



*CO, GDZIE, KIEDY?*

*SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH*



**MIEJSKIE OBCHODY  
86. ROCZNICY  
ZBRODNI KATYŃSKIEJ**



**Droga Żurominek–Stupsk  
w przebudowie s. 3**



**Emeryci liczą każdy grosz s. 7**



**Jubileusz 50-lecia Państwowej  
Szkoły Muzycznej im. Andrzeja  
Krzanowskiego w Mławie s. 16**

# SZESNAŚCIE LAT PÓŹNIEJ PAMIĘĆ WCIAŻ BOLI

W piątek, 10 kwietnia, minęło 16 lat od katastrofy pod Smoleńskiem. Zginęło 96 osób, wśród nich prezydent Lech Kaczyński z małżonką, dowódcy wojska, duchowni i parlamentarzyści, w tym też ludzie związani z Warmią i Mazurami.

To był zwykły sobotni poranek. 10 kwietnia 2010 roku wielu Polaków dopiero zaczynało dzień. Kawa, radio, telewizor w tle, plany na weekend. Nic nie zapowiadało, że za chwilę wszystko się zatrzyma.

O godzinie 7.27 z Okęcia wystartował Tu-154M z polską delegacją lecącą do Katynia. Na pokładzie byli prezydent Lech Kaczyński i Maria Kaczyńska, ostatni prezydent RP na uchodźstwie Ryszard Kaczorowski, dowódcy wszystkich rodzajów sił zbrojnych, duchowni, posłowie, senatorowie i przedstawiciele rodzin katyńskich. Lecieli oddać hołd pomordowa-

nym przez NKWD. Do celu nie dotarli.

O godzinie 8.41 czasu polskiego samolot rozbił się przy podchodzeniu do lądowania na lotnisku Smoleńsk-Siewiernyj. Zginęli wszyscy – 96 osób. Najpierw był szok, potem niedowierzanie. A zaraz potem cisza, która dla wielu trwa do dziś.

Tamten poranek wraca w pamięci milionów Polaków. Obrazy z telewizji, urywane relacje, pierwsze sprzeczne komunikaty, wreszcie zdjęcia wraku rozrzuconego wśród drzew. Polska zamarła. Ludzie zaczęli gromadzić się przed pałacem prezydenckim, w kościołach, na placach i przy pomnikach. Zapalali znicze. Składali kwiaty. Płakali.

Przypomnijmy. Smoleńsk miał być częścią uroczystości katyńskich. I właśnie dlatego ta katastrofa tak mocno wrosła w polską pamięć. Delegacja leciała, by upomnieć się o prawdę o zbrodni z 1940 roku, o zamordowanych oficerach, lekarzach, nauczycielach, urzędnikach, ludziach polskiej elity. Zamiast rocznicowego hołdu pojawiła się nowa narodowa rana.

Przez lata zmieniała się polityka, zmieniały się emocje i język sporu. Jedno się nie zmieniło – skala tamtej straty. W jednej chwili Polska straciła głowę państwa, wojskową elitę, ważnych urzędników, duchownych i osoby, które przez lata pielęgnowały pamięć o Katyniu.

W regionie pamięć o tej tragedii nadal jest żywa. To ważne, bo Smoleńsk nie wydarzył się w próżni. Był kolejnym dramatycznym rozdziałem polskiej historii, zapisanej bólem, służbą i pamięcią.

Mija 16 lat. Dla jednych to wciąż otwarta rana, dla innych bolesne wspomnienie, które wraca co roku 10 kwietnia. Ale niezależnie od ocen i sporów jedno pozostaje pewne – tamtego poranka Polska straciła 96 osób z elity politycznej i wojskowej. Tych, którzy Niepodległą nieśli w sercu i swoim działaniu. Jak Ci, którym jechali oddać hołd. I właśnie dlatego 10 kwietnia nigdy nie będzie zwykłą datą.

Jan Berdycki

## CENTRALKA TELEFONICZNA URZĘDU MIASTA PO NOWEMU



Foto: Freepik

Ważna wiadomość dla osób kontaktujących się z Urzędem Miasta Mława telefonicznie: zmieniły się zapowiedzi w centralce telefonicznej i teraz z poszczególnymi wydziałami urzędu dzwoniący łączą się dwuetapowo. Prosimy o uważne słuchanie komunikatów i wybieranie właściwych numerów wewnętrznych.

Dzwoniący do urzędu ma teraz do wyboru sześć możliwości połączeń. Po wciśnięciu na klawiaturze telefonu 1, połączy się z kancelarią urzędu, 2 – z sekretariatem, 4 – ze strażą miejską, 5 – z biurem rady miasta, a 6 – z inspektorem zarządzania kryzysowego. Aby natomiast uzyskać połączenie z jednym z wydziałów urzędu, powinien wcisnąć klawisz z numerem 3. Dopiero wtedy uzyska dostęp do menu wydziałów, w którym – wybierając numery od 1 do 9 – będzie mógł nawiązać połączenie z danym wydziałem. Bardzo prosimy o uważne wysłuchiwanie komunikatów oraz niedzwonienie na pamięć i niewybijanie numerów wewnętrznych, które obowiązywały wcześniej – będzie to bowiem skutkowało połączeniem z innym niż w zamierzeniu biurem. Przykładowo: jeśli ktoś zechce połączyć się z wydziałem spraw obywatelskich i wybierze jego dawny numer wewnętrzny 601, połączy się z inspektorem zarządzania kryzysowego, gdyż centralka telefoniczna odczyta ten wybór jako 6 – a taki numer jest teraz przypisany właśnie ww. inspektoratowi.

## 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: [praszowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl](mailto:praszowy.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



## DROGA ŻUROMINEK-STUPSK W PRZEBUDOWIE



fol. Starostwo Powiatowe w Mławie

Postępują prace związane z realizacją zadania pn. „Poprawa spójności komunikacyjnej z siecią TEN-T poprzez rozbudowę drogi powiatowej nr 2349W Żurominek – Stupsk na odcinkach od km 3+860,00 do km 6+250,00 i od km 6+250,00 do km 7+350,00”. Na powyższe zadanie Powiat Mławski otrzymał dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Priorytetu: IV: „Fundusze Europejskie dla lepiej potączonego i dostępnego Mazowsza” Działania: 4.1: „Transport regionalny i lokalny” programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027. Rozbudowa obejmuje dwa odcinki drogi o długości łącznie 3490m. Początek odcinka projektowanego przyjęto w km 3+860,00 za miejscowością Dunaj, na końcu odcinka drogi powiatowej rozbudowanego w roku 2023. Koniec odcinka znajduje się w km 7+350,00 w miejscowości Strzałkowo. Planowane działania obejmują na długość drogi 3490m, jej poszerzenie do 6,0m na odcinkach szlakowych i do 7,0m na odcinku zabudowanym, wzmocnienie konstrukcji i wykonanie nowej nawierzchni. Zwiększenie nośności nawierzchni do 11,5 t/0ś, budowę chodników na długości 1316m i szerokości 2m, przepustów i zjazdów, przebudowę skrzyżowań, wykonanie oznakowania pionowego i poziomego oraz wykonanie przystanków, które zapewnią równoprawne korzystanie ze środków transportów. Planuje się budowę kanału technologicznego oraz uzupełnienie oświetlenia drogowego typu LED, tam gdzie brak tego oświetlenia oraz wykonanie oświetlenia przejść dla pieszych. Obecnie wykonano: przygotowanie terenu pod budowę, część robót ziemnych, roboty odwadniające, roboty przygotowawcze w zakresie chodników i asfaltowania. Zrealizowano również budowę kanału technologicznego.

Planowany termin realizacji zadania: grudzień 2026 r.  
Wartość projektu po przeprowadzonych postępowaniach przetargowych wynosi:

- Całkowita wartość zadania: 11 972 215,81 zł
- Dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego – 10 168 325,39 zł
- Wkład własny Powiatu Mławskiego – 1 803 890,42 zł.

# KAS ZATRZYMAŁA PRÓBĘ PRZEMYTU PONAD 1000 SZT. KORALOWCÓW Z INDONEZJI

W przesyłce o masie prawie 1,5 tony znajdowało się ponad 1 000 szt. żywych koralowców, w tym objęte ochroną na mocy Konwencji Waszyngtońskiej (CITES) koralowce rafotwórcze, zwane koralowcami twardymi.

**F**unkcjonariusze z Mazowieckiego Urzędu Celno-Skarbowego w Warszawie (MUCS) na przejściu granicznym Warszawa-Okęcie w Oddziale Celnym Towarowym I w Warszawie otrzymali informację o transporcie morskich bezkręgowców z Indonezji.

W przesyłce o masie prawie 1,5 tony znajdowało się ponad 1 000 szt. żywych koralowców, w tym objęte ochroną na mocy Konwencji Waszyngtońskiej (CITES) koralowce rafotwórcze, zwane koralowcami twardymi. Weryfikacja dokumentacji dołączonej do przesyłki ujawniła nieprawidłowości.

### Błyskawiczna decyzja

Ze względu na długi czas transportu z Indonezji do Polski przeprowadzono w obecności Granicznego Lekarza Weterynarii oględziny dobrostanu koralowców. Przegląd zwierząt wykazał, że żyją, ale wymagają szybkiej interwencji.

Niedotlenienie spowodowane długotrwałym transportem, brak dostępu do światła, zmiany temperatury i pH wody, w której je przewożono, stanowiły zagrożenie dla życia zwierząt, dlatego kluczowe znaczenie miał czas.

Funkcjonariusze poinformowali o sytuacji Centralny Azyl dla Zwierząt. Jeszcze tego samego dnia koralowce trafiły do łódzkiego Orientarium, jednej z najnowocześniejszych placówek akwarystycznych w Europie. Zwierzęta zostały umieszczone w specjalistycznych zbiornikach kwarantannowych, gdzie eksperci rozpoczęli proces ich stabilizacji i regeneracji.

### Koralowce pod opieką

Wstępna inwentaryzacja i aklimatyzacja przeprowadzona przez specjalistów z łódzkiego Orientarium wykazała, że transport obejmował łącznie ponad 500 szt. koralowców rafotwórczych należących do prawie 30 rodzajów oraz blisko 500 szt. koralowców miękkich.

Dzięki sprawnej interwencji służb udało się uratować większość zwierząt, które obecnie przechodzą rekonwalescencję w warunkach odzwierciedlających ich naturalny ekosystem.

### Nieprawidłowości w dokumentacji

Weryfikacja stanu faktycznego wykazała duże rozbieżności z dokumentami CITES. Ponad 300 szt. koralowców rafotwórczych nie było objętych zezwoleniami. Postępo-



fol. MUCS



wanie w sprawie prowadzi Mazowiecki Urząd Celno-Skarbowy w Warszawie.

Wszystkie gatunki koralowców rafotwórczych objęte są ochroną Konwencji o międzynarodowym handlu dzikimi zwierzętami i roślinami gatunków zagrożonych wyginięciem (CITES). Obrót nimi bez wymaganych zezwoleń i świadectw jest przestęp-

stwem podlegającym surowym karom.

Zgodnie z polskim prawem za ich przemyt grozi kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do nawet 5 lat. Nielegalny handel zagrożonymi gatunkami jest jednym z najbardziej dochodowych procederów przestępczych na świecie, przyczyniającym się do nieodwracalnej degradacji ekosystemów morskich.

REKLAMA

## komunikat

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.)

### Wójt Gminy Wiśniewo

informuje, iż w dniach od 13.04.2025 r. do 25.05.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Wiśniewo oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej [bip.wisniewo.pl](http://bip.wisniewo.pl) został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego – działki nr ewid. 294/4 o ogólnej powierzchni 0,28 ha w obrębie Stare Kosiny.

Wójt Gminy Wiśniewo  
Grzegorz Woźniak

19626niwn-a-G

## komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399)

### Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 14.04.2026 r. do 14.05.2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomości:

- lokal mieszkalny nr 1 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, położonym w Mławie, przy ul. Gabriela Narutowicza 19/3, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 10-4207/5 pod budynkiem,
- lokal mieszkalny nr 1 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, położonym w Mławie, przy ul. Grzebskiego 1A, wraz z udziałem w prawie własności działek nr nr 10-751/2, 10-751/37, 10-751/38, 10-750/6, 10-751/40 i 10-751/42,
- lokal mieszkalny nr 20 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, położonym w Mławie, przy ul. Padlewskiego 1, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 10-4173/4 pod budynkiem.

19326niwn-a-G

## komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) Burmistrz Miasta Mława informuje, że w dniach od 14.04.2026 r. do 14.05.2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, zawierający nieruchomości nr nr 10-698/47 (część), 10-698/61 (część), 10-698/71 (część), 10-4103/6 (część), 10-4102 (część), 10-130/87 (części), 11-563, 11-601 i 11-603.

19226niwn-a-G

## komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) Burmistrz Miasta Mława informuje, że w dniach od 14.04.2026 r. do 14.05.2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia, zawierający nieruchomości nr 10-1093/4.

19126niwn-a-G

## komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) Burmistrz Miasta Mława informuje, że w dniach od 14.04.2026 r. do 14.05.2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia. Wykaz obejmuje n.w. nieruchomości: • nr nr 584/8, 588/7, 589/7, 592/8, 593/8, 4742, 585/10, o łącznej pow. 0,3365 ha, położone w Mławie, przy ul. Komunalnej.

19026niwn-a-G

## komunikat

### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) Burmistrz Miasta Mława informuje, że w dniach od 14.04.2026 r. do 14.05.2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz obejmuje n.w. nieruchomości: • nr 291/9, obręb 11, o pow. 0,0008 ha, położoną w Mławie, przy ul. abp. Antoniego Nowowiejskiego.

18926niwn-a-G

# CHCĘ MIEĆ JAK NAJWIĘCEJ PIĘKNYCH WSPOMNIENI

Nie miał łatwego życia. Rodzice zmarli młodo i kiedy miał 12 lat, trafił pod opiekę babci. To ona wychowała go na dobrego i uczciwego człowieka. Kiedy zmarła mu żona, przetrwał trudny czas tylko dzięki swoim dzieciom i wnukowi, który pojawił się na świecie. Teraz realizuje swoje pasje, a największą z nich jest po prostu życie!

**P**an Waldemar ma 68 lat i na koncie spory bagaż doświadczeń. Ojciec zginął w wypadku samochodowym, kiedy miał 4 lata, natomiast w wieku 12 lat stracił mamę, która przegrała walkę z nowotworem. Do swojego domu zabrała go babcia i wychowała.

## Nauczyła mnie wszystkiego

— Dzięki babci skończyłem szkołę zawodową o kierunku mechanik samochodowy. To ona wychowała mnie na dobrego człowieka, pilnowała, bym skończył szkołę, i dawała ogrom miłości, bym nie odczuł braku rodziców — opowiada. — Początkowo tęskniłem bardzo za mamą, płakałem, ale z czasem nauczyłem się żyć z babcią. Smutno mi tylko było, że nie mam rodzeństwa, że na Dzień Matki nie mam komu dać kwiatka. O ojcu rzadko myślałem, bo go nie pamiętam; znam go jedynie z opowiadań babci i starych fotografii. Całym moim światem była babcia. To ona mnie wszystkiego nauczyła, opatrywała poobijane kolana i trzymała kciuki na egzaminach.

## Wnuk dał mi energię

Kiedy pan Waldemar poznał panią Mariolę, miał 26 lat. To była prawdziwa miłość. Po roku znajomości wzięli ślub i zamieszkali u babci. Doczekali się trójki dzieci: Karoliny, Joanny i Krzysztofa. Pracowali, wychowywali dzieci i marzyli, że na emeryturze będą spełniać marzenia i realizować pasje.

— Niestety Mariola coraz gorzej się czuła; poszła do lekarza. Diagnoza wywróciła nasze życie do góry nogami: rak — wspomina

pan Waldemar. — Miała 57 lat, kiedy po 11 miesiącach walki odeszła... Jej śmierć była dla mnie szokiem. Przez jakiś rok żyłem jak we śnie. Pracowałem, jadłem, chodziłem na cmentarz i tępo patrzyłem w telewizor. Dzieci, które już mieszkały na swoim, odwiedzały mnie często i namawiały do przeprowadzki, ale ja nie chciałem. Moje życie nie miało sensu... Dopiero kiedy na świecie pojawił się mój wnuk, odzyskałem radość i energię. Mały Kacperek sprawił, że odzyskałem wigor. Chciałem być najlepszym dziadkiem na świecie.

## Bieganie zamiast palenia

Pan Waldemar znów zaczął spotykać się ze znajomymi, odzyskał energię i zaczął dbać o swoją sprawność. Bieganie stało się jego prawdziwą pasją i ważnym elementem życia. Rzucił też palenie papierosów. Na początku biegał małe dystanse, bez jakiegokolwiek motywacji. Kiedy zauważył poprawę kondycji fizycznej, zaczął pokonywać nieco dłuższe trasy.

— Zrozumiałem, że bieganie i jazda rowerem jest zdrowe, poprawia moją samoocenę, pomaga poukładać myśli i odstresować się. Będąc w ruchu, miałem czas na przemyślenie wielu spraw i przy okazji poprawiła się moja kondycja — tłumaczy. — Początkowo ukończenie kilkukilometrowego biegu z dobrym wynikiem było źródłem ogromnej satysfakcji. Później pojawiła się chęć spróbowania swoich sił w biegu na dłuższych dystansach. Uwielbiam spacerować po górach; po kilku dniach tam czuję się



Pan Waldemar każdą wolną chwilę poświęca na aktywność fizyczną

totalnie zregenerowany. Poczulem smak gór i chętnie tam wracam. Bieganie traktuję jak dobrą zabawę; przy okazji sporo można zwiedzić i zobaczyć piękne widoki. Jak dotąd najdłuższy mój bieg to dystans 20 kilometrów, a rowerem to przejechać mogę nawet 60 kilometrów.

## Jest też morsem

Kolega pana Waldemara namówił go na morsowanie. Od dwóch lat mężczyzna uwielbia zimowe kąpiele.

— Wbrew pozorom do bycia morsmem nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Kluczową rolę odgrywają chęci — mówi. — Często barierą jest całkowity naturalny strach,



Z żoną szczęśliwie przeżył 30 lat

strach przed nieznanym. Pozwala go przezwyciężyć morsowanie w grupie. Jest to coś naprawdę fajnego i pozwala na szybką regenerację mięśni. Morso-

wanie wciąga, i to bardzo, a przy tym jest spora adrenalina. Zimowe kąpiele bardzo dobrze wpłynęły też na odporność mojego organizmu. I oczywiście spora dawka energii. Moje dzieci są wszoku, że jestem teraz tak aktywny i że taki zmarzluch jak ja morsuje. Widzę, że spoglądają na mnie z dumą, a dla mnie to dodatkowa motywacja.

## Wspomnienia z dzieciństwa

Pan Waldemar śmieje się, że poszukiwanie prawdziwej pasji czasami jest jak praca archeologa: trzeba zagłębić się w przeszłość, zebrać strzępki śladów, wydobyć zapomniane informacje, skojarzyć fakty, pogłównkować i wyciągnąć

wnioski. Takiej analizie warto poddać wspomnienia z dzieciństwa. Czasem trzeba po nie sięgnąć naprawdę głęboko, przypomnieć sobie czasy, kiedy coś nas po prostu fascynowało, co lubiliśmy robić lub o czym marzyliśmy, i nie przejmować się, co inni o tym pomyślą, czy będzie to nam do czegoś przydatne, opłacalne, czy jest w tym jakiś większy sens.

— Z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że moją pasją jest po prostu życie. Staram się wycisnąć z niego, ile się tylko da. Staram się doceniać pozytyw, próbować nowych rzeczy, podejmować wyzwania, poznawać kolejne, nowe pasje — przekonuje pan Waldemar. — W życiu nie zawsze jest kolorowo; ja też mieszkam lepsze i gorsze dni, radości i smutki. Życie to nie bajka, ale uważam, że wszystkie przeciwności losu, gorsze sytuacje pojawiają się w naszym życiu po coś. To one pokazują nam, że trzeba czerpać garściami z tych dobrych momentów, doceniać drobnostki, ale też nie bać się ryzykować i co rusz próbować nowych rzeczy. To my sami kreujemy naszą rzeczywistość, a pasje rozwijają nasze spojrzenie na świat, dodają nam motywacji do codziennego życia i pomagają nam dostrzegać same pozytywy. Warto żyć pełnią życia, bo nigdy nie wiadomo, co nas czeka. Cieszymy się każdą chwilą, każdym promieniem słońca, bądźmy dla siebie dobrzy, szanujmy się. Żyjmy tak, żeby mieć jak najwięcej pięknych wspomnień, i tak, by pozostawić dzieciom i wnukom też piękne wspomnienia!

Joanna Karzyńska

# MIEJSKIE OBCHODY 86. ROCZNICY ZBRODNI KATYŃSKIEJ

W niedzielę, 12 kwietnia 2026 roku, mieszkańcy Mławy oraz zaproszeni goście zjednoczyli się we wspólnym przeżywaniu Narodowego Dnia Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej. Uroczystości upamiętniające tragiczną, 86. rocznicę mordu dokonanego przez NKWD na polskich oficerach, stały się manifestacją patriotyzmu i żywej pamięci o ofiarach sowieckiego totalitaryzmu.



Obchody zainaugurowała uroczysta msza święta w Kościele pw. Świętej Trójcy (Parafia św. Stanisława BM). W historycznych murach świątyni wybrzmiały słowa modlitwy za dusze pomordowanych w 1940 roku, podkreślające wagę prawdy i ofiary, jaką polska inteligencja oraz kadra oficerska złożyły na ołtarzu Ojczyzny.

Po zakończeniu nabożeństwa, sformowana kolumna wyruszyła w stronę cmentarza parafialnego. Na czele pochodu, z zachowaniem najwyższego ceremoniału, maszerowała asysta honorowa Wojska Polskiego. Podniosły charakter przemarszu

podkreślały liczne poczty sztandarowe mławskich szkół i innych instytucji, które swoją obecnością dały świadectwo szacunku współczesnych pokoleń dla narodowej historii.

Kulminacyjny punkt obchodów miał miejsce na cmentarzu, gdzie w pierwszej kolejności, przed pomnikiem poświęconym Ofiarom Zbrodni Katyńskiej, wspólnie odśpiewano hymn państwowy. Następnie tragiczne wydarzenia z 1940 roku oraz ich tło przybliżyła zgromadzonym Anna Welenc-Nawrocka z Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie. Miasto reprezentował zastępca burmistrza Miasta Mława Mariusz Szczechowicz, który w swoim

przemówieniu, oddał hołd tym, którzy na „niehumanitarnej ziemi” pozostali na zawsze. Wśród zgromadzonych nie zabrakło licznych gości honorowych, przedstawicieli służb mundurowych oraz mieszkańców Mławy.

W programie uroczystości znalazły się także Apel Pamięci – w podniosłej atmosferze odczytano Apel Pamięci, przywołując pamięć bohaterów, którzy oddali życie za wolną Polskę; oraz ceremonia złożenia kwiatów – przy wsparciu asysty wojskowej, delegacje złożyły wieńce i zapalili znicze.

Niezwykle poruszającym momentem była salwa honorowa oddana przez żołnierzy Wojska Polskiego.

Huk wystrzałów, przecinający ciszę nekropolii, stanowił symboliczne pożegnanie bohaterów i przypomnienie o cenie wolności. Uroczystość zwieńczyło wspólne odśpiewanie Marszu Pierwszej Brygady – Pieśni Reprezentacyjnej Wojska Polskiego, której mocne akordy w wykonaniu wojskowej asysty stały się dumnym hołdem złożonym oficerom zamordowanym w Katyniu.

86. rocznica zbrodni katyńskiej w Mławie stała się godnym i głębokim hołdem złożonym tym, których głos miał zostać uciszony na zawsze, a którzy dziś przemawiają do nas poprzez naszą pamięć.

WP UMM

## ODDALI HOŁD OFIAROM KATASTROFY



W piątek 10 kwietnia 2026 r. o godzinie 8:41 mławianie oddali hołd ofiarom katastrofy polskiego samolotu Tu-154 lecącym na obchody 70. rocznicy zbrodni katyńskiej. Dziś minęło 16 lat od tamtego tragicznego wydarzenia. Uroczystość odbyła się przy poświęconym ofiarom katastrofy dębnie pamięci na Starym Rynku. Rozpoczęło ją odśpiewanie hymnu państwowego. Następnie rys historyczny wydarzenia sprzed 16 lat wraz z listą ofiar katastrofy przedstawiła Anna Welenc-Nawrocka z Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie. Na koniec przybyłe delegacje złożyły wiązanki kwiatów i zapalone znicze przy dębnie pamięci. Urząd Miasta Mława reprezentowali burmistrz Piotr Jankowski wraz z zastępcami: Marcinem Burchackim i Mariuszem Szczechowiczem.

Przypomnijmy, że w katastrofie lotniczej pod Smoleńskiem 10 kwietnia 2010 r. zginęło 96 osób, a wśród nich delegacja Rzeczypospolitej Polskiej na obchody 70. rocznicy zbrodni katyńskiej z prezydentem RP Lechem Kaczyńskim i jego małżonką Marią Kaczyńską na czele oraz członkowie załogi samolotu.

KN / WP



# UWAGA NA OSZUSTÓW! SENIORKA STRACIŁA 90 TYSIĘCY ZŁOTYCH

Pomimo licznych apeli, informacji i działań profilaktycznych, oszuści wciąż okradają starsze osoby, wykorzystując ich emocje i zaufanie. Ofiarą takiego oszustwa padła 75-letnia mieszkanka powiatu mławskiego. Do zdarzenia doszło 9 kwietnia na terenie jednej z gmin powiatu mławskiego.



**D**o kobiety, która przebywała sama w domu, zadzwoniła z zastrzeżonego numeru kobieta podająca się za jej córkę. Poinformowała, że spowodowała poważny wypadek drogowy, w wyniku którego ciężko ranna została inna kobieta. Twierdziła, że aby uniknąć aresztowania, konieczne jest pilne przekazanie 100 tysięcy złotych.

Chwilę później z seniorką skontaktowała się kolejna osoba – kobieta podająca się za prokuratora. Potwierdziła przedstawioną historię i poleciła przygotować pieniądze dla „kuriera”, który miał się po nie zgłosić. Zmanipulowana i działająca pod silną presją emocji 75-latkę zebrała wszystkie oszczędności w łącznej kwocie 90 tysięcy złotych. Spakowała je do reklamówki i przekazała czekającemu na ulicy, nieznanemu mężczyźnie, który pojawił się wkrótce po rozmowach telefonicznych.

Po przekazaniu pieniędzy kobieta wróciła do domu. Po chwili przyszedł jej syn, który szybko zorientował się, że doszło do oszustwa i natychmiast powiadomił Policję.

Seniorka przed przekazaniem pieniędzy przestępcom nie skontaktowała się z żadnym członkiem rodziny ani nie zweryfikowała informacji.

### Apelujemy o szczególną ostrożność!

Przestępcy działają według podobnego schematu:

- podszywają się pod członków rodziny, policjantów, prokuratorów,
- wywołują silne emocje – strach, presję czasu, poczucie zagrożenia,
- nakazują natychmiastowe przekazanie pieniędzy.

### Pamiętaj!

- Policja, prokuratura ani żadne inne instytucje nigdy nie żądają przekazywania pieniędzy ani udziału w „akcjach” tego typu.

- Zawsze weryfikuj takie informacje – rozłącz się i samodzielnie zadzwoń do bliskiej osoby.

- Nie działaj pod presją czasu i emocji.

- Nigdy nie przekazuj pieniędzy nieznanym osobom.

- W przypadku podejrzenia oszustwa natychmiast skontaktuj się z Policją – numer alarmowy 112.

### Apel do rodzin i opiekunów seniorów

Rozmawiajcie z bliskimi starszymi osobami o zagrożeniach. Przypominajcie, aby w każdej podejrzanej sytuacji najpierw kontaktowali się z rodziną. Jedna rozmowa może uchronić przed utratą dobrobytu całego życia.

asp.szt. Anna Pawłowska

## PONAD 2,7 PROMILA I JAZDA BEZ ŚWIATEŁ



Policjanci z patrolu prewencji mławskiej komendy Policji zatrzymali nietrzeźwego kierującego. Do zdarzenia doszło na terenie Wiśniewa. Kierowca po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty.

Funkcjonariusze patrolujący wieczorem wskazany rejon zauważyli kierowcę renault, który poruszał się bez włączonych świateł i zachowywał się w sposób podejrzany. Został natychmiast zatrzymany do kontroli drogowej. Za kierownicą siedział 57-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Badanie stanu trzeźwości wykazało ponad 2,7 promi-

la alkoholu w jego organizmie. Mężczyzna został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. Samochód, którym kierował, został odholowany na policyjny parking. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Za popełnione przestępstwo grozi mu wysoka grzywna, kara do 3 lat pozbawienia wolności, wieloletni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych oraz przepadek pojazdu lub jego równowartości. Postępowanie prowadzi Komenda Powiatowa Policji w Mławie. To drugi taki przypadek w ciągu dwóch dni na terenie pow. mławskiego. Policja stanowczo przypomina: nietrzeźwy kierowca to śmiertelne zagrożenie na drodze. Nie ma żadnego usprawiedliwienia dla kierowcy, który wsiada za kierownicę po alkoholu. Każdy, kto decyduje się na taki krok, świadomie naraża życie swoje i innych uczestników ruchu. Trzeźwość za kierownicą to absolutna podstawa!

asp.szt. Anna Pawłowska

## KRADLI W MARKECIE, ZAREJESTROWAŁY ICH KAMERY



Wydział Kryminalny mławskiej komendy Policji prowadzi postępowanie, dotyczące przestępstwa kradzieży w jednym z mław-

skich marketów. Widoczni na zdjęciach mężczyzna i kobieta ukradli alkohol i sodycyze za ponad tysiąc złotych.

Do kradzieży doszło 4 marca br. Kamery monitoringu zarejestrowały mężczyznę i kobietę, działających razem. Za przestępstwo kradzieży grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Osoby, które rozpoznają mężczyznę i kobietę, widocznych na zdjęciach z monitoringu lub mają informacje, które mogłyby się okazać pomocne w ustaleniu ich tożsamości, proszone są o pilny kontakt z mławską Policją, tel. 47 703 62 00, 47 703 62 08. Informację można przekazać anonimowo.

asp.szt. Anna Pawłowska

## NIETRZEŻWA KIERUJĄCA Z SĄDOWYM ZAKAZEM, ZATRZYMANA NA S7

Kierująca z ponad 2,7 promilami alkoholu wyjechała volkswagenem na drogę ekspresową S7. Dzięki zdecydowanej reakcji przypadkowych świadków, została zatrzymana przez patrol grupy SPEED w rejonie Dalni (pow. mławski). To odpowiedzialne zachowanie kierowców, którzy niezwłocznie powiadomili Policję, zapobiegło poważnemu niebezpieczeństwu. Zgłaszający interwencję uczestnicy ruchu, zwrócili uwagę na niebezpieczne i podejrzane zachowanie kierującej volkswagenem. Tor jazdy auta wskazywał, że osoba siedząca za kierownicą może znajdować się pod wpływem alkoholu. Kierowcy natychmiast powiadomili Policję, a następnie – zachowując szczególną ostrożność – jechali za wskazanym pojazdem z włączonymi światłami awaryjnymi. Na miejsce skierowany został patrol grupy SPEED, który natychmiast zatrzymał pojazd. Jak się okazało, za kierownicą volkswagena siedziała 33-letnia mieszkanka powiatu wołomińskiego. Przeprowadzone badanie alkosensorem wykazało ponad 2,7 promila al-

koholu w jej organizmie. Dodatkowo ustalono, że kobieta nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami, złamała także obowiązujący ją zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, wydany przez Sąd Rejonowy w Wołominie. Samochód, którym się poruszała, został odholowany i zabezpieczony na poczet przyszłych kar. Kierująca została osadzona w policyjnym areszcie. Po wytrzeźwieniu usłyszała zarzuty kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz niestosowania się do sądowego zakazu. Za popełnione przestępstwa grozi jej kara do 5 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów, a także przepadek pojazdu lub jego równowartości. Postawa świadków tego zdarzenia zasługuje na szczególne uznanie. Ich szybka reakcja oraz roztępa, pozwoliły wyeliminować z ruchu drogowego osobę stwarzającą realne zagrożenie dla życia i zdrowia innych uczestników ruchu. To przykład właściwego zachowania, które może zapobiec tragedii na drodze.

asp.szt. Anna Pawłowska

# EMERYCY LICZĄ KAŻDY GROSZ

Polacy, szczególnie seniorzy, z niepokojem patrzą na wzrost cen prądu, gazu, paliwa czy żywności. Ludzie się boją, że nie starczy im pensji czy emerytur, żeby opłacić rachunki, wykupić leki i jakoś przeżyć. W sklepach z dnia na dzień wszystko drożeje; rachunki, które przychodzą, przyprawiają o zawrót głowy.

**Halina, lat 67:** Z niepokojem obserwuję to, co się dzieje, i już dziś się martwię, czy uda nam się przeżyć kolejny miesiąc bez pożyczki. Z obawą zerkam do skrzynki pocztowej, bo czekam na rachunek za prąd. Znajomi już dostali i okazało się, że muszą zapłacić więcej za zużyty prąd. Już teraz po opłaceniu kredytu mieszkaniowego, rachunków i bieżących opłat musieliśmy żyć z ołówkiem w ręku przez cały miesiąc. Nie mamy już z czego zrezygnować, bo leki musimy z mężem wykupić, opłaty zrobić, jeść też coś trzeba. Samochodu używamy tylko w przypadku wizyty u dzieci lub u lekarzy specjalistów. Zrezygnowaliśmy z kupowania gazet, nie chodzimy do restauracji, kina czy na jakieś imprezy. Żyjemy z dnia na dzień. Modlimy się, żeby tylko nie zachorować, bo to kolejny nieplanowany wydatek. Aż boję się myśleć, że musiałabym prosić o pomoc finansową dzieci. To, co się dzieje w naszym kraju, nie zapowiada się dobrze. Człowiek pracował ponad 40 lat, żeby mieć emeryturę i jakoś godnie żyć na starość... Ciężkie czasy nasza deszły.

**Ewa, lat 71:** Martwi mnie podwyżki gazu, prądu czy żywności. Bez tego nie da się żyć, to podstawa naszego funkcjonowania. O podwyżkach cen prądu, paliwa i gazu mówi się cały czas. Wszystko wskazuje na to, że niestety nie da się ich uniknąć, ludzie już otrzymują dużo wyższe rachunki. Ceny w sklepach szaleją; za zwykły chleb trzeba już zapłacić ponad 5 złotych. Z dnia na dzień ceny rosną, a w portfelach nie przybywa. Wiele osób się martwi, czy wystarczy im pieniędzy na opłaty i życie. Widać w ludziach smutek i depresję.

Nie jest to dobre, bo człowiek na emeryturze powinien żyć tak, żeby się nie martwić, czy jutro starczy mu na kupno chleba. To bardzo przykre. Niepokój jest i będzie, póki nie się nie zmieni na lepsze.

**Janusz, lat 65:** Pracuję ponad 30 lat jako mechanik samochodowy i aż mnie ściska, że ceny poszły w górę, a nasze wypłaty stoją w miejscu. Podwyżka 100 czy 200 złotych rocznie to mało. Wstyd, że człowiek nie jest w stanie zapewnić rodzinie dobrego bytu. Córka chciała iść na studia do Gdańska, ale nie możemy sobie pozwolić na jej utrzymanie. Przykro nam było jej to powiedzieć, ale ledwie wiążemy koniec z końcem, a jak dalej tak będzie, to nie wiem, jak będziemy żyć. Córka poszła do pracy, może od października uda jej się pójść na studia zaoczne, ale wiadomo, przykro mi jako ojcu, że nie stać mnie na opłacenie jej stacji i wyżywienia. Nastaly ciężkie czasy, bo w sklepach jest wszystko, tylko co z tego, jak nie ma za co tego kupić. Najtrudniej jest spojrzeć w oczy dzieciom i powiedzieć, że nie jestem w stanie pomóc dziecku czy dać mu dobre wykształcenie, żeby później w życiu miało łatwiej. Ciężko pracuję całe życie, żona również... Chcielibyśmy dać dzieciom lepszą przyszłość, ale się nie da. Nie oglądam już telewizji, bo nie mogę słuchać, jak mówi się o tym, jak teraz w Polsce nam dobrze.

**Stanisława, lat 56:** Pracuję w salonie kosmetycznym i czasem spędzam w pracy 10 godzin. Po rozwodzie wynajmuję mieszkanie. Po opłaceniu rachunków i czynszu zostaje mi około 1500 złotych. Do tej pory udawało mi się za to przeżyć, ubrać się, czasem pójść ze znajomymi na im-



Fot. Pixabay

Seniorzy się boją, że nie starczy im pensji czy emerytur, żeby opłacić rachunki, wykupić leki i jakoś przeżyć

prezę czy do kina. Teraz nie tylko ja zauważyłam, że w moim portfelu po każdym zakupie zostaje mniej pieniędzy. Znajomi też narzekają na wzrost cen, ograniczają, co się da. Coraz częściej rezygnujemy z przyjemności. Rozmawialiśmy ostatnio o wakacjach: zawsze wyjeżdżaliśmy gdzieś grupą przyjaciół, teraz każdy z nas się zastanawia, czy gdziekolwiek pojedzie, bo nie wiadomo, czy starczy na normalne życie. Ja boję się brania kredytów, bo potem je trzeba spłacać. A z czego? Żaden salon nie da mi zarobić więcej, więc chyba trzeba naprawdę zacząć oglądać każdą wydaną złotówkę, żeby nie narobić sobie problemów. Dobrze, że dzieci się usamodzielnili i dają sobie jakoś radę. Ciężko jest wszystkim, i młodym, i starszym. Nie ma już na

czym oszczędzać. Boję się kolejnych podwyżek. Człowiek całe życie miał ciężko, to chciałby choć na starość przestać się martwić.

**Marian, lat 62:** Podwyżki w sklepach, na stacjach paliw czy rachunków boleśnie nam dokuczają. Ceny paliwa czy prądu idą w górę, to automatycznie wszystko drożeje. Człowiek się przyzwyczaił, że wszędzie autem pojedzie. Kiedyś zatankowałem za 100 złotych i ze dwa tygodnie mogłem pojeździć, teraz 100 na tydzień mi wystarczy. Człowiek się pięć razy zastanawia, zanim coś kupi, poszaleć nie można zbyt. Brakuje mi jeszcze 4 lat do emerytury, ale już się martwię, jak za nią przeżyję. Niby najniższa krajowa idzie w górę, emerytury też, ale to wszystko w porównaniu do cen żywności

i opłat to kropla w morzu. Wydaje mi się, że już wielu seniorów nie radzi sobie z opłatami i wykupieniem leków. Jeść coś muszą, ale i tak wybierają najtańsze produkty, coś z przecen. Przykro patrzeć, jak człowiek z całym koszykiem idzie do kasy, a przed nim starsza pani kupuje chleb, mleko i coś do smarowania chleba. Emerycy liczą każdy grosz. Przykro to...

**Krystyna, lat 68:** Galopujący wzrost cen żywności oraz paliw i energii wpływa bardzo niekorzystnie na społeczne nastroje. Ludzie są coraz bardziej zmęczeni, a także sfrustrowani: najpierw pandemia, wojna na Ukrainie, teraz wojna w Iranie, a od jakiegoś czasu zauważa się też ogromny kryzys w sferze gospodarczej, co jest przyczyną tego, że społeczeństwo staje się coraz

uboższe i na coraz mniej dóbr może sobie pozwolić. Taką tendencję dostrzega się zwłaszcza wśród emerytów, którzy niejednokrotnie są zmuszeni wydawać znaczną część posiadanych środków finansowych na niezbędne leki, co niestety odbija się na jakości i ilości kupowanego przez nich jedzenia, a także na tym, że musimy zrezygnować z niektórych usług czy dóbr uznawanych za luksusowe. Zresztą problem nie dotyczy tylko emerytów – dotyka również zwykłego obywatela odprowadzającego podatki, który dotychczas mógł sobie pozwolić na przykład na wyjazd na wakacje. Myślę, że przed nami trudny czas. Zaciskamy pasa coraz częściej. Nie jest dobrze: ludzie popadają w depresję, chorują, są nerwowi i zestresowani.

Joanna Karzyńska

# WSPOMNIENIA LEONTYNY MICHALSKIEJ Z KULAN I WACŁAWA PASYMOWSKIEGO Z JABŁONOWA - ADAMY

Przedstawiamy naszym Czytelnikom ósmą część wspomnień pani Leontyny (z d. Karasek) Michalskiej z Kulan ur. 1917 roku.

Wspominał p. Wacław Pasymowski z Jabłonowa-Adamy, 25 VIII 2003 r. (zbiory autora). Urodziłem się w 1915 r. we wsi Kuklin. Ojciec mój Piotr Pasymowski, rolnik miał jeszcze dwóch braci. Janka (Pasymowski), który mieszkał na gospodarce w Kulanach, a także Stanisława (Pasymowski), który pracował na kolej w Warszawie. Ojciec początkowo był na dzierżawie w Kuklinie, a potem przyjechaliśmy do Jabłonowa. Matka moja wspominała, że ojciec został pokrzywdzony przy tej splacie, czyli (przez Janka Pasymowskiego z gospodarci w Kulanach). Najbardziej miał pretensje do (brata) Stanisława w Warszawie.

Rodzice będąc pracowici kupili tę gospodarkę (w Jabłonie-Adamy). Ja miałem wtedy 11 lat, czyli było to ok. 1926 r. Ziemi tej było 16 h i 88 arów. Potem ojciec dokupił 1 h i 80 arów.

Kiedy (ojciec) wybrał się do kościoła w Wieczfni, to zawsze do kogoś na gościnę poszedł. Ojciec był gościny, ale często też odwiedzał brata w Kulanach. Ja w Kulanach bywałem mało, bo dawniej człowiek był zapędzony, stała praca. Ręcznie trzeba było pracować w Jabłonie. Byliśmy najpierw (na dzierżawie) w Kuklinie, a potem (w Jabłonie). Ojciec nie miał już takiego zdrowia, więc mnie ojciec wyznaczył do przejęcia gospodarci.

Jan Pasymowski też nie był (zbyt często w Jabłonie), tylko ten z Warszawy. Chciał się usprawiedliwić i pogodzić z moim ojcem. Chodziło o tą wcześniejszą splatę zojcowizny.

Ojciec mój (całe życie) zajmował się tylko gospodarką. Piotr Pasymowski miał kupić (ziemię) w Zakrzewie od Celmerów, a naszą z kolei p. Krajewski, ale wybuchła II wojna światowa (i do kupna-sprzedaży ziemi nie doszło). Piotr miał chęć kupić większą gospodarkę. Jeśli chodzi jego szkołę, czy umiał pisać i czytać, tego nie wiem?

W Sławogórze była tam jakaś (nasza) rodzina. Mieszkał tam kuzyn (Markowski Zygmunt). To chyba ze strony ojca (jakaś rodzina). Miał żonę. Umarł chyba przed II wojną

światową. Ktoś chyba jest (jeszcze) na gospodarce w Sławogórze? Często przyjeżdżał do Jabłonowa. Ojciec był spokrewniony z kimś ze strony Celmerowskich.

Piotr (Pasymowski) zmarł w Piotrkowie Trybunalskim 9 XII 1941 r. i tam jest pochowany. (Czyli zmarł nie w trakcie I wojny światowej, lecz podczas II w. św.) Byliśmy na wysiedleniu i dlatego umarł w szpitalu. Wcześniej Niemcy w nocy nas wysiedlili do Protektoratu. Byliśmy we wsi Romanów u właściciela gospodarci p. Gozdka. Po wojnie nie byliśmy tam. Nie wiem gdzie jest dokładnie pochowany. Dziś tego grobu na pewno już nie ma.

Ja ślub wziąłem (z Jadwigą Stypińską) ma-



Wieś Jabłonowo - Adamy, 25 VIII 2003 r. (Zbiory autora)

jąc 23 lata, 2 X 1938 r. w Wieczfni. Obecny dom (w Jabłonie-Adamy) postawiony został w 1950 r. Sam go budowałem. Pierwszy dom, który na-

byliśmy wraz z ziemią, był ły, drewniany. Dom ten stał do 1950 r. Całe życie byłem na gospodarce. Mama moja Helena (z d. Kowalska, ur. w Kuklinie, wdowa, na utrzymaniu syna) umarła w Jabłonie (-Adamy, 4 I) 1955 r. Pochowana jest na cmentarzu w Wieczfni.

Jeśli chodzi o moje rodzeństwo, to wygląda to tak: Jan (ur. 1902 - zm. ok. 1950), żona jego Helena Zakrzewska, druga żona Bober (umarła w II w. św.), trzecia żona?, następnie siostra Zofia (ur. 1910 - zm.?), siostra Genowefa (ur. ok. 1912(18) - zm. ok. 1970) i ja Wacław (ur. 1915), (autor tej relacji zm. 2010), ożeniony z Jadwigą Stypińską (zm. 2004).

Dzieci ich: brat Jan miał córkę Teresę, która wyszła za mąż za Jerzego Płoskiego. Siostra Zofia miała z kolei synów: Kazimierza,

Mieczysława, Jerzego. Za siostra Genowefa miała dzieci: Kazimierza, Henryka, Jadwigę i Edmunda. Natomiast ja: Mariannę (ur. 1946 - zm. 1949), Krysztynę, pannę (ur. 1948), Henryka (ur. 1950), ożenionego w 1976 r. z Wandą (z d. Sontowską), Urszulę (ur. 1954 - zm. 1996), wyszła za mąż za Ryszarda Dąbkowskiego ok. 1977 r., bezdzietni, (zm. 2018). W Nidzicy bywałem często. Widywałem się z Leontyną Michalską.

Wspominała p. Leontyna Michalska z Nidzicy, 3 XII 2003 r. (zbiory autora). W Wieczfni przed II wojną światową za kościołem na placu, odbywały się targi. Stały tam wozy, z których sprzedawano (płody rolne). Na tym rynku odbywały się też (kościelne) odpusty. Sprzedawali tam na stolikach cukierki, ciastka, świąteczne obrazki, różańce oraz krzyżyki.



Dom p. Wacława Pasymowskiego z Jabłonowo - Adamy, 25 VIII 2003 r. (Zbiory autora)



Były dom (z 1937 r.) Jana i Leokadii (Z.) Pasymowskich i ich dzieci. Kulany, 6 IV 2004 r. (Zbiory autora)

#### OSP, biblioteka, gazetki młodzieżowe i Kółko Rolnicze

Dzień strażaka obchodzono chyba w maju na św. Stanisława i Matki Bolesnej Różańcowej. W remizie (od końca lat 20. i 30. XX w.) odbywały się wszystkie spotkania i zabawy. Na weselach tańczono oberki, polki i langesjery. W remizie była scena (do występów). Biblioteka była (mała), gdzie jest teraz urząd gminy. Do księdza (Ludomira Lissowskiego) chodziłam czasem po młodzieżowe gazetki. Było też w Wieczfni „Kółko Rolnicze”. Zbierali się ci rolnicy, którzy należeli do kółka, chyba wremizie. W budynku parafialnym też były różne spotkania. W Wieczfni była też Spółdzielnia (Spożywców „Spójnia”).

#### Kółko Rolnicze

Z Dziennika Urzędowego Powiatu Mławskiego, 28 X 1919 r. można się dowiedzieć, iż: „(...) Uchwała Kółka Rolniczego w Wieczfni, gmina Mława. Zebranie Kółka Rolniczego w Wieczfni, dnia 19 X (1919 r.), przy udziale 45 członków przyszło do wniosku: <<Ponieważ uważamy strajk pracowników rolnych rozpoczęty dnia 16 b. m. nie za ekonomiczny, ale za polityczno - komunistyczny, to moralnie go potępiamy,



Dom p. W. Pasymowskiego z Jabłonowo - Adamy, 25 VIII 2003 r. (Zbiory autora)

ajeżeli będzie tego wymagał interes Ojczyzny, to będziemy go zwalczać siłą. Przyczem zaznaczamy, że główni winowajcy są u góry>>. Niżejszą rezolucję składamy na ręce p. Instruktor Kółek Rolniczych - Zielińskiego, z prośbą o przesłanie jej wyżej. Wieczfnia, dn. 19 X 1919 r. Na oryginale podpisani: Przewodniczący Kółek Rolniczych A(ntoni) Wójcik, Antoni Szyburski, A. Sobotka, Antoni Moszczyński, ks. Syski, M. Kuskowski, Wiktoria Molska, Franciszek Foks, Jan Czarzasty,

Wrzeszcz, Wł. Piskorski, Fr. Bulewicz, Feliks Zakrzewski, Stanisław Galas, Józef Grzybowski, Stanisław Chmielewski, K. Sontowski, Franciszek Rudziński, J. Pszeny, J. Olzacki, T. Krajewski, M. Chodkowski, J. Miller, Z. Gajewski, W(aclaw) Zembrzusi (dziedzic z Kulany), A(ntoni) Gaworski (z Wieczfni), T. Jakubowski, A. Lobert, T. Roman, A. Bieńkowski (...).”

Zaś w „Nowej Gazecie Mławskiej” nr 4. z 5 V 1939 r. dowiadujemy się, że: „(...) Niezwykli goście

w Mławie. W dn. 30 IV (1939 r.) odbył się w Mławie Zjazd Gospodarczy Kółek Rolniczych powiatu w związku z wręczeniem sztandaru setnemu z kolei założonemu Kółku w Pełowie. Na uroczystość tę przybyli: p. Minister Rolnictwa Poniatowski, p. Wojewoda warszawski Paciorek, prezes C.T. Org. i K.R. p. senator Malski oraz naczelnik Wydz. Rol. i Ref. roln. województwa p. inż. Sieroszewski, (syn prezesa P.A.L.). Referaty, rozwijające tezy rolnicze powiatu, wygłosili: prezes Chmielewski i członek zarządu O.T.O. i K. R. p. Rachocki z Windyk. Wrę-

czenia sztandaru dokonał p. Minister, poczym wygłosił obszernie przemówienie. Przemawiał również nasz poseł ks. W. Grochowski. Nastrój był bardzo podniosły, przy końcu odśpiewano hymn narodowy i Rotę. Wysłano telegramy do Pana Prezydenta Rzeczypospolitej, do Pana Marszałka Śmigłego-Rydza oraz do P. Premiera Sławoj Składkowskiego. Dostojni goście byli zaproszeni na obiad w Klubie Obywatelskim, do którego zasiadło około 60 osób (...).”

C.d.n.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Nagrobek rodziny p. Wacława Pasymowskiego. Cm. Wieczfnia, 25 VII 2021 r.

# ZMIANY W KONTROLI ZWOLNIEŃ I ORZECZNICTWIE LEKARSKIM

Co wolno, a czego nie można na zwolnieniu lekarskim? Jakie uprawnienia podczas kontroli ma Zakład Ubezpieczeń Społecznych? Od 13 kwietnia pojawiło się w tym zakresie kilka zmian. Tego samego dnia wchodzi w życie przepisy o nowych zasadach zatrudniania kadry medycznej w ZUS.

Przepisy doprecyzowują, jakie aktywności nie wiążą się z utratą zasiłku na zwolnieniu lekarskim. Nadal nie wolno pracować zarobkowo ani podejmować aktywności, które utrudniają lub wydłużają powrót do zdrowia.

Ustawa wprowadza jednak wyjątek – tzw. czynności incydentalne, które nie spowodują utraty zasiłku. Chodzi o pojedyncze, wyjątkowe działania, którego wymagają istotne okoliczności i którego brak doprowadziłby do poważnych konsekwencji. Na przykład jednorazowe podpisanie pilnego dokumentu w firmie, do którego nikt inny nie jest upoważniony. Przy czym przepisy jasno wskazują, że takie działania nie mogą wynikać z polecenia pracodawcy.

Podczas zwolnienia lekarskiego wolno wykonywać zwykle czynności dnia codziennego, np. wyjść do apteki, do lekarza, na rehabilitację, po zakupy w pobliskim sklepie, czy odprowadzić dziecko do przedszkola, gdy po prostu nie ma innej osoby, która mogłaby się tym zająć – wylicza Małgorzata Korba z biura prasowego ZUS. Inny przykład czynności incydentalnej to załatwienie pilnej urzędowej sprawy, gdy nie ma szans, by ją przełożyć.

Nadal zwolnienie lekarskie to nie urlop wypoczynkowy. Nie można nim dysponować swobodnie. Aktywności w czasie zwolnienia lekarskiego, tak jak dotychczas, ZUS będzie weryfikował z uwzględnieniem okoliczności konkretnej sprawy.



Fot. archiwum

niem okoliczności konkretnej sprawy.

## Co zmienia się w kontrolach ZUS?

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zyska od 13 kwietnia kilka ważnych uprawnień. Kontrolerzy będą mogli legitymować

osobę, której zwolnienie sprawdzają. Zyskają też prawo wstępu do miejsca przeprowadzania kontroli, np. miejsca pobytu, pracy, prowadzenia działalności. Będą też mogli odbierać wyjaśnienia od osoby kontrolowanej, jej pracodawcy i lekarza.

## Zmiany w zatrudnianiu lekarzy w ZUS

Od 13 kwietnia Zakład będzie mógł zatrudniać lekarzy orzeczników także na umowy o świadczenie usług. Do tej pory musiał to być etat.

– Poza lekarzami specjalistami w ZUS będą mogli

pracować również lekarze, którzy odbywają szkolenie specjalizacyjne w określonej dziedzinie medycyny lub którzy wykonują zawód lekarza od co najmniej 5 lat. Zmienia się również zasady ustalania wynagrodzenia kadry medycznej. Ma to zwiększyć atrakcyjność zatrudnienia w orzecznictwie i usprawnić wydawanie orzeczeń – dodaje dr Marta Sapalska, zastępca głównego lekarza orzecznika Oddziału ZUS w Lublinie.

Instytucja będzie też mogła zatrudniać fizjoterapeutów do orzekania w sprawie rehabilitacji leczniczej narządu ruchu oraz pielęgniarki do orzekania o niezdolności do samodzielnej egzystencji.

REKLAMA

## komunikat

Wójt Gminy Szreńsk

Szreńsk, dnia 14 kwietnia 2026 r.

## OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY SZREŃSK

o podjęciu w gminie Kuczbork-Osada uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentów obrębów Chodubka, Kozielsk, Krzywki-Bratki, Kuczbork, Nidzgora, Olszewko i Osowa w gminie Kuczbork-Osada, na podstawie którego ma być lokalizowana elektrownia wiatrowa

Na podstawie art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317)

### zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy w Kuczborku-Osadzie uchwały nr XXIII/122/2026 z dnia 26 marca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentów obrębów Chodubka, Kozielsk, Krzywki-Bratki, Kuczbork, Nidzgora, Olszewko i Osowa w gminie Kuczbork-Osada.

W rozumieniu ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) gmina Szreńsk stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji.

Zgodnie z ogłoszeniem Wójta Gminy Kuczbork-Osada z dnia 8 kwietnia 2026 r. osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub elektronicznej w siedzibie Urzędu Gminy Kuczbork-Osada, ul. Mickiewicza 7A, 09-310 Kuczbork-Osada, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@ugkuczbork.pl lub adres skrzynki ePUAP: /88q4rg0ejq/SkrytkaESP, lub adres e-Doręczeń: AE:PL-26267-58803-USFDT-26. Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym na stronie podmiotowej BIP <https://bip.ugkuczborkosada.nv.pl/>, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego, oraz adres poczty elektronicznej, jeśli posiada, a także wskazanie, czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane kontaktowe, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) w dniu 23 kwietnia 2026 r. odbędą się spotkania otwarte dot. ww. projektu planu miejscowego:

- o godzinie 15:30 – spotkanie online, tj. prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego,
- o godzinie 16:30 – bezpośrednie spotkanie w Gminnym Ośrodku Kultury w Kuczborku-Osadzie, ul. Mickiewicza 7D, 09-310 Kuczbork-Osada. Spotkanie to będzie jednocześnie prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.

Informację o łączu do spotkań online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania pod adresem <https://bip.ugkuczborkosada.nv.pl/>, w zakładce Informacje i obwieszczenia.

Jednocześnie na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 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 (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) Wójt Gminy Kuczbork-Osada zawiadamia o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Kuczbork-Osada, ul. Mickiewicza 7A, 09-310 Kuczbork-Osada,
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Kuczbork-Osada, ul. Mickiewicza 7A, 09-310 Kuczbork-Osada, w pokoju nr 8,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@ugkuczbork.pl, adres skrzynki ePUAP: /88q4rg0ejq/SkrytkaESP lub adres e-Doręczeń: AE:PL-26267-58803-USFDT-26.

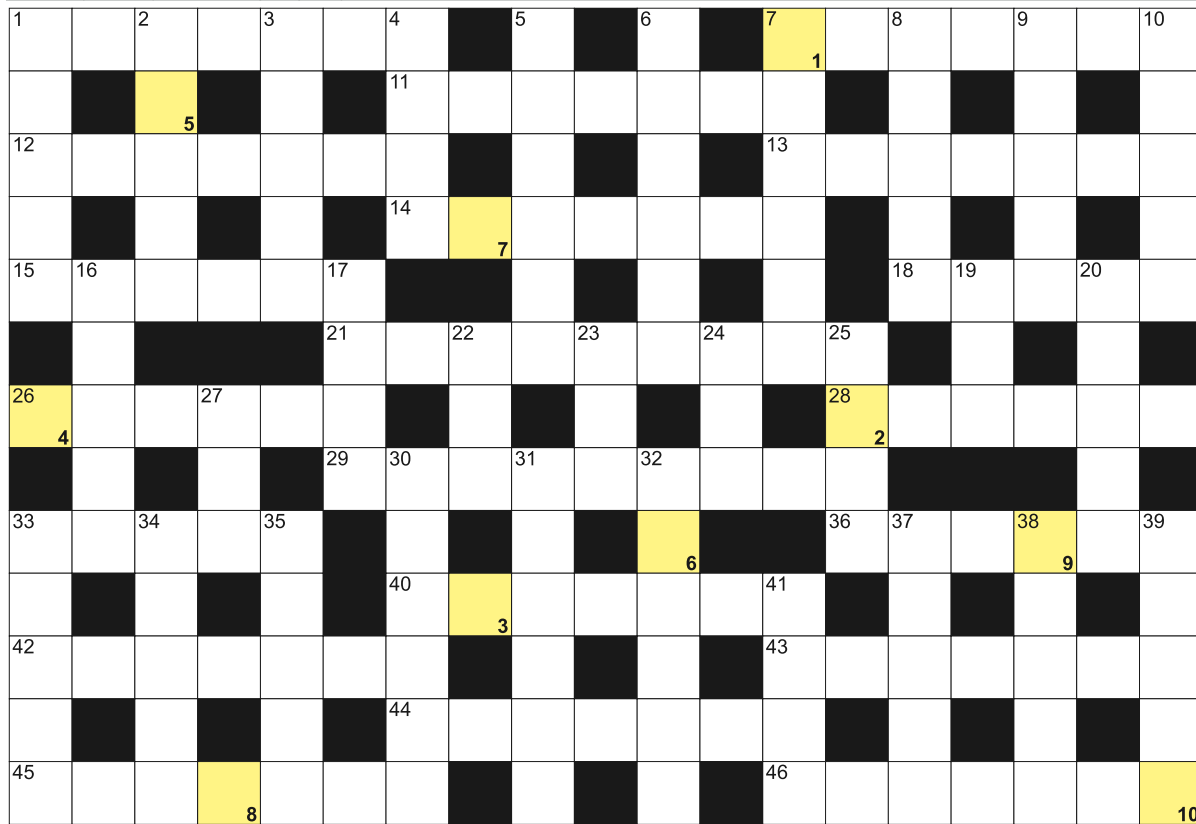
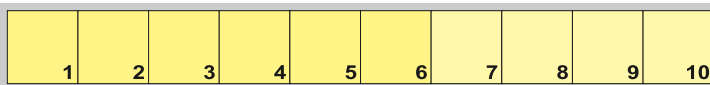
Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do 30 kwietnia 2026 r.

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Kuczbork-Osada.

Wójt gminy Szreńsk  
/-/ Anna Krusińska

### KRZYŻÓWKA z HASŁEM

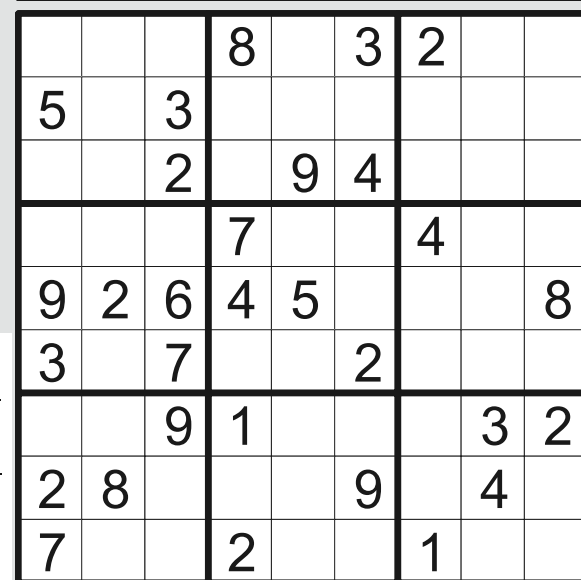
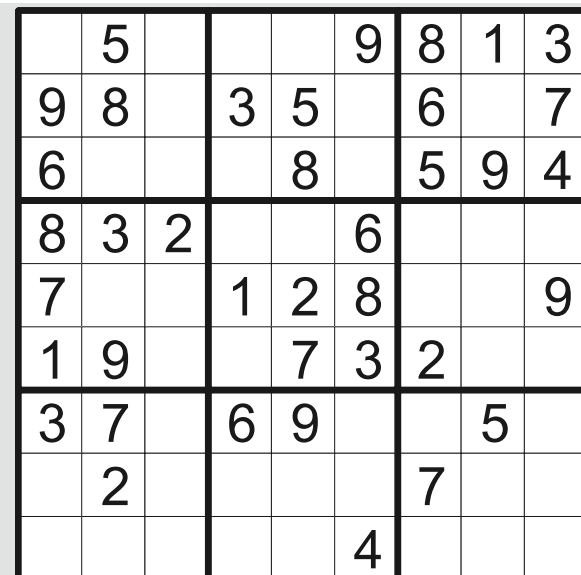
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



**POZIOMO:** 1) karciana układanka; 7) maszynka do włosów; 11) najdłuższa rzeka Japonii; 12) członek zakonu Ignacego Loyoli; 13) cykoria, ale nie podróżnik; 14) zespół pięciu muzyków; 15) staw z rzepką; 18) zespół Marka Grechuty; 21) grecki półwysep z Koryntem; 26) kraj ze stolicą w Belmopan; 28) język starożytnych Rzymian; 29) sztuka budowania skrzypiec; 33) Chotomska lub Wiłkomirska; 36) sprawuje go poseł i senator; 40) "Błaszany ..." w powieści Güntera Grassa; 42) dwa szeregi drzew tworzące aleję; 43) miasto z grobowcem Dantego; 44) Opęchowska, Miss Polonia 1998; 45) Polacy za granicą; 46) styczeń dla Anglika.

**PIONOWO:** 1) łapie muchy w sieć; 2) mocne włókno z agawy; 3) jon o ładunku ujemnym; 4) i delfin, i człowiek; 5) sztuka walki używająca siły atakującego; 6) Fidel, były dyktator kubański; 7) autor "Cierpień młodego Wertera"; 8) Grychtolówna, polska pianistka; 9) pokaz mody; 10) inaczej manila, włókno; 16) spektakl z ariami; 17) niemiecki samochód; 19) świętojańska najkrótsza w roku; 20) w niej kąpiel; 22) podróż w chmurach; 23) 21 litera alfabetu greckiego; 24) dotknięcie serwowaną piłką siatki; 25) metalowe odpadki; 27) pierwiastek In; 30) włoski region ze stolicą w Perugii; 31) mleko i jajka; 32) francuskie miasto festiwalu filmowego; 33) urodzaj grzybów; 34) jego stolicą Katmandu; 35) Woody, aktor i reżyser; 37) określony obszar wodny; 38) rodaczka Christiana Andersena; 39) wytyczone drogi dla sportowców; 41) państwo.

**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.

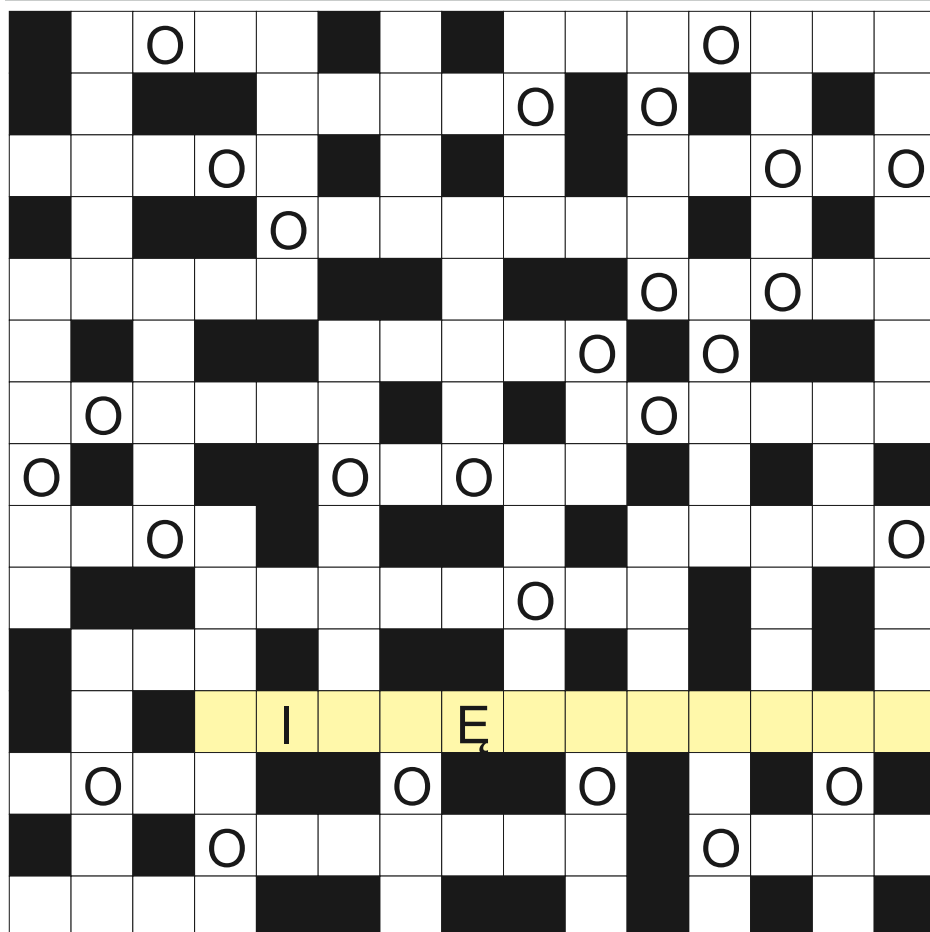
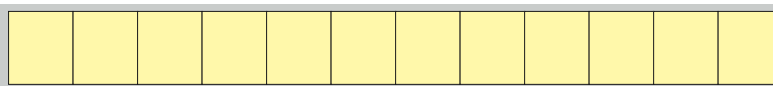


**WYKREŚLANKA:** ukryliśmy 20 nazw miast ze skoczniami narciarskimi. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Wisła, Falun, Oberhof, Ufa, Muju, Murau, Stams, Pale, Planica, Hede, Steg, Kuopio, Furano, Sapporo, Nuuk, Vejle, Elva, Ruka, Stryn, Lahti:



### BAŚKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól z literami "I" oraz "E" utworzy rozwiązanie:



Na diagramie po lewej ujawniliśmy samogłoskę "O" i 2 litery rozwiązań. Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia.

przystań dla statków; zostawia je listonosz w skrzynce; metal na obrączki; mały i duży na niebie; Almodóvar, hiszpański reżyser; western lub komedia w telewizji; Bh dla chemika; mieszkańcy Italii; poślubna lub służbowa; lisia jama w ziemi; stolica Japonii; konkurent Poczty Polskiej; wyżej niż kapitan; witamina H; elops złotawy inaczej; płynie przez Opole; siła rozpędu; hodowana dla wełny; agrest chiński inaczej; kaczan kuku rydzy; kupidyn, rzymski bóg miłości; talia kart do wróżenia; krótka, dowcipna historyjka; biblijna pieśń religijna; na brzozie biała; skandynawski grosz; rosyjski koncert gazowy; zawodowo ścigają się konno; japońskie składanki z papieru; trująca miejska mgła; do smarowania chleba; afrykański kraj z Bamako; narzędzie rzeźbiarza; wóz bojowy na gąsienicach; rowy z wałem na polu walki; krasnodrzew pospolity krócej; kierownica statku; antonim góry; jabłka i gruszki; zamkowa piwnica; nie chudo; stolica Japonii przed Tokio; zwijane ciasto; traszka syberyjska inaczej.



# 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, wcześnie wykryty jest w pełni uleczalny. Dlatego regularna profilaktyka, taka jak samobadanie piersi raz w miesiącu i mammografia co dwa lata, może uratować życie.

**D**iaгноzie 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 się w mammobusach). W tym



roku z programu skorzystało już ponad 48 tysięcy pań (w tym ponad 21 tysięcy z nich, wykonała badania w mammobusie).

Mammografia jest bezpłatna i nie wymaga skierowania. Kobieta może się zgłosić na badanie sama lub po otrzymaniu zaproszenia. Na badanie należy przynieść zdjęcie 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/>

• Więcej o „Programie profilaktyki raka piersi”: <http://www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/co-kazdy-pacjent-wiedziec-powinien/profilaktyczne-programy-zdrowotne/>

Harmonogram postoju mammobusów 13-19.04.2026 r.

W dniach 13-19.04.2026 r. mammobusy odwiedzą na Mazowszu następujące powiaty: ciechanowski, grodziski, łosicki, makowski, miński, mławski, nowodworski, ostrowski, Płock, płocki, płoński, pruszkowski, sierpecki, sokołowski, warszawski zachodni, węgrowski, wołomiński, wyszkowski, żyrardowski.

Zapraszamy panie w wieku 45-74 lat na bezpłatną mammografię w ramach „Programu profilaktyki raka piersi”!

#### powiat mławski

17 kwietnia, ul. Wyzwolenia 4, Strzegowo (przy Ośrodku Kultury), w godzinach 9:00-15:00 (Geneva Trust: (58) 767 34 44 lub 77)

## NOWA OAZA SPOKOJU POD MŁAWĄ: LEŚNA STREFA RELAKSU W KRAJEWIE JUŻ OTWARTA!



W sercu lokalnych lasów, tuż obok Pokazowej Zagrody Żubrów w Krajewie, oficjalnie otwarto Leśną Strefę Relaksu. To inicjatywa Nadleśnictwa Dwukoty (Lasy Państwowe), która udowadnia, że przyroda i człowiek mogą żyć w pięknej harmonii.

#### Odpoczynek w cieniu olbrzymów

Wyobraźcie sobie szum liści, śpiew ptaków i zapach żywicy... a do tego wygodny leżak, na którym możecie na chwilę zamknąć oczy. Nowa strefa to przestrzeń stworzona z myślą o każdym z nas. Znajdziecie tu:

- wygodne ławki, idealne na przystanek podczas rodzinnego spaceru;
- komfortowe leżaki, które zachęcają do kąpieli słonecznych w otoczeniu zieleni;
- miejsce dla aktywnych, gdzie rowerzyści mogą złapać oddech przed dalszą trasą.

Lokalizacja nie jest przypadkowa. Bliskość Zagrody Żubrów sprawia, że wizyta w lesie staje się lekcją pokory i podziwu dla majestatu natury. Możemy połączyć „przyjemne z pożytecznym” – najpierw odwiedzić żubry, a potem wyciszyć się w strefie relaksu.

Podczas uroczystości nie zabrakło przedstawicieli samorządu Miasta Mława z zastępcą burmistrza Mławy Marcinem Burchackim na czele. Miasto oficjalnie zobowiązało się do opieki nad tym miejscem – ale jak podkreślił burmistrz – ta misja należy do nas wszystkich:

„Będziemy troszczyli się o to miejsce, dbając o regularne porządki, ale mobilizujemy też każdego mieszkańca do wspólnej troski. Niech tych śmieci będzie jak najmniej – z szacunku dla przyrody i dla tych, którzy włożyli serce w ten projekt” – zaznaczył Marcin Burchacki. To ważne przesłanie: las jest naszym wspólnym domem. Dbając o czystość, oddajemy szacunek naturze, która w zamian daje nam zdrowie i spokój.

Niezwykle wzruszającym momentem było symboliczne posadzenie sadzonki krzewu. Wybór rośliny był nieprzypadkowy – krzew ten nie zabierze nam cennego słońca, którego tak szukamy na leżakach. Co więcej, jest to gatunek, który żubry z sąsiedniej zagrody wręcz uwielbiają obgryzać. To piękny gest pokazujący, że Leśna Strefa Relaksu ma służyć nie tylko ludziom, ale i zwierzętom.

#### Zapraszamy wszystkich!

Niezależnie od tego, czy szukacie samotni na poczytanie książki, czy miejsca na odpoczynek po długiej wycieczce rowerowej – Leśna Strefa Relaksu w Krajewie czeka na Was. Do zobaczenia na szlaku!

WP UMM

## MUZEALNI ENTUZJAŚCI ROKU – DRUGA EDYCJA KONKURSU!

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie po raz kolejny zaprasza szkoły i przedszkola do udziału w konkursie „Muzealni Entuzjaści Roku”. To inicjatywa, która łączy edukację, kulturę i zdrową rywalizację. Na czym polega zabawa? Wystarczy jak najczęściej odwiedzić Muzeum – zwiedzać wystawy stałe i czasowe, brać udział w lekcjach muzealnych czy warsztatach. Liczy się każda wizyta zorganizowanej grupy szkolnej, a zwycięzca

zostanie placówką, która w swojej kategorii wykaże się największą frekwencją.

#### Konkurs rozgrywa się w trzech kategoriach:

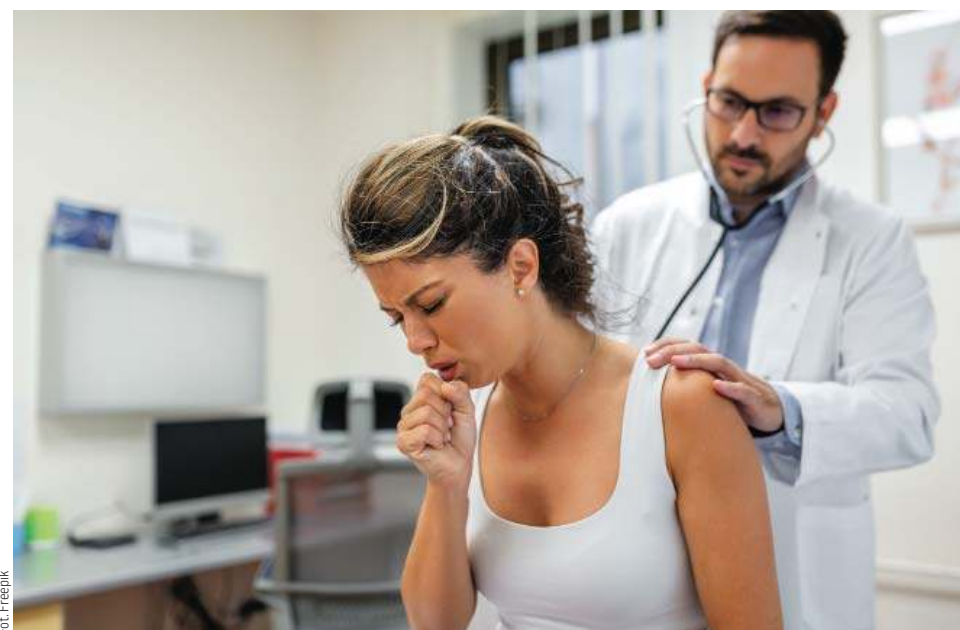
- przedszkola,
  - szkoły podstawowe,
  - szkoły ponadpodstawowe.
- Nie ma potrzeby zgłaszania udziału – statystyki prowadzi samo muzeum. Czas trwania tegorocznej edycji to 1 października 2025 r. – 30 kwietnia 2026 r.

Wielki finał i ogłoszenie wyników odbędzie się podczas Nocy Muzeów – 16 maja 2026 r. Zwycięzcy otrzymają statuetki i dyplomy „Muzealnych Entuzjastów Roku” oraz nagrody-niespodzianki. Celem konkursu jest zachęcenie dzieci i młodzieży do aktywnego korzystania z oferty muzeum, rozwijania zainteresowań historią i sztuką oraz wspólnego odkrywania bogactwa kulturowego. Zachęcamy do udziału.



# GRUŻLICA I SZPINAK DO PARY

O ile gruźlicy warto z całej siły i jak najskuteczniej unikać, o tyle ze szpinakiem należy się zaprzyjaźnić jak najprędzej, bo to przyjaźń nader cenna i warta wszystkich poświęceń!



Fot. Freepik

## Gruźlica nadal groźna

W krajach o niskiej zapadalności na gruźlicę, do których Polska szczęśliwie należy, jakakolwiek wzmianka o tej chorobie może mieć znamiona opowieści z podręczników do historii medycyny. Bo gruźlica znana jest od wieków i od dawna towarzyszą jej strach, przesady i niezrozumienie. Na przykład w średniowieczu skrofuły, forma gruźlicy atakująca węzły chłonne, były znane w Anglii i Francji jako „zło królewskie”, ponieważ wierzono, że można je uleczyć królewskim dotykiem.

A jednak gruźlica to nie tylko choroba z przeszłości. Chociaż dziś ryzyko nie jest takie samo we wszystkich rejonach świata, gruźlica pozostaje globalnym problemem zdrowotnym i co roku powoduje poważne choroby i zgony.

## Czym jest gruźlica?

Gruźlica to choroba zakaźna wywoływana bakteriami, najczęściej *Mycobacterium tuberculosis*. Zazwyczaj atakuje płuca, ale może opanować też inne organy. Jest chorobą przenoszoną drogą kropelkową: rozprzestrzenia się, gdy osoba z gruźlicą płuc lub gardła kaszle, mówi, śpiewa lub kicha. Szacuje się, że w 2024 roku na gruźlicę zachorowało 10,7 miliona osób na całym świecie, a około 1,23 miliona z jej powodu zmarło, co dowodzi, że gruźlica pozostaje poważnym problemem zdrowotnym. Jednocześnie gruźlicy można zapobiegać i jest ona uleczalna, jeśli zostanie wcześniej zdiagnozowana i prawidłowo leczona.

## Typowe objawy

Do typowych objawów gruźlicy należą uporczywy kaszel, gorączka, zmęczenie, utrata masy ciała i nocne poty. U niektórych osób może również wystąpić brak apetytu, ból w klatce piersiowej lub odkrztuszanie krwi. Nieleczona gruźlica może przybrać ciężką postać i potencjalnie zagrazić życiu.

Po zakażeniu możliwe są dwa scenariusze. W pierwszym pojawi się nieaktywna gruźlica, zwana również utajoną (LTBI) — układ odpornościowy jest w stanie powstrzymać bakterie, dzięki czemu osoba nie czuje się chora i nie ma żadnych objawów. Chorzy z utajoną gruźlicą nie zarażają. Jednak bez leczenia może ona przekształcić się w aktywną gruźlicę, czasami miesiaca, a nawet lata po pierwotnym zakażeniu, zwłaszcza jeśli układ odpornościowy ulegnie osłabieniu. Można też zapaść na czynną gruźlicę — bakterie namnażają się i wywołują chorobę. Jeśli zaatakowane zostaną płuca lub gardło, taka osoba będzie prawdopodobnie zarażać innych. Czynna gruźlica może rozwinąć się

wkrótce po zakażeniu lub znacznie później, zwłaszcza jeśli układ odpornościowy ulegnie osłabieniu. Chorzy z aktywną gruźlicą zazwyczaj mają wymienione wyżej objawy.

Szybkość rozwoju gruźlicy zależy częściowo od tego, jak dobrze organizm jest w stanie kontrolować bakterie. Osoby z osłabionym układem odpornościowym są na rozwój aktywnej gruźlicy narażone bardziej. Dotyczy to na przykład małych dzieci, poniżej 5. roku życia, starszych osób, niedożywionych oraz cierpiących na niektóre przewlekłe choroby, takie jak cukrzyca.

## Gdzie pojawia się najczęściej?

Ryzyko zachorowania na gruźlicę zależy głównie od dwóch czynników: ekspozycji i odporności. Choroba rozprzestrzenia się częściej po bliskim i długotrwałym kontakcie z osobą chorą na zakaźną gruźlicę, zwłaszcza w pomieszczeniach o słabej wentylacji. Występuje na całym świecie, ale rozkład nie jest równomierny. W 2024 roku osiem krajów odpowiadało za około dwie trzecie

wszystkich przypadków gruźlicy: Indie, Indonezja, Filipiny, Chiny, Pakistan, Nigeria, Demokratyczna Republika Konga i Bangladesz. Ogólnie rzecz biorąc, najwięcej nowych zachorowań odnotowano w regionie Azji Południowo-Wschodniej, a następnie w regionach zachodniego Pacyfiku i Afryki.

## Dlatego to wciąż zagrożenie

Gruźlica nadal stanowi globalne zagrożenie dla zdrowia — pozostaje jedną z 10 najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Stąd tak ważne są szczepienia. W Polsce to przeciw gruźlicy (BCG — *Bacille Calmette-Guérin*) jest obowiązkowe i bezpłatne dla noworodków. Zazwyczaj szczepionka podawana jest w pierwszej dobie życia, przed wypisem ze szpitala. Chroni ona najmłodsze dzieci przed najcięższymi postaciami gruźlicy. Zastrzyk jest rutynowo robiony w lewe ramię. Jeśli dziecko nie zostało zaszczepione za-

raz po urodzeniu, należy to jak najszybciej zrobić w poradni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

W miejscu szczepienia po dwóch-trzech tygodniach pojawia się grudka, która może zmieni się w krostę, a następnie po kilku tygodniach znika, pozostawiając małą bliznę. Szczepionka BCG jest uważana za bezpieczną, a odczyny poszczepienne występują bardzo rzadko.

Gruźlica może wydawać się chorobą z innej epoki, ale nadal jest bardzo ważną częścią dzisiejszej globalnej rzeczywistości zdrowotnej. Można jej zapobiegać i ją leczyć, ale tylko wtedy, gdy profilaktykę traktuje się poważnie, aktywne przypadki są wcześniej diagnozowane, apacjejenci poddają się szczepieniu i leczeniu zgodnie z zaleceniami.

## A może by tak szpinak?

Bo szpinak jest wyjątkowo zdrowy! To po prostu niezwykle odżywczy, niskokaloryczny superfood, bogaty w witaminy A, C i K, a także kwas foliowy, żelazo, magnez i błonnik. Regularne spożywanie szpinaku wzmacnia serce i kości, wspomaga trawienie i ma korzystny wpływ na oczy i mózg dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym.

Szpinak (*Spinacia oleracea*) to liściaste zielone warzywo pochodzące z Persji. Należy do rodziny szarłatowatych i jest spokrewniony z burakami i komosą ryżową. Jedna miseczka gotowanego szpinaku dostarcza ponad 100 procent zalecanego

dziennego spożycia witamin A i K. Wysoki poziom witaminy K jest niezbędny dla mineralizacji i wzmocnienia kości. Bogaty w potas i azotan szpinak pomaga regulować ciśnienie krwi i poprawia krążenie. Ponieważ ma też dużo przeciwutleniaczy, takich jak witamina C, pomaga zwalczać stany zapalne i wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego. Zawiera też luteinę — karotenoid, który chroni oczy przed uszkodzeniami.

Bardzo łatwo włączyć szpinak do menu — generalnie uważa się go za podstawowy element zdrowej, zbilansowanej diety. Można go spożywać na surowo (w sałatkach lub koktajlach), a także gotować (np. przygotowując zupy i dania z makaronem lub stir-fry). Gotowany szpinak może ułatwić organizmowi wchłanianie niektórych składników odżywczych, takich jak żelazo i wapń.

Istnieje wiele sposobów przygotowania szpinaku. Można go kupić w puszcze lub świeży i jeść gotowany lub surowy. Jest pyszny zarówno sam, jak i w innych potrawach. Ja uwielbiam szpinak na świeżo, w sałacie robionej trochę na wzór greckiej — z pomidorami koktajlowymi, kapustą pekińską, marchewką startą na grubych oczkach, czerwoną cebulą i czosnkiem. Jak się da — to i z fetą!

Smacznego i na zdrowie!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów ze stron Zentrum für Reisedizin Universität Zürich oraz z healthline.com.



# TO NIE JEST „ALBO SIĘ UDA, ALBO NIE”

Nie zatrzymamy czasu, ale mamy ogromny wpływ na to, jak ten czas przejdziemy. Największy błąd? Traktowanie menopauzy jako czegoś, na co nie mamy wpływu. Rozmawiamy z Sylwią Leszczyńską, autorką książki „Dieta w menopauzie. Przewodnik dla każdej kobiety”.



Fot. Olga Wojcińska

— Łączy pani w swojej pracy psychologię, dietetykę i medycynę. Kiedy pojawił się pomysł na napisanie książki?

— Pomysł nie pojawił się nagle - on dojrzewał w gabinecie. Przez lata słyszałam od kobiet bardzo podobne zdania: „nikt mi tego wcześniej nie powiedział”, „myślałam, że menopauza to tylko uderzenia gorąca”, „nie rozumiem, co się dzieje z moim ciałem”. I to mnie zatrzymało. Zrozumiałam, że menopauza to nie tylko moment ostatniej miesiączki, czas okołomenopauzalny jest procesem, który dotyka metabolizmu, psychiki, snu, relacji z ciałem. A jednocześnie brakuje miejsca, gdzie ktoś tłumaczy to spokojnie, konkretnie i bez chaosu. Ta książka powstała właśnie po to - żebyś mogła zrozumieć, co się dzieje w Twoim organizmie i co możesz z tym zrobić, krok po kroku.

— Czasu nie zatrzymamy, ale czy mamy sprawczość nad tym, co dzieje się z ciałem kobiety w menopauzie?

— Nie zatrzymamy czasu, ale mamy ogromny wpływ na to, jak ten czas przejdziemy. Menopauza to nie tylko zmiana hormonalna - to wydarzenie metaboliczne. A metabolizm reaguje na styl życia: to, co jesz, jak śpisz, jak się ruszasz, jak radzisz sobie ze stresem. I tu pojawia się sprawczość. Możesz realnie wpłynąć na skład ciała, a nie tylko masę ciała, na gospodarkę glukozowo-insulinową, profil lipidowy, nastrój i jakość snu czy ryzyko osteoporozy. To nie jest „albo się uda, albo nie”. To jest proces, który

można zaplanować odpowiednio wcześniej, zanim pojawi menopauza, mieć wpływ od pierwszych perimenopauzalnych objawów.

— Jakie objawy mogą sugerować, że powinniśmy wybrać się do lekarza?

— To bardzo ważne, bo wiele objawów jest „przypisywanych wiekowi” i bagatelizowanych. A warto zwrócić uwagę m.in. na: nagły przyrost masy ciała, szczególnie w okolicy brzucha, trudność w redukcji masy ciała - „nie działa już to, co kiedyś” - mówią pacjentki, które trafiają do mojego gabinetu. To też przewlekłe zmęczenie mimo snu, problemy z pamięcią i koncentracją, pogorszenie nastroju lub lęk, zaburzenia snu, nawracające infekcje intymne lub dolegliwości ze strony układu moczowego, kołatanie serca. To nie są „drobnostki”. To sygnały organizmu. W książce pokazuję, jak je rozumieć, ale też kiedy warto iść krok dalej - do lekarza czy dietetyka - żeby nie działać metodą prób i podejmować decyzje mając pełny obraz sytuacji.

— Kiedy kobieta zwykle wchodzi w okres menopauzy, a kiedy pojawiają się już wczesne objawy?

— Średni wiek menopauzy to około 50-51 lat, ale pierwsze zmiany zaczynają się dużo wcześniej - nawet 5-10 lat przed ostatnią miesiączką. To jest właśnie perimenopauza. I to jest moment, który najczęściej umyka. Bo cykl jeszcze jest, więc wydaje się, że „wszystko jest w porządku”. A jednocześnie pojawiają się: wahania nastroju, zaburzenia snu, zmiany masy ciała, większa reaktywność na stres, suchość skóry czy bóle stawów. Dlatego tak ważne jest, żeby nie czekać na „oficjalną menopauzę”, tylko działać wcześniej.

— Jak ważna jest wczesna diagnoza?

— Im wcześniej rozpoznasz, co się dzieje, tym większą masz szansę, żeby działać precyzyjnie, a nie trochę „po omacku” bez pełnego obrazu sytuacji. W praktyce oznacza to lepsze dopasowanie stylu życia, szybszą poprawę samopoczucia i mniejsze ryzyko powikłań metabolicznych. Bardzo często widzę kobiety, które trafiają do gabinetu dopiero wtedy, gdy objawy są już nasilone. A przecież można było ten proces złagodzić dużo wcześniej. I to jest jedna z najważniejszych rzeczy, które chcę przekazać w tej książce:

nie czekaj, aż będzie już bardzo trudno. I nie mam tu na myśli tylko objawów naczynioruchowych (czyli uderzeń gorąca często związanych z zaburzeniami snu), ale także nasiloną insulinooporność, dyslipidemię, choroby autoimmunologiczne - tak, obniżający się estradiol może również nasilić przebieg Hashimoto czy aktywować RZS, czy pojawiającą się osteopenię.

— „Twoja wiedza, twoja siła”. Jakie są nasze największe błędy?

— Największy błąd? Traktowanie menopauzy jako czegoś, na co nie mamy wpływu. A z praktycznych rzeczy błędem jest skupienie tylko na wadze, zamiast na składzie ciała, zbyt restrykcyjne diety, brak treningu siłowego, ignorowanie snu, działanie „z internetu” zamiast indywidualnego

podejścia. Zmiana stylu życia jest jedną z najważniejszych strategii - co podkreśla Europejskie Towarzystwo menopauzy i Andropauzy - ale musi być dobrze dopasowana. Nie zawsze chodzi o to, żeby robić więcej, tylko mądrzej.

— „Drobne kroki - duże korzyści”. Jakich produktów raczej unikać?

— Nie lubię podejścia „zakazy i nakazy”. Są jednak produkty, które - szczególnie w tym okresie - mogą nasilać objawy: wysoko przetworzona żywność, nadmiar cukrów prostych, alkohol (szczególnie przy uderzeniach gorąca i problemach ze snem), dieta uboga w składniki przeciwzapalne. Kluczowe nie jest to, żeby coś wyeliminować „na zawsze”, tylko zrozumieć, jak twój organizm reaguje.

— Czy odpowiednia dieta naprawdę może pomóc?

— Tak - i to bardzo konkretnie. Dieta może zmniejszać częstotliwość uderzeń gorąca, poprawiać jakość snu, stabilizować poziom glukozy, wspierać masę mięśniową, obniżać stan zapalny. Pod jednym warunkiem - że jest dopasowana. To nie jest jedna dieta dla wszystkich. To zbadane modele żywienia, które możemy dopasować

do Twojego ciała, stylu życia, etapu, wyników i objawów.

— Jak nie poddać się szybko w tej drodze?

— To nie jest sprint - to proces. Najczęściej rezygnujemy wtedy, gdy oczekujemy szybkich efektów, działamy zbyt restrykcyjnie, nie widzimy sensu w tym, co robimy. Dlatego w książce bardzo zależało mi na jednym: żebyś nie została sama z teorią. Masz konkretne strategie, przykłady, rozwiązania - takie, które możesz wdrożyć od razu. Dodatkowo kalendarz zmian pomaga poukładać to w czasie, krok po kroku, i wracać do siebie nawet wtedy, gdy motywacja chwilowo spada. A jeśli czujesz, że potrzebujesz więcej wsparcia - to też jest w porządku. Czasem największą zmianą jest nie to, co robimy, tylko to, że przestajemy robić to same.

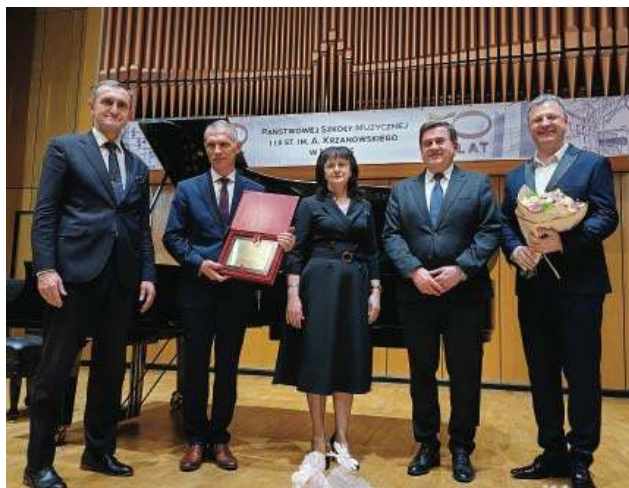
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

**Sylwia Leszczyńska** - dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, autorka książek z zakresu dietetyki hormonalnej, w tym „Dieta w menopauzie. Przewodnik dla każdej kobiety” oraz „Dieta dla płodności” Wyd. Zwierciadło. Kontakt i konsultacje: [www.instytsanvita.pl](http://www.instytsanvita.pl)



# JUBILEUSZ 50-LECIA PAŃSTWOWEJ SZKOŁY MUZYCZNEJ IM. ANDRZEJA KRZANOWSKIEGO W MŁAWIE

W piątek, 10 kwietnia 2026 roku, w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Andrzeja Krzanowskiego w Mławie odbyła się wyjątkowa uroczystość jubileuszowa z okazji 50-lecia działalności szkoły. Było to wydarzenie pełne wzruszeń, wspomnień oraz wyrazów uznania dla dorobku wielu pokoleń nauczycieli, uczniów i absolwentów.



Uroczystość otworzył dyrektor szkoły, Wilhelm Taraszkiewicz, który serdecznie powitał wszystkich przybyłych gości oraz podziękował za ich obecność w tym szczególnym dniu. Następnie głos zabrał wicedyrektor Michał Gogolewski, przedstawiając rys historyczny placówki i przypominając najważniejsze momenty z jej półwiecznej działalności.

W dalszej części wydarzenia głos zabrali zaproszeni goście reprezentujący władze parlamentarne

i samorządowe. Wśród nich znaleźli się m.in. wiceminister Energii oraz wiceprzewodniczący Sejmu Mazowieckiego Konrad Wojnarowski, Maria Koźlakiewicz poseł na Sejm RP, przedstawicielka Centrum Edukacji Artystycznej Urszula Januszewska, starosta mławski Witold Okumski oraz burmistrz Mławy Piotr Jankowski, obecny na uroczystości wraz z zastępcą Mariuszem Szczepowiczem oraz wiceprzewodniczącą Rady Miasta Bożoną Ryską.

Jubileusz stał się również okazją do wręczenia licznych nagród i wyróżnień. Konrad Wojnarowski przekazał na ręce dyrektora szkoły Medal Pamiątkowy „Pro Masovia”, przyznany przez Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzik. Wręczył także dyplomy uznania dla zasłużonych pracowników szkoły: Wilhelma Taraszkiewicza, Michała Gogolewskiego, Tatiany Fedorczyk-Eichler, Marii Jabłonowskiej, Iwony Siwiec, Karola Janika, Tadeusza Hoffmanna oraz Piotra Nowakowskiego.

Z kolei Urszula Januszewska, reprezentująca Centrum Edukacji Artystycznej, uhonorowała Iwonę Siwiec oraz Karola Janika nagrodami dyrektora CEA.

Serdecznym elementem uroczystości były również gesty sympatii i uznania ze strony zaprzyjaźnionych instytucji. Dyrektorzy szkół muzycznych przekazali okolicznościowe upominki, a lokalny artysta Zdzisław Kruszyński wręczył na ręce dyrektora Wilhelma Taraszkiewicza wyjątkowy obraz, przygotowany specjalnie z okazji

jubileuszu. W imieniu rodziców podziękowania dla dyrekcji wręczyła Edyta Breńska.

Powiat Mławski reprezentowali starosta mławski Witold Okumski, wicestarosta Tomasz Chodubski oraz dyrektor Wydziału Edukacji, Sportu i Zdrowia Bożena Tomkiel. Przedstawiciele władz powiatu przekazali na ręce dyrektora szkoły okolicznościowy graver oraz kwiaty, składając gratulacje całej społeczności szkolnej – dyrekcji, nauczycielom, pracownikom, uczniom oraz rodzicom. W swoim wystąpieniu sta-

rosta Okumski podkreślił znaczącą rolę szkoły w promocji powiatu mławskiego poprzez liczne sukcesy artystyczne na konkursach i przeglądach. Życzył kolejnych sukcesów i równie pięknych jubileuszy.

Zwienieczeniem tego wyjątkowego wieczoru był koncert w wykonaniu uczniów, absolwentów oraz nauczycieli szkoły. Występy artystyczne stanowiły piękne podsumowanie jubileuszu, ukazując wysoki poziom kształcenia oraz pasję, która od 50 lat towarzyszy działalności placówki.

## GALA MŁAWIANIN ROKU 2025 I ŚWIĘTO PATRONA MŁAWY – ŚW. WOJCIECHA

Organizatorzy: Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej, parafia św. Stanisława BM oraz burmistrz Miasta Mława zapraszają do wspólnego celebrowania święta św. Wojciecha – patrona Mławy – w czwartek 23 kwietnia 2026 r. na Starym Rynku w Mławie.

• O godz. 16:00 w kinie Kosmos (Miejski Dom Kultury w Mławie) odbędzie się gala Mławianin Roku 2025, podczas której tym honorowym tytułem zostanie wyróżniony Sławomir Wietecha – Harcerz Rzeczypospolitej, wieloletni Komendant Hufca Mława Związku Harcerstwa Polskiego.

• O godz. 18:00 w kościele pw. Świętej Trójcy rozpocznie się uroczysta msza św. w intencji mieszkańców.

• Po jej zakończeniu zapraszamy na pobliski plac przy pomniku św. Wojciecha, gdzie uczestnicy uroczystości usłyszą krótki rys

historyczny poświęcony patronowi Mławy i jego związkom z miastem oraz będą mieli możliwość złożenia kwiatów.

Spotkajmy się, by wspólnie celebrować ten wyjątkowy moment!

