

MŁAWA ❤️ KOCHAM MOJE MIASTO!



NOWE WŁADZE W POWIECIE

PIERWSZA SESJA VII KADENCJI POWIATU MŁAWSKIEGO PRZYNIOSŁA ZMIANY W STRUKTURACH WŁADZ. NA STANOWISKO STAROSTY MŁAWSKIEGO WYBRANY ZOSTAŁ WITOLD OKUMSKI, WICESTAROSTĄ ZOSTAŁ TOMASZ CHODUBSKI. PRZEWODNICZĄCYM RADY POWIATU MŁAWSKIEGO ZOSTAŁ JAN WARECKI. **S. 5**



BĘDĄ PISAĆ EGZAMINY

EDUKACJA ||

S. 3

PIOTR JANKOWSKI ZAPRZYSIĘŻONY

MŁAWA ||

S. 4

ŁOŚ W KOŃCU SIĘ DO NAS UŚMIECHAŁ

RODZINA ||

S. 8



REKLAMA



MAGAZYN
TURYSTYCZNY

Świat — Polska — Warmia & Mazury

DLA
MIŁOŚNIKÓW
PODRÓŻY

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Zamów prenumeratę – **509 712 242**



40240TBP-C-K

NASTOLATEK TEŻ MOŻE MIEĆ KONTO NA PUE ZUS

Nie tylko osoby pełnoletnie mogą mieć swój profil na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Niewiele osób wie, że takie konto może też mieć nastolatek, który ukończył 13 lat. Aby je założyć musi mieć swój dokument tożsamości - dowód osobisty lub paszport. Konto na platformie internetowej PUE ZUS może mieć praktycznie każdy, zarówno osoba fizyczna, która chce sprawdzić swoje indywidualne konto emerytalne lub monitorować wpływ składek od pracodawcy, seniorzy, którzy otrzymują już emeryturę czy rentę z ZUS, jak i firmy. Co więcej, zgodnie z przepisami, od ubiegłego roku każdy, kto jest płatnikiem składek, musi obowiązkowo posiadać takie konto. - Założenie profilu na PUE ZUS nie jest skomplikowane, a daje nam dostęp do wielu istotnych informacji, które znajdują się na naszym koncie w ZUS. Możemy monitorować wpływ składek do ZUS, możemy sprawdzać zwolnienia lekarskie, również poprzez konto na PUE możemy otrzymywać korespondencję z ZUS i składać wnioski o świadczenia, m.in. o świadczenie 800 plus – mówi Wojciech Ściwarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim. Swoje konto na PUE ZUS może mieć też nastolatek, który ukończył 13. rok życia. - Niewiele osób o tym wie, że taki profil może posiadać niepełnoletnia młodzież. Co prawda na tym etapie życia, zazwyczaj taki młody człowiek z ZUS-em, ma niewiele wspólnego, ale i tak na swoim profilu PUE znajdzie informacje chociażby o zgłoszeniu do ubezpieczenia zdrowotnego. Jeśli taka młoda osoba miała epizody pracy jako młodociany pracownik na umowę o pracę to wówczas może sprawdzić, czy została zgłoszona do ubezpieczenia społecznego oraz to w jakiej wysokości odprowadzane były składki na poszczególne ubezpieczenia – wyjaśnia rzecznik. Często takie umowy zawierane są z młodzieżą w ramach praktycznej nauki zawodu i to zazwyczaj po ukończeniu przez nich 15 lub 16 lat. - Profil PUE młodym ludziom może się też przydać, by sprawdzić informacje o rencie rodzinnej, jeśli ją pobierają. Mogą wówczas sprawdzić numer świadczenia, a także jego wysokość. Na profilu nastolatka zostanie też udostępniony formularz PIT z renty rodzinnej – dodaje rzecznik. Profil PUE można założyć osobiście w placówce ZUS, podczas wideo rozmowy korzystając z e-wizyty w ZUS albo online potwierdzając swoją tożsamość za pomocą profilu zaufanego. Z profilu zaufanego, podobnie jak z PUE ZUS, mogą korzystać osoby, które ukończyły 13 lat. **ZUS**

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 psychologiem 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.
---	---	---	---	--	---

ÓSMOKLASIŚCI BĘDĄ PISAĆ EGZAMINY

Dla ponad 226 tys. uczniów VIII klas szkół podstawowych we wtorek pisemnym egzaminem z języka polskiego rozpocznie się trzydniowy egzamin ósmoklasisty. Przystąpienie do egzaminu jest warunkiem ukończenia szkoły podstawowej.

Wśród przy-
stępujących do
egzaminu ósmo-
klasisty będzie
11,6 tys. uczniów będących
obywatelami Ukrainy.

W pierwszym dniu, 14 maja, uczniowie będą pisać egzamin z języka polskiego. W drugim dniu, 15 maja, będzie egzamin z matematyki. W trzecim dniu, 16 maja, będzie egzamin z języka obcego nowożytnego (angielskiego, niemieckiego, rosyjskiego, hiszpańskiego, francuskiego i włoskiego).

Największa grupa ósmoklasistów (97,7 proc.) zadeklarowała przystąpienie do egzaminu z języka angielskiego. Drugim najczęściej wybieranym językiem jest niemiecki. Do egzaminu z tego języka przystąpi 1,9 proc. uczniów VIII klasy szkoły podstawowej. Do egzaminu z pozostałych języków obcych przystąpi łącznie 0,4 proc. ósmoklasistów.

Spośród uczniów – obywateli Ukrainy największa grupa (75,4 proc.) zadeklarowała przystąpienie do egzaminu z języka angielskiego. Drugim najczęściej wybieranym językiem jest rosyjski. Do egzaminu z tego języka przystąpi 23,4 proc. uczniów – obywateli Ukrainy. Do egzaminu z pozostałych języków obcych przystąpi łącznie 1,2 proc. spośród wszystkich zgłoszonych uczniów – obywateli Ukrainy.

Podobnie jak w ostatnich latach egzamin będzie przeprowadzony na podstawie wymagań egzaminacyjnych, a nie na podstawie wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego. Wymagania egzaminacyjne stanowią zawężony katalog wymagań określonych w podstawie programowej, wprowadzono je w związku z pandemią COVID-19. W tym roku wymagania egzaminacyjne obowiązują po raz ostatni. Od nowego roku szkolnego na egzaminie znów będą obowiązywać wymagania z podstawy programowej.



Dla uczniów z Ukrainy wprowadzono pewne dodatkowe dostosowania, m.in. wydłużenie czasu na egzaminie z języka polskiego oraz tłumaczenie arkuszy egzaminacyjnych z matematyki i języka obcego (w przypadku matematyki zarówno zadań, jak i instrukcji, w przypadku języka obcego - instrukcji).

Wszystkie trzy dni egzaminu będą rozpoczynać się o godz. 9.00. Czas trwania ich zależy od przedmiotu, z którego uczniowie piszą egzamin. Egzamin z języka polskiego trwa 120 minut. W przypadku uczniów, którym przysługuje dostosowanie warunków przeprowadzania egzaminu (np. dla uczniów z dysleksją) może zostać wydłużony o nie więcej niż 60 minut. Dla uczniów z Ukrainy może być wydłużony o nie więcej niż 90 minut. Egzamin z matematyki trwa 100 minut, w przypadku dostosowań może zostać wydłużony o nie więcej niż 50 minut. Egzamin z języka obcego trwa 90 minut, w przypadku dostosowań może zostać wydłużony o nie więcej niż 45 minut.

Wyniki egzaminu ósmoklasisty zostaną ogłoszone 3 lipca br. Tego samego dnia swoje wyniki poznają uczniowie, otrzymają też zaświadczenia o wynikach.

Przystąpienie do egzaminu ósmoklasisty jest warunkiem ukończenia szkoły podstawowej. Jeśli uczeń z powodów zdrowotnych lub losowych nie będzie mógł przystąpić do egzaminu we wtorek, środę i czwartek, to będzie go pisał w drugim terminie – 10-12 czerwca.

Wynik egzaminu ma wpływ na przyjęcie ucznia do wybranej przez niego szkoły ponadpodstawowej. Połowa wszystkich punktów do zdobycia – to właśnie punkty za egzamin. Druga połowa to punkty za oceny na świadectwie szkolnym i inne osiągnięcia ucznia.

Egzamin ucznia z danego przedmiotu może zostać unieważniony przez przewodniczącego zespołu egzaminacyjnego w przypadku: stwierdzenia niesamodzielnego rozwiązywania zadań przez ucznia; wniesienia lub korzystania

przez ucznia w sali egzaminacyjnej z urządzenia telekomunikacyjnego; zakłócania przez ucznia przebiegu egzaminu w sposób utrudniający pracę pozostałym uczniom. Egzamin może zostać też unieważniony, jeśli przy sprawdzaniu pracy zostanie stwierdzone niesamodzielne rozwiązanie zadań.

W przypadku unieważnienia egzaminu zdający musi przystąpić do niego ponownie w drugim terminie w czerwcu. Jeżeli uczeń nie przystąpi wówczas do niego lub ponownie jego egzamin zostanie unieważniony, to jego wynik z egzaminu z tego przedmiotu wyniesie 0 proc.

Egzamin ósmoklasisty jest egzaminem, którego nie można nie zdać, nawet gdy uczeń osiągnie bardzo niskie wyniki. Nie jest możliwe powtórne podejście do egzaminu w celu poprawy wyniku.

(PAP) Danuta Starzyńska-Rosiecka

JUŻ NIE BĘDZIE TAKIEJ WALORYZACJI EMERYTUR

Ostatnie dwie waloryzacje emerytur i rent były rekordowe. Ale nie zanoszą się na to, by kolejna była równie wysoka. Przyszłoroczna waloryzacja świadczeń będzie dużo skromniejsza.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpoczął wysyłkę listów do emerytów i rencistów. W kopercie znajdują się dwie informacje: na temat marcowej waloryzacji oraz trzynastych emerytur. — W najbliższych dniach i tygodniach emeryci i renciści w jednej kopercie otrzymają dwie ważne decyzje z ZUS-u. Będzie to decyzja waloryzacyjna oraz decyzja o przyznaniu tzw. trzynastki — mówi Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim. Jak dodaje rzeczniczka, ZUS jest zobowiązany przepi-

sami prawa do tego, aby taką informację przekazać świadczeniobiorcom. Wysyłka decyzji waloryzacyjnych będzie realizowana – analogicznie jak w latach ubiegłych – łącznie z wysyłką decyzji o przyznaniu dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego w jednej kopercie.

— ZUS WYŚLE
ŁĄCZNIE PONAD 8
MILIONÓW LISTÓW.
AKCJA ZAKOŃCZY SIĘ
W DRUGIEJ POŁOWIE
MAJA — WYJAŚNIA
RZECZNICZKA.

Marcowa waloryzacja wyniosła 12,12 proc. i o tyle wzrosły świadczenia, zaś „trzynastka”, którą dostali seniorzy, wyniosła 1780,96 zł brutto. Trzeba bowiem pamiętać, że od emerytury i renty odlicza-

na jest zaliczka na podatek dochodowy i składka na ubezpieczenie zdrowotne, z tym że świadczenia do 2500 zł brutto są zwolnione z PIT.

Tegoroczna waloryzacja była wysoka, co wynikało z poziomem inflacji emeryckiej, która w 2023 roku wyniosła 11,9 proc. oraz realnego wzrostu płac, który wyniósł 1,1 proc. (do wyliczeń bierze się 20 proc. wzrostu płac). Czy przyszłoroczna waloryzacja będzie równie wysoka? Z prognoz, które się pojawiają, wynika, że ta będzie już sporo niższa. To konsekwencja spadającej inflacji, bo ta przez ostatnie dwa lata była wysoka i głównie zaważyła na tak wysokiej waloryzacji emerytur i rent. Dla portfela seniora jest lepiej, gdy waloryzacja wynika ze wzrostu wynagrodzeń w gospodarce, a nie z szalejącej inflacji. Prognozy pokazują,

że waloryzacja w marcu 2025 roku może wynieść 7,5 proc., a więc sporo mniej.

W czasie kampanii wyborczej do parlamentu ze strony KO padły zapowiedzi wprowadzenia drugiej waloryzacji. W ubiegłym miesiącu Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej skierowało projekt ustawy o tak zwanej drugiej waloryzacji rent i emerytur do konsultacji. Zakłada dodatkową waloryzację od 1 września, w sytuacji gdy wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w pierwszym półroczu danego roku przekroczy 105 proc. Ale jest mało prawdopodobne, by doszło do niej w tym roku. Inflacja spada. GUS w szybkim szacunku wskaźnika cen towarów i usług konsumpcyjnych podał, że inflacja w kwietniu wyniosła 2,4 proc. W marcu było to 2 proc.

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.)

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 14.05.2024 r. do 13.06.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do zbycia.

Wykazy obejmują następujące nieruchomości: nr 146/26, obręb 10 o pow. 0,0019 ha, położoną w Mławie, przy ul. Zachodniej, i nr 2155/12, obręb 10, o pow. 0,0782 ha, położoną w Mławie, przy ul. 20 Dywizji Piechoty Wojska Polskiego.

6524otm1-a -P

komunikat

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) **Burmistrz Miasta Mława** informuje, że w dniach od 14 maja 2024 r. do 13 czerwca 2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonej do wydzierżawienia, zawierający nieruchomość nr 10-193/12 (część).

6524otm1-a -P

SENIORZY O BUDOWANIU BEZPIECZEŃSTWA LOKALNEGO

Budowanie bezpieczeństwa lokalnego, to współpraca mieszkańców z policją, natychmiastowa reakcja w sytuacji zagrożenia, świadomość różnego rodzaju niebezpieczeństw i wiedza na temat metod działania przestępców. To także międzysąsiedzka pomoc, czujność i ostrożność. Wiedzą o tym mławscy seniorzy, którzy wzięli udział w debacie społecznej i szkoleniu, zorganizowanym przez Komendę Powiatowej Policji w Mławie.

Spotkanie, którego gospodarzem był Dzien-ny Dom Senior Plus w Mławie, było kontynua-cją debaty, zainaugurowa-nej pod koniec ubiegłego roku. Wypracowano wów-czas wnioski, dotyczące budowania bezpie-czeństwa lokalnego seniorów na terenie gminy miejskiej Mława. Seniorzy zauważy-li, że wiele starszych osób prawie nie opuszcza miesz-kania lub domu, ma spora-dyczny kontakt z bliskimi, nie korzysta z Internetu. W związku z powyższym istotny jest bezpośredni kontakt policji z senio-rami, indywidualne roz-mowy o bieżących zagro-żeniach a także aktualne, czytelne ulotki, które tra-

fiłyby do skrzynek pocztowych seniorów.

Wnioski posłużyły do realizacji konkretnych działań profilaktycznych. Od początku tego roku, dzielnicowi zorganizowa-li sześć spotkań i szkoleń profilaktycznych z senio-rami na terenie miasta. Podczas codziennej służ- by odwiedzali samotnie mieszkających seniorów, przekazywali opracowa-ne specjalnie dla senio-rów ulotki profilaktyczne. W lutym br., Komendant Powiatowej Policji w Mławie wystosował list otwarty do seniorów, mieszkańców Mławy i powiatu z ostrze-żeniem przed oszustami. Dzięki współpracy z para-fiami, list został odczytany



Fot. KPP w Mławie

podczas mszy w każdym z kościołów. W bezpłatnym miesięczniku „Informator Miejski” wydawanym w 10 000 egz., opublikowano artykuł profilaktyczny, pt.: „Uwaga seniorzy! Oszuści działają w naszym mieście.”

Wszystkie te działania, zainspirowane zostały uwagami, przekazanymi przez mławskich senio-

rów, którzy dziś, pogłębili swoją wiedzę, biorąc udział w szkoleniu, prowadzonym przez policjantów Wydzia-łu Prewencji i Wydziału Kryminalnego mławskiej komendy policji. Poli-cjanci przedstawili szcze-gółowo metody działania przestępców oraz powody, dla których seniorzy ulegli namowom oszustów i od-

dali obcej osobie oszczęd-ności życia.

Jak podkreślają sami seniorzy, udział w takim szkoleniu, organizowanym przez policję, nie da się ni-czym zastąpić. Zdobyte in-formacje przełożą swoim znajomym, rodzinie, po-nieważ chcą brać czynny udział w budowaniu bez-pieczeństwa lokalnego.

Mławscy policjanci pla-nują dalsze szkolenia dla seniorów, tym razem z terenu gmin powiatu mławskiego. Zapraszamy do współpracy lokalne kluby seniora, wspólnoty mieszkaniowe, stowarzy-szenia. Szkolenia realizu-je Wydział Prewencji Ko-mendy Powiatowej Policji w Mławie.

Proste, przydatne porady:

- Ustal z najbliższymi ha-sło- klucz w rozmowach te-lefonicznych.

- Nie ufaj rozmówcy – sprawdzaj z kim rozmawiasz.

- Jeśli ktoś Cię przekonuje, że musisz zachować poufność – rozłącz się, za-dzwoń – z innego telefonu do osoby zaufanej z rodzi-ny.

- Nie podawaj przez tele-fon swoich danych osobo-wych, loginów, haseł.

- Nie klikaj w linki wysyłane w wiadomościach SMS.

Zapisz w telefonie numer do swojego dzielnicowego lub zainstaluj bezpłatną aplikację „Moja Komenda”.

asp.szt. Anna Pawłowska

REKLAMA



METROPOLIA WARSZAWSKA • MAZOWSZE

wawa.info

CODZIENNIE
NAJNOWSZE
WIADOMOŚCI



We wtorek 7 maja br. odbyła się pierwsza sesja VII kadencji samorządu Mławy. Obrady rozpoczął najstarszy radny – Tadeusz Stabach (KO). Nowo wybrani rajcy Mławy z rąk Przewodniczącej Miejskiej Komisji Wyborczej w Mławie – Magdaleny Tkaczyk, odebrali zaświadczenia o wyborze na Radnych Miasta Mława. Po wyczytaniu roty przez najmłodszego radnego – Patryka Fabisiaka (PiS) – w kolejności alfabetycznej radni złożyli ślubowanie.

Następnie Piotr Jankowski, wybrany przez mieszkańców na Burmistrza Miasta Mława, wypowiedział treść ślubowania: „Obejmując urząd burmistrza miasta, uroczystie ślubuję, że dochowam wierności prawu, a powierzony mi urząd sprawować będę tylko dla dobra publicznego i pomyślności mieszkańców miasta. Ślubuję! Tak mi dopomóż Bóg!”. Zebrani licznie w sali na piętrze Miejskiego Domu Kultury w Mławie mławianie pogratulowali nowemu burmistrzowi gromkimi brawami.

Dwóch kandydatów na Przewodniczącego Rady Miasta Mława zgłosili miejscy radni. Kandydaturę Filipa Kowalczyka (KO) zgłosił Marcin Burchacki (PSL), a Szymona Wyrostka (KWW Sławomira Kowalewskiego) – Ryszard Prusinowski (również KWW Sławomira Kowalewskiego). W tajnym głosowaniu 6 głosów zdobył Szymon Wyrostek, a 14 – Filip Kowalczyk i właśnie on został Przewodniczą-

PIOTR JANKOWSKI ZAPRZYSIĘŻONY. PRZEWODNICZĄCYM RADY MIASTA ZOSTAŁ FILIP KOWALCZYK

ŚLUBOWANIE ZŁOŻYŁ PIOTR JANKOWSKI – BURMISTRZ MIASTA MŁAWA. FILIP KOWALCZYK ZOSTAŁ PRZEWODNICZĄCYM RADY MIASTA, A BOŻENA RYSKA I MARIUSZ SZCZECHOWICZ WICEPRZEWODNICZĄCYMI RADY.



womira Kowalewskiego) – Ryszard Prusinowski (również KWW Sławomira Kowalewskiego). W tajnym głosowaniu 6 głosów zdobył Szymon Wyrostek, a 14 – Filip Kowalczyk i właśnie on został Przewodniczą-

cym Rady Miasta Mława kadencji 2024-2029.

Korzystając z możliwości rozszerzenia programu sesji, nowy przewodniczący zaproponował radzie głosowanie nad wyborem dwóch wiceprzewodniczą-



cych. Zgłoszono kandydatury Bożeny Ryski (PSL) oraz Mariusza Szczechowicza (KWW Piotra Jankowskiego). Po sprzyjającym im głosowaniu (Ryska 21 głosów „za”; Szczechowicz – 20 głosów „za” przy jednym wstrzymującym się), kandydatom powierzono funkcje Wiceprzewodniczących Rady Miasta.

W trakcie sesji oficjalne gratulacje przewodniczącym, radnym oraz burmistrzowi złożył Witold Okumski, nowy Starosta Mławski. W swoim wystąpieniu podkreślił, że wybór na radnych jest legitymacją reprezentowania wszystkich mieszkańców samorządu Mławy i w imieniu Zarządu Powiatu Mławskiego zadeklarował współpracę.

We wtorek także burmistrz Jankowski poinformował opinię publiczną, że stanowisko swojego zastępcy zamierza powierzyć



Marcinowi Burchackiemu (PSL).

Wszystkim osobom, którym powierzono nowe

zadania, serdecznie gratulujemy i życzymy powodzenia.

Magdalena Grzywacz

NOWY STAROSTA, WICESTAROSTA, PRZEWODNICZĄCY RADY, WICEPRZEWODNICZĄCY ORAZ ZARZĄD

Pierwsza sesja VII kadencji Powiatu Mławskiego przyniosła zmiany w strukturach władz. Na stanowisko Starosty Mławskiego wybrany został Witold Okumski, Wicestarostą został Tomasz Chodubski. Prócz nich członkami zarządu zostali Artur Kacprzak, Jacek Szlachta i Maciej Jakubowski. Przewodniczącym Rady Powiatu Mławskiego został Jan Warecki. Wiceprzewodniczącymi: Artur Dębski i Krzysztof Kwiatek. Posiedzenie sesji rozpoczęło się od wręczenia przez komisarza wyborczego aktu nominacji nowo wybranym radnym oraz złożenia przez nich



ślubowania. Następnie rada przesłała poprzez tajne głosowania do wyboru przewodniczącego rady powiatu. Do tej funkcji wybrany został Jan Warecki, którego kandydaturę poparto 15 radnych. Wybrani zostali także wiceprzewodniczący rady – Artur Dębski oraz Krzysztof Kwiatek.

Przy wyborze starosty zostali zgłoszeni dwaj kandydaci: Witold Okumski oraz Michał Pol, którzy otrzymali kolejno 14 i 5 głosów. Nowym starostą mławskim został Witold Okumski, który (zgodnie z kompetencjami starosty) wskazał kandydata na wicestarostę – Tomasza



Chodubskiego - oraz pozostałych członków zarządu w osobach radnych Artura Kacprzaka, Jacka Szlachty oraz Macieja Jakubowskiego. Tomasz Chodubski uzyskał 14 głosów poparcia, zo-

stając tym samym nowym wicestarostą. Kandydaturę Artura Kacprzaka na członka zarządu poparto 16 radnych, Jacka Szlachtę - 14 radnych, Macieja Jakubowskiego - 15 radnych.

Po głosowaniach nowe władze powiatu mławskiego ukonstytuowały się następująco:

Witold Okumski – Starosta Mławski/ Przewodniczący Zarządu Powiatu Mławskiego
Tomasz Chodubski – Wicestarosta/ Członek Zarządu
Artur Kacprzak – Członek Zarządu
Jacek Szlachta – Członek Zarządu
Maciej Jakubowski – Członek Zarządu
Jan Warecki – Przewodniczący Rady Powiatu
Artur Dębski – Wiceprzewodniczący Rady Powiatu
Krzysztof Kwiatek – Wiceprzewodniczący Rady Powiatu

Mateusz Przybyszewski

ŚMIERĆ JEDZIE NA DWÓCH KOŁACH

Złośliwi nazywają ich dawcami nerek, ale to nieprawda, bo najczęściej po kraksie z dużą prędkością ich organy wewnętrzne nie nadają się już do przeszczepu. Taka jest brutalna prawda. Tylko podczas majówki w kraju zginęło siedmiu motocyklistów.

Zrobiło się cieplej i na drogach pojawili się motocykliści, często jakże spragnieni frajdy, może nawet zastrzyku adrenaliny, jaką daje jazda na motorze, a już na pewno ta szybkość. Jednak wystarczy zbyt mocno nacisnąć na gaz, a nieszczęście murowane. Policja podała właśnie dane na temat wypadków z udziałem motocyklistów. Od początku roku do 5 maja na polskich drogach doszło do 459 wypadków, w których zginęło 53 kierujących motocyklami (to ponad dwa razy więcej niż przed rokiem), a 484 osoby zostały ranne. Tylko podczas majówki zginęło siedmiu motocyklistów.

Zbyt szybko

Główne przyczyny wypadków są niezmiennie od lat. Jak powiedział PAP nadkom. Robert Opas z Biura Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji, najczęstsze przyczyny wy-

padków spowodowanych przez motocyklistów to niedostosowanie prędkości do warunków ruchu, nieprawidłowe wyprzedzanie i niezachowanie bezpiecznej odległości między pojazdami.

Motocykliści, którzy zginęli w czasie majówki, jechali zbyt szybko, bo sześciu wypadło z drogi, a siódmy uderzył w tył jadącego przed nim pojazdu. — Ze wstępnych ustaleń policjantów w większości przypadków miała tu znaczenie nadmierna prędkość niedostosowana do warunków ruchu — zauważył nadkom. Opas.

Policjanci uczulają kierowców aut, którzy też przyczyniają się do wypadków z udziałem motocyklistów, na zwiększoną obecność jednośladów na drogach. Żeby patrzyli w lusterka podczas zmiany pasa ruchu czy skreću. — To kluczowy element warunkujący bezpieczeństwo na drodze — podkreślił policjant.



foto: Zbigniew Woźniak

Warto wziąć te rady do serca, bo niestety liczba wypadków z udziałem motocyklistów niebezpiecznie rośnie. Pokazują to dane KGP.

Wiecej wypadków

W ubiegłym roku w Polsce doszło do 1947 wypadków drogowych z udziałem motocyklistów, w których zginęło 189 kierujących motorami i siedmiu ich pasażerów. Natomiast 1653 motocyklistów i 176 pasażerów motocykli zostało rannych. W porównaniu do roku 2022 liczba wypadków wzrosła o 120 (6,6 proc.), jak też o 38 liczba zabitych (24,1 proc.). Ale motocykliści to

nie tylko ofiary wypadków, ale też ich sprawcy. W zeszłym roku spowodowali 747 wypadków. To 3,9 proc. wszystkich wypadków w kraju.

Ze statystyk wynika, że najczęściej zdarzeń z udziałem motocyklistów ma miejsce w dni weekendowe, szczególnie w niedziele — 361 wypadków (18,5 proc. ogółu).

Dlaczego jest więcej wypadków z udziałem motocyklistów? To oczywiście wynik rosnącej z roku na roku liczby jednośladów na naszych drogach. Zdanych Urzędu Statystycznego wynika, że na koniec grudnia ubiegłego roku w Polsce było ponad 1,9 mln motocykli — to o ponad 700 tys. więcej niż 2014 roku.

Jest moda na motory

I tę modę na motocykle widać też w ośrodkach egzaminacyjnych.

— W tej chwili jest duże zainteresowanie egzami-

nami kategorii A, A1, A2 i AM — potwierdza Zygmunt Kiersz, dyrektor WORD w Elblągu. Co więcej, w WORD-ach pojawiła się nowa grupa zdających.

— To panie, które coraz częściej chcą mieć prawo jazdy na motocykl — mówi Marcin Kiwit, egzaminator nadzorujący w WORD w Olsztynie, dodając, że z roku na rok kategoria motocyklowa jest coraz popularniejsza.

Jednak kto jeździ po polskich drogach, ten dobrze wie, że między kierowcami osobówek a motocyklistami iskrzy. Jakoś się nie darzą sympatią. Jedni obwiniają drugich o zbyt niebezpieczną jazdę, co prowadzi do niebezpiecznych sytuacji i często do wypadków. Czy rzeczywiście motocykliści są zagrożeniem na drodze, jeżdżą aż tak niebezpiecznie?

— To tak samo jak inni kierujący — mówi Jan Zdzisławski, właściciel szko-

ły nauki jazdy w Olsztynie. — Jeżeli ktoś dba o swoje życie i zdrowie, to jedzie bezpiecznie. A jeśli ktoś uważa, że wypadki zdarzają się tylko innym, nie obchodzi go jego życie, ale też innych, to zachowuje się nieodpowiedzialnie na drodze.

Podobnego zdania są inni. — Na pewno motocykliści nie są najniebezpieczniejszą grupą uczestników ruchu drogowego, jakoś wyróżniają się pod kątem wypadkowości czy ofiar śmiertelnych w relacji do liczby uczestników danej grupy — podkreśla Marcin Kiwit. — Choć ich głównym przewinieniem jest poruszanie się z nadmierną i niedostosowaną do warunków ruchu prędkością.

A dziś motory to nie — jak zauważa dyrektor Kiersz — stare wueski. Są dużej mocy i jeśli ktoś próbuje jechać 250 kilometrów na godzinę na „siódemce”, to zdarzają się wypadki.

Andrzej Mielnicki

ZABEZPIECZYLI KONTRABANDĘ WARTĄ PONAD 330 TYSIĘCY ZŁOTYCH

Mławscy kryminalni z zespołu do walki z przestępczością gospodarczą, ujawnili i zabezpieczyli papierosy z logo znanej marki, bez polskich znaków skarbowych akcyzy, warte ponad 330 tysięcy złotych. Kontrabandę posiadał 34-letni obywatel Armenii, towar przechowywał na terenie Mławy. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Czynności, realizowane przez zespół do walki z przestępczością gospodarczą, realizowane były we współpracy z mławską prokuraturą. Obywatel Armenii został zatrzymany 9

maja, na terenie prywatnej posesji w Mławie.

Jak ustalili kryminalni, nielegalny towar przywiózł autobusem i wyładował w piwnicy budynku, połączonej z garażem. Podczas prze-

szukania policjanci ujawnili i zabezpieczyli ponad 100 kartonów, każdy z zawartością 4 tysięcy sztuk papierosów. Łączna wartość rynkowa przejętej kontrabandy to ponad 330 tysięcy złotych.

Zatrzymanemu obywatelowi Armenii grozi wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

asp. szt. Anna Pawłowska



foto: Policja

PRZEŁOŻYŁ TABLICE REJESTRACYJNE Z INNEGO POJAZDU

Patrol ruchu drogowego, podczas nadzoru na terenie gminy Wiśniewo, zatrzymał do kontroli drogowej kierującego kią. Jak się okazało, samochód nie był ubezpieczony a tablice rejestracyjne pochodziły z innego auta.

Jak ustalili interweniujący policjanci, tablice pojazdu pochodziły z opła, należącego do kontrolowanego kierowcy. 45-letni mieszkaniec pow. mławskiego zdjął je z tego pojazdu i zamontował

w swoim nowym samochodzie. Nowego auta nie zdążył także ubezpieczyć. Nieubezpieczonym i niezarejestrowanym samochodem, wyruszył w drogę. Mężczyzna usłyszał już zarzut przestępstwa z art.

306c§2 Kodeksu karnego. Grozi mu kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Kodeks karny, art. 306c. § 1. Kto dokonuje zabo-

ru tablicy rejestracyjnej pojazdu mechanicznego, umożliwiającej dopuszczenie tego pojazdu do ruchu na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej, albo w celu użycia za autentyczną tablicę rejestracyjną pojazdu

mechanicznego podrabia lub przerabia, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto używa tablicy rejestracyjnej pojazdu mechanicznego nieprzy-

pisanej do pojazdu, na którym ją umieszczono, albo używa jako autentycznej podrobionej lub przerobionej tablicy rejestracyjnej pojazdu mechanicznego.

asp. szt. Anna Pawłowska

Wydatki związane z rodzinnymi uroczystościami warto uwzględnić w budżecie na najbliższe miesiące, niezależnie od tego, czy w tym roku zostaliśmy zaproszeni na elegancki komunijny obiad w restauracji, wystawne wesele, czy po prostu chcemy zrobić niespodziankę ukochanej mamie – odpowiedzialne zarządzanie budżetem domowym opiera się na planowaniu – podkreśla Karolina Łuczak, Rzeczniczka Prasowa Provident Polska.

Komunijne prezenty okazją do nauki oszczędzania

W tym roku najpopularniejszym prezentem komunijnym są pieniądze. Wskazali tak zarówno rodzice dzieci komunijnych (41,7 proc.), jak i zaproszeni goście (65,7 proc.). Na drugim miejscu wśród rodziców znalazł się smartfon (17,9 proc.), a wśród gości biżuteria (10,8 proc.). Podium podarków wybieranych przez rodziców zamyka biżuteria (17 proc.). Zaproszeni na trzecim miejscu wskazali na dewocjonalia (10,6 proc.).

– Przysłowiowe „pieniądze z komunii” od dawna

PIENIĄDZE NAJPOPULARNIEJSZYM PREZENTEM KOMUNIJNYM I ŚLUBNYM

NADCHODZĄCE MIESIĄCE MOGĄ OKAZAĆ SIĘ INTENSYWNE ZARÓWNO DLA NASZYCH KALENDARZY JAK I PORTFELI. MAJ I CZERWIEC TO OKRES WIELU RODZINNYCH UROCZYSTOŚCI, NA KTÓRYCH NIE WYPADA POJAWIĆ SIĘ Z PUSTYMI RĘKOMA. KOMUNIA, WESELE, DZIEŃ MATKI CZY DZIECKA – WSZYSTKIE TE OKAZJE WIĄŻĄ SIĘ Z UPOMINKAMI. CO POLACY ZAMIERZAJĄ WRĘCZYĆ BLISKIM – NA TO PYTANIE ODPOWIADA NAJNOWSZA ODSŁONA CYKLICZNEGO BADANIA BAROMETR PROVIDENT.



są obiektem żartów, ale to temat, do którego warto podejść bardzo poważnie – podkreśla Karolina Łuczak. – Dla wielu dzieci to

pierwsza okazja do samodzielnego rozporządzania większym budżetem. Rodzice powinni wykorzystać tę sytuację, by przekazać

dzieciom podstawowe zasady odpowiedzialnych finansów. Zarządzania pieniędzmi najlepiej uczyć się w praktyce, a wspólnie

przygotowanie planu wydatków, wyznaczenie kwot na codzienne przyjemności i długoterminowe oszczędzanie, może być świetną zabawą – dodaje.

Komunie to początek okresu prezentowego

Majowe koszty najczęściej kojarzymy z urlopami oraz przyjęciami komunijnymi, ale ten miesiąc to dopiero początek letniego sezonu prezentowego. Wielu Polaków czeka także wydatki związane z zaproszeniem na wesele (w momencie przeprowadzenia badania aż 14,2 proc. respondentów otrzymało już zaproszenie na tegoroczny ślub), Dniem Matki (52,7 proc. szykuje z tej okazji prezent), czy Dniem Dziecka (54 proc.).

– Wakacyjne uroczystości to wyzwanie dla budżetu, bo wielu z nas czeka też koszty nadchodzących wakacji. Aż 30 proc. Polaków, planując budżet majowo-czerwcowy, bierze pod uwagę, że niedługo poniosą wydatki związane z letnim urlopem. 17 proc. deklaruje, że z tego powodu stara się oszczędzać na majówce czy innych wydatkach ponoszonych w czerwcu i maju – podsu-

mowuje Karolina Łuczak.

Podobnie jak w przypadku komunii, jeśli chodzi o śluby i wesela, pieniądze to najpopularniejszy prezent – planuje je wręczyć aż 86 proc. respondentów, którzy w tym roku wybierają się na wesele. Na drugim miejscu znalazło się wino (18,5 proc.), a tradycyjnie kojarzone z weselem kwiaty zamykają podium z wynikiem 9,5 proc.

– Mogłoby się wydawać, że do kwiatów najbardziej przywiązane będzie najstarsze pokolenie. Tymczasem wśród osób 65+ tylko 4,2 proc. chce wręczyć bukiet młodej parze. Wśród respondentów poniżej 25 lat jest to aż 19,1 proc. – komentuje Karolina Łuczak.

Na prezent dla młodej pary średnio planujemy przeznaczyć 1281 zł, przy czym 41,5 proc. zamierza zmieścić się w kwocie 1000 zł. Dzień Matki i Dzień Dziecka należą do mniej kosztownych okazji. Na pierwszą z nich chcemy wydać średnio 213,5 zł, a na drugą 291 zł. Mamom najchętniej wręczamy kwiaty (26,8 proc.) i słodycze (14,5 proc.). Natomiast 11,7 proc. zdecyduje się na kosmetyki lub perfumy.

WAKACJE TAKŻE DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

Wakacje składkowe to szansa, aby w wybranym miesiącu przedsiębiorca nie ponosił dodatkowych kosztów związanych z prowadzonym biznesem - skomentował minister rozwoju i technologii Krzysztof Hetman uchwalenie przez Sejm w czwartek ustawy o tzw. wakacjach składkowych.

Działalność mikroprzedsiębiorców odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju polskiej gospodarki. Wakacje składkowe to szansa, aby w wybranym miesiącu przedsiębiorca nie ponosił dodatkowych kosztów związanych z prowadzonym biznesem. Składki w tym czasie zostaną pokryte przez państwo, dzięki temu przedsiębiorca nie będzie musiał obawiać się o ciągłość świadczeń – wskazał cytowany w komunikacie resortu Hetman. – Co więcej przedsiębiorca będzie miał wybór czy w miesiącu którym skorzysta z wakacji składkowych wyjedzie na urlop, jeśli nie to nadal

będzie mógł pracować na rzecz swoich kontrahentów i osiągać z tego tytułu przychód.

Resort przypominał, że wakacje składkowe zapewnią coroczne obniżenie kosztów prowadzenia działalności gospodarczej. Według szacunków MRiT, z nowego rozwiązania będzie mogło skorzystać ok. 1,7 mln osób.

Rozwiązanie skierowane jest do mikroprzedsiębiorców, wpisanych do CEIDG, którzy ubezpieczają do 10 osób (tj. siebie i maksymalnie 9 innych osób), a ich roczny obrót nie przekracza 2 mln euro.

Z wakacji składkowych będą mogli skorzystać



przedsiębiorcy niezależnie od formy rozliczania podatku dochodowego (PIT, ryczałt, karta podatkowa). Wsparcie będzie udzielane w trybie pomocy de minimis.

Rozwiązanie nie będzie dotyczyć osób, które wykonują działalność na rzecz swoich byłych pracodawców. Zastrzeżenie

takie ma zapobiegać tzw. „wypychaniu” pracowników na samozatrudnienie. – Jednocześnie, to od przedsiębiorcy będzie zależeć, czy będzie chciał skorzystać z naszej propozycji. Dajemy mu wybór, bo najlepiej wie co jest dla niego najkorzystniejsze – zwrócił uwagę cytowany w komunikacie

wiceminister rozwoju Jacek Tomczak.

Wakacje składkowe dotyczą zwolnienia z opłacania składek w jednym wybranym przez przedsiębiorcę miesiącu w każdym roku kalendarzowym. Przedsiębiorca sam zdecyduje, czy i kiedy będzie chciał z niego skorzystać. Zwolnienie z opłacania składek dotyczy społeczne, Fundusz Pracy i Fundusz Solidarnościowy.

MRiT dodało, że wakacje nie będą miały wpływu na uprawnienie do zasiłku chorobowego ani na wysokość świadczeń emerytalno-rentowych. Podczas korzystania z ulgi, składkę na ubezpieczenia społecz-

ne zapłaci za przedsiębiorców budżet państwa. Korzystanie z rozwiązania nie będzie powodowało w przyszłości obniżenia świadczeń z ubezpieczeń społecznych. Podczas wakacji przedsiębiorca będzie mógł nadal prowadzić firmę, uzyskiwać przychody i wystawiać faktury.

Przedsiębiorcy w każdym roku będą mogli skorzystać z ulgi odpowiadającej sumie miesięcznych składek na ubezpieczenia społeczne. Dlatego, jeżeli w danym roku zmienią się wysokości składek na ubezpieczenia społeczne, będzie im przysługiwała większa wartość ulgi.

(PAP), pif/ mick/, opr. red

LOS W KOŃCU SIĘ DO NAS UŚMIECHNĄŁ

Marta ma 43 lat. Od 2013 roku walczy o swoje życie i zdrowie. Mimo wszystko z optymizmem patrzy na świat, bo patrząc w oczy córki, wierzy, że wszystko będzie dobrze... Tylko ci, którzy ją znają, wiedzą, jak trudną i bolesną drogę przeszła, jak walczy o każdy kolejny dzień.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet w Polsce. Jego diagnoza wiąże się nie tylko z silnym lękiem, złością czy poczuciem niesprawiedliwości, ale mocno uderza też w poczucie kobiecości.

W 2013 roku Marta miała 32 lata. Dwa lata wcześniej została mamą. Macierzyństwo jej służyło — była szczęśliwą kobietą. Miała partnera, z którym planowała ślub. Pracowała i nie nie zapowiadało, żeby jej życie miało się zmienić. Ola była mała, gdy Marta się dowiedziała, że choruje na nowotwór złośliwy piersi.

— Wyniki badań nie pozostawiały żadnych złudzeń. Okazało się, że to nowotwór złośliwy i że kwalifikuję się do mastektomii — wspomina Marta.

— Amputowana miała zostać moja jedna pierś. Gdy to usłyszałam, to z jednej strony się przeraziłam, z drugiej wiedziałam, że nie wolno mi się poddać. Że przede mną ciężkie chwile i że muszę być teraz silna, bo nadzieja, wiara w to, że będzie dobrze, to połowa sukcesu. Myślę, że rak piersi dał mi siłę, żeby być dziś tym, kim jestem. Dał mi pewien rodzaj empatii, chęć niesienia pomocy innym. Gdyby nie choroba, dziś nie byłabym taką samą, silną kobietą. Musiałam walczyć, nie mogłam się załamać, bo miałam dla kogo żyć. Moja córka przecież była taka malutka. Chciałam patrzeć, jak rośnie, uczyć ją, być przy niej w najważniejszych chwilach jej życia. Bałam się, ale patrząc w oczy córki, wiedziałam, że dla niej jestem w stanie zrobić wszystko.

Marta straciła pierś i męczyznę, ale żyła i mogła cieszyć się córką. To ona była motorem walki w momentach, kiedy ból był ogromny i kiedy przychodziły chwile zwątpienia. To jednak nie był koniec kłopotów młodej kobiety. Dwa lata po operacji amputacji piersi, kiedy Marta zaczęła wracać do zdrowia, zachorowała jej córka.

— To było jak jakiś koszmarny. Nie zdążyłam otrząsnąć się po jednej chorobie, a tu spadła na mnie wiadomość, że córka ma ostrą białaczkę limfoblastyczną — opowiada.

— W pierwszej chwili nie mogłam w to uwierzyć, ale postanowi-



łam znów walczyć i zrobić wszystko, żeby moja córka też wygrała z chorobą. Moja choroba przy tym, co przeżyła moja córka, to drobiazg. Ola przeszła cztery operacje, chemię i wiele badań i zabiegów. Dla tak małego dziecka to ogromna trauma. Przez rok praktycznie mieszkaliśmy w szpitalu. To były dla mnie bardzo trudne chwile, bo jak wytłumaczyć tak małemu dziecku, że musi mieć operację, że ją boli, że po chemii wypadną jej włosy... Staraliśmy się przy niej być zawsze pogodni, nigdy nie płakać. Ale gdy byłam sama, zdarzało mi się, że nie mogłam powstrzymać łez. Czasem myślałam, dlaczego nas to spotkało, za co moje dziecko musi tak cierpieć. Jednak po chwili załamania przychodziła siła i wiara, że razem to pokonamy. Jak to mówią, co nas nie zabije, to nas wzmocni. I udało się — moja córeczka wyzdrowiała! Nie wiem, jak poradziłabym sobie, gdyby nie rodzina i przyjaciele. Ojciec Oli odwiedził ją zaledwie

dwa razy w szpitalu... Myślałam, że już przetrwałyśmy wszystko, co złe i teraz „będzie już z górki”. Jednak w życiu niczego nie można przewidzieć i zaplanować. Kiedy wydawało się, że wszystko w życiu Marty i jej córki wróciło do normy, los szykował jej kolejną przykrą niespodziankę. W 2018 roku podczas badań kontrolnych okazało się, że coś złego dzieje się w kolejnej piersi.

— Razem z lekarzem zdecydowaliśmy, że nie będziemy ryzykować — opowiada Marta. — Zapadła decyzja, że poddam się mastektomii i rekonstrukcji drugiej piersi. Po raz kolejny musiałam być silna. Miałam moment załamania, trafiłam nawet do szpitala psychiatrycznego. Nie było łatwo zaakceptować faktu, że straciłam piersi. Po operacji psycholog powtarzał mi: „Jesteś tą samą kobietą”, a ja czułam się bezwartościowa. Jednak z czasem zrozumiałam, że najważniejsze, że żyję i mogę być z córką.

— Kiedy spotyka nas taka tragedia, choroba nowotworowa, to tak, jakbyśmy usłyszeli wyrok śmierci. Wszystko jednak można pokonać, chorobę również — przekonuje Marta. — Ja spotkałam na swojej drodze wspaniałych ludzi, którzy mnie wspierali. Kiedy patrzyłam na swoją lewą pierś, tę bez sutka, wydawało mi się, że patrzę



MARTA APELUJE: — PAMIĘTAJCIE, DROGIE PANIE, ŻE WCZESNE WYKRYCIE RAKA PIERSI DAJE DUŻO WIĘKSZĄ SZANSĘ NA WYLECZENIE, KAŻDĄ ZMIANĘ NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z ONKOLOGIEM. BADAJCIE SIĘ, WALCZCIE, BO WARTO. ŻYCIE TO NAJCENNIJSZY DAR. KAŻDY DZIEŃ TO CZAS, KTÓRY JEST NAM DANY, ŻEBY SPĘDZIĆ GO Z NAJBLIŻSZYMI

Był guz, jest pierś

Pani Marta jest już po rekonstrukcji obu piersi. Jedna z nich nie posiadała jednak brodawki sutkowej. Jej rekonstrukcja to zabieg, który najczęściej przeprowadza się po mastektomii. Operacja ta jest ostatnim etapem rekonstrukcji całej piersi i pozwala odzyskać naturalny wygląd biustu.

— Kiedy spotyka nas taka tragedia, choroba nowotworowa, to tak, jakbyśmy usłyszeli wyrok śmierci. Wszystko jednak można pokonać, chorobę również — przekonuje Marta. — Ja spotkałam na swojej drodze wspaniałych ludzi, którzy mnie wspierali. Kiedy patrzyłam na swoją lewą pierś, tę bez sutka, wydawało mi się, że patrzę

na guza. Nie lubiłam się oglądać w lustrze, krępowalam się rozebrać. Dowiedziałam się, że są przeprowadzane rekonstrukcje metodą pigmentacji medycznej. Poszłam na konsultację, potem na zabieg. Jestem szczęśliwa, bo bez znoszenia bólu operacji, gojenia ran mam teraz piękną brodawkę wykonaną w 3D — mówi Marta.

I dodaje: — Wydawać by się mogło, że to taki zabieg to drobiazg, jednak efekt jest super. Wygląda to bardzo realistycznie i muszę przyznać, że podobają mi się bardziej od mojej prawdziwej brodawki. Wszystkim kobietom, które są po rekonstrukcji piersi, mogę szczerze polecić taki zabieg. Dzięki temu nie wstydę się patrzeć w lustro i świadomość, że mam tę brodawkę, powoduje, że czuję się kobieco. Niech cytuję Jennifer L. Scott: „Nieuchwytnie aspekty kobiecości, takie jak pewność siebie, poczucie humoru i fantazja, są najistotniejsze. Nigdy o nich nie zapominać” będą drogowskazem dla każdej kobiety.

Układają wspólne życie

Trzy lata temu Marta poznała Rafała, który pokochał ją i jej córkę. Zamieszkała razem, a w ubiegłym roku wzięli ślub.

— W końcu mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwa i wiem, co to prawdziwa miłość — opowiada Marta. — Długo nie potrafiłam zaufać żadnemu mężczyźnie. Nie chciałam też, żeby Ola cierpiała... Rafał pokazał nam, że nie każdy facet ucieka, gdy pojawiają się problemy. Pokochał nie tylko mnie, ale i Olę. Czujemy się przy nim bezpieczni i szczęśliwi. Chyba w końcu po tylu latach trudności i problemów i do nas uśmiechnął się los. Razem łatwiej iść przez życie.

Joanna Karzyńska

— Mówisz — cześć, jestem Ola i mam ADHD. Z jaką to dziś spotyka się reakcją, a jak było kilka lat temu?

— Dziś często można usłyszeć: „no tak, teraz to każdy ma ADHD”. A jeszcze dwa lata temu to stwierdzenie budziło raczej zdziwienie, bo wtedy ADHD kojarzono raczej z dziećmi, a nie osobami dorosłymi. Ludzie reagowali więc stwierdzeniami: „niemożliwe”, „nie widać po tobie”, „nie jesteś niegrzecznym chłopcem”. Przez ostatnie dwa lata zmieniło się dużo, ale wciąż jednak mamy problem z akceptacją tego, że dorośli również mogą mieć ADHD. Już przyzwyczaiłam się, że jak tylko zaczynam rozmowę o ADHD z ludźmi, którzy tego nie rozumieją, spotykam się ze sceptycyzmem.

— No właśnie, bo wciąż pokutuje wiele mitów. O jednym z nich wspomniłaś, że ADHD kojarzy się głównie z małym, niegrzecznym, nadpobudliwym chłopcem. W czasie spotkania w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Olsztynie wspomniłaś, że na początku nie było nawet testów, które bratyby pod uwagę kobiety.

— Tak, w latach 90. czy na początku lat 2000., nie były uwzględniane w diagnozie. Dopiero od niedawna mówimy, że kobiety mogą również mieć ADHD, a w związku z tym tych badań wciąż jest niedużo. To oznacza, że psychiatrzy nie zawsze też wiedzą, jakie pytania zadawać dziewczynkom czy kobietom w trakcie diagnozy, żeby dotrzeć do sedna ich trudności. Objawy niejednokrotnie są też bardziej subtelne niż to dzieje się u chłopców, bo może to być dezorganizacja czy roztargnienie. ADHD jest skomplikowane, niejasne i przede wszystkim w przypadku kobiet rzadko diagnozowano je pod tym kątem.

— U ciebie ADHD zdiagnozowano dopiero w dorosłym życiu.

— Czytając informacje, które zaczęły pojawiać się w zagranicznych mediach w okresie pandemii, słuchając podcastów o ADHD, zaczęłam odnajdywać pewne cechy również



Na zdjęciu w czasie spotkania w Starym Ratuszu Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej, w czasie którego promowała swoją książkę „My kobiety z ADHD”

u mnie. W mojej głowie zapaliła się czerwona lampka, ale myślałam, że to niemożliwe, że ADHD ma ze mną jakikolwiek związek. Dopiero w czasie terapii przygotowałam sobie listę rzeczy, o których nie chcę zapomnieć, która miała być przydatna w rozmowie z terapeutką. W tym czasie trafiłam na kanał na YouTube Hani Sywuli, psychoedukatorki, którą również zdiagnozowano w momencie, kiedy była już dorosłą kobietą. Miałam wszystkie objawy, o których opowiadała. Uświadomiłam sobie, że nie mogę już udawać, że to mnie nie dotyczy i muszę coś z tym zrobić. Zaczęłam szukać informacji, trafiłam na grupę w mediach społecznościowych, gdzie znalazłam listę specjalistów.

— Jakie zachowania w przypadku kobiet są charakterystyczne dla ADHD?

— U mnie były to problemy z koncentracją uwagi. Ciężko było mi na przykład skupić się na czymś, co jest nudne lub trudne. Angażowałam się jedynie w rzeczy, które mnie interesowały. Będąc dziewczynką wręcz pochłaniałam książki, a w dorosłości czytanie zaczęło sprawiać

DOROSŁE KOBIETY TEŻ MOGĄ MIEĆ ADHD

ROŚNIE LICZBA KOBIEŃ U KTÓRYCH STWIERDZA SIĘ ADHD. WCIĄŻ JEDNAK SPOTYKA SIĘ TO Z LICZNYMI UPRZEDZENIAMI. O TYM MÓWI OLA PFLUMIO, POCHODZĄCA ZE SZCZYTNA, A MIESZKAJĄCA NA CO DZIEŃ W LONDYNIE, AUTORKA KSIĄŻKI „MY KOBIEŃ Z ADHD”.

mi trudność. Potrafiłam przeczytać kilka linijek tekstu i nie po chwili ich nie pamiętać, bo zaczęłam myśleć o czymś zupełnie innym. Wciąż muszę stawiać czoła rzeczom, które innym wydają się proste. Miałam też problem z regulacją emocji. To one kontrolowały mnie, a nie

ja. Nie umiałam planować, organizować mojej pracy, wciąż też prokrastynowałam. Dużo rzeczy zaczynałam, niewiele kończyłam. Byłam też strasznie bałaganiarą.

— Co zmieniła diagnoza?

— Przede wszystkim ułatwiła mi wiele rzeczy. Otrzymałam informację,

która mi wiele wyjaśniła. Zrozumiałam, że nic nie jest ze mną nie tak, ale mój mózg inaczej radzi sobie w określonych sytuacjach. Zaakceptowałam wiele rzeczy. Po diagnozie lepiej rozumiem siebie, mam większą świadomość swoich zasobów i trudności. Dzięki temu mogłam też opracować strategie i narzędzia, które pomagają mi lepiej funkcjonować. Odkryłam swoje mocne strony, bo przecież takie mają osoby z ADHD, jak chociażby umiejętność hiperskupienia w przypadku zadania, które lubię.

— Po diagnozie zaczęłaś kształcić się w tym kierunku. Stworzyłaś podcast Atypowe. Nie wiedziałam, że pierwszy odcinek nagrałaś w Szczecinie z olsztyńską trenerką i psychoterapeutką — Moniką Hausman-Pniewską.

— Tak, bo chciałam, by była to osoba, którą znam. Puściliśmy to w świat i zadziałało. Moje nagrania trafiły w odpowiedni czas, bo wiele osób szukało informacji na ten temat. To był sierpień 2022 roku. Potem zaczęłam szkołę coachingu ADHD, którą kończyłam w trakcie nagrywania podcastu.

— A teraz powstała książka — „My kobiety z ADHD”.

Opisałaś w niej historie kobiet, które otrzymały taką diagnozę. To historie o tym, jak ADHD wpływa na hormony i odwrotnie, na podejmowane działania i role społeczne, na relacje i własny obraz. To psycholożka, studentka, trenerka, prawniczka, przedsiębiorczyni, dietetyczka, mama. Osoby, które całkiem dobrze radzą sobie z codziennością. A to tylko pozory.

— Tak, bo ktoś, kto nie wie, że otrzymała diagnozę ADHD może powiedzieć, że są trochę leniwe, że w pewnych obszarach niewystarczająco się starają. Osiągają sukcesy, ale ogromnym kosztem, często będąc w wieloletniej terapii.

— Teraz wielu celebrytów przyznaje, że ma ADHD. To może mieć pozytywny czy wręcz przeciwnie, negatywny wpływ?

— Moim zdaniem to dobrze, bo to sprawia, że ludzie mówią na ten temat i coraz więcej osób się interesuje. Może to sprawi, że ktoś kolejny podejmie decyzję i otrzyma diagnozę. Oczywiście można powiedzieć, że panuje moda na ADHD. Jednak jeśli będziemy mówić na ten temat mądrze, również o cierpieniu, które towarzyszy tym osobom, a nie tylko przytaczać anegdoty z ich życia, może to mieć znaczący wpływ na edukację na ten temat.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Ola Pflumio — certyfikowana coachka. W podcastzie Atypowe rozmawia z osobami, które w dorosłości otrzymały diagnozę ADHD czy spektrum autyzmu. Odkąd sama wie, że jest adehadówką, pomaga innym dorosłym borykającym się z podobnymi trudnościami, wspierając ich w przekuwaniu trudności w zasoby w ramach coachingu ADHD. Prywatnie mieszkanka Londynu, miłośniczka dalekich podróży oraz zapalona biegaczka zmieniająca hobby jak rękawiczki.

ŻYCIE KULTURALNE GIMNAZJUM KUPIECKIEGO W MŁAWIE W PIERWSZYCH LATACH POWOJENNYCH

W PIERWSZYM KWARTALE 1945 ROKU ZOSTAŁO REAKTYWOWANE W MŁAWIE 4 – LETNIE GIMNAZJUM KUPIECKIE. MINISTERSTWO OŚWIATY PISMEM Z DNIA 5 MARCA 1945 ROKU WYRAZIŁO ZGODĘ NA OTWARCIE SZKOŁY. WZNOWIENIE DZIAŁALNOŚCI PLACÓWKI, KTÓREJ BYT PRZERWAŁ WYBUCH II WOJNY ŚWIATOWEJ, SZKOŁA ZAWDZIĘCZA PRZED WSZYSTKIM GRUPIE DAWNYCH UCZNIÓW – PRZEDWOJENNYM ABSOLWENTOM, STARYM NAUCZYCIELOM, MIEJSCOWEJ INTELIGENCJI ORAZ LOKALNYM DZIAŁACZOM SPOŁECZNYM.

Pierwszą siedzibą Gimnazjum był prywatny, drewniany budynek przy ulicy Sienkiewicza, w posesji Józefa Zdanowicza. Pierwszym dyrektorem został Włodzimierz Kleniewski.

Pomimo, iż początkowy okres istnienia szkoły był trudny m. in. z powodu braku książek, zeszytów i innych przyborów szkolnych, braku odpowiedniej odzieży, obuwia wśród uczniów, za to ich zapał do nauki i prac społecznych oraz entuzjazm z powodu zakończenia wojny były wielkie. Na przerwach tańczono, grano na ustnych harmonijkach i cieszą się, że można uczyć się po polsku w polskiej szkole.

Należy podkreślić, że wtedy wszelkie urządzenie szkoły przedstawiało się źle. Oprócz niezbędnych sprzętów tj.: tablice, ławki, stoliki, placówka nie dysponowała zasobniejszym wyposażeniem. Widoczny był brak szaf, stołów, krzeseł, obrazów, szatni oraz stosownie urządzonych pomieszczeń do utrzymywania odpowiedniej higieny uczniów. W pierwszych miesiącach po wojnie również nauczyciele pracowali w szkole jedynie za ofiary przyniesione przez rodziców uczniów takie jak: masło, słonina, jajka, mąka, przeważnie żywność. Dopiero później dochód ich stanowiła skromna pensja. Ponadto rodzice uczniów płacili chesne za szkołę.

W okresie pierwszych sześciu lat szkoła była kilkakrotnie reorganizowana, zmieniała swoją nazwę, dostosowywała profil dydaktyczny, pozostając nadal prywatną placówką oświatową. Od 1 września 1950 roku prowadzono równocześnie dwie szkoły: Prywatne Technikum Administracyjno – Gospodarcze i Prywatne Liceum Administracyjno – Handlowe I stopnia. Obydwie nosiły imię Wandy Cybulskiej, dyrektorki szkoły.

Wanda Cybulska była córką szewca Mikołaja Cybulskiego i Agnieszki z domu Kruszyńskiej. Urodziła się 1 maja 1901 roku w Mławie w rodzinie wielodzietnej. Była panną. Ukończyła Pensję

Antoniny Mrozowskiej w Mławie, a następnie studiowała w Wyższej Szkole Handlowej (obecnie SGH) w Warszawie. Po uzyskaniu dyplomu wróciła do Mławy i podjęła nauczanie w Szkole Handlowej. W okresie okupacji niemieckiej prowadziła tajne nauczanie młodzieży. Po wojnie była dyrektorką i właścicielką szkoły. Zmarła 6 czerwca 1951 roku w Mławie, po długiej i wyczerpującej chorobie.

Od 1951 roku, już po śmierci dyrektorki Cybulskiej, szkoła zmieniła nazwę na Technikum Handlowe i została upaństwowiona.

Pomimo tych licznych trudności, które z roku na rok były przezwyciężane,

oprócz pracy dydaktycznej i wychowawczej w placówce rozwijało się także życie kulturalne. Szczególnie początkowo ograniczało się ono wyłącznie do aranżowania różnego rodzaju akademii i apelów. Były to najczęściej uroczystości z okazji różnych świąt państwowych. Brali w nich wtedy udział uczniowie, niekiedy przypadkowo dobierani do występów przez swoich nauczycieli. Deklamowano wówczas wiersze, odgrywano skecze, jak i też króciutkie epizody sceniczne. W szkole natomiast nie istniał żaden zespół estradowy, jak też sensu stricto teatralny.

Tym niemniej w 1946 roku uczniowie szkoły z 4 – ej i 3 – ej klasy gimnazjalnej wystawili komedię

w trzech aktach Stefana Żeromskiego pt. „Uciekli mi przepióreczka...”. Premiera sztuki najprawdopodobniej odbyła się 19 czerwca 1946 roku w sali kina „Lutnia” w Mławie. Przedstawienie było wystawiane jeszcze kilkakrotnie, najczęściej w mławskiej „Lutni”. Było to bez wątpienia wielkie wydarzenie dla miasta. Sztuka została przyjęta z ogromnym entuzjazmem. Reżyserem jej był miejscowy notariusz Mieczysław Ganszer.

Mieczysław Ganszer był przedwojennym adwokatem, potem notariuszem oraz znanym w Mławie działaczem społecznym m. in. członkiem „Lutni”. Pochodził z Żywca. Przed wojną politycznie blisko

był związany z Narodową Demokracją, później został członkiem BBWR-u w Mławie, a następnie Obozu Zjednoczenia Narodowego. Był redaktorem tygodnika polityczno – społecznego „Głos Pracy”. Przez pewien okres nauczał także łaciny w Gimnazjum im. Stanisława Wyspiańskiego. Już przed wojną był wielkim animatorem życia kulturalnego, reżyserował wiele spektakli, rewii, tym samym osiągnął wysoki kunszt reżyserski.

Sztuka została wystawiona z inspiracji Marii Przyborzanki – nauczycielki historii i języka polskiego, która studia uniwersyteckie ukończyła jeszcze przed wojną, nota bene znajomej Ganszera. Obsada sztuki: Smugon, nauczyciel – Chranowski T., Dorota, jego żona – Makienkówna A., księżniczka C. Sien – Rzepińska H., Bęczkowski, administrator – Wernik E., Przełęcki, docent fizyki – Leszczyński I., Wilkosz, historyk – Piechuta Z., Ciekocki, lingwista – Mączewski Z., Radostowicz, geolog – Żulewski St., Małowiecki, botanik – Słomka T., Kleniewicz, antropolog – Żurawski W., Bukański, geograf – Szostek B., Zabrzeziński, historyk – Żbikowski.

Wystawienie sztuki było poprzedzone wieloma próbami, które odbywały się w szkole, w bardzo prymitywnych warunkach. Jak wiemy nie było wówczas ani sali gimnastycznej, ani jakiegos większego pomieszczenia. Dekoracje do przedstawienia, przy pomocy uczniów wykonał Aleksander Szredzki – nauczyciel plastyki. Dochód z biletów przeznaczono na szczytny charytatywny cel, pomoc dla biednej młodzieży szkolnej, której ufundowano półkolonie.

Z kolei w placówce istniał chór szkolny. Uświetniał on swoją obecnością każdą uroczystość szkolną, a niekiedy miejską. Opiekunem chóru był Kazimierz Ochla – nauczyciel szkoły, a jednocześnie pracownik Sądu Okręgowego w Mławie.

Kazimierz Ochla już przed wojną ukończył

konserwatorium muzyczne w Poznaniu. W Gimnazjum uczył śpiewu i zagadnień politycznych oraz bezinteresownie prowadził chór. Był sędzią grodzkim, a później adwokatem. Przez pewien okres pełnił funkcję prezesa Towarzystwa Przyjaźni Polsko – Radzieckiej. Cieszył się dużym zaufaniem lokalnych władz politycznych. Ponadto był on zaangażowany w pracę społeczną, prowadząc zespoły śpiewacze przy Powiatowym Domu Kultury w Mławie. Był doskonałym skrzypkiem.

Prowadzony przez sędziego Ochłę zespół wokalny był chórem mieszanym, składającym się początkowo z uczniów i uczennic głównie klas młodszych, dobieranych ze względu na predyspozycje wokalne przez nauczyciela. Później uformowała się stała grupa, którą kierował muzyk. Próby odbywały się najczęściej na terenie szkoły po lekcjach, ale również w mieszkaniu K. Ochli, przy ulicy Stalina (dzisiejsza ulica Słowackiego). Najczęściej śpiewano pieśni ludowe oraz tzw. patriotyczne „na czasie”. Repertuar występów ustalał K. Ochla. Zespół muzyczny cieszył się sporym powodzeniem w mieście i okolicy.

Warto w tym miejscu podkreślić, że wśród uczniów szkoły przeważała młodzież przyjezdna, uczniowie pochodzący z okolicznych wsi. Stąd też zapewne wynikały częściowe kłopoty z rozwojem życia kulturalnego.

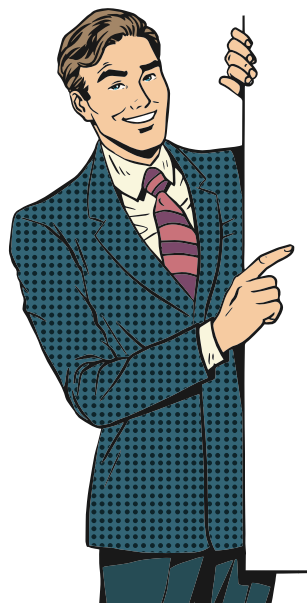
W roku bieżącym szkoła, czyli obecny Zespół Szkół Nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 roku, znana w Mławie jako popularny „Ekonomik”, obchodzi jubileusz stulecia. W związku z tym niniejszy artykuł zawierający fragment jej historii jest jednym z pierwszych publikacji, które sukcesywnie będą ukazywały się na różnych łamach w 2024 roku, a zwieńczone będą całościową monografią „stulatką”.

Michał Nowakowski - historyk,
nauczyciel, samorządowiec,
Prezes Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Mławskiej

[illegible]

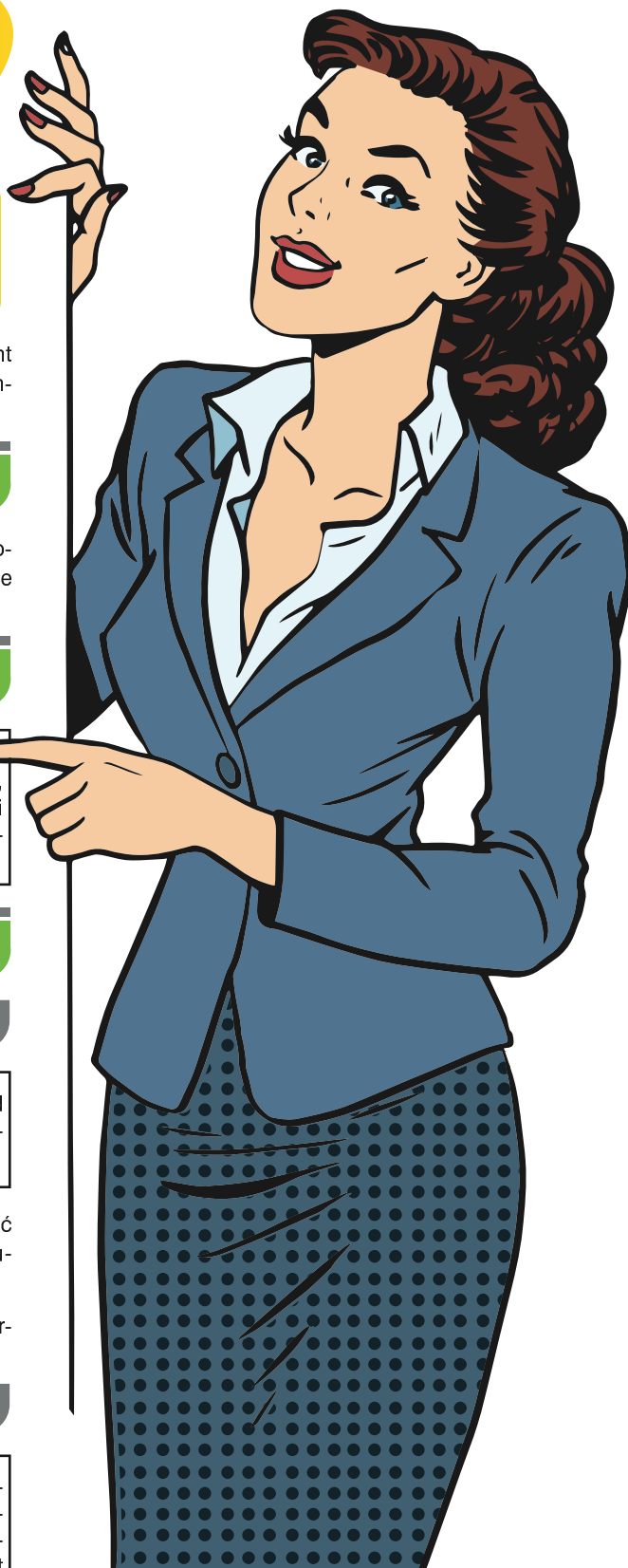
1	2	3	4	5		6	7	8		9	10	11	12		13	14		15	16	17		18	19	20
21	22		23	24	25		26	27	28	29														

płynąca przez Szwajcarię i Francję; 46) kawałki ziemi obsiane trawą; 47) ma stolicę w Cardiff; 48) Jean Bertrand, były haitański prezydent; 49) mieszkanka stolicy Tybetu; 50) pracuje w Radio; 51) perska ścienna tkanina dekoracyjna; 52) zamknięty, wyłączony dla informatyka; 53) ziołowa lub owocowa; 54) samosąd; 55) "Czarownice z ..." Johna Updike'a; 56) teatralne przerwy; 57) w ścianie po wiertle; 58) Siemion, Pokora i Pszoniak; 59) hodować; 60) gleby ogrodowe inaczej; 61) zgrubienie na roślinie, uwypuklenie; 62) stolica Gwinei; 63) inna nazwa glonów; 64) uczniowski łącznik papieru w tubce; 65) polski generał spod Monte Cassino; 66) naramiennik na mundurze ozdobiony sznurem



Szukasz klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl



PRACA

WSPL SPZOZ Giżycko zatrudni pielęgniarkę POZ, kontakt tel. 261-335-370, 261-335-371, 87 428-52-21

ZATRUDNIĘ operatora koparki gąsienicowej, ładowarki. Miłe widziane doświadczenie na podobnym stanowisku. Praca na Kopalni Kiersztanowo koło Wróblu (gmina Grunwald). Pełen etat. Tel. kontaktowy 607-091-974

ZATRUDNIĘ pracownika na pełen etat do gospodarstwa rolnego, tel.601-835-131.

SPRZEDAM

DREWNO opałowe sprzedam, obładry, iglaste, liściaste bądź mieszne. Paczki 3m przestrzenne. Do 30km transport, Bratian, tel.792-377-041.

SPRZEDAM drewno opałowe, tanio. Transport do 50km od Nidzicy, 798-662-300

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI-GUTKOWSKI; jesteśmy dla Państwa od XXw., NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, ława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail: ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel. 89/649-31-19, 604-222-552

KUPIĘ NIERUCHOMOŚĆ, najlepiej mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, **POMOGĘ** w spłacie długów, **ZAPŁACĘ** wysoką **NAGRODĘ FINANSOWĄ** za informację o takiej nieruchomości (jeżeli dojdzie do zakupu) tel. 661-435-785

LUBAWA. Sprzedam działkę budowlaną, uzbrojoną, 19ar, 733-575-941

NIDZICA-WYNAJMĘ pokój +aneksem kuchennym, łazienka- oddzielne wejście, 513-683-069

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

NML Sprzedam dom w Marzęcicach o pow.150m2, rok budowy 2003, działka 13,7 ara, fotowoltaika+ pompa ciepła, 510-713-975.

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

NML Sprzedam garaż murowany przy ul.Jagiellońskiej w Nowym Mieście Lubawskim, 501-122-732.

NML Sprzedam mieszkanie 60m2, pierwsze piętro, ul.Mickiewicza (nad przychodnią), Nowe Miasto Lubawskie, 500-581-039.

NML Sprzedam mieszkanie w bloku 56m2, trzy pokoje, kuchnia, łazienka, balkon, ul.Jagiellońska, Nowe Miasto Lubawskie, tel.501-122-732.

NML Sprzedam trzy działki rekreacyjne 8 arowe oraz jedną działkę z funkcją mieszkalną o pow. 0,30ha nad jeziorem Wielki Staw w Gaju gmina Biskupiec, 502-052-138

SPRZEDAM 5,8ha ziemi, w

tym 4ha lasu, 8km od Ławy, przy drodze asfaltowej, 733-575-941

WYNAJMĘ M-3 Nidzica Al.Wojska Polskiego, 3p., 784-137-922

WYNAJMĘ mieszkanie 50m2, Nidzica, ul.Warszawska, 692-869-000

AUTO-MOTO

NML Sprzedam VW Golf Plus 2.0TDI Highline 2012r., bogate wyposażenie, 5-drzwi, opłacony, DPF po obsłudze na gwarancji, 518-069-518

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

USŁUGI

FIRMA ogólnobudowlana- budowa domów, hal, garaży, kurników, tynki, posadzki, ogrodzenia, docieplenia, układanie kostki brukowej, kucie betonu tel.609-293-996.

KOMUNIE od 89zł, Wesela od 289zł, Imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotel.com

NAPRAWA RTV, 605-128-115

POTRZEBUJESZ ŁADOWARKO KOPARKI lub SAMOCHODU CIĘŻAROWEGO 4x4. Zadzwoń do firmy JANPOL Technologie, świadczymy usługi w korzystnych cenach. tel.602-136-815 lub 516-456-836.

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.725-217-093

WYKONAM każdy remont wewnątrz i zewnątrz budynku, 512-809-069.

RÓŻNE

NIDZICA. Sprzedam 10 rodzin pszczelich na ramce Dadanta, 600-440-608

ZWIERZĘTA

NML Sprzedam narybek - karpia 13-15cm, szczupaka 6cm, japonki 30dkg, dzwonić po osiemnastej, tel.56-474-71-52.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dówóz, TANIO, 502-031-298

NML Sprzedam dziesięć prosiąt, Nowe Miasto Lubawskie, 669-657-230

SKUP bydła rzeźne i eksportowe, 451-521-555

maszyny rolnicze

GRUBER 3,5m, talerzówka 1,8m, przyczepa jednoosiowa, pługi zagonywe 4 i 5 skibowe, agregat uprawowy 4m, wały uprawowe kruszący 6m, wały posiewne 4,7m, rozsiewacz nawozu, przewracarko zgrabiarka, rozrzutnik obornika Tandem- sprzedam tel.698-703-449

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

SPRZEDAM pług 3-skibowy obracany, Nidzica, 692-869-000

SPRZEDAM-C360, przyczepę, pług, kosiarkę, przewracarkę, prasę, owijkarkę, opryskiwacz, siewnik, 698-220-636

ciągniki

NML Sprzedam ciągnik Ursus C-360, 1985r., zarejestrowany, ubezpieczony, stan dobry, 503-925-424.

SPRZEDAM C360 rok 1978, brak dokumentów. Nidzica, 797-795-672

produkty rolne

NML Sprzedam jęczmień i pszenicę oraz przetrząsarkę Kuhn, kłacz trzyletni, kombajn Deutz Fahr, przyczepkę samochodową z plandeką, 600-606-349.

inne

SPRZEDAM pszenżyto 799-471-066

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.

Mława 17 maja 2024

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej wraz ze Związkiem Twórców Ziemi Zawkrzeńskiej zapraszają 17 maja (piątek) 2024 r., godz. 17.00 do sali wystaw czasowych Muzeum na VII Przegląd Twórczości Artystów Zrzeszonych w ZTZZ.

Zaprezentowane zostaną prace malarskie i fotografie 16 twórców:

Jana Chądzyńskiego
Artura Dębskiego
Danuty Gastolek
Bogdana Jakubowskiego
Jerzego Jasińskiego
Wisława Kiwita
Zdzisława Kruszyńskiego
Iwony Łazowej
Andrzeja Panasiuka

Ewy Przybysz
Joanny Rodowicz
Beaty Sobieraj
Jacka Sumeradzkiego
Magdaleny Szumkowskiej
Dariusza Tadrzyńskiego
Andrzeja Walaska

Mława 18 maja 2024

Noc Muzeum z duchami! Więcej – to będzie noc z dobrymi duchami Mławy. Wrócimy do przeszłości naszego miasta, tej zamierchłej i bliższej i przypomnimy postaci, które wpłynęły na jego rozwój, o których krążą legendy, dzięki którym Mława jest tak niezwykłym miejscem. Noc Muzeów odbędzie

się 18 maja. Ratusz dla zwiedzających będzie otwarty od 20.00. To jedyna okazja, żeby wejść na ratuszowy strych i sprawdzić, co skrywają nasze piwnice. Przypomnijmy, do tej pory wydarzenie odbyło się w mławskim urzędzie dwukrotnie. Tematami była Mława XIX-wieczna oraz Mława w stylu PRL. Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej zaprasza w sobotę 18 maja 2024 r. od godz. 20:00 do 24:00 na Noc Muzeów 2024.

W programie:
Projekcje filmu „Dawno temu w Mławie”
Nocne rysunki
Zwiedzanie ekspozycji

20:00–22:00 – Muzeum z zagadkami – zabawa z kodami QR

21:00–23:00 – Historyczne tańce dworskie – warsztaty z Fundacją „Krzewienia Kultury – Zawkrzanie”

W sobotę 18 maja w Miejskim Domu Kultury w Mławie odbędzie się koncert muzyków światowej klasy – Joscho Stephana, Svena Jungbecka i Volkera Kampa. W trakcie tego wydarzenia zaprezentuje się gościnnie również Krzysztof Pelech. Występy mistrza gitary Joscho Stephana odbywają się na ogół w wielkich salach koncertowych, gdzie

istnieje wyraźny podział na artystę i publiczność. Koncert w Miejskim Domu Kultury w Mławie to zatem niepowtarzalna okazja do spotkania z genialnym gitarzystą, który już za życia stał się legendą i cieszy się niebywałą sławą oraz uznaniem środowiska artystycznego i słuchaczy.

Mława

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). Spotkania rozpoczynają się o godz. 17:00.

Mława

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. opr. jk

PODZIĘKOWANIA I ŻYCZENIA Z OKAZJI ŚWIĘTA STRAŻAKÓW



Zastępca Komendanta Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie – mł. bryg. Tomasz Maciejewski uczestniczył w spotkaniu z uczniami oraz Radą Pedagogiczną Szkoły Podstawowej im. Ks. Kan. Władysława Skierkowskiego w Bogurzynie. Celem wizyty było zapoznanie dzieci ze specyfiką służby oraz sprzętem wykorzystywanym przez strażaków podczas działań ratowniczych. Mł. bryg. Maciejewski omówił również podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą oraz zasady ewakuacji w przypadku powstania zagrożenia. Ciekawa tematyka spowo-



dowała, że dzieci zadawały mnóstwo pytań oraz dzieliły się własnymi spostrzeżeniami i doświadczeniami. Podczas spotkania nie zabrakło życzeń i podziękowań dla funkcjonariuszy z mławskiej

komendy i obecnych na miejscu druhów z jednostki OSP Kowalewo z okazji obchodzonego 4 maja Dnia Strażaka.

mł. bryg. Jacek Dryll – Oficer prasowy
Komendanta Powiatowego PSP
w Mławie

„ŚLIMACZKI” ODWIEDZIŁY BURMISTRZA I ZWIEDZIŁY RATUSZ

Miłą wizytę złożyły w ratuszu sześciolatki z grupy Ślimaczki Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 w Mławie. Dzieci spotkały się z Burmistrzem Miasta Mława Piotrem Jankowskim i Przewodniczącym Rady Miasta Filipem Kowalczykiem oraz obejrzały najciekawsze miejsca siedziby urzędu miasta. Burmistrz Piotr Jankowski zaprosił dzieci wraz z opiekunkami – wychowawczynią Anetą Zarębską i przedstawicielką rodziców Kingą Gil – do swojego gabinetu, gdzie zachęcił je do złożenia pamiątkowych wpisów w swoim kalendarzu oraz wręczył upominki w postaci kolorowanek i przydatnych odbłasków. Dzieci z kolei przekazały mu piękną kartę z własnoręcznie wykonanym herbem Mławy i życzeniami.

Po ratuszu oprowadził młodych gości Krzysztof Napierski. Pokazał im m.in. kancelarię urzędu, kasy, barwny witraż z artystyczną wersją herbu miasta, tryptyki „Drzwi do Mławy”, galerię fotografii dawnej Mławy, salę konferencyjną, która przed laty pełniła funkcję sali ślubów oraz ratuszowe patio.



Przewodnik był pod dużym wrażeniem wiedzy przed-

szkolaków na temat Mławy oraz Polski.

KN / KSM

REKLAMA

KONSTAŁ PRODUCENT

GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY

Najniższe CENY | Różne wymiary | Dogodne RATY | Transport cały KRAJ

www.konstal-garaze.pl
505-526-036

GARAŻE WZMOCNIONE | MONTAŻ GRATIS | AUTOMATYKA DOBRAM

29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11

UŻYWAJ PERFUM, PÓKI PACHNĄ!

Niby statystycznie żyjemy dłużej. Niby nasze babcie, gdy były w naszym wieku, z wyglądu bliżej miały do babcinych papuci i kłębka nici w rękę — niż my obecnie. A jednak coś za coś... Bo żyjemy szybciej, intensywniej — przez co czasu mamy znacznie mniej niż nasze babcie.

Nasz młody wygląd z pewnością zawdzięczamy postępowi, który w medycynie i kosmetyce przez kilka ostatnich dekad szedł dość żwawo i z siłą naporu prasy hydraulicznej. Ale ostatnie pokolenia są też jakby młodsze duchem. Aktywni fizycznie, choć dawno przekroczyliśmy czterdziesty rok życia, stale na czasie z trendami w modzie, muzyce, filmie. Jesteśmy też otwarci na świat: przynajmniej jedno auto ma prawie każda rodzina, samolot znacznie częściej wygrywa z pociągami, a Malediwy i Paragwaj dawno przestały leżeć na końcu świata.

Jedno z dwojga: albo to młodość znacznie dłużej trzyma nas w swoich szponach, albo to my uparliśmy się jak najdłużej młodość trzymać w szponach naszych — najlepiej tak do zgrzybiałej starości! A może ktoś wynalazł jednak ten upragniony jeszcze od czasów alchemików eliksir młodości i dosypuje go do chleba lub dolewa do mleka? Przy czym czyni to anonimowo wyłącznie ze względu na wrodzoną nieśmiałość lub w obawie przed falą nienawiści...? Wszystko jedno. Grunt, że w porównaniu z naszymi babkami młodszy jesteśmy i ciałem, i duchem!

Kij ma dwa końce...

No, właśnie... W życiu już tak jest, że musi być balans. Co oznacza, że rzadko kiedy dostajemy coś za darmo. I konsekwencje są takie, że duch i ciało może młode długo — ale mało mamy czasu. Tak w ogóle. Żyjemy w pędzie, w locie, w bezustannym biegu. W przeciwieństwie do naszych babć, które po zamęściu najczęściej zostawały w domu, zajmując się nim z wielką pieczołowitością



— współczesna kobieta ma jeden etat w firmie, czasem bierze też prace zlecane, a DODATKOWO zajmuje się domem, dziećmi, a jeśli trzeba, to także niedomagającymi rodzicami. To na ilu etatach pracuje współczesna kobieta? Zmoich wyliczeń wynika, że zasadniczo na dwóch, ale w praktyce przynajmniej na trzech.

A taka bizneswoman? Cytując klasyka — Bogu dziękuję, że oszczędził mi tego wątpliwej jakości szczęścia! Ze spotkania na spotkanie, w permanentnym biegu, z dwoma telefonami komórkowymi — po jednym na ucho, oraz z laptopem, tabletem i jakimś takim zegarkiem zmyślnym, co wylicza jej zastraszające liczby kroków, które ta biedna bizneswoman codziennie wykonuje i — całe szczęście! — w miarę prędko ostrzega przed zawałem serca i udarem mózgu, choć nie jestem pewna czy ostrzega, gdy objawy obu tych schorzeń wystąpią jednocześnie...

Reasumując — dzięki postępowi w medycynie żyjemy zatem dłużej, na

długie lata zachowując młody wygląd, także samopoczucie i sylwetkę, ale nic za darmo. Żyjemy szybciej, niewiele lub wcale nie mając czasu ani na delektowanie się życiem, światem, ani nawet na celebrowanie tej swojej młodości. Fakt, 'carpe diem' w naszym świecie nabrało jakby dosłownego znaczenia — bo jakiś wewnętrzny głos bez zbędnych wysiłków jest nas w stanie przekonać, że jak tego dnia nie chwycimy, to stracimy bezpowrotnie kilka szans. A życie drugi raz niewykorzystanej szansy nie daje. Życie działa na zasadzie: było — minęło.

A mimo tej bezustannej gonitwy i tak mamy poczucie, że coś nam umyka, że mimo morderczych czasem wysiłków — i tak coś tracimy. I ja chyba wiem, co dokładnie...

Nie stracić siebie!

Tak, to chyba jest rozwiązanie zagadki szczęśliwego życia. Nie stracić siebie. Jeśli dobrze pamiętam — moja babcia żyła znacznie wolniej od mojej mamy, a w porównaniu

ze mną była przerażająco ociężałym i chorym na podagrę żółwiem. Wstawała sobie raniutko i bez zbędnych zabiegów kosmetycznych, nie wspominając o makijażu! — wchodziła do kuchni, która rozmiary miała nie przymierzając mojego salonu z kuchnią połączonego, przy czym babci kuchnia ani reszta mieszkania nie była obciążona hipoteką. Pierwszy stres zatem odpadał.

Wszedłszy do tej kuchni, babcia pozostawała tam na czas śniadań i obiadu. Ale... W międzyczasie szła sobie do ogródka i wyrwała świeże warzywka, z których potem robiła kulinarne dzieła sztuki. To samo owoce. A jeszcze miała babcia wystarczająco dużo czasu, by zerwać sobie zgrabny bukiet kwiatków, które potem umilały jej kuchenne okno i/lub stół. Przygotowując śniadanie, babcia jednocześnie nastawiała garnek na zupe. Przygotowując obiad — babcia między obieraniem ziemniaków a przygotowywaniem surówki umiała zręcznie zakręcić babkę, która potem się piekła i na podwieczo-

rek w zaciszu ogródka była jak znalazł. Pragnę zaznaczyć, że babcia tę babkę kręciła ręcznie, bez miksera, który jej zdaniem źle wpływał na konsystencję ciasta i nie wychodziło wystarczająco pulchne...!

Właśnie, podwieczerek, kolacja... Babcia kanapeczki wyczarowywała w mgnieniu oka, czasem wydawało mi się, że ma je zawczasu przygotowane w swojej spiżarni, pod stolikiem, zgola w rękawach...! Ale nie. Wszystko było świeżutkie, pachnące prawdziwym masłem, chlebem, koperkiem, ogórkiem i ziołami!

Tak, babcia może i miała w domu cały etat, ale jej obowiązkom, które wykonywała po prostu wzorowo — nie towarzyszył ten nieznosny pośpiech. Miała czas na poczytanie gazety (raczej w ciągu dnia, między kolejnymi zadaniami) i książki (raczej wieczorem, w ogródkowym zaciszu lub do poduszki). Miała czas na pogawędkę z sąsiadką i miała czas na cieszenie się kwiatami oraz wschodami i zachodami słońca. Choć nie da się ukryć — zmarszczek miała więcej niż moja mama w jej wieku...

Tak czy siak — na co to jest dowód? Że czasem warto zwolnić. Że w tym biegu warto się czasem zatrzymać i nakichać na to, co właśnie ucieka, by cieszyć się tym, co już się udało.

Dobre słowo

Kolejnym złym znakiem naszych czasów są słowa, które na moje oko wypowiadamy ze zbytnią lekkością, frywolnością i absolutnym brakiem dbałości o uczucia drugiego człowieka. Ze zgrozą zauważam, jak wielką łatwość sprawia wypisywanie nienawiści w mediach — przy czym w większości autorzy tych pamfletów nawet nie dbają o anoni-

mowość! Mam wrażenie, że są tacy, którzy wręcz szczytą się swoją nienawistną twórczością. Tymczasem ja sama uważam, że kiedy można drugiemu człowiekowi powiedzieć coś miłego — to trzeba to zrobić. Co nie zmienia faktu, że znam takiego jednego, który na mile słowa zasługuje nader często — ale wprowadzają go one w paraliżujące zakłopotanie. Co się z nim umęcę, tego ludzkie słowo nie opisze! A jednak nie mam zamiaru przestawać. Jeśli zasłuży na dobre słowo — ja się hamować nie będę!

Zasada perfum

Bóg raczy wiedzieć, skąd mi się to wzięło, może od babci właśnie, ale często, zastanawiając się nad kolejnym życiowym krokiem, nad reakcją — ot, choćby w przypadku tego jegomościa, któremu trudno powiedzieć miłe słowo — kieruję się zasadą perfum. Otóż jakże często kobieta nabywa sobie drogą kupna niezwykle ekskluzywny i bardzo kosztowny flakonik czegoś, co pachnie jak siódme niebo. Fakt, wykosztowała się kobiecie, więc trzyma na okazję wyjątkową absolutnie, na audyencję u króla Karola III lub wizytę Madonny. Tymczasem król trochę się pochorował, Madonna też zajęta — i okazja może nie nadejść. A te perfumy, nawet szczelnie zamknięte, jednak wietrzeją i zwyyczajnie się psują. Dlatego kupiwszy sobie jakiś piękny zapach — używajmy go do samego dna flakonika! A kto wie, może wyperfumowawszy się tym oszalamiającym zapachem — możemy same spowodować wyjątkową okazję, choćby po drodze po chleb do osiedlowej piekarni...? I to będzie prawdziwe 'carpe diem'!

Magdalena Maria Bukowiecka

MAŁY PRZEWODNIK PO PYŁKACH I ALERGIACH

Nie dalej jak 7 maja obchodziłam Światowy Dzień Astmy — nie żeby szczególnie hucznie, ale jednak kilka wątpliwej jakości gratulacji z okazji święta odebrałam. Natomiast dzień alergika uczulonego na pyłki świętuję właściwie codziennie, a wiosną wręcz się swoimi alergiami upajam...!

Wiele roślin na różnym etapie swojej wegetacji wytwarza pyłki, które u alergików mogą powodować łzawienie oczu, kichanie i zatkanie nos. Te typowe objawy alergii mogą występować sezonowo lub przez cały rok. Jednak najczęstszymi winowajcami — szczególnie teraz, późną i nieco spóźniającą się wiosną — mogą być niektóre kwitnące drzewa.

Pyłek — mały, a szkodzi!

Pyłek to bardzo drobny proszek wytwarzany przez drzewa, kwiaty, trawy i chwasty w celu nawożenia innych roślin tego samego gatunku. Jest to również jedna z najczęstszych przyczyn alergii. U wielu osób wdychanie pyłku objawia się niekorzystną reakcją immunologiczną. Wszystko przez nasz układ odpornościowy, który zwykle zapobiega chorobom, broniąc organizm przed szkodliwymi intruzami, takimi jak wirusy i bakterie. A jednak u osób uczulonych na pyłki układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwy pyłek jako niebezpiecznego intruza. Układ odpornościowy zaczyna wtedy wytwarzać substancje chemiczne, w tym histaminę, do walki z pyłkami. Nazywa się to reakcją alergiczną, aspecyficzny rodzaj pyłku, który ją powoduje, nazywany jest alergenem. Sama reakcja alergiczna oznacza liczne irytujące objawy, takie jak kichanie, zatkanie nos i łzawienie oczu.

Niektórzy ludzie mają objawy alergii przez cały rok, podczas gdy inni mają je tylko w określonych porach roku. Na przykład u osób wrażliwych na pyłki brzozy objawy zwykle nasilają się wiosną, kiedy kwitną brzozy.

Raz na zawsze!

Gdy u danej osoby rozwinie się alergią na pyłki, jest mało prawdopodobne,

że zniknie. Objawy można jednak leczyć za pomocą leków i zastrzyków przeciwalergicznych, tzw. odczulających. Niektóre zmiany stylu życia mogą również pomóc złagodzić objawy.

Istnieją setki gatunków roślin, które uwalniają pyłki do powietrza i wywołują reakcje alergiczne. Brzozy, dęby, trawa, bylice — to tylko kilka typowych winowajców naszego złego samopoczucia, ciężkich głów i zatkanego nosa.

Pyłek brzozy jest jednym z najczęstszych alergenów unoszących się w powietrzu wiosną. Kiedy brzozy kwitną, uwalniają maleńkie ziarenka pyłku, które są rozsiewane przez wiatr. Jedna brzoza może wyprodukować 5,5 mln ziaren pyłku. Podobnie jak brzozy, dęby też uwalniają wiosną pyłek do powietrza. Chociaż pyłek dębu jest uważany za łagodnie alergizujący w porównaniu z pyłkami innych drzew, utrzymuje się w powietrzu przez dłuższy czas. Może to powodować ciężkie reakcje alergiczne u niektórych osób uczulonych na pyłki. Z kolei trawa jest głównym czynnikiem wywołującym alergię na pyłki w miesiącach wiosennych i letnich.

Objawy

Do objawów alergii na pyłki najczęściej zalicza się uczucie ucisku w zatokach, które może powodować ból twarzy. Do tego idzie obowiązkowo katar, swędzące załzawione oczy, ból gardła, kaszel, obrzęknięta, niebieskawa skóra pod oczami, zmniejszone poczucie smaku lub węchu i zwiększone reakcje astmatyczne.

Przyczyny i diagnostyka

Alergia na pyłki występuje, gdy układ odpornościowy błędnie identyfikuje pyłki jako substancję niebezpieczną. Nie jest



Brzoza srebrzysta (Betula pendula) w Nowym Ogrodzie Botanicznym w Marburgu, Niemcy

jasne, co powoduje jakiegokolwiek rodzaj alergii, w tym alergię na pyłki. Eksperci uważają, że genetyka może odgrywać pewną rolę. Alergię na pyłki może zazwyczaj zdiagnozować lekarz pierwszego kontaktu, który następnie może skierować pacjenta do alergologa, który przeprowadzi testy alergiczne w celu potwierdzenia diagnozy.

Testy alergiczne zwykle obejmują następujące kroki: na początek pacjent zostanie zapytany o historię choroby i objawy — w tym kiedy się zaczęły, jak długo się utrzymywały i czy są zawsze obecne, czy też ulegają poprawie lub pogorszeniu w określonych porach roku. Następnie zleci wykonanie punktowego testu skórniego, by określić konkretny alergen powodujący objawy. Podczas zabiegu nakłuwają różne miejsca na skórze i wprowadzają niewielką ilość różnego rodzaju aler-

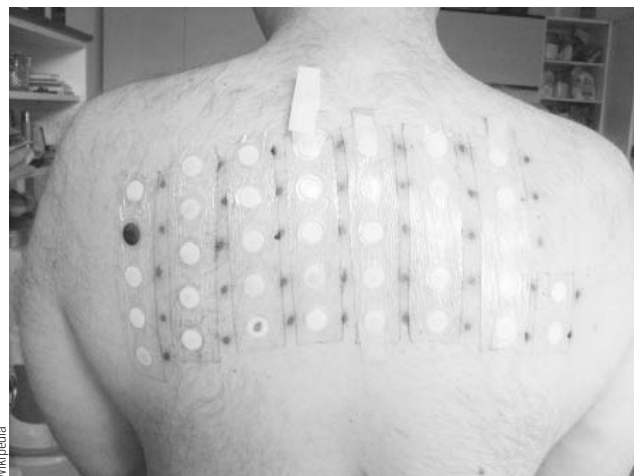
genów. Jeśli pacjent jest uczulony na którąkolwiek substancję, w ciągu 15 do 20 minut pojawi się w tym miejscu zaczerwienienie, obrzęk i swędzenie. Czasem widoczny będzie wręcz obrzęk, który wygląda jak pokrzywka. Testy alergiczne można również wykonać poprzez badanie krwi.

Leczenie

Jeśli pomimo podjęcia środków zapobiegawczych

objawy nadal występują, istnieją metody leczenia, które mogą pomóc. Przede wszystkim leki — bez recepty dostępnych jest kilka leków przeciwalergicznych (OTC), w tym leki przeciwhistaminowe, takie jak cetyryzyna, difenhydramina lub feksofenadyna, a także leki obkurczające błonę śluzową, takie jak pseudoefedryna lub oksymetazolina, oraz leki będące połączeniem leku przeciwhistaminowego i leku obkurczającego błonę śluzową, takie jak feksofenadyna/pseudoefedryna i loratadyna/pseudoefedryna.

Zastrzyki alergiczne są formą immunoterapii i lekarz może je zalecić, gdy leki nie wystarczą, by złagodzić objawy. Zwykle pacjent otrzymuje serię zastrzyków z alergenem. Z biegiem czasu ilość alergenu w zastrzyku stopniowo wzrasta. Zastrzyki modyfikują reakcję układu odpornościowego na alergen, pomagając zmniejszyć nasilenie reakcji alergicznych. Według Amerykańskiej Akademii Alergii, Astmy i Immunologii całkowita ulga może nastąpić po roku od rozpoczęcia stosowania zastrzyków alergicznych. Leczenie można kontynuować łącznie przez 3 do 5 lat. Zastrzyków alergicznych nie zaleca się dla dzieci w wieku poniżej 5 lat.



Test naskórkowy

Domowe środki zaradcze

Szereg domowych środków może również pomóc złagodzić objawy alergii na pyłki. Przede wszystkim nie chodzimy w domu w ubraniu, w którym przebywamy na zewnątrz. Niestety, na zewnątrz warto też sobie darować suszenie ubrań — lepsze będzie zaciśnięcie łazienkowe, bez pyłków fruujących wokół i osiadających na ubraniach. Kto z powodu alergii cierpi naprawdę mocno, może zainwestować w przenośny, wysokowydajny filtr cząstek stałych (HEPA) lub osuszacz. Mieszkanie też warto regularnie odkurzać odkurzaczem wyposażonym w filtr HEPA.

Jak zapobiegać?

Podobnie jak w przypadku innych alergii, najlepszym sposobem zapobiegania objawom alergii na pyłki jest unikanie alergenu. Trudno jednak uniknąć pyłków. Mimo to możemy zminimalizować narażenie na pyłki, przebywając w pomieszczeniu w suche i wietrzne dni, zamykając drzwi i okna, gdy stężenie pyłków jest wysokie, nosząc maskę przeciwpyłową. Warto też w smartfonie zainstalować aplikację, by sprawdzić liczbę pyłków w naszej okolicy. Niestety, alergicy rzadko kiedy mogą pozwolić sobie na ogródek, który — jak wiadomo — największej pracy wymaga w szczytowych okresach pylenia...

Kiedy wezwać lekarza?

Należy powiedzieć lekarzowi, jeśli objawy nasilają się lub jeśli leki na alergię powodują niepożądane skutki uboczne. Przed wypróbowaniem nowych ziół lub suplementów antyalergicznych również warto skonsultować się z lekarzem — zwłaszcza że niektóre z nich mogą zakłócać skuteczność naszych leków.

Magdalena Maria Bukowiecka



METROPOLIA WARSZAWSKA • MAZOWSZE

wawa.info

CODZIENNIE NAJNOWSZE WIADOMOŚCI

