



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH

## 17-LATKA RZUCIŁA SIĘ POD POCIĄG PO PRZESŁUCHANIU NA KOMENDZIE. JEST OŚWIADCZENIE POLICJI s.7

Fot. policja.nov

### MŁAWIANIE UCZCILI ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO

WYDARZENIE ||

S. 3

### ZABYTKOWY RATUSZ BĘDZIE REWITALIZOWANY

MŁAWA ||

S. 6

### DODATEK ZA PRACĘ DLA SVOJEJ WSI

WIADOMOŚCI ||

S. 10



PROMOCJA

 **wawa.info**  
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



**NOWY  
PORTAL  
WAWA.INFO**

66240tp-x-G



**K**ażda osoba, która obchodzi setne urodziny, może otrzymać honorowe świadczenie pieniężne. Raz przyznane – ZUS wypłaca co miesiąc, dodatkowo do podstawowego świadczenia. Obecnie świadczenie honorowe wynosi 6 589,67 zł brutto.

Zmiany od początku 2025 r.

Od 1 stycznia 2025 r. świadczenie honorowe jest uregulowane ustawą. Nowe przepisy zrównały wszystkie wypłacane świadczenia bez względu na to, jak długo są pobierane, do jednej, takiej samej kwoty dla wszystkich. Ustawa zagwarantowała także coroczną waloryzację, która tak jak waloryzacja emerytur i rent, odbywa się w marcu. Świadczenia honorowe, które były wypłacane przed 31 grudnia 2024 r. w niższej kwocie, zostały podwyższone. ZUS zrobił to z urzędu, bez dodatkowego wniosku klienta.

Co ważne, to świadczenie mogą otrzymać i otrzymują nie tylko klienci ZUS, ale również stulatkowie, którzy do tej pory nie pobierali emerytury lub renty z danej instytucji.

## ROŚNIE LICZBA STULATKÓW, KTÓRYM ZUS WYPŁACA ŚWIADCZENIE HONOROWE

**ZUS WYPŁACA ŚWIADCZENIE HONOROWE DLA PONAD 3,8 TYS. OSÓB, Z CZEGO 626 OSÓB Z MAZOWSZA. OTRZYMUJE JE OBECNIE PRAWIE DWA RAZY WIĘCEJ OSÓB NIŻ POD KONIEC 2018 R., KIEDY ŚWIADCZENIE POBIERAŁO 1,9 TYS. SENIORÓW. WYSOKOŚĆ ŚWIADCZENIA TO 6 589,67 ZŁ MIESIĘCZNIE, A KWOTA TA JEST CO ROKU WALORYZOWANA W MARCU, TAK JAK EMERYTURY I RENTY. NA MAZOWSZU JEST 626 OSÓB.**



ZUS realizuje wypłaty dla 3,8 tys. osób w całym kraju, które ukończyły 100 lat, z czego 626 osób z województwa mazowieckiego



OD 1 STYCZNIA 2025 R. ŚWIADCZENIE HONOROWE JEST UREGULOWANE USTAWĄ. NOWE PRZEPISY ZRÓWNAŁY WSZYSTKIE WYPŁACANE ŚWIADCZENIA BEZ WZGLĘDU NA TO, JAK DŁUGO SĄ POBIERANE, DO JEDNEJ, TAKIEJ SAMEJ KWOTY DLA WSZYSTKICH.

– ZUS realizuje wypłaty dla 3,8 tys. osób w całym kraju, które ukończyły 100 lat, z czego 626 osób z województwa mazowieckiego. Na koniec 2018 r. ZUS wypłacał świadczenie honorowe o połowę mniejszej liczbie seniorów – 1,9 tys. – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Kiedy ZUS przyzna świadczenie z urzędu, akiedy trzeba złożyć wniosek?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami świadczenie ho-

norowe przysługuje osobom, które mają obywatelstwo polskie, ukończyły 100 lat i mają prawo np. do emerytury lub renty. Takim osobom świadczenie honorowe przyznawane jest z urzędu, co oznacza, że nie muszą składać wniosku. Decyzję w sprawie przyznania świadczenia honorowego stulatkowie otrzymają od instytucji, która wypłaca podstawowe świadczenie. Jeśli stulatkowie mają prawo do świadczeń emerytalno-rentowych wypłacanych przez dwie różne instytucje, świadczenie honorowe przyzna i będzie wypłacał ZUS.

Świadczenie honorowe może być przyznane również na wniosek. Dotyczy to osób, które nie mają prawa do własnej emerytury czy renty, ale mają obywatelstwo polskie, ukończyły 100 lat oraz miały centrum interesów osobistych lub gospodarczych w Polsce przez co najmniej 10 lat po ukończeniu 16. roku życia. W takiej sytuacji ZUS przyzna osobie stulatkowej świadczenie honorowe od miesiąca, w którym ta osoba złożyła wniosek. Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce ZUS.

## 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](mailto:info@mlawa.pl),  
[sekretariat@mlawa.pl](mailto:sekretariat@mlawa.pl)  
Starostwo Powiatowe  
Mława, ul. W. Reymonta 6,  
tel. 23 654 34 09,

e-mail:  
[starostwo@powiatmlawski.pl](mailto:starostwo@powiatmlawski.pl)  
Sąd Rejonowy  
Mława, ul. W. Reymonta 3,  
tel. 23 654 89 00,  
e-mail: [adm@mlawa.sr.gov.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:waml@praca.gov.pl)

Prokuratura Rejonowa  
Mława ul. J. Lelewela 4,  
tel. 23 654 36 19, e-mail:  
[pr.mlawa@plock.po.gov.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:mlawa@mazowsze.straz.pl)

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

Zakład Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalni Ścieków sp. z o.o.  
Mława, ul. Płocka 106,  
tel. 23 654 60 70, e-mail: [sekretariat@wod-kan-mlawa.com.pl](mailto: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](mailto:sekretariat@szpitalmlawa.pl)

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

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współzależnienia 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 obywatela 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 Krzysie 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.



Obchody rozpoczęły się mszą św. w kościele pw. Świętej Trójcy w Mławie. W świątyni zgromadzili się m.in. przedstawiciele władz samorządowych, poczty sztandarowe, kombatan ci, a także mieszkańcy miasta. Po zakończeniu liturgii uczestnicy uroczystości przemaszerowali ulicą 3 Maja do parku miejskiego, gdzie przy pomniku Marszałka Józefa Piłsudskiego – pierwszego Marszałka Polski i działacza niepodległościowego – odbyła się dalsza część obchodów. Przemarszowi towarzyszyła patriotyczna atmosfera, a obecność pocztów sztandarowych nadawała wydarzeniu wyjątkowy charakter.

Spotkanie w miejskim parku rozpoczął występ Zespołu Artystycznego Seniorów „Cantare”, który zaprezentował pieśni patriotyczne i utwory nawiązujące do tradycji narodowych. Muzyka stworzyła wyjątkowy nastrój i pozwoliła uczestnikom w sposób artystyczny przeżyć ten dzień – przypominając osile polskiego ducha i jedności narodowej.

Po występie zespołu i zaśpiewaniu przez zgromadzonych hymnu państwowego nadszedł czas na oficjalne przemówienia. Jako pierwszy głos zabrał zastępca burmistrza Miasta Mława Marcin Burchacki, który podkreślił znaczenie kultywowania pamięci o żołnierzach oraz rolę, jaką Wojsko Polskie pełni we współczesnym świecie. Następnie wystąpiła poseł na Sejm RP Anna Cicholska, zwracając uwagę na wiekopomne zwycięstwo w Bitwie

# MŁAWIANIE UCZCILI ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO

W PIĄTEK 15 SIERPNIA W CAŁYM KRAJU OBCHODZILIŚMY ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO UPAMIĘTNIAJĄCE ZWYCIĘSTWO W BITWIE WARSZAWSKIEJ Z 1920 ROKU. RÓWNIEŻ W MŁAWIE UCZCZONO ROCZNICĘ TEGO WAŻNEGO DLA HISTORII POLSKI WYDARZENIA, UCZESTNICZĄC W PODNIOŚLYCH, A ZARAZEM PEŁNYCH REFLEKSJI UROCZYSTOŚCIACH.



Warszawskiej nazywanej „Cudem nad Wisłą”. Obszerniejszy rys historyczny wydarzeń sprzed 105 lat przedstawił w swoim przemówieniu wicestarosta Mławski Tomasz Chodubski, dziękując zarazem mieszkańcom za udział w uroczystości i podkreślając, że wspólne świętowanie jest wyrazem lokalnej wspólnoty i pamięci historycznej. Zwieńczeniem obchodów było złożenie kwiatów pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego. Delegacje samorządowców, przedstawiceli



instytucji publicznych, organizacji społecznych oraz mieszkańcy miasta oddali w ten sposób hołd bohaterom walk o wolność Ojczyzny.

Uroczystości w Mławie pokazały, że Święto Wojska Polskiego to nie tylko okazja do wspominania

chwalebnych kart historii, ale również czas refleksji nad współczesnym znaczeniem patriotyzmu. Obchody stały się symbolem jedności, szacunku dla tradycji i wdzięczności wobec tych, którzy swoją służbą i ofiarą przyczynili się do zachowania wolności.

ZD / WP



## POLICJA PODSUMOWAŁA WEEKENDOWE DZIAŁANIA

Podczas długiego sierpniowego weekendu, mławscy policjanci prowadzili wzmożone działania prewencyjne, ukierunkowane na poprawę bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego. Jak podkreślają funkcjonariusze, dzięki odpowiedzialnym postawom kierowców oraz skutecznym kontrolom, na terenie powiatu mławskiego nie doszło do żadnego poważnego wypadku drogowego.

Nie obyło się jednak bez interwencji wobec kierujących, którzy zdecydowali się prowadzić pojazdy pod wpływem alkoholu. W trakcie długiego weekendu, policjanci zatrzymali dwóch nietrzeźwych kierowców. Jeden z nich miał w organizmie ponad 3 promile alkoholu! Obaj mężczyźni

usłyszeli już zarzuty – za swoje zachowanie odpowiadzą przed sądem. Grozi im wysoka grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności.

W ramach działań kontrolnych, funkcjonariusze ruchu drogowego skontrolowali stan trzeźwości ponad 400 kierowców.

W ciągu trzech ostatnich dni, najczęściej ujawnianym wykroczeniem było przekraczanie dozwolonej prędkości – niestety również w rejonie przejść dla pieszych. Policjanci zatrzymali dwóch kierujących, którzy jechali w terenie zabudowanym z prędkością ponad 100 km/h. Takie zachowania stwarzają



szczególne zagrożenie dla innych uczestników ruchu i spotkały się ze stanowczą reakcją mundurowych.

Okres wakacyjny trwa, a ruch na drogach powiatu nie maleje. Policjanci zapowiadają dalsze, wzmożone kontrole – obejmą one nie tylko kierowców samochodów i motocykli, ale również użytkowników hulajnóg

elektrycznych. Mławscy policjanci apelują do wszystkich uczestników ruchu drogowego o rozważę, przestrzeganie przepisów oraz wzajemny szacunek na drodze. Dzięki odpowiedzialnym postawom każdy może przyczynić się do zwiększenia bezpieczeństwa podczas wakacyjnych podróży.

asp.szt. Anna Pawłowska



# DONALD TUSK I RADOSŁAW SIKORSKI TRAFILI NA ROSYJSKĄ CZARNĄ LISTĘ

Pojęcie „rusofobia” w ustach rosyjskich polityków jest instrumentem dezinformacji, mającym budować obraz Rosji jako prześladowanego państwa. Celem jest jej przedstawienie jako kraju otoczonego wrogami, który działa tylko w obronie własnej.

Rosyjskie Ministerstwo Spraw zagranicznych opublikowało niedawno listę polityków, którym zarzuca używanie wobec Rosji „języka nienawiści” i to, że ich wypowiedzi są „rusofobiczne”. Trudno ocenić, jakimi kryteriami kierowali się urzędnicy rosyjskiego MSZ i dlaczego te, a nie inne osoby i ich wypowiedzi znalazły się na owej liście, którą tworzą politycy z Europy i jeden senator z USA.

## Wszędzie widzą rusofobów

„Wbrew i z naruszeniem przyjętej przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucji „Promowanie dialogu międzyreligijnego i międzykulturowego oraz tolerancji w kontekście walki z językiem nienawiści”, przedstawiciele zachodniego establishmentu politycznego oraz kijowskiego reżimu co roku prześcigają się w rusofobicznym zapale w swoich publicznych wystąpieniach i wypowiedziach. Praktycznie codziennie wobec Rosji i jej narodów otwarcie stosowany jest „język nienawiści”. W niniejszej sekcji odnotowujemy najbardziej rażące przykłady takich nienawistnych wypowiedzi” - czytamy na stronie rosyjskiego MSZ. Co jest tym „językiem nienawiści”? Ano poparcie Ukrainy w jej obronnej wojnie i wskazywanie, że to Rosja jest agresorem, a przy okazji podkreślanie, że nie jest też państwem demokratycznym.

Pojęcie „rusofobia” w ustach rosyjskich polityków jest instrumentem dezinformacji, mającym budować obraz Rosji jako prześladowanego państwa. Celem jest przedstawienie państwa Putina jako kraju otoczonego wrogami, który jeżeli z kimś walczy, to robi to tylko w obronie własnej. To także dezinformowanie. Na przykład, że sankcje nakładane na Rosję to przejaw nienawiści wobec tego kraju, a nie reakcja na rosyjską agresję. To także manipulacja, której celem jest zrównanie krytyki państwowej polityki rosyjskiej z „nienawiścią wobec narodu rosyjskiego”. - Zachód zawsze kolonizował. Zachód wierzy, że nawet jego grzechy muszą być akceptowane przez innych. Zachodnia rusofobia to nic innego jak rasizm - te zdumiewające słowa powiedział Władimir Putin we wrześniu 2022 roku.

## O Kremlu tylko dobrze

„W rosyjskich mediach oraz w wypowiedziach rosyjskich polityków sformułowania o rzekomej „rusofobii”, jako przejawie irracjonalnej wrogości, pojawiają się bardzo często. Jest to ulubiony zwrot np. ministra spraw zagranicznych Sergija Ławrowa. Warto podkreślić, że termin „rusofobia” rosyjscy politycy stosują, gdy stykają się z krytyką działań rosyjskiego rządu. Według nich krytyka polityki Kremla to zjawisko irracjonalne. I jako takie musi wynikać z uprzedzeń wobec rosyjskiego narodu. Rosyjska propaganda medialna

często prezentuje Rosję jako ofiarę międzynarodowych spisków, co może prowadzić do postrzegania zagranicznej krytyki Rosji jako formy uprzedzeń, a nawet rusofobii.” - podkreśla prof. Marek Melnyk w tekście „Polacy nie są rusofobami” zamieszczonym na anty-defamation.pl.

Warto pamiętać, że „rusofobia” stanowi element systemu prawnego Rosji. W grudniu 2024 roku prezydent Rosji Władimir Putin podpisał dekret o „Strategii przeciwdziałania ekstremizmowi w Federacji Rosyjskiej”. Zgodnie z nią rusofobia to „wrogi, uprzedzone, wrogi nastawienie do obywateli Rosji, języka rosyjskiego i kultury rosyjskiej, w tym agresywne postawy i działania ze strony poszczególnych przedstawicieli i sił politycznych, a także działania dyskryminacyjne ze strony władz państw nieprzyjrzanych Rosji”.

## Estonka na pierwszym miejscu

Na wspomnianą na początku tekstu listę z Polski trafiły wypowiedzi byłego już prezydenta Andrzeja Dudy, premiera Donalda Tuska, ministra spraw zagranicznych Radosława Sikorskiego i marszałka Sejmu Szymona Hołowni. Znaleźli się na niej w towarzystwie między innymi prezydentów Francji, Czech i Włoch, kanclerza Niemiec oraz Roberta Metsoli (przewodnicząca Europarlamentu) i Ursuli von der Leyen. Na umieszczenie na liście prezydenta Włoch Sergio Mattarelli wywołało ostrą reakcję włoskiego rządu. Premier Giorgia Meloni nazwała listę „niedopuszczalną prowokacją”, a ambasador Rosji został wezwany na dywanik.

Najbardziej „rusofobicznym” politykiem okazała się Estonka Kaja Kallas (wysoki przedstawiciel Unii do spraw zagranicznych i polityki bezpieczeństwa, którą rosyjski MSZ zacytował aż 7 razy. Z Polski na tę „czarną rosyjską listę” trafiło w sumie 6 wypowiedzi 4 polityków. Trzecie na liście Niemcy, którzy mają ich 4.

Czym sobie zawiniли polscy politycy? Były prezydent Andrzej Duda trafił na nią ze te dwie wypowiedzi:

1. „Parada w Moskwie ma upamiętniać zwycięstwo Sowietów nad nazizmem. Tymczasem historyczna prawda jest taka, że to Rosja - ramię w ramię z nazistami, czyli hitlerowskimi Niemcami - atakując Polskę w 1939 roku, rozpoczęła II WŚ,



FOT. PAP/Pavel Suranek



FOT. PAP/Pavel Suranek



FOT. PAP/Pavel Suranek



FOT. PAP/Pavel Suranek

w której zginęło 6 milionów naszych obywateli!”

2. „Dzisiaj Rosja wróciła do swoich imperialnych ambicji. Znowu chce zagarnąć inne państwa i podporządkowywać sobie inne narody (...) Ukraina zdołała się oprzeć rosyjskiej nawaie. Okazało się, że rosyjska armia nie jest armią niezwyciężoną, która może podbić każdego, natychmiast, kogo tylko chce (...) Jeżeli ktoś pozwoli Rosji po cichu odbudować swój potencjał militarny - wyciągając wnioski z tej porażki i kompromitacji, która ich dotyka na Ukrainie - to za parę lat Rosja może być naprawdę groźna.”

„Wojna, niepewność geopolityczna i nowy wyścig zbrojeń rozpoczęty przez Putina sprawiły, że Europa nie ma wyboru. Europa musi być gotowa na ten wyścig, a Rosja przegra go jak Związek Radziecki 40 lat temu. Od dziś Europa zbiori się mądrzej i szybciej niż Rosja” - tym cytatem podpadł Moskwie z kolei premier Donald Tusk. Szymon Hołownia trafił na listę „rusofobów” za zdanie: „Polska powinna kierować się trzema słowami: prawda, odwaga i siła.

Oznacza to, iż cała klasa polityczna powinna powtarzać, że to Rosja napadła Ukrainę, a nie Ukraina Rosję”.

Z kolei Radosław Sikorski znalazł się na liście za stwierdzenie, że „To właśnie z powodu rosyjskiego zagrożenia Polska przystąpiła do NATO. Rosja nie była w stanie wygrać od trzech lat. Kraje NATO plus Japonia są 20 razy bogatsze. Nie sądzę, żeby Rosja była obecnie w stanie pokonać Sojusz”.

Co w tych wypowiedziach jest „rusofobicznego”? O tym wiedzą chyba tylko na Kremlu.

Na pewno wie to Dmitrij Pieskow, rzecznik prezydenta Rosji, który jest autorem tych absurdalnych i kłamliwych słów:

„Polska jest teraz po prostu opanowana przez rusofobię. Oni nas nienawidzą, po prostu nienawidzą jak szaleni. Wszyscy. Wszyscy są ofiarami. Wyprano im mózgi, po prostu oczarowano. Są gotowi spędzić całe życie na nienawiści do Rosjan. Prędzej czy później to minie, jak zwykłe przeziębienie, ale niestety, teraz sytuacja jest taka, jaka jest.”

oprac. Igor Hrywna

Wydawca „Gazety Olsztyńskiej”, Grupa WM, dzięki Polskiej Fundacji Narodowej realizuje projekt, którego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, która przez lata utrwalala zniekształcony wizerunek Polski poprzez rozpowszechnianie zmanipulowanych lub nieprawdziwych faktów historycznych, negatywnie wpływających na dobre imię Polski i Polaków na świecie. W najbliższym czasie będziemy prezentować artykuły, ale także audycje, w których poruszymy ważne kwestie dotyczące tuszowania i fałszowania prawdy historycznej. Zapraszamy do lektury, ale też do czynnego udziału w naszej akcji! Na zgłoszenia od wolontariuszy czekamy pod adresem: [kontakt@wm.pl](mailto:kontakt@wm.pl).

OFICJALNY PARTNER



POLSKA  
FUNDACJA  
NARODOWA

PARTNERZY



GAZETA  
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK  
ELBLĄSKI

WAWA.info  
PORTAL WARSZAWY I MAZOWSZA



METROPOLIA WROCLAWSKA • DOLNY ŚLĄSK  
WROCLAWSKIE.INFO



KONGRES  
PRZYSZŁOŚCI

anty-DEFAMATION.pl

# PRAWDA KONTRA DEZINFORMACJA



**CZYTAJ NA PORTALU**  
<https://anty-defamation.pl/>



**POLSKA  
FUNDACJA  
NARODOWA**



## WIEKSZE BEZPIECZEŃSTWO, WYŻSZY KOMFORT W „SIÓDEMCE”



W Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie trwają prace budowlane. Ich celem jest dostosowanie obiektu do aktualnych wymogów przeciwpożarowych oraz adaptacja części budynku na potrzeby przedszkola. Modernizacja obejmuje część „C” budynku szkoły – na parterze oraz pierwszym piętrze. W ramach inwestycji na parterze powstaną dwie sale przedszkolne, a na pierwszym piętrze – cztery sale przedszkolne. Wyremontowana zostanie również łazienka. Istotnym elementem prac jest rozbudowa systemu przeciwpożarowego. W piwnicy, na parterze, pierwszym i drugim piętrze zamontowane zostaną nowe hydranty, a część istniejących będzie wymieniona na nowoczesne.

Projekt przewiduje również zabudowę klatki schodowej wraz z systemem oddymiania. Piwnica zostanie wydzielona jako odrębna strefa pożarowa poprzez zabudowę wszystkich klatek schodowych i wykonanie stropu o odpowiedniej klasie odporności ogniowej. Koszt prac wyniesie niespełna 1,3 mln zł. Dzięki modernizacji szkoła zyska wyższy poziom bezpieczeństwa pożarowego, a dodatkowo powstaną nowe, dostosowane do potrzeb najmłodszych sale przedszkolne. Remont jest odpowiedzią na rosnące potrzeby społeczności – zarówno w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa uczniom, jak i stworzenia nowych miejsc dla dzieci w wieku przedszkolnym. **ZD/WP**

## ZABYTKOWY RATUSZ BĘDZIE REWITALIZOWANY



Miasto Mława wyłoniło wykonawcę, który opracuje dokumentację projektową dla II etapu przebudowy – rewitalizacji zabytkowego ratusza. Ten historyczny i ważny dla miasta oraz mieszkańców budynek, aby zachował swoją trwałość oraz walory funkcjonalne i estetyczne, potrzebuje przede wszystkim odnowienia elewacji i ogrodzenia oraz zabezpieczenia przed wilgocią. Na potrzeby planowanej modernizacji ratusza wyłoniona przez miasto firma FSprojekt

Pracownia Projektowa Marcin Fabiański z Brodnicy zaprojektuje: renowację elewacji i odcinka muru ogrodzenia wraz z bramą wjazdową od strony północnej, izolację przeciwwilgociową budynku, zadaszenie i remont drzwi wejściowych i bocznych do budynku, konserwację bieżącą wymienionej w I etapie drewnianej zespolej stolarki okiennej oraz system klimatyzacji. Koszt wykonania dokumentacji projektowej wyniesie 77 982 zł. **KN/WP**

## MODERNIZACJA CENTRUM MŁAWY – ZNAMY WYKONAWCĘ KONCEPCJI

Miasto Mława przygotowuje się do przebudowy Starego Rynku oraz dwóch ważnych punktów w centrum miasta: przestrzeni wokół budynku „Handlowca” oraz Zielonego Rynku. Celem jest stworzenie spójnej, nowoczesnej i wygodnej przestrzeni, która będzie służyć zarówno mieszkańcom, jak i odwiedzającym miasto gościom.

W związku z powyższym Miasto Mława, na podstawie przeprowadzonego postępowania, z końcem lipca wyłoniło wykonawcę koncepcji przebudowy ww. obszarów. Jej opracowaniem zajmie się firma Lege Artis Łukasz Wyka z siedzibą w Lublinie. Wybrana oferta spełniła wymagania formalne i uzyskała najwięcej punktów w kryterium cenowym.

Jednym z priorytetów planowanego przedsięwzięcia jest poprawa stanu nawierzchni – chodniki, place i jezdnie powinny zostać odpowiednio odnowione tak, aby były bezpieczne i wygodne dla każdego przechodnia. W miejsce starego oświetlenia mają się pojawić energooszczędne lampy.



Nie tylko zmniejszą one koszty utrzymania, ale także nadadzą miejscu elegancki charakter po zmroku.

Koncepcja powinna również uwzględniać lepsze dostosowanie komunikacji w centrum. Wyty-

czne mają być wygodne trasy dla pieszych i rowerzystów, a także miejsca parkingowe tam, gdzie to możliwe. Ważnym elementem będzie pełna dostępność dla osób z niepełnosprawnościami.

Całość zostanie wzbogacona o akcenty nawiązujące do historii i kultury Mławy. Wśród nich mają znaleźć się: tablice informacyjne, rzeźby czy instalacje artystyczne. Koncepcja powinna uwzględniać także nowe ławki, kosze na śmieci i inne elementy małej architektury, dzięki czemu spacer po odnowionym centrum będzie nie tylko przyjemny, ale i inspirujący.

NA OPRACOWANIE KONCEPCJI PRZEBUDOWY TERENU STAREGO RYNKU, WOKÓŁ HANDLOWCA ORAZ ZIELONEGO RYNKU W MŁAWIE WYKONAWCA BĘDZIE MIAŁ 5 MIESIĘCY OD MOMENTU PODPISANIA UMOWY. KOSZT WYKONANIA KONCEPCJI WYNIESIE 73 800 ZŁ.

Już wkrótce krajobraz Starego Rynku, wokół budynku „Handlowca” oraz Zielonego Rynku stanie się przestrzenią, w której historia spotka się z nowoczesnością – ku satysfakcji mieszkańców i gości. Dzięki przemyślanemu planowi i dbałości o szczegóły centrum miasta zyska nowe życie. **ZD/WP**

## RUSZYŁY PRACE NA BRZOSZOWEJ I SOSNOWEJ

Zgodnie z informacją przekazaną przez wykonawcę prac, w poniedziałek 18 sierpnia 2025 r. rozpoczęły się roboty w ramach zadania pn. „Odprowadzenie wody opadowej z terenów wokół ul. Brzozowej i Sosnowej”. Można się w związku z nimi spodziewać zutrudnieniami w ruchu. Prosimy o ostrożność i wyrozumiałość.

Prace w ramach podpisanej 6 maja 2025 r. z wykonawcą – firmą EM-BRUK Sp. z o. o. z Kondrajca Pańskiego – umowy polegają na wymianie istniejącej nawierzchni ulic na



nawierzchnię z kostki betonowej z pasami z ażurowych płyt betonowych oraz drenażem umożliwiającym przenikanie wód ze spływu

powierzchniowego bezpośrednio do gruntu.

Zadanie jest realizowane w ramach projektu pn. „Zintegrowane przedsię-

wzięcia infrastrukturalne dostosowujące teren Miasta Mława do zmian warunków pogodowych poprzez poprawę retencji i zarządzanie wodami opadowymi” realizowanego na podstawie umowy nr FEPW.02.02-IW.01-0017/23 z dnia 23.05.2024 r. w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027, Priorytet FEPW.02 Energia i klimat, Działania 2.2. Adaptacja do zmian klimatu.

Koszt robót wyniesie 1 575 884,29 zł.

**DN, KN / UMM**



# 17-LATKA RZUCIŁA SIĘ POD POCIĄG PO PRZESŁUCHANIU NA KOMENDZIE. JEST OŚWIADCZENIE POLICJI

## OŚWIADCZENIE

W związku z pojawiającymi się w przestrzeni publicznej informacjami dotyczącymi działań Policji wobec 17-letniej mieszkanki Mławy, przedstawiamy stan formalnoprawny oraz faktyczny przebieg interwencji.

W nocy 20 grudnia 2024 roku dyżurny mławskiej jednostki Policji otrzymał zgłoszenie od mieszkańca jednej z okolicznych miejscowości o groźbach zniszczenia jego mienia oraz o obecności podejrzanych pojazdów w pobliżu posesji. Na miejscu policjanci podjęli interwencję, podczas której zauważyli samochód marki BMW. Kierowca pojazdu, na widok radiowozu, rozpoczął ucieczkę, stwarzając realne zagrożenie w ruchu drogowym, a następnie porzucił auto wraz z pasażerami i uciekł pieszo.

Podczas pościgu zatrzymano jedną z osób - 17-letnią mieszkankę Mławy. Przy młodej kobiecie ujawniono porcję amfetaminy. Zatrzymanie przeprowadzono zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Zatrzymana została poinformowana o powodach interwencji oraz o przysługujących jej prawach.

Wskazać należy, że zgodnie z obowiązującymi przepisami osoba, która ukończyła 17 lat, ponosi odpowiedzialność karną na zasadach określonych w Kodeksie karnym, tak jak osoba dorosła, a więc w prawie karnym granica wieku odpowiedzialności to 17 lat, a pełnoletność w sensie cywilistycznym (18 lat) nie ma zastosowania w postępowaniu karnym. Oznacza to, że w toku przesłuchania w charakterze świadka lub podejrzanego jej udział nie wymaga obecności rodzica lub opiekuna prawnego, chyba że sama wyrazi taką wolę lub wymaga tego szczególna procedura, np. przesłuchanie małoletniego świadka w trybie art. 185a k.p.k. W tym przypadku zatrzymana została pouczone o przysługujących jej prawach, w tym o możliwości skorzystania z pomocy obrońcy i nie zgłosiła zastrzeżeń co do



przebiegu czynności. Całość działań prowadzona była pod nadzorem prokuratora.

W związku z deklarowanym przez 17-latkę stanem zdrowia, policjanci wezwali zespół ratownictwa medycznego, który udzielił pomocy na miejscu. Następnie 17-latka została przebadana w szpitalu, gdzie lekarz wydał zaświadczenie o braku przeciwwskazań do jej pobytu w Pomieszczeniu dla Osób Zatrzymanych. Podczas pobytu w jednostce oraz w trakcie czynności procesowych zachowywała się spokojnie. Nie zgłaszała zastrzeżeń co do sposobu przeprowadzania czynności. Zgodnie z procedurami, ze względu na posiadanie przy niej narkotyków, przeprowadzono przeszukanie w jej miejscu zamieszkania. Wówczas o zatrzymaniu 17-latki i jego okolicznościach dowiedziała się matka, która była obecna przy przeszukiwaniu. W trakcie przeszukania mieszkania ujawniono dodatkowe środki odurzające.

Tego samego dnia 17-latka została przesłuchana w charakterze świadka o czym zdecydował prokurator. Ze względu na wiek zatrzymanej oraz wymóg obecności obrońcy z urzędu, odstąpiono od

przedstawiania zarzutów. Po zakończeniu czynności prowadzonych pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Mławie, jeszcze tego samego dnia co zatrzymanie, została zwolniona do domu.

Nie jest natomiast możliwe, aby policjanci po zakończeniu czynności procesowych i zwolnieniu osoby, dalej kontrolowali zachowanie tej osoby oraz miejsca, do których się udaje. Znasznych ustaleń wynika, że 17-latka nie poszła do domu, ale w kierunku ul. Reymonta. Po około 2 godzinach od zwolnienia kobiety, otrzymaliśmy zgłoszenie o potrąceniu kobiety przez pociąg.

W reportażu TVN24 pojawiły się zarzuty, że zatrzymana nie mogła skorzystać z telefonu w celu poinformowania matki o zatrzymaniu. Pragniemy wyjaśnić, że zgodnie z obowiązującymi procedurami każda osoba zatrzymana ma prawo wskazać osobę, którą chce powiadomić o swojej sytuacji. W tym przypadku 17-letnia zatrzymana, po pouczeniu o przysługujących jej prawach, jednoznacznie oświadczyła, że nie życzy sobie, aby ktokolwiek z bliskich został poinformowany. Zostało to odnotowane w protokole zatrzymania osoby. Funkcjonariusze uszanowali jej decyzję.

Odnosząc się do pojawiających się w materiale TVN 24 zarzutów o brak empatii ze strony funkcjonariuszy, pragnę stanowczo podkreślić, że interwencja była prowadzona z poszanowaniem godności osoby zatrzymanej, przy zachowaniu wszelkich gwarancji procesowych, a stan zdrowia zatrzymanej został zweryfikowany przez wykwalifikowane służby medyczne, w szpitalu i ten stan zdrowia nie budził żadnych zastrzeżeń, natomiast samo zachowanie 17 - latki nie budziło jakichkolwiek wątpliwości, czy też nie wskazywało na działanie wywołujące świadome podejmowanie decyzji czy też stwarzające zagrożenie dla jej życia lub zdrowia, jak też innych osób. Policjanci - niezależnie od charakteru popełnionego czynu - mają obowiązek dbać zarówno o bezpieczeństwo, jak i o zdrowie osób, wobec których podejmowane są działania. Dlatego też w tym przypadku, natychmiast po zgłoszeniu dolegliwości zdrowotnych, wezwano zespół ratownictwa medycznego i zapewniono opiekę lekarską. Empatia w działaniach Policji nie oznacza rezygnacji z egzekwowania prawa, lecz umiejętne łączenie stanowczości z troską o bezpieczeństwo każdej osoby.

Podkreślamy, że wszystkie działania Policji były zgodne z obowiązującymi przepisami, w tym art. 10 Kodeksu karnego, a przebieg interwencji i dalsze czynności były realizowane w ścisłej współpracy z prokuratorem.

W związku z tragicznym zdarzeniem-potrąceniem kobiety przez pociąg, dla zweryfikowania wszystkich czynności policyjnych poprzedzających to tragiczne zdarzenie, Komendant Powiatowy Policji w Mławie polecił wszcząć czynności wyjaśniające w tej sprawie, które nie wykazały, aby doszło w trakcie policyjnych czynności do jakichkolwiek nieprawidłowości.

Prokuratura Okręgowa w Płocku przeprowadziła śledztwo w kierunku art 151 kk, które zostało umorzone.

Jeszcze raz pragniemy podkreślić, że policjanci cały czas mieli na uwadze stan zdrowia zatrzymanej i gdyby tylko zachowanie jej było niepokojące, byli gotowi natychmiast zareagować i udzielić pomocy.

W naszej ocenie wszystkie procedury zostały dochowane i postępowanie policjantów było zgodne z obowiązującymi przepisami.



# RÓD GLINKÓW Z DWORU W SUSKU STARYM (CZ.VII)

DZIŚ PRZEDSTAWIAMY KOLEJNĄ  
CZĘŚĆ WSPOMNIENI P. PIOTRA  
I JEGO SIÓSTRY BARBARY  
O POSZCZEGÓLNYCH CZŁONKACH  
RODZINY GLINKÓW, KTÓRZY URODZILI  
SIĘ I MIESZKALI W MAJĄTKU SUSK  
STARY K. OSTROŁĘKI. MATERIAŁY DO  
SZKICU OPRACOWALI: PIOTR PLEWKA  
I BARBARA CYWIŃSKA.



Dowód osobisty J. Glinki, 7 III 1932 r.

u brata ciotecznego Kazimierza Popiela w Turnie koło Węgrowa. O czasie okupacji wykorzystanym dla zgłębiania wiedzy historycznej przez J. Glinkę pisze J.Lasocka: „Rozpoczął więc studia w sekcji historycznej na wydziale humanistycznym podziemnego uniwersytetu. Jednym z seminariów kierował prof. Stanisław Kętrzyński. Jan, jako pracę magisterską, złożył rozprawę pt. <<Dom Inwalidów Wojskowych

w Tykocinie>>. (...) Do Warszawy przyjeżdżał często na kilka dni i w dalszym ciągu studiował na tajnym uniwersytecie. Zresztą oddał się bez reszty pracy naukowej, pisząc rozprawę doktorską zatytułowaną <<Ród litewski Łabędziów w stuleciach XIII-XVI>>. (...) Wydaje się, że już pod koniec pobytu w Turnie, Jan miał rozprawę doktorską gotową. Ujawnia to list z 22 V 1945 r. od prof. Kętrzyńskiego, pisany za-



Pałac w Turnie (www: Dwory pogranicza.pl)

raz po uwolnieniu profesora z Oświęcimia. List jest serdeczny, prof. interesuje się losem Jana i wywołuje obszerną korespondencję w sprawie doktoratu. (...) Ponieważ w zawierusze wojennej zaginęła matura Jana i dyplom magisterski ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, między profesorem a Janem toczą się narady czym zastąpić lub jak odtworzyć te braki. Włisście z Turny z dn. 24 IV 1945 r. Jan zawiadamia, że ocalała kopia <<Rodu Klausucia>>, to jest pracy doktorskiej oraz <<Domu Inwalidów Wojskowych w Tykocinie>>, pracy magisterskiej tajnego uniwersytetu. Magisterium tajnego uniwersytetu zostało zatwierdzone na posiedzeniu Rady Wydziału w dn. 6 XI 1945 r. Włisście z 17 I 1946 r. podpisanym przez dziekana Wydziału Humanistycznego prof. Kazimierza Michałowskiego, Uniwersytet Warszawski prosi prof. Kętrzyńskiego o pisemną ocenę rozprawy doktorskiej magistra J.Glinki zatytułowanej <<Litewskiród Łabędziów w stuleciach XIII-XVI>>. W naszych rodzinnych zbiorach są ślady poszukiwań dokumentów zniszczonych podczas wojny. Jan koresponduje z Uniwersytetem w Genewie poszukując odpisu swojej matury.

Wojna uniemożliwiła polskiemu naukowcom dostęp do bibliotek, a praca doktorska wymagała korzystania z Metryk Litewskich w zasobach Biblioteki Ordynacji Kasińskich (BOK) w Warszawie. Dr Stanisław Bodniak, za-



Jan Glinka, okres II RP



Prof. Władysław Tatarkiewicz, lata 60. XX w. (Domena publiczna)



Prof. Stanisław Kętrzyński (Domena publiczna)

rzządzający BOK, umożliwił Janowi korzystanie z biblioteki, a dla ochrony podczas „nalotów” organizowanych przez Niemców, zatrudnił

go fikcyjnie jako ... sprzątacza. I tak Jan przebrany w fartuch, mając pod ręką ścierkę, szczotkę i wiadro, po szczelnym zasłonięciu okien, zbierał materiały do rozprawy doktorskiej. Dr Bodniak tak przed wojną, jak i po jej zakończeniu był dyrektorem Biblioteki Kórnickiej PAN. Z szacunku dla niego postanowiłem sprawdzić, kto może go pamiętać - przecież całe moje zawodowe życie związane było z Kórnikiem. Skierowany do mojej koleżanki z kórnickiego samorządu opowiedziałem jej tę historię i zadałem pytanie, czy wie o nim coś więcej. „Zartujesz?” - spytała, „to mój dziadek!”. Podobne sytuacje zdarzają się każdemu „badaczowi” rodzinnych historii.

J.Lasocka wspomina pewne zdarzenie z Turny opowiedziane przez Jana: „Na przełomie roku 1942/43 bawił w Turnie ok.10 dni major AK Jahołkowski z rodziną, pseudonim Piotrowski. Niestety był bardzo nieostrożny, lekko-myślny, narażał wszystkich mieszkańców domu. Już po jego wyjeździe, zjawiała się w Turnie pewnego ranka żandarmeria po cywilnemu, otoczyła pałac, rozstawiwszy przedtem czujki na wsi. Od Popiela zażądali, aby im pokazał wszystkich domowników. Ponieważ Jahołkowski był łysy jak dłoń, widocznie jego poszukiwali, gdyż ucieszyli się ogromnie do łysiny Jana, zaarrestowali go i zabrali z sobą. Dopiero po czterech dniach wrócił z Sokołowa wypuszczony na podstawie jakiejś konfrontacji”.



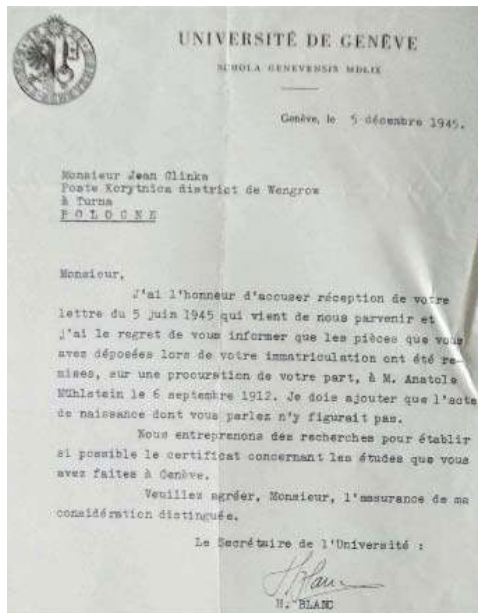


Dr Stanisław Bodniak  
(Domena publiczna)

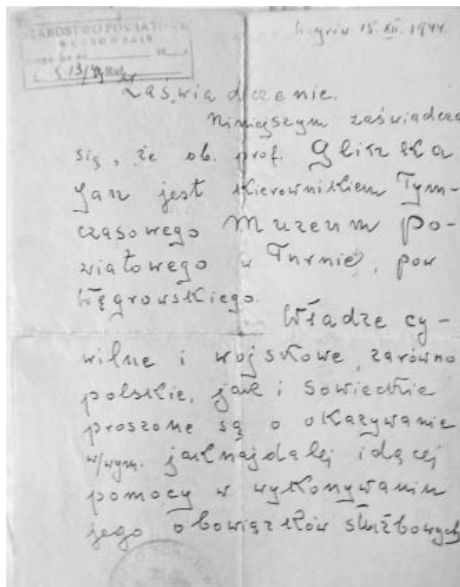


Karykatura J. Glinki z 1946 r.  
(Rys. Z. Kamińskiego)

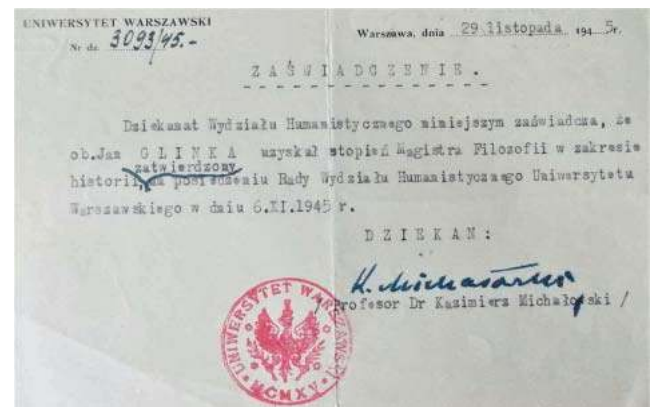
Przebywając do wyzwolenia w Turnie, Jan będąc świadkiem grabieży i zniszczeń dokonywanych przez



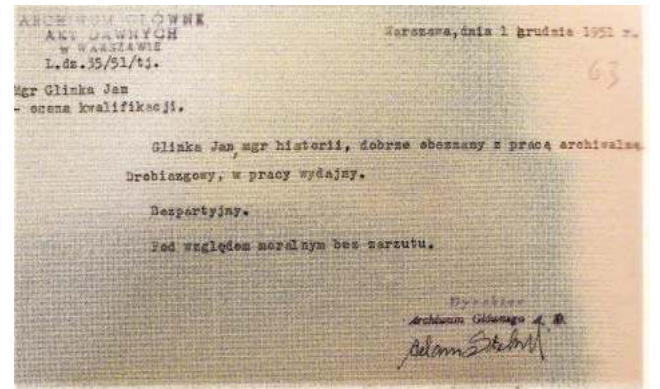
Odpowiedź z Uniwersytetu Genewskiego  
w sprawie matury J. Glinki, 5 XII 1945 r.



Zaświadczenie dla J. Glinki – kierownika  
tymczasowego Muzeum Powiatowego  
w Turnie. Węgrów, 15 XII 1944 r.



Zaświadczenie z UW dot. J. Glinki z informacją o uzyskaniu  
stopnia magistra. Warszawa, 29 XI 1945 r.



2. Opinia o pracy J. Glinki z 1951 r., AGAD, Teczka osobowa Jana Glinki, k. 63.

Opinia o pracy J. Glinki z AGAD-u. Warszawa, 1 XII 1951 r.  
(Ze zbiorów AGAD)



Zaświadczenie z UW dot. J. Glinki o uzyskaniu stopnia doktora  
 nauk humanistycznych. Warszawa, 17 VII 1961 r.



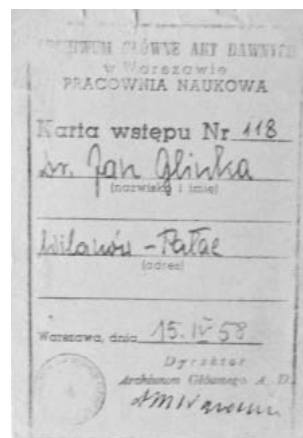
Legitymacja J. Glinki z Wojewódzkiego Biura do spraw Finansowo-  
-Rolnych w Białymstoku, 19 VII 1933 r. (Ze zbiorów AGAD)

cza. Wśród dokumentów i pamiątek rodzinnych zachowało się pismo starosty w Węgrowie z 15 XII 1944 r. w językach rosyjskim i polskim, chroniące kustosa Tymczasowego Muzeum w Turnie, J. Glinkę i bezcenne zbiory Popielów. Starosta nakazuje wszystkim władzom cywilnym i wojskowym, zarówno polskim, jak sowieckim okazywanie jak najdalej idącej pomocy. Później starostwo w Węgrowie zawarło z Janem umowę o pracę, co pozwoliło na normalną egzystencję. Były tam 2392 książki w różnych językach i 96 druków od XVI do XIX w. po arcybiskupie Wincentym Chościak-Popielu, pamiątki po Popielach z Czapeli Wielkich i archiwum gospodarcze Turny. Po skrupulatnym zinventaryzowaniu Jan przekazał książki Bibliotece Narodowej. Obrazy i meble odebrało Muzeum Narodowe.

Po opuszczeniu pałacu Popielów, Jan trafia do Warszawy. Odrzuca możliwości pracy na stanowisku konserwatora oraz kierownika archiwum wojewódzkiego poza Warszawą i przyjmuje propozycję prof. Witolda Suchodolskiego - zatrudnia się w Archiwum Głównym Akt Dawnych. Od 1 I 1946 r. zamieszkuje w budynku Kordegardy, obok zapuszczonego i odrapanego wtedy pałacu wilanowskiego. Warunki mieszkaniowe były spartańskie, woda wnoszona na piętro, ubikacja poza budynkiem i walka o utrzy-



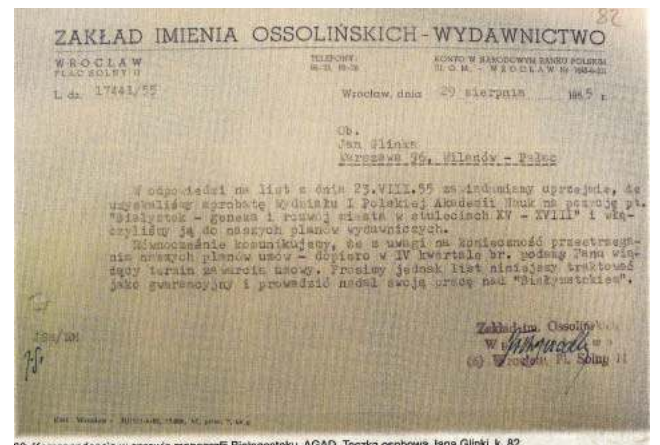
Karta biblioteczna J. Glinki  
z UW. Warszawa, 23 III 1957 r.



Karta wstępu do pracowni  
naukowej AGAD. Warszawa,  
15 IV 1958 r.



Bilet miesięczny J. Glinki.  
Warszawa, 1958 r.



36. Korespondencja w sprawie monografii Białegostoku, AGAD, Teczka osobowa Jana Glinki, k. 82.  
Akceptacja Ossolineum dot. monografii Białegostoku,  
29 VIII 1955 r. (Ze zbiorów AGAD)

manie ciepła zimą, przy braku dostatecznej ilości opału. Tak ospotkaniu z Janem pisze J. Lasocka: „Okres wilanowski jest mi najlepiej znany, a także nikt nie zna go tak szczegółowo i dogłębnie jak ja. Życie moje i Jana tak się pokierowało, że dopiero na starość, po trzydziestu z górą latami rodzinno-sąsiedzkiej znajomości, spotkaliśmy się, niby pielgrzymi, którzy cały dzień wędrując samotnie, schodzą się przypadkiem o zachodzie słońca. Byłam panią swego czasu i swoich czynów, urzekła mnie umysłowość Jana, jego oddanie nauce, jego rozległe horyzonty myślowe, poczucie piękna,

wrażliwość, co wszystko razem składało się na dziwny urok tego człowieka. Porwał mnie swoją ideą, monografia Białegostoku stała się także moją idée fixe. Postanowiłam tedy - o ile w mojej mocy - pomóc mu w osiągnięciu tych zamierzeń, biorąc na swoje barki codzienne troski i zabiegi, kłopoty związane z praktyczną stroną życia. Przez lat blisko trzynaście, cały czas wolny od koniecznej pracy zarobkowej poświęcałam Janowi i jego dziełu.”  
C.d.n.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa  
Przyjaciół Ziemi Mławskiej



# DODATEK ZA PRACĘ DLA SWOJEJ WSI

PONAD 37 TYS. BYŁYCH SOŁTYSÓW OTRZYMUJE ŚWIADCZENIE PIENIĘŻNE Z TYTUŁU PEŁNIENIA TEJ FUNKCJI - WYNIKA Z DANYCH BIURA ŚWIADCZEŃ KASY SPOŁECZNEGO UBEZPIECZENIA ROLNICZEGO.

**T**o jest taka mała nagroda za naszą służbę mieszkańcom wsi – mówi Stanisław Kalista, który przez ponad 50 lat był sołtysiem we wsi Bukówka.

Od 1 lipca 2023 roku Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego przyznaje świadczenia z tytułu pełnienia funkcji sołtysa. Przysługuje ono nawet w przypadku pobierania świadczenia emerytalno-rentowego z ZUS, czy innego organu rentowego.

Przez ponad rok, czyli od 1 lipca 2023 do 30 września 2024 roku do Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego wpłynęło 39 344 wniosków o przyznanie świadczenia pieniężnego z tytułu pełnienia funkcji sołtysa. – W tym czasie wydaliśmy niemal 34 tys. decyzji przyznających prawo do tego świadczenia praz po-

nad trzy tys. decyzji odmawiających – mówi Katarzyna Kluczyńska, wicedyrektor Biura Świadczeń KRUS.

**GŁÓWNYMI PRZYCZYNAMI ODMÓW BYŁO: PEŁNIENIE FUNKCJI SOŁTYSA CO NAJMNIEJ DWIE KADENCJE, ALE KRÓCEJ NIŻ OSIEM LAT ORAZ PEŁNIENIE FUNKCJI SOŁTYSA WYŁĄCZNIE PRZED 1990 ROKU.**

Początkowo, aby otrzymać świadczenie, trzeba było pełnić funkcje sołtysa przez co najmniej dwie kadencje, ale nie krócej niż osiem lat na podstawie ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym oraz osiągnąć powszechny wiek emerytalny – czyli w przypadku kobiet – 60 lat, a w przy-

padku mężczyzn – 65 lat.

W 2024 roku znowelizowano przepisy ustawy. Po wprowadzeniu zmian skrócono okres piastowania funkcji przez siedem, a nie osiem lat, a także zrezygnowano z wymogu kadencyjności oraz wymogu pełnienia funkcji na podstawie ustawy z 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym, a dodatkowo pojawił się zapis o niekaralności za przestępstwo skarbowe.

Nowelizacja wprowadziła też zmiany ułatwiające przeprowadzenie postępowania dowodowego w sytuacji, gdy wnioskodawca nie ma dokumentów potwierdzających okres pełnienia funkcji sołtysa.

Od niemal roku wystarczy oświadczenie trzech, a nie pięciu osób, które

potwierdzą, że starający się o świadczenie rzeczywiście pełnił w przeszłości funkcje sołtysa.

Biuro Świadczeń KRUS podaje, że od 1 lipca 2024 roku do 30 czerwca 2025 tego roku wpłynęło 6068 wniosków o świadczenie dla sołtysa, z czego tylko w III kw. ub. roku – aż 2947, w kolejnym 1632.

– Można domniemywać, że taka liczba wniosków w większości przypadków była skutkiem wprowadzonych zmian w przepisach – uważa dyr. Katarzyna Kluczyńska.

Od 1 lipca 2024 roku do 30 czerwca 2025 roku KRUS wydał 5842 decyzje przyznające świadczenie dla sołtysa, z czego najwięcej w IV kw. ub. roku – 3562.

A w pierwszym półroczu tego roku wydano już 1443 decyzje o przyznaniu tego dodatku. Odmów odnotowano 51. Głównie z powodu krótszego, niż siedem lat okresu pełnienia funkcji, czy braku osiągnięcia wieku emerytalnego.

W bieżącą działalność KRUS wpisane są działania zmierzające do upraszczania procedur postępowania w tym formularzy a także usprawniania współpracy i wymiany informacji z instytucjami zewnętrznymi.

Na dzień 30 czerwca KRUS wypłacił 37 258 świadczeń dla sołtysa. Od 1 marca tego roku dodatek ten wynosi 354,86 zł miesięcznie, wcześniej było to 336,36 zł. Kolejną waloryzacją zaplanowano na 1 marca 2026 roku. **KRUS**



**BIURO ŚWIADCZEŃ KRUS PODAJE, ŻE OD 1 LIPCA 2024 ROKU DO 30 CZERWCA 2025 TEGO ROKU WPŁYNĘŁO 6068 WNIOSKÓW O ŚWIADCZENIE DLA SOŁTYSA, Z CZEGO TYLKO W III KW. UB. ROKU – AŻ 2947, W KOLEJNYM 1632.**

## TOUR BITWA WARSZAWSKA. KOLARSKIE EMOCJE PONOWNIE W MŁAWIE!

W środę 20 sierpnia 2025 r. nie lada gratka dla miłośników kolarstwa – przez Mławę przejedzie wyścig Tour Bitwa Warszawska. Zachęcamy do kibicowania! Kierowców aut natomiast prosimy o ostrożność i wyrozumiałość, gdyż w czasie przejazdu kolarzy ruch uliczny będzie chwilowo wstrzymywany. Tegoroczny Tour Bitwa Warszawska będzie rozegrany w 5 etapach w terminie 20-24 sierpnia 2025 r. Pierwszy z nich – już w środę – w Mławie. Od godz. 11:15



przy miejskim stadionie przy ul. Kopernika zaplanowano

prezentację grup, natomiast o 12:00 – start wyścigu.

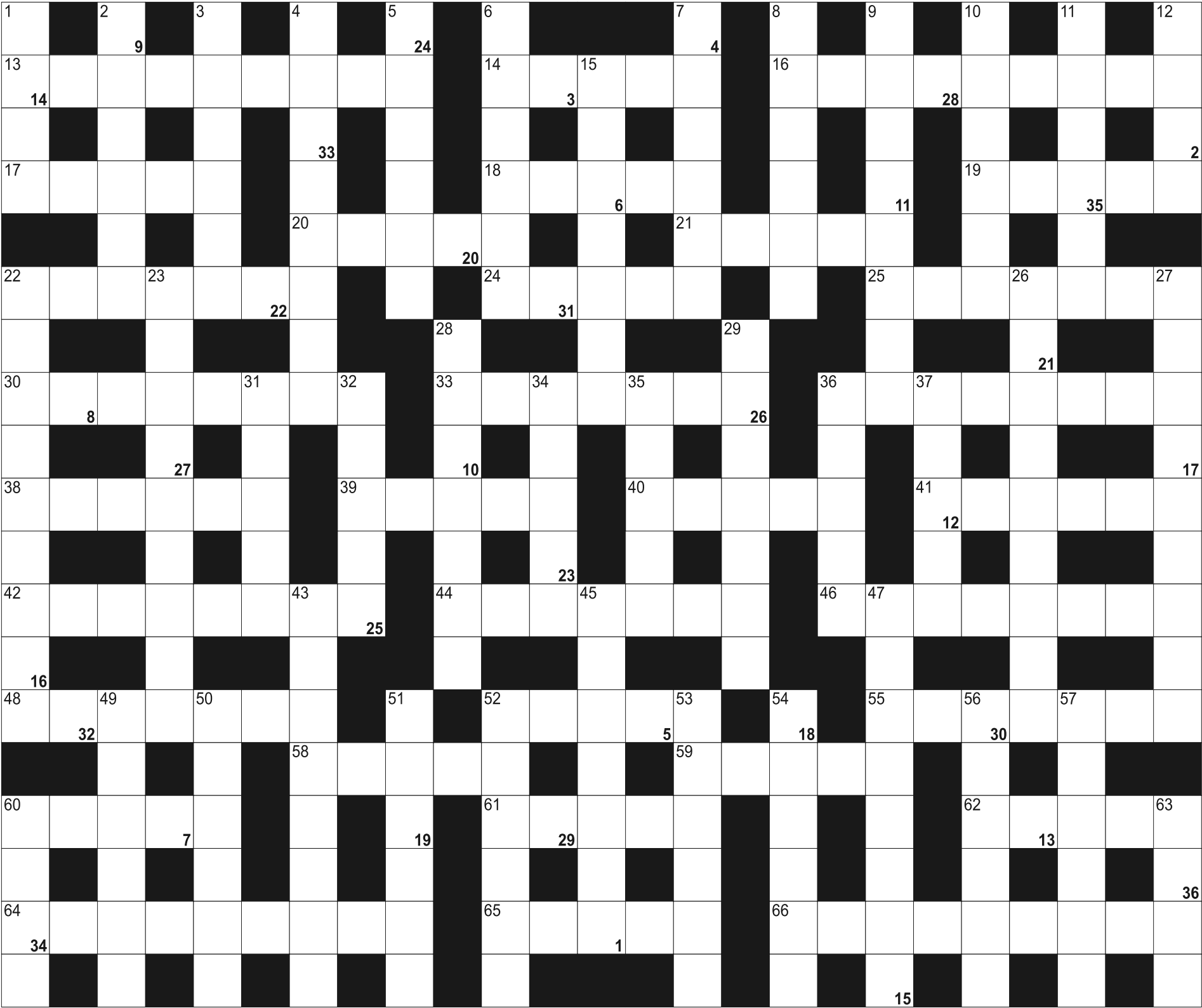
Rywalizacja będzie przebiegała na trasie, którą prezentujemy na mapce poniżej. Zakończenie wyścigu organizator planuje na godz. 16:00, a dekorację zwycięzców – kwadrans później. Wyścig będzie rozrywany w ograniczonym ruchu drogowym – ruch poprzeczny i przeciwny będzie zamykany na czas przejazdu czołówki i głównego peletonu.

Organizatorem Tour Bitwa Warszawska jest Klub Kolarski Panorama Warszawa.





# Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

**POZIOMO:** 13) najwyższe góry w Szkocji; 14) autor twierdzenia o wielościanach; 16) Dawida lub ząbkonogi, płaz; 17) japoński rosół; 18) cieśnina między Omanem a Iranem; 19) inaczej kofeina w herbacie; 20) klub piłkarski w Mediolanie; 21) adonis, kwiatek; 22) ścienna plecionka ze sznurka; 24) szósta litera alfabetu greckiego; 25) przepływa przez jezioro Mueru; 30) gad z Nilu; 33) polski region z Kartuzami; 36) inaczej wycieczka, wyprawa; 38) minerał, patron bankierów; 39) zderzak wagonu kolejowego; 40) obrazy w cerkwi; 41) leukoma, choroba oczu; 42) dwudziestościan foremny, ikozaedr; 44) gibel, okno na poddaszu; 46) grecki filozof z Tarentu; 48) w nim korzeń zęba; 52) kwiat św. Józefa; 55) namalował "Guernicę"; 58) Redmayne, zagrał Stephena Hawkinga; 59) Ambroży, profesor z książki Brzechwy; 60) gaz w zapalniczkach; 61) rzemieślnik od butów; 62) Bridget z książek Helen Fielding; 64) okrągły ser z Normandii; 65) pierwiastek Ar; 66) kwas aminowy.

**PIONOWO:** 1) inaczej nieużytek, odlóg; 2) zastępuje rzeczownik; 3) Bartosz i Marian, rodzeni aktorzy; 4) życie pozagrobowe potocznie; 5) Samozwaniec, car Rosji; 6) najlepszy wynik sportowy; 7) klin ścięty w matematyce; 8) buraczki z chrzanem; 9) grecki tragik z Kolonos; 10) płóć, ryba; 11) towarzysz Gilgamesza; 12) gęsta nad drogą; 15) robocza część pług; 22) Robert z "Podróży Kulinarynych"; 23) okres godowy jeleni; 26) kapłanka w Tarocie

inaczej; 27) nie zawodowo; 28) 23 z serii filmów o Jamesie Bondzie; 29) inaczej kocie oko, minerał; 31) matka Perseusza; 32) mąż Sylwii Grzeszczak; 34) owoc fasoli lub grochu; 35) strój, odzież; 36) nauka o moralności; 37) dopinguje swoją drużynę; 43) uroczy na policzku lub brodzie; 45) przełęcz w Alpach Lechtalskich; 47) błękitna u George'a Gershвина; 49) stolica Adżarii; 50) dawna prądnica rowerowa; 51) powieść Fiodora Dostojewskiego; 52) Bolesław Leśmian pierwotnie; 53) zespół Zenka Martyniuka; 54) rodzinne miasto Carla Zeissa; 56) wyspa ze Sri Lanką; 57) żona syna; 60) Jan Sebastian, kompozytor; 63) owocowy na wigilijny kompot.







## BEZPŁATNA CYFROWA MAMMOGRAFIA WE WRZEŚNIU W MŁAWIE

LUX MED Diagnostyka zaprasza na bezpłatne badania mammograficzne w technologii cyfrowej w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi finansowanego przez NFZ. Na badanie zapraszamy kobiety w wieku od 45 do 74 lat:

- co 24 miesiące, jeśli nie miały zdiagnozowanej wcześniej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi
- co 12 miesięcy, jeśli zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu
- co 12 miesięcy, jeśli po 5 latach od leczenia chirurgicznego raka piersi pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT)

Wyłączone z programu są kobiety objęte „Opieką nad rodzinami wysokiego, dziecięcznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi lub raka jajnika” lub „Kompleksową opieką onkologiczną nad świadczeniobiorcą z nowotworem piersi”. Przy określeniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia.

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED będzie dostępna w miejscowości:



fot. Arch. GO

Mława – 30 września w godzinach od 10.00 do 16.00 przy markecie Kaufland, Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 39A

### Dlaczego warto:

- Mammografia jest najbardziej czułym i specyficznym badaniem w profilaktyce raka piersi.
- Systematycznie wykonywana pozwala wykryć zmiany w najwcześniejszym stadium rozwoju, które nie są wyczuwalne podczas samokontroli piersi.
- Wcześnie wykryty nowotwór jest niemal całkowicie wyleczalny.
- W przypadku wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości udział w programie zapewnia krótką ścieżkę badań uzupełniających i postawienie diagnozy.
- Badania można wykonać w dowolnej lokalizacji, niezależnie od miejsca zamieszkania i bez skierowania lekarskiego.

### Rejestracja:

pod nr tel. 22 880 90 80 (\*3), 58 666 24 44, 663 324 560 przez formularz elektroniczny: <https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/uslugi/diagnostyka/formularz-nfz-mammografia> poprzez Internetowe Konto Pacjenta

W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED. Prosimy o stawienie się na badanie w czasie wyznaczonym podczas rejestracji. Godziny badań mogą zostać zmienione wraz ze zwiększoną rejestracją.

Więcej informacji na temat mammografii, Programu Profilaktyki Raka Piersi i innych badaniach z zakresu diagnostyki obrazowej znajdziecie Państwo na stronie <https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/uslugi/badania/mammografia>

ZBADAJ SIĘ I ZYSKAJ SPOKÓJ!

## REMONT DRÓG POWIATOWYCH NA PÓLMETKU

Powiat Mławski sukcesywnie realizuje zadania w zakresie modernizacji infrastruktury drogowej. W dniu 5 sierpnia 2025 r. dokonano odbioru pięciu wyremontowanych odcinków dróg powiatowych. W trakcie realizacji pozostają trzy odcinki.

### Wyremontowane odcinki dróg to:

- 1. Remont drogi powiatowej nr 23372W na odcinku Sześćsk-Pączkowo.**  
Źródła finansowania: Dofinansowanie Gminy Sześćsk: 209 007,75 zł  
Udział własny Powiatu Mławskiego: 209 007,75 zł  
Całkowita wartość zadania: 418 015,50 zł
- 2. Remont drogi powiatowej nr 1240W na odcinku Niedźbórz-Drogiszka.**  
Źródła finansowania: Dofinansowanie Gminy Strzegowo: 245 727,15 zł  
Udział własny Powiatu Mławskiego: 245 727,16 zł  
Całkowita wartość zadania: 491 454,31 zł
- 3. Remont drogi powiatowej nr 2312W na odcinku Turowo-Załęże.**



fot. Starostwo Powiatowe w Mławie

Źródła finansowania: Dofinansowanie Gminy Wieczfnia Kościelna: 248 656,80 zł  
Udział własny Powiatu Mławskiego: 248 656,80 zł  
Całkowita wartość zadania: 497 313,60 zł

**4. Remont drogi powiatowej nr 2345W na odcinku Stare Kosiny – droga wojewódzka nr 587.**  
Źródła finansowania: Dofinansowanie Gminy Wiśniewo: 85 114,58 zł  
Udział własny Powiatu Mławskiego: 85 114,59 zł  
Całkowita wartość zadania: 170 229,17 zł

**5. Remont drogi powiatowej nr 2326W na odcinku Wiśniewo-Wyszyny Kościelne (wiadukt nad drogą S7).**

Źródła finansowania: Dofinansowanie Gminy Wiśniewo: 140 963,32 zł  
Udział własny Powiatu Mławskiego: 140 963,32 zł  
Całkowita wartość zadania: 281 926,64 zł

Na wyżej wymienionych odcinkach zrealizowano prace remontowe polegające na wykonaniu nowej nawierzchni z betonu asfaltowego, frezowaniu istniejących warstw asfaltowych, regulacji wpustów deszczowych i zaworów sieci wodociągowej, profilowaniu i zagęszczaniu podłoża, a także wzmocnieniu i uzupełnieniu poboczy kruszywem.

Wykonawcą prac remontowych jest firma PRDI S.A. z Mławy.

REKLAMA

# MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska Świat Warmia i Mazury

## ZWIEDZAMY POLSKĘ I ŚWIAT

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, Salonikach Empik, Salonikach Inmedio, Salonikach Prasowych Kolportera, Świecie Prasy, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe [kupgazete.pl](https://kupgazete.pl) i [e-kiosk.pl](https://e-kiosk.pl). Reklama i prenumerata – 509 712 242



Czy istnieje przepis na szczęście? „Często jestem o to pytana. Nie wiem jak inni, ale ja po prostu lubię życie i nauczyłam się akceptować rzeczy, na które nie mam wpływu” — mówi dr Ewa Woydytło.

W KSIĄŻCE „SZCZĘŚCIA MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ” DR EWA WOYDYŁŁO I DZIENNIKARKA AGNIESZKA RADOMSKA PORUSZAJĄ TEMATY ZWIĄZANE Z NASZĄ CODZIENNOŚCIĄ. MÓWIĄ O MIŁOŚCI I PRZYJAŹNI, RADOŚCI I TROSKACH, PRACY I ODPOCZYNKU. ZASTANAWIAJĄ SIĘ, KIEDY WARTO DAWAĆ Z SIEBIE WSZYSTKO, A KIEDY LEPIEJ ODPUŚCIĆ, JAK BUDOWAĆ RELACJE Z INNYMI, BY BYŁY TRWAŁĄ WARTOŚCIĄ, A TAKŻE JAK ZATROSZCZYĆ SIĘ O WŁASNY DOBROSTAN.

Wskazują nasze społeczne uwarunkowania, które od lat niezmiennie przeszkadzają nam w osiągnięciu szczęścia. A są wśród nich narzekanie, umartwianie się, nadmierne poczucie kontroli czy porównywanie się z innymi. W siódmym rozdziale książki autorki przytaczają słynne słowa Andre Gide: „Zazdrościć innym szczęścia to szaleństwo; nie można się nim posłużyć. Szczęście nie bywa gotowe, trzeba je szyć na miarę. Tak więc trzeba sobie uświadomić, że definicji szczęścia jest tyle, ilu ludzi zamieszkuje naszą planetę, czyli 8 miliardów. Nie można też skopiować czyjegoś sposobu na życie. Każdy z nas jest inny i ścieżka życiowa będzie wyglądać zupełnie inaczej. Dla kogoś miarą sukcesu będą rzeczy materialne, dla innego - poczucie sprawstwa i wpływu.

Jak zaznacza Ewa Woydytło: „Są osoby, które znajdują się w sytuacji życiowej uniemożliwiającej pójście drogą podobną do

# ZAZDROŚCIĆ INNYM SZCZĘŚCIA TO SZALEŃSTWO

SZCZĘŚCIE NIE ZALEŻY OD INNYCH, ALE OD NASZYCH WYBORÓW I PRACY NAD SOBĄ. — ALEŻ SZCZĘŚCIE JEST PROSTE — ZAPEWNIĄ EWA WOYDYŁŁO W ROZMOWIE Z AGNIESZKĄ RADOMSKĄ W KSIĄŻCE, KTÓRA UKAZAŁA SIĘ NAKŁADEM WYDAWNICTWA „ZWIERCIAŁO” — „SZCZĘŚCIA MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ”.

ludzi, którzy im imponują. Zazdroszczą innym tego, czego mieć nie mogą, bo nie pozwalają im na to warunki, miejsce zamieszkania, finanse, obowiązki życiowe. (...) Zazdrość to nie jest żadna inspiracja, tylko złość, że ktoś ma lepiej od ciebie”.

W szczęściu trzeba zatem szukać inspiracji winnych i nie skupiać wyłącznie na trudnych emocjach, które też są nam potrzebne, ale po to, by nauczyć się być życzliwym, cieszyć się sukcesami innych, mieć wokół siebie ludzi, którzy wzajemnie się lubią. Czasem działa siła nawyku: „tak zresztą brzmi tytuł doskonałej książki Charlesa Duhigga, poświęconej mocy ludzkich przyzwyczajęń. Podobnie można mieć nawyk zawiści czy innych nieżyczliwych zachowań. Jest coś takiego w naszym sposobie wychowywania dzieci, że wielu społecznych zachowań uczymy się od najmłodszych lat” — odpowiada w rozmowie z Agnieszką Radomską Ewa Woydytło.

Co więc zrobić z tym całym żalem, który w nas narasta, kiedy poddajemy się nawykowi uzalania się nas sobą, wystarczy, że zadamy sobie pytanie: „po co to sobie robimy? Czy nie lepiej obserwować sukcesy tych, którzy nas inspirują, motywują i zachwycają. To w za-

chwycie rodzi się szczęście.

Ewa Woydytło dodaje też: „Wewnętrzny krytyk, czyli utrwalone klisze z zapisem dawnych negatywnych komentarzy i przekonań na temat własnej osoby, zazwyczaj wyrządza wielką szkodę, podcina skrzydła. Warto jednak odróżniać głos wewnętrznego krytyka od głosu zdrowego rozsądku, bo pierwszy jest destrukcyjny, a drugi konstruktywny”. Już w dzieciństwie też uzależniamy się od innych osób, a to nie jest dobra droga. Nikt nie przeżyje życia za nas, a zmiana wymaga podjęcia decyzji.

BY ZBUDOWAĆ SZCZĘŚCIE LEPIEJ POSŁUGIWAĆ SIĘ ZDROWOROZSĄDKOWYM FILTREM. JEŚLI NIE POTRAFIMY WYJŚĆ ZE SCHEMATÓW, ZAWSZE MOŻEMY UMÓWIĆ SIĘ Z COACHEM, PSYCHOLOGIEM. TO, CZY POTRAFIMY ZASTOSOWAĆ ODPOWIEDNI FILTR ZALEŻY TEŻ W DUŻEJ MIERZE OD TEGO, CZY POTRAFIMY O SIEBIE ZADBAĆ.

Czy wiemy, na czym ma polegać nasz dobrostan? To też w dzisiejszym świecie dbanie o właściwe

proporcje pomiędzy wysiłkiem, a regeneracją. To też świadomość zarówno naszych możliwości i ograniczeń. Ta książka nie jest typowym poradnikiem, raczej tłumaczy pewne zjawiska, które kształtują nasze poczucie szczęścia. I jest także źródłem cytatów, które mogą być motywatorami w naszej codzienności. To oswojenie trudności, przeciwieństw, naszych słabości. I w końcu: „Każdy ma swoją własną drogę do dokonywania zmian, często metodą prób, drobnych porażek i kolejnych podejść”.

Po lekturze „Szczęścia można się nauczyć” trzeba powiedzieć głośno, można, ale nie można zasłaniać się niemocą czy żalem za utraconą przeszłością. Skłonność do uzalania się nad sobą mamy wpisaną w geny, ale nie na zawsze. To nie czysty poradnik, ale wiele przydatnych informacji, które pokazują, jak często sami kierujemy się w ślepe zaułki schematycznego myślenia. Jasne, to wygodniejsze i bardziej znajome. Kojarzycie te kręgi koleżanek z pracy, które rywalizują wręcz o podium w wyliczance wszystkich nieszczęść i niepowodzeń, które je spotkały? Tutaj znajdziemy odpowiedź, dlaczego to dlatego to nas tak kręci, a jednocześnie jest tak de-



Fot. Weronika Kosik

Ewa Woydytło – dr psychologii, terapeutka uzależnień, publicystka i autorka wielu książek pełnych porad oraz wiary w to, że nasze szczęście zależy od nas samych. Propagatorka ruchu, miłośniczka tenisa na korcie i na trybunach

strukcyjne. Ewa Woydytło rozprawia się z naszymi przekonaniami na temat przyjaciół, oczekiwań w małżeństwie i rodzinie. Czasem wystarczy spojrzeć na wszystko z dystansu, by uzmysłwić sobie, że czasem sami chcemy „zaprogramować się” na nieszczęście. A naszego przyjaciela traktujemy często jako koło ratunkowe, a nie osobę, z którą lubimy spędzać czas.

Nie spodziewajcie się głośnych gławienek po głowie. Autorki życzliwie, ale odważnie opisują co powoduje, że nie przyciągamy szczę-

ścia. A źródłem satysfakcji mogą być drobiazgi. Czasem możemy być dumni z tego, że coś nam udało się zrobić, co przez wiele czasu było dla nas trudnością, a nie fakt, że stanęliśmy na szczycie jednego z ośmiotysięczników.

W założeniu autorek książka powstała po to, „by ktoś, kto weźmie ją do ręki, nie miał poczucia, że jeśli chce być szczęśliwy, musi się natrudzić, wykonać nie wiadomo jaki wysiłek i to w wielu dziedzinach życia, by szczęścia doświadczyć. (...) Jeśli potrafisz czuć wdzięczność, masz w sobie ciekawość wobec świata i życzliwych ludzi wokół siebie, a przy tym dobrze siebie znasz, niczego więcej nie potrzebujesz. Wystarczy siebie słuchać”.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



**Agnieszka Radomska** - dziennikarka. Fascynuje ją wszystko, co związane z emocjami i ludzką psychiką. Prywatnie mama nastolatki i miłośniczka kundelków.



**O**bjawy andropauzy — to przede wszystkim zmęczenie, bezsenność, wahania nastroju i inne. Ale andropauza może również wpływać na płodność. Dotyczy mężczyzn w wieku 50 lat i starszych. Często jest powiązana z hipogonadyzmem, czyli stanem charakteryzującym się niedoborem hormonów płciowych, produkowanych przez gonady — w wypadku przez jądra. Ta sama grupa objawów jest również znana jako niedobór testosteronu, niedobór androgenów i późny hipogonadyzm.



#### Jednak nie menopause

Testosteron to hormon produkowany w jądrach. Pełni on więcej funkcji niż tylko pobudzanie popędu płciowego. Napędza również zmiany w okresie dojrzewania, dostarcza energii psychicznej i fizycznej, utrzymuje masę mięśniową, reguluje reakcję walki lub ucieczki i reguluje inne kluczowe cechy ewolucyjne.

**MENOPAUZA U MĘŻCZYZN RÓŻNI SIĘ OD MENOPAUZY U KOBIET POD KILKOMA WZGLĘDAMI. PO PIERWSZE, NIE JEST ZWIĄZANA Z CYKLEM MENSTRUACYJNYM. PONADTO NIE WSZYSTKIE KOBIETY JEJ DOŚWIADCZAJĄ. NIE WIĄŻE SIĘ RÓWNIEŻ Z CAŁKOWITYM ZATRZYMANIEM CZYNNOŚCI NARZĄDÓW ROZRODCZYCH. MOGĄ JEDNAK WYSTĄPIĆ KOMPLIKACJE SEKSUALNE W WYNIKU OBNIŻONEGO POZIOMU HORMONÓW.**

#### Objawy

Męska menopause może powodować problemy fizyczne, seksualne i psychiczne. Zazwyczaj nasilają się one wraz z wiekiem. Mogą one obejmować niski poziom energii, depresję lub smutek, obniżoną motywację, obniżoną pewność siebie, trudności z koncentracją, bezsenność

lub trudności z zasypianiem, zwiększanie tkanki tłuszczowej, mniejszą masę mięśniową i uczucie osłabienia fizycznego, ginekomastię lub rozrost piersi, zmniejszoną gęstość kości, zaburzenia erekcji, obniżone libido, a nawet niepłodność.

Możesz również odczuwać obrzęk lub tkliwość piersi, zmniejszenie rozmiaru jąder, utratę owłosienia ciała lub uderzenia gorąca. Niski poziom testosteronu związany z męską menopauzą został również powiązany z osteoporozą. Jest to stan, w którym kości stają się słabe i kruche. Są to rzadkie objawy. Zazwyczaj dotyczą one MAAB w tym samym wieku, co FAAB w okresie menopauzy.

#### Zmiany poziomu testosteronu na przestrzeni lat

Zanim młody mężczyzna osiągnie okres dojrzewania, poziom testosteronu w jego organizmie jest niski. Następnie wzrasta wraz z dojrzewaniem płciowym. Testosteron to hormon, który napędza typowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u mężczyzn: wzrost masy mięśniowej, wzrost owłosienia ciała, obniżenie głosu i oczywiście zmiany w funkcjonowaniu seksualnym.

Wraz z wiekiem poziom testosteronu zazwyczaj zaczyna spadać. Według różnych badań poziom testosteronu spada średnio o 1%

## ANDROPAUZA. PANOWIE, TO O WAS!

**ANDROPAUZA TO STAN WYSTĘPUJĄCY U STARSZYCH MĘŻCZYZN, CHARAKTERYZUJĄCY SIĘ MIERZALNIE NISKIM POZIOMEM TESTOSTERONU I OBJAWAMI KLINICZNYMI GŁÓWNIEM O CHARAKTERZE SEKSUALNYM, W TYM ZMNIEJSZONYM PRAGNIENIEM WSPÓŁŻYCIA, MNIEJSZĄ LICZBĄ SPONTANICZNYCH EREKCJI I ZABURZENIAMI EREKCJI. CZASEM NAZYWA SIĘ JĄ MĘSKĄ MENOPAUZĄ.**

rocznie po 30. roku życia mężczyzn. Pamiętajmy jednak, że niektóre schorzenia mogą powodować wcześniejsze lub bardziej drastyczne spadki poziomu testosteronu.

#### Diagnozowanie i leczenie andropauzy

Lekarz może pobrać próbkę krwi w celu zbadania poziomu testosteronu. O ile andropauza nie powoduje u mężczyzny poważnych trudności ani nie zakłóca jego życia, prawdopodobnie poradzi on sobie z objawami bez leczenia. Największą przeszkodą w leczeniu andropauzy może

być rozmowa z lekarzem o objawach. Wielu pacjentów jest jednak wciąż zbyt onieśmiałych lub nieśmiały, by rozmawiać z lekarzem na tematy związane ze swoim życiem seksualnym, a już zwłaszcza z jego problemami.

Gdy jednak już zajdzie potrzeba leczenia andropauzy, najczęstszym sposobem leczenia jej objawów jest dokonywanie zdrowszych wyborów dotyczących stylu życia. Na przykład lekarz może zalecić zdrową dietę, regularne ćwiczenia, wystarczającą ilość snu, ograniczenie stresu.

Te nawyki związane ze stylem życia mogą przynieść korzyści wszystkim mężczyznom. Po ich wprowadzeniu, mężczyźni, u których występują objawy andropauzy, mogą zauważyć znaczną poprawę ogólnego stanu zdrowia.

Jeśli któryś z mężczyzn cierpi na depresję, lekarz może przepisać leki przeciwdepresyjne, terapię i zmiany stylu życia.

Hormonalna terapia zastępcza to kolejna opcja leczenia. Jest ona jednak bardzo kontrowersyjna. Podobnie jak sterydy dopingujące, syntetyczny testosteron może mieć szkodliwe skutki uboczne. Na przykład, jeśli mężczyzna cierpi na raka prostaty, testosteron może powodować wzrost komórek rakowych. Jeśli lekarz zaleci hormonalną terapię zastępczą, pacjent powinien rozważyć wszystkie pozytywne i negatywne strony przed podjęciem decyzji.

#### Perspektywy

Spadek poziomu testosteronu wraz z wiekiem jest normalny. U wielu mężczyzn objawy można opanować, nawet bez leczenia. Jeśli objawy sprawiają komuś trudność, powinien porozmawiać z lekarzem. Może on udzielić zaleceń, które pomogą w radzeniu sobie z objawami lub w ich leczeniu.

#### Trochę historii

Wpływ niskiego poziomu testosteronu był już wcześniej opisywany. W 1944 roku Carl G. Heller and Gordon B. Myers zidentyfikowali objawy tego, co nazwali „męskim klimakterium”, w tym utratę libido i potencji, nerwowość, depresję, zaburzenia pamięci, niezdolność do koncentracji, zmęczenie, bezsenność, uderzenia gorąca i pocenie się. Heller i Myers odkryli, że ich pacjenci mieli niższy niż normalnie poziom testosteronu, a objawy te drastycznie się zmniejszyły po podaniu im zastępczych dawek testosteronu.

#### W społeczeństwie i kulturze

Książka Jeda Diamonda, psychologa z doktoratem z zakresu zdrowia międzynarodowego, z 1997 roku pt. „Male Menopause”, wzbudziła powszechne zainteresowanie koncepcją „andropauzy”. Diamond postrzega andropauzę jako zmianę w życiu mężczyzn w średnim wieku, która ma aspekty hormonalne, fizyczne, psychologiczne, interpersonalne, społeczne, seksualne i duchowe. Diamond twierdzi, że ta zmiana występuje u wszystkich mężczyzn, że może wystąpić już w wieku 45-50 lat, a u niektórych mężczyzn w bardziej dramatyczny sposób po 70. roku życia, a doświadczenia kobiet i mężczyzn są w pewnym sensie podobnymi zjawiskami. Społeczność medyczna odrzuciła termin „andropauza” i jego domniemane analogie z menopauzą.

Thomas Perls i David J. Handelsman w artykule redakcyjnym z 2015 roku opublikowanym w „Journal of the American Geriatrics Society” twierdzą, że ze względu na niejasny charakter diagnozy oraz presję i reklamę ze strony firm farmaceutycznych sprzedających testosteron i hormon wzrostu, a także firm produkujących suplementy diety sprzedających wszelkiego rodzaju „wzmacniacze” dla starzejących się mężczyzn, schorzenie to jest nadmiernie diagnozowane i leczone. Perls i Handelsman zauważają, że w USA „sprzedaż testosteronu wzrosła z 324 milionów dolarów w 2002 roku do 2 miliardów dolarów w 2012 roku, a liczba przepisanych dawek testosteronu wzrosła ze 100 milionów w 2007 roku do pół miliarda w 2012 roku, nie wliczając dodatkowego wkładu aptek recepturowych, Internetu i sprzedaży bezpośredniej do pacjentów w klinikach”.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów Urological Sciences Research Foundation oraz z Encyclopædia Britannica.





# KRASNAL●info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE

*Gramy poniżej pasa!*

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



krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info