

CZYTAJ
NAS:• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERECIE

9|771731|905506|>

NOWY KURIER
mława.plCENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDZOK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WISNIEWO

Fot. materiały UM



BĘDĄ KOLEJNE ODCINKI KANALIZACJI W MŁAWIE

Burmistrz Sławomir Kowalewski podpisał umowę na budowę kolejnych odcinków kanalizacji sanitarnej na terenie aglomeracji Mława. W tym roku miasto kończy realizację rozpoczętą w 2021 r. i rozpocznie trzy nowe zadania. **s. 3**

CHCĄ POMÓC PANU WALDEMAROWI

POMOC ||

S. 4

■ O pomocy dla Waldemara Woźniaka pisaliśmy pod koniec maja ubiegłego roku, kiedy to rodzina i przyjaciele młodego mężczyzny z pomocą mławskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji zorganizowali piknik charytatywny. Zbierano na rehabilitację i sprzęt ortopedyczny. Zebrano wówczas ponad 14 tys. złotych, jednak pomoc jest nadal potrzebna, dlatego rodzina założyła kolejną zbiórkę, tym razem na www.mammoc.pl.



W KAMASZE ZAMIAST NA NARTY

WOJSKO ||

S. 7

■ Wraz z rozpoczęciem ferii zimowych w województwie mazowieckim rozpoczęło się szkolenie nowych rekrutów w 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej. Ferie w mundurze wybrało 52 ochotników.



USZKODZILI WINDE NA WIADUKCIE

NA SYGNALE ||

S. 5

■ Wandale zdewastowali panel modułu oświetlenia w windzie na wiadukcie Szreńskim w Mławie. Jeden z nich całe zdarzenie nadrywał telefonem. Ich wyczyn zarejestrowała kamera monitoringu. Policja publikuje nagranie.



JEST TANIEJ? NIE JEST TANIEJ?

Od 1 lutego część produktów żywnościowych, które dotąd były objęte stawką 5 proc., potaniała od kilku od kilkudziesięciu groszy. Tylko czy odczuwamy tę różnicę? Niektóre z sieci po cichu zaczęły podwyższać ceny produktów spożywczych, aby... je obniżyć.

Od 1 lutego do 1 lipca tego roku ma obowiązywać niższa stawka VAT m.in. na żywność. Zgodnie z nowelizacją ustawy VAT do zera, spadł podatek na żywność i napoje objęte wcześniej stawką 5 proc. Te z 23-proc. VAT-em już obniżka nie obowiązuje. Ale i tak w marketach 2-3 tys. produktów ma być tańszych, a w hipermarketach nawet 20 tys. Są to podstawowe produkty żywnościowe (np. niektóre owoce i warzywa, pieczywo, nabiał, mięso i przetwory mięsne, produkty zbożowe: mąka, kasze, makaron, określone napoje). Zdaniem premiera Mateusza Morawieckiego, obniżka VAT pozwoli zaoszczędzić przeciętnej polskiej rodzinie 45 zł miesięcznie.



foto: Adobe Stock

Taniej znacząco lepiej?

Według różnych wyliczeń najbardziej ma być widoczna obniżka cen wyrobów mięsnych. Na przykład schab bez kości, który wcześniej kosztował 20 zł/kg, stanie się o 1 zł. Wędliny natomiast mają stanąć 1-1,5 zł na kilogramie. Najmniej odczuwalna różnica dotyczyć będzie produktów tańszych, jak np. mleka czy też owoców, zwłaszcza importowanych, bo markety stosują tu własne cenniki i czasowe promocje.

— Często robimy zakupy, więc trudno nie zauważyć, że wszystko jest coraz droższe. Wiem, ile za 100 zł mogłam kupić miesiąc temu, a ile teraz. Gdy odchodzę od kasy, sprawdzam paragon, czy przypadkiem nie pojawiła się jakaś pomyłka. Tak było też 1 lutego... Niewiele kupiłam, a dużo zapłaciłam. Dlatego, według mnie, obniżka VAT może i sprawiła, że jest taniej, ale wcale nie jest taniej. Nie zauważam oszczędności, gdy płacę za zakupy — mówi Elżbieta Olasek. — Dzisiaj nawet nie wiem, ile kosztuje chleb. Muszę go kupić, więc

kupuję, ale nie jestem w stanie monitorować jego ceny.

— Rano zaszłam do piekarni i rzeczywiście — zwykła bułka staniała o 2 grosze. Moją uwagę zwróciła końcówka ceny. Wcześniej płaciłam 50 groszy, a teraz 48 groszy. Współczuję sprzedawcom, bo będą teraz wydawać resztę „zółciakami” — dodaje pani Marta, córka Elżbiety Olasek. — Obniżki groszowe bardziej śmiesz niż cieszą.

— Nie odczuwamy obniżki VAT. Nie ulży to nikomu. Gdybyśmy płacili o pięć złotych mniej, a nie o pięć groszy, byłoby to zauważalne. Mam troje dzieci, a w domu jest nas pięcioro. Cały czas zwracam uwagę na ceny. Niestety, trzeba kupić to, co trzeba kupić. I zapłacić tyle, ile wynosi rachunek. Musimy kupić pieczywo, owoce... Trzeba też zrobić obiad — stwierdza Elżbieta Drzyzgula. — Na razie z obniżki VAT wszystkie sieci zrobiły sobie ładną reklamę. Gdy byłam w sklepie, zauważyłam, że cena jabłek, które były drogie, spadła. Ale przecież nie da się przeżyć całego miesiąca tylko na tych owocach! Na jednym się zaoszczędzi,

dzi, na innym przeplaci. I na jedno wyjdzie.

— Szału nie ma. I na pewno nie będzie lepiej. Mam wrażenie, że cały czas wszystko będzie drożało niż taniało. Inflacja jest straszna — zauważa Nina Częstkiewicz. — Dziś trzeba szukać promocji, żeby zaoszczędzić. Te parę groszy jest jednak taniej... Ale czy tak naprawdę można nazwać to oszczędnością?

Wszystko drożeje

Od kilku miesięcy borykamy się z drożyzną. Z danych Ministerstwa Rolnictwa wynika, że w pierwszych dwóch tygodniach 2022 roku ceny poszły w górę. Niekiedy w ciągu tygodnia urosły dwucyfrowo. To przekłada się na ceny w sklepach. Drożeje mięso drobiowe. Za filety z piersi kurczaka w hurcie trzeba było płacić o 3,9 proc. więcej niż tydzień wcześniej, a za udźce z indyka o 5,5 proc.

Drożeją też sery żółte. Na przykład za goudę trzeba było w pierwszym tygodniu 2022 roku płacić o 1,3 proc. więcej niż tydzień wcześniej. W drugim tygodniu cena poszła w górę o kolejne 1,4 proc.



SPRAWIE MA PRZYGLĄDĄĆ SIĘ M.IN. URZĄD OCHRONY KONKURENCJI I KONSUMENTÓW (UOKiK) ORAZ INSPEKCJA HANDLOWA.

Wyhamowały za to ceny masła, choć i tak są bardzo wysokie, a w sklepach bez promocji trudno kupić dziś kostkę za mniej niż 7 zł.

Coraz droższa jest też pszenica i żyto, a w konsekwencji także mąka. Tylko w tygodniu od 2 do 9 stycznia ceny mąki tortowej 450 w hurcie poszły w górę o ponad 22 proc., a mąki wrocławskiej 500 o ponad 23 proc. W drugim

tygodniu te pierwsze nieco wyhamowały, bo spadły o 8,4 proc. i tak były jednak znacznie wyższe niż pod koniec zeszłego roku.

Drożał też olej rzepakowy. Jego cena w hurcie wzrosła o 8,8 proc., by potem spaść o 3,1 proc. W listopadzie szok wywołał skokowy wzrost cen oleju rzepakowego do 9,99 zł za litr. Dziś w wielu dużych sklepach cena sięga już 10,99 zł za litrową butelkę, a bywa i wyższa.

Czy rzeczywiście zyskamy na obniżce VAT? Do całej operacji najwięksi gracze w branży handlowej przygotowywali się od kilku tygodni. Sklepy chcą jednocześnie mieć ciastko i zjeść ciastko. Dlatego wiele sieci postanowiło ściągnąć do siebie klientów dzień wcześniej, obniżając o VAT ceny już w poniedziałek 31 stycznia.

Warto jednak dodać, że tydzień temu spadła na sieci krytyka za podniesienie cen wielu towarów. Na początku stycznia na przykład za skrzydełka kurczaka trzeba było zapłacić 4 zł. Następnie cena podskoczyła do 4,50 zł. Z obniżką VAT natomiast kosztują 4,28 zł. Z kolei ten

sam makaron na początku roku kosztował 2,99 zł, później 3,49 zł, a w lutym 3,32 zł. Olej rzepakowy: najpierw 9,99 zł, potem 10,99 zł, a teraz 10,47 zł.

— Zawsze kupuję dziesięć kajerek, za które płaciłem ok. 2,70 zł. Dwa tygodnie temu kupiłem osiem bułek. Zapłaciłem wtedy, o dziwo, podobną kwotę. Natomiast kilka dni temu kupiłem dziewięć bułek i zapłaciłem już ponad 3 zł. Gdzie więc te obniżki? Podrożało o półtorej bułki, potem zniżyli o pół bułki, a w rozliczeniu sklep jest bułką do przodu. Ja tracę — zauważa Zdzisław Woźnicki. — Obniżka VAT dobrze brzmi. Ale i tak traci statystyczny Kowalski.

Sprawie ma przyglądać się m.in. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK) oraz Inspekcja Handlowa. Kontrole mają polegać na tym, że co tydzień będzie analizowany wybrany koszyk podstawowych dóbr.

ADA ROMANOWSKA

Inflacja i wzrost cen dotknęły całą Europę i świat. Powodami tego są m.in. wzrosty cen uprawnień do emisji CO₂, drożejące surowce energetyczne i tegoroczna, niższa produkcja energii ze źródeł odnawialnych, a także zwiększony popyt.

W Polsce w ramach walki z drożyzną i przyjętej na początku grudnia tarczy antyinflacyjnej rząd zniósł m.in. akcyzę na energię elektryczną sprzedawaną gospodarstwom domowym i obniżył stawkę VAT na energię z 23 na 5 proc i obniżył akcyzę na paliwo. Od 1 lutego weszły w życie przepisy drugiej odsłony tarczy antyinflacyjnej — mieszkańcy Polski zapłacą mniej za paliwo, podstawowe produkty spożywcze, gaz, ciepło systemowe, a także nawozy. Także dodatek ostonowy pozostaje kluczowym elementem Rządowej Tarczy Antyinflacyjnej 2.0.

NOWATORSKI PROJEKT BADAWCZY

MŁAWA\\ Energa-Operator na jednym z mławskich osiedli zamontuje innowacyjną stację transformatorową. Dzięki niej powinny poprawić się warunki produkcji energii z mikroinstalacji. Pierwsze spotkanie w tej sprawie odbyło się w grudniu 2021 r.

Energa-Operator, lokalny dostawca energii elektrycznej, na jednym z mławskich osiedli zamontuje innowacyjną stację transformatorową. Dzięki niej powinny poprawić się warunki produkcji energii z mikroinstalacji, a dodatkowo zbadana zostanie m.in. możliwość wykupowania usługi redukcji zużycia energii od właścicieli paneli fotowoltaicznych. Pierwsze spotkanie w tej sprawie przedstawicieli Energii-Operatora z burmistrzem Mławy Sławomirem Kowalewskim odbyło się w grudniu 2021 r.

NA NASZYCH OCZACH
NASTĘPUJE OGROMNA
TRANSFORMACJA
ENERGETYKI W POLSCE
I NA ŚWIECIE.
KLIENCI ZAKŁADÓW
ENERGETYCZNYCH SĄ
JUŻ NIE TYLKO BIERNYMI
ODBIORCAMI ENERGII
– MOGĄ BYĆ TAKŻE JEJ
PRODUCENTAMI.



Jednak gwałtowny rozwój mikrogeneracji, a zwłaszcza jej duże nasycenie na jednym obszarze może powodować problemy dla stabilnej pracy sieci dystrybucyjnej. Podobnie jak nadmiar produkowanej energii dla poprawnego działania fotowoltaiki.

Wszystkie kraje Unii Europejskiej szukają rozwiązań zarówno technicznych, jak i legislacyjnych, które z jednej strony będą wspierać rozwój energetyki prosumenckiej, a z drugiej pomogą lokalnym zakładom energetycznym, czyli Operatorom Sieci Dystrybucyjnych (OSD) wyeliminować zagrożenia w pracy infrastruktury energetycznej (jak np. przeciążenia czy problemy napięciowe).

Jednym z takich kierunków są rozwiązania podnoszące elastyczność sieci i współpraca z klientami w zakresie odpłatnego świadczenia usług na rzecz spółek OSD.

Mława to miejsce, gdzie realizowane będą dwa duże międzynarodowe projekty: EUniversal i Onenet. Energa-Operator jest liderem konsorcjum, w skład którego wchodzi firma (m.in. spółka Enspiron) i instytuty naukowe, które będą tu prowadzić badania.

Ich celem ma być ograniczenie problemów związanych z jakością dostaw i produkcji energii, a z drugiej strony sprawdzenie możliwości kupowania usług od prosumentów (polegających na

czasowym ograniczeniu bądź zwiększeniu produkcji energii przez źródła OZE, których są właścicielami).

– Zagadnienie elastyczności sieci jest obecnie kluczowe dla transformacji w obszarze rynku energii. Wypracowywane rozwiązania, m.in. dzięki stworzeniu odpowiednich mechanizmów współpracy, pozwolą w przyszłości efektywniej zarządzać posiadaną infrastrukturą sieciową, wspierając rozwój generacji rozproszonej – mówi Mirosław Matuszewicz, kierownik Projektu EUniversal w Energa-Operator.

Skuteczne zwiększenie elastyczności sieci wymaga działań w kilku obszarach. Jednym z nich są innowacyj-

ne rozwiązania sieci inteligentnych.

W ramach projektu opracowana zostanie m.in. innowacyjna zautomatyzowana stacja transformatorowa SN/nn, która będzie monitorowała i sterowała pracą sieci niskich napięć zasilającej odbiorców w tym obszarze.

Powinno to zapewnić większe możliwości przyłączenia mikroinstalacji fotowoltaicznych, przy jednoczesnym ograniczeniu kosztów związanych z rozbudową infrastruktury prowadzoną w tradycyjny sposób.

Rozwiązania dla inteligentnej stacji SN/nn FlexStation (FS), opracowane wspólnie z gdańskim Oddziałem Instytutu Energetyki, zostaną przetestowane w trzech lokalizacjach ze znaczną kumulacją mikroinstalacji fotowoltaicznych przyłączonych do sieci niskich napięć, m.in. w Mławie.

Drugi obszar działania w projekcie to wypracowanie rozwiązań, które pozwolą dodatkowo zarabiać odbiorcom, a jednocześnie wspierać prawidłową pracę sieci energetycznej.

Przetestowana zostanie internetowa platforma zakupowa, za pomocą której przed-

siębiorstwa zajmujące się dystrybucją energii elektrycznej będą miały możliwość np. na wykupienie redukcji zużycia energii u danego odbiorcy celem utrzymania parametrów pracy sieci, na zasadach podobnych do tych, które stosują sklepy internetowe i portale aukcyjne.

Ten sam mechanizm dotyczyć będzie wytwórców, u których operator będzie mógł np. wykupić zmniejszenie lub zwiększenie poziomu dostarczanej energii.

Konsorcja realizujące te dwa projekty podejmują współpracę z lokalnymi władzami, aby móc testować najnowsze rozwiązania budowane wspólnie z wieloma krajami europejskimi. Dzięki tym działaniom uzyskujemy realny wpływ na zmiany prawodawstwa i tworzenie innowacyjnych rozwiązań, które obejmą całą Europę.

Szczegóły przedsięwzięcia będą prezentowane w kolejnych artykułach. Zaplanowane jest również spotkanie z mieszkańcami osiedla przy ul. Podmiejskiej, których Energa-Operator i spółka Enspiron będzie chciała zaprosić do udziału w projekcie i badaniach.

Informacja Energa-Operator

UMOWA NA BUDOWĘ KOLEJNYCH ODCINKÓW KANALIZACJI SANITARNEJ

Burmistrz Sławomir Kowalewski podpisał umowę na budowę kolejnych odcinków kanalizacji sanitarnej na terenie aglomeracji Mława. W tym roku miasto kończy realizację rozpoczętą w 2021 r. i rozpocznie trzy nowe zadania.

Kontynuowane prace obejmują rozszerzenie sieci kanalizacji sanitarnej na terenie osiedla Wólka. W ramach tego zadania do kolektorów podłączone zostaną domy przy ulicach: Moniuszki, Batorego (część), Dworcowa, Łączna, Niecała (część), Ciasna, Gdyńska, Żurumińska, LOK, Tęczowa, Niska, Ceglana. Łączna długość planowanej sieci to 6,9 km.

Drugie zadanie (związane z budową nowej sieci) obejmie inwestycję w ulicy Krzysztofa Kamila Baczyńskiego oraz na odcinku Alei Świętego Wojciecha – ok. 597 m, a trzecie – w ulicy Stefana „Grota” Roweckiego – ok. 305 m.



Burmistrz Sławomir Kowalewski przy kontrasygnacie skarbnik Justyny Aptewicz podpisał umowę z wykonawcą – spółką Krusz-bet plus. Zadania mają być zrealizowane

do końca stycznia 2023 roku. Koszt ich realizacji wyniesie 12 468 191,60 zł.

Przypomnijmy: miasto jest w trakcie realizacji wieloletniego projektu „Budowa



ZADANIA
MAJĄ BYĆ
ZREALIZOWANE
DO KOŃCA
STYCZNIA 2023
ROKU. KOSZT
ICH REALIZACJI
WYNIESIE 12 468
191,60 ZŁ.

kanalizacji sanitarnej na terenie Aglomeracji Mława” o wartości 38 173 660,14 zł. Kwota dofinansowania, jakie Burmistrz Miasta Mława pozyskał z funduszy Unii Europejskiej to 19 892 415,30 zł. Wkład własny miasta wynosi 18 281 244,84 zł (dane za styczeń 2022 r.).

Zgodnie z obowiązującymi przepisami każda gmina musi dążyć do tego, aby skanalizować jak największą część terenów na swoim terenie, minimum 98 procent nieruchomości. To warunek konieczny, którego niespełnienie wiąże się z karami finansowymi. Mając tego świadomość samorząd

Mławy od 2014 roku bardzo intensywnie buduje kolektory sanitarne w mieście. Od 2014 roku do połowy 2023 roku planowane jest wybudowanie około 75 kilometrów sieci kanalizacji sanitarnej.

REKLAMA

KUPIĘ ZBOŻE

**KAŻDY RODZAJ,
MOŻE BYĆ GORSZEJ JAKOŚCI**

PŁATNOŚĆ PO ZAŁADUNKU

tel. 519 452 981

CHCĄ POMÓC PANU WALDEMAROWI

O pomocy dla Waldemara Woźniaka pisaliśmy pod koniec maja ubiegłego roku, kiedy to rodzina i przyjaciele młodego mężczyzny z pomocą mławskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji zorganizowali piknik charytatywny. Zbierano na rehabilitację i sprzęt ortopedyczny.

Zebrano wówczas ponad 14 tys. złotych, jednak pomoc jest nadal potrzebna, dlatego rodzina założyła kolejną zbiórkę, tym razem na www.mammoc.pl. 25-latek ma po wypadku uraz kręgosłupa z uszkodzeniem rdzenia na poziomie szyjnym skutkującym porażeniem czterokończynowym.

Zapowiadając majowy piknik charytatywny przypomnieliśmy historię pana Waldemara, którą rodzina opublikowało wówczas na stronie internetowej Fundacji Siepomaga:

„Wciąż trudno nam uwierzyć, że w ciągu zaledwie kilku sekund można stracić aż tak wiele. Pod koniec grudnia, na chwilę przed świętami, mój brat uczestniczył w bardzo poważnym wypadku samochodowym. Przeżył – to jest dla nas najważniejsze! Niestety w wyniku wypadku stracił sprawność... Prosimy, pomóż nam, abyśmy mogli walczyć o jego odzyskanie!

Waldek od zawsze był bardzo energicznym chłopakiem! Będąc dzieckiem fascynowały go auta ciężarowe. Dlatego też w dorosłym życiu połączył pasję z pracą i został zawodowym kierowcą.

Od zawsze był pracowity, pomocny i uczynny. Każdy mógł na nim polegać. Miał dużo znajomych, własną domową siłownię, w której



Fot. Materiały prywatne

Rodzina i przyjaciele Waldemara Woźniaka starają się zebrać środki na jego rehabilitację

spędzał dużo wolnego czasu. Robił to, co każdy dwudziestokilkulatek w jego wieku. Do 18 grudnia 2020 roku...

Tamtego dnia mój brat jechał jako pasażer. Nie pamięta praktycznie niczego, co się wtedy wydarzyło. Dostaliśmy jedynie informację, że jest w szpitalu w ciężkim stanie po wypadku samochodowym.

Na miejscu dowiedzieliśmy się, że Waldek ma uszkodzony kręgosłup w odcinku szyjnym i porażenie czterokończynowe. Chirurdzy natychmiast

przeprowadzili operację stabilizacji uszkodzonych kręgosłupów, dzięki czemu wróciła częściowa sprawność i czucie w rękach.

Niestety wypadek pozostawił bardzo poważne konsekwencje – Waldek nadal zmaga się z paraliżem nóg. Dlatego tak ważna i niezbędna jest mu kompleksowa rehabilitacja i zakup sprzętu ortopedycznego. Koszty są ogromne, a wydatki przekraczają możliwości finansowe naszej rodziny.



Fot. Beata Szuluga

W maju odbył się piknik charytatywny

Nie możemy zostawić Waldka bez pomocy. Proszę z całego serca w imieniu brata i całej naszej rodziny o pomoc i wsparcie!

Kasia, siostra Waldka z rodziną”.

Jak pisaliśmy, majowy piknik charytatywny był strzałem w dziesiątkę, bo organizatorom udało się zebrać 14.539 zł, jednak koszt rehabilitacji jest znacznie większy. 24-latek potrzebuje pilnie kompleksowej rehabilitacji oraz sprzętu ortopedycznego. Zbiórka na mammoc.pl dotyczy kwoty 159.000 złotych.

Na razie jest niecałe 1800 złotych.

— Ze zbiórki pokrywane są koszty rehabilitacji brata w Otwocku — napisała do nas pani Katarzyna. — Brat wymaga stałej systematycznej rehabilitacji. Czuje się dużo lepiej niż w szpitalu ale przed nami bardzo długa droga do odzyskania straconych funkcji.

Pan Waldemar w Otwocku przebywa drugi miesiąc. W tej chwili, w dobie pandemii trudno zorganizować piknik lub koncert. Na razie zostaje więc jedynie publiczna zbiórka środków.



**OD ZAWSZE
BYŁ PRACOWITY,
POMOCNY
I UCZYNNY.
KAŻDY MÓGŁ
NA NIM
POLEGAĆ.**

URZĄD MIASTA MŁAWA ZACHĘCA: ROZLICZ SWÓJ PIT W MŁAWIE!

„Jeśli jesteś związany z Mławą, rozlicz w naszym mieście swój PIT i czerp z tego korzyści! Możesz liczyć np. na dodatkowe punkty przy rekrutacji dziecka do przedszkola i otrzymanie Karty Mławiaka, która uprawnia m.in. do darmowych przejazdów Mławską Komunikacją Miejską” - czytamy na stronie internetowej UMM.

Wchodzimy w okres rozliczeń rocznych. Do końca lutego pracodawcy są zobowiązani przekazać pracownikom informacje o uzyskanych przez nich dochodach oraz pobranych zaliczkach na podatek dochodowy od

osób fizycznych, a także wysokości potrąconych składek na ubezpieczenie społeczne i zdrowotne.

Czym zachęca UMM?

„Te informacje zawiera PIT 11. Zanim na podstawie danych zapisanych w tym dokumencie wypełnimy roczne zeznanie podatkowe, warto pomyśleć o tym, aby rozliczyć się w Mławie. Jeśli zostawisz swój podatek w naszym mieście, możesz czerpać z tego korzyści.

Twoje pieniądze przeznaczymy m.in. na budowę placów zabaw, ulic, chodników, oświetlenia, obiektów spor-



Fot. pjabay

towych. Dzięki nim nasze miasto będzie dalej prężnie się rozwijać.

Możesz też osiągnąć osobiste korzyści – jako osoba, która opłaca podatek w Mławie

otrzymujesz dodatkowe punkty przy rekrutacji Twojego dziecka do przedszkola i Kartę Mławiaka, która uprawnia do bezpłatnych przejazdów Mławską Komu-



**„JEŚLI
ZOSTAWIASZ
SWÓJ PODATEK
W NASZYM
MIEŚCIE, MOŻESZ
CZERPAĆ Z TEGO
KORZYŚCI”
– ZACHĘCA UMM.**

nikacją Miejską oraz zniżek u Partnerów Karty Mławiaka (ich lista jest dostępna na stronie internetowej UMM).”

To, jaki udział z twojego PIT-u trafia do budżetu miasta możesz łatwo sprawdzić wchodząc na stronę: <https://nacoidamojepieniadze.pl/budzet-miasta/mlawa/2021>.

„Jeśli już zostawiasz swój podatek w naszym mieście – jesteś z Ciebie dumny” - kontynuuje UMM. — „Jeśli jeszcze tego nie robisz – dołącz do nas i rozlicz swój PIT w Mławie. To proste – w zeznaniu rocznym wpisz adres Urzędu Skarbowego w Mławie.”

Informacja UMM

POLSCY PRZEDSIĘBIORCY PODZIELENI

Polscy przedsiębiorcy z niepokojem obserwują sytuację związaną z rozwojem epidemii COVID-19, ale nie uważają, że jej rozwiązaniem są przymusowe szczepienia i testowanie pracowników. Tak wynika z ankiety przeprowadzonej wśród członków Polskiego Towarzystwa Gospodarczego.

69 proc. właścicieli i zarządzających firmami zrzeszonymi w Polskim Towarzystwie Gospodarczym opowiedziało się przeciwko wprowadzeniu regulacji, na podstawie której pracodawca będzie mógł zażądać od pracownika udostępnienia danych wrażliwych nt. przyjętych szczepień. Rozwiązanie to popiera 26 proc. ankietowanych, natomiast 5 proc. nie ma zdania na ten temat.

Większym poparciem cieszy się postulat, zgodnie z którym pracodawca mógłby zażądać od pracownika wykonania testu diagnostycznego. Takie rozwiązanie popiera 32 proc. ankietowanych, natomiast nadal prawie dwie trzecie, a dokładnie 63 procent jest przeciw.

Po pierwsze stabilizacja

— Badanie ankietowe potwierdza wnioski płynące z rozmów z przedsiębiorcami. Zwracają oni uwagę na to, że postulaty wprowadzenia przymusu szczepionkowego, grożenia bezpłatnymi urlopami lub wprowadzenie innych form restrykcji budzi niepokój pracowników — mówi Franciszek Podlacha, dyrektor operacyjny PTG. — To, czego oczekują pracownicy w tym trudnym czasie, to przede wszystkim stabilizacja w miejscu pracy, świadomość, że osoba chora może pójść na zwolnienie lekarskie



Większym poparciem cieszy się postulat, zgodnie z którym pracodawca mógłby zażądać od pracownika wykonania testu diagnostycznego

i nie obawiać się zmian, które zajądą pod jej nieobecność. Obowiązkiem każdego przełożonego jest troska o zdrowie swoich pracowników, jednak przymus nie jest najlepszym rozwiązaniem do jego osiągnięcia. Do pracodawcy należy również obowiązek zapewnienia bezpiecznych warunków pracy swoim pracownikom. Jednak każdy pracodawca powinien móc określać te zasady indywidualnie w sposób adekwatny do specyfiki zakładu pracy — dodaje Franciszek Podlacha.

Unikajmy kolejnych podziałów

Wprowadzenie izolacji osób zaszczepionych od niezaszczepionych to koncepcja, w któ-

rej rok temu pokładano wielkie nadzieje na ograniczenie transmisji wirusa i zakończenie pandemii.

— Teraz już widzimy, że sprawa rozwoju choroby jest dużo bardziej złożona, a dane statystyczne nie potwierdzają teorii stojących za tym rozwiązaniem. Dlatego nie dziwi, że wielu naszych członków jest sceptycznych wobec przekazywania pracodawcom szerszego dostępu do wrażliwych danych pracowników. Jesteśmy świadomi, że wyniki naszej wewnętrznej ankiety są w opozycji do stanowiska przyjętego ostatnio przez Radę Dialogu Społecznego — wyjaśnia dyrektor operacyjny PTG. Idodaje:

— Być może wynika to z faktu, że PTG zrzesza wie-



— Przedsiębiorcy zwracają uwagę na to, że postulaty wprowadzenia przymusu szczepionkowego, grożenia bezpłatnymi urlopami lub wprowadzenie innych form restrykcji budzi niepokój pracowników — mówi Franciszek Podlacha.

le firm rodzinnych, gdzie bezpośrednio właściciel jest zarządzającym zespołem i to on zna najlepiej specyfikę firmy. Inaczej sprawa wygląda w dużych korporacjach, gdzie liczba osób i struktura firmy są tak duże, że wymagają systemowych rozwiązań. Jak widać temat jest trudny i wymaga indywidualnych rozwiązań, a przede wszystkim znajomości specyfiki konkretnych firm, które znane są najlepiej jej właścicielom. Sprawa wymaga niewątpliwie dalszych dyskusji i rozmów w oparciu o dane. Należy również pamiętać, że nasze społeczeństwo jest już wystarczająco podzielone, dlatego należy unikać wprowadzania ko-

lejších osi podziału, tym razem na obóz pracodawców i pracowników.

Źródło: Polskie Towarzystwo Gospodarcze

Polskie Towarzystwo Gospodarcze jest związkiem pracodawców ukierunkowanym na uwolnienie potencjału biznesowego oraz patriotyzmu gospodarczego kraju. Stawiamy na budowanie wspólnoty i odpowiedzialny biznes w oparciu o konserwatywne wartości. Są one gwarancją osobistego i zawodowego sukcesu. Celem PTG jest ochrona praw i reprezentowanie interesów, w tym gospodarczych, zrzeszonych członków wobec związków zawodowych, organów władzy i administracji rządowej oraz organów samorządu terytorialnego.

USZKODZILI WINDĘ NA WIADUKCIE, POLICJA PUBLIKUJE NAGRANIE

Wandale zdewastowali panel modułu oświetlenia w windzie na wiadukcie Szreńskim w Mławie. Jeden z nich całe zdarzenie nadrywał telefonem. Ich wyczyn zarejestrowała kamera monitoringu. Policja publikuje nagranie.

Wydział Kryminalny mławskiej komendy Policji prowadzi postępowanie, dotyczące przestępstwa uszkodzenia windy na wiadukcie Szreńskim w Mławie.

Wandale zdewastowali panel modułu oświetlenia. Jeden z nich całe zdarzenie nadrywał telefonem. Ich wyczyn zarejestrowała kamera monitoringu. Policja publikuje

nagranie. Można je zobaczyć między innymi na naszym profilu Facebook.

Do zdarzenia doszło 7 grudnia wieczorem. Do windy weszło czterech młodych mężczyzn. Dwóch z nich dewastowało panel windy, jeden nagrywał wyczyny kolegów telefonem komórkowym. Wandalom grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

Osoby, które rozpoznają mężczyzn z nagrania lub mają informacje, które mogłyby się okazać pomocne w ustaleniu ich tożsamości, proszone są o pilny kontakt z mławską Policją, tel. 47 703 62 00, 47 703 62 57.

Taką informację można przekazać anonimowo. Można także wysłać wiadomość, korzystając ze skrzynki e-mail Facebook Policja Mława.

Informacja KPP



Dwóch dewastowało panel windy, jeden nagrywał wyczyny kolegów



Nagranie z monitoringu można zobaczyć między innymi na naszym profilu Facebook.

NIŻSZY VAT PRZYCIAŁ CENY

Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki poleciały w dół ceny paliw na stacjach. I trzeba przyznać, że wielu kierowców było w małym szoku, widząc ceny na dystrybutorach. Te spadły średnio o około 70 groszy na litrze.

Z obietnicami polityków różnie bywa, ale nie tym razem. Rząd obiecał, że od 1 lutego spadną ceny paliw i tak się stało. Obowiązuje już niższy VAT na paliwa silnikowe. Podatek VAT spadł z 23 do 8 proc. To element tzw. tarczy antyinflacyjnej 2.0, która ma chronić Polaków przed skutkami rosnących cen towarów i usług. Tarcza oprócz niższego VAT na paliwa zakłada także obniżkę do zera VAT na żywność, a także na nawozy i gaz, do 5 proc. obniżkę VAT na ciepło. Te niższe stawki mają obowiązywać przez sześć miesięcy, do końca lipca tego roku.

Ceny w górę...

Kilka dni temu na stacjach Orlen benzynę można było kupić już po 5,20 zł za litr, a olej napędowy po 5,24 zł, choć na innych stacjach ceny było o kilka groszy wyższe. To jednak w porównaniu z niemal 6 zł za litr paliwa, które płaciliśmy jeszcze niedawno za benzynę czy diesla oznacza ogromny zjazd cenowy. Przed 1 lutego średnio benzyna kosztowała 5,86 zł, a olej napędowy — 5,95 zł.

— W innych krajach, Danii, Niemczech, ceny paliw rosną. U nas spadły zgodnie z obietnicami. To dla przeciętnej rodziny kilkadziesiąt zł mniej na jednym tankowaniu — powiedział premier Mateusz Morawiecki podczas



Ceny paliwa poleciały ostro w dół

konferencji prasowej na jednej ze stacji Orlenu.

W konferencji brał udział też prezes Orlenu Daniel Obajtek.

— ŚREDNIA CENA BENZYNY TO DZIŚ 5,19, OLEJU NAPĘDOWEGO 5,24 ZŁ

— WYLICZAŁ. — JAKO ORLEN STARAMY SIĘ PRZENOSIĆ TO NA RYNEK. SĄDZĘ, ŻE NASZ KONKURENCJA RÓWNIEŻ ZAIMPLEMENTUJE TE CENY.

Zdaniem prezesa Orlenu, gdyby nie działania rządu, takie jak walka z mafiami paliwowymi, modernizacja rafinerii, dywersyfikacja dostaw ropy i niedawne nabycie praw do emisji CO2 po niższych niż obecne cenach, ceny benzyny w Polsce sięgałyby już 9 zł, 9 zł 50 gr za litr.

...i ceny w dół

Analitycy rynku paliw pod koniec tygodnia radzili, by z tankowaniem poczekać do wtorku 1 lutego. Jednak nie wszyscy wzięli sobie te rady do serca, choć niektórzy po prostu musieli zatankować, bo jak długo można jeździć na rezerwie.

— Zatankowałem wczoraj wieczorem, płaciłem 5,91 zł za litr benzyny. Zatankować musiałem, ale kiej ze mnie, że do pełna. Patrząc na obecne ceny, to jestem w plecy jakieś 30

zł. Odjechał mi dobry obiad — zżymał się sam na siebie pan Włodek, który jeździ kią.

Jednak obecne ceny paliw i tak są wyższe niż przed rokiem (w ubiegłym roku o tej porze za benzynę płaciliśmy 4,70 zł, a za olej napędowy — 4,68 zł za litr). Początkowo optymizm, co do spadku ceny był dużo wyższy, bo niektórzy zakładali, że te jeszcze bardziej zbliżą się do granicy 5 zł za litr. Obecnie jest to nieco wyżej, ale i tak kierowcy powinni być zadowoleni, bo tankowanie nie będzie tak drogie. A trzeba pamiętać, że ceny paliwa przekładają się bezpośrednio na koszty transportu, co dodatkowo podnosi koszty towarów i usług, nakręca inflację, która i tak jest już wysoka.

Na to też zwrócił uwagę premier Morawiecki mówiąc, że obniżka cen paliw jest kluczowa dla walki z inflacją, z uwagi na fakt, że przekładają się one na koszty transportu i są uwzględniane w cenach wielu produktów.

— Inflacja przyszła z covidem, Gazpromem i nieodpowiedzialną polityką Unii Europejskiej — mówił premier, zapewniając zarazem: — Zwalczymy tę inflacyjną hydrę.

Zdaniem analityków BM Reflex po obniżce VAT ceny na stacjach paliw powinny spaść do poziomu: 5,25 zł za litr benzyny Pb95, 5,30 zł za litr benzyny, 2,75 zł za litr autogazu.

— Musimy jednak pamiętać, nie wszystkie podwyżki cen

ZAŁOŻENIA Tarcza antyinflacyjna 2.0 przewiduje:

1. Obniżenie VAT na paliwa z 22 proc. do 8 proc.
2. Zwolnienie z VAT produktów żywnościowych, które dziś objęte są stawką 5 proc.
3. Obniżenie VAT na gaz do 0 proc.
4. Obniżenie VAT na prąd do 5 proc.
5. Obniżenie VAT na ciepło systemowe do 5 proc.
6. Zwolnienie z VAT nawozów

rynku hurtowego zostały przełożone na detal, stąd obniżone 1 lutego ceny paliw na stacjach, nie muszą pozostać na długo — zauważają w komentarzu Urszula Cieślak i Rafał Zywert z BM Reflex.

Natomiast według szacunków ekspertów e-petrol.pl po ścięciu VAT średnie ceny w kraju powinny kształtować się w granicach: Pb-95 — 5,17-5,29 zł za litr, oleju napędowego 5,29-5,41 zł za litr, a LPG 2,69-2,76 zł za litr.

Andrzej Mielnicki

402 MAZOWIECKICH STULATKÓW Z DODATKOWYMI PIENIĘDZMI

Każdy stulatak otrzymuje specjalne świadczenie honorowe. ZUS lub KRUS wypłacają je automatycznie niezależnie od dotychczas pobieranych świadczeń. Senior, który ukończy 100 lat do końca lutego, będzie otrzymywał 4512,41 zł - co miesiąc i aż do śmierci.

Wraz z zakończeniem 100 lat seniorzy otrzymują specjalne, comiesięczne świadczenie honorowe. Wysokość tej „dodatkowej emerytury” może być różna.

Wszystko zależy od tzw. kwoty bazowej, która obo-

wiązywała w dniu setnych urodzin. Stanowi ona 100% przeciętnego wynagrodzenia za poprzedni rok pomniejszonego o składki na ubezpieczenie społeczne.

Kwotę ustala się corocznie i obowiązuje od 1 marca do końca lutego następnego roku.

Od marca 2020 r. do końca lutego 2021 r. ZUS przyznawał świadczenie honorowe w wysokości 4294,67 zł. Obecna kwota sprawia seniorom jeszcze większą radość.

Osoby, które ukończyły 100 lat w okresie od marca 2021

r. do lutego 2022 r., będą otrzymywać do końca życia comiesięczne świadczenie w wysokości aż 4512,41 zł.

Wielu stulatków na Mazowszu

Obecnie w województwie mazowieckim ZUS wypłaca świadczenie dokładnie 402 stulatom. Najwięcej, bo aż 272, przypada na obszar aglomeracji warszawskiej.

W dalszej kolejności jest subregion radomski z 62 wypłatami, subregion plocki z 39 wypłatami i siedlecki z 29.



Co ciekawe, 2 lata temu liczba stulatków otrzymujących świad-

czenie honorowe z ZUS wynosiła również dokładnie 402.

ZUS lub KRUS wypłaca automatycznie

Aby otrzymać świadczenie honorowe wystarczy ukończyć 100 lat. Nie trzeba składać wniosków ani formularzy, ponieważ zostanie ono przyznane automatycznie.

Wypłata jest niezależna od emerytury oraz dodatków przysługujących z innych tytułów. Świadczenie może przekazywać zarówno Zakład Ubezpieczeń Społecznych jak i Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

Piotr Olewiński, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS województwa mazowieckiego

POLICJA ZAPRASZA DO ZABAWY

Ferie w pełni, w związku z tym mławska Policja przypomina o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, a najmłodszych wraz z rodzicami zaprasza do zabawy profilaktycznej z nagrodami, przygotowanej na stronie Facebook Policja Mława.

Ferie zimowe to czas wolny od nauki ale nie od przestrzegania zasad bezpieczeństwa i zachowania zdrowego rozsądku. Ważne jest także wzmocnienie kontroli ze strony rodziców i opiekunów.

Od jasno określonych zasad bezpieczeństwa nie powinno być nigdy odstępstw.

Ważne zasady:

- informowanie rodziców gdzie, z kim lub do kogo wychodzisz, gdzie będziesz;
- powrót do domu o ściśle określonej porze;
- będąc poza domem pozostawaj z rodzicami w kontakcie telefonicznym;
- kontrola rodzicielska dotycząca przestrzeni wirtualnej (Internet, komunikatory, gry komputerowe).

PAMIĘTAJ TAKŻE, ŻE ZIMĄ WIDOCZNOŚĆ NA DRODZE BYWA ZNACZNIE OGRANICZONA – NOŚ ODBŁASKI.

Ich brak na odzieży wierzchniej o zmierzchu lub po zmroku to „najgorsza modowa wpadka” i brak rozsądku.

Przechodź przez jednię tylko w miejscu wyznaczonym, pamiętaj o zachowaniu maksymalnej ostrożności. Chwila nieuwagi na drodze może zakończyć się tragedią a Twoją

Rys. Materiały KPP



jedyną supermocą, by temu zapobiec jest ostrożność, uwaga i rozsądek.

W obecnych czasach, duża część dzieci i młodzieży zamiast zimowego spaceru, wyprawy na sanki czy łyżwy, wybierze Internet i gry komputerowe.

Przestrzeń wirtualna niesie ze sobą niestety wiele zagrożeń. Dlatego tak ważna jest reakcja i kontrola ze strony rodziców.

Przyda się zatem zainstalowanie oprogramowania do kontroli rodzicielskiej. Pod ścisłą kontrolą powinny bym

także gry komputerowe i komunikatory, z których korzystają dzieci.

Treści, jakie ogląda dziecko w Internecie, powinny być filtrowane przez rodziców. Należy także rozmawiać z dzieckiem na temat cyberzagrożeń i samemu szukać

fachowych informacji na ten temat.

Na początek polecamy podcast #WspólnieBezpieczni oraz stronę www.saferinternet.pl. Warto także wiedzieć, że z popularnego portalu Facebook nie mogą korzystać osoby poniżej 13 roku życia, podob-

nie jak w przypadku aplikacji TikTok - tu jednak, dodatkowo regulamin wskazuje, że osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z aplikacji wyłącznie za zgodą rodziców.

Na koniec niespodzianka, czyli twórcza zabawa z nagrodami, do której policjanci mławscy zapraszają dzieci i ich rodziców. Na stronie Facebook Policja Mława, publikowana jest autorska kolorowanka „Bezpieczne ferie ze smokiem Soplekiem.”

PROSIMY RODZICÓW, BY WYDRUKOWALI KOLOROWANKĘ. ZADANIEM DZIECKA BĘDZIE JEJ POKOLOROWANIE.

Zachęcamy także dzieci i rodziców do wspólnej pracy przy stworzeniu fajnego hasła o zasadach bezpieczeństwa, które dopisiecie na kolorowance.

Gotową pracę należy wrzucić w formie zdjęcia lub skanu pod postem na stronie Facebook Policja Mława. Na uczestników zabawy czekają drobne, uroczne upominki – ito za każdą kolorowankę.

Akcję wspiera Starosta Mławski oraz Burmistrz Miasta Mława. Autorem kolorowanek jest nasza policjantka – profilaktyk asp. Aneta Prusik.

Asp.szt. Anna Pawłowska

W KAMASZE ZAMIAST NA NARTY, CZYLI FERIE U MAZOWIECKICH TERYTORIALSÓW

Wraz z rozpoczęciem ferii zimowych w województwie mazowieckim rozpoczęło się szkolenie nowych rekrutów w 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej. Ferie w mundurze wybrało 52 ochotników.

Pierwsze swoje kroki w szeregach 5 Brygady postawili już 10 grudnia, wówczas odbyło się ich powołanie do służby. W koszarach spędzili tylko 2 dni, podczas których zostali wyposażeni w ekwipunek żołnierza lekkiej piechoty, odbyli niezbędne szkolenia teoretyczne oraz zdali wstępny test sprawności fizycznej.

30 stycznia wrócili by kontynuować szkolenie już na poligonie i wojskowych obiektach szkoleniowych.

Ochotnicy, by przystąpić do szkolenia praktycznego,

musieli zaliczyć sprawdzian wiedzy ze znajomości budowy i obsługi karabinka MSBS Grot. Pozytywne zaliczenie testu pozwoliło im na podejście do szkolenia strzeleckiego, które 1 lutego odbyło się na strzelnicy garnizonowej w Kątach Węgierskich.

Przymiowanie postaw strzeleckich, efektywne i bezpieczne posługiwanie się bronią, ładowanie magazynka, składanie i rozkładanie karabinka to oprócz samego strzelania, nieodzowny element szkolenia strzeleckiego. Nie dla wszystkich nowych terytorialsów



FOT. SMBOT

było to pierwsze strzelanie, ponieważ są wśród nich także instruktorzy strzelectwa.

Szkolenie podstawowe odbywające się w czasie ferii zimowych przyciągnęło

ochotników z 12 powiatów północnego Mazowsza oraz prawobrzeżnej Warszawy.

Wśród 52 nowych adeptów żołnierskiego rzemiosła jest 2 nauczycieli i aż 18 uczniów i studentów, którzy postanowili wykorzystać zimową przerwę w nauce na odbycie przeszkolenia wojskowego.

Szkolenie w ramach projektu Ferie w WOT nie różni się programem szkolenia od tradycyjnych szkoleń podstawowych, a jedynie terminem jego realizacji dostosowanym do przerw

w nauce pełnoletnich uczniów i studentów.

Pozwala to na możliwość przeszkolenia wojskowego bez konieczności rezygnacji ze szkoły czy studiów.

Najbliższe powołanie ochotników do terytorialnej służby wojskowej odbędzie się 25 lutego i zakończy się przysięgą wojskową 13 marca. Osoby zainteresowane służbą w 5 MBOT mogą przez cały czas składać wnioski o powołanie do służby.

Aneta Szczepaniak,
Rzecznik prasowy 5. Mazowiecka
Brygada Obrony Terytorialnej

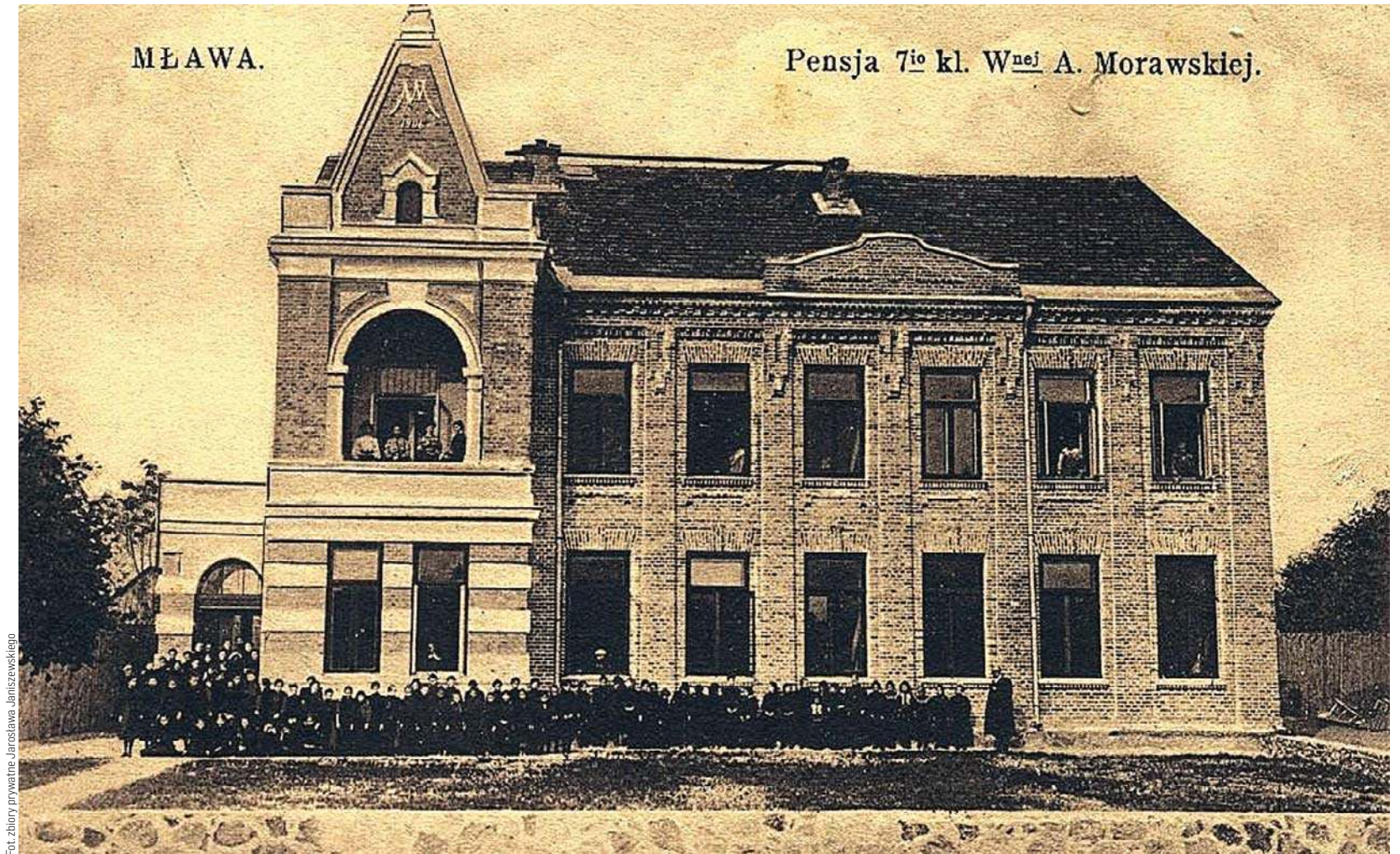
TRUDNA DROGA PO WIEDZĘ (CZ. 2.)

W ubiegłym tygodniu rozpoczęliśmy cykl tekstów pt. „Trudna droga po wiedzę”, autorstwa Janusza Grochowskiego, skarbnika Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej, którzy przybliży nam historię lokalnego szkolnictwa. Dzisiaj druga część. Za tydzień trzecia i ostatnia.

Wspomniany wcześniej Józef Leszczyński w swoim opracowaniu podkreślił ponadto: „Ta narastająca zamożność Mławy nie miała jednak żadnego wpływu na poprawę sytuacji szkół miejskich i ich nauczycieli. Przez ponad pół wieku, mimo poważnych kapitałów i nadwyżek budżetowych, miasto nie zdobyło się na postawienie choćby jednego budynku szkolnego, ani na stworzenie tym szkołom odpowiednich warunków higienicznych. Mieścili się bowiem zawsze w lokalach ciasnych i prymitywnych (...) Spośród wszystkich miast powiatowych guberni płockiej Mława wydawała najmniej na szkoły, szpitale i zakłady dobroczynne, bo tylko 23%, podczas gdy np. Sierpc – 33,6 % budżetu.”

Ważna rola szkół prywatnych

Ważną rolę w procesie nauczania miały odgrywać również szkoły prywatne. W roku 1874 pozwolenie na otwarcie szkoły 2-klasowej otrzymał Ludwik Pigłowski. Szkoła ta w roku 1876 uzyskała status 3-klasowej z programem szkoły realnej.



Fot. zbiory prywatne, Jarosław Janiszewski

PROGRAMY NAUCZANIA
W TYCH PLACÓWKACH
CHARAKTERYZOWAŁA
PRZEWAGA PRZEDMIOTÓW
MATEMATYCZNO
– PRZYRODNICZYCH I BYŁY
SKONCENTROWANE
W DUŻYM STOPNIU
NA PRAKTYCZNYM
PRZYGOTOWANIU UCZNIÓW
DO ŻYCIA I PRACY.
PRZEZ PIERWSZE DWA
LATA LICZBA UCZNIÓW
NIE PRZEKRACZAŁA
10, W KOLEJNYCH
POWIEKSZYŁA SIĘ DO 40.

Inspektor tej szkoły w informacji zamieszczonej na łamach „Korespondenta Płockiego” zaznaczył ponadto: „Przy tej sposobności miło mi jest zamieścić w piśmie

Pensja Żeńska A. Mrozowskiej - ul. Sienkiewicza

Pańskim, że z końcem roku szkolnego za szczególną pilność w naukach, następujący uczniowie otrzymali nagrody w książkach: z klasy wstępnej Rykowski Albert, z klasy I-ej Arlitewicz Józef, Chelchowski Stanisław i Pigłowski Świętosław, z klasy II – Żółnowski Stanisław i Długocki Aleksander.”

Liczba uczniów pozwala twierdzić, że nie cieszyła się ona zbyt dużym zainteresowaniem, a ponadto trudność w prowadzeniu tej szkoły wynikała z niewystarczającej liczby nauczycieli. Przez długi czas zajęcia z uczniami prowadzili tylko dwie osoby: Ludwik Pigłowski i p. Sochaniewicz. Dopiero na początku 1878 roku pracę rozpoczął kolejny z wykładowców, jednak ten stan trwał dość krótko, bowiem 14 lipca 1878 roku przełożony pla-

cówki opuścił Mławę, udając się do Siedlec.

Jeszcze w tym samym roku z misją uruchomienia szkoły czteroklasowej przybył do miasta p. Rydygier, absolwent Uniwersytetu Warszawskiego. W następnym roku „Korespondent Płocki” napisał: „Według wszelkiego prawdopodobieństwa, szkoła pana Rydygiera utrzyma się nadal, w dniu zaś wczorajszym przybyły do nas panny Waśniewskie, które z dniem 1 września br. otwierają u nas pensję dla młodzieży płci żeńskiej. Egzamina wstępne rozpoczną się 16 sierpnia tj. pojutrze i do dnia 1 września trwać będą. Pensja ta zapowiada się dobrze.”

Przy okazji zakończenia roku szkolnego 30 września 1881 roku przełożona pensji prywatnej żeńskiej p. Waśniewska poinformowała rodziców, że z początkiem

przyszłego roku otwiera dwie następne klasy III i IV. W efekcie będzie to 4-klasowe progimnazjum. Z treści kolejnej informacji, zamieszczonej na łamach „Korespondenta Płockiego” w roku 1883 wynika, że uzyskała ona status szkoły VI-klasowej.

Brak szkoły średniej dla chłopców

W latach 1884 – 1886 szkołę 2-klasową w Mławie prowadziła Anna Zofia Zinajda Dobszewicz. W roku 1886 podobną szkołę dla dziewcząt zorganizowała Maria Mikulińska. Dwa lata później placówka ta zmieniła właściciela i od tego momentu była prowadzona przez p. J. i W. Miszewskie z rozszerzonym programem nauczania, właściwym dla IV-klasowego progimnazjum.

Brak jest natomiast informacji mówiących o tym,



MIESZCZANIE
MŁAWSCY,
KTÓRZY NIE MOGLI
WZIĄĆ PÓŁ LUB
CAŁEGO UDZIAŁU,
SKŁADALI SIĘ PO
KILKU, ABY TYLKO
DO SPRAWY,
MAJĄCEJ
TAKĄ WIELKĄ
DONIOSŁOŚĆ,
GROSZ SWÓJ
DOŁOŻYĆ.

jak długo funkcjonowała w Mławie szkoła p. Rydygiera, a pojawiające się w prasie wzmianki pozwalają na twierdzenie, że z początkiem lat 80-tych miasto nie posiadało szkoły średniej dla chłopców.

Do takiej opinii upoważnia treść informacji zamieszczonej na łamach „Korespondenta Płockiego” w roku 1882, gdzie napisano: „Bardziej jednak niż los niszczonej od gryba murów i przeszyconych niemi ludzi, zajmuje nas wszystkich projekt szkoły czteroklasowej w Mławie, który mimo wszelkich miejscowych udogodnień nie może się jakoś urzeczywistnić. A jednak potrzeba jest nagła. Istnienie takiej szkoły dałoby możliwość choć średniego wykształcenia wielkiej ilości chłopcom, którzy mimo chęci do nauki, a cza-

sem i istotnych zdolności, są skazani na zadowolenie się kursem istniejących szkół elementarnych, z pragnieniem wiedzy, z rozbudzeniem na wpół pojęciami o świecie, muszą powiększać liczbę niedouczonych półgłówków, zawistnych malkontentów, zamiast pożytecznych członków społeczeństwa.”

SPRAWA POWOŁANIA SZKOŁY ŚREDNIEJ DLA CHŁOPCÓW WIELOKROTNI BYŁA PRZEDMIOTEM DZIAŁAŃ PODEJMOWANYCH TAK PRZEZ LOKALNE WŁADZE, JAK I MIESZKAŃCÓW MŁAWY ORAZ OKOLIC.

We wrześniu 1901 roku przy udziale inspektora obwodowego szkół Bielajewa, w sali magistratu odbyło się zebranie, podczas którego podjęto decyzję o założeniu czteroklasowej szkoły miejskiej. W informacji z tego spotkania „Echa Płockie i Łomżyńskie” napisały: „Odzywały się wprawdzie głosy, że więcej pożądanym byłoby dla miasta założenie progimnazjum, ale zwracano im uwagę, że obecnie przy skasowaniu w gimnazjach wykładu łaciny, program tych szkół niewiele się różni od programu niższych klas gimnazjalnych, a nawet przy projektowanym przekształceniu szkół będzie zupełnie odpowiadać, gdyż nawet obce języki mogą być w nich wykładane.

Zeby starania u władzy o założenie szkoły osiągnęły odpowiedni skutek ustalono zbudować dom na jej pomieszczenie i w tym celu ofiarowano z fundusów miejskich 12 000 rb., że zaś koszt domu obliczono na 25 000 rb., to mają być poczynione starania o wyasygnowanie na ten cel kapitału zapisanego przez śp. Mostowskiego w ilości około 6 000 rb., brakujące zaś 7 000 rb. miejscowy naczelnik powiatu Gordeckiej przyrzekł z dowolnych ofiar od mieszkańców Mławy i okolicznych ziemian, którzy również w założeniu szkoły są zainteresowani.”

Mimo tych bardzo konkretnych i odpowiedzialnie brzmiących zapowiedzi, trudno znaleźć informacje mówiące o ich realizacji. Długo oczekiwana inwestycja, kolejny już raz pozostała w sferze oczekiwań.

Pensja Antoniny Mrozowskiej

Istotną rolę w procesie kształcenia dziewcząt odegrała Pensja Antoniny Mrozowskiej. Powstała w roku 1892 roku i początkowo mieściła się na Zielonym Rynku, od 1896 roku przy ulicy Niborskiej, by od roku 1906 realizować swoje zadania w nowym gmachu położonym przy ulicy Sienkiewicza.

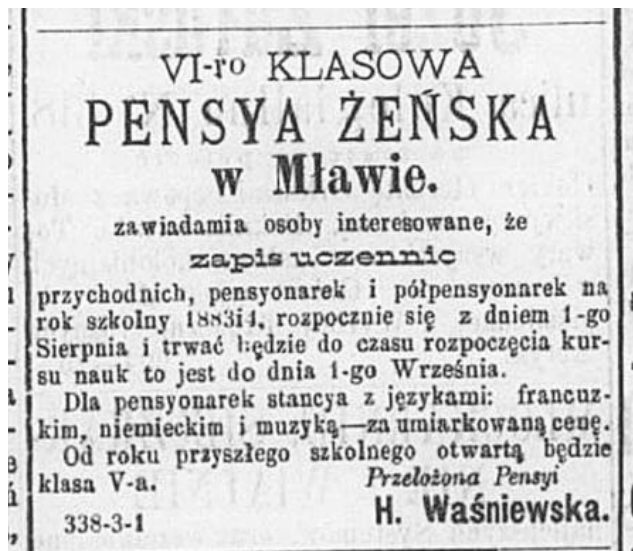
Lucjan Czerwiński w artykule „Życie codzienne mławian przed pierwszą wojną światową” podkreślał: „Do roku 1906 była to szkoła 4-klasowa, a w latach następnych stała się normalną żeńską szkołą średnią. Początkowo nauczycielek było w niej trzy – Mrozowska, Poczubt i Sokołowska, a dopiero z biegiem lat liczba nauczycielek i uczennic systematycznie wzrastała, przekraczając setkę. Dla zamożniejszych, z rodzin ziemiańskich był internat.”

W czerwcu 1902 roku świadectwo ukończenia szkoły otrzymały następujące uczennice: Emilja Rutkowska (z pierwszą nagrodą), Wanda Łążyńska, Wanda Koźlakowska, Zofia Napiórkowska, Aleksandra Stankiewiczówna, Zofia Łubieńska, Maria Wiśniewska, Kazimiera Kownacka, Maria Sztachelska, Eleonora Zylbergówna, Felicia Rybakówna.

We wrześniu 1902 roku „Echa Płockie i Łomżyńskie” zamieściły następującą informację: „W dniu 2 b.m. odbyła się uroczystość poświęcenia 2-klasowej szkoły prywatnej p. Marjańskiego. Nowa szkoła mieści się przy ul. Warszawskiej, prawie na końcu miasta. Ze względu swego położenia warunki posiada świetne, mieści się w gmachu obszernym, sale posiada wysokie i widne, ławki nowszej konstrukcji. Z powodu, że miejscowe szkoły zawsze były przepełnione, nowa szkoła winna mieć powodzenie. W tym roku rodzice uczącej się dziatwy nie będą chyba narzekać na brak miejsc w szkołach tutejszych.”

107 osób na liście założycieli

Rok później na łamach prasy ukazała się wiadomość mówiąca o tym, że Wojciech Marjański uzyskał pozwolenie na otwarcie w Mławie szkoły handlowej. Mogła to być jedna z tych informacji, która w większym niż dotychczas stopniu zmobilizowała bardziej wpływowych



Ogłoszenie w „Korespondencje Płockim” nr 57 z 1883 roku

mieszkańców Mławy i okolic do podjęcia zdecydowanych i konkretnych działań na rzecz powstania w mieście długo oczekiwanego uczelni.

Dodatkową motywację dla tych działań stanowił i ten fakt, że budynki zajmowane przez monopol spirytusowy w związku z jego przeniesieniem do Łomży, mogły być przekazane na urządzenie projektowanej szkoły. Dlatego jednym z pierwszych działań było wystąpienie za pośrednictwem zarządzającego akcyzą w okręgu łomżyńskim do ministra finansów z prośbą o przekazanie wskazanych wcześniej budynków dla urządzenia szkoły.

Równie ważną, a może najważniejszą sprawą, było zebranie odpowiednich środków finansowych, gwarantujących prawidłowe funkcjonowanie placówki. Jeszcze na początku sierpnia 1903 roku dotarła informacja potwierdzająca, że prośba skierowana do ministerstwa została rozpatrzona pozytywnie. 28 sierpnia tegoż roku odbyło się zebranie przysługujących członków założycieli, podczas którego doszło do powołania komisji, zadaniem której miało być pozyskiwanie pomocy, gwarantującą założenie i prawidłowe funkcjonowanie placówki w bliższej i dalszej przyszłości.

W składzie tej komisji znalazło się 12 osób: T. Gordeckiej – naczelnik powiatu, A. Karmaziński – pomocnik nadzorca okręgowego, B. Klicki – właściciel Windyk, kupiec Kornecki, dr A. Korzybski, burmistrz Krusie, rejent Ossowski, ks Kan. Ordon – proboszcz mławski, S. Piechowski – właściciel Marja-

nowa, K. Reinhard – właściciel Szydłówka i adwokat Rzymowski.

Jednym z pierwszych działań komisji było wystąpienie z odezwą do zamożniejszych obywateli z powiatu mławskiego, ciechanowskiego, przasnyskiego i rypińskiego zawierającą prośbę o finansowe wsparcie tego przedsięwzięcia i potwierdzenie tego zobowiązania poprzez przystąpienie do aktu notarialnego w dniu 4 października 1903 roku.

Jako jeden z pierwszych konkretną deklarację złożył Bronisław Klicki, która została zaprezentowana w „Echach Płockich i Łomżyńskich”: „Oświadczam, że jestem gotów poręczyć budżet wymagany przez rząd dla szkoły siedmioklasowej handlowej w Mławie i że w razie potrzeby dopłacać będę corocznie na jej utrzymanie rubli 300 /trzysta/.”

Wprawdzie nie 4 jak wcześniej planowano, ale 18 października 1903 roku w sali resursy odbyło się spotkanie, podczas którego 107 osób zapisało się na listę członków założycieli i deklarując odpowiednie udziały złożyły swoje podpisy na akcie notarialnym sporządzonym przez rejenta Śląskiego z Ciechanowa.

Relacjonując przebieg tego spotkania „Gazeta Polska” napisała: „Pozostało więc tylko założenie szkoły prywatnej, mającej wszelkie prerogatywy gimnazjum, zatem wybrano szkołę 7-io klasową. Szkoła ta mieć będzie program gimnazjum realnego z dodaniem przedmiotów wymaganych w szkołach handlowych. Miasto oferuje 10 000 rb. Prócz tego jest fundusz możliwy do uzyskania 7 000 rb, co razem wynosi 17 000 rb. Lecz ta suma



PROGRAMY NAUCZANIA W TYCH PLACÓWKACH CHARAKTERYZOWAŁA PRZEWAGA PRZEDMIOTÓW MATEMATYCZNO – PRZYRODNICZYCH I BYŁY SKONCENTROWANE W DUŻYM STOPNIU NA PRAKTYCZNYM PRZYGOTOWANIU UCZNIÓW DO ŻYCIA I PRACY.

nie jest dostateczną – postanowiono więc zebrać udziały roczne po 50 rb., zapewnione do czasu, póki szkoła nie stanie o swoich siłach tj. póki z wpisów i ofiar jednorazowych nie będzie mogła się utrzymać. Taką ofiarę jednorazową zobowiązał się aktem rejentalnym złożyć p. Ludwik Duczyński z Szumska w ilości 3 000 rb. Do członków założycieli biorących po kilka udziałów należą: książę Czartoryski z małżonką 1 000 rocznie, hr. Adam Krasiński z Opinogóry 250 rb. rocznie, p. Bronisław Klicki z Windyk 300 rb. rocznie. Reszta zapisała się po 2, 1, i pół udziału. Mieszczanie mławscy, którzy nie mogli wziąć pół lub całego udziału, składali się po kilku, aby tylko do sprawy, mającej taką wielką doniosłość, grosz swój dołożyć.”

WIOSNĄ 1904 ROKU PODJĘTE ZOSTAŁY PRACE ZWIĄZANE Z PRZYSTOSOWANIEM POMIESZCZEŃ ZGODNIE Z WYMOGAMI WŁAŚCIWYMI DLA PLACÓWEK SZKOLNYCH.

W maju 1904 roku władze w Petersburgu ostatecznie zatwierdziły decyzję o przekształceniu w formie darowizny budynków po monopolu spirytusowym na rzecz szkoły handlowej. W konsekwencji powyższej decyzji 6 czerwca tegoż roku 170 założycieli tej placówki na spotkaniu w reursie miejskiej dokonało wyboru Rady Opiekuńczej. W wyniku przeprowadzonego głosowania do Rady wybrani zostali: Bronisław Klicki, Michał Bojanowski, dr Alojzy

Korzybski, rejent Ossowski, rejent Olszewski i adwokat Rzymowski.

W lipcu 1904 roku „Goniec Wieczorny” donosił: „Założenie szkoły handlowej w Mławie stanowić będzie niejako erę dla miasta i całej okolicy w rozwinięciu szkolnictwa. Według wszelkiego prawdopodobieństwa szkoła liczyć może na powodzenie wobec braku u nas szkół wszelkiego rodzaju. W tym roku we wspomnianej szkole handlowej otwarte zostaną klasy: podstępna, wstępna i pierwsza. Podania kandydatów o przyjęcie są już przyjmowane.”

Była to jednak zapowiedź zdecydowanie przedwczesna, na drodze do szczęśliwego finału należało rozwiązać wiele problemów.

c.d.n.

Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

CIĘKAWOSTKA

Jak zapewne państwo zauważyliście na fotografii Pensji Żeńskiej A. Mrozowskiej jest nieco mylący napis „Pensja A. Morawskiej”. Nazwisko podobne, ale, jak się okazuje, umieszczone błędnie. Autor tekstu wspomina, że w pensji rzeczywiście pracowała A. Morawska, ale nie była właścicielką pensji, tylko nauczycielką. Tak więc osoba tworząca pocztówkę/zdjęcie zrobiła błąd. Jak widać osoby tworzące informacje ponad wiek temu, także byli omylni. Dzięki temu zdjęcie ze zbiorów pana Jarosława Janiszewskiego jest teraz oryginalną pamiątką.

red.

NAUKOWCY KONTRA COVID — 1:0

Polscy naukowcy zidentyfikowali gen, który predysponuje do ciężkiego przebiegu covid-19 — ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko takiego przebiegu oraz śmierci chorego. Czy to przełom w badaniach nad tą straszną chorobą?

Polskim naukowcom z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku udało się zidentyfikować wariant genetyczny, związany z chromosomem 3, który, jak twierdzą, ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu covid-19 — taka na pierwszy rzut oka radosna wieść obiegła ostatnio polskie, ale i światowe media. Bo razem z tym odkryciem naukowcy mają nadzieję, że odkrycie może pomóc lekarzom zidentyfikować osoby najbardziej narażone na tę chorobę.

Badanie zostało przeprowadzone z udziałem kilkunastu ośrodków klinicznych z całej Polski — w tym w Warszawie, Białymstoku, Bydgoszczy, Bytomiu, Poznaniu, Tychach, Kielcach. Kliniczną częścią badania kierował prof. Robert Flisiak. Przebadano około 1,5 tysiąca pacjentów z covid-19 o różnym przebiegu choroby — od łżejszego po najcięższy, zakończony pobytem na OIOM albo zgonem — okazało się, że nasze geny znacząco wpływają na sposób naszego powrotu do zdrowia po covid-19.

— Po ponad półtora roku pracy udało się zidentyfikować gen odpowiedzialny za predyspozycję do poważnego zachorowania — mówił minister zdrowia Adam Niedzielski. — Oznacza to, że w przyszłości będziemy w stanie zidentyfikować osoby z predyspozycją do poważnego zachorowania na covid.

Czy to rzeczywiście przełom w badaniach nad covidem?

— Uważam, że tak — mówi dr n. med. Ewa Malinowska, specjalista chorób wewnętrznych i chorób płuc. — Do dzisiaj nie mamy takiej wiedzy, dlaczego niektórzy pacjenci przechodzą covid-19 znacząco ciężiej niż inni. Parę czynników ryzyka już znamy: zaawansowany wiek, otyłość lub nawet nadwaga i płeć męska. To dotychczasowe ustalenia z różnych ośrodków na całym świecie. Jako praktyk te trzy czynniki rzeczywiście potwierdzam. Ale mimo wszystko niektóre przebiegi covid-19 są tak ciężkie, że wymagają wentylacji inwazyjnej lub przebiegają z wymienionymi powikłaniami — i to wszystko u osób, które tych trzech wspo-

mnianych czynników ryzyka nie mają. Od dawna pytaliśmy więc: dlaczego tak się dzieje? Zidentyfikowanie wariantu genetycznego, związanego z chromosomem 3, który ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu covid-19, jest na pewno cennym naukowym odkryciem, które pomoże nam lepiej, szybciej przewidywać przebieg tej choroby u poszczególnych pacjentów.

Czynniki ryzyka

Do dziś naukowcy i lekarze wskazują na trzy czynniki, które znacznie zwiększają ciężkość przebiegu covid-19 — to zaawansowany wiek, nadwaga/otyłość, płeć męska. Gen odkryty przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku został sklasyfikowany jako czwarty w tej hierarchii.

— Najważniejszym czynnikiem jest zaawansowany wiek, nie tylko otyłość, ale też nadwaga, bo każdy kolejny kilogram sprawia, że ryzyko ciężkiego przebiegu covid-19 niestety wzrasta, oraz płeć męska — uważa prof. Marcin Moniuszko, kierownik projektu badawczego, prorektor UMB ds. nauki i rozwoju. — Natomiast niechlubne czwarte miejsce zajmuje ów czynnik genetyczny.

Prof. Moniuszko podkreślił też, że choroby współistniejące mają znaczenie, ale sam fakt ich wystąpienia nie jest aż tak istotny, jak kwestia profilu genetycznego.

— Trzeba je jednak dobrze leczyć, niezależnie od zakażenia wirusem SARS-CoV-2 — dodał.

Europa 8 — Polacy 14

I akurat te 14 — to nie jest dla nas, Polaków powód do dumy czy zadowolenia. Wszystko przez statystyki, wedle których ten zidentyfikowany gen, który znajduje się na chromosomie 3, jednej z 23 par chromosomów człowieka — może mieć 14 proc. Polaków — o blisko 5 proc. więcej niż w innych krajach europejskich (8-9 proc.). Z kolei w Azji Południowej, w Indiach określa się go na 27 proc., a w Azji Wschodniej, podobnie jak w populacji Ameryki Łacińskiej ten ryzykowny wariant posiada niewielki promil



Fot. Pixabay

mieszkańców. Czy to dużo i dlaczego na tle Europy akurat unas ten odsetek jest większy?

— Szczerze powiedziawszy — nie wiem — mówi dr Ewa Malinowska. — W dotychczas opublikowanych opracowaniach na temat odkrycia tego wariantu genetycznego przez Uniwersytet Medyczny w Białymstoku też odpowiedzi na to pytanie wciąż brak. Z pewnością badania należy wciąż poszerzać — do tej pory poddana została im jedynie część populacji. Dlaczego jednak w innych krajach Europy odsetek osób z tym obciążającym genem szacowany jest na o prawie połowę niższy — jeszcze nie wiemy. Dlatego czekamy na dalsze badania — one z pewnością dodatkowo poszerzą naszą ogólną wiedzę o koronawirusach i o chorobie covid-19.

Badanie naukowców z UMB odzwierciedla ponieważ odkrycia opublikowane w listopadzie 2021 r. przez naukowców z Oxford University, którzy zidentyfikowali z kolei gen odpowiedzialny za podwojenie ryzyka niewydolności oddechowej o nazwie LZTFL1. Gen LZTFL1 jest obecny u 60 proc. mieszkańców Azji Południowej i umożliwia namnażanie się wirusa w płucach.

Test

Wyniki odkrycia wymagają stosunkowo prostego testu genetycznego, który poprzez zidentyfikowanie wariantu genetycznego związanego z chromosomem 3 pomógłby zidentyfikować osoby zagrożone szybkim przebiegiem choroby.

— Chociaż wyniki naszych badań są wciąż odkryciem naukowym, mamy wielką

nadzieję, że na ich podstawie powstanie ogólnodostępny test dla pacjentów, lekarzy i diagnostów, który pozwoli zidentyfikować osoby o podwyższonym ryzyku ciężkiej choroby — twierdzą naukowcy z UMB.

Taki test może pomóc w lepszej identyfikacji osób, które w przypadku zakażenia mogą być narażone na szybki przebieg choroby, zanim nastąpi infekcja.

— Wówczas tacy chorzy mogliby otrzymać wyjątkową opiekę, zwiększoną ochronę, profilaktykę — choćby dodatkowe dawki szczepień ochronnych, i medyczną — np. nowe terapie skierowane przeciwko SARS-CoV-2 — sugeruje prof. Marcin Moniuszko. I dodaje, że „badania genomiczne nie powinny być w Polsce luksem, ale obowiązkiem, ponieważ pozwalają lepiej poznać chorobę i jej przebieg u poszczególnych pacjentów. Powinny stać się elementem profilaktyki.

Czy odkrycie tego genu może wpłynąć jakkolwiek na badania nad kolejnymi szczepionkami, koniecznością przyjmowania tzw. boosterów — i na opracowanie leku na covid? Opóźni je, przyspieszy?

Wiemy już, że testy wykrywające genetyczne predyspozycje do ciężkiego przebiegu COVID-19 mają być dostępne już za kilka miesięcy.

— Znów: to wciąż otwarta sprawa, bo przez te ponad już dwa lata pandemii sporo o covidzie wiemy, ale sporo jeszcze musimy się uczyć — uważa dr Ewa Malinowska. — Z jednej strony mamy pandemię, która wciąż jest i dla nas oznacza przede wszystkim bardzo duże codzienne liczby zacho-

rowań — z drugiej wiemy, że covid covidowi nierówny, że u każdego pacjenta ta choroba przebiega w inny, czasem bardzo indywidualny sposób — jedni przechodzą wręcz bezobjawowo, inni niestety umierają... Stąd tak wielkie znaczenie mają szczepienia i dziś rzeczywiście wygląda na to, że co jakiś czas będziemy musieli przyjmować dawki przypominające.

Dziś wiemy też, że koronawirus nie jest wirusem jednorodnym: on stale mutuje, pojawiają się kolejne typy — a pandemia trwa dwa lata, co z punktu widzenia ewolucji wirusa nie jest długim czasem. To dla nas te dwa lata są długie, bo oznaczają szereg uciążliwych, wiele zgonów i nierówną walkę. Dlatego miejmy nadzieję, że z czasem covid będzie dla nas jak grypa: co roku czy może nawet w krótszym czasie pojawi się nowa, zmutowana sekwencja wirusa, z czego jedne będą oznaczały cięższy, a inne łżejszy przebieg choroby.

W tym wszystkim odkrycie naukowców z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku jest z pewnością bardzo cenne — być może od osób, które ów gen posiadają, dowiemy się więcej o samym wirusie i o chorobie. Być może u tych właśnie osób zalecane będzie częstsze przyjmowanie dawki przypominającej.

Dziś wszystkie te pytania nadal czekają na odpowiedź, a wiele pozostaje wciąż bardzo dzieje w sferze przypuszczeń. W sytuacji, kiedy badaniu lub leczeniu poddać trzeba bardzo wiele osób, wszystko to trwa, a wyniki muszą być bardzo jasne, czytelne i wiarygodne.

Od dwóch lat cały czas się uczymy: jak zapobiegać i jak leczyć. Co do samych leków — badania nad skutecznością przynajmniej kilku preparatów też wciąż trwają, bo dziś covid leczymy lekami, które znamy wielu lat — były z powodzeniem stosowane w innych schorzeniach, a dziś wiadać, że na covid też działają. Poza tym wiadomo, że w przypadku choroby, która dotknęła całego świata i której przebieg jest tak bardzo dramatyczny — badania nad nowym lekiem oraz nad skutecznością preparatów już wprowadzonych do użytku są bardzo intensywne.



Fot. Przemysław Kalisz

Dr n. med. Ewa Malinowska: Z jednej strony mamy pandemię, która wciąż jest i dla nas oznacza przede wszystkim bardzo duże codzienne liczby zachorowań — z drugiej wiemy, że covid covidowi nierówny, że u każdego pacjenta ta choroba przebiega w inny, czasem bardzo indywidualny sposób

Lekarze przy każdej okazji podkreślają, że szczepionka przeciw covid-19 jest na dziś najlepiej zbadaną szczepionką świata — żaden z wcześniejszych preparatów do szczepienia przeciw innym chorobom nie miał aż tak licznej populacji przebadanej pod kątem działań niepożądanych lub efektów ubocznych.

Ponieważ naukowcy wciąż określają niski poziom zaszczepienia jako główny czynnik stojący za wysokim wskaźnikiem śmiertelności koronawirusa w Europie Środkowej i Wschodniej — mają dodatkowo nadzieję, że zidentyfikowanie osób najbardziej zagrożonych zachęci ich do zaszczepienia i da im dostęp do bardziej intensywnych opcji leczenia w przypadku infekcji.

Projekt „Analiza genomu wirusa SARS-CoV-2 i genomu pacjentów z covid-19 w celu opracowania zestawu markerów genetycznych określających indywidualną podatność na zakażenie koronawirusem SARS-Cov-2 oraz nasilenie covid-19” poprowadzili prof. dr hab. med. Marcin Moniuszko i doc. Mirosław Kwaśniewski, obaj z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Obecnie trwa uzyskanie patentu na wynalazek i jego komercjalizacja.

Magdalena Maria Bukowiecka

PRZESZCZEPY W PANDEMII

NA KONIEC GRUDNIA 2021 ROKU NA PRZESZCZEP NARZĄDU OCZEKIWAŁO BLISKO 1,8 TYS. OSÓB, Z CZEGO TYSIĄC NA NOWĄ NERKĘ. W PANDEMII LICZBA PRZESZCZEPÓW TEGO NARZĄDU ZNACZĄCO SPADŁA, PODOBNIIE JAK W PRZYPADKU WĄTROBY. ZMAŁAŁA RÓWNIEŻ LICZBA ZMARŁYCH DAWCÓW KWALIFIKUJĄCYCH SIĘ DO POBRANIA NARZĄDÓW. Z DRUGIEJ STRONY ISTOTNIE WZROSŁA LICZBA PRZESZCZEPÓW SERCA I PŁUCA.

W ciągu ostatnich dwóch lat musieliśmy się nauczyć, jak postępować w pandemicznych warunkach, a 2020 rok był pod tym względem przełomowy, ponieważ przygotowaliśmy się do przeformułowania procedur covidowych – podkreślają przedstawiciele Narodowego Instytutu Kardiológii w Warszawie z okazji obchodzonego przed tygodniem Ogólnopolskiego Dnia Transplantacji.

– W porównaniu do całej Europy pod względem transplantologii Polska jest takim dobrym średniakiem. Dobrze obrazuje to liczba przeszczepów nerek, które przelicza się na 1 mln populacji. Niewątpliwie liderami są Hiszpanie, gdzie przeszczepia się średnio 50 nerek na milion mieszkańców, dalej plasują się Chorwaci i Belgowie. U nas to jest średnio 25 przeszczepów na milion. Niestety tutaj widzimy tendencję spadkową związaną z COVID-em, w 2021 roku tych przeszczepów było tylko 20 w przeliczeniu na 1

mln Polaków. W pandemii ewidentnie notujemy spadek przeszczepień nerek i wątroby – mówi prof. dr hab. n. med. Przemysław Leszek z Kliniki Niewydolności Serca i Transplantologii w Narodowym Instytucie Kardiológii.

Według raportu Centrum Poltransplant skutki pandemii SARS-CoV-2 nie ominęły polskiej transplantologii. Po początkowym okresie niepewności i przeorganizowania w służbie zdrowia aktywność donacyjna i transplantacyjna powróciły, choć w mniejszym zakresie niż wcześniej. W 2020 roku wpłynęło 529 zgłoszeń potencjalnych zmarłych dawców narządów, czyli o 110 (19 proc.) mniej niż w przedpandemicznym 2019 roku. W 393 spośród tych zgłoszonych przypadków (74 proc.) od zmarłego dawcy udało się pobrać narządy do przeszczepu. W ubiegłym roku było 396 dawców rzeczywistych.

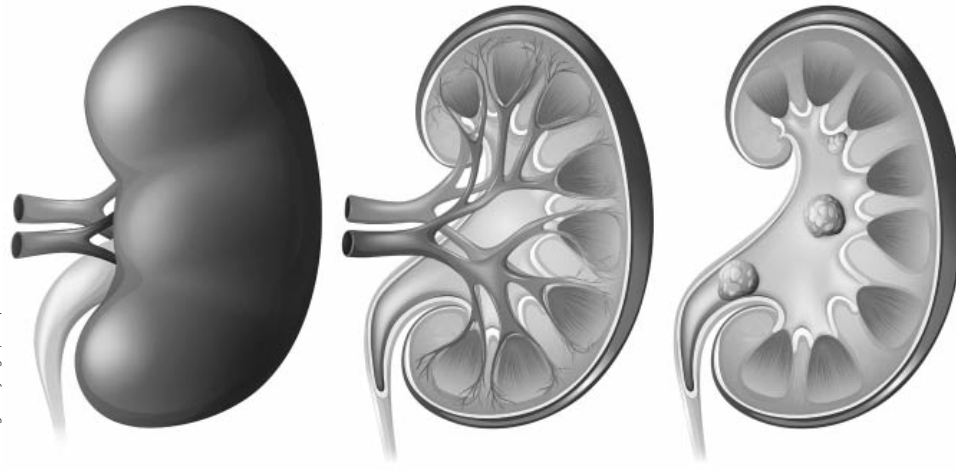
– W Polsce istotnym problemem jest liczba zmarłych dawców. My dbamy o to, żeby ośrodki ich przygotowywały, ale i tutaj widzimy istotny spadek.

O ile jeszcze w 2019 roku było ich ok. 500, o tyle już w ubiegłym roku nieco ponad 300. I to jest efekt COVID-19.

LICZĘ, ŻE JEŚLI PANDEMIA SIĘ SKOŃCZY, TO WRÓCIMY DO WYJŚCIOWYCH WARTOŚCI Z 2019 ROKU, ALE MUSIMY ZWIĘKSZAĆ LICZBĘ DAWCÓW, TAK JAK TO ROBIAJĄ HISZPANIE, CHORWACI I BELGOWIE – MÓWI PROF. PRZEMYSŁAW LESZEK.

W sumie w 2020 roku w Polsce przeprowadzono 1183 przeszczepów narządów od zmarłych dawców. W ubiegłym roku było ich 1274.

– W pandemii liczba przeszczepień w Polsce spadła z prawie 1,5 tys. do 1,3 tys. i to jest zła wiadomość. Natomiast są takie przeszczepy, które wiodą prym. To nerka i wątroba, na trzecim miejscu znajduje się serce, a na czwartym płuco. O ile jeszcze w 2019 roku mieliśmy w Polsce 147 przeszczepów serca, o tyle w 2021 było ich już 200, więc tu nastąpił wzrost – mówi ekspert Narodowego Instytutu Kardiológii.



Fot. Designed by iorgix / Freepik

W ubiegłym roku przeprowadzono w sumie 709 przeszczepów nerki i 277 przeszczepów wątroby od zmarłych dawców. Pandemia znacząco zmniejszyła te statystyki – w 2019 roku było ich odpowiednio 907 i 330. W ostatnich dwóch latach nadal potrzebna jest edukacja, m.in. w stacjach dializ, poradniach nefrologicznych, kierowana do pacjentów, lecz przede wszystkim do ich bliskich, że pobranie nerki od dawcy żywego jest bezpieczne – mówi dr n. o zdr. Aleksandra Tomaszek, psycholożka z Narodowego Instytutu Kardiológii w Warszawie.

– My po prostu dużo bardziej rozszerzyliśmy wskazania co do dawców. Kwalifikujemy również dawców, którzy przed pandemią nie byliby kwalifikowani – wyjaśnia prof. Przemysław Leszek. – Natomiast bardzo istotne jest to, że dawca przed pobraniem narządu jest dokładnie badany, więc pacjent jest bezpieczny. Wiele pracy jest włożone w przygotowanie narządów do pobrania. Jeszcze w ośrodku, gdzie leży dawca, wykonywana jest tomografia komputerowa, co wiąże się po części z COVID-em, wykonywane jest echo serca, a jeśli trzeba koronarografia bądź inne badanie oceniające przepływ w naczyniach wieńcowych. Tak więc ten narząd jest bardzo dokładnie wybrany i wyselekcjonowany, żeby był bezpieczny dla naszego pacjenta.

W 2020 roku przeszczepiono także 31 nerek i 28 fragmentów wątroby pobranych od żywych dawców, szczęśliwie nie odnotowano też przy tym żadnego przypadku przeniesienia zakażenia SARS-CoV-2 od dawcy do

biorecy przeszczepu. W ubiegłym roku te liczby wyniosły odpowiednio 44 i 20.

– Na przestrzeni 10 lat w polskiej transplantologii dużo mówi się o pobraniach i przeszczepieniach nerki od żywych dawców, jednak to wciąż za mało względem czekających biorców. Nerke od dawcy żywego można pobrać od bliskiej, spokrewnionej genetycznie lub emocjonalnie osoby. Dawca żywy to osoba zdrowa, jest wnikliwie zbadana i pozostaje pod opieką ośrodka transplantacyjnego przed donacją nerki, w jej trakcie i po niej. W tej kwestii nadal potrzebna jest edukacja, m.in. w stacjach dializ, poradniach nefrologicznych, kierowana do pacjentów, lecz przede wszystkim do ich bliskich, że pobranie nerki od dawcy żywego jest bezpieczne – mówi dr n. o zdr. Aleksandra Tomaszek, psycholożka z Narodowego Instytutu Kardiológii w Warszawie.

Mimo trudności wynikających z reżimów sanitarnych w pandemii udało się także wypracować zasady bezpiecznego dawstwa i przeszczepiania narządów od dawców żywych.



Fot. Newseria

Prof. dr hab. n. med. Przemysław Leszek, Kliniki Niewydolności Serca i Transplantologii, Narodowy Instytut Kardiológii

– W ciągu ostatnich dwóch lat musieliśmy się nauczyć, jak postępować w pandemicznych warunkach, uszczelniliśmy procedury, by móc bezpiecznie pobierać i przeszczepiać narządy. Nauczyliśmy się również pracować w bardzo traumatycznych, również dla personelu medycznego, warunkach, dając jednocześnie ogrom wsparcia psychologicznego pacjentom i ich rodzinom. Zostaliśmy skonfrontowani z różnymi, czasami bardzo silnymi emocjami związanymi ze śmiercią, z emocjami, z którymi sobie radzimy, by móc ratować życie naszych pacjentów. Transplantacja daje życie, a każde życie jest dla nas ważne – podkreśla Aleksandra Tomaszek.

Dlatego w procesie transplantacji tak ważne jest wsparcie psychologów.

– Ważna jest stała współpraca psychologa w przygotowaniu pacjentów do przeszczepienia. Pomaga on obniżyć lęk pacjenta, zrozumieć procedury i zasady współpracy pacjenta i jego rodziny z personelem medycznym, zrozumieć i pogodzić się z etapami choroby, zaakceptować obecną sytuację, wyznaczyć cele na przyszłość oraz podjąć aktywności zawodowe – wymienia psycholożka z Narodowego Instytutu Kardiológii w Warszawie.

Łyżką dziegciu w beczce miodu jest jednak fakt, że ostrzeżenia pandemiczne przełożyły się na mniejszą liczbę pacjentów kwalifikowanych do leczenia przeszczepieniem narządu.

Na koniec 2021 roku na Krajowej Liście Oczekujących na Przeszczepienie było zarejestrowanych 1779 osób, z których najwięcej (985) czekało na przeszczep



Na koniec 2021 roku na Krajowej Liście Oczekujących na Przeszczepienie było zarejestrowanych 1779 osób, z których najwięcej (985) czekało na przeszczep nerki.

nerki. W kolejce po nową wątrobę oczekiwało 138 osób, serce – 411, a płuco – 163.

– Ważne, abyśmy na temat pobrania naszych narządów po śmierci rozmawiali z bliskimi. Ważne, by oni wiedzieli, jaka jest nasza decyzja i zdanie na temat transplantacji. Nasza rodzina powinna znać nasze stanowisko w tej kwestii. Dzięki temu lekarz lub koordynator, który rozmawia z rodziną na temat transplantacji, usłyszy od niej naszą decyzję. Podczas takiej rozmowy jest bardzo dużo silnych emocji i możemy nasze rodziny odciążyć tym, że będą znały nasze stanowisko za życia. Pamiętajmy, że nikt z personelu medycznego nie pyta rodzinę o zgodę na temat pobrania narządów do transplantacji, lecz pyta, jaka była decyzja zmarłego za życia – podkreśla Aleksandra Tomaszek.

Z przeprowadzonych kilka lat temu badań CBOS wynika, że idea transplantacji narządów w celu ratowania życia lub przywracania zdrowia cieszy się w Polsce niemal powszechną aprobatą (93 proc.). Ośmiu na 10 dorosłych Polaków zgadza się, by po śmierci pobrano z ich ciała narządy do przeszczepów i tylko co dziesięciu (11 proc.) jest temu przeciwny. Mimo to aż 3/4 Polaków nigdy nie rozmawiało z bliskimi na temat przekazania swoich narządów po śmierci.

opr. bar, źródło: newseria.pl

PRACA

KIEROWCA CE, 503-103-703

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH, ZAROBKI DO 1800 EURO MIESIĘCZNIE, DARMOWY PRZEJAZD, SPRAWDZONE OFERTY, tel. 501-409-214

PRZYJMĘ DO SPRZĄTANIA TEL. 508 509 055

ZATRUDNIĘ operatora koparki JCB, spawacza gazowego, hydraulików. Tel. 602793456. Praca Giżycko

ZATRUDNIĘ pracownika na budowę-stany surowe. Tel.508129819

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKÓW- budowlanych, murarzy oraz osoby do prac wykończeniowych tel.506-439-480.

SPRZEDAM

DESKI jesionowe sezonowane. 791-967-275

NML Sprzedam telewizor 5-letni, 47 cali, 516-660-622.

OPRYSKIWACZ Amazone UX4200,28m,2013r., 696061502, 696061502

PRZYCZEPA skorupowa Beco Maxxim, 23 tony,2007r., 507696192, 507696192

SIANO w belach 50 szt- sprzedam. 880-397-524

SPRZEDAM działkę budowlaną o pow.0,12 Uzdrawo, 785-541-026

SPRZEDAM MEBLE- kuchenne, do salonu, łazienkowe, do przedpokoju oraz telewizor, pralkę automat, dużą zamrażarkę, ceny do negocjacji. Oddam meble za darmo., 668-525-922

SPRZEDAM nadproża betonowe 120cm x 12cm x 8 cm, 724-215-888

KUPIĘ

SKUP maszyn rolniczych,budowlanych,ciągników,koparek itp. , Tel: 730 750 266

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191, www.nieruchomosci-nowydom.pl

KUPIĘ mieszkanie, działkę. Może być do remontu lub zadłużona, POMOGĘ w spłacie długu. ZAPŁACĘ 5000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

NML Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Poszukuję mieszkania do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, 572-108-903

NML Sprzedam dom 130m2 pow. mieszkalnej, po remoncie, umeblowany, możliwość zamieszkania przez dwie rodziny, 2 kuchnie, 2 łazienki, garaż wolno stojący, ogrzewanie- pellet+ przyłącze gazowe, posesja 7,87ar, zadbana, ul.Tysiąclecia, Nowe Miasto Lubawskie, 518-624-809

NML Sprzedam graż metalowy wraz z gruntem przy ul.Dworcowej w Kurzętniku, 511-412-660

SPRZEDAM 1ha przy trasie Działdowo-Iłowo, 500-077-522

SPRZEDAM działkę rolną nr.254, Burkat, pow.0,71ha, nadaje się pod uprawę borówki amerykańskiej, 696-198-288

SPRZEDAM działki, 1500m2 każda, pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

SPRZEDAM mieszkanie 51m2, 2pokoje, kuchnia, łazienka, balkon(loggia), Os.Warszawskie, Lubawa, 695-721-267

SPRZEDAM mieszkanie 64m2, Nidzica ul.Warszawska i garaże murowane, 501-645-844

SPRZEDAM mieszkanie, Lubawa, ul. Warszawska, 47m2, 2pokoje/parter , 606-321-591

SPRZEDAM mieszkanie, Lubawa, ul. Warszawska, 57.7m2, 3 pokoje, 606-321-591

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie w Nidzicy, 47m2, 2 pokoje, nieumeblowane, 604-942-871

ZAMINIĘ własnościowe mieszkanie bezczynszowe z garażem w Biedkowo Osada, 68m2, parter- na mieszkanie w Braniewie, 783-802-130.

AUTO-MOTO

KUPIĘ Fiata 125p, 126p, Poloneza, Żuka, Nysę lub inne wiekowe pojazdy, 698-082-959.

KUPIĘ motocykl WFM, OSA, SHL, Junak, motorynka, 504-631-626

NML Kupię motocykl WSK 125, 513-759-107.

SAMOCZODY używane- skup, sprzedaż, komis, zamiana, al. 1-go Maja 17, Giżycko, Czynne 10:00- 18:00, 698-672-856, czarek@pindur.pl; pindur.otomoto.pl, 698-672-856

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

USŁUGI

! ! Kompleksowe remonty mieszkań, lokali, łazienki. 605-892-429

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

LOKALIZACJA wycieków wody wewnątrz i poza budynkiem, udrażnianie, frezowanie, czyszczenie:kanalizacji, zlewu, brodzika, toalety, 694-170-031

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

PRACA kierowca Taxi Giżycko. tel.606-910-773

STOLARSTWO- mała architektura przydomowa i ogrodowa, Stefan Gut., tel.724-147-443

USŁUGI budowlane - wykończenie wnętrz , Tel: 511 356 779

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

USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE Piotr Zawacki tel.888-373-282.

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo-budowlane, 667-941-359

RÓŻNE

!GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

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
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
50220tr-B-P

BURTY aluminiowe, silnik Duchasu iveco i Opel combo, 606-513-447

ODDAM w dobre ręce, trzy małe szczeniata , 690-545-793

POSZUKUJĘ kobiety do spotkań towarzyskich. Nidzica, wiek 35-45, 530-143-105

SUPOREKS połówka, cegła czerwona, biała i szamotowa, zbiorniki paliwa, 606-513-447

WYKONAM, schody, altanki, domki letniskowe, 500-077-522

ZWIERZĘTA

KUPIĘ BYCZKI OKOLICE GIŻYCKA, WĘGORZEWA, OLECKA, KĘTRZYNA, MRAĞOWA, SUWAŁK tel.600792779

ZDROWIE I URODA

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski- specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosa 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

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

maszyny rolnicze

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS- ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy; bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki ceny od 100 zł. 601-598-983

produkty rolne

NML Sprzedam 3 tony ładnego owsa na paszę, 606-796-996

NML Sprzedam marchew jadalną i odpadową 0,50gr./kg. okolice Biskupca Pomorskiego, 607-952-325

NML Sprzedam siano łąkowe w belach 120, 698-212-685

SPRZEDAM bele sianokiszonki i bele siana w okolicach Giżycka, Tel: 500 70 10 61

SPRZEDAM pszenicę do siewu i baloty słomy, 538-449-616

SPRZEDAM słomę, siano w kostkach - tanio, 788-518-639

SPRZEDAM:ZBOŻA paszowe.Tel.606-505-511

ZIEMNIAKI jadalne irga, 896458164

inne

KUPIĘ grunty orne: Ławice, Dziarny, Kałduny, Gromoty i okolice, 519-356-781

JAK POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA SENIORA?

Az 88 proc. Polaków uważa, że nie ma na ten temat wystarczającej wiedzy. Tymczasem w zaleceniach żywieniowych dla seniora należy uwzględnić obecność chorób przewlekłych, które mogą istotnie zmieniać zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze.

Prawidłowe żywienie ma kluczowe znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia każdego z nas. W przypadku seniorów to szczególnie ważne dla ich układu odpornościowego, siły mięśniowej i masy kostnej tak ważnych w zapobieganiu upadkom i złamaniom oraz gojenia potencjalnych ran i odleżyn. Tymczasem niemal połowa ankietowanych nie zdawała sobie sprawy z tego, że to właśnie wśród osób po 65. roku życia ryzyko niedożywienia jest największe.

JAK WYNIKA
Z NAJNOWSZEGO BADANIA
PRZEPROWADZONEGO DLA
FUNDACJI NUTRICIA, AŻ
72% POLAKÓW UWAŻA, ŻE
BRAKUJE ODPOWIEDNIEJ
EDUKACJI O WŁAŚCIWYM
ODŻYWIANIU W ZALEŻNOŚCI
OD WIEKU.

Częściowo zdajemy sobie sprawę z tego, że seniorzy mają specjalne potrzeby żywieniowe i wynikają one z problemów towarzyszących procesom starzenia się, takim jak postępujące ograniczenie sprawności fizycznej, demencja, problemy z uzębieniem czy zabiegi operacyjne. Jednak tylko 22% z nas uważa, że ma na ten temat wystarczającą wiedzę. Dlaczego dieta seniora jest aż tak ważna i jak w takim razie powinna wyglądać?

Choroby towarzyszące wiekowi

W zaleceniach żywieniowych dla seniora należy uwzględnić obecność chorób



Codienne ćwiczenia mogą pobudzić apetyt oraz wzmocnić kości i mięśnie

przewlekłych, które mogą istotnie zmieniać zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze (zarówno pod względem ilości jak i jakości).

Szczególnie choroby takie jak cukrzyca, choroba niedokrwienności serca i zaburzenia lipidowe, niewydolność nerek, niedokrwistość czy osteoporoza mogą wymagać korekty zaleceń żywieniowych.

33% badanych nie zdaje sobie sprawy z tego, że także choroby demencyjne mogą wpływać na potrzeby żywieniowe starszej osoby. Dlatego równoległe z każdą diagnozą warto konsultować z lekarzem lub dietetykiem także to, jak starszy pacjent powinien się odżywiać.

Podstawowe składniki diety

Podstawę diety seniora powinny stanowić warzywa

i owoce (co najmniej połowę całego jadłospisu, najlepiej jako dodatek do każdego posiłku), o czym wiedziała tylko połowa respondentów.

Kolejne miejsca zajmują produkty zbożowe – najlepiej pełnoziarniste, produkty mleczne (co najmniej 3 duże szklanki dziennie) oraz w dalszej kolejności ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych, a także oleje roślinne (w ograniczonych ilościach mięso czerwone, przetworzone produkty mięsne i tłuszcze zwierzęce).

Aż 47% badanych uważa, że z diety seniora należy wykluczyć tłuszcze.

– Nic bardziej mylnego! Tłuszcze powinny stanowić 20-35% spożytej energii i pochodzić głównie z olejów roślinnych: rzepakowego, oliwy z oliwek, oleju lnianego, a tak-

że z wartościowych orzechów czy nasion – wyjaśnia dietetyk Karolina Łukaszewicz-Marszał, ekspert Fundacji Nutricia.

Cenna witamina D

Aż co czwarty badany uważa, że w podeszłym wieku zapotrzebowanie na witaminę D maleje. Tymczasem wśród osób starszych często stwierdza się niedobory witaminy D oraz wapnia. Oba te składniki są odpowiedzialne za budowę kości. Witamina D wspiera także funkcjonowanie układu krążenia oraz układu odpornościowego, a wapń jest potrzebny do prawidłowej pracy mięśni oraz komórek nerwowych.

Dobrymi źródłami witaminy D są tłuste ryby, ale przede wszystkim i tak konieczna jest jej

suplementacja. Natomiast wapń znajdziemy w mleku i produktach mlecznych, jajach, serach oraz rybach.

Dodatkowe wsparcie

Prawie 66 proc. badanych zgadza się, że osoby starsze mogą potrzebować dodatkowego wsparcia żywieniowego, np. w formie żywienia medycznego. Konieczność potrzeby takiego wsparcia potwierdza ekspert.

– Zalecenie przez lekarza doustnych preparatów odżywczych może pomóc skutecznie uzupełnić brakujące składniki odżywcze, wesprzeć w powrocie do zdrowia po zabiegu lub utrzymać formę w przypadku przewlekłej choroby. Zwłaszcza gdy chorujemy zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze może się zwiększać, a ich uzupełnienie może być utrudnione na skutek samej choroby lub towarzyszących jej dolegliwości – tłumaczy Karolina Łukaszewicz-Marszał. – Dlatego warto korzystać z profesjonalnego wsparcia.

Jak pomóc seniorowi?

Opiekunowie i bliscy osoby starszej mogą podejmować często drobne kroki, aby pomóc seniorowi zachować prawidłowy stan odżywienia:

* Monitorowanie masy ciała. Warto pomóc osobie starszej kontrolować masę ciała w domu i co tydzień zapisywać wyniki.

* Obserwowanie zwyczajów. Należy zwracać uwagę na to, jakie rodzaje produktów są spożywane i w jakich ilościach.

* Zapisywanie leków. Dobrym zwyczajem jest zapisywanie wszystkich stoso-



PODSTAWĘ
DIETY SENIORA
POWINNY
STANOWIĆ
WARZYWA
I OWOCE (CO
NAJMNIEJ
POŁOWĘ CAŁEGO
JADŁOSPISU,
NAJLEPIEJ
JAKO DODATEK
DO KAŻDEGO
POSIŁKU)

wanych przez seniora leków i suplementów diety, powodów ich zażywania, dawki, schematów leczenia i ewentualnych skutków ubocznych.

* Pomoc w planowaniu odżywczych posiłków lub przygotowywanie ich z wyprzedzeniem.

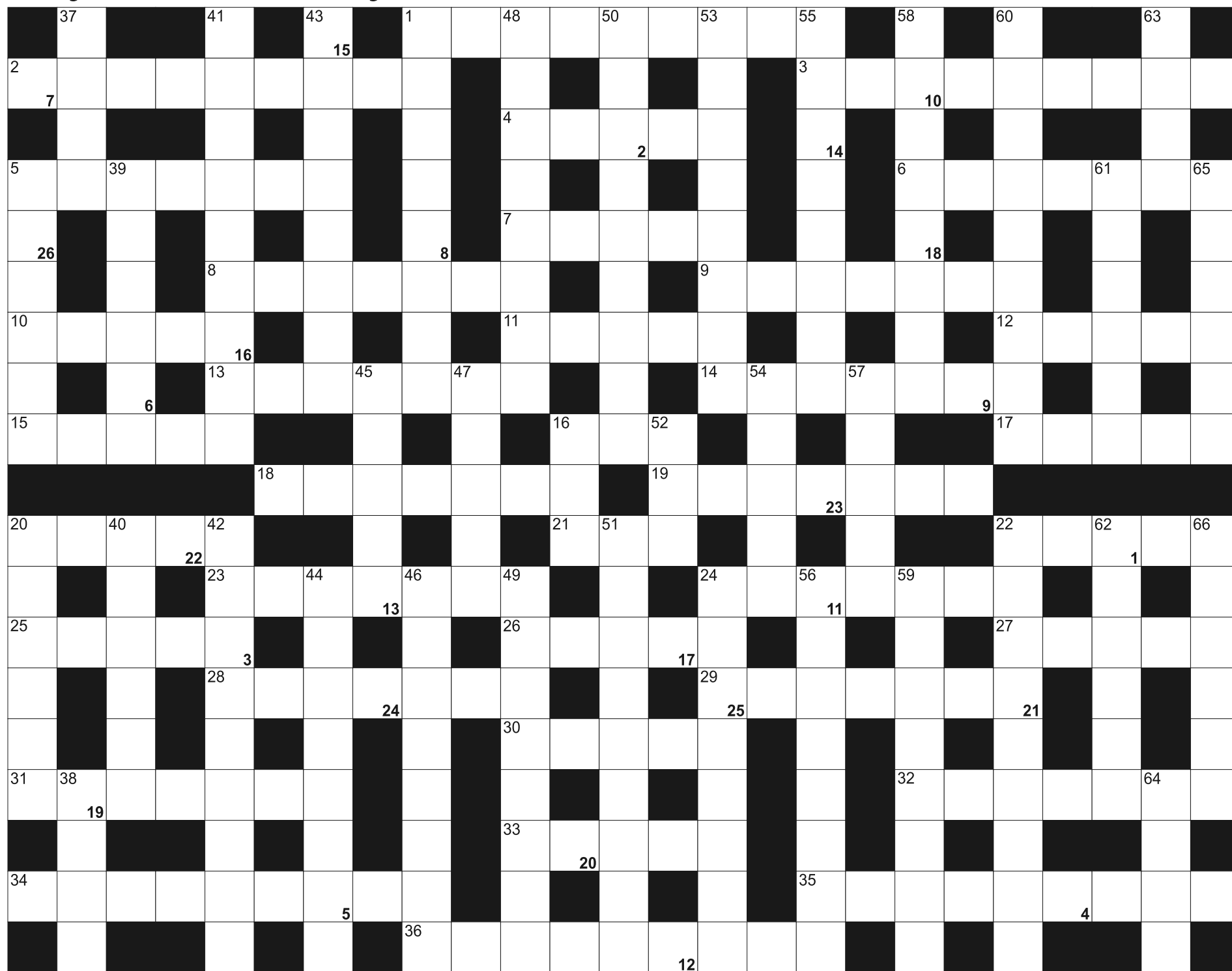
* Korzystanie ze specjalistycznej pomocy. Jeżeli wysiłki opiekunów i bliskich nie przynoszą rezultatów i istnieje ryzyko rozwoju niedożywienia, warto udać się na wizytę do dietetyka w celu ułożenia właściwego jadłospisu.

* Regularna aktywność fizyczna. Codzienne ćwiczenia – nawet te lekkie, jak spacer – mogą pobudzić apetyt oraz wzmocnić kości i mięśnie.

Źródło: „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”



Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, 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																	

POZIOMO: 1) izolatka dla chorego; 2) zna historię muzyki; 3) nowo utworzony wyraz; 4) napędzana wiosłami; 5) farbowany kosmyk włosów; 6) oddział wewnętrzny w szpitalu; 7) Eugene, skrzypek, uczeń Wieniawskiego; 8) narzędzie ogrodnicze do spulchniania ziemi; 9) sól na jezdnii; 10) metal, V; 11) Myoan, mnich, prekursor zen w Japonii; 12) typ sondy meteorologicznej; 13) grecki bóg sztuki lekarskiej; 14) chustka na szyi; 15) państwo na Półwyspie Arabskim; 16) najdłuższa rzeka Słowacji; 17) religijna księga buddyjska; 18) sądowy lub pokarmowy; 19) roślina zielna, hibiskus; 20) fioletowo kwitnie jesienią; 21) Afrykański pomór świni; 22) nerką albo żółądek; 23) dorosła Zuzia; 24) von Richthofen, „Czerwony Baron”; 25) konie z

Janowa; 26) świętny mówca; 27) przybrany ojciec Froda Baggins'a; 28) dawny ekspedient; 29) naliczane od kredytu; 30) z mankietem; 31) recenzja utworu, spektaklu; 32) kontynent obejmujący Europę i Azję; 33) kolega Romka i Atomka; 34) odzysk surowców wtórnych; 35) Kurt Georg, były kanclerz RFN; 36) przydomek Judasza **PIONOWO:** 1) służący z "Don Juana" Moliera; 5) uprawia pływanie; 16) płynie przez Bory Tucholskie; 20) Władysław dla kolegów; 22) np. radio w samochodzie; 24) duży leśny kopiec; 37) izba niższa parlamentu Rosji; 38) ubój zwierząt; 39) pierścień z herbem; 40) nieboszczyk; 41) grupa poetycka z Tuwimem i Słonimskim; 42) produkuje melatoninę; 43) odbitka naśladowująca obraz olejny; 44)

wywiadówka; 45) wystawne przyjęcie; 46) tani, niekosztowny; 47) określona część morza; 48) wysunięta w morze część lądu; 49) cierpi na dnę lub stawy; 50) Agnieszka, była polska tenisistka; 51) wykonuje gipsowe ozdoby; 52) polski inspektorat wycofujący leki; 53) jeden z gatunków dramatu; 54) litościwie o psie; 55) tragedia Sofoklesa; 56) emblemat na mundurze; 57) skazany na wtaczanie kamienia; 58) dzielnica Warszawy; 59) Pinczer miniaturowy potocznie; 60) największy instrument smyczkowy; 61) liparyt, skała podobna do granitu; 62) mięsne kostki w sosie; 63) po burzy w powietrzu; 64) Schumacher, amerykański reżyser; 65) greczynka ze stolicy; 66) płodna kura

NASZE UBRANIA TRUJĄ ŚRODOWISKO

Do wyprodukowania zwykłego T-shirta potrzeba 2,5 tys. litrów wody. Każdy zakup warto więc przemyśleć dwa razy, a poza tym warto zwracać uwagę na producentów i to, co znajduje się na metkach. Przemysł odzieżowy w coraz większym stopniu zanieczyszcza środowisko.

Coraz więcej konsumentów zwraca uwagę na to, jakie ubrania kupuje, interesuje się strategią marki i dokładnie sprawdza metki. Choć już 2/3 Polaków deklaruje też, że są skłonni zapłacić więcej za tzw. etyczną modę, te deklaracje niekoniecznie idą jednak w parze z działaniami. Ubiegłoroczne badanie „Vogue’a” i BCG pokazuje, że 20-proc. wzrost ceny skutkuje bowiem spadkiem popytu nawet o 62 proc.

– Co roku na wysypiska śmieci trafia ok. 39 mln ton ubrań. To są wielkie hałdy. Raporty pokazują, że kiedy liczba ludności na świecie wzrosła o 20 proc., to jednocześnie liczba produkowanych ubrań się podwoiła – podkreśla Magdalena Rusiłowicz z Działu Zrównoważonego Rozwoju Fundacji WWF Polska.

– ŚLAD WĘGLOWY W BRANŻY ODZIEŻOWEJ JEST DZISIAJ OGROMNY I ROŚNIE. PRZEMYSŁ TEKSTYLNÝ CO ROKU EMITUJE DO ATMOSFERY PONAD MILIARD TON DWUTLENKU WĘGLA, A TREND JEST TAKI, ŻE DO 2050 ROKU TA EMISJA ZWIĘKSZY SIĘ JUŻ 10-KROTNIE.

O ile jeszcze w 2015 roku wkład przemysłu tekstylnego w emisję dwutlenku węgla wynosił 2 proc., o tyle w 2050 roku sięgnie już 26 proc. – mówi Magdalena Rusiłowicz.

Fundacja Ellen MacArthur podaje, że już w 2015 roku globalna produkcja tekstyliów przyczyniła się do emisji ponad 1,2 mld ton CO₂. To więcej niż wszystkie loty międzynarodowe i żegluga morska razem wzięte. Ubiegłoroczny raport BCG i „Vogue’a” („Consumers’ Adaptation to Sustainability in Fashion”) pokazuje z kolei, że obecnie branża modowa jest już odpowiedzialna za 5 proc. globalnych emisji gazów cieplarnianych, a jej udział rośnie. Fundacja podaje, że globalny łańcuch dostaw jest



Fot. Pixaabay.com

Jeżeli chcemy być eko, powinniśmy przemyśleć nasze zakupy ubrań

zorganizowany w taki sposób, że przeciętny T-shirt pokonuje od 15 do nawet 50 tys. km, zanim zostanie sprzedany w sklepie, co oznacza, że równie dobrze mógłby okrążyć Ziemię.

– Ten ślad węglowy można zmniejszyć poprzez świadomą konsumpcję i mądre wybory. Dobrym sposobem jest np. wybieranie marek lokalnych, które tworzą ubrania z materiałów produkowanych w Polsce. Mamy dobrze rozwinięty sektor rolniczy, który dostarcza np. wełnę, i mnóstwo lokalnych dostawców, którzy produkują ubrania wysokiej jakości. Dziś są one w bardziej przystępnych cenach niż jeszcze 10 lat temu, kiedy ubrania lokalne były bardzo drogie i nie mogliśmy sobie na nie pozwolić. Apolskie firmy zatrudniają dostawców tutaj, na miejscu, co pozwala m.in. ograniczać import ubrań z Chin samolotami czy wielkimi kontenerowcami, które emitują ten ślad węglowy – mówi ekspertka z Fundacji WWF Polska.

Jeszcze większym problemem jest zużycie wody, bo produkcja odzieży pochłania nawet większe jej zasoby niż przemysł spożywczy. Raport „W kierunku odpowiedzial-

nej mody”, opracowany przez związek Polska Zielona Sieć, pokazuje, że uprawa bawełny pochłania nawet do 6 proc. globalnego zużycia słodkiej wody, a do wyprodukowania 1 kg surowej bawełny potrzeba jej ok. 29 tys. l. Kiedy Levi Strauss & Co zlecił kilka lat temu badanie dotyczące swojego podstawowego produktu – spodni dżinsowych – okazało się, że każda para przekłada się na zużycie 3781 l wody w pełnym cyklu życia tego produktu, z czego aż 70 proc. pochłania właśnie uprawa bawełny. Ślad wodny bawełnianego T-shirta to ok. 2,5 tys. l wody. W przypadku bardziej złożonych produktów, np. skórzanych butów, rośnie on już do 14,5 tys., a produkcja nieprzemakalnej kurtki pochłania aż 18 tys. l wody (Rankomat).

Co ciekawe, powszechnie uważa się, że bawełna, która odpowiada za ok. 40–50 proc. produkcji wszystkich tekstyliów w skali globalnej, jest przyjazna ludziom i środowisku, ale to nie do końca jest zgodne z prawdą. Według agencji ONZ ds. żywienia i rolnictwa (FAO) to właśnie na uprawy bawełny przypada 25 proc. światowego zużycia środków owadobójczych oraz

8–10 proc. zużycia nawozów sztucznych. W krajach rozwijających się przy uprawach bawełny stosuje się ok. 50 proc. wszystkich pestycydów, co ma szkodliwy wpływ zarówno na środowisko naturalne, jak i ludzi.

Aby z surowej bawełny można było uszyć odzież, poddaje się ją serii zabiegów, podczas których stosuje się nawet ok. 8 tys. różnych środków chemicznych, w tym barwniki z zawartością metali ciężkich, wybielacze na bazie chloru albo formaldehyd, aby zapobiegać gniciu tkaniny. Dalej, w procesie farbowania, zużywa się średnio 16–20 l wody na jedną koszulkę. 80 proc. farby wchłania tkanina, reszta zostaje spłukana. Szacuje się, że globalny przemysł tekstylny spuszcza do wód światowych od 40 do 50 tys. ton farby rocznie (raport „W kierunku odpowiedzialnej mody”).

– JEŻELI CHCEMY BYĆ EKO, POWINIŃMY PRZEMYŚLEĆ NASZE DOTYCHCZASOWE WYBORY DOTYCZĄCE ZAKUPU UBRAŃ I TEGO, CZY NAPRAWDĘ SĄ ONE KONIECZNE.

Badania wykazały, że najczęściej korzystamy z ok. 50 proc. tego, co mamy w szafie. Reszta leży i czeka na lepsze czasy, w efekcie założymy te ubrania raz albo nigdy. Lepiej kupić jedną rzecz, ale uniwersalną i porządną, która wystarczy nam na lata, niż kupować mnóstwo tańszych ciuchów z kiepskich materiałów – radzi ekspertka Fundacji WWF Polska.

Z danych Fundacji Ellen MacArthur wynika, że w Niemczech i Chinach 60 proc. konsumentów przyznaje się do posiadania większej ilości ubrań, niż im potrzeba. Tymczasem w ostatnich 15 latach globalna produkcja odzieży się podwoiła, co jest głównie efektem tzw. szybkiej mody (fast fashion), napędzanej przez rosnącą klasę średnią. Obecny system produkcji, dystrybucji i użytkowania ubrań jest jednak niemal całkowicie liniowy. Ubrania, do których produkcji wykorzystuje się ogromne ilości nieodnawialnych zasobów, są używane tylko przez krótki czas, po czym w większości kończą na wysypisku lub w spalarni. Szacuje się, że ponad połowa wyprodukowanych fast fashion jest zutylizowana w niecały rok, a mniej



BADANIA WYKAZAŁY, ŻE NAJCZĘŚCIEJ KORZYSTAMY Z OK. 50 PROC. UBRAŃ, KTÓRE MAMY W SZAFIE.

niż 1 proc. materiału użytego do produkcji odzieży trafia do recyklingu i jest przerabiana na nowe ubrania.

– KAŻDY ZAKUP WARTO WIĘC PRZEMYŚLEĆ DWA RAZY, A POZA TYM WARTO ZWRACAĆ UWAGĘ NA PRODUCENTÓW I TO, CO ZNAJDUJE SIĘ NA METKACH.

Często można znaleźć na nich oznaczenia pochodzenia, np. popularny certyfikat OEKO-TEX, więc nie trzeba być ekspertem w kwestii zrównoważonej mody, żeby dokonywać mądrych zakupów – podkreśla Magdalena Rusiłowicz.

Jak wynika z ubiegłorocznego badania, przeprowadzonego przez „Vogue’a” i warszawskie biuro BCG, w Polsce już 75 proc. konsumentów deklaruje, że zrównoważony rozwój jest dla nich istotnym aspektem przy podejmowaniu decyzji zakupowych, a 59 proc. twierdzi, że wspiera marki włączające się w walkę o poprawę klimatu. Pandemia sprawiła też, że Polacy przychylniej odnoszą się do idei dłuższego użytkowania elementów garderoby i dawania im nowego życia. 40 proc. zadeklarowało, że kupuje odzież i akcesoria ze zrównoważonej produkcji, a 38 proc. Polaków postanowiło po zakończeniu pandemii częściej zaopatrywać się w second handach.

źródło: Newseria.pl

WCHODZILI PRZEZ OKNO W PIWNICY. WŁAMANIA NA TERENIE MŁAWY

Wchodzili przez okno w piwnicy i przedostawali się na wyższe piętra. Po przeszukaniu pomieszczeń kradli głównie przechowywaną w domu biżuterię i pieniądze. W ostatnim czasie odnotowano trzy takie zdarzenia. Mławscy śledczy ustalają sprawców.

Do włamań doszło w ciągu ostatnich kilku dni, na terenie mławskich osiedli domów jednorodzinnych. Sprawcy korzystali z nieobecności domowników.

Wchodzili przez okno w piwnicy i przedostawali się na wyższe piętra. Po przeszukaniu pomieszczeń kradli głównie przechowywaną w domu biżuterię i pieniądze. Mławscy śledczy ustalają sprawców.

Policja apeluje o ostrożność – czas ferii i wyjazdów urlopowych to idealna okazja dla złodzieja. Do większości włamań dochodzi w ciągu dnia, gdy osiedla pustoszeją.

Wychodząc do pracy czy wyjeżdżając na urlop pamiętajmy o odpowiednim zabezpieczeniu domu.

Pamiętajmy także, że zanim dojdzie do włamań, przestępcy prowadzą rozpoznanie. Jeśli zauważymy nieznaną pojeżdżającą, który pojawia się na naszej ulicy bez konkretnego celu, przekazmy informację dzielnicowemu lub poprośmy o interwencję.

Sfotografujmy telefonem pojazd i tablice rejestracyjne. Taka czujność to sygnał dla złodziei, że okolica nie jest dla nich odpowiednia. Zastanówmy się, jakie miejsca w naszym domu można zaliczyć do słabych punktów i zadajmy o ich wzmocnienie.



Fot. pixabay

bych punktów i zadajmy o ich wzmocnienie.

Przydadzą się antywłamaniowe drzwi od ogrodu lub wzmocnione okna w piwnicy. Ważna jest także międzysiedziśka pomoc i czujność.

Jeśli wyjeżdżamy na urlop, poinformujmy zaufanego sąsiada. Poprośmy o podlanie kwiatów, zapalenie światła, odbiór korespondencji ze skrzynki, obserwację naszej posesji.

Dużą nieostrożnością jest także publikowanie na profilu społecznościowym relacji z tego jak to nie ma nas w domu, bo akurat świetnie bawimy się na stoku. Taka



Wychodząc do pracy czy wyjeżdżając na urlop pamiętajmy o odpowiednim zabezpieczeniu domu.

informacja może trafić do kogoś, kto zrobi z niej konkretny użytek. Nie ułatwiamy życia przestępcom.

Asp.szt. Anna Pawłowska

OSZUSTWO NA PORTALU OGŁOSZENIOWYM. KOBIETA STRACIŁA 900 ZŁOTYCH

Mieszkanka powiatu mławskiego miała zapłacić przelewem za przesyłkę kurierską, wartą 12 złotych. Straciła z konta ponad 900 zł. Trwają czynności mławskiej Policji.

Oszustwa tego typu w sieci są dość powszechne. Oszuści tworzą fikcyjne konta na portalach ogłoszeniowych, wystawiając atrakcyjne przedmioty, mające przyciągnąć uwagę.

Na takie ogłoszenie trafiła 33-letnia mieszkanka powiatu mławskiego. Wybrała przesyłkę kurierską. Sprzedający wysłał jej link do opłacenia przesyłki.

Kobieta skorzystała z wygenerowanego linka i została przekierowana na stronę e-płatności.

Po zrealizowaniu przelewu okazało się, że z jej konta zniknęło nie 12 a ponad 900 złotych.

Uwaga!

Zanim zdecydujesz się na korzystanie z portali ogłoszeniowych, zapoznaj się z ostrzeżeniami na stronie danego portalu.

Nie korzystaj z gotowych linków do realizacji przelewów, bez ich uprzedniego sprawdzenia.

Uważaj na oferty-okazje. Takie super-oferty są często



Fot. pixabay

dzielam oszusta, by wyłudzić Twoje pieniądze. Wybieraj metodę płatności za pobraniem lub za pomocą bezpiecznych przesyłek, oferowanych przez portal ogłoszeniowy.

Z uwagą czytaj wiadomości z banku, jakie otrzymujesz podczas transakcji kupna-sprzedaży. Nie podawaj danych karty płatniczej, nie zatwierdzaj żadnej transakcji lub wiadomości sms bez zapoznania się w treścią.

Informacja KPP



Zanim zdecydujesz się na korzystanie z portali ogłoszeniowych, zapoznaj się z ostrzeżeniami na stronie danego portalu.

POŻAR W KĘCZEWIE



Na terenie działki rolnej w Kęczewie w niedzielę 6 lutego 2022 w nocy doszło do pożaru, spłonęło 80 sztuk białych sromy, na szkodę mieszkańca powiatu mławskiego. Nikt nie odniósł obrażeń. Przyczyną pożaru było prawdopodobnie podpalenie. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

NOWE TERMINY PŁATNOŚCI SKŁADEK

Od 2022 roku obowiązują nowe terminy płatności składek i przekazywania dokumentów rozliczeniowych. To 5., 15. i 20. dzień danego miesiąca - przypomina Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Zmiany mają związek z wejściem w życie pakietem ustaw zwanych Polskim Ładem. Dla większości płatników zmienia się termin przekazywania dokumentów rozliczeniowych i opłacania składek na ubezpieczenie zdrowotne oraz ubezpieczenia społeczne.

Dla jednostek budżetowych i samorządowych zakładów budżetowych (m.in. urzędy gmin, miast) termin pozostanie bez zmian - do piątego dnia następnego miesiąca. Warto zwrócić uwagę, że dla pozostałych płatników składki termin zależy od tego, czy posiadają osobowość prawną, czy też nie. Dla płatników składek posiadających osobowość prawną, m.in. spółek kapitałowych, spółdzielni, fundacji, itp. - będzie to termin do 15. dnia następ-

nego miesiąca. Natomiast do 20. dnia następnego miesiąca - dla pozostałych płatników składek, m.in. jednoosobowych firm i innych podmiotów bez osobowości prawnej. Do końca 2021 r. osoby prowadzące indywidualną działalność gospodarczą (opłacające składkę wyłącznie za siebie) miały prawny obowiązek opłacania składek nie później niż do 10. dnia następnego miesiąca. Natomiast w 2022 r. termin ten uległ wydłużeniu do 20. dnia następnego miesiąca.

Nowe terminy dotyczą opłacania składek na ubezpieczenia społeczne, ubezpieczenie zdrowotne, Fundusz Pracy i Fundusz Solidarnościowy, Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych oraz Fundusz Emerytur Pomostowych, rozliczanych w dokumentach składanych za styczeń 2022 r. i za następne miesiące.

Więcej szczegółowych informacji znajduje się na stronie internetowej www.zus.pl.

Informacja ZUS