



*CO, GDZIE, KIEDY?*

*SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH*



## PANI IRENA RUDZIŃSKA ŚWIĘTOWAŁA JUBILEUSZ 100. ROCZNICY URODZIN! s. 5



**Ile mogą dostać emeryci  
w 2027 roku? s. 3**



**Folklor i tradycja  
w sercu Mławy s. 4**



**Nie wystarczy mniej jeść  
i więcej się ruszać s. 14**



## Umowa o pracę - pełna ochrona od pierwszego dnia

W przypadku umowy o pracę status studenta oraz jego wiek nie mają znaczenia. Każda taka umowa rodzi obowiązek opłacania składek na ubezpieczenia: emerytalne, rentowe, wypadkowe, chorobowe oraz zdrowotne. Pracodawca ma 7 dni na zgłoszenie nowego pracownika do ZUS. To czy zostaliśmy zgłoszeni do ubezpieczeń i od jakiego dnia, możemy sprawdzić na swoim koncie w eZUS. Jeśli takiego nie posiadamy, warto je założyć. Podobnie jak kontrolujemy konto w banku, warto sprawdzać też swoje konto w ZUS. Widzimy tam nie tylko zgłoszenia do ubezpieczeń społecznych, zdrowotnego, ale też możemy sprawdzić, czy składki za nas odprowadzane są od właściwej podstawy.

- Dzięki temu, że od wynagrodzenia z tytułu wykonywania umowy o pracę odprowadzane są składki, konto w ZUS już jest zasilane pierwszymi wpłatami. W razie różnych zdarzeń losowych, takich jak choroba, cięża

# STUDENCKI PORTFEL W WAKACJE

Zakończenie sesji egzaminacyjnej to dla wielu studentów początek poszukiwań pracy sezonowej. Wybór formy zatrudnienia decyduje o tym, czy zarobione pieniądze zostaną objęte składkami na ubezpieczenia społeczne i ubezpieczenie zdrowotne.



czy wypadek, można uzyskać świadczenia z ubezpieczenia społecznego. Wpłacane kwoty budują również kapitał na przy-

szłą emeryturę lub rentę z tytułu niezdolności do pracy - informuje Wojciech Ściwiarski z biura prasowego ZUS.

### Umowa zlecenie: ulga dla młodych, ale bez poduszki finansowej

Najpopularniejsza forma pracy wakacyjnej - umowa

zlecenie - skutkuje w przypadku studentów do 26. roku życia zatrudnieniem bez opłacania jakichkolwiek składek ZUS. Oznacza to wyższą wypłatę „na rękę”, ale też brak prawa do zasiłku chorobowego czy świadczeń powypadkowych. Zwolnienie ze składek obowiązuje od dnia ślubowania do dnia, w którym:

- uczelnia skreśli daną osobę z listy studentów
- student złoży egzamin dyplomowy.
- student złoży ostatni wymagany planem studiów egzamin (kierunki: lekarski, lekarsko-dentystyczny, weterynaria).

Wyjątek: Za studenta zostaną zapłacone składki od zlecenia, jeśli umowę zlecenia podpisze z własnym pracodawcą (u którego dorabia także na umowę o pracę) lub jeżeli podpisze umowę zlecenia z innym podmiotem, ale będzie ją wykonywał na rzecz pracodawcy, z którym pozostaje w stosunku pracy.

### Putapka „okienka” między licencjatami a magistrami

Młodzi ludzie często zapominają o przerwie w statusie studenta. Osoba,

która obroniła licencjat do dnia rozpoczęcia studiów magisterskich, nie jest studentem. Zachowuje jedynie prawa studenta. W tym okresie umowa zlecenie jest w pełni oskładkowana, nawet jeśli student ma poniżej 26 lat. Student ma obowiązek poinformować zleceniodawcę o obronie, a ten musi zgłosić go do ubezpieczeń społecznych i zdrowotnego.

Ważne: Statusu studenta w świetle przepisów ZUS nie posiadają doktoranci oraz uczestnicy studiów podyplomowych.

### Umowa o dzieło: zasady dla wszystkich jednakowe

Umowa o dzieło nie rodzi obowiązku ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego dla nikogo - ani dla studenta do 26 roku życia, ani dla studenta starszego. Okres ten nie wlicza się do przyszłej emerytury, a pracownikowi nie przysługują świadczenia chorobowe. Co ważne, podobnie jak w przypadku zlecenia, pełne oskładkowanie umowy o dzieło wkracza w momencie, gdy jest ona zawierana z własnym pracodawcą lub wykonywana na jego rzecz.

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:  
[us1413@mz.mofnet.gov.pl](mailto: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](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:  
[strazmiejska@mlawa.pl](mailto: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](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 człowieka i kompetencjach PRO. Drogą ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

### Telefony zaufania dla osób w depresji:

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

NOWY KURIER  
**mławski**

e-mail: [redakcja@kuriermlawski.pl](mailto:redakcja@kuriermlawski.pl)  
[www.kuriermlawski.pl](http://www.kuriermlawski.pl)

WYDAWCA  
GALINDIA Sp. z o.o.  
ul. Tracka 7b  
10-364 Olsztyn

PREZES  
Maciej Matera  
[zarzad@gazetaolsztynska.pl](mailto:zarzad@gazetaolsztynska.pl)

DRUK  
Polska Press Sp. z o.o.  
Oddział Poligrafia  
Drukarnia w Białymstoku  
Ignatki, ul. Przemysłowa 26, 16-001 Kleosin



# SPOTKANIE MŁODZIEŻOWYCH RAD POWIATÓW MŁAWSKIEGO I ŻUROMIŃSKIEGO

W Mławie odbyło się spotkanie integracyjne Młodzieżowej Rady Powiatu Żuromińskiego oraz Młodzieżowej Rady Powiatu Mławskiego. Wydarzenie było okazją do wzajemnego poznania się, wymiany doświadczeń oraz rozmów na temat działalności młodzieżowych samorządów i współpracy pomiędzy powiatami.

Wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele Młodzieżowej Rady Powiatu Żuromińskiego wraz z Sewerynem Kamińskim – przewodniczącym Młodzieżowej Rady Powiatu Żuromińskiego, Robertem Lemańskim – opiekunem Młodzieżowej Rady Powiatu Żuromińskiego, Jerzym Rzymowskim – starostą Żuromińskim oraz Magdaleną Kłobukowską-Węgrzyn – sekretarzem Powiatu Żuromińskiego. Gospodarzem spotkania był Powiat Mławski, reprezentowany przez członków Młodzieżowej Rady Powiatu Mławskiego z przewodniczącą Katarzyną Piłkowską i opiekunem Michałem Nowakowskim. W wydarzeniu uczestniczyli również przedstawiciele władz Powiatu Mławskiego: Witold Okumski – starosta mławski, Tomasz Chodubski – wicestarosta mławski, Krzysztof Kwiatek – wiceprzewodniczący Rady Powiatu Mławskiego, Edyta Wild – dyrektor Wydziału Promocji, Funduszy Pomocowych i Rozwoju oraz Joanna Marcinkowska – dyrektor Wydziału Organizacyjnego, Spraw Obywatelskich i Biura Rady Powiatu.

Spotkanie rozpoczęło się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Mławie gdzie uczestników oficjalnie powitali przedstawiciele władz Powiatu Mławskiego.

Następnie młodzież wraz z opiekunami i zaproszonymi gośćmi udała się na spacer po Parku Miejskim im. Marszałka Józefa Pił-



sudskiego, poznając jednocześnie wybrane miejsca na terenie miasta.

Kolejnym punktem programu była wizyta w Pokazowej Zagrodzie Żubrów w Krajewie. Uczestnicy mieli okazję poznać wiele interesujących informacji dotyczących jednego z największych ssaków Europy. O historii Pokazowej Zagrody Żubrów oraz życiu i zwyczajach tych wyjątkowych zwierząt opowiedzieli uczestnikom Jacek Folborski – kierownik Pokazowej Zagrody Żubrów oraz Daniel Półtorak – Podleśniczy.

Zwieńczeniem spotkania był integracyjny grill, który sprzyjał swobodnym rozmowom i dalszej integracji uczestników.

Spotkanie przebiegło w serdecznej atmosferze i stanowiło okazję do budowania relacji między młodzieżowymi radami, wymiany dobrych praktyk oraz rozwijania współpracy pomiędzy Powiatem Mławskim i Powiatem Żuromińskim.



## ILE MOGĄ DOSTAĆ EMERYCI W 2027 ROKU?

Miliony emerytów i rencistów z uwagą czekają na przyszłoroczną waloryzację świadczeń. Choć rząd zakładał niższy wzrost wypłat, najnowsze prognozy dotyczące inflacji wskazują, że podwyżka może być wyższa. Jeśli ten scenariusz się potwierdzi, seniorzy mogą zobaczyć na kontach większe kwoty, niż wcześniej przewidywano.

**Wyższa inflacja może oznaczać wyższą waloryzację**  
Waloryzacja emerytur i rent w 2027 roku może przynieść seniorom większy wzrost świadczeń, niż wynikało to z wcześniejszych założeń. Wszystko zależy od poziomu inflacji oraz realnego wzrostu wynagrodzeń – to właśnie te dwa czynniki decydują o corocznej podwyżce wypłat dla emerytów i rencistów.

Rząd w swoich prognozach przyjął, że przy inflacji na poziomie 2,5 proc. waloryzacja mogłaby wynieść około 3,48 proc. Tymczasem najnowsze przewidywania Narodowego Banku Polskiego wskazują, że wzrost cen może być wyższy. Zgodnie z przedstawionymi przewidywaniami w 2027 roku można spodziewać się inflacji w przedziale od 1,5 do 4 proc. Oznacza to, że jeśli będzie ona bliższa tej wyższej wartości, waloryzacja świadczeń również będzie większa.

### Ponad 4 proc. podwyżki – tyle mogłyby wynieść świadczenia

Przy założeniu, że inflacja okaże się wyższa, a wyliczenia oparte na prognozach się potwierdzą, waloryzacja emerytur i rent mogłaby wynieść około 4,28 proc. Dla seniorów oznaczałoby to realne zmiany w wysokości wypłat. Przykładowo minimalna emerytura, która obecnie wynosi 1978 zł i 49 gr brutto, mogłaby wzrosnąć do około 2063 zł brutto. Na rękę oznaczałoby to wzrost o około 77 zł miesięcznie. Osoby otrzymujące wyższe świadczenia mogłyby liczyć na większe kwotowo podwyżki. Emerytura w wysokości 3000 zł brutto wzrosłaby według takich wyliczeń o niemal 100 zł netto miesięcznie.

### Ostateczna kwota będzie znana dopiero w 2027 roku

Choć prognozy pokazują możliwy scenariusz, seniorzy muszą jeszcze poczekać na oficjalne dane. Ostateczny wskaźnik waloryzacji zostanie wyliczony dopiero po publikacji danych Głównego Urzędu Statystycznego dotyczących inflacji oraz wzrostu płac.

REKLAMA

### komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.)

### Wójt Gminy Wiśniewo

informuje, iż w dniach **od 9.07.2026 r. do 30.07.2026 r.** na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Wiśniewo oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej [bip.wisniewo.pl](http://bip.wisniewo.pl) został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy: części działki nr ewid. 48/6 o powierzchni 0,0024 ha, w obrębie Stare Kosiny.

40526niwn-a-G

### komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r., poz. 399) Burmistrz Miasta Mława informuje, że w dniach od 14.07.2026 r. do 12.08.2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej [www.mlava.pl](http://www.mlava.pl) zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Wykaz obejmuje n.w. nieruchomość: nr 698/13, 698/16, obręb 10 o łącznej pow. 0,0008 ha, położoną w Mławie, w rejonie ul. Stary Rynek.

40326niwn-a-G

# FOLKLOR I TRADYCJA W SERCU MŁAWY

Na estradzie w Parku Miejskim im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Mławie odbył się koncert „Taniec pod chmurką”, zorganizowany przez Fundacja „Krzewienia Kultury - Zawkrzanie”. Wydarzenie było okazją do promocji polskiego folkloru oraz prezentacji dorobku lokalnych zespołów tanecznych.

**P**owiat Mławski podczas koncertu reprezentował wicestarosta mławski Tomasz Chodubski, który w swoim przemówieniu podkreślił znaczenie inicjatyw służących pielęgnowaniu dziedzictwa kulturowego oraz integracji lokalnej społeczności.

Na scenie zaprezentowały się mała i reprezentacyjna grupa Zespołu „Zawkrzanie”, a także zespoły taneczne z Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Iłowie-Osadzie oraz Gminnego Ośrodka Kultury w Szrensku. Publiczność obejrzała zarówno polskie tańce narodowe i regionalne, jak również występy tańca nowoczesnego i hip-hopu.

Tradycyjnie podczas wydarzenia wyróżniono członków Fundacji Krzewienia Kultury „Zawkrzanie” za ich zaangażowanie i całoroczną pracę. Słowa



uznania skierowano także do prezesa fundacji Piotra Jankowskiego za działalność na rzecz popularyzacji polskiej kultury ludowej.

Koncert zgromadził liczną publiczność i po raz kolejny potwierdził, że inicjatywy promujące kulturę ludową oraz lokalne tradycje cieszą się dużym zainteresowaniem mieszkańców.



## ZMIANY NA STANOWISKACH DYREKTORÓW W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH



Funkcji dyrektorów pełnić będą: Ewa Zagożdżon – w Zespole Szkół Nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie oraz Robert Grabowski – w Zespole Szkół Nr 1 w Mławie

Z dniem 1 września 2026 roku nastąpią zmiany na stanowiskach dyrektorów w dwóch szkołach ponadpodstawowych prowadzonych przez Powiat Mławski. Zarząd Powiatu, w drodze postępowań konkursowych, powierzył pełnienie funkcji dyrektorów na pięcioletnią kadencję Ewie Zagożdżon – w Zespole Szkół Nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie oraz Robertowi Grabowskiemu – w Zespole Szkół Nr 1 w Mławie. Zmiany kadrowe są następstwem przejścia na emeryturę dotychczasowych dyrektorów: Stanisława Matyjasika oraz Urszuli Makowskiej. Pani Ewa Zagożdżon ukończyła Wyższą Szkołę Menedżerską w Warszawie Wydział Menedżerski na kierunku Zarządzanie i Marketng w zakresie zarządzanie w samorządzie terytorialnym. Ponadto ukończyła studia podyplomowe w zakresie: przygotowania pedagogicznego, zarządzania w oświacie, rachunkowości, logistyki w szkole, nauczania przedmiotów zawodowych w ramach kształcenia w zawodzie-technik ekonomista.

Pan Robert Grabowski ukończył Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie Wydział Teologii na kierunku teologia. Ponadto ukończył studia podyplomowe w zakresie: organizacja i zarządzanie oświatą, nauczanie przedmiotów zawodowych w ramach obszaru budowlanego, nauczanie historii, edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną (oligofrenopedagogika). Nowo powołanym dyrektorom składamy serdeczne gratulacje oraz życzymy wielu sukcesów, satysfakcji z pracy zawodowej, a także powodzenia w kierowaniu powierzonymi placówkami oświatowymi. Źródło: Starostwo Powiatowe w Mławie

# PANI IRENA RUDZIŃSKA ŚWIĘTOWAŁA JUBILEUSZ 100. ROCZNICY URODZIN!

Życie pani Ireny to skarbnica doświadczeń i przeżyć. Choć trudno w to uwierzyć, ta kobieta przeżyła wojnę, cały PRL i upadek komuny. 100 lat życia to nie tylko piękny wiek, lecz również historia życia na przestrzeni dwóch wieków.



**M**ławianka Irena Rudzińska obchodzi dziś wspaniały jubileusz 100. rocznicy urodzin. Gratulacje i życzenia złożyli jej zastępca burmistrza Mławy Marcin Burchacki i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Mławie Marzena Lipińska.

Pan Marcin Burchacki wręczył jubilatce na tę piękną okoliczność bukiet kwiatów, pamiątkowy graver w drewnie oraz zestaw upominków Miasta Mława, natomiast kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Marzena Lipińska przekazała list gratulacyjny od Prezesa Rady Ministrów RP Donalda Tuska. Życzenia złożyły także uczestniczące w spotkaniu panie z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Nie mogło oczywiście zabraknąć wspaniałego tortu, który zaserwowali pani Irenie i gościom członkowie najbliższej rodziny, oraz wspólnie zaśpiewanego „Dwieście lat”.

Spotkanie było okazją do ciekawych rozmów i pięknych wspomnień. Pytanie o receptę na długie życie



i znakomitą formę też wybrzmiało – zwłaszcza że pani Irena zrobiła na swoich gościach wielkie wrażenie swoją świetną kondycją fizyczną i intelektualną. Co zgodnie podkreślają zarówno sama jubilatka, jak też jej najbliżsi, to pokłosie przede wszystkim aktywnego życia zawodowego przed laty oraz nieustających optymistycznego patrzenia na życie i życzliwości względem drugiego człowieka.

Obchody 100. urodzin pani Ireny były nie tylko wyjątkowym momentem dla niej samej, ale także okazją do podkreślenia, jak

ważne są rodzinne więzi, wzajemne wsparcie i szacunek wobec starszych pokoleń. Pani Irena, swoim ciepłem i spokojem, wciąż inspirowała otaczających ją ludzi, przypominając, jak wielką wartość mają wspomnienia, codzienne chwile radości i bliskość rodziny.

Życzymy pani Irenie kolejnych lat w zdrowiu, spokoju i szczęściu, w otoczeniu ukochanych bliskich, którzy są dla niej największym oparciem. Niech każdy dzień przynosi jej uśmiech i radość, a jej niezwykła postawa pozostaje przykładem dla młodszych pokoleń.

## DNI MŁAWY ZA NAMI!



Tegoroczne Dni Mławy przeszły już do historii. Ten czas można było spędzić jak najbardziej aktywnie. Każdy dzień był wyjątkowy, a mali i dumi do wyboru mieli wiele atrakcji!



# KAS WYKRYŁA 40 KG MARIHUANY W PRZESYŁKACH KURIERSKICH

Funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej (SCS) z Mazowieckiego Urzędu Celno-Skarbowego (MUCS) w Warszawie wykryli próby przemytu narkotyków w przesyłkach kurierskich.

## Narkotyki zamiast odzieży

Podczas kontroli prowadzonej w jednej z firm kurierskich w Pruszkowie, funkcjonariusze w czterech paczkach z Kanady wykryli nielegalny towar. Zgodnie z deklaracją celną przesyłki miały zawierać odzież. Funkcjonariusze zabezpieczyli 27 hermetycznie zamkniętych opakowań z suszem roślinnym. Badanie narkotestem wykazało, że jest to marihuana, co potwierdziła analiza w Centralnym Laboratorium Celno-Skarbowym w Otwocku.

## A miały być części motocyklowe

Inna zawartość niż zadeklarowana znajdowała się w dwóch przesyłkach skontrolowanych w jednej z firm kurierskich w Warszawie. Zgodnie z dokumentami przewozowymi paczki nadane w Kanadzie miały zawierać pokrycia boczne do motocykli. Tymczasem w przesyłkach znajdowały się dwie lodówki turystyczne i 20 hermetycznie zamkniętych opakowań foliowych z suszem roślinnym. Badanie narkotestem wykazało, że również w tym przypadku jest to marihuana.

## 40 kg nielegalnego towaru

Łącznie w skontrolowanych przesyłkach, funkcjonariusze zabezpieczyli ponad 40 kg marihuany o czarnorynkowej wartości prawie 2 mln zł. Za przywóz narkotyków grozi grzywna i kara pozbawienia wolności od 3 do 20 lat. Obie sprawy prowadzi Mazowiecki Urząd Celno-Skarbowy w Warszawie.

# NIETRZEŻWY 21-LATEK Z SĄDOWYM ZAKAZEM ZA KIEROWNICĄ

Do zdarzenia doszło w nocy z poniedziałku na wtorek. Tuż po północy, 7 lipca, dyżurny mławskiej komendy Policji, otrzymał zgłoszenie dotyczące samochodu, znajdującego się w rowie przy drodze relacji Grzebsk – Łęg. Na miejsce natychmiast skierowano patrol prewencji. Za kierownicą volkswagena, który zjechał do rowu, siedział młody mężczyzna, od którego wyczuwalna była silna woń alkoholu. W rozmowie z funkcjonariuszami nie potrafił wyjaśnić, jak doszło do zdarzenia. 21-letni mieszkaniec powiatu mławskiego miał w organizmie ponad 1,7 promila alkoholu. Po sprawdzeniu w policyjnych systemach wyszło na jaw, że mężczyzna nie zastosował do zakazu prowadzenia pojazdów, wydanego przez Sąd Rejonowy w Mławie. Podczas interwencji 21-latek był agresywny, nie wykonywał poleceń wydawanych przez policjantów. Został obezwładniony i osadzili w policyjnym areszcie. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz niestosowania się do sądowego zakazu prowadzenia pojazdów. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz kolejny sądowy zakaz kierowania pojazdami. Postępowanie prowadzi Komenda Powiatowa Policji w Mławie. Policja apeluje – jeśli widzisz kierowcę, który może być pod wpływem alkoholu lub środków odurzających - reaguj. Wystarczy jeden telefon pod numer alarmowy 112, aby zapobiec tragedii na drodze. Każde takie zgłoszenie może uratować czyjeś życie.

REKLAMA

## komunikat

WÓJT GMINY SZREŃSK  
OŚIGN.6720.1.2025

Szreńsk, 14 lipca 2026 r.

## OGŁOSZENIE Wójta Gminy Szreńsk o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu Planu ogólnego gminy Szreńsk

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz.U. z 2026 r. poz. 538) oraz w związku z uchwałą Rady Gminy w Szreńsku nr VI/24/2025 z dnia 19 lutego 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Szreńsk oraz art. 39 i 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.), zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu Planu ogólnego gminy Szreńsk, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Projekt planu ogólnego gminy Szreńsk wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie na stronie internetowej: Biuletyn Informacji Publicznej Urzędu Gminy Szreńsk <https://szrensk.biuletyn.net/?bip=1&cid=1234&bsc=N> oraz w siedzibie Urzędu Gminy Szreńsk, ul. Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk w godzinach pracy Urzędu, przez cały okres trwania konsultacji społecznych.

Konsultacje społeczne prowadzone będą w terminie **od 14 lipca 2026 r. do 12 sierpnia 2026 r.** i zgodnie z art. 8i ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym obejmą: zbieranie uwag, spotkanie otwarte oraz dyżury projektanta.

### Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

- zbierania uwag w terminie od 14 lipca 2026 r. do 12 sierpnia 2026 r.;
- dyżurów projektanta, które odbędą się:
  - 31 lipca 2026 r. (piątek) w godz. 15:30-17:00 w siedzibie Urzędu Gminy Szreńsk, ul. Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk, pokój nr 14.
  - 1 sierpnia 2026 r. (sobota) w godz. 10:00-11.00 w siedzibie Urzędu Gminy Szreńsk, ul. Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk, pokój nr 14,
- spotkania otwartego, które odbędzie się 31 lipca 2026 r. (piątek) o godz. 17:30 w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Szreńsku, ul. Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk, sala konferencyjna na parterze.

Uwagi do projektu należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509), dostępnego m.in. w siedzibie Urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Gminy Szreńsk <https://szrensk.biuletyn.net/?bip=1&cid=1234&bsc=N>.

Zainteresowani mogą składać uwagi do projektu Planu ogólnego gminy Szreńsk na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na właściwym formularzu, na adres: Urząd Gminy Szreńsk, ul. Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk, [szrensk@szrensk.com.pl](mailto:szrensk@szrensk.com.pl), ePUAP: /tx5276cxar/SkrytkaESP, e-Doręczenia: AE:PL-58032-33294-ARARE-27. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Szreńsk.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Jednocześnie, w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, przedmiotem której jest opracowanie prognozy oddziaływania na środowisko dla potrzeb Planu ogólnego gminy Szreńsk informuję, że zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Szreńsk oraz mogą składać uwagi do powyższego postępowania. Uwagi należy złożyć do dnia 12 sierpnia 2026 r. w formie pisemnej lub ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (tj. Dz.U z 2024 r., poz. 1725) na adres: Urząd Gminy Szreńsk, ul. Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk, [szrensk@szrensk.com.pl](mailto:szrensk@szrensk.com.pl), ePUAP: /tx5276cxar/SkrytkaESP, e-Doręczenia: AE:PL-58032-33294-ARARE-27. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Szreńsk.

WÓJT GMINY SZREŃSK  
ANNA KRUSIŃSKA

### Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w procesie sporządzania planu ogólnego gminy Szreńsk przez Wójta Gminy Szreńsk

Realizując obowiązek informacyjny wynikający z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.U. UE. L. Nr 119 z 04.05.2016 r., str. 1 z późn. zm.: Dz. Urz. UE L 127 z 23.05.2018 r., str. 2), dalej: RODO, w zw. z art. 8a ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), Wójt Gminy Szreńsk informuje, że:

- administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Szreńsk, ul. Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk;
- w sprawie praw związanych z przetwarzaniem danych osobowych można kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych: pisemnie na adres Urząd Gminy Szreńsk, ul. Plac Kanoniczny 10, 06-550 Szreńsk e-mail: [szrensk@szrensk.com.pl](mailto:szrensk@szrensk.com.pl) lub telefonicznie: 023 653-40-38;
- Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji obowiązku prawnego ciążącego na administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) oraz do wykonywania zadań realizowanych w interesie publicznym (art. 6 ust. 1 lit. e RODO), wynikających z ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, realizowanym w postaci sporządzania planu ogólnego gminy Szreńsk, na podstawie Uchwały Nr VI/24/2025 z dnia 19 lutego 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Szreńsk;
- Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji celu, o którym mowa w pkt. 3 z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych;
- zgodnie z RODO przysługuje Pani/Panu prawo do:
  - dostępu do swoich danych,
  - sprostowania swoich danych jeśli są nieprawidłowe oraz do ich uzupełnienia jeśli są niekompletne,
  - ich usunięcia, w sytuacji, gdy przetwarzanie danych nie następuje w celu wywiązania się z obowiązku wynikającego z przepisu prawa lub w ramach sprawowania władzy publicznej,
  - żądania ograniczenia przetwarzania, gdy kwestionuje Pani/Pan prawdziwość danych lub gdy uważa Pani/Pan, iż przetwarzamy je niezgodnie z prawem, a sprzeciwia się Pani/Pan usunięciu danych lub Administrator Danych Osobowych nie potrzebuje już danych osobowych do celów przetwarzania, ale są niezbędne Pani/Panu, do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń;
- jeżeli dane osobowe nie zostały zebrane od Pani/Pana przysługują Pani/Panu wszelkie dostępne informacje o ich źródle, jeżeli nie wpływa to na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano (art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym);
- podanie danych osobowych w zakresie wynikającym z przepisów prawa jest obowiązkowe;
- udostępnianie Pani/Pana danych osobowych może nastąpić tylko organom publicznym lub innym instytucjom na podstawie przepisów prawa; osobom upoważnionym przez nas, które muszą mieć dostęp do danych, celem wykonywania powierzonych obowiązków; podmiotom przetwarzającym, którym zlecimy zadanie; organowi nadzoru – Wojewodzie Kujawsko-Pomorskiemu; organom ochrony prawnej (Policja, Prokuratura, Sąd) lub innym organom w związku z prowadzonym postępowaniem;
- dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany;
- ma Pani/Pan prawo wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy RODO lub krajowe przepisy o ochronie danych osobowych.

# KLUCZOWE SĄ NASTAWIENIE ORAZ PLAN

Polscy seniorzy tworzą różnorodną i aktywną grupę społeczną. W swoim codziennym życiu często łączą umiarkowane, ale stabilne możliwości finansowe z bogatym życiem społecznym, zdrowiem i pasjami. Emocje, doświadczenie i pragmatyzm wpływają na to, jak gospodarują budżetem, planują podróże i korzystają z dostępnych form wsparcia.

**N**aukowcy, lekarze i psycholodzy jasno wskazują, że wyznaczanie nowych priorytetów, a także nieustanna droga w poszukiwaniu nowych wyzwań pomaga w rozwoju ruchowym, społecznym i emocjonalnym. Brak stagnacji i jednocześnie śmiałość planowania codziennych zajęć sprawia, że układ ruchu i układ nerwowy chroniony jest przed bólem reumatycznym, demencją, chorobami Parkinsona czy depresją. Nierzadko wspomnienie młodościowych celów, a także nowy plan ich realizacji sprawia, że senior zaczyna żyć na nowo. To wtedy tryska energią, witalnością i optymizmem. Emerytura może być niezwykle pięknym, aktywnym i rozwijającym etapem w życiu. Kluczowe jest nastawienie oraz plan, który pozwoli rozwinąć własne zainteresowania i zrealizować niespełnione dotychczas marzenia.

## Na emeryturze

Stabilne dochody – dla wielu seniorów emerytura to podstawowe źródło utrzymania, często uzupełniane oszczędnościami, rentą rodzinną lub wsparciem ze strony rodziny.

Zakupy i koszty życia – priorytetem bywają wydatki na leki, opiekę zdrowotną i rachunki za mieszkanie. Wciąż rośnie odsetek seniorów, którzy oszczędzają na przyszłe potrzeby i niespodziewane wydatki.

Wsparcie i ulgi – emeryci mogą korzystać z różnych programów zniżek i ulg (na bilety komunikacyjne, opłaty za kulturę czy usługi publiczne), a także z programów zdrowotnych finansowanych przez państwo i samorządy.

## Aktywność i styl życia

Aktywność fizyczna i zdrowie – zachowanie formy fizycznej to gwarancja samodzielności,



niezależności i sprawnego układu ruchu. Pogorszenie koordynacji ruchowej, spostrzegawczości i kondycji przyczynia się do mniejszego poczucia bezpieczeństwa. Seniorzy często poszukują sposobu na łatwą, przyjemną i nieeksploatacyjną aktywność. W tej roli idealnie sprawdzi się aktywność na świeżym powietrzu, np. spacer, nordic walking, a także specjalne zajęcia, takie jak aquaerobik dla starszych. Ruch jest korzystny w kontekście zdrowia, tj. odciąża kręgosłup, buduje masę mięśniową, zapobiega bólowi reumatycznym i przy okazji dostarcza endorfin.

Kultura i edukacja – nigdy nie jest za późno na naukę. Jeśli senior chce zdobywać konkretną wiedzę, szkolić się w wąskim zakresie lub zdobywać nowe umiejętności, doskonałym rozwiązaniem będą typowe zajęcia zawodowe i edukacyjne, które pozwolą wrócić do młodościowych lat. Lokalne kluby czy koła uczą haftowania, grania na instrumentach, malowania, wytwarzania konfitur czy pieczenia. Uniwersytety trzeciego wieku, warsztaty rękodzieła, kluby książki, wyjazdy kulturalne to po-

pularne formy spędzania czasu, które dają poczucie przynależności i sensu.

Wolontariat i zaangażowanie społeczne – człowiek na emeryturze potrzebuje kontaktu społecznego. Wiele osób po zakończeniu kariery zawodowej zmagających się z samotnością, zamyka się w swoich czterech ścianach i traci energię. Senior powinien więc zająć się sąsiedzkimi sprawami, spotykać się z przyjaciółmi, rozmawiać z rodziną. Kontakt z innymi ludźmi zachęca do wychodzenia z domu, do śledzenia nowinek gospodarczych, do aktywności i budowania relacji międzyludzkich.

## Podróże i wypoczynek

Wczasy i wycieczki – emeryci często korzystają z ofert krajowych i zagranicznych wycieczek finansowanych z oszczędności, programów senioralnych, zniżek turystycznych i dzięki wsparciu rodziny. Popularne są wycieczki objazdowe oraz pobyty rehabilitacyjne i na łonie natury.

Terminy i planowanie – podróżowanie wymaga planowania budżetu, wyboru ofert z rabatami (np. zniżki studenckie dla seniorów, karty seniora), a także zabezpieczenia

zdrowotnego i ochrony ubezpieczeniowej.

Bariery i wyzwania – ograniczenia zdrowotne, ograniczony dostęp do transportu, bariery architektoniczne i rosnące koszty mogą utrudniać podróżowanie, zwłaszcza osobom, którym przysługują mniejsze świadczenia.

## Wsparcie ze strony rodziny, społeczne i państwowe

Rodzina – w trudnym okresie przejściowym, jakim jest początek emerytury, wsparcie udzielane przez najbliższych jest absolutnie bezcenne. To właśnie rodzina i przyjaciele mogą stworzyć bezpieczną przystań, która pomoże seniorowi odnaleźć się w nowej roli. Jak mądrze wspierać? Przede wszystkim poprzez rozmowę i aktywne słuchanie. Warto pytać o uczucia, obawy i marzenia, nie bagatelizując problemów. Kluczowe jest także unikanie pułapki nadopiekuńczości. Wielu seniorów skarży się, że dzieci zaczynają traktować ich jak niesamodzielne osoby, co jest bolesne i odbiera poczucie sprawczości. Zamiast wyręczać we wszystkim, lepiej zachęcać do aktywności i sa-

modzielnego podejmowania decyzji. Dobre relacje rodzinne opierają się na partnerstwie i wzajemnym szacunku niezależnie od wieku. Zastanawiając się, jak wspierać rodzica na emeryturze, pomyśl o włączeniu go w życie rodziny, wspólnych wyjściach, ale też o uszanowaniu jego potrzeby prywatności i niezależności. To najlepsza droga do pomyślnej adaptacji do emerytury.

System opieki zdrowotnej – regularne wizyty u lekarzy, przyjmowane stałe leki, profilaktyka i programy zdrowotne są kluczowe dla jakości życia.

Opieka społeczna i usługi lokalne – domy seniora, centra aktywności, asystenci seniorów oraz wsparcie ze strony rodziny odgrywają ważną rolę w utrzymaniu samodzielności.

Programy polityki społecznej – samorządy i organizacje pozarządowe oferują programy wsparcia finansowego, zajęcia rekreacyjne, kursy i wyjazdy dla starszych osób.

Polscy seniorzy prowadzą różnorodne życie, w którym emerytura jest jednym z fundamentów pozwalających na godne, aktywne i pełne pasji starzenie się. Dzięki połączeniu oszczęd-



## ILE WYNOSI NAJNIŻSZA EMERYTURA W 2026 ROKU?

OD 1 MARCA 2026 ROKU DO KOŃCA LUTEGO 2027 ROKU KWOTY NAJNIŻSZYCH ŚWIADCZEŃ WYNOSZĄ SZACUNKOWO:

- EMERYTURA, RENTA Z TYTUŁU CAŁKOWITEJ NIEZDOLNOŚCI DO PRACY I RENTA RODZINNA – 1978,49 ZŁ BRUTTO;
- RENTA Z TYTUŁU CZĘŚCIOWEJ NIEZDOLNOŚCI DO PRACY – 1483,87 ZŁ BRUTTO;
- RENTA Z TYTUŁU CAŁKOWITEJ NIEZDOLNOŚCI DO PRACY W ZWIĄZKU Z WYPADKIEM LUB CHOROBA ZAWODOWĄ I RENTA RODZINNA WYPADKOWA – 2374,19 ZŁ BRUTTO.

ności, zrównoważonego budżetu, wsparcia społecznego i zaangażowania społeczność wielu seniorów realizuje swoje marzenia o podróżach, kulturze i rozwoju osobistym.

Joanna Karzyńska

# FAMILIA KLATTÓW

## Z IŁOWA K. SOCHACZEWA W LATACH 1894 - 1975

**G**enowefa Anastazja (z d. Michalska) Klatt, (siostra m.in. ks. T. Michalskiego) poznała swego przyszłego męża w Urzędzie Gminy (UG) Iłów, pow. sochaczewski. Pracowała tam od 1928 r. Przed wojną w Iłowie Jan Klatt był w Ochotniczej Straży Pożarnej (OSP) oraz był sekretarzem gminy. G. Klatt, przez wiele lat pracy w UG była księgową, równolegle urzędnikiem USC oraz sekretarzem.



Strzelec pancerny Jan Klatt, kierownca czołgu z 1. Pułku Pancernego, 1930/31 r. (Zbiory pp. Klattów)

### Feliks i Stefania (z d. Fabisiak) Kurowscy oraz Genowefa (M.) Klatt

Wspomina syn Genowefy, Jerzy Klatt (ur. 1938 r., Iłów, 27 VI 2001 r.): „(...) W Ulęzu sekretarzem gminy był Feliks Kurowski. U niego praktykowała Genia, która przeszła później do Iłowa (...)”. G. Klatt mogła zostać zatrudniona w gm. Iłów poprzez znajomości wuja Kurowskiego. To oczywiście tylko hipoteza, ale bardzo prawdopodobna. Wcześniej pracowała w UG w Jabłonnii k. Warszawy. Potem w zarządach gminnych w: Ulęzu i Podlęzu w pow. garwolińskim, następnie od 1 XII 1928 r. w Iłowie. W tym urzędzie pracowała bez przerwy na stanowisku zastępcy sekretarza gminy do 16 IX 1939 r. Z dokumentu wystawionego 14 XI 1939 r. przez UG w Iłowie dowiadujemy się, że „(...) pracę swoją zmuszona była (...) przerwać wskutek zbombardowania domu gminnego i zmiany władz (...). Wszystkie dokumenty personalne, świadectwa z uprzednio zajmowanych stanowisk w samorządach gminnych i oryginał świadectwa szkolnego wydane go przez Dyрекcję Gimnazjum (...) im. Marszałka JP w Garwolinie zostały wzbombardowanym budynku Zarządu Gminy Iłów kompletnie zniszczone (...)”. W ówczes-



Książeczka wojskowa J. Klatta z 1. P. Panc., 1930/31 r. (Zbiory pp. Klattów)



Nauka J. Klatta w Studium Administracji Komunalnej, 1933 r. (Zbiory pp. Klattów)

nym czasie Iłów znalazł się na linii frontu podczas bitwy nad Bzurą, największej bitwy kampanii polskiej między 9 - 22 IX 1939 r. Dokument wystawiony był

w celu potwierdzenia jej doświadczenia zawodowego. J. Klatt: „(...) Stosunek (Genowefy) do ciotki Stefanii Kurowskiej, (siostry matki Apolonii) był dobry, ale wy-

czuwało się też żal, którego Genia nie okazywała. Chyba dlatego, że ciocia zabrała ją od rodziny. (Być może dlatego) zamknęła się w sobie, również w podeszłym wieku, była trochę milcząca (...)”.

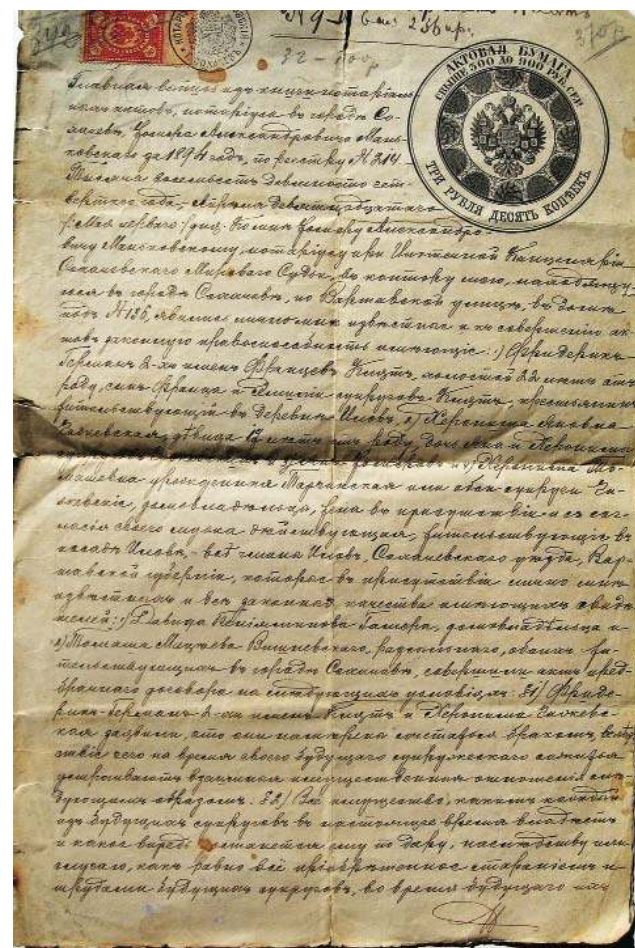
Wspomina drugi syn Ryszard Klatt (ur. 1937 r., Warszawa, 24 XI 2000 r.): „(...) St. Kurowska mieszkała w Iłowie między 1946 - 1947 r. W latach 60. XX w. mieszkała chyba z nami w Płocku (...)”. J. Klatt: „(...) Ciocia Kurowska była u nas dwukrotnie w początkach lat 60. XX w. W 1964 r. była już w Bogorii (na parafii) u ks. Tadeusza Michalskiego (swojego wychowanka), a w 1965 r. była w Nidzicy, (kiedy ksiądz wyjechał do USA). W 1964 r. był to ostatni nasz kontakt z ciotką Kurowską. (Pamiętam, bo) w IV 1964 r. odbył się nasz ślub w Iłowie. Ślub oddawał nam (brat mamy) ks. Michalski (...)”.

### Genowefa Klatt z Iłowa oraz rodzina Michalskich z Kulan i Nidzicy

G. Klatt (ur. 1906 r. w Wieczfnii - zm. 1975 r. w Płocku). J. Klatt: „(...) Czułe i mile wspominała siostrę Zosię (z d. Michalską) Chmielewską (z Kulan). Genia z (domu rodzinnego, po śmierci swojej matki Apolonii) z Kulan mogła być zabrana ok. 1920 (1926 r.), a jej brat Tadeusz przyszedł do Kurowskiej już później. Przed wojną Genia uczyła się w gimnazjum w Garwolinie. A od ok. 1929 (1928 r.) pracowała już w UG (w Iłowie), aż do 1971 r. Na emeryturę przeszła w 1975 r. Żyła ze wszystkimi dobrze, ale kontakty z rodzeństwem były sporadyczne (...)”. R. Klatt: „W Iłowie były 4 mieszkania (w których mieszkaliśmy): 1) dom, który został zbombardowany w 1939 r. i już nie istnieje, 2) mieszkanie przy gminie, 3) czworaki po proboszczu ewangelickim,



Genowefa (M.) i Jan Klattowie. Warszawa, lata 30 XX w. (Zbiory pp. Klattów)



Najstarszy zachowany dokument notarialny w rodzinie Klattów dot. osady Iłów k. Sochaczewa z 1894 r. (Zbiory pp. Klattów)

4) przy gminie z urzędu. Mama była w gminie sekretarzem, księgową oraz równolegle urzędnikiem USC. Była skromna, spokojna, dobra (...), bardzo sumienna, nie narzucająca się. Nie była przebojowa, ale zdyscyplinowana, poważna i umiarkowana. (...) Dzieciństwo spędziła w Kulanach. Ślub jej odbył

się w Jabłonnii 26 XII 1935 r. Od 1928 do 1975 r. była stale już w Iłowie. UG był jej jedynym pracodawcą przez całe życie, również w czasie okupacji (...).

R. Klatt: „(...) Ojciec jej Władysław Michalski robił wrażenie sympatycznego pana, raczej uśmiechniętego (...)”. J. Klatt „(...) Rodzinę Michalskich zaczy-

nam pamiętać od lat 50. XX w. Wtedy też zacząłem bywać u nich (w Kulanach i Nidzicy), a więc zaczęli mi być bliscy. Mama mało opowiadała (o rodzinie), ale można było pewnie sprawy jedynie wyczuć. To moje wewnętrzne przekonanie. Mama była (z natury) zamknięta w sobie, bardzo skrupulatna, tylko praca i rodzina. Nie brała zbyt dużego udziału w życiu towarzyskim, nie wychylała się, stała jakby z boku. Oszczędna w środkach wyrazu, w ubiorze i zachowaniu. Lubiała bardziej ciemne kolory, czarny i zielony. Bardzo skromna, dyskretna, taktowna, raczej mniej dowcipna. Lubiała czytać książki historyczne i literaturę piękną. Była osobą lubiącą się zamyślać. Nie chciała stwarzać innym problemów. Petent w biurze lubił przyjść do Geni, gdyż była życzliwa.

Miała serce do ludzi i pracy. Po wojnie była sekretarzem, pracowała w USC i w sekretariacie. Rodzice mieli różne charaktery. Ojciec był bardzo towarzyski, a mama bardziej zamknięta w sobie. Musiała najpierw nabrać zaufania (do kogoś) (...).

#### Fryderyk i syn Jan Klatt

Jan Hieronim Klatt syn Fryderyka Hermana i Hieronimy Marianny (z d. Czyżewskiej), ur. 1910 r. w Iłowie. Najstarszy zachowany dokument notarialny w rodzinie Klattów dot. osady Iłów z 1894 r., informujący o nabyciu ziemi przez Fryderyka Klatta. F. Klatt przed I wojną światową był jednym z naczelników

OSP w Iłowie, również w okresie II RP. Syn jego J. Klatt pracował między 14 II 1928 - 2 X 1929 r. w Fabryce Żyrandoli Elektrycznych w Warszawie przy ul. Złotej 49., w charakterze ucznia ślusarsko-tokarskiego. Z pracy został zwolniony z powodu likwidacji oddziału ślusarskiego. Między 1933 - 1934 r. w Warszawie uczęszczał do Wolnej Wszechnicy Polskiej, pobierając nauki dot. administracji. UG w Iłowie 26 III 1936 r. zaświadczył, że J. Klatt pracował w tutejszym Zarządzie Gminy w charakterze kancelisty od VI 1930 r., z przerwą między 29 X 1930 - 6 X 1931 r. na czas trwania służby wojskowej w 1. Pułku Pancernym, jako kierowca czołgu. W w/w okresie zapoznał się z prowadzeniem gminnej administracji. Następnie UG w Rybnie pow. sochaczewski 30 XI 1937 r. poświadczył, że był zatrudniony w tutejszym urzędzie jako pracownik kontraktowy przez okres 6 miesięcy, między 1 VI - 30 XI 1937 r. Między XII 1937 - IX 1939 r. pracował w UG Chodków. Zaś od X 1939 do I 1945 r. w UG Iłów. W okresie II RP należał też do Związku Rezerwistów oraz Związku Strzeleckiego.

R. Klatt: „(...) Genia poznała męża w (UG) Iłów, gdyż oboje byli urzędnikami. Mąż jej Jan był bardzo towarzyski i lubiany. Ojciec jego również był urzędnikiem. Niestety życie towarzyskie ojca odbywało się kosztem rodziny. Jan był społecznikiem, należał do straży i Sokołów. Należał



Kłęcz trzeci z lewej J. Klatt w Związku Strzeleckim. Poświęcenie pomnika. Iłów, 11 XI 1933 r. (Zbiory pp. Klattów)



Książeczka J. Klatta ze Związku Strzeleckiego, 1934/35 r. (Zbiory pp. Klattów)

też do AK, był łącznikiem. (Po wojnie) był komendantem OSP w Iłowie. (...) Brał też udział w kampanii cukrowniczej i pracował przy kontraktach (...). 1 II 1946 r. Klatt został delegowany na stanowisko sekretarza Zarządu Gminnego w Iłowie.

Zaś 14 II 1946 r. został gminnym komisarzem

spisowym w powszechnym spisie ludności. J. Klatt: „(...) Był 27 lat w straży, (także) prezesem - komendantem. WOSP był przed wojną, na pewno w latach 30. XX w., (również) sekretarzem gminy oraz w latach 50. XX w. w Gminnej Spółdzielni, a w cukrowni od 1957 r. (...)”.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Genowefa A. (z d. Michalska) Klatt, lata 30. XX w. (Zbiory pp. Klattów)



Ks. T. Michalski udziela ślubu Jurkowi Klattowi. Iłów, IV 1964 r. (Zbiory pp. Klattów)



Komendant OSP Jan Klatt. Iłów (Sochaczew), lata 90. XX w. (Zbiory pp. Klattów)



Ks. T. Michalski i urzędnik gminny J. Klatt z dzieckiem. Iłów, ok. 1939 r. (Zbiory pp. Kwiatków)



J. Klatt siedzi poniżej kierowcy w OSP. Iłów, 1939 r. (Zbiory pp. Klattów)



Pierwszy od prawej: ks. T. Michalski i J. Klatt. Iłów, lata 60. XX w. (Zbiory pp. Klattów)

# DOCENIAM TO, CO MAM

— Największą radością jest dla mnie moja rodzina, mąż, dzieci. Myślę, że bez rodziny człowiek jest ubogi, traci to, co najważniejsze — mówi Patrycja. Dziewczyna w młodym wieku straciła mamę, dziś sama jest mamą i stara się być dobrym rodzicem. Nie zapomina przy tym o spełnianiu swoich marzeń.

**P**atrycja Dąbkowska to 28-latką, która ma dwójkę wspianych dzieci: 5-letnią Agnieszkę i rocznego Krzysia. Jest dumną mamą i szczęśliwą żoną Dariusza. Obecnie jest pełnoetatową mamą, która każdą wolną chwilę poświęca na aktywność fizyczną. Ana dodatek jest optymistką, która swoim podejściem do życia zaraża już niejednego człowieka.

— Jestem szczęśliwą i spełnioną mamą. W zasadzie niczego do pełnienia tej roli mi nie brakuje, poza czasem — śmieje się pani Patrycja. — Wiem, że nie jestem sama w macierzyńskim matriksie. Jestem też w dużo bardziej komfortowej sytuacji w porównaniu z mamami, które wychodzą z rana z domu i wracają późnym wieczorem. Ten etap życia mam już za sobą i jeśli narzekam na brak czasu, to zawdzięczam to tylko i wyłącznie sobie, swojej organizacji czasu, narzuceniu ilości zadań i ustaleniu priorytetów. Wybory, których dokonuję w ostatnich latach, oparte są o nasze rodzinne preferencje, a styl życia dostosowuję do rytmu dzieci i domu. Poza tym życie toczy się normalnie, jak u większości rodzin, tyle że u nas jest głośno, wesoło, dynamicznie, energetycznie i tak zwyczajnie fajnie. Oczywiście problemy dnia codziennego nas nie omijają, a logistyka i organizacja życia naszej rodziny przyprawia czasem o ból głowy i niemały stres. Doceniam jednak to, co mam, ponieważ ten model rodziny bardzo mi odpowiada ze wszystkimi jej blaskami i cieniami.

## Straciła mamę w wieku 13 lat

Mama pani Patrycji zmarła młodo — miała 32 lata, a jej córka zaledwie 13 lat. To był trudny czas. Był bunt, poczucie niesprawiedliwości... Jednak mama Patrycji każdego dnia mówiła córce o tym, że musi być silna. Przekazywała jej rady, mówiła o swoich uczuciach, przygotowywała do swojego odejścia. W tym trudnym czasie tata był największym oparciem Patrycji. Był głową rodziny i dzielnie stawiał czoło wszystkim problemom. Potrafił iść z Patrycją na cmentarz, godzinami siedzieć i opowiadać o pierwszym spotkaniu, ślubie i oczekiwaniu na córkę. Oglądał z nią zdjęcia, wspominał i tłumaczył, że życie musi toczyć się dalej, i że mama chciałaby, by Patrycja była szczęśliwa.

— Mama zawsze była dla mnie bardzo ważną osobą i przede wszystkim jej zawdzięczam to, jaka jestem i gdzie jestem — tłumaczy. — Długo nie umiałam się pogodzić z jej odejściem i było mi bardzo trudno, bo zawsze byliśmy związane ze sobą. Do dziś pamiętam nasze wspólne spacerowanie, piczenie ciasteczek, rozmowy o życiu. Nawet kiedy choroba nowotworowa mi ją odbierała, zawsze mówiła, że jestem najlepszym, co jej się w życiu przytrafiło. Każdego dnia przygotowywała mnie do swojego odejścia i obiecywała, że będzie zawsze przy mnie... I wiem, że tak jest. W najważniejszych momentach mojego życia: ślubie, narodzinach dzieci czuję, że jest obok... Myślę, że moje relacje z mamą

mają wpływ na to, jaką sama jestem matką i jakie mam więzi z własną córką. Moja mama jest w naszej rodzinie dobrym aniołem, który nas chroni...

## Schudła ponad 20 kilogramów

Pani Patrycja aktywność fizyczną rozpoczęła przed pierwszą ciążą. Zaczęła ćwiczyć i biegać. Z czasem jej sylwetka nabrała kształtu i jedności. Kiedy dziewczyna zaszła w pierwszą ciążę, cały czas ćwiczyła. Podczas drugiej ciąży pani Patrycja przytyła ponad 30 kilogramów. Po drugim porodzie udało się jej zgubić 10 kilogramów, ale i tak nie czuła się dobrze.

— Czułam się źle z tymi nadmiernymi kilogramami — przyznaje kobieta. — Było mi ciężko, trudność sprawiała mi schyłanie się, ubieranie dzieciom obuwi. Nic mi się nie chciało robić. W końcu podjęłam decyzję, że trzeba coś zmienić w życiu.

Początkowo szukała inspiracji w internecie, na płytach. Wtedy znalazła ćwiczenia z Ewą Chodakowską. To ona stała się wzorem, który pani Patrycja zaczęła naśladować.

— Ewa Chodakowska pokazuje, że najpierw trzeba pokochać siebie — mówi młoda mama. — Trzeba w życiu mieć cel i do niego dążyć. Tak też się stało. Z optymizmem rozpoczęłam ćwiczyć, choć początki nie były łatwe. Przez rok schudłam 21 kilogramów. Ale nie zamierzam na tym poprzestać i nie chodzi już o zrzucenie kilogramów, tylko o dobre samopoczucie i zdrowy tryb życia.

Młoda mama codziennie znajduje czas na ćwiczenia.



Patrycja: - Dzieci oraz mąż to moje największe szczęście i motywacja do działania

Dzieci z zacięciem patrzą na mamę i starają się naśladować to, co robi.

— Uwielbiam obserwować rozwój moich dzieci: jak pokonują przeszkody, uczą się, śmieją, przeżywają, martwią, pomagają czy dzielą się z światem — mówi. — To czyni mnie szczęśliwą, ale najbardziej cieszy mnie, że moje dzieci rozumieją, że mama to nie tylko miłość, troska, oparcie, pomocna dłoń, poczucie bezpieczeństwa, ale też partnerka, córka, siostra, przyjaciółka, a przede wszystkim odrębna istota z własnymi potrzebami, pragnieniami, marzeniami i troskami. Rozumieją, że dopełnieniem definicji szczęśliwej mamy jest to, że potrzebuję też czasem zająć się sobą, zadbać o swój rozwój osobisty, własne zdrowie, dobre samopoczucie i relacje z innymi. Podobnie jest

z moim mężem — mam w nim ogromne wsparcie i to daje mi motywację, by dalej robić to, co kocham.

## W pogoni za marzeniami

Pani Patrycja ma też wielkie marzenie. Chciałaby wrócić za kilka lat na Mazury, wybudować dom i założyć bloga dla mam. Dążenie do tego napędza ją do działania. Mąż z podziwem patrzy na żonę i zgadza się na jej wszystkie założenia. Też pochodzi z Mazur i — podobnie jak żona — chciałby wrócić na swoje „stare śmieci”. Oboje mają wspólny cel: wychować dobrze dzieci i wybudować dom, w którym całą rodziną będą szczęśliwi.

— Czyż nie jest tak, że marnujemy czas swojego życia, który już nigdy nie powróci? Gdy ma się dzieci, to bardzo dobrze widać: tak szybko rosną i się uczą... Jaki damy

im przykład, to takimi dorosłymi ludźmi prawdopodobnie się staną — tłumaczy pani Patrycja. — Jeśli narzekamy, mamy negatywne nastawienie do życia, cały czas się smucimy, zwlekamy z podjęciem decyzji, która sprawiłaby, że nasze życie stanie się lepsze... Zwlekamy z realizacją marzeń, boimy się wyjść przed szereg, boimy się reakcji innych... Ale dlaczego? Przecież za 100 lat na pewno już nas tu nie będzie... A co marzeniami? Do piachu z nimi? Na to pytanie już każdy sam sobie musi odpowiedzieć... Ja wciąż biegnę za swoimi marzeniami. Spełniam je, bo chcę rano budzić się z uśmiechem na ustach i świadomością, że chcę to móc! Robię to, bo dzięki temu moja rodzina jest szczęśliwa, a to dla mnie najważniejsze!

Joanna Karzyńska

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki.

**Sprawdź się w SUDOKU:** wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

**PIONOWO:** 1) maszyna do pogłębiania koryta rzeki; 2) krytyczne spostrzeżenia; 3) Armstrong lub de Funes; 4) suche w stoczni; 5) Jom ..., żydowski święto; 6) Marek Juniusz, zabójca Cezara; 7) trzecia największa wyspa Japonii; 8) bogini, stworzyła Enkidu; 9) autor "Lokomotywy"; 10) pierwszy pies w kosmosie; 16) stary, zniszczony samochód; 17) Émile, autor "Germinalu"; 19) brytyjskie siły powietrzne; 20) dom z lodu; 22) angielska herbata; 23) szwedzki grosz; 24) zboże rosnące na zagonie; 25) dawny angielski grosz; 27) nagradzany film Pawlikowskiego; 30) smak porażki; 31) stolica Omanu; 32) większe od wsi; 33) koń o kasztanowej maści; 34) odprowadza wodę z dachu; 35) duże miasto na Florydzie; 37) szczebel w karierze; 38) z Rowem Mariańskim; 39) czwarte największe miasto w Kongu; 41) Christian, dyktator mody.

Hasło z kolorowych pól z literami "R" oraz "N" utworzy rozwiązanie:

Rozwiązaniem krzyżówki jest hasło z kolorowych pól z oznaczonymi już literami "T" oraz "O".

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

**WYKREŚLANKA:** ukryliśmy 20 wyrazów wielkanocnych. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: jajka, pisanka, wierzbą, koszyczek, baranek, chleb, barszcz, sól, zajączek, baba, kraszanka, palemka, krzyż, adoracja, grób, triduum, popielec, pascha, mazurek, żurek:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | O | P | I | E | L | E | C | B | P |
| O | P | P | A | L | E | M | K | A | A |
| P | I | A | S | C | H | L | E | B | S |
| J | S | S | G | R | Ó | B | B | A | C |
| B | A | R | S | Z | C | Z | A | R | H |
| A | N | J | S | Ó | Ł | E | W | A | A |
| D | K | S | K | O | L | I | A | N | K |
| O | A | C | O | A | E | S | A | E | R |
| R | S | H | S | R | Ó | Z | S | K | A |
| A | Z | A | Z | A | J | A | C | R | S |
| C | K | B | Y | R | Ą | J | Ą | Z | Z |
| J | A | R | C | K | J | Ą | C | Y | A |
| A | Ż | U | Z | A | N | C | C | Ż | N |
| Ż | U | R | E | K | Ż | Z | U | Z | K |
| U | J | Ż | K | U | R | E | K | J | A |
| M | A | Z | U | R | E | K | E | K | E |



**SERADEŁĘ** sprzedam,  
tel.508-580-030.

## MAMMOGRAFIA – BADANIE, KTÓRE MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy u kobiet – co roku w Polsce dotyka około 20 tys. pacjentek. Choć na początku nie daje żadnych objawów, wcześniej wykryty jest w pełni uleczalny. Dlatego regularna profilaktyka, taka jak samobadanie piersi raz w miesiącu i mammografia co dwa lata, może uratować życie.

Diagnozie na wczesnym etapie rozwoju choroby sprzyja regularne wykonywanie badań profilaktycznych. Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku 50–69 lat, które wykonywały badania mammograficzne co rok lub co 2 lata, zmniejszyła się umieralność o 25–30 procent.

Prowadzony przez NFZ Program profilaktyki raka piersi realizowany jest w trybie ambulatoryjnym i w trybie mobilnym (mammobusy). Adresowany jest do kobiet w wieku 45–74 lat, które nie korzystały z badania mammograficznego w ciągu ostatnich 24 miesięcy.

W 2024 roku w województwie mazowieckim

z programu skorzystało ponad 191 tys. kobiet, z czego 88 tys. zdecydowało się na badanie w mammobusie. Natomiast w ubiegłym roku mammografię wykonało ponad 179 tysięcy pań (w tym ponad 74 tysiące z nich przebadano w mammobusach). W tym roku z programu skorzystało już ponad 86 tysięcy pań (w tym ponad 37 tysięcy z nich, wykonała badanie w mammobusie).

Mammografia jest bezpłatna i nie wymaga skierowania. Kobieta może się zgłosić na badanie sama lub po otrzymaniu zaproszenia. Na badanie należy przynieść zdjęcia mammograficzne z poprzedniego screeningu w celu porównania.

Badanie obejmuje wykonanie dwóch zdjęć każdej piersi oraz opis. Wydanie wyniku powinno nastąpić w ciągu 15 dni roboczych od wykonania mammografii.

Jak przebiega badanie w mammobusie? Ten film pokazuje przebieg wizyty krok po kroku: [https://www.youtube.com/watch?v=t94s1G/\\_ZdIo](https://www.youtube.com/watch?v=t94s1G/_ZdIo)

**WAŻNE:** W przypadku konieczności wykonania dodatkowych badań lekarz skieruje pacjentkę do etapu pogłębionej diagnostyki i poinformuje, gdzie takie badania są wykonywane.

### Uwaga!

• Obowiązuje wcześniejsza rejestracja na badanie pod numerem telefonu podanym przy adresie postoju mammobusu.

• Program adresowany jest do kobiet w wieku 45–74 lat, które nie korzystały z badania mammograficznego przez ostatnie 24 miesiące. Mammografia jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.

• Aktualny harmonogram postoju mammobusów: <https://nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/harmonogram-postoju-mammobusow/>

### Powiat mławski

16 lipca, ul. Kopernika 38, Mława (przy pływalni), w godzinach 9:00–17:00 (Geneva Trust: (58) 767 34 44 lub 77) Numery kontaktowe dla pacjentów: Geneva Trust: (58) 767 34 44 lub 77 Lux Med: (58) 666 24 44 Mammo-Med: (58) 325 76 02 lub 05 Medica: (42) 254 64 10

## RUSZAJĄ ZAPISY NA „WAKACJE Z MUZEUM”



W lipcu i sierpniu Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie zaprosi dzieci na przedpołudnia pełne odkrywania, tworzenia i dobrej zabawy. „Wakacje z Muzeum” to propozycja dla dzieci w wieku 6–12 lat, które chcą twórczo spędzić część letnich wakacji.

Zajęcia odbędą się w dniach 20–24 lipca oraz 17–21 sierpnia 2026 r. w godz. 10.00–11.30.

Na uczestników czekać będą warsztaty poświęcone archeologii, etnografii, historii, przyrodzie i sztuce. Szczegółowy program zostanie przedstawiony w późniejszym terminie. Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy prowadzone są pod numerem telefonu 23 654 33 48 oraz mailowo: kontakt@muzeum.mlawa.pl.

Uczestnictwo w zajęciach wymaga wypełnienia przez rodzica/opiekuna dziecka Karty uczestnictwa w zajęciach dostępnej na stronie internetowej oraz w siedzibie Muzeum.

REKLAMA



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

CODZIENNIE  
NAJNOWSZE  
INFORMACJE

CZYTAJ CODZIENNIE  
NASZ PORTAL

WAWA.INFO



# NIE WYSTARCZY MNIEJ JEŚĆ I WIĘCEJ SIĘ RUSZAĆ

Lek. Anna Sankowska-Dobrowolska, autorka książki „Zmiana zaczyna się w głowie. Nowe spojrzenie na leczenie otyłości” pokazuje, jak błędne są nasze przekonania o otyłości, a co za tym idzie, nasza walka z nadprogramowymi kilogramami. Polacy ruszają się zbyt mało, za dużo jedzą i tyją. To publikacja, która pomoże przełamać ten szkodliwy trend.

**D**ane są porażające. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2019 roku aż 56,6 proc. Polaków powyżej 15. roku życia miało nadwagę lub otyłość, z czego 18,5 proc. chorowało na otyłość. Z kolei z badań Centrum Badań Opinii Społecznej wynika, że otyłość dotyczy już 21 proc. dorosłych Polaków, a kolejne 38 proc. zmagają się z nadwagą. To liczby, obok których trudno przejść obojętnie.

Otyłość nie jest brakiem silnej woli. To przewlekła, złożona choroba wymagająca leczenia. Mimo to wiele osób wciąż słyszy, że wystarczy „mniej jeść i więcej się ruszać”. Zamiast skutecznej pomocy pojawiają się więc poczucie winy, wstyd, frustracja i kolejne – często nieskuteczne – próby odchudzenia. Książka lek. Anny Sankowskiej-Dobrowolskiej powstała właśnie po to, by zmienić ten sposób myślenia. Specjalistka chorób wewnętrznych przez lata pracy w szpitalu obserwowała skutki nieleczonej otyłości – cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby serca i wiele innych poważnych powikłań zdrowotnych. Zrozumiała wtedy coś kluczowego: dopóki nie zaczniemy leczyć samej otyłości, będziemy jedynie walczyć z jej konsekwencjami.

Autorka przywołuje także najnowsze badania. Cytuje raport globalnej komisji ekspertów opublikowany w 2025 roku w „The Lancet Diabetes & Endocrinology”, z którego wynika, że już osoby z nadwagą (BMI 25–29,9 kg/m<sup>2</sup>) są istotnie bardziej narażone na rozwój cukrzycy typu

2, nadciśnienia tętniczego, stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MAFLD) oraz zespołu metabolicznego. To ważny sygnał, bo nadwaga nie jest „niewinnym etapem”, lecz pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie zachodzą niekorzystne zmiany metaboliczne. Nawet jeśli czujemy się dobrze, a wyniki badań pozostają jeszcze w normie, ryzyko chorób rośnie po cichu.

Książka przypomina również, że kobiety i mężczyźni chudną inaczej. U kobiet tempo redukcji masy ciała, apetyt i wahania wagi mogą zmieniać się wraz z cyklem miesięcznym. U mężczyzn natomiast szybkie spadki masy na początku odchudzania wynikają często z utraty wody i glikogenu. Dlatego porównywanie swoich efektów z innymi nie ma większego sensu i bardzo często odbiera motywację.

Lek. Anna Sankowska-Dobrowolska rozprawia się także z wieloma mitami dotyczącymi metabolizmu. Wyjaśnia między innymi, że choć menopauza sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha, sama w sobie nie powoduje gwałtownego spowolnienia metabolizmu, jak powszechnie się uważa.

Nie zabrakło również rozdziału poświęconego farmakoterapii otyłości. Autorka przypomina historię leczenia – od preparatów stosowanych od lat 50. do 90. XX wieku, działających na ośrodkowy układ nerwowy (m.in. fenterminy, fenfluraminy czy sibutraminy), które dawały szybkie efekty, ale wiązały się z poważnymi działaniami niepożądanymi, uzależnieniem oraz

zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.

Pokazuje jednocześnie, jak ogromną drogę przeszła współczesna medycyna. Dzisiejsza farmakoterapia jest ważnym elementem leczenia otyłości, która jest traktowana jako przewlekła choroba wymagająca kompleksowego podejścia. Jednocześnie autorka podkreśla, że okres przyjmowania leków powinien być także czasem budowania nowych, zdrowych nawyków. Omawia również historię rozwoju leków oraz rozprawia się z mitami dotyczącymi chirurgii bariatrycznej, rzetelnie przedstawiając jej zalety i ograniczenia. Ogromną wartością książki jest także oparcie się na aktualnych badaniach naukowych. Autorka przywołuje publikację z „Nature”, z której wynika, że tkanka tłuszczowa posiada swoją pamięć epigenetyczną. Oznacza to, że nawet po znacznej utracie masy ciała – na przykład po operacji bariatrycznej – komórki tłuszczowe zachowują część zmian związanych z wcześniejszą otyłością. To właśnie ta „pamięć” sprawia, że organizm łatwiej odzyskuje utracone kilogramy, co pomaga zrozumieć, dlaczego efekt jo-jo jest tak powszechny.

Ta książka może stać się przewodnikiem po drodze do trwałej zmiany. Pokazuje, jak radzić sobie z mitami, złymi przyzwyczajeniami i błędnymi przekonaniami, które przez lata utrudniały skuteczne leczenie otyłości. Jest też dobra wiadomość dla osób, którym trudno znaleźć czas na codzienny trening. Autorka przytacza badania pokazu-

jące, że osoby nadrabiające aktywność fizyczną w weekend – wybierające się na dłuższy spacer, wycieczkę rowerową czy basen – osiągają bardzo podobne korzyści zdrowotne jak ci, którzy ćwiczą częściej i regularnie.

A co daje nam ruch? To nie tylko regulacja apetytu i uczucia sytości. To również lepszy sen, prawidłowy rytm dobowy, większa siła, lepsza odporność i większa zdolność radzenia sobie z codziennym stresem. Autorka podkreśla przy tym, że aktywność fizyczna jest procesem, a nie trzydziestodniowym wyzwaniem. Liczy się trwała zmiana stylu życia. Podobnie jest z redukcją masy ciała. Nie od razu osiąga się wymarzony efekt. Najważniejsze są małe kroki, cierpliwość i pogodzenie się z tym, że zdrowienie wymaga czasu oraz zmiany sposobu myślenia.

W książce wiele miejsca poświęcono również dzieci. Znajdziemy przykłady jadłospisów, omówienie różnych modeli żywienia oraz wyjaśnienie, dlaczego nie trzeba jeść „według zegarka”. Autorka zwraca uwagę na problem podjadania, który stał się jedną z największych bolączek współczesnego stylu życia. Przypomina, że trzustka również potrzebuje odpoczynku, a regularne przerwy między posiłkami pomagają utrzymać stabilny poziom glukozy i zmniejszają ryzyko insulinooporności. Wyjaśnia również pojęcia indeksu i ładunku glikemicznego, rozprawia się z mitami dotyczącymi węglowodanów i stawia ważne pytanie: czy istnieje dieta idealna?

Podaje też niepokojące dane dotyczące aktywności



Anna Sankowska-Dobrowolska

fizycznej. Ponad dwie trzecie Polaków wciąż rusza się za mało. To pokazuje skalę problemu i jednocześnie uzasadnia, dlaczego potrzebujemy rzetelnej wiedzy zamiast kolejnych diet-cud i internetowych porad.

Dobrym podsumowaniem książki jest cytat Alberta Einsteina: „Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać innych rezultatów”. To zdanie doskonale oddaje jej przesłanie. Zmiana nie zaczyna się od kolejnej restrykcyjnej diety, ale od zrozumienia własnego organizmu i odejścia od mitów, które przez lata utrudniały skuteczne leczenie otyłości.

To poradnik oparty na badaniach naukowych, napisany przystępnym językiem. Porządkuje wiedzę, obala popularne mity i pokazuje, że leczenie otyłości wymaga cierpliwości,

konsekwencji oraz indywidualnego podejścia. Jeśli chcemy realnie coś zmienić, ta publikacja jest dla nas.

Lek. Anna Sankowska-Dobrowolska. Lekarka, specjalistka chorób wewnętrznych i obesitolożka, certyfikowana przez Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością. W swojej pracy łączy medycynę opartą na faktach z psychodietetyką i empatycznym, holistycznym podejściem do pacjentów. Absolwentka studiów podyplomowych z psychodietetyki na Uniwersytecie WSB Merito w Gdańsku. Autorka programu leczenia otyłości dla kobiet Femilite oraz m.in. książki „Zmiana zaczyna się w głowie. Nowe spojrzenie na leczenie otyłości” (Wydawnictwo Zwierciadło).

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



# MESSI GRA DALEJ

Argentyna pokonała Szwajcarię 3:1 po dogrywce w meczu 1/4 finału piłkarskich mistrzostw świata, który odbył się w Kansas City. Helweci od 72. minuty grali w dziesiątkę.

**Argentyna - Szwajcaria 3:1 po dogrywce (1:1, 1:0)**

**Bramki:** dla Argentyny - Alexis Mac Allister (10-głową), Julian Alvarez (112), Lautaro Martinez (120+1); dla Szwajcarii - Dan Ndoye (67).

**Argentyna:** Emiliano Martinez - Nahuel Molina (85. Gonzalo Montiel), Cristian Romero (106. Nicolas Otamendi), Lisandro Martinez, Nicolas Tagliafico (78. Nico Gonzalez) - Rodrigo De Paul (85. Lautaro Martinez), Leandro Paredes (110. Jose Manuel Lopez), Enzo Fernandez (91. Thiago Almada), Alexis Mac Allister - Lionel Messi, Julian Alvarez.

**Szwajcaria:** Gregor Kobel - Denis Zakaria (96. Ardon Jashari), Nico Elvedi, Manuel Akanji, Ricardo Rodriguez (90+5. Eray Coemert) - Fabian Rieder (86. Miro Muheim), Remo Freuler (115. Ruben Vargas), Granit Xhaka, Djibril Sow (86. Silvan Widmer), Dan Ndoye (86. Zeki Amdouni) - Breel Embolo.

**A**rgentyńczycy rozpoczęli mecz w identycznym składzie jak w 1/8 finału z Egiptem, gdy zwyciężyli 3:2, choć do 79. minuty przegrywali jeszcze 0:2.

Natomiast trener Szwajcarów Murat Yakin zdecydował się na jedną zmianę w porównaniu z wygranym w rzutach karnych meczem z Kolumbią - pomocnik Djibril Sow zastąpił Ardonę Jasharię.

Wciąż z powodu kontuzji kolana, odniesionej w 1/16 finału z Algierią, musiał pauzować najlepszy strzelec Helwetów w tym turnieju Johan Manzambi (trzy gole).

Spotkanie w Kansas City, podobnie jak wcześniejszy ćwierćfinał tego dnia, poprzedziła minuta ciszy poświęcona zmarłemu niespodziewanie w wieku 25 lat piłkarzowi reprezentacji Republiki Południowej Afryki Jaydenowi Adam-



sowi, który zagrał w tym turnieju w trzech meczach. Na razie nie podano przyczyny śmierci.

Plan Szwajcarów na sobotnie (miejscowego czasu) spotkanie legł w gruzach już w 10. minucie. Wówczas po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Lionela Messiego, rozgrywającego 32. mecz w mistrzostwach świata, bramkę uderzeniem głową zdobył Alexis Mac Allister.

Od tej pory mecz stał się dość nudny, a tempo wy-

raźnie spadło. Szwajcarzy nie mieli pomysłu na sformowanie defensywy rywali, do końca pierwszej połowy nie oddali żadnego celnego strzału i ani razu nie stworzyli realnego zagrożenia. Natomiast obrońcy tytułu nie kwapili się do zdecydowanych ataków.

W drugiej połowie drużyna z Europy wreszcie zaczęła pokazywać ciekawszymi futbol. Bramkarz Emiliano Martinez miał coraz więcej pracy, m.in. musiał interweniować po mocnym

strzale z dystansu dośrodkowanego Granita Xhaki.

Argentyńczycy zdawali się nie reagować na coraz lepszą grę Szwajcarów i zostali za to „ukarani” w 67. minucie. Po składowej akcji zespołu - z szybką wymianą podań - wyrównującego gola strzelił Dan Ndoye.

Od tego momentu wydawało się, że Helweci nabiorą jeszcze większej pewności siebie, ale ich entuzjazm zgasł już chwilę później. Po analizie VAR sędzia pokazał drugą żół-

## CAŁKIEM NOWEGO MISTRZA NIE BĘDZIE



Osiem reprezentacji może pochwalić się tytułem piłkarskiego mistrza świata. Wśród nich są wszyscy półfinałści tegorocznego mundialu za oceanem: Argentyna, Anglia, Hiszpania i Francja.

Na czwarty triumf szansę ma broniąca tytułu Argentyna, która zwyciężyła w 1978, 1986 i 2022 roku. Francja po sukcesach w 1998 i 2018 roku może wygrać po raz trzeci. Anglia i Hiszpania powalczą o drugi tytuł.

Argentyna jako trzeci zespół w historii może drugi raz z rzędu wygrać mistrzostwa świata. Wcześniej dokonały tego Włochy (1934-38) i Brazylia (1958-62).

Jako ostatnia w gronie mistrzów globu pojawiła się w 2010 roku Hiszpania. Wcześniej tytuł zdobyły: Urugwaj, Włochy, Niemcy, Brazylia, Anglia, Argentyna i Francja.

Najbardziej utytułowanym zespołem są „Canarinhos”, którzy po Puchar Świata sięgnęli pięciokrotnie: w 1958, 1962, 1970, 1994 i 2002 roku. Cztery razy najlepsi okazali się Niemcy: 1954, 1974, 1990 i 2014 oraz Włosi: 1934, 1938, 1982 i 2006, których w tym roku po raz trzeci z rzędu zabrakło w turnieju finałowym.

PAP/Red.

### MISTRZOWIE ŚWIATA

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1978 - Argentyna | 1982 - Włochy    |
| 1986 - Argentyna | 1990 - Niemcy    |
| 1994 - Brazylia  | 1998 - Francja   |
| 2002 - Brazylia  | 2006 - Włochy    |
| 2010 - Hiszpania | 2014 - Niemcy    |
| 2018 - Francja   | 2022 - Argentyna |

tą kartkę (tym razem za symulowanie) Breelowi Embolo, co oznaczało, że Szwajcarzy musieli grać w dziesiątkę. To był bardzo istotny moment spotkania.

Przewagę uzyskali oczywiście Argentyna, choć długo nic z niej nie wynikało. W regulaminowym czasie gry wynik się nie zmienił, podobnie jak w pierwszej części dogrywki.

Decydująca o losach meczów okazała się 112. minuta. Wówczas efektywnym, a co najważniejsze celnym strzałem z ponad 20 metrów popisał się Julian Alvarez.

Oslabieni Szwajcarzy ruszyli do rozpaczliwych ataków, narażając się na kontrataki. Po jednym z nich, w 120+1. minucie, wynik ustalił Lautaro Martinez.

We wszystkich dotychczasowych rundach fazy pucharowej MŚ obrońcy tytułu mieli spore problemy - w 1/16 finału z Republiką Zielonego Przylądka (3:2 po dogrywce), następnie we wspomnianym meczu z Egiptem i teraz ze Szwajcarią, ale za każdym razem potrafili wyjść z opresji.

PAP/Red.

# MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska • Świat • Warmia i Mazury

*Wakacyjne wydanie  
już w sprzedaży!*

*Wybierz  
kierunek  
na lato!*



**WŁOSKI RAJ  
NAD MORZEM**

**TAJEMNICA  
ALHAMBRY**

**RAJSKIE  
OBLCZE CYPRU**

**CZY SĄ TU WAMPIRY?**

**BIAŁYSTOK  
ODKRYWA KARTY**

Magazyn dostępny w:



EMPIK



LOTNISKA



DWORCE



SALONIKI  
PRASOWE



PUNKTY SPRZEDAŻY  
PRASY W CAŁEJ POLSCE