



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



SPORTOWE SUKCES UCZNIÓW Z SP NR 6 W MŁAWIE S. 5

BAL KARNAWAŁOWY W ZIMOWEJ KRAINIE

ŚMIERĆ DZIECKA TO NAJWIĘKSZA TRAGEDIA

WICEMISTRZYNI POLSKI W PIĘCIOBOJU

MŁAWA II S. 4

LUDZKIE LOSY II S. 7

SPORT II S. 13



PROMOCJA

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.



MARZEC 2025 – JUŻ W SPRZEDAŻY!

TO JEST MIEJSCE

TYLE SOŁTYS MOŻE, ILE MU WIEŚ POMOŻE...

PSZENICE JARE – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGI!

Rolnicze abc

11.03.2025 Wtorek 11.03.2025 CENA 3,99 ZŁ (W TYM 5% VAT)

TYLE SOŁTYS MOŻE, ILE MU WIEŚ POMOŻE!

Od stycznia można składać wnioski o tzw. rentę wdowią, czyli łączenie wypłaty renty rodzinnej po zmarłym małżonku z własnym świadczeniem, na przykład emeryturą. Do tej pory ZUS-u wpłynęło ponad 512 tys. takich wniosków. 90% wnioskodawców stanowią kobiety.

Prawo do renty rodzinnej, łącznie z własnym świadczeniem, dla wniosków złożonych do 31 lipca br. będzie przysługiwać od lipca br. Natomiast w przypadku wniosków złożonych od 1 sierpnia, prawo do wypłaty świadczenia będzie obowiązywać od miesiąca złożenia wniosku. Oznacza to, że jeśli ktoś złoży wniosek 15 sierpnia i spełni warunki do renty wdowią, prawo do wypłaty świadczenia będzie przysługiwać od sierpnia – informuje Wojciech Ściwiarowski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Ile wyniesie renta wdowią?

Warto mieć na uwadze, że oba świadczenia nie będą wypłacane w pełnej wysoko-

PONAD PÓŁ MILIONA WNIOSKÓW O RENTĘ WDOWIĄ TRAFIŁO DO ZUS

DO ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH ZŁOŻONO JUŻ PONAD PÓŁ MILIONA WNIOSKÓW O TZW. RENTĘ WDOWIĄ, A LICZBA TA Z KAŻDYM DNIEM ROŚNIE. ZUS ROZPOCZNIE WYPŁATĘ ŚWIADCZENIA OD LIPCA. MAKSYMALNA KWOTA RENTY WDOWIEJ TO 5636,73 ZŁ BRUTTO.

ści. Można otrzymać pełną rentę rodzinną po małżonku (dla przypomnienia: renta rodzinna dla jednej osoby wynosi 85% świadczenia, jakie przysługiwałoby zmarłej osobie) oraz 15% własnego świadczenia, lub odwrotnie. Od 1 stycznia 2027 roku drugie świadczenie (czyli albo renta rodzinna, albo własne emerytura czy renta) będzie wypłacane w wysokości 25%. Maksymalna kwota wypłaty renty wdowią nie może jednak

przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, co obecnie wynosi 5636,73 zł brutto. Kwota ta obowiązuje od 1 marca 2024 r. do 28 grudnia 2026 r.

W przypadku, gdy suma świadczeń w zbiegu przekroczy trzykrotność najniższej emerytury, świadczenie zostanie pomniejszone o kwotę przekroczenia. Jeśli wysokość dotychczas pobieranego świadczenia przekracza trzykrotność najniższej emerytury, pra-

wo do renty wdowią nie przysługuje, ze względu na przekroczenie maksymalnej kwoty. Na przykład, jeśli otrzymujemy emeryturę w wysokości 5,7 tys. zł brutto, nie będziemy mieli prawa do renty wdowią.

Ważne! Przy obliczaniu kwoty renty wdowią, którą porównuje się z limitem wynoszącym trzykrotność najniższej emerytury, uwzględnia się także świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne oraz inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki przyznawane na podstawie ustawy lub odrębnych przepisów. Przykładowo do limitu zaliczany będzie dodatek pielęgnacyjny oraz ekwiwalent węglowy. Natomiast takie świadczenia jak 500+ dla niesamodzielnymi czy świadczenie wspierające nie będą brane pod uwagę.

Jakie trzeba spełnić warunki

Przyznanie renty wdowią będzie możliwe, jeśli wdowa lub wdowiec mają ustalone prawo do dwóch świadczeń: swojego oraz renty rodzinnej po zmarłym małżonku.



Aby mogli oni otrzymać połączone świadczenia, muszą również spełnić następujące warunki:

- mają co najmniej 60 lat (kobieta) lub 65 lat (mężczyzna),
- do dnia śmierci małżonka pozostawali z nim we wspólności małżeńskiej,
- nabyli prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż w dniu ukończenia 55 lat (kobieta) lub 60 lat (mężczyzna),
- nie są obecnie w związku małżeńskim.

Dodatkowo renta rodzinna lub własne świadczenie powinno być niższe niż trzykrotność najniższej emerytury, od 1 marca br. to 5636,73 zł brutto.

W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCYCH SPEŁNIENIA WSZYSTKICH WARUNKÓW NIEZBĘDNYCH DO UZYSKANIA „RENTY WDOWIEJ”, MOŻNA SKORZYSTAĆ ZE SPECJALNEJ ANKIETY, KTÓRA ZNAJDUJE SIĘ NA STRONIE INTERNETOWEJ ZUS-U. PO JEJ WYPEŁNIENIU MOŻNA TEŻ OBLICZYĆ PRZY POMOCY UDOSTĘPNIENEGO KALKULATORA SZACUNKOWĄ WYSOKOŚĆ „RENTY WDOWIEJ”.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

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

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

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

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

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

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1,
tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowyy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl
Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego
15, tel. 23 654 33 85, e-mail:
mlawa@mazowsze.straz.pl

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

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

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

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

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

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

Telefony zaufania dla osób w depresji:

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

NOWY KURIER
mławski

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl
www.kuriermlawski.pl

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

PREZES
Maciej Matera
zarzadz@gazetaolsztynska.pl

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



KONKURS „MŁAWSKA PALMA WIELKANOCNA”

STOWARZYSZENIE „WSPÓLNOTA
MARIACKA” ORAZ PARAFIA
MATKI BOŻEJ KRÓLOWEJ POLSKI
W MŁAWIE ZAPRASZAJĄ DO UDZIAŁU
W KONKURSIE „MŁAWSKA PALMA
WIELKANOCNA”.



foto: Arch. Organizatorów

Celem konkursu jest

- popularyzowanie oraz kultywowanie tradycji i zwyczajów wielkanocnych związanych z Niedzielą Palmową oraz Wielkanocą;
- pogłębienie wiedzy na temat symboliki i znaczenia palmy w obrzędowości ludowej;

- stworzenie okazji do zaprezentowania przez dzieci i młodzież z placówek oświatowych działających na terenie Miasta Mławy oraz Powiatu własnych pomysłów i technik wykonania palm wielkanocnych oraz form jej zdobienia;

- rozbudzenie inwencji twórczej dzieci i młodzieży;
- przekaz wartości i tradycji w rodzinie;
- integracja społeczności lokalnej.

Patroni konkursu: Burmistrz Miasta Mława, Starosta Mławski, Dziekan Dekanatu Mławskiego Zachodniego

Konkurs ma charakter otwarty. Uczestnicy konkursu mają za zadanie wykonać tradycyjne palmy wielkanocne

TECHNIKA WYKONANIA: materiały naturalne: żarnowiec, bukszpan, bazylika, suche kwiaty, krepa, wstążka, wyduszki, bibuła itd.

Najciekawsze palmy oceniane będą w 4 kategoriach: rodzinnej, indywidualnej, oryginalnej i niepowtarzalnej, szkolnej, grupy

Miejsce i termin składanie prac: Parafia Matki Bożej Królowej Polski w Mławie, w terminie do 4 mar-

ca 2025r. do godz. 18.00 w kaplicy

Prace powinny być oznaczone twardą metryczką mocno przytwierdzoną do palmy, zawierającą następujące informacje:

- imię i nazwisko uczestnika, adres, parafia (praca indywidualna), telefon
- nazwisko i adres rodziny, parafia (zespolowa), telefon
- szkoła – adres oraz parafia

- grupy – pełna nazwa grupy oraz parafia

Rozstrzygnięcie konkursu: 13.04.2025r. po Mszy św. o godz. 12.00.

Nadesłanie prac na konkurs jest równoważne z wyrażeniem zgody na wystawienie prac z podaniem danych osobowych indywidualnych uczestników, uczestniczących w konkursie na stronie internetowej Parafii oraz mediach.

5-MILIONOWY POCIĄG KOLEI MAZOWIECKICH

Pociąg nr 19972/3 relacji Warszawa Wschodnia-Skierniewice, zestawiony z dwóch nowoczesnych eoz ER160 FLIRT 3, uruchomiony w dniu 8 marca to 5-milionowy pociąg w ponad 20-letniej historii Kolei Mazowieckich. Pierwszy pociąg Kolei Mazowieckich wyjechał na tory 1 stycznia 2005 r. o godz. 2:59 w relacji Mława-Warszawa Wola. W tamtym czasie spółka uruchamiała średnio 530 pociągów dziennie. Liczba podróży w pierwszym roku działalności przewozowej nieznacznie przekroczyła liczbę 40 mln.

Uruchomienie 5-milionowego pociągu to nasze kolejne osiągnięcie. Nie byłoby ono możliwe, gdyby nie konsekwentne poszerzanie oferty przewozowej. Liczba uruchamianych pociągów przez naszą spółkę systematycznie rośnie. Obecnie wyrusza w trasę średnio ponad 880 pociągów w ciągu doby. Przekłada się to na stale rosnącą liczbę podróży. W ubiegłym roku przewieźliśmy rekordową liczbę pasażerów w historii KM – ponad 64,8 mln osób. Ciągłe podnosimy jakość naszych usług przewo-



foto: KCP

zowych, inwestując w zakup nowoczesnych pojazdów szynowych oraz rozszerzając sieć dystrybucji biletów - pod-

kreśla Robert Stępień, Prezes Zarządu Kolei Mazowieckich. 5-milionowy pociąg poprowadził Daniel Duda,



maszynista z blisko 6-letnim stażem, który pracuje w Kolejach Mazowieckich od 2017 roku. Funkcję kierowni-

ka pociągu nr 19972/3 pełnił natomiast doświadczony pracownik spółki Tadeusz Krasuski.

ZGUBIŁEŚ DOKUMENTY? ZASTRZEŻ JE, ABY UNIKNĄĆ PRZYKRYCH KONSEKWENCJI

Zagubienie lub zniszczenie dokumentów nie należy do przyjemnych zdarzeń, a mogą spotkać każdego. O ile zniszczenie dokumentów gwarantuje nam, że nikt inny ich nie wykorzysta, tak zagubienie ich może skończyć się dla nas wieloma nieprzyjemnościami. Obca osoba może wykorzystać je w celach przestępczych, co będzie dla nas wiązało się z szeregiem kon-

sekwencji, które trzeba będzie wyjaśnić. Utratę dokumentu należy zgłosić w urzędzie, w którym został wydany oraz w banku, gdzie zostanie zastrzeżony. Policja przyjmuje zgłoszenia utraty dokumentów w wyniku przestępstwa, jednak w przypadku zagubienia, nie prowadzi czynności. Zagubione dokumenty najłatwiej zastrzec w banku,

a najlepiej w „swoim”, czyli tam, gdzie mamy założony rachunek bankowy. W przypadku, gdy okaże się, że ktoś dokonał kradzieży naszych dokumentów, należy powiadomić o tym fakcie Policję. Nie należy zapomnieć o powiadomieniu urzędu, w którym dokument został wydany, dzięki czemu zostanie wyrobiony nowy. Po zgłoszeniu

utruty dokumentów w banku, dane zostaną automatycznie przekazane do Centralnej Bazy Danych, a następnie rozesłane do wszystkich banków, operatorów telefonii komórkowej oraz wielu firm korzystających z systemu Dokumenty Zastrzeżone. Pamiętajmy, że należy to zrobić jak najszybciej, ponieważ dzięki naszej reakcji, przestępcy

nie będą mieli możliwości wykorzystać naszych danych.

Najważniejszymi dokumentami, które należy zastrzec po utraceniu są: dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, książeczka wojskowa i marynarska, dowód rejestracyjny, karta stałego pobytu. Karta płatnicza również powinna zostać zastrzeżona.

Niezastrzeżone dokumenty mogą zostać wykorzystane przez przestępców w celu: - wyludzenia kredytów i pożyczek, - wynajmu mieszkań i pokoi hotelowych, w których można dokonać kradzieży wyposażenia, - kradzieży wynajętych samochodów lub innych przedmiotów, - zakładania fikcyjnych firm.

BAL KARNAWAŁOWY W ZIMOWEJ KRAINIE



Dzieci z grup przedszkolnych ze Szkoły Podstawowej nr 2 zamieniły się w księżniczki, superbohaterów oraz bajkowe postacie. Nie zabrakło gości specjalnych: pani Zimy, w którą wcieliła się pani Dyrektor, śnieżynki, bałwanka oraz misia polarnego.

Tańce przy muzyce oraz konkursy dostarczyły dzieciom wielu niezapomnianych wrażeń oraz emocji. W trakcie balu był również czas na słodki. **SP nr 2 w Mławie**



PROMOCJA

A woman with curly hair, wearing a grey and red patterned coat and a grey scarf, is sitting on a wooden bench and looking at her smartphone. She is holding a white coffee cup. The background is a blurred city street. In the top right corner, there is a yellow circular logo with a red silhouette of a person holding a cross, followed by the text "wawa.info" and "PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA". In the bottom right corner, there is a red diagonal banner with the text "NOWY PORTAL WAWA.INFO" in white.

W Komornicy podczas XXVII Mazowieckich Igrzysk Dzieci i Młodzieży Szkolnej reprezentacja dziewcząt z klas 5/6 zajęła 13. miejsce oraz z klas 7/8 - 10. miejsce.

Podczas XXVI Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej w lekkiej atletyce Borys Kaźmierczak w skoku wzwyż uplasował się na 4. miejscu, a w biegu na 200 m Patryk Materski zajął 9. miejsce. Również podczas tych igrzysk, które odbyły się w Siedlcach w indywidualnych biegach przełajowych wystartowali: Mikołaj Boruszewski, Kacper Maciak, Szymon Krystkiewicz, Julia Merchel, Antonina Karol, Amelia Zalewska, Maja Spyra, Zuzanna Szymańska, Gabriela Mikucińska.

Rok wcześniej w Warszawie odbyły się XXV Mazowieckie Igrzyska Młodzieży Szkolnej w lekkiej atletyce, podczas których reprezentantki SP6 Mława: Anna Cichocka, Aleksandra Szykowska, Oliwia Agaszewska i Maja Orkwiszewska zajęły 3. miejsce w sztafecie olimpijskiej (800/400/200/100m). Maja zaliczyła również super start w skoku wzwyż zajmując 4. miejsce.

Z kolei podczas XXIV Mazowieckich Igrzyska Młodzieży Szkolnej w lekkiej atletyce w Warszawie Blanka Karol zajęła 3. miejsce w pchnięciu kulą.

Żeby reprezentować szkołę oraz Mławę na Mazowieckich Igrzysk Dzieci i Młodzieży Szkolnej trzeba najpierw zajmować czołowe miejsca w Mistrzostwach Rejonu. Poniżej wyniki reprezentantów Szkoły Podstawowej nr 6 z ostatnich 4 lat:

- Mistrzostwa Rejonu w sztafetowych biegach przełajowych - reprezentacja dziewcząt z SP6 z klas 5/6 - 1. miejsce, miejscowość: Mława, rok szkolny: 2024/2025

- Mistrzostwa Rejonu w sztafetowych biegach przełajowych - reprezentacja dziewcząt z SP6 z klas 7/8 - 1. miejsce, miejscowość: Mława, rok szkolny: 2024/2025

SUKCESY SPORTOWE UCZNIÓW Z SP NR 6 W MŁAWIE

UCZNIOWIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 6 NIE TYLKO NAUKĄ „STOJĄ”, ALE NIE ZAPOMINAJĄ, ŻE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TAKŻE JEST BARDZO WAŻNA W ŻYCIU MŁODEGO CZŁOWIEKA. PODCZAS MAZOWIECKICH IGRZYSK DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ REPREZENTACJI SZKOŁY PLAŚIĄ SIĘ NA DOBRACH, A W NIEKTÓRYCH DYSCYPLINACH NA CZOŁOWYCH MIEJSCACH.



- Mistrzostwa Rejonu w koszykówce - reprezentacja chłopców z SP6 z klas 7/8 - 2. miejsce, miejscowość: Pułtusk, rok szkolny 2023/2024

- Mistrzostwa Rejonu w halowej piłce nożnej - reprezentacja chłopców z SP6 z klas 7/8 - 1. miejsce, miejscowość: Ciechanów, rok szkolny: 2023/2024

- Mistrzostwa Rejonu w indywidualnych biegach przełajowych - Katarina Kobzieva, uczennica klasy 7 - 2. miejsce, miejscowość: Ciechanów, rok szkolny: 2023/2024

- Mistrzostwa Rejonu w indywidualnych biegach przełajowych - Alicja Bogulas, uczennica klasy 4 - 3. miejsce, miejscowość: Ciechanów, rok szkolny: 2023/2024

- Mistrzostwa Rejonu w lekkiej atletyce - reprezentacja dziewcząt z SP6 z klas 7/8 - 1. miejsce w sztafecie olimpijskiej, miejscowość: Ciechanów, rok szkolny: 2023/2024

- Mistrzostwa Rejonu w sztafetowych biegach przełajowych, reprezentacja dziewcząt SP6 z klas 7/8 - 3. miejsce, miejscowość: Ciechanów, rok szkolny 2023/2024

- Mistrzostwa Rejonu w sztafetowych biegach przełajowych, reprezentacja dziewcząt SP6 z klas 5/6 - 1. miejsce, miejscowość: Ciechanów, rok szkolny 2023/2024

- Mistrzostwa Rejonu w indywidualnych biegach przełajowych, uczeń kl. 8 Michał Wróblewski - 3. miejsce, miejscowość Ciechanów, rok szkolny 2022/2023

- Mistrzostwa Rejonu w czwórboju lekkoatletycznym, reprezentantki SP6 z klas 5/6 - 1. miejsce, miejscowość: Mława, rok szkolny: 2021/2022.

SP nr 6 w Mławie

REKLAMA

SKUP BYDŁA

Marcin Malinowski

- Konkurencyjne ceny
- Szybka płatność – gotówka

Zapraszamy do stałej współpracy
511 394 119

ROWERZYSTO! ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO

ROWER TO JEDEN Z NAJPOPULARNIEJSZYCH ŚRODKÓW TRANSPORTU. LUBIĄ I WYKORZYSTUJĄ GO ZARÓWNO GO DZIECI I MŁODZIEŻ, JAK I DOROŚLI ORAZ SENIORZY. JEST EKONOMICZNY, EKOLOGICZNY I WSKAZANY PRZY CHĘCI ZADBANIA O ODPOWIEDNI POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. NADCHODZĄCA WIOSENNA AURA SPRZYJA PRZEJAZDZKOM, PRZYPOMNIJMY WIĘC SOBIE PODSTAWOWE PRZEPISY DLA ROWERZYSTÓW.

Bezpieczeństwo rowerzystów uwarunkowane jest przez wiele czynników: pora dnia, warunki atmosferyczne, sprawny technicznie jednoślad i ubiór. Najważniejsze są jednak zachowania samych rowerzystów, przede wszystkim respektowanie obowiązujących zasad i przepisów ruchu drogowego oraz umiejętność przewidywania niebezpiecznych sytuacji. Nie mniejszą rolę odgrywają zachowania innych uczestników ruchu drogowego wobec rowerzystów.

Obowiązkowe wyposażenie roweru stanowią:

- z przodu - co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej (może być światło migające),
- z tyłu - co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej,
- co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeziwliwym dźwięku.

Rowerem po drodze Rowerzysta jest zobowiązany:

- korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skrócić,
- zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym, gdy porusza się po drodze dla rowerów i pieszych
- jeśli nie ma drogi przeznaczonej specjalnie dla rowerzystów lub nie można z niej korzystać np. z powodu robót drogowych, wtedy kierujący rowerem powinien poruszać się poboczem, a jeżeli nie nadaje się ono do jazdy - jezdnią (możliwie blisko prawej krawędzi)

Przepisy zabraniają ruchu rowerów po drogach ekspresowych i autostradach!



Uwaga! Wyjątek!

Rowerzysta może korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, gdy:

- opiekuje się osobą w wieku do 10 lat kierującą rowerem,
- szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 metry i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów,
- warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź czy gęsta mgła).

KIERUJĄCY ROWEREM, KORZYSTAJĄC Z CHODNIKA LUB DROGI DLA PIESZYCH, JEST OBYWIAZANY JECHAĆ POWOLI, ZACHOWAĆ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ I USTĘPOWAĆ MIEJSCA PIESZYM.

Z dzieckiem na rowerze

Dzieci poniżej 10-tego roku życia mogą poruszać

się na rowerze jedynie pod opieką osoby dorosłej.

DZIECKO W WIEKU DO 7 LAT MOŻE BYĆ PRZEWOŻONE NA ROWERZE, POD WARUNKIEM, ŻE JEST ONO UMIESZCZONE NA DODATKOWYM SIODEŁKU ZAPEWNIĄJĄCYM BEZPIECZNĄ JAZDĘ. DOZWOLONE JEST PRZEWOŻENIE DZIECKA W PRZYCZEPIE ROWEROWEJ.

Rowerzysta a przejście dla pieszych

Zbliżając się do przejścia dla pieszych rowerzysta jest zobowiązany zachować szczególną ostrożność i ustąpić pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się na przejściu.

Rowerzysta zobowiązany jest przestrzegać następujących zakazów:

- wyprzedzania pojazdu na przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nim, z wyjątkiem przejścia, na którym ruch jest kierowany,

- omijania pojazdu, który jechał w tym samym kierunku, lecz zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu,

- jazdy wzdłuż po przejściu dla pieszych

- jazdy po jezdni obok innego uczestnika ruchu, (dopuszcza się wyjątkowo jazdę po jezdni kierującego rowerem obok innego roweru lub motoroweru, jeżeli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego),

- czepiania się pojazdów, - jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach,

- kierowania rowerem w stanie nietrzeźwości, wstanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu,

- korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę.

Rowerzysto zadбай o własne bezpieczeństwo!

Przepisy dotyczące ruchu rowerów nie nakładają obowiązku korzystania z kasków ochronnych i elementów odblaskowych. Należy jednak wziąć pod uwagę, że kask chroni głowę - część ciała najbardziej narażoną na urazy. Z kolei kamizelka odblaskowa, szelki odblaskowe, opaski, ułatwiają dostrzeżenie rowerzysty przez kierowcę, zwłaszcza w trudnych warunkach atmosferycznych.

KRADŁA W DROGERII, ZAREJESTROWAŁY JĄ KAMERY



Kobieta kradła w jednej z mławskich drogerii. Z regatu zabrała perfumy oraz inne kosmetyki warte ponad 1600 zł. Zarejestrowały ją kamery monitoringu. Za przestępstwo kradzieży grozi jej kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Osoby, które rozpoznają kobietę widoczną

na nagraniu z monitoringu lub mają informacje, które mogłyby się okazać pomocne w ustaleniu jej tożsamości, proszone są o pilny kontakt z mławską Policją, tel. 47 703 62 00, 47 703 62 14. Informację można przekazać anonimowo.

asp.szt. Anna Pawłowska

KIEROWCA SEATA UDERZYŁ W NACZEPĘ TIR-A

Jak wynika z ustaleń interwencyjnych policjantów, kierujący seatem 56-letni mieszkaniec Mławy, nie dostosował prędkości i uderzył w tył naczepy TIRa. Scanią kierował 38-letni mławianin. Uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi. Po uderzeniu w naczepę, seat zapalił się. Kierowca osobówki zdążył opuścić pojazd. Z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala w Mławie.

Policja ostrzega - chwila nieuwagi, niedostosowanie prędkości do warunków na drodze, mogą doprowadzić do niebezpiecznego zdarzenia. Podstawowa zasada to zachowanie bezpiecznej odległości od pojazdu poprzedzającego oraz dostosowanie prędkości, umożliwiającej wykonanie bezpiecznego manewru hamowania.

asp.szt. Anna Pawłowska



W życiu każdego z nas pojawiają się trudne momenty, pełne bólu i chwil zwątpienia. Jednakże jedną z największych tragedii, z jakimi możemy się zmierzyć, jest z całą pewnością śmierć dziecka. Nie bez przyczyny mówi się o tym, że to dzieci powinny chować swoich rodziców, a nie odwrotnie. Śmierć dziecka to niezwykle trudny temat, który niesie za sobą ogrom bólu i żalu. Gdy opuszcza nas nasza pociecha, pogrążamy się w pustkę, nie wiedząc, jak żyć dalej. Uczucie dojmującego smutku, bólu i rozpaczy jest niezwykle silne i może pozostawić trwałe piętno. Nie możemy ludzić się, że uda nam się o tym zapomnieć. Tymczasem życie trwa dalej...

Marzyli o dzieciach

Pani Karolina i jej mąż już przed ślubem zaplanowali, że chcą mieć dzieci. Mieli mieszkanie, pracę i bardzo się kochali. Pani Karolina była jedynaczką i zawsze marzyła o tym, że będzie miała przynajmniej dwojkę dzieci.

— Starania o dzidzię zaczęliśmy zaraz po ślubie. Wszystko wydawało się takie proste — opowiada. — Mielśmy po 23 lata, byliśmy młodzi i zakochani. Zaplanowaliśmy, że to ten moment, by cieszyć się macierzyństwem i tulić do serca maluszkę. Jednak los nie był dla nas łaskawy.

Mijały miesiące, dziesiątki zrobionych testów, badania u lekarza, czy na pewno są zdrowi. Kiedy po dwóch latach zaczęli tracić nadzieję, ujrzeni w końcu upragnione dwie kreski na teście ciążowym. Ogromna radość, potwierdzenie lekarza, że wszystko przebiega prawidłowo. Trzy tygodnie później na ekranie monitora pani Karolina zobaczyła swoje wyczekiwane szczęście. Radość małżonków była ogromna. Zniecierpliwnością oczekiwali na poród.

— To był maj. Za oknem świeciło słońce i kwitły bzy, a ja jechałam na salę — wspomina pani Karolina. — Kiedy położono mi synka na piersi, zakochałam się w nim od razu! Piękna chwila dla matki.

ŚMIERĆ DZIECKA TO NAJWIĘKSZA TRAGEDIA

ŚMIERĆ DZIECKA JEST JEDNĄ Z NAJTRAGICZNIJSZYCH I NAJBOLEŚNIEJSZYCH STRAT, JAKICH MOŻNA DOŚWIADCZYĆ. TO WYJĄTKOWA TRAGEDIA, KTÓRA POZOSTAJE Z RODZICAMI NA CAŁE ŻYCIE. DLA KAŻDEJ MATKI TO RANA, KTÓRĄ NIGDY SIĘ NIE ZABLIŻNIA. — CHOĆ OD ŚMIERCI SYNA MINĘŁO JUŻ OSIEM LAT, TO JA WCIĄŻ NIE UMIEM SIĘ Z TYM POGODZIĆ — MÓWI PANI KAROLINA.

Pierwsze spotkanie matki z dzieckiem. Trzymałam go, a on patrzył mi prosto w oczy swoimi pięknymi oczkami. Nie umiałam określić emocji, jakie mi w tamtej chwili towarzyszyły. On płakał i ja płakałam. Wtedy poczułam, jaki świat jest piękny. Mając przy sobie tę małą istotkę, czujesz, że jesteś już kimś innym, że to doświadczenie i nowa rola mamy zmieniły cię na zawsze. Czy tego chcesz, czy nie. W jednej chwili minął cały ból.

Pani Karolina po porodzie nie czuła się dobrze, miała przetaczaną krew i inne komplikacje. Dzieckiem zajmowali się mąż i teściowa. Jednak syn wynagradzał im wszystkie problemy i ból. — Kiedy już byliśmy w domu oboje, nie potrafiliśmy powstrzymać łez szczęścia, bo czy trzeba czegoś więcej od losu niż takiego cudu. Dostaliśmy od losu dziecko — najpiękniejszy prezent. Wszyscy cieszyliśmy się z narodzin Pawelka — mówi.

Cztery lata po narodzinach Pawła na świecie pojawiła się jego siostra Amelia. Małżeństwo cieszyło się, że dzieci są zdrowe i szczęśliwe. Dawali im ogrom miłości

i bezpieczeństwo. Pobudowali dom, w którym każde z dzieci miało swój pokój. Zaadoptowali też psa, którego dzieciaki marzyły.

— Uwielbiałam patrzeć na nasze dzieciaki — opowiada pani Karolina. — Wiele rzeczy robiliśmy razem, poświęcaliśmy dzieciom każdą wolną chwilę. Jeździliśmy na wycieczki, lepialiśmy bałwany, układaliśmy razem klocki, rysowaliśmy... Wspaniale spędzaliśmy czas. Dzieci rosły, dobrze się uczyły, nie mieliśmy z nimi żadnych problemów.

Śmierć dziecka zmieniła ich życie

Paweł był już w klasie maturalnej, kiedy po raz pierwszy zakochał się w koleżance z klasy. Zaczęli się spotykać; wydawało się, że uczucie rozkwitło. Chłopak zwierzał się rodzicom, pytał o rady.

— Cieszyliśmy się jego szczęściem. Był taki radosny, zakochany — wspomina pani Karolina. — Mieli iść razem na studniówkę, potem wybrać się na studia. Kibicowaliśmy im. To była jego pierwsza miłość. Kiedy tuż przed studniówką Paweł wrócił smutny do domu,



Fot. pixabay.com

116 111 — telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon czynny od poniedziałku do niedzieli w godz. od 12 do 2. Wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przestać o dowolnej porze. Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

800 12 12 12 — telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz, z kim porozmawiać, a coś bardzo cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak, jak powinien — np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 8.15 do 20 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer — konsultanci do ciebie oddzwonią.

116 123 — telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym.

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku w godz. od 14 do 22 (połączenie bezpłatne), <http://116123.edu.pl/>.

wiedziałam, że coś się stało. Okazało się, że dziewczyna z nim zerwała i ma już nowego chłopaka. Syn wpadł w depresję. Nie mogliśmy przebić się przez ten mur... Próbowaliśmy rozmów, chcieliśmy, żeby poszedł do lekarza specjalisty. Niestety odmawiał pomocy. Wydawało nam się, że z czasem pogodzi się z rozstaniem i zapomni... Byliśmy w wielkim błędzie.

Małżonkowie nie spodziewali się tego, jaką tragedią zakończy się sytuacja. Osiem lat temu, w maju znaleźli w pokoju syna list, w którym przeproszał ich i żegnał się. Ciało syna odnalazł ojciec.

— Niewiele pamiętam z tamtych dni. To było jak koszmar; żyłam tylko na środkach uspokajających — tłumaczy pani Karolina. — Winiłam siebie i cały świat za to, co się stało. Wciąż czytałam ostatni list syna. Ból był nie do zniesienia. Przez rok nie potrafiłam funkcjonować. W końcu rodzina namówiła mnie na terapię. Powoli podnosiłam się; zrozumiałam, że mam jeszcze córkę, która tak jak ja cierpi i potrzebuje matki. Mąż wspierał mnie przez cały czas, choć idła niego było to trudne. Nie można przecie takiej tragedii wymazać, zapomnieć...

Cała rodzina bardzo przeżyła tę tragedię. Wspierają się i bardzo sobą nawzajem opiekują.

— Nie da się ukryć, że to bolesne wydarzenie sprawiło, że praktycznie całe nasze życie wywróciło się do góry nogami i byliśmy zmuszeni nadać mu nowy wymiar i kierunek, by móc normalnie funkcjonować mimo bólu — mówią małżonkowie. — Kluczowe znaczenie miało w tym przypadku pozwolenie sobie na żalobę oraz akceptacja swoich uczuć. Każda faza żaloby, od szoku i złości po smutek i zaakceptowanie straty, była ważna, potrzebna i naturalna. Pozwolenie sobie na odczuwanie tych emocji zamiast ich tłumienia pozwoliło nam na stopniowe zaakceptowanie straty i jej konsekwencji w codziennym życiu. W tym trudnym czasie warto korzystać ze wsparcia oferowanego przez bliskie nam osoby. Nie należy bać się prosić o pomoc oraz jasno wyrażać to, czego potrzebujemy. Dla przyjaciół i bliskich jest to bardzo ważne, ponieważ często nie wiemy, w jaki sposób zachować się, by nie zranić rodziców po stracie dziecka, co może dać mylne złudzenie, że odsuwają się w obliczu tragedii. Poza tym warto szukać aktywności, które dają nam ukojenie. Dla jednych osób jest to upamiętnianie dziecka, przeglądanie zdjęć, filmów czy wspólnych nagrań. Inni zaś wprost przeciwnie, chcą wyjść z domu, zająć się swoimi pasjami i ulubionymi aktywnościami, by oderwać się od bolesnych wspomnień. Każdy sposób jest dobry, jeśli pozwala nam poczuć się lepiej. Otwarcie mówimy o naszej tragedii, by pokazać innym rodzicom, jak ważna jest nasza czujność. Pokazanie, że coś, co dla nas jest czasem drobiazgiem, dla naszego dziecka jest ogromną tragedią. Nie ma co się wstydzić prosić o pomoc lekarzy, przyjaciół, szukać ratunku. Ważne jest trwać przy dziecku i nie pozwolić mu, by poczuło się niepotrzebne, przegrane. Śmierć dziecka to najgorsze, co człowiekowi może się przytrafić. Tego nie da się zapomnieć...

Joanna Karzyńska

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

**Z Giedni do Kulan.
Dziedzic
Wacław Zembrzuski**

Wiem, że z tą Giednią stale coś było. Może mu zarzucali, że tę Giednie zmarnował. Nie wiem tego dokładnie? Byłam jeszcze za mała, aby zrozumieć co się dzieje, a on za stary. A później (Wincenty) pracował już u tego (dziedzica lek. wet. Wacława) Zembrzuskiego (zm. 1931 r.) na majątku, tu gdzie my byliśmy w Kulanach (gmina Wieczfnia). Wiem, że zawsze miał na utrzymaniu u tego dziedzica krowę. I wiem, że (Zembrzuski) się z nim liczył, szanował go. Dziedzic dawał mu ziemniaków i jeszcze coś. Także wypłatę jakąś też mu dawał. Tak jak się dawniej mówiło, jakby taki deputat dostawał. Nie pracował, a dostawał. Pamiętam (dziedzica Zembrzuskiego z Kulan). To był taki spokojniutki człowiek, bo jego mała na dworze zobaczyłeś, czy na polu. Tylko siedział w domu. Stale chorował. Tak jak pamiętam, to stale. (Chodził na polowania?) Na polowania? Za moich czasów już go na oczy nie widziałam. (Czy w 1935 r. jego syn Jan postawił kapliczkę na rozstaju dróg w Kulanach? Podobnie za to, że mógł po polach włościan chodzić?) Tego ja nie wiem, że dziedzic postawił kapliczkę? (Dowiedziałem się o tym w Kulanach). Może, ale ja tego nie wiem? Nie mogę ci powiedzieć, ani tak, ani nie.

(Czy Wincenty mieszkał w podłużnym budynku na górze w Kulanach u dziedzica Zembrzuskiego?). Jak ta studzienka, jak się szło pod górę. Tu gdzie mostek się przeszło (w kierunku z Kulan do Wieczfni). Tak, to tam gdzie studzienka taka stała, to w tym budynku mieszkał. (Zabudowania dworu i folwarku dziś już nie istnieją). (Natomiast) kapliczka jeszcze dalej stoi, wyżej na tej drugiej górze. A tu była pierwsza góra, co po tych kamieniach stale woda leciała i było mokro.



W tle widać kapliczkę postawioną przez dziedzica Jana Zembrzuskiego w 1935 r. Kulan, VI 2001 r.

WSPOMNIENIA PANI HELENY ALINY GAUDEN

PREZENTUJEMY DRUGĄ 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.

(Od kiedy Wincenty znalazł się w Kulanach? Ile lat mógł tam mieszkać?) O tego, to ja też nie wiem? Tylko wiem, że musiał długo tam być, bo ten dziedzic tak się z nim liczył.

Czy do Kulan przyszedł pierwszy Wincenty Michalski? Tego też nie wiem? Ale mi się zdaje, że to najpierw był Wincenty. Dlatego (później jego syn Władysław Michalski) zapoznał się z tą Polcią (Apolonią Fabisiak, wnuczką wójta Wieczfni Józefa Wójcickiego w latach 1895 - 1906 i 1909 r.). Wincenty przyszedł z tymi dziećmi (do Kulan) i wszystko się tu zaczęło. (Z dokumentów udało się ustalić, że Władysław przyszedł do Kulan w 1885 r.). Jednak Wincenty musiał prędzej przyjść tu z dziećmi, gdyż sam Władysław byłby jeszcze wtedy za młody. (Moja) mama Henryka (z d. Michalska) Mioduszevska (ur. 1880



Zofia (z d. Michalska) Borowska wraz z dziećmi, m.in. synem Wacławem. Mława, ok. 1920 r.

r.) z ojcem (Wincentym) tu przyszła. Henryka i jeszcze ktoś. Bo wiem, że Andzia (Anna, ur. 1876 r.), siostra mamy, wyjechała już w tym czasie do Warszawy, do pracy. Była starsza, niż moja mama. Ale gdzie i co, to też nie mogę powiedzieć? (Słyszałem, że całe życie pracowała na służbie u jednych państwa?). Możliwe, że tak było. (Słyszałem też, że Anna Michalska, panna była pochowana być może w Rudzie, w pow. mławskim. A także, że trafiła do domu starców). Kiedyś ciocia (Bronisława z d. Michalska, ur. 1889 r.) Frankowska, (siostra Władysława i Henryki) mówiła do mnie, że pożyczysz, to pojedziemy do Andzi. Ale ja nie zdążyłam pojechać i nie byłam tam.

**Z gminy Wieczfnia
do Ameryki**

Zosia (z d. Michalska, najstarsza z rodzeństwa, ur. 1869 r.) wyszła (za męża w 1889 r.) za (Jana) Borowskiego. Później on wyjechał do Ameryki, do pracy. Zosia wtedy mieszkała w Białutach k. Mławy. Pamiętam, bo jak byłam jeszcze mała, to szłam (z Mławy) do cioci Borowskiej z cicią Andzią (Michalską) i (Bronisławą z d. Michalską) Frankowską, chyba. Szliśmy do Białut. I jak szłam z nimi, to one opowiadały, że za kilka lat będziemy widzieć co w Ameryce będą (inni) robić. Coś takiego pamiętam. (Zapewne chodzi, tu o rozwijającą się wtedy w Wielkiej Brytanii i w USA - telewizję. Byłoby to, więc między 1936-1939 r.).

Ciocia Bronisława Frankowska mieszkała wtedy tam, gdzie teraz mieszka (mieszkała kuzynka Stanisława) Pokropska (zm. 2004 r.). (...) Jak ja pamiętam, to ciocia Frankowska już mieszkała (w Mławie-Studzieniec). Na początku mieli oni dom drewniany (przy ul. Niborskiej w Mławie, wybudowany ok. 1917 r.).

(Z kolei ich) brat Nikodem (Michalski) był już w Ameryce, tak jak Władysław (Michalski) oraz ten (Jan) Borowski. Oni wszyscy razem wyjechali do USA. Dwóch braci i szwa-

gier. Kiedy to mogło być? Tego to ja już nie wiem? (Być może) mogło to być przed I Wojną Światową? W każdym razie, na pewno. (Było to ok. 1906/07 r.). Władysław (Michalski kowal z Kulan) był już chyba żonaty, raczej tak. (Ożenił się w 1905 r.).

(...) Tak jak ja słyszałam, to tam (w USA) zważyło się coś, czy wybuchło w jakiejś fabryce, w której pracowali. Tak, że Władysław wyskoczył do przodu, a ten, który akurat był pod drzwiami (...), i jak walnęło we drzwi, to spadły i tego Borowskiego zabiło. (Co to mogła być za fabryka i w jakim mieście?) Trudno powiedzieć? (Jak długo mogli oni tam przebywać?). Również trudno mi powiedzieć. Nigdy nie słyszałam tego od nikogo, że byli długo, czy krótko. Tylko tyle wiem, że ta ciocia (Zofia) Borowska zaczęła się o coś starać. (Brat) Władysław napisał jej, by przysłała mu takie, a takie papiery, to Ci się wystaram o rentę. Ona poszła się poradzić księdza. I tak się poradziła, że ksiądz z dziedzicem wysłali jej (dokumenty) i załatwili (sprawę). Napisałi, wysłali, ale do dziś ona nic nie dostała. (To było w okresie przed I Wojną Światową lub w II RP?). Chyba tak?

(Brat Nikodem Michalski, ur. 1886 r., pojechał do USA w 1907 r.), nie wrócił już. Ożenił się tam w (Ameryce) i został. Nie wiem jak mogła nazywać się z domu jego żona? (Jeśli chodzi o ich dzieci). (...) Bo tak nie pamiętam, ale ta dziewczynka była na tych zdjęciach, co ci chłopcy. Każdy miał takie swoje zdjęcie. To tam pisało, tu Czesław, tu Władysław, a tu dziewczynka Julia. To wiem. Ale jego żona, to tego nie wiem? Ani imienia (na imię miała Julia), ani nazwiska. (Kiedy Nikodem mógł się ożenić?). Nie wiem? (Przed wybuchem I Wojny Światowej z Europy do Stanów Zjednoczonych, z pobudek ekonomicznych wyjechało ok. 13 milionów ludzi).

(Jeśli oni wyjechali po służbie Władysława, czyli po 1905 r.), mogło tak być. Bo później jak tam pojechali, to Władys-

ślaw zbierał się do domu i przyjechał do żony. Wiem z opowiadania innych, że (Władysław) czekał już tylko, na to by (Zofia) Borowska przesłała papiery. A to, że ona papierów nie posłała, bo ksiądz i ten (dziedzic) załatwiali sprawę, więc on już nie czekał, tylko się zbierał i wrócił do Polski. (Brat jego) Nikodem nigdy już nie przyjechał do Polski. Jakiś czas przysyłał prawdopodobnie rodzicom wsparcie, jakieś pieniądze. Ale doszło do tego, że dowiedział się, że niby przysłała rodzicom, a innym nie, więc rodzina między sobą się kłóciła. Ktoś mu o tym napisał, więc przestał ślać. I później już nikt nie wiedział, co się (dzieje z Nikodemem), ani dziadkowie, ani rodzice. (Kontakt został przerwany. W 1965-66 r., kiedy ks. dr Tadeusz Michalski, syn Władysława i wnuk Wincentego odwiedził USA, podobnie odnalazł rodzinę Nikodema).



Nikodem Michalski z żoną Julią oraz dziećmi. USA, okres ok. I w. św. lub okres międzywojenny



Ks. dr Tadeusz Michalski w czasie pobytu na parafii polskiej w USA, IV 1966 r.

W Kulanach

Pamiętam, że już później w lato, kiedy nie było pracy, dziadziś Wincenty Michalski szedł z takim psem, który nazywał się „Zole”. Szedł z tą Zolą pomóc bydła popaść, bo ludzie szli z tym (dziedzicem

Wacławem) Zembrzuskim (z majątku Kulany). I tylko z tym psem szedł i pilnował

tych krów, a człowiek który (na co dzień) pasał te krowy szedł teraz do żniw

pomagać. Bo dawniej (pracowano) z tymi kosami.

Pamiętam też jak wyglądało mieszkanie (dziadków), w którym mieszkali. Było ono dwu-mieszkanie (dwuizbowe). Podłogi były z gliny. A ściany były obrzucone, ale tak jakby z desek, były po mojemu. Dach był kryty chyba słomą. To taki typowy wiejski dom.

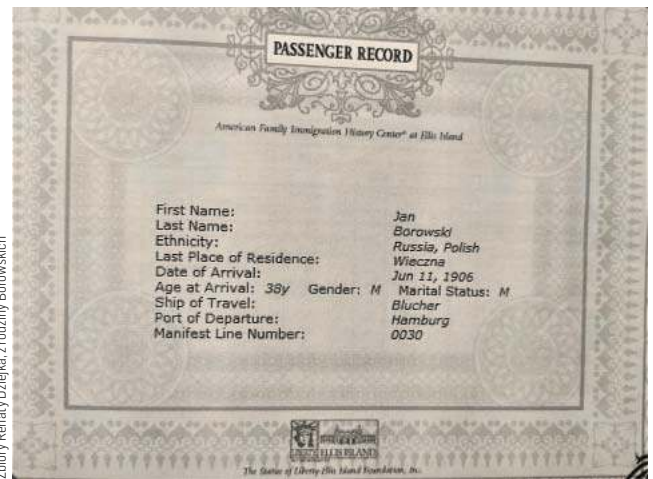
W środku mieszkanie wyglądało: okno miało chyba jedno. Było, to dość duże pomieszczenie.

Czyli jedno okno w pokoju i tu tak na szczycie. I tu był pokój, a tu była jakby kuchnia. A między tym korytarz, także można było przejść z jednego do drugiego (pokoju).

Jakie były tam meble? Na przykład, były jakieś obrazy. Jeden był „Serce Matki”, a drugi „Serce Jezusa”. Takie dwa obrazy, równo w pokoju wisiały. A później tam, takie inne też były od tego Nikodema i tych dzieci. I pewnie inne,



Apolonia (z d. Fabisiak) z mężem Władysławem Michalskim. Mława, lata 20. XX w.



Potwierdzenie rejsu statkiem z Hamburga do USA dla Jana Borowskiego. 11 VI 1906 r.

LIST OR MANIFEST OF ALIEN PASSENGERS FOR THE U.S. IMMIGRATION OFFICER AT PORT OF ARRIVAL.

Required by the regulations of the Secretary of the Commerce and Labor of the United States, under Act of Congress approved March 3, 1903, to be delivered to the U.S. Immigration Officer by the Commanding Officer of any vessel having such passengers on board upon arrival at a port in the United States.

Hamburg 30. Mai 1906

No.	Name in Full	Sex	Age	Rank or Profession	Place of Birth	Country of Birth	Whether able to read and write in his own language	Whether able to read and write in English	Whether able to read and write in any other language	Whether able to read and write in any other language	Whether able to read and write in any other language
1	Jan Borowski	M	39	carpenter	Szydlow	Russia					
2	Julia Borowska	F	35		Szydlow	Russia					
3	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
4	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
5	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
6	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
7	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
8	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
9	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
10	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
11	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
12	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
13	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
14	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
15	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
16	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
17	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
18	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
19	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
20	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
21	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
22	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
23	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
24	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
25	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
26	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
27	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
28	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
29	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					
30	Jan Borowski	M	11		Szydlow	Russia					

Lista pasażerów statku „S.S. Blucher” wyprzedającego z Hamburga do New Yorku, 30 V 1906 r. Na końcu listy jest nazwisko - Jana Borowskiego.

U. S. DEPARTMENT OF LABOR
NATURALIZATION SERVICE

No. 111283

UNITED STATES OF AMERICA

DECLARATION OF INTENTION

Invalid for all purposes seven years after the date hereof

State of New York, } ss:
Eastern District of New York } In the District Court of the United States.

I, NIKODEM MICHALSKI, aged 39 years, occupation carpenter, do declare on oath that my personal description is: Color white, complexion fair, height 5 feet 8 inches, weight 145 pounds, color of hair blond, color of eyes blue, other visible distinctive marks none.

I was born in SZYDLOW Russia, on the 22 day of May, anno Domini 1896; I now reside at 40 Broome St. Brooklyn, New York.

I emigrated to the United States of America from Hamburg, Germany on the vessel unknown; my last foreign residence was Szydlow, Russia; I am not married; the name of my wife is Julia; she was born at South America and now resides at with me.

It is my bona fide intention to reside forever all allegiance and fidelity to any foreign prince, potentate, state, or sovereignty, and particularly to The Pres. Govt. of Russia and (or) The Rep. of Poland, of whom I am now a subject; I arrived at the port of NY, in the State of NY, on or about the 7 day of June, anno Domini 1907; I am not an anarchist; I am not a polygamist nor a believer in the practice of polygamy; and it is my intention in good faith to become a citizen of the United States of America and to permanently reside therein: SO HELP ME GOD.

Subscribed and sworn to before me in the office of the Clerk of said Court at Brooklyn, N. Y., this 7 day of April, anno Domini 1906.

By Nikodem Michalski Deputy Clerk of the District Court of the United States.

„Deklaracja Intencji” wypełniona przez Nikodema Michalskiego przybyłego (z gminy Szydlowo, pow. mławskiego) statkiem z Hamburga do New Yorku. 1907 r.

ale też trudno teraz powiedzieć? Czy był jakiś portret dziadków, tego nie wiem? C.d.n.

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

Osoba niepełnosprawna nie zawsze jest niezdolna do pracy. Natomiast każda osoba z orzeczoną niezdolnością do pracy jest osobą niepełnosprawną. Jakie ma to znaczenie w praktyce? Osoba, która porusza się na wózku inwalidzkim, a więc niewątpliwie osoba z niepełnosprawnością, nie musi być niezdolna do pracy, bo może być doskonałym fachowcem np. grafikiem komputerowym, dziennikarzem, pracownikiem infolinii, czy też naukowcem – informuje Wojciech Ściwiarowski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Niepełnosprawności i niezdolność do pracy - dwa pojęcia, różne uprawnienia

Temat niepełnosprawności i niezdolności do pracy budzi w społeczeństwie wiele kontrowersji. Wielokrotnie w mediach słyszy się, że osoba, która straciła w wyniku wypadku lub choroby kończynę, jest niepełnosprawna, a nie otrzymała renty. Musimy jednak sobie uświadomić, że niepełnosprawność nie zawsze decyduje o rencie.

W Polsce funkcjonują dwa systemy orzecznictwa lekarskiego: orzekania o niepełnosprawności oraz orzekania o niezdolności do pracy dla celów świadczeń emerytalno-rentowych. Systemy te zdecydowanie różnią się od siebie zarówno celami, jak i zasadami.

Zadaniem systemu orzekania o niepełnosprawności jest stwierdzenie naruszenia sprawności organizmu i określenie stopnia niepełnosprawności (znaczny, umiarkowany lub lekki), która oznacza niezdolność do wypełniania pewnych ról społecznych. Zaliczenie do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności nie wyklucza możliwości zatrudnienia takiej osoby u pracodawcy niezapewniającego warunków pracy chronionej. Wystarczy, że zostanie przystosowanie przez pracodawcę stanowiska pracy do potrzeb

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ NIE ZAWSZE OZNACZA NIEZDOLNOŚĆ DO PRACY

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ I NIEZDOLNOŚĆ DO PRACY TO DWA ZUPEŁNIE ODMIENNE ORZECZENIA, WYDAWANE PRZEZ RÓŻNE INSTYTUCJE I W INNYM CELU. WARTO O TYM PAMIĘTAĆ, BY WIEDZIEĆ, GDZIE UZYSKAĆ DANE ORZECZENIE ORAZ Z JAKICH ŚWIADCZEŃ CZY ULG MOŻNA KORZYSTAĆ.



Foto: Pixabay

osoby niepełnosprawnej lub będzie wykonywana praca zdalna.

Orzeczenia o niepełnosprawności wydawane są dla potrzeb rehabilitacji zawodowej, społecznej, zatrudniania osób niepełnosprawnych oraz przyznawania im ulg (np. przy rozliczaniu podatku) i różnego rodzaju uprawnień (karta parkingowa). Orzeczenia w tej kwestii wydają powiatowe lub miejskie zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności.

Natomiast orzeczenie o niezdolności do pracy jest wydawane na podstawie innych przesłanek, niż ustalenie stopnia niepełnosprawności, a także przez inne instytucje, w tym ZUS. Mają one odmiennie podstawy prawne i nie wywołują takich samych skutków.

Orzeczenie o niezdolności do pracy wydawane jest przez lekarzy orzeczników ZUS na podstawie badania i przedstawionej

dokumentacji medycznej. Takie orzeczenie daje podstawę do ubiegania się o świadczenia i dodatki do świadczeń wypłacanych przez Zakład, m.in. rentę z tytułu niezdolności do pracy, rentę socjalną, rentę dla inwalidów wojennych i wojskowych, dodatek pielęgnacyjny.

Co ważne lekarze orzecznicy ZUS wydając orzeczenie stwierdza niezdolność do pracy, a nie niepełnosprawność, gdyż nie każdy niepełnosprawny jest niezdolny do pracy. Przy ocenie stopnia i przewidywanego okresu niezdolności do pracy uwzględnia się stopień naruszenia sprawności organizmu, możliwości przywrócenia niezbędnej sprawności dzięki leczeniu i rehabilitacji oraz możliwość wykonywania dotychczasowej pracy lub podjęcia innej oraz celowość przekwalifikowania zawodowego. Za niezdolną do pracy uznaje się osobę, która całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do

pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu i nie rokuje odzyskania tej zdolności po przekwalifikowaniu. Najczęściej niezdolność do pracy jest orzekana na okres do 5 lat. Trwałą niezdolność do pracy orzeka się, jeżeli według wiedzy medycznej nie ma rokowań odzyskania zdolności do pracy. W związku z tym lekarz orzecznik ZUS nie ustala, czy dana osoba jest zdrowa, czy chora, lecz czy jest zdolna bądź niezdolna do pracy.

Co ważne, przy ubieganiu się o rentę z ZUS-u stwierdzenie niezdolności do pracy jest tylko jednym z warunków, jakie trzeba spełnić, aby otrzymać świadczenie. Renta z tytułu niezdolności do pracy przysługuje bowiem ubezpieczonemu, który jest niezdolny do pracy, ma wymagany staż ubezpieczeniowy, a niezdolność do pracy powstała w ściśle określonym czasie (ubez-



ORZECZENIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI WYDAWANE SĄ DLA POTRZEB REHABILITACJI ZAWODOWEJ, SPOŁECZNEJ, ZATRUDNIANIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ORAZ PRYZNAWANIA IM ULG (NP. PRZY ROZLICZANIU PODATKU) I RÓŻNEGO RODZAJU UPRAWNIENI (KARTA PARKINGOWA). ORZECZENIA W TEJ KWESTII WYDAJĄ POWIATOWE LUB MIEJSKIE ZESPOŁY DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI.

pieczenia lub 18 miesięcy (tymczasowo ustaniu ubezpieczenia). Należy pamiętać, że orzeczenie o niezdolności do pracy jest równoznaczne z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności. Natomiast nigdy nie jest na odwrót.

Orzeczenie lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych dotyczące:

- całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji jest równoważne z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- niezdolności do samodzielnej egzystencji jest równoważne z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- całkowitej niezdolności do pracy, traktowane na równi z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności;
- częściowej niezdolności do pracy jest równoważne z orzeczeniem o lekkim stopniu niepełnosprawności.

Osoba niepełnosprawna może zostać uznana za zdolną do pracy. Niepełnosprawni mogą być bardzo dobrymi pracownikami, a nawet znacznie lepszymi niż pełnosprawni. Osoba niewidoma może być wspaniałym śpiewakiem, a poruszająca się na wózku inwalidzkim doskonałym

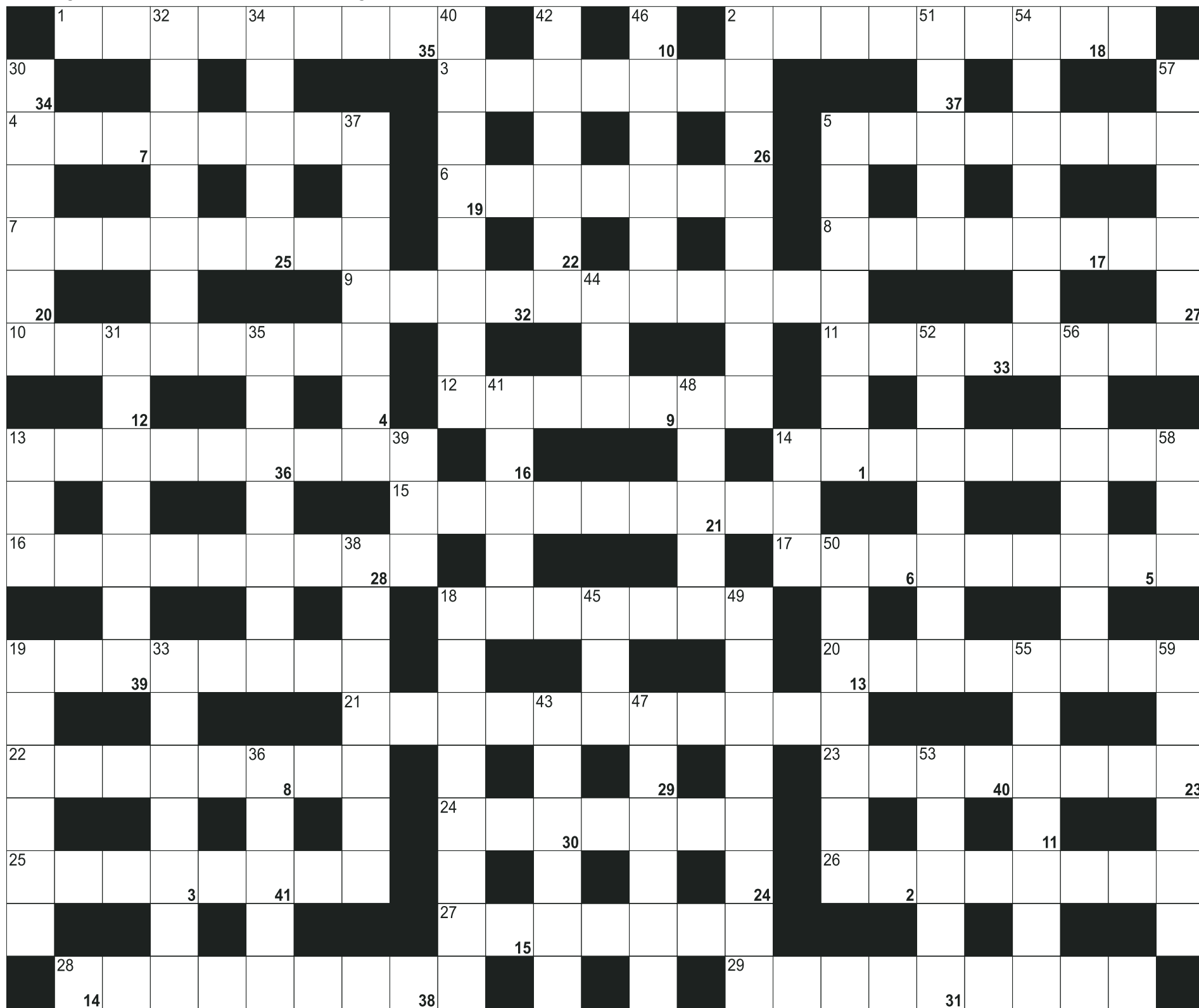
informatykiem. Tymczasem renta jest świadczeniem wypłacanym osobom, które utraciły zdolność do pracy i samodzielnego utrzymywania się. Każdemu grozi takie ryzyko i dlatego wszyscy pracujący są zobowiązani od opłacania tego ubezpieczenia.

Niezdolny do pracy może pracować

Nawet osoba, która ma orzeczoną przez lekarza orzecznika ZUS lub komisję lekarską ZUS niezdolność do pracy, częściową lub całkowitą, może dodatkowo dorabiać do swojego świadczenia. Otrzymując rentę z tytułu niezdolności do pracy lub rentę socjalną, może podejmować zatrudnienie. Praca, którą wykonuj nie może być jednak sprzeczna z orzeczoną niezdolnością. Na przykład osoba z chorym kręgosłupem nie może wykonywać ciężkich prac fizycznych, bo to może oznaczać, że niezdolność w rzeczywistości nie występuje. Jeśli rencista wykonuje pracę, która jest zgodna z orzeczoną niezdolnością, musi pamiętać, że w zależności od wysokości zarobku, świadczenie może zostać zmniejszone lub zawieszona. Dotyczy to tylko zarobków z działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi, np. z umowy o pracę, zlecenia lub pozarolniczej działalności gospodarczej.

ZUS

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 41, 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	40	41			

POZIOMO: 1) legendarna zatopiona wyspa; 2) papiery wartościowe; 3) do prania lub pieczenia; 4) na prezydenta lub radnego; 5) stolica Indonezji; 6) policja europejska; 7) wróży z gwiazd; 8) wielopłetwiec, ryba; 9) chrześcijański działacz głoszący ewangelię; 10) urząd attaché; 11) leczy osoby w podeszłym wieku; 12) leśna gęstwina; 13) góry w Pakistanie i Afganistanie z Tirincz Mir; 14) znawca papirusów i hieroglifów; 15) ... Świętokrzyski, miasto powiatowe; 16) duże świeczniki na jedną świecę; 17) licealistka; 18) mały sprasowany blok opałowy; 19) lekcje rysunku w szkole; 20) w podręczniku języka polskiego; 21) mieszkają w Korei; 22) tytułowa bohaterka dramatu Sofoklesa;

23) boczne w samochodzie; 24) siniaki na skórze; 25) prorok, uczeń i następca Eliasza; 26) rzeźbiarki lub malarki; 27) kobieta zmarła śmiercią nienaturalną; 28) boczne pomieszczenie sakralne w kościele; 29) np. ambasador
PIONOWO: 2) specjalista od oczu; 5) polityk szafujący obietnicami, populistą; 13) ma symbol He; 14) poprzednik euro; 18) wznoszona podczas walk ulicznych; 19) gorący na plaży; 30) tłuszcz do potraw, omasta; 31) zespół barw i odcieni obrazu; 32) kobieta na czele organizacji; 33) w rękę skrzypka; 34) Rafael, słynny hiszpański tenisista; 35) więcej niż ary; 36) żądają ich porywacze; 37) aksamitka, roślina ozdobna; 38) znaczy szlaki

górskie; 39) cesarzowa bizantyjska, córka Konstantyna VIII; 40) sprzedaje leki; 41) pracuje przed publicznością; 42) pas przytrzymujący siodło; 43) obszary wodne; 44) jaźń u Freuda; 45) arab lub mustang; 46) największa na Węgrzech wyspa rzeczna na Dunaju; 47) np. drożdżowe ze śliwkami; 48) płynie przez Getynge; 49) tworzy państwo z wyspą Tobago; 50) żona Władysława IV Wazy; 51) regionalna odmiana języka, dialekt; 52) dłuższe od szpad; 53) zatrzymuje herbaciane fusy; 54) bezy i napoleonki; 55) niewierzący; 56) autor "Władcy pierścieni"; 57) kraj klonowego liścia; 58) chińczyk i poker; 59) list bez podpisu

Szeregowy Julia Słocka, żołnierz 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, członkini kadry narodowej - zdobyła srebrny medal w pięcioboju podczas 69. Halowych Mistrzostw Polski PZLA, które odbyły się w dniach 22-23 lutego br. w Arenie Toruń. To kolejny wielki sukces młodej zawodniczki, która od blisko dwóch lat łączy służbę wojskową z pasją do sportu. Jak sama przyznaje:

- Zawsze chciałam wstąpić do wojska, więc cieszę się, że tutaj jestem. Jest to dla mnie na pewno dobre dopełnienie tego wszystkiego, co robię na co dzień. Służba wojskowa jest mocno sprzężona ze światem sportu, bo wymaga tak samo dyscypliny, zorganizowania i samozaparcia w tym co się robi w dążeniu do celu.

Szeregowy Julia Słocka, to doświadczona lekko-

ŻOŁNIERZ 5 MAZOWIECKIEJ BRYGADY OT WICEMISTRZEM POLSKI W PIĘCIOBOJU

SZEREGOWY JULIA SŁOCKA - ŻOŁNIERZ 5 MAZOWIECKIEJ BRYGADY OBRONY TERYTORIALNEJ, A NA CO DZIEŃ MIESZKANKA ŁOMIANEK, ZDOBYŁA WICEMISTRZOSTWO POLSKI W PIĘCIOBOJU PODCZAS 69. HALOWYCH MISTRZOSTW POLSKI PZLA.

atletka, która dziewięciokrotnie stawała na podium halowych mistrzostw Polski w pięcioboju, zdobywając złote medale w kategorii młodzieżowej (U23) w latach 2021 i 2023, srebrne medale w kategorii senierek w latach 2021, 2023

i 2025 oraz brązowy medal - również w kategorii senierek - w 2024 roku. W bieżących mistrzostwach uzyskała wynik 4331 punktów, ustanawiając nowy rekord życiowy.

Jej obecność w tak prestiżowych zawodach jest



foto: GDD 5 MBOT



foto: Tomasz Kasjanuk



foto: Tomasz Kasjanuk



foto: Tomasz Kasjanuk

dowodem na to, że bycie terytorialcem nie koliduje w rozwijaniu sportowej kariery. Żołnierze WOT

dzięki specyfice służby i obowiązkowych szkoleniach w większości realizowanych w weekendy, mogą

z powodzeniem łączyć życie cywilne ze służbą na rzecz Ojczyzny i lokalnych społeczności.

W MŁAWIE PLANOWANE JEST POWSTANIE JEDNOSTKI WOJSKOWEJ

W Mławie planowane jest powstanie jednostki wojskowej w ramach 1. Dywizji Piechoty Legionów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego. Obecnie trwają rozmowy pomiędzy przedstawicielami Miasta Mława a wojskiem dotyczące dokładnej lokalizacji jednostki.

Zgodnie z informacjami przekazanymi przez rzecznika prasowego 1. Dywizji Piechoty Legionów i potwierdzonymi przez generała dywizji dr. Norberta Iwanowskiego, dowódcę dywizji, w trakcie wypowiedzi medialnych, jednostka ma zostać ulokowana na terenie miasta. Planowane jest utworzenie jednostki logistycznej, która docelowo ma liczyć kilkuset żołnierzy oraz dys-

ponować sprzętem wojskowym, głównie kołowym. Funkcjonowanie jednostki nie będzie wiązało się z przechowywaniem materiałów niebezpiecznych ani prowadzeniem strzelań bojowych.

Formowanie 1. Dywizji Piechoty Legionów rozpoczęło się we wrześniu 2022 roku, kiedy to został powołany Pełnomocnik Ministra Obrony Narodowej ds. formowania dywi-

zji zmechanizowanej - gen. bryg. dr Norbert Iwanowski. W styczniu 2023 roku Ministerstwo Obrony Narodowej zatwierdziło koncepcję sformowania nowego związku taktycznego. Dywizja ta będzie piątym związkiem taktycznym rozlokowanym w garnizonach na terenie czterech województw: podlaskiego, mazowieckiego, warmińsko-mazurskiego oraz kujawsko-pomorskiego.

Obecnie funkcjonują już jednostki w Ciechanowie, Kolnie, Czartajewie, Wojewodzinie, Czerwonym Borze, Białymstoku, Grajewie, Chełmnie, Brodnicy i Ostrołęce. W 2025 roku planowane jest otwarcie nowych garnizonów w Wielbarku, Czarnej Białostockiej i Suszu, a także kontynuacja budowy infrastruktury wojskowej w Ciechanowie, Grajewie i Czerwonym Borze.

RPI.DPLeg/WM/WP



Dywizji Piechoty Legionów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego



INAUGURACJA ROKU J. L. OSTASZEWSKIEGO W MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ W MŁAWIE

Otwarcie obchodów Roku Józefa Longina Ostaszewskiego, lekarza, badacza, działacza społecznego i kulturalnego, którego działalność odegrała istotną rolę w historii regionu, odbędzie się w sobotę, 15 marca 2025 r. Uroczystości rozpoczną się o godzinie 11:00 przy tablicy

upamiętniającej Ostaszewskiego przy ul. 3 Maja 6. Następnie, w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie odbędzie się wernisaż wystawy czasowej pt. „Naturalne jest zamiętanie do badania rzeczy dawnych” - w 150. rocznicę urodzin Józefa Longina Ostaszewskiego. W progra-

mie przewidziany jest również koncert w wykonaniu Otylii Jarmużewskiej i Mai Szczepańskiej z Państwowej Szkoły Muzycznej w Mławie. Około godziny 12:30 rozpocznie się seminarium historyczno-językowe poświęcone Ostaszewskiemu i jego działalności:

- Mgr Michał Nowakowski: „Zapisany w historii Ziemi Mławskiej: J. L. Ostaszewski, Mławianin z wyboru”,
- Dr Leszek Arent: „Józef Ostaszewski - działacz społeczny i kulturalny na Mazowszu Północnym”,
- Dr Daniel Bartosiewicz: „Józefa Ostaszewskiego spotkania z onomastyką”,
- Dr Piotr Kaszubowski: „Józef Ostaszewski wśród współczesnych”. Organizatorami wydarzenia są Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie, Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej oraz Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. A. Krzanowskiego w Mławie.



Olga Drenda - badaczka i pisarka, od września 2022 r. felietonistka „Tygodnika Powszechnego”. Dyrektorka kreatywna Festiwalu Conrada. Autorka książek „Duchologia polska. Rzeczy i ludzie w latach transformacji”, „Wyroby. Pomysłowość wokół nas” (Nagroda Literacka Gdynia) oraz rozmów „Czyje jest nasze życie” (wspólnie z Bartłomiejem Dobroczyńskim) i „Książki o miłości” (wspólnie z Małgorzatą Halber). W 2023 r. ukazała się jej książka o śmiechu „Słowo humoru”. Wspólnie z Jackiem Paśnikiem prowadzi audycję w radiowej Czwórcie.

HUMOR TO TAKI DZIWNY WYNAŁAZEK LUDZKOŚCI

CO SPRAWIA, ŻE ŻART RAZ NAS ŚMIESZY, A INNYM RAZEM BUDZI UŚMIESZEK ZAŻENOWANIA? ROZMAWIAMY Z OLGĄ DRENDĄ, AUTORKĄ KSIĄŻKI O ŚMIECHU „SŁOWO HUMORU”.

— Kiedy żart przestaje być śmieszny?

— Żart zdeterminowany jest atmosferą czasów. Może być tak, że, mimo że chwilę wcześniej był opowiadany z powodzeniem, to niespodziewanie budzi zażenowanie. To oznacza, że zmieniło się nastawienie odbiorców.

— Budzi zażenowanie, bo czasy się zmieniły i humor też ewoluuje?

— Badacze folkloru – bo humor jest uważany za kategorię współczesnego folkloru w studiach nad kulturą – podkreślają często, że on odbija różne tendencje i zmiany polityczne, prawne czy ekonomiczne. Socjolog Kazimierz Żygulski mówi o wspólnocie śmiechu – jakiś rodzaj humoru staje się zrozumiały, jeżeli trafia w te same kody, którymi posługuje się grupa. Jeśli ta grupa przestaje

podzielać wspólne wartości, to to, co wcześniej śmieszyło, może stać się niezrozumiałe, a nawet obraźliwe. To, kiedy żart przestaje być śmieszny, staje się więc zaskakująco celnym narzędziem do pomiaru zmiany obyczajów.

— Linia oddzielająca żart od grubiaństwa jest bardzo cienka. Może jednak być tak, że żart postrzegamy jako grubiaństwo przestanie nim być po pewnym czasie?

— Tak, oczywiście. Zdarza się, że czasem celowo przesuwamy tę granicę. Tak było przykładowo z humorem youtuberów i patostreamerów, gdzie granica była przesuwana, a rzeczy, które dziś uważamy za szokujące, miały śmieszyć – albo odwrotnie. Robili to też ludzie, którzy powszechnie byli uważani za zabawnych. W tej chwili wydaje mi się, że ich czas

minał, ale co jakiś czas potrzeba szokującego żartu powraca.

— Wydaje się, że nie minęła za to moda na „bareizmy”. Teraz niemal każdy śmieje się oglądając „Misia” czy „Alternatywy 4”.

— Niegdyś słowo „bareizm” było synonimem niewymagającej komedii, dzisiaj postrzegany jest jako inteligentny dowcip. Na początku Stanisław Bareja robił przecież musicale, komedie romantyczne, wśród nich jest znakomita „Żona dla Australijczyka”. Były to dobre produkcje, ale lekkie i przyjemne, można powiedzieć – błahe, w porównaniu do tego, co robił później. Rzeczywistość wokół nas zmieniła się, ale pewne żarty, np. „Miś na miarę naszych możliwości”, zaczęły opisywać naszą codzienność – nie tylko PRLowską, ale

w ogóle polską. Sama lubię opisywać bareizmami moje przygody ze współdzielnią mieszkaniową. Bareja znalazł jakiś kod do zrozumienia życia w Polsce.

— Wciąż też popularne i cytowane są dialogi z „Dnia Świra”.

— To prawda, chociaż ich odbiór się zmienił. „Dzień Świra” jest dobrym przykładem na pokazanie, kiedy humor staje się czymś więcej. W porównaniu do 2022 roku część widzów tego filmu dorosła. Ludzie wracając do tego filmu po latach mówią: „Kiedyś uważałem, że to zabawny film, a teraz uważam, że to najbardziej ponury film o moim życiu”. Jest postrzegany jako obraz jednocześnie bardzo śmieszny, ale i tragiczny. Myślę, że dzieje się tak dlatego, że obecnie o wiele więcej osób korzysta z pomocy psychologicznej, co na początku lat 2000 nie było tak powszechne. W tej chwili, również dzięki Internetowi, prasie, radiu, psychoedukacja jest bardziej dostępna. To ma też wpływ na obecną percepcję „Dnia Świra”. Dziś ludzie oglądają ten film nie tylko jako opowieść o tym, że życie bywa nieznośne, ale też o człowieku, który mierzy się z naprawdę dużym problemem.

— Zwykle nam, Polakom, chętnie przyklejano łatkę „ponuraka”. To się zmienia?

— Coraz chętniej śmiejemy się z samych siebie, co świadczy o zdrowym dystansie. W internecie popularny jest trend „smiles in polish”, który bywa podkładany pod różne kadry z filmów. Oczywiście to żaden uśmiech, a raczej grymas. Nawiązuje też do żartów związanych z opisem do zdjęcia paszportowego, który mówi, że nie można mieć żadnego nienaturalnego wyrazu twarzy, w tym uśmiechu. Wynika to też z tego, że w przestrzeni publicznej zachowujemy się z większą rezerwą, jesteśmy bardziej milczący, zdystansowani,

czyli pojedynkami pomiędzy miejscowościami – np. Toruniem a Bydgoszczą. Choć słyszałam również, że Olsztyn i Toruń również konkurują. Każdy folklor, w tym również humor, kształtuje się latami, ale okazuje się też, że jest najtrwalszym elementem kultury, mimo że nie jest często zapisywany.

— W książce poświęciła pani też rozdział, w którym opisuje co panią śmieszy osobiście. Wśród ulubionych żartów jest: „Przychodzi baba do lekarza, a lekarz też baba”.

— Tak, to też żart z długą historią, opierający się na modelu „Przychodzi facet do baru”, który pochodzi z New York Timesa z lat 50. Jego polską wersję stworzyła Maria Czubaszek. To jeden z tych niewielu przykładów, kiedy udaje się sprawdzić, kto wymyślił żart. Humor jest bardzo niejednoznaczny tematem. Dlatego jest tak wiele definicji czym jest



humor, żart. Próbuje to zdefiniować m.in. filozofia. Z kolei neurobiolodzy głowią się, w jaki sposób ludzki mózg wykształcił humor. I okazuje się, że wciąż nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Humor to taki dziwny wynalazek ludzkości, który wydaje się z pozoru prosty, ale wymaga równo intensywnego namysłu co rozważania nad sensem życia.

humor, żart. Próbuje to zdefiniować m.in. filozofia. Z kolei neurobiolodzy głowią się, w jaki sposób ludzki mózg wykształcił humor. I okazuje się, że wciąż nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Humor to taki dziwny wynalazek ludzkości, który wydaje się z pozoru prosty, ale wymaga równo intensywnego namysłu co rozważania nad sensem życia.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Skórka owocu cherimoya (wym: 'cherimoja') jest luskowata, niejadalna i przypomina wyglądem karczocha. Mięsz wewnątrz jest kremowy i miękki jak budyń. Od razu warto też pamiętać, żeby przed zjedzeniem cherimoya usunąć ciemnobrązowe nasiona — są toksyczne dla ludzi.

Smak

Cherimoya ma mocny, słodki smak. Nawet Mark Twain był fanem tego owocu, nazywając go „najsmaczniejszym owocem znanym człowiekowi” właśnie dzięki temu bardzo słodkiemu smakowi. Niektórzy mówią, że cherimoya smakuje jak mieszanka ananasa, truskawki i budyniu bananowego. Inni twierdzą, że smakuje jak mieszanka ananasa i gruszki z nutą mango.

Ale smak to nie wszystko — prócz niego cherimoya może pochwalić się również wieloma korzyściami odżywczymi i zdrowotnymi. Z tego powodu wiele osób decyduje się na włączenie tego owocu do swojej diety, kiedy tylko jest sezon, czyli od jesieni do wiosny. Znaczący — jeszcze zdążymy!

Zalety cherimoya

Cherimoya zawiera szereg składników odżywczych, w tym białko, błonnik, witaminy, minerały i przeciwutleniacze, które wspomagają zdrowie i dobre samopoczucie na różne sposoby. Konkretnie znajduje się tam spora dawka witaminy B6 i C, folian, kwas pantotenowy, ryboflawina, tiamina, niacyna. Poza tym cherimoya zawiera potas, magnez, mangan, żelazo, cynk, fosfor i wapń.

Jeden świeży owoc cherimoya zawiera 176 kalorii, 3,69 g białka, 1,6 g tłuszczu, 42 g węglowodanów, 7 g błonnika i 30 g cukru. A to się przekłada na konkretne korzyści dla naszego organizmu.

Utrzymuje zdrowe ciśnienie krwi

Cherimoya zawiera składniki odżywcze, takie jak potas i magnez, które mogą



Cherimoya, flaszowiec peruwiański

pomóc obniżyć ciśnienie krwi. Spożywanie produktów bogatych w te minerały może pomóc w rozluźnieniu naczyń krwionośnych, co poprawia krążenie krwi w organizmie. Jeden owoc zawiera 674 miligramy potasu i 40 miligramów magnezu. Dorośli potrzebują 2600-3400 miligramów potasu i 320-400 miligramów magnezu dziennie — ilość zależy od wieku i płci, ale łatwo wyliczyć, że kilka owoców i dzienna dawka zapewniona.

Zmniejsza ryzyko zachorowania na raka

Flawonoidy i przeciwutleniacze zawarte w cherimoyi mogą również pomóc zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Te składniki odżywcze zwalczają wolne rodniki, cząsteczki, które są naturalnie wytwarzane w organizmie w odpowiedzi na toksyny, takie jak dym tytoniowy i zanieczyszczenie powietrza, i są powiązane z wyższym ryzykiem zachorowania na raka.

Wzmacnia układ odpornościowy

Owoce cherimoya są bogate w witaminę C, która wspomaga zdrowy układ odpornościowy. Przyjmowanie zalecanej dziennej dawki witaminy C może pomóc organizmowi zwalczać infekcje. Jedna cherimoya zawiera 32% zalecanego dziennego spożycia. Flawonoidy i przeciwutleniacze w cherimoyi wspomagają również układ odpornościowy.

CHERIMOYA — NOWE ZDROWIE

CHERIMOYA (ANNONA CHERIMOLA) TO SŁODKI, TROPIKALNY OWOC O KREMOWEJ KONSYSTENCJI, W POLSCE ZNANY TEŻ POD NAZWĄ FLASZOWIEC PERUWIAŃSKI. I WARTO POZNAĆ SIĘ Z NIM BLIŻEJ, BO JEŚĆ PEŁEN KORZYSTNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, KTÓRE MOGĄ WSPIERAĆ NASTRÓJ, ODPORNOŚĆ I TRAWIENIE. TEN WYJĄTKOWY OWOC JUŻ DZIŚ MOŻE STAĆ SIĘ ŚWIETNYM DODATKIEM DO BOGATEJ W SKŁADNIKI ODŻYWCZE, ZBILANSOWANEJ DIETY.



Przekrojony na pół owoc cherimoyi

Zmniejsza stany zapalne

Uważa się również, że wolne rodniki przyczyniają się do chorób zapalnych. Niektóre związki

w cherimoyi mogą pomóc zmniejszyć stan zapalny. Zmniejszając przewlekły stan zapalny, może zmniejszyć ryzyko zachorowania

na raka, choroby serca, artretyzm, choroby jelit i cukrzycę.

Błonnik wspomaga zdrowy układ trawienny i może pomóc obniżyć poziom cholesterolu i kontrolować poziom cukru we krwi. Produkty bogate w błonnik sprawiają również, że dłużej czujesz się syty, co może być pomocne dla osób, które próbują schudnąć. Filiżanka cherimoya zawiera 4,8 grama błonnika — a dla zachowania zdrowia powinniśmy spożywać około 28 gramów błonnika dziennie.

Dbaj o zdrowie oczu

Cherimoya zawiera luteinę, karotenoid związany z witaminą A i beta-karotenem. Luteina znajduje się w twoich oczach, a jej większa ilość może pomóc chronić przed chorobami, takimi jak zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD). Luteina wydaje się również chronić przed zaćmą. Przegląd ośmiu badań wykazał, że wysoki poziom luteiny we krwi był „znacząco związany” z niższym ryzykiem zaćmy.

Może poprawić nastrój

Cherimoya jest doskonałym źródłem witaminy B6 (pirydoksyny). Wrzeczywiście 1 szklanka (160 gramów) owocu zawiera 24% dziennego zapotrzebowania na spożycie. Witamina B6 odgrywa ważną rolę w tworzeniu neuroprzekazników, w tym serotoniny i dopaminy, które pomagają regulować nastrój — jej niewystarczający poziom może przyczyniać się do zaburzeń nastroju. Dlatego nie bez przyczyny niski poziom witaminy B6 we krwi wiąże się z depresją, zwłaszcza u osób starszych. Jedno badanie przeprowadzone na osobach starszych wykazało, że niedobór witaminy B6 podwaja ryzyko wystąpienia depresji. Podnosząc poziom tej ważnej witaminy, spożywanie produktów takich jak cherimoya może pomóc zmniejszyć ryzyko depresji związanej z niedoborem witaminy B6.

Na co uważać?

Jedz tylko miąższ cherimoya, a skórkę i nasiona wyrzucaj, przy czym nie

należy ich miażdżyć. Nasiona są toksyczne i kiedyś po roztrąceniu były nawet używane do produkcji insektycydów. Kontakt tych toksyn z oczami może powodować poważne problemy, takie jak toksyczne zapalenie rogówki.

Regularne spożywanie zbyt dużej ilości cherimoyi może wiązać się z wyższym ryzykiem choroby Parkinsona ze względu na związek chemiczny o nazwie annonacyna, który może mieć negatywny wpływ na układ nerwowy.

Jak jeść cherimoyę?

Kupując cherimoyę, szukaj ciężkich, ciemnozielonych owoców, które są nieco miękkie, gdy naciska się je palcami. Jeśli kupisz cherimoyę, która jest zbyt twarda i jeszcze niedojrzała, pozwól jej dojrzeć w temperaturze pokojowej. Skórka stanie się ciemniejsza i zaczniesz wydawać się nieco bardziej miękka, gdy ją naciśniesz — podobnie dojrzejawa awokado.

Gdy cherimoya dojrzeje, przechowuj ją w lodówce, w szufladzie na warzywa. Idealna temperatura to 0-5 stopni C. Jeśli masz kilka cherimoyi i nie chcesz, by wszystkie dojrzały w tym samym czasie, włóż je do lodówki po powrocie do domu i wyjmuj po jednej tak, by dojrzywały w temperaturze pokojowej. Niskie temperatury zatrzymują proces dojrzewania.

Dojrzałą cherimoyę możesz zjeść łyżką. Po prostu przekrój ją na pół, usuń pestki i użyj łyżki, aby wydrążyć miąższ. Możesz również obrać owoc, pokroić go w kostkę i usunąć pestki.

A w konkretnych daniach cherimoyę można zmiksować na smoothie. Albo przygotować domowy sorbet, dodać ją do tropikalnej sałatki, przygotować świeżą sałkę z pokrojoną w kostkę cherimoyą i papryczkami jalapeño. W ostateczności można z cherimoyą upiec ciasto.

Grunt, żeby było na zdrowie!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z informacji na stronach healthline.com i webmd.com.



KRASNAL ● info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!



Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info

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