



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



ICH NIE CZEKA ZŁOTĄ JESIEŃ ŻYCIA

WIELE WYDAJE SIĘ, ŻE SAMOZATRUDNIENIE TO DOBRE ROZWIĄZANIE. NA PEWNO NA DZIŚ, BO MA SIĘ WIĘCEJ PIENIĘDZY W PORTFELU. ALE CZY NA STAROŚĆ? OSTATNI RAPORT PRZYGOTOWANY DLA ZUS POKAZUJE, ŻE TA FORMA ZATRUDNIENIA MOŻE WYJŚĆ BOKIEM TYSIĄCOM POLAKÓW. **S. 7**

UWAŻAJ, OSZUŚCI SĄ WCIAŻ AKTYWNI

WIADOMOŚCI ||

S. 3

PRZEBUDUJĄ ORLIKI

MŁAWA ||

S. 5



DLACZEGO GRYPA JEST GROŻNA DLA SENIORÓW?

ZDROWIE ||

S. 15



PROMOCJA



KRASNAL info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!

WSŁUCHUJEMY SIĘ
W TO, O CZYM NIKT
NIE MÓWI GŁOŚNO!



12Sopbp-h-K

Badanie ESPAD jest prowadzone w Polsce od 1995 roku, w związku z tym umożliwia nam to śledzenie wieloletnich trendów w tym zakresie. Badanie przeprowadzone w 2024 roku potwierdza trend spadkowy dotyczący rozpowszechnienia konsumpcji napojów alkoholowych wśród młodzieży w grupach wiekowych 15-16- i 17-18-latków – mówi dr n. med. Bogusława Bukowska, wykonująca zadania dyrektora Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. – Analizując wiele innych wskaźników ujętych w badaniu ESPAD, śledząc wieloletnie trendy, wiemy, że następują w wielu aspektach tendencje spadkowe, alkohol staje się coraz mniej popularny, w szczególności w grupie wiekowej 16-17 lat, choć pozytywne zmiany także obserwujemy w grupie 17- i 18-latków.

To już nie niezbędny element

Najpopularniejszym alkoholem wśród młodzieży jest piwo, choć jego spożycie systematycznie spada. W ciągu 30 dni przed badaniem kupiło je 19 proc. 15-16-latków, podczas gdy

SIĘGAJĄ PO ALKOHOL RZADZIEJ NIŻ 20 LAT TEMU

ALKOHOL STAJE SIĘ CORAZ MNIEJ POPULARNY WŚRÓD MŁODZIEŻY, PRZED WSZYSTKIM W GRUPIE WIEKOWEJ 15-16 LAT, ALE POZYTYWNE ZMIANY WIDOCZNE SĄ RÓWNIEŻ W GRUPIE 17- I 18-LATKÓW – WYNIKA Z BADANIA ESPAD Z 2024 ROKU PRZEDSTAWIONEGO NIEDAWNO PODCZAS KONFERENCJI W SEJMIE.

w 2003 roku – 54 proc. Wódkę w ciągu ostatniego miesiąca kupiło 16 proc. młodzieży. Tu też obserwowana jest tendencja spadkowa, ale nie tak silna jak w przypadku piwa – w 2003 roku do zakupu wódki przyznawało się 21 proc. respondentów z tej

grupy wiekowej. Podobnie jest w przypadku wina – 8 proc. w 2024 roku przy 13 proc. w 2003 roku.

Jest jednak przyzwolenie

Upicie się kiedykolwiek w życiu deklaruje 32 proc. młodszych i 59 proc. starszych nastolatków. Spo-



życie alkoholu, które doprowadziło do bełkotania, zataczania się czy utraty przytomności w ciągu 30 dni, zadeklarowało 13 proc. młodszych i 24 proc. starszych nastolatków. Jednocześnie 40 proc. 15- i 16-latków nie napotyka ze strony rodziców bezwarunkowego zakazu picia alkoholu.

Specjalista zdrowia publicznego Wojciech Stefan Zgliczyński w opracowaniu opublikowanym w biuletynie Biura Analiz Sejmowych wskazuje, że w Polsce dostępność alkoholu wynika z jego relatywnie niskiej ceny, ale również z rozwiniętej sieci sprzedaży. W 2022 roku liczba punktów sprzedaży alkoholu wynosiła niemal 121 tys., z czego część była otwarta całą dobę. Na

jeden punkt przypadało 301 osób. Dla porównania na jedną aptekę przypadało 2,9 tys. osób.

Badanie wskazuje jednak, że spada odsetek młodzieży, która uważa napoje alkoholowe za „bardzo łatwe do zdobycia”. W 2024 roku 44 proc. 15-16-latków odpowiedziało tak w kontekście piwa, podczas gdy w 2003 roku było 68 proc. takich odpowiedzi. W przypadku wina odsetek odpowiedzi wyniósł 35 proc. (spadek z 55 proc.), a w przypadku wódki – 36 proc. (spadek z 46 proc. w 2003 roku).

Nowe przepisy pomogą?

Ministerstwo Zdrowia rozpoczęło prace nad zmianą przepisów, które mają doprowadzić do ograni-

czenia konsumpcji alkoholu w Polsce. Proponuje m.in. zakaz sprzedaży alkoholu w godzinach 22–6 na stacjach benzynowych, zakaz reklamy alkoholu, wydzielenie stoisk alkoholowych w sklepach, zakaz sprzedaży alkoholu w formach innych niż płynne czy wprowadzenie obowiązku produkcji małych opakowań wyłącznie ze szkła lub metalu.

– Na konferencji „Tytoń i alkohol – czy one rządzą nami, czy my zarządzimy nimi?” pojawił się wątek dotyczący pochylenia się nad zakazem smakowych i aromatyzujących dodatków do alkoholi. Właśnie takie dodatki sprawiają, że dzieci i młodzież częściej sięgają po alkohol, że ten alkohol staje się dla nich bardziej atrakcyjny, ale też łagodzi smak i zapach ostrego zazwyczaj trunku. Mam nadzieję, że Ministerstwo Zdrowia również się nad tym pochyli. Być może takie rozwiązanie, które już teraz wprowadzamy w kontekście używania wyrobów tytoniowych, także powinno się znaleźć przy produktach alkoholowych – podkreśla Wioleta Tomczak, organizatorka konferencji.

Źródło: Newseria, opr. jk

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

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

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

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

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

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

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1,
tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl
Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego
15, tel. 23 654 33 85, e-mail:
mlawa@mazowsze.straz.pl

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

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

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

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

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

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

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

Zespół Interdyscyplinarny ds.
Przeciwdziałania Przemocy
w Rodzinie przy Miejskim
Ośrodku Pomocy Społecznej
w Mławie, ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 36 34

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

Telefony zaufania dla osób
w depresji:

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

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO OFICJALNIE ROZPOCZĄŁ 6. EDYCJĘ BUDŻETU OBYWATELSKIEGO MAZOWSZA

Na Wasze projekty samorząd wojewódzki czeka od 31 stycznia do 2 marca 2025 r. Harmonogram na kolejne etapy przedstawia się następująco:

- od 3 marca do 18 czerwca 2025 r. – ocena projektów;
- do 18 czerwca 2025 r. – informacja o wynikach oceny projektów;
- do 2 lipca 2025 r. – 14 dni od dnia opublikowania informacji o wynikach oceny projektów – odwołania od decyzji o niedopuszczeniu projektu do głosowania;
- do 23 lipca 2025 r. – uchwała Zarządu Województwa Mazo-

wieckiego w sprawie rozpatrzenia odwołań od decyzji o niedopuszczeniu projektu do głosowania oraz ogłoszenie listy projektów poddawanych pod głosowanie;

- od 25 lipca do 7 września 2025 r. – głosowanie;
- do 19 września 2025 r. – ogłoszenie wyników głosowania.

Masz pomysł na Mazowsze?

Zastanów się, co chcesz zmienić i złóż projekt!
W tym celu:

1. Wypełnij formularz zgłoszeniowy na bom.mazovia.pl
2. Zbierz 50 podpisów poparcia od mieszkańców Mazowsza

w formie listy elektronicznej lub papierowej

3. Złóż swój projekt!
Możesz to zrobić:

- elektronicznie
- pocztą tradycyjną osobiście w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego w Warszawie lub jego delegaturze

Pamiętaj, że możesz zgłosić projekt:

- inwestycyjny o maksymalnej wartości 1 200 000 zł brutto
- nieinwestycyjny o maksymalnej wartości 240 000 zł brutto

Twój projekt musi być:

- zgodny z zakresem zadań województwa
- możliwy do zrealizowania w ciągu jednego roku budżetowego
- ogólnodostępny dla mieszkańców Mazowsza
- zrealizowany na nieruchomości, do której województwo posiada tytuł prawny, jeżeli jest to projekt inwestycyjny

DAJ GŁOS SWOIM POMYSŁOM – ZGŁOŚ PROJEKT JUŻ DZIŚ!
WIĘCEJ INFORMACJI:
[HTTPS://BOM.MAZOVIA.PL/](https://bom.mazovia.pl/)



UWAŻAJ WCIĄŻ AKTYWNI. NIE DAJ SIĘ OKRAŚĆ!

Niemal każdego dnia mławska policja odnotowuje kolejne oszustwa lub usiłowania oszustw. Przestępcy wykorzystują popularność internetowych serwisów sprzedażowych, wysyłają fałszywe linki do pobierania wpłat lub realizacji usług kurierskich, podają się za pracowników banku, informując o próbie włamania na konto, namawiają do inwestycji na giełdzie kryptowalut. Jak nie paść ofiarą ich działania? Wystarczy dać sobie chwilę na zastanowienie i skorzystać z prostych rad. Celem działania oszustów i hakerów jest uzyskanie dostępu do naszego konta bankowego lub nakłonienie nas do przekazania pieniędzy, czy wykonania przelewu. Aby to osiągnąć, przestępcy podają się na przykład za pracownika banku. Przekonała się o tym ostatnio 62-letnia mławianka. Odebrała telefon od osoby podającej się za konsultanta z banku. Oszust zaproponował jej

korzystną inwestycję w kryptowalutę. Następnie przekierował ją do innego konsultanta. Za namową oszustów, kobieta zainstalowała na swoim telefonie aplikację do zdalnej obsługi urządzenia. Zatwierdzała wpłaty i wypłaty ze swojego konta, potem straciła kontrolę nad telefonem. Szybko zorientowała się, że padła ofiarą oszustwa. Dzięki natychmiastowej reakcji, udało się uchronić pieniądze na koncie. Kilka dni temu, mieszkaniec Mławy stracił tysiąc złotych. Był przekonany, że zatwierdza przesyłkę kurierską. Wystawił w serwisie sprzedażowym towar. Szybko otrzymał wiadomość, że towar został zakupiony. Oszust wysłał zdjęcie wpłaty i wyjaśnił, że zamówił przesyłkę kurierską. Wysłał link do potwierdzenia wysyłki. Oszukany mławianin sądził, że zatwierdza opłatę za przesyłkę, tymczasem wygenerował kod do szybkich płatności elektronicznych i stracił z konta tysiąc złotych.

Bardzo często, po wystawieniu towaru na sprzedaż w popularnym serwisie, w ciągu godziny, użytkownicy otrzymują informację w wiadomości prywatnej, że towar został zakupiony. Nawet jeśli sprzedający korzysta z usług bezpiecznej sprzedaży, oferowanej przez serwis. To, że dostajemy prawie natychmiastową informację o zakupie towaru z prośbą o przesyłkę opłaconym kurierem, powinno wzbudzić naszą czujność. Najczęściej jest to oszustwo.

Jak nie dać się oszustom? Wystarczy stosować kilka prostych zasad:

- Jeśli w rozmowie telefonicznej usłyszysz, że Twoje pieniądze na koncie są zagrożone lub bank ma dla Ciebie ofertę inwestycji w kryptowalutę - możesz być pewien, że DZWONI DO CIEBIE OSZUST. Powiadom swój bank o próbie oszustwa. Uwaga oszust może dzwonić z numeru biura obsługi klienta banku. Hakerzy wykorzystują w tym celu tzw. phishing.

- NIGDY nie otwieraj nieznanym linków do wpłat lub pobrania wpłaty, przesyłanych mailem lub smsem.
- NIGDY nie udostępniaj kodów szybkich płatności elektronicznej nieznanej osobie lub znajomemu, który prosi o pożyczkę, wysyłając wiadomość przez komunikator.

- Zabezpiecz swój profil na portalu społecznościowym dwuetapowym uwierzytelnianiem.
- Robiąc zakupy na portalu sprzedażowym korzystaj z bezpiecznych przesyłek, ofertowanych przez portal lub kupuj za pobraniem.

NIGDY nie wpłacaj pieniędzy z góry, za zakupiony towar.

- NIGDY nie podawaj przez telefon swoich danych osobowych i danych konta bankowego. Nie informuj osoby dzwoniącej o środkach, zgromadzonych na koncie.

asp. szt. Anna Pawłowska

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Burmistrza Miasta Mława

o wydłużeniu terminu składania wniosków do planu ogólnego miasta Mława i prognozy oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1, 3, 4, 5, art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 54 ust. 2, 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Mława uchwały nr VI/40/2024 z dnia 27 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego miasta Mława.

Granicami obszaru objętego planem ogólnym są granice miasta Mława z wyłączeniem terenów zamkniętych innych niż ustalone przez ministra właściwego do spraw transportu.

Termin składania wniosków do projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko, określony w ogłoszeniu Burmistrza Miasta Mława o przystąpieniu do sporządzenia planu ogólnego z dnia 31 grudnia 2024 r., zostaje wydłużony do dnia 21 lutego 2025 r.

Wnioski należy składać wyłącznie za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego. Formularz jest dostępny w siedzibie Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława – kancelaria Urzędu Miasta Mława oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.bip.mlawa.pl (w zakładce Poradnik interesanta – nieruchomości i planowanie przestrzenne).

Wnioski można składać w formie:

- papierowej – osobiście w kancelarii Urzędu Miasta Mława lub listownie na adres Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława
- elektronicznej – za pomocą poczty elektronicznej na adres: info@mlawa.pl lub elektronicznej skrzynki podawczej na platformie ePUAP Urzędu Miasta Mława.

Składający wniosek do projektu planu ogólnego:

- 1) podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby,
 - 2) podaje adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada,
 - 3) wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem,
 - 4) może podać dodatkowe dane kontaktowe, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.
- Wnioski złożone po upływie wyznaczonego terminu pozostawi się bez rozpoznania.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Miasta Mława.

Informacja nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <http://bip.mlawa.pl>, w zakładce Klauzura informacyjna RODO, oraz w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 13.

DUŻA ILOŚĆ NARKOTYKÓW ZABEZPIECZONA NA JEDNYM Z MŁAWSKICH OSIEDLI

Na podstawie prowadzonych ustaleń, kryminalni przeszukali mieszkanie na jednym z mławskich osiedli. Policjanci ujawnili blisko kilogram amfetaminy oraz mefedronu, zabezpieczyli także kilka wag elektronicznych służących do porcjowania narkotyków oraz kilka telefonów komórkowych. Łączna wartość rynkowa tego towaru przekracza 33 tysiące



fat. KPP w Mławie

złotych. Zatrzymano trzy osoby, w tym dwóch mężczyzn i kobietę. Zarzuty w sprawie usłyszał 54-letni mieszkaniec

Mławy. Grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności. Na wniosek prokuratury, Sąd Rejonowy w Mławie, 31 stycznia zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu na trzy miesiące. Sprawa ma charakter rozwojowy. Dalsze czynności prowadzi mławska policja pod nadzorem prokuratury.

asp. szt. Anna Pawłowska

Pani Małgorzata ma 57 lat, męża i 2 piękne córki. To jej cały świat... Pracuje jako listonoszka. Uwielbia swoją pracę, bo lubi ludzi i kontakt z nimi. Jej ogromną pasją jest ogród, który od wiosny do późnej jesieni rozkwita różnymi gatunkami kwiatów. Każdą wolną chwilę kobieta poświęca na upiększanie swojego miejsca na ziemi.

Nie zawsze jednak w życiu można mieć wszystko. Ważne jest to, by mieć oparcie w najbliższych nam osobach — rodzicach. Niestety nie każdy rodzi się w cudownej rodzinie, w której dziecko stawia się na pierwszym miejscu. Tak właśnie było w rodzinnym domu pani Małgorzaty.

— W moim domu najważniejszy był alkohol. Rodzice bardzo się kochali i bardzo lubili pić razem — wspomina 57-latką. — Nie było dnia, żeby w naszym domu nie gościł alkohol. Nie było awantur, krzyków, sprzeczek. Niestety, jak rodzice wracali z pracy, siadali na kanapie i pili. Kiedy wracałam ze swoim rodzeństwem ze szkoły do domu, nikt na nas nie czekał, nie było ciepłego obiadu. Wstydziłam się zapraszać koleżanki, bo w domu był bałagan, wszędzie wały się puste butelki po wódce i piwie. Lubiałam chodzić do koleżanek, bo u nich, mimo biedy, zawsze mama czekała na dzieci z gorącą zupą czy smacznymi placzkami. U nas nigdy tego nie było. Mama najczęściej kupowała jakiś kawałek kielbasy i chleb. Siostra Kasia jest starsza o 6 lat, więc dość szybko nauczyła się gotować i piec. Choć czasem były to tylko placki z mąki, wody i cukru...

Pani Małgorzata często z rodzinnego domu uciekała z siostrą do babci. Tu czuły się bezpiecznie, otoczone miłością. Babcia zawsze czekała na nie z ciepłym obiadem oraz wypranymi i wyprasowanymi ubraniami. Dziewczynki przy wyjściu dostawały też kanapki i coś słodkiego.

— W domu babci było biednie i ciasno, ale tam czuliśmy się dobrze — wspomina. — To był nasz azyl. Niestety babcia miała

W ŻYCIU WSZYSTKO DZIEJE SIĘ PO COŚ

PANI MAŁGORZATA NIE MIAŁA NIGDY ŁATWEGO ŻYCIA, A O SWOIM DZIECIŃSTWIE WOLAŁABY ZAPOMNIEĆ. W RODZINNYM DOMU KRÓLOWAŁY ALKOHOL I BIEDA. NIE BYŁO W NIM MIŁOŚCI I CZASU NA ROZMOWY. W JEJ ŻYCIU JEDNAK BYŁ PROMYK NADZIEI — STARSZA SIOSTRA, NA KTÓRĄ DZIEWCZYNA MOGŁA ZAWSZE LICZYĆ. TO ONA POKAZAŁA JEJ, ŻE MOŻNA ŻYĆ INACZEJ. DZIŚ PANI MAŁGORZATA JEST SZCZĘŚLIWĄ ŻONĄ, MAMĄ I BABCIĄ.

tylko jeden pokój i mieszkała w nim ze swoim synem kawalerem. Nie mogła nas wziąć, ale te chwile spędzone u niej pozwalały nam uwierzyć, że kiedyś będzie lepiej. To babcia była naszym powiernikiem, przyjacielem i ostoją. To ona tłumaczyła nam, co jest dobre, a co złe, pocieszała w trudnych chwilach. Przeżywała z nami każde radości i smutki.

Dziewczyna skończyła szkołę podstawową, a potem szkołę gastronomiczną. Rodzice nadal tkwili w nałogu. Starsza siostra wyprowadziła się wcześniej z domu i wyszła za mąż. Pani Małgorzata została z rodzicami. Bardzo tęskniła za siostrą, ale dzieliło je ponad 100 kilometrów i widywały się rzadko. Kiedy miała 19 lat, zmarł jej ojciec. Miał problemy ze zdrowiem, ale przez lata nie przyjmował leków. Chorobę zapijał alkoholem. Matka po śmierci ojca załamała się... Coraz więcej piła, przestała chodzić do pracy. Do domu coraz częściej przychodzili obcy mężczyźni.

— Nie wiem, jak to się stało, ale przestało jej zależeć na życiu, nic jej już nie obchodziło — opowiada. — Patrzyłam na to wszystko z przerażeniem, ale ani rozmowy, ani awantury nie dały. Doszło do tego, że pijana matka potrafiła mnie uderzyć, wyzywać, a i bywało, że wyganiała mnie z domu. Czułam się taka samotna... Coraz częściej wychodziłam z domu i nie wracałam na noc. Zakochałam się w Tadeuszu, który miał podobną sytuację w domu. Tylko oni mieli duży dom i mogliśmy siedzieć u niego, bo nikt na nas nie zwracał uwagi. Często tam nocowałam.

Kiedy pani Małgorzata miała 20 lat, okazało się, że jest w ciąży. Nie planowała tego dziecka i nie oczekiwała go, tym bardziej, że jej partner, gdy dowiedział się o ciąży, powiedział jej, „że to jej problem i nie zamierza być ojcem”. Kiedy młoda kobieta powiedziała o ciąży swojej matce, ta tylko stwierdziła, że powinna pozbyć się problemu.

— Cięża była dla mnie dużym zaskoczeniem. Współżyłam z Tadekiem,

ale nie myślałam, że mogę zajść w ciążę — tłumaczy. — Przez kilka dni przyzwyczajałam się do myśli, że zostanę matką. Bałam się, myślałam nawet o samobójstwie... Zadzwoiłam jednak do siostry, jedynej osoby, na którą w każdej sytuacji mogłam liczyć. Nie odrzuciła mnie... Nie opuściła mnie. Kazała mi się cieszyć, bo dziecko jest cudem. Okazało się, że ona również spodziewa się dziecka. Zabrała mnie do swojego domu, razem oczekiwałyśmy na poród. Siostra urodziła zdrową córkę, a dwa miesiące później ja. To właśnie siostra nauczyła mnie miłości do tej małej istoty, którą nosiłam pod sercem i którą każdego dnia kochałam coraz bardziej. A kiedy pojawiła się na świecie, wiedziałam, że muszę być dla niej silna i stworzyć jej prawdziwy dom.

Pani Małgorzata poznała swojego męża w pracy. Znalazła zatrudnienie jako listonoszka na pocztę. Pan Marek jest starszy od niej o 11 lat, jednak miłość nie patrzy na wiek. — Od razu powiedziałam mu, że mam dziecko — wspomina. — Nie przestraszył

się, tylko poprosił, żebym na kolejną randkę przyszła z córką. Wzruszył mnie, bo dla mnie miał kwiaty, a dla małej lalkę. Kasia miała wtedy 6 lat, po 2 latach pobraliśmy się. Zamieszkaliśmy w gospodarstwie Marka; ja nadal pracowałam. Było nam cudownie, a Marek okazał się cudownym ojcem. W skrytości ducha chciałam urodzić mu dziecko. Niestety, na ten cud czekaliśmy 8 długich lat. Marek mnie pocieszał, mówił, że przecież mamy Kasię... Kiedy okazało się, że jestem w ciąży, oszaleliśmy wszyscy ze szczęścia. Kasia miała już 14 lat, gdy na świecie pojawiła się Ania. Pojechaliśmy pokazać naszą córeczkę mojej mamie... Wciąż piła i niewiele ją obchodziło, że została babcią.

ROZMOWY Z MATKĄ I PRÓBY NAKŁONIEŃIA JEJ DO LECZENIA NIC NIE DAŁY. MATKA CAŁY CZAS SIĘGAŁA PO ALKOHOL. ZACHOROWAŁA NA NOWOTWÓR PIERSI, JEDNAK NIE CHCIAŁA SIĘ LECZYĆ. ZMARŁA W WIEKU 47 LAT.

— Wiem, jak trudno jest wyjść z nałogu, ale nie rozumiem, jak można skazać swoje dziecko na takie życie — mówi pani Małgorzata. — Dobrze, że ja miałam siostrę, która była przy mnie. Gdyby jej nie było, nie wiem, kim dziś bym była. Żałuję wielu rzeczy w swoim życiu, ale wiem, że moim dzieciom dałam wszystko, stworzyłam im cudowną i bezpieczną rodzinę. Dziękuję ci, siostrzyczko, że nie zostawiłaś mnie w potrzebie i że dałaś mi szansę na normalne życie. Twoje rady są moimi drogowskazami, jak żyć. Kiedy patrzę na swoje dorosłe córki, jestem z nich taka dumna. To wspaniałe osoby, o wrażliwym sercu. Kasia rok temu została mamą, a ja najszczęśliwszą babcią. Kubuś skradł od razu nasze serca, a mój mąż oszalał na punkcie wnuka i wciąż kupuje mu zabawki. Cudownie jest patrzeć na szczęście swoich bliskich. Po burzy wychodzi słońce. Wszystko w naszym życiu dzieje się po coś — dodaje ze łzami w oczach.

Joanna Karzyńska



Fot. archiwum prywatne

Przypomnijmy – nie lada atrakcją będzie klatka OCR z torem przeszkód do ćwiczeń siłowych przy jednym z nich. Inwestycja powinna zostać zrealizowana do lipca 2025 r.

Na opublikowane przez Miasto Mława ogłoszenie o zamówieniu na przebudowę kompleksów odpowiedzialności trzy firmy. Najkorzystniejsza okazała się oferta złożona przez Panoramę Obiekty Sportowe Sp. z o.o. z Piaseczna i ta została wybrana do realizacji. Spółka wykona inwestycję za 2 265 310,68 zł. Przypomnijmy – na jej realizację Miasto Mława pozyskało z Ministerstwa Sportu i Turystyki dofinansowanie w kwocie 1 088 200 zł.

Oba kompleksy boisk, na skutek intensywniej i długoletniej eksploatacji, wymagają modernizacji. W tym przy Szkole Podstawowej nr 6 na obu boiskach – do piłki nożnej i wielofunkcyjnym – zostaną wymienione nawierzchnie wraz z podbudową oraz wyposażeniem i piłkochwytnymi. Oświetlenie będzie wymienione na nowocześniejsze i energooszczędne, z zastosowaniem technologii LED. Wymiany wymaga również wyposażenie boisk: bramek do piłki nożnej wraz z siatkami, stojaków do koszykówki wraz z tablicami, obręczami i siatkami, słupków stalowych montowanych

CORAZ BLIŻEJ PRZEBUDOWY MŁAWSKICH ORLIKÓW

ZNAMY JUŻ WYKONAWCĘ PLANOWANEJ NA TEN ROK, A WYCZEKIWANEJ ZWŁASZCZA PRZEZ MŁODYCH MIŁOŚNIKÓW SPORTU, PRZEBUDOWY KOMPLEKSÓW SPORTOWYCH „MOJE BOISKO – ORLIK 2012” PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 6 I NA TERENIE MIEJSKIEGO OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W MŁAWIE.

w tulejach z regulacją wysokości mocowania siatki i mechanizmem naciągowym.

Z kolej na orliku na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji zostanie wymieniona nawierzchnia – wraz z uzupełnieniem i wyrównaniem podsypki z mialu kamiennego oraz wyposażeniem i piłkochwytnymi – boiska do piłki nożnej. Na boisku wielofunkcyjnym niezbędne są odtworzenie linii oraz wymiana i uzupełnienie brakującego wyposażenia – montaż słupa do koszy-

kówki, wymiana tablic do koszykówki, obręczy i siatek. Planowana jest również przebudowa jednego przesła w ogrodzeniu boiska w celu montażu furtki. Na całym kompleksie pojawi się nowocześniejsze i energooszczędne oświetlenie z zastosowaniem technologii LED. Modernizacji podlegać będzie również istniejące zaplecze szatniowo-sanitarne. Budynek wymaga wymiany pokrycia dachowego wraz z naprawą wewnętrznej instalacji elektrycznej i oświetlenia, które w wy-



foto: MOSiR w Mławie

niku nieszczelności dachu uległo zniszczeniu. Wymienione będą także podłoga włącznika pomiędzy kontenerami oraz armatura w pomieszczeniach sanitarnych. Elewacja budynku zostanie odmalowana.

W związku z tym, że z bazy sportowo-rekreacyjnej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie korzystają osoby o różnych zainteresowaniach, a coraz powszechniejszym sposobem aktywnego spędzania czasu stają się biegi przeszkodowe typu Runmageddon, Barbarian Race, Spartan Race czy Biegun, Miasto Mława postanowiło wyjść naprzeciw zgłaszanym przez mieszkańców potrzebom i uzupełnić istniejący kompleks poprzez budowę no-

wego obiektu sportowego – klatki OCR przeznaczonej do rozbudowanego, kompleksowego treningu zawodnika. To kombinacja sprzętu, który umożliwia wielowariantowy trening techniki i siły z wykorzystaniem większości przeszkód spotykanych w zawodach OCR i na torach Ninja. Urządzenie daje nieograniczone pole do wielowariantowego treningu i za-

bawy. Nowy obiekt będzie przylegał do istniejącego kompleksu i stworzy z nim spójną całość.

Prace modernizacyjne zostaną wykonane z zastosowaniem technologii zapewniających bezpieczeństwo użytkowników, a przyjęte rozwiązania techniczno-funkcjonalne będą odpowiadać istniejącym standardom i polskim normom.

KN, MJ

DWA ZWYCIĘSTWA MŁODZICZEK KS ZAWKRZE

Zawodniczek z drużyny U12 prowadzone przez trenera Mariusza Chmielewskiego w Warszawie rozegrały kolejne spotkania w ramach swoich turniejów ligowych. Dziewczeta wygrały swoje dwa spotkania.

Pierwszy swój mecz rozegrały z gospodyniami, drużyną UKS Kontry Warszawa U12, którą pokonały 13 do 7 (do przerwy 9:5).

W drugim spotkaniu z drużyną MKS Pogoni Siedlce U12

rywalizowały jak równy z równym, a po ostatnim gwizdku sędziego cieszyły się ze zwycięstwa z dwubramkową przewagą - 14:12 (do przerwy 8:7). <http://m.wm.pl/2025/02/orig/17292-1253564.jpg>

Skład: L. Kowalska, O. Trzcńska, M. Lasocka, G. Wiśniewska, Z. Kłos, N. Oleksiak, W. Kołakowska, K. Wojtczak, A. Chmielewska, M. Tomczykowska, K. Dobrzeńska, Z. Jakubiak

ĆWICZENIA Z RATOWNICTWA LODOWEGO

Na zbiorniku wodnym „Krajewo” odbyły się ćwiczenia z ratownictwa lodowego zorganizowane przez KP PSP w Mławie.

W ćwiczeniach udział wzięli strażacy wspomnianej jednostki. Podczas ćwiczeń strażacy doskonalili umiejętności z ratownictwa wodno-lodowego, ewakuacji różnymi technikami osób poszkodowanych, pod którymi załamał się lód oraz samoratownia. Ćwiczenia z zakresu ratownictwa lodowego są niezwykle istotne w praktyce, gdyż często dochodzi do sytuacji konieczności ratowania osób, pod którymi załamał się lód. Kruchy



foto: kpt. Mariusz Gajewski – KP PSP Mława

lód na akwenie „Krajewo” doskonale odzwierciedlał warunki, jakie mogą wystąpić podczas akcji ratowniczych. Dodatkowo temperatury powietrza wpłynęły na znaczne osłabienie pokrywy lodowej. Przez to przebywanie na lodzie stało się jeszcze bardziej niebezpieczne.

Pamiętaj – przebywanie na lodzie zawsze jest zagrożeniem, w związku z tym apelujemy, aby nie wchodzić na zamrożnięte akwenty!

st. kpt. Mariusz Gajewski – KP PSP Mława



foto: KS Zawkrze

Do zdarzenia doszło 6 lutego na terenie powiatu mławskiego. Natychmiast po otrzymaniu zgłoszenia policjanci rozpoczęli intensywne poszukiwania. Po niespełna godzinie odnaleźli leżącą w przydrożnym rowie kobietę. W nocy temperatura spadła do zera, a dłuższe przebywanie na zimnie groziło jej poważnym wychłodzeniem. Policjanci wezwali na miejsce kartkę pogotowia, która przewiozła ją do szpitala w Ciechanowie. Dzięki szybkiej reakcji rodziny i służb ratunkowych uniknięto tragedii.

Pamiętajmy, że kryzys emocjonalny może dotknąć każdego. Jeśli potrzebujemy pomocy, nie wstydzmy się o nią popro-

POLICJANCY ODNALEŻLI ZAGINIONĄ Kobietę. LICZYŁA SIĘ KAŻDA CHWILA

MŁAWSCY POLICJANCY, W NIESPEŁNA GODZINĘ OD ZGŁOSZENIA ODNALEŻLI Kobiętę, Której zaginięcie zgłosiła nocą jej rodzina. Kobieta opuściła dom w kryzysie emocjonalnym. Jej bliscy nie wiedzieli, gdzie może przebywać. LICZYŁA SIĘ KAŻDA CHWILA.

sić, każdy z nas może mieć słabsze chwile. Czasem myślimy, że nic gorszego nie może nas spotkać

i nie wiemy jak poradzić sobie z przytłaczającymi nas problemami, jednak zawsze możemy zwrócić

się do osób, które pomogą nam przejść przez ten trudny czas. Są osoby, które nam pomogą, całkowicie bezpłatnie i anonimowo.

Nie lekceważmy żadnych sygnałów świadczących o tym, że ktoś nie radzi sobie z trudną sytuacją życiową, okazujmy wsparcie i pomoc w kryzysie. Twój telefon może uratować czyjeś życie! Jeśli dzieje się coś złego i wiesz, że życie i zdrowie innej osoby jest zagrożone, zadzwoń pod numer alarmowy 112 i postaraj się przekazać służbom lokalizację, w której znajduje się ktoś potrzebujący pomocy. W takich sytuacjach ogromne znaczenie ma czas! Nie zwlekajmy z pomocą!

Jeśli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:

800 70 2222
CAŁODOBOWY
Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12
CAŁODOBOWY
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111
CAŁODOBOWY
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123
CAŁODOBOWY
Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112
Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:
www.zapobiegajmysamobojstwom.pl
www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe
www.pokonackryzys.pl

Ministerstwo Zdrowia NPZ

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

ŚLEDZTWO WS. ŚMIERCI MĘŻCZYZNY PO GAZOWANIU DROBIU

Prokuratura w Mławie wszczęła śledztwo w sprawie śmierci 41-latką, którego nieprzytomnego znaleziono w jednym z pomieszczeń gospodarstwa rolnego na terenie powiatu żuromińskiego po przeprowadzonym tam gazowaniu drobiu w ramach przeciwdziałania ptasiej grypie. Mężczyzna zmarł w szpitalu.

Nieprzytomnego 41-latką znaleziono 29 stycznia w jednym z pomieszczeń gospodarskich na fermie w powiecie

żuromińskim, gdzie w związku z wirusem ptasiej grypy wcześniej gazowanie drobiu z użyciem dwutlenku węgla prowadziła wyspecjalizowana firma. Po przewiezieniu do szpitala w Sierpcu mężczyzna zmarł następnego dnia. W sprawie zdarzenia Prokuratura Rejonowa w Mławie wszczęła śledztwo. Przesłuchano właściciela fermy. — Postępowanie toczy się w kierunku nieumyślnego spowodowania śmierci oraz spowodowania bezpośrednie-

go niebezpieczeństwa utraty życia — powiedział we zastępca mławskiego prokuratora rejonowego Kamil Rytelewski. Jak wyjaśnił, z dotychczasowych, wstępnych ustaleń postępowania wynika, że 41-latek pracujący na fermie na podstawie umowy zlecenia nie był przydzielony do prowadzonego tam gazowania drobiu w związku z przeciwdziałaniem ptasiej grypie. — Wszystko wskazuje na to, że mężczyzna „na własną rękę” udał się do pomieszcze-

nia, gdzie obecny był jeszcze dwutlenek węgla, w wyniku czego doszło najprawdopodobniej do jego zatrucia — dodał prokurator Rytelewski. Podkreślił, że w ramach wszczętego śledztwa istotne będą m.in. wyniki sekcji zwłok 41-latką, która ma odbyć się 4 lutego, w tym wyniki badań toksykologicznych.

— Planujemy też szereg innych czynności, w tym przesłuchania kolejnych świadków — zaznaczył zastępca prokuratora rejonowego w Mławie.



Ze wstępnych ustaleń postępowania wynika, że 41-latek pracujący na fermie nie był przydzielony do prowadzonego tam gazowania drobiu w związku z przeciwdziałaniem ptasiej grypie

BEZPIECZNE FERIE Z MŁAWSKĄ POLICJĄ. KONKURS DLA NAJMŁODSZYCH

Trwają działania prewencyjno-kontrolne, których celem jest zapewnienie bezpieczeństwa na drodze oraz w miejscach zimowego wypoczynku dzieci. Policyjni profilaktycy oraz dzielnicowi, prowadzą spotkania z najmłodszymi mieszkańcami, rozmawiając o bezpiecznym, zimowym wypoczynku, zasadach bezpieczeństwa w sieci oraz

przestrzeganiu przepisów w ruchu drogowym. Policjanci przygotowali także dla dzieci konkurs z odblaskowymi nagrodami. Zajęcia profilaktyczne dla dzieci, dotyczące zasad bezpieczeństwa podczas zimowego wypoczynku, zaczęły się już przed feriami i kontynuowane są w miejscach, organizowanych dla

dzieci form wypoczynku. Dzieci przypominają sobie jak być bezpiecznym na drodze, w miejscu zamieszkania, podczas zimowych zabaw i wyjazdów. Policjanci ostrzegają także przed zagrożeniami w sieci. Zajęcia prowadzone są w formie rozmowy i zabawy z dziećmi. Akcję profilaktyczną wspiera zimowy bohater- bałwanek

Śniegusek. To rysunkowa postać, bohater kolorowanek, przygotowanej przez policyjnego profilaktyka. Każde dziecko, które weźmie udział w konkursie, wygrawa odblaskowy upominek. Szczegóły odblaskowej akcji na stronie Facebook Policja Mława. Dzieci mogą także wziąć udział w konkursie „Śnieżny dekalog”, którego

organizatorem jest Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji. Konkurs odbywa się w ramach ogólnopolskiej akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku”. Mławscy policjanci odwiedzili już dzieci w Miejskiej Bibliotece Publicznej. Dzielnicowi wpadli na spotkanie z dziećmi w Wieżni Kościelnej, Uniszkach Zawadzkich, Radzano-

wie oraz Gminnym Ośrodku Kultury w Strzegowie. Spotkania z najmłodszymi mieszkańcami potrwają przez całe ferie. Policjanci mają dla dzieci kolorowe odblaski oraz kolorowanki z zasadami bezpieczeństwa. Życzymy dzieciom wspaniałych ferii i bezpiecznego wypoczynku.

asp.szt. Anna Pawłowska



Praca na etacie czy własna działalność gospodarcza? Oba rozwiązania mają plusy i minusy. Wielu wybiera samozatrudnienie, czyli pracę we własnym imieniu i na własny rachunek. Jedni robią to z własnej woli, bo więcej można zarobić, a drudzy z konieczności, często nie mając szans na tradycyjne zatrudnienie. Dlatego w ostatnich latach znacznie wzrósł odsetek tzw. osób samozatrudnionych, czyli osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą.

Armia samozatrudnionych

Jak wynika z raportu Polskiej Sieci Ekonomii dla Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, który został przedstawiony pod koniec stycznia tego roku i wywołał gorącą dyskusję, w Polsce w 2023 r. ubezpieczeniu zdrowotnemu podlegało miesięcznie średnio 2 miliony 250 tysięcy samozatrudnionych. To 12,7 proc. ogółu zatrudnionych, co dawało nam trzecie miejsce w Unii Europejskiej (po Grecji i Włoszech).

Pytanie tylko, czy jest czego się cieszyć, a już szczególnie czy mają do tego powody sami samozatrudnieni. Z raportu, którego autorami są Janina Petelczyc ze Szkoły Głównej Handlowej i Tomasz Lasocki z Politechniki Warszawskiej, niestety płyną złe informacje dla tej grupy przedsiębiorców. Chodzi o ich emerytury. Wielu nie odłoży nawet na minimalną emeryturę, która dziś wynosi 1780,96 zł brutto. Tu ratunkiem dla nich może być posiadanie minimalnego stażu pracy (20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn), który uprawnia do otrzymania minimalnego świadczenia. Co nie zmienia faktu, że wielu obecnych przedsiębiorców czeka bieda, jeśli nie odłożą sobie dodatkowego grosza na starość w IKE, IKZE czy do skarpety. Bo z tego, co zbierają sobie i potem dostaną z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, a więc państwowego systemu, trudno im będzie przeżyć od pierwszego do pierwszego. Część osób, jak się okazuje, zdaje sobie z tego sprawę.

ICH NIE CZEKA ZŁOTA JESIEŃ ŻYCIA

WIELU WYDAJE SIĘ, ŻE
SAMOZATRUDNIENIE TO DOBRE
ROZWIĄZANIE. NA PEWNO NA
DZIŚ, BO MA SIĘ WIĘCEJ PIENIĘDZY
W PORTFELU. ALE CZY NA STAROŚĆ?
OSTATNI RAPORT PRZYGOTOWANY
DLA ZUS POKAZUJE, ŻE TA FORMA
ZATRUDNIENIA MOŻE WYJŚĆ BOKIEM
TYSIĄCOM POLAKÓW.

— MAM TYLKO
NADZIEJĘ, ŻE
EMERYTURY Z ZUS
STARCZY MI CHOCIAŻ
NA LEKI — STWIERDZIŁ
NIEDAWNO W ROZMOWIE
MĘŻCZYŻNA, KTÓRY
PROWADZI WŁASNĄ
DZIAŁALNOŚĆ
GOSPODARCZĄ.
NAJWYRAŹNIEJ
WIEDZIAŁ, JAKA CZEKA
GO PRZYSZŁOŚĆ NA
EMERYTURZE. JEDNAK
WIELU NIE ZDAJE SOBIE
SPRAWY Z KŁOPOTÓW
FINANSOWYCH, KTÓRE
MOGĄ MIEĆ, JAK JUŻ NIE
BĘDĄ PRACOWAĆ.

Raport „Dobrowolne ubóstwo. O konsekwencjach dobrowolnego ZUS dla samozatrudnionych”, przygotowany dla ZUS, to unaoczniał i dlatego odbił się takim echem. Pokazuje jak na dłoni, co czeka samozatrudnionych. Autorzy oparli się tu na danych ZUS, NFZ i GUS, ale także na badaniach wśród 2400 przedsiębiorców, którzy prowadzili działalność gospodarczą między 2005 a 2022 r.

Zarabiają więcej, ale płacą mniej

Niskie emerytury samozatrudnionych to konsekwencja niskich składek odprowadzanych przez nich na ubezpieczenie

społeczne, do tego korzystania ze zwolnień od obowiązkowych ubezpieczeń społecznych oraz z ulg składkowych typu mały ZUS czy ulgi na start. To w sytuacji, gdy statystyczny samozatrudniony osiąga przeciętnie dwa razy większy dochód, niż wynosi zarobek pracownika. W 2022 r. przeciętny dochód samozatrudnionego stanowiący podstawę obliczenia składki zdrowotnej był większy o ok. 50 proc. od kwoty, od której obliczano składki pracownika. W analizowanej próbie średni dochód miesięczny wynosił 12 942,42 zł.

Tu przypomnijmy, że każdy przedsiębiorca podlega obowiązkowemu ubezpieczeniu społecznemu. Musi co miesiąc opłacać składki ZUS. Tyle że te składki nie są uzależnione od zarobków przedsiębiorcy. Minimalna podstawa ich wymiaru nie może być tylko niższa niż 60 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego. Zatem tyle samo może zapłacić ktoś, kto zarobił 4 tysiące zł, jak też ktoś, kto zarobił dziesięć razy więcej. Oczywiście można płacić więcej, ale niewielu to robi. Z raportu wynika, że ten odsetek na 2400 badanych w 2022 r. nie przekroczył nawet 1 proc. W latach 2006-2019 podstawa wymiaru składki samozatrudnionego sta-



Emerytury osób samozatrudnionych z FUS mogą być nawet niższe od minimalnych

nowiła średnio 54,3 proc. podstawy pracownika, zaś dla okresu 2020-2022 średnia wynosiła 46,7 proc. W przypadku płatności składek ZUS za pracowników podstawą wymiaru jest przychód z tytułu umowy o pracę.

Skoro więc, jak czytamy w raporcie, przeciętny samozatrudniony płacił składkę emerytalną od kwoty stanowiącej nieco ponad 1/3 podstawy wymiaru pracownika, to jego emerytura będzie odpowiednio niższa niż pracownika na etacie.

Bieda zajrzy w oczy

Dlatego, jak piszą autorzy raportu, samozatrudnieni są szczególnie zagrożeni ubóstwem emerytalnym.

Osoby, które prowadziły działalność przez 30-35 lat, lecz zaczęły aktywność zawodową po 1998 r., niezależnie od korzystania z ulg i zwolnień nie będą miały w wieku emerytalnym środków wystarczających do obliczenia emerytury minimalnej. Ponadto korzystanie ze zwolnień, a nawet z ulg składkowych

może prowadzić do nieosiągnięcia stażu pracy wystarczającego do obliczenia najniższej emerytury.

Jakie będą ich emerytury? Autorzy raportu przedstawili kilka scenariuszy dla osób, które prowadziły działalność gospodarczą od 1999 r. Oczywiście w przypadku posiadania wymaganego stażu pracy (wspomnianych już 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn) ich świadczenia z urzędu zostaną podwyższone do minimalnego. Państwo, a więc my wszyscy, dopłaci do ich świadczeń.

Bez tego mężczyźni płacący minimalne składki mogliby obecnie liczyć w zależności od tego, czy korzystali z ulg przy opłacaniu składek, na 1,3-1,6 tys. zł emerytury miesięcznie, a kobiety w granicach 800-900 zł. To są oczywiście symulacje, ale wyraźnie widać z nich, że polski system emerytalny oparty o metodę zdefiniowanej składki przyczynia się do obniżania stopy zastąpienia w kolejnych latach.

Jakie jest wyjście?

Tu kluczowe wydaje się powiązanie oskładkowania z rzeczywistą sytuacją finansową samozatrudnionego. Według autorów raportu w przypadku powiązania wysokości składek z dochodem kwota świadczenia byłaby wyższa, co oznaczałoby, że poprawiłaby się sytuacja zarówno samych ubezpieczonych na starość, jak i budżetowa. Podkreślenia wymaga także sytuacja kobiet, w przypadku których niższy wiek emerytalny zdecydowanie obniża poziom przyszłych świadczeń. Z symulacji wynika, że zaledwie pięcioletnia różnica w wieku emerytalnym w połączeniu z dysproporcjami zarobkowymi przełoży się na ponad 50-procentowe różnice w świadczeniach. Dlatego, jak można przeczytać w raporcie, nie mniej istotne i niezwykle ważne w systemie zdefiniowanej składki jest podwyższenie wieku emerytalnego kobiet i docelowe wyrównanie go z wiekiem emerytalnym mężczyzn.

Andrzej Mielnicki

WKROCZENIE NA POMORZE I ZAŚLUBINY POLSKI Z MORZEM W PUCKU 10 II 1920 R.

DZIEDZIC Z MAJĄTKU WIECZFANIA - PPOR. MAR. JERZY
KRĘPSKI, OFICER I BATALIONU MORSKIEGO 1919-1920 (CZ. I)

Niestety nie zachowały się zdjęcia ani dokumenty po ppor. J. Krępskim, ur. 2 XI 1894 r. w Wieczfnii o godz. 14:00. Rodzicami jego byli: dziedzice Wieczfnii Stanisław Krępski i Maria z Ossowskich. Chrzestnymi natomiast, dziadek Teofil Krępski i Józefa Ossowska. Nie wiadomo również nic o jego dzieciństwie, ani młodości. Być może uczęszczał do Szkoły Handlowej w Mławie w pierwszych latach jej istnienia. Ta hipoteza jest bardzo prawdopodobna, gdyż jego ojciec St. Krępski, sędzia pokoju w pow. mławskim, był jednym z założycieli tej szkoły. Widniej on w akcie założycielskim szkoły, spisany u mławskiego notariusza 18 X 1903 r. W jego imieniu przy podpisaniu tegoż aktu występuje Julian, syn Stanisława Rzymowskiego, „(...) działający we własnym imieniu i w imieniu Stanisława, syna Teofila Krępskiego na podstawie jego upoważnienia, sporządzonego w kancelarii mławskiego notariusza Ossowskiego 4 X br. pod Nr 851; załączonego do kopii niniejszego aktu (...)”. Nie jest możliwe przesłanie dokumentów tej szkoły z uwagi na fakt, iż nie zachowały się one do dzisiaj w Archiwum Państw. w Mławie. Nie ma też prawdopodobnie innych rodzinnych dokumentów Krępskich. Nie zachowały się akta personalne ppor. Krępskiego w Wojskowym Biurze Historycznym w Rembertowie, które pomogłyby to zweryfikować.

Jednakże ukończenie przez Krępskiego szkoły z maturą jest pewne, bowiem w latach 1917-1918 przez dwa semestry był słuchaczem nadzwyczajnym kursu przemysłowo-rolniczego przy Muzeum Przemysłu i Rolnictwa. Była to tzw. Wyższa Szkoła Rolnicza w Warszawie, od 1 X 1918 r. przemianowana na Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego.

J. Krępski jako syn ziemianina i niedawny student tejże uczelni został powołany lub zgłosił się do Wojska Polskiego 13 XI 1918 r. Po ukończeniu



I Batalion Morski w Aleksandrowie Kujawskim, jesień 1919 r.

szkoły podchorążych piechoty w V 1919 r., wciagu 6 miesięcy i 17 dni został skierowany do I Batalionu Morskiego, pomimo iż był zapewne przeznaczony, jako najstarszy z rodzeństwa, do objęcia zarządu nad majątkiem ojca. Ojciec Stanisław w 1919 r. miał już 61 lat, był więc starszym człowiekiem, który szykował sobie następcę. Kiedy jednak ppor. Krępski zginął na froncie

w 1920 r., „(...) a ojciec jego (...) zmarł w 1927 r., to on, jako młody chłopak z tzw. <<złotej młodzieży>>, odziedziczył majątek ojca mając ok. 18 lat. Bezpośrednio po jego śmierci, Michał, został dziedzicem w Wieczfnii Kościelnej. Majątek pomagał mu prowadzić zarządcą (...). Zanim jednak miały miejsce ww. wydarzenia, w maju 1919 r., po ukończeniu tejże szkoły, młody podchor. J. Krępski

został skierowany do I Baonu (Batalionu) Morskiego, późniejszego Pułku Morskiego.

Batalion Morski w 1919 r.

„(...) Dowódcą Batalionu Morskiego dn. 4 IV został mianowany kpt. mar. Konstanty Jacynicz. Batalion składał się na razie z dwóch kompanij. Trzeba było jeszcze zorganizować dwie oraz kompanię karabinów maszynowych. W tym cza-



Tablica pamiątkowa dot. poległych uczniów w latach 1914 - 1920 mławskiego gimnazjum. Wśród nich jest także - ppor. mar Jerzy Krępski. Mława, II RP.



Zatoka Pucka za czasów niemieckiej eksperymentalnej bazy lotnictwa, przed I w. św.

sie otrzymali przydział do Modlina następujący oficerowie (...). W maju zaś przybyli porucznicy marynarki (...) oraz podchorążowie: Jerzy Krępski (...). Dekretem Naczelnego Wodza Wojsk Polskich z 15 VIII 1919r. podchor. Krępski został mianowany 1 VII 1919 r. podporucznikiem w piechocie i został ostatecznie przydzielony do I Baonu Morskiego. W zeszycie podróży służbowych i urlopów nr 1148 (jest to fragment większego dokumentu, który nie zachował się w cało-

ści), możemy pod nr 1158 przeczytać, że „(...) podchor. Krępski i 3 m 27 ? Aleksandr w podróż służbową (...)”. Wystawione zostały na ten cel 4 bilety. Zaś pod nr 1180 znajduje się informacja, że „(...) podchor. Krępski 2 IX Włocławka (...)”. Wystawione zostały wtedy 2 bilety na podróż służbową. Natomiast pod nr 1494 już jako „(...) ppor. Krępski Jerzy, 23-27 X Warszawy urlop(...)”. Bilet jest wystawiony dla 2 osób. Pod pozycją nr 1630 „(...) ppor. Krępski i 23 mar 11-26 XI Nieszawa, służbowo (...)”. Dalej pod pozycją nr 1833

„(...) ppor. Krępski Jerzy 21-29 XII Mławy urlop (...)”. Ilość biletów to 2 sztuki. Zapewne była to wtedy jedna z ostatnich jego wizyt w domu rodzinnym - dworze Krępskich w Wieczfnie.

I Batalion Morski w Modlinie, Nieszawie i Aleksandrowie Kujawskim

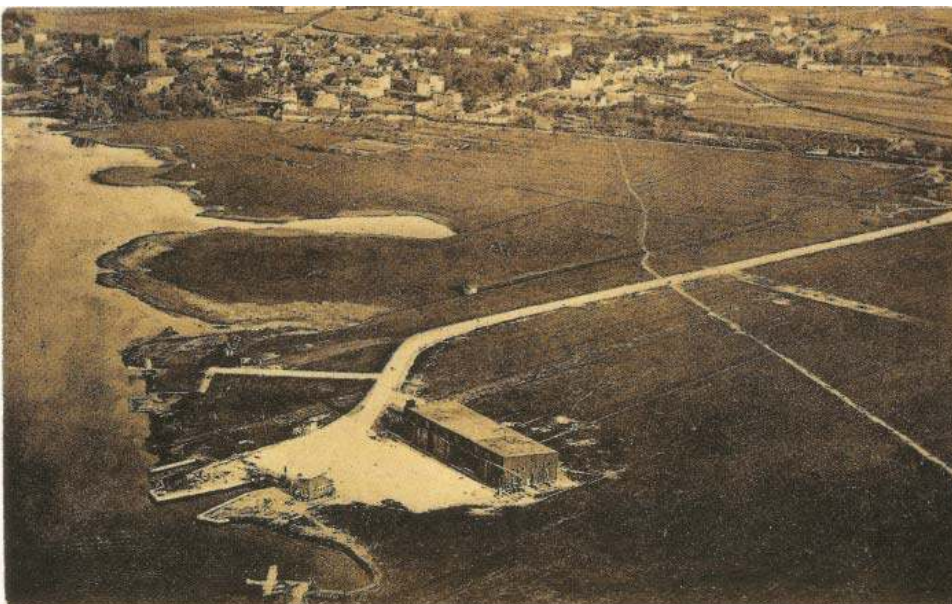
I Batalion Morski stacjonował najpierw w Porcie Wojennym w Modlinie do 9 VI 1919 r. Już w tym samym miesiącu dwie pierwsze kompanie, znalazły się przejściowo w nowej bazie wojskowej w porcie nad Wisłą, w Nieszawie. Reszta batalionu pozostała w Modlinie w celu uzupełnienia, następnie wyruszyła do Nieszawy w lipcu 1919 r. Tam batalion stacjonował dość krótko, gdyż już w sierpniu 1919 r. przesunięto go do Aleksandrowa Kujawskiego przy granicy z Niemcami (Pomorze). W Aleksandrowie batalion przebywał dłużej, bo aż do początku stycznia 1920 r. W międzyczasie dochodziło do utarczek granicznych Baonu z Grenzschutzem. Aleksandrów był miejscem koncentracji wojsk gen. Józefa Hallera na granicy z Pomorzem. Był to również okres intensywnych przygotowań do operacji przejmowania Pomorza. Wojska wielkopolskie i hallerowskie miały iść m.in. wzdłuż rzeki Wisły, zajmując poszczególne miejscowości.

Dokument Dowództwa I Batalionu Morskiego adresowany do Dowództwa Frontu Pomorskiego, wystawiony jeszcze w Aleksandrowie Kujawskim 10 XII 1919 r., zawiera wykaz nazwisk, stopni, daty ostatniej nominacji, daty urodzenia oraz przyjęciu do Wojska Polskiego kadry oficerskiej tegoż batalionu. Na ówczesnej liście było 27 oficerów batalionu. Wśród nich ppor. Jerzy Krępski. Dopiero w grudniu 1919 r. do batalionu przydzielono ks. kapelana Władysława Miegonia (od 1999 r. błogosławiony, beatyfikacji dokonał Jan Paweł II). Stąd nie został on uwzględniony na powyższej liście.

W dowództwie m.in. wojsk hallerowskich został rozpi-



I Batalion Morski pod Tczewem, 28 I 1920 r.



Widok Bazy Morskiego Dywizjonu Lotniczego z lotu ptaka. Fotografia wykonana w latach 20. XX w.

Baza Lotnictwa Morskiego w Pucku, wczesne lata 20. XX w.

sany bardzo szczegółowy plan, określający dzień po dniu, a nawet co do godziny, przejęcie Pomorza. Władze polskie obawiały się ruchów niemieckich wojsk w czasie przejmowania Pomorza, dlatego operacja ta została bardzo starannie zaplanowana. Generalnie obejmowanie Pomorza odbyło się bez walk (w przeciwieństwie do Wielkopolski) oraz bez plebiscytów, tak jak na Górnym Śląsku (dopiero III Powstanie Śląskie spowodowało przyłączenie do Polski) oraz na Warmii i Mazurach.

Rola I Batalionu Morskiego w trakcie obejmowania i po zajęciu Pomorza

Traktat wersalski z 28 VI 1919 r. przyznawał Polsce Pomorze z ok. 144 km brze-



Odznaka dot. - Zajmowania Pomorza oraz Zaślubin Polski z Morzem w I-II 1920 r.

gu morskiego. I Batalion Morski stał się ważnym elementem całej operacji obejmowania Pomorza. Pomimo, że był jedynie jednym z wielu oddziałów w ramach Armii Hallera i pułków po-

morskich (stworzonych m.in. na bazie wojsk wielkopolskich). To w dalszej perspektywie jego kluczowym zadaniem było obsadzenie swoimi plutonami większości pasa wybrzeża morskiego, a także stworzenie pierwszych przyczółków dla straży granicznej oraz zrębów pierwszych portów morskich. Dość skromne porty istniały w Pucku, Władysławowie, Helu oraz w Dąbkach. Zajęta infrastruktura wybrzeża była bardzo uboga z uwagi na fakt, iż były to przeważnie porty rybackie. Stanowiły one skromne porty bez większego zaplecza dla tworzącej się Polskiej Marynarki Wojennej. Jedynym port w Pucku miał lepsze zaplecze, bowiem od 1911 do 1918 r. funkcjonowa-

Rok 1917/18
Półrocze zimowe
letnie

WYŻSZA SZKOŁA WARSZAWA
W WARSZAWIE

SLUCHACZ NADZWYCZAJNY
KURSÓW PRZEMYSŁOWO-ROLNICZYCH
MUZEUM PRZEMYSŁU I ROLNICTWA
W WARSZAWIE

Nazwisko i imię słuchacza: Krępski Jerzy
urodzonego w: Wieczfnie powiatu Mławskim
w roku 1894

który zapisuje się na następujące wykłady:

WYKŁAD I NAZWISKO WYKŁADAJĄCEGO	GODZIN TYGOD- NIOWO	POŚWIADCZENIE ZŁOŻONE NA WYKŁAD	WYKŁADAJĄCA WYKŁAD
Botanika p. Winiewski	3.		
Geografia z botaniką p. Winiewski	3.		
Fizyka p. Ziarkowski	3.		
Geografia z fizyką p. Ziarkowski	2.		
Chemia p. Miłobędzki	5.		
Wprowadzenie chemii p. Miłobędzki	8.		
Zoologia p. Star	3.		
Wprowadzenie z zoologią p. Star	2.		
Zoologia p. Star	3.		
Wprowadzenie z zoologią p. Star	2.		
Morfologia zwierząt dom. p. Star	2.		
Wprowadzenie z morfologią p. Star	2.		
Uprawa roli p. Star	2.		
Wprowadzenie z uprawą p. Star	2.		

J. Krępski w szkole wyższej. Warszawa, lata 1917 - 1918.

Rodzaj broń: *Włochy* Szczęta obecna: *179* Imię i nazwisko: *Jerzy Krępski* Rok urodz.: *1894*

Rez. Zawod.: *Włochy* Starszeństwo: *179* Nowy przydział i specjalne uzdolnienia:

Data wstąpienia: *13-11-1918* I nom. ofic.: *1/VIII 14* 1/III 17 1/XI 18 Przynajmniej szczęta:

Obecny przydział: *I Baon Morski* w stopniu: *por.* Rez. Zaw.: *179* Opinja: *179*

Uwaga: *179*

Policzalna ilość miesięcy: *1* Szczęta przynajmniej: *179* Starszeństwo: *179* Obliczył: *179* Sprawdził: *179* Zatwierdził: *179*

W dniu: *1* 192 r. *2 17 179* Nr: *179*

Karta ze Szkoły Podchorążych J. Krępskiego. Warszawa, VI 1919 r.

ła tam, obok portu, niemiecka eksperymentalna Baza Lotnictwa Morskiego (BLM). Pozostawiony tam port oraz baza lotnicza stały się od 1 VII 1920 r. formalnie polską Bazą Lotnictwa Morskiego, późniejszego Morskiego Dywizjonu Lotniczego (MDL), który stacjonował

tu do IX 1939 r. Budowa portu w Gdyni to była dopiero przyszłość (budowę rozpoczęto w 1922/1923 r. i kontynuowano do końca II RP), podobnie jak budowa zasadniczego portu wojennego MW na Oksywiu. C.d.n.

Piotr Rafalski, członek Tow. Przyjaciół Ziemi Mławskiej

— Po lekturze „Totalnej deburdelizacji” mamy sobie uświadomić, że każde zmiany w naszym życiu mają być ewolucją nie rewolucją. To ważne, by z powodzeniem udało nam się je wprowadzić?

— Oczywiście, ale może być tak, że do czego innego zmusi nas życie, tak jak było w moim przypadku. Moja pierwsza deburdelizacja wymagała radykalnych zmian, bo w jednej chwili stałam się chudsza o męża, dom i firmę. Jeśli jednak na bieżąco będziemy przeprowadzać deburdelizację, pewnie nie będziemy musieli decydować się na tak ekstremalne porządki.

— Zawsze to musi być te 21 kroków?

— Oczywiście, że nie. Dlaczego te 21? Bo dwadzieścia jeden to oczko — fajna liczba. Tyle dni też potrzeba, by jakaś nowa czynność stała się nawykiem. Ja moją coroczną deburdelizację przeprowadzam zwykle wtedy, kiedy moje dzieci wyjeżdżają na trzy tygodnie ze swoim tatą, a moim byłym mężem. Wtedy robię porządki zarówno w moim domu, jak i grafiku, czy w wyznaczonych celach i różnych innych obszarach życia. Ktoś może wybrać 21 dni, inny 21 tygodni, ktoś inny może zrobić 50 kroków. Najważniejsze to zacząć, a potem nie przestawać. Nie możemy zakładać sobie nierealistycznych terminów, bo szybko się zniechęcimy. Łatwiej osiąga się wyznaczone cele małymi krokami.

— Od czego zacząć wspomnianą deburdelizację?

— Sugeruję, by czytając moją książkę zatrzymać się, rozejrzeć dokoła i spojrzeć, co jest blisko nas. W książce jest to kobieca torebka. To mały krok, ale on sprawi, że zobaczymy szybko efekty. To doda nam mocy. Wtedy zauważymy: „Ojejku, jeśli udało się wyśprzątać torebkę, to może i walizkę? A potem może szuflady, szafy itd.”

— I możemy zacząć te porządkowanie stosując się do własnych zasad. Ja już wiem, że w mojej kuchni nigdy nie będzie

ŻYCIE BEZ ZBĘDNYCH GRATÓW I TOKSYCZNYCH PRZEKONAŃ

NIE UPCHNIESZ NOWYCH ZNAJOMOŚCI I AKTYWNOŚCI W GRAFIK WYPEŁNIONY STARYMI ZOBOWIĄZANIAM. NIE ZMIENISZ JAKOŚCI RELACJI Z BLISKIMI, JEŚLI NIE POZBĘDZIESZ SIĘ DAWNYCH PRZEKONAŃ. ROZMAWIAMY Z AGATĄ KOMOROWSKĄ, AUTORKĄ KSIĄŻKI „TOTALNA DEBURDELIZACJA, CZYLI SZTUKA ODGRACANIA ŻYCIA, DOMU I SIEBIE W 21 KROKACH”, KTÓRA BĘDZIE MIAŁA PREMIERĘ 12 LUTEGO.



Fot. Iwona Karciak

szuflad z ułożonymi równo stoiczkami, bo najzwyczajniej w świecie nie mam na nie miejsca.

— Powiem więcej, to jest po prostu nierealne. Na początku miałam taki zamysł, by porządkowanie mojego domu relacjonować na profilu na Instagramie. Szybko przekonałam się, że posiadanie takiego wnętrza, które oglądamy na zdjęciach w mediach społecznościowych, zajmuje mnóstwo czasu. Chociażby taka solniczka.

Założę się, że także u pani zwykle pokrywa ją warstwa kryształków, które zostały, bo wcześniej dodałyśmy sól do zupy i pod wpływem wilgoci sól się posklejała. Na idealnym zdjęciu solniczka lśni czystością i zawsze jest wypełniona do trzech czwartych wysokości, bo tak lepiej prezentuje się na zdjęciach. Nasze życie nigdy nie będzie tak wyglądać.

— Przed oczami staję mi porządkowanie domów z programów Marie Kondo,

bardzo rygorystyczne. W pani książce ta deburdelizacja, można tak powiedzieć, zakłada łagodne podejście do tematu.

— Jest po prostu dostosowana do naszych realiów. Rygorystyczne poradniki wzbudzają ogromne emocje, ale zasady, które proponują, są zbyt mało realistyczne. Szczególnie w przypadku kobiety, która ma dwójkę, trójkę

dzieci, pracuje zawodowo, każdego dnia rozwozi pociechy na zajęcia dodatkowe, a może jeszcze jest samotną matką? Widowskowska deburdelizacja w stylu: „Wyrzuć wszystko z mieszkania i uporządkuj wszystko na nowo”, jest niewykonalna. Moja książka jest łagodniejsza, ale dzięki temu też bardziej skuteczna. Znalazło się w niej dużo miejsca na własne zapiski, co ma pomóc w przejściu kolejnych etapów. Zawsze mi tego brakowało w poradnikach, które czytałam.

— W książce poleca pani zamienić stwierdzenie:

„Będę mogła rozpocząć deburdelizację, kiedy będę miała więcej siły, czasu i środków, kiedy będę się lepiej czuła oraz kiedy zmieni się coś w moich relacjach osobistych i zawodowych” na te słowa: „Będę miała więcej siły, czasu, zdrowia i pieniędzy oraz lepsze relacje osobiste i zawodowe, kiedy przeprowadzę deburdelizację – usunę to, co mnie uwiera, odbiera mi siły i czas, kiedy przemodeluję moją codzienność tak, by była bardziej zgodna ze mną i łatwiejsza w obsłudze.”

— Tak naprawdę, kiedy sobie wysprzątam, pozbywając się na przykład zapomnianych subskrypcji, które ściągają nam środki z konta, to będziemy mieć więcej pieniędzy. Kiedy uporządkujemy sobie wartości, to nagle zobaczymy, jak niekorzystne są dla nas niektóre schematy, którymi się kierujemy. Przykłady można by mnożyć. Dlatego też

„Totalna deburdelizacja” obejmuje nie tylko porządki w szafie, ale również w przekonaniach.

— Jak często bałagan w naszym życiu wynika właśnie z tych nieaktualnych przekonań?

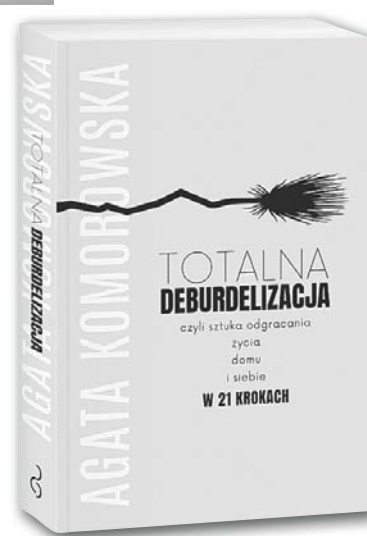
— Warto też zadać sobie pytanie: „Po co nam porządek w życiu”? „Co ma nam dać”? „Co chcę przez to osiągnąć”? Kiedy zaczniemy zadawać sobie takie pytania, pewnie znów w naszej głowie pojawi się pustka. Bo my zwykle wiemy, czego nie chcemy, a rzadko precyzujemy to, czego tak naprawdę chcemy.

— Pośpiech będzie tutaj złym doradcą?

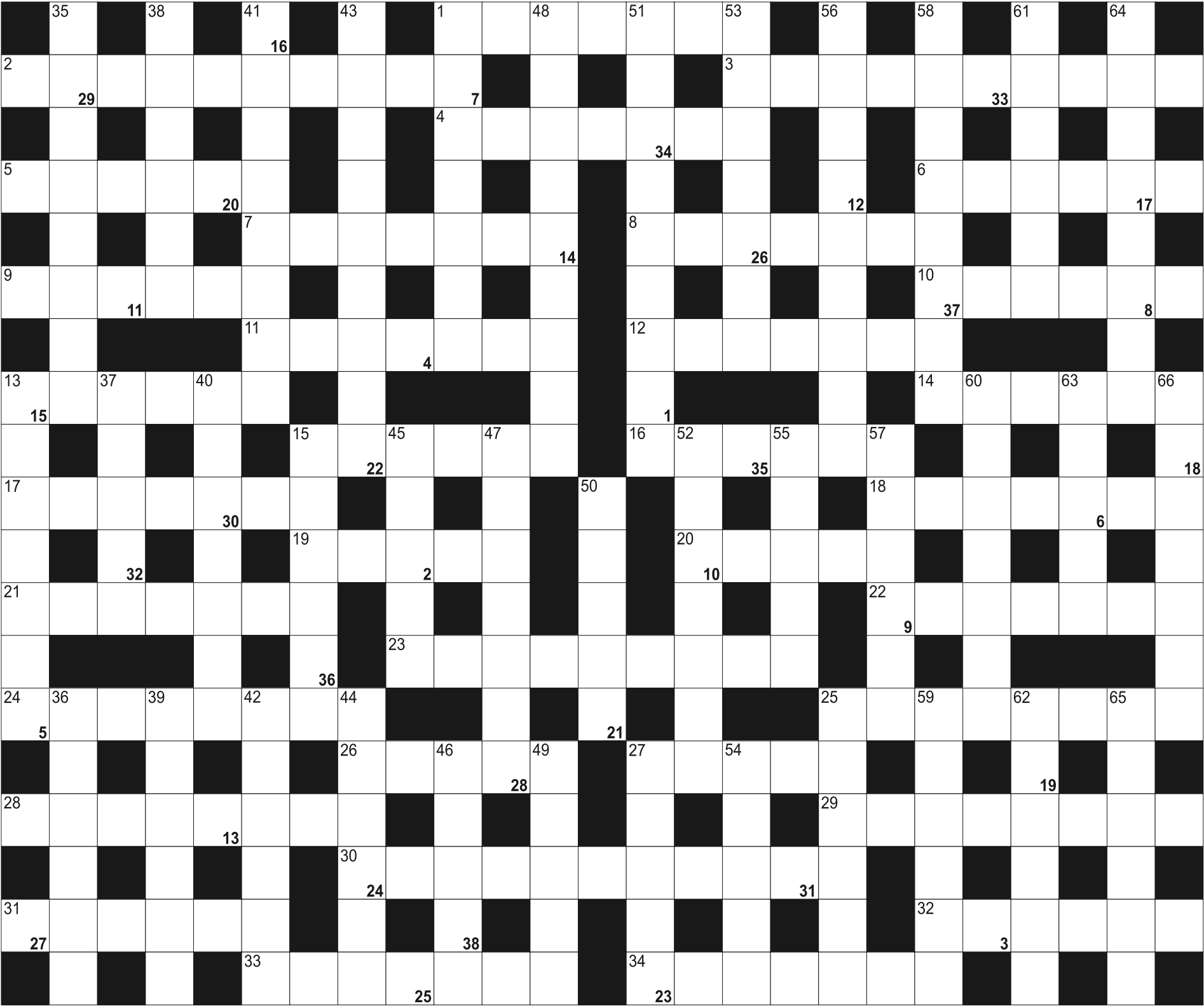
— Nie jest ważne, czy masz na to sprzątanie jeden dzień, miesiąc czy zdecydujesz się na jeden obszar co weekend. W książce uczę jak wyznaczyć sobie jedną nadrzędną intencję, która pomoże zweryfikować cele i pokazuje jak określić wartości według których będziemy odgracać sobie przestrzeń wokół nas i w nas. Kiedy mamy już to wszystko możemy robić deburdelizację we własnym tempie. Dokładnie 1 marca rozpoczynam kurs on-line w grupie na Facebooku, który potrwa 21 tygodni. Będziemy robić jeden krok tygodniowo. To taki porządek, w którym każdy poczuje się dobrze i może praktykować to, czego doświadczy i czego się nauczy w swoim tempie i właściwym dla siebie czasie.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Agata Komorowska - terapeuta, coach, autorka książek i szkoleń, samodzielna mama czwórki dzieci, kobieta, która przeszła daleką drogę od depresji do życia pełnego pasji. Jej dorosły syn stawia ją za wzór zdrowego feminizmu. Autorka poradników: Depresjologia, Optymizm mimo wszystko, Czy mogę ci mówić MAMO, Bądź niezniszczalna, Przez ciebie synu, 52 sekrety skutecznej przemiany. Jej najnowsza książka to „Totalna deburdelizacja, czyli sztuka odgracania życia, domu i siebie w 21 krokach” (Wydawnictwo Purple Book).



Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38				

POZIOMO: 1) sześciu muzyków; 2) miasto nad Wisłą, z Domem Długosza; 3) zbiornik energii w samochodzie; 4) miasto w USA z Disneyland Resort; 5) okrywa kwiatowa; 6) w parze z pasywami; 7) na choince; 8) irlandzki likier ze śmietanki i whiskey; 9) "piłka" do hokeja; 10) w mitologii greckiej bogini pokoju; 11) klasztor i jego posiadłości ziemskie; 12) błona otaczająca kości; 13) slang, język środowiskowy; 14) ozdoba generalskich spodni; 15) najszybszy drapieżnik lądowy; 16) tanie wino owocowe, jaból; 17) żona króla Artura; 18) prysznic inaczej; 19) krwi lub małżeńskie; 20) moneta z kasyna, żeton; 21) mieszkanka stolicy Turcji; 22) imię żeńskie; 23) chorobliwie się odchudza; 24) inna nazwa deseru Zabaglione; 25) dawny orszak podróżnych na pustyni; 26) Żararaka, jadowity wąż; 27) dawna miara

gruntu; 28) opactwo, ławra lub monaster; 29) choroba zakaźna atakująca płuca; 30) dieta; 31) wyżyna w środkowej części Sahary, w Czadzie; 32) stolica Udmurcji; 33) stan w USA; 34) wikławiec, chwytacz
PIONOWO: 1) roślina zwana amarantem; 13) regatowiec, wodniak; 15) jeden z rycerzy Okrągłego Stołu; 25) rzeka w Rwandzie, Burundi, Tanzanii i Ugandzie; 27) flamaster do grubych kresek; 35) opera Richarda Wagnera; 36) postać mężczyzny podtrzymująca np. balkon; 37) główny plac w mieście; 38) ogrzewanie w zimie; 39) przepływa przez Amsterdam; 40) po wiertle; 41) buzia z kresiek, kropek i nawiasów; 42) chmielgrab europejski; 43) uroczyste otwarcia

wystaw; 44) czwarty największy księżyc Jowisza; 45) część stopy; 46) aptekarska jednostka; 47) napisał "Chłopów"; 48) prototyp fortepianu; 49) przywidzenie, urojenie; 50) "czarny sport"; 51) kakaowiec dla naukowca; 52) wcześniej Basuto; 53) miasto rodzinne Alicji Bachledy-Curuś; 54) niczyj samuraj; 55) kultura starożytna; 56) Niemiecki Sejm Federalny; 57) w starożytności Hippona; 58) gumowy korek w laboratoriach chemicznych; 59) archipeląg Nansei inaczej; 60) hiszpańskie księstwo z Oviedo; 61) ojciec Czyngis-Chana; 62) barwny, wzorzysty plusz meblowy; 63) chodnikowa lub gramofonowa; 64) zupa z buraków; 65) presja, przymus; 66) największy polski wodospad

FERIE W MŁAWIE – KULTURALNIE I SPORTOWO

FERIE Z MDK

ZAPISY OD 13 DO 24 STYCZNIA
W RECEPCJI MIEJSKIEGO DOMU KULTURY

W PROGRAMIE M.IN. ZAJĘCIA PŁASTYCZNE,
MUZYCZNE „BUM, BUM PRZYGODA”, EDUKIDO,
„MŁODY ZIELARZ” ORAZ ZAJĘCIA AKADEMII ARTSTAR

I TURNUS
3,5,7 LUTEGO 2025 R.
ZAJĘCIA GODZ. 9.30-11.45

II TURNUS
10,12,14 LUTEGO 2025 R.
ZAJĘCIA GODZ. 9.30-11.45

MAKSYMALNA LICZBA UCZESTNIKÓW NA JEDEN TURNUS - 50 OSÓB. WIEK UCZESTNIKA OD 7 LAT

W PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I PIĄTKI
ZAPRASZAMY DO KINA KOSMOS
NA SEANSE FILMOWE O GODZ. 12:00

Ferie w KINO KOSMOS

03 LUTEGO GODZ. 12:00
PO PROSTU SUPER

05 LUTEGO GODZ. 12:00
SUPER FUTRZAK RATUJE ŚWIAT

07 LUTEGO GODZ. 12:00
FELIX I UKRYTY SKARB

10 LUTEGO GODZ. 12:00
OPOWIEŚCI FRANKA

12 LUTEGO GODZ. 12:00
MIS BAMSE NA WULKANIE

14 LUTEGO GODZ. 12:00
CO W TRAWIE GRA

BILETY W CENIE 15 ZŁ

Ferie w Muzeum
warsztaty z rysunku i malarstwa
prowadzący: Zdzisław Kruszyński

• 4, 6, 11, 13 lutego 2025
• 09:00 - 10:00
• tel. 23 654 33 48
• cena 10 zł/osoby

www.muzeum.mlawap.l

RTZ
Rajskie Tereny Zabytków

MŁAWSKIE INSTYTUCJE KULTURALNE I SPORTOWE ZACHĘCAJĄ DZIECI DO AKTYWNEGO WYPOCZYNKU W FERIE. NA PIERWSZE DWA TYGODNIE LUTEGO PRZYGOTOWAŁY DLA NAJMŁODSZYCH SZEREG ATRAKCJI. SPĘDŹ FERIE W MŁAWIE!

PROMOCJA

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

LUTY 2025

– JUŻ W SPRZEDAŻY!

- PORADY SPECJALISTÓW
- AGROTECHNICZNE NOWOŚCI
- STYL ŻYCIA, EKOLOGIA, ZDROWIE

Do kupienia stacjonarnie: na pocztę, w punktach sprzedaży prasy, w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów Dino, Społem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real oraz online: www.kupgazete.pl i www.e-kiosk.pl

MIESIĘCZNIK NIE TYLKO DLA ROLNIKÓW

Rolnicze abc

nr 2 (444) luty 2025 r. cena: 6,49 zł (w tym 8% VAT) Indeks: 440523

WYZWANIE DLA POLSKIEGO ROLNICTWA

CZY CZAS NA ŻÓŁTE NACZYŃ W RZEPAKU OZIMYM?

Wyzwanie dla polskiego rolnictwa

Milość. Cóż by bez niej znaczył świat. Wedle mojej opinii — niewiele. A już na pewno ludzkość nie miałaby potrzeby tworzenia sporej części poezji oraz całego naręcza rzewnych pieśni i piosenek, czy to wysławiających walory oblubieńca/oblubienicy, czy to utyskujących nad złamanym sercem. Jak się tak nad tym głębiej zastanowić — nie mam nawet pewności, czy ludzkość jeszcze by w ogóle istniała. Chodzi bowiem o tzw. przedłużanie gatunku, która to czynność zwłaszcza w przypadku kobiet nader często wiąże się z miłością wobec podmiotu dysponującego stosownym płynem ustrojowym.

Nic zatem dziwnego, że od wieków — praktycznie od początku istnienia rodzaju homo sapiens na Ziemi miłość postrzegana jest jako zjawisko tajemnicze, którego nie można sprowadzić do jednej definicji. Za sam wynalazek miłości winę ponoszą lub laury powinni zbierać — ajakże! — Francuzi. To francuscy poeci z XII w. wprowadzili na świat „l'amour courtois” — miłość dworską. Trubadurzy i artyści przekształcili ideę romansu i namietności w istotny temat, który wkrótce miał zdominować ich twórczość i podbić serca na całym świecie. Historia chemii miłości jest długa i fascynująca, ale czy miłość to obiektywna prawda — czy tylko koncepcja?

Chemia i trochę biologii

Czym jest miłość? Z naukowego punktu widzenia doświadczenie miłości ma swoje korzenie w chemii i biologii. Kiedy czujemy do kogoś pociąg, bynajmniej nie w kontekście lokomotywy — oznacza to tyle, że feromony obiektu westchnień wywołują w naszym mózgu wydzielanie dopaminy i innych neuroprzekazników.

Dopamina nagradza nas za odczuwanie przyjemności; doświadczając silnych uczuć miłości, doświadczamy również intensywnej przyjemności, którą można przypisać wysokiemu poziomowi dopaminy. Oksytocyna to kolejny hormon uwalniany w chwilach



intymności lub bliskości z kimś, na kim nam zależy. Pomaga nam tworzyć więzi i ufać sobie nawzajem bardzo.

Ważną rolę odgrywa również serotonina: niski jej poziom wiąże się z obsesyjnością i lękiem w związkach, podczas gdy wyższy poziom przynosi bezpieczeństwo i zadowolenie. Wszystkie te hormony działają razem, aby stworzyć złożoną emocję, znaną jako miłość.

Przywiązanie — psychologia miłości

Związki międzyludzkie są bardzo złożone, a to, co powszechnie nazywa się „miłością”, można rozłożyć na wiele składników. Podstawą każdego związku opartego na miłości jest więź między dwojgiem ludzi, znana jako przywiązanie. Psycholodzy badają to zjawisko od 1940 roku, kiedy John Bowlby po raz pierwszy zaproponował swoją teorię przywiązania. To według niego głęboka i trwała więź emocjonalna, która łączy jedną osobę z drugą w czasie i przestrzeni. Jest to wrodzona potrzeba bliskości i bezpie-

czeństwa, która rozwija się we wczesnym dzieciństwie u głównego opiekuna, zwykle rodzica lub opiekuna, ale może również powstać między dorosłymi w związkach romantycznych.

Teoria przywiązania zakłada, że nasze najwcześniejsze doświadczenia kształtują sposób, w jaki wchodzimy w interakcje z innymi przez całe życie, szczególnie w intymnych związkach. Zgodnie z tymi badaniami bezpieczne przywiązania prowadzą do zdrowszych relacji z lepszą komunikacją i umiejętnością rozwiązywania problemów niż osoby z niepewnymi przywiązaniami z powodu traumy lub zaniedbania ze strony opiekunów z dzieciństwa.

Miłość w mózgu — metafora czy rzeczywistość?

Z naukowego punktu widzenia w ostatnich latach wyłoniły się dwa główne obszary badań: te skupiające się na fizycznych i chemicznych zmianach w mózgu związanych z romantyczną miłością oraz te badające, czy te biochemiczne prze-

MIŁOŚĆ, CZYLI SAMA CHEMIA

OSTATNI MÓJ FELIETON
O PRZYDATNOŚCI MĘŻA W ŻYCIU
KOBIETY ODBIŁ SIĘ SZEROKIM
ECHEM — DZIĘKUJĘ ZA WSZYSTKIE
DWA MAILE. A PONIEWAŻ
WIELKIMI KROKAMI ZBLIŻAJĄ SIĘ
ZNIENAWIDZONE PRZEZ WIELU,
A JUŻ ZWŁASZCZA PRZEZE MNIE
WALENTYNKI — WARTO PRZYJRZEĆ
SIĘ CZYM MIŁOŚĆ JEST KONKRETNIE.
I CZY ABY POSIADANIE MĘŻA
KOMPLETNIE JEJ NIE WYKLUCZA.

miany można dokładnie opisać jako „miłość”, czy po prostu metaforycznie.

Fizyczne zmiany w mózgu związane z romantyczną miłością obejmują wzrost dopaminy, oksytocyny, adrenaliny i innych „hormonów szczęścia”. To one powodują uczucie dobrego samopoczucia i przyjemności, często prowadząc do pozytywnych zachowań: przytulania, dotyku, kontaktu wzrokowego i innych intymności. Na bardziej podświadomym poziomie niektórzy badacze sugerują, że hormony te powodują przywiązanie do innej osoby — niemal uzależnienie — wzmacniając z czasem naszą więź z nią.

Badania wykazały, że u zakochanych pewne obszary mózgu stają się bardziej aktywne. Oznacza to, że gdy ludzie są zakochani i doświadczają silnej chemii, mogą odczuwać przyjemne uczucie, podobne do „haju”.

Wygląda więc na to, że chociaż zwrot „miłość w mózgu” może być używany metaforycznie, jest również naukowo poprawny. Oczywiście jest, że gdy się zakochujemy, w mózgu zachodzą zmiany,

które mogą prowadzić do silnych połączeń emocjonalnych i uczucia euforii, często identyfikowanych jako chemia miłości. Należy jednak pamiętać, że to uczucie niekoniecznie jest trwałe. Badania wykazały, że gdy związek się kończy, struktura i chemia mózgu wracają do stanu sprzed miłości. Oznacza to, że chociaż miłość może pozostawić niezatarty ślad w naszych umysłach, niekoniecznie jest wieczna.

Feromony: zapach i chemia

Feromony to sygnały chemiczne uwalniane przez jednostkę do otoczenia i służące komunikacji między różnymi członkami tego samego gatunku. Odgrywają rolę w komunikacji, zachowaniach godowych i innych funkcjach fizjologicznych. Zapach feromonów jest często opisywany jako piżmowy lub zwierzęcy, ale ze względu na swoją złożoność może się znacznie różnić u różnych osób. Kiedy dwie osoby wchodzą ze sobą w interakcję, uwalniają różne kombinacje feromonów, które u drugiej osoby

powodują zarówno reakcje fizyczne, jak i emocjonalne.

Chemia feromonów jest złożona i nadal badana. Obejmuje hormony: testosteron i estrogen, a także neurochemikalia, dopaminę i serotoninę. Te chemikalia oddziałują ze sobą, tworząc unikalny zapach dla każdej osoby, który następnie działa na ośrodki przyjemności w mózgu, wywołując fizyczne przyciąganie, a w niektórych przypadkach nawet pożądanie seksualne.

Feromony mają również zdolność komunikowania statusu społecznego, nastrojów, emocji, hierarchii dominacji w grupach zwierząt lub ludzi, a nawet informacji związanych z wiekiem potencjalnych partnerów.

Badania sugerują, że feromony mogą też pomóc w pielęgnowaniu uczuć intymności i więzi, a także zwiększyć szanse na udany związek. Uważa się, że efekty feromonów miłosnych są bardziej prawdopodobne na wczesnych etapach związku, gdy uczucia pociągu i miłości wciąż się rozwijają.

Tajemnica miłości

Ostatecznie tajemnica miłości i pociągu może być trudna do rozwikłania. Miłość i romantyczna namietność to złożona mieszanka interakcji biochemicznych, hormonów, reakcji poznawczych i emocjonalnych oraz wpływów społecznych, które oddziałują na siebie w dynamiczny sposób w czasie.

Nasze zrozumienie chemii tej uniwersalnej emocji nieustannie ewoluuje w miarę poprawy naszej wiedzy na temat neurochemii. Możemy jednak śmiało założyć, że nasze doświadczenie miłości ma zarówno komponenty fizjologiczne, jak i psychologiczne, które łączą się, by tworzyć potężne doświadczenia.

Chociaż badania wciąż trwają, wiemy już, że chemia odgrywa zasadniczą rolę w przyciąganiu nas do innej osoby i sprawianiu, że się w niej zakochujemy.

Ot, i o to cały ten hałas...

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z Encyclopedia Britannica i ze strony juliaschwabtherapy.com.

A szczepić się nie lubimy...

Tymczasem szczepionka przeciwko grypie jest bezpieczna, skuteczna i dostępna za niewielką kwotę, a w niektórych przypadkach nawet darmowa. W sezonie 2024/2025 szczepionki przeciw grypie (podawane we wstrzyknięciu) są bezpłatne dla dzieci i młodzieży do 1. r.ż., dla dorosłych w wieku 65+ lat i dla kobiet w ciąży i położ. Z kolei dla dorosłych w wieku 18-64 lata szczepionki przeciw grypie dostępne są w ramach 50% refundacji.

Szczepienie przeciw grypie jest szczególnie pomocne dla osób z przewlekłymi schorzeniami. Na przykład powiązane je z niższym wskaźnikiem problemów z sercem (zdarzeń sercowych) u osób z chorobami serca i mniejszą liczbą hospitalizacji u osób z przewlekłą chorobą płuc lub cukrzycą.

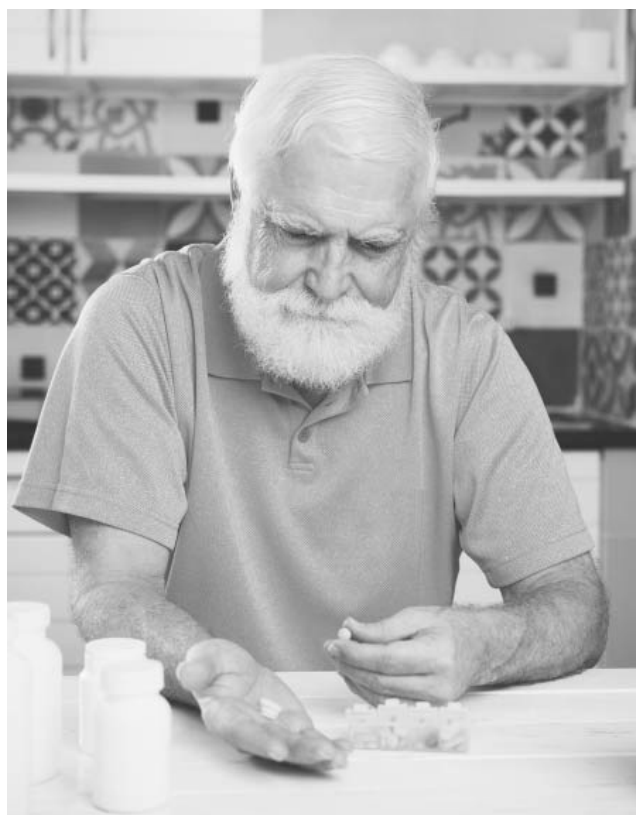
Dlaczego taka groźna?

Większość osób, które zachorują na grypę, czuje się lepiej po kilku dniach do dwóch tygodni. Jednak osoby w wieku 65 lat i starsze są bardziej narażone na poważne powikłania grypy w porównaniu z młodymi, zdrowymi dorosłymi. To zwiększone ryzyko wynika częściowo ze zmian w obronie immunologicznej, która wraz z wiekiem po prostu słabnie. Apowikłania mogą być łagodne, takie jak zapalenie zatok lub ucha, lub poważniejsze — bo grypa może przejść w zapalenie płuc.

Dla osób starszych grypa jest bardziej niebezpieczna dla kilku powodów. Przede wszystkim układ odpornościowy — który normalnie pomaga organizmowi zwalczać infekcje — słabnie wraz z wiekiem. I to dlatego starszy pacjent, którego organizm akurat walczy z grypą, może zarazić się wtórną infekcją, taką jak zapalenie płuc. Drugi powód jest taki, że osoby starsze cierpią najczęściej na inne schorzenia, w większości przewlekłe: na cukrzycę, nadciśnienie, osteoporozę, astmę — a wszystkie one zwiększają ryzyko powikłań po grypie.

DLACZEGO GRYPA JEST GROŹNA DLA SENIORÓW?

KAŻDEGO ROKU MILIONY LUDZI CIERPIĄ Z POWODU GRYPY — CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO WYWOŁYWANEJ PRZEZ WIRUSY, KTÓRE INFEKUJĄ NOS, GARDŁO, A CZASAMI PŁUCA. W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW GRYPA MA ŁAGODNY PRZEBIEG. JEDNAK DLA NIEKTÓRYCH PACJENTÓW, ZWŁASZCZA OSÓB STARSZYCH I OSÓB ZE SCHORZENIAMI PRZEWLEKŁYMI, GRYPA MOŻE MIEĆ CIĘŻKI PRZEBIEG, Z ZAGROŻENIEM ŻYCIA WŁĄCZNIE.



Ryzyko zachorowania na grypę i jej powikłania jest większe, jeśli pacjent ma 65 lat lub więcej, cierpi na schorzenia, takie jak astma, cukrzyca lub przewlekła choroba nerek, ma chorobę serca lub przeżył udar. Grypa jest też bardzo groźna dla mieszkańców domów

opieki lub ośrodków opieki długoterminowej. Bardziej narażone na poważne zachorowanie na grypę są też ciężarne kobiety i dzieci poniżej 5. roku życia. Stąd szczepienie przeciwko grypie jest szczególnie ważne właśnie dla osób z tych grup podwyższonego ryzyka.

Zapalenie płuc, udar, niewydolność oddechowa

Infekcje grypowe wpływają na organizmy pacjentów w podeszłym wieku na więcej sposobów niż w innych grupach, powodując poważne potencjalne powikłania.

Choćby ryzyko udaru, które jest 8 razy większe niż w populacji ogólnej i ryzyko rozwoju choroby wieńcowej, które jest 10 razy większe niż w populacji ogólnej z powodu stanu zapalnego spowodowanego wpływem grypy na serce i czynność wieńcową. Ten stan zapalny jest wynikiem walki między białymi krwinkami a wirusem, co jest przyczyną bólu gardła, bólów głowy, bólów i dolegliwości, zatkanego nosa i zmęczenia, na przykład. Ponadto zwiększona produkcja białych krwinek wynikająca z walki organizmu z wirusami lub bakteriami może prowadzić do zakrzepicy, która może podnieść ciśnienie krwi i zahamować krążenie, co może ograniczyć przepływ krwi do mózgu i serca.

75% diabetyków w wieku 65+, którzy zapadają na grypę, doświadcza problemów z regulacją poziomu glukozy we krwi. Hiperglikemia utrudnia funkcjonowanie białych krwinek, co również hamuje zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Diabetycy są zatem bardziej narażeni na zarażenie się wirusem i wystąpienie powikłań, takich jak zapalenie płuc, infekcje ucha i inne potencjalnie zagrażające życiu objawy, niż ogół populacji.

Z kolei pacjenci w podeszłym wieku z osłabionym układem odpornościowym mają zwiększone ryzyko powikłań wynikających z zapalenia płuc. Obejmuje to zakażenia krwiobiegu i niewydolność oddechową, które odpowiadają za 50% wszystkich zgonów osób starszych przypisywanych grypie, idlatego zapalenie płuc jest tak groźną chorobą u pacjentów w podeszłym wieku.

Poza tym 23% pacjentów w podeszłym wieku, którzy zachorowali na grypę, nie jest już w stanie samodzielnie wykonywać zadań, nawet po wyzdrowieniu z choroby.



Grypa, przeziębienie czy covid-19?

Przeziębienie, grypa i covid-19 — to choroby układu oddechowego wywołane przez różne wirusy. Wszystkie mogą powodować podobne objawy. Przeziębienie jest często łagodniejsze niż grypa. Z kolei grypa i covid-19 mają podobne objawy, ale covid-19 rozprzestrzenia się łatwiej, a jego objawy od razu wyglądają bardzo poważnie. W przypadku covid-19 częściej występuje również zmiana węchu lub smaku.

Osoby chore na grypę mogą mieć gorączkę, dreszcze, suchy kaszel, ogólne bóle i bóle głowy. Czują się bardzo zmęczone. Ból gardła, kichanie, zatłoczony nos lub problemy żołądkowe występują rzadziej. To, co niektórzy nazywają „grypą żołądkową” — tak naprawdę nie jest grypą.

Pamiętajmy też o rozpoznawaniu gorączki u osób starszych. Bo średnia normalna temperatura ciała u takich pacjentów jest nieco niższa niż u osób młodszych. Dlatego gdy osoba starsza jest chora, jej temperatura gorączkowa może być również niższa. Zasada jest zatem taka, że senior ma gorączkę, jeśli pojedynczy odczyt temperatury jest wyższy niż 37,8°C, a każdy kolejny — powyżej 37,2°C.

Kiedy się zaszczepić?

Bynajmniej nie w czasie akurat przechorowywanej grypy! Ani zaraz po szczęśliwym powrocie do zdrowia...

Dla większości osób, które potrzebują tylko jednej dawki szczepionki przeciw grypie w sezonie, wrzesień i październik to zazwyczaj dobre pory na szczepienie się przeciwko grypie. W idealnym świecie wszyscy powinni zostać zaszczepieni do końca października.

Większość dorosłych, zwłaszcza tych w wieku 65+, generalnie nie powinna szczepić się zbyt wcześnie, tj. w lipcu lub sierpniu, ponieważ ochrona z czasem może maleć. Jednak nawet wczesne zaszczepienie lepsze jest niż generalny brak szczepienia.

Pamiętajmy też, że szczepienie przeciw grypie należy odnawiać każdego roku — z przynajmniej dwóch powodów. Po pierwsze, wirusy grypy zmieniają się. Stąd szczepionka przeciw grypie jest każdego roku aktualizowana, by ukierunkować się na wirusy grypy, które prawdopodobnie rozprzestrzenia się w danym roku. Po drugie, ochrona, jaką otrzymujemy dzięki szczepionce przeciw grypie, zmniejsza się z czasem, szczególnie u osób starszych. Dlatego szczepienie przeciw grypie każdej jesieni zapewnia najlepszą ochronę przed wirusami grypy w danym roku.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów ministerstwa zdrowia Polski i Wlk. Brytanii.

O sytuacji w naszych szpitalach na str. 10



wawa.info

PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

NOWY PORTAL WAWA.INFO