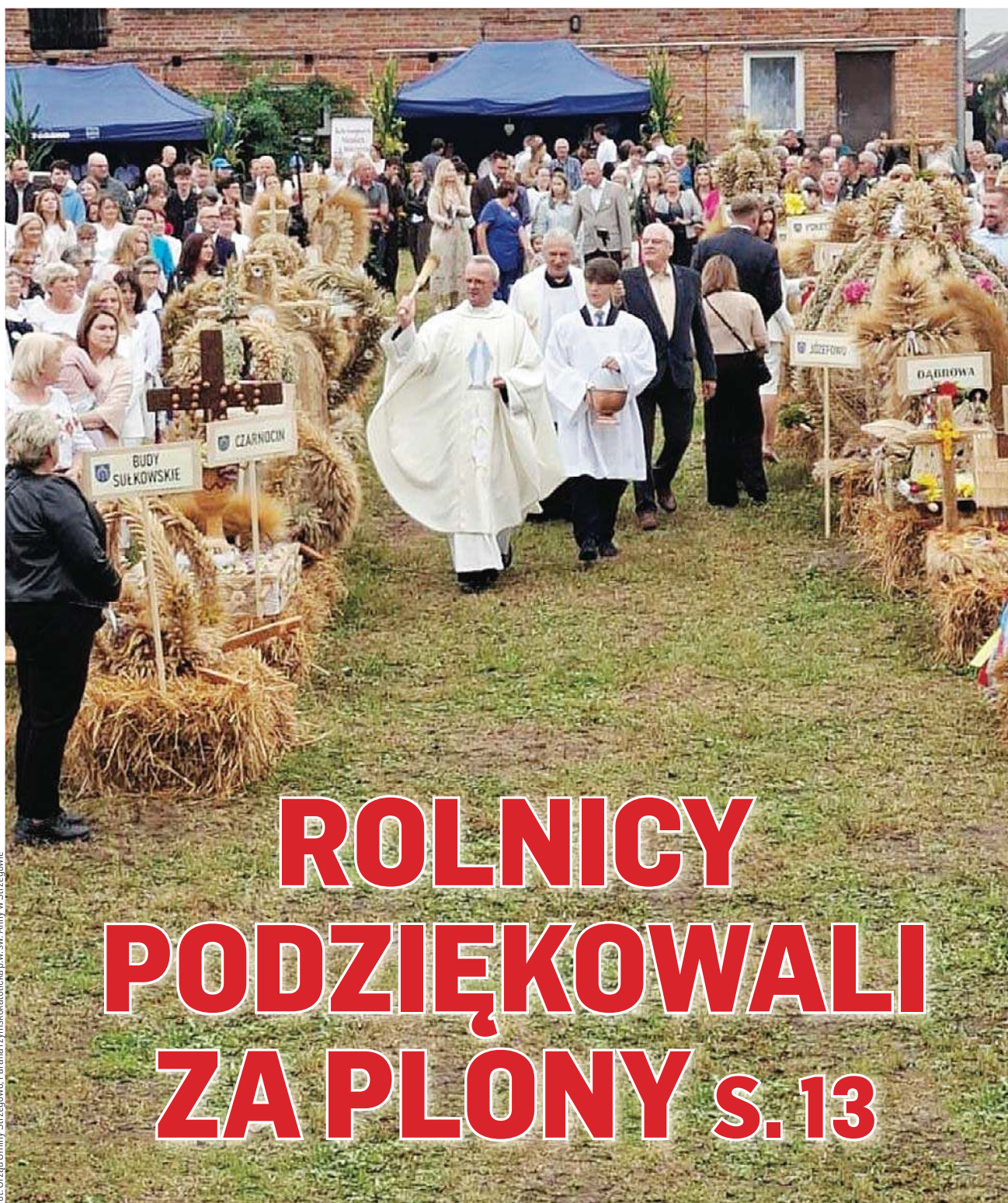




CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



**ROLNICY
PODZIĘKOWALI
ZA PLONY S. 13**

Fot. Urząd Gminy Strzegowo, Parafia rzymskokatolicka p.w. św. Anny w Strzegowie

NOWY WÓZ STRAŻACKI DLA OSP PODKRAJEWO

WIADOMOŚCI ||

S. 3



KOLEJNI NIETRZEŻWI ZATRZYMANI NA DROGACH

NA SYGNALE ||

S. 6



CHCIELIBYŚMY URATOWAĆ NASZEGO SYNA

LUDZKIE LOSY ||

S. 10



PROMOCJA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



**NOWY
PORTAL
WAWA.INFO**

66240tp-x-G

Rozporządzenie w tej sprawie opublikowano już w Dzienniku Ustaw. Jak wskazał resort, zmiana wysokości opłat, które były jednymi z najniższych w Europie, została przeprowadzona po ponad 20 latach od ostatniej podwyżki i ma na celu urealnienie kosztów funkcjonowania stacji kontroli pojazdów.

W podwyżce uwzględniono koszty wynagrodzeń diagnostów, utrzymania nieruchomości i mediów oraz bieżącej eksploatacji urządzeń wraz z ich legalizacją, przeglądami i naprawami – zapewniło ministerstwo.

O tę podwyżkę był w piątek pytany w Łomży (Podlaskie) minister infrastruktury Dariusz Klimczak. Mówił, że przez 20 lat bardzo zmieniła się technologia pojazdów: mają więcej elektroniki, silniki hybrydowe itp. Zaznaczył, że plan podwyżki opłat za badania realizowany jest dwutorowo.

– Z jednej strony aktualizacja stawki ma być sprawiedliwa i zbalansowana dla tych, którzy są przedsiębiorcami i prowadzą

PRZEGLĄD SAMOCHODU BĘDZIE DROŻSZY

RESORT INFRASTRUKTURY POINFORMOWAŁ, ŻE NOWE, WYŻSZE STAWKI OPŁAT ZA BADANIA TECHNICZNE POJAZDÓW WEJDĄ W ŻYCIE 19 WRZEŚNIA; W PRZYPADKU SAMOCHODÓW OSOBOWYCH OPŁATA WZROŚNIE O 51 ZŁ, DO 149 ZŁ.

działalność gospodarczą w oparciu o badania techniczne pojazdów, a z drugiej strony ma być to taka stawka, która nie uderzy nikogo po kieszeni i ma odzwierciedlenie w tego typu stawkach w Europie – powiedział Klimczak.

Jak zapewniał, nawet po podwyżce stawki w Polsce

nadal należą do najniższych w Europie. – Eksperti z Ministerstwa Infrastruktury opracowali taki wzrost stawek, który pozwala bilansować działalność gospodarczą tym, którzy (...) poświęcili swój czas, aby wyposażyć tego typu firmę i utrzymywać z niej swoją rodzinę – poinformował.



– STARALIŚMY SIĘ, ŻEBY TO BYŁO JAK NAJBARDZIEJ SPRAWIEDLIWE I ZBALANSOWANE. I Z GŁOSÓW, KTÓRE OTRZYMALIŚMY, ZARÓWNO SPOŁECZNYCH, JAK I OD PRZEDSTAWICIELI GOSPODARKI, JEST TO DOBRA RÓWNOWAGA – DODAŁ MINISTER KLIMCZAK.

W czwartkowym komunikacie resort infrastruktury wyjaśnił, że nowe stawki oparte są na wskaźniku cen towarów i usług od 2020 roku, co pozwala odzwierciedlić realne koszty prowadzenia działalności diagnostycznej.

Jak podkreślił resort, najważniejsza zmiana dotyczy samochodów osobowych. Opłata za badanie techniczne wzrośnie o 51 zł i wyniesie 149 zł. Wyższe stawki wprowadzono też w przypadku

innych pojazdów. Stawka za motocykle i ciągniki rolnicze wzrośnie do 94 zł, za motorowery do 76 zł, za samochody ciężarowe i specjalne, a także ciągniki siodłowe o DMC 3,5–16 t do 234 zł, powyżej 16 t do 269 zł, za przyczepy ciężarowe i specjalne do 3,5 t wyniesie 119 zł, a za pojazd przystosowany do zasilania gazem (za badanie specjalistyczne 96 zł) – dla samochodu osobowego w sumie 245 zł.

Podwyżkę stawek opłat za badania techniczne pojazdów zapowiedział przed miesiącem wiceminister infrastruktury Stanisław Bukowiec. Prezes Polskiej Izby Stacji Kontroli Pojazdów Jolanta Źródłowska oceniła wtedy, że urealnienie opłat za badania techniczne poprawi ich jakość i jest szansą na modernizację i zakup nowoczesnych urządzeń diagnostycznych. – Bardzo nam również zależy na podniesieniu prestiżu zawodu diagnosty i zachęceniu młodych ludzi do wyboru tej ścieżki kariery, bo nie mamy w tej chwili zmiany pokoleniowej w tym zawodzie – stwierdziła.

PAP

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

Telefony zaufania dla osób w depresji:

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

UROCZyste PRZEKAZANIE NOWEGO WOZU STRAŻACKIEGO DLA OSP PODKRAJEWO



W Podkrajewie (gmina Wiśniewo) odbyło się uroczyste przekazanie wozu strażackiego dla jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Podkrajewie. Pojazd został zakupiony dzięki dofinansowaniu Ministerstwa Spraw Wewnętrznych, Samorządu Województwa Mazowieckiego oraz środków Gminy Wiśniewo. W uroczystości wzięli udział przedstawiciele władz parlamentarnych i samorządowych, służb mundurowych oraz mieszkańcy gminy. Powiat Mławski reprezentowali Starosta Mławski Witold Okumski oraz Radny Powiatu Mławskiego Marek Linkowski. Starosta Witold Okumski



Fot. Urząd Gminy Wiśniewo

w swoim przemówieniu pogratulował władzom gminy oraz jednostce OSP w Podkrajewie nowego pojazdu, życząc aby jak najlepiej służył on druhnom i druhom w ich służbie na rzecz bezpieczeń-

stwa mieszkańców gminy. Uroczystości uświetniły poczty sztandarowe oraz orkiestra dęta. Poczestunek przygotowało Koto Gospodyń Wiejskich „Dziarskie Babki” w Podkrajewie.

REKLAMA
GPP.6721.1.2025.AD

2025-09-16

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA MŁAWA

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Mława uchwały nr XVII/169/2025 z dnia 24 czerwca 2025 r. o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „**Bednarska**” obszaru położonego w środkowej części m. Mławy między ulicami Henryka Sienkiewicza, Banku Miast, Bednarską, Szmaragdową, Płocką i al. Świętego Wojciecha.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 1, 3, 4, 5 oraz art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 51 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko do projektu powyższego planu miejscowego.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko na piśmie w nieprzekraczalnym terminie do dnia **17.10.2025 r.**

Wnioski należy składać wyłącznie za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego. Formularz jest dostępny w siedzibie Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława, pokój nr 13, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.bip.mlawa.pl (w zakładce Poradnik interesanta – Nieruchomości i planowanie przestrzenne). Wnioski można składać w formie:

- papierowej – osobiście w Kancelarii Urzędu Miasta Mława lub listownie na adres Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława,
- elektronicznej – za pomocą poczty elektronicznej na adres info@mlawa.pl lub elektronicznej skrzynki podawczej na platformie ePUAP Urzędu Miasta Mława.

Składający wniosek do projektu planu:

- 1) podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby,
- 2) podaje adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada,
- 3) wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem,
- 4) może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wnioski złożone po upływie wyznaczonego terminu pozostawi się bez rozpoznania.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Miasta Mława.

Informacja nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <http://bip.mlawa.pl>, w zakładce Klauzura informacyjna RODO oraz w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 13.

10425otm1-a-M

GPP.6721.3.2025.AD

2025-09-16

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA MŁAWA

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Mława uchwały nr XIX/189/2025 z dnia 26 sierpnia 2025 r. o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „**Podmiejska**” obszaru położonego w zachodniej części m. Mławy, między linią kolejową a ulicami Kolejową, Batalionów Chłopskich, Podmiejską, granicą miasta Mława, południową granicą działek ewid. nr 121/2 i 162 oraz ul. Szreńską.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 1, 3, 4, 5 oraz art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 51 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko do projektu powyższego planu miejscowego.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko na piśmie w nieprzekraczalnym terminie do dnia **17.10.2025 r.**

Wnioski należy składać wyłącznie za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego. Formularz jest dostępny w siedzibie Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława, pokój nr 13, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.bip.mlawa.pl (w zakładce Poradnik interesanta – Nieruchomości i planowanie przestrzenne). Wnioski można składać w formie:

- papierowej – osobiście w Kancelarii Urzędu Miasta Mława lub listownie na adres Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława,
- elektronicznej – za pomocą poczty elektronicznej na adres info@mlawa.pl lub elektronicznej skrzynki podawczej na platformie ePUAP Urzędu Miasta Mława.

Składający wniosek do projektu planu:

- 1) podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby,
- 2) podaje adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada,
- 3) wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem,
- 4) może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wnioski złożone po upływie wyznaczonego terminu pozostawi się bez rozpoznania.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Miasta Mława.

Informacja nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <http://bip.mlawa.pl>, w zakładce Klauzura informacyjna RODO oraz w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 13.

10525otm1-a-M

GPP.6721.2.2025.AD

2025-09-16

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA MŁAWA

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Mława uchwały nr XIX/188/2025 z dnia 26 sierpnia 2025 r. o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „**Podborna**” obszaru położonego w północnej części m. Mława, między Lasem Mławskim a ulicami Podborną, Brzozową i Studzieniec.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 1, 3, 4, 5 oraz art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 51 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko do projektu powyższego planu miejscowego.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko na piśmie w nieprzekraczalnym terminie do dnia **17.10.2025 r.**

Wnioski należy składać wyłącznie za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego. Formularz jest dostępny w siedzibie Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława, pokój nr 13, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.bip.mlawa.pl (w zakładce Poradnik interesanta – Nieruchomości i planowanie przestrzenne). Wnioski można składać w formie:

- papierowej – osobiście w Kancelarii Urzędu Miasta Mława lub listownie na adres Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława,
- elektronicznej – za pomocą poczty elektronicznej na adres info@mlawa.pl lub elektronicznej skrzynki podawczej na platformie ePUAP Urzędu Miasta Mława.

Składający wniosek do projektu planu:

- podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby,
- podaje adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada,
- wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem,
- może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wnioski złożone po upływie wyznaczonego terminu pozostawi się bez rozpoznania.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Miasta Mława.

Informacja nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <http://bip.mlawa.pl>, w zakładce Klauzura informacyjna RODO oraz w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 13.

10225otm1-a-M

ALEKSANDER SOŁŻENICYN WOBEC POLSKI



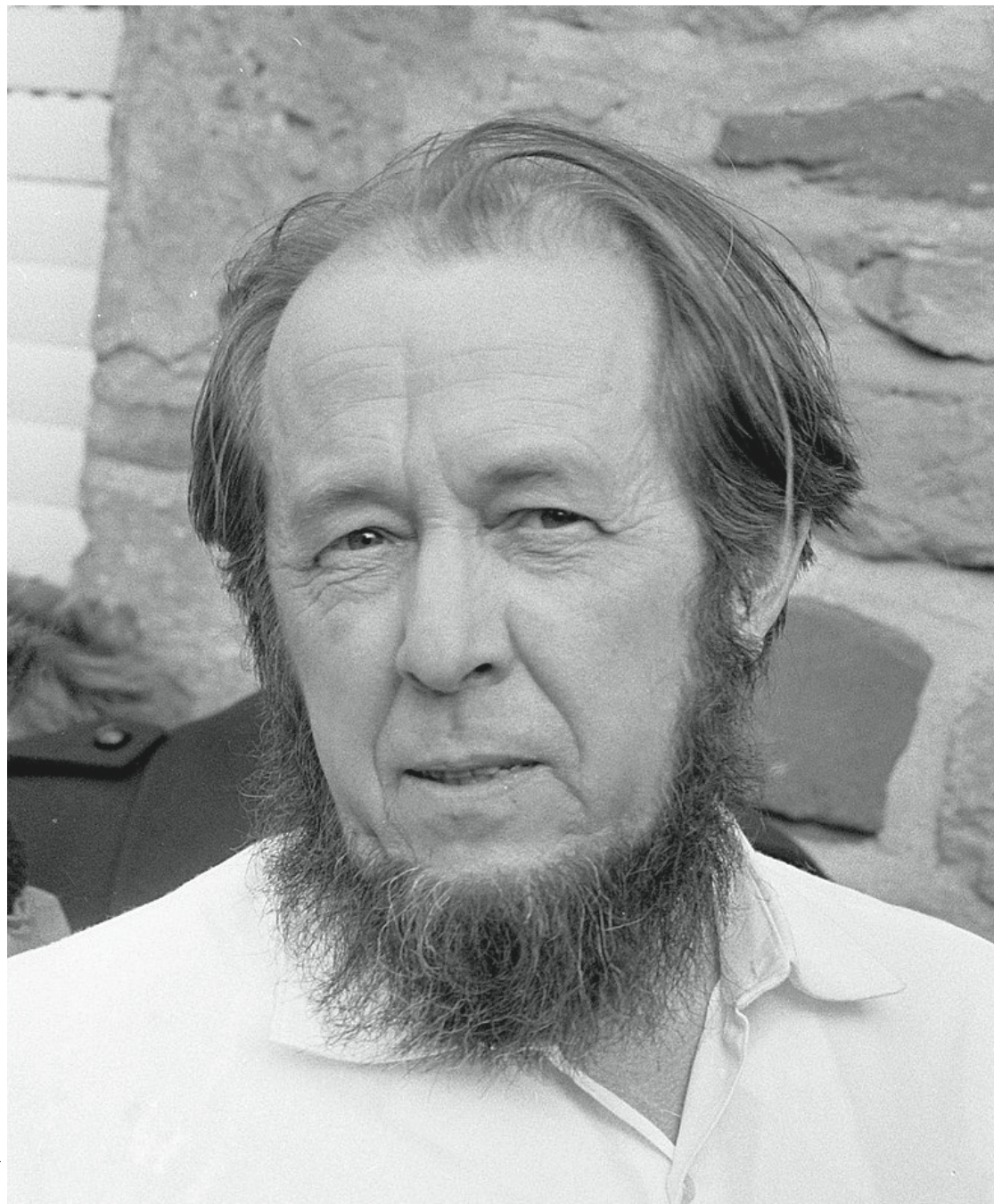
Marek Melnyk

WPROWADZENIE

Aby zrozumieć lepiej rosyjską antypolską dezinformację, warto przyrzeć się poglądom Aleksandra Sołżenicyna (ros. Александр Солженицын, 1918–2008) – rosyjskiego pisarza, dystrydenta i laureata Nagrody Nobla w dziedzinie literatury.

Sołżenicyn był żołnierzem Armii Czerwonej w czasie II wojny światowej, aresztowanym w 1945 r. za krytyczne uwagi wobec Stalina w prywatnych listach. Skazano go na 8 lat łagru, a obozowe doświadczenia stały się podstawą jego twórczości. Po wyjściu z obozu Sołżenicyn zamieszkał na zesłaniu w Kazachstanie. W latach 60. zaczął publikować (m.in. „Jeden dzień Iwana Denisowicza” – 1962), co uczyniło go symbolem odwilży. W latach 70. sowieckie władze usunęły go z kraju. Mieszkał w Szwajcarii i USA. Do Rosji powrócił w 1994 r.

Jego najważniejsze dzieła to poza „Jednym dniem Iwana Denisowicza” „Archipelag Gułag” (1973) – monumentalne dzieło dokumentujące system obozów pracy w ZSRR, kluczowe dla światowej świadomości o sowieckim totalitaryzmie, „Oddział chorych na raka” (1968), „Pierwszy krąg” (1968) i „Rosja w zapaści” (1998) – zbiór esejów o stanie postsowieckiej Rosji. Sołżenicyn był krytykiem komunizmu i sowieckiego totalitaryzmu, ale także krytykiem liberalnego Zachodu. Akcentował wagę duchowości, prawosławnej tradycji i moralnej odnowy Rosji. W swoich późnych pismach



Fot. Wikipedia

Aleksander Sołżenicyn

podkreślał, że Rosja nie powinna podążać za Zachodem, lecz rozwijać własną, rosyjską drogę. Uważany jest za świadka zbrodni komunizmu. W Rosji postrzegany ambiwalentnie – z jednej strony antytotalitarny bohater, z drugiej oskarżany o nacjonalizm i konserwatyzm. Po śmierci w 2008 r. został uhonorowany przez rosyjskie państwo (Putin odwiedzał jego rodzinę, a w 2018 r. obchodzono jego 100-lecie urodzin). W eseju „Jak odbudować Rosję?” („Как нам обустроить Россию?”), opublikowanym

w 1990 r. w czasopiśmie „Komsomolskaja Prawda” i potem szeroko dyskutowanym, pisarz przedstawił swoją wizję przyszłości Rosji u progu rozpadu ZSRR. Sołżenicyn przewidywał upadek sowieckiego imperium i postulował dobrowolne oddzielenie się republik Azji Środkowej i Kaukazu. Uważał, że Rosja nie powinna ich utrzymywać ani na siłę utrzymywać jedności. Pisał, że ciągnięcie za sobą nierosyjskich regionów jest zgubne dla samej Rosji. Proponował budowę nowego państwa w oparciu o Rosję, Ukrainę, Białoruś i

północny Kazachstan (regiony zamieszkane w większości przez ludność rosyjskojęzyczną i prawosławną). Traktował te narody jako historycznie i kulturowo bliskie, mające stanowić fundament przyszłej Rosji. Sołżenicyn opowiadał się za demokratyzacją i samorządnością, krytykował scentralizowaną władzę. Akcentował potrzebę moralnego odrodzenia – odrzucenia totalitarnej przeszłości, powrotu do chrześcijaństwa i duchowych wartości. Był przeciwnikiem zachodniego liberalizmu i kapitalizmu w jego komercyjnej, kon-

sumpcyjnej formie. Już w 1990 r. wskazywał na katastrofę demograficzną etnicznych Rosjan: spadek dzietności, alkoholizm, wysoką śmiertelność. Proponował, by temu zaradzić poprzez wzmocnienie rodziny, religii i edukacji moralnej. Podkreślał, że Rosja powinna unikać ślepego naśladowania Zachodu. Krytykował amerykański materializm, konsumpcjonizm i brak duchowości. Wskazywał, że Rosja powinna pójść własną drogą opartą na tradycyjnych i duchowych wartościach.

SOŁŻENICYN O POLSCE

Postawa Aleksandra Sołżenicyna wobec Polski jest jednym z mniej zbadanych wątków jego myśli, a zarazem ujawnia napięcie pomiędzy antytotalitarnym doświadczeniem wspólnym dla Polaków i Rosjan a rosyjskim spojrzeniem imperialnym, głęboko zakorzenionym w jego światopoglądzie. Sołżenicyn niejednokrotnie odwoływał się do losów Polaków w swoich analizach historycznych i politycznych refleksjach. A jednocześnie jakby instynktownie obawiał się Polski. To jego podwójne myślenie o relacjach między obu narodami jest chyba cechą charakterystyczną dla Rosjan. O tym wie machina propagandowa tego państwa i skrzętnie to wykorzystuje.

POLACY JAKO WSPÓŁWIEŹNIOWIE GUŁAGU

Najbardziej pozytywny obraz Polski u Sołżenicyna wiąże się z jego wspomnieniami z łagrów. W „Archipelagu Gułag” pisał o polskich więźniach politycznych z wielkim uznaniem, podkreślając ich godność, poczucie wspólnoty i duchową odporność. W jego ocenie Polacy wyróżniali się na tle innych narodowości obecnych w obozach, stanowiąc przykład niezłomności i siły kultury. W tym sensie los Polski był dla niego symbolem cierpienia zadawanego przez totalitarny system, a zarazem przykładem duchowego oporu.

KRYTYKA POLSKICH ASPIRACJI NIEPODLEGŁOŚCIOWYCH

Równocześnie jednak Sołżenicyn traktował polskie dążenia polityczne z dużą rezerwą. W jego pismach politycznych – zwłaszcza w „Jak odbudować Rosję” – obecna jest krytyka tradycji jagiellońskiej, a więc idei Polski jako wielonarodowego państwa, obejmującego litewskie, białoruskie i ukraińskie ziemie. Sołżenicyn uważał, że takie aspiracje historycznie prowadziły do niepotrzebnych konfliktów z Rosją, a w XIX wieku do tragicznych powstań, które przyniosły Polakom cierpienie, ale niepodległości nie dały.

GRANICE I KWESTIA TERYTORIALNA

W wizji Sołżenicyna powojenna Polska powinna pogodzić się z granicami ustalonymi w 1945 r., uznając swoje prawa do ziem zachodnich, ale bez roszczeń wobec ziem wschodnich. W jego ujęciu wschodnia granica Polski była historycznie i etnicznie rosyjsko-białorusko-ukraińska, a jej spory o Kresy stanowiły przeszkodę w normalizacji stosunków polsko-rosyjskich.

KATOLICYZM JAKO SIŁA I PRZESZKODA

Sołżenicyn z respektem odnosił się do katolicyzmu jako fundamentu polskiej tożsamości narodowej. Zauważał, że to właśnie religia pozwoliła Polakom przetrwać rozbiory i system komunistyczny. Jednocześnie – jako prawosławny myśliciel o konserwatywnych przekonaniach – widział w katolicyzmie element obcy rosyjskiemu światu duchowemu, co sprawiało, że pełne pojednanie duchowe między Polską a Rosją wydawało mu się trudne.

„SOLIDARNOŚĆ” I JAN PAWEŁ II

Z uznaniem Sołżenicyn pisał o ruchu „Solidarności”, widząc w nim autentyczne przebudzenie narodowe, zakorzenione w tradycji, a nie inspirowane przez Zachód. Podkreślał też rolę Jana Pawła II jako duchowego przywódcy, choć nie w pełni podzielał jego wizję Europy wolnej, demokratycznej i zjednoczonej, obawiając się, że może ona oznaczać marginalizację Rosji.

Zatem stosunek Sołżenicyna do Polski był złożony. Był naznaczony wewnętrzną sprzecznością. Podziwiał Polaków za walkę z komunizmem, lecz obawiał się

– tak jak przeciętny Rosjanin – odrodzenia się w niepodległej Polsce jakichś destrukcyjnych dążeń odnośnie do Rosji! Wyglądała to tak, jakby obawiał się idei związanych z polskością w dobie po upadku komunizmu. Polska bohatersko walcząca z komunizmem budziła jego podziw. Polska po komunizmie już nie. Bał się, że Polska może zarazić ideą wolności i politycznej niepodległości narody słowiańskie: białoruski i ukraiński, które uznawał za genetycznie związane z Rosją. Obawiał się polskiego „rządu dusz” w stosunku do nich. Bał się, że gdy to nastąpi, wywoła to dezintegrację Rosji.

MANIPULACJE DEZINFORMATORÓW

Rosyjska propaganda i dezinformacja wielokrotnie wykorzystywała poglądy Aleksandra Sołżenicyna w celu legitymizacji antypolskich narracji. Choć Sołżenicyn sam miał ambiwalentny stosunek do Polski, jego krytyka polskich aspiracji narodowych oraz terytorialnych dążeń bywa selektywnie cytowana w rosyjskich mediach, aby przedstawić Polskę jako historycznego agresora. Myśl Sołżenicyna jest kanibalizowana przez propagandzistów.

1. Sелеktywne cytowanie w rosyjskich mediach

Rosyjskie media propagandowe często przytaczają fragmenty Sołżenicyna, w których krytykował polskie powstania narodowe i terytorialne dążenia, pomijając jednocześnie jego uznanie dla polskiego cierpienia w łagrach oraz szacunek dla polskiej tożsamości narodowej. Takie selektywne cytowanie ma na celu przedstawienie Polski jako państwa, które w przeszłości stanowiło zagrożenie dla Rosji.

2. Wykorzystywanie Sołżenicyna w narracjach imperialnych

W rosyjskiej propagandzie Sołżenicyn jest przedstawiany jako autorytet, który ostrzegał przed polskim imperializmem. Jego poglądy na wschodnie granice Polski i ograniczenie terytorial-

nych aspiracji są wykorzystywane do uzasadniania rosyjskiej polityki wobec sąsiednich państw, w tym Polski. Przedstawia się go jako mędrca, który potwierdzał rosyjską rację stanu w kontekście relacji z Polską.

3. Instrumentalizacja w narracjach antypolskich

Rosyjskie źródła propagandowe stosują w związku z Sołżenicynem kilka typowych zabiegów. Przede wszystkim ma miejsce selektywne cytowanie. Przytacza się fragmenty krytyki Polski przez Sołżenicyna, a pomija fragmenty mówiące o szacunku dla polskiego narodu. Dokonuje się przerysowania krytyki historycznej w stosunkach rosyjsko-polskich. Jego ostrzeżenia dotyczące polskich powstań narodowych przedstawia się jako dowód na „zawsze agresywną Polskę”. Pomija się naturalne dążenie do odzyskania niepodległości. Koncentruje się na krytyce terytorialnych aspiracji i historycznych powstań narodowych, a pomija jego szacunek dla polskiej tożsamości, cierpienia i ruchów wolnościowych. Zawsze stosuje się też łączenie cytatów z pism Sołżenicyna z krytyką aktualnej polityki Polski. Fragmenty jego pism są wykorzystywane w narracjach sugerujących, że współczesna Polska jest kontynuacją historycznej. W rosyjskim odbiorze Sołżenicyn staje się moralnym i historycznym autorytetem, którego poglądy rzekomo potwierdzają rosyjskie tezy o zagrożeniu ze strony Polski. Takie użycie jego myśli jest klasycznym przykładem wykorzystywania literackiego i intelektualnego autorytetu do legitymizacji polityki historycznej i propagandy.

DEMOGRAFIA

Stosunku Sołżenicyna do Polski nie zrozumiemy bez przywołania, wspomnianego już, kontekstu katastrofy demograficznej w Rosji. Koncepcja jedności wschodnich Słowian, tak postulowana przez Sołżenicyna jako warunek istnienia Rosji, której ma zagrażać Polska, staje się jasna, jeżeli weźmiemy pod uwagę regiony

etnicznie rosyjskie (tzw. rdzeń rosyjski). Etniczni Rosjanie (Słowianie wschodni, prawosławni) dominują głównie w centralnej i północno-zachodniej części Federacji Rosyjskiej. Tam udział Rosjan sięga zwykle 80-95 procent. Centralna Rosja to obwody moskiewski, twerski, smoleński, włodzimierski, kałuski, riazański, nowogrodzki, woroneski, lipiecki, tambowski, biełgorodzki i kurski. Północno-zachodnia Rosja to Petersburg oraz obwody leningradzki, nowogrodzki i pskowski. Region Wołgi (częściowo) to też obszar dominacji Rosjan. Mamy tu obwody saraowski, penzeński i kirowski. Północ europejskiej Rosji, czyli obwody archangielski, wołogodzki i kostromski, również jest zdominowana przez Rosjan. Ural możemy też zaliczyć do obszarów, gdzie Rosjanie dominują (obwody swierdłowski, czelabiński i permski), choć już z większą domieszką ludności tatarskiej i baszkirskiej. Zachodnia Syberia: Nowosybirsk, Omsk, Tomsk, Kemerowo to również obszar, gdzie etniczni Rosjanie stanowią większość, choć widać większą różnorodność. Zatem to jest Rosja właściwa. Drugi obszar Rosji to mieszane regiony, gdzie występuje duża obecność Rosjan, ale też innych grup rdzennej ludności podbitej przez carów. Są to Tatarstan i Baszkortostan. Rosjanie często stanowią tutaj 35-45 procent, obok Tatarów i Baszkirów. Do tej „drugiej Rosji” możemy zaliczyć wschodnią Syberię i Daleki Wschód. Duże miasta (Irkuck, Krasnojarsk, Chabarowsk, Władywostok) są głównie rosyjskie, ale w całym regionie mieszkają znaczące mniejszości autochtoniczne (Buriaci, Jakuci, Ewenkowie). No i wreszcie w skład Rosji wchodzi nierosyjskie regiony, gdzie Rosjanie są w mniejszości. Północny Kaukaz: Czeczenia, Dagestan, Inguszetia, Kabardo-Bałkaria, Osetia Północna – tu Rosjan jest bardzo niewiele (często poniżej 5-10 procent). Jakucja (Sacha): Rosjanie to około 40 procent, reszta to rdzenni Jakuci. Tuwa, Buriacja, Kałmucja: etniczni Rosjanie stanowią mniejszość lub

połowę populacji. Czeczenia, Inguszetia, Dagestan: praktycznie „oczyszczone” z rosyjskiej ludności po wojnach z lat 90. Wszystko to jest wynikiem tego, że w XX wieku Rosja przeszła przez trzy nieudane przebudowy państwa. Najpierw była to próba carskiej modernizacji, później komunizm państwowy, a po jego upadku kapitalizm rynkowy, który przerodził się w dyktaturę Putina. Niepowodzenia w modernizacji Rosji i brak zrównoważonej transformacji społecznej i gospodarczej doprowadziły do załamania się demografii w Rosji.

Zatem „rdzeń rosyjski” kurczy się demograficznie nieubłaganie. Sprawia to niska dzietność, starzenie się społeczeństwa i emigracja. Natomiast muźulmańskie i syberyjskie regiony rosną: wyższa dzietność i młodsza struktura wiekowa. W efekcie w perspektywie dwóch-trzech dekad udział etnicznych Rosjan w całej Federacji może spaść z obecnych mniej więcej 72 procent do około 60 procent lub mniej. „Rdzeń rosyjski” (centralne i północno-zachodnie regiony, zachodnia Syberia) systematycznie się wyludnia.

ZAKOŃCZENIE

W postawie Aleksandra Sołżenicyna wobec Polski szacunek dla jej cierpienia i siły duchowej łączył się więc z krytycznym spojrzeniem na jej tradycję polityczną i terytorialne aspiracje. W tym sensie Polska była dla niego zarówno bliskim sojusznikiem w doświadczeniu komunizmu, jak i potencjalnym rywalem w sferze politycznej i cywilizacyjnej. Ambiwalencja ta doskonale obrazuje napięcie między rosyjską myślą imperialną a wspólnotą losów narodów Europy Środkowo-Wschodniej w XX wieku. Choć Sołżenicyn sam miał wobec Polski ambiwalentny, ale w gruncie rzeczy ze sporą dozą respektu stosunek, rosyjska propaganda wybiórczo przedstawia jego poglądy w sposób sprzyjający antypolskiej narracji.

Marek Melnyk

Wydawca „Gazety Olsztyńskiej” Grupa WM dzięki Polskiej Fundacji Narodowej realizuje projekt, którego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, która przez lata utrzymywała zniekształcony wizerunek Polski poprzez rozpowszechnianie zmanipulowanych lub nieprawdziwych faktów historycznych, negatywnie wpływających na dobre imię Polski i Polaków na świecie. W najbliższym czasie będziemy prezentować artykuły, ale także audycje, w których poruszymy ważne kwestie dotyczące tuszowania i fałszowania prawdy historycznej. Zapraszamy do lektury, ale też do czynnego udziału w naszej akcji! Na zgłoszenia od wolontariuszy czekamy pod adresem: **kontakt@wm.pl**.



KOLEJNI NIETRZEŻWI ZATRZYMANI NA DROGACH

NA TERENIE POWIATU MŁAWSKIEGO POLICJANCI ZATRZYMALI KILKU KOLEJNYCH NIETRZEŻWYCH KIERUJĄCYCH – SAMOCHODEM, MOTOROWEREM I ROWERAMI. NIECHŁUBNY REKORDZISTA MIAŁ PRAWIE 2,5 PROMILA ALKOHOLU W ORGANIZMIE. NIETRZEŻWY KIEROWCA TO ŚMIERTELNE ZAGROŻENIE NA DRODZE.

Jazda pod wpływem alkoholu to jedno z najpoważniejszych wykroczeń drogowych w Polsce. W 2025 roku przepisy dotyczące nietrzeźwych kierowców zostały zaostrożone, co oznacza surowsze kary i większe konsekwencje prawne dla osób prowadzących pojazd po alkoholu.

W nocy (10.09), na terenie Mławy, patrol prewencji zwrócił uwagę na podejrzenie zachowującego się kierowcę peugeot. 23-letni mławianin miał w organizmie ponad 0,7 promila alkoholu. Młody mężczyzna przewoził dwóch pasażerów. Jak oświadczył w rozmowie z policjantami, po pracy wypił piwo i wsiadł za kierownicę. Trafił do policyjnego aresztu, a po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości.

We wtorek rano (09.09) patrol ruchu drogowego, pełniący służbę na terenie Szreńska, zatrzymał nietrzeźwego motorowerzystę. 53-letni mieszkaniec powiatu mławskiego miał ponad 1,2 promila alkoholu w organizmie. Został osadzony w policyjnym areszcie. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości.

Obu zatrzymanym nietrzeźwym kierującym grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz sądowy zakaz kierowania pojazdami.

Niechłubnymi rekordzistami okazali się dwaj rowerzyści, zatrzymani na terenie gminy Dzierzgowo. Jeden z nich miał ponad 2,4 promila (1,16 mg/l), drugi niewiele mniej. Obydwaj zostali ukarani mandatami po 2500 zł.

Stan po użyciu alkoholu a stan nietrzeźwości – czym się różnią?

Przepisy rozróżniają dwa poziomy zawartości alkoholu w organizmie kierowcy:

Stan po użyciu alkoholu – gdy zawartość alkoholu we krwi wynosi od 0,2‰ do 0,5‰ (lub od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm³ wydychanego powietrza).

Stan nietrzeźwości – gdy zawartość alkoholu we krwi przekracza 0,5‰ (lub powyżej 0,25 mg alkoholu w 1 dm³ wydychanego powietrza).

W zależności od wyniku badania kierowca może zostać ukarany za wykroczenie lub przestępstwo.

Jazda w stanie po użyciu alkoholu – wykroczenie

Jeśli badanie alkomatem wykaże zawartość alkoholu w przedziale od 0,2‰ do

0,5‰, kierowca popełnia wykroczenie, które podlega karze na podstawie art. 87 § 1 Kodeksu wykroczeń.

Konsekwencje prawne:
- Grzywna: od 2 500 zł do 30 000 zł

- Zakaz prowadzenia pojazdów: od 6 miesięcy do 3 lat

- Punkty karne: 15 punktów

- Areszt: do 30 dni

Jazda w stanie nietrzeźwości – przestępstwo

Jeżeli zawartość alkoholu przekroczy 0,5‰, kierowca dopuszcza się przestępstwa na podstawie art. 178a § 1 Kodeksu karnego.

Konsekwencje prawne:

- Kara pozbawienia wolności: do 3 lat

- Zakaz prowadzenia pojazdów: minimum 3 lata, maksymalnie dożywotnio

- Świadczenie pieniężne: od 5 000 zł do 60 000 zł na

rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej

- W przypadku recydywy, czyli ponownego popełnienia przestępstwa jazdy po alkoholu, sąd może orzec dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów.

Konfiskata pojazdu za jazdę po alkoholu

Jedną z najważniejszych zmian wprowadzonych w 2024 roku i obowiązujących w 2025 roku jest konfiskata pojazdu w przypadku kierowania samochodem w stanie nietrzeźwości.

Pojazd zostanie skonfiskowany, jeśli:

- Kierowca miał ponad 1,5‰ alkoholu we krwi.

- Kierowca spowodował wypadek pod wpływem alkoholu.

- Kierowca dopuścił się recydywy i został ponownie

zatrzymany za jazdę w stanie nietrzeźwości.

W praktyce oznacza to, że samochód przejdzie na własność Skarbu Państwa. Jeśli auto było leasingowane lub należało do innej osoby, sąd może orzec nałożenie na kierowcę równowartości pojazdu.

Policja apeluje

Nietrzeźwy kierowca – niezależnie od tego, czy prowadzi samochód, motorower, czy rower – stanowi śmiertelne zagrożenie nie tylko dla siebie, ale i dla innych uczestników ruchu.

Nie pozwól, by osoba pod wpływem alkoholu wsiadła za kierownicę.

Reaguj – zgłoś podejrzanego kierowcę na numer alarmowy 112.

Tylko odpowiedzialne zachowanie na drodze może zapobiec tragedii.

UKRADŁ 15 TYSIĘCY ZŁ. ZAREJESTROWAŁY GO KAMERY

Posterunek Policji w Strzegowie prowadzi postępowanie, dotyczące przestępstwa kradzieży 15 tysięcy zł. Widoczny na zdjęciu mężczyzna wszedł nocą do niezabezpieczonego pomieszczenia sklepu. Zabrał przechowywane w szufladzie pieniądze. Jeśli rozpoznasz

sprawcę, powiadom Policję. Do kradzieży doszło na początku sierpnia. Jak wynika z ustaleń, nocą do niezabezpieczonego sklepu wszedł starszy mężczyzna. Z jednej z szuflad wyjął przechowywane tam pieniądze. Sprawcę zarejestrowały kamery. Straty

wyniosły 15 tysięcy zł. Za przestępstwo kradzieży grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Osoby, które rozpoznają mężczyznę, widocznego na zdjęciach z monitoringu lub mają informacje, które mogłyby się okazać pomocne

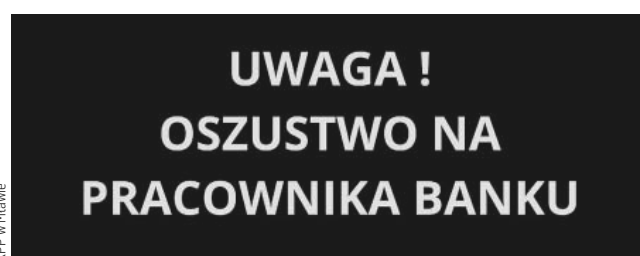
w ustaleniu jego tożsamości, proszone są o pilny kontakt z mławską Policją, tel. 47 703 62 00 (dyżurny) lub 47 703 63 90, 47 703 63 91 (Posterunek Policji w Strzegowie). Informację można przekazać anonimowo.

asp.szt. Anna Pawłowska



UWAGA! OSZUŚCI PODAJĄ SIĘ ZA PRACOWNIKÓW BANKU. DZWOŃIĄ DO MIESZKAŃCÓW MŁAWY

Mławscy policjanci odbierają kolejne sygnały o działaniu oszustów, posługujących się metodą „na pracownika banku”. Przestępcy dzwonią do mieszkańców, podając się na przedstawicieli instytucji finansowej. Jeśli odbierzesz takie połączenie, niezwłocznie się rozłącz i powiadom o działaniu oszustów swój oddział banku lub policję. Jak działają oszuści? – dzwonią na telefon komórkowy wybranej osoby, podając się za pracowników banku lub innej instytucji finansowej. Często w telefonie wyświetla się nazwa banku lub napis: biura obsługi. Twierdzą, że ktoś próbował wziąć kredyt na dane tej osoby, aby temu zapobiec, trzeba samemu złożyć szybki wniosek



kredytowy on line. Następnie udzielają szczegółowych instrukcji. Bywa także, że proponują zainstalowanie aplikacji w telefonie, ułatwiającej im dostęp do konta ofiary oszustwa. Nakłaniają do przelania pieniędzy na wskazane numery kont bankowych. Policja apeluje o ostrożność - Pracownicy banków nigdy nie proszą o zakładanie nowych wniosków kredytowych w celu „zablokowania” innego kredytu.

- Nie nakłaniają do przelewania pieniędzy na „konta robocze”
- W przypadku wątpliwości należy natychmiast przerwać rozmowę i samodzielnie skontaktować się z bankiem, korzystając z oficjalnych numerów telefonu lub udać się bezpośrednio do placówki. Policja przypomina: jedynym skutecznym sposobem ochrony przed tego typu oszustwami jest zdrowy rozsądek i weryfikacja informacji u źródła. asp.szt. Anna Pawłowska

UNISZKI ZAWADZKIE, PIRACI DROGOWI STRACILI PRAWO JAZDY

Droga wojewódzka 587 w Uniszkach Zawadzkich (gm. Wieczfnia Kościelna), to kolejne miejsce na mapie powiatu mławskiego, w którym prowadzone są wzmożone kontrole, realizowane przez patrole SPEED. Problem przekraczania dozwolonej prędkości w tym miejscu potwierdzają także zgłoszenia użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Kolejni kierowcy lekceważą jednak przepisy i zdrowy rozsądek. W ciągu dwóch dni, na DW 587 w Uniszkach Zawadzkich prawo jazdy straciło dwóch kierowców. W piątek po południu (05.09), patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującego skodą, 53-letniego mieszkańca powiatu mławskiego. Mężczyzna jechał w obszarze zabudowa-



nym z prędkością 105 km/h. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Policjanci zatrzymali kierującemu prawo jazdy na okres 3 miesięcy. Kolejnego dnia, wieczorem, prawo jazdy stracił 40-letni mławianin, kierujący peugeotem. Przejeżdżał przez Uniszki Zawadzkie z prędkością 104 km/h. Podobnie jak kierowca skody, został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Mław-

ska grupa SPEED apeluje do kierowców o przestrzeganie ograniczeń prędkości oraz rozsądek i wyobraźnię za kierownicą. Przypomina także hasło kampanii: „Mistrzu, zwolnij” - „Mistrzowie kierowcy potrafią zabić na polskich drogach 5 osób dziennie” - warto zobaczyć spoty nowej kampanii i wspólnie zadbać o bezpieczeństwo na drodze – bo bezpieczeństwo zależy od każdego z nas.

asp.szt. Anna Pawłowska

ZUS PRZYPOMINA: PÓŹNIEJSZE PRZEJŚCIE NA EMERYTURĘ SIĘ OPŁACA

IM DŁUŻEJ POZOSTANIESZ OSOBĄ AKTYWNĄ ZAWODOWO PO OSIĄGNIĘCIU WIEKU EMERYTALNEGO, TYM WIĘKSZE ŚWIADCZENIE MOŻESZ OTRZYMAĆ. KAŻDY DODATKOWY ROK PRACY MOŻE PODNIEŚĆ TWOJĄ EMERYTURĘ NAWET O KILKANAŚCIE PROCENT. DŁUŻSZEJ AKTYWNOŚCI SPRZYJAJĄ POTRZEBY RYNKU I OTWARTOŚĆ PRACODAWCÓW, A ANALIZY EKSPERTÓW ZUS JASNO POKAZUJĄ, ŻE WARTO ODŁOŻYĆ W CZASIE DECYZJĘ O ZAKOŃCZENIU PRACY.

Wzór na wysokie świadczenie to dużo składek i późna emerytura

W Polsce obowiązuje zasada zdefiniowanej składki. Oznacza to, że wysokość emerytury zależy od sumy składek opłaconych w trakcie całej aktywności zawodowej. Wyliczenie emerytury sprowadza się do prostego dzielenia. Licznik to kwota zwaloryzowanych składek na ubezpieczenie emerytalne, które są zapisane na koncie ubezpieczonego i subkoncie, oraz zwaloryzowanego kapitału początkowego, czyli odtworzonej kwoty składek na ubezpieczenie emerytalne sprzed 1 stycznia 1999 r. Mianownik to wyrażone w miesiącach średnie dalsze trwanie życia.

Dla osoby w wieku 60 lat każde 100 tys. zł zapisane na koncie w ZUS to 375,38 zł miesięcznej emerytury. W wieku 65 lat to już 452,90 zł. Aby otrzymać emeryturę na poziomie minimalnym (1 878,91 zł), 60-latek musi zgromadzić nieco ponad 500 tys. zł, natomiast 65-latek osiągnie ten sam poziom świadczenia przy kapitale mniejszym o ok. 80 tys. zł.

Jeśli odkładamy środki w ZUS systematycznie, to większość kwoty zgromadzonej na koncie i subkoncie będzie pochodzić nie z samych składek, tylko z waloryzacji. Kapitał początkowy jest obecnie wart ponad 7 razy więcej niż w 1999 r.

Składek musi wystarczyć na 20 lat

Dziś 60-latek będzie pobierał świadczenie przeciętnie przez 22,2 roku, a 65-latek – przez 18,4 roku. To o 18–20% dłużej niż w 1999 r. Wydłużanie



trwania życia powoduje, że za tę samą kwotę składek emeryci uzyskują o 8–9% niższe świadczenie niż w chwili, gdy ZUS rozpoczął przyznawanie i wypłatę emerytur z nowego systemu.

Odroczenie przejścia na emeryturę bardzo podnosi jej wysokość

Wydłużenie aktywności zawodowej wpływa na zwiększenie emerytury dzięki trzem czynnikom:

- dodatkowe składki z pracy powiększają sumę zgromadzonych środków,
- kolejne waloryzacje składek pomnażają kapitał emerytalny (działa też siła procenta składanego),
- prognozowany czas wypłaty emerytury jest krótszy, co podnosi wysokość miesięcznego świadczenia.

Na końcowym etapie kariery zawodowej to nie składki, ale waloryzacja ma największy wpływ na wysokość przyszłej emerytury.

Dla przykładu: opłacanie przez cały 2025 rok

składki na ubezpieczenie emerytalne zwiększy stan konta, na którym zgromadzono 450 tys. zł, jedynie o kilka procent (od kwoty przeciętnego wynagrodzenia – o 4,6%, a od minimalnego – o 2,4%). Tymczasem sama waloryzacja składek w 2025 r. podniosła stan konta o 14,4%, czyli aż o 64,8 tys. zł przy tej kwocie kapitału. Również środki na subkoncie zyskały na wartości – waloryzacja wskaźnikiem 9,49% dała przyrost o 42,7 tys. zł. To pokazuje, że im większy zgromadzony kapitał, tym silniejszy efekt waloryzacji. I tym większy sens ma późniejsze przejście na emeryturę.

Opóźnienie przejścia na emeryturę przekłada się na realny wzrost świadczenia – nawet bez dodatkowych składek czy waloryzacji. Wynika to z krótszego prognozowanego okresu wypłaty emerytury. Dla 60-latka każdy rok zwłoki oznacza wzrost emerytury o 3,7%, a po 5 latach – o ponad 1/5 (20,7%).

W przypadku 65-latka to odpowiednio 4,1% za rok i aż 23,4% po 5 latach.

Połączenie trzech czynników – dodatkowych składek, waloryzacji i krótszego okresu wypłaty – znacząco zwiększa wysokość emerytury. Przykładowo, mężczyzna urodzony w 1959 r., z kapitałem początkowym 75 tys. zł i zarobkami na poziomie 60% średniej krajowej, który mógł przejść na emeryturę we wrześniu 2024 r., ale pracował dodatkowy rok, zyskał świadczenie wyższe o 19,1%. Zamiast 3882 zł jako pierwszą wypłatę otrzyma 4623 zł brutto. Brak 12 wypłat emerytury odrobi po około 6,5 roku. Złazszcza że wyższe świadczenie będzie otrzymywał do końca życia. W dłuższej perspektywie zysk jest jeszcze wyraźniejszy. Mężczyzna urodzony w 1955 r., który odroczył emeryturę o 5 lat, podwoił swoje świadczenie – z 2477 zł do 5147 zł. Brak wypłat przez 5 lat zrekompensuje się po ok. 7,5 latach.

Emerytura to nie koniec kariery

Liczba pracujących emerytów systematycznie rośnie. Dla wielu z nich aktywność zawodowa to nie tylko sposób na dodatkowy dochód, ale także forma rozwoju, źródło satysfakcji i utrzymania kontaktów społecznych.

Przeciętny wiek przechodzenia na emeryturę wyniósł w 2024 r. 62,7 lat – 60,6 dla kobiet i 65,1 dla mężczyzn. Wiek ten w przypadku kobiet utrzymuje się na podobnym poziomie, a w przypadku mężczyzn systematycznie rośnie. Na emeryturę od razu po osiągnięciu wieku emerytalnego przeszło 67,6% uprawnionych – częściej mężczyźni (73,8%) niż kobiety (62,1%). W ciągu roku decyzję podjęło kolejne 22,5% osób, a niemal co dziesiąta zdecydowała się na dłuższe odroczenie świadczenia.

W pierwszej połowie 2025 r. liczba nowo przyznanych emerytur spadła o 17,9% rok do roku. Z kolei na ko-

niec czerwca 2025 r. do ubezpieczenia zdrowotnego zgłoszonych było 1,2 mln pracujących osób w wieku emerytalnym – to wzrost o 2,4% rok do roku. W tej grupie są zarówno seniorzy, którzy pobierają emeryturę, jak i ci, którzy odroczyli złożenie wniosku o świadczenie. Spośród 1,2 mln pracujących osób w wieku emerytalnym 989,9 tys. odprowadzało składki na ubezpieczenie emerytalne – to o 1,9% więcej niż rok wcześniej.

Na koniec 2024 r. pracowało 872,6 tys. emerytów – o 2,2% więcej niż w 2023 r. W ciągu dekady (2015–2024) liczba aktywnych zawodowo emerytów wzrosła o ponad połowę, podczas gdy populacja wszystkich emerytów zwiększyła się tylko o 1/4. W ubiegłym roku osoby z ustalonym prawem do emerytury, które wciąż pracowały, stanowiły 13,7% ogółu emerytów, a jednocześnie emerytem był co dwudziesty pracujący w całej gospodarce. Wśród pracujących emerytów dominowały kobiety (58,1%).

FAMILIA MICHALSKICH Z NAD GRANICĄ Z PRUSAMI WSCHODNIMI (CZ. II)

WSPOMNIENIA PANI LEONTYNY MICHALSKIEJ Z KULAN,
URODZONEJ 1917 ROKU.

Był wczesny ranek 1 IX 1939 r. Leontyna Michalska znalazła się na wozie razem z córką Urszulą oraz teściem Władysławem Michalskim, a także jego córką Marianną (z d. Michalską) Pasymowską i z dwojgiem jej dzieci - Zdzisławem i Jadzią oraz z drugą córką Zofią (z d. Michalską) Chmielewską i z jej synem Ryszardem. Wzięli ze sobą tylko paszę dla dwóch koni i jedzenie oraz koce. Z Kulan wyjechali ok. 7 lub 8 rano. Teść jej jechał bocznymi drogami. Na gospodarce w Kulanach zostali tylko dziadkowie - Jan i Leokadia. Leokadia leżała, bo nie mogła chodzić. Ich syn, Adam Pasymowski, został wcześniej powołany do wojska do kopania rowów pod Kuklinem i Uniszkami.

Wyjechali z Kulan w kierunku na Wieczfnie - Bąki i różnymi drogami dostali się do kolonii mieszkalnej Węgierskie Kąty pod Modlinem, w której byli już Niemcy. Wóz ich stał tam kilka dni, bo można było tam kupić trochę jedzenia. Stąd musieli ruszać dalej, gdyż bomba lotnicza uderzyła między stojące wozy. Kiedy wyjechali na drogę, polskie wojsko odliczyło pięć furmanek, aby zawiozły pasze dla wojskowych koni będących w rejonie walk pod Zegrzem. Wozy te miały złożyć worki na skraju lasu. Po wyładowaniu, kierując się na Zegrze znowu zatrzymali się na innej kolonii. Byli tu znowu parę dni. Wtedy też

wysadzono most. Wycofujący się żołnierze polscy zniszczyli w tym miejscu przejście. Jadąc na Zegrze skręcili na lewo, kierując się już na północ. Na Zegrze nie można już było jechać, bo tam był front. Dopiero, kiedy po kilku dniach front się przesunął, mogli dalej pojechać w kierunku Kulan próbując wrócić do domu. Wcześniej chcieli jednak pojechać do Jabłonn pod Warszawę, ok. 20 km od stolicy. Mieszkała tam rodzina Wójcickich, kuzynka Apolonii Michalskiej z Kulan, lek. stomatolog Apolonia (z d. Wójcicka) Ulatowska. Jej mężem był mjr Leon Ulatowski z 36 p.p. LA. Bratankowie Apolonii (z d. Fabisiak) Michalskiej także uczestniczyli w walkach we IX 1939 r. W tym: ppor. rez. Marian A. Fabisiak (3 PAC), ppor. rez. Zygmund Fabisiak (74 G p. p.) - od XI 1945 r. konsul w Stanach Zjednoczonych, por. lek. Władysław Fabisiak (5 PSK) - od V 1946 r. mjr WP, w 1949 r. przeniesiony do rezerwy. Także dr med. por. rez. Piotr P. Wójciak z Kuklina (Mławy). Zamordowany wiosną 1940 r. w Katyniu.

Jadąc do Jabłonn dowiedzieli się od naszych wojsk, że tam nie ma już nikogo. Widzieli jednocześnie z daleka palącą się Warszawę. Dlatego zabroniono im jechać w tym kierunku. Odwiedzenie i szukanie ewentualnego schronienia u rodziny Wójcickich stało się niemożliwe. A było to być może tylko 10 km od ich domu. Teraz musieli czekać, aż wojska niemieckie przejdą przez pontonowy most na rzece Narew i dopiero wtedy zaczęto przepuszczać po kilka furmanek. Będąc jeszcze na kolonii za Modlinem w stronę Warszawy



Przed domem Jana i Leokadii Pasymowskich. Od góry, z lewej strony: Leontyna i Michał Michalscy, sąsiadka z dzieckiem, poniżej Marianna (P.) Jackowska, brat Adam A. Pasymowski z żoną Marianną (z d. Michalską). Kulany, ok. lata 1939 r. (Zbiory autora)



Teść Władysław Michalski, kowal z Kulan. Mława, lata 20. XX w. (Zbiory autora)



Córka Wł. Michalskiego, Zofia (M.) Chmielewska z synem Ryszardem (ur. 1931 r.). Mława, ok. 1935 r. (Zbiory pp. Kwiatków)

spotkali niewielki oddział Wojska Polskiego. L. Michalska chodziła do nich po żywność, mówiąc przy okazji, że jej mąż też jest teraz w kawalerii. Podczas rozmowy jeden z oficerów stwierdził, że nie podda się i że nie jest to honorowe. Pod Modlinem widziała też jak oficer wyjął pistolet z kabury i strzelił sobie w głowę. W trakcie podróży dostała egzemę, to znaczy pęcherzy na rękach. Została obandażowana przez jednego z żołnierzy.

Po wkroczeniu Niemców do Kulan nastąpiły aresztowania m.in. jej dziadka Jana Pasymowskiego. Zaś rodzina Michalskich po około dwóch tygodniach tułaczki wróciła do domu.

J. Pasymowski został zabrany na gospodarstwo we wsi Witramowo w kierunku na Allenstein. Razem z nim był też aresztowany Józef Rutkowski. Jan zawiadomił przez obcych ludzi, że jest tutaj. Z Gdyni przyjechała jej mama Aleksandra (z d. Pasymowska) Karasek. Poszła do dworu w Kulanach do Niemca Waśka. „(...) Waśka, to Niemiec z Bartek w Prusach Wsch. - był nowym właścicielem majątku Kulany (1939-1942), po ostatnim dziedzicu Janie Zembrzuskim. Następni właścicielami majątku byli: Gradko (1942-1944), a po nim Skórka (tak na



Gdyńskie atelier. Od lewej: Marianna (z d. Pasymowska) i Marian Jackowscy, córka Zofia J., siostra Marianny, Aleksandra (z d. Pasymowska) i Stanisław Karaskowie z wnuczką Urszulą Michalską. Powyżej stoi brat Adam A. Pasymowski, Leontyna (z d. Karasek) Michalska. Gdynia, ok. 1937 r. (Zbiory autora)



Od prawej: strzelec konny Michał Michalski z kolegą z 3. PSK. Wołkowysk, ok. 1937-38 r. (Zbiory autora)



Kpr. M. Michalski z 3. PSK. Wołkowysk, 1939 r. (Zbiory autora)



Leontyna Michalska. Mława, czas okupacji niemieckiej. (Zbiory autora)



Lek. stom. Apolonia (z d. Wójcicka) Ulatowska, kuzynka Apolonii (z d. Fabisiak) Michalskiej z Kulan. Warszawa, czas okupacji niemieckiej. (Zbiory pp. Ulatowskich)



Kuzynostwo Leontyny Michalskiej. Od lewej: Jadwiga Jackowska, Zofia Jackowska, Edek Jackowski. Gdynia, druga połowa lat 30. XX w. (Zbiory pp. Jankowskich)

niego mówili, 1944-ok. 15 I 1945) (...). (Informacja na podstawie relacji p. Kazimierza Kwiatka z Kulan, 3 XI 2001 r., zbiory autora). Aleksandra Karasek powiedziała Waśkowi, że jej ojciec Jan jest już stary i chory, a także aby mógł go zwolnić. Od tego Niemca dostała dokument, który potwierdzał, że jest on stąd, z prośbą o jego

zwolnienie. Pod koniec IX 1939 r. udało się przywieźć go z powrotem. Od tego momentu był już cały czas w Kulanach. Aleksandra przybyła do Kulan sama. We IX lub X 1939 r. w czasie podróży z Gdyni, została okradziona z walizek i pościeli. Przybyła do domu tak jak stała, z gołymi rękami. Z kolei mąż Aleksandry, Stanisław

Karasek został jeszcze w Gdyni, aby pilnować dobytku. Ukrywał się w piekarni obok domu. Został ostrzeżony, że chciano go aresztować i w ten sposób uniknął więzienia. W nocy ludzie z piekarni odprowadzili go na dworzec w Gdyni - Orłowie i w niedługim czasie również znalazł się w Kulanach.

Michał Michalski, też w niedługim czasie przyjechał do domu. Wrócił z wojny w X 1939 r., walcząc wcześniej w ramach Suwalskiej BK, gdzie 20 IX 1939 r. dostał się do sowieckiej niewoli, skąd uciekał z transportu kolejowego wiozącego go w głąb Rosji. Ranny w nogę, przebrany w cywilne ubranie przedostaje się nocami do rodzinnej wsi. Wszyscy teraz mieszkali u Pasymowskich: 16 osób, oraz Jackowscy z Gdyni, którzy potem wyjechali do Mławy. Na szczęście nikt nie zginął we IX 1939 r. Rozpoczął się nowy okres - czas okupacji niemieckiej.

Wracając z wojennej tułaczki L. Michalska miała jeszcze trochę pieniędzy, więc mogła nieco pomóc rodzinie. Jackowscy wyprowadzili się po około dwóch miesiącach, bo nie było gdzie spać. Przez zimę nadal mieszkała wraz z mężem Michałem oraz z rodzicami u dziadków Pasymowskich i brata matki Adama. Michał wraz z jej ojcem St. Karaskiem musieli zacząć pracę. Na początku przy zbieraniu kamieni z pola, gdyż Niemcy wysyłali je gdzieś dalej. Potem z Górowa koło Powierza przyjechał Niemiec Petzkowski, gospodarz i szukał ludzi do pracy. Państwo Michalscy znali go jeszcze sprzed wojny, gdyż nieraz chodzili do Prus Wschodnich, m.in. do Neidenburga. Handlował on z mieszkańcami Kulan jeszcze przed wojną. M. Michalski zgłosił się więc do niego do pracy, bo nie było pieniędzy na utrzymanie domu. Otóż ten Petzkowski, zabrał Michała do swojego być może szwagra, w każdym razie kogoś z rodziny Rexinów w Neidenburgu, do jego warsztatu mechanicznego. Było to w 1939 lub 1940 r. Tam Mi-



Pchor. plutonowy (ppor. rez.) Zygmunt Fabisiak. Warszawa, 1934 r. (Zbiory UW)



Przed domem Ernsta Rexina. Od lewej Michał Michalski na przymusowych robotach przy dzisiejszej ul. Żeromskiego nr 6.a. Neidenburg (Nidzica), między 1940-44 r. (Zbiory autora)



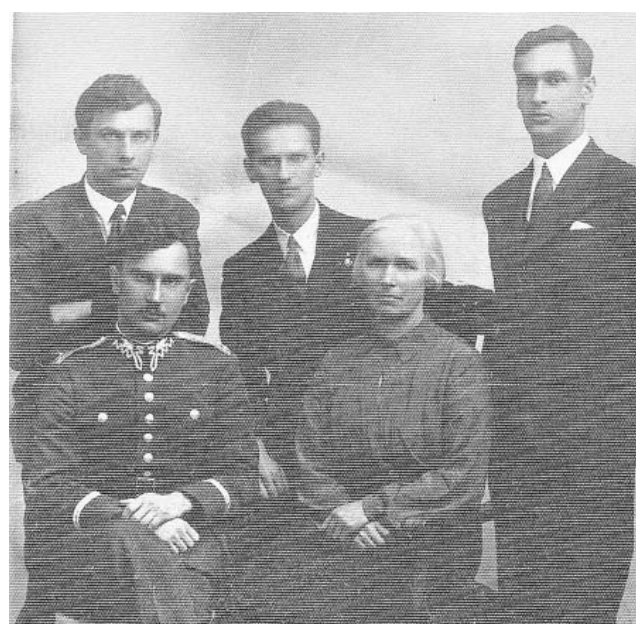
Legitymacja odznaczeniowa Krzyża Kampanii Wrześniowej 1939 r. dla kpr. M. Michalskiego. Londyn (1985 r.) początek lat 90. XX w. (Zbiory autora)

chał pracował i tymczasowo mieszkał w samochodzie, zanim nie otrzymał pokoju wraz z kolegą przy dzisiejszej ul. Traugutta w Nidzicy na przeciwko Ośrodka Zdrowia. Do jedzenia dostawał ziemniaki, a do picia czarną kawę. W warsztacie naprawiał samochody, przeważnie wojskowe, oraz różne części samochodowe. Do domu przyjeżdżał raz w miesiącu. Zaś L. Michalska bywała w Neidenburgu

bardzo rzadko, może dwa lub trzy razy przez całą wojnę. W Neidenburgu była dopiero pod koniec wojny, aby odwiedzić swojego męża M. Michalskiego. Kiedy przyjechała tu i szła razem z Marianną Pasymowską, siostrą męża po chodniku obok ratusza, po prawej stronie oraz rozmawiała z nią po polsku, to wtedy zatrzymali ją dwaj żandarmi. Zaprowadzili ich do ratusza, do biura



Lek. stom. Apolonia (W.) Ulatowska w swoim gabinecie dentystycznym. Warszawa, czas okupacji niemieckiej. (Zbiory pp. Ulatowskich)



Rodzina Jana Fabisiaka (brata Apolonii (F.) Michalskiej z Kulan i siostry Stefanii (F.) Kurowskiej). Od lewej: ppor. rez. Zygmunt Fabisiak, mec. Romuald Fabisiak, ppor. rez. Marian A. Fabisiak, poniżej pchor. (por. lek. med.) Władysław Fabisiak z matką Karoliną (z d. Suską) F. Warszawa, druga połowa lat 30. XX w. (Zbiory autora)

z boku budynku. Stamtąd kazali im iść na pociąg. Odpowiedziała wtedy, że jej mąż Michał pracuje w warsztacie u Rexina i że przyjechała do niego po



Dr med. por. rez. Piotr P. Wójciak. Warszawa, koniec lat 30. XX w. (Zbiory rodzinne)

pieniądze. Żandarmi zadzwonili zaraz do Rexina, który odebrał telefon, śmiał się i mówił, że wszystko jest w porządku. Powiedział też do Michała, że swoją żonę trzymają w ratuszu. Żandarmi puścili je i poszli dalej już same do Michała na dzisiejszą ul. Żeromskiego nr 10. (6.a), gdzie mieszkał Rexin. Panie przyjechały tu też dlatego, że chłopcy z Kulan wysłali je do Neidenburga, aby zobaczyć, czy Niemcy już wyjeżdżają. Drugi raz z kolei przyjechała L. Michalska do Neidenburga chyba już z Michałem. Była wtedy ponownie na tym mieszkaniu na ul. Traugutta, gdzie Michał mieszkał



Marianna (z d. Pasymowska) Jackowska na obozie harcerskim w Szwajcarii Kaszubskiej, lato 1939 r. (Zbiory pp. Jankowskich)



Mjr Leon Fr. Ulatowski po kapitulacji sztabu obrony Warszawy. Oflag w Murnau, X 1939 r. (Zbiory pp. Ulatowskich)



Por. lek. med. Władysław Fabisiak z 5. Pułku Strzelców Konnych. Oflag nr Xa. Itzehoe, IX 1939 r. (Zbiory rodzinne)

nad szopą. Michał później nie chciał opowiadać o tym jak mieszkał i pracował u Rexina. C.d.n.

CHCIELIBYŚMY URATOWAĆ NASZEGO SYNA

BYLI NORMALNĄ, SZCZĘŚLIWĄ RODZINĄ, DOPÓKI W ŻYCIU ICH DZIECKA NIE POJAWIŁY SIĘ NARKOTYKI. ZNISZCZYŁY MU ZDROWIE I ŻYCIE. NISZCZĄ TEŻ ICH RODZINĘ, A RODZICE SZUKAJĄ WSZĘDZIE POMOCY I WSPARCIA. — MODLĘ SIĘ, ŻEBY BÓG DAŁ MI SIŁY I POZWOLIŁ WYCIĄGNĄĆ NASZE DZIECKO Z NAŁOGU — MÓWI ZROZPACZONA MATKA.

Zawsze uważaliśmy, że problem narkomanii nas nie dotyczy, że my, wykształceni i porządni ludzie, nie mamy z tym problemu. O tym, jak bardzo się myliliśmy, dowiedzieliśmy się w momencie, kiedy policja znalazła naszego syna nieprzytomnego w parku — opowiadają rodzice uzależnionego Adama. — W szpitalu dowiedzieliśmy się, że nasz syn jest skrajnie wycieńczony przez narkotyki. Okazało się, że jest uzależniony... Jak mogło do tego dojść? Jak to się stało, że nic nie zauważyliśmy? Do dziś się nad tym zastanawiamy i nie możemy uwierzyć, że ten koszmar wciąż trwa i odbiera nam nasze jedyne dziecko.

Czekali na cud

Rodzice Adama długo czekali na upragnione dziecko. Pierwsza ciąża zakończyła się poronieniem. Kiedy okazało się, że kolejna nie jest zagrożona, pani Ewa i pan Krzysztof szaleli z radości. Kobieta dbała o siebie, bo w głębi duszy bała się kolejnej straty. Kiedy w dziewiątym miesiącu ciąży na świat przyszedł Adaś, od razu stał się oczkiem w głowie całej rodziny.

— Oszałeliśmy ze szczęścia... Pokochaliśmy to maleństwo całym sercem. Był dla nas cudem — wspominają rodzice. — Potrafiłmy godzinami wpatrywać się w śpiącego malca. Każdy jego ruch, uśmiech, spojrzenie były dla nas czymś niezwykłym. Kiedy mały zaczął chodzić i mówić, wydawało nam się, że jest najpiękniejszy i najmiędszy na świecie. Robiliśmy mu setki zdjęć, dokumentując każdy jego

postęp. Adam nie sprawiał żadnych problemów w szkole podstawowej i średniej. Spędzaliśmy razem dużo czasu, jeździliśmy razem na wakacje czy ferie. Choć syn miał wszystko, nigdy nie uważał się za kogoś lepszego. Dla wszystkich był miły, uczynny, kochał zwierzęta. Los bezdomnych zwierzątek nie był mu obojętny. Był wolontariuszem w schronisku. W domu też mieliśmy trzy psy i dwa koty, które Adaś przyniósł ze schroniska. Byliśmy naprawdę szczęśliwą rodziną.

Dumni z syna

Rodzina idylla trwała. Rodzice byli bardzo dumni z syna, który dostał się na wymarzone studia w Warszawie. Wynajęli mu mieszkanie i co miesiąc przelewali pieniądze na jego konto na utrzymanie. Chłopak odwiedzał ich przynajmniej raz w miesiącu. Wydawało się, że wszystko jest w najlepszym porządku.

— Kiedy syn nas odwiedził po jakimś pół roku pobytu w Warszawie, był bardzo blady, zmęczony... Taki jakiś inny — opowiada mama Adama. — Dużo spał i był bardzo nerwowy. Kiedy zapytałam go, co się dzieje, wykrzyknął mi, że chce go kontrolować, a on nie jest już dzieckiem. Trzasnął drzwiami i wyszedł z domu. Wrócił późno w nocy. Rano przeprosił mnie za swoje zachowanie i powiedział, że ma bardzo dużo nauki, bo na pierwszym roku dużo wymagają. Uspokoili mnie, że wszystko jest w porządku. Oczywiście uwierzyłam. Nawet mężowi tłumaczyłam, że on taki ambitny, chce wszystko pozaliczać i dlatego się stresuje. Gdybym



Adam obecnie przebywa w ośrodku dla uzależnionych

wtedy domyśliła się, co tak naprawdę dzieje się w życiu mojego dziecka, nie pozwoliłabym mu wyjechać.

Uzależnienie niszczy ich dziecko

Z każdym przyjazdem Adama do domu rodzice z coraz większym niepokojem obserwowali zmiany, które w nim zachodziły. Nie był to już ich słodki syneczek. Bywały momenty, że potrafił przez cały pobyt nie rozmawiać z rodzicami, zamykał się w pokoju na całe dni. Czasem wychodził rano, a wracał, kiedy spali.

— Z niepokojem obserwowaliśmy zmianę naszego syna. Stał się dla nas taki obcy — kontynuuje smutną opowieść matka. — Tłumaczyliśmy sobie, że chce odreagować stres na studiach, że może przeżywa jakąś niespełnioną miłość. Prawda okazała się jednak o wiele bardziej bolesna i tragiczna. Nasz syn był narkomanem...

syn w wieku 21 lat wyglądał jak stary, ciężko chory człowiek. Nie widzieliśmy go od wakacji... Gdybym spotkała go na ulicy, minęłabym go jak kogoś obcego. Nasz piękny świat runął w jednej chwili jak domek z kart. Zaczęliśmy szukać pomocy...

Walczą o życie syna

— Adam obecnie przebywa w ośrodku dla uzależnionych. Ma duże trudności z mówieniem i poruszaniem się. Jest pod opieką specjalistów — opowiadają. — Gorzej jest z nami... Szukamy wsparcia, ale tak naprawdę dla rodziców czy osób współuzależnionych niewiele jest form pomocy. Spotykamy się z osobami, które mają w rodzinie kogoś uzależnionego od narkotyków. Dla alkoholików są różne grupy, spotkania, ale dla narkomanów niestety nie. A my cierpimy... Modlę się, żeby Bóg dał mi siły i pozwolił uratować nasze dziecko...

Joanna Karzyńska

Problem uzależnienia może dotyczyć różnych substancji psychoaktywnych, w tym narkotyków. Gdzie szukać pomocy?

Pacjent w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) może skorzystać z pomocy udzielanej w trybie ambulatoryjnym, dziennym i stacjonarnym (poradnia leczenia uzależnień, dzienny oddział, całodobowy ośrodek). Wybór formy leczenia i odpowiedniego rodzaju placówki jest niezmiernie istotny i zależy w głównej mierze od postawionej diagnozy, dlatego ważna jest współpraca ze specjalistą, który określi kierunek dalszego leczenia. Pomoc mogą uzyskać także członkowie rodzin uzależnionej osoby. Leczenie uzależnienia

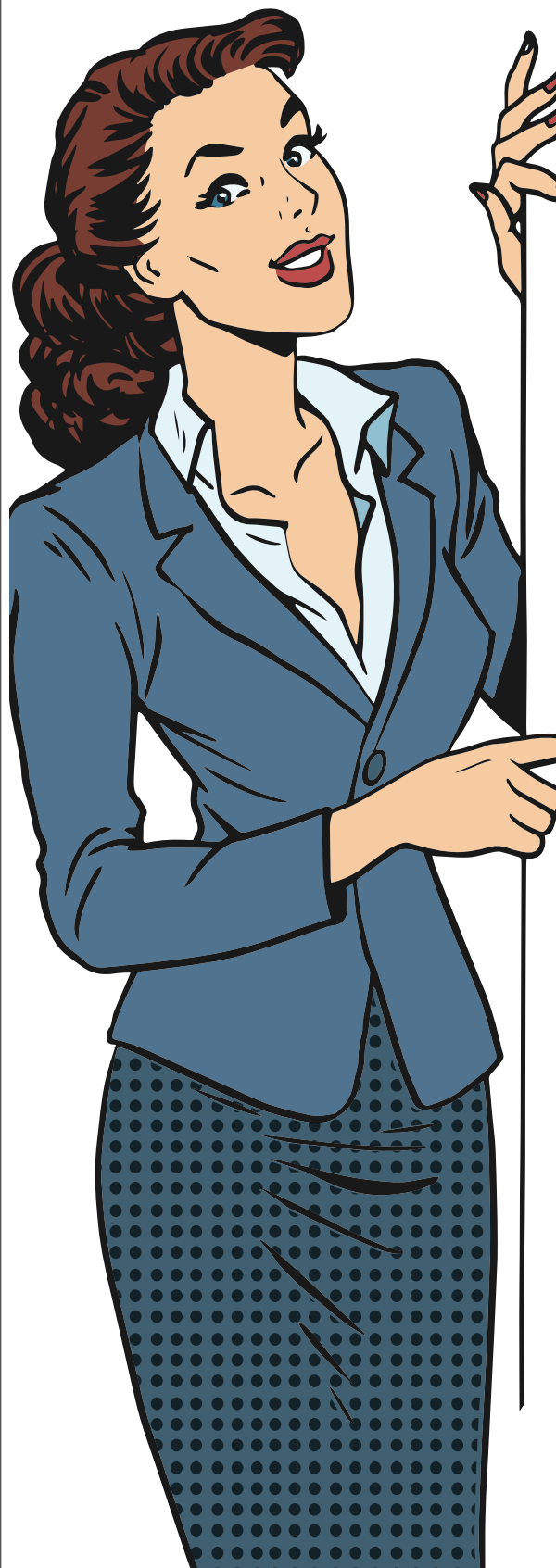
w placówkach posiadających kontrakt z NFZ jest bezpłatne. Z oferty leczenia mogą skorzystać ubezpieczone oraz nieubezpieczone osoby. Wszystkie chętne i zmotywowane osoby mogą skorzystać z oferty leczenia uzależnień w poradni leczenia uzależnień. Nie potrzebują one skierowania od lekarza. Wystarczy, że uzależniona osoba skontaktuje się z wybraną poradnią, a następnie zarejestruje na terapię i poczeka na swoją kolej. Warto zaznaczyć, że w tym przypadku nie ma rejonizacji; pacjent może zgłosić się do dowolnego podmiotu leczniczego, niezależnie od jego miejsca zamieszkania. Ponadto zgodnie z polskim prawem leczenie uzależnionych osób jest dobrowolne. Przepis ten nie dotyczy jednak ubezwłasnowolnionych osób, skierowanych na leczenie w drodze postępowania sądowego. Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii na wniosek ustawowego przedstawiciela, krewnych w prostej linii, rodzeństwa lub faktycznego opiekuna albo z urzędu sąd rodzinny może skierować niepełnoletnią osobę uzależnioną na przymusowe leczenie i rehabilitację. Jego czasu nie określa się z góry, okres ten jednak nie może być dłuższy niż 2 lata.

Informacje dotyczące leczenia można znaleźć na stronach NFZ <https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/>, PARPA <https://www.parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>, Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii <https://www.kbpn.gov.pl/porta?id=1> lub Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom <https://pl-pl.facebook.com/KrajoweCentrumPrzeciwdzialaniaUzaleznieniomKCPU>.

[illegible]

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																

na drodze; 13) Francesco, były prezydent Włoch; 18) stolica Turkmenistanu; 21) z nogawkami; 22) Rycerz Okrągłego Stołu, syn Lancelota; 23) inaczej leptosomatyk; 25) stała Archimede-
sa; 26) ekran komputera; 27) stolica Bengalu Zachodniego; 28)
dom dla koni; 30) narciarskie lub spadochronowe; 31) lęgowa
dla ptaków; 32) największa rzeka na Sardynii; 39) stróż prawa;
42) wysoki budynek; 45) ostry kawałek drewna, zadra; 46) kul-
bak biały, ryba morska; 50) trójkątna ryba akwariowa; 52) pro-
ducent płatków śniadaniowych; 54) marcini, kwiatki; 55) Wró-
bel, była polska sztangistka; 56) cenny, ukryty przez piratów;
57) Rainer Maria, poeta austriacki; 62) nokaut w boksie.



Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl



PRACA

POSZUKUJĘ firmy do rekul-
tywacji i przygotowania gruntu
pod rolnictwo. Dodatkowo
zatrudnię pracownika do prac
rolnych w gospodarstwie. 509-
095-745

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie
rolnym tel 691-671-723

 SPRZEDAM

DREWNO opałowe tylko w powiecie Nowomiejskim i ławskim sprzedają: brzoza, buk, sosna oraz rozpałka sosnowa i brykiety olchowo-bukowy oraz buk z kłosa pościęty, zapewniam transport tel.697-768-908.

KARPIE 15cm, japonka 20dkg., oraz budy dla psów i zestawy mebli dla dzieci sprzedam. Wyprzedaj mebli ogrodowych, stoły, ławy, bujaczki, hamaki tel.56-474-71-52.

NML Sprzedam pszczoły, miód, miodarkę ręczną oraz gęsi i kaczki żywe lub tuszki. Ryby karasie na żywca po 1zt/szt., tel.503-895-135.

NIERUCHOMOŚCI

KAWALERKA 26 m2, parter,
centrum Sępólka, 798-498-
432

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI-GUTKOWSKI, jesteśmy dla Państwa od XXw. **NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM**, Ława, ul.Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail:ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel.89-649-31-19, tel.604-222-552

ATRAKCYJNY LOKAL do wynajęcia, ogrzewanie gazowe, 2x20m2, + zaplecze, ul.Wodna 9, Nowe Miasto Lubawskie tel.509-919-103.

DOM W GIŻYCKU UL. STA-SZICA 6A, ATRAKCYJNA LO-KALIZACJA. 696-478-676

MIESZKANIE do wynajęcia - kawalerka oraz dwupokojowe, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel.880-705-282, tel.698-618-396.

NIDZICA. Wynajmę mieszkanie 2 pokojowe ul.Traugutta. Wynajmę garaż ul.Ogrodowa, 698-220-636

NML Sprzedam działkę ogrodową nr 27 przy ul. Jagiellońskiej w Nowym Mieście Lubawskim, tel. 791-406-750.

NML Sprzedam mieszkanie w Grodzicznie, niedaleko jeziora, cena 150.000zł, tel.513-293-989.

SPRZEDAM działki Płoskinia,
508-123-043

WYDZIERŻAWIĘ ziemię rolną
60ha - Bartoszek, pow.Nidzica,
664-992-520

HONDA CRV 2007 rej.2008
silnik benzynowy+gaz od
2021r. napęd 4x4 czar-
ny, automatyczna skrzynia
35.000zł, 604-106-235

NYSE, TARPANA, ŻUKA, MALUCHA, FIATA 125P, POLO-NEZA na części lub w całości kupie, tel.698-082-959.

 RÓŽNE

CENTRUM Tłumaczeń
-wszystkie języki. szybkie ter-
miny. Bezpłatna wycena., 516-
464-884

KUPIĘ STARE PRZEDMIOTY
PRL- np. szkło, szklane kury,
talerze, wazony, cukiernice,
fotele, monety, tel.607-852-
453.

NNI/SPRZEDAM: betoniarkę
130 litrów, wagę suwakową
260kg , 517-032-054

SPRZEDAM KANAPĘ 2 OSOBOWĄ + FOTEL ZIELONE, KANAPĘ NAROŻNĄ KREMOWĄ, TAPICERKA SKÓRZANA ORAZ BIBLIOTEKĘ ANTYK TEL. 696-478-676

 ZWIERZĘTA

SZCZENIĘTA rasy Beagle
z rodowodem, zaszczepio-
ne, odrobaczone- sprzedam
tel.502-662-849.

zwierzęta hodowlane

NML Sprzedam jałowicę wysokocielną, wycielenie 23 września oraz dwie kłaczki roczne, księga główna, spokojne, związane, tel.600-606-349.

ciągniki

NML Sprzedam ciągnik C-330
1973r., zarejestrowany, tel.889-
642-512.

[illegible]

NOWY KURIER
mławski.pl

DOŻYNKI GMINY STRZEGOWO, JUBILEUSZ SAMORZĄDU GMINNEGO ORAZ PARAFII UNIERZYŻ

W MIEJSCOWOŚCI UNIERZYŻ (GMINA STRZEGOWO) ODBYŁY SIĘ XX DOŻYNKI GMINY STRZEGOWO. TEGOROCZNA EDYCJA ODBYŁA SIĘ POD HASŁEM SPOTKANIA Z MAZOWIECKĄ TRADYCJĄ LUDOWĄ.



Organizatorami byli: Wójt Gminy Strzegowo, Rada Gminy Strzegowo, Gminny Ośrodek Kultury w Strzegowie oraz Parafia Św. Walentego w Unierzyżu.

Podczas uroczystości dożynkowych świętowano

również 35 – lecie Samorządu Gminy Strzegowo oraz 25 – lecie konsekracji kościoła pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Unierzyżu.

Z tej okazji odbyła się uroczysta Msza Święta

dziękczynna w intencji rolników, samorządowców oraz parafian, połączona z odpustem parafii Unierzyż. Nabożeństwo poprzedził przemarsz korowodu dożynkowego, pocztów sztandarowych oraz

delegacji sołectw z wieńcami dożynkowymi.

Nie zabrakło także prezentacji oraz degustacji potraw regionalnych, charakterystycznych dla mazowieckiej wsi. Potrawy przygotowały liczne Koła Gospodyń

Wiejskich z terenu gminy Strzegowo. Swój program dożynkowy zaprezentował również Klub Seniora.

Uroczystości uświetniły występy artystyczne, koncert gminnej orkiestry dętej Gminy Strzegowo oraz koncerty zespołów: Bayer Full, Bene i Poker. Na uczestników czekały również liczne atrakcje w postaci wesołego miasteczka, animacji dla dzieci, dmuchańców, stoisk wystawienniczych. Sporym zainteresowaniem cieszył się również przejazd zabawkowymi samochodami.

W uroczystościach wzięli udział przedstawiciele władz

parlamentarnych, samorządowych: Podsekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej Konrad Wojnarowski, Posłanki na Sejm RP: Anna Cicholska i Maria Koźlakiewicz, Senator RP Krzysztof Bieńkowski, przedstawiciele służb mundurowych, poczty sztandarowe, obecni i byli samorządowcy Gminy Strzegowo oraz mieszkańcy gminy.

Przedstawiciele Samorządu Powiatu Mławskiego złożyli na ręce władz Gminy Strzegowo, parafii w Unierzyżu oraz całej społeczności gminnej życzenia oraz gratulacje z okazji obchodzonych jubileuszy.

XX DOŻYNKI GMINNO-PARAFIALNE W WIECZFNIE KOŚCIELNEJ

W MIEJSCOWOŚCI WIECZFNA KOŚCIELNA ODBYŁY SIĘ XX DOŻYNKI GMINNO-PARAFIALNE, ZORGANIZOWANE PRZEZ WÓJTA GMINY WIECZFNA KOŚCIELNA ORAZ PROBOSZCZÓW PARAFII WIECZFNA KOŚCIELNA I GRZESK.

Uroczystości dożynkowe rozpoczęły się od uroczystej, dziękczynnej Mszy Świętej odprawionej w Kościele Parafialnym w Wieczfnia Kościelnej. Po nabożeństwie uczestnicy uroczystości przemarszowali w tradycyjnym korowodzie.

Nie zabrakło ceremonii podzielenia się dożynkowym chlebem. Na uczestników dożynek czekało wiele atrakcji, m.in.: wesołe miasteczko, wystawa wieńców dożynkowych, loteria fantowa, prezentacja stoisk wiejskich i przedsiębiorców, pokaz motocyklowy, konkursy i zabawy, wystawa maszyn rolniczych, stoiska gastronomiczne oraz poczęstunek.

Dożynki uświetniły występy artystyczno-taneczne uczniów, występ zespołu „Cygańska Jesień” z Kuklin

na, koncert Młodzieżowej Orkiestry Dętej w Wieczfnia Kościelnej, a także koncerty zespołów: Projcet, Defis, Extazy.

W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele władz parlamentarnych i samorządowych, poczty sztandarowe oraz mieszkańcy gminy.

Wicestarosta mławski Tomasz Chodubski w swoim przemówieniu zauważył jak bardzo zmienił się krajobraz i typy upraw mazowieckiej wsi.

- Oprócz tradycyjnych zbóż, bardzo popularna stała się uprawa kukurydzy, a w Gminie Wieczfnia Kościelna winnej latorośli - mówił wicestarosta, który podziękował gospodarzom za ich twórczą pracę i życzył błogosławieństwa świętego Izydora - patrona rolników.



DLA DRESZCZU EMOCJI

ŻEBY NIE BYŁO! W UBIEGŁYM TYGODNIU POPEŁNIŁAM FELIETON O ZDRADZAJĄCYM MĘŻU I KOBIECIE, KTÓRA UDAJE, ŻE NIC NIE WIE. W TYM TYGODNIU, ŻEBY NIE BYŁO, ŻE TYLKO MĘŻCZYŹNI TACY DRANIE, A MY TAKIE BIEDNE, BEZRADNE, ZDRADZANE — JEST O ZDRADACH KOBIEC, KTÓRE TEŻ MAJĄ NA SUMIENIU TYLE, ŻE HO, HO...!

Kobiety w związkach też zdradzają — taki jest fakt i nie ma co się nad tym rozwodzić; jak już, to rozwodzić się może para, w której jedno zdrady się dopuściło. Ale co skłania mężatki do zdrady? Czy zdradzają tak często i z tych samych powodów co mężczyźni? Zauważmy też, że od niepamiętnych czasów po dziś dzień zdrada kobiet często jest uważana za skandal i nigdy nie była tak łatwa jak teraz, kiedy znalezienie chętnego partnera jest na wyciągnięcie ręki. A psycholodzy twierdzą dodatkowo, że większość kobiet ma romanse z zupełnie innych powodów niż mężczyźni.

Kaśka otwarcie mówi mi, że w związku małżeńskim ze swoim mężem była równie 14 lat. Jednak parę lat po ślubie, mniej więcej po wysłaniu najmłodszego dziecka do pierwszej klasy podstawówki, Kaśka zauważyła, że w jej małżeństwo z Kamilem wkradła się rutyna, marazm i wszechogarniająca nuda. Przy czym nie chodziło wyłącznie o sypialnię. Oboje zaczęli tyć — z czego ona zdawała się tym przejmować i z każdym nadprogramowym kilogramem popadać w coraz większą frustrację — a on przeciwnie: dzień w dzień pielęgnował swój mięsień piwny przed telewizorem od powrotu z pracy do późnych godzin nocnych. Kaśka w końcu wzięła się za siebie i bardzo schudła — ale słowa pochwały od Kamila nie słyszała; do dziś podejrzewa, że nawet tego nie zauważył...

No to co miała robić? Zaczęła szukać wrażeń. I jak zaczęła — tak znalazła: na portalu randkowym zaprojektowanym specjalnie dla przelotnych spotkań, którego oficjalne motto brzmi: „życie jest krótkie, romansuj”.



foto: Freepik

W poszukiwaniu emocjonalnej więzi

Każdy romans jest inny, podobnie jak powody, dla których każda kobieta się angażuje.

Mimo to, Helen Fisher, antropolog biologiczna z Uniwersytetu Rutgersa, twierdzi, że mężczyźni częściej wskazują na motywację seksualną do zdrady i rzadziej zakochują się w pozamałżeńskich partnerce. Kobiety, jak twierdzi, mają zazwyczaj emocjonalną więź ze swoim partnerem i częściej wdają się w romanse z powodu samotności. Bo to one zazwyczaj bardziej niezadowolone ze związku, w którym się znajdują. Podczas gdy mężczyźni mogą być o wiele szczęśliwsi w swoim głównym związku, a jednocześnie także zdradzać. Kobiety są bardziej zainteresowane uzupełnianiem małżeństwa lub zmianą partnera niż mężczyźni — dla mężczyzn jest to strategia drugorzędna, nie alternatywna.

Fisher odkryła, że tylko 34% kobiet, które miały romanse, było szczęśliwych lub bardzo szczęśliwych w małżeństwie. Za to 56% mężczyzn, którzy mieli romanse, było szczęśliwych w małżeństwie.

Czy to gen kobiety?

Teoria, że cudzołóstwo jest „naturalne” dla mężczyzn, zaspokajając ich darwinowską potrzebę rozsiewania nasienia — istnieje od dawna, może nawet powstała jeszcze przed samym Darwinem. Jednak więź, której kobiety szukają w związku, może mieć również korzenie ewolucyjne. Teoria, jak mówi Fisher, głosi, że od najdawniejszych czasów kobiety łączyły się w pary z głównym partnerem, by mieć dzieci. Ale kiedy kobiety wychodziły poza dom, sypiały z innymi mężczyznami, tworząc polisę ubezpieczeniową, by prócz męża mieć też kogoś, kto pomoże im w wychowaniu dzieci i zapewni im środki na wypadek śmierci partnera. I tak, sypiając z wieloma mężczyznami — zdobywały od swoich kochanków jeszcze więcej mięsa, ochrony i zasobów. Taka kobieta mogła nawet urodzić dodatkowe dziecko, by zwiększyć różnorodność genetyczną w swoim rodowodzie — jeśli niektóre dzieci umrą, inne będą żyć dalej.

Ta teoria jest kontrowersyjna i po upływie tak wielu wieków nie da się

jej udowodnić ani obalić. Eksperci twierdzą jednak, że motywacje kobiet do romansów zazwyczaj mają charakter wykraczający poza seksualny. Nie oznacza to, że niektóre kobiety nie romansują tylko dla seksu lub że seks nie jest dla nich ważny. Generalnie jednak motywacje kobiet nie ograniczają się do seksu. Bo nie chodzi tak naprawdę o seks sam w sobie — chodzi raczej o doświadczenie bycia z kimś.

Okręt zrywa się z kotwicy

Dorota emocjonalnie rozstała się z mężem na długo przed tym, zanim doszło do jej romansu. Mówi, że żyła w rozczarowującym, pozbawionym seksu małżeństwie. Czuliła utratę marzeń i nadziei — w pewnym życiowym momencie zaczęła się zastanawiać, jak potoczą się jej wyobrażenia o przyszłości, nawet tej najbliższej. Była bardzo samotna. Nigdy nie rozumiała, czym jest samotność w małżeństwie, dopóki ta nie stała się jej udziałem.

Dorota zaczęła więc flirtować z innymi mężczyznami — głównie po to, by zwrócić na siebie uwagę, bo romansu nigdy nie planowała. A jednak po tym,

jak podróż służbowa z kolegą z pracy rozpoczęła ich długotrwały romans — weszła na ścieżkę, którą, jak przyznaje, prawdopodobnie podążała już wcześniej, gdy jej małżeństwo się rozpadło.

Wykorzystywanie innego partnera do wyjścia z nieudanego małżeństwa to jeden z najczęstszych powodów, dla których kobiety wdają się w romanse. Jak twierdzą psycholodzy i specjaliści z poradni małżeńskich — są na tonącym statku i używają go jak tratwy ratunkowej, bo zwyczajnie nie chcą wskoczyć do zimnej wody. Zauważają też, że niektóre kobiety wdają się w romanse w okresach słabości lub zmian w życiu, na przykład gdy dziecko idzie na studia lub po utracie pracy. Mogą więc postrzegać romanse jako formę pocieszenia w trudnych chwilach.

Innym częstym powodem jest prośba o pomoc w małżeństwie. Jedna z pacjentek poradni małżeńskiej miała romanse, zakończyła go, a następnie powiedziała o tym mężowi, tylko po to, by pokazać mu, że ma większe kłopoty, niż myślała. Takie doświadczenie kliniczne pokazuje, że

romanse są prawie zawsze spowodowane problemami w małżeństwie. Ludzie mają romanse, ponieważ czegoś szukają. I wdają się w romanse, zanim przynajmniej jedno z małżonków uświadomi sobie i drugiemu, że można go uniknąć z pomocą terapii.

Romanse z intencją

Kobiety rzadziej niż mężczyźni mają romanse, które po prostu się zdarzają, ponieważ zazwyczaj dłużej i intensywniej myślą o nowej sytuacji. Niektóre kobiety potrzebują czasu, żeby się wręcz do romanse przyzwyczaić. Szybkie wchodzenie i wychodzenie z nowego związku nie jest w ich stylu. Mężczyźni łatwiej się oddalają, ponieważ ich emocje są po prostu inne i rzadko zdarza się, aby kobieta chciała uprawiać seks tylko po to, by szybko o nim zapomnieć. Kobiety przywiązują się do związków, nawiązując z nowym partnerem więź i częściej tkwią w romansie wpelni świadomie.

A zatem, choć istnieje wiele powodów niewierności, takich jak zemsta, nuda, dreszczyk emocji związany z nowościami seksualnymi, uzależnienie od seksu — zdrada jest zawsze zdradą. I choć eksperci twierdzą, że w zdecydowanej większości przypadków motywacje różnią się w zależności od płci — mężczyźni szukają więcej seksu lub uwagi, a kobiety chcą wypełnić emocjonalną pustkę — bez względu na płć zdrada boli. I dlatego nie wolno uciekać od trudnych rozmów, a jeśli te niczego nie dają — to trzeba się rozjechać.

A wtedy już wola boska: hulaj dusza, piekła nie ma!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronie Women's Health/ WebMD. Imiona zostały zmienione.

BRAZOWE CZY BIAŁE, CZYLI WOJNA O JAJKO

W MOIM RODZINNYM DOMU ROZGORZAŁA OSTATNIO BURZLIWA DYSKUSJA, MOCNO ZAHACZAJĄCA O SPÓR — CZY MIANOWICIE LEPSZE SĄ JAJKA ZE SKORUPKĄ CIEMNOBRAZOWĄ, CZY PRZECIWNIE — ZE ŚNIEŻNOBIAŁĄ. CO DECYDUJE O KOLARZE SKORUPKI? I — CO JESZCZE WAŻNIEJSZE — CZY KOLOR MA WPŁYW NA WARTOŚCI ODŻYWCZE SAMEGO JAJKA?

Jak twierdzą specjaliści, kolor skorupki jaja zależy przede wszystkim od rasy kury i cech genetycznych — to one determinują pigmenty osadzające się na jajku podczas jego przemieszczania się przez jajowód. Choć z drugiej strony owsem, genetyka jest głównym czynnikiem, ale wiek kury, środowisko, w którym żyje, i jej dieta — wszystkie te czynniki również mogą wpływać na odcień skorupki, czyniąc ją albo jaśniejszą, albo ciemniejszą. To jak to jest dokładnie?

Wszystkie odcienie brązu

Są tacy, którzy uważają, że jajka brązowe są zdrowsze lub naturalniejsze. Są i tacy, którzy twierdzą, że to białe jajka są czystsze, zdrowsze lub po prostu smaczniejsze. Czy jednak różnice między brązowymi a białymi jajkami ograniczają się tylko do samej skorupki?

To, że jajka występują w wielu kolorach — wie każdy, kto choć raz w życiu smażył jajecznicę. Właściwie, jak się tak uprzeć — to tylko w jednym markecie można znaleźć jajka o kolorach skorupki od białego, poprzez wszystkie odcienie kremu, oranżu, aż po głębokie brązy. Dlaczego?

Odpowiedź jest dość prosta — kolor jajka zależy od rasy kury. Na przykład kury rasy Leghorn White znoszą jaja o białej skorupce, podczas gdy kury rasy Plymouth Rocks i Rhode Island Red znoszą jaja o brązowej skorupce. Ba! Niektóre rasy kur, takie jak Araucana, Ameraucana, Dongxiang i Lushi, znoszą nawet niebieskie lub niebieskozielone jaja. Różne kolory skorupki jaj pochodzą z pigmentów produkowanych przez kury. Głównym pigmentem w brązowych skorupkach jaj jest protoporfiryna IX, wytwarzana z hemu



— związku nadającego naszej krwi czerwony kolor.

Z kolei głównym pigmentem występującym w niebieskich skorupkach jaj jest biliwerdyna, również pochodząca z hemu. To ten sam pigment, który czasami siniakom na naszym ciele nadaje niebieskozielony kolor. Kolor skorupki jaj może się również różnić w obrębie kur tej samej rasy, w zależności od dominacji genetycznej poszczególnych ptaków.

Ale... Nie tylko genetyka — na kolor jajka mogą wpływać także inne czynniki. Na przykład, wraz z wiekiem kury znoszące standardowo brązowe jaja, mają tendencję do znoszenia większych i jaśniejszych jaj. Środowisko, dieta i poziom stresu kury również mogą w pewnym stopniu wpływać na kolor skorupki — przy czym czynniki te mogą rozjaśnić lub przyciemnić odcień, ale niekoniecznie zmieniają sam kolor. Rasa jest nadal głównym czynnikiem decydującym o kolorze jajka.

Brązowe czy białe — które zdrowsze?

Ludzie często preferują brązowe jaja, bo uważają, że to właśnie ten kolor decyduje, że jajko jest zdrowsze i bardziej naturalne niż białe. Prawda jest jednak taka, że wszystkie jaja są bardzo

podobne pod względem odżywczym, niezależnie od ich wielkości, gatunku czy koloru. Zarówno brązowe, jak i białe jaja są zdrowe. Typowe jajko zawiera mnóstwo witamin, minerałów i wysokiej jakości białka, a wszystko to w mniej niż 80 kaloriach. Jak potwierdza Andrzej Koncicki, profesor senior na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej: — Jajo zawiera wszystko, co jest niezbędne do życia. To przecież w nim rozwija się zarodek, nowe życie, nowe stworzenie...! A zatem w jajku musi być wszystko, co do powstania nowego życia niezbędne — bo jeśli czegoś zabraknie, to albo zarodek rozwijać się będzie w sposób patologiczny, albo w przypadku dużych niedoborów wartości odżywczych po prostu obumrze. Nawet patrząc historycznie: ileż to razy się słyszało, że w czasach głodu czy znacznego niedoboru żywności jedno jajko na tydzień znacznie zwiększało szanse przeżycia. Wszystko dlatego, że jajko jest naprawdę życiodajne, a zatem nawet osobom z podwyższonym cholesterolem jedno jajko dziennie nie zaszkodzi.

Naukowcy porównali jednak jaja z brązowymi skorupkami z jajkami z białymi skorupkami, by sprawdzić, czy istnieje jakaś różnica. Kilka badań wykazało, że

kolor skorupki nie wpływa znacząco na jakość ani skład jajek. Co oznacza, że kolor skorupki jajka nie ma większego wpływu na jego zdrowie. Jediną różnicą jest pigment w skorupce. To inne czynniki mogą wpływać na zawartość składników odżywczych w jajku — na przykład środowisko, w którym żyje kura, może mieć istotny wpływ. Jaja kur, które mogą swobodnie wędrować na słońcu, zawierają 3-4 razy więcej witaminy D niż jaja kur z chowu konwencjonalnego.

Także rodzaj paszy, którą spożywa kura, może wpływać na zawartość składników odżywczych w jej jajach. Kury karmione dietą bogatą w kwasy tłuszczowe omega-3 produkują jaja zawierające znacznie wyższy poziom kwasów tłuszczowych omega-3 niż normalnie. Ten sam efekt zaobserwowano w przypadku witaminy D, gdy kury jedzą paszę wzbogaconą w witaminę D.

Który kolor smakuje lepiej?

Niektórzy twierdzą, że brązowe jaja smakują lepiej, podczas gdy inni wolą smak jaj białych. Ale podobnie jak w przypadku wartości odżywczych, nie ma realnej różnicy między smakiem jaj o brązowej i białej skorupce. Nie oznacza to jednak, że wszystkie jaja smakują tak samo.

Chociaż kolor skorupki nie ma znaczenia, inne czynniki, takie jak rasa kurczaka, rodzaj paszy, świeżość i sposób gotowania, mogą wpływać na smak. Dieta kury z domowej hodowli różni się od diety kury z hodowli konwencjonalnej, co również może wpływać na smak jajek. Ponadto, im dłużej jajko jest przechowywane, tym większe jest prawdopodobieństwo, że nabierze nieprzyjemnego smaku. Przechowywanie jajek w stabilnej, niskiej temperaturze, np. w lodówce, może pomóc zachować ten smak na dłużej. Z tych powodów niektórzy uważają, że jajka z domowej hodowli smakują lepiej niż te z chowu konwencjonalnego. Pamiętajmy, że jajka z przydomowych ogródków nie przechodzą procesu przetwarzania i wysyłki, tak jak te konwencjonalne, więc mogą trafić na talerz szybciej niż jajka kupione w sklepie. A ponieważ są świeższe, mogą smakować lepiej.

Na smak jajka wpływać może również sposób jego przygotowania. W jednym z badań sprawdzano, jak olej rybi, stosowany w karmieniu dla kur w celu podniesienia poziomu kwasów omega-3, zmienił smak jajek. I co? I stwierdzono, że jajecznicą od kur karmionych paszą wzbogaconą olejem rybim i jajecznicą karmioną paszą konwencjonalną smakowały tak samo. Jednak po ugotowaniu jaja od kur karmionych paszą wzbogaconą olejem rybim miały bardziej siarkowy lub wręcz nieprzyjemny posmak.

No i co? Summa summarum wiele czynników może wpływać na smak jajek. Ale nie kolor skorupki.

Na zakupy po jajka!

Na jajecznych zakupach trzeba kierować się ko-

dem na skorupce — 0, 1, 2 lub 3, gdzie 0 oznacza najlepszy, ekologiczny chów. Sprawdzamy też datę przydatności do spożycia oraz czy skorupka nie jest pęknięta. Specjaliści zalecają też, by wybierać mniejsze jajka (S lub M), które często pochodzą od kur karmionych w bardziej naturalny sposób. Wybieramy też jajka, które mają gładką, czystą powierzchnię, a przy potrząśnięciu nie wydają dźwięku, co świadczy o ich świeżości. Unikamy też jajek z uszkodzoną skorupką, ponieważ mogą być zanieczyszczone. Po rozbiciu ważny jest też zapach: świeże jajko ma neutralny, delikatny zapach. Uporczywy, nieprzyjemny zapach oznacza, że jajko jest zepsute.

Rozkodowane kody

0 — chów ekologiczny: najlepsza opcja, kury mają dostęp do wybiegu, jedzą ekologiczną paszę, trawę i robaki. 1 — chów na wolnym wybiegu: kury mogą wychodzić na zewnątrz w ciągu dnia, ale nie mają dostępu do naturalnej diety jak w chowie ekologicznym. 2 — chów ściółkowy: kury żyją w kurniku ze ściółką i gniazdami, ale nie opuszczają go nigdy. 3 — chów klatkowy: najgorsze warunki, kury są trzymane w ciasnych klatkach i karmione paszą.

Test wodny — na świeżość jajka

Włóż jajko do szklanki zimnej wody. Jeśli jajko opadnie na dno i leży płasko, jest bardzo świeże. Jeśli stoi pionowo na dnie, ale nie leży, jest nadal świeże, ale nie tak, jak pierwsze. Jeśli wypływa do góry, jajko jest nieświeże i nie nadaje się do spożycia.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronie Ministerstwa zdrowia RP i UK.



KRASNAL●info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE

Gramy poniżej pasa!

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



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