



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



POŻEGNANIE ZE SŁUŻBĄ KOMENDANTA ARTURA RYFIŃSKIEGO S. 3

KPP w Mławie

III MŁAWSKI ORSZAK TRZECH KRÓLI

WYDARZENIA II

S. 5



POŻAR W PROSZKOWIE. DACH NAD GŁOWĄ STRACIŁY DWIE RODZINY

WIADOMOŚCI II

S. 6



WYJAZD NA NARTY UCZNIÓW SP NR 3

MŁAWA II

S. 13



PROMOCJA



KRASNAL info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!

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



1250pp-h-k

ZUS: WYSOKOŚĆ SKŁADEK NA UBEZPIECZENIA SPOŁECZNE PRZEDSIĘBIORCÓW W 2025 R.

W ZWIĄZKU ZE WZROSTEM MINIMALNEGO WYNAGRODZENIA ORAZ PROGNOZOWANYM PRZECIĘTNYM MIESIĘCZNYM WYNAGRODZENIEM W 2025 ROKU ZWIĘKSZYŁY SIĘ SKŁADKI NA UBEZPIECZENIA SPOŁECZNE – PRZYPOMINA ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH.

Przedsiębiorca, który nie korzysta z ulg w opłacaniu składek, zobowiązany jest do opłacenia składek na ubezpieczenia społeczne od podstawy, która nie może być niższa niż 60 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia. W 2025 r. kwota ta wynosi 8673 zł. Oznacza to, że dla osób prowadzących działalność gospodarczą, które nie korzystają z żadnych ulg, minimalna podstawa wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne wyniesie 5203,80 zł (60 proc. z 8673 zł) – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

W związku z tym składka na ubezpieczenia społeczne z dobrowolnym chorobowym, którą przedsiębiorca będzie musiał opłacić w 2025 roku, wraz ze składką na Fundusz

Pracy, wyniesie 1773,96 zł. To o 173,64 zł więcej niż w roku 2024.

Deklarując minimalną podstawę wymiaru składki na ubezpieczenia społeczne

oraz Fundusz Pracy za okres styczeń-grudzień 2025 r., składki dla przedsiębiorców kształtują się następująco: 1 015,78 zł – na ubezpieczenie emerytalne (19,52 proc.), 416,30 zł – na ubezpieczenie rentowe (8 proc.), 127,49 zł – na ubezpieczenie chorobowe (2,45 proc.), 86,90 zł – na ubezpieczenie wypadkowe (1,67 proc.) – wysokość tej składki obowiązuje do 31 marca 2025 r., 127,49 zł – na Fundusz Pracy (2,45 proc.). Łącznie daje to kwotę 1 773,96 zł (bez składki na ubezpieczenie zdrowotne).

Preferencyjne składki

Przedsiębiorca opłacający preferencyjne składki na ubezpieczenia społeczne odliczają je od podstawy, która nie może być niższa niż 30 proc. minimalnego wynagrodzenia.

W 2025 r. minimalne wynagrodzenie za pracę wynosi 4666 zł, co oznacza, że

podstawa wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne nie może być niższa niż 1399,80 zł. W związku z tym składki na ubezpieczenia społeczne, w tym dobrowolne ubezpieczenie chorobowe (z wyłączeniem ubezpieczenia zdrowotnego), wyniosą 442,90 zł, co stanowi wzrost o 34,74 zł w porównaniu do dotychczasowej kwoty.

Składki na ubezpieczenia społeczne w 2025 r. nie mogą być niższe od następujących kwot: 273,24 zł – na ubezpieczenie emerytalne (19,52 proc.), 111,98 zł – na ubezpieczenie rentowe (8 proc.), 34,30 zł – na ubezpieczenie chorobowe (2,45 proc.), 23,38 zł – na ubezpieczenie wypadkowe (1,67 proc.) – wysokość tej składki obowiązuje do 31 marca 2025 r. Łącznie wynoszą one 442,90 zł (bez składki na ubezpieczenie zdrowotne).

Mały ZUS plus

Osoby prowadzące działalność gospodarczą na mniejszą skalę, które korzystają z ulgi „mały ZUS plus”, opłacają składki na ubezpieczenia społeczne od wysokości przeciętnego miesięcznego dochodu z poprzedniego roku kalendarzowego.

Podstawa wymiaru tych składek nie może być niższa niż 30 proc. minimalnego wynagrodzenia ani wyższa niż 60 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego. W 2025 r. oznacza to, że podstawa wymiaru składek musi mieścić się w przedziale od 1399,80 zł do 5203,80 zł.

Kwota rocznego ograniczenia podstawy wymiaru składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe w roku 2025 wynosi 260 190 zł.

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. Wyspiańskiego
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:
prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego
15, tel. 23 654 33 85, e-mail:
mlawa@mazowsze.straz.pl

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

NZOZ 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 człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc. Telefony zaufania dla osób w depresji: Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00 (w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00). ITAKA – antydepresyjny tele-

fon 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.



W trakcie uroczystej zbiórki, nie zabrakło wielu słów uznania, wspomnień i podziękowań. I Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji z siedzibą w Radomiu, wyraził wdzięczność za wieloletnią służbę insp. Artura Ryfińskiego, podkreślając jego nieoceniony wkład w rozwój mławskiej policji, troskę o załogę oraz dbałość o bezpieczeństwo mieszkańców. Samorządowcy, w swoich wystąpieniach, dziękowali za lata współpracy oraz zaangażowanie w budowanie dobrych relacji między społecznością a policją. Swoją wdzięczność wyraził m.in. Starosta Mławski Witold Okumski, Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski oraz wójtowie gmin powiatu mławskiego. Głos zabrał także Ksiądz prał. dr Kazimierz Ziółkowski, Kapelan mławskiej komendy Policji, dziękując za zaangażowanie Komendanta i jego ogromną troskę o załogę.

Wielu zgromadzonych nie kryło wzruszenia. Komendant Ryfiński, w swo-

POŻEGNANIE ZE SŁUŻBĄ KOMENDANTA ARTURA RYFIŃSKIEGO

W UROCZYSTEJ ATMOSFERZE I W OBECNOŚCI LICZNIE ZGROMADZONYCH GOŚCI, ODBYŁO SIĘ WYJĄTKOWE WYDARZENIE – POŻEGNANIE INSP. ARTURA RYFIŃSKIEGO KOMENDANTA POWIATOWEGO POLICJI W MŁAWIE, KTÓRY PO 32 LATACH SŁUŻBY ODSZEDŁ NA EMERYTURĘ. W TRAKCIE UROCZYSTEJ ZBIÓRKI NASTĄPIŁO TAKŻE PRZEKAZANIE OBOWIĄZKÓW KOMENDANTA POWIATOWEGO POLICJI W MŁAWIE INSPEKTOROWI TOMASZOWI ŁYSIAKOWI.

im pożegnaniem przemówieniu, podziękował wszystkim, z którymi miał

okazję współpracować, za wspólnie spędzone lata i wyraził nadzieję, że po-



Fot. KPP w Mławie

zostawia jednostkę w dobrych rękach. – „To była wielka przygoda i zaszczyt służyć w tej formacji, w tej komendzie. Dziękuję za każdą chwilę, za wsparcie i współpracę” – powiedział, kończąc swoje wystąpienie.

Inspektor Artur Ryfiński służył w Policji rozpoczął w 1992 roku. Jest absolwentem Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie oraz Akademii Humanistycznej w Pułtusku. Ukończył studia podyplomowe w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie, Wydział Bezpieczeństwa i Nauk Prawnych, z zakre-

su zarządzanie jednostką organizacyjną w administracji publicznej oraz zarządzania kryzysowego. Pełnił służbę m.in. na stanowisku Komendanta Komisariatu Policji w Raciążu, I Zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Mławie. Został odznaczony między innymi Złotym Medalem za Długoletnią Służbę oraz Złotą Odznaką „Zasłużony Policjant”.

Podczas uroczystości nastąpiło również przekazanie obowiązków nowemu

Komendantowi Powiatowemu Policji w Mławie, insp. Tomaszowi Łysiakowi, który dotychczas był komendantem jednostki w Przasnyszu.

Atmosfera wydarzenia podkreśliła, jak ogromne znaczenie miała służba Komendanta Artura Ryfińskiego. Było to wzruszające pożegnanie człowieka, który przez ponad trzy dekady z pasją i zaangażowaniem, pełnił służbę, wypełniając rotę służbowania policjanta. Dla nas pozostanie wzorem.

Dziękujemy Panie Komendancie!

asp.szt. Anna Pawłowska

WZROSŁY KRYTERIA DOCHODOWE W POMOCY SPOŁECZNEJ

Od 1 stycznia wzrosły kwoty kryteriów dochodowych uprawniających do świadczeń z pomocy społecznej. Dla osoby samotnie gospodarującej jest to 1010 zł, a dla osoby w rodzinie – 823 zł.

Kryteria dochodowe w pomocy społecznej są weryfikowane co trzy lata z uwzględnieniem wyniku badań prognozy interwencji socjalnej. Ustawa pozwala jednak weryfikować je co roku. Ostatnia była w 2021 r.

Rząd w lipcu przyjął rozporządzenie, zgodnie z którym od 1 stycznia 2025 r. kryteria dochodowe w pomocy społecznej dla osoby samotnie gospodarującej wyniosie 1010 zł, co oznacza wzrost o 234 zł, czyli o 30 proc. Z kolei dla oso-

by w rodzinie kryterium wyniesie 823 zł, co oznacza wzrost o 223 zł, czyli o 37 proc. Zmiana kwot kryteriów dochodowych wpłynie także na podwyższenie kwot świadczeń pieniężnych związanych z ustawą o pomocy społecznej, np.: pomoc pieniężna na usamodzielnienie wzrośnie o 229 zł (z 1837 zł do 2066 zł), a maksymalny zasiłek stały – o 229 zł (z 1000 zł do 1229 zł). Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej informowało w ostatnich miesiącach, że

chce wprowadzić coroczną obowiązkową weryfikację kryteriów dochodowych w pomocy społecznej. Powodem jest zwiększająca się z roku na rok luka między obowiązującymi kryteriami dochodowymi, a obowiązującym progiem interwencji socjalnej.

Prawo do świadczeń pieniężnych przysługuje osobom i rodzinom, których dochody nie przekraczają kryteriów ustalonych na podstawie prognozy interwencji socjalnej. Za dochód uważa się sumę

miesięcznych przychodów z miesiąca poprzedzającego złożenie wniosku lub wrazie utraty dochodu z miesiąca, w którym wniosek został złożony, bez względu na tytuł i źródło ich uzyskania, pomniejszoną o: miesięczne obciążenie podatkiem dochodowym od osób fizycznych i koszty uzyskania przychodu; składki na ubezpieczenie zdrowotne określone w przepisach o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz ubezpie-

czenia społeczne określone w odrębnych przepisach, a także kwotę alimentów świadczonych na rzecz innych osób. Pomocy społecznej udziela się osobom

i rodzinom w szczególności z powodu ubóstwa, bezdomności, bezrobocia, niepełnosprawności lub też długotrwałej albo ciężkiej choroby.

PAP/red.

REKLAMA

INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) Wójt Gminy Stupsk informuje, że od 15.01.2025 r. do 05.02.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Stupsk zostanie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Wykaz zostanie zamieszczony również na stronach internetowych urzędu. Wykaz obejmuje działki nr 799/1, 799/2, 799/3, 799/4, 355/25, 355/26 położone w miejscowości Stupsk.

MAM TO, CO W ŻYCIU NAJCENNIJSZE — RODZINĘ

PAN PIOTR NA SWOIM KONCIE MA JUŻ WIELE RÓŻNYCH BIEGÓW I WSPINACZEK GÓRSKICH. MĘŻCZYŻNA ENERGETYCZNY, MIŁOŚNIK SPORTÓW. MAŻ I OJCIEC. NIE MA CZASU NA SIEDZENIE PRZED TELEWIZOREM, WOLI SPĘDZAĆ GO AKTYWNIEM Z ŻONĄ I DZIEĆMI. — MOJE ŻYCIE KRĘCI SIĘ WOKÓŁ RODZINY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ — ZDRADZA.

Piotr Załuski to wspaniały mąż, cudowny ojciec, dobry syn, wierny przyjaciel i człowiek, który nie przejdzie obojętnie wobec ludzkiej krzywdy, tragedii czy choroby. Ma 53 lata i pochodzi z Warszawy. Kobieta swojego życia — żonę poznał w szkole. Mieli po 16 lat i uczyli się w równorzędnych klasach technikum. Młodzieńcza miłość przetrwała wszelkie życiowe burze. W 1988 roku pan Piotr zabrał swoją dziewczyną w góry. Na szczycie Giewontu oświadczył się i usłyszał „Tak” od swojej wybranki. Dwa lata później stanęli na ślubnym kobiercu. Małżonkowie doczekali się dwóch synów: Adama i Artura.

— Żona i dzieci to największe szczęście, jakie mnie w życiu spotkało — zapewnia pan Piotr. — W życiu nic nie daje człowiekowi takiego szczęścia jak cudowna rodzina. Kiedy pierwszy raz wzięłem na ręce swojego syna, w sercu czułem ogromną miłość do tej małej istoty. Tego nie da się opowiedzieć słowami ani opisać. To taka radość, gdy patrzy się w oczy bezbronnego maleństwa. Serce przepelnia dumą i przekonaniem, że ten mały człowiek jest najważniejszym członkiem rodziny.

Pan Piotr był zawodowym żołnierzem, ale od zawsze był aktywny sportowo.

— Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie — mówi. — Jako małe dziecko byłem bardzo aktywny, kiedy tylko mogłem, to biegałem, jeździłem na rowerze i grałem. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze, nie wyobrażałem i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem wręcz uzależniony, nie potrafię żyć bez aktywności fizycznej. Nie umiem sobie wyobrazić wakacji na leżaku, bez ćwiczeń, treningów i wspinaczki po górach. Nie potrafiłbym w taki sposób odpoczywać, zresztą żona i dzieci też lubią aktywnie spędzać czas.

Mężczyzna jest przykładem osoby, która ma zawsze wiele energii, realizuje się w życiu prywatnym i zawodowym. Znajduje czas na uprawianie sportów: biegi, jazda rowerem, pływanie, wspinaczki górskie, narty. Można go spotkać podczas różnych zawodów, biegów z przeszkodami czy maratonów. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i charakter — mówi.

— Treningi sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobiegać. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i od razu mam mnóstwo energii i siły. Wydaje mi się, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wpływa na naszą osobowość, z tego, jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować. Złazcza że każdy ma prawo realizować się i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce. Dla jednych aktywnością jest tylko i wyłącznie nieaktywność sportowa: bieganie, chodzenie po górach, jazda na rowerze, gra w tenisa oraz wszelkie inne sporty. Dla innych aktywnością jest nieustanne angażowanie się w życie zawodowe. Dla mnie nie ma nic lepszego niż łączenie pasji z rozwojem, bo dzięki temu to, co robię już od lat, sprawia mi wiele frajdy i daje ogromną satysfakcję. Udało mi się połączyć pasję, życie zawodowe z rodzinnym i to jest dla mnie pełna harmonia oraz pełnia szczęścia.

Lubi ekstremalne wyzwania, bo jak mówi, ma okazję sprawdzić się i udowodnić innym, że chce to móc.



— ABY ODNIEŚĆ SUKCES W SPORCIE, WAŻNE JEST TO, ABY ZACZAĆ JAK NAJWCZEŚNIEJ UPRAWIAĆ SPORT. JEDNAK ĆWICZYĆ MOŻNA ZACZAĆ W KAŻDYM WIEKU — PRZEKONUJE.

— Warto zapisywać dzieci na zajęcia ruchowe, wychodzić z nimi na rower, pograć w piłkę, zaszczepiać w nich miłość do aktywności fizycznej. Młodzież, która trenuje, jest zdrowsza, bardziej zdyscyplinowana i ukierunkowana na osiągnięcie celów. Ale wcale nie oznacza to, że starsze osoby nie mogą zacząć trenować i odnosić sukcesów. Sukces dla każdego oznacza coś innego: dla jednych jest to medal, dla innych kolejny pokonany kilometr. W sporcie najważniejsze jest to, żeby spełniać swoje marzenia i pokonywać samego siebie.

W wieku 36 lat pan Piotr miał wypadek. W szpitalu podczas operacji miał transfuzję krwi. Kiedy wyzdrowiał, postanowił, że będzie dzielił się tym, co może uratować ludzkie zdrowie i życie — krwią.

— Mimo ogromnego postępu w medycynie jak dotąd nie udało się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna w wielu sytuacjach, a jedynym jej źródłem są zdrowi ludzie — mówi. — Od tego czasu jestem dawcą. Wiem, że każda kropla krwi to jakiś konkretny uratowany człowiek: czyjś ojciec, czyjaś siostra, czyjeś dziecko. Nieważne jest kto, ważne, że to czyjeś życie. Warto pomagać, bo dobro zawsze wraca.

Pan Piotr wspiera też wiele akcji charytatywnych, bo jak mówi, nie potrafi być obojętny na tragedie małych ludzi.

Przygoda pana Piotra z morskowaniem trwa już od kilku lat. Zimnych kąpielii zażywa wraz z żoną. Wbrew pozorom do bycia morsem nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Kluczową rolę odgrywa chęć. Często barierą jest całkiem naturalny strach — strach przed nieznanym. Pozwala go przezwyciężyć morskowanie w grupie lub pod czujnym okiem doświadczonych morsów.

— Trzeba się przełamać. Z każdą kąpielą przebywanie w lodowatej wodzie staje się coraz bardziej

przyjemne i komfortowe — przekonuje Piotr. — Najważniejsze jest przygotowanie psychiczne. Trzeba sobie powiedzieć: „Chcę wejść i nie boję się”. Na pewno jest to coś fajnego. Wciąż, i to bardzo, jest adrenalina. Zimowe kąpiele bardzo dobrze wpłynęły na odporność mojego organizmu i wzmocniły moje ciało.

Od kilku lat bierze też udział w różnych zawodach, biegach z przeszkodami i oczywiście ekstremalnych runmaggeddonach. Biega, pływa, jeździ rowerem i wspina się po górach, które uwielbia.

— Góry zachwycają mnie nie tylko pięknymi widokami, ale i trudnością ich zdobycia, a potem satysfakcją, że się udało — opowiada.

— Najbardziej fascynującą rzeczą we wspinaniu jest brak powtarzalności i nieograniczone możliwości, jakie niosą ze sobą miejsca, w których można się wspiąć. Za każdym razem można wybrać inne rejony i inne drogi wspinaczkowe. A przy okazji zwiedzić wiele atrakcyjnych miejsc. Z każdym zdobywanym metrem widzę coś innego, krajobraz zmienia się za każdym zakosem, na każdym szczycie. Często widoki są zaskakujące i zapierające dech w piersiach. Podczas wypraw poznaje się też ciekawych ludzi. Uprawiając wspinaczkę, pokonujemy swoje bariery, łatwiej jest na co dzień podejmować decyzje, radzić sobie ze zmianą i działać kreatywnie.

Kolejną pasją Piotra jest wędkarstwo. Swoimi zainteresowaniami zaraził swojego starszego syna. Obaj jeżdżą na zawody i po prostu lubią spędzać wolny czas razem nad wodą.

Aktywny 53-latek ma jeszcze wiele planów i marzeń do zrealizowania. Jak mówi, główne marzenie się spełniło: ma wspaniałą żonę i dzieci.

— Chciałbym w przyszłości zdobyć jeszcze kilka dwutysięczników — zdradza. — Jestem człowiekiem szczęśliwym, spełniam się i mam to, co w życiu najcenniejsze — cudowną rodzinę. JK



fol. UM Mława

Wydanie zorganizowane przez Stowarzyszenie „Pontyfikat Papieża Jana Pawła II” we współpracy z czterema mławskimi parafiami, stacją „Tarpan” oraz innymi partnerami. Honorowy Patronat nad orszakiem objęli J.E. bp Szymon Stulkowski, Biskup Płocki, Starosta Mławski Witold Okumski oraz Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski.

Orszak rozpoczął się od mszy świętych w parafiach: Św. Stanisława Biskupa Męczennika, Św. Jana Kantego, Matki Bożej Królowej Polski oraz Świętej Rodziny. Po zakończeniu liturgii, wierni z każdej parafii, w koloro-

wych korowodach symbolizujących przypisanie im barwy – czerwony, żółty, niebieski i zielony – wyruszyli w kierunku ronda przy ulicy Lelewela. Tam wszystkie orszaki połączyły się, aby wspólnie przemarszerować do kościoła Matki Bożej Królowej Polski przy ulicy Mariackiej. Na czele każdej grupy dumnie maszerowali Trzej Królowie, którzy prowadzili swoje orszaki, jadąc na koniach w okazałych królewskich strojach.

Przemarsz ulicami miasta był prawdziwym widowiskiem, pełnym śpiewu, radości i rodzinnej atmosfery. Zgromadzeni śpiewali kolędy, które rozbrzmiewały wśród licznie zgromadzonych mieszkańców. W ko-

III MŁAWSKI ORSZAK TRZECH KRÓLI

ULICAMI MŁAWY PRZESZEDŁ
III MŁAWSKI ORSZAK TRZECH KRÓLI.
ZGROMADZIŁ ON MIESZKAŃCÓW
W RADOSNYM ŚWIĘTOWANIU
UROCZYSTOŚCI OBJAWIENIA
PAŃSKIEGO.

ściele Matki Bożej Królowej Polski odbyła się dalsza część uroczystości, podczas której uczestnicy mogli wspólnie kolędować wraz ze scholą parafialną, Państwem Stawińskimi oraz Mławską Orkiestrą Dętą. Kulminacyjnym momentem było przedstawienie jasełek przygotowanych przez uczniów Zespołu Szkół nr 4 w Mławie im. Obrońców Mławy z Września 1939 roku. Uczniowie wspaniale oddali klimat świąteczny poprzez połączenie śpiewu, narracji i symboliki. Najważniejszą chwilą był pokłon Trzech Króli oddany Dzieciątku przy żłóbku.

Uroczystość przyciągnęła tłumy mieszkańców a piękna, słoneczna po-

godą sprzyjała rodzinnemu uczestnictwu w wydarzeniu. Organizatorzy zadbali także o poczęstunek – dla wszystkich, którzy chcieli się ogrzać i posilić po zakończeniu orszaku, Straż Pożarna w Mławie przygotowała gorącą grochówkę.

III Mławski Orszak Trzech Króli był nie tylko wyrazem wiary, ale także okazją do integracji mieszkańców miasta. To niezwykle wydarzenie o charakterze religijnym, społecznym i rodzinnym zostanie w pamięci mławian, potwierdzając, że tradycja ta na stałe wpisała się w życie lokalnej społeczności.

WM/WP



Cyberprzestępcy nie ustają w działaniach, a CERT Polska ostrzega przed nową metodą wyłudzenia oszczędności od Polaków.

Falszywe reklamy i zgubne SMS-y

Schemat oszustwa zaczyna się od wzbudzenia zainteresowania ofiary wyjątkowo korzystną ofertą inwestycji w fundusze, akcje Skarbu Państwa lub duże firmy technologiczne.

Złodzieje stosują różne metody: podszywają się pod zwykłych użytkowników w mediach społecznościowych, publikują fałszywe reklamy w wyszukiwarkach internetowych oraz wysyłają SMS-y, aby nawiązać bezpośredni kontakt z ofiarą.

Oszuści tworzą starannie spreparowane komunikaty, które wyglądają jak atrakcyjne oferty inwestycyjne. Zachęcają do korzystania z platform umożliwiających rzekome inwestowa-

OBIECUJĄ SZYBKIE ZYSKI BEZ RYZYKA. UWAŻAJ NA NOWĄ PUŁAPKĘ OSZUSTÓW

ZŁODZIEJE TYM RAZEM CELUJĄ W OSOBY UFAJĄCE DUŻYM FIRMOM TECHNOLOGICZNYM ORAZ SKŁONNE INWESTOWAĆ W FUNDUSZE I PAPIERY WARTOŚCIOWE.

nie w akcje firm lub kryptowaluty, obiecując szybkie i bezpieczne zyski bez ryzyka strat.

Aby uwiarygodnić swoje działania, często wykorzystują wizerunki znanych osób ze świata biznesu, polityki lub rozrywki, a także posługują się nazwami renomowanych firm i portali branżowych.

— Po kliknięciu linku użytkownik przenoszony jest na specjalnie przygotowaną stronę przedstawiającą zalety platformy inwestycyjnej, na której trzeba wypełnić formularz kontaktowy. Następnie przedstawiciel firmy odpowiedzialnej za fałszywe oferty kontaktuje się zazwyczaj telefonicznie z po-



tencjalną ofiarą i nakłaniają do wykonania przelewu na poczet inwestycji — informuje CERT Polska.

Oszuści często namawiają swoje ofiary do zainstalowania na komputerze oprogramowania, które daje im pełny dostęp do urządzenia. Pretekstem jest rzekome szkolenie z obsługi platformy inwestycyjnej. Wrzeczywiście pieniądze wpłacane przez „inwestora” trafiają na konta przestępców.

Jak unikać pułapek?

Zachowaj ostrożność wobec ofert obiecujących błyskawiczne zyski bez ryzyka – to niemal zawsze sygnał ostrzegawczy. Warto pamiętać, że „zbyt dobre, by było prawdziwe” transakcje często okazują się oszustwem.

Czułość powinna wzbudzić również reklama, w której promowanie inwestycji powierza się znanym postaciom, takim jak

aktorzy, politycy czy celebryci. Wykorzystanie ich wizerunku, logo czy nazwy firmy nie oznacza, że wyrazili na to zgodę.

Przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji finansowej upewnij się, że oferta pochodzi z wiarygodnego źródła. Sprawdź oficjalną stronę firmy, poszukaj opinii w internecie i dowiedz się, czy inni wspominali już o danej ofercie.

Źródło: Niezależna.pl

31-LETNIA MIESZKANKA MŁAWY NASTĘPNYM RAZEM SIĘ ZASTANOWI ZANIM WYRZUCI COŚ Z AUTA

Nie ma przyzwolenia na zaśmiecanie. W tym przypadku dzięki czujności i zdecydowanym działaniom osoby zgłaszającej 31-letnia mieszkanka Mławy nie uniknęła odpowiedzialności. Policjanci ustalili jej tożsamość i ukarali mandatem karnym w wysokości 500 zł.

Pod koniec września 2024 r. mrągowski policjanci otrzymali zgłoszenie i filmik

na którym widać jak pewna kobieta stojąc na poboczu drogi wojewódzkiej nr 591 w miejscowości Wymysty sprząta samochód marki Audi, zaśmiecając jednocześnie środowisko. Kobieta wyrzuciła z auta butelki na pobocze, następnie wsiadła do samochodu i jak gdyby nie odjechała. Pewnie uszłoby to jej na sucho gdyby nie fakt, że ktoś



foto: KPP w Mrągowie

ją obserwował, a jej poczynania uwiecznił na nagraniu, które dostarczył do Komendy Powiatowej Policji w Mrągowie. W związku z otrzymanym zawiadomieniem dotyczącym popełnionego przez nią wykroczenia, funkcjonariusze podjęli szereg działań, aby ustalić sprawczynię. Dotarli do właściciela auta, który wskazał kobietę rozpoznaną na nagraniu. Okazała się nią

31-letnia mieszkanka Mławy. Funkcjonariusze dotarli również do tej kobiety i za zaśmiecanie miejsca dostępnego dla publiczności poprzez wyrzucenie butelek na pobocze drogi ukarali ją zgodnie z przepisami mandatem karnym w wysokości 500 zł. 31-latkę przyznała się do popełnionego wykroczenia i przyjęła nałożony na nią mandat. (pk)

TRAGICZNY POŻAR W PROSZKOWIE. DACH NAD GŁOWĄ STRACIŁY DWIE RODZINY

Trwają czynności mławskiej policji i prokuratury, w sprawie pożaru budynku w Proszkowie (gm. Szreńsk), w którym mieszkały dwie rodziny z dziećmi. Do zdarzenia doszło w niedzielę rano (12.01). Wszyscy mieszkańcy bezpiecznie opuścili budynek.

W chwili wybuchu pożaru w budynku, który zamieszkiwały dwie rodziny, znajdowało się czworo dzieci oraz czworo dorosłych. Wszyscy zdobili bezpiecznie opuścić budynek,

nikt nie odniósł obrażeń. Ogień wybuchł w jednym z dwóch, oddzielnych mieszkań. Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, jedna z mieszkank, przy kuchence gazowej z włączonymi palnikami, pozostawiła ścierkę, namoczoną łatwopalną substancją. Ogień rozprzestrzenił się bardzo szybko. Pomimo natychmiastowej akcji straży pożarnej, mieszkanie w którym wybuchł

pożar uległo prawie całkowitemu spaleni. Sąsiednie mieszkanie także zostało poważnie zniszczone. Poszkodowanym w pożarze, pomocy udzielił samorząd lokalny. Trwają szczegółowe ustalenia przyczyn tego zdarzenia. Czynności, pod kątem nieumyślnego spowodowania pożaru, prowadzi mławska komenda policji pod nadzorem prokuratury. **Każdy może pomóc!** W pożarze domu w miejscowości Proszkowie (gmina

Szreńsk, powiat mławski) dach nad głową straciły 2 rodziny. Ogień strawił dorobek ich życia... W związku ogromną tragedią, która dotknęła te rodziny została założona zbiórka, która choć częściowo pozwoli sfinansować odbudowę domu. Z całego serca prosimy ludzi dobrej woli o pomoc. Pamiętajcie, warto pomagać, dobro zawsze wraca... Pomóc można wpłacając pieniądze na stronie: <https://pomagam.pl/t9hn6r>



foto: KPP w Mławie

Większość interwencji dotyczyła miejscowych zagrożeń – 833 przypadki (75% wszystkich zdarzeń). Pożary stanowiły 226 przypadków (20,3%), a 54 zgłoszenia okazały się fałszywe (4,9%). W porównaniu do roku 2023, liczba pożarów zmniejszyła się o 39, liczba miejscowych zagrożeń wzrosła o 29, natomiast alarmów fałszywych było mniej o 6.

Pożary najczęściej dotyczyły: budynków mieszkalnych – 62 interwencje, upraw rolnych i obiektów rolniczych – 38 przypadków, środków transportu – 31 zdarzeń, a także innych obiektów, jak śmietniki czy trawniki – 76 pożarów. Zdecydowana większość pożarów (96,5%) to tzw. pożary małe. Najwięcej pożarów odnotowano w maju (32 przypadki), a także

STRAŻACKIE PODSUMOWANIE INTERWENCJI W 2024 ROKU

W 2024 ROKU STRAŻACY Z POWIATU
MŁAWSKIEGO INTERWENIOWALI 1113 RAZY,
CO DAJE ŚREDNIO 3 WYJAZDY DZIENNIE.
DLA PORÓWNIANIA, W 2023 ROKU
LICZBA ZDARZEŃ WYNOŚIŁA 1129.

w lipcu i wrześniu (po 26 zdarzeń).

W 2024 roku strażacy interweniowali 833 razy w związku z miejscowymi zagrożeniami. W tym czasie zanotowano m.in. 321 interwencji w budynkach, 151 w związku ze środkami transportu oraz 320 dotyczących innych obiektów,

takich jak drzewa, drogi czy trawniki. Główne przyczyny miejscowych zagrożeń to: zagrożenia związane z owadami błonkoskrzydłymi – 232 przypadki, silne wiatry – 118, gwałtowne opady atmosferyczne – 93 interwencje, oraz zdarzenia drogowe – 119 interwencji.



Foto: KP PSP w Mławie

Podczas pożarów i miejscowych zagrożeń 21 osób poniosło śmierć, a 104 osoby zostały ranne. W porównaniu do roku 2023, liczba ofiar śmiertelnych oraz poszkodowanych spadła (w 2023 roku zginęło 25 osób, a 106 zostało rannych).

Straty materialne w wyniku pożarów w 2024

roku oszacowano na 4,7 mln zł (w 2023 r. – 7,8 mln zł), a w wyniku miejscowych zagrożeń na 5,7 mln zł (w 2023 r. – 5,9 mln zł). Dzięki szybkim i skutecznym interwencjom strażakom udało się uratować mienie o wartości 57,5 mln zł w pożarach oraz 4,4 mln zł przy miej-

scowych zagrożeniach. Statystyki te świadczą o profesjonalizmie i skuteczności strażaków, którzy mimo rosnącej liczby zgłoszeń i trudnych warunków pracy, odgrywają kluczową rolę w zapewnianiu bezpieczeństwa społeczności.

mt. asp. Mariusz Lubański
– KP PSP Mława

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOŁACH BĘDZIE NIEOBOWIĄZKOWA?

Edukacja zdrowotna w szkołach będzie przedmiotem nieobowiązkowym, o udziale w nim będą decydować rodzice – poinformował wicepremier i minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz. Według wcześniejszych zapowiedzi MEN przedmiot miał być obowiązkowy.

Władysław Kosiniak-Kamysz został zapytany podczas konferencji prasowej w Szczecinie o protesty przeciwko wprowadzeniu obowiązkowego przedmiotu edukacja zdrowotna w szkołach, jakie odbyły się w sobotę w tym mieście, a w niedzielę w Krakowie i Radomiu. Dziennikarz TV Republika wskazał, że protestujący sprzeciwiają się seksualizacji dzieci i odbieraniu rodzicom prawa do decydowania o ich wychowaniu.

„Uspokoję wszystkich, którzy protestowali – przedmiot będzie nieobowiązkowy, będzie to decyzja rodziców; myślę, że będzie pozbawiony jakiegokolwiek ideologii – prawicowej czy lewicowej” – odpowiedział wicepremier. Podkreślił, że nastąpiła zmiana w tej sprawie.



PAP/Dariusz Delmanowicz

Powiedział, że rozmawiał na temat tego przedmiotu z minister edukacji Barbarą Nowacką, ministrem spraw wewnętrznych i administracji Tomaszem Siemoniakiem oraz z premierem Donaldem Tuskiem.

„Edukacja młodzieży na temat zdrowia jest potrzebna, ale nie może być podlana żadnym sosem ideologicznym. To ma być rzetelna wiedza, nie ideologia - ani prawicowa, ani lewicowa” – podkreślił. Zaznaczył, że dla PSL ważne było, by zgodnie z konstytucją to rodzice decydowali o wychowaniu swojego dziecka. Edukacja zdrowotna to wspólne przedsięwzięcie resortów edukacji narodowej, zdrowia oraz sportu i turystyki. Przedmiot ma być wprowadzony do szkół od roku szkolnego 2025/2026 w miejsce wychowania do życia w rodzinie

(WDŻ) i miał być przedmiotem obowiązkowym. Pod koniec października resort edukacji opublikował projekt podstawy programowej.

Zapowiedzi nowego przedmiotu wywołały wiele kontrowersji, m.in. na początku grudnia na placu Zamkowym w Warszawie odbył się protest pod hasłem: „Tak dla edukacji, nie dla deprawacji”. Edukację zdrowotną za niezgodną z konstytucją uznała Konferencja Episkopatu Polski. Biskupi, powołując się na art. 48. i 53. Konstytucji RP, zaznaczyli, że „wychowanie seksualne zgodnie z konstytucją pozostaje w kompetencjach rodziców, a nie państwa”. Z kolei kierownictwo ministerstwa wielokrotnie podkreślało, że przedmiot będzie holistyczny i oczekiwany przez wiele środowisk, w tym przez rodziców. Źródło: PAP

REKLAMA

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO

z dnia 10 stycznia 2025 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311) oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 572)

zawiadamiam

ze w dniu 10.01.2025 r. została wydana decyzja nr 1/2025 (znak IRŚ.6740.1.16.2024) zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji pn. „Rozbiórka istniejącego mostu JN1 01005633 i budowa nowego mostu w m. Szumsk, na rzece Ożumiech wraz z rozbudową drogi dojazdowej nr 2361W/2314W”, kategoria obiektu: IV, XXV, XXVI, XXVIII wg projektu budowlanego, na działkach o numerach ewidencyjnych: jednostka ewidencyjna: 141302_2 Dzierzgowo

– obręb 0026 Szumsk: 67, 178, 179, 182, 183, 188/1, 190, 192, 193, 195, 196, 198, 199, 200, 201/1, 201/2, 202/3, 202/4, 250, 340, 347, 388/1, 401;

– obręb 0008 Dzierzgowo: 256, 257, 344.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, pok. 13, w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (tel. 23 655 29 13) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie do Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 k.p.a., pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela – temu przedstawicielowi. Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. W sprawie wszczętej na skutek podania złożonego przez dwie lub więcej stron pisma doręcza się wszystkim stronom, chyba że w podaniu wskazały jedną jako upoważnioną do odbioru pism. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Witold Okumski

Oficerowie mieszkali w domu od podwórka, a wieczorami coś oglądali, pewnie mapy. Afront radziecki był już blisko. Kiedy odchodzili ci Niemiecy żołnierze, to było mi nawet smutno z tego powodu, bowiem byłem wtedy dzieckiem i dlatego dostawałem od nich cukierki. Niemiecki zwiad przychodził co jakiś czas do nich, utrzymując stale z nimi kontakt. Pamiętam też, że mieli przy sobie krótką broń (...).

Walki na przedpolach Neidenburga w okolicy Wieczfni, Kuklina oraz Kulan

„(...)W dn.19 I 1945r.,po zajęciu Mławy przez wojska radzieckie, Niemcy usiłowali zorganizować obronę w odległości 5 km od Mławy,na linii Piekiełko-Krajewo-Uniszki Zawadzkie-Windyki(...). Po zlikwidowaniu tej linii oporu Niemcy usiłowali zorganizować obronę wzdłuż półkola,jakie zakreślały wsie Piekiełko, Uniszki Zaw., Kuklin i Wieczfnia. Z Uniszek Gumowskich czołgi niemieckie wliczbie3,piechota i artyleria ostrzeliwały Uniszki Zaw. iszose, po której z kierunku Mławy posuwały się wojska radzieckie na Kuklin, Napierki i Nidzicę. Do bardzo krwawych walk doszło w rejonie wsi Kuklin. Wieś ta, będąca węzłem drogowym, broniona była przez 16 czołgów niemieckich, artylerie oraz piechotę należącą do Volkssturmu. Wojska radzieckie nacierały na ten punkt oporu od strony Mławy pod flankowym ogniem z rejonu wsi Uniszki Gum. od wsi Bąki. Walki rozpoczęły się ok. godz. 10,00. Wieś została zdobyta między godziną 15,00 a 16.00 przez czołgi radzieckie nacierające z trzech stron. Resztki wojsk niemieckich wycofała się w kierunku Napierki. Straty w ludziach i materiale wojskowym po obu stronach były poważne. O zaciekłości oporu Niemców mówią nie tylko straty, jakie ponieśli oraz straty, jakie zadali przeciwnikowi. (...) Należy przy



Przed domem Jana i Leokadii Pasymowskich. Od lewej: Leontyna Michalska, Michał Michalski, być może sąsiadka Wilamowska z dzieckiem, poniżej, Marianna Jackowska, Adam Pasymowski z żoną Marianną (z d. Michalską) P. Kulany, lato 1939 r.

STYCZEŃ 1945 R. NA PRZEDPOLACH NEIDENBURGA

WSPOMINA ZDZISŁAW PASYMWOSKI POCHODZĄCY Z WIECZFNI: „(...) JAK SIĘGNĘ PAMIĘCIĄ OD XII 1944 R. W KULANACH, KIEDY TO DO DOMU DZIADKÓW JANA I LEOKADII PASYMWOSKICH ORAZ RODZICÓW MARIANNY I ADAMA PASYMWOSKICH, PRZYBYLI NIEMIECCY OFICEROWIE SZTABOWI, (ALBOWIEM DOM BYŁ JAKO JEDEN Z NIELICZNYCH WE WSI MUROWANY).

tym dodać, że obu wsi-Kuklin i Wieczfnie broniły jednostki SS. Na polach wsi Kuklin, Michalinowo i Bąki zostało zniszczonych kilka czołgów radzieckich i kilka niemieckich (...). Niemiecki punkt oporu w Wieczfni został zlikwidowany kilka godzin wcześniej, niż w Kuklinie.

Bronił go odwód dywizji SS w sile 15 czołgów ciężkich typu <<Tygrys>> oraz mały pododdział piechoty Volkssturmu. Dowództwo dywizji wycofało się wieczorem w dn. 19 I w kierunku Nidzicy (...). 19 I wieczorem czołowe oddziały Armii Czerwonej osiągnęły przedpole Nidzicy (...).

Radziecki tabor jadący Kulańskim traktem oraz złapani dwaj Niemieccy żołnierze

Wspomina Kazimierz Kwiatek z Kulan: „(...)W I 1945r. mieliśmy uciekać z Kulan, bo było już słychać strzały w Kuklinie i na kulańskich polach. Uciekliśmy jednak do

dworu Jana Zembrzuskiego w Kulanach i schowaliśmy się w piwnicy. Siedzieliśmy tam 3 godziny, aż przyszli Rosjanie. Kiedy wyszliśmy z piwnicy, to już cała droga z Wieczfni przez Kulan i na Peplowo była zajęta przez tabor radziecki. Matka moja stała w drzwiach(domu) i kroila dla nich chleb. Szli polami i zabierali konie z gospodarstw. Złapali też w Kulanach dwóch żołnierzy Niemieckich, którzy tu zostali i schowali się w stodole jeszcze 19 I 1945r., a złapani zostali dopiero wieczorem”.

Rosjanie wysadzili niemiecki czołg i zabicie radzieckiego żołnierza

Wspomina Danuta (z d. Chmielewska) Kwiatek z Kulan: „(...)W I 1945r. kiedy szli Rosjanie przez Kulan, to spali m.in. w naszym domu i zabrali konia. W Kulanach mogli siedzieć gdzieś ok. tygodnia. Na naszym polu należącym do rodziny Chmielewskich, Rosjanie wysadzili (prawdopodobnie niemiecki) czołg. Z tego czołgu zosta-

li bować i zgwałcić kobietę). Dlatego musiał szybko uciekać na Pomorze, bo prawie całe Kulan były w partyzantce”.

Schowali się w schronie ziemnym i obserwowali przejście przez dawną granicę Niemieckich żołnierzy

Dalej wspomina Z. Pasymowski: „(...) W I 1945r. nastąpiło wyzwolenie m.in. wsi Wieczfni, Kuklina oraz Kulan. W okolicy naszej stodoły została wykopana piwnica. Spełniała ona rolę wyremontowanego schronu ziemnego. Do schronu wchodziło się od góry, otwór wejściowy miał ponad 1m. Kiedy zbliżał się front radziecki w kierunku Kulan, to ludzie zaczęli uciekać. W Kulanach pozostali przeważnie starsi ludzie. Rodzice moi Marianna (z d. Michalska) i Adam A. Pasymowski postanowili pozostać w Kulanach przy swoich rodzicach Janie i Leokadii. A więc dziadkowie zostali w domu, modląc się i paląc gromnicę, a także mówiąc, że to Wola Boska



Zdzisław Pasymowski. Kulany, ok. 1944 r.

ła tylko lufa, która później stał w ogrodzeniu pp. Rutkowskich. Pamiętam też, że uciekający Niemcy byli poubierani na biało. A także, to że jak już byli tu Rosjanie, to na polu między Peplowem a Kulanami, Stanisław Szczepkowski (z A.K.) zabił rosyjskiego żołnierza, (który chciał ra-

co z nami będzie. Bowiem dziadek leżał już w łóżku, gdyż wcześniej upadł na podwórku (...). A my z całą rodziną siedzieliśmy w schronie i niektórzy z nas wychodzili na podwórze co jakiś czas. Osób ukrywających się w naszym gospodarstwie mogło być nawet ok. 30. Paliliśmy



Противотанковый ров в системе укреплений МЛАНСКОГО узла сопротивления. На снимке переправа через ров танков второго эшелона 10 ТК вне зоны огня противника.

Rów przeciwczołgowy w systemie umocnień MŁAWSKIEGO węzła oporu. Styczeń 1945 r.



Od lewej: N.N., N.N., Zofia (z d. Michalska) Chmielewska z córką Danutą Chmielewską późniejszą Kwiatek. Kulany ok. 1944 r.

tam świece i śpiewaliśmy modlitwy, było tam więc bardzo duszno. Wejście do schronu przykryte zostało na wierzchu snopem słomy. Mama moja M. Pasymowska z córką Krystyną zostały przeprowadzone przez panów z chlewu do

domu. Dziadkowie więc nie pozostali sami w pokoju, bez opieki. Kule w tym czasie już świsnęły w powietrzu. Jan i Leokadia widzieli przez okno, jak drogą naprzeciw domu przejeżdżają niemieckie czołgi. Przechodzili też

tedy Niemieccy żołnierze w białych kombinezonach. I kiedy Jan zobaczył ich pomyślał, że jesteśmy oswobodzeni. W międzyczasie pojawili się równocześnie Rosjanie. Widząc w końcu żołnierzy radzieckich, to dziadek naprawdę dopiero wtedy się bardzo ucieszył. Przeżył w tym czasie spore emocje i być może, to przyczyniło się do jego śmierci, gdyż umarł tegoż dnia w Kulanach, tj. 19 I 1945r. ok. godz.11,00 przed południem. Przed śmiercią zdążył tylko jeszcze powiedzieć: <<a teraz mogę umierać>>. Sam pogrzeb odbył się w mroźny styczniowy dzień. Ziemia była bardzo zamrznięta, aż były całe grudy ziemi, kiedy kopano grób. Trumna była zrobiona ze zwykłych desek, zbita gwoździami(...). W I 1945r. przyszło w końcu wyzwolenie, a w lutym przyszli do naszego domu Rosjanie i krzyczeli, abyśmy im otworzyli. Krzyczeli, że chcą zabrać konia oraz chcą wódki. Ojciec mój A. Pasymowski zrobił wcześniej metalową sztabę w stajni, a więc nie udało się im wyprowadzić konia. Spali u nas w domu na podłodze, jeden przy drugim(...).

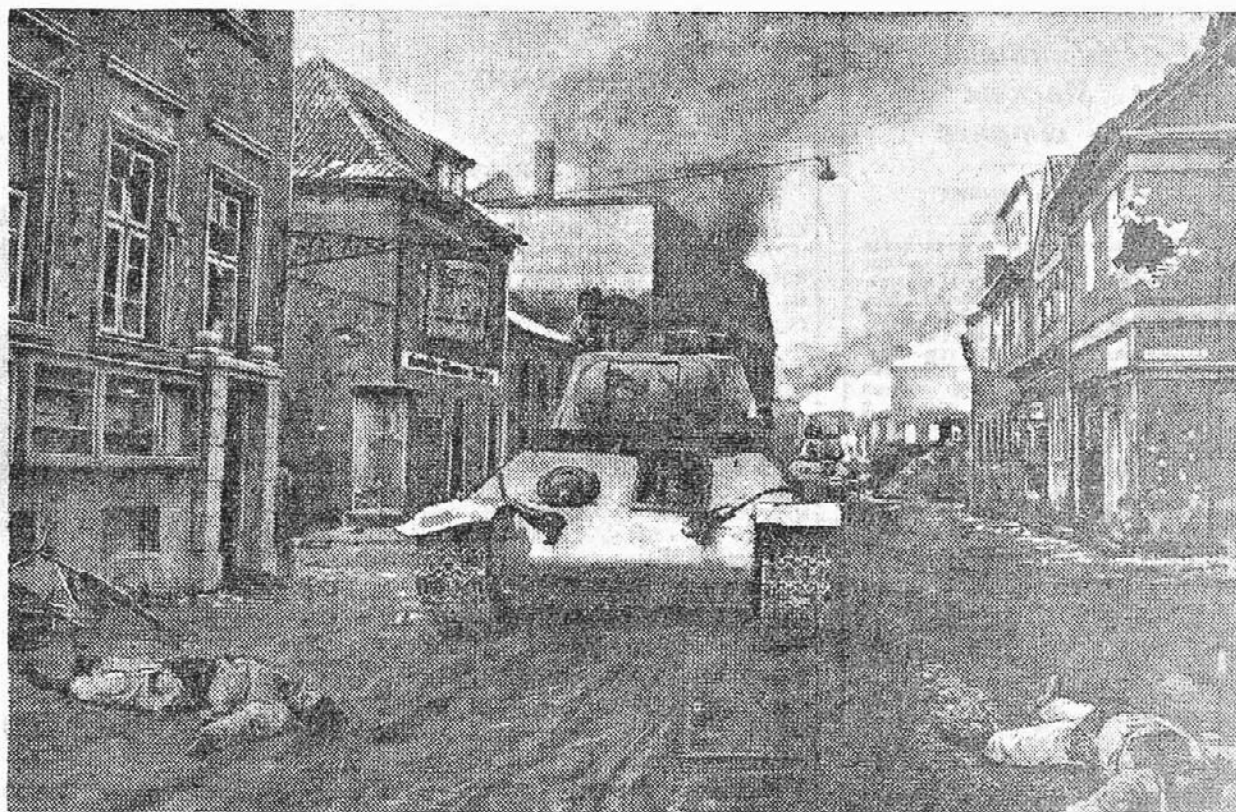
Zdobycie Neidenburga

„(...) W nocy z 19 na 20 I wydzielone oddziały 5 armii pancernej próbowały bezskutecznie zdobyć miasto Nidzicę. Po nieudanych atakach dowództwo radzieckie podjęło decyzję zastosowania manewru oskrzydającego. Zadanie zdobycia bronionej przez liczny garnizon doborowych wojsk Nidzicy otrzymał 10 korpus pancerny. (...) 20 I po silnej nawale ogniowej rozpoczął się szturm. Ze wszystkich stron wyszły koncentryczne uderzenia na Nidzicę. Atakujące wojsko z marszu złamało obronę na przedpolu i wdarły się do miasta, gdzie w walkach ulicznych do godz.11 rozbiły nieprzyjacielską załogę. Nidzica była więc wolna(...).”

Wiosenny epilog

Dalej wspomina Z. Pasymowski: „(...) W IV i V 1945r. Rosjanie zabrali dopiero z Kulan i okolic, z pola swoich zabitych żołnierzy, bowiem czekali, aż rozmarznie ziemia. Pochowano ich na cmentarzu w Wieczfni, bez trumien, zaraz za bramą jeden na drugim(...).”

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej



В Восточной Пруссии. Советские танки на улицах города Найденбург. Фото спец. корр. «Красной Звезды» майора С. ЛОСКУТОВА.

Zdobycie Neidenburga, widoczna jest dzisiejsza ul. Warszawska prowadząca do rynku i w prawo do ulicy St. Żeromskiego, 21 I 1945 r.

NAJLEPIEJ ZARABIAJĄ W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM

NA WARMII I MAZURACH NIE ZAROBISZ – TO NAJKRÓTSZE PODSUMOWANIE OSTATNICH DANYCH GUS NA TEMAT MEDIANY WYNAGRODZEŃ W GOSPODARCE NARODOWEJ. DO TEGO W TYM REGIONIE PŁACE KOBIEC SA O PONAD TRZYSTA ZŁOTYCH NIŻSZE NIŻ MĘŻCZYŹN. NADAL NAJWIĘCEJ ZARABIAJĄ PRACOWNICY MIESZKAJĄCY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM.



Fot. AdobeStock

Na Warmii i Mazurach mediana wynagrodzeń jest niższa od krajowej o ponad 500 złotych

Po raz kolejny GUS opublikował dane na temat mediany wynagrodzeń w gospodarce narodowej. Dane te wyraźnie pokazują, że płace w Polsce są zróżnicowane ze względu na miejsce zamieszkania zatrudnionych, jak i według miejsca siedziby podmiotu. Ale widać też jeszcze jedno. Otóż kobiety wciąż zarabiają dużo mniej niż mężczyźni, choć są branże, gdzie wynagrodzenia pań są wyższe niż panów.

Jak podał GUS, mediana wynagrodzeń w gospodarce narodowej w lipcu 2024 roku wyniosła 6641,00 zł. Oznacza to, że połowie za-

trudnionych zostało wypłacone wynagrodzenie nie wyższe niż ta kwota, a druga połowa otrzymała wynagrodzenie nie niższe.

W lipcu 2024 roku mediana wynagrodzeń była niższa o 19 proc. od przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia brutto, które wyniosło 8195,07 zł. Jednak mediana wynagrodzeń lepiej oddaje rzeczywistość niż dane na temat przeciętnego wynagrodzenia, bo na tzw. średnią w dużej mierze wpływają najwyższe pensje, zniekształcając obraz płac.

W lipcu 2024 roku 10 proc. najniżej zarabiających osób otrzymało wy-

nagrodzenie co najwyżej w wysokości 4300 zł. Z kolei 10 proc. najwyżej zarabiających otrzymało wynagrodzenie co najmniej w wysokości 13 000 zł.

Kobiety wciąż w tyle

Z danych GUS wynika wyraźnie, że kobiety w Polsce są gorzej wynagradzane niż mężczyźni.

Wartość mediany wynagrodzeń dla mężczyzn w lipcu wyniosła 6899,50 zł i była o 485,54 zł wyższa niż dla kobiet. W 8 z 9 omawianych przedziałach wynagrodzeń występowały różnice ze względu na płeć zatrudnionych – jedynie w przedziale

pierwszym (do 4300 zł) wartość wynagrodzeń kobiet i mężczyzn kształtowała się na tym samym poziomie. Największa różnica w wynagrodzeniach według płci wystąpiła w przedziale dziewiątym (co najmniej 13 000 zł) i wyniosła prawie dwa tysiące zł.

Te dysproporcje widać też przy przeciętnym miesięcznym wynagrodzeniu brutto w gospodarce narodowej. To w lipcu 2024 roku wyniosło 8195,07 zł, przy czym wśród mężczyzn – 8604,70 zł, a wśród kobiet – 7769,06 zł. W 16 na 19 sekcjach PKD mediana wynagro-

dzeń mężczyzn była wyższa od mediany wynagrodzeń kobiet. Najwyższa różnica, bo aż o 39,1 proc. wystąpiła w sekcji działalność finansowa i ubezpieczeniowa. Natomiast największa różnica na korzyść pań była w sekcji budownictwo, gdzie mediana wynagrodzeń kobiet była o 36,4 proc. wyższa niż mediana wynagrodzeń mężczyzn.

W rankingu bez zmian

Nie ma zmian, jeśli chodzi o regiony, w których mieszkańcy zarabiają najlepiej. Nadal najwięcej zarabiają pracownicy mieszkający

w województwie mazowieckim, gdzie mediana płac w lipcu wyniosła 7533,67 zł. Na drugim miejscu znaleźli się mieszkańcy na Dolnym Śląsku (7022,97 zł), a na trzecim mieszkańcy Śląska (6780 zł).

Na dole tabeli też nie ma wielkich przetasowań. Dalej najmniej w Polsce w lipcu ub. roku zarabiali mieszkańcy województwa świętokrzyskiego (6124,56 zł), na drugim miejscu od końca znaleźli się mieszkańcy Warmii i Mazur (6136,99 zł), a przed nimi mieszkańcy Podkarpacia (6155,88 zł).

Źródło: GUS
Andrzej Mielniczek

GDZIE W POLSCE WYPŁACANE SĄ NAJNIŻSZE EMERYTURY?

Z danych GUS zawartych w „Roczniku statystycznym województw 2024” wynika, że w 2023 roku przeciętna emerytura brutto w Polsce dla emerytów i rencistów (niebędących rolnikami ani byłymi pracownikami Ministerstwa Obrony Narodowej, MSW czy Ministerstwa Sprawiedliwości) wyniosła 3364,38 zł.

Emeryci i renciści w województwie śląskim otrzymywali najwyższe świadczenia z pozarolniczego systemu ubezpieczeń społecznych, średnio 3832,82 zł brutto, czyli o 470 zł wyższe niż średnia krajowa. Z kolei w województwie podkarpackim przeciętna emerytura wyniosła 2919,33 zł brutto, co stanowiło najniższą wartość w Polsce. Różnica między tymi dwoma wo-

jewództwami wyniosła 913,49 zł.

W rankingu województw pod względem wysokości emerytur na drugim miejscu znalazło się województwo mazowieckie z przeciętnym świadczeniem emerytalnym/rentowym wynoszącym 3436,30 zł brutto. Trzecie miejsce zajęło województwo dolnośląskie, gdzie średnia emerytura wyniosła 3331,92 zł brutto.

Lepsza sytuacja niż w województwie podkarpackim była w województwie świętokrzyskim, gdzie przeciętna emerytura wyniosła 2949,48 zł brutto.

W województwie lubelskim przeciętna emerytura wyniosła 2973,13 zł brutto, a w podlaskim 2989,45 zł brutto, co lokuje te regiony odpowiednio na trzecim i czwartym miejscu w kraju, biorąc pod uwagę najniższą średnią emeryturę.

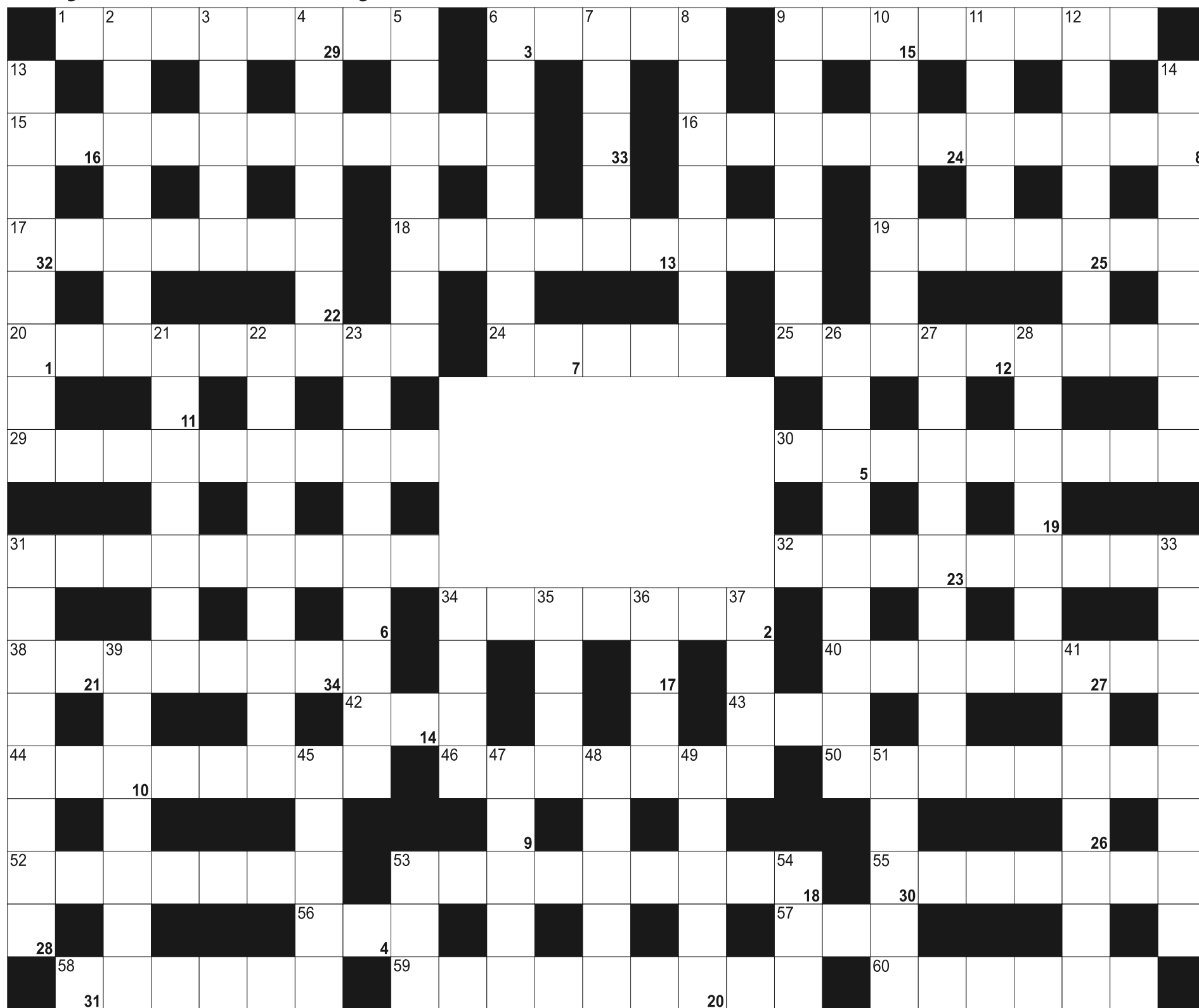


Fot. PAP

Jeśli chodzi o liczbę emerytów i rencistów, to najwięcej osób pobierających świadczenia mieszkało w województwie śląskim (1 138 333), a drugie miejsce pod tym względem zajęło województwo mazowieckie (1 054 746). Natomiast najmniej emerytów i rencistów było w województwie opolskim, gdzie liczba ta wyniosła 189 460.

Źródło: Interia.pl/GUS

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, 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									

POZIOMO: 1) rodzaj kaszy; 6) pisak; 9) honorowy nad wystawą; 15) słynny wizjoner, autor prorocstw; 16) gotowy element budowlany; 17) narkotyk z konopii indyjskich; 18) stolica Mjanmy; 19) tyka na ręce; 20) podpórka pod broń, trójnóg; 24) metal, Ac; 25) żeńska forma imienia Lutosław; 29) gwiazda Poranna; 30) córka Charliego Chaplina, aktorka; 31) cypryk, kielisznia; 32) głośna budowla sakralna; 34) sierotka z bajki; 38) Tennessee, autor "Szkłanej menażerii"; 40) jezioro w południowo-zachodniej Kenii; 42) odgryziony kawałek; 43) rzeka graniczna Beninu i Burkina Faso; 44) poroże kozła sarny; 46) dzieło filozoficzne; 50) stolica Alberty w Kanadzie; 52) deklinacja lub koniugacja; 53)

zbiera gąski i kurki; 55) dodatek do sałatek; 58) powieść Edwarda Stachury; 57) np. kenozoik; 58) błaszki zdobiące stroje ludowe; 59) i kościół, i synagoga; 60) gwałtowny krótkotrwały wiatr na morzu

PIONOWO: 2) nie lubi kolorowych; 3) mieszanka przypraw pochodząca z Indii; 4) Gołota lub Wajda; 5) Ormianka; 6) do szycia lub parowa; 7) umywalki; 8) także Kupido; 9) błękitny to największe zwierzę Ziemi; 10) przewóz towarów przez terytorium trzeciego państwa; 11) rejon wyborczy; 12) turczynka ze stolicy; 13) hokej bez lodu, łyżew i krążka; 14) stolica regionu Plateaux w

Togo; 21) do rysowania okręgów; 22) tymczasowo za kratkami; 23) Jack Strong; 26) raz, cios; 27) opera religijna bez akcji scenicznej; 28) przepływa przez Ciechanów; 31) rosnące ogrodzenie; 33) wywiad chorobowy; 34) nad rzeką; 35) poczekalnia dla statków; 36) jazzowa improwizacja wokalna; 37) N dla chemika; 39) przepływa przez stany Kolorado i Wyoming; 41) wierzchni ubiór księdza; 45) żołądkowe; 47) w zastępstwie batów; 48) Łukasz, w parze z Marcelo Melo; 49) Prost, były kierowca Formuły 1; 51) napisał "Trzech muszkieterów"; 53) kuzynka kaczki; 54) kraj z Abu Zabi

Głównym celem wyjazdu była nauka jazdy na nartach oraz doskonalenie umiejętności sportowych na profesjonalnych stokach narciarskich. Uczniowie codziennie pod okiem doświadczonych instruktorów zdobywali nowe doświadczenia, od pierwszych kroków na nartach po pewną jazdę po bardziej zaawansowanych trasach. Czerwiennę, jako jedno z najpopularniejszych miejsc zimowych w Polsce, zaferowało idealne warunki narciarskie – piękne, ośnieżone stoki, idealną pogodę oraz cudowne widoki Tatr, które na długo zapadną w pamięć uczestników.

Po intensywnych dniach spędzonych na stoku uczniowie mieli także okazję podziwiać majestatyczne tatrzańskie widoki. Górskie krajobrazy zapierały dech w piersiach, a wędrówki po Zakopanem stały się doskonałą okazją do poznania tego niezwykłego miejsca, nazywanego zimową stolicą Polski. Wszyscy mieli szansę odwiedzić słynne Krupówki, skąd rozpościerał się widok na Giewont i inne szczyty, które dumnie górowały nad miastem.

Zakopane to nie tylko sport i góry, ale także bogata tradycja i kultura góralska, która na każdym kroku zachwyca autentycznością. Uczniowie ze SP3 mieli możliwość zapoznać się z folklorem góralskim. Góralskie stroje, charakterystyczne hafty i kapelusze przyciągały uwagę, a góralska gwara dodawała wyjątkowego kolorytu każdemu spotkaniu.

Wyjazd był również doskonałą okazją do spróbowania tradycyjnych potraw góralskich. Oscypki, kwaś-

WYJAZD NA NARTY UCZNIÓW SP3 W MŁAWIE

W STYCZNIU 2025 R. GRUPA UCZNIÓW ZE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 3 W MŁAWIE MIAŁA OKAZJĘ WZIĄĆ UDZIAŁ W NIEZAPOMNIANYM WYJEŹDZIE NA NARTY DO MAŁOWNICZEGO PORONINA, CZERWIENNEGO I ZAKOPANEGO. WYJAZD NIE TYLKO POZWOLIŁ UCZNIOM POZNAĆ TAJNIKI NARCIARSTWA, ALE RÓWNIEŻ STAŁ SIĘ OKAZJĄ DO OBCOWANIA Z WYJĄTKOWYM KLIMATEM POLSKICH GÓR I BOGATĄ KULTURĄ GÓRALSKĄ.

ral się widok na Giewont i inne szczyty, które dumnie górowały nad miastem.

Wyjazd był również doskonałą okazją do spróbowania tradycyjnych potraw góralskich. Oscypki, kwaś-

nica, moskole czy placki po zbójnicku stały się ulubionymi potrawami uczniów. Góralska kuchnia, oparta na prostych, ale sycących składnikach, zachwycała wszystkich swoją autentycznością i niepowtarzalnym smakiem. W trakcie wspólnych posiłków młodzież miała okazję poznać, jak ważną rolę w kulturze regionu odgrywa gościnność i wspólne biesiadowanie.

Wyjazd na narty do Zakopanego dla uczniów z SP3 w Mławie był nie tylko świetną formą aktywnego wypoczynku, ale także cenną lekcją historii i tradycji góralskiej. Uczniowie wrócili do domu z nowymi umiejętnościami, wspomnieniami pięknych widoków i niezapomnianymi przeżyciami związanymi z kulturą Podhala. Tego typu wyjazdy nie tylko integrują grupę, ale również rozwijają w młodych ludziach pasję do sportu, podróży i odkrywania bogactwa polskich regionów.

Już teraz uczniowie z niecierpliwością czekają na kolejną zimową przygodę!

SP nr 3 w Mławie



foto: SP nr 3 w Mławie

PROMOCJA

MAGAZYN TURYSTYCZNY
WARMIA & MAZURY

ALPEJSKI RAJ W SERCU WŁOCH

**NOWE WYDANIE
JUŻ W SPRZEDAŻY**

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Warmia & Mazury

ZWIEDZAMY POLSKĘ I ŚWIAT

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, Salonikach Empik, Salonikach Inmedio, Salonikach Prasowych Kolportera, Świecie Prasy, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Reklama i prenumerata – 509 712 242



HISTORIA JEDNEJ LAMPKI

NA MOIM REDAKCYJNYM BIURKU DOKŁADNIE OD 3 STYCZNIA STOI LAMPKA. OWSZEM, DE GUSTIBUS NON DISPUTANDUM EST — JA JEDNAK ŚMIEM TWIERDZIĆ, ŻE TA LAMPKA JEST PIĘKNA OBIEKTYWNIE. ZANIM JEDNAK LAMPKA NA MOJE BIURKO TRAFIŁA — ZADZIAŁO SIĘ WIELE ZŁEGO. TAK WIELE — ŻE AŻ WYSZŁO Z TEGO SAMO DOBRO!

Będzie to historia krew w żyłach mroząca — tym razem dosłownie, choć nie pozbawiona pewnej dozy humoru, groteski i tragicomedii — jak to u mnie.

Zaczął się oczywiście bardzo niewinnie: uznawszy, że tzw. jarzeniowe górne lampy nad moim redakcyjnym biurkiem nie dość, że zjadają bardzo dużo prądu, to jeszcze oświetlają mi to miejsce pracy ni w pięć, ni w jedenaście — całe jedno popołudnie spędziłam na znany portalu aukcyjnym. Celem moich poszukiwań była oczywiście lampka biurkowa, ewentualnie biurkowa, bo co sprzedawca, to inna kategoria. Od razu okazało się też, że w mnogości wzorów, kolorów i rozmiarów można zatonać bardzo szybko. Równie szybko, jak zgubić się w gąszczu nader fachowych specyfikacji i parametrów brzmiących elektryczno-energetycznie, a ja się całe życie bardzo boję prądu i jest to — ostrzegam — informacja wcalem artykule wyjątkowo kluczowa. Na parametry nakichałam oczywiście, licząc, że jak już nabędę i na biurku postawię, to starczy mi wciśnięcie wtyczki do gniazdka, prztyknięcie prztyczkiem

— i voilà: lampka zabłyśnie blaskiem godnym Koh-i-noora.

O, jakże się pomyliłam...!

Pstryk i... trach!

Ostatecznie na listę trafiły trzy sztuki, z których na koniec wybrałam tę najwyższą, bo uznałam, że na wielkim biurku tylko taka będzie się prezentować wystarczająco godnie. Upewniłam się, że sprzedawca wystawia fakturę. Zadbłam także o żarówkę, której w zestawie wprawdzie nie było, ale sprzedawca — jak się okazało, pan Rafał z całkiem bliskiego mi i geograficznie, i emocjonalnie Elku — uwzględnił moje potrzeby i specjalnie dla mnie stworzył aukcję z żarówką typu LED. Kliknęłam sakramentalne „kupuję i płacę” i zaczęłam wyglądać — niecierpliwie jak to u mnie — kuriera ze sporym pudłem.

Był dzień 29 listopada...

Pan Rafał

Lampka przyszła 5 grudnia, jak się okazało — w częściach. Ponieważ bardzo boję się prądu, bardzo dokładnie przeczytałam instrukcję, z której nic nie zrozumiałam. Z tą samą bojaźnią przejrzałam wszystkie elementy połączone wyłączenie kablem i równie bojaźliwie,

ostrożnie i pieczołowicie skręciłam wszystko razem w całość, nadmiar kabla dokładnie upychając w trzonku lampki. Następnie nasadziłam abażur, wkręciłam żarówkę, wtyczkę wetknęłam do listwy przeciwprzepięciowej i pstryknęłam pstryczkiem na podstawie. Żarówka na ułamek sekundy błysnęła, po czym wszystko zgasło, a włączony do tej samej listwy głośnik nagle przestał śpiewać...!

Kompletnie nie rozumiejąc zjawiska, a bojąc się tego prądu już teraz panicznie — pobiegłam po kumpla Jacka, na oko i być może nieco szowinistycznie uznając, że on na przykładzie będzie się znał, bo każdy chłop musi się znać na prądzie.

Kumpel Jacek spróbował z lampką w innym gniazdku i tyle zyskał, że wysadził korki. Po czym rozkręcił lampkę z powrotem na części i szybko wykrył, że pieczołowicie upchnięty przeze mnie do trzonka kabel w czasie dokręcania do podstawy doprowadził do spalenia go, a w konsekwencji do spięcia, dzięki czemu za jednym zamachem spaliłam i lampkę, i żarówkę, i nawet listwę przeciwprzepięciową...!

Trudno, sfajczyłam lampkę, pełna ekspiacji i do bólu prawdopodobna zadzwoniłam więc do pana Rafała, gotowa zamówić kolejny egzemplarz.

A, nie, pan Rafał po pierwsze nakazał mi zachować spokój. Następnie poprosił o dane adresowe redakcji oraz o dokładne spakowanie lampki celem przesłania jej do producenta. W międzyczasie natomiast kumpel Jacek, ten od wysadzonych korków i trafnej diagnozy, zadeklarował się, że w razie nieuznania reklamacji, osobiście mi tę lampkę przywróci do stanu używalności.

Bo — jak się wyraził — lubi takie rzeczy...

Kumpel Jacek

Bóg raczy wiedzieć, jakich argumentów pan Rafał użył w rozmowie z producentem — faktem jest, że sfajczony drąg odebrali, a dokładnie w Sylwestra przysłali mi zupełnie nowy egzemplarz, tyle że — znowu! — w charakterze puzzli do samodzielnego złożenia. Ośmielona deklaracjami Jacka, ale i pomna swoich piromańskich wyczynów — tylko rozpakowałam pudło. Wezwany na pomoc Jacek uznał, że lampkę musi wziąć do domu, bo w redakcji nie posiada odpowiednich narzędzi. Kiedy następnego dnia całą,

złożoną i niegroźną w buchem lub wysadzeniem korków lampkę ustawił na moim biurku, nasadził abażur, wkręcił żarówkę i włączył do kontaktu, po czym nie trzasnęło nic, a za to zajaśniało nad moim biurkiem jak w słoneczny dzień w Maladze — popłakałam się na amen!

I wcale nie dlatego łzy mi pociekły, że lampa już stoi — ale fakt, że Jacek poświęcił swój czas i energię. Właśnie to jego poświęcenie i altruizm w postaci czystej wstrząsnęły całym moim jestestwem stanowczo mocniej, niż wszystkie wysadzone korki świata!

Taki pech!

Jeszcze nad puzzlami z drugiego egzemplarza odkryliśmy z Jackiem, że (chyba) w czasie transportu uszkodzeniu uległ tzw. pierścień czy kołnierz przytrzymujący abażur. Jacek dał radę i nawet z tym uszkodzonym kołnierzem doprowadził do tego, że lampka jaśniała, doskonale spełniała obowiązki świecące i, co równie ważne, zaczęła zjadać znacznie mniej prądu.

Jakież było moje zdziwienie, gdy kilka dni później kumpel Jacek złożył mi wizytę i zaprezentował podobny pierścień, tyle że w celofanie, z metką i zupełnie cały, bez pęknięć

i uszkodzeń. Otóż, jak mi oświadczył — zachował się w tej sytuacji jak sam detektyw Monk. Tak nie dawał mu spokoju ten mój wybrakowany pierścień, że poszedł do sklepu i kupił nowy. I właśnie przyszedł, by go zamontować...!

Wysoki sędzie, nie tylko że nie mam pytań, ale po prostu brak mi słów!

Podsumowanie

Są mądry mężczyźni i są głupi mężczyźni. Są mężczyźni brutalni i są mężczyźni delikatni oraz tacy, którzy mocno ocierają się o status safanduly. Są mężczyźni, którzy kobiety szanują i nawet jeśli nie do końca je rozumieją — to przynajmniej się bardzo starają, ale są też mężczyźni, którzy kobiety traktują jak posługaczkę, którą Pan Bóg stworzył, by człowiekowi było na tym świecie weselej. Różni są mężczyźni — tak jak i różne są kobiety.

Ja w tym tłumie szukam zawsze mężczyzny dobrego. Takiego, który bez zbędnego często wnikania w szczegóły po prostu chce kobiecie pomóc, bo widzi, że ta jego pomocy potrzebuje. I taki mężczyzna to dla mnie prawdziwy skarb. Dziś, pisząc niniejsze słowa i patrząc na moją lampkę — wiem, że przynajmniej Dwóch Dobrych Mężczyzn na swojej drodze spotkałam.

Czego i wam, Kochane Czytelniczki, życzę!

To pisałam ja, szczęśliwa posiadaczka lampy biurkowej,

Magdalena Maria Bukowiecka

P.S. Poinformowany o szczęśliwym finale, ale i perypetiach z pierścieniem pan Rafał doprowadził do tego, że producent na adres redakcji przysłał nowy pierścień. Trzymam go — pierścień, nie producenta — z jednej strony na wypadek, gdyby kiedyś ten od Jacka zawiódł, w co jednak szczerze wątpię. Bardziej będzie to moje memento, że Dobrzy Ludzie, a nawet Dobrzy Mężczyźni po tym padole chodzą. I że bycie dobrym to jest ta paradoksalna sytuacja, kiedy wszyscy są wygrani i szczęśliwi!

O tym, na co zwrócić uwagę i jak pomóc dziecku zmieniać dietę na zdrowszą, szczególnie gdy są do tego wskazania zdrowotne, mówi dr inż. Małgorzata Jackowska - ekspertka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”. W ramach tegorocznej edycji poruszamy zagadnienia związane z wpływem nadwagi i otyłości na zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci.

Rodzice a dieta dziecka

Rodzicielski sposób odżywiania, podejście do diety, zwyczaje i przekonania to pierwszy czynnik wpływający na dietę dziecka. Niemal na pewno pamiętasz, jakie podejście do posiłków, słodczy lub gotowania mieli twoi rodzice. Niezależnie od tego, czy masz miłe wspomnienia rodzinnych posiłków, przykre doświadczenia bycia zmuszonym do jedzenia, czy nawet jeśli jedzenie nie było ważnym tematem w twoim domu, podejście twoich rodziców do odżywiania pozostaje z tobą do dzisiaj.

- Może ty odżywasz się zupełnie inaczej, karmisz swoje dzieci inaczej, ale wspomnienia z dzieciństwa to bardzo ważny element naszej relacji z jedzeniem. Nasze dzieci uczą się od nas i nas obserwują. Jeśli twoje dziecko potrzebuje zmian w sposobie odżywiania, nie wystarczy mu o tym powiedzieć, nawet jeśli jest na tyle duże, że samo szykuje swoje posiłki. Zmiana zwyczajów żywieniowych dziecka, ale też np. zwiększenie codziennej aktywności fizycznej, będą wymagać wsparcia i przykładu rodziców. Jeśli chcemy, żeby nasze dziecko mniej siedziało przy komputerze, jadło więcej warzyw, piło mniej słodzonych napojów, za to więcej wody, powinniśmy przyjrzeć się temu, jak wygląda to w naszym przypadku. I zacząć od wprowadzania zmian u siebie lub wspólnie z dzieckiem – mówi Małgorzata Jackowska.

Reklamy i marketing a odżywianie

Każdy z nas ulega działaniu reklam, nawet jeśli jesteśmy przekonani, że tak się nie dzieje.

CO MOTYWUJE DZIECI DO ZMIAN W DIECIE?

SPOSÓB ODŻYWIANIA DZIECKA JEST ZALEŻNY PRZĘDE WSZYSTKIM OD RODZICÓW, ALE TEŻ INNYCH DOROSŁYCH, NP. OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA ORGANIZACJĘ POSIŁKÓW W PRZEDSZKOLU LUB SZKOLE, BABCI BĄDŹ DZIADKA, CZY OPIEKUNKI. IM DZIECKO JEST MŁODSZE, TYM BARDZIEJ WPROWADZANIE ZMIAN W JEGO DIECIE ZALEŻY OD DOROSŁYCH. Z CZASEM POJAWIA SIĘ JEDNAK CORAZ WIĘCEJ DODATKOWYCH CZYNNIKÓW, KTÓRE KSZTAŁTUJĄ PREFERENCJE I ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE DZIECI. RÓWIEŚNICY, MARKETING, IDOLE, WIEDZA, KTÓRĄ DZIECKO ZDOBYWA...

- Napisałam doktorat o marketingu żywności i wiem, że nawet na mnie działa, mimo że jestem go w pełni świadoma. Niezliczony asortyment produktów, nowe produkty, działania promocyjne w sklepach i innych miejscach sprzedaży, w mediach tradycyjnych i online, informacje na opakowaniach, product placement, wydarzenia, konkursy, darmowe próbki, degustacje i wiele innych działań – to wszystko otacza nas i nasze dzieci na co dzień – tłumaczy dietetyczka.

Dzieci, ze względu na dopiero rozwijające się umiejętności poznawcze, są zdecydowanie bardziej podatne na marketing żywności. Dlatego domagają się kupowania produktów z obrazkami bohaterów z bajek, polecane przez youtuberów albo innych idoli. Żywność prezentowana jako właściwa dla dzieci jest też często opatrzona informacjami o zawartości witamin i składników mineralnych, co z kolei ma namówić do zakupu nas, dorosłych.

- Nie da się zupełnie uniknąć marketingowych wpływów, więc dobrze jest rozmawiać z dziećmi o tym, dlaczego jedzenie jest reklamowane, uczyć je zwracania uwagi na skład produktów, opowiadać, dlaczego w reklamach niezdrowej żywności występują ich idole. To rozmowy, które pomagają nie tylko zdrowiej się odżywiać, ale też świadomiej patrzeć na świat wokół nas – przekonuje ekspertka.

Należy też wspomnieć, że współcześnie bardzo ważna jest też społeczność online, media społecznościowe i relacje budowane w świecie wirtualnym, również w związku ze sposobem odżywiania i wyborem produktów spożywczych.

Rówieśnicy a dieta dziecka Kilkulatki

Być może widzisz, że twoje dziecko naśladuje nie tylko ciebie i swoje rodzeństwo, ale też kolegów. To dość powszechne, że kilkulatki zmieniają sposób jedzenia, kiedy zaczynają regularnie uczęszczać do przedszkola. Obserwują zachowania innych dzieci,

co powoduje, że mogą bardziej odważnie próbować dań lub produktów, których do tej pory się obawiały. To dlatego, że widzą jak inni te produkty jedzą, więc czują się bezpieczniej. Dodatkowym czynnikiem zmiany może być regularność posiłków i związane z nimi rytuały (mycie rąk, wspólne siadanie do stołu, stałe pory posiłków w przedszkolu). Z drugiej strony może się zdarzyć, że dziecko, które do tej pory jadło chętnie i próbowało wielu dań, po pójściu do przedszkola znacznie jeść „gorzej”: odmawiać produktów, które wcześniej jadło, albo jeść mniej, może też poznać produkty, które rodzice ograniczali do tej pory w jego diecie (słodkie przekąski i częstowanie grupy cukierkami na urodziny).

- Pogorszenie się sposobu jedzenia może wynikać z okresu adaptacji do przedszkola. Jeśli jest to kwestia wpływu grupy, pamiętaj, że w przypadku małego dziecka to nadal ty decydujesz o zakupach spożywczych i kompozycji posiłków. Możesz też rozmawiać z innymi rodzicami, nauczycielami i osobami odpowiedzialnymi za żywienie w placówce – proponuje specjalistka ds. żywienia dzieci.

Nastolatki

Dzieci w wieku nastoletnim, szczególnie w początkowym okresie tego wieku, są bardzo podatne na wpływ grupy rówieśniczej. To naturalny etap rozwoju! Jest potrzebny w procesie usamodzielniania się od rodziców i wynika ze zmian rozwojowych zachodzących w mózgu dziecka.

- To czas, w którym człowiek uczy się funkcjonować bez opieki dorosłych, a grupa rówieśnicza daje pewnego rodzaju „bufor”, pozwalający na testowanie swoich możliwości, wiedzy i relacji. Możesz więc spodziewać się, że wchodząc w wiek nastoletni dziecko w coraz większym stopniu będzie zwracać uwagę na opinie swoich kolegów i koleżanek, szukać ich aprobaty i uznania – wyjaśnia Małgorzata Jackowska.



Ekspertka podpowiada, jak wspierać dziecko we wprowadzaniu zdrowszych zmian w jego odżywianiu:

- Zaczni od tego, by przyjrzeć się sposobowi odżywiania swojego dziecka i swojej rodziny, i odpowiedz na poniższe pytania:

- W jakich porach jadaćcie posiłki?

- W jakich warunkach jadaćcie, czy siadacie razem do stołu?

- Jak często robicie zakupy?

- Jak często kupujecie produkty bogate w dodane cukier, tłuszcz i sól, a jak często niskoprzetworzone, warzywa, owoce?

- Jak często szykujecie posiłki wspólnie?

- Czy nagradzasz siebie i dziecko słodkościami lub często niskoprzetworzone, żywnością typu fast food?

- Czy rozmawiasz z dzieckiem o jedzeniu i odżywianiu?

- Co mówisz o swoim wyglądzie i relacji z jedzeniem?

- Jeśli potrzebujesz wsparcia w tych zadaniach, dobrym pomysłem może być konsultacja z psychodietetykiem, który pomoże w zidentyfikowaniu przekonań i nawyków związanych z odżywianiem.

- Jeśli widzisz, że dieta twojego dziecka wymaga poprawy, zacznij od wprowadzania zmian w rodzinnych posiłkach. Wyjaśnij, dlaczego wprowadzacie zmiany, ale nie strasz i nie komentuj wyglądu swojego dziecka. Nie mów, że musi przestać jeść czekoladę, bo jest grube! Powiedz raczej, że widzisz, że w waszej diecie jest dużo cukru, a za mało owoców, więc chciałabyś, żebyście na przekąskę jed-

li dwie kostki czekolady i owoce zamiast tabliczki czekolady.

- Unikaj krytykowania dziecka, karania go za niepowodzenia oraz onieśmiania, szczególnie w towarzystwie innych osób! Doceniaj starania, małe kroki i zmiany. I to samo rób dla siebie! Postaraj się doceniać swoje starania, zamiast wypominać sobie porażki.

- Miej zawsze w domu warzywa i owoce. Jeśli nie ma ich pod ręką, trudno oczekiwać, że będzie je regularnie. Jeśli zorientujesz się, że owoce i warzywa nie są widoczne w waszym domu, zacznij od tego, żeby było je widać! Ułatwaj dostęp do warzyw i owoców - stawiaj na stole miskę borówek albo pokrojoną w plastry marchewkę i sprawdzaj, co się dzieje. Łatwiej skusić się na jabłko, jeśli leży na talerzyku na stole, pokrojone w małe części, niż gdy jest ukryte w misce na blacie.

- Uwzględnij warzywa i owoce we wszystkich posiłkach, nawet jeśli to tylko kilka pasek papryki lub kiszony ogórek. Dodawaj je do szkolnej śniadaniówki, stawiaj na stole jako przystawkę, podawaj do słodkich i słonych przekąsek, i korzystaj z sezonowych produktów. Podawaj warzywa i owoce również wtedy, gdy dziecko nie zawsze je zjada.

Organizatorem ogólnopolskiej kampanii promocyjno-edukacyjnej „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!” jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

red.

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK NIE TYLKO DLA ROLNIKÓW

6 JEST PROBLEM STYCZEŃ 2025 Rolnicze

POWODZIE, SUSZE I ZANIECZYSZCZENIE RZEK TO NAJWIĘKSZE ZAGROŻENIA WODNE DLA POLSK

Coraz poważniejszym zagrożeniem, zwłaszcza dla rolnictwa, są regularnie pojawiające się susze. Jak wynika z analiz wykonanych na potrzeby planu przeciwdziałania skutkom suszy (PPSS), 45 proc. powierzchni terenów rolnych i leśnych kraju jest zagrożonych występowaniem suszy rolniczej.

Ekstremalna powódź
Z nadmiarem wody ostatnio mieliśmy do czynienia na polsku. To ekstremalna powódź to nie jest pierwszy raz, powódzie się zdarzają coraz częściej i jest ich coraz więcej – wskazuje prof. Paweł Rowiński. Powódź we wrześniu 2024 roku była wynikiem ekstremalnych warunków pogodowych, które przerodziły się w intensywne opady. W niektórych miejscach na południu kraju suma opadów przekroczyła 400 mm w ciągu trzech dni. To więcej niż roczna norma opadów w wielu częściach Polski.



Komitet Nauk o Wodzie i Gospodarki Wodnej PAN musi odpowiedzieć na trzy zagrożenia – ocenia prof. Paweł Rowiński

Zagrożenia związane z wodą pojawiają się w Polsce coraz częściej wraz ze wzrostem częstotliwości występowania hydrologicznych zjawisk ekstremalnych, jak susze i powodzie. Problemem jest również niska jakość wody w rzekach – tylko 1,8 proc. naszych rzek ma wodę pierwszej klasy czystości, zdatną do picia. Polska Akademia Nauk powołała Komitet Nauk o Wodzie i Gospodarki Wodnej. Jego celem jest przede wszystkim wypracowanie programu badawczego ukierunkowanego na bezpieczeństwo wodne Polski, diagnoza zagrożeń i propozycje skutecznych rozwiązań.

Polska szczególnie nie doświadcza takich zagrożeń jak trzęsienia ziemi czy wulkanizm, a największymi zagrożeniami są te związane z wodą. Ochronie jej jakości oraz w sytuacjach burzowych wiatrow, ale to woda jest tym elementem, który od strony ekonomicznej znacząco grazi Polskę – ocenia prof. dr hab. Paweł Rowiński, hydrolog, przewodniczący Komitetu Nauk o Wodzie i Gospodarki Wodnej przy Prezydium PAN.



Problem dla rolników – susza

PRODUKCJA ROŚLINNA

PLANTATORÓW BURAKA CUKROWEGO CZEKAJĄ NOWE WYZWANIA I ZMIANY

Z myślą o przyszłym sezonie warto przeanalizować problemy, z jakimi mierzą plantatorzy buraków cukrowych. Czy zasady uprawy w dostępnosci czynniki do ochrony tej uprawy i czego można spodziewać się w tym zakresie?

Wiosna buraczana 2024 przebiegała pod znakiem zmiennej pogody. Wiosna była ciepła, ale w maju i czerwcu spadła temperatura. Wiosna buraczana 2024 przebiegała pod znakiem zmiennej pogody. Wiosna była ciepła, ale w maju i czerwcu spadła temperatura.

Wiosna, która warto wystrzegać się
Wiosna buraczana 2024 przebiegała pod znakiem zmiennej pogody. Wiosna była ciepła, ale w maju i czerwcu spadła temperatura.

Planowanie i zapewnienie celu
Planowanie i zapewnienie celu w uprawie buraka cukrowego to kluczowe elementy sukcesu.

Rolnicze abc

nr 1 (413) styczeń 2025 r. cena: 6,49 zł (w tym 8% VAT) Indeks 440523



Co czeka rolników w 2025 roku?



Producenci drobiu liczą na otwarcie chińskiego rynku 15 Plantatorów buraka czekają nowe wyzwania 17 Gospodarstwa po prostu znikną? 18-9 O Człowieku, który kochał chleb 14-15



STYCZNIOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY!

• PORADY SPECJALISTÓW • AGROTECHNICZNE NOWOŚCI

• STYL ŻYCIA, EKOLOGIA, ZDROWIE

Do kupienia stacjonarnie: na poczcie, w punktach sprzedaży prasy, w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów Dino, Spółem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real oraz online: www.kupgazete.pl i www.e-kiosk.pl