

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

9 771731 905506 >

Fot. Grzegorz Czykwin/wikipedia



ROK 2022 ROKIEM ZUZANNY MORAWSKIEJ I WŁADYSŁAWA BARTOSZEWSKIEGO

Radni Mławy podjęli dwie uchwały, na mocy których rok 2022 będzie miał dwóch patronów — Zuzannę Morawską oraz Władysława Bartoszewskiego. Z prośbą o ustanowienie roku 2022 Rokiem Zuzanny Morawskiej zwróciła się radna Zofia Kazimierska, a Władysława Bartoszewskiego — zaproponował zarząd stowarzyszenia „Warto Być Przyzwoitym” z Gdańska. **s. 2**

OSZUKANI NA PORTALU OGŁOSZENIOWYM

NA SYGNALE ||

S. 4

■ Jedna z mieszkańek powiatu mławskiego została oszukana przy zakupie dziecięcych zabawek, wystawionych na portalu ogłoszeniowym. Kobieta potwierdziła dwie transakcje, a pieniądze zostały natychmiast pobrane w bankomacie. Nie jest jedyną ofiarą oszustów.



W LUTYM ZAKAZ HANDLU W NIEDZIELE

RYNEK ||

S. 5

■ W lutym skończy się handel w każdą niedzielę na tzw. placówkę pocztową. W związku z tym nie będziemy mogli robić zakupów w marketach, które do tej pory mogły być otwarte w drugi dzień weekendu.



PIERWSZE WYSOKIE MANDATY WYSTAWIONE

DROGÓWKA ||

S. 8

■ W pierwszych dniach stycznia mławscy policjanci nie odnotowali poważniejszych wykroczeń drogowych, jednak już pod koniec tygodnia nie zabrakło kierowców, którzy poza utratą prawa jazdy, otrzymali mandat w wysokości 1500 zł, a jeden z kierowców ma do zapłacenia mandat w wysokości 2000 złotych.



ROK 2022 ROKIEM ZUZANNY MORAWSKIEJ I WŁADYSŁAWA BARTOSZEWSKIEGO

Na sesji 21 grudnia 2021 roku Radni Miasta Mława podjęli dwie uchwały, na mocy których rok 2022 będzie miał dwóch patronów: Zuzannę Morawską oraz Władysława Bartoszewskiego.

Z prośbą o ustanowienie roku 2022 Rokiem Zuzanny Morawskiej zwróciła się do Przewodniczącego Rady Miasta Mława w imieniu Komitetu Wyborczego Wyborców Sławomira Kowalewskiego radna Zofia Kazimierska.

W swoim piśmie wnioskodawca wskazuje, że 6 stycznia 2022 roku mija 100 lat od śmierci Zuzanny Morawskiej, powieściopisarki i działaczki społecznej związanej z Mławą i okolicą.

Jak czytamy w przedstawionym przez wnioskodawcę życiorysie proponowanego patrona 2022 roku, Zuzanna Morawska urodziła się w Sokółku niedaleko Ciechanowa, jednak dzieciństwo i dorosłe życie spędziła w Żulinku koło Mławy oraz w Mławie.

Zmarła w 1922 roku w Mławie, została pochowana na tutejszym cmentarzu parafialnym.

Jest autorką wierszy o tematyce patriotycznej i 33 książek z gatunków literatury

dziecięcej oraz młodzieżowej. W swej twórczości akcentowała dbałość o język polski, jako jeden ze sposobów walki z rusyfikacją.

Była więziona w Płocku za działalność dydaktyczną – prowadziła tajną pensję dla dziewcząt w Warszawie, uczyła także dzieci języka polskiego i historii w swojej posiadłości, w Żulinku.

Współpracowała z Towarzystwem Śpiewaczym „Lutnia”, organizowała odczyty i wieczory poświęcone wielkim Polakom i rocznicom historycznym.

Współtworzyła Towarzystwo Dobroczynne w Mławie, które otaczało opieką najbardziej potrzebujących mieszkańców.

Organizowała wystawy rolniczo-przemysłowe, korzystając ze znajomości w warszawskim środowisku kulturalnym i naukowym.

Wspólnie z Alojzym Korzybskim powołała do życia Spółdzielnię Spożywców w Mławie, przewodniczyła Kółu Ziemianek, które prowadziło nie-

formalną edukację młodych dziewcząt.

Przez wiele lat pracowała jako nauczycielka języka polskiego i historii w pensji Antoniny Mrozowskiej oraz w oddziale Macierzy Szkolnej, utworzonej w Mławie przy ul. Długiej.

Zuzanna Morawska jest patronką Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie i patronką jednej z ulic miasta.

Z prośbą o ustanowienie roku 2022 Rokiem Władysława Bartoszewskiego – Rokiem Przyzwoitości zwrócił się do Burmistrza Miasta Mława Zarząd Stowarzyszenia Warto Być Przyzwoitym z Gdańska.

W swoim piśmie wnioskodawca wskazuje, że 19 lutego 2022 roku przypada setna rocznica urodzin Władysława Bartoszewskiego.

Profesor Bartoszewski przyszedł na świat w Warszawie, zmarł w tym samym mieście 24 kwietnia 2015 roku.

Był człowiekiem wybitnym. Od 1946 roku angażował się

w działalność opozycyjną przeciwko władzom komunistycznym, od 1963 roku współpracował z Radiem Wolna Europa. Był współzałożycielem Komitetu Obrony Więzionych za Przekonania w ramach Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność”, w czasie stanu wojennego został internowany.

Profesor Bartoszewski dwukrotnie pełnił funkcję ministra spraw zagranicznych, obejmował stanowisko senatora IV kadencji i działał jako sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów rządu Donalda Tuska.

Przewodził Radzie Instytutu Spraw Międzynarodowych, jako były więzień obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu – Międzynarodowej Radzie Oświęcimskiej, a także Radzie Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa.

Władysław Bartoszewski zasłynął jako aktywny działacz na rzecz spraw polsko-żydowskich i polsko-niemieckich.

Otrzymał wiele odznaczeń, w tym Order Orła Białego,

medal Sprawiedliwego wśród Narodów Świata, tytuł Honorowego Obywatela Izraela, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, a także – za wkład w pojednanie między Polakami, Niemcami i Żydami – otrzymał w niemieckim Kasel nagrodę „Szkło rozsądku”.

Jest autorem ponad 1000 różnych publikacji, stanowiących fundament wiedzy na temat czasów okupacji niemieckiej, pomocy udzielanej ludności żydowskiej i Powstania Warszawskiego.

Do jego najważniejszych dzieł należą m.in.: „Dni walczącej stolicy. Kronika Powstania Warszawskiego”, „Ten jest z ojczyzny mojej. Polacy z pomocą Żydom 1939-1944”, „Warszawski pierścień śmierci” oraz „Warto być przyzwoitym” – wyjątkowy manifest myślicie-la i humanisty, który przez całe życie walczył o pojednanie między narodami.

Wartości, którym hołdował Władysław Bartoszewski są ważne i fundamentalne.

Korespondują z ideami, które od pokoleń były istotne dla mieszkańców Mławy i widnieją wypisane na elewacji budynku ratusza: „Niech będzie jedyną sprawiedliwość dla biednych i bogaczy, mieszkańców i przybyszów (...); a także mają odbicie w haśle umieszczonym na sztandarze Miasta Mława: „Jedyną sprawiedliwość”.

Nowoczesny, autentyczny, pozbawiony ksenofobii patriotyzm Władysława Bartoszewskiego oraz to, jak jego postawa jest zbieżna z wartościami ważnymi dla mieszkańców Miasta Mława, sprawiają, że uczynienie Władysława Bartoszewskiego patronem roku 2022 jest uzasadnione.

Uchwała w sprawie ustanowienia roku 2022 Rokiem Zuzanny Morawskiej została przyjęta jednogłośnie, druga – w sprawie ustanowienia roku 2022 Rokiem Władysława Bartoszewskiego – Rokiem Przyzwoitości, przy czterech głosach wstrzymujących się.

Magdalena Grzywacz/KSM

ALBUM Z FOTOGRAFIAMI PO ZUZANNIE MORAWSKIEJ

6 stycznia minęło sto lat od śmierci Zuzanny Morawskiej. W Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej znajduje się niezwykła pamiątka po niej - album rodzinny.

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej posiada w swoich zbiorach cenną pamiątkę związaną z Zuzanną Morawską - album z fotografiami, prawdopodobnie rodziny i znajomych (zdjęcia nie są podpisane). Muzeum poświęciło również jedną z kart w queście „Mławianie w drodze do sławy”.

Zuzanna Morawska jest patronką Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie i jednej z ulic miasta. Więcej o niej w artykule powyżej.



ZMIANY DLA KIEROWCÓW W 2022 ROKU

Zaczął się nowy rok, a wraz z nim czas na zmiany. Sen z powiek spędza nam nowy taryfikator i droższe mandaty. Ale to nie jedyna zmiana, jaka czeka kierowców w 2022 roku. Co przed nami?

Od stycznia nowe ceny mandatów dają popalić kierowcom. To pierwsza podwyżka od 26 lat. Już daje się we znaki. Nowy taryfikator to nie jednak jedyna zmiana, która czeka kierowców.

Brak polisy zaboli

Portfele mogą odchudzić także wyższe kary za brak ważnej polisy OC. Wyższa kwota do zapłaty w przypadku tego przewinienia to pokłosie wzrostu pensji minimalnej z 2800 do 3010 zł brutto.

W 2022 roku właściciele aut osobowych za brak ważnej polisy OC dłuższy niż 14 dni zapłaci dwukrotność pensji minimalnej, czyli 6020 zł — o 440 zł więcej niż w 2021 roku. Jeśli przerwa w ważności polisy OC będzie wynosiła od 4 do 14 dni, opłata wyniesie 3010 zł, a za maksymalnie 3 dni przerwy w ważności polisy trzeba będzie zapłacić 1204 zł.

Natomiast właściciele motocykli za brak ważnych polis OC będą płacić odpowiednio 1003 zł, 502 zł i 201 zł, z kolei właściciele samochodów ciężarowych zapłacą o 50 proc. więcej niż właściciele osobówek, odpowiednio 9030 zł, 4515 zł oraz 1806 zł.

Punkty karne wpłyną na OC

Od stycznia firmy ubezpieczeniowe będą miały wzgląd do bazy Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców.



W związku z tym stawki ubezpieczeń będą połączone z historią wykroczeń. Zatem nie tylko stłuczki, ale także punkty karne będą wpływały na wyższą stawkę ubezpieczenia.

Ale będzie można zaoszczędzić

Tylko najpierw będzie trzeba wydać, więc kupić samochód. Od 31 stycznia wejdzie w życie przepis umożliwiający kupującemu używany samochód lub motocykl pozostawienie dotychczasowego numeru rejestracyjnego, także w sytuacji, gdy pojazd był dotychczas zarejestrowany w innym województwie.

Przepis ten pozwoli zaoszczędzić blisko 100 zł, które dotychczas w takim przypadku trzeba było wydać na nowe tablice rejestracyjne i nalepkę na szybę.

Z przepisu nie będzie jednak można skorzystać, jeśli kupione auto będzie posiadało stare, czarne tablice rejestracyjne lub gdy będą one zniszczone lub nieczytelne.

Możliwe zmiany w przeglądach

Prawdopodobnie w 2022 roku zmienią się także zasady dotyczące przeglądów rejestracyjnych. Wśród proponowanych zmian znalazł

się obowiązek wykonywania i archiwizowania zdjęć badanych pojazdów.

Inną zmianą ma być konieczność zapłacenia podwójnej stawki w przypadku spóźnienia się na przegląd o co najmniej 30 dni. Z kolei w przypadku pojawienia się w stacji diagnostycznej maksymalnie 30 dni przed terminem, ważność nowego badania technicznego ma upływać dopiero po roku od dnia, w którym wygasłaby ważność poprzednich badań.

Przeglądy i egzaminy w górę?

Właściciele stacji i diagnostów zrzeczeni w Polskie Izbie

Stacji Kontroli Pojazdów wnioskują o podwyżkę opłat i ich coroczną waloryzację. Według propozycji przegląd rejestracyjny miałby podrożeć o blisko 90 proc. do 184,5 zł.

Dla porównania, w Belgii kierowcy płacą za przegląd rejestracyjny 60 euro (ok. 278 zł), w Niemczech — od 100 do 120 euro (ok. 464-557 zł), z kolei w Hiszpanii — 35 euro za pojazdy benzynowe (ok. 162 zł) oraz 42 euro (ok. 195 zł) za samochody napędzane silnikami Diesla.

O konieczności wprowadzenia podwyżek coraz głośniej mówi także Związek Województw RP. Te miałyby dotyczyć opłat za egzaminy na prawo jazdy. Zarówno egzaminy teoretyczne jak i praktyczne miałyby podrożeć o raz pierwszy od ośmiu lat — od razu o ok. 40 proc.

Według najnowszej propozycji egzamin teoretyczny miałby podrożeć z obecnych 30 zł do 43 zł. Za egzamin praktyczny trzeba by z kolei zapłacić 200 zł zamiast dotychczasowych 140 zł.

Nowy dowód od maja

Ministerstwo Infrastruktury zdecydowało się na zmianę wzoru dowodów rejestracyjnych.

Dlaczego? Nie ma innego wyjścia. To efekt szerszej zmiany przepisów.

Wszystkie dokumenty wydawane przez organy państwowe muszą spełniać wymagania dotyczące minimalnych zabezpieczeń. Dotychczasowe dowody rejestracyjne tych wymagań nie spełniają. Nie są po prostu wystarczająco zabezpieczone przed fałszerzami.

Zmieni się to w maju tego roku, a być może 11 lipca. Konkretna data nie jest jeszcze znana, ale w życie na pewno wejdą nowe dokumenty, które będą wyglądały jak stare, dotychczasowe.

Czy w związku z tą zmianą każdy będzie musiał wymienić posiadane dokumenty? Nie ma powodu do paniki. Obecnie dowody rejestracyjne zachowują swoją ważność. Nowe dokumenty będą wydawane sukcesywnie, w miarę rejestracji kolejnych pojazdów oraz wymiany zniszczonych dowodów.

Bez kart i nalepek

Druga zmiana planowana jest na wrzesień 2022 — od tego momentu urzędy zaprzestaną wydawania kart pojazdu i nalepek legalizacyjnych.

I tak wszystkie informacje o autach przechowywane są w bazach danych, do których urzędnicy i na przykład kontrolujący pojazdy policjanci mają bezpośredni dostęp.

Ada Romanowska

OFIARY KALKÓWKI UPAMIĘTNIMY 16 STYCZNIA

Wponiedziałek 17 stycznia 2022 r. przypada 77. rocznica rozstrzelania na Kalkówce więźniów mławskiego aresztu oraz schwytanych w niemieckiej łapance mieszkańców Mławy i okolic. Ofiary tamtych tragicznych wydarzeń upamiętnimy dzień wcześniej — w niedzielę 16 stycznia.

Uroczystości rocznicowe rozpocznie o godzinie 12:00 msza św. w kościele pw. Ducha Świętego w Mławie (os. Książąt Mazowieckich).

Po jej zakończeniu uczestnicy przemieszczają się pod



pomnik-mauzoleum na Kalkówce (ul. Szreńska), gdzie odbędzie się dalsza część obchodów (w tym modlitwa w intencji pomordowanych

i złożenie kwiatów przed pomnikiem).

Zainteresowani przejazdem na Kalkówkę po mszy św. będą mogli bezpłatnie sko-

rzystać z podstawionego na parking przed kościołem autobusu.

W związku z obecną sytuacją epidemiczną, Urząd Miasta Mława prosi uczestników uroczystości, aby w kościele oraz w autobusie stosowali maseczki lub inne osłony nosa i ust, natomiast w autobusie zajmowali wyłącznie miejsca siedzące.

Organizatorami obchodów 77. rocznicy wydarzeń na Kalkówce są Parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski w Mławie i Urząd Miasta Mława.

KN/KSM

CIĘŻARÓWKA UGRZĘŻŁA NA POBOCZU

W samo południe, w poprzedni wtorek tj. 4 stycznia 2022 na drodze S7 w Uniszkach Gurmowskich samochód ciężarowy scania z naczepą zjechał na pobocze i ugrzęzł. Ruch w tym miejscu był przez

spory czas utrudniony, ponieważ trzeba było rozładować naczepę pojazdu, który mógł wreszcie wyjechać z pobocza na drogę. Dopiero wtedy ruch drogowy wrócił do normy.



Fot. Materiały KPP

OSZUKANI NA PORTALU OGŁOSZENIOWYM

Jedna z mieszkańek powiatu mławskiego została oszukana przy zakupie dziecięcych zabawek, wystawionych na portalu ogłoszeniowym. Kobieta potwierdziła dwie transakcje, a pieniądze zostały natychmiast pobrane w bankomacie. Nie jest jedyną ofiarą oszustów.

Portale ogłoszeniowe, zarówno przed jak i po świętach cieszą się dużym zainteresowaniem. To miejsce, gdzie można szybko sprzedać nietrafiony prezent lub kupić to, czego zabrakło pod choinką. Z zainteresowania portalami chętnie korzystają także oszuści, wyłudzając kody BLIK lub generując fałszywe linki do wpłat. W ten sposób kilku mieszkańców powiatu mławskiego straciło ostatnio pieniądze.

3 STYCZNIA MIESZKANKA POWIATU MŁAWSKIEGO ZGŁOSIŁA OSZUSTWO PRZY ZAKUPIE DZIECIĘCYCH ZABAWEK, WYSTAWIONYCH NA PORTALU OGŁOSZENIOWYM.

Sprzedający poprosił, by zapłaciła za zakupione rzeczy za pomocą wygenerowanego kodu BLIK. Kobieta potwierdziła dwie transakcje a pieniądze zostały natychmiast pobrane w bankomacie. Po tych transakcjach sprzedawca zerwał kontakt z kupującą. To nie jedyny przypadek oszustwa na przełomie grudnia i stycznia. Mieszkaniec powiatu mławskiego stracił swoje pieniądze, korzystając z linka przekierowującego na stronę, gdzie teoretycznie miał pobrać kwotę, należną za sprzedany towar, który

wystawił na portalu ogłoszeniowym.

W praktyce link przekierował go na stronę hakera, oszust pobrał z konta oszukanego mężczyzny 500 złotych.

Jak najczęściej działają oszuści na portalach ogłoszeniowych?

Wygląda to tak - sprzedający wystawia towar na portalu ogłoszeniowym. Szybko znajduje się kupiec.

Odzywa się najczęściej za pośrednictwem komunikatora. Twierdzi, że kupił przedmiot i za niego zapłacił, a sprzedający może odebrać wpłatę po wejściu w link.

Oszust wysłał fałszywego linka. Sprzedający klika i trafia na stronę z formularzem do uzupełnienia, gdzie trzeba wpisać dane osobowe, dane karty płatniczej, stan konta w banku.

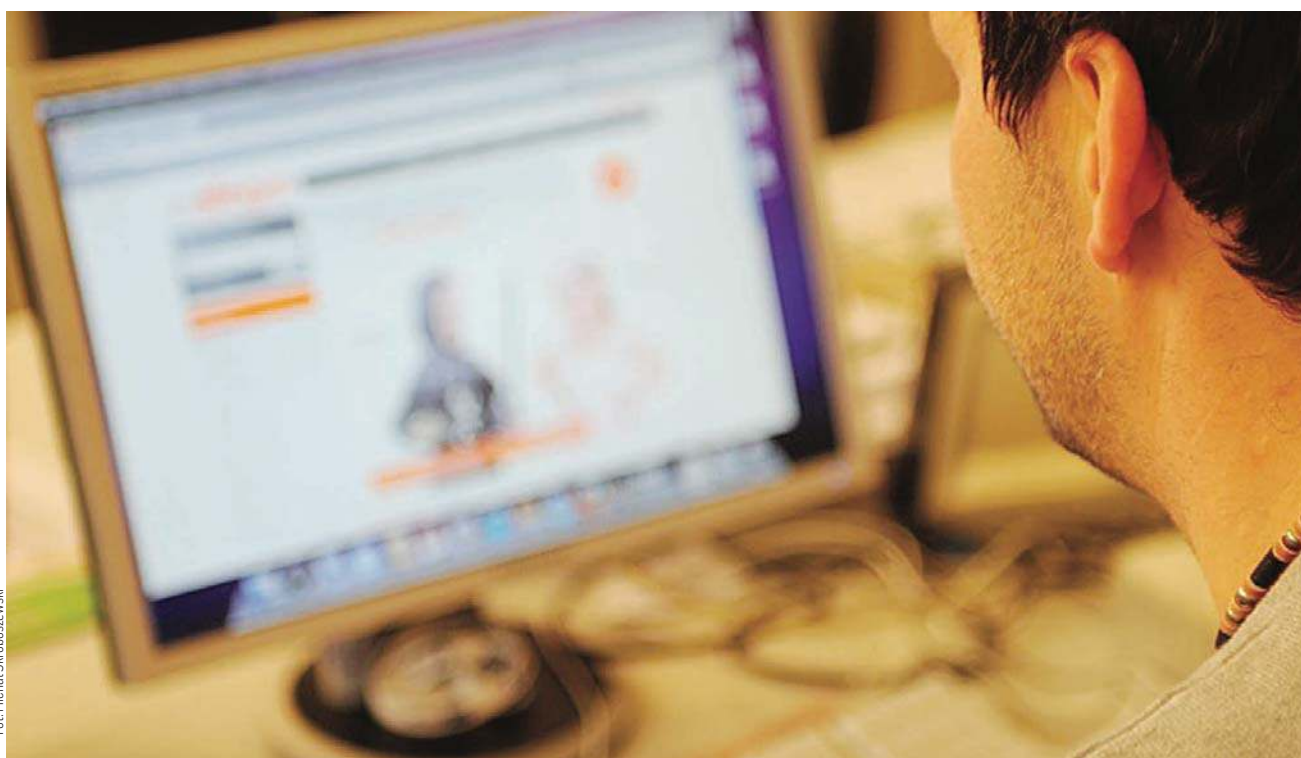
Po wypełnieniu formularza przychodzi sms z banku, z kodem do autoryzacji.

Oszukana osoba nie czyta uważnie treści wiadomości z banku i wpisuje kod w odpowiednie miejsce formularza.

Oszust okrada sprzedającego, płacąc jego kartą za pomocą aplikacji płatniczej lub wpłacając gotówkę w bankomacie.

Inna, powszechna i dość prosta metoda oszustów, to nakłonienie kupującego do wygenerowania kodu BLIK, by potwierdzić zakup towaru na portalu ogłoszeniowym.

Bywa, że osoba pokrzywdzona nie czyta treści wiadomości z autoryzacją, potwierdzając wypłatę dużej kwoty



Fot. Michał Skroboszewski

Mieszkańcy naszego powiatu także padają ofiarami oszustów internetowych

z swojego konta lub opłacony z góry towar nigdy nie trafia do kupującego.

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

Nie korzystaj z gotowych linków do pobierania wpłat, bez ich uprzedniego sprawdzenia na stronie portalu w zakładce: „sprawdź link do odbioru wpłaty”.

Uważaj na oferty - okazje.

Takie super-oferty są często dziełem oszusta, by wyłudzić Twoje pieniądze.

Wybieraj metodę płatności za pobraniem lub za pomocą bezpiecznych przesylek, oferowanych przez portal ogłoszeniowy.

Z uwagą czytaj wiadomości, jakie otrzymujesz podczas transakcji kupna-sprzedaży.

Informacja KPP



W PRAKTYCE LINK PRZEKIEROWAŁ GO NA STRONĘ HAKERA, OSZUST POBRAŁ Z KONTA OSZUKANEGO MĘŻCZYZNY 500 ZŁOTYCH.

30180 OBYWATELI MŁAWY NA KONIEC 2021 ROKU

Zgodnie z ewidencjami Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Mława 31 grudnia 2021 roku w Mławie mieszkało 29 425 osób zameldowanych na stałe oraz 755 osób zameldowanych w naszym mieście czasowo.

Wśród mieszkańców na stałe więcej jest kobiet (15.540) niż mężczyzn (13.885). Wśród dzieci i młodzieży do lat 17 przeważają jednak chłopcy (patrz poniższa tabela).

Dorosłych kobiet na stałe zameldowanych w Mławie

mieszka 12.851, dorosłych mężczyzn jest mniej o 13,47 proc., dokładnie 11.120.

Wśród zameldowanych czasowo przeważają mężczyźni – na zarejestrowanych 755 osób jest 390 panów. Przewaga mężczyzn występuje prawie we wszystkich grupach wiekowych – wyjątek stanowi grupa emerycka, w której mamy 4 mężczyzn i 19 kobiet.

Największą grupę zameldowanych w Mławie na pobyt czasowy stanowią osoby w wieku produkcyjnym – ogółem 597 osób.

MG/KSM

Największą grupę zameldowanych w Mławie na pobyt czasowy stanowią osoby w wieku produkcyjnym – ogółem 597 osób.

Wiek	Mężczyźni	Kobiety
0-2	5	6
3-7	31	13
8-17	37	27
18	9	7
19-65	304	-
19-60	-	293
> 65	4	-
> 60	-	19

Wśród mieszkających na stałe więcej jest kobiet (15540) niż mężczyzn (13885). Wśród dzieci i młodzieży do lat 17 przeważają jednak chłopcy (patrz poniższa tabela).

Wiek	Mężczyźni	Kobiety
0-2	422	382
3-7	802	796
8-17	1541	1511
18	132	149
19-65	9107	-
19-60	-	8374
> 65	1881	-
> 60	-	4328



W LUTYM CZEKA NAS ZAKAZ HANDLU W NIEDZIELE

W lutym skończy się handel w każdą niedzielę na tzw. placówkę pocztową. W związku z tym nie będziemy mogli robić zakupów w marketach, które do tej pory mogły być otwarte w drugi dzień weekendu.

Do dziś mogliśmy wyskoczyć do sklepu każdego dnia, wedle potrzeby. Od lutego nie będzie już tak łatwo. W życie wchodzi nowelizacja ustawy, która uszczelnia zakaz handlu w niedzielę. Do tej pory nie obejmował m.in. działalności pocztowej, co wykorzystwały sieci handlowe i w praktyce mogły otworzyć sklepy w drugi dzień weekendu. Po podpisaniu odpowiedniej umowy z operatorem pocztowym (na przykład na odbiór przesyłek w sklepach), można było prowadzić handel także w niedziele niehandlowe. Dlatego otwartych sklepów tego dnia przybywało jak grzybów po deszczu. Otwierały się nie tylko sklepy osiedlowe, sieci spożywcze, ale również markety budowlane. Lista sklepów pracujących w niedzielę cały czas się wydłużała. Czy zatem korekta przepisów okaże się ciosem dla handlowców?

Od lutego otwierać się będą mogły tylko sklepy, które na działalności „pocztowej” notują co najmniej 40 proc. miesięcznego przychodu ze sprzedaży detalicznej. Zdecydowana

większość sklepów tego warunku nie spełni. To oznacza, że sklepy mają niecały miesiąc na przygotowanie się do zaostrożenia zakazu handlu.

— Przedsiębiorcy oczywiście zaczną szukać kolejnych kruczków i haczyków, żeby tylko sklepy dalej były otwarte. Zakazy, według mnie, nie są drogą do celu — zauważa ekonomista dr Waldemar Kozłowski. — Jeżeli natomiast chce się iść tropem, którym zmierzają państwa bogatsze od nas, to również trzeba przyjrzeć się polskim możliwościom. Proszę porównać na przykład PKB i dorobek Niemiec z naszym. Poza tym w niedzielę głównie pracują studenci i to oni od lutego stracą okazję do dorabiania sobie. A wystarczyło wprowadzić wyższe stawki godzinowe dla niedzielnych pracowników. Firmy mogłyby płacić kilka procent więcej. Gdyby pracodawcy było na to stać, otwieralby sklep, a gdyby mu się to nie opłacało, miałby zamknięte w niedzielę. Wtedy wilk byłby syty i owca cała.

Czy po zmianie przepisów trzeba będzie zamknąć sklepy w niedzielę?



Mały sklep, którego właściciel sam stoi za ladą, będzie mógł — tak jak teraz — być otwarty w niedzielę niehandlowe. Po wejściu w życie zmian może korzystać z nieodpłatnej pomocy małżonka, dzieci własnych, dzieci małżonka, dzieci przysposobionych, rodziców, macochy, ojczyma, rodzeństwa, wnuków, dziadków.

Lista jest długa, ale słowo „nieodpłatna pomoc” ma tu kluczowe znaczenie. Żadna z wymienionych osób nie

może być pracownikiem lub być zatrudniona w placówce handlowej u przedsiębiorcy.

Zamiast poczty aplikacja?

W tej chwili w Olsztynie możemy zamawiać zakupy w kilku sklepach przez aplikację. Produkty dowożone są przez kurierów codziennie, ale również w niedzielę. W wielu miastach w życie wchodzi nawet szybsze rozwiązanie — zakupy mają być dostarczane w ciągu 15 minut pod drzwi. Zatem

kasjerki oraz kasjerzy w niedzielę nie będą już pracować, ale kurierki i kurierzy tak. Być może będzie możliwość kupowania z odbiorem na przykład w specjalnej skrytce. Wystarczy podjechać pod sklep w niedzielę i odebrać zamówienie.

Zakupy o każdej porze?

Sondaż UCE Research z października pokazał, że większość Polaków (54,9 proc.) jest za zniesieniem zakazu handlu w niedzielę.

Przeciwko jest nieco ponad jedna trzecia zapytanych (35,8 proc.).

Przypomnijmy, że w październiku pojawił się też pomysł zakazu handlu, ale wieczorami. Sklepy miałyby być otwarte tylko do godz. 19 albo 20.

Ojcem takiej propozycji jest Alfred Bujara, szef sekcji handlowej NSZZ Solidarność. Twierdził, że pracownicy dużych sklepów są przemęczeni i pracują za długo na jednej zmianie. Podał przykład Zachodu, gdzie sklepy zamykane są dużo wcześniej, a do późnych godzin mogą działać wyłącznie małe placówki.

W Polsce natomiast, jak twierdził, nie mamy żadnych regulacji w tym zakresie. Na razie ten temat przycichł.

Ada Romanowska

W 2022 roku niedzielami handlowymi będą:

- 30 stycznia
- 10 kwietnia
- 24 kwietnia
- 26 czerwca
- 28 sierpnia
- 11 grudnia
- 18 grudnia

NAJWIĘKSZE SZANSE NA RYNKU PRACY MAJĄ ELASTYCZNI

Pandemia zmieniła podejście do zatrudnienia. Największe szanse na rynku pracy mają osoby o szerokich kompetencjach i są zdecydowane na ciągły rozwój.

Firmy szukają pracowników, którzy potrafią wychodzić poza schematy i mają kompetencje wychodzące poza role zawodowe — mówi Joanna Rutkowska, dyrektor personalna Trenkwalder Polska.

To oznacza, że większe szanse mają na rynku humaniści, którzy posiadają kompetencje techniczne, oraz osoby z umysłowym ścisłym wykazujące się umiejętnościami miękkimi.

Pracodawcy patrzą na pracowników w szerszym kontekście — szukają nie tylko osób, które są potrzebne tu i teraz, ale też posiadają umiejętności wartościowe z punktu

widzenia przyszłego rozwoju całej organizacji. Na część tych zmian wpływ miała pandemia.

— Ludziom, którzy pracowali w gastronomii czy wszeroko pojętej kulturze i mieli umiejętności technologiczne, było znacznie łatwiej się przekwalifikować i dostać inną pracę — dodaje dyrektor personalna Trenkwalder Polska.

Obecnie na rynku pracy największe szanse mają osoby wszechstronne, które potrafią wyjść poza schematy. Pracodawcy poszukują szerszych kompetencji niż te przypisane do ról zawodowych. Ponadto analizują umiejętności kandydatów do pracy niekoniecznie



pod kątem pełnienia konkretnej roli zawodowej, ale patrzą na nie w dużo szerszym kontekście — myślą o rozwoju swojej organizacji. Analizują, jakie obszary mogłyby rozwijać na podstawie tego, co umie albo czym się interesuje, nawet pozazawodowo, dana osoba.

Jednak przewidywania dotyczące zawodów przyszłości i kompetencji potrzebnych do przyszłego rozwoju firmy to duże wyzwanie.

— Na pewno będą to wszelkie zawody związane z branżą IT, który już od dawna pracuje zdalnie, a teraz otworzyły się przed nim jeszcze większe

możliwości pracy nie tylko w ramach jednego kraju, ale też międzynarodowo. W związku z tym specjalistów IT na potrzeby polskiego rynku znowu jest za mało — zauważa Joanna Rutkowska. Coraz większe znaczenie będą miały także zawody związane z biotechnologią, która w Polsce rozwija się dynamicznie, oraz profesje, w których z uwagi na specyfikę ludzie nie zostaną nigdy zastąpieni przez maszyny, czyli wszelkiego rodzaju zawody związane z opieką, rozwojem osobistym, np. nauczyciele, psycholodzy i psychoterapeuci.

źródło: newseria

TERYTORIAŁSI PODSUMOWALI KOLEJNY ROK

ROK 2021 DLA MAZOWIECKICH TERYTORIAŁSÓW BYŁ ROKIEM SZCZEGÓLNYM. ŻOŁNIERZE REALIZUJĄC MISJĘ WOJSK OBRONY TERYTORIAŁNEJ STANĘLI NA FRONCIE WALKI PANDEMIĄ, REALIZOWALI PLANOWE SZKOLENIA ROTACYJNE, A KOŃCÓWKA ROKU PRZYNIOŚŁA ZAANGAŻOWANIE W OPERACJĘ „SILNE WSPARCIE”, MAJĄCĄ NA CELU WSPARCIE STRAŻY GRANICZNEJ NA GRANICY POLSKI Z BIAŁORUSIĄ.

W 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej w 2021 roku podczas 7 uroczystych przysięg wojskowych zaprzysiężonych zostało blisko 350 nowych żołnierzy, którzy w zależności od miejsca zamieszkania pełnią służbę w Ciechanowie, Komorowie, Siedlcach lub Zegrzu Południowym. Obecnie w 5MBOT służą ponad 2300 żołnierzy. Oprócz powiększających się szeregów mazowieckich terytorialsów, powiększyła się również liczba podoficerów i oficerów, którzy skorzystali z możliwości rozwoju jakie dają Wojska Obrony Terytorialnej i ukończyli kurs podoficerski SONDA lub oficerski AGRYKOLA.

Terytorials rosną w siłę
Rok 2021 to również budowanie tradycji brygady.

20 sierpnia decyzją ministra obrony narodowej wprowadzona została odznaka pamiątkowa 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej im. ppor. Mieczysława Dziemieszkiewicza ps. Rój. Stanowi ona ważną formę wyróżnienia żołnierzy i pracowników resortu obrony narodowej za nienaganną służbę i pracę oraz uhonorowania osób szczególnie zasłużonych dla 5MBOT.

Najistotniejszym wydarzeniem dla społeczności 5 Brygady w minionym roku było wręczenie sztandaru, który Pan Mariusz Błaszczak przekazał na ręce dowódcy 5 MBOT płk. Mieczysława Gurgielewicza. Uroczystość odbyła się 26 września na Placu Piłsudskiego w Warszawie.

Codziennosc terytorials

Dostarczanie żywności potrzebującym, wspieranie służby zdrowia i Policji, troska o osoby starsze i wsparcie ich podczas rejestracji na szczepienia i transportu do punktu szczepień – to działania, które od początku pandemii do lipca 2021 były codziennością mazowieckich terytorialsów. W ramach operacji „Trwała Odporność” żołnierze angażowali się w pomoc w walce z COVID-19 na wielu płaszczyznach. Efektem tego była możliwość zdobycia nowych doświadczeń ale też poszerzenia kompetencji żołnierzy.

Ci, którzy wspierali służbę zdrowia kierowani byli do udziału w kursach specjalistycznych takich jak kursy Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy, kursy opieki nad pacjentem leżącym, kurs pobierania materiału biologicznego do badań czy kursy dla kierowców pojazdów uprzywilejowanych. Kiedy sytuacja kryzysowa wywołana przez pandemię wydawała się opanowana, żołnierze wrócili do systematycznych szkoleń. Przez pierwsze trzy miesiące prowadzone były szkolenia przypominające mające na celu wyrównanie poziomu wyszkolenia żołnierzy. Od tego momentu terytorials zgodnie z planem szkoleń uczestniczyli w szkoleniach rotacyjnych oraz zintegrowanych, podczas których po



Wręczenie sztandaru

raz pierwszy mieli możliwość wykorzystania zestawów konwersyjnych UTM oraz strzelania z nowego moździerza lekkiej piechoty.

5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej w 2021 roku wzbogaciła się nie tylko o zestawy konwersyjne UTM z amunicją barwiącą oraz moździerze lekkiej piechoty. Żołnierze wyposażeni zostali w nowe hełmy HP- 05, a w ramach brygady rozpoczęła swoją działalność Grupa Rozpoznania Obrazowego wyposażona w bezzałogowe statki powietrzne umożliwiające rozpoznanie terenu z powietrza.

Terytorials na granicy

2021 był rokiem wielu nowych doświadczeń dla żołnierzy z Mazowsza. Końcówka roku i sytuacja na granicy polsko – białoruskiej przyniosła konieczność wsparcia Straży Granicznej. Żołnierze z 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej zostali zaangażowani w działania broniące granic naszego kraju. W październik u żołnierze kompanii saperów 5 MBOT prowadzili działania patrolowe z wykorzystaniem łodzi płaskodennych na rzece Bug. Grupa Rozpoznania Obrazowego natomiast wykorzystując bezzałogowe statki powietrzne Fly Eye wyposażone w kamery termowizyjne patrolowała teren przygraniczny z powietrza.



Ponad 300 żołnierzy 5MBOT jest honorowymi dawcami krwi



Pierwsza tura w ramach operacji „Silne Wsparcie” wyruszy na granicę pod koniec stycznia

Żołnierze brygady również na quadach prowadzili patrole wzdłuż granicy.

Przelewają krew

W misję WOT już na stałe wpisało się wsparcie społeczności lokalnej poprzez dzielenie się najcenniejszym darem jakim jest krew. Ponad 300 żołnierzy 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej

jest honorowymi dawcami krwi. Dzięki ich poświęceniu w 2021 roku do systemu krwiodawstwa i krwiolecznictwa wpłynęło blisko 400 litrów krwi, które pozwoliła uratować życie wielu osób.

Co przyniesie 2022 rok?

Kolejny rok to kolejne wyzwania. Szczególnie ważnym, zadaniem na rok 2022 jest

wsparcie Straży Granicznej w zabezpieczeniu granicy wschodniej. Żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady trzykrotnie będą rotować siły z rejonu objętego kryzysem migracyjnym. Pierwsza tura terytorialsów w ramach operacji „Silne Wsparcie” wyruszy na granicę już pod koniec stycznia. Wsparcie Straży Granicznej oraz innych służb mundurowych pełniących służbę w pasie przygranicznym jest dla mazowieckich terytorialsów możliwością na zdobycie nowych doświadczeń. Dzięki kompetencjom i wyposażeniu jakie posiadają żołnierze, WOT może być realnym wsparciem dla Straży Granicznej.

2022 rok to także kolejne powołania do terytorialnej służby wojskowej. Planujemy zrealizować 7 powołań ochotników, by zwiększyć potencjał osobowy brygady oraz rozwój szkoleniowy pododdziałów. Pierwsze powołanie nowych ochotników odbędzie się w 25 lutego i potrwa do 12 marca. Kolejne odbędą się w maju, lipcu, wrześniu, październiku oraz na przełomie listopada i grudnia.

Ty też możesz zostać jednym z nas!

5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej im. ppor. Mieczysława Dziemieszkiewicza mimo dużego zaangażowania w działania przeciwnikrystosową, przez cały czas prowadzi rekrutację kandydatów do terytorialnej służby wojskowej.

Ochotnicy mogą składać wnioski zarówno osobiście w swoich macierzystych Wojskowych Komendach Uzupelnień jak i przez Internet poprzez platformę ePUAP. Szczegóły dotyczące procesu rekrutacyjnego można znaleźć na stronie www.wojsko-polskie.pl/5bot/.

Kandydaci, którzy chcieliby razem z terytorialsami angażować się we wsparcie lokalnej społeczności, nieść pomoc i realizować się w roli żołnierza, będą mieli szansę spróbować swoich sił podczas szkoleń podstawowych realizowanych w 5MBOT już od stycznia 2022 roku.

Aneta Szczepaniak, Rzecznik prasowy
5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej

SZPITAL ŚW. WOJCIECHA W MŁAWIE CZ. 2.

W poprzednim wydaniu Nowego Kuriera Mławskiego rozpoczęliśmy publikację tekstu autorstwa dra Leszka Arenta, który odtworzył naszym Czytelnikom historię mławskiego szpitala. Dzisiaj druga, a zarazem ostatnia część artykułu.

Pod koniec sierpnia 1939 roku, wobec zbliżającej się wojny z Niemcami, szpital przeszedł pod zarząd władz wojskowych. Większość chorych odesłano do domów. Przygotowując miejsce dla rannych żołnierzy, zatrzymano tylko personel lekarski i pomocniczy.

Od pierwszego września przywożono do szpitala rannych żołnierzy walczących na pozycji mławskiej.

2 września około południa szpital został zbombardowany ogniem artylerii niemieckiej.

Według relacji ówczesnej salowej szpitala Stanisławy Manisty w budynek trafiła bomba zapalająca, która przebiła dach i zapaliła strych. Czy można było pożar ugasić? Raczej nie, ponieważ straż pożarna gasiła płonące kamienice przy rynku miejskim, które niestety nie udało się uratować.

Mława w tych tragicznych dniach była bez przerwy bombardowana; pożary wybuchły bardzo często, budynki płonęły praktycznie bez przerwy.

Uratowanych rannych żołnierzy polskich przewieziono do szkoły powszechnej w Łomży oraz szpitala zakaźnego na Wólce.

W TYCH TRUDNYCH
I NIEZWYKLE
NIEBEZPIECZNYCH
GODZINACH, OFIARNIE
PRACOWALI BEZ
WYTCNIENIA ZNANI
MŁAWSCY LEKARZE: DR
MICHAŁ ŁOJEWSKI I DR
JÓZEF WITWICKI, KIERUJĄC
EWAKUACJĄ RANNYCH
Z PŁONĄCEGO BUDYNKU.

Sam budynek szpitala, pomimo że został oznakowany białą flagą z czerwonym krzyżem został spalony i po wojnie nie był odbudowany. Obecnie nie ma po nim śladu.

Pisząc o pierwszym szpitalu w Mławie, warto wspomnieć, że w naszym mieście urodziła się, pierwsza w Polsce dyplomowana lekarka. Była nią Anna Tomaszewicz.



Budynek szpitala znajdował się przy ulicy Niborskiej 21

**SAM BUDYNEK
SZPITALA, POMIMO
ŻE ZOSTAŁ
OZNAKOWANY
BIAŁĄ FLAGĄ
Z CZERWONYM
KRZYŻEM ZOSTAŁ
SPALONY I PO
WOJNIE NIE BYŁ
ODBUDOWANY.**



Dr Anna Tomaszewicz-Dobrska, pierwsza dyplomowana lekarka

Urodziła się 13 kwietnia 1854 roku w Mławie. Jej ojciec pochodził z rodziny zamieszkanej na kresach wschodnich, zawodowo pracował w żandarmerii w stopniu kapitana. Matka Jadwiga z Kłaczkowskich pochodziła z ziemiańskiej rodziny mieszkającej w okolicach Częstochowy.

Kilka lat po urodzeniu Anny, rodzina przeniosła się do Łomży a w 1866 roku do

Warszawy. Naukę Anna rozpoczęła w Łomży, ale maturę zdała na pensji Paszkiewiczowej w Warszawie.

Po dwuletnich studiach z nauk przyrodniczych Anna zdecydowała się rozpocząć studia w 1871 roku na uniwersytecie w Zurychu. Decyzja ta była złamaniem przyjętych ówczesnych konwenansów i świadczyła o wielkiej odwadze, jak też przełamaniu oporu środowiska rodzinnego i towarzyskiego.

Po skończeniu studiów w 1877 roku obroniła rozprawę doktorską, napisaną pod kierunkiem prof. Ludimara Hermana zatytułowaną „Przyczynek do fizjologii błędnika słuchowego”. Po odbyciu stażu w Wiedniu i Berlinie i uzyskaniu, po licznych problemach, nostryfikacji dyplomu lekarskiego na Akademii Medyko-Chirurgicznej w Petersburgu, w 1880 roku wróciła do Warszawy.



Lekarz przy chorym w czasach staropolskich

Tu utworzyła prywatny gabinet lekarski, udzielając porad i lecząc choroby dziecięce i kobiece.

O pierwszej kobiecie lekarzu w Warszawie informacje zamieściły dwie popularne gazety.

W 1881 roku wyszła za mąż za doktora Konrada Dobrskiego, właściciela i redaktora czasopisma „Zdrowie”.

POD KONIEC 1882
ROKU ROZPOCZĘŁA
PRACĘ W PRZYTUŁKU
POŁOŻNICZYM PRZY ULICY
PROSTEJ, PRZEZNACZONYM
DLA NIEZAMEŃNYCH
Kobiet. PO PRZENIESIENIU
GO DO LEPSZYCH
WARUNKÓW SANITARNYCH
PRZY ULICY ŻELAZNEJ, M.IN
PRZEPROWADZONO W NIM
PIERWSZE CESARSKIE
CIECIE.

Doktor Dobrska, pracując w trudnych warunkach, wprowadziła nowe zasady aseptyki.

W pracy była bardzo wymagająca zarówno dla siebie, jak też dla współpracowników. Pomimo nawału zajęć znajdowała czas na działalność społeczną w Towarzystwie Kolonii Letnich dla Dzieci, Warszawskim Towarzystwie Dobroczynności, Towarzystwie Kultury Polskiej. Współpracowała ze znanym pozytywistą Aleksandrem Świętochowskim i znanymi pisarzami - Marią Konopnicką i Elżbietą Orzeszkową.

Zmarła w Warszawie 12 czerwca 1918 roku. Została pochowana na cmentarzu powązkowskim.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

(Rycina i cytaty z pracy Jana Stanisława Bystronia o obyczajach w dawnej Polsce. Zdjęcia ze zbiorów Jarosława Janiszewskiego i „Tygodnika Ilustrowanego”.)

KOLEJNA ODSŁONA TARCZY ANTYKRYZYSOWEJ

Przedsiębiorcy z określonych branż, którzy ucierpieli z powodu występowania w Polsce Covid-19 będą mogli wystąpić o zwolnienie z opłacania składek za grudzień 2021 r. a także skorzystać ze świadczenia postojowego maksymalnie sześć razy. Wnioski mogą złożyć tylko elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Prezes ZUS prof. Gertruda Uścińska wskazuje na ogromną rolę, jaką Zakład odegrał w działaniach antykryzysowych, realizując m.in. świadczenie zwolnienia z opłacania składek i świadczenia postojowe.

— Od początku pandemii koronawirusa ZUS pozostaje jedną z najważniejszych instytucji, która realizuje bezprecedensowy program wsparcia dla przedsiębiorców — mówi profesor Uścińska.

Przepisy dotyczące świadczenia postojowego i zwolnienia ze składek wejdą w życie 17 stycznia 2022 r.

Te rozwiązania znalazły się w najnowszej odsłonie tarczy antykryzysowej wprowadzonej rozporządzeniem Rady Ministrów.

Aby skorzystać z pomocy należy spełnić określone warunki. Wskazane są one na stronie internetowej ZUS.

Zwolnienie ze składek za grudzień 2021 r.

Przedsiębiorcy mogą złożyć wniosek o zwolnienie z obowiązku opłacania należności z tytułu składek za grudzień 2021 r. (RDZ-B7) od 17 stycznia 2022 r. Wniosek powinien trafić do ZUS do 28 lutego 2022 r.



Fot. Beata Szymańska

O zwolnienie z obowiązku opłacania składek za grudzień 2021 r. mogą wystąpić podmioty oznaczone następującymi kodami PKD (Polskiej Klasyfikacji Działalności): 56.30.Z - przygotowywanie i podawanie napojów (podklasa ta obejmuje m.in. dyskoteki serwujące głównie napoje), 93.29.A - działalność pokojów zagadek, domów strachu, miejsc do tańczenia i w za-

kresie innych form rozrywki lub rekreacji organizowanych w pomieszczeniach lub w innych miejscach o zamkniętej przestrzeni, 93.29.Z - pozostała działalność rozrywkowa i rekreacyjna.

Aby skorzystać z tego wsparcia przedsiębiorca musi przekazać dokumenty rozliczeniowe za grudzień 2021 r. do 28 lutego 2022 r., chyba że jest zwolniony z obowiązku skła-

dania deklaracji rozliczeniowej i imiennych raportów.

Świadczenie postojowe

Przedsiębiorcy z określonych branż będą mogli otrzymać świadczenie postojowe maksymalnie sześć razy.

Wniosek o to świadczenie (RSP-DD7) mogą złożyć najwcześniej 17 stycznia 2022 r. a najpóźniej w ciągu trzech miesięcy od miesiąca,

w którym zostanie zniesiony stan epidemii.

Świadczenie postojowe sześciokrotnie mogą otrzymać podmioty oznaczone następującymi kodami PKD: 56.30.Z - przygotowywanie i podawanie napojów (podklasa ta obejmuje m.in. dyskoteki serwujące głównie napoje), 93.29.A - działalność pokojów zagadek, domów strachu, miejsc do tańczenia i w za-



**PRZEDSIĘBIORCY
Z OKREŚLONYCH
BRANŻ BĘDĄ
MOGLI OTRZYMAĆ
ŚWIADCZENIE
POSTOJOWE
MAKSYMALNIE
SZEŚĆ RAZY.**

kresie innych form rozrywki lub rekreacji organizowanych w pomieszczeniach lub w innych miejscach o zamkniętej przestrzeni, 93.29.Z - pozostała działalność rozrywkowa i rekreacyjna.

Co ważne, jeżeli przedsiębiorca złożył wniosek RSP-DD7 i otrzymał świadczenie postojowe już wcześniej, to teraz liczba świadczeń postojowych, o które można wystąpić zostanie pomniejszona.

W wyniku dotychczasowych odsłon Tarczy antykryzysowej Zakład Ubezpieczeń Społecznych przekazał przedsiębiorcom wsparcie w wysokości ponad 40 mld zł. **Informacja ZUS**

PIERWSZE DOTKLIWE MANDATY W POWIECIE MŁAWSKIM WYPISANE

Od 1 stycznia tego roku obowiązują nowe stawki grzywnien, nakładanych w postępowaniu mandatowym.

W pierwszych dniach stycznia mławscy policjanci nie odnotowali poważniejszych wykroczeń drogowych, jednak już pod koniec tygodnia nie zabrakło kierowców, którzy poza utratą prawa jazdy, otrzymali mandat w wysokości 1500 zł.

W czwartek po południu, prawo jazdy stracił 32-letni mieszkaniec powiatu żuromińskiego. Został zatrzymany w Szrensku.

Jechał audi z prędkością 105 km/h w terenie zabudowanym. Policjanci zatrzymali kierującego uprawnienia do kierowania, mężczyzna został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 10 punktami karnymi.

Kolejny pirat drogowy został zatrzymany w Żurominku. 42-letni mieszkaniec powiatu wysokomazowieckiego, kierujący fordem, został zatrzymany w niedzielę, chwilę po godz. 16.00.



Fot. Materiały KPP

Jechał z prędkością ponad 100 km/h w terenie zabudowanym. Stracił prawo jazdy w 6 kategoriach. Otrzymał mandat w wysokości 1500 zł oraz 10 punktów karnych.

Wysokie stawki mandatów dotyczą także sprawców kolizji drogowych. Przekonał się o tym 28-letni kierowca audi.

W czwartek, o godz. 16.30, podczas trudnych warunków na drodze, wyprzedzał na wiadukcie i doprowadził do kolizji z dwoma innymi pojazdami.

Na szczęście nikomu nie się nie stało. Kierowca audi został ukarany mandatem w wysokości 2000 zł.

Policjanci apelują o zachowanie ostrożności na drodze oraz przestrzeganie obowiązujących przepisów. Nowy taryfikator mandatów dostępny jest na stronie: <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20210002484/O/D20212484.pdf>

Informacja KPP

DUŻY WPŁYW NA NASZE DECYZJE O SZCZEPIENIU MAJĄ AUTORYTETY I... GWIAZDY

OPINIE INFLUENCERÓW, KTÓRZY STANOWIĄ AUTORYTET DLA OKREŚLONYCH GRUP DOCELOWYCH, MAJĄ DUŻY WPŁYW NA TO, JAKIE DECYZJE W SPRAWIE SZCZEPIEŃ PODEJMUJĄ OBYWATELE. TEMAT SZCZEPIEŃ PRZECIWKO COVID-19 BUDZI BARDZO DUŻO EMOCJI, A SPOŁECZEŃSTWO JEST WYRAŹNIE PODZIELONE NA ZWOLENNIKÓW I PRZECIWNİKÓW.

– PROBLEM MA CHARAKTER SPOŁECZNY I NIE POWINIEN BYĆ POZOSTAWIONY JEDYNIENIE NAUKOWCOM, DLATEGO ŻE DOTYCZY KAŻDEGO CZŁOWIEKA I WPŁYWA NA JEGO ŻYCIE – MÓWI DR MATEUSZ GRZESIAK, PSYCHOLOG BIZNESU.

Dostrzegam bardzo duży podział w kwestii szczepień, chociażby na przykładzie partii politycznych, gwiazd czy nawet rodzin, gdzie ludzie dzielą się na dwa obozy i dyskutują w tym temacie. Jest to problem wielowymiarowy i ma charakter społeczny, gospodarczy, polityczny, biznesowy, finansowy, kulturowy, emocjonalny, relacyjny, a co za tym idzie, każdy musi się do tego tematu w jakiś sposób odnieść, bo go dotyczy – wyjaśnia dr Mateusz Grzesiak.

I podkreśla, że jest to zjawisko o charakterze makroekonomicznym, zewnętrzne, mające wymiar globalny, które wpływa na każdy aspekt naszego życia, nie więc dziwnego, że każdy w tym zakresie chce się wypowiadać.

– A Polacy są w temacie koronawirusa podzieleni tak samo, jak są podzieleni w kontekście politycznym czy światopoglądowym. Jest to po prostu kolejny temat, gdzie powstają dwa obozy, które na różne sposoby nawzajem się zwalczają – dodaje ekspert.

Jednak jego zdaniem dys-



Społeczeństwo musi być otwarte na dyskusję i przede wszystkim uczyć się rozmawiać

kusja na temat szczepień jest pozytywnym zjawiskiem, bo im więcej punktów widzenia, tym więcej wartościowych wniosków. Jest to problem społeczny i nie można go zostawiać jedynie naukowcom, dlatego że dotyczy każdego człowieka.

– Ani w Polsce, ani na świecie nie mamy naukokracji, ale demokrację – podkreśla dr Mateusz Grzesiak. – Zatem to społeczeństwo ma prawo decydować o tym, jaki rząd podejmuje decyzje. W związku z tym każdy z nas, niezależnie od tego, jakie ma zdanie na temat szczepień, może je przedstawić do szerszej dyskusji po to, żeby znaleźć takie rozwiązania, które są zdrowe nie tylko pod kątem medycznym, ale także prawnym, psychologicznym, społecznym,

kulturowym.

W kontekście szczepień pojawia się jeszcze jeden problem: czy wolność decyzji powinna dotyczyć jednostki, czy mieć wymiar społeczny?

Charakter filozoficzno-prawny dotyczy roli jednostki w społeczeństwie. Istnieje bowiem model zarządzania, który nazywa się wymiarami Hofstede i traktuje o różnicach międzykulturowych. Jedną z nich jest kwestia indywidualizmu i kolektywizmu.

– Polacy czy Amerykanie są nacją indywidualistyczną, tzn. że przede wszystkim kierują się interesem jednostkowym, myślą bardziej w kategoriach swojego zdania, swoich własnych sukcesów i interesują się swoim najbliższym otoczeniem. Chińczycy dla odmia-

ny i wiele innych azjatyckich czy afrykańskich państw ma charakter kolektywistyczny, tzn. że grupa jest ważniejsza niż jednostka i jej interesem powinniśmy się kierować – tłumaczy psycholog.

Ponadto system demokratyczny, który obowiązuje w Polsce, uniemożliwia narzucanie czyjejś woli. Społeczeństwo musi więc być otwarte na dyskusję i przede wszystkim uczyć się rozmawiać, szczególnie w przypadku kwestii, które budzą emocje i wymagają wielowymiarowego spojrzenia.

Duży wpływ na decyzje Polaków mają opinie influencerów.

W rządowej kampanii #SzczepimySię wzięło udział ponad 60 influencerów, m.in. Gimper, Blawek, MaturaToBzdura, Karol Paciorek czy Red Lipstick Monster.

Szczepienia promował także Cezary Pazura. Z kolei do grupy antyszczepionkowców zaliczana jest Edyta Górniak.

– O samym autorytecie decydują kompetencje miękkie, w związku z czym, jeżeli ktoś jest charyzmatyczny i potrafi się w odpowiedni sposób wyślawiać, a przy tym świetnie śpiewa, przez co zdobywa duszę, ciało, emocje swoich odbiorców, to nawet gdy zacznie się wypowiadać w temacie, w którym niekoniecznie ma merytoryczne przygotowanie, to wówczas tzw. followersi, osoby tę markę obserwujące, mogą za nią podążyć.



DR MATEUSZ GRZESIAK:
„LUDZIE SŁUCHAJĄ TYCH, Z KTÓRYMI SIĘ IDENTYFIKUJĄ”.

Ludzie słuchają bowiem tych, z którymi się identyfikują, i z całą pewnością opinia autorytetów w dzisiejszych czasach nie dotyczy tylko profesorów, ale także ludzi z zupełnie innych branż – podsumowuje dr Mateusz Grzesiak.

Źródło: newseria

KORONAWIRUS W POWIECIE MŁAWSKIM I W KRAJU

Według danych z poniedziałku 10 stycznia 2022 r. mamy w kraju 7.785 nowych i potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem oraz 19 zgonów.

W województwie mazowieckim odnotowano 1.513 nowych przypadków. W powiecie mławskim pięć, a 264 osoby są na kwarantannie.

W ościennych powiatach w poniedziałek tak kształtowały się statystyki zakażeń: powiat nidzicki sześć zakażeń (123 osoby na kwarantannie), działowski 16 (166), przasnyski siedem (134), ciechanowski 11 (254), żuromiński dwa (176) i płoński siedem (226).

Dane z kraju w poszczególnych województwach:

- mazowieckiego (1.513)
- małopolskiego (1.038)
- śląskiego (945)
- dolnośląskiego (671)
- pomorskiego (563)
- wielkopolskiego (548)
- łódzkiego (421)
- podkarpackiego (349)
- zachodniopomorskiego (300)
- kujawsko-pomorskiego (275)
- lubelskiego (256)
- opolskiego (250)



W kraju 10 stycznia odnotowano 7.785 nowych przypadków koronawirusa



W POWIECIE MŁAWSKIM W PONIEDZIAŁEK 10 STYCZNIA ODNOTOWANO 5 PRZYPADKÓW ZAKAŻENIA COVID-19, A 264 OSOBY SĄ NA KWARANTANNIE.

- warmińsko-mazurskiego (194)
- lubuskiego (169)
- świętokrzyskiego (174)
- podlaskiego (55)

WIĘKSZOŚĆ EMERYTÓW I RENCISTÓW SKORZYSTA NA POLSKIM ŁADZIE

Polski Ład to historyczna obniżka podatków, dzięki której w portfelach Polaków zostanie ok. 17 mld zł rocznie. To również realne wsparcie finansowe dla seniorów, których w jesieni życia często nie stać na godne życie.

Od 1 stycznia 2022 r. odczuwalnie więcej pieniędzy zostanie w portfelach 90 proc. emerytów i rencistów, czyli u ponad 8 mln osób. Większość z nich, bo aż 2/3, przestanie płacić PIT. To w sumie ok. 6 milionów emerytów, którzy nie będą już płacić podatku dochodowego, odprowadzać będą jedynie składkę zdrowotną. Będą to emeryci z uposażeniem do 2 500 zł, gdzie przy wysokości emerytury 2 500 zł brutto, roczny zysk wyniesie ok. 2 250 zł, „na rękę”. To niemal tyle co dodatkowa emerytura — wyjaśnia wiceminister finansów Jan Sarnowski.

Podatkowy Polski Ład to korzyści dla 90 proc. emerytów i rencistów, czyli dla ponad 8 mln osób. Emeryci z emeryturą do 2 500 zł brutto przestaną płacić podatek.

Więcej, czyli ile?

Emeryci i renciści o wyższych świadczeniach zapłacą podatek tylko od nadwyżki ponad kwotę 2 500 zł. Z tym, że osoby pobierające świadczenie w wysokości od 2 500 zł do 5 000 zł, zapłacą niższy podatek niż placą obecnie. W sumie dla ok. 95 proc. polskich seniorów nowe rozwiązania są korzystne lub co najmniej neutralne.

— Zaprojektowaliśmy Polski Ład z myślą o przyszłości Polski i Polaków. Chcemy dać impuls do rozwoju i zagwarantować wsparcie grupom społecznym niedocenianym przez poprzednie rządy. Taką grupą byli emeryci i renciści. Od 6 lat prowadzimy zupełnie inny model polityki społecznej — wspieramy seniorów, rozwijając dedykowane im programy i kierując znacznie większy strumień pieniędzy na dodatkowe świadczenia. Od Nowego Roku to wsparcie dla seniorów będzie jeszcze bardziej rozbudowane. Podnosimy kwotę wolną od podatku do 30 tysięcy złotych. To odważny ruch na rzecz osób mających mniejsze dochody i rozwiązanie

korzystne dla zdecydowanej większości emerytów i rencistów — mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małag.

Pracujący senior

To nie wszystko. Pracujący seniorzy, którzy czasowo zrezygnują z pobierania emerytury, będą zwolnieni z PIT do ok. 85,5 tys. zł. Dodatkowo Ci, którzy rozliczą się na skali podatkowej, skorzystają też z kwoty wolnej od podatku w wysokości 30 tys. zł. Podatkowy Polski Ład to również zachęta do kontynuacji pracy. Doświadczeni seniorzy, którzy mimo nabycia uprawnień do emerytury czasowo zrezygnują z jej pobierania i pozostaną aktywni zawodowo, będą mogli skorzystać z PIT-0 dla seniora. Takie osoby nie będą płacić podatku od przychodów z pracy na etacie, zleceniu lub działalności gospodarczej — do kwoty 85 528 zł rocznie.

Dodatkowo pracujący seniorzy, nie pobierający emerytury i rozliczający się według skali podatkowej, będą płacić podatek dopiero po przekroczeniu 115 528 zł zarobków (30 tys. zł kwoty wolnej + 85 528 zł ulgi).

— TO ROZWIĄZANIE MA UŁATWIAĆ POZOSTAWANIE NA RYNKU PRACY OSÓB, KTÓRE OSIĄGNĘŁY WIEK EMERYTALNY.

Jeżeli seniorzy chcą nadal zajmować się czymś co lubią i czują, że to jeszcze nie jest czas na emeryturę, powinni mieć taką możliwość. Od stycznia, podjęcie decyzji na korzyść dalszej aktywności zawodowej, wiązać się będzie dla nich z niższymi podatkami — mówi wiceminister finansów Jan Sarnowski.

— W sumie, dzięki reformie podatkowej Polskiego Ładu, pracujący seniorzy zaoszczędzą w przyszłym roku co najmniej 800 mln zł podatku.

Obecnie mamy ok. 159 tys. osób, które mają uprawnienia do emerytury, ale na nią

Senior na działalności gospodarczej (dochód brutto z działalności gospodarczej – zysk roczny „na rękę”):

3 000 zł w portfelu zostanie	1 350 zł więcej.
4 000 zł w portfelu zostanie	3 000 zł więcej.
5 000 zł w portfelu zostanie	3 950 zł więcej.
6 000 zł w portfelu zostanie	4 900 zł więcej.
10 000 zł w portfelu zostanie	12 400 zł więcej.

Pracujący senior (wynagrodzenie brutto miesięcznie – zysk roczny „na rękę”):

3 000 zł w portfelu zostanie	1 840 zł więcej.
4 000 zł w portfelu zostanie	2 800 zł więcej.
5 000 zł w portfelu zostanie	3 700 zł więcej.
6 000 zł w portfelu zostanie	4 700 zł więcej.
10 000 zł w portfelu zostanie	11 000 zł więcej.

dane na podstawie www.podatki.gov.pl

nie przechodzą. Wynika to z tego, że w przypadku pracowników wymagałoby to przerwania zatrudnienia i nawiązania go na nowo. To w naturalny sposób wiązało się z renegocjacją warunków umowy. Dla wielu może to być po prostu kłopotliwe. Od stycznia dostaną gotowe, wygodne rozwiązanie w postaci wysokiego odliczenia, czyli PIT-0 dla seniora — wskazuje wiceminister Jan Sarnowski.

— PIT-0 dla seniora jest rozwiązaniem bardzo elastycznym. Dotyczy w tym samym stopniu pracowników jak i przedsiębiorców i to niezależnie od tego w jaki sposób rozliczają podatek, na skali, liniowo czy ryczałtem. Ze zwolnienia będzie można skorzystać w dowolnym momencie roku. Jeśli np. podatnik osiągnie wiek emerytalny w maju, będzie mógł zastosować odliczenie właśnie od maja. Nie będzie musiał czekać do końca roku,

a ulgę w podatku odczuje już w pierwszym miesiącu w którym z niej skorzysta — podsumowuje wiceminister Sarnowski.

Emerytura bez podatku to kolejny element finansowego wsparcia osób starszych wprowadzony przez rząd Prawa i Sprawiedliwości. Od 2019 r. wszyscy emeryci i renciści — w sumie ok. 9,8 mln osób — otrzymują tzw. trzynastą emeryturę, w wysokości minimalnego świadczenia. Od ubiegłego roku „trzynastka” ma stały, coroczny charakter i jest gwarantowana ustawą. W 2021 r. ok. 9 mln emerytów i rencistów otrzymało kolejne dodatkowe świadczenie tzw. czternastą emeryturę.

W sumie z tytułu trzynastych i czternastych emerytur do seniorów trafiło już — od 2019 r. — dodatkowe 47 mld zł. W 2021 roku na wsparcie seniorów rząd przeznaczył dodatkowe ok. 36 mld zł, czyli ponad 9 razy więcej niż było to w 2015 roku.

Jak wyglądała polityka senioralna w 2021 r.?

13. i 14. emerytura

Waloryzacja świadczeń emerytalno-rentowych, a także 13. czy 14. emerytura, to kolejne elementy wspierające finanse seniorów i zapewniające im bezpieczeństwo. Trzynastki są wypłacane od 2019 roku, a od 2020 roku gwarantowane w ustawie jako dodatkowe roczne świadczenie pieniężne dla wszystkich emerytów i rencistów — bez kryterium dochodowego. W przypadku wypłaconej w listopadzie i grudniu czternastej emerytury obowiązywało już kryterium dochodowe, choć zdecydowana większość, bo 8 mln emerytów otrzymała świadczenie w pełnej wysokości. Środki przeznaczone na wypłaty 13. i 14. emerytury w 2021 roku to odpowiednio 12,2 mld oraz 11 mld złotych.

„Mama 4+”

Kolejny program wspierający seniorów to „Mama 4+”. Jest to rodzicielskie świadczenie uzupełniające w wysokości minimalnej emerytury przeznaczone dla osób, które poświęciły się wychowaniu co najmniej czwórki dzieci, rezygnując z pracy zawodowej lub pracując za krótko, by uzyskać prawo do choćby minimalnej emerytury.

Program wprowadzono w marcu 2019 roku i od początku jego działania przyznano prawie 62 tys. świadczeń na kwotę ponad 1,17 mld zł.

„Senior+” i „Aktywni+”

Kompleksowa polityka senioralna prowadzona przez rząd Zjednoczonej Prawicy opiera się na dwóch filarach. Pierwszym jest bezpieczeństwo finansowe osób starszych, drugim ich szeroko pojęta aktywizacja.

Z programu „Senior+” korzystać mogą jednostki samorządu terytorialnego. Jest on pomyślany jako źródło finansowania Klubów oraz Dziennych Domów Seniora. Dzięki tegorocznej edycji programu liczba placówek w ca-

łej Polsce przekroczy tysiąc, podczas gdy w 2015 r. było ich zaledwie 99.

Program „Aktywni+”, który zastąpił realizowany do końca 2020 r. Rządowy Program na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS), wspiera popularyzowaniu szeroko rozumianej aktywności seniorów — fizycznej, intelektualnej, ale również społecznej. W tym roku wsparcie finansowe otrzymało ponad 290 organizacji pozarządowych zapewniających seniorom programy edukacyjne, kulturalne, rekreacyjne, opiekuńcze, a także usługi w zakresie aktywności ruchowej lub kinezyterapii. Tegoroczny budżet programów „Senior+” oraz „Aktywni+” to 100 milionów złotych.

Pełnomocnik ds. Polityki Senioralnej

Kolejna nowość, którą przyniósł rok 2021 to powołanie Pełnomocników ds. Polityki Senioralnej przy wojewodach. Dzięki ich pracy polityka senioralna rządu zostanie dopasowana do rzeczywistych potrzeb seniorów z każdego województwa. Pełnomocnicy zajmą się koordynacją realizacji już stosowanych programów wsparcia oraz pomogą przy tworzeniu nowych rozwiązań. Będą także reprezentowali interesy seniorów oraz podejmowali konieczne interwencje związane m.in. z przeciwdziałaniem dyskryminacji związanej z podeszłym wiekiem.

Dobry rok dla seniorów

— O tym, że sytuacja osób starszych jest nam bliska, świadczą nie słowa, ale działania. Troska o drugiego człowieka, o osoby słabsze, jest przejawem solidarności społecznej, solidarności międzypokoleniowej. To obowiązek nas wszystkich, a szczególnie rządzących. To nie tylko wsparcie finansowe i aktywizacja — to poczucie, że jest się ważnym, potrzebnym, otoczonym opieką — mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małag.

al na podstawie gov.pl

CZYM BYŁY WOJSKOWE OBOZY INTERNOWANIA?

Jest ich coraz mniej. Większość osób, które na przełomie lat 1982-1983 przebywały w ciężkich warunkach w wojskowych obozach internowania już nie żyje. Niedawno odszedł kolejny spośród 1711 internowanych pod pretekstem ćwiczeń wojskowych.

WKiwitach pod Lidzbarkiem Warmińskim odbył się pogrzeb Władysława Żydonika, który był jedną z osób przetrzymywanych w wojskowym obozie internowania na przełomie lat 1982-1983. Czym były te obozy, tak naprawdę dowiadujemy się dopiero teraz.

O stanie wojennym w Polsce powiedziano i napisano dużo, ale o wojskowych obozach internowania wiemy nadal niewiele. Powstały na przełomie lat 1982-1983. Mimo że zmiana ustroju politycznego w Polsce nastąpiła już w 1989 roku, to o tych obozach zaczęto mówić głośno zupełnie niedawno, a odpowiedzialni za to, co się w tych obozach działo, zostali skazani dopiero w 2018 roku, czyli prawie 40 lat później.

W październiku 1982 roku wyszła ustawa, która miała zdelegalizować NSZZ „Solidarność” i przekreślić jej szansę na reaktywację. Władze obawiały się protestów ze strony najbardziej aktywnych członków związku. Wymyślono więc ćwiczenia wojskowe, na które powołano osoby uznane za „niebezpieczne”.

Takich obozów powstało w Polsce 13. Przetrzymywano w nich 1711 osób, którym stworzono o wiele gorsze warunki niż internowanym cywilom.

— Do obozu w Chełmnie trafiły 304 osoby, do końca internowania wytrzymało 249 — opowiada Tadeusz Antkowiak, przewodniczący Stowarzyszenia Osób Internowanych „Chełminiacy 1982”.

— PRACOWALIŚMY CIĘŻKO PO 10-12 GODZIN DZIENNIE. TO BYŁ PRZEŁOM JESIENI I ZIMY, WIĘC KIEDY ZACZYNALIŚMY I KOŃCZYLIŚMY PRACĘ, BYŁO CIEMNO. MIESZKAŁIŚMY W NAMIOTACH USTAWIONYCH MIĘDZY WISŁĄ, A JEJ WAŁAMI PRZECIWPOWODZIOWYMI. WARUNKI BYŁY STRASZNE.



Do takiego właśnie obozu trafił Władysław Żydonik, którego w czwartek 30 grudnia pożegnał między innymi Władysław Kałudziński, prezes stowarzyszenia Pro-Patria w Olsztynie.

— Władysław Żydonik trafił do obozu internowania w Chełmnie po tym, jak odmówił wstąpienia do ZOMO. Był nawet aresztowany — wspomina zmarłego koleżkę. — W Chełmnie był jeden z większych wojskowych obozów internowania. Na jego temat wyszło opracowanie IPN.

Jak wspominał Tadeusz Antkowiak, w Chełmnie przebywały „powołane na ćwiczenia” 304 osoby. Warunki były wyjątkowo ciężkie. Wielogodzinna, bezsensowna nieraz praca, np. kopanie nikomu niepotrzebnych rowów czy noszenie cegieł w skrzynkach na amunicję, zimna woda (ciepła była tylko przez chwilę raz w tygodniu), utrudniony kontakt z rodziną... Te działania miały złamać aktywi-

stów Solidarności. Czasami się to udawało, ale większość internowanych starała się zachować siłę i ducha walki o demokrację.

— Władek Żydonik trafił do obozu w listopadzie 1982 roku. Był ode mnie o 11 lat młodszy — wspomina Tadeusz Antkowiak. — Dla niego był to szczególny czas — był świeżo po ślubie, a jego żona była wtedy w ciąży z córką. Widziałem jak mu ciężko. Wszyscy dodatkowo nosiliśmy w sobie dużo złości, że tak łatwo daliśmy się pokonać, ale wierzyliśmy, że kiedyś się to skończy. Ten obóz na pewno nauczył nas solidarności.

Do wojskowego obozu internowania, który powstał na poligonie 9. Pomorskiego Pułku Pontonowego w Chełmnie, trafili ludzie z całej Polski. Ze Szczecina, Olsztyna, Łodzi, Bydgoszczy...

— Proszę sobie wyobrazić, że nasze rodziny, czasem matki z małymi dziećmi jechały do nas nieraz kilkaset



Fot. Materiały Stowarzyszenia „Chełminiacy 1982” IPN

kilometrów, czekały godzinami, żeby chociaż na 15 minut spotkać się z mężem czy synem w obecności żołnierza, w sali z podsłuchami, a i to nie zawsze było możliwe. Zdarzały się przypadki, że rodzinę zwracano już na rogatkach Chełmna i do spotkania nie dochodziło — opowiada Tadeusz Antkowiak.

— Zaraz na początku na znak protestu podjęliśmy głodówkę. Już następnego dnia pojawił się labirynt z płyt, który wybudowano w nocy, a prowadzący do miejsca gdzie pobieraliśmy posiłki. Chodziło o to, żebyśmy nie widzieli, czy poprzednik wziął jedzenie, czy też utrzymuje głodówkę. A jak nie chcieliśmy wziąć jedzenia, to straszono nas trzema latami więzienia. Po trzech dniach zrezygnowaliśmy z głodówki. To wszystko miało nas złamać. Jednak my staraliśmy się dodawać sobie i innym odwagi. Dlatego między innymi podczas budowy mostu pontonowego

zrobiliśmy małą dywersję. Tak go zbudowaliśmy, żeby koła samochodu się zapadały. Takie akcje dawały nam nadzieję. Byli też oczywiście i tacy, którzy sobie nie poradzili, nie wytrzymywali i szli na współpracę.

Jak wspomina pan Tadeusz, Władysław Żydonik był jednym z aktywniejszych internowanych w tym obozie.

— ZROBIŁ KRZYŻ DREWNA BRZOZOWEGO NA 3 METRY DŁUGOŚCI, KTÓRY POSTAWILIŚMY W OBOZIE, ALE NIESTETY TRAFIŁ DO „ARESZTU” ZA „NIEWŁAŚCIWY STOSUNEK DO OFICERA”. I KIEDY STAWIALIŚMY TEN KRZYŻ, ON SIEDZIAŁ W ARESZCIE W ŚWIECIU.

Później przedłużono mu pobyt w obozie o te 14 dni aresztu. My wyszliśmy z obo-

zu 2 lutego, a on 16 lutego 1983 roku.

Niewiele się mówiło o wojskowych obozach internowania, chociaż warunki z nich było o wiele cięższe niż te dla cywili. Jak twierdzi Tadeusz Antkowiak, próbowano zniszczyć dokumentację dotyczącą tej akcji, ale to się nie udało. Natomiast odpowiedzialnych za to, co działo się w wojskowych obozach internowania generałów, skazano dopiero pod koniec 2019 roku. Wtedy jeden z oskarżonych już nie żył, a dwaj pozostali byli w sędziwym wieku — mieli 86 i 95 lat. Sprawa toczyła się aż 11 lat!

Władysław Żydonik został uhonorowany odznaczeniem dla osób represjonowanych, ale nie doczekał się zadośćuczynienia.

— Olsztyński sąd mu go nie przyznał, bo nie pokazał legitymacji Solidarności, a przecież nie wszyscy tę legitymację mieli, takie były czasy — mówi z żalem Tadeusz Antkowiak. — Władek uniósł się honorem i nie chciał kasacji wyroku sądu w Białymstoku. Chyba jako jedyny z nas nie otrzymał zadośćuczynienia. **Ewa Lubińska**

Stan wojenny

Niedawno obchodziliśmy 40. rocznicę ogłoszenia stanu wojennego. Dużo osób jeszcze doskonale pamięta ten czas i to, co stało się później, między innymi internowanie ponad 10 tysięcy osób, związanych z Solidarnością. Największą tragedią tego okresu była śmierć 40 osób, w tym 9 górników, którzy zginęli podczas pacyfikacji kopalni „Wujek”. Stan wojenny w Polsce trwał od 13 grudnia 1981 do 22 lipca 1983 roku. Został co prawda zawieszony 31 grudnia 1982 roku, ale zniesiono go ponad pół roku później. W tym czasie internowano dokładnie 10 131 działaczy związanych z Solidarnością. Wprowadzono go niezgodnie z Konstytucją, na mocy podjętej niejednomyślnie uchwały Rady Państwa z 12 grudnia 1981 r. na wniosek Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego.

PRACA

GOSPODARSTWO rolne w Drozdowie (powiat olecki) zatrudni brygadzystę do produkcji roślinnej. 601-303-617

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH, ZAROBKI DO 1800 EURO NETTO, LEGALNE ZATRUDNIENIE, tel. 501-409-214

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

PRACA w gospodarstwie rolnym z zakwaterowaniem , 662-057-647

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E, chłodnie, zagranica, głównie kółka na Grecję. Możliwość przyuczenia jeżeli ktoś nie jeździł na Grecję ale wymagane min.3 letnie doświadczenie jako kierowca C+E tel.501607692

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

ZATRUDNIĘ pracownika na budowę-stany surowe. Tel.508129819

ZATRUDNIMY zawodowych kierowców Kat.B. Transport towarów Busami. Codzienne wyjazdy i powroty. Mile widziany emeryt lub rencista. , 663-858-903

SPRZEDAM

DREWNO opałowe sprzedam,

różny gatunek oraz w workach na rozpałkę, 504-250-135

DREWNO opałowe suche lub mokre, 535-237-271

DREWNO opałowe, Nidzica, 508-622-314

NML Sprzedam łóżko rehabilitacyjne, 727-723-680.

NML Sprzedam meble ogrodowe - stoły, ławki dębowe, budy dla psów (bernardyn, wilczur), bryczkę konną, 56-474-71-52

NML Sprzedam rower damski elektryczny, cena 2.400zł., 509-044-267.

SPRZEDAŻ mebli wypoczynkowych, Nidzica, 515-108-538

KUPIĘ

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

NIERUCHOMOŚCI

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

KUPIĘ mieszkanie w Nidzicy, 40-50m2, 1p., 734-264-338

KUPIĘ ZA GOTÓWKĘ- działkę, mieszkanie, nieruchomość. Może być do remontu lub zadłużona, POMOŻĘ w spłacie długu. ZAPŁACĘ 4000zł za in-

formację o takiej nieruchomości. 661-435-785

NML Kawalerka po remoncie w centrum Nowego Miasta Lubawskiego w bloku do wynajęcia, pokój, kuchnia, przedpokój, 530-673-351

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

NML Sprzedam działkę inwestycyjną pod zabudowę wielomieszkaniową w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Sprzedam działki budowlane przy ul.Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML SPRZEDAM nieruchomość- dom, 2 garaże i budynki gospodarcze w Hartowcu, 667-973-733.

NML ZIEMIĘ rolną kupię tel.664-304-478.

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście (wymagane szczepienie). 660-024-565

POSIADAM do wynajmu samodzielną mieszkanie, okolice Lubawy, 518-477-932

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

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie Giżycko - umeblowane, tel. 602 793 456

WYNAJMĘ mieszkanie M2, 606-168-466

WYNAJMĘ pokój Zatorze, tel. 533092545, 517652914

WYNAJMĘ umeblowane mieszkanie 38m2, centrum Nidzicy, 665-936-549

AUTO-MOTO

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

KUPIĘ lub wynajmę garaż w rejonie ulic Warszawska /Rataja, 519-415-859

NML Sprzedam motocykle-Honda 125, czarna, 1996r., przebieg 5.000km, Yamaha Virago, 1.1, 1993r., czarna, 56-474-71-52

SPRZEDAM Suzuki Grand Vitara XL7, 2.0 TDI, 2004, 4x4, 512-284-273

SPRZEDAM Volkswagena T4 Caravelle, 2000r., 503-534-597

USŁUGI

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

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

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

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.722-264-976

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo- budowlane- malowanie, gładzie, płytki, podłogi itp. tel.725-544-833

USŁUGI remontowo-budowlane, 667-941-359

RÓŻNE

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

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

WYNAJMĘ pokój Pani pracującej w Mławie,tel. 512 272 729

ZWIERZĘTA

KACZKI BIEGUSY CZUBATE, TEL.796-954-090

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

LOSZKI hodowlane sprzedam, 692-493-625

SPRZEDAM brojlery z własnego gospodarstwa, chowane naturalnie. 572-968-286

SPRZEDAM króliki rasy olbrzym belgijski 7 miesięczne. Wszelkich informacji udzielę pod nr. telefonu: 606 496 632

maszyny rolnicze

NML Kupię kombajny Bizon, każdy stan, 724-061-600

NML Sprzedam cyklop, agregat siewny z hydropakiem, pług grudziadki 3-4 skibowy, 889-642-512

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

produkty rolne

KUPIĘ ZBOŻE. KAŻDY RODZAJ, MOŻE BYĆ GORSZEJ JAKOŚCI. PŁATNOŚĆ PO ZAŁADUNKU. TEL. 519-452-981

SPRZEDAM b.dobrej jakości siano w kostkach bez deszczu /kostka, 664-867-322

SPRZEDAM pszenicę, 538-449-616

SPRZEDAM siano w belach, Ławice, 519-356-781

kuriermławski.pl

NASZ ZEGAR BIOLOGICZNY ZIMĄ

Czy zima wpływa na nasz organizm? Czy to normalne, że o tej porze roku częściej dopada nas senność i... niepohamowany głód? Czy to możliwe, że winę ponosi właśnie zima albo nawet sam brak światła?

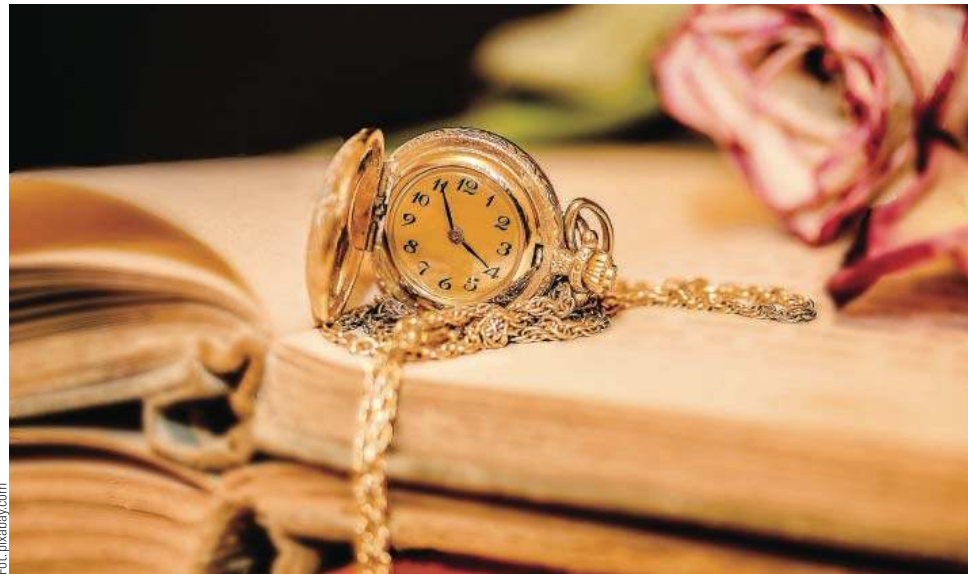
Praktycznie permanentnie odczuwamy spadek nastroju. Mamy kłopoty z koncentracją, a jak już kłapiemy w fotelu lub na kanapie — to nie mamy ochoty wstać... I nic w tym dziwnego, bo tak jak dla przyrody — także dla naszego organizmu jesień i zima to czas wyciszenia. Jak zatem konkretnie zima i deficyt światła wpływają na organizm? I jak najlepiej przetrwać ten czas?

Brak słońca

Wszyscy dokładnie wiemy, jak ważne dla naszych organizmów jest słońce i jak cierpiemy z powodu jego braku. Nie bez kozery Skandynawowie doświetlają się zimą specjalnymi lampami, bo im dalej na północ i im krótsze dni — tym szybciej w tamtych rejonach Ziemi rosną wskaźniki samobójstw....!

SKUTEK JEST TAKI, ŻE Z BRAKU ŚWIATŁA SŁONECZNEGO WIĘCEJ ŚPIMY, WIĘCEJ JEMY, A O WIELE MNIEJ SIĘ RUSZAMY. NAJŁATWIEJ OCZYWIŚCIE ZA TAKI STAN RZECZY ZRZUCIĆ WINĘ NA LENISTWO — ALE TAK NAPRAWDĘ TO NASZE SPOWOLNIENIE JEST BARDZIEJ ZŁOŻONĄ REAKCJĄ ORGANIZMU NA BRAK ŚWIATŁA.

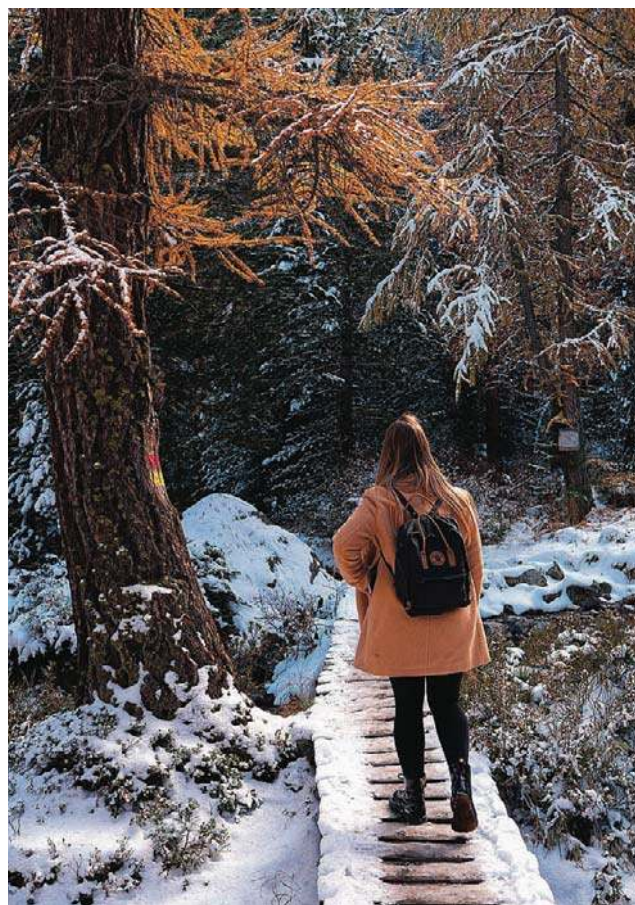
A trzeba pamiętać, że światło słoneczne reguluje praktycznie wszystkie procesy zachodzące w organizmie. Promienie światła padają na znajdujące się w oku receptory, czopki i pręciki na siatkówce, po czym zamieniają się na impulsy, które docierają do centralnego układu sterowania, czyli do mózgu. A ponieważ zimą jest ciemno, gdy do pracy lub szkoły wychodzimy, a ciemno jest, gdy wracamy, a z kolei sztuczne oświetlenie to zbyt mało, by niedobór promieni słonecznych zrekomensować — w ciągu dnia spada nam poziom serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny. To hormony, których niedobór sprawia, że



wolniej reagujemy na bodźce zewnętrzne i szybciej się męczymy. Pogarsza się także nasza sprawność intelektualna. Z tych trzech hormonów bardzo ważna jest serotonina: odgrywa kluczową rolę w regulacji ciśnienia krwi i temperatury ciała, także procesach krzepnięcia krwi. Ponadto stymuluje ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy. Gdy te ośrodki przyjemności w mózgu nie są odpowiednio pobudzane, my odczuwamy spadek nastroju, a czasem wręcz popadamy w apatię. W naszej szerokości geograficznej zimową chandrę odczuwa aż 20 proc. osób, z czego cierpią głównie kobiety: na sezonowy spadek nastroju zapadają 4 razy częściej niż mężczyźni!

Z kolei niedobór emitowanych przez słońce promieni nadfioletowych sprawia, że nasza skóra produkuje zbyt mało witaminy D. To niedobór, bo akurat ta witamina nie tylko ułatwia przyswajanie wapnia i fosforu, niebagatelnych przecież dla zdrowia naszych kości i zębów — ale reguluje też wydzielanie insuliny. Do tego obniża poziom złego cholesterolu, bo do jej produkcji organizm zużywa sporo cholesterolu z własnych zapasów.

Na spadek serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny pomocna bywa fototerapia. Popularna właśnie w Skandynawii — skutecznie zwiększa poziom tych hormonów. Emitowane w czasie zabiegu światło nie zawiera promieniowania UV — nie parzy



więc, nie szkodzi oczom, a pomaga się doświetlić. Można skorzystać z usług gabinetu odnowy biologicznej czy medycyny naturalnej, ale lampę można kupić także do użytku domowego. Trzeba tylko wybrać taki egzemplarz, który emituje światło o natężeniu przynajmniej 10 tys. luksów. Z fototerapią muszą uważać osoby chore

światła poziom melatoniny rośnie i to też niedobrze...! Melatonina to bowiem hormon snu, i gdy w naszym organizmie jest jej dużo — nam chce się spać. Gdy światła mamy pod dostatkiem, produkcja melatoniny spada, a my czujemy się pełni energii i wigoru. Ale gdy jest ciemno, robi się jej dużo i to do tego stopnia, że wysoki poziom melatoniny utrzymuje się przez całą dobę, więc znów winne są te bardzo krótkie zimowe dni...

I to dlatego nawet z samego rana czujemy się bardziej ociążeni, mniej sprawni — tak fizycznie, jak i psychicznie. Jakby tego było mało, nocą, choć poziom melatoniny w naszym organizmie jest wciąż wysoki, jakby na przekór często miewamy kłopoty ze snem: bez żadnego powodu wybudzamy się po kilka razy albo w ogóle nie możemy zasnąć i rano budzimy się niewyspani.

WYSOKI POZIOM MELATONINY MA WPŁYW NA WIELE NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH. HAMUJE CHOĆBY CZYNNOŚCI TARCZYCY, KTÓRA WYDZIELA WTEDY MNIEJ TYROKSYNY (T4) I TRÓJJODOTYRONINY (T3). A GDY TYCH T JEST ZA MAŁO — NASZ METABOLIZM ZWALNIA I PRZYBIERAMY NA WADZE.

A jednak na nadmiar melatoniny są sposoby. Przede wszystkim częściej słuchajmy muzyki: to ona doda nam energii. Ja stawiam na jazz, funk, a przede wszystkim na gorące rytmy latynoskie — badania, w które świecie wierzę, wykazały, że Latynosi to najszczęśliwsi ludzie na świecie!

Kto nie wierzy w moc muzyki, może wspomagać się zieloną herbatą, najlepiej taką z dodatkiem guarany. Podobne działanie będzie miała szklanka świeżo wyciśniętego soku z owoców cytrusowych.

Na sen wielki wpływ mają też warunki panujące w naszej sypialni. Temperatura nie powinna nawet zimą przekraczać tam 18 st. C. Nie tylko

łatwiej nam będzie zasnąć, ale taka liczba stopni pozytywnie wpłynie też na błony śluzowe wyścielające górne drogi oddechowe. Wspomoże nas też kolacja: produkcję hormonu snu poprawiają węglowodany i białka. Zjedzmy więc banana pod twardość, rybkę lub makaron na mleku.

Więcej wody!

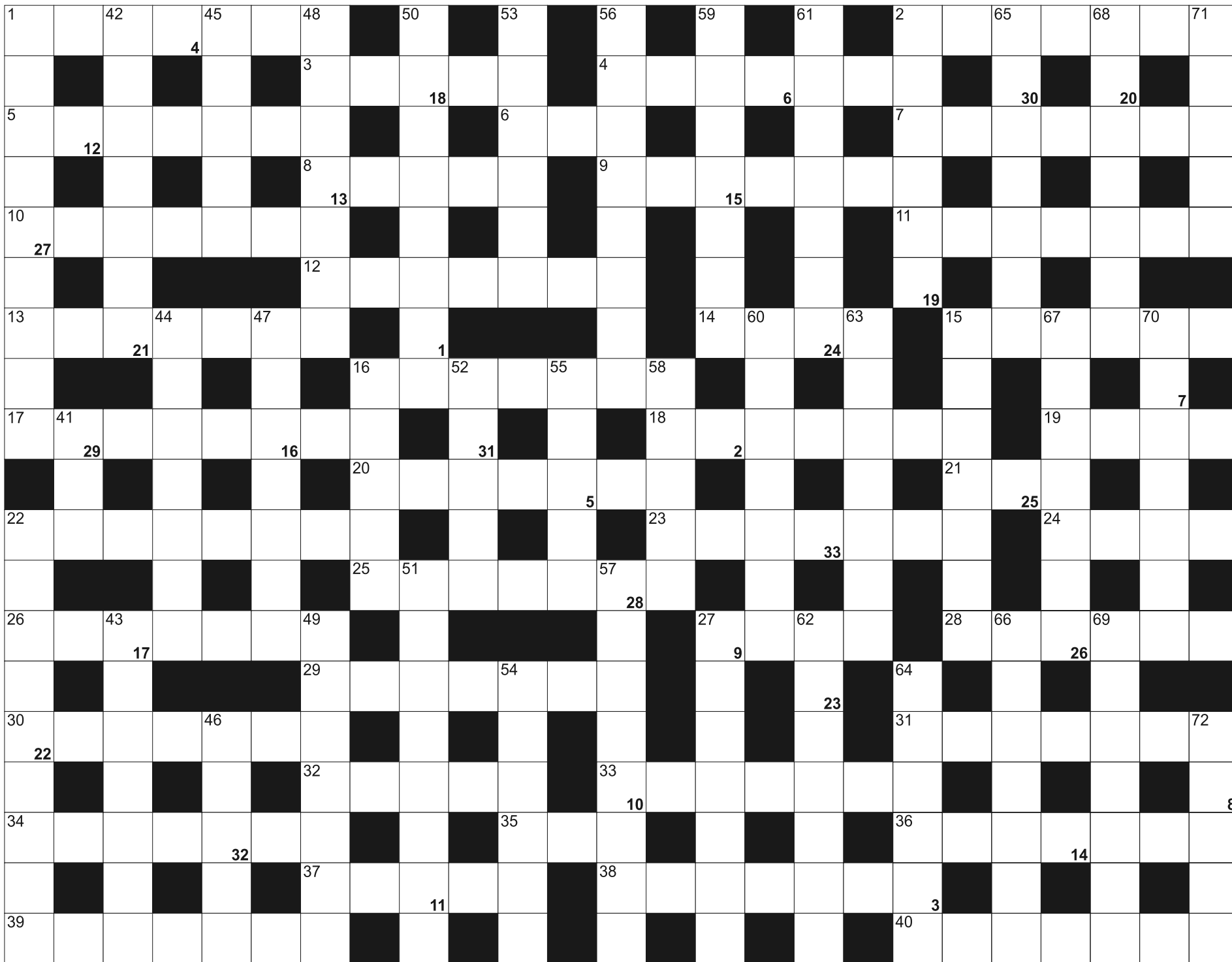
Może się to wydawać dziwne, ale jesienią i zimą skóra traci wilgoć prawie dwa razy szybciej niż latem! Winę za taki stan rzeczy ponosi częsty o tych porach, silny i wysuszający wiatr, mroźne powietrze, ale w równym stopniu niewietrzone i ogrzewane kaloryferami pomieszczenia. Na pierwszy ogień oczywiście idzie skóra, która natychmiast robi się przesuszona i bardziej skłonna do podrażnień. Ale cierpi cały organizm, w którym z braku wody gęstnieje i wolniej płynie krew, skutkiem czego do wszystkich komórek dociera mniej substancji odżywczych, a my odczuwamy chroniczne zmęczenie. Jakby tego wszystkiego było mało, wysychają też nasze śluzówki, co oczywiście oznacza słabszą ochronę przed atakami chorobotwórczych drobnoustrojów.

ORGANIZM O NIEDOBORZE WODY ZAWIADAMIA NAS WIĘKSZYM PRAGNIENIEM I NIE WOLNO TEGO BAGATELIZOWAĆ, BO CAŁKIEM MOŻLIWE, ŻE JUŻ SIĘ ODWODNILIŚMY. DLATEGO ZASADA JEST TAK, ŻE PIJEMY NAWET WTEDY, GDY NIE MAMY NA TO OCHOTY — MINIMUM 2 LITRY PŁYNÓW DZIENNIE.

Najlepsza jest woda mineralna średnizmineralizowana, bo uzupełnia ewentualne niedobory ważnych dla zdrowia pierwiastków. Ale dobra jest też zielona herbata. Dodatkowo polecam zupy: one też są źródłem wody. No i pamiętajmy o kosmetykach, które chronią skórę przed wysuszeniem i mrozem.

Magdalena Maria Bukowiecka

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, 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											

POZIOMO: 1) wielki, niezamieszany obszar porośnięty lasami; 2) rzeka w Wenezueli krótko graniczna z Kolumbią; 3) cukierek na patyku; 4) resztki z jabłka; 5) krasomówca, orator; 6) brzo Robin Hooda; 7) lekarstwa, środki zaradcze ogólnie; 8) Luwr i włoskowe Madame Tussaud; 9) przeszkucanie bagażu przez celników; 10) słynny paryski uniwersytet; 11) rodzaj dziczyny; 12) faliści to helenka, ptak mniejszy od wróbla; 13) szklana cegła; 14) z Jaltą i Symferopolem; 15) drzewo owocowe; 16) rodzaj zasłony plażowej; 17) rzeka w Armenii, graniczna z Turcją; 18) dziurka; 19) niebezpieczne w rzece; 20) francuski producent autobusów, autokarów; 21) Loch ..., najdłuższe słodkowodne jezioro w Szkocji; 22) kraina historyczna na terenie Belgii, Francji i Holandii; 23) Smerf kawalarz z niespodziankami; 24) daleki odbłask pożaru; 25) prześmiewczy, szydercy; 26) stolica Wenezueli; 27) thriller Grahama Mastertona; 28) athanor, piec do celów alchemicznych; 29)

państwo w Oceanii, ze stolicą w Port Vila; 30) brawa; 31) wynagrodzenie; 32) miasto, które upadło przez konia; 33) Hańsża, żona Balzaca; 34) rywalizuje z Wirtualną Polską i Onetem; 35) dźwięk o określonej częstotliwości; 36) zapłata za dzień pracy; 37) szwedzka marka samochodów; 38) Eugene, autor dramatów "Nosorożec", "Krzesla"; 39) produkty z cukierni; 40) wyspy na Morzu Karaibskim z George Town

PIONOWO: 1) chroni przed deszczem i słońcem; 2) np. skawki na kaszy, omasta; 15) matka i żona Edypa; 16) zostaje po ścięciu drzewa; 22) mistrz w swoim zawodzie; 27) oddział chorób wewnętrznych; 41) brany na muszkę; 42) pan z kabaretu; 43) wiruje w kasynie; 44) artezyjska lub abisyńska; 45) imię Collodiiego, autora "Pinokia"; 46) szybka droga na przelaz; 47) trójkat kreślarski; 48) miasto w Holandii nad Kanalem Północnoholenderskim; 49)

przepływa przez Brno; 50) do włosów; 51) obuwie dla domatora; 52) japońska metoda uzdrawiania energią życiową; 53) scalone lub towarzyskie; 54) ćwiczy, by zostać profesjonalistą; 55) Wb w układzie SI; 56) bagna, trzęsawiska; 57) zmęczenie ze znużeniem; 58) w każdej karetkie; 59) ma wykształcenie prawnicze; 60) dziecienny rower; 61) zdobywane przez himalaistów; 62) miasto z pierwszą elektrownią jądrową na świecie; 63) duży ssak morski podobny do delfina; 64) pomarańcza olbrzymia, pomelo; 65) mieszkanka Izmiru; 66) zawody rycerskie; 67) włókno do wytwarzania miękkiej tkaniny; 68) grupa żołnierzy; 69) osoba kupująca; 70) cieśnina łącząca Morze Adriatyckie z Jońskim; 71) niewielka miejscowość, kolonia; 72) borowy, siarkowy i mrowski

STRES ZACZYNA SIĘ OD BÓLU

Coraz częściej nasz zmęczony organizm zwraca się przeciwko samemu sobie. Winny? Stres. O tym, jak psychosomatyka zdominowała życie współczesnego człowieka rozmawiamy z dr Ewą Kempistą-Jeznach, autorką książki „Chorzy ze stresu”.

— Kiedyś, kiedy ktoś powiedział, że choruje ze stresu, patrzono na niego z lekką ironią. Dziś to się zmieniło?

— Dziś każdy z nas w końcu przyznaje się, że doświadcza stresu. To stres związany ze współczesnym życiem i zmianą naszego stylu życia. Wiemy, że jest obecny w naszym życiu, ale już nie dostrzegamy, że jest czynnikiem wywołującym wiele schorzeń. Świat przyspieszył, a jeszcze większą rewolucję przyniosły ze sobą osiągnięcia Doliny Krzemowej.

MILIARDY LUDZI KORZYSTA Z INTERNETU, POSŁUGUJEMY SIĘ SMARTFONEM, KOMUNIKUJEMY POPRZEC MAILE, SMSY. TO SPECYFIKA DZISIEJSZEJ PRACY. LUDZIE XXI WIEKU, I TO NIEMAL NA WSZYSTKICH STANOWISKACH, UŻYWAJĄ W PRACY KOMPUTERA. DZIŚ WIĘC STRES JEST ZUPEŁNIE INNY, NIŻ BYŁ PRZED LATY.

Współcześnie są nim obciążone już nawet dzieci w szkołach. Postęp cywilizacyjny i podnoszenie poziomu życia nierozzerwalnie wiążą się ze stresem.

— Do tego dołączyły negatywne skutki pandemii i przymusowej izolacji.

— Pandemia stworzyła bardzo niezdrowe warunki do życia, a jej psychiczne koszty w postaci stresu, lęku i bezsenności dotknęły większość obywateli świata. Książka powstała jeszcze przed COVID-19. Jednak psychosomatyka zyskuje na znaczeniu, a w ciągu ostatnich 30 lat mówi się o niej coraz częściej. Nasz umysł poradził sobie ze zmieniającym się światem, ale nasz organizm już nie. Zaczęliśmy sygnalizować różne objawy. Zaczyna się od bólu, który uprzykrza życie. Mogą to być zaburzenia rytmu serca, bóle żołądka, szumy w uszach, ciężkość i inne tego typu dolegliwości. Te z kolei doprowadzają w wielu wypadkach do stanów lękowych i depresji. Pandemia

jeszcze te lęki spotęgowała. I pokazała, że psychosomatyka jest ogromnie ważną dziedziną. W pewnym sensie więc moja publikacja okazała się proroczą.

— Dziś coraz częściej problemem są choroby wyzwań, jak pani o nich mówi, a nie cywilizacyjne. Choroby stresu będą schorzeniami XXI wieku.

— Tak, ale to też stawia kolejne zadania przed nami, specjalistami. Coraz częściej będą do nas trafiać „ludzie wyzwań”. Kiedyś ta definicja obejmowała osoby, które robią kariery w korporacjach, ambitni młodzi absolwenci prestiżowych uczelni. Dziś „ludźmi wyzwań” staliśmy się niemal wszyscy.

— Potrzebni będą, jak pani pisze w książce, lekarze wyzwań.

— Tak, ponieważ „ludzie wyzwań” potrzebują „lekarzy wyzwań”. To wymaga zmian na poziomie osób decydujących o systemie opieki zdrowotnej. Stres zmienił nasze życie, ale nas lekarzy, zmusza do nowego, holistycznego spojrzenia na pacjenta. Kluczowa będzie dobra relacja z pacjentem w procesie diagnostyki i leczenia.

CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE SĄ DZIŚ POWSZECHNE, A MY, LEKARZE, ZGODNIE Z NURTEM MINDFULNESS, POWINNIŚMY STAĆ SIĘ BARDZIEJ UWAŻNI. I TO POZWOLI NAM ZAUWAŻYĆ, ŻE BÓL SERCA MOŻE NIE BYĆ OBJAWEM CHOROBY, A JEST ZWIĄZANY ZE STRESEM.

Wiedząc to, nie leczymy wyłącznie objawu, a całego człowieka. Leczymy przyczynę.

— Jednak dotarcie do prawdziwej przyczyny wymaga czasu, a zwykle jest go zbyt mało.

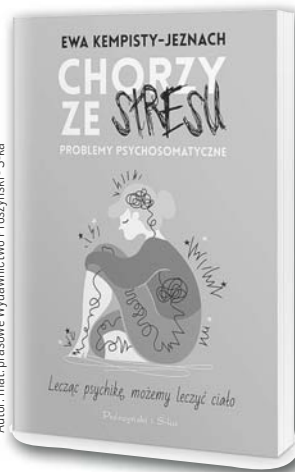
— Tak, szybko tego nie zdiagnozujemy. Dlatego ważną rolę pełnią tutaj lekarze rodzinni oraz specjaliści. Oczywiście trzeba najpierw prawidłowo przeprowadzić diagnostykę. Ale także poznać warunki życia pacjenta, aspekty dotyczące strefy



Dr Ewa Kempista-Jeznach

zawodowej, ale i sytuacji rodzinnej. To jednak będzie wymagało szeregu badań, które wykluczą przyczynę organiczną. Jeśli tam nic nie znajdziemy, to winowajcą jest psychosomatyka. Lekarz jednak musi dokładnie wysłuchać pacjenta.

— Bo serce może boleć ze stresu właśnie. Mówi się wtedy o zespole złamanego serca.



Autor: mat. prasowe Wydawnictwo Prószyński i S-ka

— Zespół złamanego serca, tzw. broken heart syndrom, to choroba, która w ekstremalnych przypadkach może doprowadzić do zawału serca. Mówi się też o tym jako tzw. zespole Prinzmetala czy Japończyków mówią o nim - Takotsubo. Świadomość na temat tej choroby jest niewielka, a powinna wzrosnąć, bo moim zdaniem statystyki będą rosnąć. Dodatkowo zdarzają się zawały z powodu zespołu Prinzmetala – według literatury medycznej stanowi on około 5-7 procent wszystkich przypadków zawałów. Udokumentowane są przypadki młodych pacjentów, którzy przeszli zawał. A nie mają ani jednej blaszki miażdżycowej i nie mają tendencji do zakrzepicy powodującej zawał zatorowy. Są to zdrowi pacjenci, którzy w pracy przeżywają silny stres, a także są po silnych przeżyciach emocjonalnych, np. po śmierci bliskiej osoby. Na świecie ten problem już się

dostrzega. A u nas? Wciąż nie. Szukamy przyczyn organicznych.

KIEDY WIĘC POJAWIAJĄ SIĘ ZABURZENIA RYTMU SERCA, PACJENT DOSTAJE TABLETKĘ, WCIAŻ NIE LECZYMY PRZYCZYNY, TYLKO JEJ SKUTEK. MAMY XXI WIEK I POWINNIŚMY ZMIENIĆ PODEJŚCIE.

Okazuje się, że niemal połowa chorób ma przyczynę psychosomatyczną. Stres wyzwala choroby. Zaczynamy go leczyć.

— Czy można mu zapobiec, używając leki przeciwnerwcowe?

— Można go leczyć oczywiście lekami na depresję, ale również metodami, które w końcu zaczynamy doceniać. Amerykańska szkoła walki z tym przeciwnikiem XXI wieku proponuje mindfulness, czyli technikę uważności. Kiedy kilka lat temu proponowałam pacjentom jogę, ci patrzyli na mnie ze zdumieniem. A dziś cały świat leczy jogą, poleca się medytację. To już było, ale u nas dopiero zaczyna być wprowadzane. Dlaczego? Bo jesteśmy bardzo racjonalnym społeczeństwem i trudno nam zaakceptować te metody. Pandemia pokazała nam jednak, że stres może mieć na nas ogromny wpływ.

— Jakże były więc najczęstsze objawy?

— Wiele osób zaczęło doświadczać na własnej skórze objawów somatycznych w postaci bólów w okolicy serca, zaburzeń snu, bólów głowy czy żołądka. Zaczęliśmy być chorzy ze stresu.

— Pani poleca nam system 5S. Mamy stres, ale w walce z nim potrzebny jest nam sen, seks, sport i sposoby odżywiania.

— Tak, bo to jest system na miarę współczesnego człowieka. Musimy zmienić styl życia. Często mówimy o aktywności fizycznej. Jeszcze nie do wszystkich dotarło, jak jest ważne, by trzy-cztery razy w tygodniu zadbać o aktywność. Może to być marsz, spacer, bieganie. Wybór zależy od nas.



UDOKUMENTOWANE SĄ PRZYPADKI MŁODYCH PACJENTÓW, KTÓRZY PRZESZLI ZAWAŁ (...) SĄ TO ZDROWI PACJENCI, KTÓRZY W PRACY PRZEŻYWAJĄ SILNY STRES, A TAKŻE SĄ PO SILNYCH PRZEŻYCIACH EMOCJONALNYCH.

WYPUSZCZENI Z DOMOWEJ IZOLACJI ZACZĘLIŚMY TEŻ SZUKAĆ KONTAKTU Z NATURĄ. DOSTRZEGLIŚMY W KOŃCU JEJ WARTOŚĆ. ZACZĘLIŚMY TĘSKNIĆ ZA LASEM.

Po latach wielu z nas docenia uspokajające działanie natury. Tutaj wciąż aktualna jest zasada „złotego środka” Arystotelesa, który twierdził, że aby móc osiągnąć szczęście, nie wolno popadać w skrajności, że ważna jest równowaga. W naszym życiu potrzebny jest drugi człowiek, natura, kultura. Wszystko w równych proporcjach. Pandemia uświadomiła nam, jak bardzo jest to ważne.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Dr n. med. Ewa Kempista-Jeznach, internistka, specjalistka chorób ogólnych, jedyny certyfikowany międzynarodowy lekarz medycyny męskiej w Polsce, autorka m.in. książki „Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne” (Wydawnictwo Prószyński i S-ka).

BOŻE NARODZENIE W KOŚCIOŁACH OBRZĄDKU WSCHODNIEGO

Boże Narodzenie w Kościołach greckokatolickim i prawosławnym właśnie się skończyło. Według kalendarza juliańskiego Wigilia przypadała 6 stycznia, a co za tym idzie, pierwszy dzień świąt był 7, a drugi 8 stycznia. Wierni tych Kościołów obchodzą też trzeci dzień świąt.

Od 6 stycznia chrześcijanie obrządków wschodnich rozpoczęli świętowanie Bożego Narodzenia. Warto wiedzieć, że Wigilia Bożego Narodzenia w Kościele greckokatolickim nie różni się specjalnie od tego święta w Kościele rzymskokatolickim. Także na stołach pojawiają się postne typowe potrawy wigilijne. Z tym, że zawsze też jest tradycyjna kutia. Podobne są również pozostałe tradycje. Tyle, że podczas Wigilii grekokatolicy nie dzielą się opłatkiem, ale prosforą. Specjalnie pieczoną w tym celu bułką pszenną, która jest symbolem Jezusa Chrystusa.

Po kolacji wigilijnej wierni biorą udział w nabożeństwie zwanym Wielką Powiecznią (tak jak wyznawcy Kościoła rzymskokatolickiego w Pastercie), które rozpoczyna się o godz. 22:00.

Grekokatolickie święto



Grekokatolicy dzielą się w Wigilię Bożego Narodzenia prosforą

trwa trzy dni. Pierwszy dzień to Boże Narodzenie, drugi Wspomnienie Bogurodzicy i świętego Józefa, a w trzecim wierni wspominają św. Męczennika Stefana.

Przed wyznawcami kościołów greckokatolickiego

i prawosławnego jeszcze także powitanie nowego roku, które przypadnie w nocy z 13 na 14 stycznia.

Ważnym dla nich wydarzeniem jest również poświęcenie wody podczas święta Jordan, związanego z chrztem



Wnętrze cerkwi greckokatolickiej

Jezusa wrzuce Jordan i Objawienia Pańskiego, które odbędzie się 19 stycznia.

Tradycyjnie poświęcenie wody odbywa się w warunkach naturalnych, czyli np. nad rzeką. Jednak w wielu kościołach tej ceremonii do-

konuje się w świątyniach.

Poświęcona przez kapłana woda jest zabierana przez wiernych do domów. Służy później podczas wizyt duszpasterskich.

Warto przy okazji przypomnieć, że Kościół greckoka-

tolicki, w przeciwieństwie do prawosławnego, który także posługuje się kalendarzem juliańskim, przyjął zwierzchnictwo Papieża. Oba te Kościoły mają podobną duchowość i teologię.

lub

TRADYCJE ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA WIERNYCH KOŚCIOŁA WSCHODNIEGO

Jakie są Świąta Bożego Narodzenia, kulinarne przysmaki mieszkańców regionu mających ukraińskie korzenie, kulturę, tradycję? To głęboka symbolika wiernych Kościoła wschodniego, mistyczny wymiar świątecznych przygotowań oraz przepyszne dania i wyjątkowe ludowe obyczaje regionu, wsi, rodziny.

Wieczór poprzedzający Boże Narodzenie, określane jako „Światweczir”, „Bahata Kutia” czy „Wyleja”, przypada na ostatni dzień postu. Tradycyjnie spędza się ten czas w domu z rodziną. Kolacja trwa około 3-4 godzin, a każdy z jej elementów ma bardzo ważne znaczenie. Najbardziej swojskie i tradycyjne potrawy kuchni ukraińskiej to kutia, barszcz, uzwar, pierogi.

- Zgodnie z obyczajem, na kolację w Wieczór Święty, przygotowuje się dwanaście różnych potraw – mówi Marta Dąbrow-

ska. - Domownicy dzielą się prosforą – święconą bułeczką posmarowaną miodem. Najważniejszym daniem podczas kolacji jest kutia, przygotowana z wysokiej jakości pszenicy. Niedgdyś kutia podawana była w nowej misce glinianej. Najstarsza osoba w chacie, dziadek lub ojciec, brał łyżkę kutii, próbował, po czym podrzucał do sufitu kutię mówiąc: „Ile ziaren maku na suficie, daj, Boże, aby tyle chudoby w gospodarstwie przybyło!” A chudoba to zwierzęta gospodarskie, żywy inwentarz. Po łyżce kuti zjadali wszyscy członkowie rodziny. Obok kuti jako obowiązkowy element kolacji występuje uzwar – kompot z suszu, głównie z gruszek, jabłek, wiśni iśliwek. Po odstawieniu kuti i uzwaru stawiano na pokutni na pościelonym sianie, obok „diducha”. W tradycji wschodniosłowiańskiej diduch



Tradycyjna kutia to jedno z najpyszniejszych dań bożonarodzeniowych. Obok diduch, skoszony podczas żniw snop zbóż

to pierwszy skoszony podczas żniw snop pszenicy i owsa lub niemiłconego żyta, ustawiany kłosem do góry w kącie izby na Boże Narodzenie.

- Diduch uważany był za wróżbę urodzaju w następ-

nym roku – wyjaśnia Marta Dąbrowska.

Najbardziej rozpowszechnionymi daniami są też barszcz postny, pierogi z kapustą lub ziemniakami, smażona kapusta z grzybami, fasola z polewą

grzybową, pierożki z grochem, naleśniki, gołąbki z kaszą jaglaną i grzybami. Jedną z potraw kojarzoną ze świętami, jest szuba – śledź pod pierzyną – czyli sałatka ze śledziem i świątecznymi składnikami jak burak, jabłko, majonez, jajko. Ukraińskie gospodynie wykazują się olbrzymią wyobraźnią w robieniu tej sałatki, układając składniki na wiele sposobów.

- Dawniej wieczerzę wszyscy jedli ze wspólnych misek. Na stole stawiano jeszcze dwie dodatkowe miski – jedną dla nieobecnych członków rodziny, drugą – dla dusz zmarłych. Stara tradycja wymagała obecności miodu na stole świątecznym, bo zgodnie z wierzeniami, miod na stole sprzyjał dobremu prowadzeniu gospodarstwa, przynosił zdrowie i dobrobyt rodzinie.

Co dziś pozostało z dawnych tradycji i obyczajów świąt Bożego Narodzenia?

- W pierwszym dniu świąt ludzie goszczą u rodziny i tradycyjnie przynoszą ze sobą potrawy – dodaje Marta Dąbrowska. - Gospodyni wkłada do koszyka trochę kutii oraz innych dań, gospodarze butelkę miodu. W dzień Bożego Narodzenia zezwala się na jedzenie bardziej urozmaicone. Najbardziej lubiane dania mięsne to domowe kielbasy, galareta z mięsem, gołąbki mięsne, kasze ze słoniną lub smalcem, barszcz czy kapuśniak z mięsem. Menu świąteczne dopełniane jest domowymi wypiekami, cukierkami, orzechami, jabłkami.

Najważniejsze jest poszanowanie tradycji, jednocześnie wplatanie w przepisy swoich dziadków, własnych autorskich pomysłów. Poszukiwanie nowych smaków i łączenie ich w sposób, który pobudza wszystkie zmysły.

Renata Szczepanik