

MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!

OSZUSTWO „NA POLICJANTA CBS”. SENIOR Z MŁAWY STRACIŁ SWOJE OSZCZĘDNOŚCI

KOLEJNY MŁAWSKI SENIOR PADŁ OFIARĄ OSZUSTÓW, POSŁUGUJĄCYCH SIĘ DOBRZE ZNANĄ METODĄ „NA POLICJANTA”. 86-LETNI MĘŻCZYZNA BYŁ PRZEKONANY, ŻE POMAGA W ZATRZYMANIU PRZESTĘPCÓW, DZIAŁAJĄCYCH W JEDNYM Z LOKALNYCH BANKÓW. OSZUŚCI NAKŁONILI GO, BY WRZUCIŁ SWOJE OSZCZĘDNOŚCI DO ŚMIETNIKA... S. 6



NIŻSZE STAWKI ZA ŚMIECI, NOWE INWESTYCJE

WIADOMOŚCI ||

S. 3

ODPORNOŚĆ - CEGIEŁKA W MURZE ZDROWIA

POWIAT ||

S. 4

CUDOWNY DAR OD LOSU

LUDZKIE LOSY ||

S. 10



PROMOCJA

CZYTAJ
**NOWY
PORTAL**

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁOMŻA • SIEDLCE



warszawa • mazowsze
wawa.info

W STYCZNIU SPADŁA LICZBA WNIOSKÓW O KREDYT MIESZKANIOWY

W styczniu 2024 r. o kredyt mieszkaniowy wnioskowało 22,58 tys. potencjalnych kredytobiorców, co przekłada się na wzrost w ujęciu rocznym o 70,3 proc. Jednak w stosunku do grudnia 2023 liczba wniosków spadła o ponad 50 proc. – podało w piątek Biuro Informacji Kredytowej.

„W styczniu 2024 r. o kredyt mieszkaniowy wnioskowało 22,58 tys. potencjalnych kredytobiorców w porównaniu do 13,25 tys. rok wcześniej, co przekłada się na wzrost r/r o 70,3 proc. W porównaniu do grudnia 2023 r. liczba osób wnioskujących o kredyt miesz-



foto: Pixabay

kaniowy spadła jednak o 51,3 proc.” – podało w piątek Biuro Informacji Kredytowej. Jak powiedział cytowany w informacji prasowej główny analityk grupy BIK Walde-

mar Rogowski, wzrost liczby wnioskujących w porównaniu do stycznia ub.r. jest w dużej mierze efektem „zamrożenia” przed rokiem popytu na kredyty mieszkaniowe w wyniku wysokiego poziomu stóp procentowych. — Spadek o ponad 50 proc. liczby wnioskujących w styczniu 2024 w porównaniu z grudniem 2023 r. Jest to bezpośrednio następstwem zamknięcia przyjmowania wniosków kredy-

towych składanych w ramach Programu Bezpieczny Kredyt 2 proc., który odpowiadał za około połowę akcji kredytowej w II połowie 2023 r. — ocenił Rogowski.

Z danych BIK wynika, że średnia wartość wnioskowanego kredytu mieszkaniowego wyniosła w styczniu 2024 r. 426,88 tys. zł i była wyższa o 23,4 proc. niż w styczniu 2023 r. W porównaniu do grudnia 2023 r. spadła ona jednak o 1,9 proc.

BIK podało także, że potencjalni kredytobiorcy złożyli w styczniu 2024 roku wnioski kredytowe na wartość ponad 90 proc. wyższą niż rok wcześniej. PAP/Marek Siudaj

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego do-radzstwa prawnego w następu-jących miejscach i godzinach: — ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy po-niedziałek w godz. 15:30-16:30 — w lokalu przy ul. Z. Padlew-skiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00.

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

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

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

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

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

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800 676 676 działa bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna: poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00 wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00 Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów sta-cjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe infor-macje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pra-cownicy 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 tele-fon zaufania tel. 22 484 88 01 (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00). Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-peda-gogiczna, tel. 22 855 44 32 lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00). Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emo-cjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00). Młodzieżowy Telefon Zaufa-nia, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, co-dziennie od 12:00 do 02:00.

WAŻNE INFORMACJE Z POWIATU

Przedstawiamy naszym Czytelnikom najważniejsze informacje z urzędów miast i gmin z terenu powiatu mławskiego.

Mława

10 lutego mija termin składania przez mieszkańców Mławy nowych deklaracji w sprawie opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Złożenie nowej deklaracji wynika z ustawowego obowiązku. Formularz można pobrać ze strony internetowej UM Mława, wypełnić, podpisać i dostarczyć do urzędu. Można wypełnić dokument także na miejscu, w ratuszu, w pokoju nr 17 w dni robocze do godziny 16:00.

Mława

Centrum Usług Społecznych w Mławie przy ul. Joachima Lelewela 7 startuje z Zimową Akademią Seniora już od najbliższej środy, 31 stycznia 2024 r. godz. 11:00. Podczas webinarium zapewniony jest słodki poczęstunek. Przyjdź i weź udział w bezpłatnych webinarium.

HARMONOGRAM WEBINARIÓW:

7 lutego (środa) godz. 11:00, Tajniki zadbania o kręgosłup w dojrzałym wieku

14 lutego (środa) godz. 11:00, Jak zachować sprawność ruchową po 60 roku życia

19 lutego (poniedziałek) godz. 11:00, Zawał serca - objawy, przyczyny, sposoby profilaktyki

26 lutego (poniedziałek) godz. 11:00, Naciskiśnienie tętnicze od A do Z

Gmina Szydłowo

Wójt Gminy Szydłowo Grzegorz Rochna i Gminny Ośrodek Kultury w Szydłowie zapraszają do wzięcia udziału w Gminnym Konkursie Fotograficznym pt. „Uchwycić piękno naszej gminy”. Prace można zgłaszać od 1 lutego do 15 listopada 2024r. Zwycięskie fotografie zostaną umieszczone w przyszłorocznym kalendarzu gminnym.

Regulamin konkursu znajduje się poniżej.

REGULAMIN GMINNEGO KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO „Uchwycić piękno naszej gminy”

Organizatorem konkursu fotograficznego „Uchwycić piękno naszej gminy” jest Gminny Ośrodek Kultury w Szydłowie. Patronat honorowy nad konkursem objął Wójt Gminy Szydłowo Grzegorz Rochna. Uczestnikami konkursu mogą być wszyscy mieszkańcy Gminy Szydłowo. Temat konkursu brzmi: „Uchwycić piękno naszej gminy”. Zadaniem konkursowym jest wykonanie i przekazanie zdjęcia wykonanego na terenie gminy Szydłowo. Zdjęcie może przedstawiać elementy przyrody, małą architekturę, budynki, zabudowę i wszystkie elementy stałe zlokalizowane na terenie gminy Szydłowo oraz piękny krajobraz otaczający naszą gminę. Prace konkursowe powinny być



przygotowane samodzielnie przez uczestnika konkursu. Każdy uczestnik może zgłosić do konkursu dwie samodzielnie wykonane fotografie.

Celem konkursu jest stworzenie możliwości wyrażania swoich pasji i artystycznych zainteresowań związanych z fotografią.

Warunkiem uczestnictwa jest przesłanie prac konkursowych na adres mailowy: gok@szydlowo-maz.pl lub przekazanie wersji wywołanej do Gminnego Ośrodka Kultury w Szydłowie (Hala sportowa, pok. Nr 2) w wyżej określonym terminie, wraz z załączonym opisem.

Każdy uczestnik zobowiązany jest dołączyć pisemne oświadczenie wyrażające zgodę na przetwarzanie i wykorzystanie danych osobowych dla celów konkursowych (dowolny druk lub dostępny w Gminnym Ośrodku Kultury).

Jury wybierze najciekawsze prace indywidualne, najlepiej ilustrujące temat przewodni. Jury w ocenie uwzględni przede wszystkim:

- zgodność z tematem
- jakość techniczną i poziom estetyczny prac
- ujęcie tematu (ciekawe, nietypowe)

Spośród prac zostaną wybrane trzy najlepsze.

Jury dopuszcza możliwość przyznania dodatkowych nagród. Ogłoszenie wyników konkursu nastąpi 27 listopada 2024 roku.

W sprawach szczegółowych prosimy o kontakt z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Szydłowie:

Telefon: 509 959 137

E-mail: gok@szydlowo-maz.pl

Starostwo Powiatowe w Mławie

Wydział Komunikacji Starostwa Powiatowego w Mławie informuje, iż zgodnie ze zmianą ustawy Prawo o Ruchu Drogowym, właściciele pojazdów:

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

2. Przedmiotowa zmiana przepisów dotyczy również rejestracji pojazdów sprowadzonych zza granicy zarówno tych sprowadzonych z terytorium Unii Europejskiej jak i z innych państw nie będących państwami członkowskimi Unii Europejskiej. Wtedy termin na złożenie wniosku o rejestrację takiego pojazdu wynosił będzie 30 dni od dnia sprowadzenia - (dotyczy pojazdów sprowadzonych z terytorium UE), oraz 30 dni od dnia dopuszczenia pojazdu przez Krajową Administrację Skarbową - (dotyczy pojazdów sprowadzonych z państwa spoza UE)

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

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

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

zebrata:JK

NIŻSZE STAWKI ZA ŚMIECI, NOWE INWESTYCJE. ZA NAMI SESJA RADY MIASTA

MŁAWA Podczas ostatniej sesji Rady Miasta Mława, która odbyła się 30 stycznia, radni dyskutowali m.in. o zmianie opłat za odpady, o nowych inwestycjach sportowych czy partycypacji w zadaniach drogowych realizowanych przez powiat.

Obniżamy stawki za śmieci

Mławianie będą płacić mniej za wywóz śmieci. Rada przychyliła się do wniosku burmistrza Sławomira Kowalewskiego i przyjęła uchwałę obniżającą stawkę z 10,50 zł do 9 zł za metr sześcienny zużytej wody.

Jak wyjaśnia burmistrz, zmiana była możliwa dzięki nadwyżce powstałej w systemie gospodarowania odpa-

dami za rok 2023. To z kolei skutek m.in. uszczelnienia systemu i zmniejszenia ilości śmieci produkowanej przez mieszkańców. Nowa stawka będzie obowiązywać od 1 kwietnia.

Pieniądze na sport

W tegorocznym budżecie dodatkowe 304 tys. zł będzie przekazanych dla organizacji pozarządowych, z czego aż 280 tys. na reali-

zację zadań w zakresie rozwoju sportu i upowszechniania kultury fizycznej. Ta autopoprawka burmistrza również spotkała się z akceptacją Rady Miasta, podobnie jak plany budowy pneumatycznego zadaszennia nad boiskiem na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Radni zgodzili się przeznaczyć 100 tys. zł na przygotowanie projektu i dokumenta-

cji do tej nowatorskiej inwestycji.

Środki na cyberbezpieczeństwo

Kolejną zmianą w budżecie było wprowadzenie 600 tys. zł z przeznaczeniem na cyberbezpieczeństwo w miejskich instytucjach. Taka kwota udało się pozyskać na ten cel ze środków unijnych. Wartość całego projektu to 850 tys. zł, z czego 250 tys.

to środki własne miasta. Projekt będzie realizowany w latach 2024-2025.

Pomoc dla powiatu

– Obecna kadencja obfituje w inwestycje powiatu na terenie miasta. Cieszę się, że stać nas jako gminę na dokładanie do nich. Współpraca z powiatem i starostą jest bardzo dobra. Dziękuję radnym za akceptację i zrozumienie

tych potrzeb – mówił burmistrz Sławomir Kowalewski podczas dyskusji nad czterema uchwałami, którymi miasto przekazało wsparcie finansowe na zadania na drogach powiatowych – w sumie 585 tys. zł. To kontynuacja prac na ulicach Nowej, Sienkiewicza, Batorego i Granicznej oraz poprawa bezpieczeństwa na skrzyżowaniu Sienkiewicza i Hożej.

UA/KSM

ODPORNÓŚĆ - CEGIEŁKA W MURZE ZDROWIA

Uczniowie Zespołu Szkół nr 4 w Mławie biorą udział w olimpiadzie „Zwolnieni z Teorii”, gdzie zajmują się tematem odporności ph. „Odporność-Cegielka w Murze Zdrowia”.

Uczestnicy projektu chcą zwiększyć świadomość lokalnych mieszkańców na ten temat. Dlatego 21 stycznia zorganizowali wydarzenie społeczne, którym było morsowanie przy blisko 6 stopniowym mrozie na terenie „Brzozowej Wypły” w Podkrajewie. Dla wielu osób, było to nowe doświadczenie, więc przed morsowaniem przeprowadzono krótki wykład przez trenera personalnego. Następnie kierownik projektu przeprowadził rozgrzewkę. Należy wspomnieć, że bardziej zaawansowane osoby, wchodziły do wody kilka razy. Wszystko zostało przeprowadzone, by zapewnić odpowiednie bezpieczeństwo, m.in. obecność ratowników medycznych czy strażaków.

Na przybyłych czekały również inne atrakcje,



m.in. sauna, ognisko, słodkie przekąski czy ciepłe napoje. Było to możliwe dzięki znacznej roli patroń projektu.

Zainteresowanych nie zabrakło. Przybyło ponad 100 osób, dzięki którym morsowanie odniosło sukces.



„Odporność - cegielka w murze zdrowia” to projekt społeczny realizowany przez grupę uczniów Zespołu Szkół nr 4 w Mławie w ramach praktycznej olimpiady Zwolnieni z Teorii. Głównym celem jest budowanie świadomości wśród społeczności lokalnej na temat odporności. Młodzież poprzez różne działania chce pokazać jak ważną rolę ona odgrywa, w jaki sposób można budować odporność oraz pokazuje skutki jej spadku.

Najważniejszym wydarzeniem projektu było morsowanie na terenie obiektu „Brzozowa Wyspa” w Podkrajewie. 21.01.2024r. doszło ono do skutku dzięki ogromnej pracy kierownika projektu Pawła Gąsiorowskiego - ucznia klasy drugiej, który do współpracy zaprosił Państwową Straż Pożarną w Mławie (patrona instytucjonalnego projektu) oraz Ochotniczą Straż Pożarną z Podkrajewa. Dzięki ich pomocy wydarzenie było profesjo-

nalnie przygotowane i zabezpieczone. Straż przygotowała również ognisko i ciepłe napoje.

Działania zespołu wsparło też kilku partnerów oferując środki pieniężne i produkty żywnościowe. Wsparcie finansowe pozwoliło przygotować saunę dla uczestników wydarzenia.

Łącznie na miejscu było około 100 uczestników, w tym ponad 40 morsujących, zarówno doświadczonych, jak i zaczynających przygodę z morsowaniem. Tym samym pozwoliło to uczestnikom projektu „Odporność - cegielka w murze zdrowia” uzyskać wymaganą ilość beneficjentów według zasad olimpiady Zwolnieni z Teorii. Planowane są już kolejne akcje i wydarzenia w ramach projektu.

Źródło: Starostwo Powiatowe w Mławie

REKLAMA

MAGAZYN

TURYSTYCZNY

Świat — Polska — Warmia & Mazury

DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik oraz na stacjach Orlen, dworcach i lotniskach

730 TYS. ZŁOTYCH DLA KLUBÓW SPORTOWYCH

Trwa podpisywanie umów z klubami sportowymi, które otrzymały dofinansowanie na realizację swoich działań z budżetu Miasta Mława. Umowy z organizacjami podpisują skarbnik miasta Justyna Aptewicz oraz burmistrz Sławomir Kowalewski.

Dotacje zostały przyznane w dwóch konkursach: na wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej (plan w budżecie 300 tys. zł) oraz sprzyjanie sportu na terenie miasta Mława (plan w budżecie 150 tys. zł). Środki zostały rozdysponowane na realizację przez mławskie kluby sportowe w sumie 20 zadań.

Na ostatniej sesji Rady Miasta Mława (30 stycznia 2024 r.) zwiększono pulę środków dla klubów sportowych o kolejne środki – 130 tys. zł i 150 tys. zł. Całościowy budżet dla klubów sportowych, który aktualnie znajduje się w budżecie Miasta Mława to 730 000 zł. Trwa przygotowanie procedury na ogłoszenie kolejnych konkursów ofert.

Umowy do tej pory zostały podpisane z klubami:

1. Klub Sportowy „Zawkrze Mława” na szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży w sekcjach: piłki siatkowej chłopców (rozgrywki ligowe kadeci i juniorzy), piłki ręcznej dziewcząt (3 zespoły w lidze mazowieckiej), lekkoatletyki, kwota dotacji – 90 000 zł



2. Klub Pływacki „Plewał Mława” na realizację trzech zadań:

- szkolenie dzieci i młodzieży w czterech stylach pływackich dla 11 grup pływackich, kwota dotacji 12 000 zł.

- organizację Ogólnopolskich Zawodów Pływackich „Mława dla Pływania” pod Patronatem Burmistrza Miasta Mława dla 25 klubów pływackich, kwota dotacji 5 000 zł.

- organizację Mławskiej Ligi Pływackiej, czyli amatorskich zawodów pływackich dla dzieci i młodzieży z mławskich szkół w czterech stylach w dwóch rundach, kwota dotacji 2 000 zł.

3. Mławski Klub Aikido „HIDOKAN” na szkolenie

dzieci i młodzieży w sekcji AIKIDO oraz udział w seminariach i warsztatach, kwota dotacji 3 000 zł.

4. Stowarzyszenie JO-KER Mława otrzymał dotacje na 3 zadania:

- na organizację amatorskich turniejów piłkarskich dla dzieci, młodzieży i dorosłych Joker Mława Cup na boisku sportowych, na boisku mobilnym oraz miniturniej w piłkarzyki stołowe. kwota dotacji 5 000 zł.

- organizację Mistrzostw Polski w Futsalu OLD-BOY 40+, kwota dotacji 5 000 zł.

- udział zespołu Joker Mława w rozgrywkach Pucharu Polski w Futsalu oraz Pucharze Polski

w piłkę nożną, kwota dotacji 5 000 zł.

5. Stowarzyszenie Fly High na organizację zabaw rekreacyjno-sportowych podczas imprez miejskich, animacje dla dzieci, konkursy na boisku mobilnym. kwota dotacji 5 000 zł.

6. Powiatowy Szkolny Związek Sportowy na udział w półfinałach i finałach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej dla szkół podstawowych MIMS, kwota dotacji 3 000 zł.

Kluby sportowe, którym przyznano dotacje, ale nie podpisały jeszcze umów to:

1. Miejski Klub Sportowy „Mławianka Mława” na dwa zadania:

- szkolenie i współzawodnictwo sportowe drużyn dziecięcych i młodzieżowych MKS Mławianka Mława w 2024 roku w formie zajęć pozalekcyjnych dla 350 dzieci i młodzieży w rocznikach 2018 - 2008 sekcji piłka nożna (14 drużyn), kwota dotacji 130 000 zł.

- przygotowanie i udział zespołów Mławianki w rozgrywkach drużyn seniorów

występujących w III lidze Grupie 1 oraz Klasie A Ciechanów, czyli przygotowanie drużyny seniorów oraz udział w rozgrywkach zespołów seniorskich klubu Mławianka Mława: I zespół oraz II zespół - III liga Grupa 1 szczebel centralny oraz Klasa A Ciechanów - liga regionalna, kwota dotacji 130 000 zł.

2. Klub Sportowy POWER Basket na dwa zadania:

- „Aktywni i zdrowi” - oferta zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży z terenu miasta Mława w formie zajęć sportowych piłki koszykowej dzieci i młodzieży w cyklu 3 x 3 i 5x5, kwota dotacji 7 000 zł.

- udział w Lidze Mazowieckiej Warszawskiego Okręgu Związku Koszykówki 5x5 mężczyzn, kwota dotacji 10 000 zł.

3. Klub Sportowy „Akademia Piłkarska Nazar” na szkolenie dzieci i młodzieży, sportową rywalizację i udział w systemie zawodów ogólnopolskich dzieci i młodzieży, kwota dotacji 4 000 zł.

4. Klub Sportowy „Marlin Mława” na dwa zadania:

- szkolenie w 6 grupach dzieci i młodzieży w wieku 6 - 18 lat, kwota dotacji 10 000 zł.

- organizację V Otwartych Mistrzostw Północnego Mazowsza w Pływaniu pod Patronatem Burmistrza Miasta Mława dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia z 20 klubów sportowych, kwota dotacji 5 000 zł.

5. Klub Sportów Walki Husaria Mława na szkolenie dzieci i młodzieży, sportową rywalizację na poziomie lokalnym, wojewódzkim, ogólnopolskim w sekcjach - brazylijskie jiu jitsu i grappling, kwota dotacji 10 000 zł.

6. Fundacja Krzewienia Kultury Zawkrze na zadanie pod nazwą „Taniec też jest sportem” - warsztaty taneczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych - 2 grupy po 20 osób, kwota dotacji 5 000 zł.

7. Choraągiew Mazowieckiego Związku Harcerstwa Polskiego Hufiec Mława na współorganizację XIII Mistrzostw Choraągwi Mazowieckiej w Halowej Piłce Nożnej „Rekin Futbolu 2024”, kwota dotacji 4 000 zł. Agnieszka Puzio-Dębska

NAJLEPSI MŁODZI AKORDEONIŚCI WYSTĄPILI W MŁAWIE

Po raz 26. uczniowie i studenci szkół muzycznych z całej Polski wzięli udział w konkursie akordeonowym organizowanym przez Państwową Szkołę Muzyczną I i II st. im. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie. Wydarzenie odbyło się pod patronatem Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego

XXVI Mławski Festiwal Akordeonowy „Od solisty do orkiestry” trwał do 29 do 31 stycznia i zgromadził muzyków z 27 miast – do Mławy przyje-

chało 76 solistów, 12 zespołów (duety i tria) i dwie orkiestry kameralne.

Przyznano nagrody w pięciu kategoriach solistów i w czterech zespołowych.

Jury podjęło decyzję o nieprzyznawaniu grand prix w kategorii orkiestr.

W sumie uhonorowano 82 osoby – laureatów i wyróżnionych w poszczegól-

nych kategoriach. Wszystkim wręczono nagrody ufundowane przez Burmistrza Miasta Mława.

Wśród zwycięzców znalazły się też uczennice mław-

skiej szkoły. Na podium stanął duet – Maja Szczepańska i Otylia Jarmużewska – który zdobył I nagrodę w kategorii A w zespołach. Dodatkowo jury uhonoro-

wało mławianki dyplomem grand prix za uzyskanie najwyższej punktacji wśród zespołów.

Serdecznie gratulujemy!

UA/KSM



KOLEJNE OSZUSTWO METODĄ „NA POLICJANTA CBS”

Kolejny mławski senior padł ofiarą oszustów, posługujących się dobrze znaną metodą „na policjanta”. 86-letni mężczyzna był przekonany, że pomaga w zatrzymaniu przestępców, działających w jednym z lokalnych banków. Oszuści nakłonili go, by wrzucił swoje oszczędności do śmietnika.

Do zdarzenia doszło w piątek (02.02). Oszust, podający się za policjanta z wydziału przestępstw finansowych, w rozmowie telefonicznej, przekonał 86-letniego mławianina, że prowadzi działania operacyjne, w celu zatrzymania grupy oszustów, działających w banku, gdzie swoje konto ma senior. Polecił seniorowi, by wybrał oszczędności z konta i włożył je do śmietnika. Zapewnił, że pieniądze zostaną zwrócone mężczyźnie następnego dnia. Senior wykonał polecenia oszusta. Wybrał 25 tysięcy zł z konta i wrzu-

cił do wskazanego przez przestępcę śmietnika. Po pewnym czasie senior zorientował się, że padł ofiarą oszustów i natychmiast powiadomił prawdziwych policjantów. Podczas interwencji, policjanci odnaleźli 5 tysięcy, których przestępcy nie zdolali zabrać. Trwają dalsze czynności, postępowanie prowadzi mławska komenda policji. Pamiętajmy, że w przypadku osób, które telefonicznie podają się za policjantów bądź członków rodziny lub proszą o przekazanie danych osobowych, bankowych lub pieniędzy przez oso-

by pośredniczące, należy każdorazowo najpierw weryfikować uzyskane przez telefon informacje. Do kontaktu należy wykorzystywać wyłącznie znane nam numery telefonów, a nie numery podane przez osobę dzwoniącą. W sytuacjach budzących wątpliwość i uzasadniających podejrzenie oszustwa należy natychmiast powiadomić najbliższą jednostkę Policji lub dzwonić na numer alarmowy 112. Apelujemy, zwłaszcza do osób młodych - informujemy naszych rodziców i dziadków o tym, że są osoby, które mogą chcieć

wykorzystać ich życzliwość. Powiedzmy im jak zachować się w sytuacji, kiedy ktoś zadzwoni do nich z prośbą o przekazanie dużej ilości pieniędzy. Zwróćmy uwagę na zagrożenie osobom starszym, o których wiemy, że mieszkają samotnie. Po raz kolejny ostrzegamy i przypominamy jak nie stać się ofiarą oszustwa: - należy zachować zdrowy rozsądek i ostrożność - jeśli dzwoni do nas osoba, która podaje się za członka rodziny i prosi o pieniądze nie należy podejmować żadnych pochopnych decyzji;

- jeśli chodzi o członka rodziny, zadzwoń do niego i dowiedz się, czy faktycznie potrzebuje twojej pomocy. Opowiedz osobie bliskiej o zaistniałym zdarzeniu; - nigdy nie udzielaj przez telefon informacji, jaką ilość pieniędzy posiadasz w domu czy na koncie bankowym; - nigdy na czyjeś zlecenie nie przekazuj pieniędzy, nie podpisuj dokumentów, nie zakładaj kont w banku, nie zaciągaj kredytów i nie ujawniaj swoich danych osobowych, numerów PIN, haseł; - nie ulegaj presji, jaką wywiera telefoniczny rozmówca;

- poinformuj Policję! Każdą próbę wyłudzenia pieniędzy można zgłaszać w dowolnej jednostce lub dzwoniąc pod numer alarmowy 112. Pamiętaj! Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy i nigdy nie dzwoni z takim żądaniem. Policja nigdy nie informuje telefonicznie o prowadzonych działaniach, „akcjach policyjnych”. Jeżeli odebrałeś taki telefon bądź pewien, że dzwoni oszust. opr. jk

PIJANI KIEROWCY: JEDEN SPOWODOWAŁ KOLIZJĘ, DRUGI MIAŁ SĄDOWY ZAKAZ

Mławscy policjanci zatrzymali kolejnych nietrzeźwych kierowców. Jeden z nich spowodował kolizję na ul. Studzieniec w Mławie, drugi kierował samochodem wbrew sądowemu zakazowi. Obu zatrzymanym grozi wysoka grzywna oraz wieloletnia kara pozbawienia wolności.

Wponiedziałek (29.01), przed południem, patrol interweniował na ul. Studzieniec w Mławie. Policjanci zatrzymali agresywnego, nietrzeźwego kierowcę volkswagena, którym okazał się 44-letni obywatel Ukrainy. Mężczyzna chwilę wcześniej spowodował kolizję drogową, uderzając w audi. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Jak wynika z ustaleń, kierowca volkswagena jechał całą szerokością drogi, nie panując nad pojazdem. W trakcie zatrzymania mężczyzna był agresywny, został jednak szybko obezwładniony

i przewieziony do mławskiej komendy policji. W organizmie miał ponad 2,7 promila alkoholu. Został osadzony w policyjnym areszcie. Odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz spowodowanie kolizji drogowej. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Tego samego dnia, przed godz. 17, patrol ruchu drogowego zatrzymał na drodze W 563, w Turzy Małej, kierującego fordem, jadącego bez wymaganych świateł. Okazało się, że 32-letni kierowca, mieszkaniec pow. żuromińskiego, miał ponad

POLICJA PRZYPOMINA O JEDNEJ, PROSTEJ ZASADZIE – PIŁEŚ ALKOHOL, NIE WSIADASZ ZA KIEROWNICĘ!

promil alkoholu. Ponadto kierował samochodem wbrew sądowemu zakazowi, wydanemu przez Sąd Rejonowy

w Mławie. Za popełnione przestępstwa grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Przypominamy! Od 14 marca 2024 roku osoby prowadzące pojazd z poziomem alkoholu we krwi wynoszącym co najmniej 1,5 promila stracą swój pojazd. Jeśli kierowca spowoduje wypadek, mając w organizmie przynajmniej 1 promil alkoholu, również zostanie mu odebrany pojazd. W przypadku gdy zawartość alkoholu we krwi wyniesie od 0,5 do 1 pro-

mila, decyzja o konfiskacie pojazdu będzie zależała od oceny sądu (nie będzie obowiązkowego odebrania prawa jazdy). Zgodnie z nowymi procedurami po zatrzymaniu nietrzeźwego przez policję pojazd zostanie tymczasowo skonfiskowany na okres nie dłuższy niż 7 dni. Dalej – kolejno prokurator podejmie decyzję o zabezpieczeniu tego mienia, a sąd prawie automatycznie orzeknie jego przepadek. Warto podkreślić, że sąd zachowa pewne pole manewru, co pozwoli na odstąpienie od orzeczenia przepadku w szczególnych okolicznościach.

Jeśli pojazd nie jest wyłączną własnością kierowcy, sąd podejmie decyzję o konfiskacie jego równowartości. Dodatkowo, jeśli auto ulegnie poważnym uszkodzeniom w wyniku wypadku, zamiast konfiskaty wraku nałożona zostanie kara finansowa równa wartości pojazdu przed szkodą. W przypadku pojazdów należących do pracodawców zostanie nałożona kara w wysokości co najmniej 5000 zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. asp.szt. Anna Pawłowska, jk

NIETRZEŻWY KIEROWCA ZAKOŃCZYŁ JAZDĘ W ROWIE

Na drodze relacji Bogurzyn – Doziny, doszło do zdarzenia drogowego. Kierujący mazdą 30-letni mieszkaniec pow. mławskiego, uderzył w wyspę, oddzielającą pasy ruchu, a następnie zjechał z drogi do rowu. Z uszkodzonego pojazdu wyszedł o własnych siłach. Miał ponad 2,7 promila alkoholu. Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, kierowca mazdą, w Bogurzynku stracił panowanie nad



pojazdem, uderzył w wyspę, oddzielającą pasy ruchu a następnie zjechał z drogi do przydrożnego rowu. Służby

ratunkowe wezwała przypadkowa osoba. Kierowca mazdy wyszedł z uszkodzonego pojazdu o własnych siłach. Ze-



spół ratownictwa medycznego zbadał kierowcę, mężczyzna nie odniósł. Jechał sam. W organizmie miał ponad 2,7

promila alkoholu. W trakcie kontroli okazało się, że 30-letni mieszkaniec pow. mławskiego, kierował samochodem

wbrew sądowemu zakazowi. Został osadzony w policyjnym areszcie a jego samochód odholowany. Po wytrzeźwieniu, zatrzymany kierowca usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz wbrew sądowemu zakazowi. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności, dożywotni zakaz kierowania pojazdami oraz wysoka grzywna. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji. asp.szt. Anna Pawłowska

CZY SENIORZY MAJĄ OSZCZĘDNOŚCI?

JAK SOBIE RADZĄ POD WZGLĘDEM FINANSOWYM POLSCY SENIORZY? CZY MAJĄ ZGROMADZONE OSZCZĘDNOŚCI, CZY WRĘCZ PRZECIWNIE — MUSZĄ SIĘGAĆ PO DODATKOWE ŹRÓDŁA FINANSOWANIA?

Seniorzy żyją przeważnie z emerytury, która w 2023 roku wynosiła średnio 2 971 zł, a wliczając 13. i 14. emeryturę – 3 152 zł. Jednak wiele starszych osób mogło otrzymać co najwyżej minimalne świadczenie w wysokości 1 588 zł brutto, a nawet jeszcze niższe.

— Seniorzy w Polsce przeważnie mają niskie świadczenia. Jeśli przydarzy im się wysoki wydatek, a nie posiadają oszczędności, muszą zaciągać pożyczki. Z danych Intrum wynika, że ta grupa stanowi jednak niewielki odsetek zadłużonych. Wśród osób w wieku 60+ jest ich około 3 razy mniej niż w przedziale wiekowym od 30 do 40 lat – podkreśla Jakub Baumgart, ekspert Intrum.

Sytuacja osób starszych w Polsce

W 2022 roku Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało obszerny raport o sytuacji osób starszych. Wynika z niego, że prawie 19 mln mieszkańców Polski stanowili wówczas seniorzy, mający 60 lat lub więcej. To blisko 26% ludności kraju. Przeciętny dochód na osobę w gospodarstwach domowych, składających się wyłącznie z osób starszych, wynosił 2 623 zł. Około 80% środków na życie pochodziło z emerytur i rent. Co ciekawe, dochód roz-

porządkalny jest średnio o ok. 500 zł niższy na wsi niż w mieście.

Przeciętne wydatki gospodarstwa domowego, które składa się wyłącznie z seniorów, wynoszą blisko 1900 zł na osobę. Jeśli chodzi o przeznaczenie środków, to głównymi wydatkami są żywność i napoje bezalkoholowe, użytkowanie mieszkania lub domu i nośniki energii oraz zdrowie.

Jak seniorzy oceniają swoją sytuację materialną? - W gospodarstwach, które składają się wyłącznie z osób w wieku 60+, blisko 39% uważa, że jest dobra albo bardzo dobra. Prawie 53% ocenia ją jako przeciętną, a ponad 8% jako złą lub raczej złą. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w populacji osób ubogich blisko 20% stanowią seniorzy w wieku 65 plus – mówi Jakub Baumgart, ekspert Intrum.

Czy seniorzy mają oszczędności?

Z raportu Krajowego Rejestru Długów (KRD), opublikowanego w grudniu 2023 roku, wynika, że co 5. Polak nie ma żadnych odłożonych środków. Jak sytuacja wygląda w przypadku seniorów? Okres wysokiej inflacji spowodował, że osoby starsze były zmuszone szukać oszczędności.



Fot. Pixabay

Z raportu KRD ze stycznia 2023 roku wynika, że 71% badanych musiało w półroczu ograniczyć wydatki m.in. ze względu na rosnące ceny. W żadnej innej grupie wiekowej odsetek osób, które wprowadziły oszczędności, nie był tak wysoki. 2/3 seniorów zrezygnowało z wyjść do restauracji i kawiarni. 55% nie kupowało odzieży, dodatków do ubrań i butów. Taki sam odsetek zredukował wydatki na koncerty i wydatki na podróże. 52% zmniejszyło budżet na meble, sprzęt RTV i AGD.

Aż 38% seniorów nie ma żadnych oszczędności. 57% z tych, którzy posiadają wolne środki, przez

ostatnich 6 miesięcy przed badaniem zdołało ich odłożyć zdecydowanie mniej niż udawało im się dotychczas. 59% wszystkich respondentów twierdziło, że będą musieli zredukować wydatki w najbliższych 3 miesiącach. 75% emerytów nie jest w stanie odłożyć nawet małej kwoty, gdyż ich świadczenie wystarcza im wyłącznie na bieżące wydatki. Zaledwie co 20. senior zadeklarował, że może korzystać ze wsparcia finansowego rodziny lub przyjaciół.

— Sytuacja polskich seniorów jest trudna. Wysoka inflacja powoduje, że muszą ograniczać wydatki, a jednocześnie większość nie jest w stanie odłożyć

ani grosza z comiesięcznego świadczenia. Pozytywna jest natomiast informacja dotycząca waloryzacji emerytur. W marcu 2024 roku świadczenia wzrosną o co najmniej 11,9% – zaznacza Jakub Baumgart.

Zadłużenie seniorów

Na koniec sierpnia 2023 roku BIG InfoMonitor opublikował raport dotyczący zaległości płatniczych seniorów. Okazuje się, że w sumie mają na koncie prawie 10 mld zł opóźnionych płatności rat za kredyty i pożyczki, a także niezapłaconych na czas rachunków. Przeciętne zadłużenie na jednego seniora z zaległościami wynosi 28 215 zł, co oznacza, że

na jego pokrycie potrzebne jest około 20 minimalnych emerytur.

Autorzy raportu zwracają uwagę, że pojawienie się 13. i 14. emerytury nie spowodowało, że zmniejszyła się skala zadłużenia wśród seniorów. Rośnie odsetek osób starszych, które mają problemy z płatnościami odnotowanymi w bazach BIK i BIG InfoMonitor. Obecnie to ponad 5% pokolenia 65+, natomiast 6 lat temu było to poniżej 5%.

Seniorzy uważają, że główną przyczyną ich problemów finansowych jest drożyzna. Najbardziej przytłaczają ich:

- *coraz wyższe rachunki za prąd, gaz oraz wodę
- *koszty żywności i leków
- *opłaty za czynsz
- *regulowanie kredytów i pożyczek

11 respondentów ma przynajmniej jedno niespłacone zobowiązanie. Na zaległości seniorów składają się przede wszystkim:

- *Zobowiązania wobec banków i firm pożyczkowych – ponad 6 mld zł.
- *Nieuregulowane rachunki za telefon, media i czynsz – blisko 5 mld zł.
- *Łącznie to o pół miliarda więcej niż rok wcześniej. Liczba zadłużonych w wieku 65+ wynosiła na koniec czerwca 2023 roku ponad 386 tys.

Materiały: BIG InfoMonitor, Intrum

WZROSTU PŁACY MINIMALNEJ NAJBARDZIEJ OBAWIAJĄ SIĘ MAŁE FIRMY

Największe obawy dotyczące wzrostu kosztów pracy w związku ze wzrostem płacy minimalnej mają właściciele małych firm oraz sektora przemysłu budowlanego – wskazała w komentarzu dla PAP ekspertka ds. rynku pracy i prezes agencji Nova Praca Group Ewelina Gawlik.

Gawlik przypomniała, że w połowie września ub.r. ogłoszono decyzję o wzroście płacy minimalnej na 2024 r. Płaca minimalna od 1 stycznia do 30 czerwca wynosi 4 242 zł brutto, a minimalna stawka godzinowa 27,70 zł brutto. Od 1 lipca będzie to 4 300 zł brutto, a minimalna stawka godzinowa wyniesie 28,10 zł brutto. Od 1 lipca 2023 r. do końca ub.r. płaca minimalna wynosiła 3 600 zł brutto,

a minimalna stawka godzinowa 23,50 zł brutto. Dodała, że według szacunków płacę minimalną otrzymuje w Polsce ok. 3,6 mln osób.

— Najniżej zarabiający pracownicy wykazują entuzjazm, ale eksperci biją na alarm. Decyzja o tak znaczących podwyżkach ma także swoje ciemne strony, będzie miała olbrzymi wpływ na ogólną sytuację ekonomiczną kraju, w tym na rynek pracy, inflację

oraz konsumpcję – podkreśla Gawlik.

Zauważyła, że wzrost kosztów pracowniczych po stronie przedsiębiorców „z pewnością nie zamknie się dociągnięciem płac najniżej zarabiających do minimalnego poziomu”. „Każda podwyżka pensji minimalnej, a tym bardziej tak znacząca, będzie przekładać się na presję na podwyżki, także na innych, lepiej opłacalnych stanowiskach” – podkreśliła.

Eksperta rynku pracy dodała, że największe obawy dotyczące wzrostu kosztów pracy w związku ze wzrostem płacy minimalnej mają właściciele małych firm oraz przedsiębiorstw sektora przemysłu budowlanego. Zwróciła uwagę, że przedsiębiorcy zastanawiają się, czy utrzymanie stabilności finansowej firmy jest możliwe, przy jednoczesnym spełnianiu obowiązków względem pracowników.

Gawlik dodała, że w przypadku sektora budowlanego wzrost kosztów pracy wywołany podniesieniem płacy minimalnej może prowadzić do podniesienia cen usług czy produktów, co z kolei może wpłynąć na konkurencyjność firm na rynku. Ekspertka ds. rynku pracy przekonuje ponadto, że obawy związane z podwyżkami płac minimalnych, prowadzą do spekulacji na temat wzrostu szarej strefy gospodarczej.

— Wzrost kosztów pracy może skłonić niektóre firmy do poszukiwania nieformalnych form zatrudnienia, co z kolei może wpłynąć na stabilność rynku pracy.

Przedsiębiorstwa, szczególnie te z sektorów, gdzie koszty pracy mają istotne znaczenie, mogą być zmuszone do redukcji zatrudnienia, by zachować konkurencyjność – oceniła.

PAP/mick/drag/



Budynek Państwowego Seminarium Nauczycielskiego w Mławie

WYSTAWA MAZURSKA W PAŃSTWOWYM SEMINARIUM NAUCZYCIELSKIM. POCZĄTEK TWORZENIA MŁAWSKIEGO MUZEUM

ZAMYSŁEM TWORZENIA MŁAWSKIEGO MUZEUM, JESZCZE PRZED II WOJNĄ ŚWIATOWĄ, BYŁA WYSTAWA OTWARTA DNIU 20 CZERWCA 1926 ROKU, ZORGANIZOWANA PRZEZ DZIAŁACZY SPOŁECZNYCH I UCZNIÓW Z PAŃSTWOWEGO SEMINARIUM NAUCZYCIELSKIEGO IM. HETMANA STANISŁAWA ŻÓŁKIEWSKIEGO W MŁAWIE. JAK PRZEBIEGAŁO OTWARCIE WYSTAWY ZANOTOWAŁ DZIENNIKARZ POWAŻNEGO PISMA.

Od 1 lutego 2024 roku Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie rozpoczyna działalność w nowym anturazie, po przeprowadzeniu generalnego remontu pomieszczeń, w tym zajmowanych przez stałe wystawy, które obrazują dorobek ludzi żyjących w Mławie i historycznej Ziemi Zawkrzeńskiej. Odnowiona zastała również elewacja, co do której można mieć zastrzeżenia estetyczne, głównie dotyczące części nadbudowanej nad biblioteką. Warto też podkreślić, że w zamierzeniu nowego dyrektora Roberta Zaborowskiego, muzeum powraca do współpracy z towarzystwami mającymi siedziby w muzeum, w celu tworzenia w tym właśnie miejscu nieformalnego centrum kulturalnego, służącego mieszkańcom Mławy i regionu. Wyrazem takiego działania było ubiegłoroczne grudniowe spotkanie w muzeum z przedstawicielami stowarzyszeń działających w Mławie.

Zamysłem tworzenia mławskiego muzeum, jeszcze przed II wojną światową, była wystawa otwarta dnia 20 czerwca 1926 roku, zorganizowana przez działaczy społecznych i uczniów z Państwowego Seminarium Nauczycielskiego im. hetmana Stanisława Żółkiewskiego w Mławie. Jak przebiegało otwarcie wystawy zanotował dziennikarz poważnego pisma.

„Dn. 20 czerwca r. b. odbyło się uroczyste otwarcie wystawy mazurskiej w Mławie, zorganizowa-

nej przez Komitet złożony z pp: redaktorki „Gazety Mazurskiej” Emilii Sukertowej, dyr. sem. naucz. Karola Banzsela, prof. Adama Borkowskiego i profesorów sem. Stefana Trznadla i Gabrysia. Zaznaczyć należy, że Komitet Wystawy doznał wydatnego poparcia od miejscowego Starostwa i Rady Miejskiej” – napisano w poważnym Miesięczniku Ilustrowanym Artystyczno-Społeczno-Literackim „Mazowsze Płockie i Kujawy”, redagowanym przez Konstantego Bolestę-Modlińskiego, znanego i cenionego dzien-

nikarza, regionalnego działacza na Mazowszu.

Cytując szacowny miesięcznik możemy dowiedzieć się o dalszym przebiegu uroczystości.

„Otwarcia dokonał główny jej organizator p. dyr. K. Banzsel, w przemówieniu zaznaczając doniosłe znaczenie wystawy, która zdołała zgromadzić bogaty materiał, wykazując jak starą jest sztuka Mazurów i podkreślił wspólność Mazurów polskich z Mazurami pruskimi. Starosta mławski Mikołaj Godlewski w imieniu pana Wojewody Warszawskiego (pan

Wojewoda specjalnym pismem prosił p. Starostę o reprezentowanie go na wystawie) złożył życzenia uczelni, która dzięki energii i pracy profesorów i uczniów, zorganizowała tak bogatą i ciekawą wystawę”. Potem jeszcze przemawiał ks. dziekan Władysław Maron oraz burmistrz Wiciński, red. Emilia Sukertowa i Wanda Szrajberówna reprezentująca Towarzystwo Popierania Przemysłu Ludowego w Warszawie.

Oprócz wymienionych gości, którzy otwarcie wystawy zaszczyli przemówieniami, uczestniczyli

w niej, nie mniej szacowni przedstawiciele lokalnych społeczności: Jan Pawlica – starosta działdowski, Józef Biedrawa – dyrektor Seminarium Nauczycielskiego, zastępca burmistrza Mławy. Z Ciechanowa przyjechał burmistrz Wincenty Werner wraz z radnymi, z Płocka Czesław Krzywkowski – dyrektor Płockiego Obwodu ZOKZ. Jak napisano w miesięczniku „Dziwił, a nawet dotknął wszystkich brak przedstawicieli władz centralnych”. Zupełnie niepotrzebnie.

Trzeba pamiętać, że wystawa została otwarta 20 czerwca 1926 roku, nieco ponad miesiąc po przewrocie majowym dokonanym przez marszałka Józefa Piłsudskiego. Powstała nowa sytuacja polityczna w której dokonywano zmian na najwyższych stanowiskach w państwie. Trudno się było spodziewać, że na regionalną wystawę w Mławie, przybędzie przedstawiciel jakiegoś ministerstwa lub urzędu centralnego. Kształtował się nowy układ polityczny pod dyktando marszałka Piłsudskiego. Stąd brak przedstawicieli władz centralnych trzeba uznać za coś oczywistego.

Wystawa okazała się wielkim sukcesem. Ale na taki sukces trzeba było zapracować. Była ona efektem działań i wielu lat pracy sporej liczby osób, głównie pasjonatów, których łączyła pewna idea. Związana była ze „Żywą Szkołą”, propagowaną przez Jerzego Ostrowskiego – dyrektora Państwowego Seminarium Nauczycielskiego w Mławie, wybitnego i nowoczesnego myślicy pedagoga. Jednym z wielu jej zadań, mających promowanie samodzielności myślenia i działania uczniów było utworzenie muzeum szkolnego. Ekspozycje do niego mieli zdobywać sami uczniowie. Prowadzono więc poszukiwania zabytków etnograficznych na terenie ziemi mławskiej, pod kontrolą nauczyciela Adama Borkowskiego przeprowadzono „badania archeologiczne”. Pozyskane zabytki i ekspozycje zo-

stały zaprezentowane na wystawie. Miały pokazać zaangażowanie młodzieży w badaniu przeszłości swojego regionu.

WYSTAWA ZOSTAŁA ZORGANIZOWANA W DZIESIĘCIU SALACH WYKŁADOWYCH SEMINARIUM NAUCZYCIELSKIEGO. PODZIELONA BYŁA NA DZIAŁY: ARCHEOLOGICZNY, ETNOGRAFICZNY, ZDOBNICZY ORAZ FAUNY I FLORY. ZABYTKI ARCHEOLOGICZNE WYKOPANE ZOSTAŁY Z CMENTARZYSK W TARGONIACH, ZALESIU, GRZEBSKU, DĄBKU I INNYCH MIEJSCOWOŚCIACH. BYŁY TO: URNY ŁUŻYCKIE, KAMIENNE SIEKIERY, BRĄZOWE NOŻE, KORALE BURSZTYNOWE, KOŚCI KOŃSKIE I LUDZKIE.

Osobnym obiektem zabytkowym, będącym wielką atrakcją, było umieszczone na korytarzu szkoły bóstwo pogańskie, wykopane podczas wydobywania torfu w Małocinie. Wykonany z granitu bożek pochodził z pierwszych wieków naszej ery.

Niezwykle wartościowe zabytki piśmiennictwa stanowiły dodatkowy dział historyczny. Wśród nich,

w gablotach i skrzyniach cechowych, umieszczone zostały dokumenty królów polskich dotyczących Mławy, wydane przez kancelarię Władysława IV Wazy, przywileje cechu oraczy spisane na pergaminie, podpisane przez Augusta II i Jana II Sobieskiego, księga cechowa zdunów mławskich. Była też zaprezentowana Biblia Radziwiłłowska, wydrukowana w 1563 roku w Brześciu i wiele innych cennych dokumentów staropolskich.

Efektownie prezentowała się na wystawie sztuka ludowa. Uczniowie seminarium nauczycielskiego z dużym pietyzmem wykonali modele chałup, drzwi i szczytów wielu domów mazurskich, które znajdowały się po obu stronach kordonu, czyli granicy polsko-niemieckiej. Były też pokazane modele półek, skrzynek na listy, żaren a także powstańcze krzyże z okolic Mławy, wieszadeł do ręczników, szopek ludowych. Zaprezentowane zostały również barwne hafty ludowe i wycinanki oraz wzorzyste kilimy wykonane w okolicach Działdowa.

Jedna sala lekcyjna urządzona została wyłącznie staraniem redaktorki Emilii Sukertowej. Pokazane zostały w niej zbiory literackie poświęcone sprawie mazurskiej a na ścianach wyeksponowane zostały pocztówki i zdjęcia miejscowości

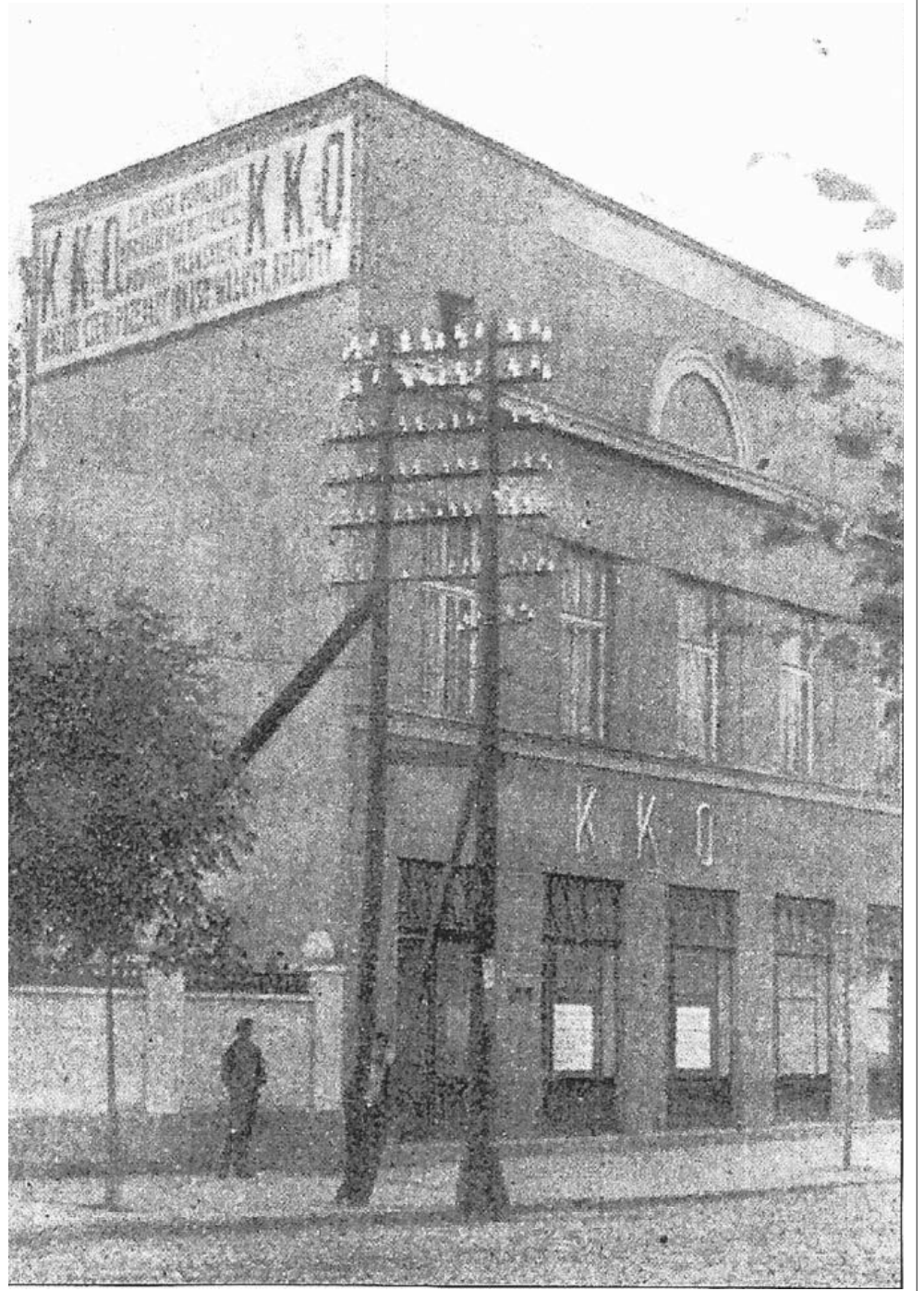
z Warmii i Mazurów pruskich oraz typy ludzkie z tamtych okolic.

Uwagę zwiedzających zwróciły „wyroby ceramiczne fabryki kafla P.A. Byksa w Mławie, figurki pana Bartkowskiego z Mławy, przykład samodzielnego zmysłu artystycznego, samouka i przepiękne wyroby ceramiczne Tow. Popierania Przem. Lud. W Warszawie” – napisano w cytowanym wcześniej miesięczniku.

Fauna i flora prezentowana na wystawie była efektem wycieczek szkolnych uczniów seminarium, na których gromadzono pokazane eksponaty. „Mamy tu więc wszystkich pierzastych mieszkańców ziemi Zawkrzeńskiej, całe rodziny gawronów, jarząbków, nurków, czapli, żurawi, kaczek, bojowników, perkozów, bażantów itp. Dalej kolekcję owadów, węże, żmije, jaszczurki. Z flory zasuszone liście wszystkich drzew i ziół tamtejszych, jako to: naparstnicy, czerwieni i. t. d.”.

Oprócz kolekcji zebranych przez uczniów, wielkie zainteresowanie wzbudziły zbiory inż. Karola Starzyńskiego z Mławy. Jego kolekcja musiała być bardzo obszerna, skoro została wyeksponowana w dwóch salach. Zwiedzających na początku zachwycił wypchany i rozwieszony na czerwonej tarczy orzeł biały, w zasadzie siwy, w przymocowaną koronę. Potem uwagę zwracała cała kolekcja ptactwa: perkozów dwuczubatych, batalionów, jarząbków, bażantów, głuszców, czapli, żurawi. Na ścianach wisiały głowy: olbrzymiego jelenia i daniela, następnie rogi łosia, tura kaukaskiego, kozicy tatrzańskiej i kaukaskiej, oraz głowy dzików, skóry z głowami wilków, szakala a także same skóry wilków.

Podsumowując wystawę mazurską w Mławie, posłużmy się opinią napisaną w miesięczniku przez Czesława Krzywkowskiego autora artykułu. „Największym uznaniem dla twórców wystawy jest zainteresowanie, jakie wzbudziła ona wśród warstw ludowych nawet i sąsiednich powiatów. Wystawa ta mogłaby śmiało być przekształcona na ruchomą i objeżdżać wszystkie miasta i miasteczka dzielnic naszej.”



Budynek muzeum. Na pierwszym piętrze znajdowały się stałe wystawy. Zdjęcie pochodzi z roku 1938, w którym zainstalowano w gmachu KKO i urząd akcyzy a zbiory zostały przeniesione do budynku przy ul. Długiej

MAZURSKA WYSTAWA
KRAJOZNAWCZA W MŁAWIE

odbędzie się w czasie od 20-26 czerwca 1926 r. w gmachu Państwowego Seminarjum Nauczycielskiego.

Wystawa obejmie działy:

- I. Zabytki archeologiczne Ziemi Zawkrzeńskiej — urny, brzoń, ozdoby przedhistoryczne i t. d.
- II. Sztuka ludowa Mazurów —
 - a) budownictwo drzewne
 - b) rzeźba
 - c) sprzęt domowy
 - d) zdobnictwo, ceramika dawna i współczesna
 - e) kilimkarstwo i hafciarstwo
 - f) przemysł domowy.
- III. Praktyczne zastosowanie mazurskiej sztuki ludowej w szkole i w domu.
- IV. Fauna i flora Ziemi Zawkrzeńskiej.

Uroczyste otwarcie Wystawy nastąpi w niedzielę, dnia 20 czerwca 1926 r. o 14-ej godz. — Zamknięcie 26 czerwca o godz. 18-ej.

Wstęp — 1 zł.
dla młodzieży szkolnej — 20 gr.

KOMITET.

Afisz o wystawie (zbiory Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Bydgoszczy)

Pomimo, że czynna była tylko tydzień, zwiedziło ją kilka tysięcy osób. Dziwić może krótki czas trwania wystawy, przecież jej zorganizowanie pochłonęło sporo wysiłku i czasu pracy wielu osób? Należy zadać pytanie o główny cel powstania wystawy, oprócz zaprezentowania zgromadzonych zbiorów. Celem tym było przekonanie władz miasta o możliwości powstania muzeum miejskiego. Również ważnym zadaniem, jakie miała do spełnienia było pokazanie związku Mazurów polskich z pruskimi. Dobrze ujęła ten cel Emilia Sukertowa „Wystawa mazurska w Mławie – pierwsza w swoim rodzaju – powinna wzbudzić zainteresowanie w społeczeństwie polskim; wykaże ona bowiem liczne wspólne cechy tak duszy, jak i sztuki ludu mazurskiego od wieków

po obu stronach granicy zamieszkałego. Eksponaty, nagromadzone na tej wystawie znajdą niebawem stałe miejsca w muzeach – w Mławie i Działdowie”.

Oba te cele zostały osiągnięte. Jeszcze w roku 1926 władze miasta zorganizowały referat kulturalno-oświatowy, składający się z trzech sekcji: muzealnej, bibliotecznej i oświatowej. Podjęto też decyzję o budowie muzeum miejskiego. Warto również pamiętać, że decyzję o organizowaniu mławskiego muzeum władze miejskie podjęły w 1926 roku, zaledwie sześć lat po zakończeniu wojny polsko-bolszewickiej, która była dopełnieniem walki o odzyskanie niepodległości, po wyniszczającej czteroletniej okupacji niemieckiej. A jednak zdecydowano się na budowę okazałego bu-

dynku, gromadzenie zabytków i otwarcie w grudniu 1929 roku Miejskiego Muzeum Regionalnego. W ten sposób zamierzano zmanifestować dzieje tej ziemi, w państwie polskim istniejącym od tysiąca lat.

Na koniec warto dodać, że Wystawa Mazurska w Mławie zbudziła zainteresowanie nie tylko regionalnych gazet i czasopism ale również krajowych. Pisała o niej: „Ziemia. Dwutygodnik Krajoznawczy Ilustrowany Organ Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego” 15 czerwca 1926 r.; „Kurier Warszawski” z 12 maja 1926 r. (zapowiadał otwarcie wystaw); „Mazowsze Płockie i Kujawy. Miesięcznik Ilustrowany Artystyczny - Społeczny - Literacki” z 3 lipca 1926 r.; „Kurier Poznański” z 22 października 1927 r.

Dr Leszek Arent,
wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Mławskiej

Mama, córka, żona i wspaniała kobieta. W życiu nie miała nigdy łatwo. Po rozwodzie samotnie wychowywała trójkę dzieci. Starła się być dla nich matką i ojcem. Całą swoją miłość przelewała na dzieci. Aby mieć lepszą pracę, podjęła naukę na studiach. Na miłość, randki nie miała czasu: praca, dom i nauka to był jej cały świat. Kiedy zachorowała na nowotwór, myślała, że to już koniec. Nie poddała się jednak. Wygrała z chorobą, a w jej życiu pojawił się mężczyzna, który dziś jest już jej mężem.

Zachorowała na nowotwór

W styczniu 2018 r. usłyszałam diagnozę „rak piersi”.

— Wszystko zaczęło się jednak dużo wcześniej, kiedy przez cały poprzedni rok bolała mnie piers. We wrześniu 2017 r. miałam ostatnie USG przed diagnozą, które nic nie wykazało, oprócz małej torbieli — opowiada pani Ewa. — Kiedy powiedziałam lekarzowi, że pierś mnie pobolewa i że chciałabym skierowanie na mammografię, pani doktor stwierdziła, że nie jestem w grupie ryzyka, a nowotwór nie boli, więc na pewno nie jest to nic groźnego. Zrobiła mi badanie palpacyjne, ale nic nie wyczuła. Wtedy myślałam, że może faktycznie przesadzam... Że pierś mnie boli, bo śpię na brzuchu albo przez to, że noszę do ćwiczeń stanik sportowy, który może za bardzo uciska piersi. Gdybym miała jakieś sygnały, że to może być rak, szukałabym pomocy i robiłabym badania w innej placówce, ale lekarz na tyle mnie uspokoił, że tego nie zrobiłam...

Od września 2017 roku do grudnia ból się nasilał, a pierś zrobiła się większa, była nabrzmiąta i bolała przy każdym dotyku. Kiedy kobieta dotykała piersi, próbując zlokalizować źródło bólu, wyczuła w niej dużego guza. Wtedy nie myślała jeszcze, że to może być nowotwór. W głowie ciągle miała to, co powiedziała jej pani doktor — że rak nie boli. Mimo to 27 grudnia poszła jeszcze raz do lekarza, ale tym razem skierowanie na pilną mammografię.



Pani Ewa i pan Marek tworzą szczęśliwe małżeństwo i mówią, że są „jak dwie połówki jednego jabłka”

CUDOWNY DAR OD LOSU

EWA MA 48 LAT. TO WSPANIAŁA MAMA TRÓJKI DZIECI, KTÓRE PO ROZWODZIE Z MĘŻEM WYCHOWYWAŁA SAMOTNIE. W STYCZNIU 2018 ROKU USŁYSZAŁA DIAGNOZĘ „RAK PIERSI”. — MOJĄ PIERWSZĄ MYŚLĄ BYŁO TO, ŻE UMRE. ZASTANAWIAŁAM SIĘ, JAK POWIEM O TYM MAMIE, CO SIĘ STANIE Z MOIMI DZIEĆMI — WSPOMINA. NA KOŃCU WYGRANEJ WALKI O ŻYCIE CZEKAŁA JĄ MIŁA NIESPODZIANKA.

Badanie miało 2 stycznia, a kilka dni później zadzwonili do niej, gdy była w pracy, żeby przysłała po wynik, bo jest zły. Dopiero wtedy uświadomiła sobie, że przez ten cały czas działa się coś niedobrego. Lekarz w poradni kazał jej wykonać biopsję i powtórzyć mammografię. Miała dość niepewności i poprosiła, żeby zrobił jej biopsję od razu. Biopsja cienkoigłowa niestety wykazała komórki rakowe...

— Diagnoza zabrzmiała jak wyrok. Czułam się skołowana, nie wiedziałam, co się dzieje... Moją pierwszą myślą było to, że umrę. Zastanawiałam się, jak powiem o tym mamie,

co się stanie z moimi dziećmi. Później zaczęłam się wczytywać w wyniki i okazało się, że mam HER2 dodatniego raka piersi. Informacje, które znalazłam na jego temat, jeszcze bardziej mnie wystraszyły; ciągle miałam w głowie, że to niezwykle agresywna postać raka piersi... Byłam przerażona!

Walka o życie

— W momencie diagnozy o raku piersi nic nie wiedziałam, niestety lekarz też mnie nie wspierał w tych pierwszych krokach, zaraz po diagnozie — nie wiedziałam, gdzie mam zgłosić się dalej, co robić — opowiada. — Za-

częłam szukać informacji w Internecie — było to trudne, bo natrafiałam na różne wiadomości. Kiedy rozpoczynałam chemioterapię, byłam na ostatnim roku studiów, miałam też napisane dwa rozdziały pracy magisterskiej. Początkowo nie poddawałam się złemu samopoczuciu, jeździłam na wykłady, bo bardzo je lubiłam i czerpałam z nich dużą przyjemność. Niemniej później wymagało to ode mnie więcej wysiłku i się zastanawiałam, czy nie zrezygnować. Po co mi to wszystko? I w tych trudnych momentach się dowiedziałam, ilu osobom

na mnie zależy! Koleżanki ze studiów i dzieci przekonywały mnie, że włożyłam w to dużo pracy, energii i tak dobrze mi szło, że po prostu muszę to skończyć! To było dla mnie bardzo motywujące! Dzięki nim udało mi się przetrwać chemioterapię i... ukończyć moje wymarzone studia. Pozaliczałam egzaminy, a pracę magisterską obroniłam!

Najtrudniejszym dla pani Ewy momentem podczas chemioterapii była utrata włosów. Lekarz zaproponował, żeby kupiła sobie perukę, bo dobrze dobrana sprawi, że nie będzie widać, że jest chora onkologicznie.

— Wtedy pomyślałam sobie: „czemu ma to właściwie służyć? Jestem chora, przed nikim nie muszę tego ukrywać!” — wspomina.

— CHOROBA NOWOTWOROWA NIE JEST PIĘTNEM, KTÓREGO NALEŻY SIĘ WSTYDZIĆ. KUPIŁAM SOBIE MNÓSTWO KOLOROWYCH CHUST. KIEDY JE ZAKŁADAŁAM, CZUŁAM SIĘ PEWNA SIEBIE I KOBIECA — MYŚLĘ, ŻE TO WAŻNE, ABY KAŻDA KOBIETA ZNALAZŁA SPOSÓB NA SIEBIE, NA TO, ŻEBY SIĘ DOBRZE CZUĆ — TO WYDAJE SIĘ CZYMŚ MAŁYM, ALE NAPRAWDĘ POMAGA!

25 lipca 2018 roku odbyła się operacja oszczędzająca piersi.

— Kiedy obudziłam się i zobaczyłam, że nadal mam pierś, poczułam się silna i spokojniejsza, i że wszystko będzie dobrze — tłumaczy. — Również potem, gdy na siebie patrzyłam, czułam się pewna siebie i że mogę wszystko. Pomimo tego, że pani doktor początkowo nie wytłumaczyła mi dokładnie, czemu ma służyć operacja oszczędzająca, cieszę się, że była taka stanowcza w swojej decyzji, dzięki czemu nadal mam pierś.

Pani Ewa wciąż jest pod kontrolą lekarzy.

Życie jest teraz inne...

— Przede wszystkim ja jestem inna — zapewniam. — Nauczyłam się na nowo wielu rzeczy i ciągle

się uczę — siebie, swoich emocji, swojego otoczenia. Na przykład gdy dowiedziałam się o raku, akurat miałam nową pracę. Niestety z powodu leczenia ją straciłam. Wtedy bardzo to przeżyłam. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego gdy w życiu zaczęło się układać, na mojej drodze pojawił się on: rak? Chociaż z drugiej strony, gdyby nie on, nie poznałabym mojego obecnego męża. Był moim rehabilitantem. Po wielu godzinach spędzonych razem coś zaiskrzyło i zaczęliśmy się spotykać prywatnie. Marek okazał się wspaniałym, opiekuńczym człowiekiem. Po dwóch latach wzięliśmy ślub.

Życie pani Ewy się zmieniło. Choroba pokazała jej, jakie wartości są w życiu ważne, natomiast rodzina oraz przyjaciele stanęli na wysokości zadania i wsparli ją w najtrudniejszych momentach. Dzieci pani Ewy pomagały jej w codziennych czynnościach, pocieszały i na każdym kroku okazywały jej miłość. To była motywacja i siła do walki.

Pan Marek jest zakochany w żonie i stara się rozpieszczać ją. Zdarza mu się „porwać” spontanicznie żonę na romantyczną kolację lub weekendową wycieczkę za granicą. Śmieją się, że choć spotkali się dość późno, to pasują do siebie jak dwie połówki jabłka.

Joanna Karzyńska

— JESTEM TERAZ BARDZO SZCZĘŚLIWA I SPEŁNIONA — MÓWI PANI EWA. — W NAJTRUDNIEJSZYM MOMENCIE ŻYCIA DOSTAŁAM CUDOWNY PREZENT OD LOSU: MARKA. KIEDY WIECZOREM ZASYPIAMY WTULENI, PATRZĘ NA JEGO TWARZ I CZUJĘ OGROMNĄ MIŁOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO. PRZEZ WIELE LAT, JAKO SAMOTNA MATKA, NIE ZAZNAŁAM TAKIEGO UCZUCIA. KOCHAM BARDZO SWOJE DZIECI, ALE TA MIŁOŚĆ POZWALA MI SPOKOJNIE ŻYĆ I MIEĆ NADZIEJĘ, ŻE MAM OBOK KOGOŚ, KTO RAZEM ZE MNĄ BĘDZIE DZIELIŁ SMUTKI I RADOŚCI.

Krzyżówka klasyczna z hasłem

1		50		54		58	3	61		2		67		71		75		3		80		84		87
					4							14		5						4				
6										7										8				
		23								27														
				9					63					10	73									
11	13			52				10										7						
					14		60																	
16	49								17															
					19																			
							17						1											
21				55					22	64					72					23	81			
														22										
						24										25								
	9																							
26			53		57				27		66		70		74					28		83		
					29																			
							6																	
31									32											33				88
					34	59																		
							28																	
36		51		56							37	68									38		85	
	11												16										20	
				39				62		65				40		76								
									2															
41										42											43			
					44									45										
									19															
46										47										48				
																				5				

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, 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																		

POZIOMO: 1) dawny rozbójnik morski; 2) rezerwa; 3) wojskowa jednostka taktyczna; 4) obszar u ujścia rzeki; 5) była stolica Finlandii; 6) mała Zofia; 7) dorosła postać owada; 8) miasto nad Narwią, stolica dawnej ziemi łomżyńskiej; 9) schron bojowy; 10) chłopci pańszczyźniani; 11) do jazdy po śniegu; 12) wykonywał wyroki śmierci; 13) Paweł, założyciel Kukiz'15; 14) homogenizowany lub topiony; 15) główne miasto wyspy Bornholm; 16) terenowy Volkswagen; 17) jednakowe umundurowanie, ubiór; 18) Szaflarska lub Stenka, aktorki; 19) główne miasto i port w pld. Chile na wyspie Chiloé; 20) lepniczka, roślina; 21) rosyjska stacja polarna na Antarktydzie Wschodniej; 22) kobiece stroje na plażę; 23) ruchy mięśni twarzy; 24) system nawigacji satelitarnej; 25) szlam; 26) blizna po ranie; 27) utopijny pomysł, złudzenie; 28) była stolica Birmy; 29) główna rzeka zachodniej Gruzji; 30) jeszcze nie harcerze; 31) pokój marynarza; 32) żona króla Artura; 33) spieniona fala

morska; 34) pseudonim, przezwisko; 35) najdłuższa rzeka Francji; 36) krewniaczka kruka; 37) angielska "herbata"; 38) wystawia polisy ubezpieczeniowe; 39) zajmują się murowaniem; 40) każdego roku Dominikański w Gdańsku; 41) mebel do spania; 42) lampka sygnalizacyjna; ; 43) cienkie, kruche ciasto z nadzieniem; 44) zimowe wakacje; 45) izraelski wywiad; 46) wojskowy bufet; 47) lalka, manekin, marionetka; 48) słynne wzgórze w Atenach
PIONOWO: 1) córka ciotki; 2) ze stolicą w Kinszasie; 3) zginął z rąk Makbeta; 12) sitwa, koteria; 14) imituje skórę; 27) kierunkowskaz; 28) kielb, karp i morskczuk; 31) część, fragment; 38) artysta na tetralnej scenie; 40) borsuczka nora; 49) zakonnic; 50) element zawieszenia pojazdu; 51) budleja, ozdobna roślina zielna; 52) siedziba Juventus; 53) kleryk w seminarium; 54) konie arabskie czystej krwi; 55) pochrzyn, ignam; 56) sarmackie zaloty; 57) alkohol z

zacieru ryżowego; 58) z kropką na końcu; 59) zwrotka wiersza; 60) narządy odbierające bodźce; 61) wodorosty, glony; 62) przewód kanalizacyjny; 63) portugalska waluta przed Euro; 64) cebulowe warzywo, kolega selera; 65) mały Edward; 66) najwyższy punkt na niebie; 67) piaszczysta wzdłuż morza; 68) elektroniczna książka; 69) miasto, które upadło przez konia; 70) foka obrączkowana; 71) górska pochyłość; 72) rysy w szkle płyt ceramicznych; 73) baranina z fasolą, pomidorami i ziemniakami; 74) roślina ozdobna, różanecznik; 75) zarost nad oczami; 76) krople wody na trawie; 77) Tropaeolum; 78) w środkowej Afryce ze stolicą w Kigali; 79) holenderska stolica sera; 80) do walcowania ciasta na stolnicy; 81) Izabela dla przyjaciół; 82) na niej Świnoujście; 83) szkodliwe przyzwyczajenie, nawyk; 84) otwierany kluczem; 85) pierwiastek Eu; 86) papier na pudełka; 87) chustka na szyi; 88) koszykówka dla kobiet

SUDOKU

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

121

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

122

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

123

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

KOLEJNY AKTYWNY TYDZIEŃ W MŁAWIE PRZED NAMI. PODPOWIADAMY NASZYM CZYTELNIKOM ORAZ TURYSTOM CO DZIEJE SIĘ W NASZYM POWIECIE W NAJBLIŻSZYM CZASIE. JAK I GDZIE MOŻNA AKTYWNI I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

Kino Kosmos zaprasza
14 lutego

Walentynkowy maraton filmowy

16:30	19:15	21:45
MIŁOŚĆ NA PIERWSZĄ STRONĘ	SZCZĘŚCIA CHODZĄ PARAMI	ROMEO I JULIA

PRZY ZAKUPIE KARNETU - CENA 50 ZŁOTYCH
BILETY DOSTĘPNE W KASIE KINA ORAZ ONLINE
KARNET DO KUPIENIA W KASIE KINA

KOSMOS WWW.MDKMLAWA.COM MDK

Mława

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

- Do końca lutego na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie jest do dyspozycji mieszkańców i odwiedzających nasze miasto gości kryte lodowisko. Od

poniedziałku do piątku zapraszamy w godzinach 14.00-21.00, w weekendy, dni wolne, ferie i święta od 9.00 do 21.00.

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

Mława 09.02.2024

Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej przy ul. Padlewskiego w Mławie kupiła za ok. 1,1 mln zł nowy samochód ratowniczo-gaśniczy. 450 tys. zł otrzymała na ten cel z budżetu Miasta Mława. Uroczysty odbiór wozu zaplanowano na 9 lutego. Wydarzeniu będą towarzy-

zyły atrakcje dla mieszkańców – zapraszamy!

Uroczystość rozpocznie się o godzinie 17:00 w piątek 9 lutego 2024 r. Spotykamy się w południowej pierzei Starego Rynku (między ratuszem a domem kultury). Obok oficjalnego programu, w którym przewidziano m.in. przemówienia i poświęcenie pojazdu, strażacy zapowiadają atrakcje dla mieszkańców – m.in. przejazd szpalery wozów strażackich dookoła rynku (zatrzymają się w południowej pierzei i będą dostępne dla zwiedzających) i strażacką grochówkę dla każdego. Zapraszamy!

W związku z zaplanowaną uroczystością 9 lutego już od rana południowa pierzeja Starego Rynku będzie wyłączona z ruchu samochodowego.

Mława 14.02.2024

14 lutego w mławskim kinie odbędzie się Walentynkowy Maraton Filmowy. Na

dużym ekranie zostaną wyświetlone dwie polskie komedie romantyczne z gwiazdorską obsadą oraz spektakl ROMEO I JULIA National Theatre w Londynie.

Bilety na każdą produkcję w cenie 20 lub 18 zł (ze zniżką). Koszt karnetu upoważniającego do wstępu na trzy seanse to 50 zł/os.

godz. 16.30 MIŁOŚĆ NA PIERWSZĄ STRONĘ

godz. 19.15 SZCZĘŚCIA CHODZĄ PARAMI

godz. 21.45 ROMEO I JULIA – retransmisja spektaklu z National Theatre w Londynie

Bilety w sprzedaży od 25 stycznia 2024 r.

Mława 19.02.2024

W poniedziałek 19 lutego 2024 r. w Miejskim Domu Kultury w Mławie rozpoczynają się zapisy na II semestr roku akademicki 2023/2024 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Plan zajęć nie ulega zmianie. Podobnie jak w semestrze jesienno-zimowym znajdziecie Państwo propozycje wykładów, war-

sztatów artystycznych oraz zajęć sportowych.

Mława 09.03.2024

Miejski Dom Kultury w Mławie zaprasza na niezapomniany wieczór pełen dźwięków i emocji!

Z okazji Dnia Kobiet 9 marca br. o godz. 17:00 w I LO im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie odbędzie się wyjątkowy koncert pt. „Święto Dźwięku: Melodia Kobiecości.”

Wystąpią wybitni soliści – Katarzyna Laskowska, Joanna Stefańska-Matraszek, Maciej Miecznikowski oraz Robert Szpręgiel, którzy zaskoczą Was swoimi wokalnymi umiejętnościami i interpretacjami znanych utworów.

W towarzystwie utalentowanego zespołu instrumentalnego, w którego skład wchodzi Paweł Zawada na fortepianie, Joachim Łuczak na skrzypcach, Przemysław Skałuba na klawirze i saksofonach, Łukasz Łapiński na perkusji oraz Jarosław Stokowski

na kontrabasie, przeniesie się w świat czarującej muzyki opartej na magicznej symbiozie głosów i instrumentów.

Repertuar koncertu obejmie szeroki zakres utworów, począwszy od klasyki i musicalu takiej jak „Koty” czy „West Side Story” aż po polskie piosenki, które z pewnością każdy z Was pokocha. Będziecie mieli okazję usłyszeć takie przeboje jak: „Baby, ach te baby”, „Najwięcej witaminy”, „Bądź moim natchnieniem” czy „Brunetki, blondynki”.

Imprezę poprowadzi Maciej Miecznikowski, którego charyzma, humor i profesjonalizm sprawią, że każdy z uczestników poczuje się wyjątkowo.

Dołączcie do naszej muzycznej podróży przez różne gatunki i style, które złączą siły z magią kobiecości. Niech ta noc będzie hołdem dla kobiecego piękna, talentu i niepowtarzalności.

Wstęp wolny. Ilość miejsc ograniczona. oprac. jk

U3W UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Zapisy od 19 do 29 lutego 2024
w Miejskim Domu Kultury w Mławie
ul. Stary Rynek 13

ROK AKADEMICKI 2023/2024 II SEMESTR

OFERTA ZAJĘCIOWA

- wykłady z literatury i historii
- lektoraty języka angielskiego
- zajęcia gimnastyczne i pływanie
- warsztaty teatralne
- fotografia & NOWOŚĆ
- joga
- warsztaty zielarskie

MIEJSKI DOM KULTURY W MŁAWIE MDK

DLACZEGO WARTO JEŚĆ RYBY

Ryby są wciąż przez wielu pomijany źródłem pożywienia. To niedobrze. Bo ryby to świetna alternatywa dla czerwonego mięsa: zapewniają szeroki zakres korzyści zdrowotnych — od zdrowia mózgu, serca, wątroby po łagodzenie objawów depresji i problemów ze snem.

Same zdrowotne korzyści

Ryby należą do najzdrowszych pokarmów na świecie. Są bogate w ważne składniki odżywcze, których brakuje większości ludzi, m.in. białko, jod i witaminę D. Białko wspomaga podział komórek, wzrost włosów, a nawet gospodarkę hormonalną. Z kolei jod jest niezbędnym minerałem, którego organizm nie jest w stanie sam wytworzyć, ważnym dla funkcjonowania tarczycy, która kontroluje m.in. apetyt i układ odpornościowy.

Tłuste gatunki ryb czasami uważane są za zdrowsze. Dzieje się tak dlatego, że tłuste ryby, w tym łosoś, pstrąg, sardynki, tuńczyk i makrela, zawierają więcej składników odżywczych na bazie tłuszczów. Zawierają również kwasy tłuszczowe omega-3, kluczowe dla optymalnego funkcjonowania organizmu i mózgu i silnie powiązane ze zmniejszonym ryzykiem wielu chorób. Aby zaspokoić zapotrzebowanie na omega-3, zaleca się spożywanie tłustych ryb przynajmniej raz lub dwa razy w tygodniu. Kto jest weganinem, może zdecydować się na suplementy omega-3 z mikroalg.

Z kolei witaminy, minerały i kwasy tłuszczowe zawarte w rybach mogą zapewnić znaczne korzyści zdrowotne. Witamina B12 występująca w rybach ma kluczowe znaczenie dla wzrostu zdrowych czerwonych krwinek, reprodukcji DNA i funkcjonowania nerwów. Spożywanie wystarczającej ilości tej witaminy wiąże się z niższym ryzykiem demencji i chorób serca — brak witaminy B12 może oznaczać problemy: chroniczne zmęczenie i anemię.

A ponieważ istnieją dziesiątki odmian ryb o różnorodnych smakach i stylach gotowania, z ich pomocą każdy zaspokoi swój kulinarny gust.

Dla zdrowia mózgu

Funkcja mózgu często pogarsza się wraz z wiekiem. I chociaż łagodne pogorszenie stanu psychicznego jest zjawiskiem normal-



nym, istnieją również poważne choroby neurodegeneracyjne — np. choroba Alzheimera, która dotyka sporą część społeczeństwa. Tymczasem wiele badań obserwacyjnych pokazuje, że u osób jedzących więcej ryb tempo pogorszenia stanu psychicznego jest wolniejsze. Badania pokazują również, że ludzie, którzy co tydzień jedzą ryby, mają więcej istoty szarej, głównej tkanki funkcjonalnej mózgu — w częściach mózgu regulujących emocje i pamięć. Bo ryby są bogate w rodzaj tłuszczu znany jako kwasy tłuszczowe omega, ważnych dla utrzymania zdrowia mózgu. Niski poziom kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi powiązany z przyspieszonym starzeniem się

mózgu, w tym z objawami takimi jak utrata pamięci i zaburzenia funkcji poznawczych, a nawet z kurczeniem się mózgu podczas starzenia.

Zawały i udary

To dwa schorzenia, które na świecie stanowią najczęstsze przyczyny przedwczesnej śmierci. Nic dziwnego zatem, że wiele badań pokazuje mniejsze ryzyko zawałów serca, udarów mózgu i śmierci z powodu chorób serca u osób regularnie jedzących ryby. W jednym badaniu z udziałem ponad 40 tys. mężczyzn w Stanach Zjednoczonych wykazano, że u osób regularnie jedzących jedną lub więcej porcji ryb tygodniowo ryzyko chorób serca było o 15% niższe.

Niższe ryzyko chorób serca

Naukowcy powiązali kwasy tłuszczowe omega również z niższym ryzykiem chorób serca. Wydaje się, że te kwasy przy regularnym spożywaniu ryb mają związek z zapobieganiem i zmniejszaniem choroby niedokrwiennej serca — minimalizują powstawanie płytki wieńcowej, obniżają poziom trójglicerydów, a nawet mogą pomóc obniżyć ciśnienie krwi.

Mniejsze ryzyko depresji

Depresja to choroba, na którą choruje coraz więcej osób: obecnie jest jednym z największych problemów zdrowotnych na świecie. Tymczasem badania wykazały, że osoby regularnie

jedzące ryby są znacznie mniej narażone na depresję. Zdrowie psychiczne może również skorzystać — właśnie konkretnie dzięki kwasom tłuszczowym omega. Wiąza się też ze zwiększoną skutecznością niektórych leków przeciwdepresyjnych, prawdopodobnie dlatego, że pomagają mózgowi wydajniej funkcjonować. Ryby i kwasy tłuszczowe omega-3 mogą również pomóc w winnych schorzeniach psychicznych, takich jak choroba afektywna dwubiegunkowa.

Dlaczego lepsze od mięsa?

Ryby to pokarm wysokobiałkowy i niskotłuszczowy, który zapewnia szereg korzyści zdrowotnych. W szczególności ryby o białym mięsie mają niższą zawartość tłuszczu niż jakiegokolwiek inne źródło białka zwierzęcego, a ryby tłuste są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, czyli „dobre” tłuszcze. Ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie wytworzyć znacznych ilości tych niezbędnych składników odżywczych, ryby stanowią ważną część diety. Ponadto ryby mają niską zawartość „złych” tłuszczów powszechnie występujących w czerwonym mięsie, zwanych kwasami tłuszczowymi omega-6.

Coraz więcej dowodów wskazuje, że kwasy tłuszczowe omega-3 zapewniają szereg korzyści zdrowotnych. Pomagają w utrzymaniu zdrowia układu sercowo-naczyniowego, odgrywając rolę w regulacji krzepnięcia krwi i zwężania naczyń, są ważne dla rozwoju neurologicznego w okresie prenatalnym i poporodowym, pomagają zmniejszać zapalenie tkanek i łagodzić objawy reumatoidalnego zapalenia stawów. Mogą też odgrywać korzystną rolę w leczeniu zaburzeń rytmu serca (nieregularnego bicia serca), zmniejszając depresję i powstrzymując pogorszenie stanu psychicznego u osób starszych. Omega-3 znajdujące się w rybach wydają

się zapewniać największe korzyści zdrowotne.

Ryby bogate w kwasy omega-3, o niskiej zawartości substancji zanieczyszczających środowisko i przyjazne dla środowiska to przede wszystkim dziki łosoś z Alaski (świeży, mrożony i konserwowy), makrela atlantycka, sardynki, anchois, hodowlane pstragi tęczowe i tuńczyk biały.

Co z zanieczyszczeniami w owocach morza?

Ryby są ogólnie zdrowym źródłem pożywienia i w większości przypadków można je bezpiecznie spożywać. Jednak w zależności od wieku i stanu zdrowia niektórzy ludzie powinni ograniczyć ilość spożywanych ryb. W przypadku małych dzieci i kobiet w wieku rozrodczym nadmierne spożycie ryb skażonych rtęcią może poważnie wpłynąć na rozwój dziecka. Ale już starsze kobiety i mężczyźni mogą uznać za akceptowalny kompromis przekraczania zalecanych limitów posiłków z owoców morza w celu zwiększenia spożycia kwasów omega-3.

Osoby o wysokim ryzyku chorób układu krążenia muszą rozważyć ryzyko raka wynikające ze spożywania ryb bogatych w PCB z korzyściami płynącymi ze spożywania ryb bogatych w kwasy omega-3, w którym to przypadku korzyści wynikające ze spożycia kwasów omega-3 mogą przewyższać ryzyko raka (1 na 100 000 — poziom zalecany). Wiadomo jednak, że te chemikalia powodują oprócz raka poważne problemy zdrowotne, więc kompromis nie jest prosty. Dobra wiadomość jest taka, że dostępnych jest kilka rodzajów owoców morza o niskiej zawartości zanieczyszczeń i wysokiej zawartości omega-3, choćby te gatunki wymienione wyżej, więc nie ma potrzeby ryzykować jedzenia skażonych ryb.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach webmd.com, seafood.edf.org oraz z Encyclopaedia Britannica.

— Czy w najbliższym czasie możemy się spodziewać wzrostu zakażeń wywołanych przez gripę i COVID-19, jak też inne infekcje układu oddechowego?

Wiemy w ogóle, jaka jest sytuacja?

— Niezupełnie, bo lekarze nie muszą już zgłaszać zachorowań na infekcje grypopodobne. Nie ma zatem raportów na ten temat ogłaszanych co dwa tygodnie przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH. A nie zastąpiono tego innym monitorowaniem.

— Wykonuje się przecież testy laboratoryjne w kierunku różnych zakażeń.

— Tak, ale jest ich za mało, zarówno jest chodzi o gripę, jak i COVID-19 czy RSV. Takich testów w naszych gabinetach lekarskich nie wykonuje się powszechnie, znacznie więcej testów kupują pacjenci w aptekach, ale wyniki tych domowych testów nie trafiają do publicznych statystyk. Dodatkowo, po zniesieniu stanu zagrożenia epidemicznego, zlikwidowano darmowe testy przesiewowe w szpitalach i w ratownictwie medycznym.

— Z innych krajów nadchodzą niepokojące raporty. We Włoszech mówi się o największej epidemii grypy od 15 lat. Podobnie jest w Hiszpanii. W całej Europie wiele jest też zakażeń wywołanych przez COVID-19. U nas może być podobnie?

— Nie można tego wykluczyć. Po czterech latach pandemii mamy więcej zakażeń wywołanych przez gripę, jak też inne patogeny. Mieliliśmy już wzrost zakażeń wywołanych przez paciorkowce i mikoplazmy, a także przez gripę i wirusa RSV.

— Co jest tego przyczyną, jesteśmy mniej odporni?

— W czasie pandemii na skutek izolacji społecznej mieliśmy mniej kontaktów, a nasz układ odpornościowy był rzadziej bodźcowany przez różnego rodzaju mikroorganizmy. Staliśmy się więc mniej sprawni immunologicznie w walce zbieżnymi zagrożeniami. Jeszcze ważniejszą przyczyną jest jednak to, że COVID-19 upośledza naszą odporność i jesteśmy bardziej podatni na różnego typu zakażenia.

— To dość zaskakujące.

Wirus SARS-CoV-2 oka-

zuje się jeszcze bardziej podstępny i nieobliczalny niż się wydawało.

— Niestety. Coraz więcej badań potwierdza, że wirus ten przypomina mechanizmem uszkodzenia odporności wirusa HIV. Koronawirus jest takim mini-HIV-em - w tym sensie, że uszkadza naszą odporność, być może nawet na kilka lat. Stąd też zupełnie niespodziewane zakażenia o ciężkim przebiegu u ludzi młodych i zdrowych, a nie tylko u tych z wielochorobowością i w starszym wieku.

— SARS-CoV-2 wciąż mutuje, słyszymy o wykryciu kolejnych podwariantów Omikrona.

— Za ostatnią falę zachorowań na COVID-19 odpowiada podwariant JN.1, wywodzący się z innej linii Omikrona - o nazwie Pirola. A każdy kolejny wariant częściowo ucieka naszej odporności - nabytej wcześniej dzięki szczepieniom czy przebytym zakażeniom. W efekcie możemy być bardziej podatni na tę infekcję, tym bardziej, że odporność zbiorowa nie jest wystarczająca. Poza tym u każdego z nas po 6-8 miesiącach zwykle spada poziom przeciwciał.

— Omikron też może powodować późne powikłania COVID-19, o których się mówi coraz więcej?

— Jak najbardziej. Na tego koronawirusa musimy patrzeć zarówno pod kątem ciężkości ostrej infekcji, jak również odległych powikłań. Niestety, Omikron również może wywoływać objawy post Covid czy long Covid, bo używa się różnych określeń, ale chodzi o to samo. I jest to obecnie największe zmartwienie, bo nie wiemy, ukogo może wystąpić i w jakim nasileniu. Asą już miliony ludzi na świecie, u których wystąpiły dolegliwości po COVID-19 i wciąż ich przybywa.

— Zdarzają się odległe powikłania?

— Niestety tak. Nawet po zakażeniu skąpoobjawowym może dojść do uszkodzenia mięśnia sercowego, płuc, mózgu, jelit czy układu odpornościowego. Niemal każdy narząd może zostać dotknięty. Niektórzy odczuwają przed długi czas tzw. mgłę mózgową, inni ciągle kaszlą, jeszcze inni mają swędzące wysypki skórne czy zespół przewlekłego zmęczenia, a wszyscy chodzą po lekarzach, ro-

bią badania diagnostyczne i poszukują przyczyny. Nierzadko bezskutecznie. Trudności w diagnostyce ewentualnych powikłań COVID-19 polegają na tym, że zmiany w tkankach mogą być na poziomie komórkowym, a więc nie są widoczne w RTG czy tomografie komputerowej, ale na tyle poważne, że powodują utrzymujące się dolegliwości.

— Wydaje się, że pandemia minęła, rzadko zakładamy maseczki ochronne, mało kto się szczepi przeciwko COVID-19. Tymczasem nawet ludzie młodzi i zdrowi mogą chorować.

— Jesteśmy psychicznie zmęczeni infodemią (globalny zalew informacji - PAP) i pandemią, i nic nie chcemy już o niej słyszeć, ale zagrożenie nie minęło. Trzeba przyznać, że jesteśmy też zawiedzeni tym, że szczepionka nie chroni przed zachorowaniem, choć zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Ale najważniejsze, że szczepienia zmniejszają częstość odległych powikłań. Badania naukowe potwierdzają, że wśród osób zaszczepionych mniej jest przypadków long Covid.

— Nie rozumiemy wciąż, czym jest COVID-19. Nie mamy do czego porównać tej choroby?

— Nie mamy żadnej dokładnej analogii, może to trochę przypominać nietypową odrę, mononukleozę czy cytomegalię, ale o COVID-19 ciągle dowiadujemy się czegoś nowego. Z najnowszych badań wynika, że odległym powikła-

COVID-19 JEST GROŹNIEJSZY NIŻ SĄDZILIŚMY

COVID-19 NIE PRZESTAŁ BYĆ GROŹNY. WIEMY, ŻE TO NIE JEST JUŻ TYLKO ZWYKŁE PRZEZIĘBIENIE. WIRUS SARS-COV-2 OSŁABIA NASZĄ ODPORNOŚĆ, POWODUJE ODLEGŁE POWIKŁANIA I DEGENERUJE LUDZKI GATUNEK — OSTRZEGA DR PAWEŁ GRZESIOWSKI, PEDIATRA, EKSPERT NACZELNEJ IZBY LEKARSKIEJ DS. ZAGROŻEŃ EPIDEMICZNYCH I PREZES FUNDACJI „INSTYTUT PROFILAKTYKI ZAKAŻEŃ”.



Fot. archiwum prywatne



DR PAWEŁ GRZESIOWSKI:
OD WYBUCHU PANDEMII MINĘŁY ZALEDWIE 4 LATA, DLA EWOLUCJI WIRUSÓW TO JEDNA SEKUNDA

niem pocovidowym może być choroba Alzheimera, większe jest też ryzyko choroby Parkinsona.

— Może też wystąpić schizofrenia i inne zaburzenia psychiczne.

— Niestety. Oczywiście może się na to składać wiele czynników, nie tylko zakażenie COVID-19. Ogólnie jednak nie ma już wątpliwości, że wirus SARS-CoV-2 dewastuje zdrowotnie ludzki gatunek.

— W jaki sposób?

— Choćby taki, że mamy po raz pierwszy od dziesięcioleci skrócenie średniego czasu życia, znaczący wzrost zgonów nadmiarowych, szczególnie wśród ludzi najbardziej schorowanych, najsłabszych. Z drugiej strony wielu młodych, mimo łżejszego przebiegu, cierpi na odległe powikłania. Zmagamy się z czymś, czego na razie nie jesteśmy w stanie opłacać. A przemilczanie tego na pewno nic nam nie pomoże.

— Jak inne skutki odczuwamy?

— Na przykład w postaci większej chorobowości i mniejszej wydajności w pracy, gorszego ogólnego funkcjonowania. I to nie trwa tylko przez tydzień lub dwa, lecz znacznie dłużej. A to oznacza większe obciążenie dla opieki zdrowotnej i dla całej gospodarki.

— Jakies przykłady?

— Bardzo proszę. Pierwszy - wysportowany 55-letni mężczyzna, przed COVID zdrowy, po COVID we wrześniu 2023 r., do dziś ma 50 proc. wydolności fizycznej; pojawiły

się nawracające biegunki, problemy z erekcją i nieprawidłowe poziomy cukru we krwi. Inny przykład - kobieta, zwykle w wieku 40-50 lat, która odczuwa trudności w pracy z powodu większej męczliwości, przyspieszonej akcji serca i skoków ciśnienia tętniczego krwi.

— Jakie są prognozy co do dalszego rozwoju COVID-19?

— Prognozowanie w tym przypadku jest bardzo trudne, bo takiej choroby jeszcze nie było, a okres obserwacji jest dość krótki. To, co wiemy o zakażeniach wirusem SARS-1 nie napawa optymizmem, gdyż powikłania mogą się utrzymywać nawet po 15 latach. Nie wiemy, w jakim kierunku podaży dalszy rozwój mutacji SARS-CoV-2.

— Mamy starszej generacji koronawirusy wywołujące przeziębienia. To może być jeden z możliwych scenariuszy, jeśli chodzi o SARS-CoV-2?

— Musimy liczyć się z różnymi scenariuszami. Od wybuchu pandemii minęły zaledwie 4 lata, dla ewolucji wirusów to jedna sekunda.

— Jest coś charakterystycznego dla obecnego etapu pandemii?

— Tak, to przede wszystkim jednoczesne występowanie kilku wariantów wirusa. Wcześniej kolejne fale zachorowań były wywołane przez jeden główny wariant i szybciej one wygasały. Ostatnia fala zaczęła się w sierpniu 2023 r. i nie widać jej końca, bo w tej „zupie” wariantów, można chorować kilka razy w czasie tej samej fali.

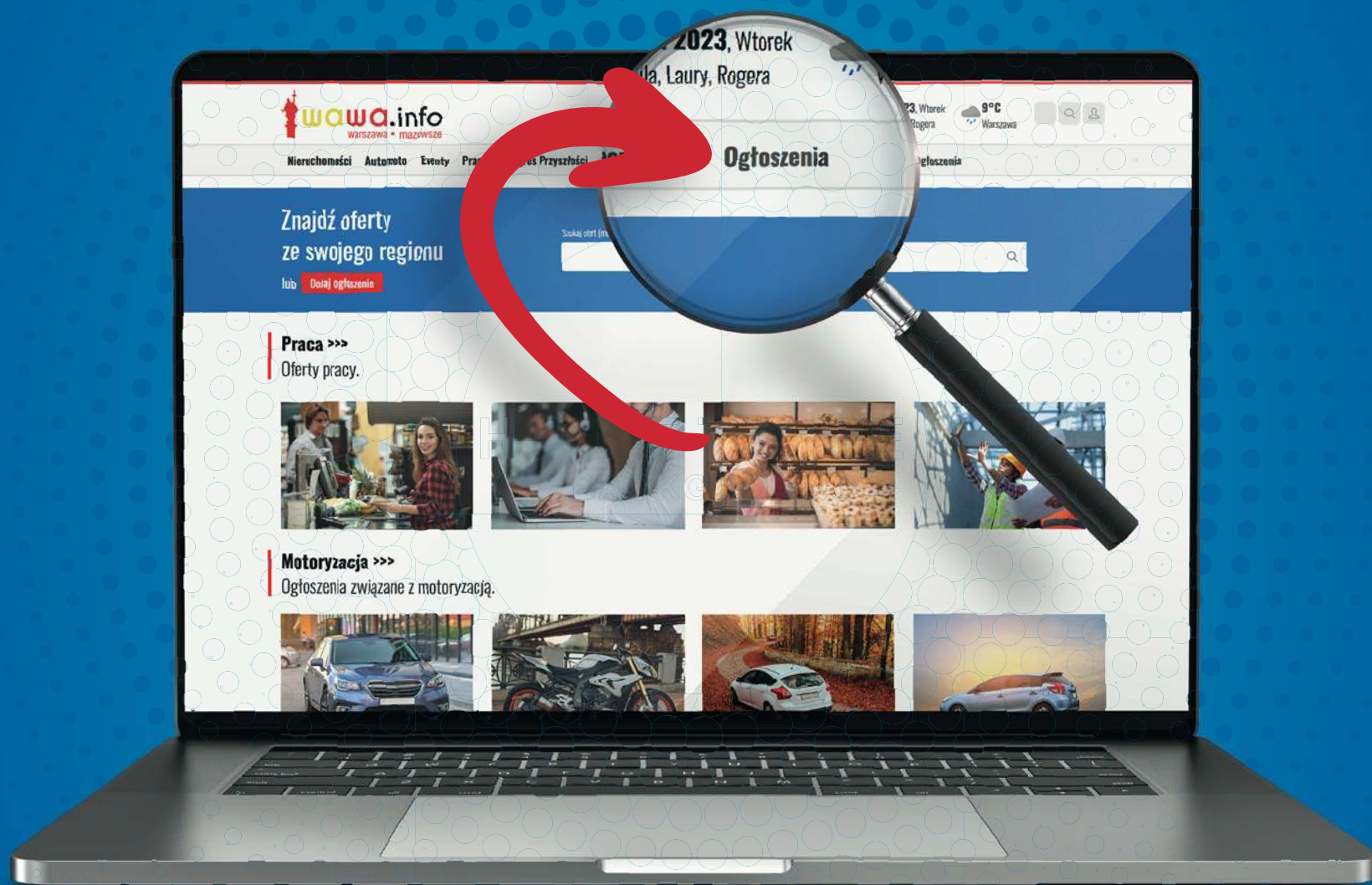
— A zatem maseczki i szczepienia kolejnymi dawkami zaktualizowanych preparatów?

— SARS-CoV-2 to nowe zjawisko, które powinno być ściśle monitorowane w skali globalnej. Przydatny jest monitoring ścieków, by śledzić pojawiające się w populacji drobnoustroje, nie jest on jednak powszechny. W Polsce jedyne takie dane ze ścieków są dostępne z terenu Warszawy. Na tej podstawie można byłoby alarmować, kiedy w miejscach publicznych należy używać maseczek. Podobnie jak monitorujemy zanieczyszczenia powietrza i wiemy, kiedy w danym mieście występuje zagrożenie dla zdrowia i życia smog.

Zbigniew Wojtański/PAP

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**



**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**



**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

