



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



## ZDARZENIE DROGOWE W MŁAWIE. 41-LETNIA PASAŻERKA TRAFIŁA DO SZPITALA S. 6

Fot. KPP w Mławie

### UPAMIĘTNILI 20. ROCZNICĘ ŚMIERCI ŚW. JANA PAWŁA II

MŁAWA || S. 5



PROMOCJA

### PAŃSTWO DOPŁACI DO... ROWERU

WIADOMOŚCI || S. 10

■ O tym, że można dostać dofinansowanie do elektrycznego auta, pewnie każdy słyszał, ale chyba nie wszyscy wiedzą, że wkrótce mają się pojawić rządowe dopłaty do elektrycznych rowerów. Patrząc na rosnącą popularność tych jednośladów, na pewno program będzie się cieszył dużym zainteresowaniem.



### ZMAGANIA LIGOWE SZCZYPIORNIKÓW ZAWKRZA

SPORT || S. 13



Rolnicze **abc**

z Tobą od 1971 r.



**KWIECIEŃ 2025 – JUŻ W SPRZEDAŻY!**

#### ZNOWU PRZYJDZIE WALCZYĆ Z MĄCZNIAMI

Dojrzewające pszenki, orkisz i żyto będą musiały zmagać się z chorobą, której nie ma leku. W tym roku w Polsce spodziewany jest duży wzrost liczby zakażeń. W tym celu rolnicy powinni zastosować odpowiednie środki ochrony. W tym celu rolnicy powinni zastosować odpowiednie środki ochrony. W tym celu rolnicy powinni zastosować odpowiednie środki ochrony.

#### INDUKOWANIE NATURALNEJ ODPORNOŚCI

W tym celu rolnicy powinni zastosować odpowiednie środki ochrony. W tym celu rolnicy powinni zastosować odpowiednie środki ochrony. W tym celu rolnicy powinni zastosować odpowiednie środki ochrony.

## Rolnicze **abc**

40-1000 kwiecień 2025 r. cena 6,49 zł (w tym 5% VAT)

**ZASIANY ZWYCZAJ ZAKIEŁKUJE**



**P**o tym, gdy Franciszek po raz pierwszy od dwóch miesięcy przybył przed południem na plac Świętego Piotra, Watykan ogłosił w komunikacie: „Dziś rano papież Franciszek przyłączył się do jubileuszowej pielgrzymki chorych i świata służby zdrowia”.

„Przed pozdrowieniem pielgrzymów i wiernych na placu, do których skierował podziękowania, otrzymał sakrament pojednania w bazylice Świętego Piotra, modlił się i przekroczył Drzwi Święte” – dodano w komunikacie biura prasowego.

Kiedy pod koniec mszy z okazji Jubileuszu Chorych i Służby Zdrowia papież przybył na wózek na plac przed bazyliką powiedział: „Dobrej niedzieli dla wszystkich, bardzo dziękuję”.

Miał kaniulę nosową do podawania tlenu. Nadal mówił z trudem, ale łatwiej niż wcześniej. Był ogólnie w lepszej formie niż dwa tygodnie temu, gdy pobłogosławił ludzi zebranych pod rzymską Polikliniką Gemelli.

Od 14 lutego przez ponad pięć tygodni papież prze-

## PAPIEŻ FRANCISZEK ZASKOCZYŁ WIERNYCH

**PAPIEŻ FRANCISZEK W NIEDZIELĘ PRZYBYŁ NA PLAC ŚWIĘTEGO PIOTRA NA ZAKOŃCZENIE MSZY DLA CHORYCH I PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA Z OKAZJI ROKU ŚWIĘTEGO. WATYKAN NIE ZAPOWIEDZIAŁ WCZEŚNIEJ OBECNOŚCI PAPIEŻA; JEGO POJAWIENIE SIĘ BYŁO CAŁKOWITYM ZASKOCZENIEM DLA TYSIĘCY WIERNYCH.**

bywał w szpitalu, gdzie przeszedł zagrażające życiu obustronne zapalenie płuc. Był w stanie krytycznym, a lekarze przyznali później, że mógł umrzeć.

23 marca Franciszek wrócił do Watykanu i od tego czasu przechodzi rekonwalescencję. W niedzielę po raz pierwszy opuścił Dom Świętej Marty, w którym mieszka.

Wśród wiernych zebranych na placu panowało ogromne wzruszenie, oklaskiwano papieża. Widać było dziesiątki polskich flag.

W kilku językach, w tym po polsku, odczytano następujące słowa: „Jego Świątobliwość Papież Franciszek serdecznie pozdrawia wszystkich, którzy wzięli udział w tej celebracji, dziękując im z całego serca za modlitwy wznoszone do Boga w intencji jego zdrowia. Życzy, aby pielgrzymka jubileuszowa przyniosła obfite owoce. Udziela im apostolskiego błogosławieństwa, obejmując nim również bliskich, chorych i cierpiących, a także wszystkich wiernych, którzy dzisiaj się zgromadzili”.

Watykan opublikował rozważania Franciszka, przygotowane na południową modlitwę Anioł Pański.

„MOI DRODZY, PODOBNIENIE JAK PODCZAS HOSPITALIZACJI, TAK RÓWNIEŻ TERAZ, W CZASIE REKONWALESCENCJI, CZUJĘ +BOŻY PALEC+ I DOŚWIADCZAM JEGO TROSKLIWEGO DOTYKU. W DNIU JUBILEUSZU CHORYCH I PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA PROSZĘ PANA, ABY TEN DOTYK JEGO MIŁOŚCI DOSIĘGNAŁ CIERPIĄCYCH I DODAŁ OTUCHY TYM, KTÓRZY SIĘ NIMI OPIEKUJĄ” — NAPISAŁ PAPIEŻ.

„Modłę się za lekarzy, pielęgniarki, pielęgniarzy i wszystkich pracowników służby zdrowia, którzy nie zawsze otrzymują potrzebne wsparcie, by móc pracować w godnych warunkach, a niekiedy nawet stają się ofiarami agresji. Ich misja nie jest łatwa, dlatego winna być wspierana i szanowana” — zaznaczył.



PAP/Darek Deimnowicz

Wyraził nadzieję, że odpowiednie środki będą przeznaczane zarówno na leczenie, jak i na badania naukowe, tak aby systemy opieki zdrowotnej były inkluzywne i wrażliwe na potrzeby najsłabszych i najuboższych.

Franciszek nawiązał również do obchodzonego w niedzielę Międzynarodowego Dnia Sportu dla Pokoju i Rozwoju. Wyraził pragnienie, aby „sport był znakiem nadziei dla bardzo wielu ludzi, potrzebujących pokoju i integracji społecznej” oraz podziękował stowarzyszeniom sportowym, które „w

sposób konkretny wychowują w duchu braterstwa”.

Zaapelował również: „Módlmy się nadal o pokój na udźreconej Ukrainie, w Palestynie, Izraelu, Libanie, Sudanie i Sudanie Południowym, w Demokratycznej Republice Konga, a w szczególności pamiętajmy o Birmie, ciężko doświadczonej także przez trzęsienie ziemi, i o Haiti, gdzie szaleje przemoc, która kilka dni temu zabiła nawet dwie siostry zakonne”.

Tekst zakończył słowami: „Niech Maryja Panna nas strzeże i oręduje za nami”.

PAP/Red.

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

NZO Ośrodek Terapii Uzależnień  
i Współuzależnienia  
w Działdowie, filia w Mławie  
ul. Lelewela 9, tel.: 23 655 28 64

Zespół Interdyscyplinarny ds.  
Przeciwdziałania Przemocy  
w Rodzinie przy Miejskim  
Ośrodku Pomocy Społecznej  
w Mławie, ul. Padlewskiego 13,  
tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika  
Praw Obywatelskich  
Pod numerem telefonu 800  
676 676 działa bezpłatna  
Infolinia Rzecznika Praw  
Obywatelskich, czynna:  
poniedziałek: godz. 10:00 - 18:00  
wtorek - piątek: godz. 8:00 - 16:00  
Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach obywatela i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

Telefony zaufania dla osób w depresji:

Antydepresyjny Telefon  
Forum Przeciw Depresji, tel.  
22 594 91 00 (w każdą środę  
i czwartek od 17.00 do 19.00).  
ITAKA - antydepresyjny telefon  
zaufania tel. 22 484 88 01  
(w poniedziałki i czwartki od  
17.00 do 20.00).  
Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
- pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel. 22 855 44 32 lub  
Ośrodek Interwencji Kryzysowej,  
tel. 22 837 55 59 (poniedziałek  
- piątek od 8:00 do 20:00).  
Telefon Zaufania dla Osób  
Dorosłych w 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, co-  
dziennie 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)

Drukarnia Prasowa  
GRUPY WM Sp. z o.o.  
Olsztyn, ul. Tracka 7b  
tel. 502 499 539



## ZAREZERWUJ WIZYTĘ W ZUS NA WYBRANY DZIEŃ I GODZINĘ

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina, że wizytę w placówce można umówić z wyprzedzeniem, wybierając dogodny termin. Dzięki wcześniejszej rezerwacji można ominąć kolejkę i od razu skorzystać z obsługi.

Klient, który chce załatwić sprawę w ZUS-ie może sam wybrać dogodny termin i godzinę. Wystarczy, że wcześniej umówi spotkanie i tym samym uniknie czekania w kolejce. Zarezerwować wizytę w Zakładzie może na kilka sposobów: elektronicznie, za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych eZUS, przez aplikację mo-



Próbny/graflina/ustracyjina

bilną mZUS albo telefonicznie – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Aby zarezerwować wizytę elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych eZUS, należy za-

logować się na swój profil i wybrać opcję >. W aplikacji mobilnej mZUS należy natomiast wybrać opcję >>. Następnie należy wskazać jednostkę ZUS-u, w której chcemy umówić wizytę oraz temat sprawy, która nas interesuje. Do wyboru są m.in.: emerytury i renty, sprawy dotyczące firm i pracujących, świadczenia dla rodzin, zasiłki i świadczenia rehabilitacyjne, obsługa osób niesłyszących, a także profil PUE i profil zaufany. Po dokonaniu wyboru tematu sprawy, na ekranie pojawi się kalendarz z bieżącym tygodniem oraz dostępne terminy rezerwacji wizyt.

Pierwszą wizytę można zaplanować na godzinę 8:00, a ostatnią na 14:40. W poniedziałki dostępne są również terminy do godziny 16:40.

Po przybyciu do ZUS-u, na biletomacie należy wybrać opcję i wprowadzić swój login do PUE/eZUS. Pamiętajmy, że w każdej chwili można odwołać umówioną wizytę. Wystarczy na PUE ZUS/eZUS w zakładce wybrać opcję, a w aplikacji mZUS w zakładce kliknąć – wyjaśnia rzecznik..

### Zarezerwuj wizytę telefonicznie

Aby zarezerwować wizytę przez telefon, zadzwoń do

najbliższego oddziału ZUS. Numer telefonu znajdziesz na [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Podczas rozmowy podaj swoje dane (imię, nazwisko, PESEL lub serię i numer dokumentu tożsamości oraz numer telefonu komórkowego) oraz sprawę, którą chcesz omówić z ekspertem ZUS. Wybierzesz również

placówkę, w której ma się odbyć wizyta i jej termin. Na podany podczas rezerwacji numer telefonu przyjdzie wiadomość SMS z terminem oraz numerem rezerwacji wizyty. W naszej placówce wpisz ten numer na ekranie urządzenia do wydawania numerków.

ZUS

## MOŻNA SKŁADAĆ WNIOSKI W RAMACH PROGRAMU „CZyste Powietrze”!



Miasto Mława z radością informuje o ponownym uruchomieniu punktu konsultacyjno-informacyjnego w ramach programu „Czyste Powietrze”. Dzięki przejściu roli operatora przez naszą gminę, mieszkańcy o podstawowy, podwyższony i najwyższy poziom dofinansowania bezpośrednio w gminnym punkcie. To rozwiązanie umożliwi mieszkańcom naszej gminy prostszy i wygodniejszy dostęp do programu. Wnioski o dofinansowanie można składać w każdy wtorek i czwartek w godzinach 8:00–16:00 w Urzędzie Miasta Mława, w pokoju nr 11. Wszelkie dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel.: 517 753 297. Serdecznie zapraszamy do skorzystania z tej możliwości! Przypomnijmy, że program priorytetowy „Czyste Powie-

trze” to inicjatywa mająca na celu poprawę jakości powietrza w Polsce poprzez zmniejszenie emisji zanieczyszczeń pochodzących z gospodarstw domowych. Program wspiera finansowanie wymiany starych, nieefektywnych źródeł ciepła na nowoczesne i ekologiczne urządzenia grzewcze oraz termomodernizację budynków mieszkalnych. Dzięki programowi mieszkańcy mogą uzyskać dofinansowanie na działania takie jak:  
- wymiana pieców i kotłów na paliwa stałe na bardziej ekologiczne źródła ciepła;  
- montaż odnawialnych źródeł energii, takich jak pompy ciepła czy instalacje fotowoltaiczne;  
- docieplenie budynków, wymianę okien i drzwi;  
- modernizację instalacji grzewczych.

BS / GKM

## JECHALI Z PRĘDKOŚCIĄ 116 KM/H W TERENIE ZABUDOWANYM – STRACILI PRAWO JAZDY

W niedzielę (06.04), w ciągu kilku godzin, prawo jazdy straciło dwóch piratów drogowych, którzy w terenie zabudowanym, jechali z prędkością 116 km/h. Obaj kierowcy stracili prawo jazdy, zostali także ukarani wysokimi mandatami. Działania patrolu SPEED, prowadzone były na odcinkach dróg, zgłoszonych przez użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa.



foto: KPP w Mławie

W Strzegowie, na ul. Wyzwolenia, prawo jazdy stracił 19-letni mieszkaniec Warszawy, kierujący BMW. Młody kierowca jechał z prędkością 116 km/h. Został zatrzymany przez patrol SPEED. Kontrola zakończyła się dla niego, poza

utratą prawa jazdy na okres 3 miesięcy, mandatem karnym w wysokości 2000 zł oraz 14 punktami karnymi. W Sułkowie Polnym patrol SPEED zatrzymał do kontroli kierującego audi, 38-letniego mieszkańca Ciechanowa, który w terenie zabudowa-

nym jechał z prędkością 116 km/h. Jak się okazało, nie było to jego pierwsze tego typu wykroczenie. Kierowca został ukarany mandatem w warunkach recydywy, który wyniósł 4000 zł i 14 punktów karnych. Policjanci zatrzymali kierującemu prawo jazdy.

asp.szt. Anna Pawłowska

## NAWET PÓLTORA MILIONA ZŁOTYCH NA MŁAWSKI FUNDUSZ OSIEDLOWY

Burmistrz Miasta Mława przyjął swoim zarządzeniem zasady decydowania przez Rady Osiedli o realizacji zadań osiedlowych w 2025 roku w ramach I edycji Mławskiego Funduszu Osiedlowego. Każde z 15 mławskich osiedli będzie mogło otrzymać do 100 000 zł na realizację projektu zgłoszonego przez mieszkańców. Propozycje można składać w kancelarii

Urzędu Miasta Mława do 25 kwietnia 2025 r. Mławski Fundusz Osiedlowy stanowią wyodrębnione środki finansowe przeznaczone na realizację zadań osiedlowych zgłoszonych przez Rady Osiedli na zasadach, które określono w załączniku do Zarządzenia nr 74/2025 Burmistrza Miasta Mława z 3 kwietnia 2025 r. Wysokość środków

funduszu w roku 2025 zostanie zaplanowana w budżecie Miasta Mława na tenże rok. Wstępna kwota przypadających środków to 100 000 zł na każde z piętnastu osiedli. W ramach funduszu realizowane są wyłącznie zadania, których przedmiot mieści się w katalogu zadań gminy i wybrane do realizacji w oparciu o wspomniane zasady.

Z treścią Zarządzenia nr 74/2025 Burmistrza Miasta Mława z 3 kwietnia 2025 r. oraz dołączonymi do niego szczegółowymi zasadami decydowania o realizacji zadań w ramach Mławskiego Funduszu Osiedlowego można się zapoznać TUTAJ. Zachęcamy do korzystania z funduszu i zgłaszania swoich propozycji!

oprac. KN

REKLAMA

### komunikat

#### OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

#### Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 8.04.2025 r. do 9.05.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl) podany jest do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia, zawierający nieruchomości nr nr 10-4175/36 (część), 10-233/8 (część), 10-248/1 (część), 10-41 02 (część), 10-41 03/6 (część) i 10-21 04/1 (część).

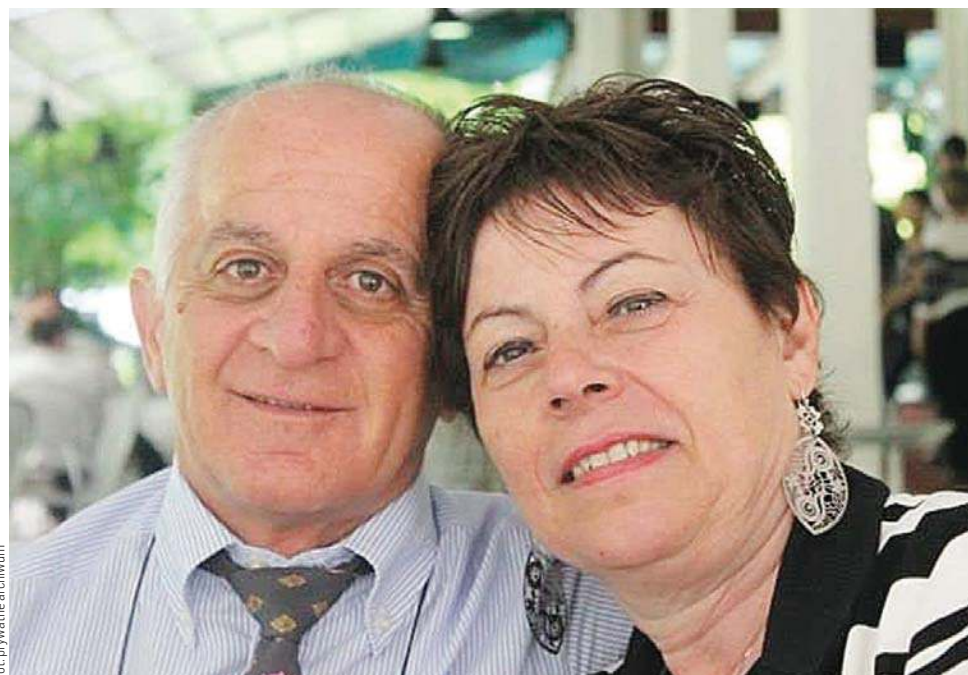
**M**iejsce kobiety jest dokładnie tam, gdzie jest ona szczęśliwa. Miłość, szacunek i lojalność to nie są jakieś bonusy. To podstawowe elementy zdrowej, partnerskiej relacji z ukochaną osobą — mówi Katarzyna Szczepańska.

— SZCZEROŚĆ I ZAUFANIE NALEŻĄ SIĘ NAM W PRZYJAŹNI. ZASŁUGUJEMY NA TO, CO NAJLEPSZE. JEŚLI W TO UWIERZYM, PRZESTANIEMY ZADOWALAĆ SIĘ PÓŁŚRODKAMI I DOCENIMY ZALETY ZDROWEJ ASERTYWNOŚCI. BĘDIEMY NA NAJLEPSZEJ DRODZE DO SAMOŚWIADOMOŚCI — ROZPOZNANIA I ZROZUMIENIA SWOICH POTRZEB. JA W ŻYCIU ZAWSZE KIEROWAŁAM SIĘ PEWNYMI ZASADAMI.

Każdy z nas szuka różnych dróg do osiągnięcia celów i czasem gubi się, podejmując nowe decyzje. Wszyscy chcemy czuć się potrzebni i kochani. Potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa, ciepła i nadziei w trudnych chwilach. Trzeba kierować się sercem, ale mieć na uwadze rady przyjaciół. Jeśli kogoś wkurza to, co robisz, ale tobie sprawia to przyjemność, to czym się przejmujesz? Wyrzuć z głowy negatywne emocje i nie daj innym wchodzić z butami w twoje życie.

#### Rodzina jest najważniejsza

Pani Katarzyna jest od ponad 40 lat żoną pana Janusza. Mają dwójkę dorosłych dzieci: Rafała i Karolinę oraz trójkę wspaniałych wnuków: Ewelinę, Krystiana i Igora. Pani Katarzyna jest emerytką, która nigdy się nie nudzi. — Starość nie musi kojarzyć się z odrzuceniem, ułomnościami, kalectwem, smutkiem i niechęcią do życia. Może być tak piękna jak młodość — przekonuje.



Małżonkowie bardzo się kochają i z optymizmem patrzą w przyszłość

## MOJA RODZINA TO MOJE NAJWIĘKSZE SZCZĘŚCIE

**ŻONA, MATKA, BABCIA I KOBIETA, KTÓRA POKONAŁA RAKA I Z NADZIEJĄ PATRZY W PRZYSZŁOŚĆ. ŻYCZLIWA, ZAWSZE GOTOWA NIEŚĆ POMOC I WESPRZEĆ DOBRYM SŁOWEM. UDOWADNIA, ŻE NIGDY NIE MOŻNA SIĘ PODDAWAĆ I TRZEBA WALCZYĆ O KAŻDY DZIEŃ ŻYCIA. — CHOROBA POKAZAŁA MI, JAK BARDZO KRUCHE JEST NASZE ŻYCIE — MÓWI PANI KATARZYNA.**

— Jest to jeden z etapów życia, który powinniśmy przeżyć jak najlepiej. Starość czeka przecież każdego. Nie może być pejoratywnym pojęciem. Przeciwnie, powinna wiązać się z szacunkiem i poszanowaniem. Starsi ludzie często żyją na ubożu. Czują się niepotrzebni, niechciani, zepchnięci na margines życia. Ukrywają się przed światem, czują się bezbronni ze względu na swoje ułomności, słabości i niezauważeni. Młodzi pędzą, są w ciągłym biegu. Przechodzą

obok starszych, nie uważając ich. Dopóki sami się starymi nie staną. Na szczęście ja mogę liczyć na swoje dzieci, jednak przykro mi, że wiele osób jest naprawdę samotnych, choć ma rodziny... Jestem dumna, że dobrze wychowałam swoje dzieci.

Dom pani Katarzyny jest przepełniony miłością i ciepłem. Rodzina i znajomi uwielbiają tu przyjeżdżać i spędzać czas. Podczas każdego świąt Bożego Narodzenia przy wigilijnym stole zasiada około 20 osób.

— W moim rodzinnym domu też tak było. Biednie, ale zawsze miło — opowiada pani Katarzyna. — Wieczorami siadaliśmy wspólnie i słuchaliśmy opowieści lub rodzinnych historii sprzed lat. Mogliśmy na siebie zawsze liczyć. Marzyłam już jako dziecko, że kiedyś też będę miała taką cudowną rodzinę i dom, w którym panować będzie ciepło i miłość. I chyba mi się to udało. Jesteśmy z mężem szczęśliwi, otwarci. Nasze dzieci i bliscy wiedzą, że zawsze ich wysłuchamy,

**— PIERWSZYM KROKIEM DO BYCIA SZCZĘŚLIWĄ KOBIETĄ JEST... POKOCHANIE SIEBIE. MUSISZ CZUĆ SIĘ DOBRZE SAMA ZE SOBĄ, NIE MIEĆ SOBIE NIC DO ZARZUCENIA, ŻE MOGŁAŚ DLA SIEBIE ZROBIĆ WIĘCEJ — STWIERDZA PANI KATARZYNA.**

pomożemy, a czasem po prostu w trudnych chwilach będziemy ich trzymać za rękę. Z mężem wciąż patrzymy na siebie z miłością, ufamy sobie i śmiejemy się z tych samych dowcipów... Choć włosy już nam posiwiały, to w sercu wciąż czujemy się młodzi i szczęśliwi, jak w dniu ślubu.

#### Wygrała walkę z chorobą

Trzy lata temu pani Katarzyna wykryła u siebie guzek na piersi. Okazało się, że to nowotwór. Diagnoza była ogromnym zaskoczeniem. Jednak kobieta postanowiła walczyć o życie. Musiała poddać się operacji amputacji piersi i węzłów chłonnych. Tuż przed nią przeszła zawał. Nie było łatwo, jednak pani Katarzyna postanowiła, że się nie podda. To był bardzo trudny czas dla niej i jej rodziny, która mocno ją wspierała. O jej zdrowie modlili się też przyjaciele i znajomi.

— Dzięki Bogu, wierze i wsparciu najbliższych pokonałam chorobę — mówi. — To był dla mnie bardzo trudny okres. Bywały dni, że ból był nie do zniesienia. Bolało całe ciało, po chemii zaczęły mi garściami wypadać włosy... Córka wtedy powiedziała mi, że to tyl-

ko włosy; odrosną, że nie mogę się poddać, bo przecież oni wszyscy wierzą w moje zwycięstwo. Poddała mi też małą torebkę, w której był test ciążowy. Okazało się, że zostanę babcią! To dodało mi sił... Nigdy więcej nie miałam już złych myśli. Musiałam walczyć dla moich dzieci i wnuków!

Pani Katarzyna miała 26 zabiegów chemioterapii i 30 radioterapii. Kiedy wyszła ze szpitala, w domu czekali na nią cała rodzina, przyjaciele, znajomi. Nawet sąsiedzi przyszli się przywitać. Nie było dnia, żeby ktoś jej nie odwiedził czy zadzwonił. Kobieta wygrała walkę z chorobą. Jest cały czas pod kontrolą.

— WCIAŻ SIĘ BOJĘ, ŻE RAK MÓGŁBY POWRÓCIĆ — PRZYZNAJE. — CHOROBA POKAZAŁA MI, JAK BARDZO KRUCHE JEST NASZE ŻYCIE I TO, ŻE NIGDY NIE MOŻNA SIĘ PODDAWAĆ. TRZEBA WALCZYĆ, DOPÓKI SIĘ DA. JA MAM WSPANIAŁĄ RODZINĘ, PRZYJACIÓŁ, DLA KTÓRYCH CHCĘ ŻYĆ I CIESZYĆ SIĘ KAŻDYM DNIEM!

#### Z optymizmem patrzy w przyszłość

Mimo tylu przeciwnościom losu pani Katarzyna z optymizmem patrzy w przyszłość. Czuję się kochana i spełniona. Ma marzenia i plany na przyszłość.

— Pierwszym krokiem do bycia szczęśliwą kobietą jest... pokochanie siebie. Musisz czuć się dobrze sama ze sobą, nie mieć sobie nic do zarzucenia, że mogłaś dla siebie zrobić więcej — stwierdza pani Katarzyna. — Myślę, że szczęśliwa kobieta musi być kobietą spełnioną. Składają się na to macierzyństwo i zadowolenie z życia osobistego i rodzinnego. Czuję się spełniona. Moja rodzina to moje największe szczęście. Największym marzeniem — oprócz zdrowia — jest przeżyć jeszcze z mężem kilka lat i dożyć 50 rocznicy ślubu.

Joanna Karzyńska



**M**szę św. pod przewodnictwem Dziekana Dekanatu Mławskiego Wschodniego ks. kan. Sławomira Krasieńskiego koncelebrowali proboszczowie mławskich parafii. Poruszające kazanie wygłosił do wiernych Dziekan Dekanatu Mławskiego Zachodniego ks. prał. dr Kazimierz Ziółkowski. Sprawowaną ofiarę i późniejszą uroczystość przy pomniku św.

Jana Pawła II uświetnili swoją obecnością członkowie mławskiej chorągwi Zakonu Rycerzy Jana Pawła II oraz przybyłe poczty sztandarowe. Zgromadzeni przed monumencem na Starym Rynku mieszkańcy pomodlili się litanią do św. Jana Pawła II, a następnie wysłuchali zaprezentowanego przez prezesa Stowarzyszenia „Pontyfikat Papieża Jana Pawła II” w Mławie Andrzeja Lampkowskiego

# MŁAWIANIE UPAMIĘTNILI 20. ROCZNICĘ ŚMIERCI ŚW. JANA PAWŁA II

W 20. ROCZNICĘ ŚMIERCI ŚW. JANA PAWŁA II MŁAWIANIE SPOTKALI SIĘ W KOŚCIELE PW. ŚWIĘTEJ TRÓJCY I PRZY POMNIKU NA STARYM RYNKU, BY MODLIĆ SIĘ O BŁOGOSŁAWIEŃSTWO PAPIEŻA POLAKA DLA KRAJU I MIASTA ORAZ WSPOMINAĆ ZMARŁEGO 2 KWIETNIA 2005 R. O 21:37 WIELKIEGO CZŁOWIEKA.

rysu historycznego podejmowanych w naszym mieście działań związanych z osobą ojca świętego. Oży-

ciu, światopoglądzie i spuściznie Karola Wojtyły mówił wicestarosta Mławski Tomasz Robert Chodubski.



Mławskie obchody rocznicowe zakończono złożeniem kwiatów u stóp pomnika papieża oraz wykonaniem przez obecnych ulubionej pieśni św. Jana Pawła II. Organizatorami

obchodów byli Stowarzyszenie „Pontyfikat Papieża Jana Pawła II” w Mławie, proboszczowie mławskich parafii oraz burmistrz Miasta Mława. **KN/WP**



**M**ój znajomy Józek – porządny facet – a oszuści przechwycili mu konto w mediach społecznościowych! Wypisują w jego imieniu do ludzi, że niby potrzebuje kasy, żeby szybko wysłać kod do płatności. Ja też już prawie uwierzyłem, ale myślę sobie najpierw do niego zadzwonię. Dzwonię i chwala Bogu, bo to jakaś ściema. Józio leży sobie w basenie na wakacjach za granicą i mówi: słuchaj, nie ślij! U mnie wszystko okej. Wkradli mi się na konto w mediach społecznościowych i wyłudniają ile się da. I on



mi opowiada, że wczoraj z nudów skrolował media społecznościowe, a tam post od mieszkańców jego miasta, że szukają kolesia, który potrafił na pasach kobietę i uciekł. Ale oni go znajdują, bo mają filmik z monitoringu. Tylko trze-

ba kliknąć w link do filmiku i się zalogować, żeby zobaczyć gębę tego kierowcy. Słyszycie? Zalogować się? Przecież był zalogowany! Film okazał się fałszywy i cała ta akcja z wypadkiem też. Ale dane do logowania się na konto w mediach społecznościowych Józka niestety były prawdziwe. Dlatego uważajcie! Jak masz coś kliknąć, to się zastanów...” – opowiada Zbigniew Buczkowski w kampanii „Bankowcy dla CyberEdukacji”.

Uważaj na próby wyłudzenia kodów do wpłat wysyłanych z mediów społecznościowych!

## JEDNOŚLADEM BEZPIECZNIE DO CELU

Z roku na rok przybywa na naszych drogach jednośladów użytkowanych przez różne grupy wiekowe, w tym osoby niepełnoletnie. Droga jest dla wszystkich, a bezpieczeństwo jej użytkowników w dużej mierze zależy od ich zachowania. Prowadzona przez Policję w dniach 1 kwietnia – 26 czerwca akcja ma na celu przypomnienie niechronionym uczestnikom ruchu drogowego o zagrożeniach związanych z nieprzestrzeganiem przepisów ruchu drogowego oraz promowanie właściwych zachowań wobec innych uczestników ruchu drogowego. Bez względu na to jakim rodzajem jednoślada się



poruszamy warto pomyśleć o tym by jak najlepiej zadbać o swoje bezpieczeństwo. Dopilnować, aby wybór naszych „dwóch kótek” dostosowany był do poziomu naszych umiejętności, zadbać o stan

techniczny oraz prawidłowe wyposażenie. Nie bez znaczenia jest również używanie kasków, ochraniaczy czy odblasków. Małe akcesoria, które znacznie podnoszą bezpieczeństwo i mogą uratować nam zdrowie, a nawet życie. Do działań na rzecz bezpieczeństwa użytkowników jednośladów przyłączyła się firma Screen Network S.A. Na ekranach LED rozmieszczonych m.in. przy głównych ciągach komunikacyjnych, dworcach, stacjach paliw i centrach handlowych emitowane będą spoty pod hasłem akcji „Jednośladem bezpiecznie do celu”.

BRD KGP

## ZDARZENIE DROGOWE W MŁAWIE. RANNA PASAŻERKA

6 kwietnia, na skrzyżowaniu drogi W 587 z ul. Warszawską w Mławie, doszło do poważnego wypadku drogowego, w którym ranna została pasażerka opla. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierująca volkswagenem 18-letnia mieszkanka pow. mławskiego, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu kierującemu oplem. Policja ostrzega, chwila nieuwagi może doprowadzić do tragedii na drodze. Do zdarzenia doszło tuż po godz. 19.00. Jak wynika z ustaleń pracujących na miejscu wypadku policjantów, kierująca volkswagenem młoda kobieta, skręcając w lewo, w ul. Warszawską, nie ustąpiła pierwszeństwa jadącemu z naprzeciwka kierowcy



opla. Oplem kierował 22-letni mławianin. Siła uderzenia zepchnęła oplem na stół sygnalizatora świetlnego. W obu pojazdach podróżowali pasażerowie. Do szpitala trafiła 41-letnia pasażerka opla. Po udzieleniu jej pomocy medycznej, kobieta została zwolniona do domu. Kierujący pojazdami byli trzeźwi. Czynności w sprawie zdarzenia drogowego prowadzi mławska

komenda Policji. Policja ostrzega – chwila nieuwagi na drodze, rozkojarzenie, odczytywanie wiadomości w trakcie jazdy, mogą doprowadzić do nieodwracalnego w skutkach, groźnego zdarzenia. Czasu nie da się cofnąć. Aby zapobiec niebezpieczeństwu, podstawą jest maksymalna uwaga na drodze oraz stosowanie się do znaków i sygnałów drogowych.

asp.szt. Anna Pawłowska

## CYBERPRZESTĘPCY PRZEJMUJĄ KONTA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

KAMPANIA „BANKOWCY DLA CYBEREDUKACJI” JEST WSPÓLNĄ INICJATYWĄ ZWIĄZKU BANKÓW POLSKICH, FUNDACJI WARSZAWSKI INSTYTUT BANKOWOŚCI, BANKOWEGO CENTRUM CYBERBEZPIECZEŃSTWA I BANKÓW. CELEM KAMPANII JEST EDUKACJA WSZYSTKICH UŻYTKOWNIKÓW INTERNETU W ZAKRESIE CYBERZAGROŻEŃ I SPOSOBÓW OCHRONY PRZED NIMI. TWARZAMI TEGOROCZNEJ EDYCJI SĄ KATARZYNA SKRZYNECKA I ZBIGNIEW BUCZKOWSKI.

Związek Banków Polskich, Fundacja Warszawski Instytut Bankowości, Bankowe Centrum Cyberbezpieczeństwa, banki wraz z Policją przypominają:

- Cyberprzestępcy potrafią przejąć Twoje konta w mediach społecznościowych.

- Chroń swoje dane do logowania!

- Nie klikaj w linki, które dostajesz pocztą lub sms-em!

- Pamiętaj, że w internecie jest wiele nieprawdziwych informacji!

- Więcej informacji o cyberbezpieczeństwie szukaj we własnym banku!

REKLAMA

### przetarg

#### OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY RADZANÓW

Na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1465 z późn. zm.), art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 pkt 1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) oraz zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2014 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2014 r. poz. 1490)

### WÓJT GMINY RADZANÓW ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnych.

#### POZYCJA 1

Nieruchomość niezabudowana położona w obrębie **Radzanów**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **1117**, o powierzchni **0,0874 ha**, w tym Bp – 0,0874 ha.

Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną.

Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00050063/6 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie.

Nieruchomość nie posiada obciążeń.

**Cena nieruchomości 50620,00 zł + 11642,60 zł (23% VAT-u) = 62262,60 zł (brutto). Wadium wynosi 6230,00 zł.**

#### POZYCJA 2

Nieruchomość niezabudowana położona w obrębie **Gradzanowo Zbęskie**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **253**, o powierzchni **0,9000 ha**, w tym N – 0,0200 ha, RIVb – 0,2600 ha, RV – 0,6200 ha.

Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest w części pod teren rolniczy oraz w pozostałej części pod teren zieleni.

Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00037921/2 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie.

Nieruchomość nie posiada obciążeń.

**Cena nieruchomości 34810,00 zł + 8006,30 zł (23% VAT-u) = 42816,30 zł (brutto). Wadium wynosi 4290,00 zł.**

#### POZYCJA 3

Nieruchomość niezabudowana położona w obrębie **Józefowo**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **407**, o powierzchni **0,9800 ha**, w tym Lzr-RV – 0,4900 ha, Lzr-RVI – 0,4900 ha.

Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest w części pod teren rolniczy oraz w pozostałej części pod teren zieleni.

Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00020225/1 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie.

Nieruchomość nie posiada obciążeń.

**Cena nieruchomości 18190,00 zł + 4183,70 zł (23% VAT-u) = 22373,70 zł (brutto). Wadium wynosi 2240,00 zł.**

**Przetargi na nieruchomości odbędą się w dniu 16 maja 2025 r. pokój nr 20 w Urzędzie Gminy Radzanów o godz. 9<sup>00</sup> – działka 1117, o godz. 9<sup>30</sup> – działka 253, o godz. 10<sup>00</sup> – działka 407.**

**Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie organizatorowi przetargu wadium w podanej wysokości do dnia 09 maja 2025 r. wyłącznie na rachunek: Bank Spółdzielczy w Raciążu o. Sreńsk nr 55 8233 1014 0007 0120 2011 0004. O dotrzymaniu wyznaczonego terminu świadczy data wpływu wadium na ww. konto.**

WÓJT GMINY RADZANÓW  
Przemysław Pakuszewski

Miłość uskrzydla, ale może odebrać rozum. Miał okazję przekonać się o tym 44-letni kierowca BMW, którego miłość omal nie zabiła. 18 marca mężczyzna wpadł na pomysł zrobienia zdjęcia dla ukochanej na przejeździe kolejowym w Zalesiu Górnym (pow. piaseczyński).

W tym celu zatrzymał się przed torami, włączył światła awaryjne i sięgnął po telefon. Był tak zajęty znalezieniem najlepszego ujęcia, że nie zważał na trąbienie innych kierowców, którzy go omijali. W pewnym momencie opadły rogatek, a 44-latek utknął wraz ze swoim autem na przejeździe.

Przypadkowy przechodzień ruszył mu na pomoc, wylał jeden ze szlabanów i umożliwił kierowcy BMW opuszczenie przejazdu kolejowego. Całe zdarzenie zarejestrowały kamery monitoringu miejscowego. Na nagraniu widać, że zaledwie chwilę później na przejazd wjechał pociąg.

Policjanci, którzy przyjechali, ukarali kierowcę mandatem w wysokości 2000 zł i 10 punktami karnymi. Sam winowajca przyznał, że to było najdroższe zdjęcie, jakie kiedykolwiek zrobił. Trudno powiedzieć, czy o zdarzeniu wspominał narzeczonej i jak ukochana zareagowała na jego wyczyn.

„Choć cała sytuacja wygląda niemal jak żart, jest smutnym przykładem skrajnej nieodpowiedzialności mężczyzny. Przejazd kolejowy to nie miejsce na zdjęcia, a każda chwila nieuwagi może skończyć się tragedią” — przestrzegają policjanci z KPP w Piasecznie.

#### Zginęło małżeństwo

W Zalesiu Górnym skończyło się na strachu, ale nie zawsze finał jest tak szczęśliwy. W piątek rano, 21 marca, na przejeździe kolejowym w Rudzienicach w gm. Iława doszło do ogromnej tragedii. Jak wstępnie ustalili policjanci, 78-latek kierujący mitsubishi wjechał na przejazd kolejowy, nie stosując się do sygnalizacji ostrzegawczej świetlnej, i doprowa-



Kierowca BMW znalazł się w śmiertelnej pułapce

# MIŁOŚĆ OMAL GO NIE ZABIŁA

**W TEORII WSZYSCY KIEROWCY WIEDZA, JAK POWINNI SIĘ ZACHOWAĆ PRZED PRZEJAZDEM PRZEZ TORY, ALE W PRAKTYCE BYWA RÓŻNIE. STĄD LEKCEWAŻENIE ZNAKU STOP CZY OMIJANIE ROGATEK. ALE JESZCZE SIĘ NIE ZDARZYŁO, ŻEBY NA PRZEJEJZDZIE KOLEJOWYM ROBIĆ ZDJĘCIE DLA UKOCHANEJ.**

dził do zderzenia z lokomotywą pociągu relacji Olsztyn — Iława. Zarówno on, jak i pasażerka, jego żona, zginęli na miejscu.

Nie wiadomo, dlaczego kierowca wjechał wprost po pociąg.

„Śledztwo trwa” — mówi asp. szt. Joanna Kwiatkowska, oficer prasowa KPP w Iławie.

Nawet jak uda się wyjaśnić okoliczności zdarzenia, to życia ludziom to nie wróci. Okazuje się, że w Rudzienicach są dwa przejazdy. Ten feralny wyposażony jest w sygnalizację świetlną i dźwiękową, natomiast niedaleko znajduje się drugi, tyle że już z rogatekami. Jednak wielu kierowców wybiera przejazd ze światłami. Powód?

Chodzi o wygodę i czas. Na przejeździe z rogatekami trzeba czasem czekać — usłyszeliśmy.

#### Jeden z setek

Przejazd w Rudzienicach, gdzie nastąpił wypadek, jest jednym z blisko 800, które są w naszym regionie. I na każdym trzeba zachować ostrożność, niezależnie od tego, jak jest zabezpieczony. Bo idzie o życie. W ubiegłym roku, w listopadzie doszło do innej wielkiej tragedii. Na przejeździe w Karwicy Mazurskiej koło Rucianego-Nidy osobowe volvo wjechało wprost po jadący pociąg Intercity relacji Warszawa — Białystok — Gdynia. Zginęło 5 osób. Siła uderzenia była ogromna. Pociąg przeciągnął sa-

mochód ok. 200 metrów potorach, miażdżąc go kompletnie. Dlatego nie sposób było od razu zidentyfikować ofiar. Pasażerom pociągu nic się nie stało.

To było najtragiczniejsze zdarzenie tego typu na przejeździe kolejowym w regionie od wypadku w 1985 roku na przejeździe kolejowym przy ul. Sielskiej w Olsztynie. Wtedy zginęło 6 osób. W przejeżdżający przez przejazd autobus komunikacji miejskiej uderzył pociąg towarowy. Pchał on autobus jeszcze przez kilkaset metrów, po czym uderzył w niego pociąg jadący z naprzeciwka. W katastrofie zginęło 6 osób, a 14 zostało rannych. Feralnego przejazdu już nie ma. Po katastrofie został wybudowany wiadukt, pod którym biegnie obecna ulica Armii Krajowej.

#### Winy człowiek

W ubiegłym roku w kraju doszło do 134 wypadków na przejazdach kolejowo-drogowych, w których zgi-

nęło 26 osób, a 10 zostało ciężko rannych. Niestety wiele z tych zdarzeń, bo aż 15, miało miejsce w naszym województwie. Ich bilans to 5 osób zabitych i 2 ciężko ranne.

W tym roku w kraju doszło już do 25 wypadków na przejazdach kolejowo-drogowych (2 osoby zginęły i 2 zostały ciężko ranne). Na Warmii i Mazurach mieliśmy w tym roku już 2 tego typu incydenty, w których śmierć poniosły 2 osoby, a 1 została ciężko ranna.

Zwykle do wypadków na przejazdach dochodzi z winy człowieka.

— Znaszycy statystyk wynika, że za 99 proc. niebezpiecznych sytuacji na przejazdach odpowiadają kierowcy. Są one wynikiem brawury, nieuwagi i pośpiechu — mówi Przemysław Zieliński z zespołu prasowego PKP PLK. — Rozsądek i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa mogą temu zapobiec.

#### Oczy dookoła

Od niemal dwóch dekad PKP Polskie Linie Kolejowe prowadzi kampanię społeczną Bezpieczny Przejazd. Chodzi o zwiększanie bezpieczeństwa na przejazdach kolejowo-drogowych, bo też kierowcy często jeżdżą na pamięć. Nie zdają sobie sprawy z tego, że nagle może pojawić się np. pociąg towarowy. Z kolei inni nie zatrzymują się przed znakiem Stop albo ignorują światła.

W teorii wszyscy kierowcy wiedzą, jak powinni się zachować przed przejazdem przez tory, ale w praktyce bywa różnie. Bo oprócz ignorowania znaków zdarza się im choćby omijanie zamknię-

tych rogatek, przejeżdżanie slalomem między nimi czy też wjazd na przejazd bez upewnienia się co do możliwości opuszczenia go, co może doprowadzić do tego, że znajdą się w śmiertelnej pułapce między opuszczonymi już szlabanami. Dlatego tak ważne jest zachowanie ostrożności przy przejeździe przez tory.

#### Pięć żelaznych zasad

**Jak bezpiecznie pokonać przejazd? Oto pięć zasad, których trzymanie się pozwoli nam bezpiecznie przejechać przez tory:**

1. Kiedy zbliżasz się do przejazdu, zwolnij i zachowaj szczególną ostrożność.
2. Zawsze zatrzymuj się przed znakiem Stop lub migającym czerwonym światłem.

3. Gdy rogatek są zamknięte, a nawet gdy jeszcze opadają — nigdy nie próbuj ich omijać. Poczekaj, aż znowu będą w pełni podniesione, a sygnalizator się wyłączy — dopiero wtedy kontynuuj jazdę.

4. Nie wjeżdżaj na tory, jeśli nie masz możliwości ich opuszczenia z drugiej strony.

5. Jeśli utknąłeś na przejeździe lub jesteś świadkiem niebezpiecznej sytuacji — skorzystaj z żółtej naklejki PLK.

Naklejki znajdują się na napędach rogatek lub na krzyżach świętego Andrzeja od strony torów. Na naklejce jest numer identyfikacyjny przejazdu, numer alarmowy 112 oraz awaryjne numery do służb technicznych PKP PLK. Te informacje pozwalają na precyzyjną lokalizację przejazdu i szybką reakcję służb.

Andrzej Mielnicki



W wypadku na przejeździe w Rudzienicach zginęły dwie osoby

**Familia Michalskich  
z Giedni, Dzierzgowia oraz  
Kulan w latach  
1868 – 1958**

**Siostra Władysława  
i Henryki, Stanisława  
(z d. Michalska) Jarocho**

(Czy można coś powiedzieć na temat młodszej siostry Władysława i Henryki, Stanisławy /ur. 1882 r./?). No, Jarocho się nazywała z męża. (Ślub Stanisławy Michalskiej i Jana Jarocho odbył się w Wieczfnii, 1907 r. Mieszkała przy rodzicach Wincentym i Franciszce /z d. Jaworskiej/ Michalskich w Kulanach. Niestety nie zachowało się żadne Jej zdjęcie). Miała troje dzieci: Pawła, Czesławę (ur. 1907 r. we wsi Peplowie - zm. 17 XII 1925 r. w Peplowie, mając 18 lat) i Jadwigę. (Z tego związku miała także syna Henryka Jarocho, ur. w 1914 - zm. 1993 r. Zawarł on związek małżeński z Cecylią Frączewską, zmarłą w 2002 r. Mieli syna Ireneusza Kazimierza ur. 21 XII 1941 r., a zmarłego 20 V 2001 r., pochowanego w Wieczfnii).

(Kiedy zmarła Stanisława (M.) Jarocho, to jej dzieci musiały być jeszcze bardzo małe?). Najmłodsza miała może z 9 lub 10 lat. Bo ta Franciszka (z d. Jaworska) Michalska ją chowała u siebie w domu. Franciszka dla niej była babcią. Bo ta matka tej Jadwigi była Stanisława, która zmarła na cholere (dokładnie 11 VIII) 1914 r. Babcia Franciszka wzięła tę najmłodszą ichowała. Ojciec ich zatrzymał Pawła i Czesławę. Miał na imię Jan.

# WSPOMNIENIA PANI HELENY ALINY GAUDEN

PREZENTUJEMY SZÓSTĄ CZĘŚĆ WSPOMNIENI PANI HELENY ALINY (Z D. MIODUSZEWSKIEJ) GAUDEN, (UR. 1918 - ZM. 2004 R., POCHODZĄCEJ ZE WSI KULANY, GM. WIECZFNIA KOŚCIELNA, POW. MŁAWSKI), ZAMIESZKAŁEJ W IWCU K. TUCHOLI, 28-29 VI 2002 R.



Helena (M.) Gauden, lata 30. XX w.

Matka (moja Henryka z d. Michalska Mioduszevska) opowiadała (mi), że jak z nim (Janem Jarochem) biegła do szpitala, to kule nad nimi leciały. To front, nie front, ale tam strzelali. I zajęchali już do szpitala,

a ona już nie żyła. Zmarła na cholere w szpitalu. To było w Mławie. Tam jeszcze dziś jest taki cmentarz, co choleryków chowali. Tam jak ja byłam ostatnio, to nie było żadnej tablicy, ino cmentarz był ogrodzo-

ny. Cmentarz gdzie leżą ci wszyscy, co na tą cholere umarli.

(Grobu tego, więc nie można by było dziś odnaleźć?). Nie, nie znajdzie. Cmentarz ten w Mławie, tu jak się do Mławy wjeżdża i jest ta elektrownia, co ten prąd przerabia. Tak jakby szosa, elektrownia i ten cmentarz. (Jak się wjeżdża do Mławy) od strony Wieczfnii. (...) Wiem, że matka moja (Henryka) leciała do tego szpitala z tym jej mężem (od siostry), która zmarła. Opowiadała, że te kule tam nad nimi świślały, a oni nie patrzyli na nic, tylko lecieli do niej. I tak jak dolecieli, to ona już umierała. Wiem też, że moja mama tak opowiadała, że kiedy zaszli do niej, to ona miała straszną gorączkę i chciała, żeby jej ochłodzić czoło. A ta matka moja położyła tam jakąś szmatkę, żeby schłodzić jej to czoło, bo wiedziała, że już umiera. A przyszła



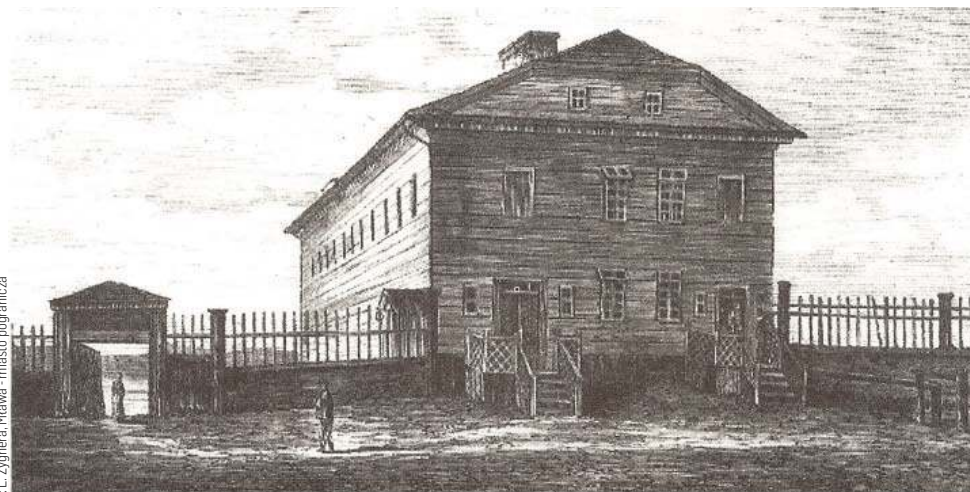
Henryka Michalska i Władysław Mioduszevski. Mława, 1918 r.

zakonnica i powiedziała, że nie ma tego kłaść, żeby jej ulżyć. Zakonnica ta złapała tą szmatkę i rzuciła na podłogę. A matka moja od nowa wzięła i założyła, i ona biedna już umierała. Ale, to po to, żeby tej gorączki nie czuła, bo taka rozpalona była. Ta Stanisława (ur. 1882 r.), no nie wiem, czy miała trzydziestkę, czy nie miała? Tak myślę. (Miała 28 lat, kiedy zmarła). (Czy mogła się jeszcze urodzić w Giedni?). Właśnie nie wiem tego? (W księgach „USC” jest informacja, że urodziła się w Giedni, parafia Szydło-

wo. Pozostałe rodzeństwo też urodziło się w Giedni, poza najstarszą Zofią /z d. Michalską/ Borowską ur. w Dobrogostach, w gminie Dzierzgowo).

## Stasia Jarocho i jej dzieci

A uwierzysz wtakie co? Ta Stasia (Jarocho) jak zmarła (w 1914 r. w szpitalu w Mławie), to babcia (Franciszka) Jadzie wzięła do siebie na chowanie. I później, ta (kuzynka) Jadzia (Jarocho) na gruźlicę zmarła (w latach 20. XX w.). No, miała jakieś od 10 do 12 lat. Zmarła w Kulanach, a w Wieczfnii jest pochowana. Grobu nie ma.



Szpital św. Wojciecha według ryciny z XIX wieku.

Szpital św. Wojciecha przy dawnej ul. Niborskiej w Mławie.

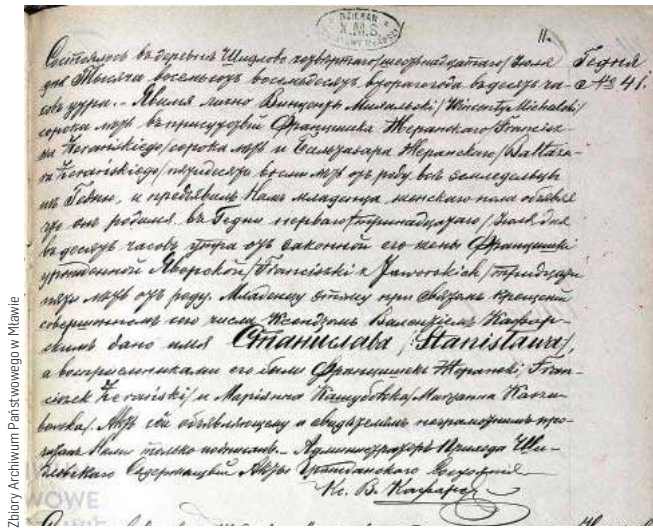


Droga wiodąca do Kulan, 9 V 2012 r.

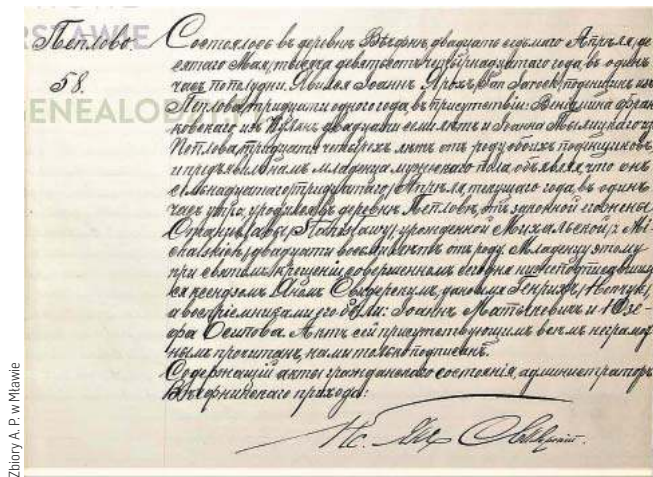
Śluchaj no, uwierzysz teraz w to? Jadzia spała tu na łóżku. Tam była taka sień, tak dawno mówili i tam drugie mieszkanie. A ja, jak już wiedziałam, że nie ma matki, bo może wyszła gdzieś tam na dwór, albo babci nie ma, to ja (mówię): <<Jadzia daj ciastko>>. A Jadzia: <<nie, nie mogę Ci dać, bo babcia nie każe i Twoja mamusia nie każe. Ciocia też zakazała, żeby ja co Ci dawała>>. A dorosłe, wiesz bronili, żebym ja się pewnie na tą gruźlicę nie zaraziła. A mnie było nie dobrze, czemu Jadzia je ciastka, a ja nie. A jak przyszłam, przyleciałam do tej Jadzi, tak mówię: <<Jadzia daj ciastko>>, a ona na to, że nie da. Ona mówi: <<Nie dam, bo babcia nie kazała Ci dawać>>. A ja byłam znacznie mniejsza, wiesz. Pobić mnie, by nie pobiła, ale za licha byłam, za mała jeszcze. Miałam wtedy może 5 lub 6 lat. (W takim razie, był to 1922 lub 1923 r.). Tak, 79 - 80 lat temu, mniej więcej, (licząc od czasu rozmowy z p. Heleną w 2002 r.).

(A co się stało z Czesławą Jaroch ?). Ona była, taka niepełnosprawna i ona po jakimś czasie zmarła. Z tym ojcem była. (Mogło to być) jakoś w 1934 lub w 1935 r. Tak mogło być. (Zm. 17 XII 1925 r.). (Czesława, jak umarła mogła mieć), jakieś 14 lub 15 lat (miała 18 lat). (Była starsza), bo Jadzia była najmłodsza, a Paweł był jeszcze starszy. (Czyli Jadzia mogła mieć z 10 - 12 lat, jak umarła ?). No, tak. (A Paweł ile lat miał wtedy ?). Dwa lat co najmniej starszy od tej Czesławy.

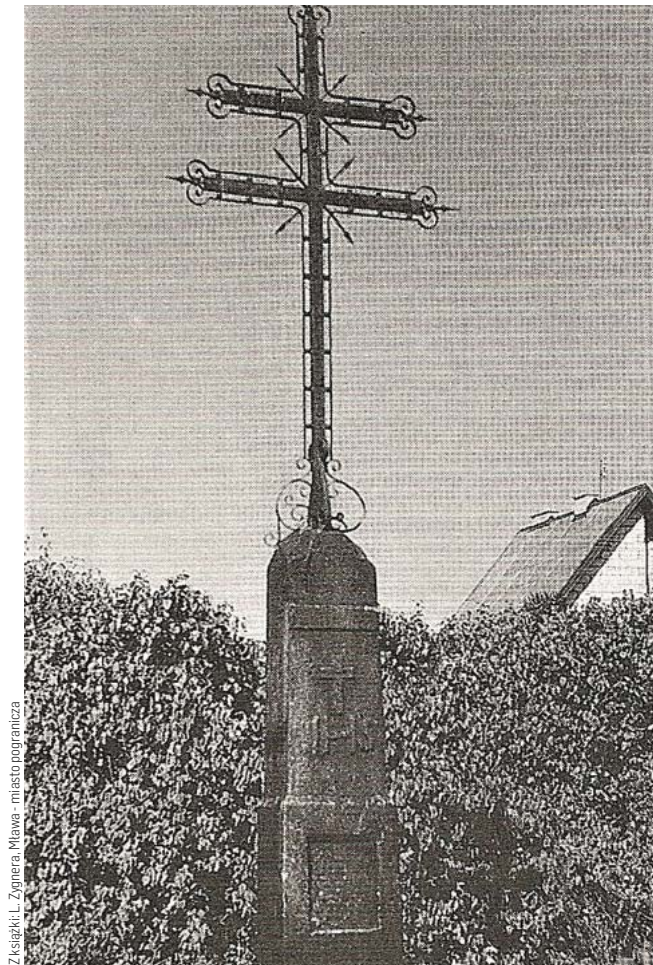
(Kiedy mógł on umrzeć ?). On został i później poszedł w świat. Nie wiem, gdzie się podział? Bo później ten jego ojciec (Jan Jaroch) się ożenił i miał drugą żonę oraz swoje dzieci. (Ślub odbył się prawdopodobnie 10 lutego 1926 r. z Teodorą /z d. Goryszewską/, pochodzącą z Turowa. Mieli córkę Mariannę urodzoną w 1927 r. Po śmierci Jana Jarocha w nieokreślonym czasie, jego druga żona wyszła za mąż w Wieczfnia 19 XII



Akt ur. z 1882 r. Stanisław (z d. Michalskiej) Jaroch.



Akt ur. z 1914 r. Henryka Jarocha, s. Jana i Stanisławy (M.) J. Peptowo



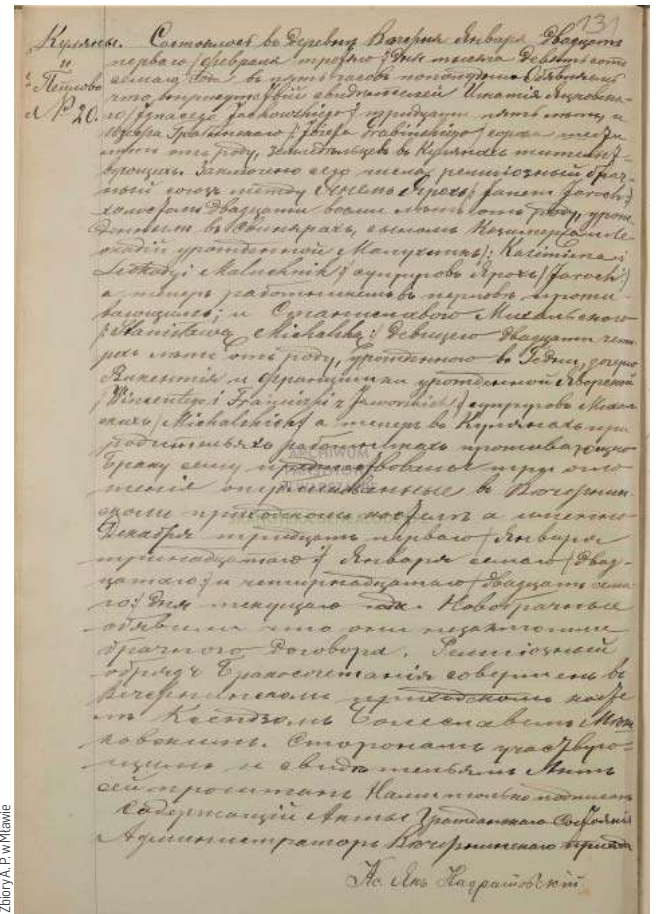
Krzyż z nieistniejącego cmentarza cholerycznego przy dawnej ul. Niborskiej

1940 r. za Józefa Sztymelskiego. Mieszkali wspólnie w Turowie).

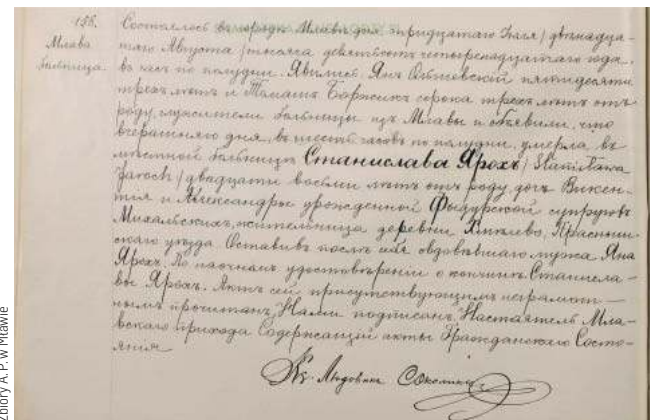
On (Paweł) poszedł na Pomorze w świat. Może pracował u jakiegoś gospodarza, rozmaicie? (Jeśli umarł Paweł, to czy na Pomorzu? Ewentualnie kiedy? Nie wiadomo kiedy i gdzie? A może dożył do wojny i na wojnę poszedł? Mogło przecież też tak być. (Kiedy poszedł on na Pomorze?). Jeszcze przed wojną. To co ja mówię, co się działo, to też przed wojną. (A co mogło się stać z mężem Stanisławy, Janem Jarochem?). Mówię, że ożenił się drugi raz i został na miejscu w starym domu oraz tam dożył. Było to we wsi Peplowie w parafii Wieczfnia.

**Jadzia Jaroch**

O czym jeszcze Ci opowiedzieć? O tym jeszcze Ci powiem, jak ja (Jadzie) wydukałam, że mi nie dała (ciastka). Ona może coś tam mówiła, ale ja nie wiem, bo jak ja posłyszałam, że matka idzie albo babcia, to ja już choda. Taka byłam wiesz mała, ale już wiedziałam, że mogłabym uciec, żeby nie było, że ja jej tam krzywdzę robię. A jak przyszło po jej śmierci siennik wyrzucać, bo to słomiane sienniki były, wszystko zostało sprząnięte. Potem tam za jakiś czas ja już w tym miejscu spałam (...). Myślałam sobie, może ona biedna, a ja ją wydukałam, a ona siły nie miała by się bronić. Może myślała, że mnie przestraszy kiedyś, albo co? I od tej pory nie widziałam jej więcej. Ale ta głowa tak wolniutko się cofała, że jak matka doleciała i poduszkę złapała. I pyta, gdzie jest (ta głowa Jadzi widziana przeze mnie?). A ja mówię, tu pod poduszką. Matka odsunęła, a tam nic nie było. I to mnie nikt nie przekona, że to tak nie było, że ja sobie jeno tak wyobrażałam. A ja ją po prostu widziałam (po jej śmierci). Jednak matka zaraz tę poduszkę wiesz i ten siennik do góry. I pyta gdzie jest? Przecież jej nie ma. Jadzia już nie żyła, ale po-



Akt ślubu Stanisławy Michalskiej i Jana Jarocha. Wieczfnia, 1907 r.



Akt zgonu z 1914 r. Stanisławy (z d. Michalskiej) Jaroch. Mława

jawiała się jakby na jawie. Ona nie żyła, tylko ja tak myślałam. Mówię nieraz, że ją tak wydukałam, a ja mogło to boleć. A ja nie zdawałam sobie z tego sprawy, ino miałam tylko żal, że ona mi nie dała (tego ciastka).

**Mieczysław Michalski**

Kiedy umierał (w 1931 r.) ten Mietek (Michalski), wiesz na gruźlicę, (brat mój). Śluchaj, to też było tak, że on miał swój talerz, łyżkę. Wszystko swoje. A jak on zostawił co tam lepszego, czy co tam miał, to on wołał mnie. Mówił do mnie: <<choć Alina, zjedź>>. To ja wzięłam, ale siadłam w szczycie łóżka.

(Czy Mieczysław również mieszkał u dziadków Michalskich?). Nie, bo dziadkowie wtedy już nie żyli. Dziadek umarł przedziej (w 1928 r.), a babcia później (w 1930 r.). Babcia dwa lata jeszcze żyła po dziadku. Tak mi się też zdaje. Ale już nie żyli oboje, jak on umierał. (Umierał w tym samym domu co jego dziadkowie?). Tak, w tym samym domu. To ja siedziałam w szczycie łóżka wiesz i udawałam, że jem i brząkałam w talerz. Rozumiałam, wtedy już, że to jest zakaźna choroba. C.d.n.

Wspomnień wystuchał, spisał i opatrzył komentarem Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Rząd na wzór dopłat do elektrycznych aut chce wprowadzić dopłaty do elektrycznych rowerów. Niedługo powinniśmy poznać ostateczne zasady nowego programu. Z dotychczasowych informacji wynika, że dopłata ma wynieść do 50 proc. ceny, ale nie więcej niż 2500 zł. Natomiast w przypadku rowerów cargo oraz wózków rowerowych będzie to do 4500 zł. Dotacje obejmą tylko nowe rowery i produkowane na terenie UE – przynajmniej takie były wstępne założenia.

Kiedy dostaniemy dofinansowanie? Otóż dotacja ma być wypłacana na zasa-

dzie refundacji, a więc najpierw musimy kupić rower, a potem ubiegać się o zwrot części kosztów.

NA PROGRAM, KTÓRY MOŻE RUSZYĆ JESZCZE W DRUGIM KWARTALE TEGO ROKU, MA BYĆ PRZEZNACZONYCH 50 MLN ZŁ, CO, UWZGLĘDNIAJĄC MAKSYMALNĄ KWOTĘ DOPŁATY, A WIĘC 2500 ZŁ, POZWOLI DOFINANSOWAĆ ZAKUP 20 TYS. ROWERÓW.

Bez wątpienia program spotka się z dużym zainteresowaniem, szczególnie

starszych osób, ale nie tylko, bo elektryczne rowery, tak jak hulajnogi, stały się przebojem ostatnich lat. Takie dopłaty są już w wielu krajach europejskich, a poziom dofinansowania jest porównywalny z propozycjami dopłat w Polsce.

#### Tak jak zwykły rower

Elektryczne rowery traktowane są jak zwykłe dwa kółka. Jeżdżących nimi obowiązują te same przepisy, a więc w przypadku dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat trzeba mieć kartę rowerową. Karty nie wymaga się od osób mających prawo jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T, które można zdobyć przed 18 rokiem życia. Także dorośli nie muszą posiadać karty. Dzieci poniżej 10 lat mogą samodzielnie poruszać się na rowerze, ale wyłącznie pod opieką dorosłej osoby i tylko po chodniku.

Według obecnych przepisów, aby pojazd był klasyfikowany jako elektryczny rower, jego wspomaganie może działać maksymalnie do prędkości 25 km/h, a silnik powinien posiadać moc maksymalną nieprzekraczającą 250 W. I tu zaczyna się problem, bo na ulicach można spotkać już egzemplarze, które potrafią rozwijać prędkość 55 km/h i mają moc silnika dużo większą od dopuszczalnej. Pół biedy, kiedy rowerzysta jedzie takim podrasowanym elektrykiem po drodze, ale przecież może poruszać się też po ścieżkach dla rowerów i pieszych, a w pewnych sytuacjach jechać również chodnikiem. Awantury o wypadek nietrudno. Wystarczy bowiem chwila nieuwagi, żeby wydarzyło się nieszczęście. Dotyczy to wszystkich uczestników ruchu. Dowodem na to są policyjne statystyki.

#### O wypadek nietrudno

Jak przekazał nam podkom. Tomasz Markowski, rzecznik prasowy komendanta wojewódzkiego policji w Olsztynie, w ubiegłym roku na Warmii i Mazurach doszło do 124 wypadków, z udziałem rowerzystów, w których zginęło 9 osób, a 118 zostało



Fot. Pixabay

Rowery elektryczne stają się coraz bardziej popularne

ranych. Ponadto policja zanotowała 378 kolizji, w których uczestniczyli rowerzyści.

Niestety coraz częściej też są oni sprawcami wypadków, bo w 2023 roku spowodowali 43 wypadki, podczas gdy w ubiegłym roku doprowadzili już do 64 wypadków, jak też do 206 kolizji.

Wprawdzie za jazdę po alkoholu rowerem nie stracimy prawa jazdy, ale trzeba się liczyć z surowymi mandatami. Jeśli będziemy mieć od 0,2 do 0,5 promila, grozi nam mandat karny w wysokości 1000 zł, natomiast za jazdę jednośladem w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 promila) już do 2500 zł.

#### Trzy dobre rady

Policjanci apelują o rozwagę na drodze, także do rowerzystów. Oto trzy dobre rady olsztyńskich policjantów odnośnie do tego, jak być bezpiecznym rowerzystą:

\* Wielu rowerzystów decyduje się przejeżdżać przez przejście dla pieszych. Jest to oczywiście wykroczenie. Jeżeli zbliżamy się do przejścia dla pieszych, warto

## PAŃSTWO DOPŁACI DO... ROWERU

O TYM, ŻE MOŻNA DOSTAĆ DOFINANSOWANIE DO ELEKTRYCZNEGO AUTA, PEWNIENIE KAŻDY SŁYCHAŁ, ALE CHYBA NIE WSZYSCY WIEDZĄ, ŻE WKRÓTCE MAJĄ SIĘ POJAWIĆ RZĄDOWE DOPŁATY DO ELEKTRYCZNYCH ROWERÓW. PATRZĄC NA ROŚNĄCĄ POPULARNOŚĆ TYCH JEDNOŚLADÓW, NA PEWNO PROGRAM BĘDZIE SIĘ CIESZYŁ DUŻYM ZAINTERESOWANIEM.

zejść z roweru i skorzystać z uprawnień, które ma pieszy. A więc pierwszeństwo przed nadjeżdżającymi pojazdami już wchodząc na przejście, a nie tylko znajdując się na nim.

\* Mobilność niesie za sobą ryzyko uczestniczenia w zdarzeniu drogowym. A zdarzenie drogowe to niestety są koszty.

Nie tylko zdrowie i życie, ale także aspekt materialny jest istotny. Warto o tym pomyśleć zawczasu i się ubezpieczyć.

\* Po pierwsze — bądźmy widoczni na drodze. Po drugie — jeździjmy w kaskach. A po trzecie — pamiętajmy, że nie jesteśmy sami na drodze.

Andrzej Mielnicki

### BO TRADYCJA TO RADOŚĆ TWORZENIA – MUZEALNE WARSZTATY WIELKANOCNE

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie  
zaprasza na warsztaty

*Tradycyjna Palma Wielkanocna*

Bo tradycja to radość tworzenia!

Warsztaty dla grup szkolnych i przedszkolnych:  
8 - 11 kwietnia 2025 r.

Warsztaty rodzinne:  
12 kwietnia 2025 r.  
godz. 10:00 - 11:00

Zapisy: 23 654 33 48

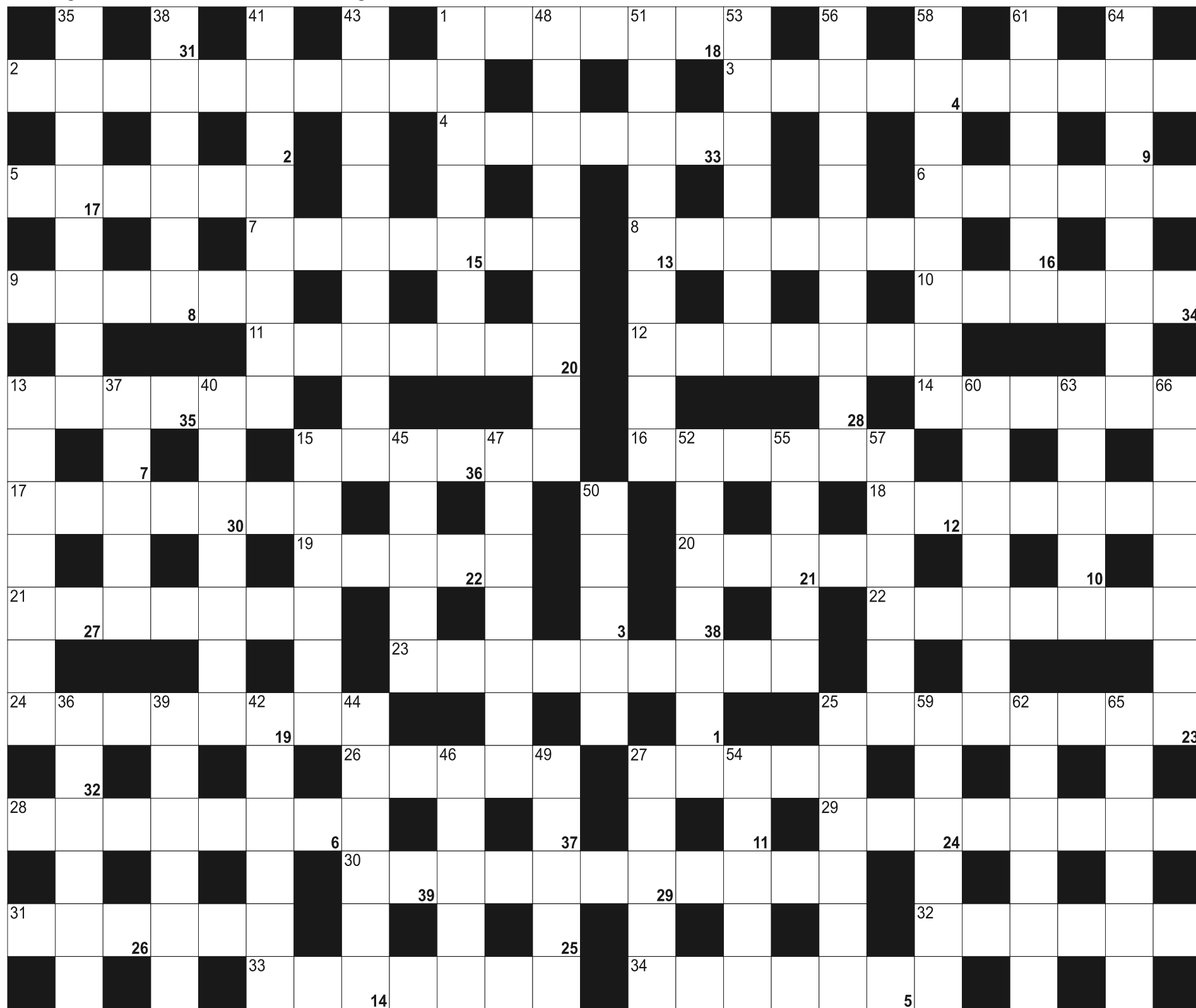
Warsztaty dla zorganizowanych grup - 10 zł/os., warsztaty rodzinne - bezpłatnie

**RTZ**

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie zaprasza na warsztaty „Tradycyjna Palma Wielkanocna”, podczas których uczestnicy będą mieli okazję własnoręcznie wykonać wielkanocne palmy z kolorowej bibuły, bazi i zielnych gałązek. Warsztaty dla grup szkolnych i przedszkolnych odbędą się w dniach 8-11 kwietnia 2025 roku. Natomiast warsztaty rodzinne zaplanowano na 12

kwietnia 2025 roku w godzinach 10:00-11:00. Muzeum zaprasza na nie rodziców z dziećmi, babcie i dziadków z wnukami, rodzeństwa oraz indywidualnych uczestników. Każdy jest mile widziany, niezależnie od wieku czy umiejętności. To wyjątkowa okazja, aby poznać i pielęgnować tradycje, a także spędzić czas w twórczej atmosferze. Zapisy pod numerem telefonu: 23 654 33 48.

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 39, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11		12	13	14	15	16	17	18	19	20		21	22
23	24		25	26	27		28	29	30	31		32	33	34		35	36	37	38	39				

**POZIOMO:** 1) czwarte największe miasto Kamerunu; 2) aptekarz; 3) mieszka w stolicy Portugalii; 4) do zarybiania jezior i stawów; 5) urzędzenia do odparowywania solanki; 6) bezleśny obszar strefy podbiegunowej; 7) kraina św. Mikołaja; 8) mieszkanka Izmiru; 9) "ciupaga" alpinisty; 10) czworokąt wypukły; 11) ważny, kluczowy; 12) rysunki na skórze; 13) w niej leżakuje wino; 14) imię jednego z Trzech Króli; 15) Lech, były prezydent Polski; 16) najmniejszy ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich; 17) symbole władzy monarszej; 18) dwudziesta litera alfabetu greckiego; 19) sąsiad Pawła z wiersza Fredry; 20) brat matki; 21) dział włókiennictwa; 22) ponure lub Janusowe; 23) rodzi kiwi; 24) Melilotus; 25) stolica Saint

Lucia; 26) wojsko inaczej; 27) kryte papą; 28) Sławek w dokumentach; 29) miasto z kopalnią Wujek; 30) brak, niedobór witaminy w organizmie; 31) przepływa przez Antwerpię; 32) zwijane ciasto; 33) kotlety w sosie; 34) polskie miasto z kopalnią soli  
**PIONOWO:** 1) papierowy pieniądz; 13) niższy od tenoru, wyższy od basu; 15) w składzie pociągu; 25) egzotyczny świerszcz; 27) trunek z sokiem; 35) ptaki z długą szyją; 36) marzyciel może w nich bujać; 37) czerwona w murze; 38) przyprawa kuchenna; 39) ze stolicą w Funafuti; 40) dawniej patron kościoła lub jego fundator; 41) politechnika, albo uniwersytet; 42) święta studnia w Mekce przy

świętyni Al-Kaba; 43) polny ptak łowny; 44) wschodni sport walki; 45) parkowy mebel; 46) wulkan nad jeziorem Diamante; 47) Jarzynowe lub śledziowe; 48) podobna do masła; 49) wierzchnie okrycia noszone w krajach muzułmańskich; 50) owcza na sweter; 51) Tokarczuk i Skłodowska; 52) na czele oddziału wojskowego; 53) zmierzy promile; 54) przykryte grzywką; 55) służy do zmywania naczyń; 56) opłata za użytkowanie ziemi; 57) Imię Tesli; 58) dobrobyt, zamożność; 59) domena kabaretu; 60) był doskonały dla filozofa; 61) szwedzka ciężarówka; 62) konkurenci; 63) wskazujący lub serdeczny; 64) Kości Stoniowej, państwo; 65) dawna portugalska waluta; 66) szóste największe miasto Danii



## ZMAGANIA LIGOWE SZCZYPIORNISTEK ZAWKRZA

Piłkarki ręczne Klubu Sportowego Zawkrze Mława zagrały w kilku emocjonujących meczach wyjazdowych. Dobra dyspozycja i świetne akcje zaowocowały zwycięstwami w Ciechanowie i Radomiu.

### Młodziczki młodsze – 23 marca 2025 r.

23 marca trener Arkadiusz Dłubisz wybrał się z drużyną młodziczek młodszych do pobliskiego Ciechanowa. Tego dnia miał do dyspozycji wszystkie 13 zawodniczek. Dziewczęta, jak podczas każdego turnieju ligowego, rozgrywały jednego dnia dwa mecze. W pierwszym spotkaniu podejmowały gospodynie, czyli SCKS Jurand Ciechanów. Spotkanie to było bardzo zacięte, o zwycięstwo oba zespoły walczyły do ostatnich sekund. Mimo tego, że to ciechanowianki zeszły na przerwę z przewagą dwóch bramek (8:6), to całe spotkanie tylko jedną bramką wygrały Zawkrzanki – 17:16). Zawodniczki trenera Dłubisza w drugim meczu mierzyły się



KS Zawkrze Mława

z zespołem UKS Wilanovia II Warszawa. To spotkanie również przebiegało w bardzo emocjonującej atmosferze. Dziewczęta grały bardzo „zawzięcie”, walczyły o każdą piłkę zarówno w ataku jak i w obronie, co poskutkowało remisem. O zwycięstwie decydowały rzuty karne. W tym aspekcie niestety lepsze okazały się rywalki z Warszawy i to one cieszyły się ze zwycięstwa. To oczywiście nie zmienia faktu, że nasze zawodniczki rozegrały bardzo dobre zawody!

**Skład drużyny:** A. Dworznińska, A. Kaźmierska, M. Czerwińska, M. Kwiatkowska, K.

Sadowska, E. Żułtowska, A. Jabłonowska, I. Kaźmierska, N. Karpińska, L. Chodubska, J. Welenc, M. Ostrowska, M. Zembrzuska-Kozieł.

### Młodziczki – 23 marca 2025 r.

Tego samego dnia trener Edward Staniszewski wybrał się z zespołem młodziczek do Radzanowa, aby te również zmierzyły się z rywalkami w kolejnych ligowych meczach. Pierwsze spotkanie nasze Szczypiornistki rozegrały z gospodyniami – ULKS Olimpia Radzanowo. Do końca pierwszej połowy mecz był bardzo wyrównany. Na



przerwę nasze zawodniczki schodziły ze stratą tylko jednej bramki (5:6). Jednak po wznowieniu okazało się, że rywalki zaczęły radzić sobie lepiej z rozegraniami piłki, obroną i atakiem, co niestety poskutkowało przegraną 10:17. W drugim meczu nasz zespół podejmował drużynę MKS Marcovia Marki. W tym spotkaniu od samego początku to rywalki miały niewielką przewagę punktową, co w ostateczności przełożyło się na ich końcowe zwycięstwo 26:20 (do przerwy 13:9). **Skład drużyny:** M. Wyszyńska, O. Nowakowska, A. Wróblewska, A. Kotakowska, L. Pikus, W. Kuczalska, R. Cieślińska, J.

Chojnacka, G. Jakóbowska, A. Siemianowska.

### Zespół z rocznika 2014 – 30 marca 2025 r.

30 marca dziewczęta z rocznika 2014 prowadzone przez trenera Mariusza Chmielewskiego wybrały się w daleką podróż do Radomia, aby stawić czoła kolejnym ligowym zmaganiom. Podczas swojego pierwszego meczu podejmowały zespół KS APR Radom. Bardzo dobra gra naszych dziewcząt zaowocowała zwycięstwem z gospodyniami 17:8 (do przerwy 7:4). Drugie spotkanie z rywalkami z zespołu MUKS Czarni Regimin przebiegło w podob-

nym sportowym tonie jak pierwsze. Tego dnia nasze młode Szczypiornistki były nie do zatrzymania! Zwyciężyły w tym spotkaniu z bardzo dużą przewagą – 29:9 (do przerwy prowadziły 14:5). Bardzo dobra dyspozycja naszych zawodniczek i gra w polu jak i na bramce spowodowały zwycięstwo w dwóch meczach! Brawo!

**Skład drużyny:** G. Pszczółkowska, A. Bartkiewicz, Z. Szypulska, A. Kordek, Z. Świętkowska, M. Dalka, J. Mieszczak, A. Pankraton, N. Oleksiak, B. Szeluga, T. Sychowska, K. Tomiło, Z. Żerdziewska, Z. Stemplewska. KS Zawkrze Mława

PROMOCJA

**KRASNAL** ● info  
SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE  
*Gramy poniżej pasa!*

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

**W** Polsce początek okresu starości wyznacza wiek emerytalny – 65 lat. Proces starzenia się jest jednak uwarunkowany indywidualnie, choć prędzej czy później zainicjuje duże zmiany w życiu takiej osoby, zwłaszcza pod względem zdrowotnym. Nasilenie problemów ze zdrowiem i z mobilnością, utrata kontroli nad własnym ciałem, uzależnienie od pomocy rodziny – to tylko niektóre jej symptomy.

**CHOROBY WIEKU PODESZŁEGO, CZYLI CHOROBY STARCZE, TO GRUPA SCHORZEŃ, KTÓRE DIAGNOZUJE SIĘ U WIĘKSZOŚCI SENIORÓW. OBECNIE OBSERWUJE SIĘ PROCES STARZENIA SIĘ SPOŁECZEŃSTWA, Z CIĄGLE WZRASTAJĄCĄ LICZBĄ OSÓB DOŻYWAJĄCYCH PÓZNEJ STAROŚCI, W ZWIĄZKU Z TYM CHOROBY WIEKU PODESZŁEGO DIAGNOZUJE SIĘ CORAZ CZĘŚCIEJ.**

Szacuje się, że obecnie ponad połowa seniorów podlega starzeniu, które charakteryzuje się występowaniem licznych dolegliwości, doprowadzających stopniowo do trwałego upośledzenia funkcjonowania w życiu codziennym. Osoby starsze najczęściej skarżą się na zaburzenia pamięci, wahania nastroju, zaburzenia mowy i spowolnienie ruchowe (lub kłopoty z poruszaniem się), problemy ze słuchem i pogorszenie wzroku. Problem stanowią także dolegliwości sercowe i układu krążenia i oddechowe.

#### **Najczęstsze choroby wieku podeszłego:**

**1. Choroba Alzheimera** – objawiająca się utratą pamięci, zdolnością rozumowania i orientacji, to najczęstszych chorób wieku podeszłego. Wg raportu NIK, obecnie w Polsce na tę chorobę może cierpieć nawet pół miliona osób.



Choroby wieku starczego zaczynają pojawiać się najczęściej u osób między 60, a 65. rokiem życia

Do 2050 roku liczba ta – według różnych szacunków – wzrośnie nawet czterokrotnie.

**2. Choroba Parkinsona** to choroba układu nerwowego, objawiająca się drżeniami kończyn i zaburzeniami mowy. Jak wynika z danych z 2015 roku, w Polsce na Parkinsona choruje ponad 80 tys. osób. Szacuje się, że co roku będzie przybywać ok. 4-8 tys. nowych przypadków tej choroby.

**3. Nadciśnienie tętnicze** – należy do najczęstszych schorzeń układu sercowo-naczyniowego u osób starszych. Częstość jego występowania rośnie bowiem wraz z wiekiem – w całej populacji dorosłych Polaków wynosi 30 proc., natomiast u osób po 65. roku życia – 75 proc. Największą częstość występowania nadciśnienia stwierdzono u osób między 70. a 74. rokiem życia. Wiąże się to z procesami, które zachodzą w naczyniach tętniczych w miarę starzenia. Chodzi przede wszystkim o zwiększającą się wraz z upływem lat sztywność naczyń. Wraz z wiekiem dochodzi również do zaburzenia regulacji wydalania sodu, co także jest przyczyną nadciśnienia.

Inne częste choroby układu krążenia, występujące

u osób starszych, to choroba niedokrwienna serca, przewlekła niewydolność serca i wady serca.

**4. Nowotwory** – chorzy powyżej 65. roku życia stanowią ponad 60 proc. chorych na nowotwory w Europie i Ameryce Północnej i szacuje się, że w okresie najbliższych 30 lat odsetek ten prawdopodobnie wzrośnie o kolejne 10 proc. Najczęstszymi nowotworami występującymi u osób starszych są: rak płuc, rak prostaty i rak piersi. Z nowotworów przewodu pokarmowego olbrzymia większość dotyczy osób w podeszłym wieku, m.in. rak przełyku, nowotwory żołądka, trzustki, jelita grubego. Inne nowotwory często diagnozowane u seniorów to rak nerki i pęcherza moczowego, rak skóry (inne niż czerniak) czy szpiczak plazmocytowy.

**5. Cukrzyca** – jak wynika z badań, szczyt zachorowań na cukrzycę typu 2 występuje około 60. roku życia. Szacuje się, że zmagają się z nią niemalże 40 proc. osób po 65. roku życia. Specjaliści zauważają, że u osób w wieku podeszłym cukrzyca może przebiegać bez jawnych objawów. Czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 u osób

starszych to m.in.: nadwaga lub otyłość (zwiększona ilość tkanki tłuszczowej), a zwłaszcza otyłość typu brzuszego, zmniejszona aktywność fizyczna, upośledzenie funkcji nerek i wątroby.

**6. Choroby zwyrodnieniowe stawów** – ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej zwiększa się z wiekiem, choć są osoby starsze, które się z nią nie zmagają. Obecnie zwyrodnienie stawów dotyczy połowy ludzi po 50. roku życia.

**7. Osteoporoza** – jest chorobą, której częstość występowania wzrasta z wiekiem. Na osteoporozę najbardziej narażone są osoby po 70. roku życia. Istotą choroby jest obniżenie wytrzymałości kości, która zwiększa łamliwość kości. Złamania spowodowane osteoporozą powodują znaczną chorobowość i umieralność (z powodu powikłań aż 20 proc. chorych ze złamaniami kości udowej umiera w ciągu sześciu miesięcy po złamaniu, a ponad 50 proc. w ciągu następnego roku).

**8. Miażdżycę** – nazywamy przewlekły stan zapalny, który obejmuje średnie i duże tętnice w organizmie człowieka. Stwardnienie

# SENIORZY NARAŻENI SĄ NA CHOROBY WIEKU PODESZŁEGO

**CHOROBY WIEKU PODESZŁEGO, CZYLI CHOROBY STARCZE, TO GRUPA SCHORZEŃ, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ U SENIORÓW. NAJCZĘŚCIEJ SĄ TO CHOROBA ALZHEIMERA I INNE RODZAJE DEMENCJI, A TAKŻE CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA I NIEKTÓRE NOWOTWORY.**

i zwężenie naczyń krwionośnych może być śmiertelnie niebezpieczne, ponieważ naczynia przestają dostarczać krew tkankom, które w konsekwencji obumierają. Wpływ na schorzenie mają przede wszystkim otyłość, ciężkostrawna, niezdrowa dieta bogata w przetworzone tłuszcze i wysoki poziom cholesterolu LDL. Miażdżycę może spowodować udar mózgu, zawał serca i chorobę wieńcową. Rozwija się latami poprzez odkładanie się lipidów w ścianach naczyń. W przypadku choroby należy niezwłocznie wdrożyć leczenie zalecone przez specjalistę i zmienić tryb życia.

**9. Depresja** – według danych Głównego Urzędu Statystycznego, 12 proc. osób najstarszych (w wieku co najmniej 70 lat – kobiety dwa razy częściej niż mężczyźni) przyznaje, że zmagają się z depresją. Charakteryzuje się ona m.in. obniżeniem nastroju, nieuzasadnionym smutkiem i utratą zainteresowań.

Najczęstszą przyczyną depresji u seniorów jest samotność. Jednak jej przyczyn należy szukać

także w lekach przyjmowanych na leczenie innych schorzeń.

#### **Opieka nad chorymi**

Niezależnie od tego, na jakie choroby wieku starczego cierpią nasi bliscy, trzeba pamiętać, że często mogą nie poradzić sobie bez naszej pomocy. Wsparcie może być okazywane na wiele różnych sposobów, od wspólnych spacerów i rozmów, po pełną opiekę w najcięższych przypadkach. Często nasze obowiązki zawodowe sprawiają, że niestety nie jesteśmy w stanie sami zatroszczyć się o bliskiego. Warto w takim przypadku korzystać z pomocy profesjonalnych opiekunów. W czasie naszej nieobecności postarają się one, by choremu niczego nie brakowało. Schorzenia najbliższych osób często wymagają ogromnego poświęcenia, pracy i kosztują członków rodziny ogrom emocji. Z całą pewnością należy zadbać także o siebie. Korzystanie z terapii psychologicznej, czy wsparcia konkretnych grup, czy fundacji mogą przynieść ukojenie, spokój i dodać sił w trudnej walce.

JK





wawa.info

PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

# NOWY PORTAL WAWA.INFO