

MŁAWA ❤️ KOCHAM MOJE MIASTO!



ZAAWANSOWANY WIEK STAWIA PRZED KAŻDYM WIELE NOWYCH, NIEZNANYCH WYZWAŃ. TRZEBA POGODZIĆ SIĘ ZE SPADKIEM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, ZAKOŃCZENIEM AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ, ADAPTACJĄ TRYBU ŻYCIA DO NOWYCH WARUNKÓW, ZMIANAMI W RELACJACH RODZINNYCH I INNYMI CZYNNIKAMI, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ W TYM OKRESIE ŻYCIA. MIMO WSZYSTKO TAK ZWANA JESIEŃ ŻYCIA TO PIĘKNY OKRES, JAK KAŻDY INNY MA SVOJE WADY, ALE BEZ WĄTPIENIA MOŻNA TAKŻE W TYM CZASIE ODNALEŹĆ RADOŚĆ, BYĆ ZADOWOLONYM Z SIEBIE I SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM. **S. 8-9**

CO ZROBIĆ, BY BYĆ SZCZĘŚLIWYM SENIOREM?



KARNAWAŁOWY BAL PRZEDSZKOLAKÓW

WYDARZENIA ||

S. 4



MŁAWA ZAGRAŁA NA REKORD!

WOŚP ||

S. 5



DALIŚMY JEJ MIŁOŚĆ, ZYSKALIŚMY SZCZĘŚCIE

LUDZIE ||

S. 7

■ Pani Barbara i pan Henryk na dziecko czekali wiele lat. Kiedy adoptowali Agnieszkę, ich życie nabrało sensu. Dziewczynka sprawiła, że nie było już ono takie puste. — Spełniły się nasze wszystkie marzenia.



PROMOCJA



MAGAZYN
TURYSTYCZNY
Świat — Polska — Warmia & Mazury

DLA
MIŁOŚNIKÓW
PODRÓŻY

NUWE WYDANIE
UŻ W SPRZEDAŻY



Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik oraz na stacjach Orlen, dworcach i lotniskach

ABONAMENT TRZEBA (NA RAZIE) PŁAĆĆ

Abonament radiowo-telewizyjny, choć budzi wiele kontrowersji, dalej obowiązuje i trzeba go płacić. Inaczej czekają nas przykre konsekwencje. Jeśli mamy zarejestrowany w placówce Poczty Polskiej odbiornik, telewizor czy radio, musimy opłacać abonament radiowo-telewizyjny. Tu warto przypomnieć, że mamy obowiązek zarejestrowania odbiornika w ciągu 14 dni od wejścia w jego posiadanie. Tak mówią przepisy, a Poczta Polska kontroluje, czy abonament jest opłacany na bieżąco. Stawka abonamentu RTV w tym roku to za telewizor

(lub radio i telewizor) — 27,30 zł miesięcznie, a za radio — 8,70 zł miesięcznie. Opłatę należy uiszczać do 25. dnia każdego miesiąca. Zapłacić można też z góry za cały rok i wówczas u można liczyć na 10 proc. zniżki. Co, gdy senior zalega z opłatą i dostanie z Poczty Polskiej wezwanie do zapłaty abonamentu? W tym przypadku mamy siedem dni na zapłatę zaległości. Jeśli tego nie zrobimy, to czekają nas przykre konsekwencje. Otóż zapewne sprawa zostaje przekazana do właściwego urzędu skarbowego. A fiskus może należnośćściągnąć z naszego rachunku

bankowego, nadpłaty podatku dochodowego, pensji, emerytury czy też za pośrednictwem komornika. Jednak nie wszyscy seniorzy muszą płacić abonament RTV. Z jego opłacania zwalnia m.in. ukończenie 75. roku życia, zaliczenie do I grupy inwalidzkiej, całkowita niezdolność do pracy czy znaczny stopień niepełnosprawności. Ponadto abonamentu nie płacą weterani będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi i osoby powyżej 60. roku życia i posiadające prawo do emerytury, która nie przekracza miesięcznie kwoty 50 proc. przeciętnego

wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym, ogłaszanego przez prezesa GUS. 9 lutego dowiemy się, ile wynosiło przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w 2023 roku. W 2022 roku było 6346,15 zł. Abonament od dawna budzi kontrowersje, choćby dlatego, że trzeba go płacić, nawet nie oglądając telewizji publicznej czy nie słuchając radia publicznego. Zwykle płaci się za coś, z czego się korzysta, toteż obligatoryjne obciążanie nim wszystkich obywateli jest dla wielu po prostu niezrozumiałe. Dlatego wiele osób nie płaci



foto: Pixabay

abonamentu, bo twierdzą, że nie oglądają telewizji publicznej, i to z różnych przyczyn. Powodem jest chociażby brak telewizora, czy — ich zdaniem — upolitycznienie mediów publicznych. Premier Donald Tuska już przed laty mówił o likwidacji abonamentu RTV,

bo jest przestarzały i dokuczliwy dla ludzi. Ale na razie nic się nie zmieniło. Abonament dalej obowiązuje, choć budzi coraz większy sprzeciw, chociażby w świetle ostatnich doniesień o horrendalnych zarobkach szefów mediów publicznych.

am

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

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

Przypominamy jednocześnie, że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać: — w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00 — w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00 Aby umówić się z psycholo-

giem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury.

Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie

w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WAŻNE INFORMACJE Z POWIATU

Przedstawiamy naszym Czytelnikom najważniejsze informacje z urzędów miast i gmin z terenu powiatu mławskiego.

Mława

Produkujemy mniej śmieci i w związku z tym o 14 procent – z 10,50 zł do 9 zł za metr sześcienny – może zmniejszyć się stawka opłaty, według której będziemy naliczać opłatę za odbiór odpadów od mieszkańców Mławy. Projekt uchwały w tej sprawie burmistrz Sławomir Kowalewski przedstawi radnym naszego miasta podczas najbliższej sesji 30 stycznia br.

Po wykonaniu dochodów i wydatków systemu gospodarki odpadami ubiegłego roku pozostała nadwyżka w wysokości 4 393 196,78 zł. Planujemy przekazać ją na wydatki związane z pokryciem kosztów funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami komunalnymi w roku 2024, w tym pokrycie planowanego deficytu w tym zakresie (wg planu – 3 650 885,61 zł).

W związku z nadwyżką Burmistrz Miasta Mława przygotował także projekt uchwały z propozycją ustalenia nowej stawki opłaty, na poziomie zapewniającym zbilansowanie się dochodów i wydatków systemu. Zgodnie z tą propozycją od 1 kwietnia 2024 r. stawka byłaby niższa o 14% – z 10,50 zł spadłaby do 9 zł za metr sześcienny. – Wierzę, że radni zaakceptują moją



propozycję – przewiduje burmistrz Sławomir Kowalewski.

Gdyby Rada Miasta Mława przychyliła się do propozycji burmistrza, koszt 9,00 zł za 1m sześcienny zużycia wody byłby najniższy od momentu wprowadzenia w Mławie metody wodnej (1 lipca 2020) i równocześnie jednym z najniższych w kraju, w gminach, które obliczają opłatę w oparciu o metodę wodną. Przypomnijmy, że wcześniejsza zmiana opłat miała miejsce 1 lipca 2023 r. Stawka została wówczas obniżona o 2 zł – czyli 16% poprzedniej wartości.

W ostatnich latach notujemy w Mławie tendencję spadkową produkcji odpadów. W 2020 roku ich masa wyniosła 12 137 ton, a w 2023 – 10 120 ton. Jako inne istotne czynniki, mające wpływ na powstanie tendencji spadkowej są wskazywane: uszczelnianie systemu, wyłączenie nieruchomości niezamieszkałych z odbiorów organizowanych przez gminę (2022/2023), a ostatnio – skutki wysokiej inflacji oraz zmniejszenie się siły nabywczej pieniądza, a co za tym idzie zmniejszenie konsumpcji.

Proponowana zmiana stawki zapewni stabilność

finansową gminnego systemu gospodarki odpadami w tym roku.

Magdalena Grzywacz/KSM

Mława

10 lutego mija termin składania przez mieszkańców Mławy nowych deklaracji w sprawie opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Złożenie nowej deklaracji wynika z ustawowego obowiązku. Formularz można pobrać ze strony internetowej UM Mława, wypełnić, podpisać i dostarczyć do urzędu. Można wypełnić dokument także na miejscu, w ratuszu, w pokoju nr 17 w dni robocze do godziny 16:00.

Mława

Centrum Usług Społecznych w Mławie przy ul. Joachima Lelewela 7 startuje z Zimową Akademią Seniora już od najbliższej środy, 31 stycznia 2024 r. godz. 11:00. Podczas webinarium zapewniony jest słodki poczęstunek. Przyjdź i weź udział w bezpłatnych webinarium.

HARMONOGRAM WEBINARIÓW:

31 stycznia (środa) godz. 11:00, Jak zadbać o prawidłowe zdrową dietę

7 lutego (środa) godz. 11:00, Tajniki zadbania o kręgosłup w dojrzałym wieku

14 lutego (środa) godz. 11:00, Jak zachować sprawność ruchową po 60 roku życia

19 lutego (poniedziałek) godz. 11:00, Zawał serca – objawy, przyczyny, sposoby profilaktyki

26 lutego (poniedziałek) godz. 11:00, Nadciśnienie tętnicze od A do Z

Starostwo Powiatowe w Mławie

Wydział Komunikacji Starostwa Powiatowego w Mławie informuje, iż zgodnie ze zmianą ustawy Prawo o Ruchu Drogowym, właściciele pojazdów:

1. Zarejestrowanych na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej po dniu 01 stycznia 2024r. nie będą mieli możliwości zawiadomienia

o ich nabyciu, zobowiązani będą do ich przerejestrowania w ciągu 30 dni od dnia zakupu.

2. Przedmiotowa zmiana przepisów dotyczy również rejestracji pojazdów sprowadzonych z zagranicy zarówno tych sprowadzonych z terytorium Unii Europejskiej jak i z innych państw nie będących państwami członkowskimi Unii Europejskiej. Wtedy termin na złożenie wniosku o rejestrację takiego pojazdu wynosił będzie 30 dni od dnia sprowadzenia – (dotyczy pojazdów sprowadzonych z terytorium UE), oraz 30 dni od dnia dopuszczenia pojazdu przez Krajową Administrację Skarbową – (dotyczy pojazdów sprowadzonych z państwa spoza UE)

3. Wyjątkiem od tej zasady dla podmiotów prowadzących działalność gospodarczą z zakresu między innymi obrót pojazdami terminy te będą wydłużone do 90 dni.

4. Bez zmian pozostał 30 dniowy termin na zawiadomienie Starosty o zbyciu pojazdu zarejestrowanego na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

5. Od dnia 01.01.2024r. zgodnie z inicjatywą ustawodawcy, zmianie ulegną również zasady i wymiar kar administracyjnych nałożonych w przypadkach naruszenia ww. terminów.

zebrała: JK

CO ZROBIĆ W PRZYPADKU UTRATY DOKUMENTÓW?

Związek Banków Polskich kontynuuje realizację projektu „Dokumenty Zastrzeżone”. Kampania podkreśla jak ważne jest zastrzeżenie dokumentów oraz kart płatniczych w przypadku ich utraty. Mławscy policjanci również włączają się w kampanię skierowaną na zapewnienie bezpieczeństwa naszych mieszkańców.

UTRACONE DOKUMENTY NALEŻY NAJPIERW ZASTRZEĆ W BANKU – to kilkanaście tysięcy placówek w całym kraju (w wielu z nich nie trzeba nawet mieć konta bankowego).

Poniżej przedstawiamy kolejne kroki, które należy wykonać:

1. Zastrzeżenie w Systemie DOKUMENTY ZASTRZEŻONE – w swoim banku lub w dowolnym banku przyjmującym zastrzeżenia także od osób niebędących jego klientami (lista banków dostępna jest tutaj: <https://DokumentyZastrzezone.pl/lista-bankow-zastrzegajacych-dokumenty-od-wszystkich-osob/>).

• Wystarczy zgłosić zastrzeżenie tylko w jednym banku, a dane zostaną automatycznie przekazane do wszystkich pozostałych uczestników Systemu DZ.

• Najłatwiej to zrobić osobiście w swoim oddziale bankowym. Część banków przyjmuje zastrzeżenia również telefonicznie, pod numerem +48 828 828 828 (tylko od własnych klientów, po zdalnej weryfikacji tożsamości).

• Można skorzystać z konta



Utraczone dokumenty tożsamości powinny w bankach zastrzegać nie tylko osoby, które mają już konta bankowe, ale również te, które z usług bankowych nigdy nie korzystały lub już nie korzystają

na stronie www.bik.pl (tylko pod warunkiem, że osoba zastrzegająca miała tam już wcześniej założone konto z wykorzystaniem danych z utraconego dokumentu).

1. Powiadomienie Policji – o ile dokumenty utracono w wyniku przestępstwa.
2. Zawiadomienie najbliższego organu gminy lub placówki konsularnej i wyrobienie nowego dokumentu

• informacje dotyczące konieczności zawiadomienia organu gminy o utracie dokumentu, znajdują się na stronie gov.pl.

Podkreślamy, że w Systemie DOKUMENTY ZASTRZEŻONE uczestniczą wszystkie banki w Polsce oraz szereg innych firm i instytucji. Pełna lista Uczestników, dla bezpieczeństwa całego systemu, jest jednak objęta tajemnicą. Przypominamy, że utracone dokumenty tożsamości powinny w bankach zastrzegać nie tylko osoby, które mają już konta bankowe, ale również te, które z usług bankowych nigdy nie korzystały lub już nie korzystają (lista banków zastrzegających dokumenty od wszystkich osób).

MIESZKAŃCY MŁAWY ODDALI CZEŚĆ POLEGŁYM POWSTAŃCOM

161 lat temu wybuchło powstanie styczniowe, które było największym polskim wystąpieniem zbrojnym przeciwko Imperium Rosyjskiemu. W poniedziałek 22 stycznia mieszkańcy Mławy oddali cześć poległym powstańcom.



Uroczystość odbyła się przy kopcu uzbieg ulic Henryka Sienkiewicza i Powstańców Styczniowych, usypanym przez mieszkańców Mławy w 1963 roku z okazji okrągłej, setnej rocznicy wydarzenia.

Miejsce lokalizacji kopca wybrano nieprzypadkowo – powstał niedaleko miejsca egzekucji schwytych powstańców, w tym kapitana Fryderyka Ewalda Wandela „Brudera”. Podczas uroczystości przypomniano o tym oraz przedstawiła rys

historyczny powstania prowadząca uroczystość Anna Welenc-Nawrocka z Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej.

Głos zabrał burmistrz Sławomir Kowalewski, który podziękował zgromadzonym za przybycie i podkreślił, jak ważne jest, abyśmy pamiętali

o naszej historii i jej ofiarach. Podziękował również członkom Grupy Rekonstrukcji Historycznej Ludności Cywilnej za przybycie w strojach z epoki, a Towarzystwu Przyjaciół Ziemi Mławskiej za pielęgnowanie pamięci o wydarzeniach sprzed lat.

Na zakończenie uroczystości przybyłe delegacje złożyły u stóp kopca wiązanki kwiatów i znicze.

Organizatorami uroczystości byli Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski i Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej.



BAL PRZEDSZKOLAKÓW W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 W MŁAWIE

Bajkowe stroje, kolorowy wystrój, efekty świetlne i skoczna muzyka - w takiej atmosferze bawiły się przedszkolaki Szkoły Podstawowej nr 2 w Mławie podczas Balu Karnawałowego.



i skoczna muzyka - w takiej atmosferze bawiły się przedszkolaki Szkoły Podstawowej nr 2 w Mławie podczas Balu Karnawałowego.

Dzieci prezentowały swoje taneczne umiejętności w pięknych, karnawałowych

strojach, tworząc niepowtarzalną atmosferę. Rytmiczne dźwięki muzyki wypełniały przestrzeń, a dzieci tańczyły z entuzjazmem i uśmiechem na twarzach, wywołując u wszystkich obecnych podziw. Karnawałowe stroje, ta-

neczne popisy i liczne konkursy stworzyły atmosferę pełną entuzjazmu i uśmiechów na twarzach dzieci.

Bal karnawałowy był nie tylko świetną zabawą, ale także okazją do integracji i budowania wspólnoty wśród uczniów. Dzieci

opuszczały szkołę ze świecącymi oczami, niosąc ze sobą radosne wspomnienia i kawałek magii karnawałowej zabawy. To wydarzenie na pewno pozostanie w pamięci uczniów i nauczycieli jako czas radości, śmiechu i wspólnych chwil.

Karnawał to czas bałów i tanecznych szaleństw, którym towa-

rzyszy muzyka i zabawa. Bajkowe stroje, kolorowy wystrój, efekty świetlne

Tegoroczna akcja skupiona jest na zdrowiu płuc, a zebrane pieniądze planowany jest zakup specjalistycznego sprzętu medycznego. Jak zawsze, wlicytacje zaangażowana jest ogromna ilość osób, które pragną pomagać w zbiórce funduszy.

W ubiegłym roku WOŚP zebrała blisko 2 miliardy złotych na zakup sprzętu do walki z sepsą. Celem tegorocznej zbiórki jest

zakup specjalistycznego sprzętu do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych, co jest szczególnie istotne w obliczu wyzwań zdrowotnych ostatnich lat. Podczas 32. Finału WOŚP Polacy zjednoczyli się, aby pomagać, atmosfera finałowego dnia jak zawsze była niezwykle emocjonująca, a ilość pieniędzy w skarbonce rosła minuty na minutę.



MŁAWA ZAGRAŁA NA REKORD!



NIEDZIELA 28 STYCZNIA 2024 UPŁYNEŁA POD ZNAKIEM 32. FINAŁU WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY, KTÓRA W TYM ROKU GRAŁA POD HASŁEM „TU WSZYSTKO GRA! OK! PŁUCA PO PANDEMII. GRAMY DLA DZIECI I DOROSŁYCH.”

32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy to nie tylko kolejny etap akcji charytatywnej, ale także wyjątkowa okazja do zaangażowania społeczeństwa w pomoc potrzebującym. Jak, co roku, również mieszkańcy powiatu mławskiego włączyli się do akcji. W Mławie nie zabrakło wyjątkowych, a także nietypowych aukcji. Zebrano rekordową kwotę 266 462,88 złotych.

Brawo! **Joanna Karzyńska**



W MŁAWIE NIE ZABRAKŁO WYJĄTKOWYCH, A TAKŻE NIETYPOWYCH AUKCJI. ZEBRANO REKORDOWĄ KWOTĘ 266 462,88 ZŁOTYCH.



Jak wynika z ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia drogowego, kierująca hulajnogą elektryczną, jechała chodnikiem, ul. Słowackiego w kierunku skrzyżowania z Al. Piłsudskiego. Zbliżając się do skrzyżowania, wjechała bezpośrednio z chodnika na przejście dla pieszych, wprost pod skręcającego w ul. Słowackiego opla. Doszło do potrącenia. Oplem kierował 30-letni mieszkaniec Mławy, był trzeźwy. Ranna dziewczyna, przewieziona została do szpitala w Ciechanowie. Trwają dalsze ustalenia przyczyn i przebiegu tego zdarzenia drogowego. Czynności prowadzi mławska komenda policji.

Policja apeluje – hulajnogą jedź odpowiedzialnie! Hulajnoga elektryczna nie jest zabawką, wszystkich uczestników ruchu drogowego obowiązuje przestrzeganie przepisów oraz zachowanie szczególnej ostrożności. Kupując dziecku hulajnogę elektryczną,



zastanówmy się, czy będzie umiało bezpiecznie z niej korzystać i nie narazi się na niebezpieczeństwo.

Przypominamy - kierujący hulajnogą elektryczną jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić – z prędkością dopuszczalną 20 km/h. Dodatkowo jest obowiązany korzystać z jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością nie większą niż

30 km/h, w przypadku gdy brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów – z prędkością dopuszczalną 20 km/h. Kierujący może wyjątkowo poruszać się chodnikiem lub drogą dla pieszych, gdy chodnik jest usytuowany wzdłuż jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 30 km/h i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów – z zachowaniem następujących zasad:

- jazda z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego,

WYPADEK NA SKRZYŻOWANIU. RANNA 15-LETNIA KIERUJĄCA HULAJNOGĄ

NA SKRZYŻOWANIU AL. PIŁSUDSKIEGO Z UL. SŁOWACKIEGO W MŁAWIE, DOSZŁO DO POTRĄCENIA 15-LETNIEJ MIESZKANKI MŁAWY, KIERUJĄCEJ HULAJNOGĄ ELEKTRYCZNĄ. JAK WYNIKA ZE WSTĘPNYCH USTALEŃ, KIERUJĄCA HULAJNOGĄ WJECHAŁA WPROST POD SAMOCHÓD. Z OBRAŻENIAMI CIAŁA ZOSTAŁA PRZEWIEZIONA DO SZPITALA W CIECHANOWIE. POLICJA OSTRZEGA – HULAJNOGA NIE JEST ZABAWKĄ, KIERUJĄC TYM POJAZDEM TRZEBA ZACHOWAĆ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ.

- zachowanie szczególnej ostrożności,
- ustępowanie pierwszeństwa pieszemu oraz nieutrudnianie ruchu pieszemu.

Do kierowania hulajnogą elektryczną przez osoby w wieku od 10 lat do 18 lat wymagane jest posiadanie tych samych uprawnień, co w przypadku kierowania

rowerem, czyli karty rowerowej lub prawa jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T. Dla osób, które ukończyły 18 lat, dokument taki nie jest wymagany.

Poruszanie się hulajnogą elektryczną po drodze publicznej przez dziecko do 10 lat jest zabronione w każdej sytuacji, również pod opieką osoby dorosłej. Dzieci w wieku do 10 lat mogą poruszać się hulajnogą elektryczną jedynie w strefie zamieszkania, pod opieką osoby dorosłej. Przepisy zabraniają:

- kierowania hulajnogą osobie znajdującej się w stanie nietrzeźwości lub w stanie po użyciu alkoholu albo środka działającego podobnie do alkoholu,
- przewożenia hulajnogą elektryczną innych osób, zwierząt i przedmiotów,
- ciągnięcia lub holowania hulajnogą elektryczną innych pojazdów,

Policja apeluje także do kierujących samochodami – zbliżając się do przejścia dla pieszych lub przejazdu dla rowerzystów, zachowaj szczególną ostrożność.

asp.szt. Anna Pawłowska

KIEROWALI NIESPRAWNYMI TECHNICZNIE POJAZDAMI

Działania, prowadzone przez patrol grupy SPEED na terenie pow. mławskiego, to nie tylko kontrole prędkości ale także stanu technicznego pojazdów. To, w jakim stanie technicznym jest pojazd, ma ogromne znaczenie dla bezpieczeństwa ruchu drogowego. Jazda na zużytych oponach zimą czy skorodowanych i popękanych tarczach hamulcowych, to niestety częste przypadki. Poza zatrzymaniem dowodu rejestracyjnego, za zły stan techniczny pojazdu grozi mandat do 3000 zł.

Po kontrolach drogowych, dowody rejestracyjne pojazdów straciło trzech kierowców. Zostali zatrzymani do kontroli przez patrol grupy SPEED na terenie Sreńska i Radzanowa. Były to dwa pojazdy osobowe i jeden dostawczy. To co ujawnili policjanci, to silnie skorodowane, popękane tarcze hamulcowe, a w jednym przypadku - brak klocków hamulcowych, zużyte opony. Kierowcy zostali ukarani mandatami, zatrzymano im także dowody rejestracyjne pojazdów i zakazano dalszej jazdy. Zostali skierowani na

dodatkowe badania techniczne pojazdów, z uwagi na zagrożenie bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Policja ostrzega, zły stan techniczny pojazdów przyczynia się do występowania niebezpiecznych zdarzeń drogowych. Zużyte ogumienie, usterki układu hamulcowego, zużyte klocki i tarcze hamulcowe, niebezpiecznie wydłużają drogę hamowania i grożą utratą przyczepności pojazdu. Takie zaniedbania mogą doprowadzić do tragedii.

Stan, w jakim musi znajdować się pojazd precyzuje Art. 66 Kodeksu Drogowego. Pojazd uczestniczący w ruchu musi być tak utrzymany, aby korzystanie z niego:

- nie zagrażało bezpieczeństwu osób nim jadących lub innych uczestników ruchu, nie naruszało porządku ruchu na drodze i nie narażało kogokolwiek na szkodę,
- nie zakłócało spokoju publicznego przez powodowanie hałasu przekraczającego poziom określony w przepisach szczegółowych,
- nie powodowało wydzielania

szkodliwych substancji w stopniu przekraczającym wielkości określone w przepisach szczegółowych,

- nie powodowało niszczenia drogi,
- zapewniało dostateczne pole widzenia kierowcy oraz łatwe, wygodne i pewne posługiwanie się urządzeniami do kierowania, hamowania, sygnalizacji i oświetlenia drogi przy równoczesnym jej obserwowaniu.

Urządzenia i wyposażenie pojazdu, w szczególności zapewniające bezpieczeństwo ruchu i ochronę środowiska



foto: KPP w Mławie

przed ujemnymi skutkami używania pojazdu, powinny być utrzymywane w należytym stanie oraz działać sprawnie i skutecznie.

asp.szt. Anna Pawłowska, jk

OSZUSTWO NA PRACOWNIKA BANKU

Pomimo wielu ostrzeżeń na stronach banków oraz komunikatów w mediach, oszuści posługujący się metodą „na pracownika banku”, wciąż okradają kolejne osoby. Przekonał się o tym ostatnio 33-letni mławianin. Tylko dzięki reakcji prawdziwego pracownika banku, udało się ochronić jego pieniądze i zablokować przelew ponad 47 tysięcy zł.

Do oszustwa doszło w czwartek (25.01), na terenie Mławy. Do 33-letniego mężczyzny zadzwoniła oszustka, podająca się za pracownika banku, w którym mężczyzna miał swoje konto. Na ekranie telefonu wyświetlił się numer infolinii banku. Oszustka poinformowała mężczyznę, że z jego konta dokonywane są przelewy. Mławianin sprawdził konto



foto: Pixabay

i niczego takiego nie zauważył. Oszustka przekonywała go, że tych przelewów nie będzie widział. Aby uchronić

swoje pieniądze, musi przelać je na konto robocze. Mężczyzna wykonał przelew, nabrał jednak podejrzeń. W tym

czasie skontaktował się z nim prawdziwy pracownik banku i przelew został zablokowany. W oddziale banku mężczyzna dowiedział się, że padł ofiarą oszustwa. Mławianin powiadomił policję.

Policja ostrzega - hakerzy posługujący się metodą phishingu, dzięki której podszywają się pod znane numery biur obsługi banków,

firm a nawet policji. Prawdziwy pracownik banku nie zażąda od nas zainstalowania aplikacji do ochrony konta, wygenerowania kodu płatności internetowej lub wykonania przelewu środków na inne konto. Jeśli usłyszysz, że Twoje konto w banku jest zagrożone – rozłącz się i zgłoś sytuację w oddziale swojego banku.

asp.szt. Anna Pawłowska

Pani Barbara i jej mąż Henryk to dobrzy, skromni i wrażliwi ludzie. W swoim życiu wiele przeszli. Ona ma 68 lat, a on 73. W tym roku będą obchodzili złote gody. Mimo swoich lat, wciąż patrzą na siebie z miłością, szacunkiem i bliskiem woku.

— Szybko te nasze życie przemija — mówią małżonkowie. — Były w nim smutki i radości, jednak kochając prawdziwie, można pokonać wszystkie przeciwności losu. I zawsze trzeba mieć w sobie wiarę i nadzieję. Nawet, jak wydaje się, że nic nie dzieje się tak, jakbyśmy tego chcieli.

Coraz starsi, coraz smutniejsi

Pani Barbara urodziła się w 1956 roku. Nie pamięta swojej mamy, która zginęła w wypadku. Ją i jej dwójkę starszego rodzeństwa wychowała babcia z tatą. Było biednie i niejedną raz pani Barbara czuła głód. Kiedy bracia podrosli i zaczęli pomagać w gospodarstwie, sytuacja rodziny się poprawiła. Pani Basia skończyła szkołę i poszła do pracy w sklepie. Tam właśnie poznała pana Henryka, który — kiedy zobaczył piękną dziewczynę za sklepową ladą — zakochał się. Mężczyzna pracował w skupie bydła i od tego dnia codziennie przychodził do sklepu. Po dwóch latach spotkań para postanowiła się pobrać. Najpierw był ślub cywilny, a w pierwszy dzień Bożego Narodzenia odbył się ślub kościelny.

— Byliśmy tak bardzo zakochani, marzyliśmy o dużej rodzinie, bo oboje uwielbialiśmy dzieci — opowiada pani Barbara. — Pamiętam nasz dzień ślubu, jakby to było dziś. Kiedy wypowiadałam słowa przysięgi, głosi mi drżał ze wzruszenia. Nie było wielkiego wesela, ale radość, jaką przeżywaaliśmy, że połączyliśmy się przed Bogiem, była wielka. Od tej pory żadne z nas nie czuło już się samotne, bo mieliśmy siebie i swoją miłość. Jedyne, czego brakowało nam w domu, to tupotu małych nóżek i dziecięcego głosu. Ale wierzyliśmy, że w końcu pewnego dnia ten czas nadejdzie.

Lata mijały, a w domu pani Barbary i Henryka nie pojawiało się upragnione



Pani Barbara i pan Henryk z córką oraz zięciem

DALIŚMY JEJ MIŁOŚĆ, ZYSKALIŚMY SZCZĘŚCIE

PANI BARBARA I PAN HENRYK NA DZIECKO CZEKALI WIELE LAT. KIEDY ADOPTOWALI AGNIESZKĘ, ICH ŻYCIE NABRAŁO SENSU. DZIEWCZYNIKA SPRAWIŁA, ŻE NIE BYŁO JUŻ ONO TAKIE PUSTE. — SPEŁNIŁY SIĘ NASZE WSZYSTKIE MARZENIA. A TERAZ, NO CÓŻ, OBY ZDROWIE NAM DOPISYWAŁO. MARZYM, ŻEBY PATRZEĆ NA SZCZĘŚCIE NASZEJ CÓRKI, ZIĘCIA I NASZYCH WNUKÓW — MÓWIĄ.

małństwo. Małżonkowie modlili się o potomka, niestety bez rezultatu.

— Wszyscy znajomi, przyjaciele założyli rodziny, mieli dzieci, tylko my wciąż byliśmy we dwoje — pamięta pani Barbara. — Ilekroć nocy przeplakałam, ile wigilijnych wieczerzy przyjmowałam życzenia od rodziny i płakałam, to tylko ja z mężem wiemy. Wszyscy życzyli nam jak najlepiej, ale my też pragnęliśmy dzieci tak, jak niczego innego. Byliśmy coraz starsi i coraz smutniejsi.

Zdecydowali się adoptować dziecko

W 1981 roku po wigilijnej wieczery małżonko-

wie siedzieli przytuleni do siebie przed telewizorem. Oglądali jakiś film, w którym rodzina adoptowała dzieci. To było jak impuls, po którym wypadki potoczyły się błyskawicznie.

— Popłakałam się na tym filmie, żona również — opowiada pan Henryk. — Jednocześnie pomyśleliśmy o tym samym, że adopcja jest dla nas szansą na zostanie rodzicami. Tego wieczoru długo rozmawialiśmy i chyba po raz pierwszy zasypialiśmy spokojnie, bo wiedzieliśmy, że gdzieś jakieś dziecko potrzebuje miłości, że gdzieś na nas czeka mały człowiek.

Małżonkowie od razu rozpoczęli starania o adop-

cję. Byli zdeterminowani, aby w ich domu zagościło dziecko, któremu dadzą miłość, bezpieczeństwo i szczęście. Po kilku miesiącach pojechali do domu dziecka. Tam zobaczyli Agnieszkę, która od razu skradła ich serce.

— Miała takie piękne, duże, brązowe oczy. Były takie smutne — wspominają małżonkowie. — Kiedy podeszliśmy do niej, wyciągnęła małą rączkę i podała ją żonie. Serce zabiło nam od razu mocniej. Spojrzeliśmy na siebie i bez słów wiedzieliśmy, że oto poznaliśmy naszą córeczkę.

I tak w listopadzie 1983 roku w domu pani Basi

i pana Henryka pojawiła się Agnieszka. Dziewczynka miała 3 lata, ale rozkochała w sobie nie tylko rodziców, ale i całą rodzinę. Ta mała dziewczynka swoim pojawieniem się wniosła do domu dużo szczęścia i miłości.

— Agnieszka pokazała nam, czym jest bezwarunkowa miłość rodziców do dziecka. Dzięki niej wszystko się zmieniło, życie nabrało kolorów i sensu — przekonują. — Nie potrafiliśmy się z nią rozstawać, zawładnęła całkowicie naszymi sercami. Wyrosła na piękną, mądrą, wrażliwą i dobrą kobietę. Nie potrafi przejść obojętnie wobec krzywdy innych. Kocha zwierzęta, przysparza wszystkim bezdomne koty i psy, pomaga starszym ludziom. Została pielęgniarką, bo — jak mówi — chce spłacić swój dług. To wyjątkowo uczuciowa osoba.

Wnuki dają im ogrom szczęścia

Agnieszka skończyła studia i pracuje w szpitalu. Osiem lat temu wyszła za mąż. Długo starała się z mężem odziedziczyć.

— Wiem dobrze, co czuła, bo ja też to przeszłam — wspomina pani Basia. — Jakiś czas temu, Agnieszka powiedziała, że widocznie jej pisany jest taki sam los, jak nam, i że z mężem zaczęli rozmawiać o adopcji. Popłakałam się ze wzruszenia. Trzy lata temu jednak okazało się, że Agusia spodziewa się dziecka. Narodziny małej Zuzi były kolejnym cudem w naszym życiu. Dwa lata później rodzina powiększyła się o Antosia.



**ŻYCIA NIE MOŻNA
ZMIERZYĆ
ILOŚCIĄ
PIENIĘDZY,
ALE TYM,
JAKĄ RODZINĘ
TWORZYM I ILE
MIŁOŚCI DAJEMY
SWOIM BLISKIM.**

Rodzina pani Basi i pana Henryka do wigilijnego stołu zasiadła w 2023 roku w większym składzie. Były świąteczne prezenty, duża choinka i cudowna atmosfera.

— Szalejemy ze szczęścia, bo szczęście naszej córki jest też naszym — mówią jednym głosem. — Ta adopcja, Agnieszka to najlepsze co w życiu nas spotkało. Dziecko, własne czy też adoptowane, jest cudem, które rozkwita w naszych rękach. Bóg zsyła na nas tyle, ile możemy unieść, ale też wynagradza. Życia nie można zmierzyć ilością pieniędzy, ale tym, jaką rodzinę tworzymy i ile miłości dajemy swoim bliskim. Spełniły się nasze wszystkie marzenia. A teraz, no cóż, oby zdrowie nam dopisywało. Marzymy, żeby patrzeć na szczęście naszej córki, zięcia i naszych wnuków. Te dwie małe istoty wnoszą tyle radości w nasze życie.

Joanna Karzyńska



Wnuki wniosły w życie małżonków ogrom radości



Szczęśliwy senior – o czym musi pamiętać?

Jedną z kluczowych zasad, których spełnienie jest potrzebne do bycia szczęśliwym seniorem, jest pogodzenie się z upływem czasu. Nie chodzi tutaj tylko o przyjęcie do wiadomości, że zegar już się nie cofnie i że to już któryś „krzyżyk” na karku. Chodzi o to, aby w pewien sposób rozliczyć się z przeszłością, zaakceptować popełnione błędy i rozpocząć nowy etap. Wkraczając w wiek senioralny wiele osób przeżywa bolesne zderzenie z rzeczywistością, uświadamiając sobie, jak wiele już za nimi. Zdarza się, że pojawia się przerażająca myśl o tym, że właściwie wszystko już było i nic ciekawego już w życiu na nich nie czeka. Bardzo częstą tendencją jest wpadanie w pewną melancholię, wspominając „stare, dobre czasy”.

Zupełnie naturalne dla człowieka jest to, że z czasem zacierają się złe wspomnienia i pozostają w większości tylko te dobre. Nie ma nic dziwnego w tym, że starsza osoba z rozrzuśnięciem i nostalgią wspomina czasy, kiedy była młoda, silna, a dzieci były małe i cały czas z rodzicami. W opozycji do starszego wieku, dokucających dolegliwości i pustego domu po wyprawach do potomków, trudno się dziwić temu, że minione lata wydają się z takiej perspektywy czasem mle-

CO ZROBIĆ, BY BYĆ SZCZĘŚLIWYM SENIOREM?

ZAAWANSOWANY WIEK STAWIA PRZED KAŻDYM WIELE NOWYCH, NIEZNANYCH WYZWAŃ. TRZEBA POGODZIĆ SIĘ ZE SPADKIEM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, ZAKOŃCZENIEM AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ, ADAPTACJĄ TRYBU ŻYCIA DO NOWYCH WARUNKÓW, ZMIANAMI W RELACJACH RODZINNYCH I INNYMI CZYNNIKAMI, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ W TYM OKRESIE ŻYCIA. MIMO WSZYSTKO TAK ZWANA JESIEŃ ŻYCIA TO PIĘKNY OKRES, JAK KAŻDY INNY MA SVOJE WADY, ALE BEZ WĄTPIENIA MOŻNA TAKŻE W TYM CZASIE ODNALEŹĆ RADOŚĆ, BYĆ ZADOWOLONYM Z SIEBIE I SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM.

kiem i miodem opływającym. W tej sytuacji łatwo się zapomina o dawnych problemach, zmaganiach z brakiem czasu, chronicznym zmęczeniem pracą, zmartwieniami związanymi z zapewnieniem rodzinie jak najlepszych warunków, może kłopotami finansowymi czy konfliktami rodzinnymi.

Warto spróbować spojrzeć na swoje życie nieco bardziej obiektywnie. Można pokusić się nawet o rozpisanie wad i zalet tego etapu życia, który już minął. Po takim przygotowaniu łatwiej będzie dostrzec jasne i pozytywne strony obecnej sytuacji. Każdy okres w życiu czło-

wieka, od dzieciństwa co starości, jest coraz trudniejszy i stawia coraz więcej wyzwań. Jesień życia jest trudna, ale ma swoje zalety i warto postarać się je dostrzec, by móc ją pięknie przeżyć.

Akceptacja zmieniającej się sytuacji

Przeszkodą do takiego pełnego zaakceptowania nowej sytuacji i nabycia umiejętności patrzenia na nią z pewnym optymizmem często jest robienie podsumowania swoich dotychczasowych osiągnięć. Jeżeli do tego dołoży się porównywanie swojego bilansu z dorobkiem bliższych i dalszych krewnych

i znajomych, często kończy się to pograżeniem w złym nastroju, z którego trudno jest wyjść. Zawsze znajdzie się ktoś, komu powiodło się lepiej w pewnych aspektach życia. Błędem jest jednak skupianie się na tym i zatapianie w niezadowoleniu.

Zamiast takiego rozpamiętywania i użalania się nad swoim losem oraz zazdrości o życie innych osób lepiej skupić się na tym, co dobrego teraz można zrobić dla siebie. Przeszłości się nie zmieni. Nawet nie wiadomo jak usilne rozmyślanie o tym nie cofnie czasu i nie pozwoli naprawić dawnych błędów czy uniknąć porażek. Zdecydowa-

nie lepiej poszukać w pamięci swoich sukcesów, szczęśliwych chwil i właśnie z takimi zdarzeniami kojarzyć swoją przeszłość. Z kolei nowy etap życia to nowe możliwości, i na tym należy się skoncentrować.

Organizacja czasu

Warto dążyć do tego, aby nie dać się czarnym myślom, zachować pogodę ducha, ciągle być ciekawym świata i nowych rzeczy. Bardzo ważne jest, aby umiejętnie organizować sobie czas wolny. Jednak muszą to być zajęcia, które naprawdę absorbują i cieszą. Nie takie na zasadzie obowiązku, żeby tylko coś robić.

Seniorzy, którzy już od lat mają swoje pasje i je realizują, mają zadanie ułatwione, bo mogą po prostu pogłębiać zainteresowania z większym zaangażowaniem i poświęcać im więcej czasu. Warto jednak, aby takie osoby również znalazły sobie jeszcze jakieś inne, zupełnie nowe zajęcie. Wnieście to powiew świeżości w życie i będzie miłym akcentem na rozpoczęcie jego nowego etapu. Jeżeli seniorowi trudno jest odnaleźć w sobie zamiłowanie do jakiejś dziedziny i nie ma szczególnie zajmujących zainteresowań, na początek wystarczy, by zaczął po prostu robić więcej tego, co lubi. Niech to będą chociażby długie spacerunki, uprawa działki czy czytanie książek.

Życie niesie ze sobą różne niespodzianki dla każdego. Może się zdarzyć, że jakaś pasja zostanie odkryta zupełnie przypadkowo, nawet podczas zwykłego, niczym się nie wyróżniającego dnia. Z tego względu warto być otwartym na nowości, elastycznym, znaleźć w sobie energię – żeby nie przegapić szans, które się pojawiają i umieć czerpać radość z życia. Nie powinno się dążyć do absolutnej kontroli nad każdą chwilą, ponieważ po pierwsze jest to niemożliwe, a po drugie warto świadomie zostawić sobie trochę miejsca na zdarzenia nieprzewidziane – mogą one przecież być bardzo pozytywne! Takie

zwykle, drobne, codzienne radości mogą sprawić, że człowiek poczuje się naprawdę szczęśliwy.

Zmiany w relacjach w rodzinie

Wkroczenie w wiek senioralny to także czas zmian w relacjach z najbliższymi. Nawet jeśli dzieci już wcześniej wyprowadziły się z domu i od dawna żyją na własny rachunek, aktywność zawodowa i codzienne obowiązki wypełniały czas rodzica i mógł nie odczuwać zbyt dotkliwie ich nieobecności. Tak samo z wiekiem, jak i po przejściu na emeryturę, u seniorów często ta potrzeba kontaktu z najbliższymi znacząco się pogłębia.

Bywa, że starsza osoba czuje się odrzucona, niepotrzebna, samotna i obojętna swojej rodzinie. Idealnym rozwiązaniem jest tutaj rozmowa z najbliższymi, poinformowanie ich o swoich odczuciach, oczekiwaniach i potrzebach. Tylko taką drogą możliwe jest dojście do satysfakcjonującego konsensusu dla obu stron. W innym przypadku pojawiają się takie błędy jak wywołanie w dzieciach poczucia winy, szantażowanie emocjonalne. Może być wręcz przeciwnie – senior odsuwanie się i izoluje od bliskich, trwając w poczu-

ciu krzywdy, odrzucenia i niezrozumienia.

Nie można od nikogo oczekiwać, że się domyśli, jak powinien się zachować w danej sytuacji, jeśli nie poinformowało się go o swoim problemie. Nie można także wykształcić w sobie roszczeniowej postawy. Błędem jest oczekiwanie, że bliscy po prostu porzucą swoje poukładane życie i będą cały czas towarzyszyć seniorowi, który nie do końca radzi sobie ze swoją nową sytuacją. Tylko i wyłącznie szczerą rozmową pozwoli znormalizować stosunki dorosłych dzieci ze starszymi rodzicami i poukładać swoją relację w zmieniających się warunkach.

Relacje między seniorami w związku

Podobnym wyzwaniem jest transformacja relacji między partnerami. Wiele par rozstaje się właśnie w wieku senioralnym, kiedy zostały pozamykane już wszystkie wspólne sprawy. Często jest to wynikiem trwania ze sobą z przyzwyczajenia mimo zaniku jakiegokolwiek więzi i braku chęci odbudowania jej. W tej sytuacji czasem rzeczywiście nie jest możliwe, żeby dwoje ludzi, którzy stali się sobie obcy, nadal dzielili ze sobą życie.

Często jednak okazuje się, że pod warstwą kurzu, która pokrywała związek przez lata, jest jeszcze jakaś więź, którą można odświeżyć i odbudować na nowo. Warto podjąć to wyzwanie, szczególnie, że na tej płaszczyźnie w wieku senioralnym również pojawiają się nowe możliwości. Największe pole do popisu daje oczywiście czas. W końcu jest kiedy porozmawiać, wyjść razem z domu czy nawet wyjechać gdzieś na kilka dni. Warto włożyć trochę serca i wysiłku w to, by odkryć, że nawet osoba, z którą spędziło się kilkadziesiąt lat, ciągle jest interesująca i potrafi zaskoczyć. Taka poukładana relacja z partnerem bez wątplenia może być źródłem wielkiego szczęścia w jesieni życia.

Asertywność w życiu seniora

Bardzo często życie wymaga wchodzenia w określone role, spełnianie oczekiwań innych, podejmowanie takich wyborów i decyzji, jakich oczekują inne osoby, a nie zgodnie z własnym przekonaniem. Jeżeli wcześniej nie udało się zerwać z takim postępowaniem lub nie było to możliwe ze względu na obiektywne okoliczności, zostanie seniorem i przej-

ście na emeryturę jest ostatnią szansą na wyjście z dotychczasowych ról i rozpoczęcie życia w zgodzie ze sobą. Zmiany w dotychczasowym trybie życia stwarzają ku temu doskonałe warunki, wystarczy trochę odwagi i determinacji.

Senior powinien nauczyć się asertywności, aby jego nowa sytuacja życiowa nie została zdominowana przez inne osoby tak jak wcześniej. Trzeba wyznaczyć sobie nieprzekraczalne granice i wiedzieć, kiedy odmówić. Brak takiego zdrowego egoizmu powoduje, że dziadkowie dysponujący wolnym czasem szybko zostają wmanewrowani w pełnoetatową opiekę nad wnukiem, dadzą się namówić na coś, na co nie mają ochoty (choćby udział w kursie, który ich zupełnie nie interesuje) lub narzuci się im jakiegokolwiek inne zajęcie, których seniorzy podejmują się wyłącznie dlatego, żeby nie urazić osoby, która im to proponuje lub go o to prosi.

Robienie czegoś wbrew sobie lub wymagającego o wiele za dużego wysiłku może w krótkim czasie wywołać frustrację, chroniczne zmęczenie i niezadowolenie z życia. Bardzo ważne jest, aby zachować odpowiedni



JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM? NALEŻY MIEĆ PRZYJACIOŁ. NIE CHCIEĆ ZBYT WIELE, WYZWOLIĆ SIĘ Z KULTU MŁODOŚCI, CIESZYĆ SIĘ PIĘKNEM. NIE DBAĆ O SŁAWĘ, WYZBYĆ SIĘ POŻĄDLIWOŚCI. NIE MIEĆ PRETENSJI DO ŚWIATA. MIERZYĆ SIEBIE SWOJĄ WŁASNĄ MIARĄ. ZROZUMIEĆ SWÓJ ŚWIAT. NIE POUCZAĆ. IŚĆ NA KOMPROMISY. NIE SKARŻYĆ SIĘ NA ŻYCIE. A NADE WSZYSTKO PAMIĘTAĆ, ŻE Wbrew POTOCZNYM MNIEMANIOM TO NIE MŁODOŚĆ JEST OKRESEM NAJSZCZĘŚLIWSI SĄ NAJSTARSII. POD WARUNKIEM, ŻE ZOBACZĄ, JAK WIELE JESZCZE MOGĄ, A JAK NIEWIELE MUSZĄ. JAK BARDZO SĄ PANAMI WŁASNEJ WOLI. BĘDĄC, W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW, WOLNI OD BIEŻĄCEJ GORĄCZKI ZWIĄZANEJ Z ZABEZPIECZENIEM CODZIENNEGO BYTU MOŻEMY WRESZCIE BYĆ SOBĄ. TYLKO TYLKO I AŻ TYLKO!

dystans do innych. Nie można pozwolić na to, by plany i potrzeby innej osoby całkowicie zdominowały życie. Trzeba także mieć odpowiedni dystans do siebie. Pozwolić sobie na niedoskonałość, drobne słabości czy nawet chwilę beztroskiego lenistwa. Dążenie do zadowolenia wszystkich wokół zdecydowanie nie sprzyja osiągnięciu własnego szczęścia.

Gdzie szukać powodów do radości?

Odpowiedź jest banalnie prosta i niewątpliwie każdy już to słyszał – w małych przyjemnościach dnia codziennego. We wszystkim, co otacza człowieka, można znaleźć coś dobrego. Nawet jeśli nie jest to coś zaskakującego i już dawno spowszedniało. Warto znaleźć w sobie nieco optymizmu; zacząć doceniać i cieszyć się tymi rzeczami, które wcześniej były niezauważane lub nie poświęcało się im uwagi. Tutaj znowu sprzymierzeńcem jest czas.

W końcu można chociażby wybrać się w słoneczny dzień do ulubionego par-

ku, posiedzieć na ławeczce przy stawie i poczytać książkę w przyjemnym otoczeniu. Niby nic wielkiego, ale doskonale poprawi nastrój, pozwoli się odprężyć i oderwać od zwykłego pędu. Wiele radości daje również nabywanie nowych umiejętności, poszerzanie horyzontów i zdobywanie wiedzy.

Bardzo ważne jest, aby senior nie przestawał się uczyć. Może to być poznawanie obsługi komputera czy nowoczesnego telefonu, poruszanie się w internecie, udział w rozmaitych zajęciach dla seniorów czy wykładach na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Nauka bez wątpienia stanowi źródło zadowolenia, pomaga także ćwiczyć umysł oraz może być świetną rozrywką na emeryturze. Mnóstwo powodów do radości jest w całym otoczeniu. Jedyną przeszkodą do znalezienia ich jest koncentrowanie się na negatywnych aspektach jesieni życia. Wystarczy dać sobie prawo do szczęścia i chcieć być szczęśliwym, by szczęście do siebie przyciągnąć.

opr. JK



foto: Adobe Stock

TAKIE PIENIĄDZE DOSTANĄ EMERYCY

Wiemy już, o ile minimalnie wzrosną w marcu emerytury i renty. Nie będzie to mniej niż 11,9 proc. bo tyle wyniosła w ubiegłym roku inflacja w gospodarstwach domowych emerytów i rencistów. A może być nieco więcej, ale niewiele.



DZIŚ TRZEBA WYBRAĆ, CZY CHCE SIĘ POZOSTAĆ PRZY SWOIM ŚWIADCZENIU, CZY TEŻ DOSTAWAĆ RENTĘ RODZINNĄ W WYSOKOŚCI 85 PROC. ŚWIADCZENIA ZMARŁEGO MAŁŻONKA

Waloryzacja ma zrekompensować seniorom wzrost kosztów życia wynikający ze wzrostu cen towarów i usług, czyli inflacji. W ubiegłym roku renty i emerytury wzrosły o 14,8 proc., ale też wysoka była inflacja. To była główna przyczyna tak dużej podwyżki świadczeń, bo waloryzacja emerytur i rent jest niczym innym, jak rekompensatą za wzrost cen towarów i usług. Chodzi o to, żeby nie spadała siła nabywcza świadczeń.

Emerytury i renty podlegają waloryzacji co roku od 1 marca, a jej wysokość zależy od dwóch czynników. Bierze się pod uwagę średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu procentowego wynagrodzenia w poprzednim roku.

Właśnie GUS podał, że inflacja w gospodarstwach

emeryckich (bo tę, a nie ogólną inflację bierze się pod uwagę przy waloryzacji) wyniosła w 2023 roku 11,9 proc. (rok temu 14,8 proc.). To oznacza, że waloryzacja będzie również dwucyfrowa, ale nieco niższa niż w minionym roku.

Wprawdzie nie znamy jeszcze drugiego wskaźnika — a więc wzrostu płac w 2023 roku, bo ten jest ogłaszany 9 lutego — to w niewielkim stopniu wpłynie to na waloryzację. W ustawie budżetowej wzrost wynagrodzeń miał wynieść 12,3 proc., a jak widzimy, inflacja emerycka wyniosła 11,9 proc. Gdyby to się potwierdziło, to wliczając z tego ustawowe 20 proc., to daje to zaledwie 0,08 proc.

O wysokości ubiegłorocznej waloryzacji zaważyła inflacja, a nie skok wynagrodzeń, bo tego nie było. Inflacja zjadała bowiem podwyżki pensji, które dostali pracownicy. I tak pewnie będzie teraz.

Nie jest to dobra sytuacja dla seniorów, bo o wiele korzystniej dla portfela emeryta jest, jak waloryzacja wynika ze wzrostu płac w gospodarce, a nie ogólnej drożyny.

O ile wzrosną w marcu emerytury? To dokładnie wyliczają już media, np. Business Insider Polska, opierając się na założeniu, że

GDYBY WSKAŹNIK WALORYZACJI WYNIÓSŁ 11,98 PROC., TO NAJNIŻSZA EMERYTURA WZROSŁABY MIESIĘCZNIE O 190,30 ZŁ (Z 1588,44 ZŁ DO 1778,74 ZŁ), A TA PRZECIĘTNA — WEDŁUG OSTATNICH DOSTĘPNYCH DANYCH — O 403 ZŁ (Z 3363,90 ZŁ DO 3766,90 ZŁ).

Oczywiście im wyższa emerytura, tym większa kwota waloryzacji, niemniej nie jest ona już tak korzystna jak rok temu.

Wtedy minimalna emerytura wzrosła o 250 zł, ale to dlatego, że rząd zastosował waloryzację kwotowo-procentową, co miało wesprzeć dodatkowo osoby o najniższych świadczeniach. Jednak żeby dostawać minimalną emeryturę, czyli obecnie 1588,44 zł, trzeba osiągnąć nie tylko wiek emerytalny, ale też mieć odpowiedni staż pracy. Dla kobiet jest to 20 lat, a dla mężczyzn — 25 lat.

Czy waloryzacja zrekompensuje seniorom wzrost cen? — Z perspektywy osób z najniższymi świadczeniami, jednoosobowych gospodarstw, jaka nie byłaby inflacja, to oni ponoszą największe koszty — odparł nam na to pytanie Oskar Sobolewski, ekspert rynku emerytalnego. — Toteż z ich punktu widzenia, ich koszyka zakupów pewnie waloryzacja nie będzie wystarczająca, by zrekompensować ten wzrost cen.

Dlatego tak dużo mówi się o drugiej waloryzacji, która zapowiadali obecnie rządzący. W budżecie na ten rok są środki m.in. na 13. i 14. emerytury oraz podwójną waloryzację rent i emerytur, jeśli inflacja przekroczy 5 proc. Jak zapewniła niedawno w rozmowie z PAP Agnieszka Dziemianowicz-Bąk — minister rodziny, pracy i polityki społecznej — resort pracuje nad stworzeniem systemowego mechanizmu, żeby przy określonym wskaźniku inflacji ta waloryzacja była podwójnie zabezpieczona, czyli byłaby ona nie tylko w marcu, ale także jeszcze raz w roku, na przykład we wrześniu.

Czy do drugiej waloryzacji dojdzie w tym roku, tego dziś nie wiemy. W projekcji NBP średnioroczna inflacja w tym roku ma wynieść 4,6 proc.

Seniorzy czekają też na realizację innej obietnicy ważnej dla tysięcy wdów i wdowców. Chodzi o tzw.

rentę wdową, której projekt ustawy leży już w Sejmie. Dzięki niej po śmierci męża czy żony współmałżonek będzie mógł zachować swoje świadczenie i powiększyć je o 50 proc. renty rodzinnej po zmarłym małżonku lub pobierać rentę rodzinną po zmarłym małżonku i 50 proc. swojego świadczenia. Ale z jednym ograniczeniem, że tak zsumowane świadczenie nie może być wyższe od trzykrotności przeciętnej emerytury.

Jednak mówi się o pewnych zmianach w projekcie ustawy. Otóż być może będzie to na początku 20 proc. wysokości emerytury współmałżonka, a nie od razu 50 proc. Potem sukcesywnie w kolejnych latach wartość ta byłaby podnoszona do 50 proc.

Andrzej Mielnicki

GUS: 25,9 PROCENT POPULACJI POLSKI TO SENIORZY

Pod koniec 2022 r. liczba ludności Polski wyniosła 37,8 mln, w tym blisko 9,8 mln stanowiły osoby w wieku 60 lat i więcej (25,9 proc.). 58,1 proc. stanowią kobiety. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w stosunku do 2021 r. liczba osób w wieku senioralnym wzrosła o 67,6 tys. osób tj. o 0,7 proc.

Najliczniejszą grupę (25,7 proc.) stanowiły osoby w wieku 65-69 lat. Drugą pod względem liczebności grupą były osoby w wieku 60-64 lata, których udział zmniejszył się w stosunku do roku poprzedniego o 1,4 p. proc., osiągając wielkość 24,9 proc. — podał GUS. Urząd zwrócił uwagę, że w 2022 r. o 3,4 proc. wzrosła

do roku poprzedniego liczba osób w wieku 70-74 lata. Zaznaczono, że w 2022 roku w stosunku do roku poprzedniego najbardziej wzrosła liczba osób w wieku 75-79 lat (o 10,7 proc.) i osiągnęła udział w populacji osób starszych na poziomie 12,1 proc. Osoby w wieku co najmniej 80 lat stanowią ok. 16,3 proc.

w populacji seniorów (wobec 16,7 proc. w roku 2021). Z danych GUS wynika, że większość populacji seniorów stanowią kobiety — 58,1 proc. Na 100 mężczyzn przypadło ich 139 (dla ludności Polski wskaźnik feminizacji wyniósł 107). GUS zwrócił uwagę, że przewaga liczebna kobiet wzrasta wraz z przechodzeniem

do kolejnych grup wieku, np. w grupie 60-64 lata kobiety w 2022 r. stanowiły 52,9 proc. zbiorowości, a współczynnik feminizacji wyniósł 112. Wśród osób co najmniej 85-letnich 72,3 proc. to kobiety, a na 100 mężczyzn przypadło ich 261. Z Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021 r. wynika, że wśród

osób w wieku sędziwym — 2/3 to osoby owdowiałe, w tym ponad 80 proc. to samotnie żyjące kobiety. Według Badania Aktywności Ekonomicznej Ludności BAEL w 2022 r. w grupie wiekowej 60-89 lat aktywnych zawodowo było 1459 tys. osób. Wśród nich 67,1 proc. byli to mężczyźni (979 tys.).

Magdalena Gronek/PAP

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															

przemiana chemiczna; 61) małżonka Ozryzra; 62) bogini zwycięstwa; 63) widowie, tworzą zbiegowisko; 64) 60 minut; 65) pigment z czerwonego ugiu, zbliżony do ugru i sieny; 66) dawniej turecka lub tatarska niewola; 67) prymitywne, dawniane nosze; 68) Ronald, były prezydent USA; 69) ulica w szpalzerze drzew; 70) ocena sytuacji finansowej przedsiębiorstwa; 71) australijski torbaczk; 72) nawałor organiczny; 73) potrawa z sera i ciasta makaronowego z Gruzji; 74) Tokarczuk, pisarka; 75) imię autorki "Dzieci u Bullerby"; 76) rozmiar pomiędzy eską a elką; 77) mieszkanki Azji; 78) uczeń szkoły chorążych; 79) krótki przykoszulce; 80) duża kromka chleba; 81) francuskie "żegnali"; 82) bohaterka powieści „Opowieści z Narnii”; 83) wyspa na zach. O. Spokojnym należąca do państwa Palau; 84) parne powietrze, zaduch; 85) niemiecka rzeka w Bonn i Kolonii; 86) sypia ziarnem; 87) wygładza ściany

	7				9			
6								2
		9		2	6			
8				9			6	4
	3			5				7
1		2	4		3	8		
			9	1	7			8
	9				2	5	7	
			3	6	5	9	2	1



SPOTKANIA Z MUZYKĄ

31 stycznia 18:00

ANTONIO VIVALDI – GWIAZDA NAD WENECJĄ – dla dzieci, młodzieży i dorosłych

sopran / skrzypce barokowe / wiolonczela barokowa / klawesyn

Zapraszamy naszych słuchaczy na koncert monograficzny poświęcony jednemu z najwybitniejszych przedstawicieli epoki baroku. Antonio Vivaldi, obok Jana Sebastiana Bacha i Jerzego Fryderyka Händla, był muzycznym geniuszem i gwiazdą swoich czasów. Zwany „Rudym Księdzem” wenecki kompozytor i skrzypek stworzył cały szereg znakomitych dzieł, z których do dziś najbardziej rozpoznawalny i podziwiany na całym świecie jest cykl koncertów skrzypcowych Cztery pory roku. W naszym koncercie dzieła Vivaldiego zostaną wykonane na kopiach instrumentów historycznych. Do udziału zaprosiliśmy również śpiewaczkę operową.

Mława

- Do 13 lutego 2024 r. w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie można oglądać wystawę

„Słowo w walce o wolność” otwartą w związku z przypadającą 13 grudnia rocznicą wprowadzenia stanu wojennego w Pol-

Koncerty
edukacyjne
dla dzieci,
młodzieży
i dorosłych
2023 / 2024

czar mego
głosu...



TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

Kolejny aktywny tydzień w Mławie przed nami. Podpowiadamy naszym Czytelnikom oraz turystom co dzieje się w naszym powiecie w najbliższym czasie. Jak i gdzie można aktywnie i ciekawie spędzić czas.

sce. Ekspozycja została przygotowana i po raz pierwszy zaprezentowana w grudniu 2021 r. w Powiatowej Bibliotece Publicznej w Ciechanowie. Jej pomysłodawcą i głównym realizatorem był dyrektor tej placówki Lech Zduńczyk, przed stanem wojennym członek Niezależnego Zrzeszenia Studentów Uniwersytetu Warszawskiego, a po jego wprowadzeniu działacz podziemnych struktur i kolporter wydawnictw drugiego obiegu.

- Do końca lutego na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie jest do dyspozycji mieszkańców i odwie-

dających nasze miasto gości kryte lodowisko. Od poniedziałku do piątku zapraszamy w godzinach 14.00-21.00, w weekendy,

dni wolne, ferie i święta od 9.00 do 21.00.

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

Mława 14.02.2024

14 lutego w mławskim kinie odbędzie się Walentynkowy Maraton Filmowy. Na dużym ekranie zostaną wyświetlone dwie polskie komedie romantyczne z gwiazdorską obsadą oraz spektakl ROMEO I JULIA National Theatre w Londynie.

Bilety na każdą produkcję w cenie 20 lub 18 zł (ze zniżką). Koszt karnetu upoważniającego do wstępu na trzy seanse to 50 zł/os.

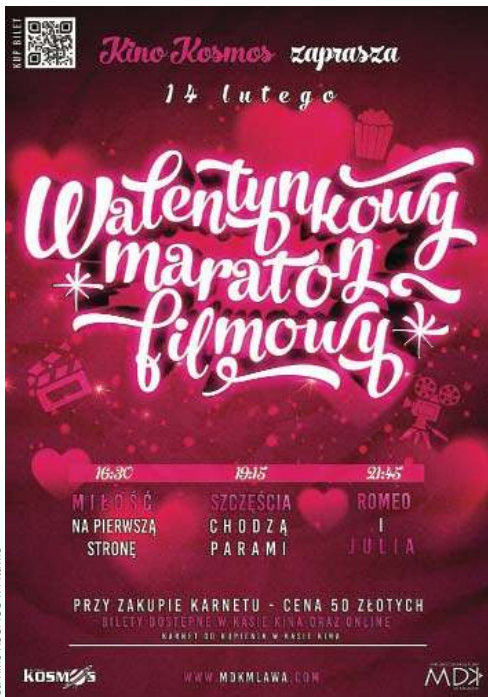
godz. 16.30 MIŁOŚĆ NA PIERWSZĄ STRONĘ

godz. 19.15 SZCZĘŚCIA CHODZĄ PARAMI

godz. 21.45 ROMEO I JULIA – retransmisja spektaklu z National Theatre w Londynie

Bilety w sprzedaży od 25 stycznia 2024 r.

oprac. jk



REKLAMA

warszawa • mazowsze

wawa.info

CZYTAJ NOWY PORTAL

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁOMŻA • SIEDLCE

TAKI BÓL, ŻE LEPIEJ PRZESTAĆ ŻYĆ...

Owszem, są na tym świecie takie choroby. Takie przenoszone w pozornie niewinny lub w niemożliwy do wyeliminowania sposób, np. drogą kropelkową. Takie, na które wciąż nie ma lekarstwa. Takie, że gdy już dojdzie do prawidłowej diagnozy — i tak jest za późno. Albo i te, które powodują ból tak straszliwy, że chory wolałby przestać żyć...

Niestety, takich chorób jest na całym świecie bardzo wiele — właściwie materiał na całą książkę. I to fakt, że wiele z nich występuje na obszarach, gdzie nasza stopa nie stanie nigdy. Choćby z tego powodu, że to rejony, w których prócz biedy, głodu i chorób — nie ma nic ciekawego turystycznie. Nie zapominajmy jednak o globalizacji, która ma wiele zalet, w tym jedną chorobom sprzyjającą: łatwość przemieszczania się po całym świecie i szybkość docierania w najdalsze zakątki — lub z najdalszych zakątków świata. I tu zaczyna się problem, a kończy pewność, że taka ebola nigdy nie wyjdzie z dżungli Konga. Tu zatem kończy się też nasze bezpieczeństwo.

Za mało strachu!

Doświadczeni lekarze czasem, obserwując swoich studentów na kierunkach medycznych lub młodych praktykujących już kolegów — mówią: „nie bójcie się wystarczająco”. Bo kierowani mniejszym doświadczeniem — młodzi lekarze nie leczą tak agresywnie, jak tego wymaga sytuacja. Tymczasem strach w praktyce lekarskiej powinien być zachowaniem wyuczonym. I obowiązywać powinna zasada,

by pacjentem opiekować się z pełną uwagą, spoglądając na cały organizm — a nie tylko na jakąś jego wybraną część.

Były zatem choroby, od których rok w rok umiera na świecie najwięcej ludzi. Dziś przedstawiam choroby, które zabijają w krótkim czasie wiele osób i na które najczęściej wciąż nie mamy albo skutecznej szczepionki, albo lekarstwa, albo ani tego, ani tego. Od słynnej choroby szalonych krów po budzący grozę wirus HIV/AIDS — choroby te odciśnieły piętno na historii ludzkości i nadal stanowią wyzwanie dla współczesnej medycyny.

Ebola i wirus Marburg

Gdy wirus Ebola dotrze do organizmu, atakuje komórki wyściełające naczynia krwionośne, powodując wyciek krwi z narządów wewnętrznych w całym organizmie, od jelit, przez nerki, po mózg. Gdy dotrze do płuc, chorzy toną we własnej krwi. Gdzie można się nim zarazić? Wirus Ebola pojawił się po raz pierwszy w 1976 r. w Zairze i Sudanie, a najnowsze badania sugerują, że pochodzi od nietoperzy owocożernych. W latach 2013-2016 w Afryce Zachodniej doszło do najbardziej śmiertelnej



Funkcjonariusze ds. zdrowia publicznego wypuszczają narybek *P. reticulata* do sztucznego jeziora w dystrykcie Lago Norte w Brazylii w ramach kontroli wektorów

w historii epidemii wirusa Ebola, w wyniku której zginęło ponad 11 tys. osób — wtedy najbardziej dotknęła mieszkańców Libarii i Sierra Leone.

Z kolei wirus Marburg po raz pierwszy został zidentyfikowany w 1967 r. Podobnie jak ebola — może przedostać się ze swojego naturalnego rezerwuaru (nietoperze) do naczelników (ludzi), ale też innych zwierząt. Następnie może przenieść się na innych ludzi poprzez bezpośredni kontakt z krwią i płynami ustrojowymi. Obie choroby charakteryzują się gorącz-

ką, biegunką, wymiotami i krwawieniem, a ich śmiertelność waha się od 25 do 90%. Istnieje 5 gatunków wirusa Ebola, z których gatunek Zair spowodował najwięcej ognisk i zgonów.

Wirus Marburg również endemicznie występuje w Afryce i spowodował epidemie w Ugandzie, Demokratycznej Republice Konga, Kenii i Republice Południowej Afryki. Obecnie nie ma zatwierdzonych metod leczenia ani szczepionek przeciwko wirusowi Marburg, chociaż niektóre są testowane w badaniach klinicznych. Na ebolę zatwierdzono dwie szczepionki — obie skierowane przeciwko gatunkowi Zair, oraz dwa sposoby leczenia oparte na przeciwciałach monoklonalnych (również skierowane przeciwko gatunkowi Zair).

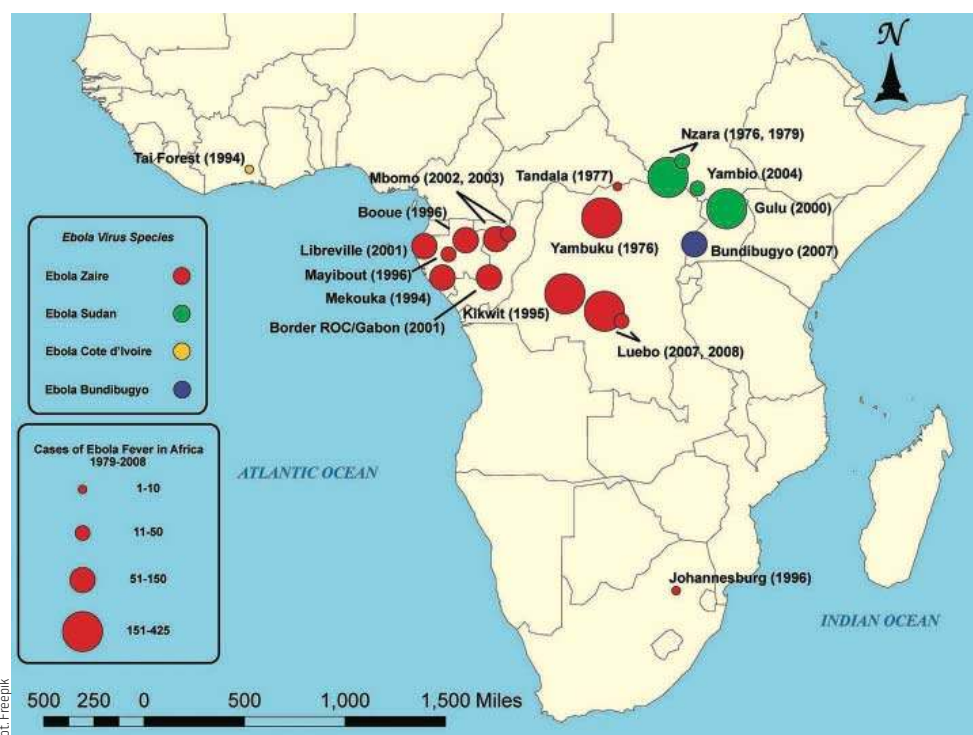
Malaria

Planujesz pełne wrażeń wakacje w egzotycznym miejscu? Nie zapomnij o środku odstrasającym owady, a i tak narażasz się na poważne ryzyko. Malaria występuje endemicznie w ponad 100 krajach na całym świecie i stanowi ogromne ryzyko dla około 40% populacji. Choroba ta może nie być tak głośna i budząca grozę jak, powiedzmy, gorączka krwotoczna lub BSE; jednak według szacunków WHO

Malaria jest chorobą przenoszoną wektorowo, co oznacza, że nie przenosi się bezpośrednio z człowieka na człowieka. Zamiast tego choroba rozprzestrzenia się za pośrednictwem komarów przenoszących pasożyty i zakażoną krew, w związku z czym niezwykle trudno jest powstrzymać epidemię, gdy już się rozpocznie. Gdyby malaria była bardziej zjadliwa, istnieje prawdopodobieństwo, że ludzkość nie dożyłaby XXI w., gdy tylko Zachód dotarłby do Afryki i Azji. Pomimo tego i pomimo faktu, że co roku na tę chorobę umiera prawie 1 milion ludzi (prawie cała populacja Trynidadu i Tobago), społeczeństwo w dużej mierze zapomina o malarii jako okropnym zabójcy. Dlatego na wszelki wypadek pamiętajmy o zastrzykach przed wyjazdem na wakacje.

Denga

Ten tropikalny wirus, występujący w tych samych regionach co malaria, jest spokrewniony z wirusem Zachodniego Nilu, wirusowym zapaleniem mózgu i żółtą febrą. Ma jedną zasadniczą różnicę: chociaż większość wirusów została wytypowana z obszarów me-



Epidemie gorączki krwotocznej Ebola w Afryce w latach 1979-2008

BSE

tropolitalnych, gorączka denga potrafi szybko rozprzestrzeniać się w ośrodkach miejskich, głównie za pośrednictwem komarów. Objawy gorączki denga obejmują wysoką temperaturę, wymioty i krwawą biegunkę, małą liczbę czerwonych krwinek i małą liczbę osocza — wszystko to może przyczynić się do śmierci ofiary. Nasilenie objawów wydaje się zależeć od tego, którym z czterech typów wirusa dengi pacjent został zarażony. Jedynie wsparcie medyczne, jakie otrzymują pacjenci, ma na celu opanowanie objawów choroby, ale dostępna jest szczepionka.

Gorączka denga po raz pierwszy pojawiła się na arenie międzynarodowej w latach osiemdziesiątych XVIII w. i od razu udowodniła, jak niezwykle poważny jest to wirus, powodując trzy jednoczesne epidemie w Ameryce Północnej, Afryce i Azji. Od tego czasu globalne epidemie wirusa dengi pojawiają się zwykle co 5-6 lat, podczas których wirus mutuje, powodując zupełnie nowy poziom zmartwień wśród lekarzy.

MRSA

MRSA to skrót od angielskiego „methicillin-resistant Staphylococcus aureus”, czyli opornego na metycylinę gronkowca złocistego. W XIX w. ludzie słusznie bali się pójścia do szpitala, bynajmniej jednak nie z powodu tych wszystkich dziwnych zapachów czy chorych ludzi, ale raczej dlatego, że nie chcieli złapać żadnych nieprzyjemnych chorób. MRSA jest współczesnym odpowiednikiem duru brzuszego i cholery — dwóch chorób, które ze względu na skłonność do infekcji szybko rozprzestrzeniają się w placówkach medycznych.

MRSA jest mutacją pospolitej bakterii gronkowca złocistego, z tą różnicą, że mutacja ta jest oporna na większość współczesnych antybiotyków, w tym na penicylinę, metycylinę i cefalosporyny. Co oznacza, że gdy już się pojawi, prawdopodobnie nie zniknie. Odkryty w 1961 r. w Wielkiej Brytanii MRSA stał się ogromnym problemem dla personelu szpitali na całym świecie. W rzeczywistości stało się to tak dużym problemem, że badanie przeprowa-



Wysypka w przebiegu gorączki denga w ostrej fazie infekcji

dzone w 2007 r. przez Amerykańskie Centrum Kontroli Chorób sugeruje, że infekcje MRSA są odpowiedzialne za więcej zgonów w USA każdego roku niż AIDS — co jest dość zdumiewającą statystyką. Obecnie nie ma ostatecznych danych co do liczby osób, które zmarły z powodu zakażenia MRSA od czasu jego odkrycia, ale najnowsze dane wskazują, że współczynnik zgonów w samym tylko USA w 2005 r. wyniósł około 278 tys.

Gronkowiec złocisty najczęściej infekuje nos — można go tam mieć i nawet o tym nie wiedzieć! Jednym z jedynych sposobów sprawdzenia, czy dana osoba ma infekcję gronkowcem, jest pobranie wymazu z wnętrza nosa i wykonanie testów. Jeśli jednak okaże się, że pacjent ma w pełni rozwiniętą infekcję MRSA, można spodziewać się wysypki i czyraków wypełnionych ropą, które szybko rozprzestrzeniają się i powodują zapalenie płuc.

Aby wyleczyć infekcję MRSA, czyraki muszą zostać nakłute i osuszone, pacjent musi zostać odizolowany i w zasadzie należy leczyć całą masą naprawdę wyrafinowanych, bardzo drogich antybiotyków, które w dodatku mogą, ale nie muszą, działać. Jednakże wykazano, że terapia larwami (dosłownie zmuszanie larw do żerowania na kolonii MRSA) zapewnia realną i tańszą opcję leczenia.

Choroba wściekłych krów

Choroba Creutzfeldta-Jakoba zasadniczo powoduje, że mózg zakażonej osoby

staje się porowaty (powstają w nim wielkie dziury), a osoba zaczyna wykazywać oznaki demencji, utraty pamięci, problemów z mową, utraty równowagi, utraty kontroli motorycznej, drgawek i ostatecznie śmierci. BSE to choroba występująca głównie u bydła, która zasadniczo topi mózg i rdzeń kręgowy zwierzęcia. Pochodzenie tej choroby jest wciąż nieznaną; odkryto jednak, że epidemia BSE, która dotknęła większość europejskiego pogłowia bydła, była spowodowana głównie karmieniem żywych krów szczątkami martwych krów w postaci mączki mięsno-kostnej. Ta infekcja BSE następnie rozprzestrzeniła się na ludzi, którzy zjedli zakażoną wołowinę, powodując coś, co nauka nazwała nową odmianą choroby Creutzfeldta-Jakoba (lub NVCJD).

Tam, gdzie wykryto obecność NVCJD u ludzi, śmiertelność wynosiła 100%, a ostatnio na tę chorobę zmarło 171 osób na całym świecie. Inny wariant choroby Creutzfeldta-Jakoba jest dość powszechny w rdzennej populacji Papui-Nowej Gwinei, przede wszystkim w społecznościach podatnych na kanibalizm. Dowodzi to, że choroba Creutzfeldta-Jakoba łatwo się rozprzestrzenia poprzez zjadanie zakażonych zwierząt/ludzi i że zawsze należy uważać na to, co się je. W przypadku NVCJD bardzo niepokoi fakt wciąż istniejącej możliwości, że choroba nadal występuje w światowej populacji bydła, ponieważ okres jej inkubacji wynosi 4-5 lat,

a zakażone bydło zwykle poddawane jest ubojowi z przeznaczeniem na mięso przed wykazaniem jakichkolwiek objawów.

W tym duchu, choć pozbycie się 4,4 miliona krów w szczytowym okresie infekcji było posunięciem budującym pewność siebie — zastanawiamy się, czy kolejny burger, który zjemy, może ostatecznie doprowadzić nas do rozwoju BSE. Apoza tym podejrzewam, że wszyscy czytający to wegetarianie mówią sobie: wiecie, nie bez powodu nie jem mięsa. I nawet mają rację — gdyby nie to, że wołowina jest niesamowicie smaczna.

HIV/AIDS

HIV/AIDS to pandemia, która obecnie dotyka każdego mężczyznę, kobietę i dziecko na naszej planecie. AIDS, który pojawił się w połowie XX w. w Afryce Subsaharyjskiej, rozprzestrzenił się na wszystkie kraje na świecie, a dzisiejsze szacunki dotyczące infekcji wskazują, że z wirusem żyje około 33,2 miliona ludzi na całym świecie, a od 1981 r. w wyniku tej infekcji zmarło ponad 25 milionów osób — to więcej osób niż obecna populacja Malezji.

AIDS, wywołany ludzkim wirusem niedoboru odporności (HIV), rozprzestrzenia się poprzez kontakt z zakażonymi płynami ustrojowymi (krew do krwi lub przenoszenie drogą płciową). Przejście od HIV



Chociaż MRSA zwykle przebiega bezobjawowo, często objawia się jako małe, czerwone krostkowe zakażenia skóry

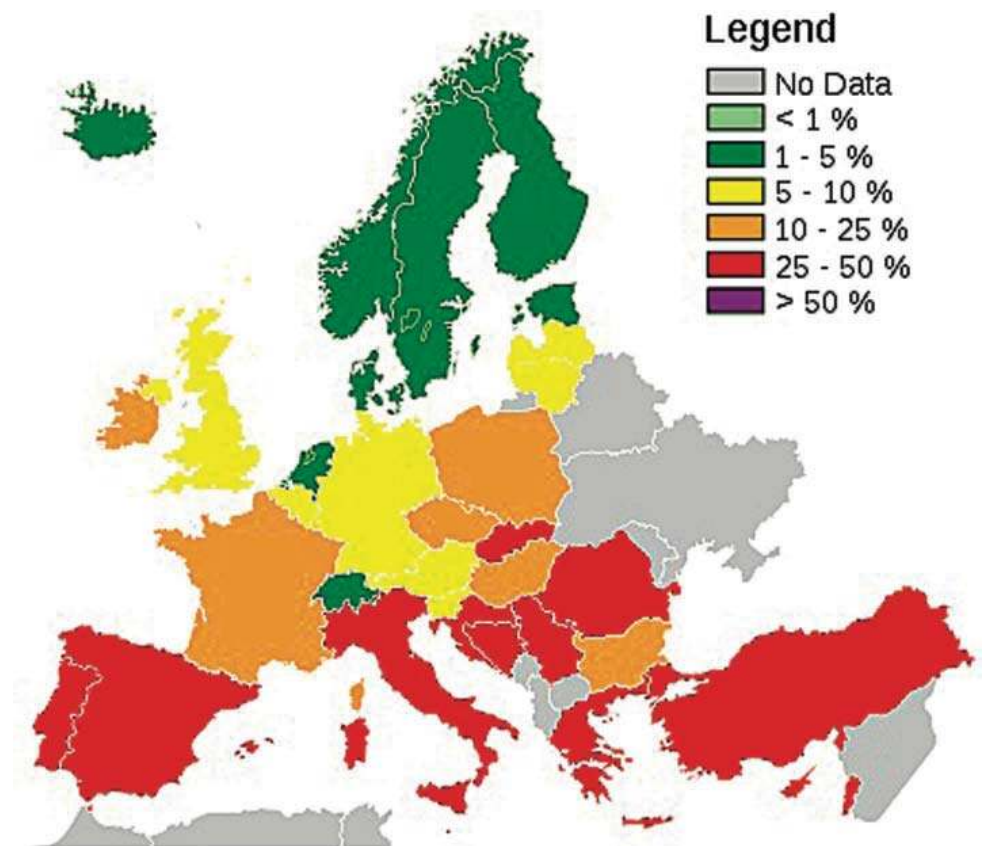
do AIDS może zająć do 10 lat — co stanowi jedną z największych obaw związanych z tą chorobą, ponieważ osoby zakażone wirusem mogą nie wiedzieć, że go mają, co zwiększa ryzyko rozprzestrzenienia się infekcji. Gdy choroba rozwinie się do pełnoobjawowego AIDS, bez leczenia długość życia człowieka wynosi tylko około 9 miesięcy. Najstraszniejszą rzeczą w przypadku HIV/AIDS, poza tym, że jest nieuleczalna, jest to, że sam wirus tak naprawdę nie robi nic poza atakiem i osłabieniem układu odpornościowego danej osoby. Jednak gdy układ odpornościowy zostanie osłabiony, jakkolwiek in-

fekcja jakimkolwiek złośliwym organizmem (bakterią lub wirusem) może mieć śmiertelne skutki. Co więcej, wirus HIV wykorzystuje do rozmnażania się twój własny układ odpornościowy, inicjując rodzaj ukrytej wojny w twoim ciele do punktu, w którym białe krwinki zaczynają się atakować. Kiedy to nastąpi i gdy wirus rozwinie się w AIDS, niewiele można zrobić.

Spośród wszystkich chorób na tej liście HIV/AIDS prawdopodobnie przeraża więcej osób tylko dlatego, że stanowi realne, stale obecne zagrożenie.

Magdalena Maria Bukowiecka

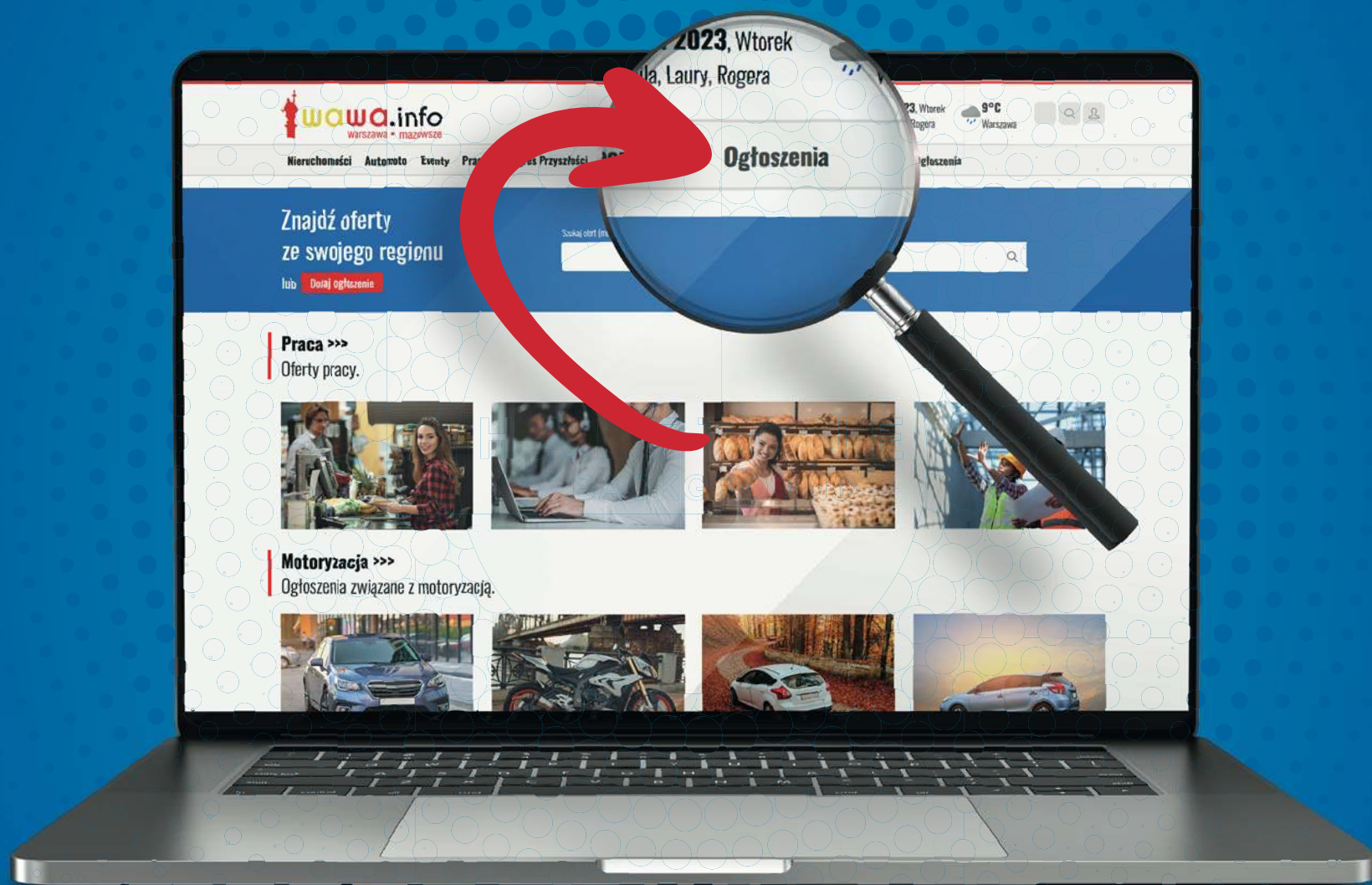
Korzystałam ze materiałów WHO i Pacific Prime.



Występowanie MRSA w próbkach krwi ludzkiej w krajach, które wzięły udział w badaniu w 2017 r.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**



**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**



**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

