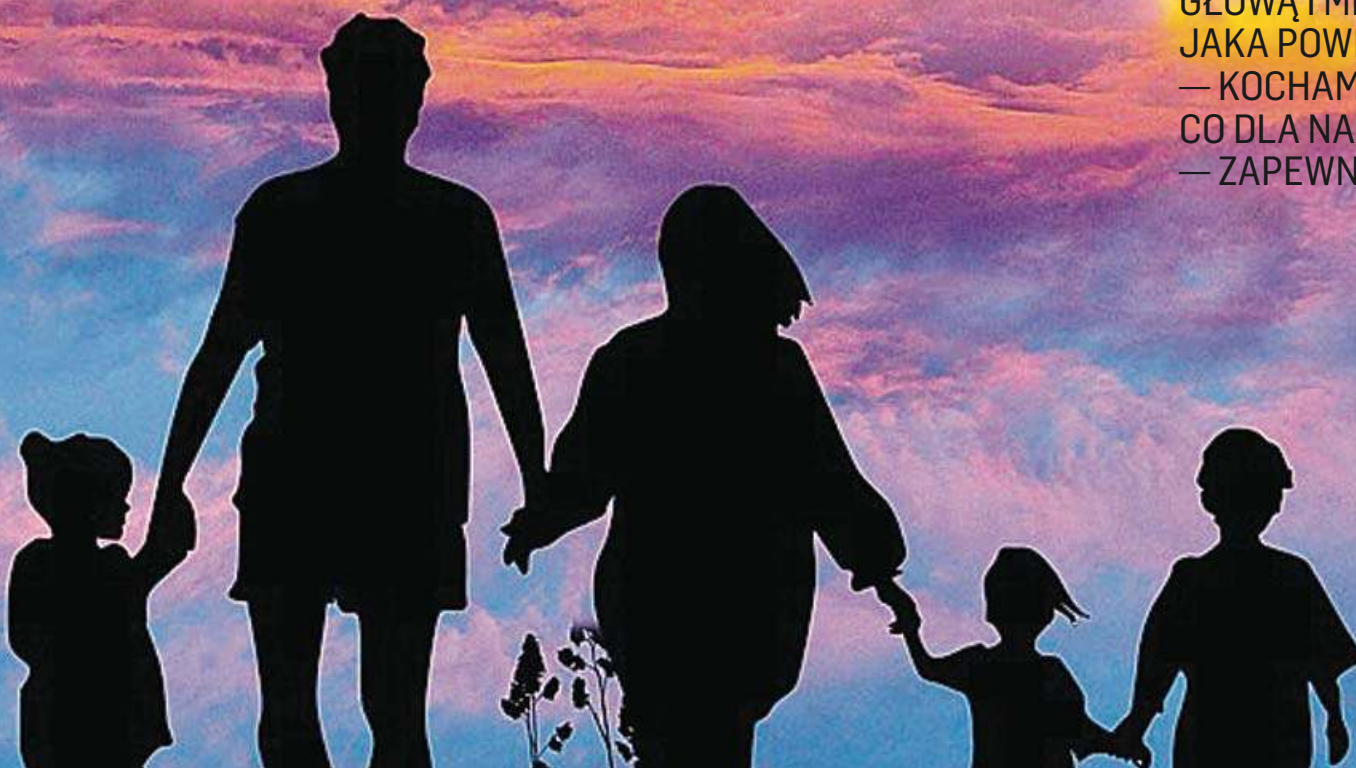


MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!

RODZINA ZASTĘPCZA DAŁA IM SZANSĘ NA NORMALNE ŻYCIE

AGNIESZKA Z RODZEŃSTWEM NIE MIAŁA ŁATWEGO ŻYCIA. JAKO DZIECI ZOSTALI ZABRANI DO RODZINY ZASTĘPCZEJ, BO BIOLOGICZNI RODZICE PILI I ZANIEDBYWALI DZIECI. TRAFILI DO LUDZI, KTÓRZY DALI IM BEZPIECZEŃSTWO, DACH NAD GŁOWĄ I MIŁOŚĆ. POKAZALI TEŻ JAKA POWINNA BYĆ RODZINA. — KOCHAMY ICH ZA WSZYSTKO, CO DLA NAS ZROBILI — ZAPEWNIĄ AGNIESZKA. S. 9



UZDOLNIENI UCZNIOWIE, SPORTOWCY I TRENERZY NAGRODZENI

MŁAWA || S. 4

CYFRYZACJA FIRMY KLUCZEM DO SUKCESU I WZROSTU

REKLAMA || S. 5



PRZESTAWIENIE BOŻONARODZENIOWE W SP NR 4

Z ŻYCIA SZKÓŁ || S. 13



PROMOCJA



MAGAZYN
TURYSTYCZNY
Świat — Polska — Warmia & Mazury

DLA
MIŁOŚNIKÓW
PODRÓŻY



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

POLECAM: „NOWOROCZNE ANIOŁY”

Wyjątkowa książka, połączenie prozy życia codziennego ze skrawkiem nieba. Autorkę charakteryzuje zabawne i lekkie pióro. Świat metafizyczny reprezentowali Aniołowie, którzy jak się okazuje, mają na ziemi ciężką pracę do wykonania. „Noworoczne anioły” to oryginalna, niebanalna historia z pięknym przestaniem, świetnie przemyślana i napisana, na duże uznanie zasługuje już sam koncept, by obok ludzkich bohaterów wystąpili ich Aniołowie Stróżowie, i to nie tylko gdzieś w tle, niewyraźnie, wspominani jako jakieś „tajemnicze siły”. O nie. Hanna Urbankowska postanowiła ich

ożywić, chociaż cały czas są oni bytami niematerialnymi - czy w nie wierzymy, czy też nie, to na pewno nie jesteśmy w stanie ich zobaczyć i z nimi rozmawiać, i właśnie tak zostali przedstawieni w powieści. Różnica polega na tym, że jako obserwatorzy możemy ich bliżej poznać, przyrzeć się ich wzajemnym relacjom, spróbować zrozumieć ich misję, która polega na opiekowaniu się ludźmi, poznać cały proces pomocy poszczególnym osobom. Możemy ich zobaczyć oczami wyobraźni, polubić lub nie. A to wszystko dzięki temu, że narracja jest prowadzona również z ich

punktu widzenia, co stanowi bardzo ciekawy i zarazem udany zabieg. Trzecioosobowa narracja nie przeszkadza w szybkim utożsamieniu się z bohaterami, a przede wszystkim z głównymi bohaterkami. Trzy przyjaciółki wspólnie świętują nadejście Nowego Roku. Każda z nich ma rewelacyjny plan na nadchodzące miesiące. Zuzanna ukończyła studia i całkowicie pochłaniają ją przygotowania do ślubu; Anna czuje się kobietą sukcesu i szuka nowej pracy; energiczna Matylda marzy o karierze powieściopisarki. Dziewczyny nie zdają

sobie sprawy z towarzystwa niewidzialnych opiekunów, którzy obserwując poczynania dziewczyn z szerszej perspektywy, przysięgają sobie, że zrobią wszystko, by w tym roku młode kobiety nie zrealizowały noworocznych postanowień. Powieść utrzymana jest w lekkim, zabawnym stylu, z myślą o tym, by dobrze czytało się ją w pociągu, na plaży lub pod kocem w zimowy wieczór. - „Noworoczne anioły” to niezwykła, bardzo zabawna i klimatyczna powieść, która zmusza nas do refleksji, a właściwie nie pozwala przed nimi uciec i bez wątpienia

wpływa na zmianę sposobu, w jaki postrzegamy ludzi, świat oraz nas samych, nasze życie, a przynajmniej ma ku temu ogromny potencjał - mówi Elwira Naumczyk. - Wiecie co? Uważam, że na podstawie tej powieści powinien powstać film! Oby więcej takich książek! Widzę, że ta pozycja nie jest zbyt znana, a to wielka szkoda. Jak dla mnie, to taka perełka, bardzo pozytywne zaskoczenie, naprawdę się cieszę, że udało mi się na nią trafić. Do tej pory nie zastanawiałam się nad tym, czy Aniołowie Stróżowie istnieją, ale po tej lekturze, myślę, że warto chociaż cza-



sem o tym pomyśleć. Gdyby byli tacy, jak w tej powieści, to bez wątpienia powinni nam towarzyszyć. Warto podkreślić, że tematyka książki nie jest religijna, więc moim zdaniem każdy bez obaw może po nią sięgnąć.

Joanna Karzyńska

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

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

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

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

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

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

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

STRATEGIA ROZWOJU MIASTA MŁAWA DO ROKU 2025

Podczas sesji Rady Miasta została przyjęta aktualizacja Strategii Rozwoju Miasta Mława do roku 2025 z perspektywą do roku 2035. Ten strategiczny dokument określa kierunki rozwoju miasta w oparciu o uwarunkowania społeczno-kulturowe, gospodarczo-technologiczne oraz uwarunkowania infrastrukturalno-środowiskowe.

Wyniku wielu przemian, w tym znaczących inwestycji i przedsięwzięć zrealizowanych w Mławie w ostatnich latach zostały wypełnione założenia poprzedniej strategii miasta. Refleksja nad tym, co udało się zrealizować, ale także nad nowymi wyzwaniem dla Mławy, stały się inspiracją do podjęcia prac nad aktualizacją dokumentu strategii.

Strategia rozwoju jest podstawową deklaracją samorządu, w której sformułowane zostały kluczowe kierunki rozwoju miasta. Nowa strategia przedstawia wizję Mławy jako miasta:

- ekologicznego,
- będącego terenem przyjaznym dla mieszkańców i inwestorów,
- z różnorodną i rozbudowaną ofertą edukacyjną,

- tworzącego atrakcyjne miejsca pracy,
- ludzi aktywnych, otwartych na wiedzę i nowe umiejętności,
- ciekawych imprez kulturalno-rozrywkowych, sportowych i rekreacyjnych,
- dobrej oferty sportowo-rekreacyjnej, turystycznej i czasu wolnego.

Pierwszym etapem prac nad dokumentem było opracowanie pogłębionej diagnozy miasta, na którą składały się: analiza sytuacji przestrzenno-środowiskowej, społecznej i gospodarczej miasta dokonana w oparciu o dane zastane oraz badanie ilościowe wśród mieszkańców miasta. Kolejnym krokiem było wypracowanie celów strategicznych, operacyjnych oraz kierunków działań podczas warsztatów z mieszkańcami Miasta Mława, organizacjami



pozarządowymi, przedsiębiorcami, przedstawicielami instytucji działających na terenie miasta oraz z przedstawicielami samorządu. Warsztaty zorganizowane zostały w czerwcu 2023 roku. Wyznaczenie

celów w wymiarze społecznym, gospodarczym i przestrzennym oraz kierunków działań dla każdego ze wskazanych wymiarów wpisuje się w zamysł koncepcji zrównoważonego rozwoju, zapewniając

równowagę pomiędzy sferą społeczną, sferą ekonomiczną i środowiskiem naturalnym. Wypracowany projekt strategii został poddany konsultacjom społecznym, które odbyły się

w terminie od 28 września do 2 listopada 2023 roku – interesariusze mogli składać uwagi drogą formularza konsultacyjnego oraz podczas spotkania konsultacyjnego. Konsultacje zostały przeprowadzone z mieszkańcami Miasta Mława, sąsiednimi gminami i ich związkami, lokalnymi partnerami społecznymi i gospodarczymi, a także z właściwym dyrektorem regionalnego zarządu gospodarki wodnej Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie. Konsultacje miały na celu zapewnienie udziału interesariuszy w przygotowaniu dokumentu strategicznego dotyczącego długofalowego rozwoju miasta oraz wymianę wiedzy, informacji, poznanie uwag i opinii dotyczących projektu dokumentu.

LG/WSR

BURMISTRZ PRZEKAZAŁ STRAŻAKOM SPRZĘT

Sprzęt ratowniczy o łącznej wartości blisko 80 tys. zł odebrali z ratusza przedstawiciele jednostek ochotniczych straży pożarnych z terenu miasta.

Całosc udało się kupić dzięki środkom przekazanym po połowie przez Miasto Mława oraz Samorząd Województwa Mazowieckiego (w ramach zadania OSP-2023).

Protokoły odbioru podpisali: z OSP Piekiełko – prezes Kazimierz Smoliński i skarbnik Ewelina Rogowska, z OSP zul. Padlewskiego – prezes Tomasz

Maciejewski i skarbnik Witold Ludwiński.

– Pomagacie mieszkańcom, dbacie o nasze zdrowie i bezpieczeństwo, więc sprawą priorytetową jest dla mnie, żebyście dysponowali jak najlepszym sprzętem – zwrócił się do druhów burmistrz Sławomir Kowalewski. – Dlatego w tamtym roku skierowałem do Rady



Miasta Mława wniosek o przeznaczenie na zakup samochodu ratowniczo-

-gaśniczego 450 000 zł, a w tym roku po raz kolejny wnioskowałem o fun-

dusze na nowe wyposażenie waszych jednostek – dodał burmistrz.

Również strażacy podkreślali, że wsparcie burmistrza i miasta jest nieocenione i umożliwia im skuteczne działania na rzecz mieszkańców.

Wśród zakupionego sprzętu znalazły się m.in. aparaty ochrony dróg oddechowych, ubrania

specjalne dwuczęściowe, hełmy, buty, rękawice, wytwornica piany, kurtyna wodna, przenośny zbiornik na wodę, końcówki do cylindra rozpieracza kolumnowego i zestaw łańcuchów czy radiotelefon.

Współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach zadania OSP-2023.

UA

OD STYCZNIA ŚWIADCZENIE WYCHOWAWCZE WZROŚNIE DO 800 ZŁOTYCH

Od 1 stycznia 2024 r. świadczenie wychowawcze wypłacane w kwocie 500 zł zostanie podwyższone do 800 zł. Nastąpi to automatycznie, co oznacza, że nie trzeba składać żadnego dodatkowego wniosku. — 2 stycznia ZUS zrealizuje pierwsze przelewy z podwyż-

szoną kwotą. Do rodziców trafi 547 mln co obejmie 684 tys. dzieci. Kolejny termin wypłat to 4 i 7 stycznia. W tych dniach ZUS prześle rodzicom łącznie ponad 1,6 mld zł — mówi profesor Uścińska. Jak dodaje prezes ZUS, po Nowym Roku osoby uprawnio-

ne otrzymają wypłaty w nowej wysokości i zostaną o tym poinformowane na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Zgodnie z ustawą z 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci na wypłatę wyrównania od 1 stycznia

2024 r. ZUS ma czas do 29 lutego 2024 r. Podwyżkę świadczenia otrzymają te osoby, które według stanu na 1 stycznia 2024 r. mają prawo do świadczenia w okresie świadczeniowym, który trwa od 1 czerwca 2023 r. do 31

maja 2024 r. Dla rodziców i opiekunów oznacza to, że na ich konta będzie wpływać rocznie o 3600 zł więcej środków przeznaczonych na utrzymanie dziecka. Przy dwóch dzieci jest to 7200 zł, a trójce – 10 800 zł. ZUS, który od 2022 r. wypłaca

świadczenie wychowawcze, sam podniesie jego wysokość. Nastąpi to automatycznie. Po 1 stycznia 2024 r. rodzice i opiekunowie otrzymają wypłaty w nowej wysokości. Zostaną o tym poinformowani na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.



UZDOLNIENI UCZNIOWIE, SPORTOWCY I TRENERZY NAGRODZENI

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA SŁAWOMIR KOWALEWSKI PODCZAS UROCZYSTOŚCI W PAŁACU ŚLUBÓW WRĘCZYŁ NAGRODY DLA UZDOLNIONYCH UCZNIÓW, TRENERÓW ORAZ ZAWODNIKÓW. WŚRÓD NAGRODZONYCH JEST PAWEŁ JAWORSKI – MISTRZ ŚWIATA W JIU-JITSU.

Nagrody są przyznawane raz w roku za dokonanie osiągnięte za poprzedni rok szkolny 2022/2023. Od dyrektorów szkół i prezesów klubów sportowych wpłynęło w tym roku 47 wniosków o przyznanie nagrody, z czego pozytywnie rozpatrzono 26 przyznając po dwie nagrody naukowe i artystyczne oraz 22 sportowych – dla 7 trenerów oraz 15 zawodników.

Nagrody naukowe otrzymali:

- Kinga Ryska, uczennica I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie, dokonania: I miejsce w X Ogólnopolskiej Olimpiadzie Wiedzy o Unii Europejskiej - najwyższa liczba punktów w historii olimpiady, I miejsce Ogólnopolski Konkurs Wędrówka po krajach niemieckiego obszaru językowego etap regionalny Ciechanów.
- Natalia Boras, uczennica I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie, dokonania: finalistka LIII Olimpiady literatury i języka polskiego MEN Warszawa.

Nagrody artystyczne otrzymali:

- Filip Wesołowski, uczeń Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. im. A. Krzanowskiego w Mławie, dokonania: wyróżnienie Ogólnopolski Festiwal Wokalny im. Marii Stankowej Olsztyn, II nagroda XI Ogólnopolski Konkurs Wokalny im. Zdzisława Skwary w Mławie i Olsztynie
- Iga Iwańska, uczennica Szkoły Podstawowej nr 7 im. Zuzanny Morawskiej w Mławie, dokonania: V Międzynarodowy Konkurs Piosenek Polskich Wykonawców lat 60 i 70 XX wieku, śpiew zespołowy - udział, I miejsce w kategorii zespół XXVI Ogólnopolski Festiwal Twórczości Religijnej Iłowo, II miejsce w kategorii solowej XXVI Ogólnopolski Festiwal Twórczości Religijnej Iłowo, II miejsce w kategorii solowej Ogólnopolski Konkurs Piosenek Anny Jantar Warszawa,

wyróżnienie w kategorii solowej XXV Ogólnopolski Konkurs Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej Wawer.

Nagrody sportowe dla trenerów otrzymali:

- Tomasz Szczepański – Klub Sportowy „Marlin Mława”,
- Mirosław Karwiński – Karwiński Team Mława,
- Michał Wodowski – Klub Sportów Walki Husaria Mława,
- Michał Chlastosz – Klub Pływacki Płetwał Mława,
- Edward Stanisławski – Klub Sportowy „Zawkrze” Mława, Powiatowy Szkolny Związek Sportowy,
- Krzysztof Koziatek – Klub Sportowy „Zawkrze” Mława,
- Michał Golian, nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4.

Nagrody sportowe dla zawodników otrzymali:

- Amelia Butryn, Klub Sportowy „Marlin Mława”, dokonania: finał B Letnie Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych 15 lat Lublin - 18 miejsce, I miejsce III Ogólnopolskie Sztafetowe Zawody Pływackie Mława, I miejsce Mława dla Pływanii



- Danił Babenko, Klub Sportowy „Marlin Mława”, dokonania: II miejsce Międzywojewódzkie Drużynowe Mistrzostwa Młodziaków Warszawa, I miejsce VII

- Otwarte Mistrzostwa Warmii i Mazur Olsztyn, II miejsce Międzywojewódzkie Drużynowe Mistrzostwa Młodziaków Warszawa, powołany do kadry Mazowsza

- Patryk Kaliszewski, zawodnik Klubu Sportowego „Marlin Mława”, dokonania: finał B Zimowe Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych Olsztyn - 13 miejsce, 9 finał B Zimowe Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych - 19 miejsce, I miejsce Bałtyckie Nadzieje Olimpijskie Gdańsk
- Szymon Lenga, zawodnik Klubu Pływackiego „Płetwał Mława”, dokonania: I miejsce, II miejsce, III miejsce XVIII Jesienne Ogólnopolskie Zawody Pływackie o Puchar Burmistrza Giżycka, I miejsce, III miejsce x 2 „Mława dla Pływania”, I miejsce XXIV Grand Prix Ciechanowa, IV miejsca Otwarte Zimowe Mistrzostwa Okręgu Warszawsko - Mazowieckiego, IV miejsce, V miejsce VI Grand Prix Warmii i Mazur Olsztyn
- Igor Chaborski, zawodnik Klubu Pływackiego „Płetwał Mława”, dokonania: II miejsce x 2, III miejsce x 2 XVII Jesienne Ogólnopolskie Zawody Pływackie o Puchar Burmistrza Giżycka, II miejsce x 2 Ogólnopolskie Zawody Pływackie „Puchar Sprintu”, I miejsce, II miejsce VII Otwarte Mistrzostwa Warmii i Mazur Olsztyn
- Oliwia Calik, zawodniczka Klubu Sportowego „Zawkrze” Mława, dokonania: I miejsce Ogólnopolska Olimpiada Młodziaków w Piłkę Ręczną (Sporty Halowe) w Rewalu - reprezentantka klubu w kadrze Mazowsza. KS Zawkrze Mława - 19 miejsce w klasyfikacji klubowej olimpiady
- Maja Pawłowska, zawodniczka Klubu Sportowego „Zawkrze” Mława, dokonania: I miejsce Ogólnopolska Olimpiada Młodziaków w Piłkę Ręczną (sporty halowe) w Rewalu - reprezentantka klubu w kadrze Mazowsza. KS Zawkrze Mława - 19 miejsce w klasyfikacji klubowej olimpiady
- Paweł Jaworski, zawodnik Klubu Sportów Walki Husaria Mława m, dokonania: I miejsce (x2) ADCC Submission Fighting World Federation Warszawa w dwóch kategoriach, I miejsce (x2) Puchar Polski w grapplingu Warszawa, II

- miejsce (x2) Grappling European Championships w dwóch kategoriach w Bukareszcie, III miejsce ADCC Submission Fighting World Federation Warszawa, II miejsce Europy Federacji IBJJF Paryż, I miejsce (x2) European Jiu Jitsu 2022 Rzym, I miejsce (x3) Grappling world Championships Mistrzostwa Świata Warszawa, I miejsce (x3) Mistrzostwa Polski w Grapplingu Bytom
- Konrad Krajewski, zawodnik Klubu Sportów Walki Husaria Mława, dokonania: I miejsce X Grand Prix Polski Mińsk Mazowiecki, III miejsce 6 Mistrzostwa Polski Dzieci i Młodziaków w BJJ Mińsk Mazowiecki, I miejsce, III miejsce OAK Jiu Jitsu Challenge 2 Dąbrowa Górnicza, I miejsce XIV No-GiFight Grappler Cup Mińsk Mazowiecki
- Patrycja Cwiklińska, zawodniczka Karwiński Team Mława, dokonania: I miejsce Puchar Polski w kickboxingu AZS AWF Warszawa, II miejsce Puchar Polski Susz
- Olaf Subocz, zawodnik Karwiński Team Mława, dokonania: I miejsce Puchar Polski w kickboxingu AZS AWF Warszawa, III miejsce Puchar Polski Susz
- Aleksandra Żuchowska, zawodniczka Karwiński Team Mława, dokonania: III miejsce Mistrzostwa Polski juniorów w kickboxingu Jarostaw, I miejsce Puchar Polski Płock (tytuł najlepszej juniorki), II miejsce Puchar Polski AZS AWF Warszawa, II miejsce Puchar Polski Susz
- Gabriel Golian, zawodnik Karwiński Team Mława, dokonania: I miejsce Puchar Polski Susz
- Aleksander Kuczalski, zawodnik Karwiński Team Mława, dokonania: III miejsce Mistrzostwa Polski Będzin, II miejsce Puchar Polski Susz
- Marcel Bużycki, zawodnik Klubu Sportowego Studio Treningu Personalnego Łukasz Wróblewski, dokonania: II miejsce Mistrzostwa Warmii w formule PF, KL S.C. kickboxing Biskupiec, I miejsce Puchar Polski Kick light młodszych i starszych Susz.

CYFRYZACJA FIRMY KLUCZEM DO SUKCESU I WZROSTU



W erze dynamicznych zmian technologicznych, przedsiębiorcy mają przed sobą wyjątkową okazję do przekształcenia swoich firm i osiągnięcia nowych szczytów sukcesu. Cyfryzacja, choć wydaje się być odległym celem, jest kluczem do konkurencyjności i wzrostu. Nasz artykuł przedstawia główne wyzwania i korzyści związane z transformacją cyfrową dla przedsiębiorców, uświadamiając im, że teraz to najlepszy moment na to, aby rozpocząć tę fascynującą podróż.



Dostęp do narzędzi cyfrowych, które pomagają w dodaniu nowej wartości, jaką firma oferuje swoim klientom, optymalizacji kosztów, generowaniu nowych przychodów i minimalizowaniu wpływu na środowisko, nigdy nie był łatwiejszy. Polskie przedsiębiorstwa, zwłaszcza w obszarze MŚP, wciąż znajdują się w grupie najwolniej wdrażających technologie w Unii Europejskiej (UE). To ma znaczący wpływ na ich konkurencyjność na rynkach europejskich i globalnym, a także oznacza, że Polska nie wykorzystuje całego swojego potencjału rozwoju.

Firmy z sektora MŚP stanowią fundament polskiej gospodarki, ponieważ generują niemal połowę PKB (49,6%). Według raportu Komisji Europejskiej DESI (Digital Economy and Society Index), jedynie 40% przedsiębiorstw z obszaru MŚP osiągnęło co najmniej podstawowy poziom wykorzystania technologii cyfrowych. To oznacza, że 60% mniejszych firm wciąż nie przeszło cyfrowej transformacji. Kryje się za tym ogromny potencjał rozwoju, który może istotnie wpłynąć na naszą gospodarkę. Cyfryzacja nie tylko zwiększy konkurencyjność firm na skalę światową, ale także przyczyni się do ogromnego wzrostu gospodarczego Polski. Niestety, przez ostatnią dekadę Polska nie poprawiła swojej pozycji w rankingach dotyczących cyfryzacji.

Skoro narzędzia cyfrowe są powszechnie dostępne i mogą wspierać rozwój nie tylko firm, ale także całej gospodarki, to dlaczego przedsiębiorcy nie przystępują do ich wdrażania?

Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK), którego misją jest zrównoważony rozwój społeczno-gospodarczy, podjął się zrozu-

mienia tego problemu. Po analizie dostępnych raportów, główne bariery cyfryzacji przedsiębiorstw, to brak wystarczających kompetencji cyfrowych oraz niska świadomość wśród kadry kierowniczej odnośnie do znaczenia transformacji cyfrowej, jej korzyści, wpływu na konkurencyjność firmy i sposobu wdrażania technologii cyfrowych.

Inną barierą jest obawa przed utratą pracy przez pracowników, co tworzy jakby toksyczną mgłę, przysłaniającą rzeczywistość i korzyści płynące z transformacji cyfrowej oraz powstrzymującą przed planami wdrożenia nowych technologii.

Jest także problem braku świadomości kadry kierowniczej na temat dostępnych źródeł finansowania cyfryzacji.

BGK podejmuje te wyzwania, mając na celu wsparcie firm w procesie transformacji cyfrowej. Możesz to osiągnąć w pięciu prostych krokach, które każdy przedsiębiorca może przedsięwziąć już po przeczytaniu tego artykułu. Oto one:

- **Przeprowadź audyt cyfrowy swojej firmy** – możesz skorzystać z dostępnych na rynku darmowych narzędzi.
- **Rozwijaj swoje kompetencje cyfrowe** – wykorzystaj bezpłatny kurs "MŚP 4.0 – wyzwania transformacji cyfrowej" dostępny na platformie Akademia PARP, opracowany przez BGK we współpracy z Polską Agencją Rozwoju Przedsiębiorczości. Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej w zakładce "Cyfryzacja z BGK".
- **Szukaj wsparcia w procesie transformacji cyfrowej** – na przykład w jednym z Europejskich Ośrodków Innowacji Cyfrowych, które powstały dzięki inicjatywie

Komisji Europejskiej. Wszelkie szczegóły znajdziesz w szkoleniu z kroku 2.

- **Poszukaj wsparcia finansowego dla procesu cyfryzacji** – na stronie "Cyfryzacja z BGK" znajdziesz 13 produktów finansowych wspierających transformację przedsiębiorstw. Dla firm z obszaru MŚP, szczególnie atrakcyjna może być Gwarancja Biznesmax z dotacją.

- **Wprowadź tradycję innowacyjności w swojej firmie** – pamiętaj, że wdrożenie innowacji w Twojej firmie nie powinno być jednorazowym wydarzeniem, ale raczej stałym elementem jej rozwoju, który dostosowuje się do pojawiających się na rynku nowych technologii, które odpowiadają na wyzwania w Twojej firmie.

Badanie „Robots and firms” potwierdza, że firmy inwestujące w technologie odnoszą znaczące korzyści. Firmy, które przeszły proces robotyzacji, zwiększyły produkcję o 20-25% i zmniejszyły koszty pracy o 5-7%. Warto zaznaczyć, że wdrożenie technologii doprowadziło do zwiększenia liczby nowo utworzonych miejsc pracy o 10%. Pracownicy zatrudnieni na tych nowych stanowiskach pochodzili z firm, które nie przeszły procesu robotyzacji, co dowodzi, że obawy pracowników są nieuzasadnione, a rzeczywistość wygląda inaczej.

Wdrożenie technologii w firmie może prowadzić do wzrostu sprzedaży, optymalizacji kosztów i większej elastyczności w reagowaniu na zmiany na rynku. BGK odpowiedziało na wyzwania stojące przed transformacją cyfrową. Teraz wszystko w Twoich rękach, przedsiębiorco.

Więcej informacji dostępnych jest na stronie internetowej BGK:
<https://www.bgk.pl/cyfryzacja-bgk/>.

TRZY WYPADKI Z UDZIAŁEM PIESZEGO. POLICJA OSTRZEGA

W środę wieczorem, na ul. Napoleońskiej w Mławie, doszło do trzeciego w tym tygodniu, potrącenia pieszego. We wtorek, w Nowej Otoczni zginął 42-letni pieszy, tego samego dnia, na ul. Browarnej, potrącono 73-lenią mławiankę. Teraz ucierpiła 66-letnia kobieta. Policja apeluje o ostrożność.



fot. KPP w Mławie

Jak wynika z ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, kierujący fordem jechał ul. Napoleońską, w kierunku centrum miasta. Na przejściu dla pieszych, w części oznaczonej na ścieżce rowerowej, zatrzymały się dwie kobiety, jedna z nich przeszła dalej. Została potrącona przez kierującego fordem, 44-letni mieszkaniec pow. mławskiego.

Zarówno kierujący, jak i piesza, byli trzeźwi. Ranna, 66-letnia mieszkanka Mławy, została przewieziona do szpitala. Trwają szczegółowe ustalenia, postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Potrącenie na ul. Browarnej – trwają poszukiwania kierowcy.

We wtorek, tuż przed godz. 17, na ul. Browarnej, w pobliżu skrzyżowania z ul. Warszawską w Mławie, doszło do potrącenia 73-letniej mławianki. Kierowca odjechał z miejsca zdarzenia. Seniorka, z obrażeniami ciała przebywała w szpitalu. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kobieta szła ul. Warszawską w kierunku ul. Zabrody, gdy przechodziła przez ul. Browarną, została potrącona przez samochód. Kierowca tego samochodu skręcał w ul. Browarną. Po potrąceniu pieszej zatrzymał się tylko na chwilę,

po czym odjechał, nie udzielając rannej kobiecie pomocy. Seniorka została przewieziona do szpitala w Mławie.

Policja poszukuje mężczyzny, kierującego pojazdem i zwraca się z apelem do świadków. Tuż przed godz. 17.00 w rejonie skrzyżowania ul. Warszawskiej z ul. Browarną, panował duży ruch. Zdarzenie mogły zarejestrować kamery przypadkowo przejeżdżających pojazdów.

Jeśli masz informacje, pomocną w ustaleniu kierowcy pojazdu, który odjechał z miejsca wypadku, niezwłocznie powiadom policję, tel. 47 703 62 00, 47 703 62 01 lub 47 703 62 39.

Policja ostrzega – obowiązek zachowania szczególnej ostrożności dotyczy zarówno kierowców jak i pieszych.

Zgodnie z art. 26. Ustawy Prawo o ruchu drogowym: „Kierujący pojazdem, zbliżając się do przejścia dla pieszych, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność, zmniejszyć prędkość tak, aby nie narażać na niebezpieczeństwo

pieszego znajdującego się na tym przejściu albo na nie wchodzącego i ustąpić pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się na tym przejściu albo wchodzącemu na to przejście (...).”

Natomiast „Pieszy wchodzący na jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko albo przechodzący przez

te części drogi jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz korzystać z przejścia dla pieszych.” (art. 13 Ustawy Prd)

Pamiętajmy, nikt nie jest na drodze sam. Warto się zatem zastanowić nad własnym zachowaniem, tak by nie narażać na niebezpieczeństwo siebie i in-

nych uczestników ruchu drogowego. Policja zapowiada wzmożone kontrole w rejonie przejść dla pieszych. Przypomina także o obowiązku korzystania z elementów odblaskowych przez pieszych, poruszających się po zmierzchu, poza terenem zabudowanych.

asp.szt. Anna Pawłowska

REKLAMA

przetarg

Znak sprawy: AK.3330.1.2023

Mława, dn. 28.12.2023 r.

OGŁOSZENIE O PRZETARGU PUBLICZNYM – SPRZEDAŻ SAMOCHODU OSOBOWEGO

Środowiskowy Dom Samopomocy w Mławie, ul. Słowackiego 16, 06-500 Mława, na podstawie Uchwały nr 753/2013 Zarządu Powiatu Mławskiego z dnia 27.06.2013 r. w sprawie uchwalenia regulaminu o sposobie i trybie gospodarowania składnikami rzeczowymi majątku ruchomego, stanowiącego własność powiatu, przez jednostki organizacyjne Powiatu Mławskiego ogłasza przetarg publiczny na sprzedaż samochodu osobowego.

1. Miejsce i termin przeprowadzenia przetargu: otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie, ul. Słowackiego 16, 06-500 Mława, w dniu 08.01.2024 r. o godz. 11.00.

Przedmiot przetargu, miejsce i termin, w którym można obejrzeć sprzedawany samochód oraz cena wywoławcza:

- 1) Samochód służbowy marki Volkswagen Transporter GP kombi 2.0 TDI 7HC, nr rej. WML GN19, rok produkcji 2012, nr nadwozia VIN WV2ZZZ7HZDH026486, pojemność silnika 1968,00 cm³, paliwo: olej napędowy, przebieg 429 843 km. Cena wywoławcza: 53 578,00 zł brutto (słownie: pięćdziesiąt trzy tysiące pięćset siedemdziesiąt osiem złotych 00/100).
- 2) Samochód można obejrzeć po uprzednim uzgodnieniu terminu z dyrektorem Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie telefonicznie pod numerem 23 654 41 33 lub 664 950 502 w dni robocze w godzinach 8.00-16.00.
- 3) Samochód posiada aktualne badanie techniczne przeprowadzone w dniu 13.12.2023 r.

2. Wadium – wysokość, forma, termin i miejsce jego wniesienia:

- 1) Wadium przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej sprzedawanego samochodu, tj. 5357,80 zł (słownie: pięć tysięcy trzysta pięćdziesiąt siedem złotych 80/100).
- 2) Wadium wnosi się w PLN na rachunek bankowy Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie Santander Bank Polska, nr 22 1090 2590 0000 0001 5018 0045 w terminie do daty ważności ogłoszenia, z dopiskiem „Zakup samochodu osobowego”
- 3) Wadium złożone przez oferentów, których oferty nie zostaną wybrane lub zostaną odrzucone, zostanie zwrócone w terminie 7 dni odpowiednio od dnia dokonania wyboru lub odrzucenia oferty.
- 4) Wadium złożone przez nabywcę zalicza się na poczet ceny.
- 5) Wadium nie podlega zwrotowi w przypadku, gdy oferent, który wygrał przetarg publiczny, uchyli się od zawarcia umowy sprzedaży.

3. Wymagania, jakie powinna spełniać oferta: oferta pod rygorem nieważności powinna być sporządzona w formie pisemnej na formularzu ofertowym stanowiącym załącznik do ogłoszenia i zawierać:

- 1) imię, nazwisko i adres lub nazwę (firmę) i siedzibę oferenta,
- 2) oferowaną cenę i warunki jej zapłaty,
- 3) oświadczenie oferenta, że zapoznał się ze stanem przedmiotu przetargu rzeczowego lub że ponosi odpowiedzialność za skutki wynikające z rezygnacji z oględzin,
- 4) dowód wniesienia wadium,
- 5) oferta musi być sporządzona w języku polskim.

4. Termin, miejsce i tryb złożenia oferty oraz okres, przez który oferta jest wiążąca: ofertę należy złożyć bezpośrednio lub za pośrednictwem operatora pocztowego na adres: Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Słowackiego 16, 06-500 Mława lub za pomocą poczty elektronicznej na adres: sdsmlawa@gmail.com do dnia 05.01.2024 r. do godz. 16.00 (oferta musi fizycznie wpłynąć do ośrodka) w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Oferta na zakup samochodu osobowego”. Oferent pozostaje związany złożoną ofertą przez 30 dni od daty otwarcia ofert.

Zastrzeżenie: organizatorowi przetargu przysługuje prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert bez podania przyczyny.

Komisja przetargowa odrzuca ofertę, jeżeli:

- 1) została złożona po wyznaczonym terminie, w niewłaściwym miejscu lub przez oferenta, który nie wniósł wadium,
- 2) nie zawiera danych i dokumentów, o których mowa w pkt 3 lub są one niekompletne, nieczytelne lub budzą inną wątpliwość, zaś jej uzupełnienie lub złożenie wyjaśnień mogłoby prowadzić do uznania jej za nową ofertę.

Informację o odrzuceniu oferty komisja przekazuje niezwłocznie zainteresowanym oferentom.

5. Wybór oferty i zawarcie umowy:

- 1) Komisja wybierze oferenta, który zaoferuje najwyższą cenę. W przypadku gdy co najmniej dwóch oferentów zaoferuje równorzędną najwyższą cenę, przetarg publiczny będzie kontynuowany w formie aukcji między oferentami.
- 2) Komisja przetargowa zawiadomi oferentów, którzy złożyli równorzędne oferty, o terminie i miejscu przeprowadzenia aukcji.
- 3) Umowa sprzedaży zostanie zawarta w terminie do 7 dni od daty wyboru nabywcy.
- 4) Nabywca zobowiązany jest zapłacić cenę nabycia do 7 dni od dnia zawarcia umowy sprzedaży.
- 5) Wydanie przedmiotu sprzedaży nastąpi niezwłocznie po zaplaceniu przez nabywcę ceny nabycia.

6. Załączniki do pobrania:

- 1) opis samochodu,
- 2) formularz ofertowy,
- 3) oświadczenie oferenta,
- 4) wzory umów,
- 5) klauzula informacyjna RODO.

Wyżej wymienione załączniki są do pobrania na <https://bip.sds.powiatmlawski.pl/36,przetargi-i-zamowienia-publiczne>.

Barbara Brzozowska
Dyrektor ŚDS w Mławie

KIEROWCA Z SĄDOWYMI ZAKAZAMI UDERZYŁ W RADIOWÓZ, TRAFIŁ DO ARESZTU

W czasie świąt, na drogach powiatu mławskiego nie odnotowano żadnego wypadku drogowego. Posypały się jednak mandaty za przekraczanie dozwolonej prędkości oraz inne wykroczenia drogowe. W świąteczny wtorek, policjanci zatrzymali nietrzeźwego kierującego oraz kierowcę z trzema sądowymi zakazami. Policja zapowiada dalsze, wzmożone kontrole na drogach miasta i powiatu mławskiego.

Nie brakuje bowiem osób, lekceważących podstawowe zasady bezpieczeństwa. W świąteczny wtorek, wieczorem (26.12.), na ul. Kopernika w Mławie, patrol ruchu drogowego zatrzymał nietrzeźwego kierującego citroenem.

36-letni obywatel Ukrainy, miał w organizmie ponad 1,7 promila alkoholu. Trafił do policyjnego aresztu. Grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Tego samego dnia, do policyjnego aresztu trafił także 25-letni obywatel Mołdawii. Do zdarzenia doszło w południe, na ul. Szpitalnej w Mławie. Kierowca skody, cofając uderzył w radiowóz. Podczas interwencji próbował wprowadzić w błąd policjantów, podając szczegółowe dane osobowe swojego brata. Jak się okazało, 25-letni Mołdawianin, miał trzy sądowe zakazy kierowania pojazdami. Czekają go teraz poważne konsekwencje. Usłyszyna kilka zarzutów, w tym

posłużenia się danymi innej osoby, wprowadzenia w błąd funkcjonariusza publicznego oraz niestosowania się do sądowego zakazu. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Policja apeluje o ostrożność i rozsądek za kierownicą przypominając, że bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego z nas. Także od naszej reakcji, gdy widzimy podejrzenie zachowującego się kierowcę, który może być pod wpływem alkoholu lub narkotyków. W takim przypadku należy natychmiast powiadomić policję, dzwoniąc pod bezpłatny numer alarmowy 112.

asp.szt. Anna Pawłowska

85-LATKA Z MŁAWY PRZEKAZAŁA OSZUSTOM SWOJE OSZCZĘDNOŚCI

Pomimo wielu ostrzeżeń i apeli o ostrożność, kolejna mławska seniorka straciła swoje oszczędności, oddając je oszustom. Była przekonana, że pomaga synowi, rannemu w wypadku drogowym. Oszuści ponagli, by działała szybko. Po pieniądze przyszedł nieznany mężczyzna. 85-letnia kobieta przekazała mu w reklamówce 50 tysięcy złotych.

Na telefon stacjonarny, należący do starszego małżeństwa, zadzwonił mężczyzna. W rozmowie z 85-letnią mławianką, podał się za jej syna. Twierdził, że uległ wypadkowi, jego stan jest ciężki, ma połamane nogi.

Powiedział, że potrzebna jest duża kwota pieniędzy na leczenie. Po pieniądze zgłosił się jego znajomy. Prosił o pośpiech, ponieważ liczy się każda chwila. Seniorka wraz z mężem, zgromadzili 50 tysięcy zł i przekazali oszustom, który pojawił się przed drzwiami ich mieszkania.

Dopiero następnego dnia skontaktowali się z bliskimi, by potwierdzić zdarzenie i dowiedzieli się, że padli ofiarą oszustów. Następnie powiadomili policję.

Modyfikowany mechanizm oszustwa „na wnuczka” jest ogólnie znany. Pomimo to seniorzy nadal dają się okradać.

Co raz częściej słyszymy o bardzo pozytywnych reakcjach seniorów na próby oszukania ich przez osoby podszywające się za pracowników instytucji państwowych czy członków rodziny. Starsi ludzie stali się bardziej czujni i wiedzą jak reago-

wać, co nas cieszy. Mimo wszystko wciąż dochodzi jeszcze do oszustw seniorów. Pamiętajmy, że zasada „ograniczonego zaufania” do nieznajomych obowiązuje nie tylko dzieci. Dorośli często o niej zapominają, stając się ofiarami własnej łatwości i braku rozwagi. Niespodziewane telefony osób podających się za policjantów, adwokatów, pracowników instytucji państwowych, dawno niewidzianych wnuków, siostrzenic czy kuzynów nie muszą zakończyć się naszą finansową porażką, jeżeli będziemy przestrzegać kilku zasad:

- policjant nigdy nie zadzwoni z informacją o prowadzonej akcji,
- policja nigdy nie poprosi Cię o przekazanie komuś pieniędzy, przelaniu ich na konto lub pozostawienie w jakimś miejscu,
- jeśli mamy jakąkolwiek wątpliwość co do danych osoby dzwoniącej do nas czy podającej się za pracownika jakiejś instytucji, weryfikujmy to. Zgłaszajmy takie sytuacje na policję, konsultujmy z rodziną,
- pamiętajmy, żeby nie dać się namówić na pozostawienie naszych pieniędzy w jakimś odosobnionym miejscu, nie wyrzucać ich przez okno, nie pozo-

stawiać we wskazanym przez oszusta miejscu, - nie udostępniamy kodów, haseł czy danych do naszych kont bankowych nikomu czyjej tożsamości nie jesteśmy pewni i komu nie ufamy.

Przestrzeganie tych kilku zasad może uratować nasze, często długo odkładane, oszczędności życia.

Nie dajmy się oszukać! Omawiamy nietypowe sytuacje, które nas spotykają z innymi członkami rodziny, a wszelkie podejrzone próby o pożyczanie pieniędzy zgłaszajmy na Policję.

Policjanci apelują do seniorów o zachowanie rozsądku i rozwagi w kon-

taktach z osobami, co do których nie mamy stu-percentowej pewności, że mają wobec nas czyste intencje. asp.szt. Anna Pawłowska, jk

Przestępcy działający metodą „na wnuczka” czy „na policjanta” wciąż oszukują, głównie starsze osoby. Wyłudniają pieniądze, które często stanowią wszystkie oszczędności seniorów. Nie bądźmy obojętni i ostrzeżmy naszych krewnych, że mogą do nich telefonować osoby podszywające się pod członków rodziny lub policjantów. Uczulmy ich jak mają reagować w takich sytuacjach, czego bezwzględnie nie powinni robić i na co zwrócić uwagę.

WYJĄTKOWE PREZENTY DLA MŁAWSKICH POLICJANTÓW - NOWE RADIOWOZY

Mławscy policjanci otrzymali wyjątkowy prezent pod choinkę, dwa nowe, oznakowane radiowozy.

Pojazdy marki Kia Sportage oraz Kia Ceed, wykorzystywane będą w służbie prewencyjnej. Zostały zakupione ze środków policji oraz dzięki wsparciu ze strony samorządu lokalnego. Nowe radiowozy zostały oficjalnie przekazane do



foto: KPP w Mławie

służby 22 grudnia, podczas krótkiej uroczystości z udziałem władz samorządowych oraz policyjnego kapelana ks. Dziekana dr Kazimierza Ziółkowskiego.

Pojazd marki Kia Sportage wykorzystywany będzie przez Ogniwo

Patrolowo- Interwencyjne, natomiast Kia Ceed przez patrol Wydziału Ruchu Drogowego. Zakup nowych radiowozów dla mławskiej jednostki możliwy był dzięki wsparciu ze strony samorządu lokalnego. Starostwo Mławskie

przekazało na ten cel 120 tysięcy zł, natomiast samorząd miasta Mława 65 tysięcy zł.

Kluczyki do nowych radiowozów, przekazał policjantom Starosta Mławski Jerzy Rakowski, życząc bezpiecznej służby.

asp.szt. Anna Pawłowska

PRZEDŚWIĄTECZNE SPOTKANIE I DEBATA Z SENIORAMI

W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców pow. mławskiego, w czwartek (21.12) odbyło się spotkanie profilaktyczne z seniorami, połączone z debatą, dotyczącą budowania bezpieczeństwa lokalnego seniorów. Gospodarzem spotkania był Dzienny Dom Senior Plus w Mławie. Podczas spotkania wypracowano wnioski, służące poprawie bezpieczeństwa osób starszych.

Spotkanie, zorganizowane przez Wydział Prewencji mławskiej komendy Policji, poprowadził Zastępca Naczelnika Prewencji asp.szt. Tomasz Karpiński oraz asp. szt. Anna Pawłowska. Podczas spotkania i dyskusji z seniorami, omawiano przypadki oszustw metodą na wnuczka i policjanta, sposoby działania przestępców, wykorzystujących ufnosć i empatię osób starszych. Omówiono zagrożenia, dotyczące udostępniania danych osobowych oraz



kradzieży takich danych. Swoimi spostrzeżeniami z przedstawicielami policji, podzielili się także seniorzy. Wypracowano wnioski do dalszej pracy profilaktycznej na terenie miasta.

Seniorzy zauważyli, że wiele starszych osób prawie nie opuszcza mieszkania lub domu, ma sporadyczny kontakt z bliskimi, nie korzysta z Internetu. Ważny jest zatem bezpośredni kontakt policji z se-



niorami. Indywidualne rozmowy o bieżących zagrożeniach a także czytelnolotki, które trafiłyby do skrzynek pocztowych seniorów, byłyby dobrym sposobem dotarcia do tej grupy osób. Najważniej-

szy, według seniorów, jest zatem bezpośredni kontakt z policją i bieżąca współpraca z dzielnicowym. Uczestnicy szkolenia obiecali, że zdobyte informacje przekażą innym seniorom. Chcą bowiem aktywnie bu-

dować swoje bezpieczeństwo lokalne.

Na koniec spotkania nie zabrakło drobnych, przedświątecznych prezentów. Policjanci podarowali seniorom drobne upominki, w tym elementy odbłaskowe, przekazane przez Burmistrza miasta Mława. Seniorzy obdarowali mundurowych własnoręcznie upieczonymi piernikami.

Mławscy policjanci życzą Seniorom, mieszkańcom Mławy i powiatu mławskiego, spokojnych, zdrowych, radosnych Świąt.

asp.szt. Anna Pawłowska

— Nasz język pełen jest ocen. Jak nauczyć się komunikować, nie krytykując?

— Najpierw musimy zauważyć, że oceniamy, krytykujemy, czasem umniejszamy. Jeśli już dostrzeżemy, że takim językiem się posługujemy, będziemy na dobrej drodze do komunikowania się z empatią. Jeśli nawet już w naszej głowie pojawi się myśl, która jest oceną, możemy jeszcze zatrzymać się, nie wypowiedzieć tego. Dodatkowo będziemy mieli jeszcze tę chwilę, by zastanowić się, co chcieliśmy przekazać krytyką, jaki był w tym nasz cel. Te wszystkie kroki poprowadzą nas do języka porozumienia bez przemocy.

— Na czym on polega?

— Gdy oddzielimy interpretacje od faktów, rozpoznamy sytuację. Zapytamy samych siebie - jakie towarzyszą nam emocje? Co czuję? Może jest to złość? Może rozczarowanie? Kiedy je rozpoznam, będę bardziej świadomie reagować. A emocje są drogowskazami do potrzeb. Twórca Porozumienia bez Przemocy - Marshall B. Rosenberg założył, że wszyscy mamy wspólne potrzeby, ważne jest słuchanie oraz otwartość. Przeglądamy się emocjom i potrzebom również drugiej osoby, bo dzięki temu budujemy kontakt. Wtedy nasze zdanie, które wypowiadamy, jest bardziej słyszalne, mamy większą szansę się porozumieć. I nasz komunikat jest zupełnie inny, nawet wtedy, kiedy chcemy przekazać, że coś nam się nie podoba.

— Czy nie jest tak, że w tej komunikacji przeskakujemy nam schematy, którymi się kierujemy? A najczęściej wśród nich jest też ten język oceny.

— Nie, ponieważ wszyscy rodzimy się empatyczni. Można to zauważyć u małych dzieci, które zawsze reagują empatycznie. Nawet 1,5 roczne dziecko, kiedy zobaczy rodziców smutnych, przegnębionych, potrafi przybiec, przytulić się, mimo że jeszcze nie może w pełni wyrazić swojej troski werbalnie. To nawyki nas, dorosłych, wpływają na to, w jaki sposób młodzi ludzie, za kilka lat, będą widzieć świat. Dorosli sposobem mówienia, komunikowania się z dziećmi, przekazują im to, czy



Fot. Adam Mazur

Kluczowym elementem prowadzącym do porozumienia jest nawiązanie kontaktu z drugą osobą. I chodzi tutaj o nawiązanie empatycznego kontaktu. To towarzyszenie drugiej osobie, bez oceniania czy udzielania rad. To język komunikacji, w którym nie chcemy nikogo na siłę zmieniać, bo „ja wiem lepiej”. To otwartość, która jest przeciwieństwem interpretacji i osądów, przez co w naszej komunikacji może pojawić się obwinianie i krytyka.

będą traktowali świat jako pełen empatii i zrozumienia. Będą też wiedzieć, że konflikty są częścią życia.

— To od nas, dorosłych, wymaga jednak wysiłku, by pracować również nad swoim sposobem komunikacji. Jednak często nie widzimy w niej nic złego.

— Do naszej Fundacji Każdy Ważny przychodzą czasem rodzice, którzy przeprowadzają do nas swoje dziecko i mówią: „z moim dzieckiem coś jest nie tak”. Wtedy wielu specjalistów widzi, że źródłem braku poczucia własnej wartości czy lęku, często jest sam dorosły. Często to od niego

bardzo dużo zależy. Dziecko musi mieć wsparcie nie tylko specjalistów, ale też rodziców. Ogromne znaczenie mają również nauczyciele, bo przecież młodzi ludzie spędzają w szkole dużo czasu. To, w jaki sposób oni widzą świat i siebie, też ma znaczenie. To nauczyciele w szkole wspierają rozwój zainteresowań i talentów, uczą budować satysfakcjonujące relacje oraz rozwiązywać pojawiające się konflikty i nieporozumienia. To ma wpływ na przyszłość młodych, która jest w rękach nas, dorosłych.

— Gdybyśmy nagle zaczęli mówić językiem bez przemocy, jak dużo by się zmieniło?

— Kluczowym elementem prowadzącym do porozumienia jest nawiązanie kontaktu z drugą osobą. I chodzi tutaj o nawiązanie empatycznego kontaktu. To towarzyszenie drugiej osobie, bez oceniania czy udzielania rad. To język komunikacji, w którym nie chcemy nikogo na siłę zmieniać, bo „ja wiem lepiej”. To otwartość, która jest przeciwieństwem interpretacji i osądów, przez co w naszej komunikacji

może pojawić się obwinianie i krytyka. Chodzi o to, byśmy patrzyli na siebie empatycznie, z ciekawością. Byśmy w stosunku do

wzajemnie. W porozumieniu bez przemocy ważne są intencje, z jakimi używamy słów. Co chcę przekazać? Jaki jest mój cel? Jest takie ćwiczenie: zastanówmy się, ile razy w ciągu dnia na pytanie naszego dziecka odpowiedzieliśmy negacją. Ile razy zareagowaliśmy automatycznie, nie znając okoliczności i kontekstu. Powiedzmy, że dziecko pyta nas, czy może zjeść batonik? Odpowiadamy: „nie, dodając, że jeśli to zrobi, nie zje obiadu”. Aczasem bywa tak, że dziecko ma po prostu ogromną chęć na słodczy, a ten obiad zje również. Tylko my tego już nie słyszymy. A jeśli słuchalibyśmy z empatią, to zauważylibyśmy, że zarówno ten baton jest ważny, jak i ten posiłek. Wolimy jednak iść na skróty. Wracając do pytania, w komunikacji bez przemocy językiem żyrafy w literaturze określany jest język pełen empatii, szacunku, koncentrujący się na uczuciach i potrzebach, umożliwiający porozumienie bez przemocy. Mówimy ze swojej perspektywy i o swoich emocjach. Mówi się o nim: język relacji. Język żyrafy stoi w opozycji do języka szakala. W języku szakala swoje niezaspokojone potrzeby wyrażamy poprzez osąd, obwinianie lub krytykę, wywierając na innych presję tak, aby

które wypowiedział. Porozumienie bez przemocy pozwala nam nauczyć się wyrażać emocje bez atakowania. A tymczasem my bardzo rzadko potrafimy je nazwać. Czasem mówimy, że czujemy złość czy wściekłość. A pomiędzy nimi jest jeszcze dużo odcieni. W języku polskim określić uczuć jest ponad 70.

— A ile potrafimy ich nazwać?

— W czasie warsztatów z rodzicami, gdzie pytam rodziców, ile znają określeń uczuć, jest ich może z siedem czy dziewięć. Ale kiedy przychodzi moment, kiedy mówią o tym, jakie uczucia towarzyszą im każdego dnia – odpowiadają, że z cztery. A przecież jest ich znacznie więcej. Zapomnieliśmy też, jak celebrować te przyjemne emocje, jak: radość, dumę, zadowolenie, euforię, entuzjazm.

— Wychodzi na to, że ten język pozwala nam lepiej poznać samych siebie.

— Oczywiście. Coś nas irytuje? Czujesz frustrację, bo nie jest zaspokojona jakaś twoja potrzeba? W komunikacji bez przemocy skupiamy się na tym, co łączy wszystkich ludzi: na potrzebach. Niezależnie od punktu, w którym jesteśmy, poziomu zamożności, chcemy być docenieni, akceptowani, chcemy osiągać życiowe cele. Sprowadze-

W ROZMOWIE NIE WARTO IŚĆ NA SKRÓTY

KOMUNIKACJĘ BLOKUJE OCENIANIE, ODWOŁYWANIE SIĘ DO POCZUCIA WINY CZY PRÓBA „NAPRAWY DRUGIEJ OSOBY”. O ROZMOWIE, KTÓRA ŁĄCZY, A NIE DZIELI, MÓWI MAJKA PIOTROWSKA-MAZUR, COACH I MEDIATOR W DUCHU POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY.

najmłodszych nie stawiali się w roli wszechwiedzącego rodzica, a bardziej takiego, który jest ciekawy tego, w jaki sposób świat widzi nasze dziecko.

— W komunikacji bez przemocy pojawia się definicja: język żyrafy. Czym jest?

— To, jak mówimy, ma znaczenie, wpływa na nas

dostosowali się do naszych oczekiwań. Szakal ma zawsze rację i wie lepiej.

— Często nie widzimy drugiego człowieka, tylko własną złość.

— Tak, w komunikacji bez przemocy ważne jest to, żeby widzieć też, że to nie człowiek nas irytuje, a jego zachowania czy słowa,

nie komunikacji do poziomu potrzeb pozwala nam nawiązać ze sobą kontakt, poznać samego siebie, zobaczyć, jak reagujemy, co się z nami dzieje. Komunikacja bez przemocy ma jeszcze jeden niewątpliwie atut: uczy słuchania. Słuchania siebie i innych.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Większość z nas z nostalgią wspomina swój rodzinny dom.

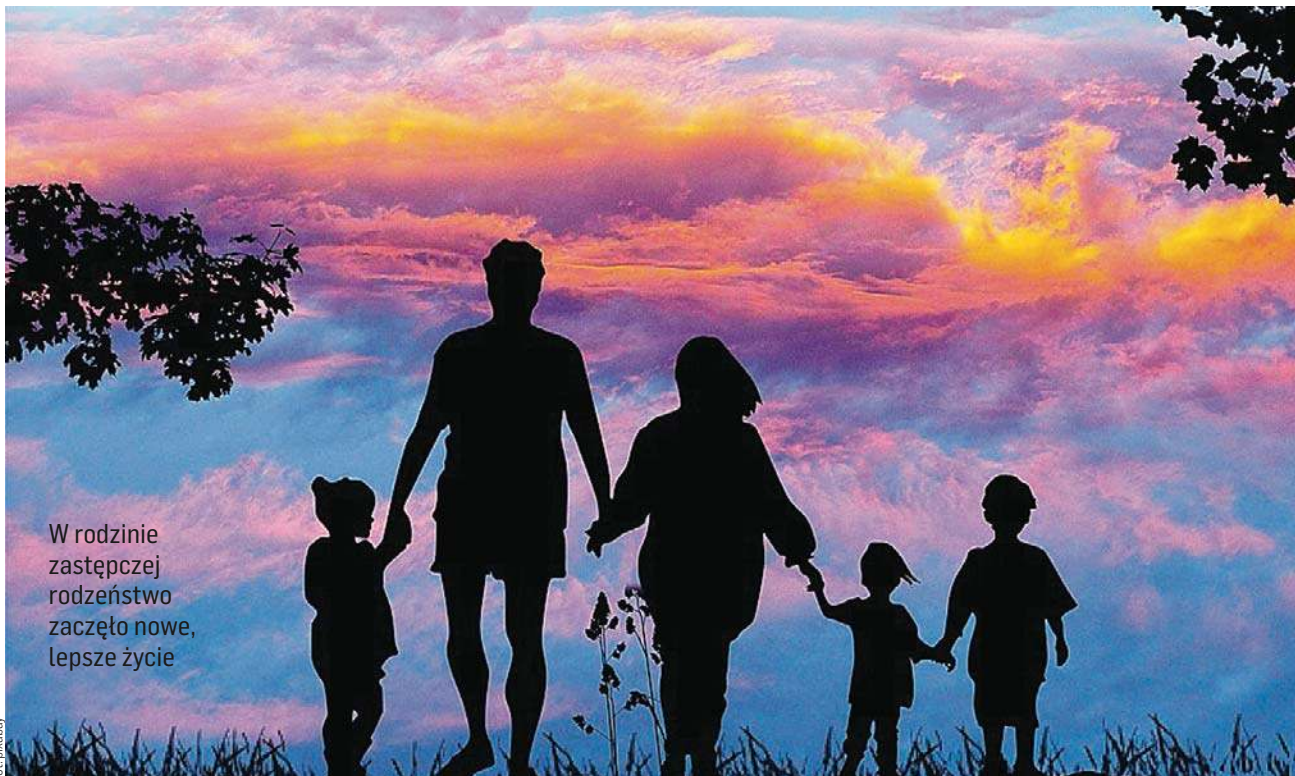
To piękne wspomnienia, do których wracamy w chwilach smutku i trudnych momentach. To właśnie w rodzinnym domu czujemy się bezpieczni i kochani. To w nim są osoby najbliższe naszemu sercu. Niestety, są domy, o których lepiej nie wspominać, bo powodują smutek i lzy. Są domy, za którymi nikt nie tęskni, ale często wracają w sennych koszmarach tych, którzy w nich przebywali.

— Nie mam pięknych wspomnień z rodzinnego domu — mówi Agnieszka. — Nie wiem nawet, czy mogę nazwać go „domem”. Dla mnie to był najgorszy czas i kiedy kilka lat temu pojechałam w to miejsce, bałam się tam wejść. Tak, jakby te mury wzbudziły we mnie strach tamtej 12-letniej dziewczynki zabieranej z rodzeństwem z koszmaru. Zabieranej w nieznaną i obcą drogę. Do dziś pamiętam tamten strach i niepokój, a zarazem nadzieję, że może zaczyna się nowy rozdział naszego życia.

W domu rządził alkohol

Agnieszka z rodzicami i trójką młodszego rodzeństwa mieszkała w małej wsi w domku po babci. Dopóki kobieta żyła, dzieci zawsze miały co jeść i były zadbane. Na rodziców dzieci nie mogły liczyć, bo życiem małżonków rządził alkohol. Nie było dnia, żeby nie wracali do domu pijani.

— To babcia była dobrą duszą naszej rodziny — wspomina Agnieszka ze łzami w oczach. — To ona o nas dbała, chodziła na wywiady, ubierała i opatrywała rozbite kolana. Wieczorem razem klękaliśmy i odmawialiśmy modlitwy. Dziękowaliśmy Bogu za każdy dzień i prosiliśmy, żeby rodzice przestali pić. Babcia mówiła nam, że rodzice są chorzy, ale kiedyś wyzdrowieją i będziemy szczęśliwi. Do dziś pamiętam uśmiech babci i pyszny budyń, który nam gotowała. Kiedy nagle zmarła na zawał, zawałił się nam cały świat. Miałam zaledwie 12 lat, a młodszego rodzeństwo: 8, 6 i 3 lata.



W rodzinie zastępczej rodzeństwo zaczęło nowe, lepsze życie

RODZINA ZASTĘPCZA DAŁA IM SZANSE NA NORMALNE ŻYCIE

AGNIESZKA Z RODZEŃSTWEM NIE MIAŁA ŁATWEGO ŻYCIA. JAKO DZIECI ZOSTALI ZABRANI DO RODZINY ZASTĘPCZEJ, BO BIOLOGICZNI RODZICE PILI I ZANIEDBYWALI DZIECI. TRAFILI DO LUDZI, KTÓRZY DALI IM BEZPIECZEŃSTWO, DACH NAD GŁOWĄ I MIŁOŚĆ. POKAZALI TEŻ JAKA POWINNA BYĆ RODZINA. — KOCHAMY ICH ZA WSZYSTKO, CO DLA NAS ZROBILI — ZAPEWNIŁA AGNIESZKA.

Po pogrzebie wróciliśmy do pustego domu i długo płakaliśmy. Baliśmy się, tego, co nas czeka.

Z domu zabrala ich opieka społeczna

Dość szybko nauczyciele w szkole i przedszkolu zorientowali się, że rodzice zaniedbują dzieci. Małuchy nie pojawiały się w placówkach na zajęciach. Kilkakrotnie w domu pojawiły się panie z opieki społecznej. Wielokrotnie rodziców nie było w domu, a dzieci brudne i głodne siedziały w domu, pozbawione jakiegokolwiek opieki.

— Nie chodziliśmy do szkoły, bo czasem nie mieliśmy nawet butów czy ubrań. Byliśmy też głodni — opowiada Agnieszka. — Czasem rodzice przynosili jakiś chleb i margarynę. Zzapasów po babci nic już nie zostało, bo zjedliśmy to, co zostało. Widziałam, jak babcia gotowała, więc i ja chciałam przygotować

coś rodzeństwu do jedzenia. Do dziś mam ślady na rękach, bo wielokrotnie się poparzyłam, gotując czy odcedzając ziemniaki. I nadeszła chwila, kiedy przyjechała po nas opieka społeczna i zabrala nas do rodziny zastępczej. Płakaliśmy i krzyczeliśmy wszyscy, tuląc się do siebie. Nie wiedzieliśmy, że właśnie zaczynamy nowe, lepsze życie.

Trafili do rodziny zastępczej

Rodzeństwo trafiło do wspaniałej rodziny zastępczej. Pani Anna i jej mąż Artur otworzyli swoje serca dla tych skrzywdzonych dzieci. Sami wychowali trójkę swoich dzieci. W nowym domu dzieci zobaczyły, jak naprawdę powinna wyglądać rodzina. Po raz pierwszy od śmierci babci zasypiały najedzone, umyte i przygotowane do zajęć szkolnych. Dzieci czuły się bezpieczne i kochane, wiedziały, że z każdym proble-



W RODZINIE ZASTĘPCZEJ DZIECI ZOBACZYŁY, JAK NAPRAWDĘ POWINNA WYGLĄDAĆ RODZINA. PO RAZ PIERWSZY OD ŚMIERCI BABCI ZASYPIAŁY BEZPIECZNE, NAJEDZONE, UMYTE I PRZYGOTOWANE DO ZAJĘĆ SZKOLNYCH.

mem mogą się zwrócić do cioci i wujka.

— Do dziś dziękuję Bogu, że postawił na naszej drodze to małżeństwo — mówi wzruszona Agnieszka. — Zrobili dla nas tak wiele, dali nam dom i nauczyli być dobrymi ludźmi. Nie zawsze byliśmy grzecznymi dziećmi. Każdy z nas miał swoje humory, wady i zalety. Ja długo buntowałam się, kiedy kazali nam się uczyć, sprawdzali codziennie zeszyty. Z najmłodszym bratem długo były problemy, bo moczył się w nocy, budził z krzykiem. Jeździli z nami po lekarzach, psychologach, na korepetycje. Byli przy nas w radościach i smutkach... Są do dziś.

Nowe, lepsze życie

Agnieszka po ukończeniu szkoły średniej usamodzielniała się, wynajęła z chłopakiem mieszkanie, pracuje i zaocznie studiuje.

Planują ślub. Pozostałe rodzeństwo mieszka w rodzinie zastępczej. Agnieszka odwiedza rodzeństwo i wujków, którzy są dla niej najlepszymi przyjaciółmi.

— Z nimi mogę o wszystkim porozmawiać. Wiem, że nigdy mnie nie wyśmiejają, tylko wesprą — tłumaczy. — Podjęliśmy decyzję z moim przyszłym mężem, że po ślubie adoptujemy młodszego rodzeństwo. Wujek i ciocia nie mają nic przeciw temu. Obiecali, że i tak zawsze będą nas wspierać, bo jesteśmy ich dziećmi. Kochamy ich za wszystko, co dla nas zrobili. Zdradzili nam, że są gotowi przyjmując pod swój dach kolejne potrzebujące i spragnione miłości dzieci. To są anioły a nie ludzie! Bardzo dziękuję im, za to, że dali nam szansę na nowe, normalne życie.

Babcia czuwa nad nimi

Pani Agnieszka po ukończeniu 18 lat pojechała do swojego rodzinnego domu. Rodzice przez cały pobyt dzieci w rodzinie zastępczej nie interesowali się nimi. Nie zabiegali o spotkania, nie pisali listów.

— CHCIAŁAM SPOJRZEĆ IM W OCZY I ZAPYTAĆ, DLACZEGO ALKOHOL BYŁ WAŻNIEJSZY NIŻ MY. BAŁAM SIĘ TEGO SPOTKANIA, ALE CIEKAWOŚĆ I DŁUGO SKRYWANY ŻAŁ ZWYCIĘŻYŁ STRACH — OPOWIADA.

— Dom, który pamiętałam sprzed kilku lat, to zaniebana ruina. Powybijane szyby, odrapane drzwi i smród alkoholu. Pięknego ogródka naszej babci nie zostało nic. Kiedy weszłam do środka i powiedziałam „dzień dobry”, nikt nie odpowiedział... Na łóżku spała brudna i pijana kobieta. Matka? Nawet w myślach jej tak nie nazwałam... Popatrzyłam przez chwilę i wyszłam. Zapytałam sąsiadkę, jak żyją ci ludzie, rodzice. Machnęła tylko ręką i powiedziała, że pewnie kiedyś się zapiją. Obiecałam sobie, że już tam nie wrócę, bo nie mam po co. Czasem tylko śni mi się rodzinny dom i przykro mi, że biologiczni rodzice nas nie kochali. Myślę jednak, że babcia wciąż czuwa nad nami i uprosiła w niebie drugą szansę na normalną rodzinę dla nas.

Joanna Karzyńska

Emeryci i renciści, którym ZUS wypłaca świadczenia 25. każdego miesiąca, nie zostali na święta bez pieniędzy. Otrzymali je jeszcze przed Bożym Narodzeniem. Zakład Ubezpieczeń Społecznych standardowo wypłaca emerytury i renty w sześciu terminach tj. 5, 6, 10, 15, 20 i 25 dnia każdego miesiąca. W grudniu ostatni termin płatności wypada w pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia.

— Dlatego w tym roku wszyscy emeryci i renciści, którym ZUS przelewa pieniądze na konto bankowe świadczenia 25. dnia każdego miesiąca, dostaną pieniądze najpóźniej 22 grudnia — mówi Anna Grabowska regionalny rzecznik ZUS na Warmii i Mazurach

— Także pierwszy stycznia jest dniem świątecznym, dlatego te osoby, które, które dostają wypłaty pierwszego dnia miesiąca - dostaną dwa przelewy, czyli 1 grudnia za grudzień i 29 grudnia za styczeń — dodaje.

Rzeczniczka zastrzega, że ten termin można zagwarantować tym seniorom, którzy dostają swoje emerytury na bankowe konta. Doręczenie pieniędzy przez listonosza, jeśli senior zamiast banku, wybrał tradycyjny pocztowy przekaz, może potrwać dłużej — wyjaśnia. Jednak co roku ze względu na święta ZUS wcześniej przekazuje emerytury i renty, które przynosi doręczyciel, żeby listonosze mieli czas na ich doręczenie do 24 grudnia. Jednak obecnie już ponad 80 proc. seniorów dostaje świadczenie bezpośrednio na konto w banku, bo tak jest po prostu wygodniej i szybciej. Nie trzeba się martwić, kiedy przyjdzie listonosz. A żeby emerytura wpływała na konto w banku wystarczy tylko wypełnić wniosek i złożyć go w ZUS.

No i jeszcze musi być, co wpływać na konto. Tu niebawem sporo i wyjaśni, bo już jutro Sejm będzie zajmował się nowym projektem budżetu na przyszły rok przygotowanym przez rząd Donalda Tuska. W projekcie budżetu przygotowanym jeszcze przez poprzednią ekipę były zapisane pieniądze (30 mld

zł) na wypłatę trzynastych i czternastych emerytur w 2024 roku.

To akurat raczej się nie zmieni. Jak podało RMF FM, sejmowa większość chce bowiem pozostawić dodatki dla emerytów na co najmniej dwa najbliższe lata, choć wcześniej padały też słowa krytyki pod adresem dodatkowych świadczeń. Polityk Polski 2050 nazwał je „erzacami”.

— Trzynastka, „czternastka” to są jakieś erzace, to są jakieś prowizorki, które nie powinny mieć miejsca w poważnym systemie emerytalnym — powiedział wiceszef Polski 2050 Michał Kobosko. Jego zdaniem lepszym rozwiązaniem jest zwolnienie emerytów z podatku.

Pisaliśmy o tym, jak też, że dla emerytów z niższymi świadczeniami akurat 13 i 14 są korzystniejsze finansowo niż zwolnienie emerytur z PIT.

Niezależnie od takich opinii, jak wiceszefa Polski 2050, losy „trzynastek” i „czternastek” wydają się być przesądzone, a przy-

CO W PREZENCIE PRZYNIESIE RZĄD EMERYTOM?

SENIORZY, KTÓRYCH TERMIN PŁATNOŚCI EMERYTUR I RENT WYPADA 25 GRUDNIA NIE ZOSTALI BEZ PIENIĘDZY NA ŚWIĘTA. DOSTALI JE PRZED BOŻYM NARODZENIEM. CO JESZCZE NOWY RZĄD PRZYNIESIE W PREZENCIE EMERYTOM W NOWYM ROKU, BO OBIETNIC BYŁO SPORO.

najmniej w najbliższych dwóch latach.

Z dwóch powodów. Po pierwsze podczas kampanii wyborczej opozycja obiecała, że to co jest, nie zostanie zabrane. Trudno byłoby więc wytłumaczyć się z obcięcia dodatkowych świadczeń. A nawet jeśli rząd zdecydowałby się na taki ruch nie dając nic w zamian, to byłby to samobój polityczny. Rządzący dobrze wiedza,

że w przyszłym roku są wybory samorządowe i wybory do Parlamentu Europejskiego, a za dwa lata wybory prezydenckie. Ponad 9 mln rencistów i emerytów mogłoby więc pięknie podziękować władzy za taki gest.

Podczas kampanii wyborczej politycy wiele obiecali seniorom, ale skupmy się na tym, co może rzeczywiście zostać

wprowadzone w życie. W sejmowym exposé Donald Tusk obiecał wprowadzenie obowiązkowej drugiej w roku waloryzacji emerytur, jeśli inflacja przekraczała będzie 5 proc. To akurat może się nie zdarzyć w przyszłym roku, bo według prognoz NBP średnioroczna inflacja w 2024 roku ma wynieść 4,6 proc., ale to tylko prognozy. Potwierdził to też wczoraj, kiedy

poinformował, że w projekcie budżetu na 2024 r. są środki na finansowanie m.in. 800 plus, 13. i 14. emerytury oraz na podwójną waloryzację rent i emerytur, jeśli inflacja przekroczy 5 proc.

Ma się też pojawić bon senioralny, choć nie w formie żywej gotówki do ręki. Będzie można zapłacić nim z za niektóre usługi, np. opiekuńcze. I chyba na tym się na razie skończy, bo renta wdowia, emerytury stażowe, których wprowadzenia chce Lewica nie ma w umowie koalicyjnej. To wciąż są deklaracje, tak jak choćby 60 tys. zł. kwoty wolnej od podatku, o których mówiła Koalicja Obywatelska podczas kampanii wyborczej. Jednak Lewica nie zamierza odpuszczać w sprawie renty wdowiej. Projekt ustawy, pod którym podpisało się ponad 202 tys. osób leży w Sejmie. Zakłada, że 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. Dziś nie ma takiej możliwości; trzeba wybrać, czy chce się pozostać przy swoim świadczeniu, czy też dostawać rentę rodzinną w wysokości 85 proc. świadczenia zmarłego małżonka.

— Kluby mogą mieć też swoje uwagi i korekty, ale nie ma zagrożenia, żeby to świadczenie nie weszło w życie w przyszłym roku — mówił w rozmowie z money.pl poseł Nowej Lewicy Tomasz Treła. — Chyba że dziura budżetowa wyniesie 300 mld zł i pozabudżetowe zobowiązania będą kolosalne.

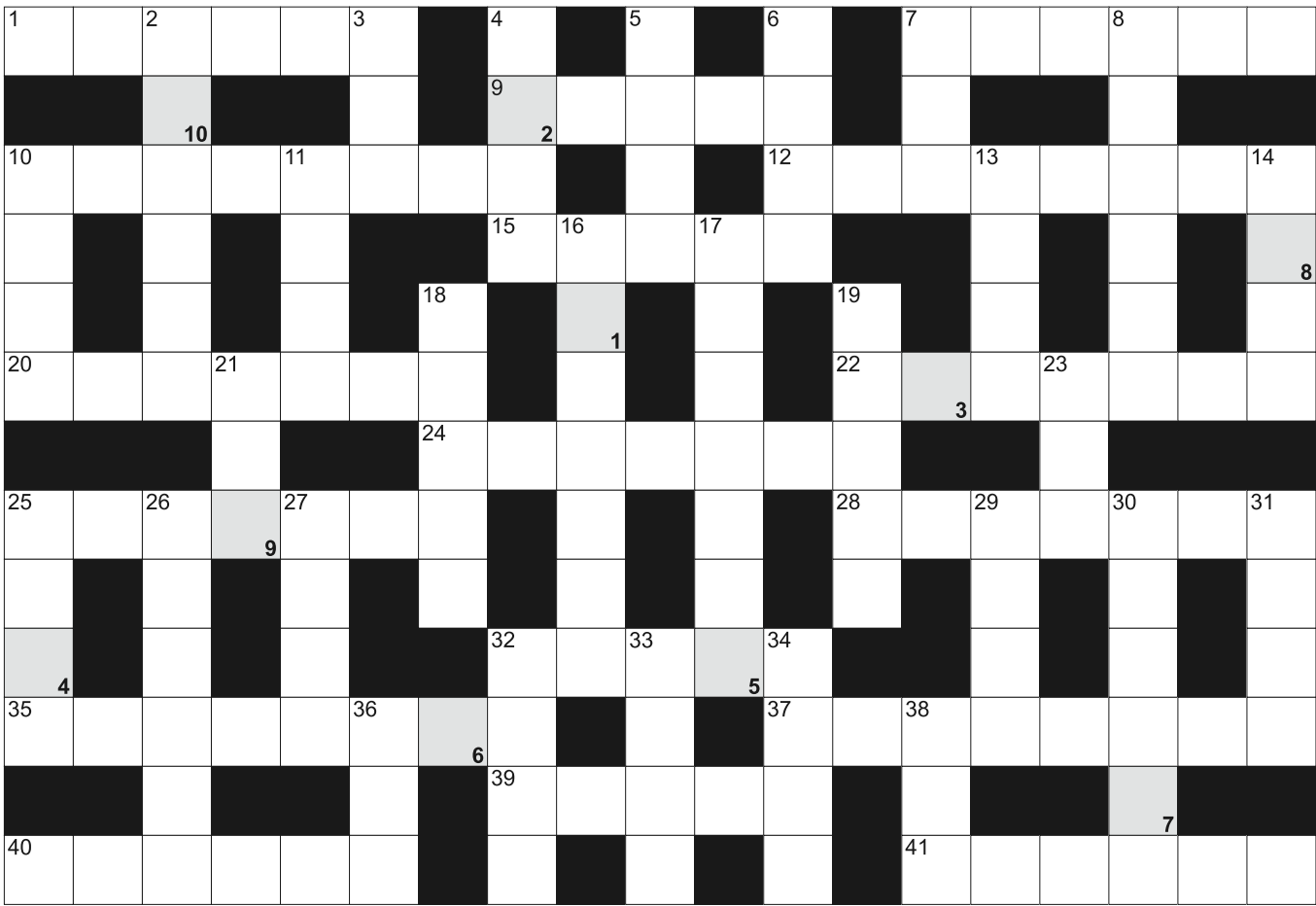
Jakie byłyby koszty wprowadzenia dodatkowego świadczenia, z którego według szacunków mogłoby skorzystać rocznie od 1,3 do 1,5 mln Polaków i Polek? W uzasadnieniu pada kwota 13 mld zł rocznie. To kilka procent w skali całego Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Już wiemy z projektu budżetu, że deficyt budżetu państwa w 2024 r. wyniesie 184 mld zł, to może znaleźć się pieniądze na renty wdowiej. Jednak, kiedy mogłyby wejść w życie, to trudno wróżyć.

Andrzej Mielnicki



Los „trzynastek” i „czternastek” wydaje się być przesądzony



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) zatrzymuje się na stacji; 7) produkt, wyrób; 9) pływa po jeziorze; 10) boczna część pałacu; 12) twórca fundacji, założyciel; 15) zimowa siwina na samochodzie; 20) zawody szachowe; 22) stolica Słowenii; 24) klątwa kościelna, ekskomunika; 25) stolica Dolnego Śląska; 28) ustronne lub pobytu; 32) imię wśród margaryn; 35) rdzenny Australijczyk; 37) Iredyński, polski prozaik i dramaturg; 39) i piosenka, i powieść; 40) Cyrenejczyk, pomógł Jezusowi nieść krzyż; 41) okrągłe okienka w burcie.

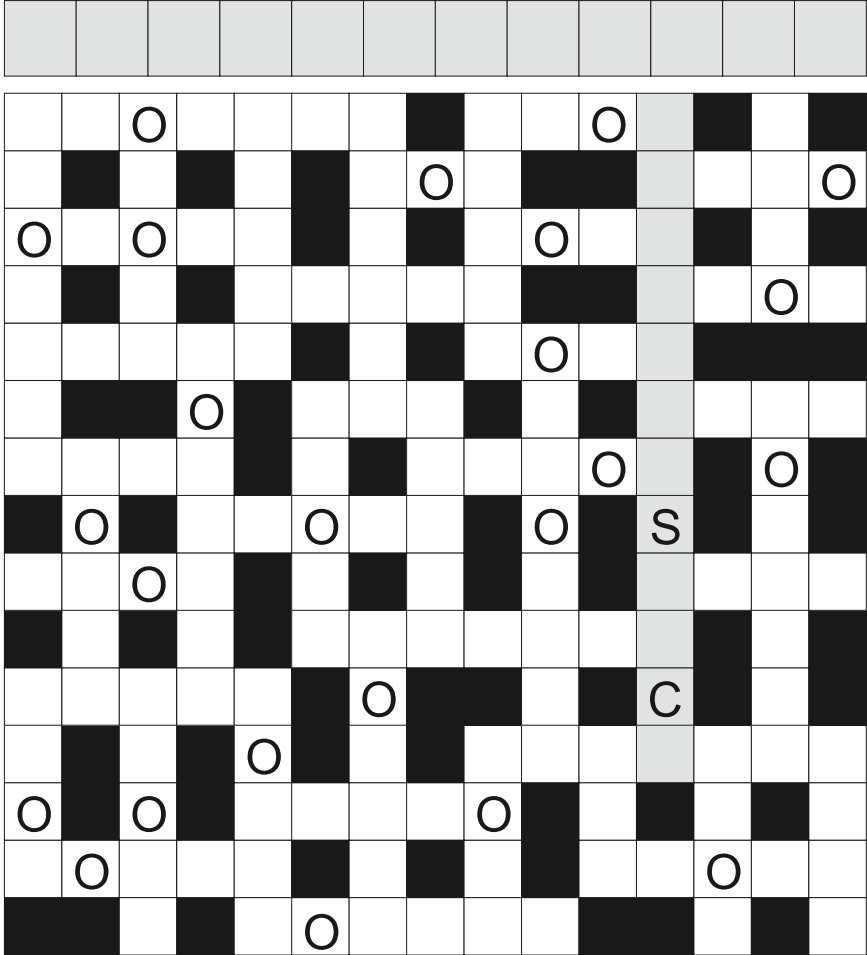
PIONOWO: 2) trzygłowy pies strzegący Hadesu; 3) żółw lub krokodyl; 4) zostaje na grzebieniu; 5) mózgu lub słoneczny; 6) pierwiastek Hf; 7) największe i najgłębsze jezioro Turcji; 8) stado wilków lub dzików; 10) krótki film reklamowy; 11) legendarny człowiek śniegu; 13) gęsi, kury i kaczki; 14) kończyzna z łokciem; 16) sprzedawczyk, kolaborant; 17) łupiny ziemniaków; 18) widma, upiory; 19) tłusta na koszuli; 21) Kupały jest najkrótsza w roku; 23) dół po wybuchu bomby; 25) mierzona w kilogramach; 26) dziury w ścianie; 27) wielkie polowanie; 29) Musk od Tesli i SpaceX; 30) miejsce śmierci Tadeusza Kościuszki; 31) jońskie miasto Heraklita; 32) bicz spleciony z rzemieni; 33) mądry ptak; 34) rzeka przepływająca przez Leeds; 36) wódka o smaku i zapachu jałowca; 38) Er dla chemika.

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

BAŚKA z HASŁEM

Na diagramie poniżej ujawniliśmy samogłoskę "O" i 2 litery rozwiązania. Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól z oznaczonymi literami "S" oraz "C".



do prania lub pieczenia; cytryny i pomarańcze; pręt w ręku włamywacza; sierpowy boksera w ringu; bieg na hipodromie; stolica Jordanii; miejska kolej podziemna; para lub panna na ślubie; ostrze strzały; jeden z muszkieterów Dumasa; pluszowy niedźwiadek; początkowy punkt na skali; z jesiotra to kawior; N dla chemika; motki włóczki; siniec, ryba z rodziny karpowatych; na końcu pacierza; najwyższy szczyt Gruzji; najważniejszy we wsi; Kaspiskie lub Marmara; powodują miazdżycę; księżniczka Burgunda u Gombrowicza; największa wyspa Filipin; oczyszczona lub kaustyczna; zespół trzech muzyków; Yannick, były francuski tenisista; śpiewane w operze; mysia kryjówka; barszcz lub krupnik; inaczej urodlin, roślina; bywa bezdętkowa; stolica Wspólnoty Dominiki; drzewo kojarzące się z Kanadą; dawne majątki ziemskie, folwarki; ... Lisa Leonarda da Vinci; szkarłatna inaczej; smaczny, duży kuzyn raka; angielskie wśród przypraw; wizerunek zawodowy artysty; odciski stóp na piasku; członek ruchu Oazy katolickiej; sąsiadka Egiptu z Trypolisem; pierwiastek chemiczny Cs; stan w Malezji ze stolicą w Alor Setar.

Sprawdź się w SUDOKU: Wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Życzymy udanej zabawy!

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

SUDOKU

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

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

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

A stylized illustration of a man and a woman in business attire holding a large white sign. The man on the left is wearing a blue patterned suit and a striped tie, pointing towards the sign. The woman on the right is wearing a blue blazer and a patterned skirt, also pointing towards the sign. The sign has the text 'Szukasz klientów?' in large yellow letters and 'e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl' in black letters on a yellow background. The background is yellow with a pattern of small yellow dots.

Szukasz klientów?

e-mail:
redakcja@kuriermlawski.pl

DAM Prace. OCHRONA
SZCZUCZYN. Pooszuki-
jemy osób z orzeczeniem
o niepełnosprawności do
pracy. Doświadczenie nie-
wymagane. Tel. 882 825
886

DAM Prace. OCHRONA
SZCZUCZYN. Pooszuki-
jemy osób z orzeczeniem
o niepełnosprawności do
pracy. Doświadczenie nie-
wymagane. Tel. 882 825
886

DAM Prace. OCHRONA
SZCZUCZYN. Pooszuki-
jemy osób z orzeczeniem
o niepełnosprawności do
pracy. Doświadczenie nie-
wymagane. Tel. 882 825
886

DAM Prace. OCHRONA

SZCZUCZYN. Pooszuki-
jemy osób z orzeczeniem
o niepełnosprawności do
pracy. Doświadczenie nie-
wymagane. Tel. 882 825
886

NML Sprzedam działkę 10,5 ara w Kurzętniku ul.Betoniariska (nowe osiedle obok DINO), 500-581-039.

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

NML Sprzedam działki budowlane w Nowym Mieście Lubawskim ul.Rolna, 604-562-972.

NML HALA 1700m2 do produkcji stolarskiej oraz pelletu wraz z własnym transformatorem w Łąkorzu sprzedam, tel.574-760-555.

NML Lokal użytkowy w Nowym Mieście Lubawskim, ul.Grunwaldzka do wynajęcia, pow.40m2, dwa pomieszczenia+ łazienka, 693-057-571.

SKUP AUT stan obojętny+ 100km Nowe Miasto Lubawskie, tel.605-070-911.

SPRZEDAM Mazda6
sedan, 2,0 benzyna,
100000km, stan idealny,
59tys., 502-602-156

 RÓŽNE

NIDZICKIE Centrum Tłumaczeń - wszystkie języki,
516-464-884

SPRZEDAM/ZAMIENIĘ
komplet maszyn stolarskich
z wyposażeniem -likwidacja
stolarni, 500-077-522

STOLARNIA poszukuje
zleceń, 500-077-522

USŁUGI

MALOWANIE, szpachlowanie, płytki, panele tanio i solidnie, tel. 725-544-833.

NAPRAWA RTV, 605-128-115

REMONTY, 793547242

USŁUGI DEKARSKO-
BLACHARSKIE Piotr Za-
wacki tel.888-373-282.

USŁUGI MINIKOPARKA-
wykopy pod instalacje
wod.-kan., elektryczne,
drenaże, fundamenty itd.
oraz usługi transportowe
małą wywrotką, tel.669-
024-388.

ZWIERZĘTA

LUBAWA i okolice. Przyjmę
czujnego psa na gospodar-
stwo, tel.792772435

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

NIDZICA/ Sprzedam albę dla dziewczynki+ torebka, rękawiczki, wianek, 500-570-747

maszyny rolnicze

NML Kupię Bąka bez silnika
lub sam płaszcz z koszem,
666-100-038.

NML Sprzedam opony rolnicze roz.460/85/38 lub 18.4/38 e dobrym stanie bez napraw, 502-583-805.

SKUP CIĄGNIKÓW i maszyn rolniczych, tel. 605-070-911.

ciągniki

KUPIĘ kombajn Bizon, 699-258-994

NOWY KURIER
mławski.pl

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.

Od 2 stycznia będą przyjmowane zapisy na zajęcia artystyczne w Miejskim Domu Kultury w Mławie podczas ferii zimowych. Zajęcia plastyczne, animacyjne, muzyczne i taneczne będą prowadzone w poniedziałki, środy i piątki od 15 do 26 stycznia.

Klub Zgrana Mława zaprasza na Planszówkowe Piątki – cykliczne spotkania w Miejskim Domu Kultury w Mławie dedykowane miłośnikom gier planszowych. Przyjść może każdy, bez względu na wiek, po uprzednim zapisaniu się pod nrem tel. 23 654 35 85 (liczba miejsc ograniczona). Pierwsze spotkanie 5 stycznia o godz. 17:00.

Komitet organizacyjny przedsięwzięcia zaprasza na II Orszak Trzech Króli w Mławie w sobotę 6



stycznia. Orszaki wyruszą gwiazdździe po południowych mszach św. z mławskich parafii i spotkają się w parku miejskim o godz. 13:15.

Burmistrz Miasta Mława i Dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Mławie zapraszają w sobotę 6 stycznia o godz. 17:00 do hali widowiskowo-sportowej I Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie na Koncert Noworoczny, w trakcie którego wystąpi Reprezen-

tacyjny Zespół Artystyczny Wojska Polskiego.

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 Polsce. 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 odwiedzających 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 TUTAJ. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

oprac. KN

PRZESTAWIENIE BOŻONARODZENIOWE W SP NR 4 W MŁAWIE

Okres świąt Bożego Narodzenia to czas szczególny. W szkole także jest to okres wyjątkowy. Z tej okazji w Szkole Podstawowej nr 4 im. Haliny Rudnickiej w Mławie odbyło się przedstawienie bożonarodzeniowe przygotowane przez uczniów klasy 4a i 4b. Aktorzy

wcielając się m. in. w rolę aniołów, dzieci i Świętej Rodziny wprowadzili wszystkich gości w istotę Świąt. „Jezus- to sekret szczęścia. Przyjmij Jezusa do swego serca!”- wymownie wybrzmiało przesłanie sztuki. Przedstawienie uświetnił śpiew chóru szkolnego.



foto: Szkoła Podstawowa nr 4 im. Haliny Rudnickiej w Mławie

REKLAMA

warszawa • mazowsze

wawa.info

**CZYTAJ
NOWY
PORTAL**

WARSAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁOMŻA • SIEDLCE



**OBOWIĄZUJĄCE DZIŚ
STAWKI ZA ENERGIĘ
DLA GOSPODARSTW
DOMOWYCH**
– 0,41 ZŁ/KWH
– SĄ ZNACZNIE
PONIŻEJ
AKTUALNYCH TARYF
NA SPRZEDAŻ
ENERGII TEJ GRUPIE
ODBIORCÓW,
KTÓRE WYNOSZĄ
MIĘDZY
1,05 A 1,22 ZŁ/KWH.

CENY ENERGII ZAMROŻONE DO KOŃCA CZERWCA 2024 ROKU

ZGODNIE Z PRZYJĘTymi PRZEZ SEJM I SENAT PRZEPISAMI
CENY ENERGII POZOSTANĄ ZAMROŻONE PRZEZ KOLEJNE
PÓŁ ROKU. TO OZNACZA, ŻE DO KOŃCA CZERWCA 2024
ROKU GOSPODARSTWA DOMOWE BĘDĄ PŁACIĆ STAWKI
OBOWIĄZUJĄCE JESZCZE PRZED WYBUCHEM WOJNY
W UKRAINIE, CZYLI Z POCZĄTKÓW 2022 ROKU.

To poziomy znacznie poniżej dotychczasowych taryf i cen na hurtowych rynkach energii. Bez działań osłonowych czekałyby nas znaczne podwyżki, nawet kilkudziesięcioprocentowe. Dlatego eksperci doradzają stopniowe odchodzenie od mrożenia cen.

JAK WYJAŚNIAJĄ
EKSPERCI POLSKIEGO
KOMITETU ENERGII
ELEKTRYCZNEJ,
OBOWIĄZUJĄCE DZIŚ
STAWKI ZA ENERGIĘ
DLA GOSPODARSTW
DOMOWYCH – 0,41 ZŁ/KWH
– SĄ ZNACZNIE PONIŻEJ
AKTUALNYCH TARYF
NA SPRZEDAŻ ENERGII TEJ
GRUPIE ODBIORCÓW,
KTÓRE WYNOSZĄ MIĘDZY
1,05 A 1,22 ZŁ/KWH. WYŻSZE
SĄ TAKŻE HURTOWE
CENY ENERGII NA RYNKU
BIEŻĄCYM SPOT (0,75 ZŁ/
KWH) ORAZ NA RYNKU
TERMINOWYM (OK. 1 ZŁ/
KWH).

– Za energię elektryczną płacimy w naszych rachunkach ceny poniżej kosztów jej wytworzenia, które wynikają m.in. z tego, że energetyka ponosi koszty uprawnień do emisji CO2 – wyjaśnia Maciej Maciejowski z PKEE.

To właśnie ceny na rynku terminowym na przyszły rok są dla sprzedawców energii ważnym punktem odniesienia do określenia możliwych wysokości taryf. W październiku do Urzędu Regulacji Energetyki wpłynęły wnioski sprzedawców o podwyższenie taryf na przyszły rok. Prezes URE powinien podjąć decyzję w tej sprawie jeszcze w tym tygodniu. Co istotne, podwyżki na razie nie dotkną gospodarstw domowych. Procedowane przepisy przedłużają zamrożenie cen obowiązujących od początku 2022 roku na kolejne sześć miesięcy. To oznacza, że do końca czerwca 2024 roku gospodarstwa domowe, sektor mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw oraz samorządy nadal będą chronione przed wzrostem rachunków za prąd. Zgodnie z nowymi propozycjami limit zużycia energii elektrycznej, do którego będzie obowiązywać zamrożona cena, wyniesie 1500 kWh na pół roku dla gospodarstw domowych. Wyższe limity będą obowiązywać dla gospodarstw domowych, w których jest osoba z niepełnosprawnością (1800 kWh), oraz dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny oraz rolników (2000 kWh). Podobnie jak dotychczas po przekroczeniu limitów będą

obowiązywać ceny maksymalne (dla gospodarstw domowych będzie to 693 zł/MWh).

Badanie agencji YOTTA przeprowadzone dla PKEE we wrześniu wskazuje, że 88 proc. Polaków uważa za wystarczające dotychczasowe mechanizmy chroniące budżety domowe przed podwyżkami cen energii. Zwyczajem spółek energetycznych wynika, że w tym roku kwota oszczędności dla przeciętnej rodziny wyniosła dzięki tym mechanizmom 3–4 tys. zł.

– Koszty funkcjonowania dotychczasowych działań osłonowych ponoszą spółki wytwarzające energię elektryczną i budżet państwa, które finansują dopłaty do rachunków odbiorców. Według rządu całkowite koszty ograniczania i zamrażania cen energii elektrycznej, gazu i ciepła na lata 2022 i 2023 wyniosą prawie 100 mld zł – mówi Maciej Maciejowski. – Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowe odchodzenie od mrożenia cen, aby z jednej

strony powstrzymać ich drastyczny wzrost, ale też ograniczyć koszty dla spółek energetycznych i budżetu państwa.

Jak podkreśla, to ograniczenie kosztów dla spółek energetycznych jest o tyle istotne, że z ich środków finansowane są także działania zmierzające do transformacji sektora energetycznego w kierunku zero- i niskoemisyjnym. Te działania są konieczne, by uniezależnić się od dostaw surowców z zagranicy i ich cen na światowych rynkach,

atakuje od wysokich opłat za emisję CO2.

Do najważniejszych projektów, które będą wdrażane w kolejnych latach, należy budowa elektrowni jądrowych, zarówno tej realizowanej w ramach rządowej strategii wspólnie z amerykańskim Westinghouse, jak i jednostki planowanej przez PGE i ZE PAK przy współpracy z koreańskim KHNP.

– To również rozwój odnawialnych źródeł energii, w szczególności budowa elektrowni wiatrowych na morzu, ale też na lądzie i fotowoltaiki, a także wielkoskalowych magazynów energii – wymienia ekspert PKEE. – Zapewnienie finansowania tych przedsięwzięć będzie możliwe tylko po wydzieleniu ze spółek energetycznych aktywów węglowych.

Proces wydzielenia i przenoszenia aktywów węglowych do Narodowej Agencji Bezpieczeństwa Energetycznego jest już na zaawansowanym etapie. Spółki energetyczne liczą na to, że nowy rząd zdecyduje o jego kontynuacji i dokończeniu. Pozostawienie aktywów węglowych w koncernach może spowolnić transformację ze względu na problem z pozyskaniem finansowania na zielone projekty.

Źródło: newseria.pl, opr. bar

Nasza wewnętrzna biochemia

Magnez występuje w całym organizmie człowieka. Każda komórka w naszym ciele zawiera ten minerał i potrzebuje go do prawidłowego funkcjonowania. Około 60 proc. magnezu w organizmie występuje w kościach — reszta w mięśniach, tkankach miękkich i płynach, w tym we krwi. Jedną z jego głównych ról jest działanie jako kofaktor — cząsteczka pomocnicza — w reakcjach biochemicznych stale przeprowadzanych przez enzymy. Bierze udział w ponad 600 reakcjach w organizmie, w tym w przekształcaniu żywności w energię, tworzeniu nowych białek z aminokwasów, pomaga w tworzeniu i naprawie DNA i RNA. Wspomaga też skurczanie i rozluźnianie mięśni, reguluje układ nerwowy, konkretnie neuroprzekazniki, które wysyłają wiadomości do mózgu i układu nerwowego. Tymczasem badania sugerują, że około 50 proc. dorosłych spożywa mniej niż zalecana dzienna ilość magnezu.

Dla aktywnych

Magnez może zwiększyć wydajność ćwiczeń — w zależności od aktywności człowiek może potrzebować więcej magnezu podczas ćwiczeń niż podczas odpoczynku. Pomaga też przenosić cukier we krwi do mięśni i usuwać mleczany, które mogą gromadzić się podczas ćwiczeń i powodują zmęczenie. Badania pokazują, że nawet suplementy magnezu mogą być korzystne dla poprawy wyników ćwiczeń u osób starszych i z niedoborem tego składnika odżywczego. Jedno badanie z udziałem 2570 kobiet powiązało wyższe spożycie magnezu ze zwiększoną masą i siłą mięśni. Z kolei w badaniu przeprowadzonym w 2019 r. zawodowi kolarze płci męskiej, którzy przyjmowali 400 mg magnezu dziennie przez 3 tygodnie, doświadczyli poprawy w regeneracji mięśni i ochronie mięśni przed uszkodzeniem po wyczerpującym wyścigu w porównaniu z kolarzami przyjmującymi placebo.

Na depresję

Magnez odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu mózgu i nastroju — jego niski poziom wiąże się ze

zwiększonym ryzykiem depresji. Badanie z 2020 r. sugeruje, że stres może wyczerpać magnez, zwiększając podatność na depresję. Co więcej, suplementacja tym minerałem może pomóc zmniejszyć objawy depresji. W jednym 8-tygodniowym badaniu przyjmowanie 500 mg magnezu dziennie doprowadziło do znacznej poprawy objawów depresji u osób z niedoborem tego minerału. Inne 6-tygodniowe badanie z udziałem 126 osób wykazało, że przyjmowanie 248 mg magnezu dziennie zmniejsza objawy depresji i lęku, niezależnie od dotychczasowego poziomu magnezu w organizmie.

Na zdrowie serca

Magnez odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowego i silnego serca. Badanie z 2021 r. pokazuje, że suplementy magnezu mogą pomóc obniżyć wysokie ciśnienie krwi, które może być czynnikiem ryzyka chorób serca. W innym badaniu powiązano wysokie spożycie magnezu z niższym ryzykiem chorób serca, udaru mózgu i wysokiego ciśnienia krwi. Co więcej, jedna z analiz wykazała, że suplementy magnezu poprawiają wiele czynników ryzyka chorób serca, w tym trójglicerydy, cholesterol LDL (zły), cholesterol HDL (dobry) i poziom skurczowego ciśnienia krwi, szczególnie u osób z niedoborem magnezu.

Na ataki migreny

Migrenowe bóle głowy mogą być bolesne i często powodują nudności, wymioty oraz nadwrażliwość na światło i hałas. Niektórzy lekarze uważają, że osoby cierpiące na migrenę częściej niż inne cierpią na niedobór magnezu. Kilka badań sugeruje, że suplementy magnezu mogą nawet zapobiegać i leczyć migrenowe bóle głowy. W jednym z badań suplementacja 1 gramem magnezu zapewniła ulgę w ostrych atakach migreny szybciej i skuteczniej niż zwykłe leki. Spożywanie większej ilości pokarmów bogatych w magnez może również pomóc w zmniejszeniu objawów migreny.

Nawet na PMS!

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) jest jedną z najczęstszych chorób u kobiet w wieku rozrodczym. Często powo-



MAGNEZ JEST ZDROWY!

CO BY NIE MÓWIĆ — MAGNEZ MA WIELE ZALET. OD REGULOWANIA POZIOMU CUKRU WE KRWI PO ZWIĘKSZANIE WYNIKÓW SPORTOWYCH — MAGNEZ MA KLUCZOWE ZNACZENIE DLA MÓZGU I CIAŁA. POZYTYWNE WPŁYWA NA SERCE, POZIOM CUKRU WE KRWI I NASTRÓJ. WYSTĘPUJE W RÓŻNYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH, OD WARZYW LIŚCIASTYCH PO ORZECHY, NASIONA I FASOLĘ. TYMCZASEM — JAK TWIERDZĄ LEKARZE — WIELU Z NAS NIE DOSTARCZA GO W WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI W SWOJEJ DIECI. A TO NIEDOBRZE, BO MAGNEZ JEST DLA NASZEGO ZDROWIA BARDZO WAŻNY. DLACZEGO?

duje takie objawy, jak zatrzymywanie wody, skurcze brzucha, zmęczenie i drażliwość. Niektóre badania sugerują, że suplementy magnezu pomagają złagodzić objawy PMS i inne schorzenia, takie jak skurcze menstruacyjne i ataki migreny. Może to wynikać z wahań poziomu magnezu w trakcie cyklu menstruacyjnego, co nasila objawy PMS u kobiet z niedoborem tego pierwiastka. Jako takie, suplementy mogą pomóc zmniejszyć nasilenie objawów, w tym napady migreny menstruacyjnej. Jedno z badań wykazało ponadto, że przyjmowanie 300 mg magnezu dziennie pomogło zmniejszyć wzdęcia, depresję i stany lękowe u studentów z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS) w porównaniu z grupą kontrolną.

wego (PMS) w porównaniu z grupą kontrolną.

Na zdrowie kości

Magnez ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowia kości i ochrony przed utratą masy kostnej. Wręczystości 50-60 proc. magnezu w organizmie znajduje się w kościach. Niektóre badania wiążą niższy poziom tego minerału z większym ryzykiem osteoporozy, która powoduje, że kości stają się łamliwe i słabe. Trzyletnie badanie z udziałem 358 osób poddawanych hemodializie — zabiegowi pomagającemu usunąć odpady i wodę z krwi — wykazało, że osoby, które spożywały najmniej magnezu, doświadczyły 3 razy więcej złamań niż osoby, które przyjmowały jego najwię-

cej. Co więcej — w jednym z niedawnych raportów z 12 badań powiązano wysokie spożycie magnezu ze zwiększoną gęstością mineralną kości w stawie biodrowym i szyjce kości udowej, czyli w obu obszarach podatnych na złamanie.

Na lepszy sen

Suplementy magnezu są często stosowane jako naturalne lekarstwo na problemy ze snem, takie jak bezsenność. Dzieje się tak, ponieważ magnez reguluje kilka neuroprzekazników zaangażowanych w sen, takich jak kwas gamma-aminomasłowy. W jednym przeglądzie dotyczącym starszych osób cierpiących na bezsenność stwierdzono, że suplementy magnezu skracają czas zasypiania

średnio o 17 minut. Inne badanie z udziałem prawie 4 tys. dorosłych powiązało zwiększone spożycie tego minerału z poprawą jakości i czasu snu. Inne badanie powiązało wyższe spożycie magnezu u kobiet ze zmniejszonym prawdopodobieństwem zasypiania w ciągu dnia.

Gdzie szukać magnezu?

Magnez znajduje się w produktach roślinnych: w roślinach strączkowych, ciemnozielonych warzywach liściastych, orzechach, migdałach, nasionach, produktach pełnoziarnistych i wzbogacanych zbożach. Występuje także w rybach, drobiu i wołowinie. Znajdziemy go także w nasionach dyni, soi i mleku sojowym, płatkach owsianych i brązowym ryżu. Gotowany szpinak, boćwina, białe ziemniaki ze skórką, łosoś, wołowina, drób, banan, rodzynki, ciemna czekolada (min. 70 proc.), mleko i jogurt — to kolejne bogate źródła magnezu. **Magdalena Maria Bukowiecka**

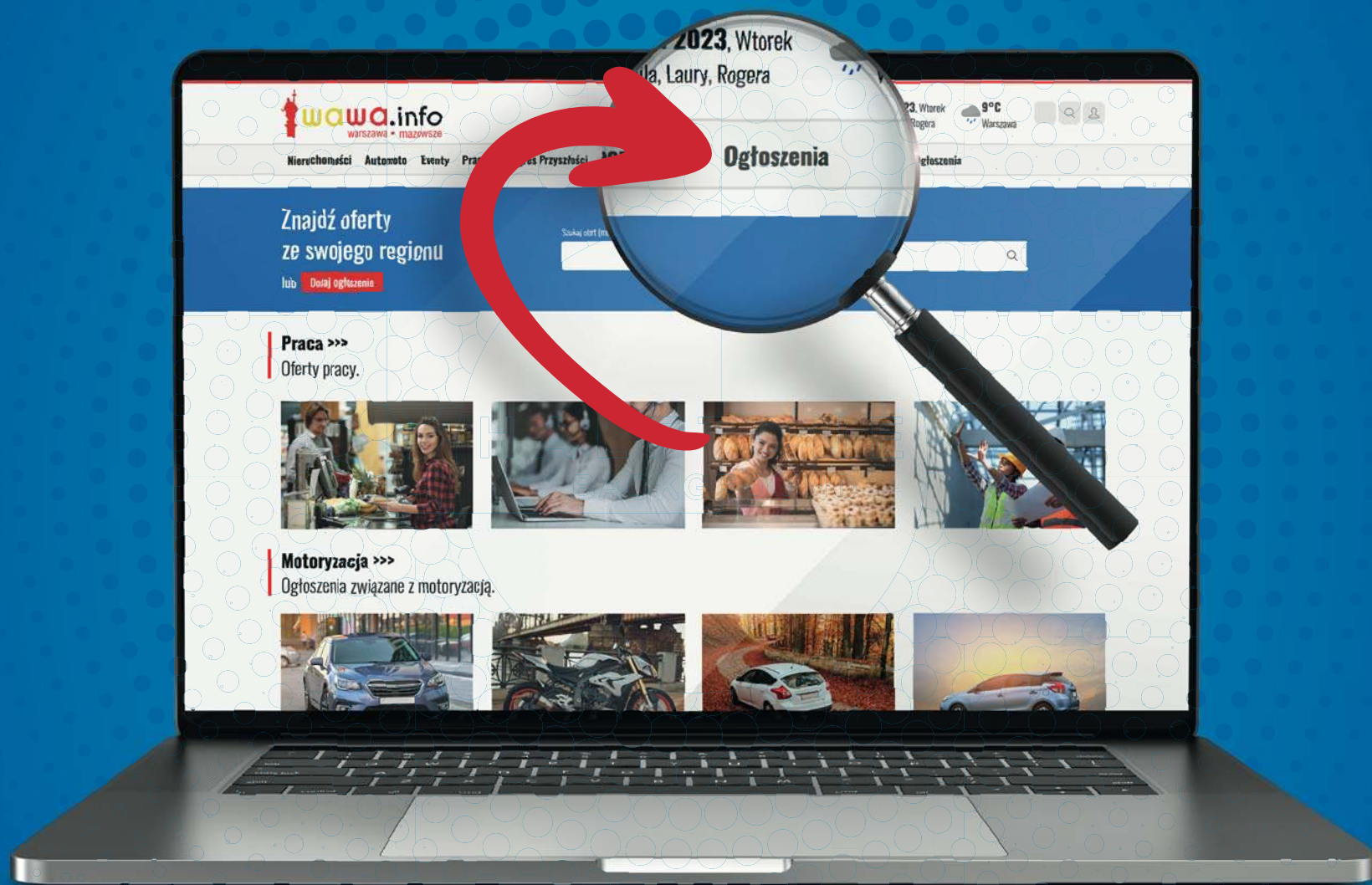
Korzystałam z materiałów na stronie www.hsph.harvard.edu.

Wzajemne oddziaływanie magnezu i witaminy D

Powodem, dla którego magnez może być zawarty w witaminach dla zdrowych kości, jest to, że minerał ten odgrywa ważną rolę w przekształcaniu witaminy D w jej aktywną formę. Enzymy wytwarzające i rozkładające witaminę D wymagają magnezu. Magnez pomaga również wątrobie i nerkom metabolizować witaminę D. Dlatego niedobór magnezu może zmniejszyć zdolność organizmu do wykorzystania witaminy D, nawet jeśli przyjmowane są suplementy witaminy D, co z kolei może negatywnie wpłynąć na wchłanianie wapnia. Wysokie spożycie witaminy D i suplementów wapnia w przypadku niedoboru magnezu może potencjalnie prowadzić do wysokiego poziomu wapnia i fosforu we krwi oraz zwężenia naczyń krwionośnych — taki stan czasami da się zaobserwować w przypadku przewlekłej choroby nerek i choroby wieńcowej. Badania przeprowadzone przez National Health and Nutrition Examination Survey pokazują, że wyższe spożycie magnezu z pożywienia lub suplementów wiąże się ze znacznie zmniejszonym ryzykiem niedoboru witaminy D.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**



**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**



**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

