



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



PIERWSZA MŁAWSKA SENIORIADA ZA NAMI!



Nagrody dla nauczycieli z SP nr 2 **s. 3**



37-latek stracił 30 tysięcy złotych **s. 6**



Pierwsze ślady kultury ludzkiej to jest właśnie kult zmarłych **s. 7**

PROMOCJA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



**NOWY
PORTAL
WAWA.INFO**

66240tp-x-G

PROGNOZOWANA WYSOKOŚĆ EMERYTURY – MOŻESZ WYLICZYĆ JĄ SAMODZIELNIE

Osoby, które zbliżają się do wieku emerytalnego, często zastanawiają się jaka będzie kwota ich przyszłej emerytury. Czy aktualne zarobki są znacznie większe od świadczenia, który wyliczy ZUS, i czy wówczas wystarczy na codzienne zakupy i opłaty? Czy może lepiej popracować jeszcze kilka miesięcy, albo lat, by dostawać wyższe świadczenie? Przejście na emeryturę to jedna z ważniejszych decyzji w życiu, dlatego warto wcześniej sprawdzić jaka będzie jej wysokość.

Kwotę swojej przyszłej emerytury można poznać bardzo łatwo. Wystarczy skorzystać z kalkulatora emerytalnego lub przeczytać informację o stanie konta ubezpieczonego (IOSKU), którą Zakład Ubezpieczeń Społecznych zamieszcza każdego roku na platformie na PUE/eZUS. Tym samym informując nas o stanie konta emerytalnego, a dla osób, które ukończyły 35. rok życia jest też wyliczenie prognozowanej emerytury i to w czterech wariantach. Zawsze też można porozmawiać z naszym doradcą emerytalnym, który wyliczy nam hipotetyczną emeryturę, a także omówi z nami różne warianty i odpowie na nasze pytania – podpowiada Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Jakie ważne informacje dla przyszłego emeryta zwarte są w IOSKU

W informacji o stanie konta ubezpieczonego,

przygotowywanej raz w roku, pokazana jest symulacja emerytury na moment osiągnięcia wieku emerytalnego, czyli 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat u mężczyzn, w czterech różnych wariantach. W pierwszym i w drugim emerytura wyliczona jest tylko na podstawie konta emerytalnego, bez subkonta. Pierwsze wyliczenie dotyczy sytuacji, w której nadal pracujemy i składki wpływają w tej samej wysokości, a w drugiej, gdy przestaliśmy już pracować i do osiągnięcia wieku emerytalnego nie wpływa ani jedna składka, natomiast w trzeciej i czwartej symulacji prognozowana emerytura wyliczana jest zarówno z konta emerytalnego i subkonta, a sytuacja jest podobna – w trzecim wariantcie, gdy odprowadzamy składki w podobnej wysokości aż do osiągnięcia 60 lat (kobiety) i 65 lat (mężczyźni), a w czwartym wariantcie – gdy zaprze-

stajemy pracy w 2025 r. składki na konto i subkonto już nie wpływają.

Wylicz emeryturę samodzielnie

Kwotę prognozowanej przyszłej emerytury można obliczyć samodzielnie korzystając z kalkulatora emerytalnego dostępnego na PUE/eZUS lub w aplikacji mZUS. Część danych pobierana jest z systemu, niektóre należy uzupełnić. Kalkulator wylicza prognozowaną wysokość emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Będzie to emerytura przyznawana na ogólnych zasadach. Kwota świadczenia wyliczana za pomocą kalkulatora to tylko prognoza i zależy m.in. od przyjętych założeń makroekonomicznych i wpisanych danych oraz parametrów. - Ponadto jest to kwota brutto. Od niej musimy odjąć zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych oraz składki na ubezpieczenie zdrowotne. Co ważne prognozowana wysokość eme-

rytury z kalkulatora może się różnić od wysokości hipotetycznej emerytury z „Informacji o stanie konta ubezpieczonego”, a wynika to z różnych sposobów obliczania oraz pobieranych i uzupełnianych przez nas samych danych – wyjaśnia rzecznik.

Skorzystaj z pomocy doradcy emerytalnego

Kwotę przybliżonej emerytury może nam wyliczyć doradca emerytalny w ZUS. Można się z nim spotkać w placówce Zakładu, ale również poprzez rozmowę online, bez wychodzenia z domu. Wystarczy wcześniej umówić e-wizytę, na konkretny dzień i godzinę. Wideo rozmowę z doradcą emerytalnym można zarezerwować poprzez aplikację mZUS lub ze strony internetowej ZUS <http://www.zus.pl/e-wizyta>.

Doradca na podstawie informacji zawartych na koncie emerytalnym może zrobić symulację i wyliczyć

świadczenie w momencie osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego, ale też na nieco późniejszy okres, np. po roku, czy po dwóch od osiągnięcia wieku emerytalnego. - Takie wyliczenie może nam nieco rozwiązać wątpliwości, co do naszej przyszłości emerytalnej. Dzięki temu będziemy wiedzieć, czy chcemy jeszcze trochę pozostać aktywni zawodowo, czy też będziemy korzystać z emerytury w momencie osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego.

Warto pracować dłużej

System emerytalny w naszym kraju opiera się na prostej zasadzie: im dłużej pracujemy, tym wyższa będzie emerytura. Dzięki dłuższej pracy gromadzimy więcej środków na indywidualnym koncie emerytalnym i krótsze jest prognozowane średnie dalsze trwanie naszego życia, które jest brane pod uwagę, gdy już zdecydujemy się przejść na emeryturę. To

ważne gdyż emeryturę liczymy, dzieląc zebrane składki emerytalne przez statystyczną średnią prognozowaną długość życia.

Prawo do emerytury a prawo do wypłaty

Jeżeli ktoś już zbliżył się do wieku emerytalnego może złożyć wniosek o emeryturę. ZUS emeryturę obliczy i przyzna, jednak nie rozpocznie jej wypłacania, jeśli nie rozwiążemy wszystkich umów o pracę. Prawo do emerytury bowiem, to nie to samo, co prawo do jej wypłaty, ponieważ można złożyć wniosek o przyznanie emerytury i dalej pracować. ZUS nam emeryturę naliczy i wyda decyzję o jej przyznaniu, ale nie wypłaci świadczenia, jeśli nadal pracujemy. - Po wydaniu decyzji o przyznaniu emerytury uzyskujemy „status” emeryta, czyli dostajemy legitymację emerytalną i możemy korzystać np. z przysługujących seniorom zniżek – wyjaśnia Wojciech Ściwiarski.

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:
usl413@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. Dobrowskiej 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 dział bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna: poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00 wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00 Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

Telefony zaufania dla osób w depresji:

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00 (w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00). ITAKA – antydepresyjny 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 Krzysie Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00). Młodzieżowy Telefon Zaufania, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, codziennie od 12:00 do 02:00.

NOWY KURIER
mławski

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

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

PREZES
Maciej Matera
zarzadz@gazetaolsztynska.pl

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



MŁAWSKA DELEGACJA Z WIZYTĄ STUDYJNĄ W KALISZU – WYMIANA DOŚWIADCZEŃ W ZAKRESIE REWITALIZACJI PRZESTRZENI MIEJSKIEJ

W dniach 20–21 października 2025 roku przedstawiciele władz samorządowych Miasta Mława z burmistrzem Piotrem Jankowskim i zastępcą Mariuszem Szczechowiczem na czele, odbyli wizytę studyjną w Kaliszu. Celem spotkania było zapoznanie się z doświadczeniami władz Kalisza w zakresie rewitalizacji przestrzeni publicznych, w szczególności odnowionych obszarów śródmiejskich.

Delegacja z Mławy miała okazję szczegółowo poznać kompleksowo przeprowadzoną rewitalizację centrum Kalisza – Głównego Rynku, Nowego Rynku oraz łączącej je ulicy Kanonickiej. Inwestycja, zakończona w marcu 2024 roku, została zaprezentowana przez ekspertów i urzędników bezpośrednio odpowiedzialnych za jej przygotowanie i realizację. Rozmowy miały charakter merytoryczny i dotyczyły konkretnych rozwiązań technicznych, architektonicznych i urbanistycznych, które pozwoliły na harmonijne połączenie historycznego charakteru miasta z potrzebami współczesnych mieszkańców.

Podczas spotkań omówiono również kwestie związane z pozyskiwaniem środków finansowych na realizację projektów rewitalizacyjnych, w tym źródeł krajowych i funduszy unijnych. Przedstawiciele kaliskiego samorządu podzielili się swoimi doświadczeniami w zakresie skutecznego planowania inwestycji i montażu finansowego, co stanowi istotną wskazów-



fol. UM Mława

kę dla Mławy w kontekście przyszłych działań.

Wśród najważniejszych elementów rewitalizacji zaprezentowano m.in. przebudowę instalacji podziemnych, wymianę nawierzchni, modernizację systemów nawadniających, małej architektury oraz nowych nasadzeń. Uczestnicy wizyty mieli również możliwość bezpośredniego obejrzenia zrealizowanych prac w przestrzeni miejskiej, co

pozwoliło im na praktyczne poznanie zastosowanych rozwiązań w zakresie zagospodarowania przestrzeni publicznej i organizacji ruchu pieszego.

Członkowie mławskiej delegacji odwiedzili ponadto Centrum Organizacji Pozarządowych, Starostwo Powiatowe oraz Urząd Miasta Kalisza, gdzie zapoznali się z funkcjonowaniem lokalnych instytucji samorządowych oraz realizowanymi tam projektami społeczny-

mi i inwestycyjnymi. Spotkania z zespołami odpowiedzialnymi za poszczególne zadania dostarczyły cennej wiedzy i inspiracji, które zostaną wykorzystane przy planowaniu podobnych działań w Mławie.

Wizyta w Kaliszu stanowiła ważny krok w przygotowaniach do planowanej rewitalizacji mławskiego rynku – projektu, którego koncepcja jest obecnie opracowywana. Władze Mławy podkreślają, że zdobyte doświadczenia i dobre praktyki z Kalisza będą niezwykle cennym źródłem wiedzy przy tworzeniu kompleksowego planu odnowy przestrzeni historycznego centrum miasta. W ramach przygotowań do obchodów 600-lecia Mławy samorząd planuje zintensyfikować działania zmierzające do ożywienia rynku, poprawy jego funkcjonalności oraz nadania mu nowego, atrakcyjnego charakteru – zarówno dla mieszkańców, jak i gości odwiedzających nasze miasto.

Przekazana wiedza i inspiracje z pewnością pomogą ukierunkować kolejne etapy przygotowań do rewitalizacji mławskiego rynku. **WP**

ZMIANY W STAŻU PRACY – WNIOSKI O ZAŚWIADCZENIA Z ZUS OD STYCZNIA 2026 R.



Fot. ZUS

Od 1 stycznia 2026 roku wchodzi w życie zmiany w Kodeksie pracy. Nowe przepisy rozszerzą katalog okresów wliczanych do stażu pracy dla celów nabywania prawa do świadczeń i uprawnień pracowniczych. Obejmą one m.in. umowy zlecenia, prowadzenie działalności gospodarczej czy pracę zarobkową za granicą. Potwierdzeniem tych okresów będą zaświadczenia z ZUS, wydawane od nowego roku na podstawie wniosku składanego w PUE/eZUS. Zgodnie z nowymi zasadami staż pracy będzie obejmował nie tylko umowy o pracę, ale także inne formy aktywności zawodowej. Do stażu pracy wliczone zostaną m.in. okresy prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej, współpracy z osobą prowadzącą tę działalność oraz czas jej zwieszenia w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem. Ujęte zostaną również okresy wykonywania umów zlecenia lub innych umów o świadczenie usług czy też umów agencyjnych, pracy jako osoby współpracującej z osobami wykonującymi te umowy, członkostwa w rolniczej spółdzielni produkcyjnej i spółdzielni kółek rolniczych – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Potwierdzanie nowych okresów będzie możliwe tylko na podstawie zaświadczeń wydawanych przez ZUS. Wnioski o ich wydanie zostaną udostępnione dopiero po wejściu w życie ustawy – na nowych formularzach dostępnych w systemie PUE/eZUS – dodaje rzecznik.

Obecnie wiele osób składa wnioski o wydanie zaświadczeń obejmujących cały przebieg ubezpieczenia, w tym również okresy zatrudnienia na podstawie umowy o pracę. Nie jest to jednak konieczne – w tym zakresie przepisy się nie zmieniają, a potwierdzeniem zatrudnienia nadal pozostaje świadectwo pracy.

ZUS

NAGRODY DLA NAUCZYCIELI Z SP NR 2 W MŁAWIE PODCZAS GALI Z OKAZJI DNIA EDUKACJI NARODOWEJ

24 października 2025 r. w reprezentacyjnej sali Maneżu Polonii w Pułtusku odbyła się wyjątkowa gala z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Podczas wydarzenia Mazowiecka Kurator Oświaty, Wioletta Krzyżanowska, uhonorowała nauczycieli i pracowników oświaty, wręczając Medale Komisji Edukacji Narodowej – jedno z najwyższych odznaczeń nadawanych przez Ministra Edukacji za szczególne zasługi dla rozwoju edukacji oraz wychowania

młodego pokolenia. Delegacji ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika przewodniczyła wicedyrektor Beata Gadomska, która towarzyszyła wyróżnionym nauczycielom podczas tej doniośnej uroczystości.

W gronie odznaczonych znaleźli się przedstawiciele SP nr 2 w Mławie:

- Monika Dzięgielewska - pedagog szkolny
- Olga Meredyk - nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej



fol. SP nr 2 w Mławie

- Milena Pieńdyk-Skalińska - nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej oraz języka francuskiego
- Agnieszka Śmiegel - nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

- Adam Sztolsztejner - nauczyciel historii oraz wychowania fizycznego

Gratulujemy wszystkim wyróżnionym!

STAROSTA MŁAWSKI

informuje, że natablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Reymonta 6 i Stary Rynek 10 oraz na stronie internetowej www.bip.powiatmawski.pl w dniach 29 października-19 listopada 2025 roku zostaną zamieszczone wykazy nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa:

- 1) wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na czas oznaczony 5 lat, obejmujący część działek nr nr 3441 i 3510, położonych w Mławie,
- 2) wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu, obejmujący działkę nr 205/2, położoną w Zgliczynie Witowym, gm. Radzanów.

Polska przygotowuje się do wojny z Niemcami? Kto tak twierdzi?

Po co Polska się zbroi i powiększa armię? Z obawy przed agresywną polityką Rosji. Tak myślimy my, nad Wisłą. A w co każą wierzyć nad Wołgą?

Nie jest żadną tajemnicą, że Polska, podobnie jak inne kraje NATO, zbroi się i zwiększa możliwości polskiej armii. Jednak z uwagi na położenie i rosnące zagrożenie ze strony Rosji robi to intensywniej niż inne kraje. Dzisiaj polska armia liczy nieco ponad 212 tysięcy żołnierzy.

W wywiadzie dla „Rzeczpospolitej” minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiedział, że Polska przygotowuje system dobrowolnych powszechnych ćwiczeń obronnych i wojskowych, które ruszą od nowego roku. Jego zdaniem liczebność sił zbrojnych może przekroczyć nawet pół miliona osób.

„Nasza armia jest trzecią co do wielkości i pod względem liczebności żołnierzy armią w sojuszu północnoatlantyckim. Ale nasz cel jest jeszcze bardziej ambitny, żeby w ciągu najbliższych pięciu lat stać na podium spośród państw NATO pod względem zdolności operacyjnych, które są nie mniej ważne niż liczebność Wojska Polskiego” — powiedział szef MON w czasie obchodów Święta Wojska Polskiego.

Wojsko Polskie jest też stale dozbrajane w nowoczesny sprzęt. Na początku października poinformowano, że Polska uzyskała formalną zgodę na zakup najnowszych pocisków powietrze – powietrze średniego zasięgu AIM-120 AMRAAM przeznaczonych do samolotów dla F-35. „Polska jest jedynym krajem poza USA, który otrzymał taką możliwość” — podkreślił minister obrony.

W marcu 2025 roku premier Donald Tusk ogłosił, że rozpoczęły się prace przygotowujące na wielką skalę szkolenia wojskowe dla każdego dorosłego mężczyzny w Polsce. Pilotaż programu ma ruszyć w listopadzie. MON chce do końca roku przeszkolić kilka tysięcy osób, a w przyszłym nawet 30 tysięcy.

Uczestnicy sami wybiorą długość kursu (od 1 do 30 dni) oraz jednostkę. Program obejmuje naukę obsługi dronów, broni, kursy medyczne i techniki przetrwania,



a na koniec uczestnicy uzyskują status rezerwisty.

Na początku października przez rosyjskie media przetoczyła się fala dezinformacji związanych ze wzmacnianiem polskiej armii.

W portalu Подмоскowie сегодня ukazał się tekst, którego punktem wyjścia są wspomniane powyżej szkolenia wojskowe i szerzej: wzmacnianie polskiej armii. W roli eksperta wystąpił politolog Aleksander Perendżijew, który powiązał to z wysłaniem na początku październi-



ka nad granicę z Niemcami oddziałów Wojska Polskiego. Jak zaznaczono w komunikacie Biura Bezpieczeństwa Narodowego celem tego działania jest „zapewnienie nienaruszalności granicy państwowej oraz bezpieczeństwa i porządku publicznego w zasięgu terytorialnym przejść granicznych oraz w strefie nadgranicznej na granicy państwowej z Republiką Federalną Niemiec oraz z Republiką Litewską”.

Ma to oczywiście związek z kwestią nielegalnych migrantów, tak jak wzmacnia-

nie polskiej armii z rosyjskim zagrożeniem. Jednak nie dla rosyjskiego politologa i rosyjskich mediów.

Bo jego zdaniem „trzeba zwrócić uwagę, że od niedawna Polska wzmacnia swoje wojska na granicy polsko-niemieckiej. Warszawa w pełni rozważa możliwy konflikt właśnie z Niemcami”.

Jak zauważył specjalista, jest to przede wszystkim związane z „rewanżystowskimi nastrojami w Niemczech”.

„Obecnie w Unii Europejskiej występują pewne kryzysowe momenty i Polska obawia się, że Niemcy spróbują odebrać ziemie Prus Wschodnich, które zostały przekazane Polsce po zakończeniu II wojny światowej” — podsumował Perendżijew.

Jego tezy powielano potem w innych mediach, często już modyfikując tytuł. I tak np. gazeta.ru dała tytuł „Ekspert opowiedział o przygotowaniach Polski do wojny z Niemcami” („Эксперт рассказал о подготовке Польши к войне с Германией”). Tytuł oryginalny zaś brzmiał: „Polska wzmacnia armię — i chodzi nie o Rosję Kogo naprawdę obawia się Warszawa? Politolog Perendżijew: Polska przygotowuje się do możliwego konfliktu z Niemcami („Польша усиливает армию — и дело не в России: кого боится Варшава на самом деле. Политолог Перенджиев: Польша готовится к возможному конфликту с Германией”).

Tego typu dezinformacja jest skierowana przede wszystkim do obywateli Rosji. Ma ich przekonać lub utwierdzić w przekonaniu, że NATO i UE są słabe i wewnętrznie skłócone, więc Rosja może prowadzić wobec nich twardą politykę.

oprac. ih

Wydawca „Gazety Olsztyńskiej” Grupa WM dzięki Polskiej Fundacji Narodowej realizuje projekt, którego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, która przez lata utrwalała 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.

OFICJALNY PARTNER



PARTNERZY



METROPOLIA WROCŁAWSKA • DOLNY ŚLĄSK
WROCŁAWSKIE.INFO



KONGRES
PRZYSZŁOŚCI

anty-DEFAMATION.pl

PRAWDA KONTRA DEZINFORMACJA



CZYTAJ NA PORTALU
<https://anty-defamation.pl/>



**POLSKA
FUNDACJA
NARODOWA**

16 OSÓB USŁYSZAŁO 63 ZARZUTY. STRATY SKARBU PAŃSTWA SZACUJE SIĘ NA OKOŁO 45 MLN ZŁ.

Śledztwo funkcjonariuszy z mazowieckiej KAS, CBŚP oraz Warmińsko-Mazurskiego Oddziału SG w sprawie międzynarodowej grupy przestępczej zostało zakończone. Prokuratura Okręgowa w Płocku skierowała do Sądu Okręgowego w Płocku akt oskarżenia przeciwko 16 podejrzanym. Straty Skarbu Państwa szacuje się na około 45 mln zł.

Sierpniowa akcja z 2024 r. funkcjonariuszy Służby Celno-Skarbowej (SCS) z mazowieckiej Krajowej Administracji Skarbowej (KAS) z funkcjonariuszami z Centralnego Biura Śledczego Policji (CBŚP) oraz Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej (SG) znalazła swój finał w Sądzie Okręgowym w Płocku.

Śledztwo dotyczyło działalności międzynarodowej grupy przestępczej zajmującej się nielegalną produkcją wyrobów tytoniowych. Podczas działań na Mazowszu zabezpieczono 13,5 tony tytoniu, blisko 4 mln szt. papierosów oraz linie technologiczne do ich produkcji.

W skład grupy przestępczej wchodził Polacy i Białorusini. Proceder ten trwał blisko 4 lata. Obywatelom Białorusi posiadającym wiedzę w zakresie mechaniki maszyn przemysłowych, zwłaszcza linii technologicznych



do wytwarzania wyrobów tytoniowych, pomagano w nielegalnym przekraczaniu polskiej granicy. Osoby te były zatrudniane przy nielegalnej produkcji papierosów i przebywały na terytorium kraju bez pozwolenia.

Prokuratura Okręgowa w Płocku przedstawiła 16 zatrzymanym osobom, łącznie 63 zarzuty m.in. nielegalnej produkcji wyrobów tytoniowych, uchylania się od opodatkowania podatkiem

akcyzowym i od towarów i usług, udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, popełnieniu przestępstw przeciwko prawom własności przemysłowej oraz organizowanie nielegalnego przekraczania granicy państwowej i pobytu na terytorium RP.

W toku śledztwa, przesłuchano ponad 30 świadków, powołano 15 opinii biegłych różnych specjalności, a wobec 9 osób prowadzone są odrębne śledztwa.

Straty Skarbu Państwa z tytułu niezapłaconych należności podatkowych, sięgnęły około 45 mln zł. Na poczet przyszłych kar, zabezpieczono kilkanaście nieruchomości o wielomilionowej wartości należących do zatrzymanych. Za popełnienie tych przestępstw grozi do 15 lat pozbawienia wolności.

ZNACZNIE PRZEKROCZYLI PĘDKOŚĆ W TERENIE ZABUDOWANYM

Są miejsca na mapie powiatu mławskiego, w których, pomimo wielu ostrzeżeń i zapowiadanych kontroli, wciąż nie brakuje kierowców, popełniających rażące wykroczenia drogowe, polegające na przekraczaniu prędkości w terenie zabudowanym po ponad 50 km/h. Przed nami kolejny weekend i czas wyjazdów, związanych z okresem Wszystkich Świętych. Zwalnijmy! Zachowajmy szczególną ostrożność. Wspomniane miejsce to między innymi, ul. Wyzwolenia w Strzegowie. W ciągu dwóch dni, kolejnych dwóch kierowców straciło tam prawo jazdy. Publikujemy, apelując o rozsądek za kierownicą oraz przestrzeganie obowiązujących ograniczeń prędkości:

- 42-letni mieszkaniec pow. mławskiego, kierujący fiatem, jechał w terenie zabudowanym z prędkością 103 km/h. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł i 13 punktami karnymi. Straciła prawo jazdy w 3 kategoriach.

- 52-letni mieszkaniec Warszawy, jechał BMW z prędkością 106 km/h. Kontrola drogowa zakończyła się dla niego mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Kierującemu zatrzymano elektronicznie prawo jazdy na okres 3 miesięcy.

Policjanci mławskiej Grupy SPEED ostrzegają - każde przekroczenie dozwolonej prędkości w terenie zabudowanym to świadome zwiększanie ryzyka. Nie jesteś na drodze sam. Zachowaj ostrożność, zwolnij!

asp.szt. Anna Pawłowska

DOSTAŁEŚ WIADOMOŚĆ Z PROŚBĄ O KOD DO SZYBKIEGO PRZELEWU? ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ!

Trudno uwierzyć, że są osoby, które nie słyszały o oszustwie na szybkie przelewy elektroniczne, za pomocą udostępnionego kodu. Policja ostrzega - metoda przestępców, włamujących się na profile społecznościowe i komunikatory nadal działa.

Jeśli dostajesz wiadomość na komunikatorze, z którym powiązany jest profil w mediach społecznościowych, z prośbą o podanie kodu do szybkiego przelewu, UWAŻAJ! - to może być oszustwo. Szczegółowo weryfikuj takie wiadomości.

Nie zrobiła tego niestety 45-letnia mieszkanka Mławy, która dostała wiadomość od znajomej, wysłaną z popularnego komunikatora. Znajoma wyjaśniała, że przekroczyła dzienny limit wypłaconych z konta środków i prosi o kod do szybkich przelewów elektronicznych. Mławianka podała kod i zatwierdziła przelew. Straciła ponad 1000 zł. Po chwili dowiedziała się, że haker przejął konto znajomej w mediach społecznościowych i wysłał do osób z listy kontaktów wiadomości z prośbą o pożyczkę.

Jak się uchronić przed tego rodzaju oszustwem?

- Jeśli w treści wiadomości pojawia się prośba o pożyczkę za pomocą udostępnienia kodu do szybkich płatności elektronicznych, a wiadomość ta została wysłana za pomocą komunikatora - sam ten fakt powinien wzbudzić naszą czujność i ostrożność!
- Należy sprawdzić wiarygodność informacji i zadzwonić do osoby, która zwróciła się do nas o pomoc - nie korzystając oczywiście z komunikatora!
- Stosować dwuskładnikowe uwierzytelnienie swoich kont społecznościowych (wówczas o wiele trudniej przejąć nasze konto - zalogowanie się wymaga potwierdzenia).

Pamiętajmy, oszuści działają w jednym celu - pozyskania danych dostępowych do konta bankowego lub uzyskania przelewu pieniędzy na ich konto. Zachowajmy czujność i rozsądek gdy otrzymamy wiadomość z prośbą o pożyczkę pieniędzy.

asp.szt. Anna Pawłowska



UWAGA- MOŻLIWE OSZUSTWO!

JEŚLI OTRZYMAŁEŚ PROŚBĘ O KOD NIE ODPOWIADAJ!

37-LATEK Z POWIATU MŁAWSKIEGO STRACIŁ 30 TYSIĘCY ZŁOTYCH

Pomimo licznych apeli i ostrzeżeń ze strony policji oraz banków, wciąż dochodzi do oszustw metodą „na pracownika banku”. Tym razem ofiarą przestępców padł 37-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, który stracił 30 tysięcy złotych.

Do zdarzenia doszło wczoraj (23.10). Do mężczyzny zadzwonił „konsultant” podający się za pracownika banku, w którym mieszkaniec pow. mławskiego posiada rachunek. Oszust poinformował, że na jego koncie wykryto próbę nieautoryzowanego przelewu i że zgromadzone środki są zagrożone. Aby uchronić pieniądze, polecił natychmiast przeleć je na nowe konto techniczne.

Rozmówca mówił z wyraźnym, wschodnim akcentem. Sposób, w jaki prowadził rozmowę, nie wzbudził podejrzeń mężczyzny. 37-latek wykonał polecenia przekazywane

w rozmowie telefonicznej. Przelewał 30 tysięcy złotych na wskazany rachunek. Dopiero po wykonaniu przelewu zorientował się, że został oszukany i powiadomił policję oraz bank.

Policja apeluje o ostrożność i rozsądek!

Żaden prawdziwy pracownik banku nigdy nie prosi o podanie danych

do logowania ani przeniesienie pieniędzy na inne konto. W sytuacji, gdy ktoś dzwoni z informacją o rzekomym zagrożeniu środkami, należy rozłączyć się i samodzielnie zadzwonić na oficjalny numer banku lub odwiedzić osobiście oddział banku i zasięgnąć informacji.



Pamiętajmy:

- Nie wykonuj przelewów na wskazane przez „konsultanta” konta.

- Nie instaluj żadnych aplikacji, do których link przesyła rozmówca.

- Nie podawaj danych do logowania i kodów autoryzacyjnych.

- Każdy, nawet pozornie wiarygodny telefon, może być próbą wyłudzenia pieniędzy.

Policja po raz kolejny apeluje: ufność i pośpiech to największy sprzymierzeniec oszustów. Zachowajmy czujność - cel przestępców jest zawsze ten sam: zdobyć nasze pieniądze.

asp.szt. Anna Pawłowska

MAREK MELNYK: PIERWSZE ŚLADY KULTURY LUDZKIEJ TO JEST WŁAŚNIE KULT ZMARŁYCH

Naszym symbolem zawsze będzie ogień, będący znakiem czegoś, co wprowadzie się zmienia, ale wiecznie trwa, i kwiaty, czyli znak piękna – mówi prof. Marek Melnyk, religioznawca.

– „Za dużo kwiatów, za dużo zniczy”. „Po każdym 1 listopada tworzymy tony śmieci, których nie można poddać recyklingowi”. Jeszcze stosunkowo niedawno takowe opinie były rzadkością, ale dziś spotykają się z coraz większym zrozumieniem. Ile jest w tym realnej troski o środowisko, a ile pewnej mody kulturowej, powiązanej z polityczną poprawnością?

– Ten temat jest dla mnie bolesny, bo kwiaty najprawdopodobniej pojawiły się w naszym świecie jako znak czci wobec tych, którzy odeszli. Dlatego powiem wprost: nie odrzucamy symbolu powiązania naszej pamięci z ludźmi, których kochaliśmy, którzy byli dla nas ważni i bez których by nas nie było. Dajemy kwiaty żywym, toteż nie żałujemy ich umarłym, bo w ten sposób szanujemy też sami siebie.

– Ekolodzy biją jednak na alarm, stojąc na stanowisku, że bronią planety przed nieodpowiedzialnymi ludźmi.

– Głęboki ekologizm jest kontestacją chrześcijaństwa i mniej lub bardziej świadomie przeradza się w powrót do wierzeń przedchrześcijańskich. Ekolodzy zarzucają chrześcijaństwu, że doprowadziło do zniszczenia przyrody z racji swej antropocentrycznej natury. Przypomina się słowa: „Czyńcie sobie ziemię poddaną”, świadczące o panowaniu człowieka nad światem przyrody. Ale chrześcijaństwo jest religią sensu stricto ekologiczną! Bóg wciela się w materię. Żadna inna religia tego nie głosi. Ekolodzy o tym zapominają, bo myślą, że przeciwstawiają się kulturowym archetypom, tej zbiorowej pamięci setek pokoleń, które są w nas.

– Kult zmarłych jest nieodłączną częścią naszej kultury?

– Pierwsze ślady kultury ludzkiej, a więc tego, że wychodzimy z przyrody i stajemy się bytami, które budują odrębny świat, to jest właśnie kult zmarłych, sięgający dziesiątek tysięcy lat wstecz. Moment, w którym stajemy się homo sapiens, łączy się z organizowaniem pochówków, bardzo uroczystych. Okazuje się, że już wówczas zwłoki otaczano kwiatami, malowano ochrą (rodzaj skał wykorzystywany jako naturalny pigment o barwie od żółtej do brązowej – przyp. red.). A piramidy egipskie? Przecież to są groby władców. Skądinąd w okresie przedchrześcijańskim pamięć o zmarłych była podstawową czynnością kulturową, a właściwie kulturotwórczą. Pamiętano po to, by kultura mogła trwać.

– Kultura jest jednak czymś płynnym, a cmentarze powoli tracą swój religijny wymiar.

– Obecnie jesteśmy kształtowani przez przekonanie, że nasza kultura rozwija się w kierunku wypierania pierwiastka sakralnego. Tenże globalny proces ma być nieuchronny i dotyczyć przede wszystkim cywilizacji euroatlantyckiej. Wydaje mi się jednak, że jest w tym trochę przesady, wynikającej z wiary, że odejdziemy od religii w kierunku świeckości.

– Ale przecież odchodzimy. Wszak groby odwiedzamy bez względu na naszą religijność.

– Kult zmarłych ma sens tylko w powiązaniu z paschą Chrystusa. On nie może być autonomiczny. Ale jest też chrześcijaństwo kulturowe, którego broń Boże nie potępiam, ponieważ każdy, kto urodził się w cywilizacji europejskiej, jest kulturowym chrześcijaninem. Nie



ma cywilizacji europejskiej bez Ewangelii. Gdy ktoś traci wiarę, jest obojętny, poszukujący czy nawet jest ateistą, to będąc w obrębie tejże kultury, nie zna innych form pamięci o zmarłych niż pójście na cmentarz i zapalenie świeczki.

– Tyle tylko, że w dzisiejszym świecie możemy wybrać sobie religię i postawić np. na buddyzm, do którego będziemy się odwoływać.

– Do buddyzmu nie możemy się odwoływać, bo zakłada on – a przynajmniej ten ortodoksyjny – przerwanie kręgu wcieleń i rozpięcie się w absolicie. Stąd prawdziwy buddyzm odrzuca jakąkolwiek formę kultu umarłych. Z tego powodu naszym symbolem zawsze będzie ogień, będący znakiem czegoś, co wprowadzi się zmienia, ale wiecznie trwa, i kwiaty, czyli znak piękna. Kwiaty są emanacją piękna, które kosmos może wygenerować. Byłoby mi bardzo przykro, gdyby na cmentarzach nie było zniczy i kwiatów.

– Samo święto będzie się zmieniało?

– Będzie, bo potrzebujemy nowych form pamięci o naszych rodzicach, dziadkach, pradiadkach. Proszę zauważyć, że na cmentarzach rzadko spotykamy groby, które sięgają chociażby pięciu pokoleń wstecz. Czyli podstawą kontaktu

jest emocjonalny związek z daną osobą. Natomiast inni nasi przodkowie giną w niepamięci. Możliwe, że zrewolucjonizuje to technika cyfrowa. Gdzieś to wszystko zostanie zarchiwizowane i zrodzi się tradycja, w wyniku której w tym dniu będziemy oglądali na elektronicznych nośnikach naszych przodków.

– Powiedział pan profesor, że kult zmarłych ma charakter uniwersalny. Kiedy zatem przybiera on znaną nam z dzisiejszych czasów formę?

– Gdy Chrystus dokonuje zbawienia poprzez swoją ofiarę śmierci na krzyżu, następuje dostosowanie procesu ewangelicznego do zastanej już tradycji. Świętujemy naszych przodków, którzy odeszli. Ale dokąd? Do wieczności, do niebytu? Chcemy mieć z nimi relację, co jest jednym ze składników wierzeń prasłowiańskich, aczkolwiek nie tylko, bo to jest kult i celtycki, i germański. Kult zmarłych łączy się z paschą, czyli Wielkanocą. W średniowieczu doszło do przystosowania kultu zmarłych do chrześcijaństwa. Wówczas powstała synteza tegoż uniwersalnego kultu z przekazem ewangelicznym. I nawet jeżeli chrześcijanie obrzędów wschodnich dziwią się kultowi umarłych poza Wielkanocą, to oni też coraz częściej przychodzą na gro-

by 1 listopada, bo następuje proces przystosowania się do kultury.

– Od tematu Halloween nie uciekniemy.

– Wymiar przedchrześcijański ciągle jest w nas obecny. Wistocie jest to wyraz pewnej pamięci o tej naturalnej religijności. To, że potocznie mówimy „Święto Zmarłych” zamiast „Wszystkich Świętych”, też jest tego wyrazem. Halloween, jako produkt, przyszedł do nas ze Stanów Zjednoczonych, ale paradoksalnie wcale nie tak bardzo różni się od słowiańskiego święta dziadów. Pamiętajmy, że nasi przodkowie swego czasu przychodzili na groby i robili uczty, m.in. pozostawiając część jedzenia swoim przodkom. Halloween, które swoimi korzeniami sięga tradycji dawnym Celtów, jest próbą oswajania strachu oraz traumy śmierci. Mamy do czynienia z maskaradą, ale nie z karnawalem, który obserwujemy w Meksyku. Tam kult śmierci jest przykładem wiary w to, że życie i śmierć stanowią nierozdzielny cykl. Śmierć przechodzi w życie, a życie w śmierć. Skądinąd to jest również synteza wierzeń przedkolumbijskich z tym, co przyniosło chrześcijaństwo.

– W przypadku Halloween niektórzy podkreślają demoniczny wydźwięk tegoż święta. Jest się czego bać?

– Mówiąc o demonizmie, zakładamy wiarę w to, że zło jest towarzyszącym nam inteligentnym bytem. Ale zło tak naprawdę jest brakiem dobra. Dzisiaj Halloween to jest folklor, zabawa, moda kulturowa, która za jakiś czas przeminie i kiedyś będziemy ją badali jako fakt historyczny.

– A może rozrośnie się w coś dużo bardziej poważnego?

– Przeminie, bo kultura wymyśli coś innego. Masy

się nudzą, dlatego dostaną nową formę oswajania śmierci. Z drugiej strony zło nie może być przedmiotem kultu, bo gdy się nim staje, to mamy chociażby totalitaryzmy. Zło kultywował faszyzm i komunizm.

– W komunizmie wpisany jest pierwiastek zła?

– Akult przywódcy, będący kultem wcielnego zła? Oddając masowy szacunek ludobójcom, dokonujemy sakralizacji zła.

– Mrok bywa intrygujący, bo nie wiadomo, co się za nim kryje?

– Niewątpliwie mamy tendencję do fascynacji złem. I jeżeli tym stałoby się Halloween, to wówczas będzie to niebezpieczne. We wspomnianym Meksyku kult śmierci pełni wprowadza funkcję karnawału, ale też nie do końca, bo bogini śmierci jest patronką mafii meksykańskiej. Oddawanie czci śmierci jest przerażające.

– Dramatyczne wydarzenia powodują, że nie myślimy o śmierci jako o czymś abstrakcyjnym. Bliskość wojny i cierpienia, które odbywa się obok nas i które widzimy na szklanym ekranie, sprawia, że oswajamy się z perspektywą końca naszej ziemskiej wędrówki?

– Ona się do nas przybliża, bo widzimy ją w masowym wydaniu. Putin grozi bombami, rakietami atomowymi, więc z abstrakcji przechodzimy do czegoś bardzo konkretnego. Jest to jednak tylko rzeczywistość zza ekranu telewizora, którą niejako konsumujemy. Ale wszystko ma swoje dobre strony.

– To poproszę o puentę.

– Bliskość śmierci rodzi nie tylko lęk, ale także docenienie błękitu nieba, tego, że bomby nie spadają i mamy pokój. Afirmujemy życie.

LITERAT, LEGIONISTA I OFICER II RP PPLK JÓZEF JULIAN LASOŃ (CZ. I)

Józef Julian Lasoń po raz drugi ożenił się w parafii Wiecznia Kościelna w 1934 r. z Zofią (z d. Piekarską) Bańką, z majątku ziemskiego we wsi Kuklin w pow. mławskim. Przedstawiamy Państwu jego osobę.



Druga od lewej Wiktoria Dorniak z rodzicami i rodzeństwem. Kraków, 1905 r. (Zbiory pp. Piekarskich)

Z zamiłowania literat i dziennikarz, późniejszy pplk Józef Julian Lasoń, dowódca 1. Samodzielnego Batalionu Kobiecego im. E. Plater - tzw. „Platerówek”, urodził się 30 lipca 1889 r. w Podgórzu pod Krakowem w rodzinie Piotra i Magdaleny (z d. Figelewiczów) Lasońów. W latach 1902-1908 uczęszczał do 6-klasowego gimnazjum w Podgórzu (Krakowie) i Jaśle. Między 1905-1912 r. był w PPS w Podgórzu, a od 1912 do 1914 r. w Związku Strzeleckim (ZS). W 1912 r. odbył w ZS szkołę oficerów strzeleckich w Krakowie. Przed I wojną światową był organizatorem Związków Strzeleckich,

a od 1913 r. w Podgórzu sekretarzem „Strzelca”. 6 sierpnia 1914 r. wstąpił na ochotnika do Legionów Polskich (LP).

W Legionach Polskich

Początkowo, między 6 sierpnia, a 16 września 1914 r., był w 1 pułku piechoty (pp) LP, w 10 kompanii, następnie od 17 września przeniesiony do 2 pp, 12 kompanii, II Brygady. 27 września 1914 r. został zwolniony z legionów na podstawie orzeczenia lekarskiego. Wstąpił ponownie do tej formacji 24 kwietnia 1915 r. W 1915 r. służył w Biurze Poborowym Legionów, a w grudniu 1915 r. został przeniesiony do Komendy Grupy płk.

Zielińskiego. W latach 1914-1915 był sierżantem, dowódcą plutonu 2 pp. Kolejne awanse na stopnie: chorąży 1 stycznia 1917 r., podporucznik 26 maja 1918 r., porucznik 26 sierpnia 1919 r., kapitan 1 kwietnia 1920 r. Jednym z jego stanowisk służbowych była służba w Departamencie Wojskowym w Piotrkowie, skąd odszedł do Kozienic, uznany za zdolnego do służby liniowej. 21 stycznia 1916 r. przydzielony jako sierżant ewidencyjny do batalionu uzupełniającego, zaś 26 tego samego miesiąca do Kadry Grupy. Natomiast 14 lutego został przenie-



Pierwszy od lewej J. Lasoń w 2 pp. Leg. Pol., II Brygada. (Zbiory pp. Piekarskich)

siony na własną prośbę do transportu odchodzącego na front i przydzielony do batalionu uzupełniającego nr 2. Dwa dni później przybył do 1. kompanii. Służbę frontową z przerwami pełnił do lipca 1916 r. Odbył kampanię karpacką i wołyńską. Po pobycie na froncie, 11 sierpnia 1916 r. przybył z Piotrkowa do Krakowa, skąd wymeldował się do Olkusza, celem objęcia stanowiska oficera werbunkowego. Od 16 wrześ-



Drukarz i literat Józef Lasoń. Podgórze - Kraków, 1911 r. (Zbiory pp. Piekarskich)



Ślub Józefa Lasonia z Wiktorią Dorniak. Podgórze - Kraków, przed 1913 r. (Zbiory pp. Piekarskich)

nia tego roku był oficerem werbunkowym w Kaliszu, z kolei między 11, a 20 czerwca 1917 r. chorąży Lasoń był w Komendzie Urzędu Zaciągowego LP w Kaliszu. 1 września skierowany do Powiatowej Komendy Uzupełnień (PKU) w Przemyśle i do szkoły oficerskiej. Tydzień później przydzielony do rezerwy personalnej na etat oddziału sztabu Dowództwa Polskiego Korpusu Posiłkowego (PKP). 19 września

1917 r. odkomenderowany do oddziału uzupełniającego kpt. Karola Dziekanowskiego, a 28 września 1917 r. do szkoły oficerskiej, jako elew. W opinii komendanta szkoły na jego temat z 14 grudnia zapisano „dobry”.

Ku Niepodległości

Od 1 lipca do 1 września 1917 r. odbył przeszkolenie wojskowe na VI kursie w Zambrowie w 1. kompanii, będąc słuchaczem kursu strzeleckiego.

Od 1 września 1917 r. do 15 stycznia 1918 r. uczęszczał na kurs oficerów piechoty w Przemyślu i Bolechowie oraz na kurs szkoły oficerskiej w Ostrowie między 26 marca, a 2 maja 1918 r. Jednocześnie 15 stycznia 1918 r. skierowany do Dowództwa Uzupełnienia PKU 10. kompanii. 13 lutego przydzielony do batalionu uzupełniającego, a 26 marca znalazł się w Polskiej Sile Zbrojnej (PSZ) w 2 pp. Między 2 maja, a 16 lipca służył w Głównym Urzędzie Zaciągu Legionów w Kielcach. Od 1 lipca ponownie w 2. pp PSZ. Między 1 września, a 9 listopada przebywał w szpitalu fortecznym w Warszawie. Do Wojska Polskiego wstąpił 1 listopada 1918 r. W między czasie wystawiono mu opinię: „(...) Charakter łagodny, życzliwy i szlachetny (...) oraz (...) uważam, że praca dziennikarska przeszkadzała mu cokolwiek w pełnieniu swych obowiązków (...)”. Od 9 listopada 1918 r. „(...) ppor. Lasoń był komendantem miasta Kalisz i PKU, gdzie po części przyczynił się do uratowania olbrzymiego majątku państwowego; do zabezpieczenia Kalisza przed jeńcami rosyjskimi, których umyślnie Niemcy w dniach przełomowych wypuścili z obozu jeńców w Szczypiornie. Także do organizacji 29. pp i 2. pułku ułanów, PKU oraz pierwszych batalionów poznańskich z byłych żołnierzy niemieckich, którzy dezertowali i przybyli do Kalisza. Dalej do zajęcia Skalmierzyc i Ostrowa oraz całego szeregu faktów w dniach przełomowych, kiedy Kalisz zupełnie zdany był na własny los, tym bardziej, że większa część transportów niemieckich maszerowała w kierunku miasta, a które to transporty następnie rozbrajano w Kaliszu. Ppor. Lasoń pojmując służbę wojskową, jako ideową, zgłaszał się kilkakrotnie do służby frontowej, mając na względzie, że pierwszym obowiązkiem oficera jest pobyt na froncie (...)”.



W świetlicy legionów „Ligi”. Nowo Radomsk, 1915 r.
(Z albumu pptk J. Lasonia. Zbiory pp. Piekarskich)



Patent chorążego J. Lasonia. Warszawa, 1 III 1917 r. (Zbiory pp. Piekarskich)

Lata 1920-1925

19 lutego 1920 r. w Dowództwie Okręgu Generalnego (DOG) w Krakowie odbył się sąd honorowy dotyczący Lasonia. Sąd podjął następującą decyzję: „(...) por. Lasoń nie ma być oddanym pod sąd honorowy, albowiem nie dopuścił się żadnego postępku nie odpowiadającego godności stanu oficerskiego, przeciwnie działalność jego literacka ze względu na jej cel, dobro Ojczyzny i czasy wyjątkowe była zupełnie usprawiedliwiona (...)”. W 1920 r. podczas ogólnej mobilizacji z nadzwyczajnym poświęceniem i wyjątkową pracą brał udział w pracy PKU i przyczynił



Po uczcie weselnej. Pierwszy z prawej chorąży J. Lasoń.
Kalisz, 1917 r. (Zbiory pp. Piekarskich)

się w istotny sposób do przeprowadzenia tej mobilizacji w Krakowie. W 1920

r. uczęszczał do Gimnazjum św. Anny w Krakowie, gdzie zdał egzamin



Chorąży J. Lasoń z pierwszą żoną Wiktorią (D.) i córką Ireną (ur. 3 X 1913 r.) (Domena publiczna)



Chorąży J. Lasoń, ok. 1917 r. (Zbiory WBH)

nadzwyczajny, maturę eksternistyczną z sześciu klas gimnazjum w dniu 18 sierpnia, podczas toczącej się bitwy warszawskiej. Wiadomo to na podstawie wystawionego duplikatu świadectwa szkoły z 23 stycznia 1924 r. W opisie, w rubryce wynik ogólny, stwierdzono: „(...) Na mocy rozporządzenia Rady Szkolno Krajowej z 15 VIII 1920 r. przypuszczony do

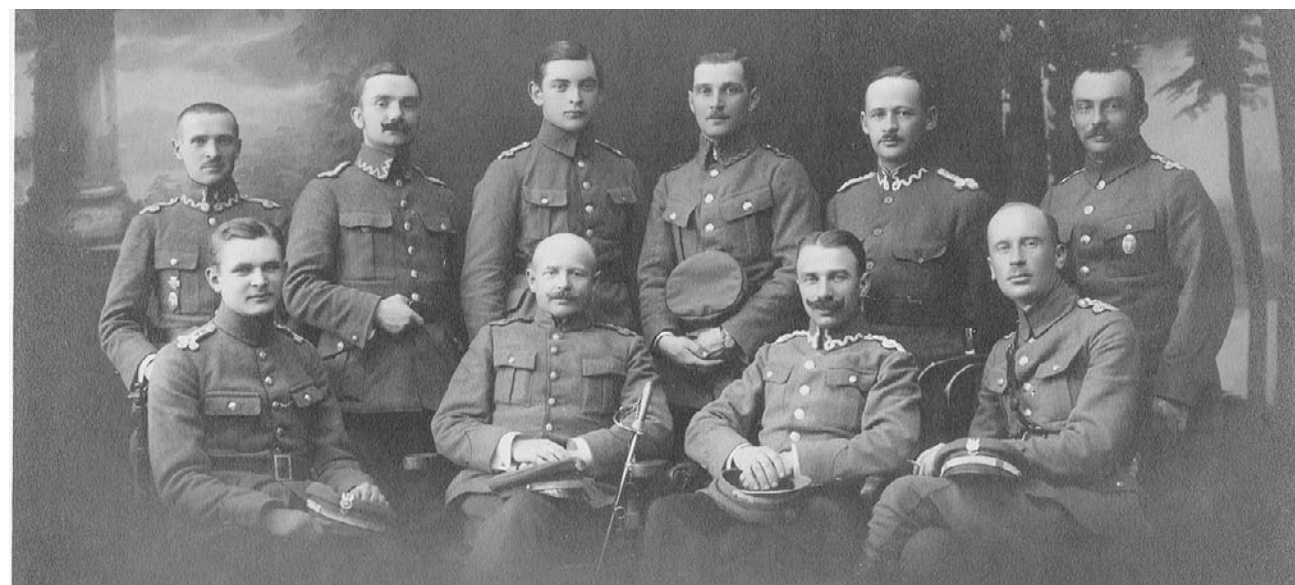
egzaminu nadzwyczajnego z materiału 6 klas gimnazjum w celach wojskowych (...)”. Zdawanie tego egzaminu w czasach wojennych było zapewne potrzebne Lasoniowi do spraw awansowych. Także w 1920 r. zdał egzamin handlowy w szkole upaństwowionej im. prof. Zimowskiego, na buchaltera.

>ciąg dalszy na str. 10



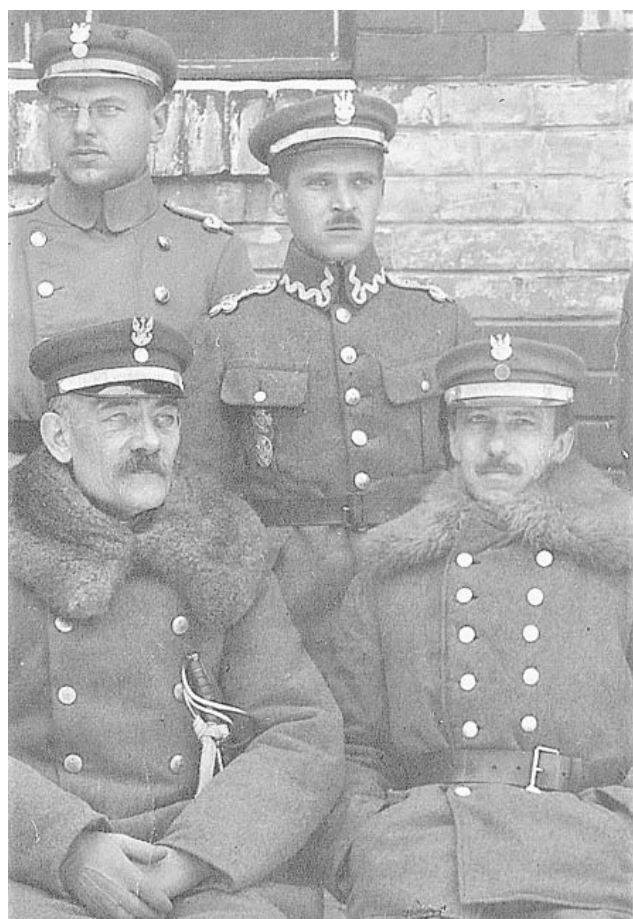
Ppor. J. Lason, 1918 r.
(Zbiory pp. Piekarskich)

Jak również jednoroczny kurs maturalny u prof. Cholewy. Tak oto Lason pisał 1 października 1920 r. do DOG w Krakowie przedstawiając swój przebieg służby, z prośbą o przedłożenie wojskowej komisji weryfikacyjnej, celem wyjaśnienia i ustalenia swojego stopnia wojskowego. W opinii onim z 2 października napisano, że: „(...) jest wzorowym oficerem, tak pod względem służbowym, jak moralnym i ideowym. Gorący patriota, przejęty najszczytniejszymi ideałami, pełni służbę z całym zapalem i z najlepszym skutkiem. Wymieniony



Pierwszy od lewej ppor. J. Lason. P.K.U. Kalisz, 1919 r. (Zbiory pp. Piekarskich)

oficer zasługuje ze wszelkich miar na uznanie i wyszczerzenie (...). Winnym dokumentem z 17 lutego 1921 r. napisano onim, że był: „(...) punktualny, obiektywny, staranny, wobec podwładnych energiczny, potrafi utrzymać dyscyplinę, opiekuje się żołnierzami, gorliwy, pracowity, podlega wszelkim wymaganiom. Bardzo dobry towarzysz, koleżeński, obraca się tylko w bardzo dobrym towarzy-



Drugi od lewej stoi w koszarach ppor. J. Lason. P.K.U. Kraków - Miasto, 1919 r. (Zbiory pp. Piekarskich)

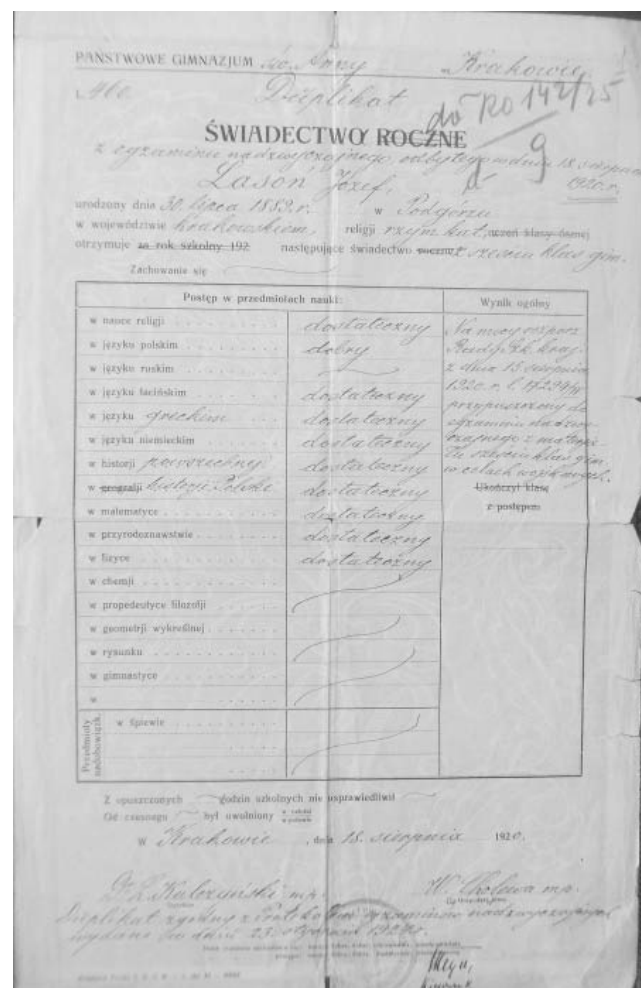


W środku siedzi ppor. J. Lason. P.K.U. Kraków, 20 XI 1919 r. (Zbiory pp. Piekarskich)

stwie, bardzo gorący patriota (...). Stwierdzono, że kpt. Lason nadaje się w zupełności na oficera zawodowego. 6 sierpnia 1921 r. w piśmie do Ministerstwa Spraw Wojskowych w Warszawie odnotowano, że Lason używa od maja tego roku pseudonimu w pracach publicystycznych: Figlewicz, a w literackich i wydawnictwach książkowych skrót: „As”. 1 października 1921 r. wstąpił do 20 pp ziemi krakowskiej. W tymże roku był organizatorem i założycielem Związku Oficerów Rezerwy w Krakowie. W 1922 r. uczęszczał w Krakowie do Szkoły Handlowej, gdzie 30 czerwca otrzymał świadectwo ze zdanych egzaminów dla oficerów przystępujących do innego egzaminu polonistycznego przy Dowództwie Okręgu Korpusu nr V Kraków (DOK) z nauk o Polsce. Uczynił

zadość wymaganiom, wykazując dostateczny zasób wiadomości z języka polskiego, literatury, historii politycznej i wojskowej oraz geografii Polski w zakresie szkoły średniej. W latach 1919-1924 kpt. Lason był zastępcą Komendanta, następnie Naczelnikiem PKU miasta Kraków. Był również założycielem i członkiem zarządu Bratniej Pomocy oraz Stowarzyszenia Legionistów Polskich w Krakowie. W latach 1924-1925 był dowódcą Baonu 20 pp w Krakowie. Między 1925-1926 r. dowodził Samodzielnym Baonem 2. pp w DOK nr X Staszów. W latach 20-tych odbył egzamin kontrolny w Przemyśle. Stopnia naukowego żadnego nie posiadał. W 1925 r. wdrożono dochodzenie sądowe, które dotyczyło także kpt. Lasona. Został czasowo zawieszony w służbie. Mimo to w tym samym roku odbył przeszkolenie dla młodszych oficerów piechoty w Chełmie. Oceniono jego zachowanie na celujące, pilność i postęp ogólny jako bardzo dobry. W opinii o nim z 22 grudnia 1925 r. napisano m.in.: „(...) Bardzo obowiązkowy, pilny, charakter zrównoważony, poczucie honoru i godności własnej bardzo duże. Fizycznie wytrzymały, inteligencja bardzo duża. Wyszkolony, zachowuje się wzorowo. Nadaje się na d-cę kompanii. B. dobry (...)”. C.d.n.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Świadectwo J. Lasona z Gimnazjum św. Anny w Krakowie, 18 VIII 1920 r. (Zbiory pp. Piekarskich)



Krzyż Walecznych z legitymacją kpt. J. Lasona, 14 III 1922 r. (Domena Publiczna)



Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl



DREWNO opałowe tylko
w powiecie Nowomiejskim i
ławnskim sprzedaje: brzoza,
buk, sosna oraz rozpałka
sosnowa i brykiety olchowo-
bukowy oraz buk z kłosa po-
cięty, zapewniam transport
697-768-908

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

NML Sprzedam kuchnię gazową 50cm. z pochłaniaczem w bardzo dobrym stanie i niedrogo, tel.728-381-685.

NIERUCHOMOŚCI

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

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

MIESZKANIE 46m2 w Łławie
sprzedam, tel.508-527-236.

**WWW.DOMKIHOLENDER-
SKIE.EU 503-103-703**

NML Sprzedam Mercedes klasa B, 1.7 benzyna+ gaz, 2011r., czarny, przebieg 199.000km, 25.000zł do negocjacji, tel.501-016-257.

NML Sprzedam Toyota Yaris 1.4, 2014r., przebieg 94.300km., stan bardzo dobry, cena do uzgodnienia, tel.697-715-937.

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

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

 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.

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

**ANGIELSKI DLA DZIECI OD
LAT 5- ANGOL tel.56/472-57-
89. tel.692-445-433.**

ANGIELSKI DO MATURY-
ANGOL tel.56/472-57-89,
tel.692-445-433.

**BOOST YOUR ENGLISH-
PREP COURSES TO FCE &
CAE- ANGOL tel.56/472-57-
89, tel.692-445-433.**

USŁUGI

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY
J.ANGIELSKIEGO tel.692-
445-433.

zwierzęta hodowlane

NML Sprzedam klacz zreb-
ną oraz zrebówkę półroczną i
przyczepę do balotów na jed-
nej osi, prasę belującą Metal-
-Fach pierwszy właściciel,
tel.600-606-349.

SPRZEDAM: Gęsi białe

żywe lub ubite. Piotrowice
gm.Nidzica, 698-410-450

maszyny rolnicze

CIĄGNIKI i MASZYNY ROLNICZE kupię, tel.606-713-778.

NML Sprzedam opony 460/85 R38 lub 18.4-38 w dobrym stanie oraz ciągnik MF255 1988r., zarejestrowany, w pełni sprawny, tel.502-583-805.

OPRYSKIWACZ 12m, spraw-
ny+ badanie sprzedam,
tel.508-527-236.

SPRZEDAM C-360 bez papierów, pług dwuskbowy, rozrzućnik obornika jednoosiowy, 797-795-672

produkty rolne

SPRZEDAM sianokiszonkę, siano w kostkach, wysoka jakość, także dla koni, 664-867-321

[illegible]

NOWY KURIER
mławski.pl

PIERWSZA MŁAWSKA SENIORIADA ZA NAMI!

Za nami pierwsza edycja Mławskiej Senioriady – wydarzenia, które wypełniło weekend kolorami, muzyką i pozytywną energią. Seniorzy z Mławy udowodnili, że aktywność i pasja to najlepszy sposób na młodość ducha!



Uroczyste otwarcie Senioriady odbyło się w piątek 17 października. Tego dnia ulicami Mławy przeszedł barwny koro-wód, w którym seniorzy z uśmiechem i energią zaprezentowali swoje grupy, stroje i hasła. Następnie w Miejskim Domu Kultury, Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski symbolicznie przekazał seniorom klucz do bram miasta. W ten sposób Mława – choć na chwilę – stała się miastem należącym do najstarszych, ale jakże młodych duchem mieszkańców. Nie zabrakło też muzycznego akcentu – wieczorny koncert w Państwowej Szkole Muzycznej w Mławie dopełnił ten wyjątkowy dzień, przynosząc wiele wzruszeń i radości.

W sobotę 18 października Mławská Hala Sportowa od rana tętniła życiem. Odbyła się tam „Olimpiada Sprawnościowa” dla mławskich seniorów. Kilka lat temu MHS organizowała już podobne wydarzenia – tym razem, dzięki połą-

czeniu sił z Centrum Usług Społecznych oraz Stowarzyszeniami Joker Mława i Fly High udało się zorganizować prawdziwe „Święto Mławskich Seniorów”. Organizatorom udało się zorganizować następujące atrakcje dla uczestników:

OLIMPIADA SPRAWNOŚCIOWA METODĄ STACJI ZADANIOWYCH

Od 9.30 do 12.00 osiem zespołów rywalizowało na głównej płycie. Nie zabrakło zabawy, śmiechu i sportowej rywalizacji fair play. Organizatorzy przygotowali aż 10 nietypowych konkurencji – była to więc prawdziwa „olimpiada sprawnościowa inaczej” (mini golf, strzały z łuki, platformy balansowe, rzuty do celu itp. konkurencje).

Gratulacje dla zwyciężskich ekip:

- 1 miejsce – Klub Seniora „POGODNY UŚMIECH”,
- 2 miejsce – Klub Seniora MILONGA,
- 3 miejsce – Związek Emerytów i Rencistów.

AKCJE EDUKACYJNE „ŚWIADOMY KONSUMENT – NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ” oraz „BEZPIECZNY SENIOR”

Od godziny 12.00 ponad stu seniorów wzięło udział w ciekawym spotkaniu z rzeczniką KPP w Mławie asp. szt. Anną Pawłowską. Uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się wielu praktycznych rzeczy na temat świadomych zakupów, trików stosowanych przez sprzedawców oraz wielu przydatnych wskazówek dotyczących własnego bezpieczeństwa.

STOISKO Z ZAGADKAMI LOGICZNYMI

Od dawna wiadomo, że drewniane i metalowe łamigłówki to nie tylko świetna zabawa, ale też doskonały trening dla umysłu. Nie inaczej było tym razem – stoisko przygotowane przez Stowarzyszenie Fly High cieszyło się dużym zainteresowaniem odwiedzających.

KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

Przedstawiciele mławskiego szpitala przygotowali dla seniorów szeroką ofertę bezpłatnych konsultacji ze specjalistami. Na miejscu dostępna była karetka, a także dietetyk i fizjoterapeuta. Uczestnicy mogli skorzystać z indywidualnych porad, zmierzyć ciśnienie oraz uzyskać wiele cennych wskazówek dotyczących zdrowia.

STOISKA PARTNERÓW

Od rana aż do około godziny 14 uczestnicy mogli odwiedzać stoiska partnerów wydarzenia, które przez cały czas cieszyły się dużym zainteresowaniem. Tego dnia na odwiedzających czekała okazja, by poznać ofertę poszczególnych instytucji i firm oraz skorzystać z licznych atrakcji przygotowanych przez:

- Centrum Usług Społecznych
- SPOZ w Mławie
- Czerwony Krzyż

- Caritas
- Państwowa Straż Pożarna w Mławie
- ZUS
- Stowarzyszenie AMAZONKI
- Powiatowy Urząd Pracy w Mławie
- Miejski Dom Kultury w Mławie
- Stowarzyszenie Joker Mława i Stowarzyszenie Fly High

- Serdecznie dziękuję wszystkim osobom, które dołożyły swoją cegiełkę do tego wydarzenia, współorganizatorom, władzom lokalnym wszystkim lokalnym instytucjom i organizacjom oraz pozostałym partnerom i sponsorom. Cieczę się, że wspólnie udało nam się stworzyć tak duże wydarzenie. Podziękowania dla wszystkich seniorów, zarówno tych, którzy uczestniczyli indywidualnie w wydarzeniu jak i dla wszystkich zorganizowanych grup, klubów i organizacji. Mam nadzie-

ję, że będziemy w kolejnych latach wspólnie tworzyć kolejne edycje tego wydarzenia.” – podsumowuje Zbigniew Krystkiewicz, prezes Stowarzyszenia Joker Mława, które koordynowało projekt „OLIMPIADA SPORTOWA INACZEJ – AKTYWNI MŁAWSCY SENIORZY”.

Wydarzenie było organizowane wspólnie przez: Mławską Halę Sportową, Centrum Usług Społecznych w Mławie oraz Stowarzyszenie Joker Mława i Stowarzyszenie FLY HIGH. Honorowy Patronat nad wydarzeniem objął burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski.

Zadanie dofinansowane zostało w ramach programu „Aktywny Senior 2025” ze środków z Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej oraz ze środków z budżetu Miasta Mława. Partnerami wydarzenia byli: Diferonia, Przysań Przy Lesie.

PORA NA PORA!

Pory są smaczne, a do tego zdrowe: dobrze działają na nasze serce i oczy, zmniejszają ryzyko niektórych nowotworów, wspierają trawienie i wzmacniają kości.

A jesień — to najlepsza pora na pora, choćby w charakterze składnika surówki lub sałatki.

Pory są też bogate w przeciwutleniacze — witaminy C i K oraz minerały — żelazo i mangan. Kluczowe związki to kemferol, który może chronić naczynia krwionośne, oraz luteina i zeaksantyna — to właśnie one korzystnie wpływają na oczy.

Por — czyli co?

Por (*Allium porrum*) to mrozoodporna roślina dwuletnia z rodziny amarylkowatych (*Amaryllidaceae*), uprawiana jako warzywo o słodkim, czosnkowym smaku. Spokrewniony jest z cebulą, szalotką, dymką, szczypiorkiem i czosnkiem. Zнали go już starożytni, zwłaszcza, że por pochodzi z wschodnich regionów Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu, czyli kolebki naszej cywilizacji. Dziś lodygi pora są szeroko stosowane w europejskich zupach i gulaszach, zwłaszcza jako dodatek do ziemniaków, imożna je gotować w całości jako warzywo.

W pierwszym sezonie wzrostu pora ze splaszczonej lodygi lub blaszki lodygowej wyrastają długie, liniowe liście. Grube nasady liści zachodzą na siebie i są ułożone koncentrycznie w niemal cylindrycznej cebuli. Z podstawy blaszki lodygowej wyrasta kępka włóknistych, płtykich korzeni. Wielu hodowców kilkakrotnie w ciągu sezonu wegetacyjnego obsypuje dolną część lodygi ziemią lub ściółką, by ograniczyć produkcję chlorofilu, co skutkuje powstaniem długiej, białej części lodygi pod liśćmi. Niezebrane pory z drugiego sezonu wytwarzają duży baldach z wieloma kwiatami. Nasiona są małe, czarne, nie-regularne i kanciaste. Po ugotowaniu por kremową konsystencję.

Znane są różne odmiany pora, np. północnoamerykański por dziki. Te dzikie szczepy popularne są zarówno wśród zbieraczy, jak i najlepszych szefów kuchni ze względu na ich intensywny smak, będący połączeniem czosnku, dymki i porów uprawianych komercyjnie. Tak czy siak — wszystkie odmiany porów są pożywne i oferują wiele korzyści zdrowotnych.

Konkret

Pory są bogate w składniki odżywcze, co oznacza, że są niskokaloryczne, a jednocześnie bogate w witaminy i minerały. Jedna porcja ugotowanego pora (100 g) zawiera tylko 31 kalorii. Jednocześnie są szczególnie bogate w karotenoidy prowitaminsy A, w tym beta-karoten. Organizm człowieka przekształca te karotenoidy w witaminę A, która jest ważna dla wzroku, funkcji odpornościowych, rozmnażania i komunikacji komórkowej. Są również dobrym źródłem witaminy K1, niezbędnej do krzepnięcia krwi i zdrowia serca.

Z kolei dzikie pory są szczególnie bogate w witaminę C, która wspomaga odporność, naprawę tkanek, wchłanianie żelaza i produkcję kolagenu. Oferują około dwa razy więcej witaminy C niż taka sama ilość pomarańczy!

Pory są również dobrym źródłem manganu, który może pomóc w zmniejszeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i wspieraniu zdrowia tarczycy. Co więcej — dostarczają niewielkie ilości miedzi, witaminy B6, żelaza i kwasu foliowego.

Korzystne związki roślinne

Pory są bogatym źródłem przeciwutleniaczy, zwłaszcza polifenoli i związków

siarki. Przeciwutleniacze zwalczają utlenianie, które uszkadza komórki i przyczynia się do chorób takich jak cukrzyca, nowotwory i choroby serca. Pory są szczególnie dobrym źródłem kemferolu, polifenolowego przeciwutleniacza, który prawdopodobnie chroni przed chorobami serca i niektórymi rodzajami nowotworów.

Są również doskonałym źródłem allicyny, tego samego korzystnego związku siarki, który nadaje czosnkowi właściwości przeciwbakteryjne, a który korzystnie wpływa na zdrowie serca, obniżając poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.

Z kolei dzikie szczypiorki są bogate w tiosulfoniowy i cypaeny, dwa związki siarki niezbędne do krzepnięcia krwi i uważane za chroniące przed niektórymi rodzajami nowotworów.

Na układ krążenia

Pory zawierają flawonoid kemferol, który pomaga chronić wyściółkę naczyń krwionośnych, rozkurcza i rozszerza tętnice, poprawiając krążenie. Ten sam kemferol ma też właściwości przeciwzapalne. A spożywanie produktów bogatych w kemferol wiąże się z niższym ryzykiem zawałów serca.

Pory pomagają też regulować ciśnienie krwi — są dobrym źródłem potasu.

Obniżają poziom homocysteiny: witaminy z grupy B (folian i B6) zawarte w porach pomagają utrzymać niski poziom homocysteiny, zmniejszając ryzyko uszkodzenia tętnic, zakrzepów krwi i udaru mózgu.

Do większości krajów Europy i na Wyspy Brytyjskie por prawdopodobnie trafił za sprawą Rzymian. Warzywo to stało się symbolem narodowym Walii po starożytnym zwycięstwie armii Walijszczyków, którzy nosili pory jako znak rozpoznawczy.

Na wzrok i oczy

Por chroni przed chorobami oczu związanymi z wiekiem, bo zawiera przeciwutleniacze — luteinę i zeaksantynę, które mogą zmniejszać ryzyko zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem. Wspiera też wzrok, bo jest doskonałym źródłem witaminy A, niezbędnej dla prawidłowego widzenia.

Na kości

Por jest bogaty w witaminę K — a ta jest niezbędna dla zdrowia kości i może zmniejszać ryzyko osteoporozy.

Na układ pokarmowy

Wspomaga trawienie: Wysoka zawartość błonnika wspomaga zdrowy mikrobiom jelitowy i wspomaga prawidłowe trawienie.

Przeciw nowotworom

To prawda — por rzeczywiście posiada właściwości przeciwnowotworowe.

we. Jako warzywo z rodziny czosnkowatych (wraz z cebulą i czosnkiem), spożywany regularnie por oznacza niższe ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów, zwłaszcza raka jelita grubego i piersi.

Ochrona antyoksydacyjna

Antyoksydanty zawarte w porze mogą pomóc w naprawie uszkodzonego DNA.

Inne korzyści

Por wspiera układ odpornościowy, bo dostarcza witaminy A, B6 i C, które są ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

I pomaga zarządzać wagą. Ma mało kalorii i dużo błonnika, dzięki czemu jest dobrym uzupełnieniem diety odchudzającej. Dostarcza też rozpuszczalnego błonnika, który tworzy żel w jelitach i jest szczególnie skuteczny w zmniejszaniu głodu i apetytu.

A poza tym pory stanowią pyszny, pożywny i wszechstronny dodatek do każdej diety. By wpelni

wykorzystać wszystkie ich dobrodziejstwa — odetnij korzenie i ciemnozielone końcówki, zachowując tylko białą i jasnozieloną część. Następnie pokrój je wzdłuż i oplucz pod bieżącą wodą, usuwając brud i piasek, które mogły nagromadzić się między ich warstwami.

Pory można jeść na surowo, ale można je również gotować, smażyć, piec, dusić, gotować lub marynować. Są doskonałym dodatkiem do zup, dipów, gulaszy, nadzień do taco, sałatek, quiche, dań stir-fry i dań ziemniaczanych. Można je również jeść samodzielnie.

Surowe pory można przechowywać w lodówce przez około tydzień, a gotowane przez około dwa dni. W przeciwieństwie do porów uprawianych, dziki szczypiorek jest niezwykle ostry. Wystarczy niewielka ilość szczypiorku, by nadać ulubionemu daniu wyrazisty, czosnkowy smak.

A jesień — to naprawdę dobra pora na pora!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronie healthline.com oraz z Encyclopædia Britannica.

PAŃSTWO DLA RODZICÓW

Kiedy rodzi się dziecko, świat staje na głowie. Przestają mieć znaczenie rzeczy, które jeszcze wczoraj wydawały się nie do przesunięcia. Tymczasem Państwowa Inspekcja Pracy przypomina, że każdy rodzic ma w Kodeksie pracy zagwarantowane liczne prawa. I warto wiedzieć, jak z nich skorzystać.

Zderzenie dwóch światów

A konkretnie świata pracy i świata rodziny. Zwłaszcza że jeszcze do niedawna te dwa światy wydawały się skazane na rywalizację. „Albo pracujesz, albo jesteś z dzieckiem” — przed takim wyborem stawiane były głównie kobiety. Ale świat się zmienia. Państwowa Inspekcja Pracy od lat przypomina, że rodzicielstwo w pracy nie jest przywilejem, lecz prawem, które służy całej rodzinie, a globalnie — całemu państwu.

Dlatego w ostatnich latach do polskiego prawa weszły nowe rozwiązania wspierające rodziców w godzeniu pracy zawodowej z wychowaniem potomstwa. Celem Państwowej Inspekcji Pracy jest z jednej strony edukacja, tak by i pracodawcy, i pracownicy dobrze znali obecne regulacje dotyczące rodzicielstwa. Z drugiej strony to także promocja nowych rozwiązań, co może przyczynić się do zwiększenia zadowolenia pracowników z pracy oraz równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

— O tym, że uprawnienia rodzicielskie pracowników stale budzą ich ogromne zainteresowanie, niech świadczy liczba porad, których udzielamy w tym temacie — mówi minister Marcin Stanecki, główny inspektor pracy. — Ta liczba rośnie szczególnie w czasie, gdy pojawiają się nowe regulacje. Obecnie najwięcej pytań dotyczy kwestii uzupełniającego urlopu macierzyńskiego dla rodziców wcześniaków. Nie słabną jednak echa poprzedniej dużej nowelizacji Kodeksu pracy z 2023 roku, w której przewidziano wyłączenie prawa do dziewięciu tygodni urlopu rodzicielskiego dla drugiego rodzica. Szczególnie dużo pytań dotyczy

realizacji tego uprawnienia w przypadku dzieci urodzonych przed wejściem w życie nowelizacji z 2023 roku, ponieważ wiele osób ma problem z interpretacją przejściowych przepisów.

PIP — strażnik, doradca i przewodnik

Państwowa Inspekcja Pracy przypomina, że przepisy o rodzicielstwie to nie opcja, ale obowiązek. I czuwa nad ich przestrzeganiem. Inspektorzy kontrolują, reagują na skargi, interweniują tam, gdzie prawa są łamane, a w razie naruszeń podejmują środki prawne. Ale PIP to nie tylko kontrola. To także edukacja, kampanie społeczne czy szkolenia lub webinaria.

Inspektorzy przypominają też, że dyskryminacja ze względu na rodzicielstwo jest naruszeniem prawa. Promują też rozwiązania, które pomagają rodzicom godzić obowiązki zawodowe i rodzinne. To ważne, bo przestrzeganie praw rodzicielskich nie dotyczy wyłącznie jednostek — ma przecież wpływ na całe społeczeństwo.

I nie zapominajmy. W centrum tego wszystkiego jest człowiek: rodzic, pracownik, ktoś, kto próbuje pogodzić wspomniane dwa światy.

Mama, tata i ich prawa w Kodeksie pracy

Kodeks pracy nie jest zbiorem abstrakcyjnych paragrafów. To bogaty katalog przepisów pisanych przez życie i uprawnień związanych z rodzicielstwem. Dlatego mamy urlop macierzyński, rodzicielski, ojcowski czy wychowawczy. To właśnie one pozwalają złapać oddech w tym intensywnym czasie i aktywnie uczestniczyć w wychowaniu dziecka już od pierwszych dni jego życia.

Najbardziej oczywisty jest urlop macierzyński. Symboliczny i praktyczny — mama i dziecko razem, blisko, w bezpiecznej przestrzeni. Ale coraz wyraźniej na scenę wchodzi tata. Dwa tygodnie urlopu ojcowskiego to szansa na to, by być obok od samego początku. Zobaczyć pierwszy uśmiech, potrzymać za małą dłoń, wesprzeć mamę. I nie martwić się, że ktoś w pracy powie: „Nie ma cię, zawiodłeś”.

Rodzice mogą się też dzielić urlopem rodzicielskim. I coraz częściej korzystają z tego. To jasny sygnał: rodzina to nie tylko obowiązek mamy, ale wspólna odpowiedzialność i wspólna radość.

Rodzice dzieci do 14. roku życia mogą korzystać także z dodatkowych dni wolnych na opiekę. Co ważne, zarówno matka, jak i ojciec objęci są szczególną ochroną przed wypowiedzeniem umowy o pracę w czasie korzystania z uprawnień rodzicielskich.

Wcześniaki

i nowe przepisy dla nich

Życie pisze własne scenariusze. Czasem dziecko pojawia się wcześniej, niż się spodziewaliśmy, a rodzicielstwo zaczyna się nie w domu, lecz w szpitalu, gdzie każda doba to wieczność.

W marcu 2025 roku weszły w życie przepisy, które szczególnie wspierają rodziców dzieci urodzonych przedwcześnie lub wymagających hospitalizacji po porodzie. Dodano nowy rodzaj uzupełniającego urlopu macierzyńskiego, przysługującego po standardowym urlopie macierzyńskim. Zasada jest prosta i ludzka: tydzień szpitala to tydzień urlopu. Czyli za każdy pełny tydzień pobytu dziecka w szpitalu rodzic ma prawo do dodatkowego tygodnia urlopu.

W przypadku wcześniaków urodzonych przed 28. tygodniem ciąży lub z masą ciała poniżej 1000 g można otrzymać maksymalnie 15 tygodni dodatkowego urlopu. W przypadku dzieci urodzonych między 28. a 37. tygodniem ciąży jest to maksymalnie 8 tygodni.

Jeśli dziecko urodziło się o czasie, ale wymaga hospitalizacji w pierwszych tygodniach życia (między 5. a 28. dniem życia, co najmniej 2 kolejne dni), rodzicowi również przysługuje dodatkowy urlop w wymiarze do 8 tygodni. Co ważne, nawet rozpoczęty tydzień hospitalizacji liczy się jako pełny tydzień urlopu.

Za ten okres rodzic otrzymuje 100 procent podstawy wymiaru zasiłku macierzyńskiego, a jego stosunek pracy objęty jest pełną ochroną. Z nowych przepisów mogą korzystać nie tylko biologiczni rodzice, ale także opiekunowie adopcyjni i zastępcy.

Jak podkreśla Państwowa Inspekcja Pracy, to nie jest sucha litera prawa. To odpowiedź na dramaty rodzin, które w trudnym momencie życia najbardziej potrzebują jednego: możliwości bycia razem. Nowe przepisy pozwalają rodzicom być przy dziecku w tym szczególnie wymagającym czasie — bez obawy o pracę czy utratę środków do życia.

Ojciec to nie statysta

Wedle nowych przepisów — i praw — to raczej bohater drugiego planu. O ile jeszcze kilkanaście lat temu widok ojca na urlopie rodzicielskim był rzadkością, o tyle dziś staje się coraz powszechniejszy. Mężczyźni chcą być obecni, chcą przewijać swoje pociechy, usypiać, wozić do przedszkola. Chcą przeżywać te wszystkie małe wielkie chwile, które skła-

dają się na dzieciństwo. I prawo daje im takie możliwości. I bardzo dobrze! Bo ojcostwo nie kończy się na przywiezieniu mamy ze szpitala. To rola, która wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania.

Dlaczego to się optaca wszystkim?

Rodzicielstwo w pracy to nie tylko kwestia emocji, ale też... ekonomii. Rodzic, który wie, że jego sytuacja rodzinna jest szanowana, pracuje lepiej. Jest spokojniejszy, mniej zestresowany, bardziej lojalny wobec firmy. Co z kolei dla pracodawcy oznacza mniejszą rotację, lepszą atmosferę i opinię miejsca przyjaznego ludziom. A w dzisiejszych czasach to ogromny kapitał. Bo kiedy coraz trudniej znaleźć dobrych specjalistów, wizerunek firmy dbającej o pracowników staje się złotem.

Czasu nie da się odzyskać

Rodzicielstwo w pracy to coś więcej niż zestaw przepisów. To pytanie o wartości. O to, czy potrafimy jako społeczeństwo powiedzieć: „Rodzina jest ważna, dzieci są ważne, więzi są ważne”.

Bo projekt w pracy można przesunąć. Raport można poprawić. Ale czasu, którego nie spędzimy z dzieckiem, nikt nam nie odda. I za 20 lat jedyną istotą, która przypomni nam, że do pracy wybiegaliśmy bladym świtem, a wracaliśmy czarną nocą, będzie wyłącznie nasze własne dziecko...

Magdalena Maria Bukowiecka

Za pomoc w przygotowaniu artykułu dziękuję Pani Agnieszce Dąbrowskiej-Bajorek z Państwowej Inspekcji Pracy — Okręgowego Inspektoratu Pracy w Olsztynie.

NOWY PORTAL



WWW.MOTOFURY.PL
SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM

Do końca października
dodaj ogłoszenie

BEZPŁATNIE!