

MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!



500 PLUS DLA SENIORA

POTOCZNIE TO „500 PLUS DLA SENIORA”, A W RZECZYWISTOŚCI ŚWIADCZENIE FINANSOWE, DO KTÓREGO MAJĄ PRAWO NIE TYLKO SENIORZY. MAKSYMALNA KWOTA WSPARCIA TO 500 ZŁOTYCH. **S. 3**



**JOANNA RODOWICZ:
DOMYŚLAŁAM SIĘ, CO CZUŁA
MŁAWA, GDY TU DOTARŁA**

ROZMOWA ||

S. 5



**TE SAMOCHODY KOCHAJĄ
ZŁODZIEJE**

WIADOMOŚCI ||

S. 7



**KOLEJNA FIRMA WSPIERA
MŁAWIANKĘ MŁAWA**

SPORT ||

S. 13



PROMOCJA

rolnicze **abc**

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK **NIE TYLKO** DLA ROLNIKÓW



1524otbp-1-P

PIERWSZA DAMA ZAPROSIŁA DO UDZIAŁU KONKURSIE „RAZEM DLA SENIORÓW”

Można już zgłaszać się do 3. edycji konkursu „Razem dla Seniorów”. Do udziału w nim zaprosiła Agata Kornhauser-Duda, która wyraziła nadzieję, że ponownie uda się dotrzeć do jak największej grupy osób, instytucji i firm podejmujących niecodzienne inicjatywy z myślą o seniorach. Do udziału w 3. edycji konkursu „Razem dla Seniorów” zaprosiła Pierwsza Dama Agata Kornhauser-Duda w nagraniu opublikowanym przez Kancelarię Prezydenta. — Po raz trzeci mam przyjemność zaprosić wszystkich wrażliwych na potrzeby osób starszych do udziału w konkursie „Razem dla Seniorów” — powiedziała. Dodała, że zainicjowany przez nią konkurs pozwala dostrzec i uhonorować dobre praktyki, bez których trudno sobie wyobrazić prowadzenie skutecznej polityki senioralnej. Celem konkursu jest nagradzanie i promowanie najciekawszych inicjatyw aktywizujących i wspierających osoby starsze. — Doceniamy w nim działania, które przyczyniają się do poprawy warunków życia seniorów — zaznaczyła. Dodała, że chodzi zarówno o rozwiązania praktyczne, które pomagają im w codziennych aktywnościach, jak i prozdrowotne oraz włączające osoby starsze do życia kulturalnego i społecznego. — Bardzo cieszę się, że coraz więcej osób zauważa problemy i potrzeby starszego pokolenia — podkreśliła Pierwsza Dama. Jak dodała, do poprzednich edycji konkursu nadestano ogromną liczbę zgłoszeń, co świadczy o tym, że wiele środowisk i organizacji działa na rzecz seniorów. — Mam nadzieję, że także tym razem uda się nam dotrzeć do jak największej grupy osób, instytucji i firm podejmujących niecodzienne inicjatywy z myślą o seniorach — zaznaczyła małżonka prezydenta. Konkurs przeprowadzany jest w trzech kategoriach:

„Młodzi Seniorom”, „Seniorzy Seniorom” i „Dla Seniorów”. Zgłoszenia można przysyłać do 30 kwietnia, a rozstrzygnięcie konkursu i uroczyste wręczenie nagród odbędzie się jesienią podczas gali w Pałacu Prezydenckim. Jak podkreśliła Kancelaria Prezydenta, idea konkursu - nieprzypadkowo - narodziła się po wybuchu pandemii COVID-19. — Pandemia stanowiła dla osób starszych ogromne zagrożenie zdrowotne, ale to właśnie środowisko seniorów doświadczyło w sposób szczególny trudów związanych z funkcjonowaniem w izolacji, w nieznanej i niepewnej sytuacji — mówiła w 2022 r. Agata Kornhauser-Duda. — Jednocześnie ten trudny czas wyzwolił w naszym społeczeństwie niezwykłą ludzką solidarność, empatię i zaangażowanie. Bardzo wiele organizacji, instytucji, ruchów społecznych, stowarzyszeń, firm i osób prywatnych ruszyło z pomocą seniorom, oferując im wszechstronne wsparcie — dodała wówczas. Konkurs „Razem dla Seniorów” został zainicjowany z okazji Światowego i Ogólnopolskiego Dnia Seniora 14 listopada 2021 r. i odbywa się pod honorowym patronatem Agaty Kornhauser-Dudy.

Nagroda ma promować i nagradzać najcenniejsze inicjatywy na rzecz seniorów realizowane przez osoby prywatne i instytucje na szczeblu lokalnym i ogólnopolskim, kształtować odpowiednie postawy i zachęcać do podejmowania aktywności na rzecz seniorów.

Paulina Kurek/PAP

Regulamin konkursu „Razem dla Seniorów” jest dostępny na stronie www.prezydent.pl, a szczególnie pytania można kierować pod nr tel.: 22 695 28 18 lub 22 695 21 19, 22 695 21 59 oraz e-mailowo na adres: dialog@prezydent.pl

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 jakkolwiek 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: usl413@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: strazmiejaska@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.

WAŻNE INFORMACJE Z POWIATU

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

Starostwo Powiatowe w Mławie

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA 2024

Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora?

Jesteś w trudnej życiowej sytuacji, na przykład potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, masz problemy pracownicze, z egzekucją alimentów, odziedziczyłeś dług, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy prawnej. Prawnicy, Doradcy Obywatelscy oraz Mediatorzy dostępni są dla Państwa pięć dni w tygodniu.

Poradę można uzyskać w: Starostwie Powiatowym w Mławie przy ul. Wła-



UM Mława

dysława Stanisława Reymonta 6 lok nr 3, od poniedziałku do piątku;

Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Szydłowie w każdy poniedziałek w godz. 9:00 - 13:00;

Urzędzie Gminy Wiśniewo w każdy wtorek w godz. 9:30 - 13:30;

Urzędzie Gminy Dzierzgowo w każdą środę w godz. 7:30 - 11:30;

Urzędzie Gminy Stupsk w każdy czwartek w godz. 7:30 - 11:30;

Urzędzie Gminy Strzegowo w każdy piątek w godz. 12:00 - 16:00.

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej oraz świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po telefonicznym umówieniu terminu wizyty: 23 655 29 03 bądź osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Mławie pok. nr 15 w godz. 8.00-16.00, a także całodobowo za pomocą email: nieodplatnapomoc@powiatmlawski.pl lub poprzez stronę internetową <https://np.ms.gov.pl/mazowieckie/mlawski>

Co obejmuje nieodpłatna pomoc prawna?

Prawnik wytłumaczy, jakie masz prawa i obowiązki oraz pokaże sposób rozwiązania Twojego problemu prawnego. W razie potrzeby, jeśli sprawa jeszcze nie trafiła do sądu, sporządzi potrzebne Ci pisma. Jeśli Twoja sprawa już jest w sądzie, prawnik pomoże napisać pisma o zwolnienie od kosztów, albo o ustanowienie pełnomocnika z urzędu, które są potrzebne żebyś nie musiał płacić za prawnika w postępowaniu sądowym.

Mława

Za dwa miesiące mławskie ulice doświetli 50 nowych lamp solarno-wiatrowych. Przetarg na ich dostawę i montaż wygrała spółka Petra Energia. Umowę na wykonanie zadania z przedstawicielami spółki podpisali burmistrz Sławomir Kowalewski i skarbnik Justyna Aptewicz.

W ramach zadania zostanie dostarczonych i za-

montowanych 50 szt. lamp hybrydowych w ulicach: Podborna (10 szt.), Leśny Zakątek (6 szt.), Okrężna (4 szt.), 20 Dywizji Piechoty WP (2 szt.), Batalionów Chłopskich (1 szt.), T. Bądarzewskiej (12 szt.), Majowej (10 szt.), Sosnowej (2 szt.), Ceglanej (2 szt.), na terenie skweru przy ul. Anyszki (1 szt.) w Mławie.

Przewidywany termin zakończenia inwestycji to przełom kwietnia i maja. Koszt zadania to 780 000 zł.

Mława

Do grudnia tego roku ulica Zabrody będzie wyremontowana. Wykonawcy – firmie Krusz-Bet – przekazany już został plac budowy. Z jej przedstawicielami, w celu omówienia harmonogramu prac, spotkali się burmistrz Sławomir Kowalewski i na-

czelnik Wydziału Inwestycji Urzędu Miasta Mława Piotr Tomaszewski.

Przebudowa obejmie odcinek o długości 1,2 km. Nawierzchnia jezdni będzie wykonana z kostki betonowej i płyt ażurowych, powstanie nowy chodnik, zjazdy do posesji, kanalizacja deszczowa, oświetlenie ulicy, przebudowana będzie również sieć wodociągowa. Na czas robót, w zależności od ich zaawansowania i miejsca prowadzenia, będzie wprowadzana tymczasowa organizacja ruchu.

Koszt inwestycji to 8 860 000 zł. Miasto Mława otrzymało dofinansowanie do zadania – 4 000 000 zł – z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach Instrumentu wsparcia zadań ważnych dla równomiernego rozwoju województwa mazowieckiego.



REKLAMA

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 27 lutego 2024 r. do 27 marca 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 wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia. Wykaz obejmuje nieruchomość oznaczoną w ewidencji gruntów m. Mławy jako działka nr 696/1, obręb 10, o pow. 0,0007 ha, położoną przy ul. Stary Rynek.

1624otm1-a-M

500 PLUS DLA SENIORA

Potocznie to „500 plus dla seniora”, a w rzeczywistości świadczenie finansowe, do którego mają prawo nie tylko seniorzy. Maksymalna kwota wsparcia to 500 złotych. Od 2019 roku osoby, które potrzebują pomocy w codziennym życiu, mogą otrzymać świadczenie uzupełniające. Ta pomoc finansowa wypłacana co miesiąc potocznie nazywa jest „500 plus dla seniora”, choć przysługuje wszystkim, którzy potrzebują pomocy podczas wykonywania prostych domowych czynności. Dodatek finansowy w wysokości maksymalnie 500 zł przysługuje również osobom, które mają ukończone 18 lat, z niepełnosprawnościami, niezdolnym do samodzielnej egzystencji. Jednak żeby otrzymać świadczenie, konieczne jest spełnienie kryterium dochodowego, które co roku w marcu jest waloryzowane tak, jak emerytury i renty. Jeszcze w lutym prawo do świadczenia przysługuje osobom, których dochody nie przekraczają kwoty 2157,80 zł brutto. Od marca ten limit wzrośnie o wskaźnik waloryzacji, który ma wynieść 12,12 proc., co oznacza, że próg

wyniesie ok. 2419 zł brutto. Ale świadczenie uzupełniające w pełnej kwocie 500 zł przysługuje, jeśli dana osoba nie ma emerytury ani renty i nie ma prawa do innego świadczenia finansowanego ze środków publicznych lub ma takie świadczenia, ale ich łączna kwota brutto nie przekracza 1657,80 zł. Jeśli pobiera emeryturę, rentę lub inne świadczenie ze środków publicznych i łączna kwota brutto tych świadczeń wynosi więcej niż 1657,80 zł, a nie przekracza 2157,80 zł, to wysokość świadczenia uzupełniającego będzie niższa niż 500 zł. Będzie więc to różnica między kwotą 2157,80 zł i łączną kwotą przysługujących otrzymywanych świadczeń. Na przykład jeżeli suma pobieranych świadczeń w styczniu wynosi 1800 zł brutto, to obecne świadczenie uzupełniające wynosi 357,80 zł. Co zrobić, żeby dostać „500 plus dla seniora”? Aby otrzymać świadczenie uzupełniające, trzeba złożyć wniosek. Wniosek możesz złożyć w każdej placówce ZUS lub przestać pocztą. Druk wniosku ESUN możesz pobrać ze strony www.zus.pl, znajdziesz go również

w salach obsługi klientów w naszych placówkach. — Świadczenie uzupełniające nie jest bowiem przyznawane „z urzędu”, a jedynie na wniosek — tłumaczy Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego. — Decyzje w sprawie świadczenia uzupełniającego są wydawane w ciągu 30 dni

od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do jej wydania. Jednak choć od marca próg dochodowy uprawniający do otrzymania świadczenia uzupełniającego wzrośnie, to maksymalna kwota świadczenia pozostanie bez zmian i będzie to 500 zł „na rękę” co miesiąc.

am

REKLAMA

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 27 lutego 2024 r. do 27 marca 2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 1,9 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Wykaz obejmuje nieruchomość:

– lokal mieszkalny nr 18 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie, przy ul. Gabriela Narutowicza 19/2, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 10-4207/6 pod budynkiem.

1624otm1-a-M

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 27 lutego 2024 r. do 27 marca 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 wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Wykaz obejmuje nieruchomości:

- nr 193/95, obręb 10, o pow. 0,0158 ha, położoną w Mławie, przy ul. Ordona,
- nr 194/20, obręb 10, o pow. 0,0110 ha, położoną w Mławie, na terenie Osiedla Książąt Mazowieckich,
- nr 248/69, obręb 10, o pow. 0,0034 ha, położoną w Mławie, przy ul. Wspólnej,
- nr 193/36, obręb 10 o pow. 0,1520 ha, położoną w Mławie, przy ul. Mariackiej,
- nr nr 193/22, 193/38, 210/9, 210/10 obręb 10, o łącznej pow. 0,1375 ha, położone w Mławie przy ul. Ordona.

1724otm1-a-M

JOANNA RODOWICZ: DOMYŚLAŁAM SIĘ, CO CZUŁA MŁAWA, GDY TU DOTARŁA

W MIEJSKIM DOMU KULTURY W MŁAWIE, PODCZAS WIECZORU AUTORSKIEGO, JOANNA RODOWICZ PREZENTOWAŁA SWOJĄ PUBLIKACJĘ „LEGENDA O MŁAWIE”, WYDANĄ DZIĘKI WSPARCIU FINANSOWEMU SAMORZĄDU MIASTA MŁAWA. Z ARTYSTKĄ ROZMAWIAMY O PRACY NAD KSIĄŻKĄ I JEJ GENEZIE.

- Skąd pomysł na publikację? Do kogo jest ona adresowana?

- Pomysł zilustrowania mławskiej legendy wypłynął od pani dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Mławie Marii Świtoń, która pomyślała, że skoro ma już konstrukcję teatryku dla dzieci, przydałyby się też miejscowa legenda w obrazkach. Ja już przenosiłam się z Kosin i urządzałam w Ciechanowie. Szukając materiałów źródłowych, zdziwiłam się, że jest ich tak mało i są niezbyt atrakcyjne w formie, aby móc je bezpośrednio użyć dla przedszkolaków. Teatrzyk dla przedszkolaczyków musi mieć czytelny obrazek i krótki opis



foto: MDK w Mławie

w dwóch, trzech zdaniach, aby dzieci to przyswoiły. Powstała taka wersja i mam nadzieję, że posłuży mławskim maluszkom. Biblioteka ma w swoich zadaniach propagowanie książek dla dzieci, jak również krzewienie informacji o rodzimej kulturze. Gdy wszystko już wykonałam,

patrzac na komplet, pomyślałam sobie: dlaczego nie ma jeszcze takiej książeczki? I natychmiast usiadłam i napisałam tekst w innej, rozszerzonej formie, tak aby był ciekawszy i wplotłam do niego fragmenty własnych doświadczeń. Nie wyobrażam sobie, żeby osoby wychowujące dzieci w wieku 3-10 lat nie były zainteresowane takimi treściami. Wielokrotnie pytano mnie, jak nauczyć dzieci patriotyzmu. Właśnie tak. Dobrac właściwe, ciekawe książeczki od najmłodszego, ciekawie je przeczytać i podsunąć dziecku kolejne, których jest wiele, tylko trzeba poprosić o właściwe, na przykład w bibliotece.

- Jak Pani wspomina pracę nad książką? Czy było to wymagające zadanie?

- Pomyślałam sobie, że ja też, tak jak kiedyś Mława, przyjechałam z innego, warszawskiego świata w poszukiwaniu miejsca do życia związanego z zawodem mojego męża. Sama przeżywałam wiele problemów na nowym terenie, jednak ponad dwadzieścia lat pozostałam koło Mławy. Nauczyłam się upraw, rozpoznawania ziół i ich wykorzystywania, hodowałam kozy i robiłam sery, przetwory, miałam kury, gęsi, kaczki, perliczki. Dużo się nauczyłam. Domyślałam się, co czuła Mława, gdy tu dotarła, bo dla mnie, gdy tu przybyłam ze środ-



ka Warszawy, było to tak, jakbym cofnęła się do innej, nieznanej mi epoki.

- Jakie oblicze legendarnej Mławy poznaje czytelnik Pani publikacji?

- Chciałam przedstawić Mławę nie jako „Bagienną pannę” otoczoną duszka-
mi, bo to treści na następną wersję, ale jako ciepłą, mądrą i dobrą kobietę. Musiał być bardzo istotny powód, skoro ta nazwa pozostała. Nie łączę jej imienia z mulem, bo niewiele osób wie, co to jest muł i że nie jest to słowo obraźliwe. Zależało mi na

tym, aby dziecko, czytając czy słuchając tej książeczki, pozostało emocjonalnie związane z bohaterką, jednocześnie utożsamiając się ze swoim miejscem na ziemi, miastem Mława.

ROZMAWIAŁ KRZYSZTOF NAPIERSKI

Publikacja „Legenda o Mławie” została wydana dzięki wsparciu finansowemu samorządu Miasta Mława w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie upowszechniania kultury w 2023 r.

REKLAMA

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Świat — Polska — Warmia & Mazury

NUWE WYDANIE
WARMIA & MAZURY
SPRZEDAŻY

DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY

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

CO PISZCZY W EMERYTURACH STAŻOWYCH?

Choć są dwa, to oba (projekty) zakładają podobne rozwiązania. Gdyby weszły w życie, to Polacy zyskaliby prawo przejścia na emeryturę wcześniej, niż wynosi wiek emerytalny. Warunkiem byłby tylko odpowiedni staż pracy — 35 lat dla kobiet i 40 lat dla mężczyzn.

Do tej pory politycy mówili, że nie stać jest nas na emerytury stażowe, że trzeba jeszcze poczekać. Padły argumenty, że wiek emerytalny w Polsce i tak jest jednym z niższych w Europie. Teraz nagle sytuacja się zmieniła, bo Sejm właśnie przeprowadził pierwsze czytania dwóch projektów dotyczących wprowadzenia emerytur i skierował oba do Komisji Polityki Społecznej i Rodziny.

— BĘDIEMY PRACOWAĆ NAD TYM PROJEKTEM, BY WYJŚĆ NAPRZECIWI OCZEKIWANIOM LUDZI BARDZO CIĘŻKO PRACUJĄCYM — PODKREŚLIŁA W SEJMIE MINISTER DS. POLITYKI SENIORALNEJ MARZENA OKŁA-DREWNOWICZ.

Jeden jest projektem obywatelskim, pod którym „Solidarność” zebrała 235 tys. podpisów, a drugi — poselskim, który przygotowała Lewica. Oba zakładają podobne rozwiązania, że na emeryturę można byłoby przejść niezależnie od wieku, jeśli ma się odpowiedni staż pracy (chodzi tu zarówno o okresy składkowe, jak i nieskładkowe). I tak dla kobiet było to 35 lat pracy, a dla mężczyzn — 40 lat. A emerytura stażowa nie mogłaby być niższa niż minimalne świadczenie, czyli obecnie 1588,44 zł brutto,

a od 1 marca już 1780,96 zł brutto.

O takie rozwiązania od dawna upominali się związkowcy, bo ustawa dałaby ludziom możliwość wyboru. Czy chcą jeszcze pracować, czy mając odpowiedni staż pracy, przejść na emeryturę?

Związkowcy podkreślają, że byłoby prawo, ale nie z góry narzucony obowiązek.

— Emerytura stażowa to byłoby uprawnienie, a nie przymus. Mogę, nie muszę, sam wybieram — mówi Jarosław Szunejko, przewodniczący Rady OPZZ Województwa Warmińsko-Mazurskiego, który liczy, że emerytury stażowe, o które OPZZ zabiega od wielu lat, wreszcie pojawią się w naszym systemie emerytalnym. — Obecnie są procedowane dwa projekty: obywatelski i Lewicy, który jest praktycznie tożsamy z naszym projektem, który już dużo wcześniej złożyliśmy do Sejmu.

Tu warto wspomnieć też o projekcie prezydenckim, przygotowanym przez prezydenta Andrzeja Dudę, który w grudniu 2021 roku trafił do Sejmu. Zakładał, że staż pracy (okresy składkowe i nieskładkowe) umożliwiający przejście na emeryturę ma wynosić 39 lat dla kobiet i 44 lata dla mężczyzn. Z pozoru projekt był mniej korzystny dla pracowników, bo zakłada dłuższy staż, ale wydaje się, że dużo lepiej niż pozostałe zabezpie-



Pod obywatelskim projektem ustawy „Emerytura za staż” podpisało się w Polsce 235 tys. osób

czał przyszłość finansową przyszłych emerytów. Bo trzeba pamiętać, że emerytura to świadczenie, za które przyjdzie nam żyć do końca naszych dni i jeśli dostaniemy jakąś podwyżkę, to będzie ona wynikać tylko z corocznej waloryzacji świadczeń. I to wszystko.

OBECNIE NA EMERYTURĘ MOŻE PRZEJŚĆ KOBIETA W WIEKU 60 LAT, A MĘŻCZYŻNA PO 65. ROKU ŻYCIA.

Eksperti przestrzegają, że emerytury stażowe mogą okazać się pułapką dla wielu przyszłych emerytów, bo ich emerytura będzie na poziomie minimalnego

świadczenia, a szczególnie kobiet, które już pracują krócej.

Dlaczego tak może się stać? Po pierwsze, jak pokazuje praktyka, większość osób przechodzi na emeryturę dokładnie kiedy osiąga wiek emerytalny lub też w ciągu roku od tej daty. I można założyć, że tak będzie, jak pojawi się prawo do emerytur stażowych. Zatem okres pracy będzie krótszy, a to oznacza mniej składek na naszym koncie w ZUS, a po drugie wydłuży się przewidywany czas trwania życia i nasz kapitał zgromadzony w ZUS byłby dzielony na więcej miesięcy, co oznacza dużo niższą emeryturę.

Trzeba też pamiętać o kosztach takiego rozwiązania dla całego systemu emerytalnego. Mówiła o tym ostatnio w rozmowie z money.pl prof. Gertruda Uścińska, była prezes ZUS.

— Problem w tym, że gdyby wprowadzić taki wariant w życie, otwarto by prawo do świadczenia dla miliona osób. Mówimy o obniżeniu wysokości emerytur, zmniejszeniu podaży pracy, skróceniu aktywności zawodowej Polaków, pogorszeniu sytuacji finansowej FUS i budżetu państwa. Nawet przy założeniu, że z tego rozwiązania skorzysta połowa uprawnionych, wygeneruje to wzrost

wydatków na emerytury i zmniejszenie wpływów składkowych w łącznej wysokości 87 mld zł w dziesięcioletniej perspektywie — przestrzegala była prezes ZUS.

Nie tylko ona, bo w Ocenie Skutków Regulacji przygotowanej przez Biuro Analiz Sejmowych stwierdzono, że projektowana zmiana zwiększa ryzyko ubóstwa emerytalnego, zwłaszcza wśród kobiet. Te statystycznie żyją znacznie dłużej niż mężczyźni i mogłyby przechodzić na emeryturę już w wieku pięćdziesięciu kilku lat. A następnie być zmuszone przez kolejnych 20-30 lat lub dłużej utrzymać się za środki zbliżone do kwoty emerytury minimalnej.

Jednak trudno nie zgodzić się z opinią związkowców, że trzeba mieć też na uwadze ludzi. Emerytury stażowe są propozycją głównie dla osób, które wcześniej zaczynają pracę zawodową i zwykle ciężko pracują fizycznie, a z wiekiem już nie mają tyle siły i zdrowia, żeby dalej pracować.

— I w tej chwili nie mają nic, a tak mieliby emeryturę stażową — podkreśla przewodniczący Szunejko. — Choć oczywiście ta będzie niższa, niż byłaby po osiągnięciu pełnego wieku emerytalnego, i tego trzeba być też świadomym. Ale to będzie przywilej, a nie przymus i nikt nikogo nie zmusi do pójścia na emeryturę stażową.

Andrzej Mielnicki

MŁAWA POWALCZY O TYTUŁ ROWEROWEJ STOLICY POLSKI

Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski chce zgłosić Mławę do rywalizacji o tytuł Rowerowej Stolicy Polski. W tym celu wystosował oficjalne pismo do Prezydenta Miasta Bydgoszczy Rafała Bruskiego, który zaprosił nasze miasto do udziału w projekcie.

Rywalizacja o Puchar Rowerowej Stolicy Polski odbędzie się w czerwcu 2024 roku. Aby wziąć udział w zabawie, należy pobrać aplikację „Aktywne Miasta” wykonaną na zlecenie Miasta Bydgoszczy, dołączyć do rywalizacji i „kręcić” kilometry dla swojego miasta

przez cały czerwiec. To jednak nie wszystko, bowiem już pierwszego dnia wiosny ma wystartować oficjalny trening – dwumiesięczna rozgrzewka przed finalnym starciem. „Zabawa zainicjowana przez Bydgoszcz cieszy się ogromnym powodzeniem. O jej sukcesie świadczy przede



fort. UMY Mława

wszystkim coraz większa liczba samorządów biorących udział w zabawie oraz rosnąca z każdym rokiem liczba rowerzystów. W tegorocznej edycji akcji wzięły udział 152 miasta i gminy, a 63 tysiące rowerzystów w ciągu miesiąca przejechało łącznie 12,5 mln kilometrów” – na-

piisał jesienią 2023 r. do Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego Prezydent Miasta Bydgoszczy Rafał Bruski.

Aby wziąć udział w projekcie, Miasto Mława będzie musiało podpisać stosowną umowę gwarantującą mieszkańcom bezpłatny udział w treningu

i czerwcowej rywalizacji głównej o tytuł Rowerowej Stolicy Polski. Z prośbą o możliwość sygnowania tego dokumentu burmistrz Sławomir Kowalewski zwrócił się do prezydenta Bydgoszczy. O dalszym rozwoju sprawy będziemy na bieżąco informować.

KN/KSM

OSZUKIWALI KLIENTÓW OFERUJĄC DO SPRZEDAŻY PRODUKTY LECZNICZE I EZOTERYCZNE. OSIEM OSÓB USŁYSZAŁO ZARZUTY

Telefonowali do pokrzywdzonych i oferowali im po atrakcyjnych cenach produkty, które miały mieć właściwości lecznicze i ezoteryczne – w ten sposób zorganizowana grupa przestępcza oszukała kilkaset ustalonych i nieustalonych dotąd starszych osób na kwotę kilku milionów złotych. Policjanci stołecznego Wydziału do walki z Przestępczością Gospodarczą na polecenie Prokuratury Okręgowej w Warszawie zatrzymali osiem osób, które już usłyszały zarzuty oszustwa i udziału w zorganizowanej grupie przestępczej.

Policjanci Wydziału do walki z Przestępczością Gospodarczą Komendy Stołecznej Policji na polecenie Prokuratury Okręgowej w Warszawie kilka dni temu na terenie garnizonu stołecznego i Łodzi zatrzymali osiem osób w wieku od 29 do 40 lat, które jak wskazywały ustalenia śledczych, oszukały kilkaset ustalonych i nieustalonych dotąd starszych osób, oferując im podczas rozmów telefonicznych produkty, mające mieć właściwości lecznicze i ezoteryczne.



Podejrzani podczas swej przestępczej działalności stosowali wobec klientów

różnego rodzaju zabiegi socjotechniczne i wprowadzali ich w błąd, co do

właściwości produktu, jego rzeczywistej wartości rynkowej, indywidualnie przyznawanych i ograniczonych czasowo promocji oraz dofinansowań, indywidualnego dostosowania produktu do potrzeb konkretnego klienta, a także co do zamiaru świadczenia dodatkowych, wliczonych w cenę produktu usług.

Podejrzani po analizie materiałów zgromadzonych przez śledczych usłyszeli w prokuraturze zarzuty dotyczące udziału w zorganizowanej grupie przestępczej oraz oszustw polegających na wprowa-

dzaniu w błąd pokrzywdzonych co do rzeczywistej wartości rynkowej oferowanych i sprzedawanych produktów.

Policjanci podczas zatrzymań zabezpieczyli samochód o wartości 35 tysięcy złotych, 3 tysiące złotych, komputery, telefony i dokumenty. Skierowali też wnioski o wydanie postanowień o zabezpieczeniu majątkowym nieruchomości na łączną kwotę 2 861 tysięcy złotych.

Prokurator wystąpił do sądu z wnioskiem o zastosowanie wobec pięciu zatrzymanych tymczasowych

aresztów, do którego sąd się przychylił. Pozostałe trzy osoby zostały objęte policyjnym dozorem, prokurator zastosował wobec nich poręczenia majątkowe w wysokości odpowiednio od 30 do 15 tysięcy zł, zakazy opuszczania kraju połączone z zatrzymaniem dokumentów uprawniających do przekraczania granicy RP.

Sprawa nadzorowana przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie ma charakter rozwojowy. Niewykluczone są kolejne zatrzymania.

Edyta Adamus

PIRACI DROGOWI ZATRZYMANI PRZEZ GRUPĘ SPEED

Podczas nadzoru, prowadzonego przez grupę SPEED, na terenie gmin Strzegowo i Wiśniewo, kolejni kierowcy stracili prawo jazdy. W terenie zabudowanym jechali z prędkością ponad 100 km/h. Kontrole prowadzone były w miejscach objętych nadzorem, z uwagi na potwierdzone zgłoszenia użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Patrol zatrzymał także kierowcę z dwoma

sądowymi zakazami. Patrole grupy SPEED obejmują szczególnym nadzorem miejsca, wskazane przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, gdzie zgłoszono problem przekraczania dozwolonej prędkości. W Sułkowie Polnym (gm. Strzegowo), patrol SPEED zatrzymał kierującego fordem, 52-letniego mieszkańca pow. mławskiego. Mężczyzna jechał w terenie

zabudowanym z prędkością 103 km/h. Stracił prawo jazdy. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. W Wiśniewie, na drodze krajowej nr 7, prawo jazdy straciła 31-letnia mieszkanka pow. mławskiego. Jechała audi z prędkością 106 km/h w terenie zabudowanym. Została ukarana mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi.

Na terenie Łomi, grupa SPEED zatrzymała kierowcę z dwoma sądowymi zakazami kierowania pojazdami. 30-letni mieszkaniec pow. mławskiego, w ciągu ostatnich kilku dni był trzykrotnie zatrzymywany za to samo przestępstwo. Jego samochód został odholowany na policyjny parking, zatrzymanemu grozi kara 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.



foto. KPP w Mławie

Brawura i nadmierna prędkość, to główne przyczyny niebezpiecznych zdarzeń drogowych. W terenie zabudowanym obowiązuje ograniczenie prędkości do

50 km/h. Pamiętajmy, by stosować się do obowiązujących przepisów. Bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego z nas.

asp.szt. Anna Pawłowska

UWAŻAJ NA PRÓBY WYŁUDZENIA KODÓW DO WPŁAT WYSYŁANYCH Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH!

Związek Banków Polskich, Bankowe Centrum Cyberbezpieczeństwa ZBP, Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości oraz Komenda Główna Policji ostrzegają przed oszustwami i wyłudzeniami kodów w mediach społecznościowych. Wirtualna przestrzeń to szanse, ale i zagrożenia.

Polacy pomimo coraz większej aktywności w przestrzeni cyfrowej, wciąż nie dysponują dostatecznie dużą wiedzą z obszaru cyberbezpieczeństwa. Pamiętajmy - na każdym kroku należy zachować rozsądek i wiedzieć, jak się zachowywać w cyberprzestrzeni. Jedną z metod, które używają cyberprzestępcy, aby

wykorzystać naszą nieostrożność to prośba o wpłatę wysłaną przez konto w mediach społecznościowych. Prośba o kod może pochodzić ze skradzionego konta społecznościowego. Jak to wygląda? Klientka banku przeczytała mocno intrygujący post w mediach społecznościowych. Od razu

chciała wiedzieć, jak i czy może pomóc. Chciała poznać szczegóły zawarte w linku. Po kliknięciu musiała się ponownie zalogować do konta na mediach społecznościowych, bo nagranie było tylko dla osób pełnoletnich. Ofiara, zmanipulowana przez oszusta loguje się ponownie na swoim profilu, mimo że już jest

zalogowana. W ten sposób ujawnia swój login i hasło do profilu. Oszust podszywa się pod nią wysyłając prośbę o kod do wpłaty do innych znajomych wymienionych w profilu.

Pamiętaj! Jeśli ktokolwiek prosi o kod do wypłaty pieniędzy za

pośrednictwem portalu społecznościowego, zadzwoń i upewnij się, czy ta osoba faktycznie potrzebuje Twojej pomocy.

Nigdy nikomu nie podawaj kodu do wypłaty pieniędzy! Cyberprzestępcy grają na naszych emocjach!

Źródło: Policja

KIERUJĄCY CIĄGNIKIEM POTRĄCIŁ STOJĄCEGO NA CHODNIKU SĄSIADA

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie wypadku, do którego doszło na terenie gminy Stupsk. Podczas prac przy załadunku worków z nawozem, kierujący ciągnikiem z podnośnikiem widłowym, potrącił stojącego

na chodniku sąsiada. 63-letni mężczyzna, z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala w Mławie. Jak wynika z ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, 63-letni mieszkaniec pow. mławskiego, kierujący

ciągnikiem, pomagał sąsiadowi w przewiezieniu worków z nawozem na posesję. Mężczyźni pracowali razem. W pewnym momencie, kierowca ciągnika podjechał zbyt blisko i potrącił widłami podnośnika, stojącego na chodniku sąsiada. Widząc, co

się stało, kierowca natychmiast powiadomił służby ratunkowe. Ranny 63-letni mężczyzna został przewieziony do szpitala w Mławie. Kierowca ciągnika rolniczego był trzeźwy.

asp.szt. Anna Pawłowska



foto. KPP w Mławie

TE SAMOCHODY KOCHAJĄ ZŁODZIEJE

KIEDYŚ TO BYŁA PLAGA, DZIŚ POLICJA SPORADYCZNIE INFORMUJE O KRADZIEŻY AUTA. DLACZEGO? BO TO TERAZ RZADKOŚĆ. W UBIEGŁYM ROKU W KRAJU Z POWODU KRADZIEŻY WYREJESTROWANO NIECAŁE SZEŚĆ TYSIĘCY SAMOCHODÓW. A JESZCZE NIEDAWNO BYŁO TO KILKADZIESIĄT TYSIĘCY.

Wydawałoby się, że wraz ze wzrostem liczby aut będzie też więcej ich kradzieży. A jest dokładnie odwrotnie. Jest ich coraz mniej. Według najnowszych danych w 2023 roku z powodu kradzieży wyrejestrowano w Polsce zaledwie 5646 samochodów osobowych i pojazdów dostawczych o dopuszczalnej masie całkowitej do 6 ton. To nieco ponad 8 proc. mniej kradzieży niż dwa lata temu. Dane te przedstawił IBRM Samar na podstawie informacji z Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców. Tu trzeba zastrzec, że nie są to policyjne statystyki. Te za ubiegły rok jeszcze nie zostały opublikowane.

To była plaga

Jednak od ćwierćwiecza liczba kradzieży aut systematycznie spada. Tak jak kiedyś w komendach policji, w wydziałach kryminalnych były specjalne grupy do walki z gangami samochodowymi, tak dziś nie ma takiej potrzeby. Wtedy była to plaga. Rocznie w Polsce dochodziło do kilkudziesięciu tysięcy kradzieży aut; dość powiedzieć, że w 1999 roku w całym kraju skradziono 71543 samochody, w tym 2509 aut na Warmii i Mazurach. Jednak po 2000 roku liczba kradzieży zaczęła systematycznie spadać i od kilku lat nie przekracza granicy dziesięciu tysięcy.

Gdzie najczęściej kradzione są samochody? Tu nie ma zaskoczenia, bo od dawna na pierwszym miejscu jest Mazowsze. Z danych instytutu Samar wynika, że w ubiegłym roku z powodu kradzieży wyrejestrowano tu 2353 auta, z czego aż 1518 aut w Warszawie. Co oznacza,

że co piąte auto kradzione jest wstolicy.

Jak na tym tle wypadają Warmia i Mazury? Jak się okazuje, mieszkańcy naszego regionu raczej mogą spać spokojnie, bo z danych przedstawionych przez instytut Samar wynika, że z powodu kradzieży wyrejestrowanych zostało 90 samochodów. Jeszcze mniej aut zginęło w województwach opolskim (50) i świętokrzyskim (58).

Jakie auta giną?

Listę ulubionych marek złodziei samochodów otwiera Toyota (869 samochodów), a na kolejnych miejscach znalazły się marki niemieckie: Audi (427), Volkswagen (398), BMW (383), Mercedes (328). Za nimi uplasowały się KIA (303), Renault (285), Hyundai (282) i Fiat (274). Ranking TOP 10 zamyka Peugeot (202 auta).

Tu warto dodać, że ponad trzy czwarte wszystkich Toyot, które były wyrejestrowane z powodu kradzieży, zostało skradzionych w województwie mazowieckim. A najczęściej kradzionym modelem tej marki była Corolla (247 szt.). Na drugim miejscu znalazła się Toyota RAV4 (189 szt.). Choć trzeba podkreślić, że w pierwszej dziesiątce najczęściej kradzionych modeli aż pięć to auta z fabryk Toyoty.

Dalej dużym wzięciem złodziei cieszy się Hyundai Tuscon (152 auta), który dwa lata temu otwierał ranking najczęściej kradzionych modeli. Ranking za ubiegły rok zamyka teraz Audi A4 (95 aut), które jest jednym z najczęściej sprowadzanych aut z zagranicy. A jeszcze w 2020 roku A4 było ulubionym modelem złodziei.

Jeśli chodzi o wiek aut, to ze statystyk wynika, że

zwykle kradzione są auta kilkuletnie. W ubiegłym roku najczęściej kradzionym rocznikiem był 2019 (725 pojazdów).

Jak wynika z danych Samar, jeśli chodzi o Warmię i Mazury, to TOP 5 najczęściej kradzionych aut w regionie otwiera Audi A4 (7 pojazdów), Mitsubishi Outlander (5), Toyota Prius (3), Mazda CX-5 (3) i Skoda Kodiaq (3).

Jak zaznaczyliśmy na wstępie, te dane są na podstawie informacji z CEPiK. A jak wyglądają kradzieże aut w bazach policyjnych? Te przynajmniej w przypadku Warmii i Mazur niewiele się różnią.

Jak poinformował asp. Tomasz Markowski, rzecznik prasowy komendanta wojewódzkiego policji w Olsztynie, w ubiegłym roku województwie warmińsko-mazurskim policjanci stwierdzili 94 kradzieże samochodów, podczas gdy dwa lata temu było ich 108.

Coraz lepsze zabezpieczenia

Próbowaliśmy dociec, dlaczego tak drastycznie – co oczywiście bardzo cieszy właścicieli aut – spada liczba kradzieży samochodów. Tu, jak się okazuje, jest kilka tego powodów. Główny to oczywiście coraz lepiej zabezpieczone auta, które mają chronić je przed złodziejami. Pojazdy mają elektroniczne zabezpieczenia, blokady skrzyni biegów, są wyposażone w GPS, co ułatwia ich lokalizację. Choć trzeba pamiętać, że reakcja rodzi kontrreakcję i złodzieje też są coraz sprytniejsi, wykorzystując do kradzieży również urządzenia elektroniczne, które same dekodują sterowniki w aucie, co umożliwia odpalenie silnika. Metody kradzieży aut ciągle ewoluują.

Oprócz tego dużo lepiej są obecnie zabezpieczone dokumenty, które coraz trudniej podrobić, a bez których nie da się sprzedać, a już na pewno zarejestrować trefnego pojazdu. Dlatego coraz częściej samochody – a już szczególnie japońskie i koreańskie – kradzione są na części i nierzadko pod konkretnym zleceniem. Jednak wykrywalność tego rodzaju przestępstw, jak kradzież aut, nie jest wysoka, bo w kraju w 2022 roku było to 25,9 proc., co oznacza, że co czwarty sprawca został zatrzymany.

Mówiąc o spadku liczby kradzieży aut, trzeba też wskazać na coraz niższe



ceny używanych aut, jak też ich bogactwo w komiach. Dziś mało kto już złapie się na tzw. okazję, a historie auta może sprawdzić w internecie za niewielkie pieniądze. Ponadto trze-

ba mieć w tyle głowy, że wiele aut kradzionych w Polsce kiedyś zniknęło za naszą wschodnią granicą, a ta dzisiaj, jak nigdy, jest szczelna.

Andrzej Mielnicki

REKLAMA

przetarg

Znak sprawy: AK.3330.2.2024

Mława, 23.02.2024 r.

OGŁOSZENIE O KOLEJNYM PUBLICZNYM PRZETARGU PISEMNYM – 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 kolejny publiczny przetarg pisemny (zbieranie ofert) na sprzedaż samochodu osobowego.

- Miejsce i termin przeprowadzenia przetargu:** otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie, ul. Słowackiego 16, 06-500 Mława, w dniu 06.03.2024 r. o godz. 9.00.
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: 28 000,00 zł brutto (słownie: dwadzieścia osiem tysięcy złotych brutto 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.

- Wadium – wysokość, forma, termin i miejsce jego wniesienia:**
1) Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej sprzedawanego samochodu, tj. 2800,00 zł (słownie: dwa tysiące osiemset złotych 00/100).
2) Wadium należy wnieść w PLN przed upływem terminu składania ofert z dopiskiem „Zakup samochodu osobowego”, na rachunek bankowy depozytowy Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie o numerze: **7110902590000000157170050**.
3) Wadła złożone przez oferentów, których oferty nie zostaną wybrane lub zostaną odrzucone, zostaną 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.
- Wymagania, jakia 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.

- 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 05.03.2024 r. do godz. 16.00 (oferta musi fizycznie wpłynąć do ośrodka) w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Oferta na zakup samochodu osobowego”. W przypadku korzystania z usług poczty/kuriera sprzedający uznaje złożenie oferty w terminie i godzinie potwierdzenia odbioru przesyłki przez sprzedającego. 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:

- została złożona po wyznaczonym terminie, w niewłaściwym miejscu lub przez oferenta, który nie wniósł wadium,
- 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.

- Wybór oferty i zawarcie umowy:**
1) Komisja wybierze oferenta, który zaoferuje najwyższą cenę. W przypadku, gdy co najmniej dwóch oferentów zaoferuje równorzędnie 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. Oferenci nie mogą zaoferować cen niższych niż poprzednio złożone w ofertach.
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 zapłaceniu przez nabywcę ceny nabycia.

- 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 stronie <https://bip.sds.powiatmlawski.pl/36,przetargi-i-zamowienia-publiczne>.

Barbara Brzozowska
Dyrektor SDS w Mławie

**Śpiewać kochała
od dziecka**

Regina Rosłaniec-Bavcevic ma 61 lat. Urodziła się w Wielbarku, ale mieszkała tam krótko. Wraz z rodziną przeprowadziła się do Szczytna i tam mieszkała do 15 roku życia. Już od dziecka wykazywała wrażliwość na dźwięki. Ukończyła szkołę muzyczną pierwszego stopnia w Szczytnie, a w Olsztynie ukończyła szkołę drugiego stopnia.

— Rodzice opowiadali mi, że od urodzenia byłam głośna — śmieje się pani Regina. — Podobno aż do roku cały czas płakałam. Próbowali mnie uspokoić, bujali, nosili w rękach, ale ja nie przestawałam. Moje pierwsze próby śpiewania były związane z kablem od żelazka, który służył mi za mikrofon. Kochałam muzykę i śpiew. Nie wiem, jak w domu ze mną wytrzymywali. Swoją starszą siostrę traktowałam jak swego rodzaju mentorkę. Ona uczęszczała do szkoły muzycznej, ja poszłam w jej ślady i też rodzice zapisali mnie do szkoły muzycznej do klasy skrzypiec. I tak w wieku 7 lat zaczęła się moja przygoda ze skrzypcami, potem z gitarą i wokalem.

**Kariera i wyjazd
do Jugostawii**

Kariera pani Reginy rozpoczęła się na dobre na studiach w Krakowie, gdy wzięła udział w jednym z konkursów piosenki. W jury zasiadali wówczas uznane w świecie muzyki osobistości, jak Wojciech Młynarski i Marek Grechuta. Po występie pan Reginy nie mieli wątpliwości, że to ogromny talent wokalny.

— Na konkurs do Krakowa pojechała jako reprezentantka Olsztyna. Grałam na gitarze i śpiewałam — opowiada. — Zaśpiewałam na przesłuchaniach. Byłam zdenerwowana i myślałam, że źle mi idzie. Jednak poprosili mnie, żebym zaśpiewała jeszcze jeden utwór, więc zaśpiewałam. Miałam jechać już do domu, bo to było chwilę przed moimi egzaminami w szkole muzycznej i miałam się nauczyć grać Bacha na skrzypcach. Okazało się, że zdobyłam wyróżnienie, muszę zostać i wystąpić. Trzy tysiące ludzi na widowni. Wysłałam, ale chciałam



Regina Rosłaniec-Bavcevic wygrała 5. edycję popularnego programu „The Voice Senior”

JEST INSPIRACJĄ DO PODĄŻANIA ZA MARZENIAMI

REGINA ROSŁANIEC-BAVCEVIC POCHODZI ZE SZCZYTNA, CHOĆ OD 40 LAT MIESZKA W CHORWACJI. SENIORKA DOTARŁA DO FINAŁU 5. SEZONU POPULARNEGO PROGRAMU „THE VOICE SENIOR”, GDZIE ZAŚPIEWAŁA PIOSENKI: „CARUSO” LUCIA DALLI ORAZ „TYLKO MNIE POPROŚ DO TAŃCA” ANNY JANTAR. WYGRANĄ ZAPEWNIŁY JEJ PEŁNE PASJE I EMOCJE WYKONANIA. — TERAZ CZUJĘ SIĘ SPEŁNIONA, SZCZĘŚLIWA, OTULONA MIŁOŚCIĄ ZNANYCH I NIEZNANYCH MI LUDZI... — MÓWI WZRUSZONA ZWYCIĘZCZYNI.

stamtąd z nerwów uciec. To był mój pierwszy wielki występ. Wtedy Wojciech Młynarski wstał i powiedział: „Pani Reniu, jeszcze raz, od początku” i zaczęłam śpiewać. Potem tak się już dobrze na scenie poczułam, że śpiewałam wszystkie piosenki: i cenzurowane, i niecenzurowane. Po występie Młynarski i Grechuta przyszli do mnie i powiedzieli mi, że jestem na bardzo dobrej drodze i to nią muszę iść. Bardzo się ucieszyłam z ich słów.

Krótko po tym konkursie podpisała kontrakt w Jugosławii i zaczęła występować w hotelach.

— W Splicie zaczęłam grać w operze na skrzypcach. Potem dorabiałam, bo czasy były ciężkie. Każdy pracował na kilku etatach — wspomina. — Śpiewałam też w zespole. Pewnego dnia dołączył do nas pianista. To był Josko...



Ze swoją trenerką Haliną Frąckowiak

**Spotkała miłość
swego życia**

Chorwat Josko, który grał na pianinie, stał się miłością jej życia. Ale jak opowiada, nie zakochała się w nim od pierwszego wejrzenia...

— To nie była strzała amora i nie miłość od pierwszego spojrzenia, przynajmniej z mojej stro-

ny — śmieje się. — Mąż zawsze mówi, że on pokochał mnie od razu. Dziś jest dla mnie jak powietrze...

— Bo to prawda — zapewnia mąż pani Reginy. — Ja się zakochałem od razu, jak ją zobaczyłem. Trochę musiałem „powalczyć” o jej uczucie, ale było warto! Jesteśmy już

małżeństwem tak długo, a kochamy się wciąż jak w dniu ślubu.

Dla swojego małżonka pani Regina porzuciła Polskę i przeniosła się do tego bałkańskiego kraju. Pokochała nie tylko tego mężczyznę, ale i to miejsce. Cały czas tworzyła tam muzykę i śpiewała.

**Życie nie zawsze
rozpieszcza**

Z różnych powodów osobistych pani Regina przeżywała muzyczną ścieżkę kariery. W swoim życiu musiała zmierzyć się z cierpieniem i traumą. Ponad dekadę temu przeżyła też ciężki wypadek samochodowy. Jeszcze niedawno jej życie wyglądało zupełnie inaczej. Jej ciało trawiła choroba, całkowicie błędnie zdiagnozowana przez lekarzy. Uratowali ją dopiero polscy medycy. Wszystko z powodu wypadku sprzed dekad. W 2013 roku zmierzała akurat na koncert do Słowenii. Wtedy wydarzyła się koszmarna historia.

— Jedna osoba zginęła w tym wypadku, więc to był straszny wypadek. Ale to nie była nasza wina. Nie mówmy o karze. Oni byli tak samo poturbowani jak i my — opowiada. — Na nowo się urodziłam. To był 2013 rok o godzinie 13... Jechałam na koncert do Słowenii. Same trzy-nastki. To widocznie jest szczęśliwa liczba dla mnie, bo żyję... Moja sytuacja, moje życie było już dramatyczne. Groziła mi nawet amputacja nóg... Bywało, że nie mogłam zrobić kilku kroków...

Kiedy pani Regina przyjechała do Polski na nagrania do programu, poddała się badaniom. Początkowo chciała je zrobić na koniec pobytu, ale okazało się, że wszystko należało zrobić wcześniej. Dużo wcześniej, a niestety lekarze w Chorwacji źle postavili diagnozę.

— Okazało się, że mam niebanalną chorobę i że muszę się długo leczyć na nią. Częściowo już jestem po zabiegach, choć kolejne przede mną — mówi. — Cała ekipa oddziału naczyniowego w Olsztynie bardzo i pomogła. Byli bardzo mili dla mnie. Myślę, że oni też głosowali, bo wiedzieli, że jestem w programie „The Voice”. Może dlatego tak dobrze mnie leczyli, żebym jednak doszła do tego finału! Jestem im bardzo wdzięczna!

„The Voice Senior”

Przełomem i wielkim powrotem na scenę był dla niej właśnie udział w „The Voice Senior”... Widzowie oraz jurorzy programu nie mieli wątpliwości, że to pani Regina Rosłaniec

Bavcevic jest najlepszym głosem wśród dojrzałych osób, które stanęły na tej scenie. Podczas przesłuchań w ciemno wykonała utwór „Śpij kochanie, śpij”. Swoje fotele obrócili wszyscy jurorzy, ale ostatecznie pani Regina trafiła do drużyny Haliny Frąckowiak. Podczas Nokautów zaśpiewała piosenkę „Remedium”, a w półfinale: „Caruso”.

— Jesteś królową. Wszystko w timingu, świetny włoski, a twój głos to otwiera niebiosy. Dziewczyno, po prostu wow. To była twoja interpretacja, ale tak logiczna, tak zgodna z tekstem w języku włoskim... — komentowała Alicja Węgorzewska.

— Perfekcyjny włoski, a moje włoski były w górze. To było coś... Jako trener tego programu mam tak wielką przyjemność bycia tutaj, że mogłem cię poznać. To jest największa przyjemność artystyczna, jaką mogłem sobie wymarzyć — dodał Tomasz Szczepanik.

— REGINO, JESTEŚ MUZYKĄ, TY JESTEŚ MUZYKĄ. KAŻDY DŹWIĘK, KTÓRY WYDOBYWAŁAŚ, BYŁ TOBĄ. TO JEST TAK NIEPRAWDOPODOBNA SPÓJNOŚĆ. OD PIERWSZEGO DŹWIĘKU JESTEŚ WIELKA — PODSUMOWAŁA HALINA FRĄCKOWIAK.

Regina Rosłaniec Bavcevic dała się poznać jako kobieta z niezwykłą, silną osobowością i pasją. Kobieta postanowiła zaważyć o marzeniach.

Udało jej się: w finale „The Voice Senior 5” nie miała sobie równych! Jak się okazuje, dla zwyciężczyni była to bardzo symboliczna chwila – dzięki temu na nowo uwierzyła w siebie.

— Do udziału w programie namówili mnie przyjaciele i rodzina. To mój powrót na scenę po paru latach — mówiła szczęśliwa podczas finału. — Odzyskałam wiarę w siebie i w to, że muzyka nie zna lat. I dopóki mamy tego świadomość, podążajmy za tym głosem. Mimo wszystko, mimo różnym przeciwnościom losu. Teraz czuję się spełniona, szczęśliwa, otulona miłością znanych i nieznanymi mi ludzi... Dostałam tyle



Pani Regina gra na skrzypcach oraz gitarze



Muzykę kocha od najmłodszych lat

pięknych słów, myśli, opinii od wielu z nich. Niektóre wzruszały mnie do łez. Dziękuję wam za nie!

Wygrała program!

Nagrodą w show była statuetka dla „Najlepszego Głosu” oraz 50 tys. zł. Po ich odebraniu zwyciężczyni postanowiła zwrócić się do tych, na których bezwarunkowe wsparcie mogła liczyć w każdej sytuacji, od początku swojej przygody w muzycznym programie TVP.

— Dziękuję mojemu kochanemu mężowi Josko za cierpliwość, bo przez ostatnich 6 miesięcy nie widywaliśmy się zbyt często, bo ja byłam w Polsce, a mąż w Chorwacji — mówi. — Dziękuję mojej najbliższej rodzinie, która dbała o mnie i wspierała mnie. Dziękuję pani Halinie Frąckowiak, mojej men-

torce, którą nazywam „Aniołem Stróżem”, dziękuję wszystkim, którzy mi kibicowali. Dziękuję też moim lekarzom.

Dociera do serc ludzi

W śpiewie pani Reginy słychać ogromne emocje, traumę i trudne, pełne bólu wspomnienia. Ucieczka w piosenkę w trudnych chwilach ratuje ludzi od depresji. To jest lepsze niż tabletki i pomoc medyczna.

— To najlepszy lek na depresję, smutek, cierpienie — przyznaje pani Regina.

JEJ ŚPIEW PORUSZA TYCH, KTÓRZY JĄ ZNAJĄ, ALE I TYCH, KTÓRZY PO RAZ PIERWSZY MIELI OKAZJĘ JĄ USŁYSZEĆ W PROGRAMIE. DLA ZNAJOMYCH I RODZINY JEJ WYGRANA NIE BYŁA DUŻYM ZASKOCZENIEM. KIBICOWALI JEJ.

— Regina od dziecka była gwiazdą. Żywiołowa, przebojowa, pełna emocji — mówi o pani Reginie siostra Anna Rosłaniec-Lachacz. — Od dziecka miała swój temperament i robiła rewolucje w domu. Jesteśmy muzykującą rodziną, wszystkie cztery siostry uczyłyśmy się w szkole muzycznej, a teraz nasze dzieci idą w nasze ślady. W naszym rodzinnym domu zawsze było pełno ludzi, gwaru, radości i było w nim dużo muzyki. Renia śpiewa pięknie, przejmująco, jej dźwięk płynie prosto z serca. W jej wykonaniach jest tyle emocji... Poruszają i sprawiają, że łzy same płyną po twarzy. Renia to wspaniała siostra, bardzo kochana, pomocna. Zawsze nas wspierała, jej mąż również. Stanowią cudowną parę, uzupełniają się. Ja



Pani Regina z siostrami



Rodzinne zdjęcie z komunii pani Reginy

i reszta rodziny jesteśmy z niej bardzo dumni. Dla nas zawsze była numerem 1. Wspieraliśmy i kibicowaliśmy jej w programie, ale też w walce o jej wyzdrowienie. Renia wie, że zawsze może na nas liczyć!

— Reni nie da się nie lubić, to wyjątkowa osoba o ogromnym talencie — mówi Krzysztof Mańkowski, burmistrz Szczytna i znajomy pani Reginy. — Jesteśmy z tego samego rocznika, mam ją zawsze

przed oczami, jak śpiewa i gra na gitarze. Program z żoną oglądaliśmy i kibicowaliśmy Reni. Na poniedziałek 26 lutego zaprosiłem Renię do ratusza na spotkanie. Będzie okazja do pogratulowania jej i rozmowy. Zdradzę, że mamy nadzieję, że uda nam się ustalić termin jej koncertu w Szczytnie. Bardzo cieszy mnie, że w końcu jej marzenia się spełniają, bo na to zasługuje!

Joanna Karzyńska

Państwo Dąbkowscy już 40 lat są razem, tworzą szczęśliwą rodzinę, która doczekała się nie tylko wspaniałych dzieci, ale i gromadki wnuków. Stworzenie długotrwałego i szczęśliwego związku małżeńskiego nie jest łatwe. Słyszy to każda młoda para, która decyduje się na ślub. Jednak istnieje wiele związków, które pokazują, że można przeżyć ze sobą wiele lat i z każdym rokiem kochać się jeszcze bardziej. Właśnie takim przykładem udanego małżeństwa są nasi małżonkowie.

Pani Alina i pan Jan znali się od dzieciństwa, bo mieszkali obok siebie. Razem się bawili i chodzili do szkoły. Kiedy podrosli, wspólnie z grupką znajomych chodzili na zabawy.

Mama wybrała mu żonę

— Tak naprawdę to mama mi żonę wybrała — śmieje się pan Jan. — Zawsze lubiła Alinkę i mówiła, że to dobra kandydatka na żonę. Moi rodzice przyjaźnili się z rodzicami Alinki. Często spotykali się w domach, chodzili do siebie na imieniny i różne imprezy. Choć Alinka miała jeszcze dwie siostry, to mama lubiła ją najbardziej. Nawet jak w wojsku byłem, to pisała, żebym tylko o Alinie nie zapomniał i za innymi dziewczynami się nie oglądał. Nie powiem, mi też się podobała, i to nie tylko z wyglądu. Miała dobre serce i charakter. I piekła najlepsze drożdżówki... Po powrocie do domu jako najmłodszy zostałem na gospodarce. Pracowałem z rodzicami, Alinka ze swoimi... I tak jakoś wyszło, że zakochałem się w niej na dobre i poprosiłem ją o rękę.

Pobrali się 27 października 1984 roku. Rok później urodził się im pierwszy syn. Doczekali 4 dzieci: trzech córek i syna.

— Niby znaliśmy się od dziecka, ale pokochaliśmy się jako już pełnoletni ludzie. Miłość przyszła sama, z czasem — mówi pani Alina. — Jan zawsze był bardzo przystojny. Wysoki, miał czarne włosy i piękne brązowe oczy. A jak się uśmiechał, to miał takie dołeczki w policzkach... Najbardziej zauroczył mnie jednak



Państwo Dąbkowscy dzielą się każdym sukcesem i radością, ale też każdym smutkiem i niepowodzeniem

jego dobry charakter. Spokojny, opanowany, opiekuńczy i rozsądny. Znaliśmy się bardzo dobrze, dogadywaliśmy się, więc decyzja o ślubie zapadła szybko. Marzy-

ne tylko na nas. Każde dziecko też jest inne. Dla każdego młodego rodzica wszystko jest nowością. Nie można się do tej roli przygotować. Rodzicielstwo potrafi zaskoczyć.

Praca na roli to trudne zajęcie

Cale swoje życie pracowali na gospodarstwie, które przejęli po rodzicach pana Jana. Z czasem powiększali areal, zmodernizowali też

nie małżonkowie. — Rolnik to zarazem zawód i powołanie. Rolnik jest depozytariuszem wiary i przywiązania do tradycji. Praca ta wymaga nie tylko dużej sprawności i wytrzymałości, ale także określonego trybu życia, który nie każdemu odpowiada. W gospodarstwie nie ma urlopów, wakacji czy świąt. Praca na roli, obcowanie z naturą oraz samodzielne prowadzenie swojego gospodarstwa sprzyjają wypracowaniu takich cech jak solidność, pracowitość, szacunek wobec przyrody, samodzielność i solidarność. My z żoną od dziecka jesteśmy niezwykle silnie związani z przyrodą i bardzo dobrze czujemy się w jej otoczeniu. Nie wyobrażamy sobie życia w mieście. Tu jest nasz dom, nasze miejsce na ziemi i najpiękniejsze wspomnienia. Kiedyś zawód rolnika był automatycznie przekazywany z ojca na syna. Teraz już coraz mniej gospodarstw i rolników...

Teraz gospodarstwo przekazali synowi, który wraz z żoną się nim zajmuje.

— Tradycja została podtrzymana — śmieje się pan Jan. — Bałem się, że nie będę miał komu przekazać roli, ale na szczęście syn pokochał ziemię i pracę w rolnictwie. Córkom pomogliśmy się wykształcić, wybudować domy. Chcieliśmy, żeby każde z dzieci po równo dostało coś od nas. Nie można wyróżniać dzieci, wszystkie zasługują na taką samą miłość i podział majątku — zapewnia.

Wierni złożonej przysiędze

Zawarcie małżeństwa to jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu człowieka. Złożona przysięga zobowiązuje do bycia ze sobą na dobre i złe, w zdrowiu i chorobie. Choć przeciwności w życiu bywa wiele — i tych rodzinnych, i materialnych, a często i zdrowotnych — to wielkim darem od Boga i losu móc przeżyć wspólnie ze współmałżonkiem tyle lat.

— Nawet człowiek się nie spodziewa, że tak szybko ten czas płynie — mówią małżonkowie. — Bywały przez te lata chwile trudne i te szczęśliwe. Były choroby, różne nieszczęścia, ale zawsze w tych momentach mogliśmy na siebie liczyć i się wspierać. Razem łatwiej pokonać wszystkie

trudności. Dziś cieszymy się szczęściem naszych dzieci. Mam 7 wnucząt i jesteśmy z nich bardzo dumni. Nic nam nie brakuje, oby tylko zdrowie dopisywało i Bóg pozwolił jak najdłużej nam być razem.

Państwo Dąbkowscy są dowodem tego, że wbrew wszelkim przeciwnościom losu przysięgi małżeńskiej można dochować, że idąc przez życie we dwoje, wierne dzieli się każdy sukces i radości, ale też każdy smutek i niepowodzenie.

Wzruszeni małżonkowie chętnie dzielili się swoimi wspomnieniami i własną receptą na „miłość”.

A jaka jest recepta na to, by wytrwać ze sobą tyle lat? — Cierpliwość, tolerancja i zrozumienie — zgodnie odpowiadają. — Nie można się złościć, trzeba czasem iść na kompromis. I ufać Bogu. Modlitwa jest obecna w całym naszym życiu i w trudnych chwilach daje nam siłę, by przezwyciężać wszystkie trudności.

Rodzina musi trzymać się razem

Małżonkowie bardzo kochają swoje dzieci i wnuki. W ich domu nigdy nie jest smutno i cicho. Wciąż ktoś ich odwiedza lub dzwoni, z czego seniorzy bardzo się cieszą.

— To chyba świadczy o tym, że nas kochają i nie zapomnieli o starych rodzicach — śmieją się. — Dobre mamy dzieci, na dobrych ludzi ich wychowaliśmy. Czasem, jak przyjeżdżają do nas i pomagają, to aż łza się w oku kręci. W ubiegłym roku wszyscy się złożyli i zafundowali nam wycieczkę zagraniczną — do Rzymu. Nigdy nie lecieliśmy samolotem i nigdy nie mieliśmy wakacji. Zawsze były ważniejsze sprawy, inne wydatki i obowiązki. Bo wiadomo, na gospodarstwie człowiek pracuje całym tygodniem... Zwierzętom się nie powie, że chce się iść na urlop... Trzeba je nakarmić, oporządzić, wydoić... To była nasza pierwsza taka daleka podróż i chyba pierwszy prawdziwy urlop... Dziękujemy Bogu każdego dnia za zdrowie, szczęście i miłość. To najważniejsze w każdej rodzinie. Trzeba trzymać się razem, wspierać i dbać o siebie. Dawać też przykład kolejnym pokoleniom, że człowieka trzeba szanować.

Joanna Karzyńska

RAZEM ŁATWIEJ POKONAĆ WSZYSTKIE TRUDNOŚCI

MIŁOŚĆ TO JEDNO, A WSPÓLNE ŻYCIE PRZEZ 40 LAT TO DRUGIE. TO WŁAŚNIE OD TYCH, KTÓRZY PRZEŻYLI ZE SOBĄ PÓŁ WIEKU, MOŻEMY SIĘ UCZYĆ ZAUFANIA, TOLERANCJI I UMIEJĘTNOŚCI WYBACZANIA, A TAKŻE BYCIA DOBRYM DLA DRUGIEGO CZŁOWIEKA. — DZIĘKUJEMY BOGU KAŻDEGO DNIA ZA ZDROWIE, SZCZĘŚCIE I MIŁOŚĆ. TO NAJWAŻNIEJSZE W KAŻDEJ RODZINIE — MÓWIĄ MAŁŻONKOWIE.

liśmy o licznej rodzinie, więc każde dziecko, które przyszło na świat, było dla nas cudem. Nie bez powodu mówią, że dziecko wywraca nasze życie o 180 stopni. Na samym początku poświęcamy mu swój czas całkowicie, bo jest bezbronny i zda-

Staraliśmy się jednak tworzyć każdego dnia szczęśliwe dzieciństwo — poprzez przytulanie, czułości i każdą wspólnie spędzoną chwilę. Choć pracy w gospodarstwie było dużo i czasem sił brakowało, to dzieci zawsze mogły na nas liczyć.

oborę, kupili nowe maszyny. Obecnie są już na emeryturach, ale wciąż lubią zajmować się ogródkiem i uprawą warzyw.

— Praca na roli jest ciężka, ale i przyjemna. Zamiłowanie do pracy na roli jednak trzeba mieć we krwi — mówią zgod-

Krzyżówka klasyczna z hasłem

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5		6	7	8	9	10		11	12		13	14	15	16	17	18		19	20
21		22	23		24	25	26		27	28	29	30	31	32										

POZIOMO: 1) skrzyniec, ozdobne wgłębienie stropu; 2) Stanley Lawrence, pisarz mistrz czarnego humoru; 3) zdrowe warzywo z ząbkami; 4) frakcja w partii; 5) rzeka w Wenezueli, uchodzi do Orinoko; 6) znak firmowy producenta towaru; 7) schab lub karkówka; 8) na czło wyznany gminy żydowskiej; 9) film na wesoło; 10) twarda na zółwio; 11) miasto, geograficzny środek Włoch; 12) numer identyfikacji podatnika; 13) dokonywany z w sklepie; 14) elektroda w plusem; 15) pan z Ankary; 16) N w fizyce; 17) Adam, były trener polskich piłkarzy; 18) zabierane na ryby; 19) kawałek ociosanego drewna; 20) skrajna bieda; 21) pasta z papryki, dodatek kulinarny z kaukazu; 22) jej głównym miastem Straburg; 23) pojennik z wilkiny; 24) dawna nazwa Tokio; 25) pieczeniowy jasny lub ciemny; 26) wyspiarski stan USA z Honolulu; 27) por i sałata; 28) naczynie do parzenia herbaty; 29) ryja pod dębami; 30) z opatem na czelo; 31) święty opiekun; 32) w kółczanie; 33) pożyczka bankowa; 34) Karłowy likier ze spirytususem

i kminiku; 35) nepalska "złotówka"; 36) grupa górską w Szwajcarii, w Alpach Lepontyjskich; 37) miasto w pld-zach. Nigerii, w stanie Osun; 38) wydawnicza lub z karabinu; 39) sądowy jest kuratorem; 40) gajawa, grusza 41) potrawa z surowego mięsa; 42) zespół towarzyszący Grehucie; 43) deszczowa nawałnica; 44) zamiast balkonu; 45) nie tył; 46) reperacja; 47) meksykański sukulent z kolczastymi liśćmi; 48) dochody rodziny królewskiej

PIŃONOWO: 1) ze stępcą w Jaunde; 2) imię pani Bovary z powieści Flauberta; 3) bulwy tulipanów, hyacynthów; 4) obornik; 41) Anna dla przyjaciół; 27) w trójcy hinduistycznej z Brahmą i Siwą; 28) popularna kawa zbożowa; 31) wychowywał; 37) królewskich synów; 38) kondensacja dla samolotem; 40) materiał do krycia; 42) dachu; 49) stan USA z rzeką Ohio; 50) kształt kiera; 51) fragment, akapit tekstu; 52) polskie grzyby z Rysami; 53) masa na szklą do okularów; 54) przcierając kłody; 55) porwany przez Królową Śniegu; 56) główną tętnicą; 57) imię pisarce O'Brien

56) Davis, piszący brytyjsko-polski historyk; 59) male lwy; 60) fornir, okleina; 61) byk ortograficzny; 62) biała na brzozi; 63) mieszkanka Iranu; 64) najdłuższa rzeka Chile; 65) amerykańska agencja kosmiczna; 66) rodzaj makaronu; 67) szynie, ledźwiowy; 68) duża rasa świetlna; 69) rezydencja magnata; 70) Eugene, uczeń Wieniawskiego; 71) główna część świątyni starogreckiej; 72) Jednomandatowe Okręgi Wyborcze; 73) szabla samuraja; 74) w mitologii egipskiej bóg śmierci i odrodzenia; 75) japońskie zapasy; 76) Dorota, pięcioboistka, multimedalistka; 77) aparat rentgenowski; 78) epos Homera o wojnie trojańskiej; 79) legendarny założyciel Krakowa; 80) dzieło marala; 81) ma symbol Os; 82) imię profesora Dumbledorea z przgyód Pottera; 83) urzędowe pismo papieskie; 84) skóra na wierzchy obuwia i odzieży; 85) zdrowe warzywo; 86) oceną dzieła sztuki, literatury, filmu; 87) kromki z wędliną; 88) angielska słodka bułka opiekana jak tosty

SUDOKU

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

202

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

203

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

204

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 AKTYWNIIE I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

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 na stronie internetowej. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

Mława 06.03.2024

6 marca o godz. 18.00 w sali kina Kosmos odbędzie się koncert Filharmonii Narodowej „Co brzmi w trzcinie”. W programie kompozycje J.S. Bacha, Chaczaturiana, Bucklanda, Desmonda, Gershwin.

Mława 09.03.2024

Miejski Dom Kultury w Mławie zaprasza na niezapomniany wieczór pełen dźwięków i emocji!

Z OKAZJI DNIA KOBIET 9 MARCA BR. O GODZ. 17:00 W I LO IM. STANISŁAWA WYSPIAŃSKIEGO W MŁAWIE ODBĘDZIE SIĘ WYJĄTKOWY KONCERT PT. „ŚWIĘTO DŹWIĘKU: MELODIA KOBIECOŚCI.”

Wystąpią wybitni soliści – Katarzyna Laskowska, Joanna Stefańska-Matrashczek, Maciej Miecznikowski oraz Robert Szpręgiel, którzy zaskoczą Was swoimi wokalnymi umiejętnościami i interpretacjami znanych utworów.

W towarzystwie utalentowanego zespołu instrumentalnego, w którego skład wchodzi

Paweł Zawada na fortepianie, Joachim Łuczak na skrzypcach, Przemysław Skaluba na klawecie i saksofonach, Łukasz Łapiński na perkusji oraz

Jarosław Stokowski na kontrabasie, przeniesie się w świat czarującej muzyki opartej na magicznej symbiozie głosów i instrumentów.

Repertuar koncertu obejmie szeroki zakres utworów, począwszy od klasyki i musicalu takiej jak „Koty” czy „West Side Story” aż po polskie piosenki, które z pewnością każdy z Was pokocha. Będziecie mieli okazję usłyszeć takie przeboje jak: „Baby, ach te baby”, „Najwięcej witaminy”, „Bądź moim natchnieniem” czy „Brunetki, blondynki”.

Imprezę poprowadzi Maciej Miecznikowski, którego charyzma, humor i profesjonalizm sprawią, że każdy z uczestników poczuje się wyjątkowo.

DOŁĄCZCIE DO NASZEJ MUZYCZNEJ PODRÓŻY PRZEZ RÓŻNE GATUNKI I STYLE, KTÓRE ZŁĄCZĄ SIŁY Z MAGIĄ KOBIECOŚCI. NIECH TA NOC BĘDZIE HOŁDEM DLA KOBIECEGO PIĘKNA, TALENTU I NIEPOWTARZALNOŚCI.

Wstęp wolny. Ilość miejsc ograniczona.

Mława 10.03.2024

Serdecznie zapraszamy do udziału w I Turnieju Brydza Sportowego, który odbędzie się 10 marca o godz. 10.00 w Miejskim Domu Kultury w Mławie.

Po raz pierwszy w Mławie! Turniej Brydza Sportowego o Puchar Burmistrza Miasta Mława. To gratka dla wszystkich, którzy uwielbiają ten rodzaj rywalizacji. Zapisy na turniej już ruszyły.

Chcesz wziąć udział w turnieju?

Wystarczy, że na stronie www.pzbs.pl w zakładce „kalendarz” odnajdziesz I OTP** o Puchar Burmistrza Miasta Mławy i przejdiesz do rejestracji. Udział w turnieju wiąże się z wniesieniem opłaty 50 zł (dla osób nie zrzeszonych) i 40 zł (dla członków PZBS).

Mława 15.03.2024

Stowarzyszenie „Wspólnota Mariacka” oraz Parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski w Mławie zachęcają do udziału w tegorocznej edycji konkursu „Mławska Palma Wielkanocna”. Twórcze zmagania swoim patronatem objął Burmistrz Miasta Mława.

Konkurs ma charakter otwarty. Uczestnicy mają za zadanie wykonać tradycyjne palmy wielkanocne z materiałów naturalnych (żarnowiec, bukszpan, bazie, suche kwiaty, kropa, wstążka, wydumuszki, bibuła itd.). Najciekawsze palmy będą oceniane w czterech kategoriach: rodzinnej, indywidualnej (oryginalna i niepowtarzalna), szkolnej oraz grupowej. Prace – oznaczone mocno przytwardzoną do palmy metryczką – można składać do 15 marca 2024 r. do godz. 18:00 w kaplicy kościoła pw. Ducha Świętego w Mławie (parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski). Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w Niedzielę Palmową, 24 marca 2024 r., po mszy św. o godz. 12:00.

opr. JK

KOLEJNA FIRMA WSPIERA MŁAWIANKĘ MŁAWA

Mławianka Mława zyskała kolejnego sponsora. To firma Suez, z którą Miasto Mława w 2017 r. nawiązało partnerstwo publiczno-prywatne w zakresie budowy oczyszczalni ścieków i uzdatniania wody.

Współpracy na linii miasto-przedsiębiorstwa-organizacje pozarządowe była poświęcona konferencja prasowa, która odbyła się 22 lutego w Olimpijce, na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Organizatorem wydarzenia był burmistrz Mławy

Sławomir Kowalewski. – Mławianka jest najstarszym klubem i prezentuje najwyższy poziom rozgrywek, w związku z tym są potrzeby jeśli chodzi o finanse. Uznałem, że jeśli mam możliwość kontaktu z właścicielami różnych firm na terenie naszego miasta, to za-

chcę ich do tego, żeby przeznaczali pieniądze na wsparcie działalności naszych klubów, tym razem Mławianki Mława – mówi burmistrz.

Symbolicznego przekazania czeku na 50 tys. zł na ręce prezesa Mławianki Marcina Tomczyka dokonali przedstawiciele firmy

Suez – Tomasz Strzelecki i Piotr Czarkowski. – Ważne dla nas jest to, że jeśli gdzieś jesteśmy pod kątem biznesowym, to udzielamy się też społecznie, liczy się to, co dajemy od siebie dla mieszkańców. Jest to jeden z elementów kształtowania naszego wizerunku i nasz pomysł na to, żeby

gdzieś zaistnieć – mówi Tomasz Strzelecki, dyrektor zarządzający Suez w Polsce.

Prezes Mławianki podkreślał z kolei, że otrzymane środki usprawnią działalność klubu i pozwolą skuteczniej przygotować się do rozpoczynającego się sezonu.

Konferencja była też okazją do opowiedzenia o tym, co dzieje się właśnie w klubie – o rundzie wiosennej drużyny seniorów, o tworzonej sekcji kobiecej i o nowych powołaniach do kadr wychowanków MKS Mławianka Mława.

UA/KSM

SAMOTNOŚĆ BYWA NAJTRUDNIEJSZYM DOŚWIADCZENIEM

Z WIEKIEM ZMIENIAJĄ SIĘ PROBLEMY DNIA CODZIENNEGO. TO, CO KIEDYŚ CZŁOWIEK UWAŻAŁ ZA OGROMNY KŁOPOT, Z CZASEM STAJE SIĘ TYLKO DROBNOSTKĄ W PORÓWNANIU Z NOWYMI DYLEMATAMI.

Czuja się niepotrzebni

Bardzo mało mówi się o tym, jak bardzo osoby starsze zaangażowane są w pomoc swoim rodzinom. Jesień wieku powinna być dla nich czasem odpoczynku, wyciszenia i spokoju. Tymczasem bardzo często muszą odpowiadać na wołanie o pomoc swoich bliskich. Dzieci, które dużo pracują, nie są w stanie odpowiednio zająć się swoimi, przekazując w ten sposób pałeczkę swoim starszym rodzicom. Oni jednak sami potrzebują opieki, o którą proszą opiekunów. Seniorzy w większości nie są asertywni, ponadto proszeni o pomoc czują się potrzebni, pomimo że zdają sobie sprawę z tego, że nie będą w stanie wypełnić zadania. Kiedy wiedzą, że ich dzieci prowadzą bardzo intensywny tryb życia, ich myśli skierowane są przede wszystkim na ich codzienność. Ciągły niepokój i strach sprawiają, że nie potrafią się wyciszyć i zrelaksować, a stres niszczy ich organizm.

Są samotni

Bywa jednak tak, że sytuacja jest zupełnie odwrotna. Rodzina nie angażuje się w życie osoby starszej. Zostaje ona całkowicie przez nią odizolowana, jest skazana sama na siebie, nie może liczyć na wsparcie i pomoc ze strony bliskich. Nie jest też w żaden sposób angażowana w ich codzienność. Kontakt utrzymywany jest jedynie dzięki zaangażowaniu i ciągłej inicjaty-

wie osoby starszej. To Twój podopieczny zabiega o pielęgnowanie szczątkowej relacji. To powoduje z kolei, że senior nie czuje się potrzebny, uważa samego siebie za osobę bezużyteczną, niechcianą i wyizolowaną z życia rodzinnego. W pewnym momencie może nawet uznać, że jej rola w rodzinie już się zakończyła. Kontakt się urywa... Nierzadko taka sytuacja skutkuje depresją.

Przytłoczeni technologią

Trudno nadążyć nad zmieniającym się światem technologicznym, nie tylko osobom starszym, ale też dorosłym i dzieciom. Każdy z nas w pewnym momencie zaczyna czuć się nią przytłoczony, pomimo że mamy świadomość, że ułatwia nam życie w wielu aspektach. Osoby starsze są świadkami tego rozwoju, jednak wychowane zostały w środowisku i czasach, kiedy zaawansowanej technologii nie było. Dokonywali opłat w specjalnych placów-



**PONAD 400
TYSIĘCY OSÓB
W WIEKU 80+
W POLSCE
ZMAGA SIĘ
Z OSAMOTNIENIEM
– JEST TO WIĘCEJ,
NIŻ LICZBA
MIESZKAŃCÓW
DUŻYCH MIAST.**

kach, jeździli autobusami, kupując bilet u kierowcy, a do bliskich dzwonili z budki telefonicznej. Nie jest więc zaskoczeniem, że starsze pokolenie nie nadąża nad zmianami technologicznymi, często nie potrafi się odnaleźć w świecie, które zostało przez technologię zdominowane. Nie łatwo jest im zmienić postrzeganie świata, będąc

uprzedzonymi do elektroniki, Internetu i sztucznej inteligencji. Nie dostrzegają, że dzięki nim żyje im się dzisiaj łatwiej, a koncentrują się na tym, z czym nie mogą sobie poradzić, np. obsługą smartfona czy też kasy samoobsługowej w sklepie. Są wykluczeni ze świata cyfrowego i tym samym w znaczącym stopniu ze świata ogólnie.

Stają się niesamodzielnymi...

Jednym z większych problemów, jakie dotyczą osoby starsze, jest stopniowa, a niekiedy nagła utrata samodzielności. Organizm przestaje już funkcjonować tak sprawnie jak wcześniej, trudniej zachodzą w nim różne zjawiska odpowiedzialne za sprawność fizyczną. Niekiedy skutkuje to tylko spowolnieniem ruchów, innym razem całkowitym unieruchomieniem. Osoba starsza, która nie może niektórych czynności wykonywać sama, nie

zawsze może pogodzić się z faktem, że potrzebuje pomocy. Współpraca z takim podopiecznym jest szczególnie trudna, ponieważ nie wykazuje on zaangażowania zarówno w relację ze swoim opiekunem, jak i we wspólne działanie. Próbuje być samodzielny, narażając samego siebie na niebezpieczeństwo. Odmawia jedzenia posiłków przygotowanych przez opiekuna i nie pozwala mu na pomoc przy porannej i wieczornej toalecie. Wynika to z braku pogodzenia się ze swoją aktualną sytuacją i akceptacji swojej ograniczonej samodzielności. Osoby starsze potrafią być bardzo zdeterminowane, udowadniając sobie i innym, że pomimo przeciwności losu są w stanie sami sobie poradzić.

Nieuleczalne choroby

Cukrzyca, Alzheimer, miażdżyca czy demencja to choroby nieuleczalne, które leczą się jedynie objawowo.

Postępują i tym samym coraz bardziej wpływają negatywnie na życie człowieka. Świadomy starszy człowiek doskonale rozumie, jakie są tego skutki. Zdarza się jednak, że przestaje on angażować się w życie społeczne, jest zupełnie pasywny, co jest następstwem nieustannego myślenia o zbliżającej się śmierci. Nie godzi się ze swoją chorobą, ale się poddaje.

Problemy osób starszych są bardzo trudne, szczególnie że przytłaczają ich samych na tyle bardzo, że nie chcą pomocy od drugiego człowieka. Opiekun w takiej sytuacji musi wykazać zrozumieniem i cierpliwością. Nie może jednak pozwolić, aby problem się pogłębiał. Czasami potrzebna jest pomoc psychologa.

Joanna Karzyńska

Jesteś osobą w starszym wieku, dużo czasu spędzasz samotnie w domu i nie masz z kim porozmawiać? Pod numerem: +42 200 60 50 seniorzy-wolontariusze przez sześć dni w tygodniu czekają na twój telefon. Dzwonić można w każdej sprawie i z każdej części kraju. Ogólnopolski telefon dla samotnych seniorów, którzy potrzebują rozmowy, uruchomiła DOZ Fundacja Dbam o Zdrowie. Telefon Wsparcia dla Seniora czynny jest od poniedziałku do soboty w godz. 16.00-20.00. Na rozmowę z osobami samotnymi czekają seniorzy-wolontariusze. W wybrane dni można też uzyskać bezpłatną poradę specjalisty – we wtorki na telefony od seniorów czeka dietetyk, a w środy – farmaceuta.



Samotność bywa najtrudniejszym doświadczeniem, z jakim zmagają się osoby starsze. Warto zadbać o aktywizowanie seniora i zachęcić do działalności społecznej

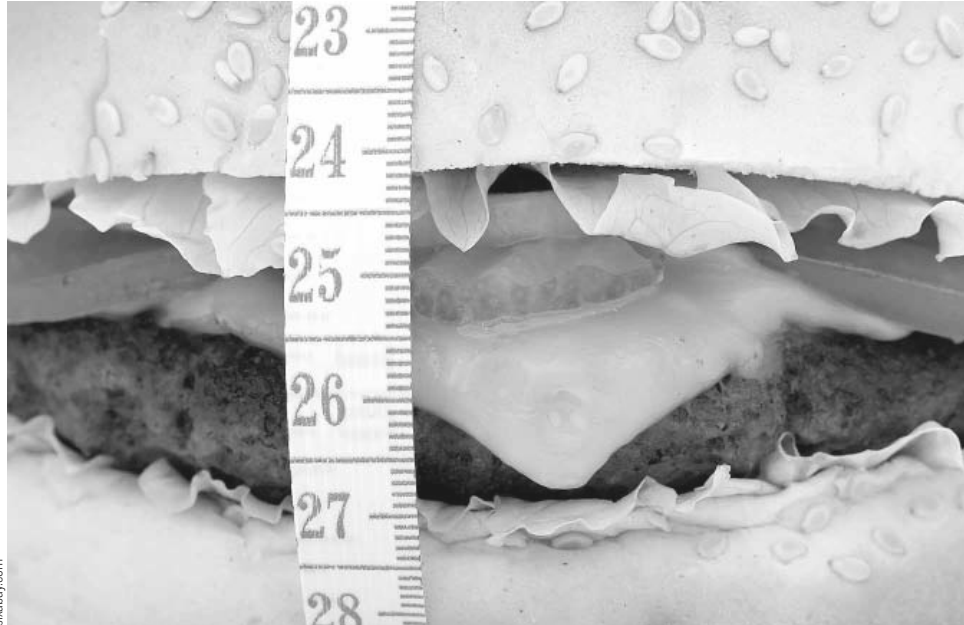
Mit 1: Z otyłości się „wyrasta”

Nadmierna masa ciała u dziecka wciąż bywa w społecznym przekonaniu utożsamiana z oznaką zdrowia. Można usłyszeć, że dziecko „dobrze wygląda”, bo jest „dobrze odżywione”. Dla rodziców i dziadków podawanie jedzenia to wyraz miłości. Jednak na każdym etapie rozwoju pociechy wiedza i odpowiednie kompetencje żywieniowe opiekunów, są na wagę złota.

– Choroba otyłościowa ma charakter przewlekły i nie ma tendencji do samoustępowania, dlatego nie należy oczekiwać, że nadmierna masa ciała sama zniknie w wieku dojrzewania. Wg badań 70-80 proc. dzieci z nadmierną masą ciała choruje na otyłość także w wieku dorosłym. Ryzyko to jest szczególnie duże, jeśli rodzice także chorują na otyłość. Musimy też pamiętać, że dzieci i nastolatki z nadmierną masą ciała rozwijają te same powikłania choroby otyłościowej, co dorośli: nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2, zmiany zwyrodnieniowe w narządzie ruchu. Młode osoby chorujące na otyłość częściej chorują także na depresję. Opanowanie postępów choroby otyłościowej wydaje się, że jest u wielu dzieci jeszcze możliwe na tym etapie rozwoju choroby i w tym wieku, ale pod warunkiem przekazania dziecku rzetelnej wiedzy żywieniowej pozwalającej na dokonywanie prozdrowotnych wyborów oraz w wielu przypadkach modyfikacji stylu życia. My, osoby dorosłe również musimy zaangażować się w ten proces, aby świat otaczający nasze dzieci nie sprzyjał rozwojowi choroby otyłościowej, jak ma to miejsce obecnie – mówi chirurg bariatryczny, dr hab. n. med. Mariusz Wyleżół, prezes elekt Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości.

Mit 2: Można mieć otyłość i być zdrowym

Kolejnym nieuprawnionym i szkodliwym mitem jest opinia, że nie musimy się martwić nadmierną masą ciała, jeśli „nie widać” żadnych anomalii w wynikach badań, bo to znaczy, że to „taka nasza uroda”, że kilogramy to tylko kwestia



CZTERY SZKODLIWE MITY O OTYŁOŚCI

AŻ 8 MLN DOROSŁYCH POLAKÓW CHORUJE NA OTYŁOŚĆ. I KAŻDY ZETKNAŁ SIĘ ZE SZKODLIWYM MITEM NA TEN TEMAT. BO CHOĆ OD LAT ŚWIAT NAUKI DYSPONUJE BADANIAM, KTÓRE DOWODZĄ, ŻE OTYŁOŚĆ JEST ZŁOŻONĄ PRZEWLEKŁĄ CHOROBA, TO NIEPOTWIERDZONE NAUKOWO POGLĄDY WCIĄŻ „POKUTUJĄ” W ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ. O TYM, DLACZEGO CZAS OBALIĆ POWYŻSZE TWIERDZENIA MÓWI CHIRURG BARIATRY, DR HAB. N. MED. MARIUSZ WYLEŻÓŁ.

wyglądu, i nie mają one wpływu na zdrowie. Takie myślenie to bardzo groźna pułapka!

– Nie istnieje coś takiego jak „zdrowa otyłość”. To pojęcie jednoznacznie obaliły badania przeprowadzone na grupie 3,5 mln Brytyjczyków. Dowiedziano, że nadmierna masa ciała zwiększyła ryzyko chorób układu krążenia o połowę – nawet u osób, które w danym momencie miały prawidłowe ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. To, że wyniki badań są w normie, dowodzi tylko, że nasz organizm potrafi przez stosunkowo długi okres adaptować się do nadmiernej masy ciała. Niestety, ale mechanizmy adaptacyjne działają jedynie do pewnego momentu. U jednych pierwsze powikłania otyłości mogą pojawić się już wraz ze wzrostem masy ciała, u innych w ciągu kilku lat, ale pojawią się na pewno. 95% osób o nadmiernym BMI finalnie cierpi z powodu co najmniej jednego powikłania otyłości. A warto wiedzieć, że wszystkich powikłań

choroby otyłościowej jest ponad 200 – komentuje dr hab. n. med. Wyleżół.

Mit 3: Kobieta w ciąży musi jeść za dwoje

To wciąż jeden z najbardziej rozpowszechnionych mitów, powtarzany od pokoleń. Tymczasem, przyszła mama powinna jeść „dla dwojga”, a nie „za dwoje”. Dlaczego?

– Oczywiście, podczas ciąży zwiększa się zapotrzebowanie energetyczne, ale nie od razu i nie podwójnie. Zalecenia Instytutu Matki i Dziecka, mówią, że w II i III trymestrze zapotrzebowanie wzrasta średnio o 20%, czyli około 300-400 kcal, a to odpowiada 3-4 bananom. Obiektywnie widzimy, że nie jest to dużo. Kobieta w ciąży powinna kontrolować swoją masę ciała, aby zminimalizować ryzyko nadwagi i otyłości po ciąży. Dbając o właściwą podaż składników odżywczych i zbilansowaną dietę, ma też wpływ na tzw. płodowe programowanie metaboliczne, a więc na prawidłową urodze-

niową masę ciała dziecka i na zmniejszenie również u niego ryzyka rozwinęcia się otyłości – podkreśla dr hab. n. med. Wyleżół.

Mit 4: Operacja bariatryczna leczy otyłość

Zgodnie z klasycznymi wskazaniami operacje bariatryczne przeprowadza się u osób, u których wskaźnik BMI przekracza 40 jednostek oraz w przypadku pacjentów z BMI powyżej 35 ze stwierdzonymi powikłaniami otyłości. Warto zauważyć, że od 2022 roku te zalecenia dodatkowo objęły także chorych w przedziale BMI od 30 do 35 j., dla których zabieg operacyjny przyniesie nie tylko pomoc w redukcji masy ciała, ale także w zakresie kontroli ewentualnych powikłań otyłości stwierdzanych na etapie kwalifikacji do operacji.

Dość rozpowszechnione (i nieprawdziwe!) jest przekonanie, że operacja bariatryczna, to co prawda rozwiązanie drastyczne, ale mogące definitywnie wszystkich chorych

wyleczyć z otyłości. U części chorych stwierdzamy wprawdzie trwałą remisję (ustąpienie) choroby otyłościowej, ale u wszystkich chorych operacja bariatryczna jest tak naprawdę zaledwie początkiem drogi po zdrowie:

– OPERACJE BARIATRYCZNE TO ZABIEGI RATUJĄCE ZDROWIE I ŻYCIE. ALE WARTO ZAZNACZYĆ, ŻE OTYŁOŚCI NIE MOŻNA RAZ NA ZAWSZE WYLECZYĆ, NAWET DZIĘKI BARIATRII U WSZYSTKICH CHORYCH.

Wprawdzie wyniki badań wskazują na to, że operacje bariatryczne naprawiają niejako zaburzone mechanizmy regulacji spożycia pokarmów stwierdzone u chorych na otyłość i w ten sposób same w sobie prowadzą do redukcji masy ciała. Jednak nawet najbardziej zaawansowana operacja bariatryczna może okazać się z czasem zawodna bez odpowiedniej wiedzy żywieniowej operowanych, czy też bez świadomości, jak wielkie znaczenie ma dla zdrowia aktywność fizyczna. Warto zauważyć, że chorzy po operacji bariatrycznej mogą także wymagać leczenia farmakologicznego otyłości. Jeśli indywidualne zalecenia nie będą spełniane, istnieje prawdopodobieństwo, że po pewnym czasie, uzależnionym od predyspozycji osobniczych i środowiskowych, nastąpi nawrót choroby otyłościowej. Co dzień jednak obserwujemy, jak pacjenci po operacjach bariatrycznych potrafią dokonywać rzeczy niezwykłych, jeśli chodzi o determinację w dążeniu do zdrowia – podsumowuje dr hab. n. med. Wyleżół.

OTYŁOŚĆ TO CHOROBA, KTÓRA MOŻE DOTKNĄĆ KAŻDEGO I W KAŻDYM MOMENCIE ŻYCIA. TYLKO EDUKACJA I SIĘGANIE DO RZETELNYCH NAUKOWYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY NA JEJ TEMAT, POZWOLĄ ZWIĘKSZYĆ SPOŁECZNĄ ŚWIADOMOŚĆ I RAZ NA ZAWSZE OBALIĆ MITY.

Informacje o kampanii:
Celem kampanii „Porozmawiajmy szczerze



Dr hab. n. med. Mariusz Wyleżół, prezes elekt Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości

o otyłości” jest budowanie społecznej świadomości, że otyłość jest chorobą, która może prowadzić do rozwoju ponad 200 powikłań i w sposób istotny zagrażać życiu i zdrowiu chorego. Organizatorem kampanii jest firma Novo Nordisk. Patronat merytoryczny sprawuje Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości. W czerwcu 2023 r. ruszyła 4. edycja kampanii pod hasłem „Zmień spojrzenie”, która koncentruje się na budowanie wspierającej komunikacji o otyłości i osobach nią dotkniętych. Jej celem jest również zwrócenie publicznej uwagi na poważne konsekwencje stygmatyzacji, hejtu i wykluczenia z powodu nadmiernej masy ciała. Tegoroczna edycja kampanii została objęta patronatem honorowym Ambasady Królestwa Danii.

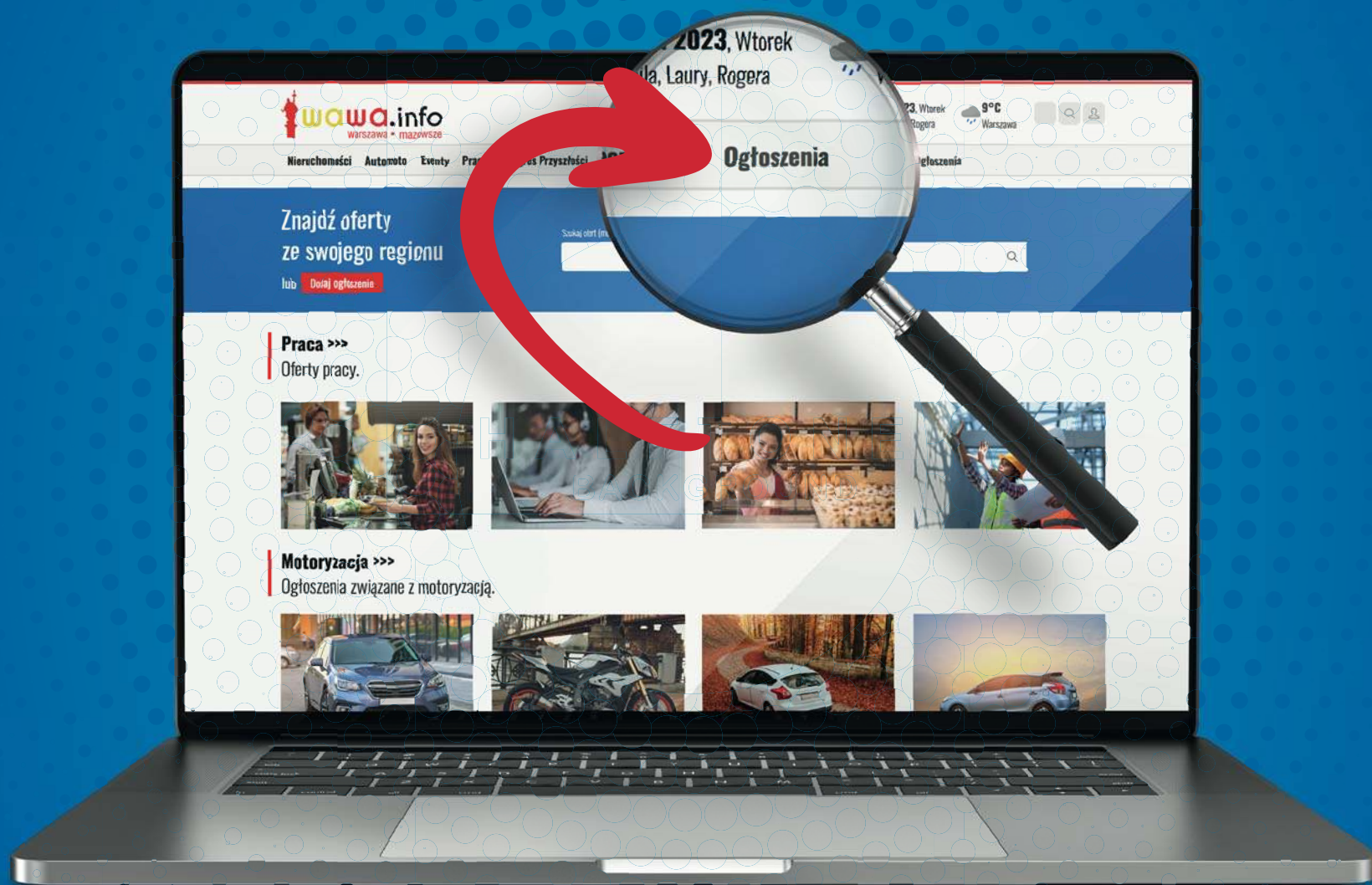
Partnerami kampanii są: Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Fundacja FLO – na rzecz Leczenia Otyłości, Fundacja SIŁA, Polskie Towarzystwo Farmaceutyczne, Polskie Towarzystwo Endokrynologiczne, Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej, Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Lipidologiczne, Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, Polskie Towarzystwo Farmakoekonomiczne. Patronat nad kampanią objął Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

W ramach kampanii przy udziale Ekspertów oraz Pacjentów, powstało unikalne opracowanie „Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej. Praktyczny słownik”.

Źródło: kampania „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**



**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**



**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

