceum Ogólnokształcące

w Zespół Szkół nr 4 w Mławie im. Obrońców Mławy z Września 1939 r.

- „Zawodowe Mazowsze Przyszłości – innowa-



cyjne kształcenie zawodowe” - Technikum nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Zespół Szkół nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Mławie, Technikum nr 2 im. Antoniny Mrozowskiej w Zespół Szkół nr 2 w Mławie oraz Technikum

nr 3 w Zespół Szkół Nr 3 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Mławie

Projekty są współfinansowane z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.

MAJA PAWŁOWSKA W KADRZE POLSKI JUNIOREK!



Była piłkarka ręczna Klubu Sportowego Zawkrze Mława, wychowanka trenerów Wojciecha Kowalskiego i Edwarda Stanisławskiego, zadebiutowała w reprezentacji Polski w meczu towarzyskim w Ołomuńcu.

Z piłką ręczną Maja zetknęła się już w Szkole Podstawowej nr 7 oraz w klubie Zawkrze Mława.

Wystąpiła w reprezentacji Mazowsza podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

Po ukończeniu szkoły podstawowej kontynuuje naukę w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Płocku, a oprócz gry w SMS była przez dwa lata na wypożyczeniu w AWF Warszawa.

Obecnie reprezentuje barwy Jutrzenki Płock.

Serdecznie gratulujemy i życzymy powodzenia w nauce oraz dalszego rozwoju sportowego! **KS Zawkrze Mława**



NEUROCHIRURGIA Z BOSKIM PIERWIASTKIEM W TLE

Choć to lekarze wykonują operacje neurochirurgiczne, każda z nich ma, większe czy mniejsze, ale jednak jakieś znamiona interwencji boskiej. Oto właśnie kilka dni temu Denise Bacon, Brytyjka cierpiąca na postępującą chorobę Parkinsona, przeszła zabieg głębokiej stymulacji mózgu. I może nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że pacjentka w czasie tegoż zabiegu grała na klawirze...

Denise Bacon jest emerytowaną logopedką. Ma 65 lat i mieszka w angielskim Crowborough w hrabstwie East Sussex. W 2014 roku zdiagnozowano u niej chorobę Parkinsona — z jej powodu Denise jakiś czas temu zaczęła odczuwać bradykinezję, czyli spowolnienie ruchowe, oraz sztywność mięśni. Utrudniało to jej chodzenie, pływanie, taniec i... grę na ukochanym klawirze.

W pewnym momencie choroba Parkinsona doszła już do takiego etapu, że niezbędna stała się interwencja neurochirurgiczna.

Podczas czterogodzinnej operacji w londyńskim King's College Hospital profesor neurochirurgii Keyoumars Ashkan MBE przeprowadził głęboką stymulację mózgu — zabieg chirurgiczny stosowany u wybranych pacjentów z opornymi na leczenie zaburzeniami ruchowymi, takimi jak choroba Parkinsona. Celem było wszczepienie elektrod do mózgu Denise.

Profesor Ashkan wspierany był przez zespół specjalistów, w którego skład wchodził neurolog, neuropsycholog, a także pielęgniarki DBS i personel sali operacyjnej. Elektrody podłączono do generatora impulsów, podobnego do rozrusznika serca, aby dostarczać impulsy elektryczne, które modyfikują aktywność mózgu i łagodzą objawy Denise.

Mówisz i masz!

Rezultaty zabiegu były natychmiastowe i widoczne jeszcze na stole operacyjnym. Po potraktowaniu mózgu prądem elektrycznym ruchomość palców

Denise natychmiast się poprawiła, co pozwoliło jej grać na klawirze z dużo większą łatwością.

— Głęboka stymulacja mózgu, polegająca na umieszczaniu elektrod stymulujących w głębokich strukturach mózgu, to od dawna stosowana procedura łagodząca objawy motoryczne u pacjentów z zaburzeniami ruchu — powiedział po zabiegu profesor Ashkan. — Pacjentka grała na klawirze podczas zabiegu, który miał pomóc w leczeniu objawów, umożliwiając chirurgom zobaczenie — i usłyszenie — natychmiastowych rezultatów.

W czasie zabiegu w czasie Denise wykonano otwory o wielkości połowy pięciopensówki (niespełna 24 mm), po tym jak na jej głowie umieszczono ramkę z precyzyjnymi współrzędnymi, działającą jak nawigacja satelitarna, która wskazywała właściwe miejsca w mózgu, gdzie można było wszczepić elektrodę.

— Po umieszczeniu elektrod po lewej stronie mózgu Denise włączono prąd i zauważono natychmiastową poprawę ruchów dłoni po prawej stronie. To samo stało się po lewej stronie, gdy wszczepiliśmy elektrody po prawej stronie mózgu — opowiadał profesor Ashkan.

Muzyka uzdrowia

Denise jest zapaloną klawirzystką, o czym wiedzieli lekarze przygotowujący ją do zabiegu. I to oni zasugerowali, by na salę operacyjną przyniosła swój klawir. Bo przewidywali, że dzięki grze na instrumencie można będzie jeszcze w czasie zabiegu sprawdzić, czy poprawi



Stymulator nerwu błędnego w leczeniu padaczki

się jej zdolność gry — a to był jeden z głównych celów Denise przed operacją. — Z radością zauważyliśmy natychmiastową poprawę w ruchach jej dłoni, a tym samym w jej zdolności do gry, po stymulacji mózgu — mówił jeden z neurologów, asystujący głównemu operującemu.

Może i muzyczna amatorka, a jednak przed chorobą Denise wiele lat grała na klawirze w zespole East Grinstead Concert Band. Tę przygodę z muzyką była jednak zmuszona przerwać pięć lat temu z powodu objawów choroby Parkinsona. — Musiałam zrezygnować mniej więcej w czasie lockdownu. Pamiętam, że po prostu nie mogłam kontynuować gry głównie dlatego, że palce nie naciskały na klawisze.

Ponieważ mózg nie ma receptorów bólowych, otrzymała miejscowe znieczulenie skóry głowy i czaszki, dlatego w czasie zabiegu była przytomna,

co pozwoliło jej grać na klawirze, a reszcie zespołu monitorować jej objawy. — Zazwyczaj wykonujemy te operacje w stanie czuwania, by móc ocenić stan pacjentki na stole operacyjnym — tłumaczył jeden z neurologów.

— Pamiętam, że moja prawa ręka poruszała się znacznie swobodniej po zastosowaniu stymulacji, co z kolei poprawiło moją zdolność do gry na klawirze i co bardzo mnie ucieszyło — mówiła Denise po zabiegu. — Już odczuwam poprawę w chodzeniu i nie mogę się doczekać powrotu na basen i parkiet, aby sprawdzić, czy moje umiejętności się poprawiły. To po prostu niesamowite widzieć i czuć, jak moje palce podczas operacji poruszają się lepiej i szybciej niż kiedykolwiek wcześniej.

Generalnie przyznała, że jest zachwycona! I dodała, że nie może się doczekać powrotu do takich aktywności jak pływanie i taniec.

Głęboka stymulacja, czyli co?

Głęboka stymulacja mózgu (DBS — ang. deep brain stimulation) to zabieg neurochirurgiczny polegający na wszczepieniu urządzenia wysyłającego sygnały elektryczne do określonych obszarów mózgu. Ma zastosowanie w leczeniu zaburzeń ruchowych i innych zaburzeń neurologicznych. System składa się z elektrod umieszczonych w mózgu, przewodu przedłużającego oraz neurostymulatora zasilanego bateryjnie, wszczepianego pod skórę. Jest to metoda leczenia zaburzeń ruchu w przypadku choroby Parkinsona, drżenia samoistnego, dystonii (ruchów mimowolnych) oraz innych zaburzeń neurologicznych — przede wszystkim padaczki, ale też zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, zespołu Tourette'a, a nawet głębokiej depresji, przewlekłego bólu i silnej otyłości. Generalnie stosuje się ją, gdy leki nie są w pełni skuteczne.

Jak to działa? Malutkie elektrody wszczepia się chirurgicznie w określone obszary mózgu kontrolujące ruch lub inne funkcje. Elektrody są połączone za pomocą przewodu przedłużającego z neurostymulatorem (urządzeniem zasilanym bateryjnie) wszczepianym w klatkę piersiową lub obojczyk. Wszczepiony neurostymulator wysyła impulsy elektryczne do mózgu za pośrednictwem elektrod, co pomaga regulować nieprawidłowe sygnały nerwowe powodujące objawy. Po operacji urządzenie jest programowane tak, aby dostarczać najskutecz-

niejszą stymulację, którą można z czasem regulować w celu optymalizacji kontroli objawów.

Jak każda ingerencja chirurgiczna, także głęboka stymulacja mózgu ma swoje zalety, ale też wady i niesie za sobą ryzyko. Wśród korzyści na pewno warto wymienić to, że może pomóc w opanowaniu objawów, które nie reagują dobrze na leki, i poprawić jakość życia pacjenta. Pozwala również na zmniejszenie dawek leków, co z kolei zmniejsza niepożądane działania.

Zagrożenia, jak w przypadku każdej operacji, istnieją i mogą obejmować krwawienie, infekcję, udar i bóle głowy.

Nie tylko klawir

Denise Bacon nie była pierwszą pacjentką profesora Ashkana, która podczas operacji grała na instrumencie muzycznym. W 2020 roku skrzypaczka grała podczas usuwania guza z jej mózgu. Co do samej Denise — zdecydowała się na akumulatorowy generator impulsów wszczepiony jej w klatkę piersiową, który może działać nawet 20 lat, zanim będzie wymagał wymiany, dostarczając do jej mózgu ciągły prąd elektryczny. Innowacyjny generator będzie monitorował aktywność mózgu pacjentki i w razie potrzeby automatycznie dostosuje stymulację. — Mamy nadzieję, że da jej to szansę na powrót do ulubionych hobby i pasji — mówi rzecznik King's College Hospital.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów King's College Hospital oraz BBC.

AKTYWNI POGODZIE WBREW

Zimno, mokro, a po zmianie czasu w dodatku ciemno. Nawet w ciepłych domowych pieleszach nie bardzo mamy ochotę na jakie bądź energiczne czynności, a co dopiero na zewnątrz. A jednak czasem warto wyjść z domu — wbrew sobie i aurze. Jak zachować aktywność w chłodne dni i jakie aktywności warto wypróbować?

Noszenie kilku warstw ubrań, nawadnianie organizmu i rozgrzewka przed ćwiczeniami mogą pomóc nam zachować zdrowie i cieszyć się życiem mimo zimnej i mokrej pogody. Utrzymywanie aktywności fizycznej, zarówno w upały, jak i w chłodne dni — to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możemy zrobić dla swojego zdrowia. Aktywność wspiera nasz mózg, serce i zdrowie psychiczne, zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych i po prostu wydłuża życie. Jak się przełamać — i wyjść z domu mimo słoty?

Zima w fotelu — niedobrze!

Niektóre badania sugerują, że siedzący tryb życia staje się bardziej powszechny zimą. Wynika to prawdopodobnie z postrzeganych trudności związanych z adaptacją do zmian środowiskowych, takich jak niższe temperatury. Istnieje jednak kilka sposobów na utrzymanie aktywności i motywacji w chłodne dni, niezależnie od tego, czy jesteś na zewnątrz, czy w domu. Aktywność w chłodne dni może nawet wzmocnić niektóre korzyści płynące z ćwiczeń.

Dlaczego ważne jest, aby zachować aktywność w chłodne dni?

Aktywność przez cały rok jest ważna dla utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego, a także zapobiegania chorobom przewlekłym, takim jak cukrzyca, otyłość i choroby serca. Siedzący tryb życia wiąże

się z kilkoma zmianami w kluczowych funkcjach organizmu: zmniejszeniem energii, masy mięśniowej i gęstości kości, wzrostem masy tłuszczowej, ciśnienia krwi i stanów zapalnych, obniżeniem funkcji odpornościowych i tempa metabolizmu.

Rozgrzewka przed ćwiczeniami w chłodne dni

Zimna pogoda może wywołać szereg zmian fizjologicznych, które wpływają na naszą energię, funkcjonowanie mięśni i elastyczność. Na przykład, gdy jest zimno, naczynia krwionośne zwężają się (wazokonstrykcja), a tempo metabolizmu przyspiesza, by pomóc nam zatrzymać jak najwięcej ciepła. Nasze mięśnie, ścięgna i stawy również są sztywne.

Rozgrzewka przed ćwiczeniami może pomóc zmniejszyć ryzyko kontuzji i naturalnie zwiększyć przepływ krwi, aby utrzymać ciepło. Przed ćwiczeniami poświęć od 5 do 10 minut na dynamiczne ćwiczenia, aby rozgrzać ciało.

Noś odpowiednie warstwy ubrań, by się rozgrzać

Noszenie odpowiednich ubrań może pomóc nam cieszyć się aktywnością w chłodne dni, zachować bezpieczeństwo i dobrze sobie radzić. Najskuteczniejszą metodą utrzymania suchości i ciepła jest noszenie wielu warstw odzieży. Pomaga to regulować temperaturę ciała, zapobiegając przegrzaniu lub hipotermii.

Trzy główne rodzaje warstw to:

Warstwa bazowa: To warstwa najbliższej skóry. Wybierz warstwę oddychającą, która odprowadza pot. Celem tej warstwy jest odprowadzanie wilgoci, zapewniając jednocześnie izolację.

Warstwa środkowa: Ta grubsza warstwa nakładana jest na warstwę bazową, aby pomóc zatrzymać ciepło. Istnieje wiele rodzajów materiałów i grubości, a najlepszy rodzaj będzie zależał od pogody i intensywności ćwiczeń. **Warstwa zewnętrzna:** Ta warstwa nakładana jest na warstwę środkową. Ma chronić przed czynnikami atmosferycznymi, takimi jak wiatr, deszcz i śnieg.

Wiele osób zmienia warstwy odzieży między rozgrzewką a ćwiczeniami, aby zapobiec gromadzeniu się potu, który może powodować przemoczenie ubrań i uczucie chłodu.

Utrzymuj nawodnienie i jedz odpowiednią ilość jedzenia

Twój organizm zużywa więcej energii na regulację temperatury, gdy jest wystawiony na działanie niskich temperatur, co oznacza, że spalasz więcej kalorii i zużywasz więcej wody.

Ważne jest, aby zjeść zbilansowany posiłek bogaty w węglowodany na 1 do 2 godzin przed ćwiczeniami w chłodne dni, ponieważ organizm zużywa więcej glikogenu do utrzymania ciepła.

Niskie temperatury zmniejszają również odczuwanie pragnienia, co oznacza, że możesz mieć mniejszą ochotę na picie



wody. Jednak zimne powietrze może powodować nadmierną utratę wody, zwiększając tym samym ryzyko odwodnienia.

Przed ćwiczeniami w chłodne dni napełnij butelkę z wodą gorącą wodą, aby zapobiec jej wystygnięciu. Możesz również zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.

Dobre przygotowanie

Przygotowanie się przed aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu może pomóc zapobiec wypadkom i zapewnić sobie ciepło. Jest kilka sposobów, które pomogą nam się przygotować. Przede wszystkim sprawdzamy prognozy opadów i temperaturę odczuwalną wiatru. Do ćwiczeń zabieramy odpowiedni sprzęt — np. buty antypoślizgowe lub raki. Na dłuższą wycieczkę zabieramy też dodatkowe warstwy odzieży i — zwłaszcza w górach — informujemy innych o miejscu, do którego się wybieramy. Zawsze pamiętajmy, by z sobą mieć w pełni naładowany telefon!

Aktywności fizyczne do wypróbowania w chłodne dni

Istnieje wiele aktywności w chłodne dni, które mogą

pomóc w osiągnięciu celów fitness, a ich zakres prawdopodobnie będzie się różnić w zależności od miejsca zamieszkania. To przede wszystkim spacer, jogging, piesze wędrowki i/lub jazda na rowerze. Ale aktywność fizyczną zapewnia nam też grabienie liści, a za kilka tygodnie — odśnieżanie. Zbardziej zaawansowanych zajęć — to z pewnością narciarstwo biegowe, narciarstwo alpejskie, jazda na łyżwach

Utrzymywanie aktywności w chłodne dni nie oznacza, że musisz wychodzić tylko na zewnątrz. Możesz na przykład spróbować dołączyć do zajęć fitness, takich jak joga, pilates i zumba, pływać pływanie lub ćwiczyć w wodzie na krytym basenie. Aktywność to też sporty halowe: squash, piłka nożna i wspinaczka skałkowa.

Istnieje również wiele aplikacji, forów i zajęć grupowych online, do których możesz dołączyć, jeśli chcesz dołączyć do grupy.

Jakie są korzyści z ćwiczeń w chłodne dni?

Niektóre badania wykazały, że ćwiczenia w chłodne dni mogą wzmacniać efekty niektórych korzyści płyną-

cych z ćwiczeń. Może to obejmować zwiększenie liczby spalanych kalorii, poprawę funkcji układu odpornościowego, dopływ tlenu do mózgu, co zwiększa jego funkcjonowanie. To także pewny wzrost endorfin — co poprawia nastrój.

A zagrożenia...?

Ćwiczenia w zimne dni mogą wiązać się z ryzykiem, które należy wziąć pod uwagę, zwłaszcza jeśli mieszkasz na obszarze ośniegu, lodzie lub ekstremalnie niskich temperaturach. Mogą wpływać na układ oddechowy i skórę. Na przykład, ekspozycja na zimne powietrze może powodować suchość skóry i poważniejsze schorzenia, takie jak odmrożenia i odmrożenia.

Tak czy siak — ruch to zawsze zdrowie, nawet zimą. Ważne tylko, by do aktywności w zimne dni odpowiednio się przygotować, ubrać i zadbać o dobre odpowiednie nawodnienie i rozgrzewkę.

I cieszyć się sprawnością jak najdłużej — nawet w czasie jesiennej słoty, a może wręcz jej wbrew!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronie healthline.com.



WWW.MOTOFURY.PL

**NOWY
PORTAL
MOTORYZACYJNY**
SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM