

ISSN 1896-2661

KWARTALNIK MIESZKAŃCÓW GMINY JEDNOROŻEC

Nr 4 (60)/2020



GŁOS



GMINY JEDNOROŻEC

Egzemplarz
bezpłatny



Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!!!



Patio w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Jednoróżcu w świątecznym wystroju
Fot. R. Szewczak



Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia
życzymy Państwu
wspaniałych chwil spędzonych w rodzinnym gronie,
a każdy dzień Nowego 2021 Roku
by był pełen szczęścia, radości i nadziei.

Wójt Gminy Jednorozec

Krzysztof Iwulski

Krzysztof Iwulski

Przewodniczący Rady Gminy Jednorozec

Wojcik Cezary

Cezary Wójcik

Drodzy Czytelnicy i Czytelniczki!

Oddajemy w Państwa ręce sześćdziesiąty numer naszego lokalnego periodyku. Jako redaktora naczelnego cieszy mnie fakt, że nasz kwartalnik ukazuje się nieprzerwanie od 15 lat i wciąż znajduje odbiorców i odbiorczynie. Jubileusz ten niech będzie okazją do podziękowania redaktorom i redaktorkom. Szczególne podziękowania kieruję do Moniki Dworniczak i Marii Weroniki Kmoch za to, że czuwają nad poprawnością tekstu i tym, by zyskał przystępną formę. Dziękuję również autorom i autorkom artykułów, które publikowaliśmy na naszych łamach, a są to m.in. pracownicy Urzędu Gminy w Jednorozcu. Dziękuję również za wsparcie, na które zawsze możemy liczyć ze strony wójta oraz radnych.

Przypominam, że oprócz oryginalnej papierowej wersji czasopisma udostępniamy wersję PDF. Znajdziecie ją Państwo na portalu Facebook i stronie Urzędu Gminy Jednorzec (www.jednorzec.pl). Tam też są dostępne archiwalne numery.

Grudzień to wyjątkowy i magiczny czas. Praktycznie wszystko powiązane jest z oczekiwaniem na Boże Narodzenie. W sklepach i radio słyszymy kolędy i wszechobecne „Last Christmas”, ponadpokoleniowy utwór, który wszystkim kojarzy się z tymi świętami... Tydzień po Wigilii witamy Nowy Rok. Gdy zamykam oczy, powracają wspomnienia i czas, gdy byłem dzieckiem. Przypomina mi się zapach pomarańczy, cynamonu, smak makowca oraz kolorowe bombki i sztuczne ognie na choince. Były wyprawy na sanki na Łysą Górkę, lepienie z kolegami bałwana i niekończące się zabawy na śniegu oraz bitwy na śnieżki.

Tak, kolory, smaki oraz zapachy tych cudownych świąt pozostają z nami przez całe życie. Dziś również z niecierpliwością czekam na wigilijną kolację, pachnącą żywicą choinkę, prezenty i pełne radości spotkania z najbliższymi. Jednak, za sprawą panującej pandemii, czegoś mi brakuje... Nie ulega wątpliwości, że tegoroczne Boże Narodzenie będzie inne niż zwykle. Prawdopodobnie Nowy Rok również powitamy inaczej niż w poprzednich latach. Według rządowego rozporządzenia święta możemy spędzić wyłącznie z domownikami, a zaprosić będzie można maksymalnie 5 osób. Pasterka również będzie inna, ponieważ wprowadzono limity wiernych w kościołach – 1 osoba na 15 m kw. z zachowaniem odstępów 1,5 m. Obowiązkowe będzie zakrywanie ust i nosa. Zalecane jest uczestnictwo w mszach poza świątyniami, tj. online lub poprzez transmisje w telewizji.

Boże Narodzenie to czas, kiedy możemy się na chwilę zatrzymać i znaleźć chwilę dla siebie i bliskich. Mam nadzieję, że wygospodarujecie Państwo chwilę na lekturę naszego lokalnego periodyku. Prezentując bieżące wydanie czasopisma, zwracam uwagę na artykuł Doroty Fąk związany z Bożym Narodzeniem. Jak zawsze na naszych łamach prezentujemy informacje o ważnych zagadnieniach dotyczących funkcjonowania samorządu gminnego. Ponadto zamieszczamy wiele ciekawych artykułów przedstawiających wydarzenia i imprezy, jakie miały miejsce w naszym regionie w ostatnim kwartale 2020 r. Uwagze Czytelników i Czytelniczek polecam też wywiad z Rafałem Ebingiem, który przeprowadził Daniel Rzościński. W dziale „Historia” polecam ciekawy artykuł „Niemiecki cmentarzyk” autorstwa Marii Weroniki Kmoch. W grudniowym numerze przedstawiamy również regionalne nowości wydawnicze. Polecamy stałe rubryki np. „Sport” oraz „Wieści ze szkół i przedszkoli”.

Redaktor naczelny

Zbigniew Lorenc

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia w imieniu całej redakcji życzę Czytelnikom i Czytelniczkom, aby ten wyjątkowy czas przyniósł wiele radości oraz spokojnych i niezapomnianych chwil w gronie najbliższych osób.

W nadchodzącym Nowym 2021 Roku, wierząc, że uda nam się przezwyciężyć pandemię, życzę wszystkim zdrowia, wielu sukcesów i spełnienia planów.

Redaktor naczelny Zbigniew Lorenc



Spis treści

Wieści z Urzędu Gminy ...	4
Wywiad	6
Wieści z terenu	7
Historia	14
Nowości wydawnicze ...	17
Wieści ze szkół i przedszkoli	19
Sport	21
Poezja	26
Ogłoszenia	27

Głos Gminy Jednorzec – Kwartalnik mieszkańców gminy Jednorzec

Wydawca: Gmina Jednorzec

Siedziba i adres: Urząd Gminy
Jednorzec, ul. Odrodzenia 14,
06-323 Jednorzec

Redakcja: Zbigniew Lorenc (redaktor naczelny) dass4you@op.pl, Eugenia Bonalska, Monika Dworniczak, Dorota Fąk, Milena Furman, Jolanta Grec, Maria Weronika Kmoch, Edyta Lorenc, Krzysztof Maluchnik, Agnieszka Matloch, Daniel Rzościński, Anna Urbaniak

Skład komputerowy:

Magdalena Szewczak

Druk i oprawa: Drukarnia J. J. Maciejewscy, Przasnysz

Nakład: 1500 egz.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść publikowanych listów, artykułów i wierszy przekazywanych przez czytelników. Przedruk bez zezwolenia wzbroniony. Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w korespondencji oraz niedrukowania listów dłuższych niż 200–300 słów. Materiałów niezamawianych redakcja nie zwraca. Opinie oraz uwagi czytelników publikowane w dziale „Sonda” są wyrazem subiektywnych odczuć oraz sądów i nie można ich uważać za stanowisko redakcji. Nie drukujemy listów bez podpisu ani wykraczających poza podyktowane prawem prasowym zasady. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść publikowanych listów.

Gminne inwestycje mniejsze i większe

MAGDALENA BAKUŁA

Zbliża się koniec roku 2020 – roku jakże innego, trudnego dla naszego urzędu i mieszkańców ze względu na panującą pandemię. Jest to rok szczególnie trudny dla inwestycji realizowanych przez gminę.

Wiele planowanych gminnych inwestycji musiało zostać przełożonych na później bądź ich realizacja musiała zostać wydłużona w czasie. Mimo wszystko gmina starała się wykonać inwestycyjny plan budżetowy prawie w 100%. Udało się doprowadzić do końca dwie duże, ważne inwestycje dla mieszkańców wsi Olszewka i Żelazna Rządowa. Finału przebudowy doczekały się budynki remiz ochotniczych straży pożarnych, w których będą działać świetlice wiejskie powstałe w celu integracji mieszkańców. Obie inwestycje były wsparte dofinansowaniem z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020. Remiza w Olszewce przy całkowitej wartości robót budowlanych 1.118.694,26 zł otrzymała wsparcie w wysokości 500.000,00 zł, natomiast remiza w Żelaznej Rządowej przy koszcie robót budowlanych 782.808,17 zł otrzymała dotację w wysokości 444.230,00 zł.



Plac zabaw i wiaty w Żelaznej Rządowej

Aktywizacji Sołectw 2020. Dzięki zaangażowaniu sołtysów udało się zakupić drewnianą wiatę rekreacyjno-wypoczynkową oraz elementy wyposażenia placu zabaw. Całość kosztu zakupu to 32.883,50 zł. Gmina doposażyła sołectwo Żelazna Rządowa w siłownię zewnętrzną o wartości 11.955,60 zł. Inne sołectwa z terenu naszej gminy również bardzo aktywnie działały. W tym roku dotację w wysokości 10.000,00 zł z Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw otrzymały sołectwa: Parciaki na budowę siłowni zewnętrznej (wartość inwestycji 20.866,95 zł), Dynak na remont świetlicy wiejskiej (wartość inwestycji 20.001,82 zł), Obórki na wymianę posadzki w świetlicy wiejskiej (wartość inwestycji 20.508,60 zł) i Ko-

Aktywizacji Sołectw (ponieważ zrobiły to w ubiegłych latach), spożytkowały środki Funduszu Sołeckiego na realizację mniejszych, ale równie ważnych inwestycji. Sołectwo Stegna kontynuowało prace budowlane na terenie wiejskim położonym na tzw. osiedlu kwiatowym. Dzięki oszczędnemu gospodarowaniu pieniędzy z Funduszu Sołeckiego wystarczyło na budowę wiaty rekreacyjno-wypoczynkowej oraz ułożenie kostki brukowej (wartość robót – 24.067,48 zł). Podobną inwestycję zrealizowało również sołectwo Małowidz, lokalizując wiatę rekreacyjno-wypoczynkową na działce przy budynku świetlicy wiejskiej w Małowidzu (koszt zadania wraz z utwardzeniem terenu – 22.810,66 zł.). Sołectwo Ulatowo-Dąbrówka zakupiło dwie wiaty przystankowe o wartości 7.760,00 zł.

Mając na względzie bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców, gmina zaangażowała również środki finansowe w poprawę jakości dróg gminnych oraz budowę oświetlenia ulicznego. Ze środków Funduszu Sołeckiego wykonane zostały naprawy dróg żwirowych i gruntowych wskazanych przez poszczególnych sołtysów (koszt zadania: 258.670,50 zł). Dzięki dotacji z Urzędu Marszałkowskiego (74.189,00 zł) przebudowana została droga dojazdowa do gruntów rolnych w miejscowości Dąrdzewo Nowe o wartości 148.379,57 zł. Przebudowano także drogę dojazdową do gruntów rolnych w miejscowości Połoń (koszt zadania – 99.019,13 zł) oraz w miejscowości Żelazna Prywatna (koszt zadania – 6.002,15 zł). Natomiast w miejscowości Ulatowo-Pogorzle i Lipa dobudowana została linia oświetlenia ulicznego o łącznej wartości 31.880,78 zł.

Gmina stawia również na proekologiczne projekty, dlatego zainwestowała w budowę instalacji fotowoltaicznej o mocy do 50 kWp dla Stacji Uzdatnia-



Świetlica wiejska w Dynaku

Dodatkowo sołectwo Żelazna Rządowa razem z sołectwem Żelazna Prywatna pozyskały środki finansowe w wysokości 10.000,00 zł na zagospodarowanie terenu przy świetlicy wiejskiej w ramach Mazowieckiego Instrumentu

byłaki-Wólka na zakup wiaty rekreacyjno-wypoczynkowej (wartość inwestycji 20.496,80 zł). Wkład własny do powyższych inwestycji sołectwa otrzymały z Funduszu Sołeckiego.

Sołectwa, które nie mogły już skorzystać z Mazowieckiego Instrumentu

nia Wody w Jednorożcu (koszt zadania – 215.250,00 zł).

Nie zapominamy również o potrzebach osób niepełnosprawnych i starszych. Właśnie dlatego zakupiony został dziewięcioosobowy samochód. Zakup umożliwiła pomoc finansowa z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w wysokości 72.000,00 zł pozyskana za pośrednictwem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Przasnyszu. Koszt zakupu samochodu wyniósł 146.117,85 zł.

Co dalej? Jakie są plany na rok 2021? Plany Urzędu Gminy w Jednorożcu są bardzo ambitne. Przed nami kolejne wyzwania inwestycyjne, a mianowicie konieczna rozbudowa gminnej oczyszczalni ścieków w Jednorożcu. Wyłoniony został wykonawca, który zrealizuje inwestycję za kwotę 1.574.434,10 zł. Gmina pozyskała już 500.000,00 zł z Funduszu Inwestycji Lokalnych, ale walczymy

jeszcze o kolejne środki finansowe na realizację tej inwestycji.

Następna megainwestycja to przebudowa stadionu sportowego w Jednorożcu. Gmina pozyskała dotację z Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach programu Sportowa Polska w wysokości 2.301.500,00 zł. Wystąpiliśmy również z wnioskiem do Marszałka Województwa Mazowieckiego i starosty przasnyskiego. Całkowita wartość inwestycji to ponad 4.330.000,00 zł.

W przyszłym roku dzięki dotacji z Ministerstwa Cyfryzacji w wysokości 64.368,00 zł wybudowanych zostanie 20 (10 zewnętrznych i 10 wewnętrznych) bezpłatnych punktów dostępu do publicznego internetu dla mieszkańców gminy Jednorożec, tzw. hotspotów.

Kolejna inwestycja, która ma szansę na powodzenie, to przebudowa dróg gminnych w miejscowości Ulatowo-Pogorzel. Ogólna wartość szacunkowa inwestycji 1.007.644,64 zł, a kwota moż-

liwa do pozyskania z Funduszu Dróg Samorządowych to 806 115,00 zł.

Inwestycja dotycząca kompleksowej termomodernizacji budynku remizy OSP w miejscowości Małowidz oczekuje na rozstrzygnięcie konkursu. Wartość projektu ogółem wynosi 297.332,56 zł. Kwota możliwa do pozyskania to 181.147,02 zł.

Podsumowując: czasy trudne, a plany ambitne. Jednak nie możemy spocząć na laurach, zrzucając wszystko na szalającego wirusa. Miejmy nadzieję, że wszystko, co złe, szybko się skończy, a my będziemy cieszyć się, że tyle udało nam się osiągnąć, zrealizować pomimo ograniczeń, obostrzeń, izolacji, a w konsekwencji spowolnienia gospodarki. Wbrew pozorom pracujemy ciężiej i intensywniej, aby podnieść poziom rozwoju naszej gminy. Taki jest nasz cel, bo gmina Jednorożec to **gmina przyjazna mieszkańcom!**

Stacja pogodowa w Jednorożcu

KRZYSZTOF ANDRZEJ IWULSKI

Dzięki staraniom starosty Krzysztofa Bieńkowskiego oraz zarządu powiatu w Jednorożcu została zainstalowana stacja pogodowa dla powiatu przasnyskiego i okolic.

Będzie ona przysyłała dane do systemu monitoringu suszy rolniczej IUNG. Dotychczas najbliższa nam stacja znajdowała się w Bandysiach, gm. Czarnia i Karniewie, co nie gwarantowało precyzyjnej oceny na naszym terenie. Dziękuję władzom powiatu za bardzo dobrą współpracę.

Stacja zlokalizowana została na działce gminnej nr 236 po lewej stronie przy wjeździe do Jednorożca od strony Przasnysza. Aktualny stan pogody można zobaczyć na stronie: <https://bit.ly/3qyo2nf>.



Stacja pogodowa już stoi!

Pamiętamy o przeszłości

DANIEL RZOSIŃSKI

Na przełomie października i listopada br. na cmentarzu pierwszowojennym w Jednorożcu zostały przeprowadzone prace polegające na odnowieniu umiejscowionych tam stel. Pracownicy Gminnego Zespołu Usług Komunalnych dokonali oczyszczenia materiałów z piaskowca przy pomocy środka myjącego.

Dzięki temu zabiegowi mogły poległych zyskały nowy wygląd. Jest to pierwszy etap prac w tym zakresie. W przyszłości planowane jest zabezpieczenie mogił



Jedna ze stel przed czyszczeniem

poprzez impregnację, co ma na celu podniesienie ich odporności na zmieniające się warunki atmosferyczne.



Efekt jest bardzo zadowalający

Nie jesteśmy jeszcze w stanie podać całkowitego kosztu podjętych działań. Będzie to możliwe po ich zakończeniu.

Zawód jest ciekawy, ale lekko nie jest...

Z jednorożaninem, projektantem – Rafałem Ebdingiem – rozmawia Daniel Rzosiński.

Jak to się stało, że zainteresował się Pan realizacją projektów drogowych? Skąd pomysł na rozwój właśnie w tym kierunku?

Zupełny przypadek. Studiowałem budownictwo, konkretnie inżynierię produkcji budowlanej (tzw. IPB). Traf chciał, że kupiłem sobie modem do komputera z funkcją fax (wtedy Internet był jeszcze głównie przez linię telefoniczną). Postanowiłem się trochę pobawić i wysłałem CV do kilku firm z branży budowlanej. Tak się złożyło, że mój fax trafił do rąk prezesa, poszukującego zastępcy dla syna, który zrezygnował z pracy. Zabawnie wyglądała moja rozmowa o pracę – kompletnie nie wiedziałem, czym zajmuje się firma i na wstępie palnąłem gafę, bo powiedziałem, że to, co studiuję, najmniej wspólnego ma z budownictwem drogowym. Firma nazywała się „PROFIL”, więc pierwsze skojarzenie miałem z kształtownikami wykorzystywanymi w budownictwie, a nie profilem drogowym. Prezes się roześmiał i powiedział, że projektuję drogi. Mimo wszystko chyba zrobiłem pozytywne wrażenie, bo zostałem zatrudniony. Do uprawnień zawodowych liczył się kierunek studiów i rodzaj praktyki, czyli w moim wypadku budownictwo i praktyki w projektowaniu drogowym, więc nie było problemu. Tak zostałem drogowcem.

Jednorożec to Pana rodzinna miejscowość. Jak Pan wspomina spędzone tu lata? Jak Pan ocenia Jednorożec z perspektywy czasu (prywatnie i zawodowo)?

Bycie rudzielcem w podstawówce łatwe nie było. Na szczęście nieźle operowałem pięściami, więc sobie radziłem... To oczywiście żart, ale z lekkim posmakiem goryczy, bo taka była rzeczywistość. Po skończeniu podstawówki na dłużej do Jednorożca wróciłem jeszcze na 2 ostatnie lata liceum. Rozwiązano mi Ogólnokształcące Liceum Wojskowe w Olsztynie, więc kończyłam przaśnyski KEN. Kiedyś były trochę inne czasy i niewiele się w Jednorożcu działo. Czuję, że nie ma dla mnie miejsca. Teraz wygląda to znacznie lepiej. Śledzę Facebooka i widzę,

że ciągle się coś dzieje. Oto zalety globalizacji.

Jaka była Pana ścieżka edukacyjna? Czy Pana zawód jest jej konsekwencją, czy miał Pan na siebie inny pomysł?

P r a c u j ę w wyuczonym zawodzie, bo kończyłem budownictwo na Politechnice Warszawskiej, aczkolwiek, tak jak wcześniej mówiłem, specjalizacja drogowa wynika z przypadku.

Mnóstwo czytałem i dalej czytam książek, więc pomysłów na siebie miałem miliony. Gdybym nie został budowlancem, pewnie wybrałbym inny pragmatyczny zawód, np. zostałbym programistą komputerowym (do tej pory czasem zresztą piszę nakładki na własny użytek do oprogramowania typu CAD). Gdybym miał studiować dla przyjemności, to pewnie wybrałbym historię, geografę lub fizykę.

W tej chwili uprawiam wolny zawód, który jest jednym z lepszych jeśli chodzi o możliwość pracy, bo gwarantuje ją w zasadzie do końca życia. Projektantów drogowych w Polsce jest zaledwie kilka tysięcy, więc dla dobrego projektanta pracy nigdy nie zabraknie.

Jakie predyspozycje powinna mieć osoba, która chce się zająć projektowaniem? Co jest tak naprawdę istotne w tym zawodzie?

Bycie dobrym projektantem wymaga inteligencji, doświadczenia oraz dużej odporności na stres. To ostatnie wynika z odpowiedzialności za inwestycje oraz ciągłej walki z urzędnikami. Zawód jest ciekawy, ale lekko nie jest...

Projektant drogowy musi dobrze znać prawo budowlane, stosowne rozporządzenia w sprawie warunków technicznych, mieć wiedzę o procedurach uzgodnieniowych itp. Tego jest naprawdę mnóstwo.



Moment dekoncentracji lub brak kluczowej wiedzy może skutkować niezrealizowaniem inwestycji lub jej opóźnieniem. Wszystko to są przecież koszty.

Jakie są Pana dokonania zawodowe?

Przez pierwsze 10 lat pracy zawodowej pracowałem na etacie w dużym biurze projektowym, gdzie przygotowywano głównie projekty organizacji ruchu („robiłem” większość dróg krajowych w woj. łódzkim i mazowieckim), projekty budowlane i wykonawcze dróg krajowych, dróg ekspresowych oraz autostrad. Kiedyś wyliczyłem, że pracowałem przy ok. 30 większych projektach budowlanych (m.in. obwodnicy Warszawy czy przygotowaniu STEŚ dla drogi ekspresowej S19 VIA CARPATIA na odcinku od Rzeszowa do granicy). VIA CARPATIA na tym odcinku to w ogóle projekt wyjątkowy jak na polskie warunki – tunele przez góry oraz estakady na wysokości kilkuset metrów. Takiej trasy jeszcze u nas nie ma.

Od 2011 r. prowadzę działalność projektową na własny rachunek. Sam realizuję mniejsze (z uwagi na ograniczone moce przerobowe) projekty, dlatego mam ich na koncie już ponad 600. Różnica jest taka, że ciekawiej jest realizować mniejsze projekty, często we współpracy z architektami, niż przez rok rysować niwelety i skarpy przy projekcie dróg ekspresowych.

Czy czasy pandemii wpłynęły w jakiś sposób na profil Pana działalności?

W pandemii wszyscy mamy ciężko. Na brak pracy nie narzekam, z konkurencją sobie na razie radzę, ale jeśli nic się nie zmieni, to inwestycje się skończą. Te publiczne, niezwiązane z COVID-19, już się zresztą skończyły, a samorządy kombinują, jak nie zapłacić za zlecone projekty, które nie mają szans na realizację. Mamy taki przypadek na Pradze-Północ w Warszawie. Uzyskaliśmy pozwolenie na budowę hali sportowej, a urząd dzielnicy wbrew umowie nie chce odebrać projektu wykonawczego i rozliczyć dokumentacji. Poza tym dużym kłopotem w pandemii jest to, że wszelkie rozmowy w urzędach stanęły w miejscu. Np.

uzgadnianie zjazdu do projektowanej Ambasady Egiptu trwa już od tego...

Co Pan lubi robić w wolnym czasie?

Wolnego czasu praktycznie już nie mam, bo cały czas jestem w pracy. Zdarza się, że z klientami spotykam się nawet w środku nocy. Niedawno miałem u siebie klienta ok. 23.30... Zawsze bardzo dużo czytałem, tj. rocznie 150–200 książek, więc tego sobie nie odmawiam, z tym, że teraz już nie czytam, tylko codziennie przy pracy na komputerze słucham audiobooków. Głównie fantastyka. Mam zresztą zaczęte pisanie kilku powieści i liczę, że choć jedną kiedyś dokończę.

Poza tym od czasu do czasu gram w piłkę nożną, szachy, komputerowe

gry strategiczne. Chciałbym wrócić to treningów judo, ale to już chyba mi się nie uda.

Jakie są Pańskie plany na nowy rok?

Jak co roku praca i jeszcze więcej pracy... Mam nadzieję, że uda się uniknąć całkowitej zapaści inwestycyjnej.

Czego Pan życzy sobie i mieszkańcom Jednoróżca na Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok?

Sobie i wszystkim innym życzę jak najszybszego powrotu do względnej normalności. Dobrze byłoby, żeby ta cała sytuacja z pandemią jak najszybciej się zakończyła. Świat z nielicznymi wyjątkami poszedł złą drogą i długo będziemy jeszcze za to płacić.

Przeciwdziałanie bezdomności zwierząt

DANIEL RZOSIŃSKI

W 2020 r. na terenie Gminnego Zespołu Usług Komunalnych został utworzony punkt czasowego przetrzymywania wyłapanych zwierząt.

Powstał on zgodnie z wytycznymi zawartymi w „Programie opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt na terenie Gminy Jednoróżec w 2020 r.”. Zgodnie z programem przez punkt czasowego przetrzymywania wyłapanych zwierząt należy rozumieć „miejsce, w którym zwierzęta przebywają do czasu znalezienia dotychczasowego właściciela lub do czasu przekazania ich do schroniska”. Głównym celem programu jest

opieka nad zwierzętami bezdomnymi oraz przeciwdziałanie bezdomności na obszarze gminy. Program jest wyrazem wypełnienia obowiązku prawnego nałożonego na gminy, a jego cel realizowany jest poprzez podejmowanie odpowiednich działań. Odławianie bezdomnych zwierząt z terenu gminy realizuje się zgodnie z §5 ust. 2 pkt. 4 Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 26 sierpnia 1998 r. w sprawie zasad i warunków wyłapywania bezdomnych zwierząt (Dz.U. z 1998 r. Nr 116 poz. 753), który obliguje gminę do wskazania miejsca przetrzymywania wyłapanych zwierząt przed przewiezieniem do schroniska.

Poszukiwania nowych właścicieli dla bezdomnych zwierząt realizuje m.in. wójt poprzez promocję adopcji zwierząt oraz prowadzenie działań zmierzających do pozyskiwania nowych właścicieli za pomocą ogłoszeń o adopcji na portalu społecznościowym Gminnego Zespołu Usług Komunalnych, ale też rozpowszechniając informacje w placówkach oświatowych na terenie gminy.

Skutkiem tych działań było przeprowadzenie 6 procesów adopcyjnych, które zakończyły się sukcesem – zwierzęta trafiły do osób prywatnych. Dzięki temu nie było konieczne przekazanie ich do schroniska.

Opiekę nad zwierzętami w zakresie dokarmiania i utrzymania czystości sprawują pracownicy Gminnego Zespołu Usług Komunalnych. Zwierzęta są objęte opieką weterynaryjną oraz programem sterylizacji. Dysponujemy 4 boksami i 5 budami. Tym samym każdy pies posiada wydzielone miejsce. W związku z okresem zimowym doposażono boksy w słomę. Planowane jest utworzenie wybiegu dla psów. Trwają prace związane z doбором właściwej lokalizacji. Psy przebywające na terenie punktu pozostają w zamkniętych boksach pod nadzorem pracownika GZUK.

Zachęcamy mieszkańców do śledzenia akcji adopcyjnych i włączenie się w nie, o ile to możliwe. Jednocześnie dziękujemy tym, dzięki którym bezdomne zwierzęta znalazły nowy dom.

Pojemnik na plastikowe zakrętki

KRZYSZTOF ANDRZEJ IWULSKI

Przy wejściu do Urzędu Gminy w Jednoróżcu zostało umieszczone serce – pojemnik na plastikowe zakrętki.

Będzie ono nam służyło do wspierania akcji charytatywnych. Pojemnik został nam przekazany przez Małgorzatę Bartczak, przedstawicielkę Ciechanowskiego

Stowarzyszenia „Filantrop”, za co serdecznie DZIĘKUJEMY.

Proszę o wskazanie, dla kogo będziemy zbierać nakrętki. Proponuję, żeby za każdym napełnieniem korki przekazywać innej potrzebującej osobie. Informację o bieżącym celu zbiórki będziemy umieszczać na naszym pojemniku.



M. Bartczak, K. Iwulski i sołtyska R. Koper

Być Polakiem

AGNIESZKA MATŁOCH

Być Polakiem (...) To jest jak oddech. Jestem Polakiem, ponieważ to w Polsce się urodziłem, wychowałem i uczyłem. Ponieważ w Polsce byłem szczęśliwy i nieszczęśliwy (...) nade wszystko, Polakiem – ponieważ chcę nim być. – tak pisał z dumą Julian Tuwim. Czy my, współcześni obywatele Rzeczypospolitej, mamy taką w sercu?

11 listopada br. obchodziliśmy 102. rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę i 106. rocznicę utworzenia Polskiej Organizacji Wojskowej, której członkowie tę wolność nam wywalczyli.

Polska Organizacja Wojskowa (POW) to tajna organizacja paramilitarna, utworzona przez Józefa Piłsudskiego w 1914 r. Jej fundamentem stały się połączone Polskie Drużyny Strzeleckie i Związek Walki Czynnej. Celem organizacji była walka z zaborcami – najpierw z carską Rosją, a od 1916 r. także z Niemcami i Austrią. Początkowa koncepcja Piłsudskiego przewidywała, że kadry POW staną się zalążkiem powstania, które wybuchnie na ziemiach zaboru rosyjskiego w momencie wkroczenia wojsk austriackich. Członkowie organizacji przechodzili szkolenia wojskowe, gromadzili broń i amunicję, dokonywali akcji dywersyjnych na tyłach wroga. Podejmowano liczne akcje propagandowe, drukowano ulotki i odezwy, organizowano demonstracje. Mimo aresztowań w lecie 1915 r., dokonanych przez władze rosyjskie, do POW należało prawdopodobnie ok. 4 tys. ludzi. Działalność propagandowa organizacji stała się początkiem legendy Piłsudskiego jako „ojca narodu”. Po zajęciu Królestwa Polskiego przez państwa centralne większość członków POW wstąpiła do Legionów Polskich, a organizacja działała półlegalnie. W lipcu 1917 r., gdy legionieci zostali rozbrojeni i internowani, aresztowanych zostało wiele osób z kierownictwa organizacji, w tym przywódca Józef Piłsudski. Mimo trudności związanych z brakiem jednolitego dowodzenia POW przetrwało i przeszło do działań konspiracyjnych przeciw Niemcom i Austrii. Dowództwo POW przejął płk. Edward Rydz-Śmigły. W lipcu 1916 r., zgodnie z danymi Komendy Naczelnej, POW liczyła 5 075 osób. Po ogłoszeniu Aktu 5 listopada POW w styczniu 1917 r. uznała zwierzchnictwo Tymczasowej Rady Stanu, w skład której wszedł J. Piłsud-



ski. Organizacja liczyła wówczas 11 292 członków: 36 oficerów, 46 podchorążych, 440 podoficerów, 10 770 szeregowych.

Szacuje się, że przez POW przewinęło się ok. 30 tys. ludzi. Miało to duże znaczenie dla formującego się w 1918 r. państwa polskiego, szeregi wyszkolonych wojskowo członków POW stanowiły bowiem w dużej mierze o sile tworzonego Wojska Polskiego. Peowiaci walczyli w powstaniu wielkopolskim, brali też udział w obronie Lwowa przed Ukraińcami w 1919 r. i wojnie polsko-bolszewickiej w 1920 r., czynnie budując i wzmacniając niepodległe państwo polskie.

Żołnierze POW, zwani również Legionami Piłsudskiego, zajmują szczególne miejsce w naszej świadomości narodowej. Będąc nieprzerwaną kontynuacją tradycji strzeleckich, oddziały POW stały się podstawową formacją w procesie odzyskania niepodległości.

Zagłębiając się w karty lokalnej historii, odnajdujemy ślady działalności peowiaków. Byli częścią naszych rodzin, naszej społeczności. Mieszkańcy gminy, podobnie jak dawniej ludność regionu kurpiowskiego angażująca się w pomoc powstańcom insurekcji kościuszkowskiej i kolejnych zrywów niepodległościowych, odpowiedzieli na apel Józefa Piłsudskiego. Niezwłocznie zgłosili się do konspiracyjnej służby w POW. Na terenie gminy Jednorzec powstały 2 sekcje: ośmioosobowa w Jednorzeczcu i sześćoosobowa w Lipie. Ci młodzi ludzie dokonywali świadomego wyboru. Wiedzieli, że nikt ich w tej walce nie zastąpi, choć nikt im też nie gwarantował, że tego rodzaju czyn i poświęcenie przyniesie pożądaną efekt. Poszli, zostawiając rodziny, domy i gospodarstwa. Ich celem był czynny udział w działaniach przeciw okupacyjnej administracji, policji, wojsku, a także udaremnianie niemieckiej grabieży drewna z okolicznych lasów i jego wywózki do Prus. Akcje rozbra-

jania policji i wojska oraz urzędników niemieckich znacznie podnosiły morale zniewolonych przez 123 lata Polaków, a także tę wolność realnie przybliżały. Peowiaci byli świadkami i twórcami historii, przyczyniając się tym samym do zachowania polskości oraz wiary w Polskę wolną i niepodległą. Często za wierność tym ideałom zapłacili wysoką cenę – nie tylko w czasie wojny, ale także w okresie powojennym.

Obowiązkiem wolnego społeczeństwa jest przypomnieć o dziedzictwie, którego jesteśmy spadkobiercami. Warto, by młodzi Polacy, którzy wchodzą w dorosłe życie w XXI w., pamiętali o tych, którzy walczyli o wolność także dla nich.

W historii narodu polskiego patriotyzm manifestował się przede wszystkim w walce zbrojnej o wolność ojczyzny. Czym dzisiaj jest patriotyzm i umiłowanie ojczyzny? W nowoczesnym szerszym rozumieniu za patriotyczne uznaje się dążenie do bycia dobrym obywatelem niepodległego państwa.

Nowoczesny patriotyzm zrywa z błędnym przekonaniem, że miłość do Polski jest czymś archaicznym lub wstydliwym. Przeciwnie, postawa szacunku i oddania własnej Ojczyźnie w dzisiejszych czasach nie straciła na swojej aktualności. Zarazem określenie „nowoczesny” sugeruje, że pewne tradycyjne kategorie i sposoby pielęgnowania patriotyzmu kształtowane w okresie walki o niepodległość powinny dziś zostać uzupełnione o nowe spojrzenie. Abyśmy mogli być dumni ze swojego kraju, musimy znać jego historię, tradycje, zwyczaje i obrzędy, jednocześnie dbając o ojczyznę na co dzień z myślą o jej przyszłości. Oprócz codziennych życiowych wyborów, które przekładają się na tzw. patriotyzm gospodarczy, promujący polskie produkty, wspierający polskich przedsiębiorców, a tym samym budujący zamożność państwa, młodzi ludzie poszukują różnych radosnych form wyrażania patriotyzmu.

Dzisiaj wyrazem troski o kraj może być zarówno dbałość o język ojczysty i znajomość dzieł literatury polskiej, organizowanie koncertów patriotycznych utworów poświęconych ojczyźnie, jak też bezpłatne oddawanie krwi, dbanie o środowisko czy miejsca pamięci. Praca na rzecz naszej lokalnej małej ojczyzny w stowarzyszeniach i różnych organizacjach, działalność kulturotwórcza,

sportowa, historyczna i codzienna rzeczna nauka i praca w każdym z miejsc, w których jest nam dane być, to prosty, a jednocześnie trwały wyraz patriotyzmu łączącego przeszłość z przyszłością. Organizując oddolne kampanie społeczne, młodzi Polacy pragną zwrócić uwagę na nowoczesne formy patriotyzmu. Szanując tradycje i przeszłość, nie chcą jednocześnie, aby patriotyzm

był pojmowany jedynie jako martyrologia bądź gra polityczna. Nie zapominając o przeszłości, patrzą w przyszłość i pragną pokazywać, że dzisiaj to od nas i naszej pracy zależy, jak Polska będzie wyglądała w przyszłości. Współczesny i nowoczesny patriotyzm łączy przeszłość z przyszłością i zawsze powinien jednoczyć, a nigdy dzielić.

Rok JednoROCKa

MILENA FURMAN

Rok temu na łamach „Głosu Gminy Jednoróżec” pisaliśmy o dofinansowaniu, które Gminna Biblioteka Publiczna w Jednoróźnie otrzymała od Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży na realizację projektu JednoROCK w ramach konkursu grantowego „Równać Szanse 2019”. Nie do wiary, że te 12 miesięcy tak szybko minęły. Realizacja naszego projektu dobiegła końca.

Prosiliśmy przed rokiem, pełni niepewności oraz obaw, abyście trzymali kciuki za powodzenie zadania; chcieliśmy, by nasze oczekiwania się spełniły, a cele zostały osiągnięte. Udało się! Projekt umożliwił sformowanie grupy młodzieży, która jest rozpoznawalna w okolicy. Jej członkowie są identyfikowani z „robieniem czegoś fajnego”. Rówieśnicy widzą sens oraz wagę ich działań, dopytują, czy



w przyszłości będą realizowane podobne projekty, wyrażają chęć uczestnictwa w takich działaniach. Starsi mieszkańcy są pełni podziwu dla młodzieży i zaskoczeni, że gdy chcą, to potrafią. Dziś przyszedł już czas na podsumowanie i refleksje. Zanim jednak do tego przejdę, zrelacjonuję nasze ostatnie zadanie.

Podczas Holi Festiwalu 12 września br. zorganizowaliśmy zbiórkę artykułów szkolnych w zamian za kolorowe prosz-

ki holi. Zbiórka okazała się sukcesem, a uczestnicy festiwalu wykazali się hojnością. Zgromadziliśmy łącznie ponad 300 artykułów szkolnych – zeszytów, bloków, zestawów farb, kredek, flamastrów, ołówków i innych. Część rzeczy przekazaliśmy dla dzieci z Żłobka Samorządowego w Jednoróźnie. Kolejna paczka powędrowała do świetlicy Szkoły Podstawowej im. Adama Chętnika w Jednoróźnie. Natomiast największą część (3 kartony) spakowaliśmy i wysłaliśmy pocztą do dzieci z Domów Dziecka w Kowalewie. Bardzo chcieliśmy jechać osobiście do Kowalewa i przekazać artykuły ze zbiórki dzieciom z czterech funkcjonujących tam domów dziecka, ale koronawirus popsuł nam plany. Wprowadzono kwarantannę i automatycznie Domy Dziecka w Kowalewie zostały zamknięte dla osób z zewnątrz.

Dziękujemy raz jeszcze wszystkim uczestnikom Holi Festiwalu za ofiarowane artykuły. Samemu można zrobić dużo, jeśli się tylko chce, ale razem możemy o wiele, wiele więcej. Dziękujemy bardzo naszej wspaniałej młodzieży działającej w grupie JednoROCK za wszystkie działania projektowe, za chęć, pomysły oraz zaangażowanie.

Jako koordynatorka, osoba przyglądająca się z boku, a zarazem prowokująca pewne sytuacje i zachowania, jestem bardzo zadowolona z projektu. W moim odczuciu wyznaczone cele zostały przez młodzież osiągnięte. Mimo trudności grupa przetrwała i wyszła z tego przeżycia bogatsza o nowe doświadczenia, wiedzę oraz nowe umiejętności. Sukcesem jest utrzymanie grupy w czasie pandemii oraz kontynuowanie projektu po przeniesieniu spotkań do internetu. Sukcesem jest też organizacja Holi Festiwalu w nowych realiach oraz samodzielnie, a nie – jak projekt zakładał początkowo – na festynie gminnym. Najbardziej satysfakcjonują mnie sukcesy młodzieży, ich zadowolenie i każde udane przedsięwzięcie.



Refleksje uczestników i uczestniczek projektu są bardzo pozytywne. Wszyscy zgodnie mówią, że projekt był fenomenalny i z niecierpliwością czekają na kolejne działania. Powtarzają się opinie, że wspaniale móc decydować i samodzielnie organizować działania.

Sukcesem Gminnej Biblioteki Publicznej w Jednoróźnie jest zrzeszenie młodzieży chcącej działać, ambitnej oraz pełnej pomysłów. Ten młodzieńczy zapał wniósł w nasze mury radość oraz lekkie zamieszanie. Radością napawa fakt, że młodzież przychodziła chętnie do biblioteki, rozmawiała z nami o swoich problemach, zgłaszała swoje potrzeby. Dzięki projektowi biblioteka ma rozeznanie w głównych nurtach zainteresowań dzieci oraz młodzieży z terenu gminy. Rozmowy z młodzieżą dały nam inspiracje i nowe pomysły, co zaowocowało złożeniem wniosku w Regionalnym Konkursie Grantowym „Równać Szanse 2020” na realizację projektu pt. „Pędzel, ściana – frajda muralowania”. Projekt pozytywnie przeszedł ocenę formalną. Czekamy z niecierpliwością na wyniki oceny merytorycznej. Miło byłoby zacząć nowy projekt i przeżyć to wszystko jeszcze raz, jednakże w zupełnie innym wydaniu, bo osią projektu będzie art-mural.

Mówi się, że dawanie daje więcej radości niż otrzymywanie... My to mieliśmy okazję ostatnio sprawdzić – potwierdzamy i polecamy, życząc wesołych i zdrowych świąt.

Listopadowa akcja krwiodawstwa

MAŁGORZATA PRZYBYŁEK

Każdego dnia krew jest potrzebna nie tylko osobom poszkodowanym w wypadkach, ale również cierpiącym na wiele poważnych chorób.

Dzięki honorowym dawcom krwi, bezinteresownie dzielących się lekiem, którego nie można wyprodukować, codziennie udaje się ratować ludzkie zdrowie i życie. Dlatego też Ochotnicza Straż Pożarna w Jednorozcu stara się w miarę możliwości kilka razy w roku organizować ambulans do poboru krwi. Kolejna taka akcja – już ostatnia w tym roku – odbyła się dnia 28 listopada br. Udział wzięło 20 chętnych nie tylko z naszej gminy, ale również sąsiednich miejscowości. Z różnych przyczyn do akcji zostało zakwalifikowanych 16 osób. Oddali innym cenny dar, szczególnie potrzebny w tak trudnym czasie epidemii.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy w tym dniu poświęcili swój czas oraz przekazali część siebie dla ratowania życia innych. Gorąco zapraszamy na kolejne akcje, które będą organizowane w 2021 r.

Kto może oddać krew?

a) osoby od 18 do 65 roku życia:

- które ważą co najmniej 50 kilogramów,
- u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastrokopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii),
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi należy być wyspanym i wypoczętym oraz zdrowym, czyli nie mieć objawów przeziębienia ani nie brać aktualnie żadnych leków (nie dotyczy to większości suplementów diety czyli np. popularnych preparatów witaminowych czy środków antykoncepcyjnych, należy jednak poinformować o tym lekarza kwalifikującego).

Przed przyjściem do centrum krwiodawstwa trzeba zjeść lekki posiłek, w ciągu 24 godzin przed pobraniem wy-



pić ok. 2 l płynów i wziąć ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem (najlepiej dowód osobisty). Przed oddaniem krwi należy także ograniczyć palenie papierosów i nie pić alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi.

Oto niektóre przeciwwskazania do oddawania krwi:

- okres miesiączkowania i do 3 dni po zakończeniu,
- 6 miesięcy po wykonaniu tatuażu,
- 6 miesięcy po zabiegu akupunktury,
- 6 miesięcy po przekłuciu uszu lub innych części ciała,
- 6 miesięcy po operacjach i innych zabiegach medycznych wykonywanych sprzętem wielokrotnego użytku i przebiegających z naruszeniem skóry lub błon śluzowych,
- 6 miesięcy po wykonaniu niektórych badań, np. endoskopowych,
- 7 dni po zabiegu usunięcia zęba, leczeniu kanałowym i innych drobnych zabiegach chirurgicznych,
- do następnego dnia po leczeniu zęba i wizycie u stomatologa,
- 2 lata od potwierdzonego wyleczenia brucelozy i gorączki Q,
- 3 lata po zakończeniu leczenia i braku objawów malarii,
- 2 lata po przebyciu gorączki reumatycznej, jeśli nie wystąpiła przewlekła choroba serca,
- 2 lata od potwierdzonego wyleczenia zapalenia szpiku,
- 6 miesięcy od całkowitego wyleczenia z toksoplazmozy,
- 6 miesięcy od wyleczenia mononukleozy zakaźnej,
- 6 miesięcy po porodzie lub po zakończeniu ciąży,
- 6 miesięcy po przetoczeniu krwi i jej składników,
- 6 miesięcy po przeszczepie ludzkich komórek i tkanek,

- co najmniej 2 tygodnie po przebyciu choroby zakaźnej i uzyskaniu prawidłowych wyników badań klinicznych i laboratoryjnych,
- 2 tygodnie po przebyciu grypy, zakażenia grypopochodnego i gorączce powyżej 38°C,
- 2 tygodnie po zaprzestaniu przyjmowania antybiotyków,
- kontakt z chorobami zakaźnymi dyskwalifikuje na czas równy inkubacji danej choroby (zwykle 4 tygodnie),
- bliski kontakt w warunkach domowych z chorym na wirusowe zapalenie wątroby dyskwalifikuje na okres 6 miesięcy,
- okres pozbawienia wolności i 6 miesięcy po tym okresie,
- po szczepieniach okresowo na czas uzależniony od rodzaju szczepionki (od 48 godzin do 3 miesięcy).

Przyjmowanie leków

Lekarza przeprowadzającego wywiad należy bezwzględnie poinformować o wszelkich lekach, które są aktualnie przyjmowane – mogą one wskazywać na istnienie choroby powodującej dyskwalifikację, dlatego należy wyjaśnić przyczynę stosowanego leczenia. Dotyczy to także takich leków, jak np. aspiryna – jej zażycie dyskwalifikuje na następnych 5 dni. Nie dotyczy to jednak leków takich jak witaminy, doustne leki antykoncepcyjne oraz leki hormonalne stosowane w okresie menopauzy.

Kto nie może zostać dawcą?

Lista czynników dożywnotnio wykluczających z uczestnictwa w krwiodawstwie jest bardzo długa. Do najczęstszych należą poważne, aktywne, przewlekłe lub nawracające choroby układu krążenia, choroby układu pokarmowego, oddechowego, moczowego, nerwowego, choroby skóry, choroby zakaźne (np.

WZW typu B, WZW typu C, wirusowe zapalnie wątroby w wywiadzie, żółtaczka pokarmowa), nowotwory złośliwe, choroby krwi i układu krwiotwórczego, cukrzyca, choroby tarczycy, nadnerczy itp. Krwi nie mogą oddawać również nosiciele wirusa HIV oraz osoby z zespołem nabytego upośledzenia odporności (AIDS). Z krwiodawstwa muszą zrezygnować osoby, które ze względu na swoje ryzykowne zachowania seksualne są szczególnie narażone na zakażenie poważnymi chorobami przenoszonymi drogą krwi. Do tej grupy zaliczają się m.in.: narkomani, osoby uprawiające prostytucję, osoby często zmieniające partnerów seksualnych, osoby mające partnerów seksualnych z wyżej wymienionych grup ryzyka. Krwiodawcami nie zostaną też osoby z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania wynikającymi z używania substancji psychotropowych.

Ostateczną decyzję o zakwalifikowaniu do oddawania krwi może podjąć tylko lekarz badający i kwalifikujący krwiodawców po przeprowadzeniu badania lekarskiego w jednostce organizacyjnej publicznej służby krwi. Tylko on ma bezpośredni kontakt z badaną osobą, może ocenić jej stan ogólny, wyniki badań, może zapoznać się z dokumentacją medyczną, a w razie potrzeby zasięgnąć opinii lekarza specjalisty. To lekarz badający ponosi odpowiedzialność za kwalifikację do oddawania krwi.

Jakie są sposoby pobierania krwi?

- pobranie krwi pełnej (metoda konwencjonalna)

Krew pełna może być pobierana nie częściej niż 6 razy w roku od mężczyzn i nie częściej niż 4 razy w roku od kobiet, z tym że przerwa pomiędzy pobraniami

mi nie może być krótsza niż 8 tygodni. Jednorazowo od osoby ważącej co najmniej 50 kg można pobrać ok. 450 ml krwi pełnej (1 jednostka), która zawiera krwinki czerwone, krwinki płytkowe, krwinki białe i osocze. Krew pobiera się z pojedynczego wkłucia do żyły, do jednorazowych pojemników z tworzywa sztucznego. Zabieg trwa ok. 10 minut.

- odseparowanie określonych składników z krwi pełnej (afereza)

Jest to zabieg polegający na uzyskaniu krwinek czerwonych (erytroafereza), płytek krwi (trombafereza), osocza (plazmafereza) lub granulocytów – rodzaju białych krwinek (leukaferaza) z krwi pełnej. W zależności od rodzaju aferezy zmienia się czas trwania zabiegu, dopuszczalna objętość pobrania i okres minimalnej przerwy pomiędzy pobraniami.

Czy dzisiaj warto być harcerzem?

KRZYSZTOF MALUCHNIK

Żyjemy w XXI w., kiedy postęp technologiczny zaczął zmieniać świat i ludzi. Jednak jedno się nie zmieniło – są to harcerskie wartości i ideały. Czy jednak dziś warto być harcerzem?

Harcerz to człowiek, który nie tylko chodzi w ciemnozielonym mundurze, uczestniczy w letnich wędrowkach, biwakach i obozach, ale także bierze czynny udział w życiu społecznym. Harcerza można spotkać wszędzie – podczas lokalnych inicjatyw, na obchodach świąt państwowych i kościelnych uroczystościach.



Przy kapliczce w Uścianku

Harcerz to człowiek, który działa dla dobra społeczeństwa – chociażby w obecnej sytuacji pandemii: pomaga w dostarczeniu niezbędnych zakupów i lekarstw starszym ludziom, którzy nie mogą

wyjść z domu. Bierze czynny udział w akcji „Sprzątanie świata” w swojej miejscowości. Każdy harcerz pamięta też o bohaterach z czasów powstań narodowych, a także I i II wojny światowej, którzy spoczywają w regionie. Podtrzymując pamięć o nich, opiekuje się ich grobami, zapala znicze i składa kwiaty na 1 listopada lub w rocznicę ich bohaterkiej śmierci.

Ważnym momentem w życiu każdego harcerza jest akcja „Betlejemskie Światło Pokoju”. Jego historia zaczyna się w Betlejem, mieście położonym dziś w Autonomii Palestyńskiej, które przez lata było w centrum napięć politycznych, konfliktów zbrojnych oraz ataków terrorystycznych. Właśnie tam ponad 2 tys. lat temu narodził się Jezus Chrystus. W Grocie Narodzenia Pańskiego w Betlejem płonie wieczny ogień. To od niego co roku zapala się jedną małą świeczkę, której płomień, niesiony przez skautów w wielkiej sztafecie przez kraje i kontynenty, obiega świat. Sam moment odpalania światła w Betlejem jest wyjątkowy. Dla tej idei ludzie potrafią na chwilę się zatrzymać, powstrzymać złość i gniew. W 29-letniej historii Betlejemskiego Światła Pokoju, w zmieniających się warunkach politycznych, nigdy nie zdarzyło się, by światło nie wyruszyło z Betlejem w swoją drogę. To czyni z niego znak pokoju, poświadczenie wzajemnego zrozumienia i symbol pojednania między narodami. Takim darem skauci z całej Europy, a wśród nich harcerki i harcerze ZHP (również



Jedna z wędrowek

z 2. WDH „Liwiec” z Jednoróżca), pragną podzielić się ze wszystkimi. Niosąc lampiony ze światłem do parafii, szkół,



Przygotowanie sałatki owocowej

szpitali, urzędów i domów, dzielą się radością nowiną i krzewią największe uniwersalne wartości braterstwa i pokoju. To właśnie dzięki harcerzom Betlejemskie Światło Pokoju świeci na naszych stołach wigilijnych. Tak będzie i w tym roku, co tylko utwierdza w przekonaniu, że warto być harcerzem (zuchem też!).

Czuwaj!

Przybywa małych czytelników!

MILENA FURMAN

„Mała książka – wielki człowiek” to ogólnopolska kampania promująca czytelnictwo we współpracy z bibliotekami publicznymi. Gminna Biblioteka Publiczna w Jednoróźnie w tym roku przystąpiła do projektu po raz pierwszy.

Cieszymy się, że akcja zyskuje na popularności, a rodzice wraz ze swoimi pociechami

coraz częściej odwiedzają naszą bibliotekę. Mamy już 13 nowych czytelników i czytelniczek. W ramach kampanii dzieci otrzymały wyprawki czytelnicze oraz Karty Małego Czytelnika.

Warto zatem udać się do biblioteki, gdzie każde dziecko w wieku przedszkolnym (roczniki 2014–2017), które odwiedzi bibliotekę, otrzyma w prezencie pakiet przygotowany przez Instytut Książki, a w nim książkę *Pierwsze czytanki dla...* dostosowaną pod względem formy i treści do potrzeb przedszkolaka oraz Kartę Małego Czytelnika. Po każdej wizycie w bibliotece, zakończonej wypożyczeniem minimum jednej książki z księgozbioru dziecięcego, Mały Czytelnik otrzyma naklejkę, a po zebraniu

dziesięciu zostanie uhonorowany imiennym dyplomem potwierdzającym czytelnicze zainteresowania. Oprócz dyplomu przedszkolak otrzyma także drobny czytelniczy upominek. W wyprawce coś dla siebie znajdą także rodzice – broszura informacyjna przypomni o korzyściach wynikających z czytania dzieciom oraz podpowie, skąd czerpać nowe czytelnicze inspiracje.

Dzięki akcji dziecko pozna ważne miejsce na czytelniczej mapie dzieciństwa – bibliotekę – i zostanie pełnoprawnym uczestnikiem życia kulturalnego. Pamiętajmy: czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał. Do zobaczenia w Gminnej Bibliotece Publicznej w Jednoróźnie!





Wszystko zaczęło się od pierwszej gwiazdki...

Polskie zwyczaje wigilijne i bożonarodzeniowe

DOROTA FAŁK

Doświadczane dotychczas we wspólnocie Kościoła tajemnice wiary wyszły poza mury świątyń, wchodząc na stałe do domów rodzin chrześcijańskich.

Przeżywany uroczystość od pokoleń dzień Wigilii i cały okres świąt Bożego Narodzenia były natchnieniem i inspiracją do powstania uświęconych polską tradycją rodzimych zwyczajów, obrzędów domowych, kolęd, pastorałek, utworów muzycznych i literackich. Obecnie coraz bardziej ogarnia nas niepokój o przyszłość oraz boleśnie odczuwamy skutki pandemii. Dlatego niezwykle ważną sprawą jest przestrzeganie naszych polskich, bogatych w treść religijną tradycji – zwłaszcza wigilijnych i bożonarodzeniowych. Niech te obrzędy kształtują w nas doj-

rzałe postawy, pozwolą na odrobinę normalności i przywrócą wyziębionej atmosferze rodzinnej ciepło.

Gwiazda wigilijna – w Polsce wieczór wigilijny zaczyna się zwykle, gdy na niebie ukazała się pierwsza gwiazda na pamiątkę gwiazdy betlejemskiej.

Obrzęd łamania się opłatkiem to najważniejszy i kulminacyjny moment wieczoru wigilijnej. Wszyscy składają sobie życzenia, przepraszają za przykrości i wybaczą urazy.

Wolne miejsce przy stole przeznaczone było dla przygodnego gościa. Pozostawiając je, wyrażamy pamięć o naszych bliskich, którzy nie mogą świąt spędzić z nami.

Choinka – symbolizuje głęboką symbolikę chrześcijańską. To zwyczaj pochodzenia niemieckiego. W Polsce pojawił się w XVIII w.

Święty Mikołaj i prezenty – powstać tego świętego związana jest z Bożym Narodzeniem i obradowaniem bliskich upominkami.

Szopka lub żłóbek z figurką Dzieciątka Jezus – należy je umieścić obok choinki z figurkami Maryi, Józefa, aniołów i zwierząt.

Kolęda – ma pomóc w stworzeniu świątecznego klimatu. Ważne jest, byśmy umieli znaleźć czas i chcieli zjednoczyć się w miłości rodzinnej poprzez ten zwyczaj. Trudno o lepszą inaugurację Bożego Narodzenia niż wspólne śpiewanie kolęd w wesołej atmosferze.

Pasterka – msza odprawiana w środku nocy przyciąga wiele osób, również tych rzadko w ciągu roku pojawiających się w kościele. Udział całą rodziną w pasterce jest jedną z najpiękniejszych tradycji świątecznych.

Las w czasach pandemii

HANNA KĘPCZYŃSKA

Spacery po lesie pozwalają odetchnąć po długim pobycie w domu, utrzymać kondycję, rozładować duży stres związany z koronawirusem i zmianami, jakie wniósł w nasze życie.

Badania udowadniają, że aktywne spędzanie czasu w otoczeniu przyrody redukuje stres (którego większości z nas niestety obecnie nie brakuje) pomaga pozbyć się zmęczenia, a przez to wspomaga działanie układu odpornościowego, reguluje tętno i ciśnienie krwi, sprzyja walce z nadwagą czy cukrzycą typu B. Po spacerze po prostu czujemy się lepiej psychicznie i fizycznie.

Takie wyprawy musimy jednak planować z głową, podchodząc do nich inaczej niż kiedyś. *Jeśli chcecie zapewnić dzieciom i sobie porcję świeżego powie-*

trza, pójście do lasu. Spacerujcie, ale tam, gdzie nie ma ludzi! – zaleca Główny Inspektorat Sanitarny.

Lasy Państwowe są otwarte dla wszystkich. Jednak gdy na parkingu czy na leśnej ścieżce natrafimy na inne osoby, musimy zachować dystans społeczny. O tej porze roku w lasach raczej tłumów nie ma, więc to idealny czas na budowanie odporności w leśnych ostępach.

W trosce o wspólne dobro przedstawiamy kilka zasad, o których należy pamiętać, wybierając się do lasu.

W TROSCE O SWOJE ZDROWIE I INNYCH PAMIĘTAJ:

- 1 Na wycieczkę do lasu wybierz się wyłącznie z osobami, z którymi przebywasz na co dzień.
- 2 Unikaj miejsc szczególnie popularnych wśród turystów, gdzie przebywają tłumy. Odkrywaj nowe lokalizacje w swojej okolicy.
- 3 Las jest dostępny nie tylko w weekend. Na wycieczkę wybierz raczej godziny poranne lub popołudniowe, kiedy spacerujących jest mniej.
- 4 Każdy las, bez względu na jego popularność, jest idealny na spacer. Ten najbliższy Ciebie również.
- 5 Zrezygnuj z uprawiania w lesie sportów ekstremalnych i narobienia się na potencjalne kontuzje lub wypadki, wymagające pomocy medycznej. Służby ratownicze są teraz bardzo obciążone, nie przysparzaj im dodatkowej pracy.
- 6 Stan zagrożenia epidemicznego nie jest czasem na wycieczki krajoznawcze. Nie powinieneś znacząco oddalać się od miejsca zamieszkania.
- 7 Jeśli widzisz na parkingu leśnym lub szluku flun spacerowiczów, zrezygnuj z tego miejsca. Las jest duży, znajdziesz w nim odpowiednią ścieżkę dla siebie.
- 8 Do lasu wybierz się pieszo, rowerem lub własnym samochodem. Unikaj komunikacji miejskiej.
- 9 Na szlaku zachowaj rekomendowany przez służby sanitarne dystans od innych osób.
- 10 Unikaj dotykania powierzchni poręczy, stołów i ławek, które możesz spotkać przy leśnych parkingach lub ścieżkach – na nich również może znajdować się wirus.
- 11 Po powrocie do domu umyj ręce!
- 12 Weź prowiant ze sobą. Pamiętaj, że lokalna gastronomia i schroniska są zamknięte.
- 13 Pamiętaj! Stosuj się do bieżących komunikatów służb sanitarnych i władz.
- 14 Znajdź najaktualniejsze informacje o dostępności szlaków w poszczególnych nadleśnictwach na ich stronach internetowych lub profilach społecznościowych.
- 15 Ciesz się bezpiecznie naturą!

#BądźBezpiecznywLesie
#ZdrowiejwLesie

Opieka nad lasami w Polsce jest w pełni bezpieczna. Las jest naszym domem. Las Państwowy

„Niemiecki cmentarzyk”

MARIA WERONIKA KMOCH

Pamiętam pierwszą wizytę na tym cmentarzu. Miałam może 10 lat. To była wycieczka szkolna. Cieszę się, że po latach poznałam historię nekropolii. Nie mniej zadowala mnie fakt, że pracownicy jednorozęckiego GZUK dokonali oczyszczenia cmentarnych steli. Teraz możemy odczytać wszystkie znane nazwiska tu pochowanych. Warto jednak o tym miejscu wiedzieć więcej.

Nasz „niemiecki cmentarzyk”, bo takie określenie usłyszałam jakieś 18 lat temu, to tak naprawdę największy cmentarz z I wojny światowej na Mazowszu. Zlokalizowany jest w lesie „Kociołek” po północnej stronie drogi powiatowej

wokół cmentarza ogrodzono brzozywym płotem. Do nekropolii prowadziła aleja, której granice wyznaczały drewniane belki. Na cmentarzu wchodziło się przez wysoką drewnianą bramę z sosnowych belek. Składała się z dwóch kolumn, na których na jasnych kwadratowych polach umieszczono dużych rozmiarów tzw. małe krzyże niemieckie. Słupy połączono belką, na której znajdował się napis „Heldengräber” (cmentarz bohaterów). Poniżej tego napisu podano datację, informującą o uporządkowaniu cmentarza w 1916 r. Obok umieszczono skrót informujący, że na cmentarzu pochowano żołnierzy 3. Dywizji Piechoty. Drewniana brama otwierana była przez rozchylenie dwóch pierzei. Na końcu głównej alei znajdowała się drewniana kaplica z dwuspadowym dachem. Na ścianie frontowej nad wejściem umieszczono początkowo drewniany krzyż, a następnie obraz, zapewne przedstawienie Jezusa. Mogiły uporządkowano, usypując kopczyki z ziemi oraz stawiając przy nich drewniane



Niemieccy żołnierze przed bramą cmentarza w Jednorozcu. Źródło: <https://bit.ly/3ITKKCS>

Jednoróżec-Skierkowizna. Po walkach lipcowych w 1915 r. Niemcy, okupujący teren do 1918 r., uprzątnęli okolicę. Pomagali w tym mieszkańcy Jednoróżca i sąsiednich wsi, którzy zbierali trupy i chowali je w wyznaczonych miejscach, co było konieczne nie tylko z powodu jak najszybszego przygotowania pól pod uprawę, ale też ze względów sanitarnych. Ciała poległych żołnierzy, znajdujące się w pobliżu ujęć wody, mogły wywołać epidemię. Zachowana do dziś nekropolia była największą z zorganizowanych po walkach – powstała w lipcu lub sierpniu 1915 r. z połączenia mniejszych 6 cmentarzyków. Pierwotnie jedynym oznaczeniem nekropolii była konstrukcja z pojedynczych beli drewna, przypominająca bramę, zwieńczona krzyżem.

W późniejszym czasie, jeszcze podczas działań wojennych w 1916 r., teren

informującymi o nazwisku i dacie śmierci żołnierza oraz przynależności pułkowej i stopniu. Na cmentarzu pochowano zarówno Niemców, jak i Rosja – łącznie ponad 3,5 tys. osób. Na terenie nekropolii, płytko pod warstwą humusu, miał się znajdować grób „generała”, przykryty „szklaną” płytą (tak relacjonowali mieszkańcy). Zawierał m.in. srebrny ołówek i zegarek, ale został splądrowany podczas wycinki drzew. Podobnie miało się stać z trzema innymi grobami, jednak brakuje ich śladów.

W okresie II RP miejsce to odwie-



Pogrzeb niemieckiego żołnierza. Zbiory Jacka Furmańczyka

dzane było przez niemieckich historyków oraz rodziny poległych żołnierzy. Po zniszczeniu drewnianego ogrodzenia oraz krzyży nagrobnych, spowodowanym warunkami atmosferycznymi i rozkładem drewna, a także zarosnięciu cmentarza przez drzewa, konieczna była renowacja.

W 1937 r. nekropolię przebudowano. Inicjatorem i wykonawcą był Niemiecki Związek Ludowy Opieki nad Grobami Wojennymi – organizacja humanitarna działająca na zlecenie rządu federalnego. Została założona w 1919 r., ponieważ ówczesny młody rząd niemiecki nie był w stanie troszczyć się o groby poległych żołnierzy, a nacjonalistyczne środowiska po porażce wojennej wykorzystywały opiekę nad grobami dla propagandy obronnej. Zadaniem istniejącej do dziś organizacji stało się odnajdywanie niemieckich cmentarzy wojennych za granicą, ich utrzymanie oraz pielęgnacja.

Podczas międzywojennej przebudowy nekropolia w Jednorozcu zyskała obecny kształt. Od szosy do cmentarza usytuowano na planie wydłużonego trapezu równoramienne o powierzchni ok. 0,24 ha, o krótszych bokach równoległych na osi północ-południe. Teren ogrodzono słupkami metalowymi na podmurówce. W czasie II wojny światowej cmentarz otoczono drutem kolczastym. Ślady podmurówki i szczątkowe



Ujęcie od drogi Jednoróżec-Skierkowizna. Źródło: <https://bit.ly/3ITKKCS>

pozostałości po słupkach widoczne są do dziś. Wszystkie obiekty znajdujące się na cmentarzu wykonano z czerwonego piaskowca Tumlin.

U wejścia na cmentarz zlokalizowany jest niewielki plac, oddzielony od właściwego cmentarza trzema blokami z piaskowca. Na steli ustawionej na prawo od „bramy”, na ścianie od strony cmentarza, widnieje napis po niemiecku (pol. „Niemiecka / mogiła wojenna / Jednorożec / spoczywa tu / 1192 znanych i / 273 nieznanych / żołnierzy niemieckich / wraz z 2119 rosyjskimi / uczestnikami / wojny światowej 1914–1918 / Niemiecki Związek Ludowy / Opieki nad Grobami Wojennymi / wzniesiony w 1937 roku”). W czasie przebudowy cmentarza pochowano tu żołnierzy eks-humowanych z mniejszych okolicznych cmentarzy, np. z Nakła oraz Olszewki. W 1936 r. do Jednorożca przeniesiono też ciała rosyjskich żołnierzy pochowanych w Przejmach.

Cmentarz składa się z dwóch tarasów połączonych schodkami, usytuowanymi na murze oporowym w 2/3 odległości od

cych na taras górny. Nie zachowała się do dzisiaj, ale jej ślady odkryto podczas porządkowania cmentarza w 1996–1997 r.

Przy granicy cmentarza umieszczono kamienne stele o wymiarach 120x70 cm. Do dzisiaj zachowało się ich 69, choć niegdyś mogło być ich więcej – zauważalne są dwa miejsca, w których przerwa między tablicami jest tak duża, że wcześniej mogły ją wypełniać kamienne płyty. Na stelach umieszczono nazwiska poległych w porządku alfabetycznym, poczynając od strony lewej od wejścia, wzdłuż lewej strony cmentarza (także na wyższym poziomie nekropolii), przez część najdalej wysuniętą od wejścia i wzdłuż prawej ściany cmentarza do prawej strony od wejścia. Na dolnym tarasie znajduje się 18 steli po lewej i 16 po prawej stronie, zaś na tarasie górnym ustawiono 35 steli, tworzących łuk od północno-zachodniej strony cmentarza. Na każdej płycie wyryto kilkanaście nazwisk.

Cmentarz rozplanowano osiowo, pozostawiając część sosen, pojedynczych brzoź i dębów oraz obsadzając granice czereśnią. W organizacji przestrzennej cmentarza ważne są trzy elementy: pomnik – centrum nekropolii, stele wyznaczające jej granice oraz prostopadłościennne kamienie, tworzące bramę, ogradzającą cmentarz od świata wewnętrznego. Nekropolia wojenna w Jednorożcu to przykład sanktuarium urządzanego na sposób teatralny. Podwyższenie i centralny pomnik to rodzaj sceny albo ołtarza, zaś leśne otoczenie stanowi swego rodzaju kulisy. Założeniu nadano wyższą rangę ideową, co związane było zapewne z prawnizatorskim profi-



Rzędy nagrobków oraz kaplica. Źródło: <https://bit.ly/3ITKKCS>

lem Niemieckiego Związku Ludowego Opieki nad Grobami Wojennymi w latach trzydziestych XX w. Podstawowa wartość nekropolii tkwi w jej surowej organizacji przestrzennej. Obiektom tworzącym przestrzeń starano się nadać jak najprostsze formy, niemniej zauważalny jest wysoki kunszt wykonania płyt.

Cmentarz wojenny w Jednorożcu został wpisany do rejestru zabytków w 1986 r. W 1987 r. jedna płyta była przewrócona, tak samo przewrócony na bok był pomnik. Jego prawy narożnik był oberwany. W latach 1996–1997 dokonano oczyszczenia materiałów z piaskowca oraz renowacji pomnika. Ustawiono przewrócone stele i wykonano konserwację 42 stel na dolnym tarasie, 3 bloków u wejścia na cmentarz oraz muru oporowego. Ubytek w pomniku uzupełniono piaskowcem z Szydłowca. Reszta stel czekała na renowację do jesieni br. i wreszcie się doczekała!

W 2012 r. z inicjatywy Stowarzyszenia „Przyjaciele Ziemi Jednorożeckiej” przy alei prowadzącej na cmentarz stała tablica informacyjna z treścią w j. polskim, rosyjskim, niemieckim i angielskim. Później postawiono zapórę, uniemożliwiającą wjazd samochodem na cmentarz. Przasnyskie Stowarzyszenie Historii Ożywionej oznaczyło dojazd tabliczkami informacyjnymi, ustawionymi w 2016 r. w ramach Szlaku Frontu Wschodniego I Wojny Światowej na Mazowszu.



Zorganizowana przestrzeń cmentarza. Źródło: <https://bit.ly/3IMoz1m>

placu przedwejściowego. Mur ma długość ok. 31 m i 82 cm wysokości. Taras dolny ma wymiary 55x23 m, zaś górny – 30x23 m. Z tarasu dolnego można wejść na górny po trzystopniowych kamiennych schodkach, znajdujących się na osi założenia. Od schodków prowadzi brukowany i obramowany ciosami z piaskowca krótki trakt, ciągnący się do prostopadłościennego pomnika o wymiarach 1x1x1,2 m, ustawionego na czterech kamiennych płytach. Od strony wejścia widnieje na nim pięć krzyży – logo Niemieckiego Związku Ludowego Opieki nad Grobami Wojennymi. Na prawej płaszczyźnie pomnika umieszczono napis wyryty pismem gotyckim (pol. „Tu spoczywają / niemieccy żołnierze / 1914–1918”). W 1937 r. na osi cmentarza zaaranżowano brukowaną aleję, która prowadziła od „bramy” przez taras dolny do schodków wiodą-



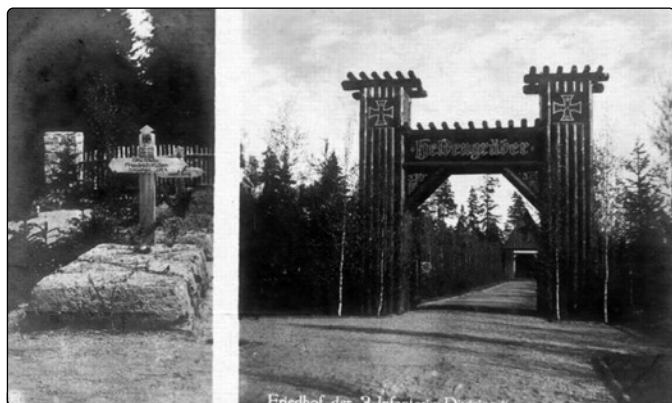
Źródło: <https://bit.ly/3ITKKCS>

Po 1945 r. na cmentarzu znajdowano elementy umundurowania, broni itp. Nierzadko miejsce to nie służyło zadumie, ale zabawom dzieci i młodzieży. Były też momenty chwalebne, jak np. modlitwa ekumeniczna w rocznicę bitwy lipcowej, spacer historyczny w ramach jednego z „Pikników z kapliczką w tle” czy sprzątanie nekropolii przez jedno- i dwurożeczkich harcerzy i zuchów w ramach projektu „Zaopiekuj się pamięcią”. Postarajmy się wszyscy, by tych dobrych

chwil w historii naszego cmentarza było jak najwięcej i nie tylko od święta, ale na co dzień.

Naszego, bo leżą tu Polacy, którzy oddali życie za wolną Polskę, walcząc w zaborczych armiach. Pierwsze nazwisko na pierwszej ze stel to „Abramowski H”. Polskobrzmiące nazwiska wymienione są wielokrotnie. Można odczytać personalia co najmniej 102 Polaków, co stanowi zaledwie ok. 2,8% spośród wszystkich pochowanych oraz ok. 8,5%

sposób poległych z armii niemieckiej, znanych z nazwiska. Skalę udziału Polaków wśród poległych pokazują stele, na których znajdziemy nawet 5 nazwisk rodaków. Wśród 2119 poległych nie- rozpoznanych żołnierzy rosyjskich, jak również 273 nieznanych z nazwiska niemieckich, bezimiennych Polaków może znajdować się o wiele więcej, co automatycznie zwiększa odsetek naszych rodaków pochowanych w Jednorozcu.



Źródło: <https://bit.ly/3ITKKCS>



Krzyż na kaplicy zamieniono na obraz. Zbiory Mirosława Krejpcowicza



Pocztówka z aukcji Allegro, zrzut ekranu, dostęp 18 XII 2019 r.



Źródło: <https://bit.ly/3ITKKCS>



Nagrobki prawosławne. Zbiory Waldemara Krzyżewskiego



Zbliżenie na nagrobki. Źródło: <https://bit.ly/3ITKKCS>

Już jest monografia parafii Jednoróżec!

MILENA FURMAN

MARIA WERONIKA KMOCH

W dotychczasowym dorobku wydawniczym Stowarzyszenia „Przyjaciele Ziemi Jednoróżeckiej” brakowało obszerniejszej pracy, która uwzględniłaby historię Kościoła i wiele lokalnych obyczajów, tradycji i wierzeń, odzwierciedlających kurpiowski charakter części gminy Jednoróżec. Ta luka została wypełniona dzięki monografii parafii Jednoróżec autorstwa Marii Weroniki Kmocho.

Pomysł wpisał się w popularne dziś promowanie kultury, tradycji oraz historii regionalnej oraz trud publikacji poświęconych poszczególnym parafiom m.in. na Mazowszu. Dotąd podstawowe fakty i daty z historii parafii Jednoróżec funkcjonowały w literaturze, ale w bardzo syntetycznej formie (nierzadko z błędami). W porównaniu z monografiami parafii mazowieckich czy nawet opracowaniami historii gmin kurpiowskich były to informacje szczątkowe. Kolejną motywacją było kilka rocznic, m.in. stulecie erygowania parafii w 2016 r., które stanowiły doskonałą okazję do udokumentowania historii i dziedzictwa tego terenu.

W związku z powyższym postawiliśmy sobie za cel spisanie dziejów parafii Jednoróżec. Inne motywy powstania pracy to poprawa atrakcyjności gminy Jednoróżec, promowanie naszego dziedzictwa i walorów turystycznych regionu kurpiowskiego, jak również wzbudzenie szacunku do przeszłości, popularyzacja historii gminy wśród szerszego audytorium czy chęć utrwalenia na piśmie relacji najstarszych mieszkańców i mieszkanki.

Autorką książki *Na skraju Kurpiowszczyzny. Parafia pw. św. Floriana w Jednoróźnie* jest historyczka Maria Weronika Kmocho, członkini stowarzyszenia, która aktywnie oraz skutecznie chroni od zapomnienia nasze dziedzictwo m.in. poprzez prowadzenie bloga „Kurpianka w wielkim świecie” (www.kurpiankawwielkimswiecie.pl), teksty w czasopiśmie popularnonaukowych i naukowych oraz prasie lokalnej czy różnorodne działania podejmowane w lokalnym środowisku.



Maria Weronika Kmocho, autorka książki

Publikacja, której narracja zamyka się na 2019 r., nie jest jedynie odtworzeniem kalendarium parafii. To przede wszystkim próba szerszego ukazania jej historii na tle dziejów miejscowości i okolic oraz przedstawienia – oprócz problematyki ściśle religijnej – także niektórych zagadnień z zakresu lokalnej gospodarki, kultury czy oświaty. Szczegółowość relacji i obszerność opracowania wynikają z tego, że autorka często oddawała głos źródłom.

Praca składa się z pięciu rozdziałów, poprzedzonych wstępem. Liczy blisko 600 stron. Znajdziemy tu 11 tabel, 21 wykresów oraz 332 materiały ikonograficzne: 315 zdjęć, 9 map i 8 rycin. Praca została oparta na źródłach z wielu archiwów, źródłach wydanych drukiem i dostępnych online, prasie, badaniach terenowych, kronikach, spisanych wspomnieniach, relacjach ustnych, wreszcie – literaturze przedmiotu. Publikację wieńczy aneks z wybranymi materiałami źródłowymi. Jest też streszczenie po angielsku.

Wydanie monografii zostało sfinansowane ze środków finansowych pozyskanych w ramach grantu otrzymanego od Lokalnej Grupy Działania „Kurpie Razem”. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania książki. Szczególnie jesteśmy wdzięczni tym, którzy udzielili autorce informacji oraz udostępnili fotografie. Podziękowania należą się dyrekcji i pracownikom wszystkich instytucji archiwalnych, muzealnych, bibliotecznych oraz urzędów, w których autorka prowadziła kwerendę. Jesteśmy wdzięczni osobom odpowiedzialnym za redakcję, korektę,

skład komputerowy książki i tłumaczenie streszczenia na j. angielski.

W publikacji sprostowano to, co błędnie powtarzano przez lata, odkryte zostały nieznane karty z historii Jednoróźnie i okolic, upamiętniono osoby zasłużone dla regionu. Na pewno nie udało się dotrzeć do wszystkich źródeł i zapewne wiele tajemnic związanych z historią parafii Jednoróżec czeka na odkrycie. Wierzymy, że pomimo wspomnianych niedoskonałości, nierzadko niezależnych od autorki i wydawcy, ta książka stanie się źródłem wielu interesujących informacji, zbiorem opowieści o życiu przodków oraz inspiracją do własnych badań nad historią rodziny czy regionu. Na pewno zaciekać nie tylko mieszkańców i mieszkanki parafii Jednoróżec, ale też parafii i gmin sąsiednich, bo wiele wniosków na temat przeszłości może być podobnych – przecież 10–20 km dalej świat nie wyglądał zupełnie inaczej; ludzie żyli podobnie, wierzyli w to samo, cieszyli się i martwili podobnymi sprawami.

Życzymy przyjemnej i pożytecznej lektury. W sprawie uzupełnień, sprostowań prosimy kontaktować się z autorką Marią Weroniką Kmocho: mariakmoch@wp.pl, tel. 793 065 172. Jej też można udostępniać do zeskanowania zdjęcia, dokumenty i inne pamiątki, które mogłyby naświetlić nieopisane zagadnienia czy uzupełnić lub skorygować narrację w książce. By otrzymać książkę, należy się kontaktować z SPZJ: spzj@wp.pl, przez fanpage na Facebooku lub Messenger (Milena Furman, Barbara Nizielska) lub zgłosić się do Gminnej Biblioteki Publicznej w Jednoróźnie.

Na skraju Kurpiowszczyzny. Parafia pw. św. Floriana w Jednorozcu. Recenzja

PIOTR KASZUBOWSKI

Po czterech latach przerwy Stowarzyszenie „Przyjaciele Ziemi Jednorzeckiej” wydało kolejną publikację książkową, tym razem traktującą o dziejach parafii rzymskokatolickiej w Jednorozcu. Autorką pracy jest Maria Weronika Kmoch, historyczka młodego pokolenia, mająca już na koncie książkę *Kapliczki, figury i krzyże przydrożne w gminie Jednorzec oraz szereg artykułów naukowych*.

Badania nad dziejami wspólnoty parafialnej w Jednorozcu prowadziła autorka od 2015 r., początkowo w ramach stypendium starosty przasnyskiego, potem już na własną rękę. Przeprowadziła szeroko zakrojone kwerendy w archiwach świeckich i kościelnych, zbiorach muzeów, bibliotek, instytucji i urzędów oraz placówek oświatowych. Wykorzystała liczne źródła drukowane, dokumentację fotograficzną oraz bardzo wiele relacji mieszkańców i mieszkanki parafii Jednorzec. Efektem tych badań i pracy pisarskiej jest monumentalne dzieło, liczące wraz z bibliografią ponad 550 stron, okraszone 40-stronicową

niepaginowaną wkładką z kolorowymi zdjęciami.

Na tak potężną publikację składa się pięć rozdziałów, poprzedzonych wstępem. W rozdziale pierwszym zarysowano historię omawianego terenu, a także przedstawiono strukturę demograficzną, wyznaniową i społeczno-zawodową mieszkańców. Omówiono zmiany granic administracji świeckiej i kościelnej oraz granice jednorzeckiej filii parafii Chorzele i parafii Jednorzec. Krótko opisany jest też okres, kiedy tereny dzisiejszej parafii Jednorzec należały do parafii Krzynowłoga Wielka, Przasnysz, Krasnosielc i Chorzele. Rozdział drugi koncentruje się na świątyniach w Jednorozcu. Przedstawiono tu pierwszą kaplicę zbudowaną w 1862 r., następnie kościół istniejący w latach 1917–1989, a wreszcie obecną murowaną świątynię. Każda z części traktujących o kościołach prezentuje podobne zagadnienia, czyli proces budowy oraz zmiany w wyglądzie i wyposażeniu świątyni w kolejnych dekadach. Znalazły się tu informacje na temat powstania filii parafii Chorzele w Jednorozcu w 1889 r., erygowania parafii Jednorzec w 1916 r., a także zniszczenia pierwszego kościoła w czasie I wojny światowej i rozbiórki drugiego kościoła w latach 80. XX w. Trzeci rozdział przedstawia sylwetki duszpasterzy związanych z parafią Jednorzec, pracowników parafialnych i plebańskich oraz kolegialne organy doradcze. W czwartym rozdziale bardzo szczegółowo omówiona została rola Kościoła w dziejach miejscowej społeczności, życie religijne parafian, organizacje działające w parafii oraz cykliczne wydarzenia ważne dla wspólnoty: wizytacje biskupie, misje święte, rekolekcje, pielgrzymki, odpusty czy peregrynacje



obrazów lub figur. Rozdział piąty porusza zagadnienia związane ze współpracą Kościoła z organizacjami świeckimi, podkreśla też rolę duszpasterzy w szerzeniu oświaty i kultury. Zaprezentowano tu stosunki mieszkańców z duszpasterzami, jak też miejscowe problemy społeczne. Rozdział kończą informacje na temat wiary w życiu społecznym mieszkańców, zwyczajów ludowych oraz przydrożnej architektury sakralnej.

Taki podział treści wobec ogromu zebranych materiałów wydaje się zasadny. Jedynym brakiem publikacji jest nieobecność spisu nazwisk, choć układ pracy umożliwia dość łatwe odnalezienie najważniejszych dla parafii postaci.

Podsumowując: książka Marii Weroniki Kmoch jest cennym wkładem w poznanie dziejów Kościoła na północnym Mazowszu, należąc zarazem do najbardziej szczegółowych prac naukowych na temat jednej parafii spośród mi znanych.

Życie pisane wierszem

KATARZYNA NIEWIADOMSKA

Tak zatytułowany jest tomik wierszy seniorki z Klubu „Senior+” w Jednorozcu, Ewy Pogorzelskiej. W październiku odbył się poranek literacki, podczas którego zaprezentowano tomik poezji niezwykle utalentowanej klubowiczki.

Ewa Pogorzelska po skończeniu edukacji podjęła pracę w Szkole Podstawowej w Poloni. Jest mieszkanką naszej gminy od

ok. 40 lat. Praca nauczycielki była jej pasją. Autorka dzięki własnemu doświadczeniu życiowemu potrafi przełać na kartki papieru małe fragmenty życia. Jak sama pisze: *Życie uczy nas pokory i cierpliwości, umiaru, rozsądku, odpowiedzialności. Jeśli to przyjmiesz do siebie, zrozumiesz, powiesz, że żyć umiesz!* Wiersze podzielone są na bloki tematyczne i dotyczą różnych wymiarów ludzkiego istnienia, takich jak: czas, mądrość, miłość, nadzieja, praca i pasja, prawda, przyroda, przyjaźń, szczęście, życie, życie w pandemii oraz okazjonalne. W tomiku zamieszczonych jest ok. 130 z nich. Twórczość seniorki opiewa na ok. 250 wierszy. Pasja zrodziła się w ciągu ostatnich dwóch lat. Można przypuszczać, że powstaną kolejne publikacje z pracami poetki.



Ewa Pogorzelska i jej poezja

Gratka dla miłośników regionu

MARIA WERONIKA KMOCH

Ukazał się siódmy już tom „Rocznika Przasnyskiego”, czasopisma naukowo-kulturalnego wydawanego przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Przasnyskiej. Drugą wartą uwagi publikacją jest zbiór źródeł do dziejów Kurpiowszczyzny z lat 1789–1956 pod redakcją Wojciecha Łukaszewskiego.

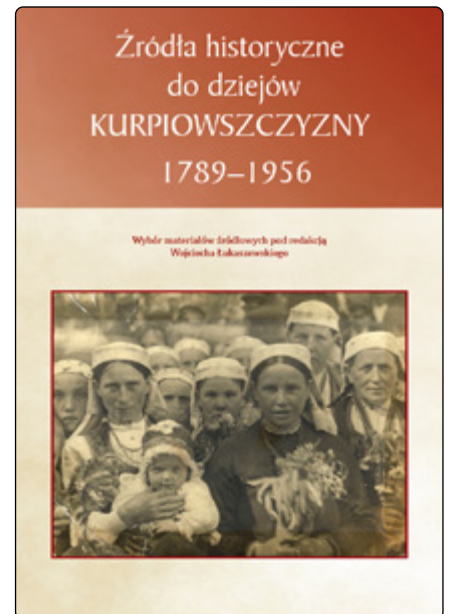
W części naukowej „Rocznika Przasnyskiego” znajdziemy kilka artykułów związanych z przeszłością i dziedzictwem naszej małej ojczyzny. Maria Weronika Knoch przedstawiła obraz kurpiowskich gmin powiatu przasnyskiego na przełomie XIX i XX w. w świetle prac Dominika Staszewskiego, w latach 1896–1907 sędziego pokoju w Jednorózc. W innym tekście, będącym pokłosiem zeszłorocznej konferencji naukowej, pochyliła się nad tematem rewolucji lat 1905–1907 i jej następstwami. Zawarła informacje o antycarskich wystąpieniach, a także ogromnej aktywności społecznej po rewolucji, które można było zaobserwować w Przasnyskiem, także w Jednorózc i okolicach. Piotr Kaszubowski w pokonferencyjnym tekście zajął się tematem duchowieństwa powiatu przasnyskiego u progu niepodległości – opisując okres I wojny światowej, wspominał także o parafii Parciaki, Święte Miejsce, Chorzele, Krzynowłoga Wielka, Przasnysz i tworzącej się parafii Jednorózec (do nich wówczas należały tereny dzisiejszej gminy Jednorózec). Z kolei Adam A. Pszczółkowski dokonał edycji lustracji dóbr królewskich starostwa przasnyskiego z 1789 r., dotychczas nie publikowanej. Znalazły się tam informacje o części dzisiejszej gminy Jednorózec, bowiem dawniej były to królewszczyzny. Krótsze teksty dotyczą miejsc pamięci – Góry Partyzantów w pobliżu wsi Szla i grobu ułana Aleksandra



Kozika pochowanego niedaleko Połoni. Autorem obu jest Mariusz Maciaszczyk. W części „Forum regionalne” znajdziemy m.in. sprawozdanie z działalności Stowarzyszenia „Przyjaciele Ziemi Jednorózeckiej” w roku 2019.

„Rocznik Przasnyski” został wydany dzięki finansowemu wsparciu Miasta Przasnysz i Nadleśnictwa Przasnysz. W Radzie Redakcyjnej zasiadają dwie osoby z naszej gminy: Wojciech Łukaszewski i Maria Weronika Knoch, odpowiedzialna też za korektę i redakcję tekstów. Czasopismo można nabyć u Piotra Kaszubowskiego w Przasnyszu.

Dla Wojciecha Łukaszewskiego to był pracowity rok. Właśnie ukazały się *Źródła historyczne do dziejów Kurpiowszczyzny 1789–1956* pod jego redakcją. Publikacja została przygotowana w ramach grantu z Lokalnej Grupy Działania „Kurpie Razem”, który otrzymała Ochotnicza Straż Pożarna w Żelaznej Rządowej. W komitecie redakcyjnym znaleźli się również historyk Łukasz Gut, twórca popularnej i niezwykle wartościowej strony *Kurpie – historia i trwanie* na Facebooku, oraz historyk Krzysztof Augustyniak, kustosz z Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce. Wybór materiałów źródłowych jest subiektywny. Śledząc spis treści, zauważamy, że sporo tu źródeł prezentujących region zielonokurpiowski.



całościowo. Poza tym położono nacisk na zachodnią część Kurpiowszczyzny, która w wielu opracowaniach była pomijana albo niedostatecznie opisywana w porównaniu z okolicami Myszynca, Kadzidla, Łysych. Ten fakt cieszy, bo to przecież „nasza” część Kurpiowszczyzny. Stąd też w publikacji odnajdziemy materiały m.in. z Żelaznej, Parciak, Olszewki i Jednorózca, jak również relacje o pobliskich miejscowościach: Baranowie, Bindudzie, Brodowych Łąkach, Krukowie, Zarębach itp. Oprócz tekstów w publikacji znajdziemy też źródła ikonograficzne, m.in. ze spuścizny po etnografie Adamie Chętniku czy zdjęcia udostępnione przez Barbarę Płoską z Jednorózca (jej dziadek Walenty Białczak był wójtem gminy Jednorózec w latach 1918–1926). Redaktorzy korzystali ze zbiorów wielu archiwów, licznych tytułów prasowych, kronik parafialnych oraz zasobów lokalnych muzeów. Materiały uporządkowano chronologicznie. Informacje o dystrybucji publikacji prześlemy w kolejnym numerze.

Rocznik ma ponad 500 stron, wybór źródeł – 600. Mamy więc co czytać i oglądać podczas zimowych wieczorów. Na pewno podczas lektury nie zabraknie wzruszeń, wielu odkryć, ciekawostek, momentów zadumy i interesujących informacji.

Jesień w Żłobku Samorządowym w Jednorózc

Pomimo panującej pandemii nie poddajemy się. Staramy się, aby każdy dzień był pełen wrażeń i pozytywnych emocji. Poprzez zabawę przekazujemy dzieciom wiedzę na temat otaczającego świata, uczymy szacunku do przyrody oraz zachęcamy do dbania o środowisko i zwierzęta.

W związku z tym 23 września, a więc w pierwszy dzień jesieni, przyłączyliśmy się do ogólnopolskiej akcji #sadziMY, w ramach której każde dziecko posadziło drzewko. Sadzonki świerku i brzozy odebraliśmy z siedziby Nadleśnictwa Parciaki w Budziskach. Tego typu zajęcia stanowią okazję do przekazania dzieciom wiadomości na temat lasów i drzew, które zapewniają nam tlen, oczyszczają powietrze, wpływają ko-

rzystnie na klimat i na samopoczucie nas wszystkich. Są domem dla wielu gatunków roślin, grzybów i zwierząt.

Jesienią pamiętamy o zwierzętach. Tej tematyce poświęcamy wiele uwagi, organizując różne zajęcia. Przykładowo 10 listopada obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Jeża. Nie zapominamy o tych uroczych ssakach. Zagadki, wierszyki i piosenki o języku zachęcały wszystkie dzieci do wspólnej zabawy.

W naszym żłobku dbamy także o to, by odżywiać się zdrowo i kolorowo. Jesień daje nam w darze wiele warzyw



Dzień Marchewki w żłobku

i owoców, które są źródłem cennych witamin potrzebnych każdemu do życia. Mając na względzie dobroczynne właściwości darów jesieni, zorganizowaliśmy Dzień Marchewki, którego celem było promowanie spożywania warzyw oraz zdrowego stylu życia i odżywiania. Dzieci brały udział w grach i zabawach oraz uczestniczyły w zajęciach kulinarnych – powstały pyszne i zdrowe babeczki marchewkowe.

Zajęcia kulinarne cieszą się dużym zainteresowaniem wśród dzieci uczęszczających do żłobka. Dlatego w październiku zorganizowaliśmy kolejne. Tym razem w roli głównej wystąpiły owoce. Podczas zajęć dzieci samodzielnie

nie przygotowały zdrową przekąskę w postaci owocowych szaszłyków. Tego typu spotkania uczą zasad przygotowania zdrowych posiłków oraz wyrabiają prawidłowe nawyki żywieniowe.



Dzieci ze żłobka wykonują owocowe szaszłyki podczas zajęć kulinarnych

Od najmłodszych lat przekazujemy naszym żłobkowiczom wiedzę o otaczającym świecie. Zajęcia są dostosowane do możliwości rozwojowych dzieci i prowadzone na wysokim poziomie. Dzieci mają warunki do twórczego działania, przyswajają ważne umiejętności oraz rozwijają swoje zainteresowania.

Marta Piotrowska

Dzień Kredki

Kolorowe kredki, kiedy je poproszę, namalują wszystko to, co chcę...

Rysowanie to wielka frajda i ważny trening dla małego dziecka. Uczy twórczego myślenia. Za pomocą kredki najmłodsi mogą wyrazić to, co myślą, czują i o czym marzą. W dniu 20 listopada br.

dzieci z Przedszkola Samorządowego w Jednorozcu świętowały Dzień Kredki. Jak się domyślacie, nudy nie było. Święto to jest w szczególny sposób związane z dziećmi. Swoje pierwsze prace dzieci wykonują właśnie przy użyciu kredki.



Zabawy z okazji Dnia Kredki

Dlatego też w tym dniu kredka znajdowała się w centrum naszych oddziaływań. Na początku dzieci wysłuchały piosenki pt. *Kolorowe kredki*, a potem wspólnie zastanawialiśmy się, co by było, gdyby nie było kolorów. Przedszkolaki wykazały się dużą pomysłowością, odpowiadając na pytanie. Celem zabawy było zapoznanie z kolorami i ich utrwalenie, integracja grupy, kształcenie sprawności manualnych. Przedszkolaki dopasowywały obrazki do odpowiednich kolorów kredek, określały kolory, przeliczały kredki, ozdabiały je według własnego pomysłu. Za udział w zabawach z okazji Dnia Kredki dzieci otrzymały samodzielnie ozdobione opaski oraz dyplomy. Nie wiadomo, kiedy, a szary listopadowy dzień stał się kolorowy.

Edyta Lorenc

Sukcesy futbolistek z naszej gminy

ZBIGNIEW LORENC

Na Orliku przy Stadionie Miejskim w Przasnyszu 10 października br. w ramach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej odbyły się zawody piłki nożnej. Turniej został zorganizowany

przez Powiatowy Szkolny Związek Sportowy w Przasnyszu. Naszą gminę w kategorii dziewcząt starszych reprezentowały piłkarki ze szkoły w Parciakach. W kategorii dziewcząt młodszych wystawiliśmy futbolistki z ZPO w Jednorozcu.

Dziewczeta nie miały sobie równych – obie drużyny wygrały wszystkie swoje mecze, zdobywając tym samym mistrzostwo powiatu w obu kategoriach wiekowych. Tym samym awansowały na mistrzostwa międzypowiatowe w piłce nożnej.

W dniu 17 października br. dziewczęta z naszej gminy wystąpiły w 1/2 Finału Wojewódzkiego Igrzysk Młodzieży Szkolnej w Piłce Nożnej Dziewcząt.



Dziewczęta z PSP Żelazna Rządowa-Parciaki z trenerem Zbigniewem Lorencem
Skład drużyny: Natalia Bruździak, Amelia Żyra, Karolina Sobotka, Emilia Łukasik, Zofia Olbryś, Joanna Prusik, Kinga Prusik i Klaudia Więcek



Dziewczęta z PSP Jednorozec z trenerką Edytą Walędzia
Skład drużyny: Maja Ostaszewska, Alicja Górka, Zuzanna Goliaszewska, Maja Gut, Julia Krzyś, Anna Michalak, Natalia Roczeń, Martyna Stołowska

Zawody odbyły się na Orliku przy Zespole Szkół nr 2 w Ostrołęce, a ich organizatorem był SZS w Ostrołęce. Dziewczęta ze szkoły podstawowej w Jednorozcu zajęły I miejsce. Tym samym awansowały do Finału Wojewódzkiego Igrzysk Młodzieży Szkolnej w Piłce Nożnej Dziewcząt. Dziewczęta ze szkoły Żelazna Rządowa-Parciaki stanęły na drugim miejscu podium.

Sukcesy jednorożeńskich badmintonistów

WIEŚLAW KRUKOWSKI

Ostatni kwartał 2020 r. to dla zawodników Badminton BadKurp Jednorożec czas sukcesów. Wrzesień zaczęliśmy bardzo pozytywnie i z dobrymi wynikami.

Ośmioro zawodników z naszego klubu reprezentowało Jednorożec podczas VIII Grand Prix Jezioran. Zdobyliśmy osiem medali, a w tym 4 złote, 1 srebrny i 3 brązowe. Super turniej, świetna atmosfera i zacięte pojedynki, czyli 100% pozytywnych, sportowych fluidów.

W dniu 20 września br. w hali widowiskowo-sportowej w Jednorożcu w ramach cyklu V Grand Prix Jednorożca w Badmintonie (sezon 2020/2021) odbył się pierwszy z zaplanowanych czterech turniejów badmintonu.

Na turnieju stawilo się kilkadziesiąt osób w różnym wieku z następujących klubów: Jeziorany Badminton Team, Badminton Ostrołęka, Badminton Pułtusk, ABRM Rakiety Olsztyn oraz gospodarz – Jednorożecki Klub Bad-



V Grand Prix Jednorożca w Badmintonie vol. 2

Jednorożec), 3. Wiktoria Zabielska (BadKurp Jednorożec).

Gra pojedyncza dziewcząt U-15: 1. Emilia Opalach (BadKurp Jednorożec), 2. Amelia Berg (BadKurp Jednorożec), 3. Zofia Olbrys (BadKurp Jednorożec).

Gra pojedyncza chłopców U-15: 1. Maciej Brzozowy (BadKurp Jednorożec), 2. Wiktor Grabowski (BadKurp Jednorożec).

Gra pojedyncza chłopców U-17: 1. Bartosz Brzozowy (BadKurp Jednorożec), 2. Kamil Grabowski (BadKurp Jednorożec), 3. Paweł Opalach (BadKurp Jednorożec).

Turniej był realizowany jako zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych ze starostwa przasnyskiego.

Radość, smutek, śmiech i łzy, zwycięstwa i porażki – tak było podczas imprezy na Hali Torwar COS w Warszawie. W dniu 11 października odbył się Badmintonowy Maraton Yonex 2020. Z naszego klubu w turnieju wzięło udział 13 członków – Krystyna, Wiesław, Monika, Gosia, Emilka, Maciek, Maja, Maja, Zuzia, Julek i Agatka jako zawodnicy, ponadto Honorata i Mariusz jako kibice. Wystąpiliśmy w 9 kategoriach, rozegraliśmy 41 meczów, z czego 18 wygraliśmy. Rekordzistą był Julek Krukowski, który wygrał 6 z 9 pojedynków. Emilia Opalach, walcząc ze starszymi zawodniczkami, wywalczyła III miejsce. Natomiast Maciej Brzozowy w parze z babcią Krysia walczyli z młodszymi babkami i zdobyli I miejsce.

W dniach 15–17 października br. uczestniczyliśmy w największej imprezie badmintonowej w Polsce, czyli Narodowych Dniach Badmintonu 2020. Przez pierwsze dwa dni był badminton, badminton i jeszcze raz badminton oraz atrakcje towarzyszące i animacje. Oczywiście nie zabrakło także sportowej rywalizacji – dwóch naszych zawodników wywalczyło miejsca na podium, a byli to: Julek Krukowski w kategorii chłopców U-11 (III miejsce) i Błażej Król w kategorii chłopców U-19 (III miejsce). Pozostali zawodnicy także walczyli dzielnie i naprawdę niewiele zabrakło do podium. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale, dyplomy, kalendary i koszulki. W sobotę organizatorzy przygotowali atrakcje w postaci wizyty w Manufakturze Cukierków i to też był wspaniały czas, zwłaszcza dla najmłodszych.



BadKurp na Narodowych Dniach Badmintonu

mintona BadKurp. Zostało rozegranych kilka kategorii. Nasi zawodnicy zajęli następujące miejsca:

Gra pojedyncza U-11: 1. Agata Grabowska (BadKurp Jednorożec), 1. Julian Krukowski (BadKurp Jednorożec).

Gra pojedyncza dziewcząt U-13: 1. Zuzanna Grabowska (BadKurp Jednorożec), 2. Maja Brzozowa (BadKurp Jednorożec).

Gra podwójna kobiet OPEN: 2. Maja Brzozowa (BadKurp Jednorożec) & Zuzanna Grabowska (BadKurp Jednorożec), 3. Monika Grabowska (BadKurp Jednorożec) & Emilia Opalach (BadKurp Jednorożec).

Gra mieszana OPEN: 3. Łukasz Ferschke (Jeziorany Badminton Team) & Monika Grabowska (BadKurp Jednorożec).

W dniach 16–18 października br. miał miejsce 17. Warszawski Otwarty Festiwal Badmintona, w ramach którego został rozegrany m.in. Krajowy Turniej Juniorów Młodszych z udziałem polskich i ukraińskich zawodników. Nasz klub reprezentował Adam Krukowski. Zagrał naprawdę przyzwoicie – musiał grać zacięte trzysetowe pojedynki, a pokonując trzech zawodników z warszawskich klubów, awansował do półfinału z pierwszego miejsca w grupie. Niestety po pojedynkach w grupie zabrakło trochę dokładności i pojawiła się przegrana z ukraińskim zawodnikiem. Ostatecznie Adam zakończył turniej na czwartym miejscu.

W Markach 13–15 listopada br. odbył się turniej rangi Otwartego Grand Prix Polski XX MAZOVIA JUNIOR CUP z udziałem naszych zawodników. Był to jeden z największych i najsilniej obsadzonych turniejów w ostatnim czasie. Podczas 3 dni rywalizacji 206 zawodników walczyło w 15 kategoriach, a wśród nich: Adam Krukowski w kategorii junior młodszy, Zuzanna Grabowska w kategorii młodzik młodszy, Julian Krukowski w kategorii żak, Agata Grabowska w kategorii żak. Nasi zawodnicy dali z siebie wszystko i godnie reprezentowali nasz mały – ale z wielkimi aspiracjami – klub. I jak to w sporcie bywa, można grać dobrze, ale punkty zdobywają rywale. Może być też tak, że pomimo trochę słabszego występu uda się zdobyć wysokie miejsce i cenne trofea. Najważniejsze jest to, że nasza para żaków: Agatka Grabowska i Julek Krukowski, grając pierwszy raz na takim turnieju i mimo wielkiej tremy, która paraliżuje nawet bardzo doświadczonych zawodników, zdobyła II miejsce na podium w kategorii gra mieszana żaków U-11.

W dniu 21 listopada br. w hali widowiskowo-sportowej w Jednorozcu odbyło się V Grand Prix Jednorozca w Badmintonie vol. 2. Na turnieju stawiło się 54 osób w różnym wieku z następujących klubów i miejscowości: Jeziorany Bad-

minton Team, ABRM Rakiety Olsztyn, Badminton Pułtusk, Akademia Badmintona Bolesławiec, Badminton Ostrołęka, Przasnysz, Mława, Działdowo i oczywiście nasza młodzież z Jednorozckiego Klubu Badmintona BadKurp. Po 12 godzinach zmagania, podczas których rozegranych zostało 106 zaciętych meczów w 14 kategoriach, zwycięzcy naszego klubu prezentują się następująco:

Gra pojedyncza dzieci U-9: 2. Alicja Jastrzębska (BadKurp Jednorozec), 3. Szymon Siwoski (BadKurp Jednorozec)

Gra pojedyncza dziewcząt U-11: 1. Agata Grabowska (BadKurp Jednorozec), 2. Julia Ostaszewska (BadKurp Jednorozec), 3. Maria Siwoska (BadKurp Jednorozec)

Gra pojedyncza chłopców U-11: 1. Julian Krukowski (BadKurp Jednorozec)

Gra pojedyncza dziewcząt U-13: 1. Maja Brzozowa (BadKurp Jednorozec), 2. Zuzanna Grabowska (BadKurp Jednorozec), 3. Maja Ostaszewska (BadKurp Jednorozec)

Gra pojedyncza dziewcząt U-15: 1. Emilia Opalach (BadKurp Jednorozec), 2. Zofia Olbrys (BadKurp Jednorozec)

Gra pojedyncza chłopców U-15: 1. Maciej Brzozowy (BadKurp Jednorozec), 3. Wiktor Grabowski (BadKurp Jednorozec)

Gra pojedyncza chłopców U-17: 2. Paweł Opalach (BadKurp Jednorozec), 3. Kamil Grabowski (BadKurp Jednorozec)

Gra pojedyncza kobiet OPEN: 2. Anna Przybyłek (BadKurp Jednorozec), 3. Paulina Bakula (BadKurp Jednorozec)

Gra pojedyncza mężczyzn kat. A: 1. Adam Krukowski (BadKurp Jednorozec)

Gra podwójna kobiet OPEN: 2. Maja Brzozowa (BadKurp Jednorozec) & Zuzanna Grabowska (BadKurp Jednorozec), 3. Monika Grabowska (BadKurp Jednorozec) & Emilia Opalach (BadKurp Jednorozec)

Gra mieszana OPEN: 3. Wiesław Krukowski (BadKurp Jednorozec) &



Badmintonowy Maraton Yonex 2020

Zuzanna Grabowska (BadKurp Jednorozec).

Przy realizacji turnieju otrzymaliśmy wsparcie od Fundacji Narodowy Badminton w ramach projektu „Cykl turniejów badmintona na obchody 100-lecie odzyskania niepodległości”. Turniej był realizowany jako zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych ze starostwa przasnyskiego.

Na koniec najważniejsze dla nas wyróżnienie – dwoje naszych zawodników dostało powołanie na konsultację selekcyjną do kadry wojewódzkiej w badmintonie, a są to: Adam Krukowski (Stegna) – junior młodszy i Zuzanna Grabowska (Małowidz) – młodzik młodszy. Rok temu w konsultacjach uczestniczył tylko Adam. Pięknie się rozwija nasza młodzież. Jednym słowem, ciężka praca = sukces.

To oczywiście nie koniec naszych wyjazdów na ten rok i, miejmy nadzieję, dalszych sukcesów. Przed nami kolejne ważne turnieje, ale o tym napiszemy innym razem. Zapraszamy na treningi i na nasze turnieje.

Zabiegana jesień

ANNA URBANIAK

Jesień to trudny czas dla sportowców. Brak słońca, intensywne opady deszczu i wilgotność powietrza prowadzą do zaprzestania aktywności sportowych. W grupie łatwiej jest wytrwać. Wspólne treningi to siła, która napędza nas do osiągania zaplanowanych celów.

Na początku września naszym wspólnym celem była „Piątka Królowej Bony” w Różanie. W biegu wystartowaliśmy w czterenastoosobowym składzie, a pięciorko z nas wróciło z pucharami. Dwa z nich trafiły do naszej młodzieży – Wiktorii Okraski i Marka Frontczaka. Oboje stanęli na pierwszych miejscach podium w przedziale wiekowym do 20 lat. Duma rozpiera naszą drużynę, że mamy w szeregach tak szybkich nastolatków, zwłaszcza, że wielu ich przyjaciół wolny czas spędza, spotykając się

tylko wirtualnie. Spotkania online nie zadbają o kręgosłup, czyli fundament organizmu. Dlatego zachęcamy dzieciaki do zabaw sportowych, które organizuje nasze stowarzyszenie. Podczas biegu pucharem wyróżniono również najmłodszego zawodnika na dystansie 5 km. Trofeum trafiło do naszej grupy. Otrzymał je Igor Urbaniak, który dystans pokonał w niecałe 27 minut, mijając wielu dorosłych biegaczy. Jak widać, nasze brzdące też potrafią szybko biegać.

Tydzień później – 13 września – ponad 30-osobową grupą wzięliśmy udział w III etapie Korony Ziemi Przasnyskiej w Romanach-Seborach. Trasa naszym runmagedon, pomimo to wiele pucharów trafiło do naszej grupy, a zwłaszcza do przedstawicielek płci żeńskiej. Pierwsze i trzecie miejsce open zdobyły Anna Urbaniak i Joanna Borchak. K10 wygrała Wiktoria Okrasa, K20 Kinga Kowalczyk, K30 Anna Koźlik, K40 Mariola Wiktorska, zaś K50 przypadło zawodniczce z innego klubu, ale tylko dlatego, że naszej Anny Mikołajewskiej nie było na zawodach. To chwilowa kontuzja, a zawodniczka już wraca do zdrowia, my zaś nie możemy doczekać się wspólnego biegania. Dodatkowo Zuzia Koźlik i Jaś Barłózek zdobyli III miejsca jako najmłodszy uczestnicy w biegu na 1 km. Jak widać, odnosimy małe sukcesy w każdym przedziale wiekowym i jest to dla nas powód do dumy.

„Przasnyska Mila” to rywalizacja biegowa organizowana przez sąsiedni klub biegaczy KS Przasznik. Zawody, na które wyruszyliśmy gminnym busem, odbyły się w piątkowy wieczór 18 września. Dystanse, z jakimi się zmierzaliśmy, to 1/4 mili, 1/8 mili, 1 mila i 1 km. Byliśmy najliczniejszą grupą biorącą udział w zawodach, tym samym najwięcej pucharów trafiło właśnie do nas. Najbardziej emocjonujący bieg rozegrał się na dystansie 1 km. Paweł Zwierzchowski rywalizował z klubowym kolegą Frankiem Makowskim o III miejsce. Cóż to był za bieg! Nie wiedzieliśmy, komu kibicować. Naprzemiennie krzyczeliśmy ich imiona, a oni, biegnąc krok w krok, walczyli o każdy centymetr. Dosłownie o włos wygrał Paweł, ale bieg nie poróżnił chłopców – był powodem do wspólnych rozmów. Inne dzieciaki również wybiegały puchary w swoich przedziałach wiekowych. Pierwsze miejsce zajął Igor Urbaniak, drugie Marek Frontczak, Maciek Makowski, Martynka i Jaś Barłózek oraz Zuzia Koźlik, a na trzecim miejscu podium stanął Brajan Kowalczyk. Uważamy, że rewelacyjne są zawody, w których jest podział wiekowy. Dzięki temu rywalizacja jest dość wyrównana, a im więcej zwycięzców wśród dzieci, tym większa motywacja do dalszych zabaw sportowych. Dorośli wystartowali na dystansie 1 mili, pokonując 5 okrążeń na stadionie i dublując się. W obliczeniach można było się pomylić, dlatego każdy zawodnik miał na sznurówce przypięty weryfikator czasu. Nasze kobiety nie miały sobie równych i stanęły na wszystkich stopniach podium. Panowie też robili, co mogli, ale tego dnia musieli cieszyć się chwałą pań.



Bieg Niepodległości w Jednorozcu

Długo nie odpoczywaliśmy i po dwóch dniach wzięliśmy udział w IV etapie KZP w Chorzeliach ponad 30-osobową grupą. Pogoda i trasa wręcz idealna, by pobić swoje życiówki. Jednak tylko dwóch Robertów z naszej drużyny wystartowało na dystansie 10 km. Robert Sadowski ustanowił nową życiówkę, dobiegając do mety w 47 min 32 sek. Robert Klimczak dobiegł jeszcze szybciej i, jak się okazało po tygodniu, wszedł na jeszcze wyższy poziom, dla wielu z nas nieosiągalny. Na dystansie 5 km też padło wiele rekordów. Nasz młodzieniaszek Przemek Borchak dobiegł w 20 min 46 sek, tylko 23 sekundy za ojcem. Niedaleko pada jabłko od jabłoni! Adam Borchak też zrobił życiówkę, wbiegając na metę z czasem 21 min 21 sek. Nasza Gosia Makowska, choć życiówki nie zrobiła, wykazała się wzorową postawą na trasie. Przerwała bieg i udzieliła pomocy biegaczowi, który zaliczył upadek na asfalcie. Mamy nadzieję, że inni postąpiłoby podobnie.

W niedzielę 27 września wyruszyliśmy do Rębkowa w „Pogoń za Lisem”. Można było wystartować w biegu na 200, 400, 600 i 800 m oraz 5 km. Na każdym dystansie mieliśmy swoich przedstawicieli. Bardzo spektakularnie finiszowała Maja Kobylńska i Igor Urbaniak. Przegonili mężczyznę przebranego za lisa, choć walczył z nimi do ostatnich metrów i nie wyglądało to na walkę dla zabawy. Nasze jednorozce są jednak szybsze od lisów! Wpadły na metę z dużą przewagą nad lisem i rówieśnikami, zadziwiając wszystkich. Nie zapominajmy też o innych dzieciakach, które tego dnia reprezentowały Jednorozce. Paweł i Piotr Zwierzchowsy, Brajan Kowalczyk, Kacper Kobylński oraz Igor Okrasa nie przestraszyli się deszczowej pogody, utożsamiając się z powiedzeniem „Nie ma złej pogody, są tylko słabe charaktery”. Na dystansie 5

km wystartowało 11 osób z JRCM – ich deszcz również nie ominął. Przemoknięci, ubłoceni, ale zadowoleni dobiegliśmy do mety i zdobyliśmy kolejne trofea. Miano Młodego Lisa i Młodej Lisicy przypadło Wiktorii Okrasce i Markowi Frontczakowi, którzy uplasowali się na III miejscu w K10 i M10. Odbierając zasłużone wyróżnienia, usłyszeliśmy za naszymi plecami pytanie: „O co chodzi z tym Jednorozcem?”. Uwielbiamy pytania tego rodzaju. Kiedy tłumaczymy, że mieszkamy w Jednorozcu, zdziwione miny i wybałuszone oczy to wręcz standard. A tak! Jednorozce to nasza miejscowość! Tego dnia pięknie pobiegł Marcin Koźlik, depcząc po pietach naszej Ilonce Kobylńskiej. Czymże jest ten bieg przy sukcesach, które osiągnął po upływie dwóch miesięcy? Musimy się pochwalić – Marcin postanowił przebiec półmaraton. Pokonał 21 km w 2 h 20 min. Jest ogromną motywacją dla naszej grupy. Mężczyzna, który jako uczeń migał się od zajęć w-fu, dziś pokonuje dystans dla wielu niewyobrażalny. Jak zapowiada, po nowym roku poprawi biegowy czas, biorąc udział w zawodach razem z grupą na dystansie półmaratonu. Trzymajcie kciuki!

Nasza reprezentacja pojawiła się również w Warszawie, biorąc udział w Biegu Rotmistrza Pileckiego, który odbył się 3 października. Mariola Wiktorska i Robert Klimczak, którzy nigdy nie mają dość biegania, wystartowali w biegu na dystansie 5 km. Mariola wywalczyła II miejsce w swojej kategorii wiekowej, zdobywając śliczny puchar, a Robert był piąty w M50. Pomimo silnego wiatru wbiegali na metę, trzymając klubowe flagi. Jak widać, jednorozce wszędzie zdążają!

Tydzień później, w niedzielny poranek 11 października, wzięliśmy udział w biegu w Czerwonce, innym niż wszystkie. Trasę „Biegu 7 Róż” wielu



Halloweenowy trening w Jednorozcu

z nas pokonało już czwarty rok z rzędu. Bieg charakteryzuje się tym, że oprócz medalu każdy zawodnik otrzymuje za darmo piękną, dużą i czerwoną różę. Trzeba tylko pokonać 10 km. Dla jednych „tylko”, a dla innych „aż”, ale wszyscy, którzy brali udział w tym biegu, chętnie na niego wracają i robią życiówki. Sylwester Urbaniak wbiegł na metę z niesamowitym czasem 40 min 22 sek, Robertowi Klimczakowi zajęło to 43 min 4 sek, a Annie Urbaniak sekundę więcej. Michał Kowalczyk osiągnął czas 45:47, Robert Sadowski 47:32, Kinga Kowalczyk 53:21, zaś Mariola Wiktorska 56:04. Pomiedzy nami biegły jednorożce, które po raz pierwszy zmierzyły się z dystansem 10 km, ale my wiemy, że nie ostatni: Anna Koźlik (53:39), Paweł Bakula (55:14), Aleksandra Długolecka (58:09), Małgorzata Makowska (58:14), Marcin Koźlik (1:00:28). Indywidualne sukcesy przypieczętowało grupowe podium. Tak! Zwyciężyliśmy w rywalizacji drużynowej, gdzie liczył się czas czterech pierwszych osób, w tym m.in. jednej kobiety. Sylwek, Robert, Ania i Michał pokonali inne kluby sportowe, zdobywając piękny puchar i motywację do dalszych treningów.

Nasz niestrudzony Robert Klimczak, zmotywowany do maksimum zwycięstwem drużynowym i ustanowieniem nowej życiówki, popędził do Ostrołki na kolejny bieg. Po kilku godzinach spróbował swoich sił na dystansie 3 km w Biegu Papieskim. Myślicie, że nasz Robert miał już zmęczone nogi, skoro wcześniej tyle biegał? Nie – pocisnął i tym razem! Dobiegł jako trzeci mężczyzna w swojej kategorii wiekowej

i stanął na podium. Co za dzień, co za emocje! Brawo, Robert!

Pomiedzy naszymi wyjazdami zakończyliśmy cotygodniowe treningi biegowe „ZaBiegane Wtorki”. Podsumowując osiem spotkań, które prowadził makowski trener, możemy stwierdzić, że był to strzał w dziesiątkę! Świadcza o tym chociażby nasze poprawione życiówki. Spotkania cieszyły się dość dużym zainteresowaniem dorosłych i dzieci. Brali w nich udział biegacze, jak i osoby, które na co dzień nie biegają, ale dbają o swoje zdrowie. Dzięki wspólnym treningom, dostosowanym do każdego, do naszej grupy biegaczy dołączył Paweł Bakula, z czego jesteśmy bardzo zadowoleni. Na oku mamy jeszcze innych uczestników, ale co się odwlecze, to nie uciesze! Po ustaniu pandemii chcielibyśmy reaktywować nasze treningi, dlatego zbierajcie siły!

Tydzień bez biegania to tydzień stracony, dlatego 24 października wzięliśmy udział w imprezie biegowej o charakterze integracyjnym. Rywalizowaliśmy z osobami niepełnosprawnymi. Moglibyśmy powiedzieć, że daliśmy im fory, ale tak nie było. Pomimo trudności niepełnosprawni wytrwale trenują i biegają niesamowicie szybko, udowadniając, że jeżeli się czegoś naprawdę chce, to można to osiągnąć. Integracja różnych środowisk, która łączy ludzi z tą samą pasją, była również lekcją dla wielu z nas.

Halloween, które obchodzone jest 29 października, ma wielu zwolenników, jak i przeciwników. Dla nas był to pretekst, by zorganizować bieg różniący się od innych. W wieczornych godzinach, przebrani w upiorne stroje wiemy,

wampira, ducha, zombie, zjawy, syjamskich i demonicznych siostrzyczek, trupiej czaszki, pajaków, nietoperzy, klauna i innych postaci jak z horroru, pokonaliśmy dystans 5 km ulicami rozświetlonego Jednorozca. Jedni biegli, inni jechali na rowerach, ale wszyscy dobrze się bawili, gubiąc przy tym zbędne kalorie. Nikt nie zapomni niesamowitej fryzury Magdy, przebrania Marioli czy demonicznej Gabrysi. Po biegu zgodnie stwierdziliśmy, że trzeba to powtórzyć!

Z kolei 11 listopada zorganizowaliśmy bieg pod hasłem „Biegnę dla Niepodległej”. Punktualnie o godz. 11:11 wystartowaliśmy drogą polną i pokonaliśmy 11 km i 11 m. Jedni biegli, inni jechali na rowerach, a jeszcze inni łączyli bieg i jazdę rowerem. Ubrani byliśmy w biało-czerwone stroje, a na twarzach mieliśmy białoczerwone maseczki, uszyte przez naszą niezastąpioną biegaczkę Anię Koźlik. W rekach trzymaliśmy flagi i balony w narodowych barwach. Trasę pokonaliśmy w rytm pieśni patriotycznych. To kolejny bieg, który zostanie w pamięci na długo, zwłaszcza dla naszej Renaty Gut, która po raz pierwszy pokonała tak długi dystans. Wspaniała atmosferę przypieczętowały słodkości od naszych solenizantów – Adama Boreczaka i Marcina Koźlika – którzy zadbali o uzupełnienie kalorii tak, że starczyłoby dla wojska.

Dzięki uprzejmości dyrekcji naszych jednorożeckich szkół trenujemy również w sali gimnastycznej. Gra w piłkę nożną, ręczną czy w kosza pozytywnie wpływa na podtrzymanie naszej kondycji, ale również jest nowym doświadczeniem dla naszej grupy. Nawet nie wiedzieliśmy, że są wśród nas tak wspaniali gracze, którzy potrafią się odnaleźć w każdej dyscyplinie. Regularne spotkania, w których uczestniczą juniorzy i seniorzy, to nie tylko zwykła gra – to integracja grupy na każdej płaszczyźnie.

W listopadzie za kwotę ponad 4 tys. zł zakupiliśmy stroje sportowe. Już nie możemy się doczekać, kiedy się w nich zaprezentujemy. Kwota przeznaczona na zakup ubrań sportowych pochodzi ze składek członków stowarzyszenia JRCM. Różnorodność ubrań daje lepszy komfort podczas rywalizacji sportowej, lepszą widoczność zawodnika, który nie musi zakładać kurtki zimą, bo ma ciepłą klubową bluzę, poprawia też samopoczucie i dowartościuje każdego z nas. W nowych strojach ruszamy w dalszą pogoń za zdrowiem. Dołącz do nas!

Morsowanie a zdrowie

ANNA URBANIAK

Kąpiele w zimnej wodzie to nic innego jak krioterapia, którą zaleca wielu lekarzy. Regularne przebywanie w wodzie o niskiej temperaturze przynosi pozytywne skutki dla ciała, jak i ducha.

Przede wszystkim wzmacniamy nasz układ odpornościowy. Tym samym jesteśmy mniej podatni na atak wirusów. Zahartowany organizm broni się całkowicie bądź łagodnie objawy chorób. Poprawiają się nasze parametry krwi i następuje wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego. Morsowanie wywiera pozytywny wpływ także na nasze kości, zwiększa-



Jeden z najmłodszych jednoroźców morsujący w kąpielisku Krubin

kwestii, o których trzeba pamiętać. Każdy organizm jest inny i inaczej reaguje, dlatego dla bezpieczeństwa polecamy morsowanie w grupie. Przedział wiekowy naszych morsów to 6–60 lat, ale wi-

to tak indywidualna kwestia, że nie należy sugerować się doświadczeniami innych. Osobom początkującym polecamy zanurzenie się poniżej pach, ponieważ woda sięgająca po szyję utrudnia oddech. Pierwsze morsowanie powinno trwać kilkanaście sekund i za każdym razem powinniśmy delikatnie wydłużać kąpiel. Nasze jednorożeczkę morsy siedzą w zimnej wodzie kilka minut, ale są i rekordziści, którzy pluskają się nawet 20 minut bez czapek, rękawiczek – zwróćmy jednak uwagę, że morsują już trzeci rok. Ich ciała są zahartowane. Po wyjściu z wody nie odczuwamy chłodu, ale tylko przez kilka minut. To czas na szybkie założenie odzieży, a nie na cykanie fotek, póki ciało jeszcze nie drży. Potem znacznie ciężiej jest zdjąć ubranie, zwłaszcza buty neoprenowe – wiemy to z doświadczenia. Po ubraniu się i upływie kilku minut nasze ciało trzęsie się tak, że wygląda to aż nienaturalnie. To reakcja obronna organizmu, która trwa przez kilka kolejnych minut. Potem drgawki mijają, a my jesteśmy dumni z siebie, że pokonaliśmy strach i już myślimy o kolejnej kąpielu.



Jednorożeczkę morsy w Ciechanowie podczas Złotu Morsów

jąc ruchomość stawów. Zwiększa się jędrność i ukrwienie skóry, a co za tym idzie, następuje redukcja cellulitu. Przed starością nikt nie ucieknie, ale zimne kąpiele opóźniają starzenie się naszej skóry, więc czemu nie spróbować? Dodatkowo w naszym organizmie następuje wzrost poziomu endorfin, które odpowiadają za nasz dobry nastrój.

Grupa „Jednorożec Robi Co Może” morsuje już od 3 lat. Jedni robią to dla zdrowia, a inni dla rozrywki. Jedni morsują chętnie, a inni potrzebują motywacji. Jedni robią to kilka razy w tygodniu, a inni sporadycznie. Jedni morsują w rzece, inni w jeziorze, a jeszcze inni w zbiornikach podwórkowych. Wszyscy jednak zgodnie stwierdzają, że w grupie jest łatwiej, milej, a przede wszystkim bezpieczniej. To jedna z ważniejszych

dzieliśmy o wiele młodszych i starszych, którzy hartują się w zimnej wodzie.

O czym jeszcze trzeba pamiętać? Stój kąpielowy to sprawa oczywista, ale trzeba wspomnieć o ciepłej czapce, rękawiczkach, szalikach. Ważną kwestią jest obuwie – buty do morsowania lub chociażby klapki, choć z doświadczenia wiemy, że te drugie potrafią odpłynąć. Obuwie chroni nasze zmarznięte stopy przed skaleczeniami czy otarciem skóry. Przed wejściem do wody należy porządnie rozgrzać ciało. Pierwsze zetknięcie się z zimną wodą to walka ze strachem, dlatego im wolniej to robimy, tym jesteśmy bardziej przerażeni. Czas kąpielu zależy od wieku, stanu zdrowia czy kondycji fizycznej, ale również od temperatury panującej na dworze. Jest



Morsowanie w Orzycu, Drążdzewo, 26 stycznia 2020 r.

Polecamy morsowanie, ale nie mniej zapoznanie się z przeciwwskazaniami, jakimi są choroby, które wykluczają zabawy w zimnej wodzie (m.in. padaczka, choroby mózgu, nadciśnienie tętnicze). Zdrowe ciało to zdrowy rozsądek!

Poezja

EWA POGORZELSKA

Dzięki spotkaniom w Klubie Seniora „Złocien” w Jednoróźcu i prowadzeniu Facebooka naszego klubu odkryłam w sobie pasję do pisania wierszy.

*Jeśli dzień pochmurny przywitasz,
co dobrego przyniesie, spytaj,
przecież niezależnie od pogody
możesz się zachwycić urokami przyrody.*

*Patrzeć, jak płyną po niebie szare obłoki,
wsluchiwać się w deszczu miarowe kroki,
pomysleć w zaciśnię, że życie jest piękne,
zaprosić przyjaciółkę na pogawędkę.*

*Spędzić przyjemnie dzionek deszczowy,
bo jutro przyjdzie słoneczny, nowy.
Cieszyć się z tego, co los przynosi,
o więcej nie wypada prosić!*

*Gdy ktoś spojrzysz krzywym okiem,
nie przejmuj się, może ma coś zę wzrokiem,
spozstrzega obraz nierzetelny,
a ty bądź swoim zasadom wierny.*

*Jeśli jesteś uczynny, prawdomówny, szczerzy,
bagatelizuj innych manieri.
Najważniejsze, by wobec siebie być w porządku,
nie szkodzić nikomu, bez wyjątku.*

*Życie na tym polega,
by dobro w ludziach dostrzegać.
Gdy tego nie zrozumiesz,
znaczy, że niewiele umiesz!*

*Już w przyrodzie jesień gości,
człowiek częściej się żłoci,
że szara, deszczowa pogoda,
przemija czas i uroda.*

*Upływa życie, zmieniają się pory roku,
nie narzekaj, spozstrzegaj cudne widoki.
Jesień też jest piękna,
gdy jesteś radosna, nie smętna.*

*Z drzew spadają kolorowe liście,
z szarej melancholii jest wyjście,
choćby na grzyby do pobliskiego lasu,
nie rób z byle powodu bałasu!*

*Bezkręś morza z błękitem nieba się styka,
człowiek swobodnie jodem oddycha,
białe meny fruwać wysoko w górę,
słońce promieniami ogrzewa ciało i duszę.*

*Czujesz się wolny od pracy codzienności,
jakbyś się znalazł w nowej rzeczywistości,
tylko plaża i szum wody słychać,
chce się żyć morskim powietrzem oddychać.*

*Spacerujesz brzegiem ciepłej wody,
czujesz się wypoczęty i młody.
Wokół bursztynowa aura cię otacza,
która tylko szczęśliwe chwile przywraca!*

*Piękny jest świat skąpany w słońca blasku.
Nie czuj się smutny ani w potrzasku,
z uśmiechem popatrz w lusterko,
poszukaj szczęścia, które jest niedaleko.*

*Rozzejrzyj się wokoło dokładnie,
wszędzie jest kolorowo, ładnie;
rysują się różnobarwne widoki,
po niebie płyną błękatne obłoki.*

*Nastaw się do życia optymistycznie,
miej wspaniałe, fantastyczne wizje,
baw się, realizuj marzenia,
nie martw się, że czas upływa i wszystko
się zmienia!*

*Niewielki szczegół, mała sprawa
wywołuje złości i agresji lawę.
Szukasz argumentów na swoje zdanie
i w ten sposób pogrążasz się bardziej.*

*Po co zdrowie i życie marnować
na niepotrzebne kłótnie, trzeba ludzi szanować,
że są małostkowi, zajmują się drobiazgami,
a życie płynie swoimi ścieżkami.*

*Jeśli chcesz się poczuć lepszy, dowartościowany,
przekieruj na działanie swoje plany.
Zrób coś pożytecznego dla ludzkości,
upokarzając innych, pokazujesz swoje słabości!*

*Życie wciąż nam niespodzianki zryła,
powoduje, że czujesz się słaba lub silna.
Planujesz wyjazdy, spacer, spotkania,
nagle choroba i chwila czekania.*

*Trochę cierpliwości, aż wyzdrowiejesz
i wszelkie inne wątpliwości rozwiejesz.
Przekieruj plany i marzenia,
bo przecież ciągle coś się zmienia.*

*Życie uczy nas cierpliwości i pokory,
umiarnu, rozsądku i odpowiedzialności.
Jeśli to przyjmiesz do siebie, zrozumiesz,
powiesz, że żyć umiesz!*

DANIEL RZOSIŃSKI

*Z pamięci nici obraz Twój snuje,
który dziełem najdroższym się staje
Utkany z chwil wspólnie spędzonych
Gdzie sensem było co nieznane*

*Barwą jest tutaj głos Twój słyszany,
który się mieni porą dnia, nocy
Wprowadza w świat tylko nam znany,
Z którego nie chcemy powrócić*

*Linia ust Twoich cienie wyznaczam,
które nieśmiało w świetle znikają,
Wciąż wydobywam ciepło Tych dłoni,
Na skraju zmysłów gdzieś pozostając*

*I tak z minuty na minutę
coraz piękniejszy obraz powstaje
Gdzie łącznikiem głębia spojrzenia
Lecz usta milczą niepytane*

Statuetka Jednorożca 2020

W dniu 30 listopada br. minął termin zgłaszania wniosków o przyznanie Statuetki Jednorożca. Zgodnie z zapisami uchwały Rady Gminy Jednorożec wyróżnienie przyznaje się „osobom fizycznym, organizacjom pozarządowym, przedsiębiorcom, instytucjom rządowym i samorządowym za szczególne zasługi i wkład pracy dla rozwoju gminy Jednorożec”.

W okresie naboru grupa pięciu radnych Rady Gminy Jednorożec zgłosiła do Urzędu Gminy kandydaturę jednorożanki Marii Weroniki Kmoch, historyczki i regionalistki, zajmującej się badaniem przeszłości i dziedzictwa Kurpiowszczyzny oraz Ziemi Przasnyskiej, a szczególnie gminy Jednorożec.

Wnioskodawcy w uzasadnieniu zgłaszanej kandydatury podkreślili, iż w ich opinii Maria Weronika Kmoch jest osobą szczególnie zasłużoną dla rozwoju gminy Jednorożec, która poprzez szerokie działania jako historyczka, regionalistka i popularyzatorka historii lokalnej w wielu aspektach zgłębia przeszłość Kurpiowszczyzny, a szczególnie Ziemi Jednorożeckiej. Doceniając wyjątkowe zaangażowanie kandydatki, pasję, pracę na rzecz gminy oraz naszej społeczności wnioskodawcy pragną, aby Kapituła Statuetki Jednorożca pozytywnie rozpatrzyła wniosek. Niebawem kapituła podejmie decyzję, o czym poinformujemy Państwa w kolejnym numerze kwartalnika.

Milena Furman

Zakaz stosowania dmuchaw do liści

W związku z przyjęciem przez Sejmik Województwa Mazowieckiego nowego programu ochrony powietrza dla województwa informujemy o wprowadzeniu **zakazu stosowania dmuchaw** (Uchwała Sejmiku Województwa Mazowieckiego z 8 września 2020 r. nr 115/20 w sprawie programu ochrony powietrza dla stref w województwie mazowieckim, w których zostały przekroczone poziomy dopuszczalne i docelowe substancji w powietrzu).

Uchwała weszła w życie 30 września 2020 r. i **obowiązuje do 31 grudnia 2026 r.** Zgodnie z harmonogramem rozpoczęcie realizacji tego działania przypada na 1 stycznia 2021 r. Zakaz stosowania dmuchaw do liści obejmuje wszelkie typy urządzeń służących do oczyszczania terenu z liści. **Kara grzywny za złamanie zakazu wynosi od 500 zł do 5000 zł.**

Daniel Rzościński

Kontrola odpadów

W związku z obowiązkiem osiągnięcia przez gminy odpowiedniego poziomu recyklingu i przygotowania do ponownego użycia odpadów komunalnych z wyłączeniem innych niż niebezpieczne odpadów budowlanych i rozbiórkowych stanowiących odpady komunalne **na terenie gminy Jednorożec planowana jest kontrola jakości strumienia odpadów pod kątem prawidłowej segregacji.** Działania te mają na celu podniesienie poziomu świadomości społecznej oraz wyeliminowanie do minimum ryzyka otrzymania kary z tytułu nieosiągnięcia poziomu recyklingu, który winien wynosić:

- 1) 50% wagowo – za każdy rok w latach 2020–2024
- 2) 55% wagowo – za każdy rok w latach 2025–2029
- 3) 60% wagowo – za każdy rok w latach 2030–2034
- 4) 65% wagowo – za 2035 r. i za każdy kolejny rok

Podstawa prawna: Art. 3b [Obowiązkowe poziomy recyklingu, przygotowania do ponownego użycia i odzysku], Utrzymanie czystości i porządku w gminach (Dz. U. 2020 poz. 1439).

Daniel Rzościński

Odeszli od nas

Osoby zmarłe w okresie od 2.10.2020 r. do 7.12.2020 r.

1. Stanisław Adam Smoliński z Ulatowa-Pogorzeli, zmarł 8.10.2020 r., żył 71 lat.
2. Jan Mydło z Bud Rządowych, zmarł 12.10.2020 r., żył 67 lat.
3. Kazimierz Parciak z Parciak, zmarł 13.10.2020 r., żył 88 lat.
4. Antonina Panuś ze Stegny, zmarła 16.10.2020 r., żyła 85 lat.
5. Stanisława Popiołek z Olszewki, zmarła 23.10.2020 r., żyła 90 lat.
6. Kazimierz Krajewski z Dynaku, zmarł 30.10.2020 r., żył 70 lat.
7. Jerzy Berg ze Stegny, zmarł 1.11.2020 r., żył 63 lata.
8. Bernard Bolesław Białczak z Olszewki, zmarł 6.11.2020 r., żył 66 lat.
9. Maria Kwiatkowska z Ulatowa-Pogorzeli, zmarła 7.11.2020 r., żyła 76 lat.
10. Apolonia Dzielińska z Ulatowa-Słabogóry, zmarła 13.11.2020 r., żyła 84 lata.
11. Bronisław Józef Jurczak z Żelaznej Rządowej, zmarł 14.11.2020 r., żył 79 lat.
12. Zofia Bączek z Poloni, zmarła 14.11.2020 r., żyła 75 lat.
13. Zdzisław Tworowski z Ulatowa-Pogorzeli, zmarł 17.11.2020 r., żył 74 lata.

14. Kazimiera Gwiazda z Poloni, zmarła 18.11.2020 r., żyła 93 lata.
15. Kazimiera Prusik z Parciak, zmarła 23.11.2020 r., żyła 86 lat.
16. Stanisław Władysław Sulkowski z Obórek, zmarł 25.11.2020 r., żył 81 lat
17. Bogdan Polomski z Ulatowa-Pogorzeli, zmarł 27.11.2020 r., żył 60 lat.
18. Jan Wiesław Majewski z Parciak, zmarł 30.11.2020 r., żył 63 lata.
19. Władysława Parciak z Parciak, zmarła 3.12.2020 r., żyła 90 lat.
20. Elżbieta Bugaj z Jednorożca, zmarła 4.12.2020 r., żyła 62 lata.
21. Mierzejewski Tadeusz z Poloni, zmarł 5.12.2020 r., żył 84 lata.
22. Bogdan Maluchnik ze Stegny, zmarł 5.12.2020 r., żył 65 lat.
23. Apolonia Kaczyńska z Dąrdżewu Nowego, zmarła 7.12.2020 r., żyła 89 lat.
24. Władysław Soliwodzki z Kobyłaków-Koryszy, zmarł 7.12.2020 r., żył 83 lata.

Agata Berg

Mazowsze Jednoróżec



Sylwestrowy Turniej futsalu

✓ 12 drużyn ✓ składy 4+1



szczegółowe informacje o turnieju

www.facebook.com/MazowszeJednorozec



HALA SPORTOWO - WIDOWISKOWA
w Jednoróżcu



2 styczeń 2021

8³⁰

