TYGODNIK
ISSN 1731-9056
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.
NOWY KURIER
mławski
Nr 1 PONIEDZIAŁEK 05.01.2026
ISSN 1731-9056
DZIERZGOWO, LIPOWIEC KOŚCIELNY, MŁAWA, RADZANÓW, STRZEGOWO, STUPSK, SZREŃSK, SZYDŁOWO, WIECZFNIA KOŚCIELNA, WIŚNIEWO
CENA 3,99 ZŁ (w tym 5% VAT)

CO, GDZIE, KIEDY? SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH

Fot. KPP w Mławie

TRAGICZNY WYPADEK NA DRODZE WOJNÓWKA –PODKRAJEWO

Ferie Z WOT 2026 coraz bliżej s. 5

Sejmik Mazowsza pomoże w zakupie autobusów szkolnych s. 7

Noworoczna Gala Światowych Przebojów w Mławie s. 13

PROMOCJA

6624otbp-x-G

eprasa.pl 46a2aa0a8b

OD 1 STYCZNIA WYŻSZY ZASIŁEK POGRZEBOWY

Zasiłek pogrzebowy pomaga pokryć koszty pochówku. Do 31 grudnia 2025 roku wynosił 4 tys. zł, a od 1 stycznia 2026 r. wzrósł do 7 tys. zł. Od 1 marca 2026 r. kwota zasiłku będzie waloryzowana, jeśli inflacja w roku poprzednim przekroczy 5 proc.

PAP/Piotr Polak | zdjęcie ilustracyjne

W 2024 roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłacił prawie 360 tys. zasiłków pogrzebowych, a w samym województwie mazowieckim – 48,7 tys. takich świadczeń.

Członkom rodziny zmarłego przysługuje pełna kwota zasiłku pogrzebowego – jeżeli osoba zmarła w 2025 roku to 4 tys. zł, a jeżeli śmierć nastąpiła w 2026 r. – 7 tys. zł – niezależnie od faktycznych kosztów pogrzebu – informuje Wojciech Ściwiarski – rzecznik prasowy ZUS na Mazowszu - Osobom spoza rodziny świadczenie wypłaca się do wysokości faktycznych wydatków, ale nie więcej niż wynosi limit. Jeśli koszty pogrzebu pokrywa kilka osób lub instytucji, zasiłek dzieli się proporcjonalnie.

Zasiłek przysługuje temu, kto pokrył koszty pogrzebu osoby ubezpieczonej w ZUS (pracownik, emeryt, rencista) lub członka jej rodziny. Do rodziny zalicza się m.in. małżonka, rodziców, dzieci (własne, przysposobione, z rodziny zastępczej), rodzeństwo, dziadków, wnuki czy osoby pod opieką prawną. Świadczenie może też otrzymać pracodawca, DPS, gmina, powiat lub instytucja religijna, jeśli pokryły koszty pogrzebu.

Jakie wydatki ZUS uznaje przy wypłacie zasiłku

Kosztami pogrzebu są udokumentowane rachunkami koszty powstałe od chwili śmierci osoby, po której przysługuje zasiłek, do chwili zakończenia pochówku. Nie mogą to być koszty, które nie zostały poniesione bezpośrednio na pochówek, np. koszty nagrobka, koszty pobieranej przez zakład pogrzebowy opłaty za złożenie w oddziale ZUS wniosku o zasiłek, koszty konsolacji czy kwiatów.

Jak złożyć wniosek

Aby otrzymać zasiłek pogrzebowy, należy wypełnić wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego (Z-12) i złożyć go w oddziale ZUS, przesłać pocztą tradycyjną, przekazać przez Platformę Usług Elektronicznych ZUS (PUE)/eZUS lub za pośrednictwem upoważnionego zakładu pogrzebowego. Choć sam wniosek można złożyć elektronicznie lub wysłać pocztą, rachunki trzeba dostarczyć w oryginale albo w postaci kopii potwierdzonych przez bank za zgodność z oryginałami.

Do wniosku o zasiłek należy również dołączyć:

- odpis skrócony aktu zgonu (na prośbę wnioskodawcy oddział ZUS sam może uzyskać odpis skrócony aktu zgonu z urzędu stanu cywilnego),
- dokument potwierdzający pokrewieństwo lub powinowactwo osoby składającej wniosek ze zmarłym, np. skrócony odpis aktu urodzenia,
- zaświadczenie płatnika składek (na przykład pracodawcy) o tym, że wnioskodawca albo zmarły jest lub był objęty ubezpieczeniami emerytalnym i rentowymi – w przypadku osoby ubezpieczonej (nie dotyczy to osób, które mają pozarolniczą działalność i osób, które z nimi współpracują).

Kiedy należy złożyć dokumenty

- do 12 miesięcy od dnia śmierci,
- do 12 miesięcy od dnia pogrzebu – jeśli na przykład był problem z odnalezieniem zwłok lub identyfikacją zmarłego.

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

Telefony zaufania dla osób w depresji:

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

NOWY KURIER mławski
e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl
www.kuriermlawski.pl

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

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

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

„Nowy Kurier Mławski"
12 000
polubień na FB

eprasa.pl 46a2aa0a8b

MINIMALNE WYNAGRODZENIE ZA PRACĘ WZROSŁO

Od 1 stycznia minimalne wynagrodzenie za pracę wzrosło o 140 zł, do 4806 zł brutto, a minimalna stawka godzinowa do 31,40 zł brutto. Na rękę będzie to około 3605 zł. W ostatnich 25 latach największa podwyżka płacy minimalnej była w 2024 r. Świadczenie wzrosło wówczas w sumie o 700 zł.

Fot. PAP

Pracownik ma prawo do minimalnego wynagrodzenia za pracę. Jest to kwota, która mu przysługuje niezależnie od kwalifikacji, zaszeregowania osobistego, składników wynagrodzenia, systemu i rozkładu czasu pracy stosowanych u danego pracodawcy, jak również szczególnych właściwości i warunków pracy.

Minimalne wynagrodzenie jest corocznie waloryzowane.

W 2025 r. pensja minimalna wynosiła 4666 zł. Od 1 stycznia 2026 r. wzrośnie do 4806 zł brutto, czyli o 140 zł. Na rękę będzie to około 3605 zł.

Wraz z minimalnym wynagrodzeniem o 90 groszy wzrasta także minimalna stawka godzinowa dla określonych umów cywilnoprawnych, która od stycznia wynosi 31,40 zł.

Jak rosła płaca minimalna?

W ostatnich 25 latach płaca minimalna rosła stopniowo od 700 zł w 2000 r., 1126 zł w 2008 r., 2000 zł w 2017 r. do 3010 zł w 2022 r.

Największy wzrost płacy minimalnej był w 2023 i 2024 roku. Wtedy też kwotę tę podwyższano dwukrotnie w ciągu roku. Wynikało to z przepisów ustawowych, które mówią, że jeżeli prognozowany na następny rok wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem wynosi co najmniej 105 proc. – ustala się dwa terminy zmiany wysokości minimalnego wynagrodzenia oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej: od 1 stycznia i od 1 lipca.

I tak od 1 stycznia 2023 r. płaca minimalna wzrosła do 3490 zł, a od 1 lipca 2023 r. do 3600 zł. W sumie – w porównaniu z 2022 r. – był to wzrost o 590 zł.

Z kolei od 1 stycznia 2024 r. minimalne wynagrodzenie wynosiło 4242 zł, a od 1 lipca 2024 r. – 4300 zł. To więcej o 700 zł niż rok wcześniej.

Kwoty brutto

Płaca minimalna podawana jest w wartościach brutto, to znaczy przed odliczeniem podatku i składek na ubezpieczenie społeczne płaconych przez pracownika.

W ciągu 10 lat pensja minimalna wzrosła o 3056 zł (w 2015 r. kształtowała się na poziomie 1750 zł).

Na przestrzeni dwóch dekad znacząco wzrosły też koszty życia, głównie z powodu inflacji. Dane GUS pokazują wzrost indeksu cen od 80,2 w 2005 r. do 100 w 2015 r. i do 148,7 w 2024 r. Oznacza to, że w ciągu 20 lat ceny wzrosły o ok. 85 proc., a od 10 lat o około 50 proc.

Wynagrodzenie minimalne w UE

Jeśli chodzi o statystyki europejskie, to od 1 stycznia 2025 r. 22 z 27 państw UE miało ustaloną krajową płacę minimalną. Wyjątki stanowią Dania, Włochy, Austria, Finlandia i Szwecja.

Według danych opublikowanych przez Eurostat w styczniu 2025 r. w 10 krajach UE płaca minimalna wynosiła poniżej 1000 euro miesięcznie. Były to Bułgaria (551 euro), Węgry (707 euro), Łotwa (740 euro), Rumunia (814 euro), Słowacja (816 euro), Czechy (826 euro), Estonia (886 euro), Malta (961 euro), Grecja (968 euro) i Chorwacja (970 euro).

W sześciu innych krajach płaca minimalna wahała się od 1000 do 1500 euro miesięcznie. Chodzi o Cypr (1000 euro), Portugalię (1015 euro), Litwę (1038 euro), Polskę (1091 euro), Słowenię (1278 euro) i Hiszpanię (1381 euro).

Z kolei w pozostałych sześciu krajach płaca minimalna przekraczała 1500 euro miesięcznie. Tymi krajami są Francja (1802 euro), Belgia (2070 euro), Niemcy (2161 euro), Holandia (2193 euro), Irlandia (2282 euro) i Luksemburg (2638 euro).

Jak oblicza się płacę minimalną?

Według szacunków MRPiPS płacę minimalną w Polsce w 2025 r. miało otrzymywać około 3 mln osób.

Ustawa gwarantuje coroczny wzrost wysokości minimalnego wynagrodzenia w stopniu nie niższym niż prognozowany na dany rok wzrost cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem. Jednocześnie, jeśli w pierwszym kwartale roku, w którym odbywają się negocjacje, wysokość minimalnego wynagrodzenia jest niższa od połowy wysokości przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej, gwarancja ta jest zwiększona dodatkowo o dwie trzecie prognozowanego wskaźnika realnego przyrostu PKB.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami minimalne wynagrodzenie za pracę nie ma charakteru jedynie wynagrodzenia zasadniczego. Jest to łączny przychód pracownika za nominalny czas pracy w danym miesiącu. Dlatego poza wynagrodzeniem zasadniczym obejmuje również inne składniki wynagrodzenia i świadczenia pracownicze.

Do ustalania wysokości minimalnego wynagrodzenia nie wlicza się jednak dodatku stażowego, dodatku za pracę w nadgodzinach, nagrody jubileuszowej, odprawy emerytalnej i rentowej oraz dodatku za pracę w nocy.

PAP/Red.

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY NA CHŁÓD – POMÓŻ POTRZEBUJĄCYM!

KPP w Ostrowi Mazowieckiej

Obecnie w Polsce panuje zimowa aura – niskie temperatury, opady śniegu i mróz sprawiają, że warunki na zewnątrz są szczególnie niebezpieczne dla zdrowia i życia. Zagrożenie wychłodzeniem organizmu dotyczy przede wszystkim osób bezdomnych, starszych, samotnych oraz tych przebywających na dworze pod wpływem alkoholu.

Policjanci nieustannie prowadzą kontrole miejsc, w których mogą szukać schronienia osoby bezdomne, takie jak pustostany, ogródki działkowe, altanki czy piwnice. Podczas patroli funkcjonariusze sprawdzają stan tych osób, oferują pomoc i proponują przewiezienie do ośrodków, gdzie można otrzymać ciepły posiłek, schronienie i bezpieczne warunki.

Nie bądźmy obojętni na los drugiego człowieka! Jeśli zauważysz kogoś narażonego na wychłodzenie – leżącego na ławce, w nieogrzewanym pomieszczeniu czy pod wpływem alkoholu na mrozie – zareaguj natychmiast. Wystarczy jeden telefon na numer alarmowy 112, aby powiadomić służby. Każde zgłoszenie jest traktowane priorytetowo i natychmiast weryfikowane.

Możesz też zgłosić miejsce przebywania osoby potrzebującej pomocy za pośrednictwem Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa – wybierz kategorię „Osoba bezdomna wymagająca pomocy" i oznacz lokalizację na mapie.

Pamiętajmy również o starszych i samotnych sąsiadach. Warto sprawdzić, czy nie potrzebują wsparcia w codziennych sprawach, np. zakupach, lub powiadomić Ośrodek Pomocy Społecznej.

Nasza czujność i życzliwość mogą uratować czyjeś życie. Nie przechodzimy obojętnie – razem dbajmy o bezpieczeństwo w te mroźne dni!

eprasa.pl 46a2aa0a8b

LUBIĘ ŁĄCZYĆ PASJĘ Z ROZWOJEM

Pan Jan na swoim koncie ma już wiele różnych biegów. To energiczny mężczyzna, miłośnik sportów, do tego mąż, ojciec i dziadek. Nie ma czasu na siedzenie przed telewizorem. Woli spędzać go aktywnie z rodziną. — Jestem szczęśliwym człowiekiem, spełniam się i mam cudowną rodzinę — mówi.

Pan Jan Sokolowski to dobry mąż, cudowny ojciec i dziadek, wierny przyjaciel i człowiek, który nie przejdzie obojętnie wobec ludzkiej krzywdy, tragedii czy choroby. Ma 62 lata. Z żoną Teresą poznali się w szkole średniej. Młodzieńcza miłość przetrwała wszelkie życiowe burze.

Małżonkowie doczekali się dwóch synów i córki: Jerzego, Krzysztofa i Małgorzaty. Dziś są już dziadkami czwórki wnucząt.

— Jak zobaczyłem Tereskę po raz pierwszy, od razu wiedziałem, że zostanie moją żoną. Kocham ją bardzo. Żona i dzieci to największe szczęście, jakie mnie w życiu spotkało — zapewnia pan Jan.

— W życiu nic nie daje człowiekowi takiego szczęścia jak cudowna rodzina. Kiedy pierwszy raz wziąłem 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 przepełnia duma i przekonanie, że ten mały człowiek jest najważniejszym członkiem rodziny.

Fot. prywatne archiwum

Od dziecka był aktywny

Pan Jan był zawodowym wojskowym. Od kilkunastu lat jest już na emeryturze. Jednak nie siedzi przed telewizorem w kapciach, tylko aktywnie spędza czas.

— 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. Nie potrafiłbym w taki sposób odpoczywać. Zresztą żona, dzieci i wnuki też lubią aktywnie spędzać czas.

Energia go rozpiera

Pan Jan jest osobą, która ma zawsze wiele energii i realizuje się w życiu. Znajduje czas na uprawianie sportów: biegi, jazda rowerem, pływanie, wspinaczki górskie albo narty. Można go spotkać na różnych zawodach, spacerach, przejażdżkach rowerowych i biegach. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i swój 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 mam od razu mnóstwo energii i siły. Wydaje mi się, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wypływa z naszej osobowości, z tego, jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować. Zwłaszcza że każdy ma prawo realizować siebie i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce. Dla jednych aktywnością jest tylko i wyłącznie aktywność 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 ogrom satysfakcji.

Lubi czuć adrenalinę

Mężczyzna lubi ekstremalne wyzwania, bo jak mówi, ma okazję się sprawdzić i udowodnić innym, że chcieć to móc.

— Aby odnieść sukces w sporcie, ważne jest to, aby zacząć jak najwcześniej uprawiać sport. Jednak ćwiczyć można zacząć 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 osiąganie 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. Lubię adrenalinę. Jestem dumny z moich dzieci i wnuków, bo tak jak ja kochają aktywność. Kiedy przyjeżdżają w odwiedziny, to nigdy się nie nudzimy.

> — 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, GDZIE MOŻNA SIĘ WSPINAĆ — MÓWI JAN SOKOŁOWSKI.

Jest szczęśliwy

Pan Jan jest honorowym krwiodawcą. Gdy tylko ukończył 18 lat, zaczął dzielić się tym życiodajnym lekiem. Wspiera też wiele akcji charytatywnych, bo jak mówi, nie potrafi być obojętny na tragedie innych ludzi.

— 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.

Od kilku lat mężczyzna jest zakochany w polskich górach. Kiedy tylko może, pakuje plecak i wyjeżdża.

— 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, gdzie można się wspinać. 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. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem szczęśliwym człowiekiem, spełniam się i mam to, co w życiu najcenniejsze: cudowną rodzinę!

Joanna Karzyńska

eprasa.pl 46a2aa0a8b

CYFRYZACJA POLSKICH SZKÓŁ NABIERA TEMPA

Cyfryzacja przede wszystkim pokaże uczniom i nauczycielom, że cyfrowy świat można dobrze wykorzystać w powiązaniu z tradycyjnym nauczaniem. Efektem będzie lepiej wykształcona młodzież - przekonywali uczestnicy debaty ekspertów pt. „Rewolucja cyfrowa w polskiej szkole - wyzwania i rekomendacje na 2026 rok", zorganizowanej przez Krajową Izbę Gospodarki Cyfrowej. Według ekspertów do szkół trafia właśnie 735 tys. laptopów, a wkrótce powstanie 12 tys. pracowni AI i 4 tys. pracowni STEM (ang. Science, Technology, Engineering, Mathematics).

Według ekspertów biorących udział w debacie cyfrowa rewolucja w polskich szkołach dzieje się na naszych oczach. Ma świadczyć o tym m.in. ogłoszone niedawno przez wicepremiera i ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego oraz przez ministrę edukacji Barbarę Nowacką przekazanie przez rząd 735 tys. laptopów do polskich szkół, a także zapowiedź utworzenia w 2026 roku kilkunastu tysięcy pracowni AI. Tym działaniom towarzyszą szkolenia nauczycieli i nowe podstawy programowe. Podejmowane działania mogą w ocenie ekspertów

Freepik

przynieść rzeczywisty skok cywilizacyjny w edukacji.

„Polska szkoła przechodzi od etapu, w którym najważniejsza była infrastruktura, wyposażenie szkół, dostęp do internetu, do etapu, podczas którego zastanawiamy się, co z technologią zrobić, aby przede wszystkim poprawiły się efekty nauczania" - zauważył dr hab. Maciej Jakubowski, dyrektor Instytutu Badań Edukacyjnych PIB.

W opinii ekspertów jedną z ważnych zmian w polskich szkołach w 2026 roku będą nowe podstawy programowe, w których znalazło się założenie, że cyfrowy świat zagości na każdym przedmiocie. To ma pomóc uczniom w zrozumieniu, jak korzystać z technologii w sposób bardziej konstruktywny.

„Nie oczekujmy rewolucji, natomiast uczmy się korzystać z narzędzi i odnajdywać w tym świecie, który nas zastaje. Potrzebne są nam kompetencje społeczne, które pomogą w rozwijaniu kompetencji cyfrowych" - przekonywała Milena Górecka, naczelnik Wydziału Kampanii Edukacyjno-Informacyjnych, Urząd Komunikacji Elektronicznej.

Eksperci wskazywali na potrzebę budowania kompetencji cyfrowych uczniów, ale także nauczycieli, którzy powinni być przewodnikami w nauce krytycznego myślenia.

„W 2026 roku szerokiemu doposażeniu szkół w nowe technologie towarzyszyć będą szkolenia dla nauczycieli, służące rozwijaniu kompetencji cyfrowych. To nauczyciele muszą być przewodnikami dla młodych ludzi po narzędziach cyfrowych, po świecie sztucznej inteligencji. Ministerstwo Edukacji Narodowe wprowadza polską szkołę w czas wielkich wyzwań cyfrowych. Musimy iść na przód, bo świat na nikogo nie czeka" - podsumował Piotr Otrębski, zastępca dyrektora Departamentu Innowacji i Rozwoju, Ministerstwo Edukacji Narodowej.

W debacie KIGC obok przedstawicieli MEN, IBE i UKE wzięli udział także eksperci z NASK, z Polskiej Izby Informatyki i Telekomunikacji, z sektora technologicznego, naukowego, edukacyjnego oraz medialnego.

Źródło informacji: PAP MediaRoom

DO 10 LUTEGO 2026 R. TRZEBA ZŁOŻYĆ NOWĄ DEKLARACJĘ

Właściciele nieruchomości w 2026 roku mają obowiązek złożenia nowej deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami. Wysokość opłaty miesięcznej należy obliczyć na podstawie średniego miesięcznego zużycia wody na cele bytowe w roku 2025. Ustawowy termin złożenia deklaracji upływa 10 lutego 2026 r.

Deklaracje w wersji elektronicznej/edytowalnej dostępne są na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława. Deklaracje w wersji papierowej można pobrać w Urzędzie. W 2026 roku obowiązuje ten sam druk deklaracji, który obowiązywał w 2025 r. (załącznik do uchwały Nr IX/85/2024).

Żeby wypełnić deklarację na 2026 rok trzeba wiedzieć, ile wody zostało zużyte na nieruchomości w roku 2025. Właściciel nieruchomości może roczne zużycie wody obliczyć samodzielnie na podstawie posiadanych faktur za zużycie wody, w ustaleniu rocznego zużycia wody pomogą w razie potrzeby pracownicy Wod – Kan sp. z o.o. pod numerem telefonu 23 654 60 77. Zużycie wody za rok 2025 łatwo ustalić na koncie E-

Fot. Zbigniew Malinowski

-BOK, można je założyć na stronie: www.wod-kan-mlawa.com.pl.

Deklarację należy złożyć osobiście w Urzędzie Miasta Mława – będą od 2 stycznia 2026 r. przyjmowane w pokoju 17/18 na parterze ratusza w godzinach urzędowania. Urzędnicy w razie potrzeby pomogą w wypełnieniu. Kancelaria ratusza, ze względów praktycznych nie będzie przyjmować deklaracji dostarczanych osobiście. Wypełnioną deklarację można także przekazać na adres Urzędu Miasta Mława za pośrednictwem Poczty Polskiej lub elektronicznie za pośrednictwem e-Puap.

Od 1 stycznia 2026 r. obowiązuje nowa stawka opłaty w wysokości 11,00 zł za 1m3 zużytej wody. Kwota ograniczająca wysokość opłaty dla 1 gospodarstwa domowego tj. 7,8% dochodu rozporządzalnego na 1 osobę ogółem od 1 kwietnia 2025 r. wynosi 247,03zł (wymienioną kwotę należy użyć do obliczeń - wpisać w polu nr 31 lub w polu 35 wypełniając deklarację). Częściowa ulga za kompostowanie całego strumienia bioodpadów w kompostowniku przydomowym przysługuje w kwocie 6,00 zł miesięcznie (właściciel korzystający z ulgi nie przekazuje bioodpadów do odbioru, ani do PSZOK).

Wszystkie niezbędne informacje znajdą Państwo na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława www.mlawa.pl , w Biuletynie Informacji Publicznej/Gospodarka Odpadami oraz w zakładce dla mieszkańca/odpady. Można je także uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej, Mieszkaniowej i Ochrony Środowiska osobiście lub telefonicznie, pod numerem 23 654 32 96 wew. 302.

FERIE Z WOT 2026 CORAZ BLIŻEJ – TRWA NABÓR KANDYDATÓW

Zamiast biernego wypoczynku – wyzwanie i nowe doświadczenie. Już 17 stycznia rozpocznie się szkolenie w 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej realizowane w ramach ogólnopolskiego programu „Ferie z WOT". Chętni wciąż mogą złożyć wniosek i dołączyć do grupy ochotników, którzy zdecydowali się spędzić ferie z mundurze.

Program „Ferie z WOT", to szkolenie podstawowe lub wyrównawcze organizowane w okresie ferii zimowych. Szkolenia prowadzone są w brygadach Wojsk Obrony Terytorialnej na terenie całego kraju, zgodnie z ogólnopolskim harmonogramem ferii szkolnych. To doskonała okazja, by zimową przerwę wykorzystać na zdobycie praktycznych umiejętności i doświadczenia wojskowego oraz rozpocząć swoją przygodę z mundurem.

Termin szkolenia:

„Ferie z WOT" w 2026 roku odbywać się będą w okresie ferii zimowych od stycznia do pierwszych dni marca 2026 r., z powołaniami i kontynuacją szkoleń zgodnie z harmo-

nogramem brygad. W 5 Mazowieckiej Brygadzie OT zimowe szkolenie 16-dniowe zakończone uroczystą przysięgą wojskową odbędzie się w terminie 17.01 – 01.02. Szkolenie 8-dniowe zaplanowano w dniach 17-18.01 z kontynuacją 27.01. – 01.02.

Do kogo jest skierowane szkolenie?

Projekt jest skierowany do pełnoletnich uczniów, studentów, osób pracujących oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć Terytorialną Służbę Wojskową i rozwinąć swoją gotowość do działania w sytuacjach kryzysowych.

Jak wziąć udział?

Aby zgłosić chęć udziału w szkoleniu, należy skontaktować się z lokalnymi rekruterami 5MBOT lub znaleźć informacje o naborze i terminach na stronach brygad OT:

https://rekruterzy.terytorialsi.wp.mil.pl/

oraz w Wojskowym Centrum Rekrutacji odpowiadającym za swój region:

https://www.wojsko-polskie.pl/zostanzolnierzem/

Dopasowanie terminów szkoleń do kalendarza ferii nie zmienia standardów szkolenia WOT. Po ukończeniu szkolenia podstawowego i wyrównawczego ochotnicy kontynuują służbę w systemie rotacyjnym w jednym z pododdziałów 5MBOT (Ciechanów, Komorowo, Siedlce, Zegrze Południowe). Szkolenia odbywają się najczęściej w dni wolne od pracy, w wymiarze minimum dwóch dni w miesiącu, w ramach trzyletniego cyklu szkolenia.

eprasa.pl 46a2aa0a8b

ZIMOWE WARUNKI TO NIE MARGINES BŁĘDU

W związku z powtarzającymi się incydentami, w których pojazdy ciężarowe na zaśnieżonych i oblodzonych trasach powodują poważne blokady dróg oraz wielogodzinne korki, policja prowadzi wzmożone kontrole pojazdów ciężarowych w okresie zimowym. Funkcjonariusze szczególnie skrupulatnie sprawdzają stan techniczny pojazdów – z naciskiem na ogumienie, układ hamulcowy oraz oświetlenie. Surowo egzekwowane są również naruszenia przepisów ruchu drogowego przez kierowców pojazdów ciężarowych, w tym niedozwolone wyprzedzanie czy nieodpowiednia prędkość w trudnych warunkach.

Zima co roku stawia przed kierowcami pojazdów ciężarowych ogromne wyzwania. Opady śniegu, gołoledź, koleiny i ograniczona widoczność sprawiają, że prowadzenie kilkudziesięciotonowych zestawów wymaga szczególnej ostrożności. W takich warunkach nawet drobny błąd, niedostateczna przyczepność czy opóźniona reakcja mogą spowodować poważny wypadek, zablokowanie drogi i paraliż komunikacyjny na wiele godzin.

Jednym z najważniejszych elementów bezpieczeństwa w zimowych warunkach jest stan techniczny pojazdu, a w szczególności stan opon, układ hamulcowy oraz oświetlenie. Im głębsza rzeźba bieżnika w oponach zimowych lub całorocznych, tym lepsza przyczepność, skuteczniejsze odprowadzanie błota pośniegowego, wody i śniegu oraz krótsza droga hamowania na śliskiej nawierzchni. Głęboki bieżnik zmniejsza ryzyko aquaplaningu i pomaga utrzymać kontrolę nad pojazdem w najtrudniejszych sytuacjach. Sprawny układ hamulcowy zapewnia szybką i pewną reakcję na nagłe zagrożenia, a prawidłowo działające oświetlenie zwiększa widoczność pojazdu dla innych kierowców, szczególnie w warunkach ograniczonej widoczności spowodowanej opadami śniegu czy mgłą. Dbając o jak najlepszy stan techniczny tych kluczowych elementów – w tym jak największą głębokość bieżnika – kierowcy znacząco zwiększają bezpieczeństwo swoje i innych użytkowników dróg.

Pamiętajmy, że ciężarówka nie reaguje jak samochód osobowy – potrzebuje znacznie większego marginesu bezpieczeństwa. Dlatego tak istotne jest bezwzględne przestrzeganie zakazów wyprzedzania na autostradach i drogach ekspresowych. Manewry te, wykonywane w złych warunkach pogodowych, często kończą się utratą płynności ruchu, a w skrajnych przypadkach – kolizjami i całkowitym paraliżem komunikacyjnym. Skutki takich zdarzeń odczuwają później tysiące kierowców oraz służby ratunkowe.

Każdy kierowca zawodowy musi mieć świadomość, że odpowiada nie tylko za siebie, ale również za innych użytkowników dróg. Prowadzenie pojazdu ciężarowego w zimie wymaga szczególnej rozwagi, odpowiedniego przygotowania technicznego pojazdu – w tym opon o znacznie większej głębokości bieżnika niż minimum – oraz dostosowania stylu jazdy do warunków panujących na drodze.

Apelujemy do wszystkich kierowców pojazdów ciężarowych: w zimie rozsądek, cierpliwość i odpowiedzialność muszą być na pierwszym miejscu. Solidne przygotowanie pojazdu, dostosowanie stylu jazdy do warunków oraz rezygnacja z pośpiechu mogą zapobiec tragediom. Od Waszych decyzji zależy bezpieczeństwo nas wszystkich na drogach.

Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu/ WRD KWP zs. w Radomiu

OBOWIĄZEK ODŚNIEŻANIA CHODNIKÓW I DACHÓW

Zimą bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej zależy od nas wszystkich. Policjanci przypominają, że właściciele i zarządcy budynków mają obowiązek odśnieżania chodników, dachów oraz usuwania sopli lodowych, które mogą stanowić zagrożenie dla przechodniów. Śliskie chodniki, zasypane śniegiem lub błotem, szczególnie przy ciągach komunikacyjnych, znacząco zwiększają ryzyko wypadków. Natomiast zalegający na dachach śnieg lub sople lodu mogą spaść na osoby znajdujące się poniżej i spowodować poważne obrażenia. Obowiązki właścicieli i zarządców obejmują: odśnieżanie dachów, balkonów i innych elementów budynków, usuwanie sopli lodowych i śniegu z miejsc dostępnych dla przechodniów, szczególną dbałość o obiekty wielkopowierzchniowe – hipermarkety, hale targowe i sportowe, magazyny – gdzie zalegający śnieg może doprowadzić do katastrofy budowlanej. Kierowcy natomiast muszą pamiętać o odśnieżaniu pojazdów przed wyruszeniem w trasę. Obejmuje to szyby, dach, lusterka, tablice rejestracyjne oraz klosze świateł. Zaśnieżone lub zaszronione szyby ograniczają widoczność, a śnieg spadający z dachu samochodu może stanowić zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego, a także skutkować mandatem. Z kolei niewywiązywanie się z obowiązków właścicieli i zarządców może skutkować: mandatem, natychmiastowym zakazem użytkowania obiektu lub jego części, aż do usunięcia zagrożenia.
Przypominamy również o obowiązku utrzymania czystości na chodniku wzdłuż posesji. W tym przypadku kara grzywny może sięgać nawet 1500 złotych. Dodatkowo osoby odpowiedzialne za odśnieżanie mogą ponieść odpowiedzialność cywilną w przypadku wypadków zaistniałych na terenie ich nieruchomości. Nawet drobne upadki na śliskim chodniku mogą prowadzić do poważnych konsekwencji, a w skrajnych sytuacjach spowodować nagłe wtargnięcie pieszego na jezdnię i nieszczęśliwy wypadek. Dbajmy o bezpieczeństwo swoje i innych – odśnieżajmy chodniki, dachy i samochody na czas.

TRAGICZNY WYPADEK NA DRODZE WOJNÓWKA–PODKRAJEWO

Na drodze Wojnówka–Podkrajewo doszło do tragicznego wypadku, w którym zginęła 65-letnia kierująca Hyundaiem. Na śliskiej nawierzchni straciła panowanie nad pojazdem i uderzyła w drzewo. Policjanci z Mławy wyjaśniają okoliczności zdarzenia i apelują o ostrożność na zimowych drogach.

W poniedziałek 29 grudnia około godziny 13:30 na drodze relacji Wojnówka–Podkrajewo doszło do tragicznego wypadku. Na łuku drogi kierująca samochodem marki Hyundai, 65-letnia mieszkanka powiatu mławskiego, najprawdopodobniej straciła panowanie nad pojazdem. Auto wypadło z jezdni i uderzyło w przydrożne drzewo.
W wyniku odniesionych obrażeń kobieta poniosła śmierć na miejscu. W chwili zdarzenia nawierzchnia była śliska, co mogło mieć wpływ na przebieg wypadku. Okoliczności tragedii wyjaśniać będą policjanci z Komedy Powiatowej Policji w Mławie.
Apelujemy do kierowców o zachowanie szczególnej ostrożności, zwłaszcza w okresie zimowym. Śliska nawierzchnia, zmienne warunki pogodowe oraz ograniczona przyczepność wymagają dostosowania prędkości do warunków panujących na drodze. Przypominamy także o konieczności zachowania bezpiecznej odległości, unikania gwałtownych manewrów oraz dbania o odpowiedni stan techniczny pojazdów, w tym ogumienia. Ostrożna i odpowiedzialna jazda może zapobiec kolejnym tragediom.

mł. asp. Aleksandra Bardońska/KPP Mława

UTRUDNIENIA DROGOWE I KOLIZJA NA S7 W REJONIE MŁAWY

Trudne warunki drogowe spowodowały liczne zdarzenia na terenie powiatu mławskiego. Odnotowano 5 kolizji drogowych oraz 7 pojazdów, które wpadły do rowów. Kierujący zgłaszali także inne poważne utrudnienia, m.in. brak możliwości podjazdu pod wiadukt, zablokowane odcinki dróg, korki spowodowane unieruchomionymi pojazdami ciężarowymi, liczne zakopane i zablokowane samochody, a także zablokowane rondo przez pojazdy ciężarowe.

Fot. KPP w Mławie

We wtorek 30 grudnia około godziny 14:00 na trasie S7 w miejscowości Wiśniewo doszło do kolizji z udziałem czterech pojazdów.
Jak wstępnie ustalili policjanci, kierujący lawetą marki MAN, 42-letni mieszkaniec powiatu warszawskiego, nie zachował bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu. W wyniku tego uderzył w samochód marki Ford, a następnie w tył pojazdu marki Volvo, którym kierowała 60-letnia kobieta. Kobieta została przetransportowana do szpitala w Mławie. Doznane przez nią obrażenia zostały zakwalifikowane jako poniżej 7 dni. W zdarzeniu brał również udział czwarty pojazd – Infiniti, kierowany przez 45-letniego mężczyznę. Okoliczności kolizji są wyjaśniane przez funkcjonariuszy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.
Trudne warunki nie ustają, dlatego apelujemy do kierujących o zachowanie szczególnej ostrożności. W trudnych warunkach atmosferycznych należy:
• dostosować prędkość do panujących warunków na drodze,
• zachować bezpieczny odstęp od poprzedzającego pojazdu,
• unikać gwałtownych manewrów,
• upewnić się, że pojazd jest odpowiednio przygotowany do jazdy,
• w miarę możliwości odłożyć podróż lub wybrać alternatywną trasę.

Przypominamy, że nadmierna prędkość i brak ostrożności w trudnych warunkach drogowych znacząco zwiększają ryzyko kolizji i wypadków.

mł. asp. Aleksandra Bardońska /KPP Mława

eprasa.pl 46a2aa0a8b

KIEDY ZŁOŻYĆ WNIOSEK DO ZUS O ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE?

Osoby, które mają już decyzję Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności i otrzymały co najmniej 70 punktów, mogą już od grudnia składać wnioski o świadczenie wspierające. Można to zrobić tylko elektronicznie poprzez PUE/eZUS, portal Emp@tia bądź bankowość elektroniczną. Jeśli wniosek trafi w lutym, wypłata rozpocznie się od lutego, a świadczenie za styczeń przepadnie.

Od 1 stycznia 2024 roku funkcjonuje świadczenie wspierające. To forma pomocy finansowej przeznaczona dla osób z niepełnosprawnościami. Jego celem jest częściowe pokrycie kosztów związanych z zaspokojeniem szczególnych potrzeb życiowych.

– O świadczenie można ubiegać się w dowolnym momencie, jednak należy zachować odpowiednią kolejność przy składaniu wniosku o przyznanie wsparcia. Aby je uzyskać, pierwsze kroki należy skierować do wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności. Tam składa się wniosek o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia, dopiero po otrzymaniu decyzji WZON można złożyć wniosek do ZUS o przyznanie świadczenia – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

ZUS rozpatruje wnioski wyłącznie w oparciu o decyzję wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności, która stanowi podstawę do ustalenia prawa do świadczenia. Co istotne, nie ma obowiązku dołączania decyzji do wniosku – wystarczy podać jej numer.

Fot. ZUS

Wnioski tylko elektronicznie

– Wniosek o świadczenie wspierające składa się wyłącznie w formie elektronicznej. Można to zrobić samodzielnie albo skorzystać z bezpłatnej pomocy pracowników ZUS, którzy pomogą wypełnić formularz – dodaje rzecznik.

Wnioskodawca ma trzy miesiące na złożenie dokumentów do ZUS, licząc od dnia, w którym decyzja WZON stała ostateczna albo od dnia, w którym została utrzymana przez sąd w wyniku odwołania. Jeśli osoba z niepełnosprawnością złoży wniosek do ZUS w ciągu 3 miesięcy, świadczenie wspierające zostanie przyznane z wyrównaniem od dnia, od którego WZON przyznał uprawniającą liczbę punktów.

– Jeśli 3-miesięczny termin już minął, a prawo do świadczenia przysługuje od 1 stycznia 2026 r., bo osoby mają 70 punktów i więcej w decyzji WZON, to warto złożyć wniosek najlepiej do końca stycznia. Jeśli trafi do ZUS dopiero w lutym, wypłata rozpocznie się od lutego, a środki za styczeń przepadną. Stąd też przypominamy o tych terminach – tłumaczy rzecznik.

Liczba punktów uprawniających do przyznania świadczenia wspierającego

Świadczenie wspierające funkcjonuje od 1 stycznia 2024 r. i jest przyznawane w zależności od liczby punktów podanych w decyzji WZON, według ustalonego harmonogramu. I tak

- w 2024 r. świadczenie przysługiwało osobom, które uzyskały od 87 do 100 pkt,
- w 2025 roku – od 78 do 100 pkt,
- w 2026 roku – od 70 do 100 pkt.

Wyjątek stanowią osoby, które uzyskały co najmniej 70 pkt i których opiekunom w dniu 1 stycznia 2024 r. lub później przysługiwało prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego albo zasiłku dla opiekuna wypłacanego przez organ gminy. Osoby te mogły ubiegać się o świadczenie wspierające już od 2024 r.

Teraz jest ten moment, kiedy osoby z co najmniej 70 punktami mogą składać wnioski do ZUS na podstawie wydanej decyzji WZON. – Jeszcze raz przypomnę. Aby świadczenie wspierające było wypłacane dla tych osób od stycznia, wniosek należy złożyć w grudniu bądź w styczniu, nie później – podkreśla rzecznik.

Ile wynosi świadczenie wspierające (kwoty obowiązujące do 28 lutego 2026 r.)

Wysokość świadczenia wspierającego wynosi od 40 do 220 proc. renty socjalnej, czyli obecnie od 752 zł do 4134 zł miesięcznie, w zależności od ustalonego przez WZON poziomu potrzeby wsparcia. Kwoty te podlegają corocznej waloryzacji wraz ze zmianą wysokości renty socjalnej.

Dla kogo to wsparcie?

O świadczenie wspierające mogą ubiegać się osoby z niepełnosprawnością, które:

- ukończyły 18 lat,
- posiadają ostateczną decyzję wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności ustalającą poziom potrzeby wsparcia na uprawniającym poziomie,
- są obywatelami Polski albo Unii Europejskiej (UE) lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu (EFTA), a jeśli nie – przebywają w Polsce legalnie i mają dostęp do rynku pracy,
- mieszkają na terytorium Polski przez okres pobierania świadczenia.

Świadczenie wspierające przysługuje niezależnie od wysokości osiąganego dochodu oraz bez względu na to, czy osoba z niepełnosprawnością pobiera inne świadczenia z ZUS-u, takie jak: renta socjalna, emerytura, renta z tytułu niezdolności do pracy, rodzicielskie świadczenie uzupełniające czy świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

Zainteresowanie świadczeniem rośnie

Do końca listopada 2025 r. ZUS wypłacił świadczenia na kwotę prawie 7,7 mld zł. Liczba złożonych wniosków w województwie mazowieckim to prawie 14 tys., a kwota wypłaconych świadczeń na Mazowszu to prawie 524 mln zł.

Najwięcej wniosków zostało złożonych w województwach:

- małopolskim (22 tys.),
- podkarpackim (17,6 tys.),
- kujawsko-pomorskim (15,6 tys.).

Wysokie kwoty wypłat odnotowano m.in. w Małopolsce (ponad 1 mld zł) i na Podkarpaciu (blisko 732 mln zł).

SEJMIK MAZOWSZA POMOŻE W ZAKUPIE AUTOBUSÓW SZKOLNYCH

Fot. Pixabay

Po raz kolejny władze regionu pomogą gminom w zakupie autobusów dowożących uczniów do szkół. Do tej pory dzięki wsparciu z programu „Autobusy dla mazowieckich szkół" zakupiono 100 pojazdów. W tym roku samorząd województwa przeznaczył na ten cel 10 mln zł. Nabór wniosków trwa do 26 stycznia.

Dane GUS pokazują, że w roku szkolnym 2023/2024 ponad 140 tys. mazowieckich uczniów dojeżdżało do szkół.

Z transportu korzysta 18 proc. dzieci i młodzieży w wieku 7-19 lat. To najwięcej spośród wszystkich województw.

Zgodnie z prawem oświatowym, jeżeli droga dziecka z domu do szkoły w przypadku uczniów szkół podstawowych klas I-IV przekracza 3 km, a uczniów klas V-VIII – 4 km, to obowiązkiem gminy jest zapewnienie bezpłatnego transportu albo zwrot kosztów przejazdu dziecka i opiekuna środkami komunikacji publicznej. Gminy muszą także zorganizować darmowy przejazd pięcio- i sześcioletnim dzieciom z niepełnosprawnościami oraz dzieciom objętym wychowaniem przedszkolnym do najbliższego przedszkola, oddziału przedszkolnego w szkole lub innej formy wychowania przedszkolnego.

– Aby wyjść naprzeciw potrzebom gmin, po raz czwarty będziemy realizować program „Autobusy dla mazowieckich szkół". W ten sposób pomagamy im w realizacji ustawowego obowiązku dowozu uczniów do szkół. Do tej pory przeznaczyliśmy na ten cel prawie 35,5 mln zł, co umożliwiło zakup łącznie 100 autobusów – mówi marszałek Adam Struzik.

Kto może ubiegać się o pomoc?

O pomoc finansową w ramach programu może ubiegać się każda gmina z terenu Mazowsza. Maksymalne wsparcie na zakup autobusu to 70 proc. kosztów netto i nie może przekroczyć 500 tys. zł. Gminy mogą złożyć tylko jeden wniosek. Wyjątkiem jest Warszawa, która może złożyć maksymalnie 3 wnioski.

– Zakupiony pojazd musi mieć minimum 18 miejsc siedzących i być dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. To poprawa bezpieczeństwa i komfortu podróży uczniów – podkreśla Anna Brzezińska, członkini zarządu województwa mazowieckiego.

Szczegółowe informacje o naborze można znaleźć na stronie www.mazovia.pl.

eprasa.pl 46a2aa0a8b

WSPOMNIENIA BRACI GAWORSKICH Z WIECZFNI KOŚCIELNEJ

Przedstawiamy naszym Czytelnikom pierwszą część wspomnień braci Gaworskich z Wieczfni Kościelnej.

Dom organisty i wójta Józefa Wójcickiego z lat 60. XIX w. Przed domem siedzą: Franciszek Gaworski z żoną Wincentą. Wieczfnia, 8 IX 2000 r. (Zbiory autora)

Wspomnienia p. Jana Gaworskiego (ur.1919 - zm. 9 VIII 2014) z Wieczfni, 3 XI 2001 r. (zbiory autora). Dziadków Macieja i Joanny (z d. Wójcickiej, ur.1859 r.) Gaworskich (z Wieczfni) nie pamiętam. Dzieci moich dziadków, to: Stanisław ur.1878 r. - zm. ok.1960 r. w Wieczfni (lub USA), Antoni ur.1881 r. - zm.1930 r. w Wieczfni, Franciszek ur.1883 r. - (zm. USA?), Zofia ur.1886 r., Bronisław ur.1889 r. - zm.ok.1960 r. w Wieczfni, Józefa (G.) Brończyk ur.1892 r. -zm. ok.1929 r. w Wieczfni.

Z kolei dzieci Antoniego Gaworskiego z Wieczfni, to: Helena ur.1914 r. - zm.1999 r. w Pasłęku, Stanisław ur.1916 r. -zm.1981 r. w Wieczfni, Marian ur.1917 r. -zm.1918r. w Wieczfni, Jan ur.1919 r. -zm.2014 w Wieczfni, Franciszek ur. 1922r. -zm. 24 VII 2017 r. w Wieczfni. Żona Franciszka, Wincenta (z d. Szypulska) Gaworska ur.2 IV 1924 r. w Załężu - zm.28 IX 2002 r., Jadwiga ur.1926 r. -zm.1929 r. w Wieczfni, Zofia ur.1926 r., później Kaliszewska - zm.2002 r.

Rodzice moi Antoni i Marianna. Antoni zmarł młodo, miał 49.lat. Był głównie rolnikiem. 9.lat przebywał w USA. Kiedy wrócił do Polski, to ożenił się w Pepłowie w 1912 r. Ojciec Antoni należał do Ochotniczej Straży Pożarnej w Wieczfni jako honorowy członek. W latach 30. XX w. przekazał dużo pieniędzy na orkiestrę strażacką.

Jan Gaworski. Mława, VIII 1939 r. (Zbiory pp. Gaworskich)

Nagrobek Antoniego Wójcickiego (zm. 1929 r., s. wójta Wieczfni J.W.), żony Anny (z d. Majewskiej) W. (zm. 1964 r.), córki Michaliny (W.) Rachmielowskiej (zm. 1979 r.), syna Tadeusza W. (zm. 1947 r.), wnuka Stasia Ulatowskiego i wnuka Jacka Ulatowskiego. Cm. w Jabłonnie, 17 X 2000 r. (Zbiory autora)

W 1912 r. Ojciec Marianny z Pepłowa sprzedał gospodarkę i dał jej część, aby mogła wyjść za mąż za Antoniego Gaworskiego. Dlatego Antoni mógł spłacić całe rodzeństwo. Marianna po śmierci męża (w 1930 r.) była nadal na gospodarstwie. W 1940 r. wysiedlono ją wraz z dziećmi do Piotrkowa Trybunalskiego. W 1943 r. wróciła z dziećmi do Wieczfni. Dom był już zajęty przez Niemców. To ten sam dom, w którym mieszkała wcześniej rodzina (organisty i wójta Wieczfni Józefa i Marianny) Wójcickich, w tym (m.in. córka) Joanna Wójcicka, późniejsza Gaworska.

W czasie okupacji pracowałem ze Stanisławem Karaskiem w firmie budowlanej. (Ojcowie ich to kuzyni od Joanny (W.) Gaworskiej i siostry Aleksandry (z d. Wójcickiej) Karasek). Potem pod koniec wojny wywieźli nas z firmą do Królewca. St. Karasek często gościł się u nas. Kiedyś St. Karasek z zięciem Michałem Michalskim przyjechali (po wojnie) do Wieczfni. Chcieli pochować się w rodzinnej pieczarze Wójcickich, ale mama moja Marianna odradziła im to. Chcieli nawet tam w środku uporządkować. (Grób istniej do dziś. Chociaż w wersji pierwotnej nagrobek Wójcickich istniał w latach 1905-2002. Później został usunięty i postawiono nowy nagrobek, który stoi obecnie).

Przed II wojną światową był na strychu (naszego domu) instrument - organy oraz były też jakieś księgi po organiście i wójcie Józefie Wójcickim. Dokumenty pisane były oczywiście w języku rosyjskim. Wszystko to zginęło jeszcze przed wojną. Było także w domu rodzinne zdjęcie Wójcickich na tle ogrodu w Wieczfni. Na tym zdjęciu było dość dużo ludzi i z tego co pamiętam byli tam też dwaj księża. Również w czasie wojny przepadło to zdjęcie.

Jedna z nich to Józefa (z d. Gaworska) Brończyk. Mława, okres I wojny światowej (Zbiory autora)

Brat Franciszek Gaworski. Kuklin, 1942 r. (Zbiory pp. Gaworskich)

Prawdopodobnie Józef Wójcicki miał brata w Mławie-Wójtostwie. Czy był to brat rodzony, czy też nie, to tego już nie wiem? Rodzina ta przyjeżdżała przed II wojną światową do Wieczfni do domu, w którym mieszkała rodzina Gaworskich. (Była to rodzina Antoniego Wójciaka, bratanka Józefa Wójcickiego). Mieli też oni w Mławie dwoje dzieci: syna Piotra Wójcickiego (powinno być Wójciaka, ur. 1903 r. w Kuklinie) lekarza. Zginął jako lek. porucznik lub kapitan na froncie w 1939 r. (Zginął w IV 1940 r. jako porucznik w Katyniu). Antoni miał też córkę Pelagię Wójcicką (Wójciak, ur.1907r. w Kuklinie - zm.2003r. w Mławie), nauczycielkę. Ślub (jej) odbył się najprawdopodobniej w Mławie przed II wojną światową (w 1936 r. z nauczycielem Janem Bartnikowskim). Brat Piotr był od niej starszy o 3 lub 4 lata. W Mławie między 1929-39 r.,(a dokładnie w 1928r.) odbył się pogrzeb jakiegoś Wójcickiego (Antoniego Wójciaka). Miałem wtedy ok.10 lat. (Na pogrzebie tym byli także Antoni i Marianna Gaworscy). Joanna (z d. Wójcicka) Gaworska umarła pomiędzy 1926-1929 r. (dokładnie w 1920 r.). Przeżyła powyżej 65. (dokładnie 61.) lat. (Ur.1859r.w Wieczfni). W 1925 r. moi rodzice byli także na pogrzebie Apolonii (z d. Fabisiak) Michalskiej (w Wieczfni). Ożeniłem się mając 33.lata i mam trzy córki oraz wnuczki. Córki: Barbarę - mgr chemii, nauczycielkę, Agnieszkę - pielęgniarkę, Janinę - mgr pedagogiki, nauczycielkę.

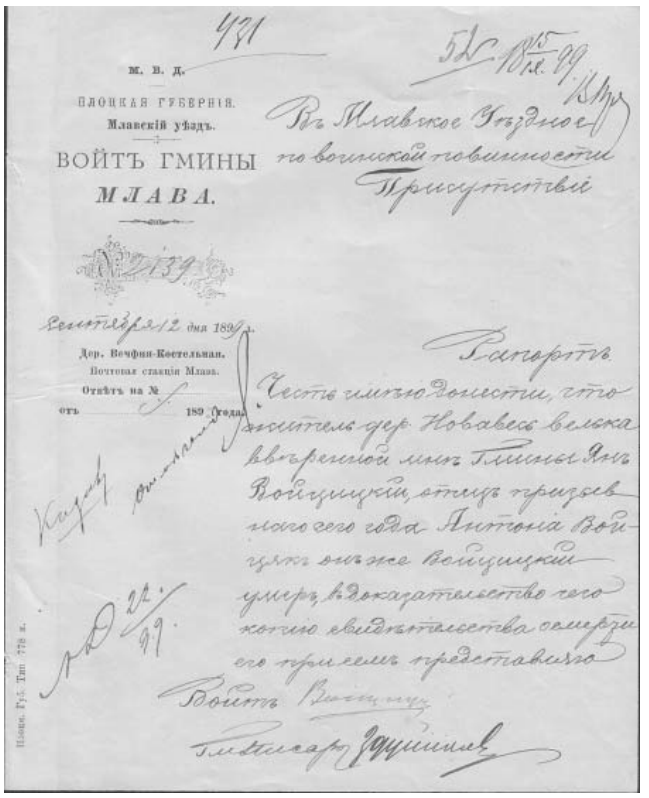
eprasa.pl 46a2aa0a8b

Dr med. Piotr Wójciak. Warszawa, lata 30. XX w. (Zbiory pp. Wójciak i Bartnikowskich)

Stanisław Karasek we Francji, ok. 1929 r. (Zbiory autora)

Nagrobek z 1905 r.- Józefa Wójcickiego - wójta Wieczfni, żony Marianny, dzieci: Jana, Wiktorii, Aleksandry (W.) Karasek. W tle nagrobek ks. T. Michalskiego (po lewej) i Apolonii (F.) Michalskiej z mężem (po prawej). Wieczfnia K., 9 XI 2000 r. (Zbiory autora)

Michał Michalski z żoną Leontyną (z d. Karasek) M., córką Stanisława Karaska. Mława, II 1936 r. (Zbiory autora)



Губернія. Млавскій уѣздъ.
ВОЙТЪ ГМИНЫ МЛАВА.
Дер. Вечфня-Костельная.
Почтовая станція Млава.
Отвѣтъ на №
отъ 189 года.

Млавское Уѣздное по воинской повинности Присутствіе

Войтъ Гмины Млава

Dokument z kancelarii gminy Wieczfnia Kościelna z 1899 r. z podpisem wójta Józefa Wójcickiego. Akt dot. zmarłego wnuka Antoniego Wójciaka lub Wójcickiego, syna Jana Wójcickiego. (Arch. P. w Mławie)

gi. Teraz mieszkają tu pp. Januszewscy (związani) z Graczykami,(chyba zięć).

Dzieci Wójcickich (Wójciaków) mogły się przenieść do Warszawy. Syn Wójcickiego (Piotr Wójciak), lek.(dr) med. został w 1939 r. zastrzelony na koniu wraz z ordynansem. Słyszałem o tym już po wojnie. (Zginął w Katyniu). Czy Wójcicki (P.Wójciak) ożenił się przed wojną? Tego nie wiem? (Ślub jego odbył się w 1937 r. z Zofią Wiącek). Siostra jego Pelagia (z d. Wójciak) wyszła za mąż za p. Rachubę (powinno być p. J.Bartnikowskiego w 1936 r.)w Mławie w latach 30. XX w. W Mławie na Wójtostwie dom ich był nie nadzwyczajny. Rodzice moi Antoni i Marianna (z d. Piątek) Gaworscy, a z drugiego małżeństwa Kaliszewska, byli na jakimś pogrzebie w okresie międzywojennym (w 1928r.) Wójcickiego w Mławie. (Babcia moja) Joanna (z d. Wójcicka) Gaworska mogła umrzeć ok.1929 (1920)r. Pamiętam, że

Nagrobek rodu Krępskich. Wieczfnia, 9 XI 2000 r. (Zbiory autora)

była dobrą, religijną oraz mądrą kobietą. W Wieczfni były dwa domy, a także inne budynki. Ojciec mojego ojca i matki z rodziny Piątek dożywali tu u nas w domu.

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

W Jabłonnie koło Warszawy mieszkali też Wójciccy. (Rodzina Antoniego Wójcickiego, syna wójta Wieczfni Józefa Wójcickiego). Przyjeżdżali do nas przed II wojną światową. Dybicz, rzeźnik z Iłowa (koło Działdowa) mógł mieć coś wspólnego z tą rodziną. Krótko przed wojną Dybicz wraz z rodziną przeniósł się do Jabłonny. I są tam pochowani. Był jeszcze jakiś Kubalski w Jabłonnie (może zięć Antoniego Wójcickiego, albo sąsiad, znajomy ?).

Ok.1927 r. cała jedna ulica w Wieczfni spaliła się. Podpalaczem był Lipiński, zięć Popielarskiego, który zbankrutował. Ubezpieczył się, ale i tak trafił do więzienia.

Dziedzicem w Wieczfni był Michał Krępski (po 1927 r.), syn Stanisława Krępskiego. Starszy brat Michała, (ppor. mar. Jerzy) Krępski zginął jako oficer (5 VIII) 1920 r. (na terenie majątku Susk Stary rodu Glinków pod Ostrołęką). (Matka ich Marianna Leokadia (z d. Ossowska) Krępska umarła w Wieczfni w 1933r.). Księdzem (w XIX w.) w Wieczfni był Tomasz Krępski, (stryj) Stanisława. Krępscy mieli (przed II wojną światową) dwa majątki. Jeden (folwark) w Wieczfni, a drugi w Windykach (powinno być Grzybowie Wielkim), który został rozparcelowany po I wojnie światowej. Od kiedy Krępscy nabyli ten majątek w Windykach (Grzybowie Wielkim) nie wiem...

C.d.n.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Pogrzeb Antoniego Wójciaka, 1928 r. (Zbiory pp. Wójciak i Bartnikowskich)

Od lewej: Piotr Wójciak, brat Czesław Wójciak (zm. 1924 r.), matka Anna (z d. Dmuchowska), Pelagia Wójciak, ojciec Antoni Wójciak. Mława, ok. 1920 r. (Zbiory pp. Wójciak i Bartnikowskich)

eprasa.pl 46a2aa0a8b

NOWY KURIER MŁAWSKI
PONIEDZIAŁEK || 05.01.2026

PROSTOTA – NAJWAŻNIEJSZA WARTOŚĆ NASZYCH CZASÓW

Za dużo kupujesz? Za bardzo się martwisz? Za często jesz? Masz zbyt wiele spraw do załatwienia? Przesyt dotyka różnych obszarów naszego życia. Na swoim profilu na Instagramie — Uwalniam od nadmiaru — Emily Rand-Przykaza pisze o „minimalizmie z duszą". Teraz autorka wydała książkę „Wystarczalizm. Jak uporządkować mieszkanie, głowę i ducha" (Wydawnictwo WAM).

Odnoszę wrażenie, że minimalizm jako wiodący trend ma już swoje pięć minut za sobą. Tęsknota za prostotą jednak w nas pozostała, nawet jeśli dążenie do umiaru nazwiemy inaczej" — pisze we wstępie Emily Rand-Przykaza. „Ja lubię trzymać się słowa »wystarczalizm«, które zresztą stało się tytułem tej książki, ponieważ jest to stan, w którym spotykamy się z naszymi prawdziwymi potrzebami i wiemy, gdzie znajduje się nasze »wystarczy«. Wystarczalizm jest ideą, którą można dopasować do własnej miary".

Fot. Izabela Garbarz

Autorka przekonuje, że mniej rzeczy w domu to nie tylko praktyczny sposób na ułatwienie sobie codzienności, lecz także droga do zmiany myślenia i przekonań. W czasach internetowych zakupów i chińskich platform, na których promocje zmieniają się niemal co sekundę, łatwo wpaść w pułapkę kompulsywnego kupowania — tym bardziej że sprzyjają temu marketingowcy.

Trzeba uświadomić sobie, że nie musimy spełniać każdej zakupowej zachcianki. Emily Rand-Przykaza pokazuje, że małymi krokami można zmieniać swoje nawyki i ograniczyć liczbę kupowanych przedmiotów.

Pisze: „Skupienie się na przedmiotach i współcześnie uznanych definicjach sukcesu może skutkować życiem, w którym nie ma miejsca na refleksję. Przypomina to chodzenie po polu, w którym zakopany jest skarb. Wiemy, że ten skarb tam jest, ale zamiast zatrzymać się i kopać w jednym miejscu, jedynie grabimy duże powierzchnie ziemi, z nadzieją, że coś znajdziemy".

To ciekawa pozycja, w której autorka przygląda się naszemu przywiązaniu do przedmiotów oraz temu, jak często chęć posiadania wynika z potrzeby uznania i budowania statusu społecznego. Bo czy naprawdę poczujemy się lepiej, gdy z naszej szafy będą wysypywać się ubrania? Odpowiedź nasuwa się sama. Dodatkowo spacery po galeriach handlowych coraz częściej zastępują nam te w lesie — co staje się niepokojącym trendem. Wtedy łatwiej wrócić do domu z kolejną torbą niepotrzebnych rzeczy. Od czego więc zacząć?

„Najlepiej, jeśli zaczniemy od uświadomienia sobie, że żyjemy w nadmiarze, który nam nie służy" — mówi autorka. „Przyzwyczailiśmy się do ciągłego kupowania, do funkcjonowania w świecie pełnym bodźców. Traktujemy to jako oczywistość, choć wcale tak nie jest. Możemy podjąć działanie, tym bardziej że coraz częściej czujemy zmęczenie i stres. Wynika to nie tylko z codziennego życia, ale również z funkcjonowania w przesycie. Kiedy zaczynamy to dostrzegać, jesteśmy gotowi na zmianę".

W książce czytamy: „Tak samo jak nikt nie rodzi się z tendencją do przywiązywania się do rzeczy, tak nikt nie ma wrodzonej zdolności do bezproblemowego pozbywania się gratów. To umiejętność, której każdy może się nauczyć. Niektóre psychologiczne mechanizmy mogą nam to utrudniać, między innymi niechęć do straty, efekt posiadania, zachowanie status quo czy efekt utopionych kosztów. Jednym z takich zjawisk jest również wyuczona bezradność. Opisali ją w 1967 roku Martin Seligman i Steve Maier. To stan, w którym po wielokrotnym doświadczeniu sytuacji poza naszą kontrolą przestajemy podejmować próby zmiany, nawet gdy pojawia się szansa na poprawę".

Autorka podkreśla, że minimalizm powinien dotyczyć nie tylko sfery materialnej, lecz przede wszystkim duchowej. Często nie przyjdzie nam do głowy, że nadmiar słów, rozmów czy plotek także może nam szkodzić. Współcześnie wyczerpuje nas również przeciążenie obowiązkami i pracą. Jak nie zagubić się w pogoni za kolejnymi zadaniami? Pomocne mogą być zasady Cala Newporta z książki "Powolna produktywność", w której autor wskazuje m.in. na potrzebę robienia mniej i koncentrowania się na efekcie pracy, zamiast na nieustannym byciu zajętym.

Emily Rand-Przykaza porusza wiele ważnych tematów — m.in. podział obowiązków, presję bycia idealnym oraz konieczność wypoczynku. Pisze: „Niezależnie od tego, jaką formę odpoczynku wybierzemy i na jaką pozwoli nam codzienność, jest on istotnym elementem dnia. Święty Jan Paweł II napisał: "Odpoczynek jest rzeczą świętą, pozwala bowiem człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, czasem nazbyt go pochłaniających, i na nowo sobie uświadomić, że wszystko jest dziełem Bożym". Czas wolny jest ważny nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również dla duchowego. Przemęczony człowiek postrzega świat w ciemniejszych barwach".

> EMILY RAND-PRZYKAZA — ABSOLWENTKA DZIENNIKARSTWA NA UNIWERSYTECIE JAGIELLOŃSKIM. IDEĄ WYSTARCZALIZMU DZIELI SIĘ NA PROFILU UWALNIAM OD NADMIARU, PIERWSZYM POLSKIM KONCIE O MINIMALIZMIE Z PERSPEKTYWĄ CHRZEŚCIJAŃSKĄ. PRYWATNIE SZCZĘŚLIWA ŻONA, MAMA DWÓCH CÓREK I WŁAŚCICIELKA KOTA HOMERA.

„Wszyscy wiemy, że łatwiej jest uporządkować dom niż uporządkować myśli — mówi autorka. — Ale jak najbardziej można, a nawet trzeba nad tym pracować. Każde porządkowanie przestrzeni może stać się impulsem do pracy nad emocjami i zapanowania nad stresem. To naprawdę działa. Przestajemy napędzać się pragnieniem posiadania kolejnej nowej rzeczy. Minimalizm tworzy miejsce na to, co ważne — a nie są to rzeczy materialne. Rozwiązując to, co splątało nam umysł i duszę, nabieramy tak potrzebnego dzisiaj dystansu. Wiele spraw traci na znaczeniu, a my zaczynamy w pełni oddychać i żyć. Fizyczne sprzątanie jest początkiem, który może zaprowadzić nas do życia bardziej uważnego i spokojnego".

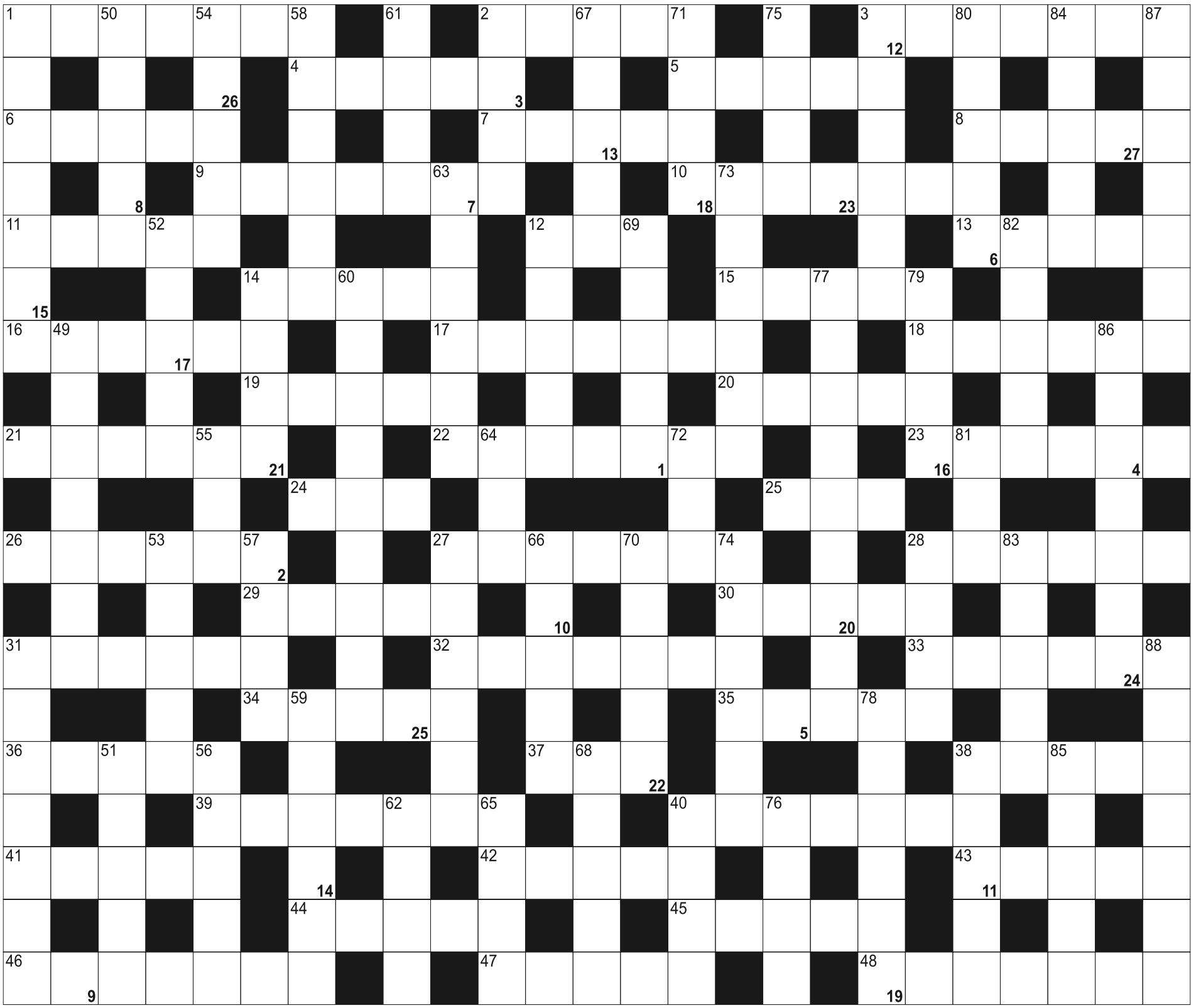
Autorka podkreśla, że każdy może sprzątać i organizować przestrzeń na własnych zasadach — w swoim czasie, tempie i na swoich warunkach. Książka zawiera również treści inspirowane perspektywą chrześcijańską, co nadaje jej dodatkową głębię. To lektura, którą z pełnym przekonaniem można nazwać uwalniającą.

Św. Katarzyna ze Sieny pisała: „Natychmiast — to najlepszy czas do czynienia dobra". Zmiany najlepiej zacząć od dziś.

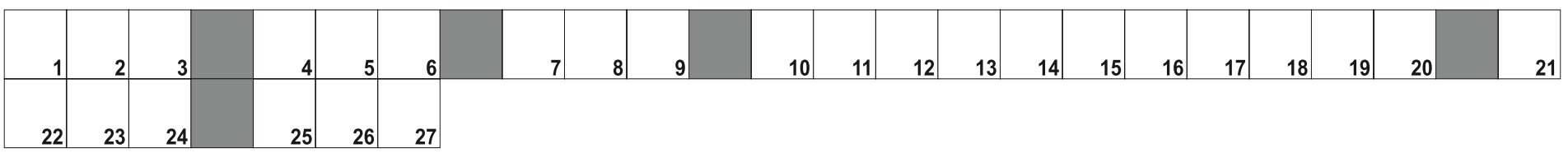
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl 46a2aa0a8b

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27, utworzą rozwiązanie



POZIOMO:
1) niewielki grzejnik elektryczny; 2) skórzany z klamrą; 3) zeznaje w sądzie; 4) do chwytania bydła; 5) bardzo gorąca woda; 6) wyżyna z Lhasą; 7) pojazd kolarza; 8) angielska Agnieszka; 9) odmiana, modyfikacja wersja; 10) wisi obok firany; 11) odprowadza wodę z dachu; 12) duża, barwna papuga; 13) wóz bojowy na gąsienicach; 14) przyucza się do zawodu; 15) śląskie miasto z rogiem w herbie; 16) miasto z Muzeum Powozów i Pałacem Lubomirskich; 17) akacjowa, biała; 18) uniwersalny rozpuszczalnik; 19) półwysep na wyspie Kiusiu w Japonii; 20) gulgoczący ptak w zagrodzie; 21) jadło, strawa, pożywienie; 22) przylądek w Maroku, dawniej Espartel; 23) surowiec na meble; 24) wśród banków; 25) cechuje wiersz; 26) poprzedza Boże Narodzenie; 27) zespół zabytkowych chat; 28) elewatory; 29) pasmo górskie w Górach Skalistych, w USA; 30) miękka tkanina jedwabna; 31) zawodowiec w siodle; 32) typ reflektora samochodowego; 33) poetycka nazwa Anglii; 34) sukulent z Meksyku o kolczastych liściach; 35) koń siwej maści; 36) Beauforta lub Fahrenheita; 37) ojczyzna Mandeli; 38) cenna staroć; 39) przerażający sen; 40) czeska kluska; 41) religijne malowidło; 42) lodowy domek Eskimosów; 43) gwałtowna burza; 44) rewanż, zemsta; 45) radar podwodny; 46) jądrowy z prętami; 47) dusi alergika; 48) stolica Kamerunu

PIONOWO:
1) pokrowiec, etui; 2) morski lub lotniczy; 3) lubi dużo spać; 12) owoc o czerwonym miąższu; 14) cząstka pierwiastka; 27) afrykańska pustynia; 28) i delfin, i człowiek; 31) dokumentacja dotycząca danej osoby lub sprawy; 38) rzeka na granicy Etiopii i Sudanu; 40) narzędzie żniwiarza; 49) dawny system walki na morzu; 50) duchowny z synagogi; 51) dodatnia elektroda; 52) potocznie trzecia zmiana; 53) twórca węgierskiego hymnu narodowego; 54) między Polską a Łotwą; 55) niemiecka rzeka; 56) motyw zdobniczy w architekturze; 57) parkowy krzew wiecznie zielony; 58) imię Nobla; 59) naczynie na wino; 60) fiński parlament; 61) malowane szminką; 62) oskarżycielska w sądzie; 63) hodowlane zwierzę futerkowe; 64) szkopuł w desce; 65) Hayworth - aktorka amerykańska; 66) Alfred, uczeń Freuda; 67) miejski zieleniec; 68) automatyczny w samolocie; 69) Adam, autor sonetów "Nad głębiami"; 70) znak sumy w matematyce; 71) pył na meblach; 72) marka męskich kosmetyków; 73) najjaśniejsza gwiazda w Orle; 74) Fridtjof (zm.1930), norweski polarnik; 75) autor "Lalki" i "Faraona"; 76) włoski wulkan; 77) w nim cytat; 78) ciastka z parzonego ciasta, z bitą śmietaną; 79) angielski "metr"; 80) Newton, słynny fizyk; 81) włoska telewizja; 82) "angielskie" wśród przypraw; 83) państwo z Bejrutem; 84) dziki australijski pies; 85) himalajski pustorożec; 86) rozpalony stos pod gołym niebem; 87) lis morski, gatunek rekina; 88) dręczenie, dokuczanie, prześladowanie

eprasa.pl 46a2aa0a8b

Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

NIERUCHOMOŚCI

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

KAWALERKĘ sprzedam 26 m2, parter, centrum Sępopola, 798-498-432

NML Sprzedam mieszkanie 50,12m2 w bloku przy ul.Działyńskich (obok skarbówki) w Nowym Mieście Lubawskim, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, piwnica, ogrzewanie miejskie, tel.604-063-593.

SM MAMRY w Giżycku sprzeda w przetargu 11-12-2025 r. o 11.00, M3-36m2, 4 piętro, Olsztyńska 12/20. Wadium 5000 zł płatne na konto Spółdzielni do 10-12-2025 r. Cena wywoławcza 163084 zł. Tel. 874287203

AUTO-MOTO

KOŁA zimowe 175/70-R13- sprzedam, tel.698-703-449.

NML Sprzedam Toyota Corolla hatchback 1.4 benzyna 2005r., przebieg 185.000km, cena 9.500zł, tel.781-115-030.

OPONY zimowe 165/70/R13 założone na felgach stalowych w stanie bdb., cena za cztery 450zł do negocjacji, powiat nowomiejski- sprzedam, tel.502-499-541.

SAMOCHODY używane-skup, sprzedaż, komis, zamiana, przejęcie leasingu, al.1 Maja 17, Giżycko, 08:00-16:00,698-672-856, 694-176-237, czarek@pindur.pl;pindur.otomoto.pl

SKUP samochodów stan obojętny, ciągniki, maszyny rolnicze, KASACJA, tel.605-070-911.

SPRZEDAM male auto-AIXAM, opłacony do 8.2026, 2001r., tanio, 535-037-961

SPRZEDAM opony zimowe 175/65/R14, 661-314-331

SPRZEDAM

DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek, suche, tel.504-250-135.

EKOGROSZEK sprzedam, jedna tona, pierwsza klasa, 1200zł, transport we własnym zakresie, Nowe Miasto Lubawskie, tel.512-616-025.

SPRZEDAM gitarę elektryczną TENSON wraz z wzmacniaczem SOUND CITI, 661-314-331

KUPIĘ

SKUP AUT, bez polisy OC, bez przeglądu, odbiór lawetą-24h, gotówka od ręki, 503385634

USŁUGI

! ! Kompleksowe remonty mieszkań, domów, lokali, łazienki. 605-892-429

RÓŻNE

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

WYPRZEDAŻ-LIKWIDACJA stolarni, maszyny akcesoria, altany, domki, zestawy, budy-sztachety itp., 500-077-522

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

SPRZEDAM króliki: Broljer niemiecki, 5-7 miesięcy, 665 670 828

SPRZEDAM: Gęsi białe żywe lub ubite. Piotrowice gm.Nidzica, 698-410-450

maszyny rolnicze

SPRZEDAM C-360, 1982r. bez papierów, pług i rozrzutnik, 797-795-672

SPRZEDAM-TANIO krajzegę z heblarką, silnik 11kw+45m przewódem , 790-493-147

OPRYSKIWACZ zawieszany 1000L- 16m, podajnik zbożowy 12m, gruber 3,5m, przewracarko zgrabiarka, głębosz 2,4m, opryskiwacz 1000L hydraulicznie rozkładany- sprzedam tel.604-147-688, tel.698-703-449.

inne

OPONY rolnicze 18.4/R38 Kleber sprzedam, tel.512-550-089.

SPRZEDAM krajzegę do drewna-3kw, wagę do 260kg, klatki dla-królików, 517-032-054

wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • **kuriermlawski.pl** • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.plwski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • **kuriermlawski.pl** • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • **kuriermlawski.pl** • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •kuriermlawski.pl • kurier-

NOWY KURIER mławski.pl

eprasa.pl 46a2aa0a8b

NOWOROCZNA GALA ŚWIATOWYCH PRZEBOJÓW W MŁAWIE

Zapraszamy na wyjątkowe muzyczne wydarzenie otwierające nowy rok. Już 10 stycznia w sali gimnastycznej I Liceum Ogólnokształcącego w Mławie odbędzie się Noworoczna Gala Światowych Przebojów – koncert pełen znanych melodii i znakomitych artystów. Początek gali zaplanowano na godzinę 17.00, a wstęp jest wolny. Wieczór poprowadzi Wojciech Łyszczak.

MDK w Mławie

W programie usłyszymy największe polskie i zagraniczne przeboje w efektownych aranżacjach. Na scenie wystąpią wybitni soliści oraz orkiestra kameralna pod batutą dyrygenta Ariela Ludwiczaka

Zaśpiewają:

Kasia Dereń to jedna z najbardziej wyrazistych i charyzmatycznych wokalistek młodego pokolenia. Obdarzona niezwykłą skalą głosu, siłą wyrazu i wrażliwością interpretacyjną, zachwyca publiczność zarówno w repertuarze popowym, jak i bardziej lirycznym. Przez lata współpracowała z czołowymi polskimi artystami jako wokalistka chóralna, zdobywając cenne doświadczenie sceniczne i studyjne. Z czasem zdecydowanie wyszła na pierwszy plan, rozpoczynając solową karierę. Szerszej publiczności dała się poznać dzięki singlom „Just A Few Words", „Count On Me", „XXI" oraz „Niespokojnie". W 2021 roku ukazał się jej debiutancki album „Moje historie", który już w pierwszym tygodniu przedsprzedaży zajął pierwsze miejsce na liście TOP 100 Empiku. Kasia Dereń to artystka, która łączy nowoczesne brzmienie z autentycznymi emocjami, tworząc muzykę poruszającą i zapadającą w pamięć.

Karolina Leszko to wokalistka o niezwykłej barwie głosu, autorka tekstów i muzyki, która konsekwentnie buduje swoją artystyczną tożsamość. Absolwentka wokalistyki jazzowej Akademii Muzycznej w Katowicach, zdobyła uznanie już na początku kariery, wygrywając konkurs Korowód podczas Grechuta Festival. Szerokiej publiczności znana jest z udziału w programach telewizyjnych takich jak „The Voice of Poland", „Must Be the Music" czy „The Four". Występowała na największych polskich festiwalach, m.in. w Opolu i Sopocie. Współpracowała z czołowymi artystami polskiej sceny muzycznej. Ogromnym echem odbił się jej duet z Michaelem Bublé w krakowskiej Arenie, podczas którego artysta porównał jej głos do Céline Dion. We wrześniu 2024 roku wydała autorski album „Wreszcie", potwierdzając swoją dojrzałość artystyczną i wyjątkową klasę.

Jacek Kotlarski to wszechstronny wokalista, muzyk i pedagog, od lat związany z najważniejszymi scenami muzycznymi w Polsce. Absolwent poznańskich szkół muzycznych oraz Akademii Muzycznej im. I.J. Paderewskiego, posiada solidne wykształcenie zarówno instrumentalne, jak i wokalne. Od 2000 roku współpracuje z Teatrem Muzycznym Roma w Warszawie, występując w najpopularniejszych musicalach, takich jak „Miss Saigon", „Koty", „Mamma Mia", „Piloci" czy „Deszczowa Piosenka". Jako wokalista sesyjny nagrywał i koncertował z legendami polskiej sceny muzycznej, a także brał udział w licznych programach telewizyjnych. Ma na koncie solowy album „Nigdy nie jest za późno" oraz występy w prestiżowych salach koncertowych na świecie. Obecnie jest również cenionym trenerem wokalnym i wykładowcą stylistyki musicalowej na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina w Warszawie.

Robert Szpręgiel to ceniony baryton, poruszający się z równą swobodą w świecie opery, musicalu i muzyki rozrywkowej. Absolwent Gdańskiej Akademii Muzycznej, swoją karierę sceniczną rozpoczął w Teatrze Muzycznym Roma, by następnie związać się z Warszawską Operą Kameralną. Występował w dziełach najwybitniejszych kompozytorów operowych, a także w nowatorskich projektach łączących klasykę z nowoczesną formą sceniczną. Koncertował w wielu krajach Europy i na świecie, współpracując z renomowanymi instytucjami muzycznymi i telewizją publiczną. Jego repertuar obejmuje zarówno partie operowe i oratoryjne, jak i utwory musicalowe oraz popularne. Robert Szpręgiel to artysta o imponującej technice wokalnej i ogromnym doświadczeniu scenicznym, który każdemu występowi nadaje wyjątkową rangę.

Artystom towarzyszyć będzie orkiestra kameralna pod dyrekcją Ariela Ludwiczaka w składzie:
Artur Jurek (instrumenty klawiszowe, aranżacje),
Krzysztof Paul (gitara elektryczna),
Dariusz Herbasz (saksofon tenorowy),
Jarosław Stokowski (kontrabas, gitara basowa),
Łukasz Łapiński (perkusja).

Noworoczna Gala Światowych Przebojów o propozycja zarówno dla miłośników wielkich hitów, jak i dla tych, którzy cenią wysoki poziom artystyczny i niepowtarzalną atmosferę koncertu na żywo. Zapraszamy!

Patronat nad wydarzeniem objęli Burmistrz Miasta Mława oraz Starosta Mławski. **MDK w Mławie**

ORSZAK TRZECH KRÓLI PO RAZ CZWARTY W MŁAWIE!

We wtorek 6 stycznia 2026 r. ulicami miasta przejdzie IV Mławski Orszak Trzech Króli. To gromadzące wielu wiernych wydarzenie o charakterze religijnym, społecznym i rodzinnym.
Honorowym patronatem przyszłoroczną edycję objęli biskup płocki Szymon Stułkowski, burmistrz Mławy Piotr Jankowski i starosta mławski Witold Okumski.
Orszak w Mławie rozpocznie się mszami św. w kościołach czterech tutejszych parafii, następnie wyruszą orszaki parafialne gwieździście w kolorowym korowodzie mławskimi ulicami, aby spotkać się na rondzie przy ul. Lelewela i o godz. 13:00 wspólnie kolędować do kościoła parafii pw. Matki Bożej Królowej Polski na dalsze uroczystości. Dla głównych postaci orszaku przygotowano piękne historyczne stroje.

Fot. UM Mława

Wybierając się na orszak, weźmy ze sobą dzieci poprzebierane za dworzan, królów, aniołki lub pastuszków. Każda parafia ma przydzielony kolor orszakowy:
- parafia pw. św. Stanisława BM – czerwony;
- parafia pw. św. Jana Kantego – żółty;
- parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski – niebieski;
- parafia pw. Świętej Rodziny – zielony.

Przed mszą św. uczestnikom orszaku będą rozdawane bezpłatnie korony, śpiewniki, chorągiewki we wskazanych powyżej kolorach. Do udziału w orszaku organizatorzy zapraszają serdecznie wszystkich mieszkańców Mławy, okolicznych miejscowości, gości oraz tych, którzy kochają kolędowanie. Po zakończenie orszaku przewidziano gorący poczęstunek przed kościołem MBKP. Organizatorami IV Mławskiego Orszaku Trzech Króli są: Stowarzyszenie „Pontyfikat Papieża Jana Pawła II" w Mławie, cztery mławskie parafie, stajnia „Tarpan" oraz wielu innych partnerów.

eprasa.pl 46a2aa0a8b

BARDOTKA ODESZŁA...

To kolejny smutny dzień dla wszystkich wielbicieli kina, ale także osób zaangażowanych w walkę o prawa zwierząt. To kolejny smutny dzień dla kobiet, bo to właśnie dzięki niej zyskałyśmy silny głos wsparcia, nie tylko na srebrnym ekranie. W niedzielę, 28 grudnia, zmarła Brigitte Bardot.

Fot. Wikipedia

Brigitte Bardot w 1962 roku

Słynne B.B.

Te inicjały świat poznał — i pokochał — już w latach 50 ubiegłego wieku. Brigitte w krótkim czasie stała się nie tylko aktorką, piosenkarką i modelką, ale i światową ikoną rewolucji kobiet, w tym także rewolucji seksualnej. Ale trochę szybko przyszło, szybko poszło. Bo po raptem dwóch dekadach zawrotnej kariery, nie tylko filmowej, porzuciła blask fleszy, by stać się zagorzałą aktywistką na rzecz praw zwierząt.

Do kina przez balet

Urodziła się 28 września 1934 roku w bardzo zamożnej paryskiej rodzinie jako Brigitte Anne-Marie Bardot. W dzieciństwie była aspirującą baletnicą — aż do chwili, gdy przyjaciel rodziny odkrył jej talent aktorski i doprowadził do publikacji jej zdjęcia na okładce magazynu „Elle". Miała wtedy 14 lat...! Tak stała się aktorką, a międzynarodową sławę przyniósł jej film z 1956 roku „I Bóg stworzył kobietę", wyreżyserowany przez jej pierwszego męża, Rogera Vadima. To w tym obrazie Brigitte Bardot zredefiniowała kobiecość na ekranie, łącząc „naburmuszoną" niewinność z nieskrępowaną zmysłowością. Jej bohaterka, Juliette, to wolna duchem nastolatka z Saint-Tropez, której „bezkompromisowy apetyt cielesny" i sceny tańca nago na stołach wywołały międzynarodowe skandale. Charakterystyczny wygląd i publiczna osobowość w jednej chwili stworzyły z niej pionierkę rewolucji seksualnej.

Jak później opisała ją Simone de Beauvoir, przedstawienie w filmie wyzwolonej, hedonistycznej młodej kobiety uczyniło z niej uosobienie nowoczesnej kobiecości i „lokomotywę historii kobiet".

I taki smaczek: film okazał się klapą we Francji. To dopiero premiera w USA uczyniła z niej międzynarodową gwiazdę. Prowokujący amerykański slogan brzmiał: „Ale diabeł wymyślił Brigitte Bardot".

Ostatecznie w ciągu dwóch intensywnych dekad, w latach 50 i 60, Brigitte Bardot zagrała w 47 filmach, m.in. w „Pogardzie" Jeana-Luca Godarda (1963) i „Viva Maria!" Louisa Malle'a (1965), za który otrzymała nominację do nagrody BAFTA. Odniosła również sukces jako piosenkarka, nagrywając ponad 60 piosenek — współpracowała m.in. z Serge'em Gainsbourgiem.

Symbol wyzwolenia

W konserwatywnej, powojennej Francji bohaterki Bardot były seksualnie wyzwolone i prowadziły hedonistyczny styl życia, który podważał patriarchalne i katolickie normy. Ona sama w przeciwieństwie do innych gwiazd często pojawiała się boso lub z fałszywie rozczochranymi włosami, emanując poczuciem naturalności i autentyczności, które jak na lata 50 wydawało się bardzo rewolucyjne. W 1969 roku jej wizerunek był już tak nierozerwalnie związany z francuską tożsamością, że stała się pierwszą modelką pozującą do wizerunku Marianne, godła narodowego Republiki Francuskiej.

Wczesna emerytura

Jednak w 1973 roku, w wieku zaledwie 39 lat, Bardot wycofała się z branży filmowej, twierdząc, że „ma dość bycia piękną każdego dnia". Jak mówiła, sława i status symbolu seksu zaczęły ją dusić. Pomimo współpracy z uznanymi reżyserami, choćby z Jeanem-Lukiem Godardem, Bardot często frustrowała się, bo ci obsadzali ją głównie w roli hedonistycznego symbolu seksu, zamiast dać jej szansę na prawdziwe aktorstwo. Stąd je publiczne narzekania: „Przeważnie musiałam się rozbierać". Miała też dość polowań, jakie urządzali na nią paparazzi — do tego stopnia, że kiedyś nie mogła wyjść z mieszkania, gdy nadszedł czas porodu dziecka.

A może to był trochę lęk przed upadkiem, bo Brigitte chciała wyjść elegancko, zanim stanie się byłą gwiazdą...? Jej ostatni filmowy występ miał miejsce w komedii z 1973 roku „Pouczająca i radosna historia Colinot".

Resztę życia poświęciła ochronie zwierząt, zakładając w 1986 roku Fundację Brigitte Bardot. Oświadczyła wtedy: „Oddałam mężczyznom swoją urodę i młodość. Zamierzam oddać swoją mądrość i doświadczenie zwierzętom". Jej działalność obejmowała głośne kampanie przeciw handlowi futrami, walkom byków i polowaniom na foki. Nie da się ukryć, że te późniejsze lata życia Bardot naznaczone były też kontrowersjami ze względu na jej poglądy polityczne. Kilkakrotnie karano ją grzywną za podżeganie do nienawiści rasowej po wygłoszeniu obraźliwych komentarzy na temat imigracji i islamu we Francji.

Dla kobiet

Do dziś Brigitte Bardot uważana jest za kluczową postać, jeśli chodzi o kobiety, bo to ona rzuciła wyzwanie tradycyjnym rolom płciowym z lat 50 i stała się główną twarzą emancypacji kobiet i rewolucji seksualnej. Jeszcze zanim w latach 60 rozpowszechniły się ruchy feministyczne, Bardot kreowała postacie niezależne seksualnie i bezkompromisowe w kwestii swoich pragnień. W jej filmach kobiety wyrażały pożądanie na równi z mężczyznami, przełamując tabu, że u kobiet seks powinien wiązać się z poczuciem winy.

Stworzyła też nowy archetyp, zrywając z konwencjonalnymi rolami, przedstawiający postacie autonomiczne, zmysłowe i niezależne. W „I Bóg stworzył kobietę" rola Juliette była przełomowa, ponieważ była to postać bezkompromisowo seksualna, a jednocześnie głęboko emocjonalna. Reżyser Roger Vadim zauważył: „ nie gra. Ona istnieje". Jej styl gry charakteryzował się surową autentycznością i spontaniczną obecnością fizyczną, często łącząc baletowe wykształcenie z ruchami na ekranie, tak by jej role wydawały się dynamiczne i żywe. Ten jej naturalistyczny styl gry i umiejętność przekazywania złożonych emocji pomogły stworzyć nowy język filmowy, który wpłynął na rozwój francuskiego kina nowej fali.

To Bardot pomogła obalić sztywne i burżuazyjne standardy piękna lat 50. Popularyzowała rozczochrany glamour: potargane włosy, bose stopy i minimalny wysiłek. Styl zachęcał kobiety do odejścia od nadmiernie ustrukturyzowanej, sztucznej estetyki. Nie podporządkowywała się społecznym oczekiwaniom wobec kobiet, aby były perfekcyjne, m.in. nie decydując się na operacje plastycznych w późniejszym wieku i zachęcając do akceptacji naturalnego starzenia się.

Jej wyzwolona osobowość wywarła duży wpływ na pokolenia aktorek i ikon mody: Jane Fonda i Julie Christie naśladowały jej styl, a Elle Fanning i Monica Bellucci wymieniają ją jako główną inspirację.

A poza tym, w przeciwieństwie do wielu innych, Bardot zachowała kontrolę nad swoją karierą, opierając się Hollywood, który nieraz próbował ją wciągnąć w tryby amerykańskiego przemysłu filmowego. Jej decyzja o przejściu na emeryturę u szczytu sławy, by zostać aktywistką, pokazała, że kobieta może kontrolować swój wizerunek i ścieżkę życiową.

Ostatnie lata spędziła w względnym odosobnieniu w swojej posiadłości w Saint-Tropez ze swoim czwartym mężem, Bernardem d'Ormale. Zmarła 28 grudnia 2025 roku w wieku 91 lat, pozostawiając po sobie spuściznę, która na zawsze zmieniła oblicze kobiet w filmie. Emmanuel Macron oddał jej hołd jako „legendzie stulecia", która „uosabiała życie pełne wolności".

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach BBC, The Conversation oraz z Encyclopædia Britannica.
Dedykuję Mamie, dzięki której wiedzę o Bardot zyskałam już we wczesnym dzieciństwie — i to nie tylko z powodu jej aktorskich dokonań...!

Bardotka

Brigitte Bardot zrewolucjonizowała nawet sposób projektowania i noszenia biustonoszy, przekształcając je z funkcjonalnej bielizny w widoczny element ubioru. To do dziś znany i często noszony rodzaj biustonosza z głębokim, poziomym wycięciem u góry, który odsłania górną część piersi. Zaprojektowany został do noszenia z jej charakterystycznymi bluzkami z odkrytymi ramionami i szerokim dekoltem, ma szerokie, odpinane ramiączka i silikonowe paski zapewniające stabilność nawet bez ramiączek. Oficjalna marka bielizny Brigitte Bardot nadal oferuje kolekcje inspirowane jej estetyką francuskiego retro z lat 50 i 70 XX wieku. Kolekcje te często charakteryzują się wzorami w kratkę gingham, delikatną koronką i bardotkami, które wciąż definiują jej trwały wkład w modę.

eprasa.pl 46a2aa0a8b

TWAROŻKIEM W MAJONEZ!

30 grudnia obchodziliśmy Dzień Serka Wiejskiego. Oczywiście rozumiem, że w poświątecznej krzątaninie i w chaosie przed karnawałem — przyznaję: ja też się zagapiłam... Zwłaszcza, że w tych nadmiarowych majonezach i pierniczkach twarożek mógł jakoś umknąć. A szkoda!

Freepik

Szkoda — bo produkowany z mleka krowiego ser twarogowy jest popularny na całym świecie, ma bardzo bogate tradycje, czasem charakterystyczne tylko dla jednego regionu, a o jego zaletach zdrowotnych zdążyły przez wieki powstać cała opasłe tomiska i same mądre rzeczy tam znajdziemy! Dziś, po chorobliwie nadmiarowym stężeniu majonezu we krwi — właśnie swojski twarożek może okazać się dla naszych żołądków prawdziwym wybawieniem.

Uważa się, że ogólny proces wytwarzania świeżego twarogu ma swoje początki w starożytnej Mezopotamii lub na Bliskim Wschodzie tysiące lat temu. Powszechna teoria sugeruje, że pierwsi podróżnicy mogli przypadkowo wytwarzać twaróg i serwatkę, transportując mleko w workach wykonanych z żołądków zwierzęcych. Naturalne enzymy podpuszczkowe i ciepło powodowały rozwarstwienie mleka, co było wczesną formą produkcji sera, która nie wymagała specjalistycznych narzędzi ani leżakowania.

Wcześni osadnicy i rolnicy wytwarzali ser wiejski jako ekonomiczny sposób na wykorzystanie resztek lub kwaśnego mleka po produkcji masła, zapobiegając marnotrawstwu. Produkcja i spożycie sera wiejskiego gwałtownie wzrosły podczas I wojny światowej. Rządy wielu państwa i instytucje odpowiedzialne za zaopatrzenie armii intensywnie promowały twaróg jako niedrogi, bogaty w białko substytut mięsa, służący na potrzeby racji żywnościowych żołnierzy. Plakaty propagandowe wyraźnie głosiły: „Jedz więcej sera wiejskiego" i „Będziesz potrzebował mniej mięsa" — zachwalając jego zawartość białka.

Z kolei w latach 50. i 70. XX wieku twaróg stał się podstawowym składnikiem diety. Stał się wręcz synonimem diety i zdrowego odżywiania w połowie XX wieku. Był wszechobecny na „dietetycznych talerzach" w jadłodajniach i domach, często podawany z owocami lub na liściu sałaty. Konsumpcja osiągnęła szczyt w latach 70. XX wieku, ale ostatecznie straciła na popularności, w dużej mierze przyćmiona przez wzrost popularności jogurtu jako preferowanej „zdrowej" przekąski mlecznej.

Dziś serek wiejski przeżywa znaczący wzrost popularności, napędzany przez platformy społecznościowe. Jego wysoka zawartość białka wpisuje się w nowoczesne trendy fitness i zdrowotne, co prowadzi do powstania innowacyjnych przepisów (takich jak lody z serkiem wiejskim i sosy do makaronu), które odświeżyły jego wizerunek dla nowego pokolenia.

Dlaczego zdrowy?

Twaróg jest uważany za zdrowy przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość białka oraz niską kaloryczność i zawartość tłuszczu — zwłaszcza odmiany o niskiej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe. Jest również bogaty w niezbędne witaminy i minerały, oferując liczne korzyści zdrowotne.

Bogactwo składników odżywczych jest ogromne i bezsprzeczne. Oprócz białka i wapnia, twaróg dostarcza innych niezbędnych składników odżywczych, w tym witaminy B12 (ważnej dla nerwów i komórek krwi), selenu (który wspiera zdrowie tarczycy i zapewnia ochronę antyoksydacyjną) oraz potasu.

Kluczowe korzyści zdrowotne to pomoc w kontrolowaniu masy ciała — wysoka zawartość białka, głównie białka wolno trawionego, zwanego kazeiną, sprzyja długotrwałemu uczuciu sytości. Może to pomóc w ograniczeniu apetytu, zmniejszeniu ogólnego spożycia kalorii i wspomaganiu odchudzania. Twaróg pomaga też w budowie mięśni i ich regeneracji. Jako kompletne źródło białka zawierające wszystkie dziewięć niezbędnych aminokwasów, twaróg jest popularny wśród sportowców i entuzjastów fitnessu. Dostarcza niezbędnych elementów budulcowych do utrzymania i budowy masy mięśniowej, a spożywanie go przed snem może wspomóc regenerację mięśni w nocy.

Twaróg to też mocne kości: jest doskonałym źródłem wapnia, fosforu i białka — składników kluczowych dla utrzymania zdrowia i gęstości kości. Odpowiednie ich spożycie może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób takich jak osteoporoza. Ale dzięki niemu można też kontrolować poziomu cukru we krwi — ze względu na wysoką zawartość białka i niską zawartość węglowodanów, twaróg ma ograniczony wpływ na poziom glukozy we krwi. Dlatego to odpowiedni wybór dla osób z cukrzycą typu 2 lub tych, którzy chcą kontrolować poziom cukru we krwi. Zdrowie jelit też w dużej mierze zależy od twarożku. Niektóre marki twarogu zawierają żywe i aktywne kultury bakterii (probiotyki), które mogą wspierać zdrową równowagę bakterii w jelitach i wspomagać trawienie.

Ale jedna uwaga: twaróg może zawierać dużo sodu, dlatego osoby dbające o spożycie soli powinny sprawdzać etykiety produktów i wybierać sery o niskiej zawartości sodu lub „bez dodatku soli".

Jedzmy sery!

Każdy zawiera wysokiej jakości białka, wapń, fosfor, cynk, witaminy A i B12, a wszystkie one są one niezbędne dla różnych funkcji organizmu, od wsparcia odporności po produkcję energii. A spożywany z umiarem w ramach zbilansowanej diety, może pozytywnie wpływać na ogólne samopoczucie.

Spożywanie sera może również zwiększyć wydzielanie śliny, co pomaga neutralizować kwas w jamie ustnej i chronić przed próchnicą. Każdy ser oznacza też mocne kości i zęby, bo jako doskonałe źródło wapnia i fosforu — wspomaga budowę i utrzymanie mocnych kości i zębów, pomagając zmniejszyć ryzyko osteoporozy. Dopisek jest jedynie taki, że prawie każdy gatunek sera zawiera dużo kalorii, tłuszczów nasyconych i sodu. Stąd porady ekspertów, by sery spożywać z umiarem i wybierać te o mniejszej zawartości tłuszczu lub sodu — choćby częściowo odtłuszczoną mozzarellę, twarożek (tak!) lub ser szwajcarski.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach Back Then History, Medical News Today oraz z Encyclopædia Britannica.

eprasa.pl 46a2aa0a8b

WWW.MOTOFURY.PL

NOWY PORTAL
MOTORYZACYJNY
SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM

3325otbp-v -K

eprasa.pl 46a2aa0a8b