

*CO, GDZIE, KIEDY?**SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH*

# POŻEGNANIE ZE SŁUŻBĄ KOMENDANTA Z KPP W MŁAWIE s. 3



**JUBILEUSZ 5-LECIA FUNDACJI  
KRZEWIENIA KULTURY  
„ZAWKRZANIE” s. 5**



**POMOGLI SENIORCE WRÓCIĆ  
BEZPIECZNIE DO DOMU s. 6**



**FERIE WYKORZYSTALI  
NA WSTĄPIENIE  
DO WOJSKA s. 13**

PROMOCJA

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



**NOWY  
PORTAL  
WAWA.INFO**

66240tp-x-G

# 331,6 TYS. CUDZOZIEMCÓW W ZUS NA MAZOWSZU

Liczba cudzoziemców pracujących legalnie i podlegających ubezpieczeniom społecznym w Polsce na koniec grudnia 2025 r. wynosiła 1 mln 288 tys. osób. Na Mazowszu było 331,6 tys. cudzoziemców, z czego 16,6 tys. z Płocka. W kraju wzrost, na Mazowszu spadek.

## W KRAJU WZROST, NA MAZOWSZU SPADEK

– Liczba cudzoziemców pracujących legalnie i podlegających ubezpieczeniom w ZUS na koniec 2025 r. wynosiła 1 mln 288 tys. osób w Polsce, z czego w województwie mazowieckim to ponad 331,6 tys. cudzoziemców, a w Płocku 16,6 tys. W porównaniu do grudnia 2024 roku to liczba cudzoziemców w kraju wynosiła 1 mln 193 tys. osób, z czego na Mazowszu było ponad 342,3 tys. cudzoziemców – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Dane te pokazują, że w skali kraju wzrosła liczba cudzoziemców o ponad 95,8 tys. osób. Natomiast w województwie mazowieckim ta liczba spadła o 10,7 tys. osób.

Od wielu lat najliczniejszą grupę spośród cudzo-

ziemców zgłoszonych do ubezpieczeń społecznych stanowią obywatele Ukrainy. Na koniec grudnia w statystykach ZUS było ich ponad 857 tys. Podobnie jest w województwie mazowieckim, gdzie Ukraińcy stanowią najliczniejszą grupę legalnie pracujących cudzoziemców. Na koniec 2025 r. w województwie mazowieckim do ubezpieczeń społecznych zgłoszonych było ponad 193,6 tys. Ukraińców, z czego ponad 9,6 tys. w Płocku. Druga liczna grupa pracujących obcokrajowców w naszym regionie to Białorusini. Pod koniec ubiegłego roku było ich 48,1 tys., następnie to obywatele Indii – 7,7 tys. osób i Wietnamu – 6,9 tys. osób.

Cudzoziemcy pracujący w Polsce i objęci ubezpieczeniem emerytalno-rentowym, odprowadzają składki



do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, przez co mają też wpływ na jego stabilną kondycję. Składki odprowadzane do polskiego systemu ubezpieczeń społecznych za cudzoziemców pracujących w naszym kraju z roku na rok rosną. W 2024 r. składki na ubezpieczenia emerytalno-rentowe od obcokrajowców wyniosły niemal 18,5 mld zł. Po 11. miesiącach

2025 roku kwota ta wyniosła niespełna 19,7 mld zł.

– Rzeczywista liczba obywateli innych państw pracujących w Polsce może być znacznie większa, bo część z nich nie ma ubezpieczenia. Trzeba pamiętać o tym, że dane ZUS obejmują tylko osoby zatrudnione w taki sposób, od którego istnieje obowiązek odprowadzania składek na ubezpieczenia

społeczne. Nie są w nich ujęci zagraniczni pracownicy, którzy wykonują pracę na umowę o dzieło lub pracują nielegalnie – wyjaśnia Wojciech Ściwiarski.

## PRACUJĄ I ZATRUDNIAJĄ INNYCH

Cudzoziemcy posiadający określoną podstawę pobytu w Polsce mogą zakładać

i prowadzić działalność gospodarczą na takich samych zasadach jak obywatele polscy. Oznacza to, że mogą podejmować i prowadzić każdą dopuszczoną polskim prawem formę działalności gospodarczej.

– Coraz częściej możemy zauważyć, że osoby z zagranicznym paszportem decydują się na otwieranie własnych biznesów w Polsce. W kraju pod koniec grudnia 2025 roku ponad 91,7 tys. cudzoziemców prowadziło działalność gospodarczą, z czego w województwie mazowieckim ponad 26 tys. Zatem obcokrajowcy w Polsce nie tylko są zatrudnieni na umowach o pracę, czy zleceniu, ale także sami otwierają firmy i tworzą dodatkowe miejsca pracy. Najwięcej firm na Mazowszu prowadzi obywatele Ukrainy (14,6 tys.) i Białorusi (13,1 tys.) – dodaje rzecznik.

## 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. Dobroskiej 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. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

**Telefony zaufania dla osób w depresji:**  
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji  
**tel. 22 594 91 00**

(w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00).

ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania **tel. 22 484 88 01** (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00).

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, **tel. 22 855 44 32** lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej, **tel. 22 837 55 59** (poniedziałek-piątek od 8:00 do 20:00).

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, **tel. 116 123** (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00).  
Młodzieżowy Telefon Zaufania, **tel. 192 88** lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, **tel. 116 111**, codziennie od 12:00 do 02:00.

# POŻEGNANIE ZE SŁUŻBĄ KOMENDANTA POLICJI W MŁAWIE INSP. TOMASZA ŁYSIAKA

W piątek 23 stycznia, w Komendzie Powiatowej Policji w Mławie odbyła się uroczysta zbiórka związana z odejściem ze służby Komendanta Powiatowego Policji w Mławie insp. Tomasza Łysiaka. Po ponad 33 latach służby Komendant pożegnał się z mundurem, przechodząc na zasłużony stan spoczynku. Uroczystość była również okazją do oficjalnego przekazania obowiązków Komendanta Powiatowego Policji w Mławie mł. insp. Marcinowi Ostrowskiemu.

Wydarzeniu uczestniczyli licznie zaproszeni goście – przedstawiciele władz samorządowych miasta i gmin, komendanci zaprzyjaźnionych jednostek Policji, funkcjonariusze, pracownicy cywilni, współpracownicy insp. Łysiaka, a także rodzina Komendanta – żona podinsp. Iwona Łysiak oraz dzieci Jakub i Martyna Łysiak.

Inspektor Tomasz Łysiak służbę w Policji pełnił od 1992 roku. Jest absolwentem Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie oraz Uniwersytetu Łódzkiego na Wydziale Prawa i Administracji. W 2009 roku ukończył studia podyplomowe na kierunku zarządzania jednostką organizacyjną w administracji publicznej, natomiast w 2019 roku studia podyplomowe z zakresu zarządzania kryzysowego na Wydziale Bezpieczeństwa i Nauk Prawnych Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie. Od początku swojej drogi zawodowej związany był z pionem prewencji.

Na przestrzeni lat pełnił szereg odpowiedzialnych funkcji kierowniczych, m.in. Naczelnika Wydziału Sztapu Policji Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, Naczelnika Sekcji Sztapu Policji Komendy Powiatowej Policji w Przasnyszu oraz I Zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Przasnyszu. Pełnił również funkcję Komendanta Powiatowego Policji w Makowie Mazowieckim, a od 2 lipca 2016 roku był Komendantem Powiatowym Policji w Przasnyszu. Za wzorową, wieloletnią służbę został odznaczony Złotym Medalem za Długoletnią Służbę oraz Złotą Odznaką „Zasłużony Policjant”.

Podczas uroczystości nie zabrakło ciepłych słów,



wspomnień i podziękowań. Głos zabrał m.in. były Komendant Powiatowy Policji w Przasnyszu, z którym przez lata związany był insp. Łysiak – inspektor w stanie spoczynku Zbigniew Listwon. W swoim wystąpieniu podkreślił, że dla Komendanta Łysiaka zawsze najważniejsi byli ludzie – policjanci i pra-

cownicy, z którymi pracował, oraz autentyczna troska o ich dobro.

Mł. insp. Dariusz Brzezicki zwrócił uwagę na niezwykłą otwartość Komendanta, podkreślając, że jego drzwi zawsze były otwarte, a on sam nigdy nie odmawiał rozmowy, wsparcia czy podzielenia się swoim bogatym



doświadczeniem. Z kolei Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji z s. w Radomiu insp. Jerzy Sztuc mówił o insp. Łysiaku jako o wyjątkowym komendancie – człowieku, który dzięki swojej wiedzy, doświadczeniu i dobremu sercu zyskał ogromny szacunek oraz wielu przyjaciół.

Emocjonalnym momentem uroczystości było podsumowanie ponad 33 lat służby – lat pełnych poświęceń, odpowiedzialnych decyzji i codziennej pracy na rzecz bezpieczeństwa. Wielu przemawiającym, jak i zgromadzonym gościom, łamał się głos ze wzruszenia, nie brakowało łez, ale też wspomnień, które wywoływały salwy śmiechu. Było to pożegnanie na miarę Komendanta z wielkim sercem – szczerze, wzruszające i pełne emocji.

W trakcie uroczystości nastąpiło również oficjalne przyjęcie nowego Komendanta Powiatowego Policji w Mławie – mł. insp. Marcina Ostrowskiego. Insp. Tomasz Łysiak w swoim wystąpieniu podkreślał, jak ogromne znaczenie mają dla niego policjanci i pracownicy cywilni mławskiej jednostki, dziękował im za wspólną służbę oraz gratulował nowemu Komendantowi takiego zespołu. Życzył mu sukcesów, satysfakcji z pełnionej

## MAMMOGRAFIA – BADAŃ, 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.

Tylko w ubiegłym roku w województwie mazowieckim z programu skorzystało ponad 191 tys. kobiet, z czego 88 tys. zdecydowało się na badanie w mammobusie. Natomiast od początku tego roku mammografię wykonało już ponad 165 tysięcy pań (w tym ponad 69 tysięcy przebadano się w mammobusach).

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.

### Powiat mławski

27 stycznia, Kopernia 38 w Mławie (przy Ośrodku Sportu i Rekreacji), w godzinach 9:00-17:00 (Medica: (42) 254 64 10)

funkcji oraz pomyślności w dalszej służbie.

Mł. insp. Marcin Ostrowski przyjął obowiązki Komendanta Powiatowego Policji w Mławie z entuzjazmem i optymizmem, podkreślając, że z nadzieją patrzy w przyszłość i liczy na dobrą, opartą na wzajemnym szacunku współpracę.

Uroczystość ta na długo pozostanie w pamięci uczestników – jako symboliczne zakończenie pięknego rozdziału służby insp. Tomasza Łysiaka oraz początek nowego etapu w historii Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

mł. asp. Aleksandra Bardońska

/ KPP Mława

# BABCIA ZOSIA O ZŁOTYM SERCU

Pani Ania nie miała łatwego życia. W rodzinnym domu królował alkohol. Nie było w nim miłości i czasu na rozmowę z córką. W jej życiu jednak był promyk nadziei: babcia Zosia, na którą dziewczynka, a potem młoda kobieta mogła zawsze liczyć. To ona pokazała jej, że można żyć inaczej.

**N**ie składam swojej matce życzeń w Dniu Matki, bo jej nic prócz życia nie zawdzięczam. Za to w Dniu Babci kupuję bukiet kwiatów i idę do najwspanialszej kobiety, która mnie wychowała i nauczyła życia, szacunku do człowieka i pracy. I dzięki niej wiem, co to miłość... To babcia Zosia była dla mnie matką, ojcem, dziadkiem, babcią i przede wszystkim najlepszą przyjaciółką. Nie wiem, kim dziś bym była, gdyby nie jej dobre serce. Podaje mi pomocną dłoń zawsze, kiedy wydaje mi się, że nie dam rady. Dzięki niej walczę o siebie i moją rodzinę – opowiada pani Anna.

## TRUDNE DZIECIŃSTWO

Nie zawsze w życiu można mieć wszystko. Ważne jest,

by mieć oparcie w najbliższych nam osobach – rodzicach. Niestety, nie każdy rodzi się w cudownej rodzinie, w której dziecko stawia się na pierwszym miejscu. Tak właśnie było w rodzinnym domu pani Anny.

– W moim domu najważniejszy był alkohol. Rodzice bardzo się kochali i bardzo lubili pić – wspomina 34-latką. – Nie było dnia, żeby w naszym domu nie gościł alkohol. Nie było awantur, krzyków, sprzeczek. Niestety, jak rodzice wracali z pracy, siadali na kanapie i... pili. Kiedy wracałam ze szkoły do domu, nie czekał na mnie nikt, nie było ciepłego obiadu. Wstydziłam się zapraszać koleżanki, bo w domu był bałagan, wszędzie wałowały się puste butelki po wódce i piwie. Lubiałam chodzić do koleżanki, bo tam – mimo biedy – zawsze mama czekała na dzieci z gorącą zupą czy smacznymi placzkami. U mnie nigdy tego nie było. Mama najczęściej kupowała jakiś kawałek kiełbasy i margarynę. Strasznie jej nie lubiałam, zresztą do dziś, jak poczuje jej zapach, robi mi się niedobrze...

## BABCIA DAWAŁA MIŁOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

Mała Ania często z rodzinnego domu uciekała do babci. Tu czuła się bezpiecznie otoczona miłością. Babcia zawsze czekała na nią z ciepłym obiadem oraz wypranymi i wyprasowanymi ubraniami. Dziewczynka na odchodne dostawała też kanapki i coś słodkiego.

– W domu babci było biednie i ciasno, ale tam czułam się dobrze – wspomina pani Anna. – To był mój azyl. Niestety, babcia miała tylko jeden pokój i mieszkała w nim ze swoim niepełnosprawnym synem. Nie mogłam u niej zamieszkać, ale chwile spędzone u niej pozwalały mi uwierzyć, że kiedyś będzie lepiej. To babcia była moim powiernikiem, przyjacielem i moją ostoją. To ona tłumaczyła mi, co



To właśnie babcia Zosia pokazała pani Ani, że warto walczyć o swoje życie i spełniać marzenia

jest dobre, a co złe, pocieszała w trudnych chwilach. Przeżywała ze mną wszystkie radości i smutki. Pamiętam, że kiedy pierwszy raz się zakochałam, to ona była pierwszą osobą, której o tym powiedziałam.

## SIĘGNĘŁA PO ALKOHOL

Rodzice pani Anny wciąż pili. Kiedy dziewczyna skończyła szkołę podstawową i dostała się do wymarzonej szkoły gastronomicznej, zmarł jej ojciec. Już wcześniej miał problemy ze zdrowiem, ale przez lata nie przyjmował leków. Zamiast nich chorobę zapijał alkoholem. Matka po śmierci ojca załamała się... Coraz więcej pija, przestała

chodzić do pracy. Do domu coraz częściej przychodzili obcy mężczyźni.

– Nie wiem, jak to się stało, ale ja też w pewnym momencie zaczęłam siadać z nimi do stołu i pić – opowiada pani Anna. – Miałam jakieś 17 lat i zaczęło mi imponować towarzystwo starszych mężczyzn i to, że traktują mnie jak dorosłą. Z trudnością ukończyłam szkołę. Do babci chodziłam coraz rzadziej. Denerwowałam się, że mnie poucza i wciąż mi prawi kazania. Czułam się dorosła, robiłam, co chciałam, i nie musiałam się nikomu tłumaczyć ze swojego zachowania. Na efekty nie trzeba było długo czekać.

Anna miała 21 lat, kiedy okazało się, że jest w ciąży. Nie planowała tego dziecka i nie oczekiwała go, tym bardziej że jej partner, gdy dowiedział się o jej stanie, przestał do niej przychodzić. Kiedy młoda kobieta powiedziała o ciąży swojej pijanej matce, ta tylko wzruszyła ramionami i oświadczyła, że to nie jej problem i że najlepiej pozbyć się go.

## BABCIA WYCIĄGNĘŁA POMOCNĄ DŁOŃ

– Cięża była dla mnie dużym zaskoczeniem. Wiedziałam, skąd się biorą dzieci, ale nie myślałam, że mogę zająć w ciąży – tłumaczy pani Anna. – Przez kilka dni przyzwyczajałam

się do myśli, że zostanę matką. Poszłam szukać pomocy do babci, jedynej osoby, na którą w każdej sytuacji mogłam liczyć. Nie odrzuciła mnie... Przytuliła i powiedziała, że trzeba się cieszyć, bo dziecko jest cudem. To właśnie babcia nauczyła mnie miłości do tej małej istoty, którą nosiłam pod sercem i którą każdego dnia kochałam coraz bardziej.

Pani Anna z pomocą swojej babci posprzątała swój dom, urządziła w nim też pokój dla swojej córeczki. Długie rozmowy z matką i próby nakłonienia jej do leczenia nic nie dały. Matka postanowiła, że wyprowadzi się do swojego kolejnego partnera.

Pani Anna przez dwa lata mieszkała sama z córką Karoliną. Spotkała na swojej drodze dobrego mężczyznę. Wzięli ślub, a jej mąż adoptował Karolinę, potem urodził się Artur. Dziś są szczęśliwą rodziną. Swoją matkę pani Anna widuje czasem na ulicy. Ta jednak udaje, że jej nie zna i mija ją obojętnie.

– Kiedy widzę matkę, nie czuję nic prócz żalu – mówi pani Anna. – Wiem, jak trudno jest wyjść z nałogu, ale nie rozumiem, jak można skazać własne dziecko na takie życie. Dobrze, że ja mam kochającą babcię, która jest przy mnie. Gdyby jej nie było, nie wiem, kim dziś bym była. Żałuję wielu rzeczy w swoim życiu, ale mam nadzieję, że uda mi się moim małenństwu stworzyć szczęśliwą rodzinę. Moja babcia ma już 74 lata, ale siły i wiary mogłyby pozazdrościć jej niejedynemu 40-latkowi. A miłością mogłaby obdarzyć pół Polski. Dziękuję ci, babciu, że nie zostawiłaś mnie w potrzebie i dałaś mi szansę na normalne życie. Twoje rady są moimi drogowskazami pokazującymi, jak żyć – dodaje, nie kryjąc łez.

– NIE WIEM, JAK TO SIĘ STAŁO, ALE JA TEŻ W PEWNYM MOMENCIE ZACZĘŁAM SIADAĆ Z NIMI DO STOŁU I PIĆ – OPOWIADA PANI ANNA. – MIAŁAM JAKIEŚ 17 LAT I ZACZĘŁO MI IMPONOWAĆ TOWARZYSTWO STARSZYCH MĘŻCZYŹN I TO, ŻE TRAKTUJĄ MNIE JAK DOROSŁĄ.

# ZBRODNIĘ, PAMIĘĆ, BADANIA.

## O TRUDNYM DZIEDZICTWIE PÓŁNOCNEGO MAZOWSZA

Spotkanie promujące wydawnictwo „Zbrodnie niemieckie i sowieckie na północnym Mazowszu w latach 1939-1945” było nie tylko prezentacją książki, lecz także pogłębioną refleksją nad stanem badań, pamięcią zbiorową oraz wciąż nie do końca rozpoznanymi zbrodniami z czasu II wojny światowej i jej bezpośrednich następstw.



W spotkaniu, które odbyło się w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie, udział wzięli autorzy i badacze zajmujący się tematyką okupacji i represji: prof. dr hab. Leszek Zygmunt (Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie), dr Mariusz Żuławnik (Archiwum In-

stytutu Pamięci Narodowej – Oddział w Warszawie) oraz Janusz Witczak.

Prof. Leszek Zygmunt zwrócił uwagę, że publikacja jest pokłosiem konferencji naukowej z 2023 roku, zorganizowanej na ciechanowskiej uczelni. Podkreślił również, że obecnie można mówić o renesansie badań nad II wojną światową na północnym Mazowszu i Dział-

dowszczyźnie, co wiąże się m.in. z otwarciem i szerszą dostępnością archiwów niemieckich. W dalszej części wystąpienia omówił zagadnienia poruszone w swoim artykule pt. „Wyzwolenie po sowiecku. Zabójstwa, gwałty, grabieże oraz inne przestępstwa dokonane przez Armię Czerwoną w powiecie mławskim po 1945 roku”.

Dr Mariusz Żuławnik skupił się na problematyce dokumentowania ofiar represji niemieckich i sowieckich, przedstawiając artykuł „Aby pamięć o nich nie wygasła...”. Omówił funkcjonowanie dwóch kluczowych projektów IPN: straty.pl – internetowej bazy danych gromadzącej informacje o ofiarach II wojny światowej, oraz Indeksu

Represjonowanych, dokumentującego osoby represjonowane przez aparat okupacyjny i powojenny.

Zasadniczą część spotkania stanowiło wystąpienie Janusza Witczaka, poświęcone zbrodni na Kalkówce. Autor artykułu „Ciechański ratusz i mławska Kalkówka – wielokrotnie opisywane, lecz wciąż niezbadane niemieckie zbrod-

nie ze stycznia 1945 roku” wskazał na liczne luki badawcze, niejednoznaczności źródłowe oraz potrzebę dalszych, systematycznych badań. Temat wzbudził duże zainteresowanie publiczności, co znalazło wyraz w licznych pytaniach – m.in. o liczbę ofiar oraz relację Czesława Arabuckiego, który twierdził, że przeżył mord na Kalkówce.

## JUBILEUSZ 5-LECIA FUNDACJI KRZEWIENIA KULTURY „ZAWKRZANIE”

18 stycznia 2026 r. w sali mławskiego kina odbyła się uroczystość 5-lecia istnienia Fundacji Krzewienia Kultury „Zawkrzanie”. Przepiękne występy taneczne przeplatały oficjalne i wzruszające podziękowania przy gromkich brawach publiczności.

Fundacja istnieje od 2020 roku, zajmuje się pielegnowaniem polskiej kultury ludowej, promocją muzyki i tradycji, a swoje działania kieruje do dzieci, młodzieży, dorosłych mieszkańców Mławy oraz do seniorów.

W kilku zespołach ludowych, działających przy fundacji zatańczyło około 60 osób w strojach ludowych, wykonanych z dbałością o każdy detal. Tancerze wystąpili z bogatym programem prezentując tańce i obrzędy z różnych zakątków naszego kraju, z Warmii, Lubelszczyzny, Kaszub, Kurpi, zaprezentowali tańce narodowe – poloneza, oberka, mazura, wystąpiła para młoda w swoim pierwszym tańcu weselnym oraz nagradzany wcześniej zespół hip-hopowy.

Koncert jubileuszowy objął swoim patronatem burmistrz Miasta Mława.



## POMOGLI SENIORCE WRÓCIĆ BEZPIECZNIE DO DOMU

Podczas patrolu dzielnicowi z Komendy Powiatowej Policji w Mławie – mł. asp. Aleksandra Bardońska i mł. asp. Patryk Lisiecki – wraz z sierż. Pawłem Michalskim z zespołu ds. wykroczeń, natrafili na sytuację, która od razu wzbudziła ich niepokój.

Na oblodzonym chodniku starsza kobieta z ogromnym wysiłkiem próbowała prowadzić rower obciążony trzema torbami z zakupami. Każdy jej krok był niepewny, a ryzyko upadku bardzo duże.

Widać było, że zmagają się nie tylko z ciężarem bagażu, ale i z trudnymi warunkami pogodowymi.



W rozmowie z seniorką policjanci ustalili, że mieszka około dwóch kilometrów dalej. Wracając do domu powoli, zatrzymując się co jakiś czas, prosząc napotkane osoby o pomoc. Jak się okazało, żyje samotnie, a zakupy robi rzadko – na dwa tygodnie – by ograniczyć konieczność wychodzenia z domu. Była wyraźnie zmęczona, zziębnięta i osłabiona.

Funkcjonariusze nie wahali się ani chwili. Zabezpieczyli rower, a kobietę zaprosili do radiowozu, aby mogła się ogrzać i dojść do siebie. Wsparcie okazał również strażak z Państwowej Straży Pożarnej w Mławie, który pomógł w przetransportowaniu roweru i ciężkich zakupów pod dom seniorki. Dzięki wspólnemu działaniu służb kobieta bezpiecznie dotarła do miejsca zamieszkania.

Policjanci zadbali jednak nie tylko o jej powrót do domu. Z troską o dalsze bezpieczeństwo seniorki skontaktowali się z Centrum Usług Społecznych w Mławie, przekazując informację o potrzebie objęcia jej wsparciem w codziennych obowiązkach, w tym w robieniu zakupów. Wszystko po to, aby podobne, ryzykowne sytuacje nie powtarzały się w przyszłości. Starsza kobieta nie kryła wzruszenia – dziękowała za okazaną życzliwość, uwagę i realną pomoc.

To zdarzenie przypomina, że służba to nie tylko reagowanie na zagrożenia, ale przede wszystkim uważność na drugiego człowieka. Policjanci i strażacy każdego dnia spotykają osoby, które potrzebują wsparcia – czasem cichego, dyskretnego, ale niezwykle ważnego. Empatia, gotowość do działania i wrażliwość na ludzkie potrzeby sprawiają, że ich praca nabiera głębokiego sensu i realnie zmienia czyjeś życie na lepsze.

KPP w Mławie

## DZIAŁANIA MŁAWSKIEJ GRUPY SPEED

W minionym tygodniu funkcjonariusze mławskiej grupy SPEED prowadzili działania ukierunkowane na poprawę bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Na odcinku krajowej S7 funkcjonariusze ujawnili 33-letniego kierującego Volkswagenem, który przekroczył dopuszczalną prędkość o 104 km/h. Za to wykroczenie został ukarany mandatem karnym w wysokości 2500 zł oraz 15 punktami karnymi.

Podczas kontroli okazało się, że mężczyzna kierował pojazdem pomimo wydanej decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania. W związku z tym sporządzono dokumentację do dalszego postępowania karnego.

Za kierowanie pojazdem mimo wydanej sądowej decyzji o cofnięciu uprawnień grożą poważne konsekwencje prawne, ponieważ jest to przestępstwo, nie wykroczenie.

Mężczyźnie grozi kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do 2 lat. Sąd może także orzec zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych na okres nawet kilku lat.

Podczas kolejnej kontroli drogowej na terenie Mławy funkcjonariusze ujawnili 40-letniego obywatela



Kolumbii, który kierował pojazdem nie posiadając żadnych uprawnień do kierowania.

W związku z popełnionym wykroczeniem sporządzono dokumentację do wniosku o ukaranie do sądu, a pojazd został usunięty z drogi na koszt właściciela.

Do podobnego zdarzenia doszło na al. św. Wojciecha w Mławie, gdzie policjanci zatrzymali do kontroli drogowej kolejnego obywatela Kolumbii, który również nie posiadał wymaganych uprawnień do kierowania pojazdem.

Także w tym przypadku sporządzono wniosek o ukaranie do sądu, a pojazd został usunięty z drogi na koszt właściciela.

Mężczyźni odpowiedzą za kierowanie pojazdami bez uprawnień przed Sądem. Czyn ten zagrożony jest karą grzywny, możliwością orzeczenia zakazu prowadzenia pojazdów. Poniosą także dodatkowe koszty związane z odholowaniem i przechowywaniem pojazdu.

Mławska grupa SPEED pełni kluczową rolę w poprawie bezpieczeństwa ruchu drogowego, konsekwentnie reagując na najbardziej niebezpieczne zachowania: rażące przekraczanie prędkości, ignorowanie decyzji administracyjnych oraz jazdę bez uprawnień. Dzięki tym działaniom z ruchu drogowego czasowo eliminowani są kierowcy, którzy swoim zachowaniem stwarzają poważne zagrożenie dla innych.

Przypominamy:

- nadmierna prędkość wciąż pozostaje jedną z głównych przyczyn tragicznych wypadków,
- prowadzenie pojazdu bez uprawnień lub pomimo ich cofnięcia to nie tylko naruszenie prawa, ale realne zagrożenie dla życia,
- kontrole drogowe prowadzone są codziennie i w różnych miejscach, również z wykorzystaniem nieoznakowanych radiowozów.

Przypominamy:

Apelujemy do wszystkich kierowców o rozsądek, przestrzeganie przepisów i odpowiedzialność, ponieważ bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego uczestnika ruchu.

mł. asp. Aleksandra Bardońska

## BEZPIECZNE FERIE Z POLICJANTAMI I SMOKIEM SOPELKIEM

Policjanci profilaktycy oraz dzielnicowi z Komendy Powiatowej Policji w Mławie, prowadzą spotkania z najmłodszymi mieszkańcami pow. mławskiego. Rozmawiając o bezpiecznym, zimowym wypoczynku, zasadach bezpieczeństwa w sieci oraz przestrzeganiu przepisów w ruchu drogowym. Policjanci przygotowali także dla dzieci konkurs z nagrodami, pt. „Bezpieczne ferie ze smokiem Sospelkiem”.

W pierwszym tygodniu ferii zimowych profilaktycy mławscy i dzielnicowi z PP w Strzegowie przeprowadzili spotkania profilaktyczne z dziećmi w Gminnym Ośrodku Kultury w Strzegowie oraz w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Mławie.

Zajęcia dla dzieci, dotyczące zasad bezpieczeństwa, zaczęły się już przed feriami i kontynuowane są w miejscach zorganizowanych form zimowego wypoczynku dla najmłodszych. Dzieci przypominają sobie jak być bezpiecznym na drodze, w miejscu zamieszkania, podczas zimowych zabaw. Policjanci ostrzegają także przed zagrożeniami w sieci.



Zajęcia prowadzone są w formie rozmowy i zabawy z dziećmi.

Akcję profilaktyczną wspiera znany już dzieciom smok Sospel. To rysunkowa postać, bohater kolorowanki, przygotowanej specjalnie dla najmłodszych przez mławską policję pt. „Bezpieczne ferie ze smokiem Sospelkiem”.



Każde dziecko, które weźmie udział w konkursie, wygra odblaskowy upominek. Szczegóły odblaskowej akcji na stronie Facebook Policja Mława. Na uczestników zabawy czekają drobne, uroczyste upominki – które pozyskaliśmy ze Starostwa Mławskiego oraz Urzędu Miasta Mława.

Dzieci mogą także wziąć udział w konkursie „Zimowy Dekalog”, którego organizatorem jest Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji. Konkurs odbywa się w ramach ogólnopolskiej akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo w zimie”.

podkom. Aneta Prusik

# AKTYWNY RODZIC: PODSUMOWANIE 2025 ROKU

Program Aktywny Rodzic dotyczy wsparcia dla rodziców dzieci do lat trzech. Ma ułatwić rodzicom i opiekunom pogodzenie zadań związanych z rodzicielstwem i aktywizacją zawodową. W 2025 roku ZUS wypłacił ponad 6 mld 255 mln zł, a świadczenie otrzymało prawie 619 tys. dzieci.

## Z programu Aktywny Rodzic można otrzymać jedno z trzech następujących świadczeń:

- świadczenie aktywni rodzice w pracy – nowe świadczenie,
- świadczenie aktywnie w żłobku – zastąpiło dofinansowanie do żłobka,
- świadczenie aktywnie w domu – zastąpiło rodzinny kapitał opiekuńczy.

Z programu Aktywny Rodzic w 2025 roku ZUS wypłacił ponad 6 mld 255 mln zł, a świadczenie otrzymało prawie 619 tys. dzieci. Najpopularniejszym świadczeniem było aktywnie w żłobku, które wypłacono na blisko 308 tys. dzieci, w łącznej kwocie 3 mld 425 mln zł. Świadczenie aktywni rodzice w pracy również cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem, ZUS wypłacił ponad 2 mld 207 mln zł, na prawie 215 tys. dzieci. Świadczenie aktywnie w domu wypłacono na prawie 199 tys. dzieci w kwocie 623,8 mln zł – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Rodzic ma możliwość wielokrotnej zmiany świadczeń, tj. rezygnacji z jednej formy wsparcia i przejścia na drugą, z zastrzeżeniem, że w danym miesiącu na dane dziecko rodzic może pobierać tylko jedno z wybranych przez siebie świadczeń.

## ŚWIADCZENIE AKTYWNI RODZICE W PRACY

Świadczenie to przysługuje aktywnym zawodowo rodzicom na każde dziecko w wieku od 12. do 35. miesiąca życia, ale nie przysługuje, jeśli dziecko uczęszcza do żłobka, przedszkola, klubu dziecięcego lub jest pod opieką dziennego opiekuna.



Z programu Aktywny Rodzic można otrzymać jedno z trzech świadczeń:

- aktywni rodzice w pracy,
- aktywnie w żłobku,
- aktywnie w domu.

## Świadczenie aktywni rodzice w pracy wynosi:

- 1500 zł miesięcznie na dziecko,
- 1900 zł miesięcznie – jeżeli dziecko ma orzeczenie o niepełnosprawności.

W ramach świadczenia aktywni rodzice w pracy ZUS wypłacił ponad 2 mld 207 mln zł, na prawie 215 tys. dzieci, z czego w województwie mazowieckim 368,8 mln zł, na 37 tys. dzieci.

## ŚWIADCZENIE AKTYWNI W ŻŁOBKU

Świadczenie przysługuje na dzieci, które uczęszczają do żłobka, klubu dziecięcego lub są objęte opieką opiekuna dziennego. Jego celem jest dofinansowanie kosztów objęcia dziecka opieką wymienionych miejscach. Nie jest wypłacane rodzicowi lub opiekunowi dziecka. Pieniądze ZUS przekazuje na rachunek bankowy podmiotu prowadzącego żłobek, klub dziecięcy, zatrudniającego dziennego opiekuna lub na konto bankowe dziennego opiekuna prowadzącego działalność na własny rachunek.

Świadczenie przysługuje do końca roku szkolnego, w którym dziecko skończy 3 lata, a w przypadku gdy niemożliwe lub utrudnione

jest objęcie dziecka wychowaniem przedszkolnym – do końca roku szkolnego, w którym dziecko kończy 4 lata.

## Świadczenie aktywnie w żłobku przysługuje w wysokości:

- 1500 złotych miesięcznie na dziecko,
- 1900 złotych miesięcznie – jeżeli dziecko ma orzeczenie o niepełnosprawności.

Nie więcej jednak niż wysokość opłaty rodzica za pobyt dziecka w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna. Do opłaty tej nie wlicza się opłaty za wyżywienie.

Świadczenie aktywnie w żłobku wypłacono na ponad 307,6 tys. dzieci w kwocie 3 mld 425 mln zł, z czego w województwie mazowieckim świadczenie otrzymało 55,9 tys. dzieci, na kwotę 633,8 mln zł.

## ŚWIADCZENIE AKTYWNI W DOMU

Świadczenie aktywnie w domu przysługuje na każde dziecko w rodzinie, które ma 12 miesięcy, a jeszcze nie skończyło 35. miesiąca życia. Od 1 października 2024 r. świadczenie aktywnie w domu zastąpiło rodzinny kapitał opiekuńczy (RKO).

Rodzice i opiekunowie otrzymują 500 zł miesięcz-

nie na dziecko, niezależnie od tego, czy dziecko ma orzeczenie o niepełnosprawności. Świadczenie nie przysługuje natomiast wtedy, gdy na dane dziecko rodzic lub opiekun faktycznie pobrał rodzinny kapitał opiekuńczy w łącznej kwocie 12 tys. zł.

W ramach świadczenia aktywnie w domu ZUS wypłacił 623 mln zł, na 198,7 tys. dzieci, z czego w województwie mazowieckim 94,8 mln zł, na 30,9 tys. dzieci.

## GDZIE I JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK?

Wnioski o świadczenia z programu Aktywny Rodzic można złożyć tylko elektronicznie:

- przez eZUS,
- aplikację mobilną mZUS,
- portal Emp@tia na stronie [empatia.mpips.gov.pl](http://empatia.mpips.gov.pl),
- swój bank, jeśli uruchomił taką usługę.

## WAŻNE!

W danym miesiącu na dziecko można pobierać tylko jeden rodzaj świadczenia z programu „Aktywny rodzic”. Będzie można jednak zastąpić jeden rodzaj wsparcia drugim, na przykład gdy zmieni się sytuacja zawodowa wnioskodawcy.

Świadczenia przysługują bez względu na dochód w rodzinie.

# SZKOLENIA DLA SENIORÓW RÓWNIEŻ W 2026 ROKU

Kolejna odsłona programu bezpłatnych szkoleń dla kierowców w wieku 60+. Już niedługo 500 mazowieckich seniorów skorzysta z zajęć teoretycznych i praktycznych za kierownicą. Szkolenia rozpoczną się w lutym. Zapisy już trwają – prowadzą je wojewódzkie ośrodki ruchu drogowego.



W mediach coraz częściej słychać o wypadkach drogowych z udziałem kierowców w wieku 60+. Odpowiedzią na ten problem jest cykl szkoleń „Bezpieczny senior – doskonalenie techniki jazdy” organizowanych przez samorząd województwa mazowieckiego i Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, które odbywają się na Torze Modlin.

Szkolenia są skierowane do najstarszych mieszkańców Mazowsza. Warto odświeżyć swoją wiedzę ze względu na zmieniające się co jakiś czas przepisy ruchu drogowego. Ze szkoleń w 2025 roku skorzystało już 500 kierowców w wieku 60+ – podkreśla marszałek Adam Struzik.

## CO OBEJMUJE SZKOLENIE

Seniorzy wezmą udział w zajęciach teoretycznych i praktycznych.

Podczas szkoleń teoretycznych kierowcy przypomną sobie i omówią przepisy ruchu drogowego, nowe znaki drogowe, a także zasady bezpiecznego zachowania w sytuacjach ekstremalnych. Dowiedzą się też, jak substancje psychoaktywne i niektóre leki wpływają na koncentrację i refleks.

Formuła już się sprawdziła. Kontynuujemy więc szkolenia w 2026 roku, bo bezpieczeństwo na drogach jest dla nas priorytetem. Pierwsze szkolenia rozpoczną się już 20 lutego na Torze Modlin – dodaje Anna Brzezińska, członkini zarządu województwa mazowieckiego.

## KTO MOŻE SIĘ ZGŁOSIĆ

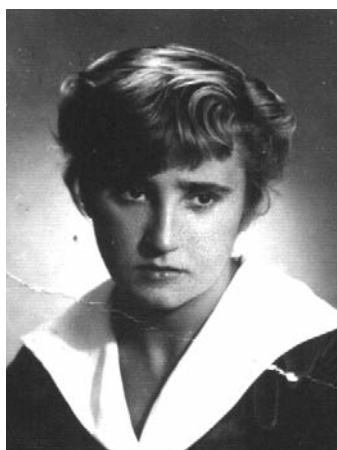
Program jest skierowany do kierowców powyżej 60. roku życia, mających prawo jazdy kategorii B. W 2026 roku zostanie przeszkolonych około 500 osób z całego Mazowsza. Pierwsze szkolenia w tym roku odbędą się w drugiej połowie lutego.

Szczegółowe informacje o zapisach i terminach szkoleń są dostępne na stronach WORD w poszczególnych miastach. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, o zapisie decyduje kolejność zgłoszeń.

Źródło: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

# WSPOMNIENIA DANUTY MICHALSKIEJ Z KULAN

Przedstawiamy Państwu pierwszą część wspomnień pani Danuty Michalskiej z Kulan.



Matura Danuty Michalskiej w Technikum Ekonomicznym. Kętrzyn, 1959 r. (Zbiory autora)



Na rynku miasta. Od lewej: koleżanka NN., Danuta Michalska. Nidzica, ok. 1954 r. (Zbiory autora)



Leontyna (K.) Michalska z córką Danutą Michalską. Olsztyn, 1949 r. (Zbiory autora)



Procesja Bożego Ciała. Sztandar niesie siostra Urszula M., zaś w tle poduszkę niesie Danuta Michalska. Nidzica, 1954 r. (Zbiory autora)



Na rynku nidzickim. Od lewej: Danuta Michalska, siostra Barbara M. z matką Leontyną (K.) Michalską. Nidzica, ok. 1953-54 r. (Zbiory autora)

**D**anuta Michalska ur. 27 I 1942 r. w Kulanach w parafii Wiecznina Kościelna. Miała pięcioro rodzeństwa. Tak oto wspominała swoje wczesne lata, mieszkając w Nidzicy, 22 X 2001 r. (zbiory autora). Kiedy Niemcy uciekali z Kulan w I 1945 r., to siedzieliśmy w ziemiance na kartofle. Na zewnątrz ziemianki było słychać odgłosy toczonej się walki i strzały. Od czasu do czasu, ktoś wychodził na zewnątrz, by zdobyć żywność. W ziemiance był mrok. Siedzieliśmy wszyscy przy lampie naftowej i świecach. Schron był wyłożony kamieniami. Wszyscy spali na sianie. Modlili się aby przetrwać ten okres. Jako dziecko (mając 3 lata) powiedziałam wtedy: „cicho ludzie, bo kara Boża idzie”. Okres ten trwał dość długo, dwa lub nawet cztery tygodnie. Dopiero, kiedy front przesunął się dalej, wtedy wyszliśmy ostatecznie ze schronu.

Kolejne moje wspomnienie, to kiedy znalazłam się już w Nidzicy. Najpierw znalazł się tam tata (Michał Michalski od IV 1945 r.), a potem z mamą (Leontyną z d. Karasek Michalską) i siostrą przyszłymi tu (pieszo). Jeszcze przed urodzeniem się brata Ta-

deusza, który urodził się we IX 1945 r. Tadeusz urodził się już w nowym domu (poniemieckim, po rodzinie Rexin) przy ul. Stefana Żeromskiego, wtedy nr 10. W pokoju na wprost, idąc z przedpokoju. Ojciec miał (w Nidzicy) motocykl i często woził nas (dzieci) np. do lasu i nad jezioro. (Miał też samochód gazika z demobilu). Z inwentarza żywego było kilka świń i jedna krowa. Zwierzęta stały wszędzie naprzeciwko domu. Na piętrze w tej szopie była słoma, na której często dzieci się bawiły. Trzymane były tam też ulegalki. Obok szopy stała kuźnia, nad którą były gołębie, którymi tata lubił się zajmować. Za domem był duży sad i rzeczek. A za



Dom dziadków Stanisława i Aleksandry Karasków w Mławie – Wólka, ok. 1961-63 r. (Zbiory autora)

rzeczką była łąka, na której pasła się nasza krowa. Cały dom i ogród był ogrodzony drewnianym płotem z bramą wjazdową. Ogrodzenie (było) na długości od domu do bramy i było porośnięte dzikim winogronem. Było to ok. 1950 r. Brama wjazdowa była, aż przy ulicy (Żeromskiego). Tata prowadził (tam) warsztat mechaniczno - ślusarski, w którym pracował jeszcze w czasie okupacji u Niemca (Ernsta Rexina). Warsztat znajdował się w dolnej części domu mieszkalnego. Po wojnie były tylko przeważnie prywatne zakłady, aż do momentu kiedy zaczęto upaństwowiać. Do szkoły (podstawowej) w Nidzicy nad rzeką (Nidą) poszłam

we IX 1948 r. Po wojnie zaczęło się nam dobrze powodzić.

Wspomnienie D. Michalskiej, Nidzica, 23 VIII 2002 r. (zbiory autora). Nidzice pamiętam przy ul. Żeromskiego nr 10. od momentu, kiedy miałam 6 lat, czyli w 1948 r. oczywiście do momentu, kiedy miałam lat 13., gdyż wtedy wyjechałam do szkoły (średniej) w Kętrzynie. Dlatego moje wspomnienia (dot. Nidzicy) obejmują lata 1948 -1955.

W Kętrzynie byłam 4. lata w technikum handlowym przy ul. Sikorskiego nr 46. Internat z kolej był przy ul. Reja nr 26. Od 1948 do

1955 r. chodziłam w Nidzicy do szkoły podstawowej nr 1. nad rzeczką. Na każde święto kościelne ja i siostra Urszula oraz siostra Elżbieta chodziliśmy z poduszką serca jesusowego i wstążką przy sztandarze. Tuż po wojnie na msze chodziło się najpierw do kościoła ewangelickiego pod zamkiem. Kościół ten stał się ewangelickim dopiero w 1948 r. W tym samym czasie ewangelicy, mazurzy chodzili do kościoła przy rynku.

Do zuchów należałam od 1. klasy szkoły podstawowej, a do harcerstwa od 10. lat, (czyli od 1952 r.). Jeździliśmy na obozy i biwaki, np.

do Kozich Gór. Sportem zajmowałam się już od podstawówki, od 3. klasy. Dobra byłam w biegach krótkodystansowych przez płotki i w rzucie kulą oraz dyskiem. Do harcerstwa należeli też: Urszula i Tadeusz. Bawiąc się biegaliśmy po ruinach zamku krzyżackiego w Niborku (Nidzicy). Bawiliśmy się w berka i piratów na zamku. Z tatą często jeździliśmy samochodem imotorem nad jezioro Wikno, Zawady i Kownatki. Tadeusz lubił jeździć z ojcem nad jezioro grając na gitarze i należąc do harcerstwa. Na wakacje często jeździliśmy do Kulan, do Danki Kwiatek, przeważnie oraz do Adama Pasymowskiego. Jeździło się wozami z końmi do lasu itd. Było to jak miałam lat 7-8. i do 13. lat.

Dalej D.M., Nidzica, 18 VI 2002 r. (zbiory autora). W Mławie na Wólce (między 11 VIII 1950-3 V 1974 r. przy ul. Napoleńskiej nr 38.) był dom dziadków (Stanisława i Aleksandry) Karasków. (Dom działka o powierzchni 20 ai 98 m2 został sprzedany w 1974 r. pp. Zygmuncie i Danucie Langowskim. W 2006 r. dom jeszcze istniał). W domu były dwa pokoje. Jeden duży, a drugi mały oraz kuchnia od podwórka. Mama moja



Przed domem (pp. Rexinów) Michalskich. Kuzynka Zofia (z d. Jackowska) Jankowska z dziećmi oraz Leontyna Michalska. Od lewej: córka Urszula M., c. Barbara M., c. Danuta Michalska (z kokardą), na ręku syn Tadeusz Michalski, NN. Nidzica, ok. 1947 r. (Zbiory pp. Jankowskich)



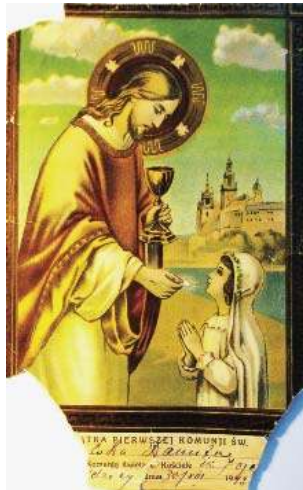
Druga od lewej stoi Danuta Michalska w klasie w Technikum Ekonomicznym. Kętrzyn, lata 50. XX w. (Zbiory autora)

(Leontyna Michalska) była właścicielką tego domu i wynajmowała tam duży pokój. Po środku domu była sień. Dziadkowie spali po prawej stronie domu jak się patrzy od podwórka. Po prawej stronie od ulicy mieszkali pp. Malinowscy, a od lewej z kolei sąsiedzi Drank. Byli niezgodnymi sąsiadami. W małym pokoju była kozetka, metalowe łóżko oraz dwudrzwiowa szafa. W dużym pokoju zimą stał tam piecyk teflonowy, nieduży i przenośny. Aw kuchni stała teflonowa kuchnia. Dziadek Stanisław Karasek lubił bardzo czarną kawę i jajecznice. W ogrodzie były warzywa. Budynek chlewu był z szarych pustaków. Trzymany był tam węgiel i drzewo. Był też strych na całej długości mieszkania. Zsieni wchodziło się na strych po drabinie. Piwnica była pod dużym pokojem. Dziadek nie miał emerytury.

Dalej D.M., Nidzica, 13 V 2005 r. (zbiory autora). Dzieciństwo i młodość miałam przyjemną i dobrą. I chciałabym, aby młodość mogła wrócić. W Kętrzynie mieszkalam od 1955 do 1959 r. Chodziłam tam do technikum ekonomicznego. W internacie na ul. Reja 26. nauczyłam się współżycia z innymi ludźmi. A mama przyjeżdżała sama i przywoziła mi jedzenie. Modne było wtedy kółko hula-hop i kręciło się biodrami. Często, prawie codziennie graliśmy w to. Sporty inne też uprawiałam. Grałam np. wszczy-



Kuźnia przy domu (pp. Rexin) Michalskich. Nidzica, lata 50./60. XX w. (Zbiory autora)



Pamiątka Pierwszej Komunii Św. Danuty Michalskiej. Nidzica, 30 VIII 1949 r. (Zbiory autora)



Plan warsztatu mechaniczno-ślusarskiego Michała Michalskiego przy ul. Żeromskiego nr 10. (6a) w Nidzicy, 12 VII 1948 r. (Zbiory autora)



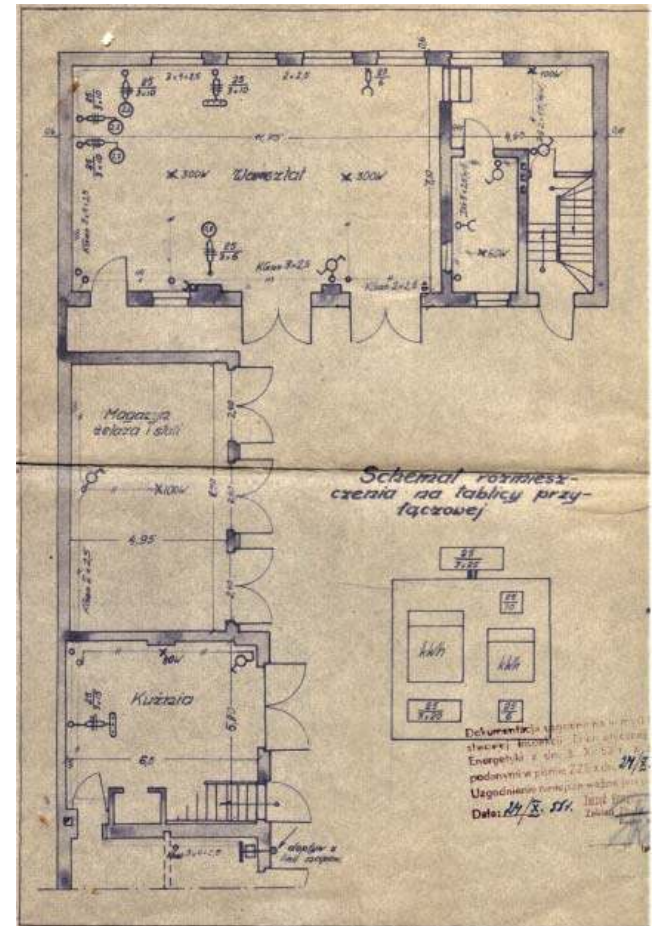
Bunkier i zasieki na dawnej polskiej przedwojennej linii obronnej w gminie Wieczfnia, 1945 r. (www.Neidenburg/Nibork/Nidzica)



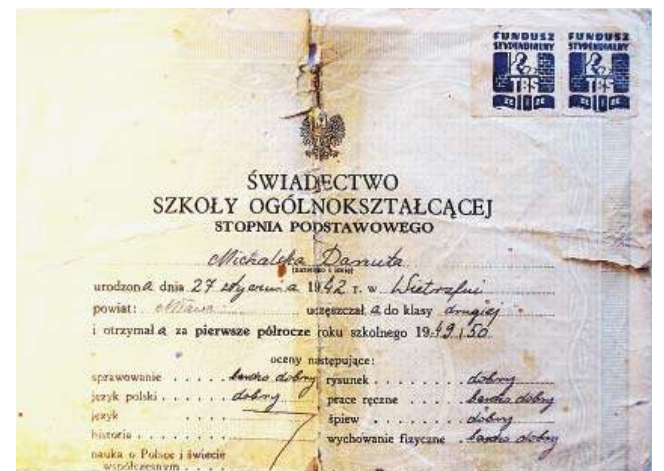
Widok ogólny Nidzicy, zima 2017/18 r. Dom (pp. Rexin) Michalskich z budynkami gospodarczymi. (Autor: Jan Borodziuk)



Przed domem przy ul. St. Żeromskiego nr 10. (6a). Od lewej: Danuta Michalska, matka Leontyna (K.) Michalska z córką na ręku Ewą M., obok c. Urszula M. Poniżej NN., syn Tadeusz M. Nidzica, ok. 1957 r. (Zbiory autora)



Projekt domu (pp. Rexin) Michalskich, magazynu żelaza i stali oraz kuźni. Nidzica, 24 X 1955 r. (Zbiory autora)



Świadectwo Szkoły Podstawowej nr 1. Danuty Michalskiej. Nidzica, 1949/50 r. (Zbiory autora)



W środku stoi Leontyna Michalska, siedzi Danuta Michalska z bratem Tadeuszem M. nad jeziorem Zawady, lata 50./60. XX w. (Zbiory autora)



Zniszczony m.in. ratusz i hotel przy rynku w Neidenburgu, 1945 r. (www.Neidenburg/Nibork/Nidzica)



Spalony dworzec kolejowy w Neidenburgu, 1945 r. (www.Neidenburg/Nibork/Nidzica)



Czołgiści radzieccy na amerykańskim czołgu na obecnej ul. Warszawskiej w Neidenburgu, 1945 r. (www.Neidenburg/Nibork/Nidzica)



Zdobyte przez wojska radzieckie miasto Neidenburg, 1945 r. (www.Neidenburg/Nibork/Nidzica)



Dom i warsztat mechaniczno-samochodowy Ernsta Rexina, następnie rodziny Michała i Leontyny (z d. Karasek) Michalskich przy ul. St. Żeromskiego nr 10. (6a) Neidenburg, lata 30./40. XX w. (Zbiory pp. Rexin)



Boże Ciało na placu między stodołami p. Wenty przy ul. Żeromskiego, a L.O. Nidzica, lata 60. XX w. (Zbiory autora)

piorniaka, czyli piłkę ręczną oraz biegi z przeszkodami. A dziś, to już coraz gorsza kondycja. (Jeździliśmy na wycieczki). Kilka razy byłam wkwaterze Hitlera w Gierłoży. Jeździłam też nad jeziorem do Giżycka i Węgorzewa. Bardzo lubiłam pływać, dlatego dziś mam reumatyzm. Nad jeziorem bywałam co tydzień.

Dalej D.M., Nidzica, 25 VI 2005 r. (zbiory autora). W 1959 r. ukończyłam Technikum Ekonomiczne w Kętrzynie, a potem w 1961r. dostałam się na studia ekonomiczne w Łodzi. Pracowałam na stacji PKP w Nidzicy, w kasie towaro-

wej (Ekspedycja wysyłek towarowych). W trakcie pracy pojechałam do Łodzi na kurs z PKP, odnośnie wysyłania przesyłek. Kurs na PKP trwał trzy miesiące. W tym okresie mieszkałam w ośrodku kolejowym w Łodzi. Dzięki temu postanowiłam później wrócić do Łodzi i zostać tam. Po kursie nie wróciłam już do pracy. W 1961 r. dostałam się na studia z pomocą (wujka) ks. Tadeusza Michalskiego oraz jego kolegi doc. Zdzisława Prochowskiego (ekonomika przemysłu) z Ostrowca Świętokrzyskiego. Na studiach uczyłam się średnio. Miałam taką koleżankę, która była bardzo praco-

witą, wzorową studentką, a potem została na uczelni. Nazywała się Marysia Czuchryta z Knuruwa Lubelskiego. Wyszła za mąż w Lublinie i później kontakt się urwał.

Na studiach chodziłam bardzo często do teatru, trzy razy w tygodniu, bo od drugiego roku miałam już stypendium socjalne. Bywałam też czasami w operetce. W technikum pisałam jeszcze wiersze, także uprawiałam sport. Z kolei na studiach przestałam pisać wiersze, tylko dalej uprawiałam sport m.in. pływanie oraz (rzut kulą, gdzie udało mi się nawet zająć I miejsce z wynikiem

8,30 m na mistrzostwach wyższych uczelni m. Łodzi dla nie zrzeszonych, dn. 29 X 1961r.). Miałam fajnych profesorów (na studiach), byli to już starsi ludzie. Poza ekonomią lubiłam czytać biografie sławnych ludzi. Staś Wróblewski z Łodzi, on mi się podobał. To kolega z mojego roku.

Relacja D.M., Nidzica, 4 VII 2005 r. (zbiory autora). W 1969 r. ukończyłam Wydział Ekonomiczno - Socjologiczny (kierunek Handlu Wewnętrznego) na Uniwersytecie Łódzkim. Obroniłam się w (marcu) 1969r. Potem od razu pojechałam do Olsztyna i zaczęłam pracować w NBP

na ul. Dąbrowszczaków. Pracowałam tam trzy lata, na stanowisku inspektora kredytowego. W czasie pracy w banku poznałam przyszłego męża Zbigniewa (ok. VIII 1969 r.). Zaczęliśmy się prawie codziennie spotykać po pracy. Zbigniew pracował w tym czasie w fabryce opon „Stomil” (w Olsztynie). Pracował tam też trzy lata. Decyzja o ślubie zapadła szybko. Ślub został zawarty w VIII 1970r. (w Katedrze olsztyńskiej). Wesele odbyło się w domu w Nidzicy przy ul. Żeromskiego nr 10.(6a). W trakcie wesela nie robiliśmy zdjęć, bo nie bardzo lubię robić sobie

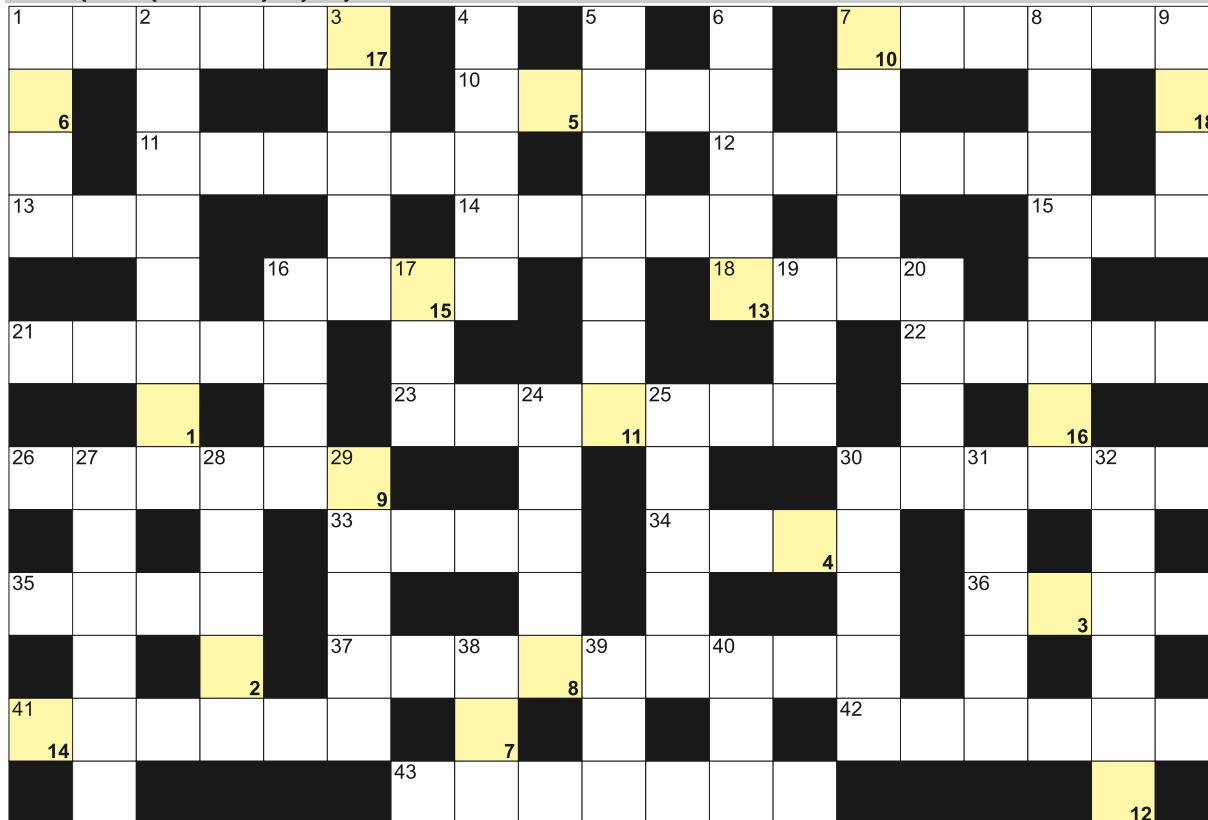
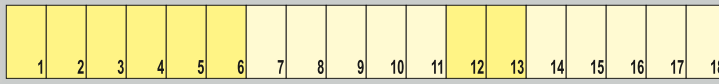
zdjęcia. Przyjęcie weselne trwało trzy dni. Na weselu byli bracia rodzeni męża: Karol i Janek. (Por. LWP) Janek był już żonaty w tym czasie, ale na wesele przyjechał sam. I to już wszyscy ze strony męża. Zkolei z (naszej) strony byli (znajomi) m.in. Barbara Marchewka (nidzicki fotograf), Stenia Chmielińska, (Zenon) Kociński (miejscowy fryzjer), siostra Barbara (z d. Michalska) z mężem (Zdzisławem Kowalskim), siostra Ela Michalska. Brata Tadeusza Michalskiego wtedy nie było.

C.d.n.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

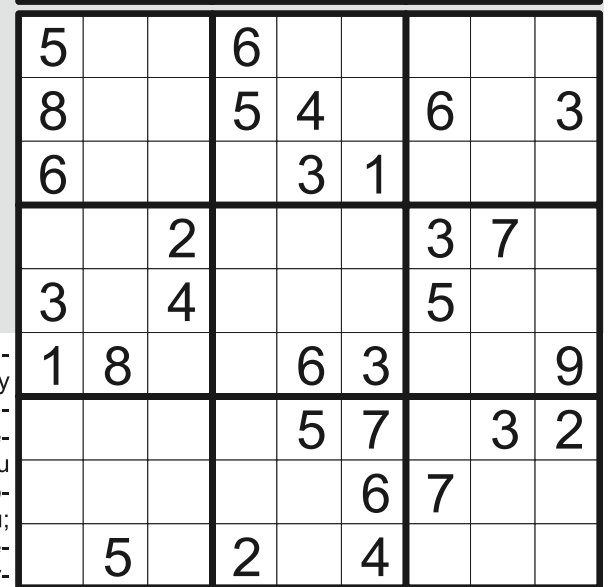
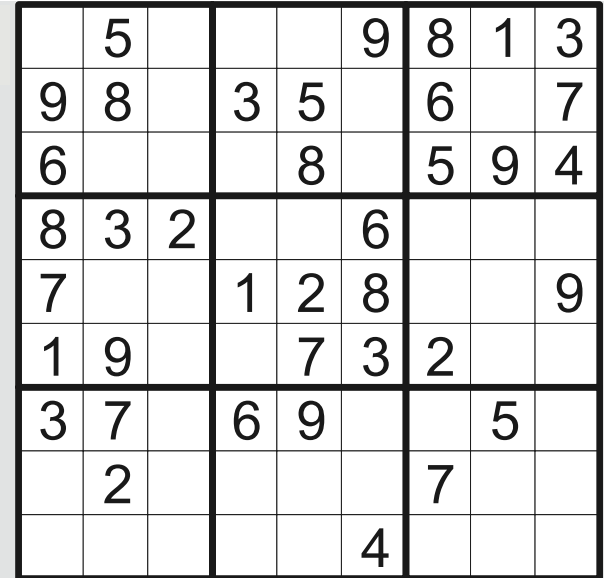
### KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



**POZIOMO:** 1) podstęp, wybieg; 7) imię autora "Ferdynand"; 10) sąsiadują z Pakistanem; 11) stolarski uchwyt; 12) mały nóż chirurgiczny; 13) miesiąc matur; 14) codzienny zarobek sklepu; 15) Morskie w Tatrach; 16) mityczny władca Olimpu; 18) Moro, były premier Włoch; 21) królewskie rezydencje; 22) przedmiot; 23) ser owczy z Podhala; 26) kompromitacja, ośmieszenie się; 30) pustynia kamienista krócej; 33) Jurkiewicz, piosenkarka; 34) Jasna w Częstochowie; 35) górna część tułowia; 36) pomieszczenia w pałacu, muzeum; 37) św. patron kierowców; 41) są wyżej od parteru; 42) ... Saudyjska, kraj z Rijadem; 43) tytułowa matka u Bertolta Brechta. **PIONOWO:** 1) pierwiastek Fm; 2) mediator, arbiter w sporze; 3) przepływa przez Hanower; 4) figowiec w doniczce; 5) śmiały, mężny; 6) na niej opona; 7) pierwiastek V; 8) lekarz od kości; 9) największe jezioro w Mali; 16) jedna z pór roku; 17) nad kolanem; 19) waluta Albanii; 20) jaź złoty, ryba; 24) rzucane przez wiedźmę; 25) skrzydlaty koń; 27) Teliga, polski żeglarz; 28) słup antenowy; 29) popularny styl pływacki; 30) duży instrument o wielu strunach; 31) olejowa w samochodzie; 32) tytuł francuskiego następcy tronu; 38) walczy z dobrem; 39) i bryndza, i gouda; 40) rzeka w stolicy Portugalii.

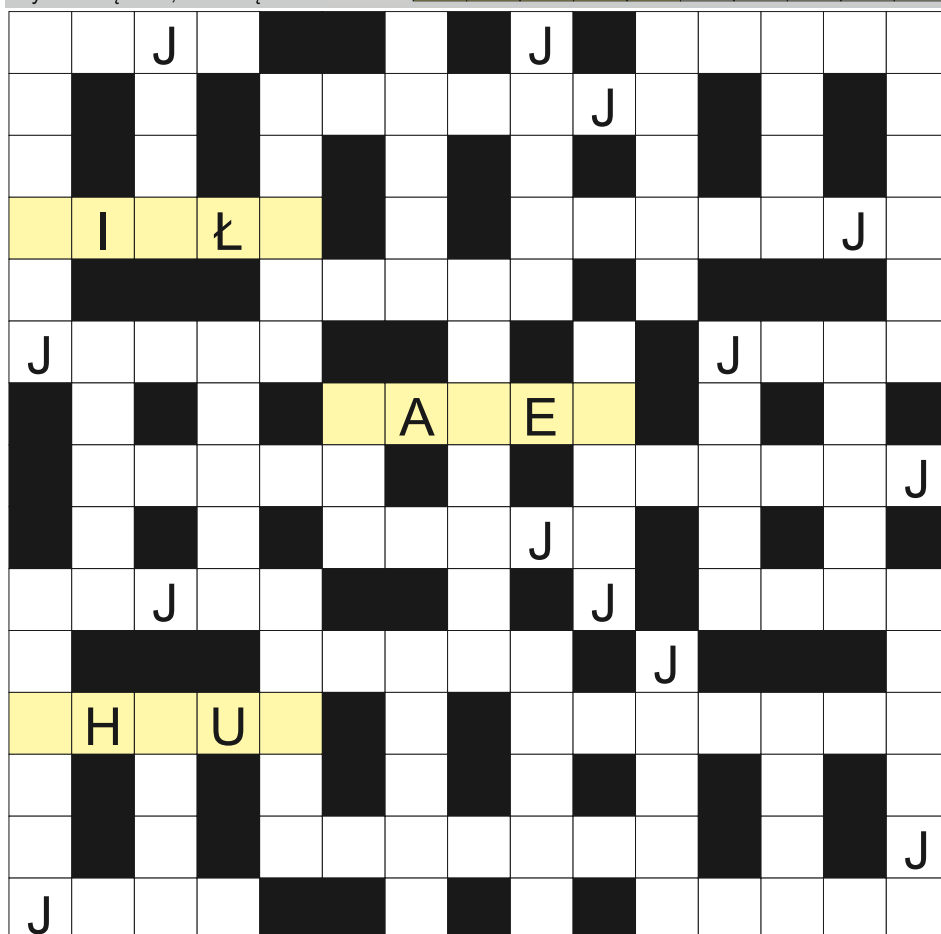
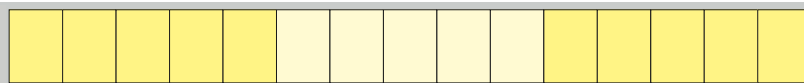
**Sprawdź się w SUDOKU:** wypełnij diagram 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9.



**WYKREŚLANKA:** ukryliśmy 20 imion greckich bogów znanych z mitologii. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Uranos, Gaia, Kojos, Japet, Teja, Rea, Tetyda, Zeus, Nike, Aollo, Hermes, Hades, Ares, Hera, Hestia, Eros, Atena, Helios, Iris, Hebe:

### JOLKA z HASŁEM

Wyrazy z kolorowych bloków czytane rzędami, utworzą hasło:



Na diagramie ujawniliśmy spółgłoski "J". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków, z oznaczonymi dodatkowymi sześcioma literami - czytanych rzędami.

Czerwona planeta; jego stolicą Manama; rzeka w Jaśle; pierwiastek Cl; Smocza pod Wawelem; jest mniejsza od wsi; Collodi, włoski pisarz; duży wymarły przodek słonia; żyłki na liściach; stolica Cypru; James, autor "Finneganań tren"; dziewiąta litera alfabetu greckiego; bardzo duży kamień; rzeka w Droghedzie; męski, żeński lub nijaki; remis szachowy; miasto z "Iliady" Homera; dawny atrament; amerykański stan z Carson City; wieprzowe do galarety; muzyka Wojciecha Karolaka; dodatek do umowy; budowana przez bobry; wąskie, obciste spodnie potocznie; badanie zwłok; inaczej pława na jeziorze; pierwiastek Ar; budynek ze sceną i garderobami; rodzinne miasto Kiplinga, pisarza; stopień oficerski w armii; doktor z "Ludzi bezdomnych"; Stuhr, polski aktor; namiot Mongołów; inaczej krawędź, bok, kraniec; nie ciemny; wyspa ze Świnoujściem; specjalista od nagłośnienia; jedyny port Jordanii; największa tętnica u człowieka; spotkanie piłkarskie inaczej.



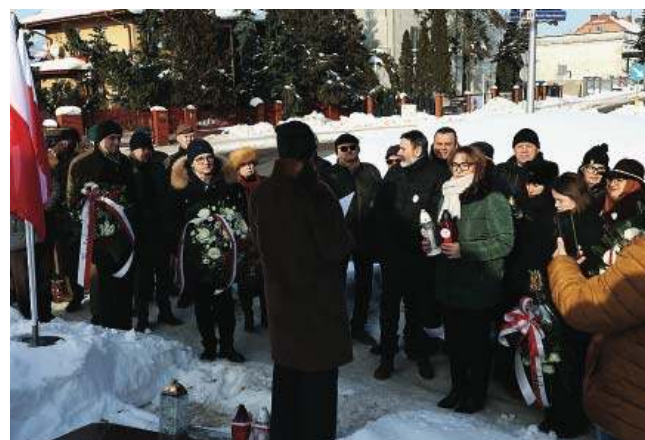


## OBCHODY 163. ROCZNICY WYBUCHU POWSTANIA STYCZNIOWEGO

Pamięć o wydarzeniach, które na trwałe zapisały się w historii narodu, stanowi istotny element wspólnego dziedzictwa i tożsamości. Rocznice narodowych zrywów niepodległościowych są okazją do refleksji nad ceną wolności oraz do oddania hołdu tym, którzy poświęcili swoje życie w imię ojczyzny.

**W** czwartek, 22 stycznia 2026 roku, w Mławie odbyły się uroczystości upamiętniające 163. rocznicę wybuchu Powstania Styczniowego. Obchody miały miejsce przy Kopcu Powstańców Styczniowych, zlokalizowanym u zbiegu ulic Powstańców Styczniowych i Henryka Sienkiewicza.

Zgromadzeni uczestnicy oddali hołd bohaterom walk o niepodległość poprzez złożenie kwiatów oraz zapalenie zniczy. Miasto Mława reprezentował zastępca burmistrza Miasta Mława Marcin Burchacki. Uroczystość miała charakter symboliczny i refleksyjny, sprzyjając chwili zadumy nad znaczeniem Powstania Styczniowego



## FERIE WYKORZYSTALI NA WSTĄPIENIE DO WOJSKA

Zamiast zimowego odpoczynku – wojskowy porządek dnia, pas ćwiczeń taktycznych i intensywne szkolenie. W ciechanowskich koszarach trwa 8. edycja „Ferii z WOT” i zarazem pierwsze w tym roku szkolenie podstawowe i wyrównawcze prowadzone w 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej.



Kandydaci na żołnierzy rozpoczęli już naukę taktyki, topografii, łączności, przetrwania, pierwszej pomocy na polu walki oraz strzelectwa. Broń towarzyszy uczestnikom przez cały proces szkoleniowy – od nauki bezpiecznej obsługi po zajęcia na strzelnicy. Codziennosc wyznacza wojskowy porządek dnia, regulaminy i musztra. Zwieńczeniem szkolenia będzie egzamin na



**F**erie z WOT” od lat cieszą się dużym zainteresowaniem – to propozycja dla tych, którzy wolny czas wolą zamienić na realne wyzwanie i pierwszy krok do służby w mundurze.

Do udziału w szkoleniu prowadzonym od 17 stycznia br.

w 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej zgłosiło się ponad 90 ochotników - z czego ponad 60 osób uczestniczy w 16 dniowym szkoleniu podstawowym. To głównie uczniowie szkół średnich, w tym klas mundurowych - młodzi, aktywni i nastawieni na wyzwania.

Nie brakuje także ochotników, którzy wcześniej wzięli udział w pilotażowym programie „wGotowości” i zdecydowali się na kolejny krok, jak również osób aktywnych zawodowo. Łączy ich jedno: chęć zdobycia wiedzy, praktycznych umiejętności i działania w zespole.

pełni taktycznej. Ci, którzy go zaliczą, złożą uroczystą przysięgę wojskową i rozpoczną trzyletni cykl szkolenia terytorialisa, pozostając w gotowości do działania na rzecz lokalnych społeczności.

„Ferie z WOT” zostały stworzone z myślą o pełnoletniej młodzieży, która w trakcie roku szkolnego nie może pozwolić sobie na dwutygodniową przerwę. Z tej formuły korzystają jednak również osoby pracujące – zarówno młodzi dorośli, jak i osoby po 30., 40., a nawet 50. roku życia. W 5MBOT program od lat utrzymują wysokie zainteresowanie, a rozpoczęte szkolenie potwierdza, że Wojska Obrony Terytorialnej pozostają atrakcyjną i potrzebną formą służby.

oraz jego dziedzictwem na ziemi mławskiej.

Rocznicowym obchodom towarzyszyły również wydarzenia o charakterze edukacyjnym. Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie udostępniło nowo otwartą wystawę stałą poświęconą Powstaniu Styczniowemu na północnym Mazowszu. Ekspozycja prezentuje m.in. broń i elementy umunduro-

wania powstańczego, archiwalne fotografie, dokumenty oraz pamiątki o charakterze patriotycznym, przybliżając realia epoki i losy uczestników powstania.

Organizatorami uroczystości byli burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski oraz dyrektor Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie Robert Zaborowski.



WP UMM

# AGATHA CHRISTIE NA DZIŚ

12 stycznia minęło 50 lat od śmierci Agathy Christie — pisarki i kobiety, którą zna każdy, nawet ktoś z absolutną awersją do czytania jako takiego i/lub do czytania kryminałów w szczególności. Jak dla mnie to jedna z tych postaci w historii świata, których nie miałam szansy poznać osobiście — a jednak jej osobowość wciąż mnie inspiruje, motywuje, intryguje i napędza do działania.

Urodziła się 15 września 1890 roku jako Agatha Mary Clarissa Miller w zamożnej rodzinie wyższej klasy średniej w Torquay w hrabstwie Devon. Była najmłodszym z trojga dzieci Fredericka Alva Miller, „zamożnego dżentelmena” i jego żony Clarissy „Clary” Margaret z domu Boehmer.

## SZYBKI KONIEC DZIECIŃSTWA

Jak przyznawała sama Agatha, jej matka uważała, że nie powinna uczyć się czytać przed ukończeniem ośmiu lat. Tymczasem ona pokazała charakter już w zaraniu żywota — i dzięki swojej ciekawości świata nauczyła się czytać już w wieku lat czterech. Jej siostra została wysłana do szkoły z internatem, ale matka nalegała, by Christie uczyła się w domu. Ostatecznie rodzice i siostra nadzorowali jej naukę czytania, pisania i podstaw arytmetyki — przedmiotu, który szczególnie lubiła. Uczyli ją również muzyki, a ona sama nauczyła się grać na pianinie i mandolinie.

Od najmłodszych lat była też Agatha zapaloną czytelniczką. Jak sama przyznawała — jej najwcześniejsze wspomnienia wiążą się z czytaniem książek dla dzieci autorstwa Mary Louisy Moleworth i Edith Nesbit. Gdy była nieco starsza, sięgnęła po surrealistyczne wiersze Edwarda Leara i Lewisa Carrolla. Jako nastolatka lubiła dzieła Anthony'ego Hope'a, Waltera Scotta, Charlesa Dickensa i Aleksandra Dumasa. W kwietniu 1901 roku, w wieku 10 lat, napisała swój pierwszy wiersz „The Cow Slip”.

W 1902 roku rozpoczęła naukę w szkole dla dziewcząt Miss Guyer w Torquay, ale trudno jej było przystosować się do zdyscyplinowanej atmosfery. W 1905 roku matka wysłała ją do Paryża, gdzie kształciła się w szeregu pensji (szkół z internatem), koncentrując się na nauce głosu i grze na fortepianie. Uznając jednak, że brakuje jej temperamentu i talentu, porzuciła marzenie o karierze

pianistki koncertowej lub śpiewaczki operowej.

No — dla miłośników czytania to jednak nader dobra kolej losu...

## DOM PIĘKNA

Dziś Dame Agatha Christie, Lady Mallowan znana jest na całym świecie. Napisała 66 powieści kryminalnych i 14 zbiorów opowiadań — najlepiej znane są te, których akcja toczy się wokół fikcyjnych detektywów Herkulesa Poirota i panny Marple. Jest powszechnie uważana za jedną z najwybitniejszych pisarek, zwłaszcza w gatunku kryminału — i tego nikt nawet nie próbuje kwestionować.

Zanim jednak ten okropny belg wykrył pierwszą zawiłą intrygę, a starsza pani, dziejąc na drutach swoje kolejne sweterki, znalazła truciznę w imbryku z angielską herbacianą — Agatha Christie ukończyła paryską szkołę i wróciła do Anglii, gdzie zastała chorą matkę. Obie postanowiły spędzić zimę 1907–1908 w ciepłym klimacie Egiptu, który był wówczas regularnym celem podróży zamożnych Brytyjczyków. To mniej więcej wtedy Christie napisała swoje pierwsze opowiadanie „The House of Beauty”. W wieku 18 lat, dochodząc do siebie po chorobie. Składało się ono z około sześciu tysięcy słów o „szaleństwie i marzeniach”, które ją fascynowały. Jej biografka Janet Morgan napisała później, że pomimo „niedostatku stylu”, opowiadanie było „wciągające”. Ostatecznie to opowiadanie stało się wczesną wersją jej opowiadania „The House of Dreams”. Później pojawiły się kolejne opowiadania, z których większość ilustrowała zainteresowanie Christie spirytyzmem i zjawiskami paranormalnymi. Czasopisma odrzuciły wszystkie jej wczesne prace, zgłaszane pod pseudonimami (m.in. Mac Miller, Nathaniel Miller i Sydney West). Sytuacja uległa znaczącej poprawie w 1920 roku, kiedy opublikowano „Tajemniczą historię w Styles” z detektywem



Herkulesem Poirotem w roli głównej. I poszło...!

## KRÓLOWA KRYMINAŁU

Dziś „Królowa Kryminału” to pseudonim zastrzeżony obecnie przez jej spadkobierców. Znamy ją też jako „Królową Tajemniczy”. Napisała najdłuższą wystawianą sztukę na świecie, kryminał „Pułapka na myszy”, wystawiany na londyńskim West Endzie nieprzerwanie od 1952 roku. Napisała również sześć powieści pod pseudonimem Mary Westmacott. W 1971 roku królowa Elżbieta II nadała jej tytuł Dame (DBE) od za wkład w literaturę. Jest najlepiej sprzedającą się pisarką wszech czasów, a jej powieści sprzedały się w ponad dwóch miliardach egzemplarzy.

Według Index Translationum UNESCO pozostaje najczęściej tłumaczoną autorką. Jej powieść „And Then There Were None” jest jedną z najlepiej sprzedających się książek wszech czasów, z około 100 milionami sprzedanych egzemplarzy. W 1955 roku Christie została pierwszą laureatką nagrody Mystery Writers of America's Grand Master Award. W tym samym roku „Świadek oskarżenia” otrzymał nagrodę Edgar Award za najlepszą sztukę. W 2013 roku została uznana za naj-

lepszą autorkę kryminałów, a „Morderstwo Rogera Ackroyda” za najlepszą powieść kryminalną wszech czasów przez 600 zawodowych powieściopisarzy zrzeszonych w Stowarzyszeniu Pisarzy Kryminałów. W 2015 roku „I nie było już nikogo” zostało uznane za „Ulubioną Christie na świecie” w głosowaniu sponsorowanym przez spadkobierców autorki. Wiele książek i opowiadań Christie zostało zaadaptowanych na potrzeby telewizji, radia, gier wideo i powieści graficznych. Na podstawie jej twórczości powstało ponad 30 filmów fabularnych.

## WCIĄŻ NA FALI

Nieprzemijający urok powieści i samej Agathy Christie wynika z przynajmniej kilku czynników. Mistrzowsko skonstruowane postaci i sprytne zwroty akcji — to jedno. Ale jej powieści mają też tę przewagę, że angażują czytelników w grę umysłową. Jej książki to zawile łamigłówki, wymagające od czytelników składania wskazówek w całość wraz z detektywami, zapewniając niezwykle wciągające doświadczenie kryminalne. Christie mistrzowsko wykorzystywała zapowiedzi, mylne tropy i zaskakujące rozwiązania, wywołując w czytelniku w ten sposób

wrażenie, że jej zagadki nawet dziś po ponad wieku wydają się świeże i niemożliwe do przedwczesnego rozwiązania.

To jej powieści jest ponadczasowe i łatwe do zrozumienia — bo choć wszystkie powieści Christie zakorzenione są wangielskich strukturach klasowych, które nawet tam już dawno poszły do lamusa, oferują wgląd w społeczeństwo, a jej główne tematy są uniwersalne. Unikała zbędnego romansu i seksu, koncentrując się na fabule i postaciach, pozwalając czytelnikom zanurzyć się w tajemnicy. Rozumiała natomiast naturę ludzką, wykorzystując psychologiczny suspens i wiarygodne motywacje (lub ich brak) do budowania napięcia. To dlatego czytelnicy na całym świecie mogą identyfikować się z jej bohaterami — to pewnie dlatego Christie jest najczęściej tłumaczoną autorką literatury pięknej na świecie.

Dodajmy do tego ponadczasowe scenerie, dość oszczędny styl pisania — i mamy gotowy przepis na status bestsellerowej powieściopisarki wszech czasów, która dzięki ciągłym adaptacjom utrzymuje stałą popularność.

## INSPIRACJA DLA KOBIET

Tak! Nawet współczesna kobieta może z powieści Christie, ale też z opowieści o samej Christie — czerpać garściami. Przede wszystkim jej bohaterki to w większości bardzo silne kobiety. Złożone psychologicznie, zdolne centralne postaci — same aktywnie rozwiązują przestępstwa, przelamując oczekiwania wobec kobiet jako postaci biernych i ozdobnych. Taka Lucy Eyelesbarrow, absolwentka Oxfordu — zręcznie znalazła swoją niszę w zarządzaniu domem na wysokim poziomie, wykazując się finansową przebiegłością i niezależnością. Jej twórczość opierała się na wnikliwej obserwacji natury ludzkiej i praktycznej wiedzy, inspirowanej kobietami do bycia uważnymi i do kreatywnego stosowania wiedzy.

W erze patriarchy Agatha własną udaną karierą kwestionowała też normy płciowe i demonstrowała odporność psychiczną na naciski z zewnątrz. Jej opowieści zgłębiają wchodzenie kobiet na rynek pracy na początku XX wieku, zmieniające się relacje płciowe i zmiany społeczne, odzwierciedlając realistyczny, przyszłościowy pogląd na rolę kobiet.

Sama autorka przekształciła osobiste rozczarowanie w twórczą siłę i globalny sukces, oferując wzorce niezależności, zaradności i przepisywania trudnych rozdziałów życia na nowo. Po druzgocącym rozwodzie podróżowała, ponownie wyszła za mąż i kontynuowała intensywne pisanie, przekształcając osobiste wstrząsy w twórczą inspirację — jak to bardzo wyraźnie widać w „Morderstwie w Orient Expressie”. Utrzymała swoje nazwisko i karierę pomimo presji społecznej, stając się najlepiej sprzedającą się powieściopisarką na świecie i udowadniając, że kobiety mogą osiągnąć ogromny sukces zawodowy.

## AGATHY CHRISTIE LEKCJE NA DZIŚ

Nigdy nie lekceważ cichego obserwatora. Podobnie jak panna Marple, kobiety mogą wykorzystać pozornie niepozorne cechy (domatorka, starsza pani) jako siłę do głębokiej analizy.

Nie bój się przygody poza stereotypami. Decyzja Christie o podróżowaniu i zdobywaniu nowych doświadczeń po kryzysie osobistym pokazuje, że kobiety potrafią tworzyć własne, ekscytujące historie.

I najważniejsze: najlepsze rozdziały w życiu mogą nastąpić po najgorszych. Historia jej życia jest dowodem na to, że złamane serce nie jest końcem. A za to może być katalizatorem do napisania lub ponownego przepisania swojej własnej historii.

Magdalena Maria Bukowiecka

**B**igos to tradycyjna potrawa kuchni polskiej, ale także litewskiej i białoruskiej. Zasadniczo składa się z kapusty i mięsa. Pochodzenie samego słowa „bigos” do dziś nie jest jasne. Mieczysław Karłowicz wywodził je od niemieckiego „Beiguss” (sos, podlewa), a Aleksander Brückner również od niemieckiego „Bleiguss” (kawałki ołowiu).

Pierwotnie słowa „bigos” używano do określania sposobu siekania — z 1534 roku pochodzi sformułowanie „zsiekać coś (lub kogoś) na bigos”, które odnotowuje „Słownik polszczyzny XVI wieku”. Nieco później (1588 rok) nazywano tak potrawę z siekanego mięsa. W XVII wieku słowo „bigos” zaczyna oznaczać także posiłek przyrządzony z resztek pozostałych z poprzednich potraw. Od XVII wieku słowo było używane również w szerszym znaczeniu jako siekanina, a w przenośnym znaczeniu mówiono: bigosować w bójce, czyli siekać na drobne kawałki, np. szablą.

Z kolei według autorów niemieckiej książki kucharskiej słowo „bigos” miałyby być pochodzenia łacińskiego i oznaczać „dwa smaki”. Pierwszy człon tego wyrazu, „bi”, oznacza „podwójny”, a drugi człon, „gos”, pochodzi od słowa „smak”. Tymi dwoma smakami miałyby być stanowiące podstawę bigosu kiszona kapusta i świeża, biała kapusta.

#### RAKI I CYTRYNY

Historycznie bigos w XVII-XVIII wieku to potrawa z siekanego mięsa, ryb lub nawet raków z dodatkiem cytryny, limonek i octu winnego. Wojciech Wielądko, autor „Kucharza doskonałego” (1783), podaje przepis na bigos z karpia. Ale to w XVIII wieku zaczęto zastępować drogie składniki kapustą kiszoną, co było formą naśladowania elitarnej kuchni, stąd nazywano go „bigosem z kapustą”, choć w książkach kucharskich nadal widnieją przepisy na bigos bez kapusty. Dopiero w XIX wieku, jak pisze Jarosław Dumanowski, proporcje mięsa do kapusty zmieniły się i w ten sposób powstał współczesny bigos.

O historii bigosu absolutnie nie można mówić,

nie wspominając Lucyny Ćwierczakiewiczowej, najsłynniejszej polskiej autorki książek kucharskich z XIX wieku. To właśnie ona uczyniła bigos potrawą godną salonów. Jej „365 obiadów za pięć złotych” z 1860 roku stało się biblią dla każdej gospodyni. Ćwierczakiewiczowa miała niezwykle dar łączenia elegancji z praktycznością — według niej bigos przestawał być daniem z resztek, a stawał się przemyślaną, wielowarstwową kompozycją. W swoich przepisach radziła, by do bigosu używać różnych rodzajów mięsa: wołowego, wieprzowego, dziczyzny i wędlin. „Bigos najlepiej smakuje po kilkukrotnym odgrzaniu” — czytamy. A ponadto uważała, że tajemnica dobrego bigosu tkwi w czasie i cierpliwości — bigos musi się przemacerować, przegryźć, nabrać głębi smaku. W jej „365 obiadach za pięć złotych” znajdziemy też przepisy na „bigos z pozostałej pieczeni lub mięsa z jablekami” bez kapusty, jak i na „bigos hultajski z kapustą”.

Przez wieki była to praktyczna potrawa, możliwa do przyrządzenia zarówno w domowych warunkach, jak i w podróży. Można go było przygotować na zapas, przechowywać w piwnicach, a następnie odgrzewać, nawet po zabraniu w podróż. Służyły do tego specjalne garnki, tzw. bigosnice. Opis takiej podróży, którą odbył wraz z Henrykiem Sienkiewiczem, w swoich wspomnieniach umieścił Zygmunt Głogier.

#### CZY BIGOS JEST ZDROWY?

Tak — pod warunkiem jednakże, że zdrowo go przygotowujemy i dobierzemy odpowiednie składniki.

Pamiętajmy, że kiszona kapusta to doskonałe źródło witamin C i K oraz z grupy B. Zawiera błonnik, który wspiera trawienie, oraz naturalne probiotyki (bakterie kwasu mlekowego) korzystnie wpływające na florę jelitową i odporność. Bigos to zatem danie, które dostarcza pełnowartościowego białka oraz składników mineralnych takich jak żelazo, potas, magnez i wapń. Jeśli dodamy doń grzyby i suszone sliwki, wzbogacimy potrawę o dodatki błonnik i przeciwutleniające.

## BIGOS NA OSTRO!



Wczoraj był Dzień Bigosu, jutro świętujemy z kolei Dzień Ostrego Sosu. Bóg raczy wiedzieć, kto wymyślił te święta i jak to się stało, że trafiły do kalendarza w odstępie tylko jednego dnia. A jednak zaintrygowały mnie, a konkretnie w kwestii zdrowotnej. I zamierzam sprawdzić, jak bigos działa na nasz układ trawienny i co w nim wyczyniają te ostre sosy. Tak, byśmy mogli świętować, ale bez uszczerbku dla zdrowia!

Ale na kilka spraw trzeba uważać. Przede wszystkim na wysoką zawartość sodu — kiszona kapusta i wędliny (kielbasa, boczek) mogą dostarczać nadmiernej ilości soli, a to nie jest wskazane dla osób z nadciśnieniem. Bigos to też kaloryczna (około 200-300 kalorii na 100 gramów), tłusta potrawa. Jego tradycyjna wersja może być ciężkostrawna. Pamiętajmy też, że długotrwałe gotowanie niszczy część witaminy C wrażliwej na wysoką temperaturę, choć poprawia przyswajalność niektórych minerałów. wysokokaloryczny.

Jak zatem przygotować zdrowy bigos? By uczynić bigos lżejszym i zdrowszym, warto używać chudego mięsa (np. z szynki lub drobiu) zamiast tłustego boczku i kielbasy. Ograniczmy też dosalanie, polegając wyłącznie na smaku kiszzonej kapusty i przypraw (liść laurowy, ziele angielskie, kminek wspomagający trawienie). Można też opłukać kapustę przed gotowaniem, jeśli jest bardzo słona, lub zmieszać ją ze świeżą kapustą, a na koniec zastąpić smażenie mięsa na smalcu duszeniem lub pieczeniem bez dodatku tłuszczu.

Czyli wczoraj mogliśmy z tym bigosem poświętować nawet całkiem zdrowo!

#### A CO Z TYMI SOSAMI?

Ostre sosy, czyli jakie? Do najbardziej znanych na świecie należą klasyki takie jak Tabasco, Sriracha, Frank's RedHot, Cholula i Valentina, które zdobyły globalną popularność dzięki unikalnemu smakowi i wszechstronności.

Amerykańskie klasyki (styl Luizjański) charakteryzują się bazą z papryczek chili, octu i soli, często poddawanych fermentacji. Tabasco Original Red Sauce to prawdopodobnie najbardziej znany sos na świecie, wynaleziony w Luizjanie w 1860 roku. Proces produkcji obejmuje fermentację papryczek tabasco, soli z Avery Island i octu, a następnie leżakowanie w dębowych beczkach. Ma wyrazisty, octowy smak i ostrość w granicach 2,500-5,000 SHU.

Frank's RedHot Original Cayenne Pepper Sauce to z kolei uznawany za oryginalny sos użyty do stworzenia pierwszych skrzydełek Buffalo. Jest to sos na bazie papryczki cayenne, ceniony za umiarkowaną ostrość i maślany posmak, idealny do dań, które wymagają smaku, a nie ekstremalnego poziomu ostrości.

Kolejny popularny sos w stylu Luizjańskim to Crystal Pure Hot Sauce, często preferowany przez niektó-

rych kucharzy w USA ze względu na mniej octowy smak w porównaniu do Tabasco.

W rankingach ostrych sosów zawsze wysoko plasują się te meksykańskie i meksykańsko-amerykańskie, które charakteryzują się bardziej złożonymi mieszankami przypraw i różnymi rodzajami papryczek. Cholula Original Hot Sauce to sos będący mieszanką papryczek árbol i piquin — rozpoznawalny dzięki charakterystycznej drewnianej nakrętce. Ma zrównoważony smak z nutami przypraw, który dobrze pasuje do jajek, ryżu i tacos.

Valentina Salsa Picante to bardzo popularny i niedrogi meksykański sos, który można znaleźć w większości meksykańskich restauracji i domów. Wyróżnia go wyrazisty, lekko ziemisty smak papryczek puya iserrano.

El Yucateco Salsa Picante Habanera to marka, która oferuje sosy oparte na papryczce habanero, dostępne w różnych kolorach (czerny, zielony). Są znacznie ostrzejsze niż powyższe, ale cenione za głęboki smak i aromat habanero.

No i sosy azjatyckie — też dla odpornych...! Często mają unikalny profil smakowy, w tym nuty czosnku i słodczy. Taki Huy Fong Sriracha Hot Chili Sauce nazywany jest najbardziej uniwersalnym ostrym sosem na świecie: sriracha ma słodki, czosnkowy smak, który pasuje do niemal wszystkiego, od steku po dania azjatyckie. A rozpoznawalny jest dzięki butelce z kogutem i zieloną nakrętką.

Poszukiwaczom ekstremalnych doznań polecam natomiast Da Bomb Ground Zero — sławny ze względu na swoją intensywną ostrość (234,000 SHU) i nieprzyjemny, chemiczny posmak, co czyni go bardziej narzędziem do wyzwania niż sosem kulinarnym.

#### CZY OSTRE SOSY SĄ ZDROWE?

Ostre sosy mogą być bardzo zdrowe, pod warunkiem że są spożywane z umiarem i mają naturalny skład. Ich prozdrowotne działanie wynika przede wszystkim z zawartości kapsaicyny — związku chemicznego odpowiedzialnego za ostry

smak papryczek chili. Ostre sosy mogą wspierać metabolizm i chudnięcie. Kapsaicyna działa termogenicznie, co oznacza, że zwiększa wydzielanie ciepła przez organizm i może przyspieszać spalanie kalorii. Pomaga również obniżyć poziom greliny (hormonu głodu), co sprzyja szybszemu odczuwaniu sytości.

Są też zdrowe dla układu krążenia: regularne spożywanie ostrych dodatków może pomagać w obniżaniu poziomu cholesterolu LDL oraz glukozy we krwi. Niektóre badania sugerują, że kapsaicyna może zmniejszać wapnienie tętnic. Poza tym mają właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe — kapsaicyna jest znana z działania przeciwzapalnego i wspierania układu odpornościowego. Naturalne sosy są też bogate w witaminy A i C, magnez i potas, a jednocześnie mają bardzo niską zawartość kalorii.

#### NA CO UWAGAĆ?

Na układ trawienny — u osób z wrażliwym żołądkiem, refluksem lub chorobą wrzodową ostre sosy mogą powodować podrażnienia, zgagę lub bóle brzucha. Na sól i dodatki — gotowe sosy często zawierają duże ilości soli (nawet 80 miligramów w łyżeczce sosu), co jest niewskazane przy nadciśnieniu. Warto wybierać produkty bez sztucznych barwników i konserwantów.

Bardzo silne ekstrakty mogą powodować gwałtowne reakcje organizmu, w tym silny ból brzucha czy trudności z oddychaniem u nieprzyzwyczajonych osób. Ostre sosy o czystym składzie (papryka, ocet, przyprawy) są doskonałym uzupełnieniem zdrowej diety, kluczem jest jednak obserwacja własnego organizmu i unikanie nadmiaru soli.

I z dwojga jednak wolę świętować z naszym swoim bigosem...!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach urodaizdrowie.pl i tasteatlas.com oraz z książki „365 obiadów za pięć złotych” Lucyny Ćwierczakiewiczowej.



**WWW.MOTOFURY.PL**

**NOWY  
PORTAL  
Z OGŁOSZENIAMI  
MOTORYZACYJNYMI**

**SPRZEDAJ | KUP | WYNAJMIJ**