

MŁAWA KOCHAM MOJE MIASTO!

KAS UDAREMNIŁA PRZEMYT DIAMENTÓW.

OBYWATELKA UKRAINY PRZYLECIAŁA Z ARMENII I MIAŁA KONTYNUOWAĆ PODRÓŻ DO BELGII. W JEJ PODRĘCZNYM BAGAŻU FUNKCJONARIUSZE ZNALEŻLI KAMIEŃ SZLACHETNE. WARTOŚĆ RYNKOWA KAMIENI TO PONAD 1,5 MLN ZŁ. **S. 3**



XIX POWIATOWY KONKURS POETYCKI „TWÓRCZA WYOBRAŹNIA”

MŁAWA ||

S. 5

PACJENT TO NIE ZŁO KONIECZNE

SZPITALNE KOSZMARY ||

S. 8-9

„BEZPIECZNE FERIE” W MPS NR 1 W MŁAWIE

Z ŻYCIA SZKÓŁ ||

S. 13



PROMOCJA

CZYTAJ
**NOWY
PORTAL**

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁÓMŻA • SIEDLCE



warszawa • mazowsze
wawa.info

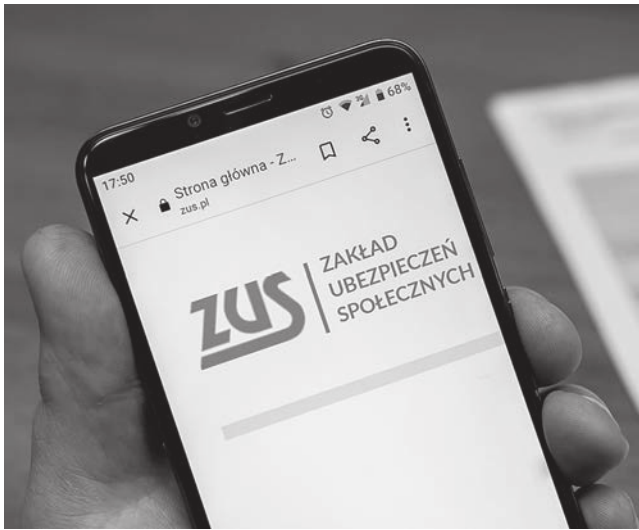
DYŻURY TELEFONICZNE ZUS W STYCZNIU 2024 ROKU

Mieszkańcy województwa mazowieckiego mogą skorzystać z porad ekspertów z ZUS podczas dyżurów telefonicznych zorganizowanych w styczniu 2024 roku. Sprawdź, czego będziesz mógł się dzięki nim dowiedzieć. Pracownicy I Oddziału ZUS w Warszawie organizują w styczniu 2024 roku dyżury telefoniczne. Wystarczy zadzwonić pod numer 22 538 21 89 w godzinach od 10:00 do 12:00 - informuje Wojciech Ściwiariski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim. 17 stycznia 2024 - Zasady ustalania uprawnień do emerytury z systemu zreformowanego

- Eksperci będą udzielali informacji z zakresu uprawnień do emerytury z systemu zreformowanego. Poinformują m.in. jakie warunki trzeba spełnić żeby otrzymać emeryturę, kto może starać się o przeliczenie emerytury oraz jak prawidłowo uzupełnić wniosek o przyznanie emerytury lub ponowne jej przeliczenie. 19 stycznia 2024 - Obsługa programu Płatnik. Tworzenie dokumentów zgłoszeniowych i rozliczeniowych, konfiguracja programu, obsługa ubezpieczonych, wymiana informacji i danych z ZUS. 24 stycznia 2024- Zasady uwzględniania zagranicznych okresów ubezpieczenia/

zamieszkania w USA i Francji do świadczeń emerytalno-rentowych, które podlegają koordynacji. Jeśli pracowałeś za granicą możesz otrzymywać osobne emerytury lub renty z każdego państwa. Musisz jednak spełnić warunki, które są wymagane w każdym z tych państw. W trakcie dyżuru pracownik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych odpowie na pytania: - jakie korzyści do emerytury lub renty daje zatrudnienie na terytorium USA i Francji, - jakie są zasady przyznawania emerytur i rent dla osób pracujących w USA i Francji,

- na jakich formularzach i gdzie złożyć wniosek o emeryturę lub rentę 26 stycznia 2024 - Funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych ZUS. Pomoc dla użytkowników korzystających z PUE ZUS. Przeglądanie danych zgromadzonych na koncie, tworzenie, wysyłanie oraz odbiór wniosków i pism. 31 stycznia 2024 - Zasady przyznawania i wypłaty zasiłku chorobowego W trakcie dyżuru pracownik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych odpowie na pytania dotyczące świadczeń z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa, wysokość tych świadczeń



Fot. ZUS

czy o zasady przyznawania i wypłaty zasiłku chorobowego. Odpowie na pytania jakie

dokumenty są niezbędne do ubiegania się o poszczególne rodzaje świadczeń.

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach: — ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30 — w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00.

Przypominamy jednocześnie, że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać: — w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00 — w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00 Aby umówić się z psycholo-

giem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury.

Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakkolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie

w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

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

Urząd Skarbowy
Mława, ul. G.Narutowicza 19/7, tel. 23 654 34 98, e-mail: usl413@mz.mofnet.gov.pl

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

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

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

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1, tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego 15, tel. 23 654 33 85, e-mail: mlawa@mazowsze.straz.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WAŻNE INFORMACJE Z POWIATU

Mława - nowe harmonogramy odbioru odpadów

Od 1 stycznia 2024 r. odpady komunalne będą odbierane na podstawie nowych harmonogramów – publikujemy poniżej harmonogramy na I półrocze 2024, do pobrania. Harmonogramy są obecnie dostarczane do właścicieli nieruchomości przez operatora odbierającego odpady. W razie potrzeby zawsze można otrzymać taki harmonogram w Urzędzie Miasta albo wydrukować ze strony internetowej www.mlawa.pl (BIP/Gospodarka Odpadami). Właścicielom domów jednorodzinnych polecamy bezpłatną dla mieszkańców Mławy aplikację „Kiedy Śmieci” – to doskonałe narzędzie przypomni o odbiorze poszczególnych frakcji odpadów na nasze życzenie.

Na co warto zwrócić szczególną uwagę? Do 31 marca niektóre frakcje odpadów segregowanych (bio, szkło, papier), podobnie, jak w dobiegającym końcu 2023 roku będą odbierane z mniejszą częstotliwością – nie należy ich wystawiać do odbioru w terminach innych, niż wskazane w harmonogramie. W maju odbędą się ostatnie odbiory popiołu w sezonie wiosennym (kolejne we wrześniu). W marcu odbędzie się zbiórka mobilna mebli i innych odpadów wielkogabarytowych oraz zuży-

tego sprzętu RTV/AGD. Poza terminami zbiórki mobilnej odpady tego rodzaju nie są odbierane z nieruchomości – można je w ramach opłaty samodzielnie przekazać do PSZOK (ul. Płocka 102), a drobne elektroodpady (max. wymiar do 50 cm) można wrzucić do jednego z czerwonych pojemni-

ranych (przed godziną 6.00) w wyznaczonych dla poszczególnych frakcji terminach odbiorów. Administratorów bloków prosimy dodatkowo o zabezpieczenie dostępu do miejsc zbierania odpadów w terminach odbioru – tak, żeby parkujące obok auta nie blokowały odbiorów.

gowym, właściciele pojazdów:

1. Zarejestrowanych na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej po dniu 01 stycznia 2024r. nie będą mieli możliwości zawiadomienia o ich nabyciu, zobowiązani będą do ich przerejestrowania w ciągu 30 dni od dnia zakupu.
2. Przedmiotowa zmiana przepisów dotyczy również

Administrację Skarbową - (dotyczy pojazdów sprowadzonych z państwa spoza UE)

3. Wyjątkiem od tej zasady dla podmiotów prowadzących działalność gospodarczą z zakresu między innymi obrót pojazdami terminy te będą wydłużone do 90 dni.

4. Bez zmian pozostał 30 dniowy termin na zawiadomienie Starosty o zbliżeniu pojazdu zarejestrowanego na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

5. Od dnia 01.01.2024r. zgodnie z inicjatywą ustawodawcy, zmianie ulegną również zasady i wymiar kar administracyjnych nakładanych w przypadkach naruszenia ww. terminów.

Starostwo Powiatowe w Mławie

Odebranie inwestycji przy rozbudowie ul. Nowej w Mławie

We wtorek 9 stycznia odebrana została inwestycja pn. „Rozbudowa drogi powiatowej nr 2375 – ul. Nowa w Mławie jako drogi dojazdowej do Dzielnicy Przemysłowej”.

Rozbudowywany odcinek znajduje się w całości na terenie Miasta Mława. Długość odcinka wynosi 844,50 m. Początek prac przyjęto na skrzyżowaniu z ul. Napoleońską, która stanowi drogę powiatową 2374W a koniec to skrzyżowanie z ulicami Instalatorów i Działdowską. Cała droga została poszerzona i ma w tej chwili szerokość od 7,00 – 8,00 mb z poszerzeniami przy wjeździe na rondo.

Powstały chodniki po lewej stronie o długości 835,57 mb i szerokości 2m, a po prawej o długości 818,60 i szerokości od 1,50 m do 6,95 m. Nie zapomnieliśmy ościeżce rowerowej dwukierunkowej. Ma ona długość 362,99 mb i szerokość 2 m po stronie lewej i 472,87 mb i szerokości 2 m po stronie prawej. Wykonano również 4 skrzyżowania, w tym wykonanie skrzyżowania typu rondo, obejmujące rozbudowę ul. Mechaników i ul. Bpa Nowowiejskiego na odcinku o dł. 169,00 mb, w tym wykonanie w szczególności: jezdni o szer. od 6 m (ul. Bpa Nowowiejskiego) do 7 m (ul. Mechaników), z poszerzeniami na dojeździe do ronda, chodników o szer. od 1,50 m do 2,00 m (chodniki usytuowane bezpośrednio przy jezdni o szerokości 2,00 m) oraz dwukierunkowej ścieżki rowerowej o szer. 2,00 m (w ul. Bpa Nowowiejskiego), wykonano również odwodnienie za pomocą kanalizacji deszczowej, oświetlenie oraz elementy stałej organizacji ruchu. Są też zatoki postojowe.

Wartość całkowita zadania to 16 503 578,65 zł.

Środki na realizację rzezonego zadania:

Rządowy Program Inwestycji Strategicznych Polski Ład - 15 985 030, 73zł

Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg - 460 172, 52 zł

Wkład własny Powiatu wynosi 58 375, 40 zł (w tym udział własny Miasta Mława 27 281, 40 zł).

zebrała: JK



PRZEDSTAWIAMY NASZYM
CZYTELNIKOM NAJWAŻNIEJSZE
INFORMACJE Z URZĘDÓW MIAST
I GMIN Z TERENU POWIATU
MŁAWSKIEGO.

rejestracji pojazdów sprowadzonych z zagranicy zarówno tych sprowadzonych z terytorium Unii Europejskiej jak i z innych państw nie będących państwami członkowskimi Unii Europejskiej. Wtedy termin na złożenie wniosku o rejestrację takiego pojazdu wynosił będzie 30 dni od dnia sprowadzenia – (dotyczy pojazdów sprowadzonych z terytorium UE), oraz 30 dni od dnia dopuszczenia pojazdu przez Krajową

ków ustawionych na terenie miasta.

Prosimy o śledzenie harmonogramów i wystawianie (przygotowywanie) odpadów do odbioru w godzinach po-

Starostwo Powiatowe w Mławie

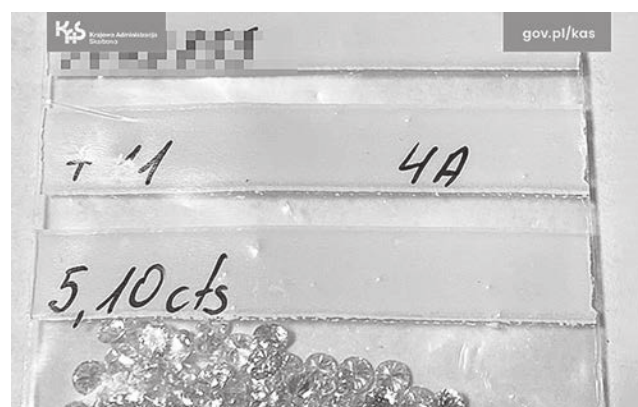
Wydział Komunikacji Starostwa Powiatowego w Mławie informuje, iż zgodnie ze zmianą ustawy Prawo o Ruchu Dro-

KAS UDAREMNIŁA PRZEMYT DIAMENTÓW. WARTOŚĆ RYNKOWA KAMIENI TO PONAD 1,5 MLN ZŁ.

Obywatelka Ukrainy przyleciała z Armenii i miała kontynuować podróż do Belgii. W jej podręcznym bagażu funkcjonariusze znaleźli kamienie szlachetne. Wartość rynkowa kamieni to ponad 1,5 mln zł.

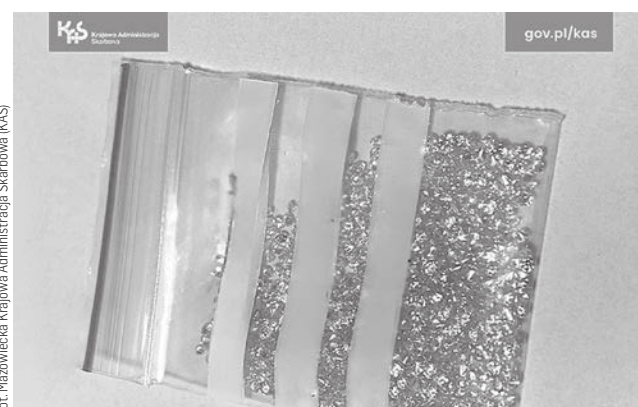
Diamenty w bagażu podręcznym

Funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej (SCS) z Oddziału Celnego Osobowego w Warszawie skierowali do kontroli podróżną z przejścia „nic do zgłoszenia”. Obywatelka Ukrainy przyleciała z Armenii i miała kontynuować



wać podróż do Belgii. W jej podręcznym bagażu funkcjonariusze znaleźli kamienie szlachetne. Był to

jej jedyny bagaż. Wszystkie przemycane kamienie to diamenty. Ich waga to prawie 670 karatów, tj. 134 g.



Podróżna przedstawiła funkcjonariuszom faktury potwierdzające zakup diamentów. Budżet państwa mógł stracić ponad

350 tys. zł. Wartość zatrzymanych kamieni szlachetnych szacuje się na ponad 1,5 mln zł. Gdyby kamienie trafiły do sprze-

daży, straty budżetu państwa wyniosłyby ponad 350 tys. zł. Sprawę prowadzi Mazowiecki Urząd Celno-Skarbowy w Warszawie. Podróżnej grozi kara grzywny. Kolejne diamenty na granicy W listopadzie 2023 r. funkcjonariusze SCS udaremniły przemyt diamentów, szmaragdów i rubinów o wartości ponad 950 tys. zł. Podróżna ukryła je w skarpetce i pudełkach po akcesoriach kosmetycznych. Większość przemycanych kamieni stanowiły diamenty.

Źródło: Izba Administracji Skarbowej w Warszawie



W warunkiem uczestnictwa w konkursie było nadesłanie trzech samodzielnie napisanych wierszy o dowolnej tematyce lub pracy literackiej pt. „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono...”. Organizatorzy formę pracy pozostawili do wyboru jego uczestnikom.

Miłośnicy poezji uroczystość rozpoczęli od wzięcia udziału w wieczorku poetyckim. Grupa artystów – uczniowie klasy 7 c oraz 7 b - zaprezentowała program słowno – muzyczny wzbogacony o prezentację. Tym razem uczestnicy wieczorku zostali zaproszeni na bal karnawałowy. Rozpoczął się od występu grupy tanecznej. Następnie rozbawieni goście, ubrani balowo, siedząc przy stolikach, prowadzili poetycką rozmowę na temat życia – jego piękna, ulotności oraz dostojności, aby na koniec wysnuć wniosek, że „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”,

XIX POWIATOWY KONKURS POETYCKI „TWÓRCZA WYOBRAŹNIA”

W ZESPOLE PLACÓWEK OŚWIATOWYCH NR 3 W MŁAWIE ODBYŁO SIĘ UROCZyste PODSUMOWANIE XIX POWIATOWEGO KONKURSU POETYCKIEGO „TWÓRCZA WYOBRAŹNIA”. KONKURS ODBYWAŁ SIĘ PO RAZ DWUDZIESTY PIERWSZY – DWA PIERWSZE MIAŁY JEDNAK ZASIĘG MIEJSKI.

a sprawdza nas życie, a życie to, jak śpiewała Maryla Rodowicz, „to bal jest nad bale”. Nie zabrakło dawki humoru, ukrytej ironii oraz oczywiście wyznań miłos-

nych. Nastrojowa muzyka, romantyczne tańce, wznieszone toasty przykuwały uwagę oglądających.

Jury, którego przewodniczącym był mławski poeta

- Jarosław Trześniewski – Kwiecień, za prace literackie przyznało cztery nagrody. Natomiast w konkursie poetyckim komisja również przyznała cztery

nagrody oraz cztery wyróżnienia. Prace literackie były oryginalne, czasami zaskakujące, pisane barwnym stylem, zdradzające potencjał drzemiących talentów. Natomiast wyłonione utwory poetyckie zasługiwały na miano perełek.

Do konkursu zorganizowanego przez nauczycielki języka polskiego przystąpiło 7 szkół podstawowych z terenu powiatu mławskiego. Nagrody oraz wyróżnienia ufundowała Rada Rodziców Szkoły Podstawowej nr 7. Organizatorzy wszystkim uczestnikom konkursu gratulują twórczej wyobraźni i zapraszają do próbowania sił w literackich zmaganiach w przyszłym roku.

Laureaci konkursu poetyckiego:

I miejsce - Pola Dmuchowska SP nr 2 w Mławie, opiekun p. Edyta Kowalkowska
II miejsce - Aleksander Bartkowski SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Agnieszka Kaczerska

oraz Michał Ronkiewicz SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Monika Sobotka

III miejsce - Błażej Tański SP nr 4 w Mławie, opiekun p. Monika Brzozowska

Wyróżnienia:

Maria Pytko SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Sylwia Grabowska
Oliwia Nowakowska SP w Turzynie Małej, opiekun p. Dorota Kujawa

Julia Welenc SP nr 4 w Mławie, opiekun p. Monika Brzozowska

Natalia Świdorska SP w Łomży, opiekun p. Joanna Brzozowska

Laureaci konkursu literackiego:

I miejsce - Natalia Kuśmierczyk SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Sylwia Grabowska

II miejsce - Gabriela Sosińska SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Urszula Szynaka

III miejsce - Weronika Janiszewska SP nr 7 w Mławie, opiekun p. Urszula Szynaka oraz Anna Maria Przybyszewska SP nr 3 w Mławie, opiekun p. Katarzyna Dziubińska



PROSTA ZASADA – PIŁEŚ, NIE WSIADASZ ZA KIEROWNICĘ

Pomimo apeli o trzeźwość za kierownicą, wciąż niestety nie brakuje kierowców, lekceważących tą podstawową zasadę. Podczas weekendu, w miejscowości Morawy, gm. Stupsk, patrol policji zatrzymał kierowcę forda, który w organizmie miał ponad 2,4 promila alkoholu.

W okresie ferii zimowych mławskie patrole policji prowadzą wzmożone działania kontrolne stanu trzeźwości kierujących. W sobotę, około godz. 19.30, Morawy, gm. Stupsk, policjanci zatrzymali do kontroli kierującego fordem mondeo.

45-letni mieszkaniec pow. mławskiego miał w organizmie ponad 2,4 promila alkoholu. Patrol zatrzymał kierującemu prawo jazdy. Trafili do policyjnego aresztu. Za przestępstwo kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska policja.

Policja ostrzega – nietrzeźwy kierowca to śmiertelne zagrożenie na drodze. Już niewielka ilość alkoholu powoduje zmiany w zachowaniu i percepcji, osłabienie koncentracji. Na drodze ta chwila nieuwagi, dekoncentracji, może kosztować czyjeś zdrowie lub życie. Czasu nie da się cofnąć. Prosta zasada – piłeś, nie wsiadasz za kierownicę.

Stwierdzenie stanu nietrzeźwości

Stan po użyciu alkoholu zachodzi, gdy zawartość alkoholu w organizmie wynosi lub prowadzi do stężenia we krwi od 0,2 do 0,5 promila alkoholu albo obecności w wydychanym powietrzu od 0,1



fol. KPP w Mławie

mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm³. Stan, w którym zawartość alkoholu we krwi wynosi powyżej 0,5 promila albo 0,25 mg na dm³ wydychanego powietrza - jest określany zgodnie z art. 115 §16 k.k.

stanem nietrzeźwości. Według Art. 126 Kodeksu Drogowego, badanie w celu ustalenia zawartości w organizmie alkoholu przeprowadza się przy użyciu urządzeń elektronicznych dokonujących

pomiaru stężenia alkoholu w wydychanym powietrzu. Art. 129 głosi, że policjant uprawniony jest do uniemożliwienia kierowania pojazdem osobie znajdującej się w stanie nietrzeźwości lub w stanie po użyciu alkoholu.

Jazda po alkoholu – nowe przepisy od 2024 roku

Już 14 marca 2024 roku kara stać może się jeszcze bardziej bolesna, ponieważ zmiany prawne i możliwa będzie konfiskata samochodu w przypadku prowadzenia pojazdu ze stężeniem alkoholu we krwi wynoszącym powyżej 1,5 promila, spowodowania wypadku przy co najmniej

0,5 promila oraz recydywy – ponownym naruszeniu prawa w zbliżony sposób.

Gdy pojazd jest autem prywatnym, sprawa wydaje się prosta. Gdy auto nie będzie własnością kierującego, ten będzie zobowiązany wyłożyć równowartość ceny rynkowej prowadzonego pojazdu.

podkom. Aneta Prusik, jk

Każdy kierowca będący pod wpływem alkoholu, musi liczyć się z wysokimi karami za jazdę po spożyciu. Wszystko zależy od ilości spożytego alkoholu i promili wykrytych w organizmie. Potencjalne kary to wysoki mandat, zatrzymanie prawa jazdy, odebranie uprawnień lub nawet kara więzienia.

44-LETNI MIESZKANIEC MŁAWY POBIŁ I OKRADŁ ZNAJOMEGO. ZOSTAŁ ARESZTOWANY NA 2 MIESIĄCE

Trwają czynności mławskiej policji i prokuratury w sprawie rozboju, do którego doszło w prywatnym mieszkaniu, na terenie Mławy. Natychmiast po zgłoszeniu, mławscy policjanci zatrzymali podejrzanego o to przestępstwo, 44-letniego mławianina. Do zdarzenia doszło w miniony weekend. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, do mieszkania

57-letniego mławianina przyszedł jego znajomy, żądając zwrotu długu. Pobił 57-latkę, używając metalowej pałki. Wrócił następnego dnia, i po raz kolejny pobił starszego mężczyznę, odbierając mu dowód osobisty i kartę bankomatową. Ranny 57-latek, dopiero po tym zdarzeniu powiadomił policję. Interweniujący policjanci wezwali pogotowie



fol. Policja

ratunkowe, które zabrało mężczyznę do szpitala. Natychmiast po zgłoszeniu, mławscy policjanci zatrzymali podejrzanego o pobicie i rozboj, 44-letniego mieszkańca Mławy. Podczas przeszukania w jego mieszkaniu, odnaleźli także dowód osobisty i kartę bankomatową, należące do 57-letniego mławianina. Zatrzymany 44-latek usłyszał

w sumie zarzuty rozboju, kradzieży dokumentu oraz wymuszenia zwrotu wierzytelności. We wtorek (9.01), na wniosek prokuratury, decyzją Sądu Rejonowego w Mławie, został aresztowany na 2 miesiące. Grozi mu kara do 15 lat pozbawienia wolności. Trwają dalsze czynności policji pod nadzorem prokuratury.

asp.szt. Anna Pawłowska

PIJANY KIEROWCA UDERZYŁ W SKODĘ I UCIEKŁ Z MIEJSCA ZDARZENIA

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie wypadku, do którego doszło na skrzyżowaniu Al. Piłsudskiego z ul. Graniczną w Mławie. Podejrzan o spowodowanie wypadku, 30-letni mławianin, uciekł z miejsca zdarzenia. W chwili zatrzymania miał ponad 2 promile alkoholu. Ofiarom wypadku, pierwszej pomocy udzielili świadkowie, którzy wezwali służby ratunkowe. Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, kierujący bmw, wyjeżdżając z drogi

podporządkowanej, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu kierującemu skodą, który jechał Al. Piłsudskiego. Siła uderzenia zepchnęła skodę z drogi do rowu. Samochód zatrzymał się tuż przy ścianie budynku. Skodą kierował 65-letni mieszkaniec Mławy. W wypadku ranna została 66-letnia pasażerka. Kobiętę przewieziono do szpitala w Mławie. Bezpośrednio po wypadku, kierowca bmw porzucił samochód na środku drogi i uciekł. Interweniujący policjanci, chwilę po zdarzeniu ustalili jego tożsamość i miejsce zamieszkania. Podejrzan próbował ukryć się przez policjantami na balkonie mieszkania, kładąc się na śniegu.

W momencie zatrzymania miał ponad 2 promile alkoholu. Jak się okazało, podejrzan 30-latek już wcześniej stracił prawo jazdy, za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości. Został osadzony w policyjnym areszcie. Po wytrzeźwieniu mężczyzna usłyszał zarzuty spowodowania wypadku, ucieczki z miejsca zdarzenia i kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi mu wieloletnia kara pozbawienia wolności. Trwają dalsze ustalenia, postępowanie prowadzi mławska policja i prokuratura. Policja apeluje – jeśli widzisz podejrzan zachowującego się kierowcę, który może być pod wpływem alkoholu lub

narkotyków, natychmiast powiadom policję. Jeśli widzisz, że osoba, która piła alkohol, wsiada za kierownicę – REAGUJ! Jeśli nie jesteś w stanie jej powstrzymać, natychmiast powiadom policję. Twoja reakcja może zapobiec niebezpieczeństwu. Nietrzeźwy kierowca na drodze to śmiertelne zagrożenie.

asp.szt. Anna Pawłowska

PIRAT DROGOWY UKARANY MANDATEM W WYSOKOŚCI 2 TYS. ZŁ

Tym razem patrol grupy SPED skontrolował, zgłaszając wielokrotnie przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń

Bezpieczeństwa, ul. Mławską w Radzanowie. Zatrzymany pirat drogowy został ukarany mandatem w wysokości 2 000 zł oraz 14 punktami karnymi. Jechał z prędkością 114 km/h w terenie zabudowanym. Ulica Mławska w Radzanowie to kolejne, na terenie powiatu, miejsce objęte nadzorem patroli ruchu drogowego, z uwagi na liczne, potwierdzone zgłoszenia użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, wskazujących problem przekraczania dozwolonej prędkości. Zatrzymany we wtorek (09.01), w samo południe, kierowca bmw, jechał w tym miejscu z prędkością 114 km/h. 44-letni mieszkaniec

pow. mławskiego został ukarany mandatem w wysokości 2 000 zł oraz 14 punktami karnymi. Stracił także uprawnienia do kierowania na 3 miesiące. Policja ostrzega – wiara w swoje umiejętności i doświadczenie za kierownicą nie usprawiedliwia przekraczania prędkości. Ograniczenia są po to, by zwiększyć bezpieczeństwo na drodze, dać szansę wykonania bezpiecznego manewru. Ulica to nie tor wyścigowy, nikt nie jest na drodze sam. Wsiadając za kierownicę, odpowiadasz za bezpieczeństwo własne i innych uczestników ruchu drogowego.

asp.szt. Anna Pawłowska

W województwie mazowieckim ferie zimowe rozpoczynają się już 15 stycznia. Jest to czas, w którym policjanci, jak co roku prowadzą wzmożone działania w zakresie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży. Tak jak w poprzednich latach, można się też spodziewać wzmożonego ruchu pojazdów związanego z wyjazdami na zimowy wypoczynek.

Jak mówiła mł. asp. Ewelina Neska-Król z Wydziału Prewencji KWP zs. w Radomiu „pod żadnym pozorem nie należy wchodzić na zamrożone jeziora i rzeki. Jeśli lód się załamie, człowiek nie jest w stanie sam wyjść na powierzchnię. Aby nie doszło do tragedii, apelujemy, aby nie wchodzić na zamrożone zbiorniki wodne. Korzystajmy jedynie ze sztucznych lodowisk zorganizowanych w wielu powiatach garnizonu mazowieckiego”. - Pamiętajmy również, że obowiązkiem każdego z nas jest reagowanie na cudzą krzywdę. Nie bądźmy obojętni wobec osób, które narażone są na wychłodzenie organizmu, zwłaszcza bezdomni, osoby starsze i osoby nietrzeźwe. Jeśli widzimy takiego człowieka, nie wahajmy się zadzwonić na numer alarmowy, aby powiadomić o tym funkcjonariuszy - podkreśla policjantka.

Nadkom. Emilia Kosma z Wydziału Ruchu Drogowego KWP zs. w Radomiu podkreśliła, że do podstawowych zadań po-

licjantów drogowki należy w tym okresie kontrola autotokarów. Funkcjonariusze będą sprawdzać ich stan techniczny, wyposażenie i oznakowanie. Skontrolują kierujących pod kątem trzeźwości i wymaganych od nich dokumentów. Sprawdzą też, czy pasażerowie przewożeni są zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa. - Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji przygotowało wykaz miejsc prowadzenia kontroli autobusów oraz kierowców autobusów przewożących dzieci i młodzież na wypoczynek. Wykaz ten zawiera zestawienie punktów z terenu kraju wraz z numerami telefonów kontaktowych, gdzie można uzyskać informacje na temat możliwości przeprowadzenia doraźnych kontroli autobusów i kierowców. Dobrym rozwiązaniem jest poinformowanie policjantów o planowanym wyjeździe kilkudniowym wyprzedzeniem. Dzięki temu można uniknąć dłuższego oczekiwania na przyjazd patrolu Policji - dodała nadkom. Kosma. - Jednocześnie informujemy, że na stronie bezpiecznautobus.gov.pl można sprawdzić podstawowe informacje na temat autobusu: dane o badaniu technicznym, dane techniczne, informacje o polisie OC.

Warto też przypomnieć dzieciom zasady poruszania się pieszych po drogach, zwłaszcza w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zaśnieżone. Mu-

ABY FERIE BYŁY BEZPIECZNE

W RADOMIU PRZY ZALEWIE NA OS. BORKI ODBYŁ SIĘ BRIEFING PRASOWY, PODCZAS KTÓREGO ZAPREZENTOWANE ZOSTAŁY NAJWAŻNIEJSZE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W OKRESIE FERII ZIMOWYCH. BYŁA TO ZARAZEM INAUGURACJA OGÓLNOPOLSKIEJ KAMPANII „KRĘCI MNIE BEZPIECZEŃSTWO NA STOKU”. POLICJANCI WYDZIAŁU RUCHU DROGOWEGO ORAZ WYDZIAŁU PREWENCJI KWP ZS. W RADOMIU PORUSZALI KWESTIE WŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA SIĘ NA DRODZE, OSTROŻNOŚCI W MIEJSCACH PUBLICZNYCH, A ZWŁASZCZA NA ZAMARZNIĘTYCH ZBIORNIKACH WODNYCH. MOŻNA TEŻ BYŁO ZOBACZYĆ POKAZ POMOCY OSOBIE, POD KTÓRĄ ZAŁAMAŁ SIĘ LÓD ZREALIZOWANY PRZEZ ŚRODOWISKOWO-LEKARSKIE WOPR.

szą mieć świadomość, że pieszy o zmroku jest przez kierowców słabiej dostrze-

gany, a droga zatrzymanego samochodu na śliskiej nawierzchni jest znacznie

dłuższa. Należy pamiętać również o tym, że każdy pieszy, który porusza się po drodze poza obszarem zabudowanym, musi mieć odblask umieszczony w sposób widoczny dla kierujących. Odblasków warto używać nie tylko tam, gdzie nakazują tego przepisy, ale zawsze i wszędzie, gdy droga jest nieoświetlona.

Arkadiusz Gradowski z Środowiskowo-Lekarskiego WOPR przypomniał, jak ważna jest świadomość w zakresie bezpieczeństwa w pobliżu zamrożniętych zbiorników wodnych, ale także przypomniał o zasadach bezpieczeństwa na stokach.

Na końcu wszyscy, w tym zaproszone dzieci, mogli zobaczyć pokazy zaprezentowane przez Środowiskowo-Lekarskie WOPR.

POKAZY ZAWIERAŁY M.IN. PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA NA LODZIE, SONDOWANIE LODU, POMOC OSOBIE POSZKODOWANEJ PO WPADNIĘCIU DO ZIMNEJ WODY ORAZ POKAZ SYMULOWANEJ AKCJI RATOWNICZEJ PRZY UŻYCIU QUADA WRAZ Z PRZYCZEPĄ EWAKUACYJNĄ I SANIAMI LODOWYMI.

W ramach inauguracji kampanii „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku” rozdano obecnym na miejscu dzieciom gadzety

poprawiające bezpieczeństwo. Policjanci zaprosili również dzieci do KWP zs. w Radomiu na „Spotkania z Komisarzem Zebłą”.

Pamiętajmy:

- do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybierać należy miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych;
 - nie rzucać w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;
 - korzystać wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodzić na lód zamrożniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów itp. Pozornie gruby lód może w każdej chwili załamać się pod naszym ciężarem;
 - nie dołączać sanek do jadącego samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;
 - podczas zabaw na śniegu i lodowisku, należy pilnować swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddać do depozytu, lub pod opiekę zaufanej osoby.
- Zadbajmy wspólnie, by wypoczynek naszych dzieci był radosny i bezpieczny i pamiętajmy, że zawsze czy to podczas podróży, czy też podczas wypoczynku w sytuacjach, gdy jest to potrzebne zawsze, można się zwrócić o pomoc do policjantów.

Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu





Fot. Joanna Karzyńska

Chory, cierpiący człowiek potrzebuje odrobiny empatii ze strony personelu medycznego

WYSTARCZY ODROBINA EMPATII, BO PACJENT TO NIE ZŁO KONIECZNE

LEKARZE I PIEŁĘGNIARKI NIE ZAWSZE MUSZĄ SIĘ UŚMIECHAĆ, ALE WYRAŻENIA TYPU: „CZEMU SIĘ TAK DRZESZ”, „NIE UDAWAJ”, „CHYBA SIĘ NAĆPAŁAŚ”, „RUSZ DUPE” — NIE SĄ ZWROTAMI, KTÓRE POWINNI SŁYSZEĆ PACJENCI. CZASAMI LEKARZE ZACHOWUJĄ SIĘ TAK, JAKBY ZABIERANO IM ICH CENNY CZAS, A PIEŁĘGNIARKI JAKBY PRACOWAŁY ZA KARĘ.

Czuja się traktowani jak zło konieczne. Kto taki? Pacjenci, którzy w szpitalach czy przychodniach pojawiają się nie dla przyjemności, a z powodu choroby. Brak szacunku i traktowanie pacjenta jak zło konieczne zaczyna się bardzo często już na etapie telefonicznego kontaktu z placówkami. Rejestracja telefoniczna to jest ten moment, kiedy pacjent po raz pierwszy czuje się w tym systemie po prostu niechciany.

Wielu chorych przyjmowanych na zabiegi planowe opowiada, że byli traktowani opryskliwie i szorstko. Personel medyczny był w stosunku do nich niemiły i odnosił się nie tylko z brakiem szacunku, ale wręcz niegrzecznie. Zdarzało się nawet, że podnoszono na nich głos, krzyczano lub pozwalano sobie na ironiczne teksty pod ich adresem.

Problem ten nie dotyczy tylko pań w rejestracji i pielęgniarek, ale również lekarzy, którzy są dla pacjenta jednak najważniejsi, bo to w nich chory człowiek pokłada największe nadzieje. Ich wiedza i autorytet powinny gwarantować pacjentowi poczucie bezpieczeństwa.

Babcia się chyba naćpała...

Pani Weronika zawiozła swoją ciężko chorą na nowotwór babcię do szpitala. Przez jakiś czas kobieta na

uśmierzenie bólu otrzymywała leki z morfiną wypisane przez lekarza. Stan babci znacznie się pogorszył, więc rodzina postanowiła szukać ratunku w szpitalu.

— Zawiozłam swoją babcię chorą na raka do szpitala, bo bardzo cierpiała, a my w domu nie byliśmy już w stanie jej pomóc — wspomina pani Weronika. — Babci przestały działać nerki, więc nie wydalala morfiny, którą przyjmowała. Została przyjęta, pani doktor zaczęła ją badać i skomentowała to tak: „To się nam babcia naćpała”. Nie mogłam uwierzyć w to co słyszę. Nie byłam w stanie nic powiedzieć, bo byłam w szoku, że lekarz

przy pacjencie i jego rodzinie nie potrafi coś takiego powiedzieć. Babcia kilka dni później zmarła, a ja wciąż nie mogę zapomnieć o tym jak została potraktowana...

Pani se przeczyta...

Edyta miała 30 lat, kiedy usłyszała diagnozę: nowotwór złośliwy. Był listopad 2018 roku. Siedem miesięcy wcześniej przez cesarskie cięcie urodził się synek Edyty. Poród odbył się bez komplikacji, wszystko było w porządku. Dziewczyna dochodziła do siebie, czuła się dobrze. Niepokoiło ją tylko, że krwawienie miesięczkowe trwa kilkanaście dni i nieprzyjemnie pachnie.

Wystraszona, pojechała na wizytę do ginekologa. Kiedy lekarz dostrzegł w kanale szyjki macicy nacieki od dużego guza, był bardzo zdziwiony, że tak rozległy nowotwór uaktywnił się w tak krótkim terminie. Wstępne podejrzenia były złe, jednak dziewczyna wyszła od lekarza z nadzieją, że nic nie jest jeszcze przesądzone. Miała czekać na szczegółowe wyniki. Zostały pobracone jej wycinki. 17 grudnia 2018 roku pojawiła się w szpitalu po wyniki. Pani doktor od razu powiedziała jej, że są bardzo złe.

— Poprosiłam ją, aby mi wytłumaczyła, co się ze mną dzieje, co oznaczają te

wyniki, ale ona powiedziała mi tylko: „Pani se przeczyta, tam jest po polsku napisane”. Świat zawirował mi przed oczami — wspomina Edyta. — Spojrzałam na kartkę i zobaczyłam tylko: nowotwór złośliwy. Byłam w szoku. Zaczęłam płakać, a niewzruszona lekarka podsunęła mi tylko jakieś papiery do pokwitowania. Zasłabłam, przybiegły pielęgniarki i podały mi coś na uspokojenie. I to był najtrudniejszy moment... Były lzy, tysiące przerażających myśli i pytanie: dlaczego mnie to spotkało...

Pani Edyta nie poddała się, przeszła operację, radioterapię, napromieniowania, dostała odpo-

wiednią dawkę chemii. Leczenie było trudne i bolesne. Edyta dostała gorączki zagrażającej życiu, miała przetaczaną krew. W czwartym cyklu chemioterapii zaczęła tracić czucie w nogach. Jednak żyje.

— Nie mogłam pogodzić się z tym, jak zostałam potraktowana przez panią doktor — mówi pani Edyta. — Postanowiłam napisać skargę do szpitala, w którym ona leczy. Opisałam całą sytuację i to jak bardzo to przeżyłam. Nie zapytała mnie, czy jakoś mi pomóc, nie zaoferowała żadnej pomocy, gdy ja płakałam pod jej gabinetem i zasłabłam... bo w jednej chwili zawałił mi się cały świat. Miałam 30 lat i 2 małych dzieci, a pani doktor przekazuje mi, że mam raka tak, jakby to było zwykłe przeziębienie.

Pani Edyta otrzymała odpowiedź, że zostało przeprowadzone postępowanie wyjaśniające i że „dyżurujący lekarz chciał w sposób jak najbardziej zwięzły i kompetentny przekazać Pani informację o rozpoznaniu choroby oraz dalszym postępowaniu i leczeniu”.

Trzeba się odwdziżyć...

Mama pani Krystyny leżała na oddziale wewnętrznym w szpitalu. 86-letnia kobieta nie była w stanie sama zjeść, umyć się czy nawet poprawić sobie poduszki.

— Kiedy odwiedzałam mamę na oddziale, zazwyczaj obiad, który otrzymywała, stał na szafce obok łóżka — opowiada. — Pielęgniarki wiedziały, że mama nie jest w stanie usiąść i zjeść. Nikt na to nie zwracał uwagi, pewnie gdybym nie przychodziła co dzień i nie karmiła jej, to byłaby głodna. Kiedyś się zdenerwowałam i zapytałam jedną z pielęgniarek, dlaczego nie nakarmi pacjentki, skoro widzą, że ona sama nie ma siły, żeby sięgnąć po jedzenie i zjeść. Pielęgniarka odpowiedziała mi niegrzecznie, że ona nie jest niańką, że jak chce, żeby mamę ktoś karmił, to trzeba się odwdzięczyć...

Jedzą, piją i srają...

— Tata leżał na oddziale wewnętrznym 3 miesiące. Odwiedzałam go codziennie — opowiada pani Joanna. — To, co moje oczy widziały przez ten czas i uszy słyszały to prawdziwy koszmar, który niektóre pielęgniarki zgotowały pacjentom. Obok mojego ojca leżał starszy mężczyzna, którego rodzina odwiedzała rzadko, miał niedowład w jednej ręce i nie zawsze radził sobie z posiłkami czy higieną osobistą. Kiedyś pielęgniarka widziała, że mężczyzna załatwił się w pieluchę, z nerwami zabrała go do łazienki, szarpając inarzekając głośno, że „tylko jedzą, piją i srają”.

Tata pani Joanny po udarze miał problemy nie tylko z poruszaniem się ale i problemy psychiczne. Zdarzały się dni, że trzeba było przywiązywać go do łóżka, żeby nie uciekł czy też nie zrobił sobie krzywdy.

— Wielokrotnie, kiedy przychodziłam rano, tata od razu prosił o picie. Miał

wyschnięte i popękane usta — wspomina pani Joanna. — Zawsze miał kupioną wodą, taką z dziubkiem do picia, żeby mógł się napić. Niestety, jeśli miał zbyt krótko przywiązane ręce, nie mógł sięgać do ust. I kiedy przychodziłam trzymał w ręku wodę, której nie mógł się napić... I mówił: „Prosiłem, żeby pielęgniarka dała mi pić, ale ona udawała, że nie słyszy i poszła”. Ile leż wylałam wtamtym czasie to tylko ja wiem. Bo nie mogłam być cały dzień w szpitalu, bo w domu czekała niepełnosprawna mama... Zawsze myślałam, że pielęgniarką zostaje osoba, która ma do tego powołanie. Przekonałam się, że to nie zawsze jest prawda. Choć spotkałam pielęgniarki, dla których praca jest misją.

I tak Pani umrze...

Pani Renata przeżyła niemiłą sytuację z lekarzem swojej mamy. Kobieta trafiła do szpitala z powodu problemów z sercem. Od kilku lat chorowała na wiele innych chorób: tarczycę, cukrzycę, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, chorobę Parkinsona i inne.

— Pewnego dnia pielęgniarka poprosiła, żeby poszła porozmawiać z lekarzem prowadzącym mamę — opowiada. — Lekarz nie miał dobrych wiadomości, okazało się, że mama ma raka piersi. Niestety jej stan był zły i lekarz zasugerował, że w tej sytuacji nie można podjąć leczenia i żeby nie mówić mamie o nowotworze, żeby dodatkowo jej nie martwić. Zgodziła się z nim, nie chciałam, żeby mama dodatkowo cierpiała. Kika dni później, kiedy byłam u mamy, przyszedł

do niej lekarz prowadzący i od razu mówi: „Ma pani nowotwór, ale nie będziemy go leczyć, bo i tak pani umrze”. Odsłonił jej koszulę, pokazał jej pierś i powiedział, że nie ma sensu nawet robić badań. I wyszedł... Nie muszę mówić, co się działo potem. Mama się załamała i po 3 miesiącach zmarła...

Koszmarne wspomnienia z porodówki

Pani Agnieszka urodziła dwójkę dzieci. Pierwszy poród odbył się w miłej atmosferze. Do kolejnego kobieta jechała z pozytywnym nastawieniem. Regularnie się badała, czuła się dobrze, więc nie obawiała się żadnych komplikacji.

— Za pierwszym razem wszystko było ok, ale za drugim razem to był koszmar, istna rzeźnia — wspomina. — Ginekolog, badając mnie stwierdził 3 cm rozwarcia, powiedział „wieloródka, poradzi sobie”. Kazał podać oxytocynę i zawięść na porodówkę. Tam wszystko działo się szybko, jak w jakimś horrorze. Krzyczałam z bólu, błagałam o jakiś środek przeciwbólowy, a pielęgniarka do mnie tylko powiedziała: „Czego się drzesz?”. I zaśmiała się do koleżanki, że ruchać to wszystkie chcą, a później płaczą przy porodzie. Dziecko było ze mnie dosłownie wypychane. Myślałam, że tam umrę z bólu. Długo po porodzie nie mogłam dojść do siebie. Nie wspominając o traumie. Po porodzie okazało się że dziecko miało krwiaka na głowie. Ta sytuacja skutecznie zniechęciła mnie do posiadania kolejnego dziecka. Jeszcze czasem śni mi się, że znów jestem w tym szpitalu cała zalana krwią...

Pani Martyna nie wspomina swojego pobytu w szpitalu miło. Tydzień przed wyznaczoną datą porodu rozpoczęła się akcja porodowa. Kobieta pojawiła się w szpitalu. Okazało się, że jest rozwarcie, jednak nie ma skurczy.

— Męczyłam się trzy dni — opowiada. — Wkońcu lekarz stwierdził, że zrobią mi cesarskie cięcie, bo inaczej dziecko może umrzeć. Ponieważ był remont na ginekologii, więc wieźli mnie na salę na oddziale chirurgii. Jedna z pielęgniarek odezwała się do koleżanki: „Teraz to są strasznie leniwe te baby, wszystkie tylko chcą cesarki”. Druga jej odpowiedziała, że ja już 3 dzień rodzę. Ale tamta machnęła tylko ręką i powiedziała, że ona swoje dzieci też trzy dni rodziła. Było mi bardzo przykro, bo chciałam naturalnie urodzić dziecko, jednak z powodu komplikacji było to niemożliwe i stanowiło zagrożenie dla dziecka.

Joanna Karzyńska

Od autorki

Lekarze i pielęgniarki pracują w dużym napięciu i stresie. My, pacjenci, rozumiemy to... Tyle że nigdy i w żadnym wypadku nie powinni tych nerwów i frustracji wyładowywać na pacjentach. Pacjent nie powinien odczuć z tego powodu żadnego dyskomfortu, bo przecież to nie nasza wina. Wszyscy jesteśmy w sytuacji kryzysowej. Wszystkim nam jest trudno, bo w szpitalach przebywamy my lub nasi bliscy nie dlatego, że chcemy, tylko dlatego, że nasz stan zdrowia tego wymaga. Dobre, empatyczne, traktowanie pacjentów powinno być częścią procesu leczenia i obowiązkiem lekarza czy pielęgniarki, a nie tylko ich dobrą wolą...



W szpitalu szukamy pomocy i ratunku. Pielęgniarki i lekarze są dla pacjenta jednak najważniejsi, bo to w nich chorzy pokładają nadzieje. Ich wiedza i autorytet powinny gwarantować pacjentowi poczucie bezpieczeństwa

ZDANIEM ETYKA

Jacek Janusz Mrozek, dr. nauk prawnych, etyki i teologii moralnej, autor wielu opracowań w zakresie etyki, m.in. „Normy etyczne w służbie publicznej”

— Zadaniem lekarza jest skutecznie leczyć pacjenta, a nie się uśmiechać, czy miło się do niego zwracać. Natomiast to, że ktoś to potrafi — pomimo stresu wywołanego nadmiarem pracy, pomimo wszechobecnej choroby i nawet śmierci — to jest najwyższy poziom

profesjonalizmu. I tego jako społeczeństwo i pacjenci byśmy od lekarzy oczekiwali. To wyżyny profesjonalizmu, że — oprócz leczenia — lekarze i pielęgniarki potrafią zwracać się do pacjentów miło, ze słowem pocieszenia. Oprócz jednostki chorobowej jest przecież człowiek, który przeżywa i analizuje swoją sytuację. Czasami cierpliwość personelu w podejściu do pacjenta łagodzi ból czasami bardziej, niż samo lekarstwo. Niemile zachowania persone-

lu zapadają bardzo w pamięć samych chorych oraz ich bliskich, rodzin. Pacjent nie jest podwładnym lekarza czy pielęgniarki, a ofiarą choroby. Należy mu pomóc kompleksowo, nie tylko ciału, ale i psychice. Może te słowa nie leczą, ale bardzo wiele znaczą ponieważ pacjent czuje się dobrze traktowany, a ze wszystkich potrzeb jakie mamy, potrzeba szacunku i godnego traktowania jest dla nas najważniejsza. Tutaj kapitalne znaczenie ma dla chorego

nie tyle ilość miłych słów, co ich jakość. Samo dostanie się na studia medyczne jest już wyczynem, a ich ukończenie pozwala zakładać, że mamy do czynienia z inteligentnymi ludźmi. Sposób wystawiania się jest powiązany z grupami społecznymi. W przypadku lekarzy wypadłoby, aby traktowali pacjenta z szacunkiem i zdecydowana większość potrafi to robić. Oczywiście nie ma takiego środowiska zawodowego, w którym nie ma czarnych owiec.

**Józef Kurecki,
68 lat**

— Uważam, że każdy człowiek ma jakieś ukryte talenty. A współczesne czasy na szczęście sprzyjają rozwojowi zainteresowań. Warto więc realizować swoje pasje. Hobby bowiem pomaga racjonalnie zagospodarować każdy dzień, rozwija relacje interpersonalne i pomaga w samoakceptacji. Niektóre zajęcia przynoszą naprawdę satysfakcję. To najwyższy czas, aby wcielić w życie uśpione pomysły. Ja będąc na emeryturze, powróciłem do swojej rowerowej pasji. Oczywiście początki były trudne, bo po 20 latach z samochodu przesiadłem się na rower. Po pierwszej przejażdżce myślałem, że umrę. Wszystkie mięśnie mnie bolały. Nie poddałem się i teraz potrafię i 30 kilometrów zrobić. Żona w domu się śmieje, że to teraz moje uzależnienie, ten rower. Każdego dnia staram się przejechać podobny dystans. Dzięki tej aktywności czuję się lepiej, jestem zdrowszy, nie bolą mnie stawy i kręgosłup. Zdradzę, że udało mi się schudnąć kilkanaście kilogramów. Czuję się o 20 lat młodszy. Takie uzależnienie polecam każdemu!

**Zofia Myszczyńska,
64 lata**

— Pasja wypełnia moje życie. To dla mnie odebranie się od rzeczywistości i alternatywa na nudę. Robienie tego, co kocham, co daje mi satysfakcję i radość. Wzbogaca moje życie i pozwala choć na chwilę stać się kimś zupełnie innym niż tylko „szarym człowiekiem”. Uzależniłam się od moich robótek ręcznych. Potrafię z kawałka włóczki wyczarować nie tylko skarpetki, ale zabawki, owoce, warzywa, kwiaty. Daje mi to satysfakcję, kiedy widzę radość obdarowanego moimi pracami. W swoim domu mam wiele rzeczy zrobionych własnoręcznie. Moje dzieci i wnuki są już dorosłe, ja jestem na emeryturze. Początkowo nudziłam się, chodziłam do sklepów i do koleżanek. W internecie zobaczyłam, jak kobiety wypłatają różne rzeczy z papierowej wikliny. Postanowiłam spróbować. I teraz aż trudno wyjść mi z domu, bo tyle mam pomysłów na różne rzeczy. Cały czas się uczę, jednak



Pani Eugenia Kalinowska odkąd jest na emeryturze w kuchni spędza wolny czas i przygotowuje wspaniałe dania dla swojej rodziny

SWOJE PASJE REALIZUJĄ NA EMERYTURZE

MÓWIĄ, ŻE AKTYWNY SENIOR TO SZCZĘŚLIWY SENIOR. CHOĆ LATA MŁODOŚCI MAJĄ JUŻ DAWNO ZA SOBĄ MAJĄ WIELE PLANÓW NA PRZYSZŁOŚĆ. CO SPRAWIA NASZYM DROGIM SENIOROM RADOŚĆ? CO POWODUJE, ŻE CHCĄ NA EMERYTURZE SPĘDZAĆ CZAS W SWOIM TOWARZYSTWIE, MIEĆ MARZENIA I PASJE. BEZ CZEGO PO PROSTU NIE POTRAFIĄ ŻYĆ?

jestem dumna z siebie, że robię takie niepowtarzalne cudenka. Dzieci i wnuki się nimi zachwycają, często oddają moje rzeczy na różne charytatywne akcje. Znowu czuję się potrzebna.

**Wanda Rybicka,
62 lata**

— Odkąd sięgam pamięcią, w moich marzeniach zawsze był wspaniały ogród. Piękny, kolorowy, pełen kwiatów, zadbane, wręcz wypieszczony i dopracowany w każdym szczególe. Moje marzenie spełniło się kilkanaście lat temu, gdy przeszłam na

zasłużoną emeryturę, ale dopiero dziś mogę powiedzieć, że mój ogród stał się taki, jak sobie wyobrażałam. Dojrzewał razem ze mną, czekał, aż będę mogła poświęcić mu odpowiednio dużo uwagi, zająć się nim i pielegnować każdego dnia. Stało się to możliwe, dopiero gdy dzieci dorosły, usamodzielnili się, a ja zyskałam wtedy czas dla siebie. I wówczas moje myśli w sposób naturalny zwróciły się w kierunku ogrodu. Po oczyszczeniu i przygotowaniu terenu przyszedł czas na aranżację. Ten etap był dla mnie okresem wiel-

kich emocji — radości, a zarazem napięcia. Oczywiście także i pracy, bo zrobić trzeba było wszystko — od nasadzeń drzew, krzewów i bylin, poprzez wykonanie oczka wodnego i kaskady. Teraz swoim ogrodem. Tak oto mój ogród wychodzi w świat, jest rozpoznawany, a nawet powielany w wielu elementach. To teraz moja wielka radość i satysfakcja.

**Ryszard Dzieliński,
71 lat**

— Moją największą pasją jest pszczelarstwo. To hobby i styl życia. Trzeba dobrze znać obyczaje i po-

trzeby pszczoł. Czasem dać się użądlić, czasem posłuchać ich śpiewu. Pszczelarz musi je naprawdę kochać, by dobrze się nimi opiekować. Pszczoły odwiedzają się za tę miłość, oddając mu swój największy skarb — miód. Swoją pasją zaraziłem się od ojca. To on pokazał mi, jak trzeba obchodzić się z pszczołami, co robić, żeby nie uciekły, a dawały jak najwięcej miodu. To pasja, która mnie uspokaja, wycisza. To pszczoły nauczyły mnie cierpliwości i zaufania. Zajmuję się nimi już ponad 20 lat i wiem, że to nie jest dochodowy interes. Gdybym nie miał emerytury, ciężko byłoby zarobić na chleb, produkując miód. Musiałbym okradać pszczoły z całych zapasów. A tego robić nie wolno, bo w ten sposób skazywałbym je na śmierć podczas zimy. Gdyby nie pszczoły, wiele roślin nie owocowałoby i nie wytwarzało nasion. Cieszę się, że moją pasją zaraził się wnuk, podobnie jak mój tata, ja przekazuję mu całą swoją wiedzę na temat pszczelarstwa.

**Eugenia Kalinowska,
72 lata**

— Gotowania to moja pasja i ogromna radość w życiu. Dzień, który spędzam poza kuchnią to dla mnie dzień stracony! Gotowania tradycyjnych potraw nauczyłam się od mamy i babci. Gotowanie i częstowanie innych od dziecka było moją pasją. Kiedy byłam młodsza, pomagałam mamie i babci w kuchni, a czasem nawet przygotowywałam całe danie sama. Gdy wyszłam za mąż, gotowanie stało się integralną częścią mojego życia. Potem gotowałam dla dzieci i wnuków. Czasem znajomi proszą mnie o przygotowanie jakiś potraw. Jestem szczęśliwa, kiedy wszystkim smakuje. Odkąd jestem na emeryturze chcę, żeby moje potrawy nie tylko smakowały ale też wyglądały pięknie. Dlatego poświęcam temu sporo czasu. Na imieniny, urodziny i święta przygotowuję takie dania, że aż szkoda ich jeść, bo czasem wyglądają jak małe dzieła sztuki. Bardzo mnie cieszy kiedy rodzina, a w szczególności wnuki zachwycają się moimi potrawami i chętnie wpadają na obiad do babci.

Joanna Karzyńska

ŻYCIE NIESIE ZE SOBĄ RÓŻNE NIESPODZIANKI DLA KAŻDEGO. MOŻE SIĘ ZDARZYĆ, ŻE JAKĄS PASJA ZOSTANIE ODKRYTA ZUPEŁNIE PRZYPADKOWO, NAWET PODCZAS ZWYKŁEGO, NICZYM SIĘ NIE WYRÓŻNIAJĄCEGO DNIA. Z TEGO WZGLĘDU WARTO BYĆ OTWARTYM NA NOWOŚCI, ELASTYCZNYM, ZNALEZĆ W SOBIE ENERGIE — ŻEBY NIE PRZEGAPIAĆ SZANS, KTÓRE SIĘ POJAWIAJĄ I UMIEĆ CZERPAĆ RADOŚĆ Z ŻYCIA. NIE POWINNO SIĘ DĄŻYĆ DO ABSOLUTNEJ KONTROLI NAD KAŻDĄ CHWILĄ, PONIEWAŻ PO PIERWSZE JEST TO NIEMOŻLIWE, A PO DRUGIE WARTO ŚWIADOMIE ZOSTAWIĆ SOBIE TROCHĘ MIEJSCA NA ZDARZENIA NIEPRZEWIDZIANE — MOGĄ ONE PRZECIEŻ BYĆ BARDZO POZYTYWNE! TAKIE ZWYKŁE, DROBNE, CODZIENNE RADOŚCI MOGĄ SPRAWIĆ, ŻE CZŁOWIEK POCZUJE SIĘ NAPRAWDĘ SZCZĘŚLIWY.

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																		

chrazanem i octem; 55) napężenie strun; 56) dokuczyła, natrętny owad; 57) edukowanie; 58) korygująca lub dyplomatyczna; 59) Południowa lub Północna w USA; 60) jezioro tektoniczne w Malawi; 61) myśla kryjówka; 62) wyryzserował "Zezowate szczęście", "Pasażerkę"; 63) Placido, ur. 1941, hiszpański śpiewak, tenor; 64) chorobotwórcza bakteria; 65) chwytły, sztuczki magika; 66) duża gadająca papuga; 67) drugie co do wielkości jezioro we Francji; 68) starożytne państwo z Niniwa; 69) sznur do lapania koni; 70) kończąca ze stopą; 71) zarządca diecezji; 72) współuczucie, zrozumienie; 73) stolica Norwegii; 74) cesarz rzymski, podpalił Rzym; 75) sąsiad Iranu i Syrii; 76) niemiecki producent autobusów; 77) gruba deska; 78) wpada do morza; 79) bywa bezczemnie; 80) pracując w masarni; 81) robotnik z palnikiem; 82) kłama o spianiu murów

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

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

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

078

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

Kolejny aktywny tydzień w Mławie przed nami. Podpowiadamy naszym Czytelnikom oraz turystom co dzieje się w naszym powiecie w najbliższym czasie. Jak i gdzie można aktywnie i ciekawie spędzić czas.

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

- KLUB ZGRANA MŁAWA ZAPRASZA NA PLANSZÓWKOWE PIĄTKI – CYKLICZNE SPOTKANIA W MIEJSKIM DOMU KULTURY W MŁAWIE DEDYKOWANE MIŁOŚNIKOM GIER PLANSZOWYCH. PRZYJŚĆ MOŻE KAŻDY, BEZ WZGLĘDU NA WIEK, PO UPRZEDNIM ZAPISANIU SIĘ POD NREM TEL. 23 654 35 85 (LICZBA MIEJSC OGRANICZONA).

- W środę 17 stycznia 2024 r. o godz. 12:00 na mławskiej Kalkówce mieszkańcy upamiętnią ofiary egzekucji dokonanej tam 79 lat temu przez specjalną grupę operacyjną, w skład której wchodziła żandarmeria niemiecka, Gestapo i strażnicy więzienni, na osobach osadzonych w mławskim więzieniu i schwytych w ulicznej łapance. Na uroczystość będzie można dojechać z centrum miasta autobusem.

Podczas spotkania w tym ważnym dla mławian miejscu pamięci modlitwę za ofiary wydarzeń z 17 stycznia 1945 r. poprowadzi kapłan, a w krótkim wystąpieniu uczci pomordowanych burmistrz Sławomir Kowalewski. Do udziału w uroczystości zachęcamy także poczty sztandarowe.

Na Kalkówkę będzie można się tego dnia dostać autobusem, który odjedzie z przystanku na Starym Rynku w Mławie o godz. 11:45.

Organizatorami uroczystości są Dziekan Dekanatu Mławskiego ks. prał. dr Kazimierz Ziółkowski i Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.



Filharmonia
Narodowa

czar mego
głosu...

SPOTKANIA Z MUZYKĄ

31 stycznia 18:00

Koncerty
edukacyjne
dla dzieci,
młodzieży
i dorosłych
2023 / 2024

ANTONIO VIVALDI – GWIAZDA NAD WENECJĄ – dla dzieci, młodzieży i dorosłych

sopran / skrzypce barokowe / wiolonczela barokowa / klawesyn

Zapraszamy naszych słuchaczy na koncert monograficzny poświęcony jednemu z najwybitniejszych przedstawicieli epoki baroku. Antonio Vivaldi, obok Jana Sebastiana Bacha i Jerzego Fryderyka Händla, był muzycznym geniuszem i gwiazdą swoich czasów. Zwany „Rudym Księdzem” wenecki kompozytor i skrzypek stworzył cały szereg znakomych dzieł, z których do dziś najbardziej rozpoznawalny i podziwiany na całym świecie jest cykl koncertów skrzypcowych Cztery pory roku. W naszym koncercie dzieła Vivaldiego zostaną wykonane na kopiach instrumentów historycznych. Do udziału zaprosiliśmy również śpiewaczkę operową.

- Do 13 lutego 2024 r. w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie można oglądać wystawę „Słowo w walce o wolność” otwartą w związku z przypadającą 13 grudnia rocznicą wprowadzenia stanu wojennego w Polsce. Ekspozycja została przygotowana i po raz pierwszy zaprezentowana w grudniu 2021 r. w Powiatowej Bibliotece Publicznej w Ciechanowie. Jej pomysłodawcą i głównym realizatorem był dyrektor tej placówki Lech Zduńczyk, przed stanem wojennym członek Niezależnego Zrzeszenia Studentów Uniwersytetu Warszawskiego, a po jego wprowadzeniu działacz podziemnych struktur i kolporter wydawnictw drugiego obiegu.

- DO KOŃCA LUTEGO NA TERENIE MIEJSKIEGO OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W MŁAWIE JEST DO DYSPOZYCJI MIESZKAŃCÓW I ODWIEDZAJĄCYCH NASZE MIASTO GOŚCI KRYTE LODOWISKO. OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU ZAPRASZAMY W GODZINACH 14.00-21.00, W WEEKENDY, DNI WOLNE, FERIE I ŚWIĘTA OD 9.00 DO 21.00.

- Cały czas do wspólnego rekreacyjnego biegania (nie na wyścigi) w ramach spotkań z cyklu „Biegaj w Mławie” zachęca Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Treningi są organizowane w soboty o 9:00 na powietrzu lub w obiektach zamkniętych – o miejscu najbliższego spotkania organizatorzy informują na stronie internetowej. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

oprac. KN

MIĘDZYPRZEDSZKOLNY KONKURS PLASTYCZNY „BEZPIECZNE FERIE” W MPS NR 1

Międzyprzedszkolny konkurs plastyczny „Bezpieczne ferie” został rozstrzygnięty. Do rywalizacji w konkursie przystąpiło 13 przedszkolaków.

Międzyprzedszkolny konkurs plastyczny „Bezpieczne ferie” zorganizowany przez nauczycielki wychowania przedszkolnego w MPS nr 1 został rozstrzygnięty. Udział w konkursie wzięło 13 dzieci w kategorii wiekowej 5-6 latki.

Lista laureatów:

I miejsce: SP nr 6 w Mławie
II miejsce: MPS nr 1 w Mławie
III miejsce: - MPS nr 2 w Mławie

III miejsce: MPS nr 2 w Mławie
III miejsce: MPS nr 1 w Mławie

Gratulujemy przedszkolakom pomysłów, talentu i wyobraźni i życzymy dalszych sukcesów. Serdecznie dziękujemy p. st. asp. Ilonie Karpińskiej z Komendy Powiatowej Policji w Mławie za prelekcję na temat bezpiecznych zabaw na śniegu i lodzie oraz poświęcony przedszkolakom czas.



Nie ukrywałam i nie ukrywam: w ostatnich miesiącach moje życie mocno skomplikowały liczne choroby, które dotknęły mnie i moich domowników. Mnie akurat odebrało ręce, komu innemu nogi, jeszcze ktoś inny cierpi na problemy z tarczycą... Wszystko to wymagało i wciąż wymaga sporej reorganizacji całego naszego życia, w tym także sfery zawodowej — wystarczy przecież sama konieczność znacznie częstszych wizyt u lekarzy lub w placówkach rehabilitacyjnych — i plan dnia ulega kompletnemu przetasowaniu. Żeby nie powiedzieć — rozbiciu w pył.

I jak to bywa w takich chwilach — pojawia się ów przysłowiowy wujek-dobra-rada. Radami sypie jak z rękawa, właściwie na każdą ewentualność ma racjonalizatorski pomysł, a na większość problemów — genialne rozwiązania. Moja osobista przyszłość, którą ja widzę w raczej szaro-czarnych odcieniach, samowolnemu doradcy jawi się w kolorach różu przetykanych złotymi nićmi... Immanentną cechą tego doradcy jest jego dobrowolność, altruizm, samodzielnosc i... kompletna zbiegność!

Wujek potrafi stresować!

Okazuje się, że tzw. dobre rady są problemem wielu osób, nie tylko moim. Możliwe też, że w czasach przed zdrowotnym kataklizmem otrzymywałam tych rad równie sporo, ale z uwagi na regularność, przewidywalność i większy optymizm mojego ówczesnego żywota — po prostu puszczałam je mimo uszu. Tymczasem rady, o które nie prosiliśmy, zdaniem psychologów najczęściej pomocy nam nie przynoszą, za to mogą powodować autentyczny stres.

„Ofiarami” dobrych rad bywają zdaniem psychologów najczęściej młode mamy i studentki. Nic nie chcę mówić, ale mnie akurat woczy rzuca się pleć tych ofiar...

Poza tym w życiu nie przyszłoby mi do głowy, że te „dobre rady” mają w psychologii swoją własną definicję...! Tymczasem dobra rada to niechciana, taka, o którą nie prosiliśmy, informacja, porada



WUJEK DOBRA RADA

OD RAZU PRZEPRASZAM ZA WUJKA, BO SPECJALISTKAMI OD DOBRYCH RAD SĄ TAKŻE BARDZO CZĘSTO CIOCIE. BYWA, ŻE SPECJALISTKĄ LUB SPECJALISTĄ OD DOBRYCH RAD JEST OSOBA W OGÓLE Z NAMI NIESPOKREWNIONA. ALE ZNACZNIE GORSZE W DOBRYCH RADACH JEST TO, ŻE NADER CZĘSTO WCALE TAKICH RAD NIE CHCĘ...

lub sugestia. Nie dość, że rzadko kiedy pomaga, ale najczęściej taka „porada” może wywołać w nas poczucie zirykowania, zawstydzenia lub osądzenia. Bardzo często w chwili, gdy ktoś (nieproszony) przedstawia swoją własną opinię na temat naszego problemu, podsuwając nam rozwiązania co możemy zrobić inaczej — może wywołać w nas wrażenie bycia krytykowanym. Czyli rozwiązań na poprawę naszego dołka jak na lekarstwo, a stres coraz większy. Tym większy, że w sytuacji, gdy zakwestionujemy radę naszego doradcy, odrzucimy ją z marszu i asertywnie podziękujemy — doradca może poczuć się urażony. A stąd już krok do frustracji po obu stronach.

Po co to komu?

Zrozumienie, dlaczego ludzie udzielają niechcianych porad — może wprowadzić spokój w nas

samych, dystans do porad, a nawet otworzyć nasz umysł na nowe. Może nam również pomóc w wypracowaniu odpowiedniej reakcji. Tymczasem ludzie udzielają rad z wielu powodów, z których jedne mają dobre intencje, inne mniej. Kluczem jest umiejętność odróżnienia i zrozumienia motywów danej osoby. Inne cele przyświecać będą komuś nam bliskiemu, kogo nazywamy przyjacielem — inne dalekiemu krewnemu, przelotnie znajomemu lub koleżance i kolegom z pracy. Jeden może rzeczywiście empatycznie próbować wczuć się w nasze trudne położenie — inny w rzeczywistości dostarczać słabo zawołowaną krytykę.

Do grona tych pozytywnych doradców z pewnością należą altruści, którzy po prostu myślą, jak nam pomóc i ułatwić życie, podsuwając swoje zupełnie

szczerze sugestie. Tak działają nasi przyjaciele: oferują rozwiązanie, nawet nieproszeni, ale ich intencje są czyste, a ich rady mogą być naprawdę pomocne. Innym razem niechciana rada pochodzi od tych, którzy znaleźli coś, co jest skuteczne dla nich i chcą się tym podzielić ze światem. Uważają, że nasza sytuacja idealnie pasuje do tej mądrości, która tak pozytywnie wpłynęła na ich życie. Mogą się tym dzielić, bo chcieliby, żeby im samym ktoś o tym powiedział wcześniej. Zakładają, że ich rozwiązanie przyniesie nam takie same korzyści, jak im, i nie mogą się doczekać, aby się dowiedzieć, jak nam to wyszło.

Ale...

Czasem „dobre rady” udzielane są z niezbyt szlachetnych pobudek. Bardzo często ludzie udzielają ich z własnej potrzeby — nie dla nas, a dla siebie. W przeciwieństwie do altruistów dzielą się radami, aby czuć się doceniani, silni i ważni. Czasami rzeczywiście szukamy rady, ale czasem potrzebne nam po prostu wsparcie emocjonalne i wysłuchanie — nie zawsze ludzie z naszego otoczenia potrafią odróżnić te intencje i potrzeby. A jak nie potrafią odróżnić — to zawsze domyślnie udzielają porad, ale są też tacy, którzy regularnie dzielą się z innymi swoimi problemami i uczuciami, ale jednak nie podejmują żadnych kroków w kierunku rozwiązania tych dylematów. Wtedy nawet najbliżsi i najbardziej wyrozumiali mogą mieć dość słuchania takich narzekań i ciągłego wywoływania emocji.

Jeszcze gorzej

I tego nie wiedziałam! Tymczasem bywa też i tak, że „dobre rady” potrafią przypominać subtelne lekceważenie lub ukryty emocjonalny policzek i powodować niepokój, nawet jeśli jeszcze nie wiemy dlaczego. A rzeczywistość jest taka, że osoby, których motywacją jest tego rodzaju udzielanie porad, można uznać za osoby stosujące przemoc emocjonalną. Dla przykładu — tak działa każdy narcyz, który praktycznie przez cały czas musi

pełnić rolę „nauczyciela”. A do tego po prostu lubi słuchać swoich pontyfikatów. Porady narcyza są często rozwlekłe, nie zawsze adekwatne do naszej sytuacji i zazwyczaj dotyczą bardziej jego niż nas. Często narcyz nawet nie jest w stanie wyobrazić sobie, że jego rada nie będzie odpowiedzią, której szukamy, i że w ogóle do naszej sytuacji nie pasuje.

Są też tacy, którzy przyjmują rolę „osoby bardziej kompetentnej” w dynamice relacji, a udzielanie tych „rad” w takiej sytuacji ich stawia. Zdrowe relacje opierają się na dawaniu i braniu. Jeśli doradca chce być w naszym życiu tym, który decyduje o wszystkim — równowaga relacji zostaje zaburzona. I są ludzie, którzy lubią udzielać niezamówionych porad, bo lubią nas w ten zawołowany sposób osądzać.

A poza tym... Wierzę lub nie, ale niektórzy ludzie uwielbiają konflikty. Uwielbiają słuchać, jak inni się kłócą — mówią wtedy innym, jak bardzo się mylą, zyskując poczucie osobistej mocy. Tacy ludzie, świadomie lub nieświadomie, mają tendencję do udzielania wielu rad, by de facto podrzucić tematy do scysji.

Jak reagować?

Dziękujemy za przemyslenia. Zwłaszcza wobec przyjaciela powinniśmy podziękować i dać znać, że przemyslimy jego radę. Trzeba też wyznaczać granice — dziękujemy, ale wyjaśniamy, że chcemy lub nawet umiemy poradzić sobie samodzielnie. Trzeba również być stanowczym i umieć powiedzieć, że nie chcemy niezamówionych porad. Możemy nawet uzasadnić, dlaczego. A czasem warto jeden lub dwa pomysły wypróbować — choćby po to, by móc potem takiemu doradcy powiedzieć, że owszem, skorzystaliśmy, ale w naszej konkretnej sytuacji ich rozwiązanie nie zadziała.

Musisz

Już pisałam, więc tylko przypomnę: wszelkie zdania rozpoczynające się od tego strasznego słowa „musisz” — ignorujemy natychmiast, nawet nie czekając do kropki!

Magdalena Maria Bukowiecka

Onajbardziej śmiertelnych chorób świata można myśleć na dwa sposoby: w kontekście tych, które szybko się rozprzestrzeniają i równie szybko działają, najczęściej są nieuleczalne i sieją spustoszenie w dalekich afrykańskich krajach. A jednak to nie one znajdują się w czołówce tych chorób, które stanowią główną przyczynę zgonów na świecie. Bo prawda jest taka, że w roku 2019, czyli jeszcze przed pandemią covid-19, na całym świecie zmarło 55,4 miliona osób, a 74 proc. tych zgonów było spowodowanych chorobami niezakaźnymi lub chorobami przewlekłymi, które nie tylko postępują powoli, ale czasem bardzo późno dają objawy.

A jeszcze bardziej zaskakującym może być fakt, że kilku najbardziej śmiertelnych chorobom można częściowo zapobiec. Czasem wystarczy kilka wizyt u lekarza specjalisty i dobra diagnoza — a czasem wyłącznie zmiana nawyków, nie tylko żywieniowych, i większa aktywność ruchowa.

Co tak konkretnie nas zabija?

1. Choroba niedokrwienna serca lub choroba wieńcowa

To najbardziej śmiertelna choroba na świecie. Występuje, gdy naczynia krwionośne dostarczające krew do serca ulegają zwężeniu. Nieleczona może prowadzić do bólu w klatce piersiowej, niewydolności serca i arytmii. Czynniki ryzyka choroby wieńcowej to przede wszystkim wysokie ciśnienie krwi, równie wysoki cholesterol, palenie papierosów, cukrzyca, nadwaga, ale też przypadki tej choroby w rodzinie. Jeśli u kogoś występuje jeden lub więcej z tych czynników ryzyka — bez czekania na ostrzejsze sygnały należy porozmawiać z lekarzem. Poza tym warto regularnie ćwiczyć, utrzymywać umiarkowaną masę ciała, stosować zbilansowaną dietę o niskiej zawartości sodu, a za to o dużej zawartości owoców i warzyw. Należy unikać palenia, a alkohol stosować z dużym umiarem.

2. Udar

Udar występuje, gdy tętnica w mózgu ulega zablokowaniu lub prze-

rwaniu. Pozbawione tlenu komórki mózgowe zaczynają umierać w ciągu kilku minut! Udar objawia się nagłym odrętwieniem i dezorientacją, może też wywołać problemy z chodzeniem i widzeniem. Nieleczony udar może spowodować długotrwałą niepełnosprawność. Tymczasem w jednym z badań amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom okazało się, że wprawdzie 93 proc. osób wiedziało, że nagle drętwienie po jednej stronie jest objawem udaru — jednak tylko 38 proc. znało wszystkie objawy, które skłoniłyby ich do poszukiwania pomocy doraźnej.

W dzisiejszej rzeczywistości udary są główną przyczyną długotrwałej niepełnosprawności. Mniej narażone na niepełnosprawność są osoby, które otrzymały leczenie w ciągu 3 godzin od udaru.

Czynniki ryzyka udaru obejmują wysokie ciśnienie krwi, palenie, szczególnie w połączeniu z doustnymi środkami antykoncepcyjnymi, ale też udary w najbliższej rodzinie. Udar częściej dosięga kobiet niż mężczyzn.

I znów — niektóre czynniki ryzyka udaru można zmniejszyć dzięki profilaktyce i zmianie stylu życia. Powinniśmy zatem stale kontrolować ciśnienie krwi i nie palić.

3. Infekcje dolnych dróg oddechowych

Czyli infekcja dróg oddechowych i płuc, której przyczyną może być grypa, zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli lub gruźlica. Taką infekcję zwykle powodują wirusy, ale czasem przyczyną mogą być bakterie. Głównym objawem będzie kaszel, który dodatkowo może powodować plwocinę krwi. Może się też pojawić gorączka, pocenie się lub dreszcze, a także duszność, świszczący oddech i uczucie ucisku w klatce piersiowej.

Tu czynnikami ryzyka może być zła jakość powietrza, częste narażenie na czynniki drażniące płuca, astma, HIV lub słaby układ odpornościowy. Ale wśród czynników ryzyka znów pojawia się palenie.

Tymczasem wystarczy raz w roku zaszczepić się przeciw grypie — zwłaszcza osoby z grupy wysokiego ryzyka zapalenia płuc powinny korzystać z tej moż-

liwości. A do tego higiena: regularne mycie rąk wodą i mydłem, szczególnie przed posiłkiem. Kto już ma infekcję dróg oddechowych, powinien zostać w domu — odpoczynek przyspiesza powrót do zdrowia. A poza tym nie zarażamy innych.

4. Przewlekła obturacyjna choroba płuc

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) to długotrwała, postępująca choroba płuc, która utrudnia oddychanie — i kolejna przyczyna zgonów na świecie. Odmianą POChP jest zapalenie oskrzeli irozedma płuc. Jak im zapobiegać? Rzucić palenie! A do tego warto unikać substancji drażniących płuca, np. oparów chemicznych. Inie pozwalamy sobie na palenie bierne. Zwłaszcza, że na POChP nie ma leków — lekami można jedynie spowolnić postęp choroby.

5. Rak tchawicy, oskrzeli i płuc

Do nowotworów układu oddechowego zalicza się raka tchawicy i krtani, oskrzela i płuca. Głównymi ich przyczynami są palenie, w tym palenie bierne, oraz toksyny środowiskowe. Przyczyniają się do tego również zanieczyszczenia pochodzące z gospodarstw domowych, takie jak paliwa i pleśń.

Z badań wynika, że rocznie odnotowuje się około 18 mln nowych przypadków raka płuc. Naukowcy przewidują, że w krajach rozwijających się ryzyko raka układu oddechowego spowodowanego zanieczyszczeniem środowiska i paleniem tytoniu wzrośnie o 81-100 proc. Same tylko emisje z paliw stałych są przyczyną 17 proc. zgonów z powodu raka płuc u mężczyzn i 22 proc. u kobiet.

Jak zapobiegać? O rzuceniu palenia już pisałam — z nałogiem zrywamy kategorycznie! Inne czynniki ryzyka tych nowotworów obejmują historię podobnych nowotworów wrodziny i narażenie na czynniki środowiskowe, takie jak opary oleju napędowego. Ważne też, by rutynowo, regularnie prześwietlać płuca.

6. Cukrzyca

Cukrzyca to kolejna choroba, a nawet grupa chorób, które powodują najwięcej zgonów na świecie. Cukrzyca wpływa na produkcję lub wykorzystanie

insuliny: w cukrzycy typu 1 trzustka nie jest w stanie wytwarzać insuliny — uważa się, że ten typ cukrzycy spowodowany jest reakcją autoimmunologiczną. Z kolei w cukrzycy typu 2 trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub insulina nie może być skutecznie wykorzystana. Cukrzyca typu 2 może być spowodowana wieloma czynnikami, w tym niewłaściwą dietą i brakiem aktywności fizycznej.

7. Choroba Alzheimera i inne demencje

Choroba Alzheimera jest chorobą postępującą, niszczy pamięć, utrudnia podejmowanie decyzji i zakłóca normalne funkcje poznawcze: myślenie, rozumowanie i inne codzienne zachowania. Jest najczęstszym typem demencji i stanowi około 60 do 70 proc. jej przypadków. Zaczyna się od łagodnych problemów z pamięcią, trudności w przypomi-

8. Odwodnienie spowodowane chorobami biegunkowymi

Biegunka występuje, gdy w ciągu dnia oddajesz trzy lub więcej luźnych stolców. Jeśli biegunka trwa dłużej niż kilka dni, organizm traci zbyt dużo wody i soli. Powoduje to odwodnienie, które w ciężkich przypadkach może być śmiertelne. Zwykle wywołuje ją wirus jelitowy lub bakteria przenoszona przez skażoną wodę lub żywność — szcze-

zgonów osób zakażonych wirusem HIV. Co więcej — osoby zakażone wirusem HIV są 18 razy bardziej narażone na rozwój aktywnej gruźlicy. I to m.in. dlatego jednym z Celów Zrównoważonego Rozwoju Organizacji Narodów Zjednoczonych jest położenie kresu epidemii gruźlicy do roku 2030. Najlepszą profilaktyką przeciwko gruźlicy jest szczepionka Bacillus Calmette-Guerin, powszechnie podawana niemowlętom i dzieciom na obszarach, gdzie gruźlica jest powszechna.

10. Marskość wątroby

Marskość wątroby to skutek przewlekłego lub długotrwałego bliznowacenia i uszkodzenia wątroby. Zdrowa wątroba filtruje szkodliwe substancje z krwi i wysyła zdrową krew do organizmu. Gdy substancje uszkodzają wątrobę, tworzą się blizny. W miarę tworzenia się większej liczby blizn wątroba musi ciężiej pracować, aby prawidłowo funkcjonować — a ostatecznie może przestać działać. Uszkodzenie może też wynikać z choroby nerek lub być skutkiem zapalenia wątroby, alkoholowej choroby wątroby lub niealkoholowej tłuszczeniowej choroby wątroby.

Do czynników ryzyka marskości wątroby należy z pewnością przewlekłe używanie alkoholu, ale też nagromadzenie tłuszczu wokół wątroby (niealkoholowa tłuszczeniowa choroba wątroby). Tymczasem umiarkowane — ale tylko takie! — spożycie alkoholu może pomóc w zapobieganiu uszkodzeniom wątroby i marskości wątroby. Niealkoholowej tłuszczeniowej chorobie wątroby można zapobiegać, stosując pożywną dietę bogatą w owoce i warzywa oraz o niskiej zawartości cukru i tłuszczu. Prawdopodobieństwo zarażenia wirusowym zapaleniem wątroby można zmniejszyć, stosując zabezpieczenia za każdym razem podejmowania aktywności seksualnej, oraz unikając dzielenia się przedmiotami, które mogą zawierać ślady krwi, takimi jak igły, maszynki do golenia czy szczoteczki do zębów.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze stron healthline.com, pih.prg, ourworldindata.org oraz z Encyclopædia Britannica.

CO NAS ZABIJA

KAŻDEGO ROKU CHOROBY SERCA, UDAR I INFEKCJE DRÓG ODDECHOWYCH SĄ BEZPOŚREDNIĄ LUB POŚREDNIĄ PRZYZYNĄ WIĘKSZOŚCI ZGONÓW NA CAŁYM ŚWIECIE. TYMCZASEM WIELU ZACHOROWANIOM, A CO ZA TYM IDZIE — TAKŻE WIELU ZGONOM MOŻEMY Z ŁATWOŚCIĄ ZAPOBIEC...



Z biegiem czasu nieleczona cukrzyca może spowodować uszkodzenie nerwów i naczyń krwionośnych. Może to prowadzić do powikłań, takich jak zaburzenia gojenia się ran, niewydolność nerek i ślepotę. W krajach o niskim średnim poziomie życia ryzyko śmierci z powodu powikłań cukrzycy jest większe ze względu na ograniczony dostęp do leków i technologii niezbędnych do kontrolowania poziomu cukru we krwi.

Chociaż cukrzyca nie zawsze można zapobiec, można kontrolować nasilenie objawów, regularnie ćwicząc i stosując zbilansowaną, pożywną dietę. Dodanie większej ilości błonnika do diety może również pomóc w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi. A zatem unikamy nadwagi lub otyłości, wysokiego ciśnienia krwi i niezdrowej diety. Za to warto regularnie ćwiczyć, nawet w podeszłym wieku.

naniu sobie informacji i poślizgów w pamięci. Z czasem postępuje i prowadzi do całkowitej utraty pamięci. Czynniki ryzyka są różnorokie — od wieku i obciążenia genetycznego po niezdrowy tryb życia, wcześniejszy uraz głowy, a nawet samotność lub izolację społeczną.

Dziś wciąż nie ma sposobu zapobiegania chorobie Alzheimera, a badacze nie są pewni, dlaczego niektóre osoby na nią chorują, a inne nie. Jednym z czynników, który może pomóc w zmniejszeniu ryzyka choroby, jest przestrzeganie zdrowej diety. Niektóre badania sugerują, że jedzenie dużej ilości owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, tłuszczów zdrowych dla serca i roślin strączkowych może wspierać funkcjonowanie mózgu i zapobiegać pogorszeniu funkcji poznawczych.

gólnie rozpowszechniona na obszarach o złych warunkach sanitarnych. Nic zatem dziwnego, że to właśnie biegunka jest drugą najczęstszą przyczyną zgonów dzieci w wieku poniżej 5 lat: co roku z powodu chorób biegunkowych umiera około 525 tys. dzieci. Pół miliona...!

Najlepszą metodą zapobiegania jest przestrzeganie właściwej higieny. Mycie rąk, lepsza higiena i jakość wody oraz dostęp do wczesnego leczenia mogą również pomóc w zapobieganiu chorobom biegunkowym.

9. Gruźlica

To choroba płuc wywołana przez bakterię zwaną Mycobacterium tuberculosis, przenoszona drogą kropelkową, którą można leczyć, chociaż niektóre szczepy na konwencjonalne metody leczenia są wciąż odporne. Gruźlica jest jedną z głównych przyczyn

rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK **NIE TYLKO** DLA ROLNIKÓW



PIERWSZA **BIOGAZOWNIA** W POLSCE

WSPARCIE OD ARIMR DLA GOSPODARSTW ROLNYCH

PERMAKULTURA W OGRODZIE

ROLNICTWO **REGENERATYWNE**

IKE/ IKZE - OSTATNIE DNI NA SKORZYSTANIE Z ULG PODATKOWYCH

AKCJA #ODWOLUJE #NIEBLOKUJE

CENY ENERGII ZAMROŻONE

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