TYGODNIK
ISSN 1731-9056
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.
NOWY KURIER mławski
Nr 42 WTOREK 21.10.2025
DZIERZGOWO, LIPOWIEC KOŚCIELNY, MŁAWA, RADZANÓW, STRZEGOWO, STUPSK, SZREŃSK, SZYDŁOWO, WIECZFNIA KOŚCIELNA, WIŚNIEWO
CENA 3,99 ZŁ (w tym 5% VAT)

CO, GDZIE, KIEDY? SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH

Fot. KPP w Mławie

WYPADEK Z UDZIAŁEM KIERUJĄCEGO HULAJNOGĄ. KIEROWCA AUTOBUSU BYŁ PIJANY s. 6

Ćwiczenie obronne „BARAKUDA – 2025” s. 3

Dzień Edukacji Narodowej s. 5

Mławski Dzień Papieski i 47. rocznica wyboru Karola Wojtyły na Papieża s. 13

PROMOCJA

6624otbp-x-G

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

PONAD 890 TYS. OSÓB OTRZYMUJE RENTĘ WDOWIĄ. NA MAZOWSZU – 107,8 TYS.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych od lipca wypłaca tzw. renty wdowie. Do końca września świadczenie otrzymało już 890,1 tys. osób w całym kraju, w tym 107,8 tys. w województwie mazowieckim. Dzięki zbiegowi świadczeń samotni seniorzy zyskali średnio 351,57 zł miesięcznie, a w regionie 355,85 zł.

Fot. PAP

Renta wdowia to możliwość pobierania jednocześnie dwóch lub więcej świadczeń emerytalno-rentowych. Jednym z nich musi byś renta rodzinna po zmarłym małżonku. Wypłata może wynosić: 100 proc. własnego świadczenia i 15 proc. renty rodzinnej po współmałżonku albo odwrotnie – 100 proc. renty rodzinnej (która dla jednej osoby wynosi 85 proc. świadczenia, które przysługiwałoby osobie zmarłej) i 15 proc. świadczenia własnego. W niektórych przypadkach świadczenia wypłacają różne instytucje np. ZUS oraz inny organ emerytalno-rentowy – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Ogromne zainteresowanie świadczeniem

Od stycznia 2025 roku do ZUS wpłynęło już ponad 1 mln 123 tys. wniosków o rentę wdowią. Zdecydowaną większość, bo aż 88 proc. złożyły kobiety. W województwie mazowieckim liczba wniosków przekroczyła 131,4 tys. Nie wszystkie osoby spełniają jednak warunki do przyznania świadczenia. Do końca września ZUS wydał 113,2 tys. decyzji odmownych. Od każdej takiej decyzji można odwołać się do sądu.

Dlaczego ZUS odmawia?

Najczęstsze przyczyny decyzji odmownych to: zbyt wysoka kwota pobieranego świadczenia (powyżej trzykrotności minimalnej emerytury), nabycie prawa do renty rodzinnej wcześniej niż 5 lat przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego, brak prawa do renty rodzinnej lub własnego świadczenia, brak wspólności małżeńskiej do dnia śmierci współmałżonka, a także zawarcie nowego małżeństwa czy nieosiągnięcie wieku uprawniającego do emerytury.

Warunki otrzymania renty wdowiej

Renta wdowia przysługuje tylko wtedy, gdy spełnione są wszystkie warunki:

- kobieta ma co najmniej 60 lat, a mężczyzna 65 lat,
- do dnia śmierci małżonka istniała wspólność małżeńska,
- prawo do renty rodzinnej powstało nie wcześniej niż po ukończeniu 55 lat (kobieta) lub 60 lat (mężczyzna),
- nie zawarto ponownie związku małżeńskiego.

Świadczenie nie zostanie przyznane, jeśli choć jeden z warunków nie zostanie spełniony albo jeśli wysokość któregokolwiek z pobieranych świadczeń przekroczy ustawowy limit trzykrotności minimalnej emerytury (obecnie 5636,73 zł brutto).

I ZAWODY STRZELECKIE O PUCHAR KOMENDANTA POWIATOWEGO POLICJI W MŁAWIE

Na strzelnicy w Turzy Wielkiej, odbyły się I Zawody Strzeleckie o Puchar Komendanta Powiatowego Policji w Mławie. W zawodach wzięło udział osiem drużyn, reprezentujących poszczególne wydziały i komórki organizacyjne mławskiej jednostki Policji. Zawody przebiegały w duchu sportowej rywalizacji i koleżeńskiej atmosfery. Były również doskonałą okazją do sprawdzenia umiejętności technicznych, opanowania i koncentracji niezbędnych w codziennej służbie policjanta.

W klasyfikacji indywidualnej najlepszymi strzelcami zostali nadkom. Robert Górczyński-Zastępca Komendnta Powiatowego Policjiw Mławie, mł.asp. Marcin Rudnicki z Posterunku Policji w Szydłowie oraz st.asp. Jakub Langowski-funkcjonariusz Wydziału Kryminalnego. Choć turniej odbył się po raz pierwszy, organizatorzy i uczestnicy są zgodni – to wydarzenie ma szansę stać się nową, coroczną tradycją Komendy Powiatowej Policji w Mławie. Gratulujemy wszystkim 24 uczestnikom osiągniętych wyników.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Pogotowie Ratunkowe - 999
Policja - 997
Straż Pożarna - 998
Straż Miejska - 986
Numer alarmowy z telefonu komórkowego - 112
Pogotowie elektryczne – 991
Pogotowie gazowe – 992
Pogotowie wodociągowe – 23 654 23 21
Pogotowie ciepłownicze – 23 654 35 06
Informacja PKP – 23 674-53-33, https://www.e-podroznik.pl/
Informacja PKS – 23 654 35 56
Postój TAXI – 23 654 35 76
Urząd Miasta Mława
Mława, ul. Stary Rynek 19, tel. 23 654 33 82, e-mail: info@mlawa.pl, sekretariat@mlawa.pl
Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6, tel. 23 654 34 09, e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl
Sąd Rejonowy
Mława, ul. W. Reymonta 3, tel. 23 654 89 00, e-mail: adm@mlawa.sr.gov.pl
Urząd Skarbowy
Mława, ul. G.Narutowicza 19/7, tel. 23 654 34 98, e-mail: us1413@mz.mofnet.gov.pl

Zakład Ubezpieczeń Społecznych
ul. Z. Padlewskiego 31, tel. 23 655 00 31 32

Powiatowy Urząd Pracy
Mława, ul. Wyspiańskiego 7, tel. 23 654 39 18, e-mail: waml@praca.gov.pl

Prokuratura Rejonowa
Mława ul. J. Lelewela 4, tel. 23 654 36 19, e-mail: pr.mlawa@plock.po.gov.pl
Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1, tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl
Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego 15, tel. 23 654 33 85, e-mail: mlawa@mazowsze.straz.pl

Straż Miejska
Mława, ul. Stary Rynek 19, tel. 23 654 64 34, e-mail: strazmiejska@mlawa.pl

Zakład Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalnia Ścieków sp. z o.o.
Mława, ul. Płocka 106, tel. 23 654 60 70, e-mail: sekretariat@wod-kan-mlawa.com.pl

Gazownia Warszawska, Rozdzielnia Gazu w Mławie
Mława, ul. Płocka 96, tel. 23 655 01 62

Zakład Energetyczny Płock S.A Region Energetyczny Mława
Mława, ul. Warszawska 127

Samodzielny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital
Mława, ul. A. Dobrskiej 1, tel. 23 654 32 35, e-mail: sekretariat@szpitalmlawa.pl

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 56 38, wew. 412

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Działdowie, filia w Mławie
ul. Lelewela 9, tel.: 23 655 28 64
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie, ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800 676 676 działa bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna: poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00 wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00 Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Drogą ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

Telefony zaufania dla osób w depresji:

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

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

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

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

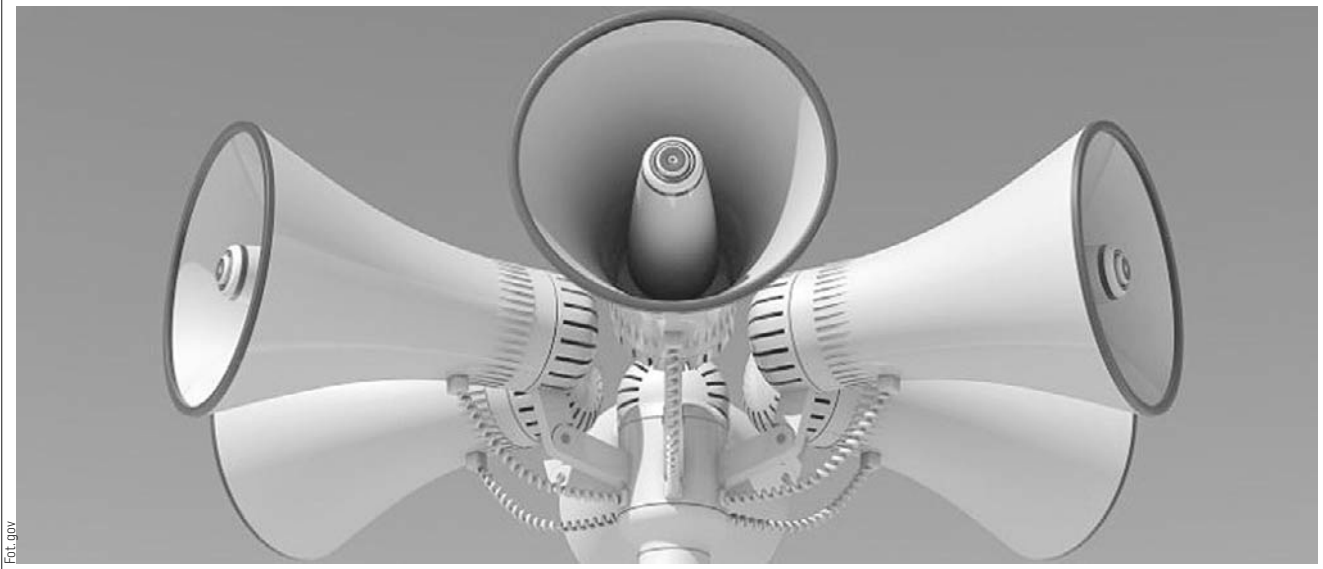
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7b
tel. 502 499 539

„Nowy Kurier Mławski"
12 000
polubień na FB

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

ĆWICZENIE OBRONNE „BARAKUDA – 2025" NA TERENIE POWIATU MŁAWSKIEGO

Zgodnie z Zarządzeniem Nr 51/2025 Starosty Mławskiego z dnia 3 października 2025 roku w sprawie przygotowania i przeprowadzenia doskonalącego powiatowego ćwiczenia obronnego, we współdziałaniu z 5. Mazowiecką Brygadą Obrony Terytorialnej oraz powiatowymi służbami, inspekcjami, strażami i jednostkami samorządu terytorialnego Powiatu Mławskiego, w dniach 22–23 października 2025 r. na terenie powiatu mławskiego odbędzie się powiatowe ćwiczenie obronne pod kryptonimem „BARYKADA – 2025".



Fot. gov

Celem ćwiczenia jest sprawdzenie funkcjonowania jednostek organizacyjnych powiatu po wprowadzeniu wyższych stanów gotowości obronnej państwa, a także doskonalenie współdziałania organów administracji publicznej, służb, inspekcji i straży w warunkach zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa oraz w czasie sytuacji kryzysowych.

W związku z planowanymi ćwiczeniami przypominamy o możliwościach i narzędziach, które pomagają zwiększyć bezpieczeństwo mieszkańców. Pisaliśmy o nich już dwukrotnie, jednak w kontekście zbliżających się działań szkoleniowych warto ponownie o nich wspomnieć.

Zachęcamy wszystkich do zapoznania się z sygnałami alarmowymi obowiązującymi w Polsce oraz z „Poradnikiem bezpieczeństwa", przygotowanym przez Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie.

Poradnik zawiera praktyczne wskazówki dotyczące:

- przygotowania się do sytuacji kryzysowych,
- zasad reagowania w przypadku ich wystąpienia,
- sposobów alarmowania i zasad ewakuacji.

Przypominamy również o dwóch bezpłatnych narzędziach, które pomagają w szybkim uzyskaniu informacji o zagrożeniach:

- RSO – Regionalny System Ostrzegania

Umożliwia otrzymywanie bieżących komunikatów i ostrzeżeń o zagrożeniach na terenie województwa.

- Aplikacja „Schrony"

Opracowana przez Komendę Główną Państwowej Straży Pożarnej, zawiera wykaz miejsc doraźnego schronienia dostępnych na terenie całego kraju.

Sygnały alarmowe – co warto wiedzieć?

1. Ogłoszenie alarmu

Sygnał akustyczny: modulowany (zmienny) dźwięk syreny trwający 3 minuty.

Komunikat słowny: trzykrotnie powtarzana zapowiedź:

„Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm dla ".

Sygnał wizualny: znak w kształcie żółtego trójkąta lub innej (w uzasadnionych przypadkach) figury.

2. Odwołanie alarmu

Sygnał akustyczny: ciągły dźwięk syreny trwający 3 minuty.

Komunikat słowny: trzykrotnie powtarzana zapowiedź:

„Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm dla ".

Komunikaty ostrzegawcze!

Komunikaty ostrzegawcze mają charakter uprzedzający – ich głównym celem jest poinformowanie mieszkańców o możliwości wystąpienia zagrożenia, zanim konieczne będzie ogłoszenie alarmu. Dzięki temu mieszkańcy otrzymują czas na odpowiednie przygotowanie się, podjęcie działań zapobiegawczych oraz zachowanie większej ostrożności w codziennym funkcjonowaniu. Ostrzeżenia tego typu pełnią więc funkcję prewencyjną, pozwalając zwiększyć bezpieczeństwo społeczności lokalnej.

1. Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami

- Komunikat słowny: trzykrotnie powtarzana zapowiedź:

„Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie około godz. min. może nastąpić skażenie w kierunku ".

- Odwołanie: powtarzana trzykrotnie zapowiedź:

„Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu dla ".

2. Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniach środowiska

- Komunikat słowny: trzykrotnie powtarzana zapowiedź zawierająca: informację o rodzaju zagrożenia (np. powódź, silny wiatr), spodziewanym czasie jego wystąpienia oraz wytyczne dla mieszkańców.

- Odwołanie: powtarzana trzykrotnie zapowiedź:

„Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu dla ".

Dlaczego warto znać te zasady?

System syren i komunikatów ostrzegawczych nie ma na celu wzbudzania paniki, lecz zapewnienie sprawnego przekazania informacji, gdy zagrożenie może dotyczyć zdrowia lub życia ludzi. Dzięki prostym i powtarzalnym formułom komunikaty są łatwe do rozpoznania i zrozumienia przez każdego mieszkańca. Znajomość sygnałów alarmowych i ostrzegawczych pozwala zachować spokój oraz podjąć odpowiednie działania, kiedy zajdzie taka potrzeba.

Informacje o sygnałach alarmowych przygotowana została na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 23 II 2024 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach i ma na celu przybliżenie mieszkańcom zasad działania systemów alarmowych – aby każdy wiedział, jak rozpoznać i zrozumieć przekazywane komunikaty.

WP

SEJM ZAKAZAŁ HODOWLI ZWIERZĄT NA FUTRA

Pixabay

Sejm zakazał hodowli zwierząt na futra. Fermy znikną do 2033 roku

Polska całkowicie zakaże hodowli zwierząt futerkowych. Zgodnie z nowelizacją ustawy o ochronie zwierząt, przyjętą przez Sejm, przedsiębiorcy będą musieli zakończyć działalność najpóźniej do końca 2033 roku. Ci, którzy zdecydują się zamknąć fermy wcześniej – do 2031 roku – otrzymają odszkodowanie od państwa.

To koniec branży futrzarskiej w Polsce. Posłowie przyjęli nowelizację ustawy o ochronie zwierząt, która wprowadza całkowity zakaz hodowli zwierząt na futra. Nowe przepisy przewidują okres przejściowy – hodowcy mają czas do końca 2033 roku na wygaszenie działalności.

Z kolei przedsiębiorcy, którzy zakończą hodowlę wcześniej, do 31 grudnia 2031 roku, będą mogli ubiegać się o odszkodowanie z budżetu państwa. Wysokość rekompensaty ma być ustalana indywidualnie, w zależności od wielkości fermy i poniesionych strat.

W uzasadnieniu nowelizacji wskazano, że decyzja ma na celu poprawę dobrostanu zwierząt oraz dostosowanie polskiego prawa do trendów obowiązujących w większości krajów Unii Europejskiej. Jak podkreślali posłowie, przemysł futrzarski wiąże się z cierpieniem zwierząt oraz znacznym obciążeniem środowiska naturalnego.

Przeciwnicy zmian zwracają jednak uwagę na możliwe skutki gospodarcze – utratę miejsc pracy w regionach, gdzie fermy stanowiły istotne źródło dochodu. Organizacje branżowe zapowiadają analizę skutków ustawy i nie wykluczają odwołań od decyzji o wysokości odszkodowań.

vaNowelizacja trafi teraz do Senatu. Jeśli izba wyższa nie wprowadzi poprawek, a ustawa zostanie podpisana przez prezydenta, zakaz hodowli zwierząt na futra zacznie obowiązywać jeszcze w tym roku.

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 21.10.2025 r. do 19.11.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia, zawierający nieruchomości nr nr 10-1093/4, 10-1525, 10-1526, 10-1527, 10-1528/3, 10-1529/2, 10-1530, 10-1532, 10-1533, 10-1534, 10-1535, 10-1540/5, 10-1540/6, 10-1541/3, 10-1541/4, 10-1542/3, 10-1542/4, 10-1543/11, 10-1544/2, 10-1546/4, 11-74/25, 11-74/26, 11-55/2, 11-56/2, 10-1562/3, 10-1563, 10-1564, 10-1565, 10-1566.

11625otm1-a-M

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 21.10.2025 r. do 19.11.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość: – lokal mieszkalny nr 22 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie przy ul. Bolesława Chrobrego wraz z udziałem w prawie własności działki nr 10-4175/23 pod budynkiem.

11525otm1-a-M

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

JAK ŻYĆ PO STRACIE

O tym, jak radzić sobie ze stratą i co dobrego może z niej wyniknąć, opowiada w książce *„Trać i żyj. Co nam dają straty" * Bernadetta Janusz – certyfikowana terapeutka i superwizorka. W rozmowie z Moniką Rusin i Sławomirem Rusinem obala mity i pokazuje, jak wiele błędnych przekonań mamy na temat utraty.

Życie jest ciężkie", „Starość się Panu Bogu nie udała", „Jak się człowiek starzeje, to ma prawo" – ile takich rodzinnych prawd słyszeliśmy od dzieciństwa? Kluczowe pytanie brzmi: czy te przekazy wywołują w nas lęk, czy pozwalają snuć marzenia o przyszłości? Świadomość, w której „kategorii" się znajdujemy, pozwala świadomie kształtować własne życie i emocje, zamiast powielać schematy przekazywane z pokolenia na pokolenie. W książce „Trać i żyj. Co nam dają straty" (Wydawnictwo Mando) autorzy rozprawiają się z mitami związanymi ze stratą.

To ciekawe, jak wiele rzeczy postrzegamy jako psychologiczne pewniki, choć wcale nimi nie są. Coraz częściej dostrzega się też, że koncentrowanie się wyłącznie na nieszczęśliwym dzieciństwie prowadzi donikąd. W książce znajdziemy wiele interesujących spostrzeżeń dotyczących stylu przywiązania i związanych z nim mitów. Czy rzeczywiście to, że jako małe dzieci trafiliśmy do żłobka, sprawi, że trudniej nam będzie radzić sobie z życiowymi zawirowaniami? Autorzy tej publikacji pokazują, jak wiele szkodliwych przekonań o dzieciństwie wciąż funkcjonuje i że to, co kiedyś kwalifikowano jako dziwactwo, dziś już nim nie jest.

— Źródeł wszelkich problemów szuka się właśnie w obszarze relacji z rodzicami, zwłaszcza z matką. Pani profesor Barbara Józefik żartowała kiedyś, że aby uniknąć wszystkich problemów ludzkości, w tym naszych pacjentów, należałoby eksterminować matki zaraz po urodzeniu dziecka. Wszyscy byliby szczęśliwi. To dobry komentarz do tego zawężenia pola obserwacji, o którym mówimy — mówi w rozmowie z Moniką Rusin i Sławomirem Rusinem dr hab. Bernadetta Janusz.

Fot. arch. wydawnictwo Mando

Spotkanie autorskie wokół książki „Trać i żyj. Co nam dają straty"

By wejść w dorosłość, musimy się pożegnać z różnymi rzeczami. Musimy się też pogodzić z tym, co dostaliśmy i czego nie dostaliśmy od swoich rodziców. Czasem za duże skupienie się na stracie i na przeszłości nie pozwala nam osiągnąć życiowych sukcesów. Ba, nie pozwala nawet zrobić najmniejszego kroku w kierunku szczęścia, pozostając na stałe w przeszłości.

Rodzicielstwo to w ogóle pole wychowawczych pułapek. Na przykład rodzice często chwalą dziecko, gdy osiąga sukces, ale gdy pojawia się porażka – milkną. Efekt? Dziecko szybko uczy się, że uwaga dorosłych bywa ograniczona, i może wpaść w pułapkę perfekcjonizmu. Z czasem wyrasta z niego ktoś, kto mierzy swoje życie wyłącznie wynikami. Liczy się przede wszystkim to, jak wypadnie na tle innych. Szczęście? Przyjaciele? Przyjemność z bycia sobą? To schodzi na dalszy plan. Ważny jest podziw, uznanie, brak wstydu.

Specjaliści ostrzegają: w dorosłości to ryzyko nie znika. Możemy przeinwestować swoje „ja" albo relacje – oceniając życie przez pryzmat sukcesów lub partnera, zamiast przez autentyczne doświadczenia. Możemy też w nieskończoność poszukiwać idealnego partnera, takiego, który spełni wszystkie nasze oczekiwania.

— Na określenie tego zjawiska ukuty został termin FOBO (fear of better option), oznaczający lęk przed tym, że może istnieć lepszy wybór niż ten, którego zamierza się dokonać. Nie podejmuje się żadnego wyboru, tylko czeka się na lepszą opcję, która może się wcale nie pojawić — wspomina psycholożka.

Znajdziemy tu również opisane sytuacje, w których znalezienie partnera okazuje się wyzwaniem, a poczucie straty w dojrzałym życiu przybiera bardzo różne formy. Można by przypuszczać, że im dalej w las, tym gorzej – ale wszystko zależy od tego, jak wcześniej radziliśmy sobie ze stratą. Od tego uzależnione jest także nasze poczucie szczęścia.

— Jeśli chodzi o krzywą szczęścia, to została ona wykreślona na podstawie danych pochodzących z badań epidemiologicznych. Wynika z nich, że najwięcej środków przeciwdepresyjnych i nasennych przyjmują osoby między czterdziestym a sześćdziesiątym rokiem życia — wskazuje w książce dr hab. Bernadetta Janusz.

Człowiek nieustannie się rozwija, zdobywa nowe kwalifikacje, chce robić więcej, być lepszy. A potem przychodzi moment, kiedy zaczyna brakować sił. Trzeba zacząć wybierać, z czego rezygnować.

To moment, w którym warto spojrzeć na siebie jak na inwestycję – i zdać sobie sprawę, że dalsze „dokładanie" energii nie zawsze przynosi taki sam zwrot. Czasem rozwój wymaga nie tylko wysiłku, ale też mądrego hamowania.

To książka, dzięki której każdy z nas może dokonać swojego życiowego podsumowania – takiego, w którym odnajdzie nadzieję i zobaczy, że istnieje wiele dróg, którymi można podążyć w każdym wieku. I choć niektórzy uznaliby to za naiwne, a przecież takim nie jest – zawsze warto przypomnieć sobie, co dobrego nas spotkało. I założyć, że spotka nas to raz jeszcze. Trzeba też uświadomić sobie, że w nasz cykl życia wpisana jest strata. To część natury. Warto jednak pamiętać, że elementem tej układanki jest również to, iż każdemu doświadczeniu straty możemy nadać sens, który sprawi, że będzie mu towarzyszyć także potencjał rozwoju.

— Nadanie znaczenia jest otwarciem się na to, w jakim miejscu ja się teraz znajduję, jak postrzegam świat i innych. Wiąże się to z ciekawością i odkrywaniem samego siebie po tym, co się stało. Myślę na przykład o ludziach, którzy nagle zachorowali, wyławiam takie historie, albo o tych, którzy zmienili podejście do swojego życia. Jeśli uważnie obserwuję swoje reakcje na otaczającą mnie rzeczywistość, uświadamiam sobie, że coś się zmieniło. Coś, co kiedyś mnie angażowało, wyblakło, nie jest już takie ważne. Moją uwagę zaczyna zwracać coś innego. To jest moment na nadanie temu, jaka ja właściwie teraz jestem, nowego znaczenia. Zmieniona percepcja rzeczywistości zaprasza mnie do nadania znaczeń – czytamy w zakończeniu książki „Trać i żyj. Co nam dają straty.

Nadawanie znaczeń, ciągłe wsłuchiwanie się w to, co mówi o nas samych strata, może być podstawą do zrobienia kroku naprzód – na każdym etapie życia. To ciekawa pozycja, która przeprowadzi nas przez wszystkie jego etapy i pozwoli zrozumieć, że na wiele rzeczy naprawdę mamy wpływ.

Bogdan de Barbaro tak pisze o książce: „To jedna z tych rozmów, które pozostają z czytelnikiem na długo. Poruszająca, odważna i mądra opowieść o przemijaniu i utratach wpisanych w cykl życia doświadczeniach wypieranych przez współczesną kulturę sukcesu, a przecież fundamentalnych dla naszego a psycholożka, psychoterapeutka i antropolożka, z niezwykłą przenikliwością łączy wieloletnią praktykę kliniczną z refleksją nad kondycją współczesnego człowieka. To lektura niezbędna zarówno dla specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, jak i dla każdego, kto nie boi się spojrzeć w stronę tego, co trudne, ale prawdziwe i głęboko poruszające".

I ważna adnotacja autorów na końcu: „Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie, ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty".

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Dr hab. Bernadetta Janusz – psycholożka kliniczna i antropolożka, psychoterapeutka indywidualna, par i rodzin. Pracuje w Pracowni Psychologii i Psychoterapii Systemowej Katedry Psychiatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Autorka kilkudziesięciu publikacji naukowych.

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ W MŁAWSKICH SZKOŁACH

W blasku październikowego słońca, wypełnione ciepłem i wdzięczną atmosferą, mławskie szkoły świętowały 14 października 2025 roku, Dzień Edukacji Narodowej – święto tych, którzy każdego dnia otwierają młodym ludziom drzwi do świata wiedzy i wartości.

Od ponad dwóch i pół wieku w Polsce 14 października jest dniem szczególnym – dniem, w którym z szacunkiem pochylamy się nad dziełem edukacji. W naszym mieście tradycja ta trwa niezmiennie, a dziś szkolne mury rozbrzmiały pieśniami, życzeniami i wzruszającymi słowami wdzięczności dla nauczycieli, wychowawców oraz wszystkich pracowników oświaty. Podczas akademii nie brakowało ciepłych życzeń, chwil wzruszenia, a także radosnych akcentów przygotowanych przez uczniów w postaci programów artystycznych pełnych humoru i refleksji.

W obchodach z okazji Dnia Edukacji Narodowej uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych z burmistrzem Miasta Mława Piotrem Jankowskim i jego zastępcą Marcinem Burchackim na czele, a także radni Rady Miasta Mława oraz parlamentarzyści i posłowie na Sejm RP. Burmistrz złożył serdeczne gratulacje i podziękowania wszystkim osobom związanym z mławską edukacją, podkreślając ich codzienny trud, zaangażowanie i pasję w wychowaniu młodego pokolenia.

Podczas uroczystości dyrektorzy szkół wręczyli nagrody najbardziej zasłużonym nauczycielom, doceniając ich osiągnięcia i wkład w rozwój uczniów. Tego wyjątkowego dnia odbyły się również ceremonie pasowania pierwszoklasistów na uczniów – moment pełen emocji zarówno dla dzieci, jak i rodziców.

Dzień Edukacji Narodowej w Mławie po raz kolejny stał się piękną okazją do wspólnego świętowania, wyrażenia szacunku i wdzięczności wobec tych, którzy na co dzień kształtują serca i umysły młodych ludzi.

ZD / WP

Arch. mławskich szkół

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

POLICJANCI GRUPY SPEED UJAWNILI TYSIĄCE WYKROCZEŃ

We wrześniu policjanci mazowieckiej grupy SPEED przeprowadzili intensywne działania kontrolne na drogach garnizonu, ujawniając ponad 3600 wykroczeń i zatrzymując dziesiątki praw jazdy.
Skupieni na walce z nadmierną prędkością i niebezpiecznymi zachowaniami, funkcjonariusze nie tylko karali, ale przede wszystkim chronili życie uczestników ruchu drogowego.

Policjanci z mazowieckiej grupy SPEED podsumowali działania prowadzone na drogach garnizonu w minionym miesiącu. Wrzesień okazał się intensywnym okresem kontroli i interwencji, których celem było ograniczenie niebezpiecznych zachowań za kierownicą. Funkcjonariusze skontrolowali łącznie 3906 pojazdów i ujawnili aż 3643 wykroczenia. Zdecydowaną większość z nich – 3041 przypadków – stanowiło przekroczenie dopuszczalnej prędkości, w tym 52 kierowców jechało ponad 50 km/h powyżej limitu w obszarze zabudowanym.

Fot. Policja

W ramach działań nałożono 3218 mandatów karnych, a w 109 przypadkach skierowano wnioski o ukaranie do sądu. Policjanci zatrzymali 59 praw jazdy, z czego 42 odebrano za rażące przekroczenie prędkości. Ujawniono również 16 nietrzeźwych kierujących oraz 5 osób, które prowadziły pojazd mimo sądowego zakazu. Zatrzymali 194 dowody rejestracyjne, z czego 92 za nieprawidłowy stan techniczny.

Grupa SPEED działa na terenie całego garnizonu mazowieckiego, wykorzystując nieoznakowane radiowozy oraz nowoczesne urządzenia do pomiaru prędkości.

Policjanci prowadzą zarówno pomiary statyczne, jak i dynamiczne, koncentrując się na miejscach szczególnie narażonych na nielegalne wyścigi i agresywną jazdę.

Z policyjnych statystyk i obserwacji wynika, że nadmierna prędkość pozostaje najczęstszą przyczyną wypadków drogowych. Mimo licznych kampanii edukacyjnych i tragicznych doniesień medialnych, wielu kierowców ignoruje zagrożenia związane z szybką jazdą.

Funkcjonariusze będą nadal obecni tam, gdzie dochodzi do najpoważniejszych naruszeń – by skutecznie przeciwdziałać nieodpowiedzialnym zachowaniom i chronić tych, którzy przestrzegają przepisów.

Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu

WYPADEK NA DW 587. RANNYCH 5 OSÓB, W TYM 3 DZIECI

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie poważnego wypadku , do którego doszło na drodze wojewódzkiej 587 w Mławie, w rejonie skrzyżowania z ul. Nowowiejską. W wypadku ranne zostały dwie osoby dorosłe oraz troje dzieci.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, kierująca peugeotem 21-letnia mławianka, jadąc DW 587 od strony Uniszek Zawadzkich, skręcając w lewo, w ul. Nowowiejską, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu prawidłowo jadącemu oplowi. Oplem kierowała 26-letnia mieszkanka pow. mławskiego.

KPP w Mławie

W samochodzie przewoziła dzieci w wieku 8 i 6 lat oraz półroczne niemowlę. Siła uderzenia spowodowała, że opel uderzył następnie w sygnalizator świetlny i latarnię. Peugeot zjechał do przydrożnego rowu. Obie kierujące były trzeźwe.

Kierująca peugeotem została przewieziona do szpitala w Mławie, natomiast kierująca oplem wraz z dziećmi przetransportowana została do szpitala w Ciechanowie.

Trwają dalsze, szczegółowe ustalenia przebiegu i przyczyn wypadku, czynności prowadzi mławska policja.

Policja apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności. Chwila nieuwagi, wykonywanie manewrów bez upewnienia się o bezpieczeństwie, niedostosowanie prędkości do warunków na drodze, mogą doprowadzić do tragedii. Bezpieczeństwo zależy od każdego z nas, od naszego rozsądku, odpowiedzialności i wyobraźni. Wsiadając za kierownicę stajesz się odpowiedzialny nie tylko za siebie i ewentualnych pasażerów ale także innych uczestników ruchu drogowego.

asp.szt. Anna Pawłowska

WYPADEK Z UDZIAŁEM KIERUJĄCEGO HULAJNOGĄ. KIEROWCA AUTOBUSU BYŁ PIJANY

fot. KPP w Mławie

Do poważnego zdarzenia doszło na skrzyżowaniu ulicy Żwirki i Alei Piłsudskiego w Mławie. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierujący hulajnogą elektryczną, wjechał na przejście dla pieszych na czerwonym świetle. Został potrącony przez kierującego autobusem, który poruszał się prawidłowo od strony ul. Żwirki. Kierowca autobusu był nietrzeźwy.
Jak wynika z ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, kierujący hulajnogą elektryczną 32-letni mieszkaniec pow. ciechanowskiego, jadąc chodnikiem w kierunku ul. Lelewela, wjechał na przejście dla pieszych, na czerwonym świetle, nie ustępując pierwszeństwa kierującemu autobusem. Kierowca autobusu, 38-letni mławianin, jechał sam. Na miejsce wypadku natychmiast wezwano służby ratunkowe. Ranny kierujący hulajnogą, z obrażeniami głowy, został przewieziony do szpitala w Mławie.
Podczas policyjnych czynności okazało się, że kierowca autobusu był nietrzeźwy. Badanie wykazało ponad 2 promile alkoholu w organizmie. W związku z tym mężczyzna został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. Policjanci zatrzymali kierującemu prawo jazdy w pięciu kategoriach. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, grozi wysoka grzywna, sądowy zakaz kierowania pojazdami oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności.
Trwają dalsze ustalenia, postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

asp.szt. Anna Pawłowska

POTRĄCENIE PIESZEGO W STRZEGOWIE. 67-LATEK TRAFIŁ DO SZPITALA

Na ul. Słowackiego w Strzegowie, doszło do poważnego zdarzenia drogowego z udziałem pieszego. Mężczyzna stał na jezdni, został potrącony przez kierującego nissanem. 21-latek nie miał uprawnień do kierowania.
Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów na miejscu zdarzenia, kierowca busa, jadąc ul. Słowackiego, zauważył stojącego na środku jezdni pieszego i zatrzymał pojazd.
W tym samym momencie z przeciwnego kierunku nadjechał kierujący nissanem, który potrącił mężczyznę.
Pieszy, 67-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Z obrażeniami został przewieziony do szpitala w Ciechanowie.
Podczas policyjnych czynności ustalono, że 21-letni kierowca nissana, mieszkaniec pow. mławskiego, nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami kategorii B. Mężczyzna był trzeźwy.

Trwają dalsze czynności, mające na celu ustalenie dokładnych przyczyn i okoliczności zdarzenia. Funkcjonariusze apelują do wszystkich uczestników ruchu drogowego o zachowanie ostrożności. Czas najwyższy przestawić się na jesienne warunki na drogach. Wcześnie rano i o zmierzchu widoczność na drodze jest ograniczona.

asp.szt. Anna Pawłowska

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

DLACZEGO DZIECI MASOWO UCIEKAJĄ Z DOMU?

Nastolatkowie uciekają z domu, bo przede wszystkim przeżywają jakiś kryzys, a nie z powodu internetowych trendów – oceniła w rozmowie z PAP psycholog Marta Szczodrak. Odniosła się w ten sposób do ostatnich zaginięć dzieci, które według niektórych doniesień miały być konsekwencją challenge'u.

Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości podkreśliło w komunikacie w swoich mediach społecznościowych, że nie odnotowało do tej pory, aby trend „48 hours challenge" (upozorowanie swojego zaginięcia i ucieczka z domu na dwa dni – PAP) miał związek z dotychczasowymi zaginięciami nastolatków. „CBZC nie odnotowało również tego typu trendu w sieci" – poinformowano.

Pixabay

Challenge czy kryzys?

Również Fundacja Itaka zaapelowała, aby nie tłumaczyć ucieczek nastolatków „48 hours challenge". „Nie mamy potwierdzonych informacji, żeby jakiekolwiek zgłoszone do nas czy na policję zaginięcie młodej osoby w ostatnich latach było konsekwencją challenge'u" – zaznaczyła fundacja. Zwróciła również uwagę, że „48 hours challenge" polega na zniknięciu z sieci, czyli na zaprzestaniu internetowej aktywności, a nie na fizycznym opuszczeniu domu.

Zdaniem psycholog Marty Szczodrak z lubelskiej Fundacji Sempre a Frente, nastolatkowie uciekają z domu, bo przede wszystkim przeżywają jakiś kryzys, a nie z powodu internetowych trendów. - Należy podkreślić, że trendy się zmieniają, a dzieci uciekają od zawsze – zaznaczyła.

Ekspertka wyjaśniła, że w ten sposób młodzież często szuka np. uwagi rodziców czy rówieśników. Z jej obserwacji wynika, że dzieci uciekają z reguły przed czymś albo do czegoś. – Jeżeli uciekają „przed czymś", to może doznają jakiej krzywdy w swoim otoczeniu. I ten ból psychiczny, czasem też fizyczny, jest już na tyle nie do zniesienia, że podejmują taki drastyczny krok – opisała wiceprezes fundacji.

Czasem dzieci uciekają z kolei do jakiejś obietnicy, czegoś lepszego np. gdy zostaną ofiarami przestępców internetowych, seksualnych. W tym kontekście – jak dodała – warto zastanowić się, dlaczego wierzą w te obietnice i czego im tak bardzo brakuje w życiu, że muszą uciekać do tego na zewnątrz.

Wśród pozostałych możliwych powodów ucieczek Marta Szczodrak wymieniła m.in. zatargi z rówieśnikami, zaburzenia psychiczne, tendencje samobójcze.

Jej zdaniem możliwe jest, że przed zaginięciem nastolatka rodzice niczego niepokojącego nie zauważyli, bo dzieci w kryzysie czasem zgłaszają psychologom, że brakuje im obecności dorosłych. - To nie jest tylko ciepły obiad w domu, kieszonkowe, nowy laptop. Obecność nie polega na tym, że patrząc w swój telefon zapytam dziecka, jak było w szkole. Chodzi o spokojny czas, aby przegadać jak minął dzień, co u ciebie słychać. Taka obecność nie musi być długa, ale ważne, żeby była regularna i na sto procent. Chodzi o danie sygnału, że w razie jakiegoś kłopotu, to jestem – wyjaśniła ekspertka.

Psycholog zaznaczyła, że w przypadku jakichś niepokojących podejrzeń warto sprawdzać historię przeglądarki dzieci w internecie, można też razem coś zrobić w sieci, aby być na bieżąco, czy zapytać „na co odkładasz zebrane pieniądze". – Czujność przede wszystkim, ale nie atak – dodała.

Wiceprezes Fundacji Sempre a Frente zapytana, dlaczego dzieci tak łatwo angażują się obecnie w internetowe wyzwania, które mogą być nieodpowiedzialne wskazała, że chcą w ten sposób „zdobyć punkty" w środowisku. – Szczególnie dotyczy to nastolatków, bo wtedy właśnie oni przeglądają się w oczach rówieśników. W ten sposób mogą łatwo komuś zaimponować, zwrócić na siebie uwagę, dowartościować – podkreśliła.

Dodała, że w tzw. challenge albo relacje internetowe z nieznajomymi angażują się zazwyczaj dzieci przeżywające trudności, bez wzmocnień pozytywnych w swoim codziennym życiu, z poczuciem niższej wartości, spotykające się z krytyką. - A jak włączę internet i ktoś mi napisze, że jestem super, to dlaczego taki nastolatek ma w to nie uwierzyć? W końcu ktoś go zauważył i docenił. Jeżeli dzieci nie mają dobrej uwagi, to będą jej szukały gdzie indziej – wyjaśniła psycholog.

Odnosząc się do tego, że social media będą dozwolone w Danii od 15. roku życia oceniła, że tego typu ograniczenia są słuszne, jeżeli faktycznie będą działały w praktyce. Jej zdaniem psychika młodych osób, szczególnie dzieci, nie jest przygotowana na różne treści w internecie, za które odpowiadają algorytmy. - Nawet najtrudniejsze rzeczy można obejrzeć z małym dzieckiem pod warunkiem, że będzie przy tym dorosły i mu wytłumaczy ten świat, porozmawia z nim, będzie obserwował reakcję – dodała psycholog.

PAP/red.

SPRAWDŹ, CZY MASZ JUŻ WYPRAWKĘ SZKOLNĄ NA KONCIE

Większość rodziców i opiekunów złożyła już wniosek o świadczenie „Dobry start". Osoby, które jeszcze tego nie zrobiły, powinny się pospieszyć. Wnioski można składać tylko do 30 listopada. Jeśli formularz zostanie przekazany po tym terminie, świadczenie nie będzie przysługiwać, a pieniądze przepadną. Wyjątek dotyczy dzieci, które po ukończeniu 24. roku życia uzyskają orzeczenie o niepełnosprawności po 30 listopada i nadal się uczą. W takim przypadku wniosek można złożyć później.

Pixabay

Rodzice znów dostaną 300 zł na wyprawkę dla dziecka

Rodzice i opiekunowie niezależnie od dochodów i sytuacji zawodowej, mogą otrzymać jednorazowo 300 zł na zakup podręczników, zeszytów, przyborów szkolnych lub innego wyposażenia potrzebnego dziecku do nauki. Świadczenie wypłacane jest wyłącznie na konto bankowe podane we wniosku – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Niektórzy rodzice myślą, że świadczenie 300 plus z programu „Dobry Start" przysługuje tylko do 18. roku życia dziecka. Tymczasem można je otrzymać dłużej – do ukończenia nauki w szkole, maksymalnie do 20. roku życia, a w przypadku dzieci z niepełnosprawnością do 24. roku życia. Program nie obejmuje dzieci w zerówkach ani studentów. Uczniowie ostatnich klas techników, liceów i szkół policealnych również mogą otrzymać świadczenie, nawet jeśli skończyli 20 lub 24 lata przed rozpoczęciem roku szkolnego, ponieważ wiek liczony jest rocznikowo – dodaje rzecznik.

Wniosek o „300 plus" można złożyć za pomocą jednego z czterech dostępnych kanałów online: aplikacji mZUS, Platformy Usług Elektronicznych PUE/eZUS, bankowości elektronicznej lub portalu Emp@tia. Przed wysłaniem wniosku warto sprawdzić, czy numer PESEL dziecka, nazwa i adres szkoły oraz aktualny numer konta są poprawne.

Dotychczas do oddziału ZUS w województwie mazowieckim wpłynęło niemal 486,4 tys. wniosków o świadczenie „Dobry Start" na 713 tys. dzieci. Do tej pory wypłacono świadczenia o łącznej wartości 204 mln zł. W skali całego kraju wnioski złożono na 4,7 mln dzieci, a do rodzin trafiło już blisko 1,35 mld zł.

Na platformie PUE/eZUS i aplikacji mZUS można w prosty sposób sprawdzić status wniosku, informacje o przyznanym świadczeniu, terminie wypłaty oraz jego wysokości. Jeśli wniosek wymaga dodatkowych wyjaśnień, ZUS kontaktuje się z rodzicami właśnie za pośrednictwem PUE/eZUS – co dodatkowo usprawnia obsługę spraw.

Od nowego roku szkolnego (2025/2026) wprowadzono zmianę dotycząca uchodźców z Ukrainy. Świadczenie „300 plus" będzie im przysługiwać pod warunkiem, że dziecko uczęszcza do szkoły należącej do polskiego systemu oświaty.

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

WSPOMNIENIA RODZINY ANTONIEGO WÓJCICKIEGO

Przedstawiamy Państwu trzecią część wspomnień o familii sekretarza gminy Antoniego Wójcickiego z Wieczfni i Jabłonny w latach 1904 - 1980.

Rodzice Feliksa R., Zofia (z d. Piotrowska zm. 20 IX 1917 r. w Rzeszowie) i Jan Rachmielowscy, XIX/XX w. (Zbiory A. Zawady)

Michalina Paulina (z d. Wójcicka) Rachmielowska, mimo, że kształciła się na nauczycielkę, to od 1928 r. została przedsiębiorcą i partnerem biznesowym oraz drugą żoną Feliksa Rachmielowskiego. Feliks był weteranem I wojny światowej, służąc w C.K. Armii. Po wojnie zaczął prowadzić duże interesy w Brześciu i Wilnie. Prowadził tam m.in. restaurację. Od 1928 r. przeniósł część aktywów do Warszawy.

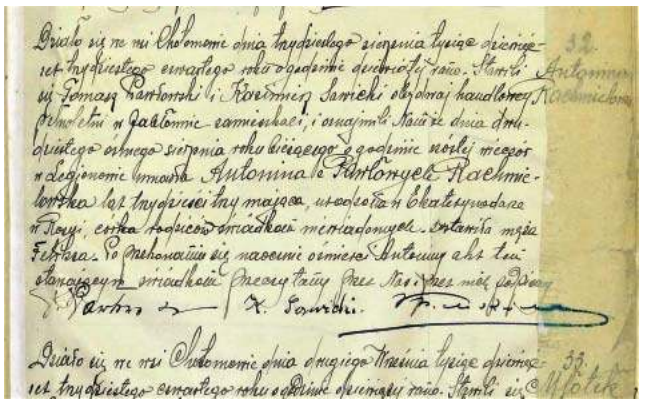
W latach 30. XX w. pp. Rachmielowscy prowadzili sklep spożywczy przy ul. Senatorskiej oraz przedsiębiorstwo „Mirama". W tym czasie mieszkali przy tej samej ulicy pod nr 6. We IX 1939 r. opuścili Warszawę, kierując się na kresy wschodnie. Po ustaleniu granicy niemiecko – radzieckiej przeszli przez zieloną granice i powrócili do Warszawy oraz Jabłonny. Po zniszczeniach wojennych w 1939 r. zamieszkali przy ul. Senatorskiej pod nr 10. W 1941 r. nabyli kamienice przy ul. Terespolskiej nr 22. (później ul. Chodakowska 22.) Po powstaniu warszawskim i wywiezieniu z Pruszkowa, Michalina Rachmielowska trafiła do kilku obozów koncentracyjnych.

Po wyzwoleniu, 11 VI 1945 r. Michalina otrzymała zaświadczenie z PCK, że przybyła z obozu w Buchenwaldzie, i że udaje się do Warszawy. Została zarejestrowana w PCK na Okręg Śląski, gdyż wracała do kraju przez Czechy i Śląsk. 20 VI 1945 r. „Komitet Polski" w Kraslicach zaświadczył, że M. Rachmielowska była członkiem ich komitetu, zarejestrowana pod nr 205.

Feliks Rachmielowski z pierwszą żoną Antoniną (z d. Pawłow) prawdopodobnie w Brześciu nad Bugiem, ok. 1919 r. (Zbiory Aleksandra Zawady)

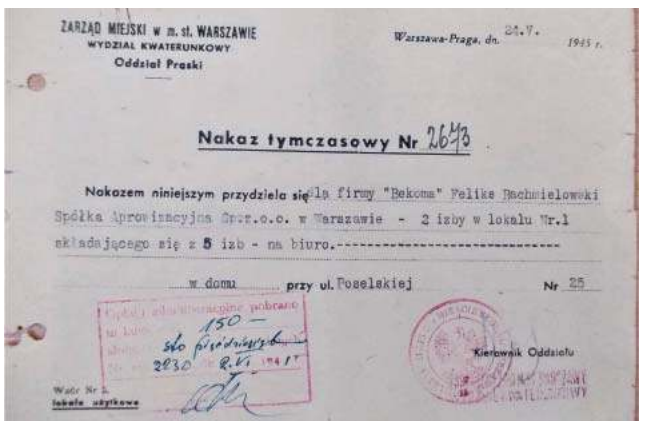
Dom pp. L. i A. Ulatowskich. Od lewej: Krzysztof Ulatowski, Feliks Rachmielowski z żoną Michaliną (W.) R., Witold Kornaszewski. Jabłonna, 1942 r. (Zbiory K. i Ł. Ulatowskich)

Po wojnie M. Rachmielowska prowadziła wraz z mężem firmy „Mirapol" i „Bekoma". 11 IV 1945 r. VII Komisariat M.O. w Warszawie wystawił p. F. Rachmielowskiemu zaświadczenie, iż firma „Bekoma" w czasie okupacji niemieckiej na szkodę państwa polskiego nie pracowała. Zaś 12 V 1945 r. Izba Przemysłowo – Handlowa w Warszawie potwierdziła, że F. Rachmielowski posiadał przy ul. Senatorskiej 6 i 10. większe przedsiębiorstwo przemysłowo – handlowe, które zostało przez Niemców doszczętnie zniszczone w czasie działań wojennych w VIII 1944 r. Firma „Bekoma - Feliks Rachmielowski - Spółka Aprowizacyjna, sp. z.o.o." została odtworzona po wojnie przez małżonków Rachmielowskich 10 VIII 1946 r. i kontynuowała przedwojenne tradycje. Zakład przetwórczy działał w oficynie wschodniej kamienicy Doleya przy ul. Terespolskiej 22. Celem spółki było prowadzenie przetwórni owocowo - warzywnej, handel przetworami spółki i innymi artykułami. 17 X 1947 r. w oświadczeniu księgowej, która prowadziła księgi handlowe pp. Rachmielowskich od 1934 do 1947 r. i oświadczeniu magazyniera, który pracował w firmie między 1937 – 1948 r., potwierdzili oni, że powstałe saldo w Pań-



Akt zgonu Antoniny (z d. Pawłow Rachmielowskiej zm. 29 VIII 1934 r. w Legionowie k. Jabłonny) (Arch. Państ. w Grodzisku Maz.)

Stasia Rachmielowska c. Feliksa, Wiesław Leszczyński, przyszły mąż. Jabłonna, ok. 1931 r. (Zbiory A. Zawady)



ZARZĄD MIEJSKI w m. st. WARSZAWIE
WYDZIAŁ KWATERUNKOWY
Oddział Praski

Warszawa-Praga, dn. 24.V. 1945 r.

Nakaz tymczasowy Nr 2643

Nakazem niniejszym przydziela się dla firmy "Bekoma" Feliks Rachmielowski Spółka Aprowizacyjna Sp.z.o.o. w Warszawie - 2 izby w lokalu Nr.1 składającego się z 5 izb - na biuro.

w domu przy ul. Poselskiej Nr 25

150 — sto pięćdziesiąt

Kierownik Oddziału

Przyznanie firmie „Bekoma" pp. Rachmilowskich 2. izb w lokalu nr 1., składającego się z 5 izb na biuro przy ul. Poselskiej 25. Warszawa, 24 V 1945 r. (Zbiory A. Zawady)

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

Kamienica pp. Rachmielowskich przy ul. Terespolskiej nr 22. (później Chodakowskiej 22.). Warszawa, 20 XI 2018 r. (Domena publiczna)

stwowym Banku Rolnym, na dzień 31 VIII 1944 r., na sumę 192, 365, 72 zł. Stanowiło to część zadłużenia zaciągniętego przez firmę „Bekoma" w Banku na zakup maszyn i urządzeń wytwórni soków i moszczów owocowych, które to urządzenia i maszyny zostały zabrane przez Niemców. W 1945 r. zostały one przez firmę pp. Rachmielowskich zreprywatyzowane w drodze sądowej, a następnie zostały przejęte na własność państwa przez Główną Komisję do spraw Upaństwowienia Przedsiębiorstw.

W wyniku zniszczeń wojennych, firma musiała zmienić adres, pod którym zaczęła od nowa działać. Siedziba biura spółki mieściła się przy ul. Poselskiej nr 25. Firma została ostatecznie zlikwidowana w 1948 r. przez państwo Polskie. Nowe władze komunistyczne zwalczały prywatną inicjatywę. Dlatego w 1947 r. maszyny spółki zostały upaństwowione i wywiezione do Lublina. W 1948 r. podjęto próbę odzyskania tych maszyn, ale bez powodzenia. Na domiar złego F. Rachmielowski został aresztowany i skierowany przymusowo jako przemysłowiec do obozu pracy na okres 12 miesięcy od 10 X 1947 r. oraz wymierzono mu grzywnę w wysokości 1 miliona zł. Obroty finansowe w ich dotychczasowej firmie na koniec XII 1946 r. przedstawiały się następująco. W bilansie całkowitym, koszt produkcji to: 2, 823, 592 zł., ogrodnictwo w Jabłonnie 122, 385 zł., gospodarka rolna 546, 616 zł., koszty ogólne 692, 557 zł., strata na świniach 29, 052 zł., niedobór na serze 137, 402 zł. Ogólna suma to: 4, 351, 604 zł. Z czego czysty zysk, to: 564, 526 zł. Ogólny obrót kapitału firmy w XII 1946 r. wynosił więc 4, 916, 130 zł. Podczas śledztwa ustalono, że oskarżony F. Rachmielowski dopuścił się szkodnictwa gospodarczego, w ten sposób, że za sprzedane w XII 1946 r. Okręgowemu Oddziałowi Mleczarsko - Jajczarskiemu „Społem" w Warszawie około 40 ton sera, pobrał nadmierną cenę i nieco sfingował samą transakcję, aby zapłacić mniejszy podatek.

>ciąg dalszy str. 10

Artefakty po Michalinie (W.) R. z obozu koncentracyjnego. (Zbiory A. Zawady)

Beschlagnahmeschein
Zaświadczenie rekwizycji

Dem
W Pane
wird bescheinigt, dass das Kraftfahrzeug
poświadcza się, że samochód

PKW osobowy
LKW ciężarowy
Krad motocykl

Pol. Zeichen Numer policyjny A04 - 189
Motor Nr. 1406
Fahrgestell Nr. Numer rejestracyjny

am heutige Tage beschlagnahmt ist,
dnia dzisiejszego został ~~[illegible]~~ zarekwirowany

weil
ponieważ Pkw Wagen wurde am 3.5. 1940 requiriert und beschlagnahmt.

Polizei Regiment Warschau Abt. Kraftfahrwesen
Pułk Policyjny w Warszawie
Oddział Pojazdów Motorowych
I. A. — wis

Warschau, den
Warszawa, dnia 3.5. 1940.

Hauptmann der Schutzpolizei
Kapitan Policji

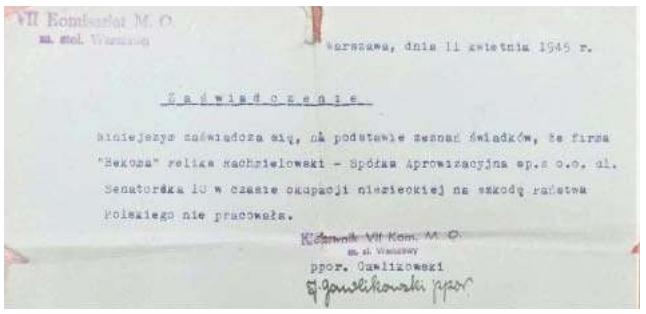
Rekwizycja samochodu osobowego (nr policyjny A04-189) z firmy „Bekoma" pp. Rachmielowskich przez Pułk Policji, Oddz. Pojazdów Motorowych. Warszawa, 3 I 1940 r. (Zbiory A. Zawady)

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Zaświadcza się, że
ob. Michalina Rachmielowska
urodz. 3.2.1912 w Krasnosielce
narodowości polskiej
przybywający z Buchenwald
udający się do Warszawy
został zarejestrowany w Polskim Czerwonym Krzyżu na Okręg Śląski w Katowicach.
Katowice, dnia 11. VI. 1945 r.
Kierownik Biura

Druk Urz. Woj. Śl.-D. 729/V/45 20.000

Zaświadczenie M. Rachmielowskiej z PCK wracającej z Buchenwaldu do Warszawy. Katowice, 11 VI 1945 r. (Zbiory A. Zawady)



VII Komisariat M.O.
m. st. Warszawy

Warszawa, dnia 11 kwietnia 1945 r.

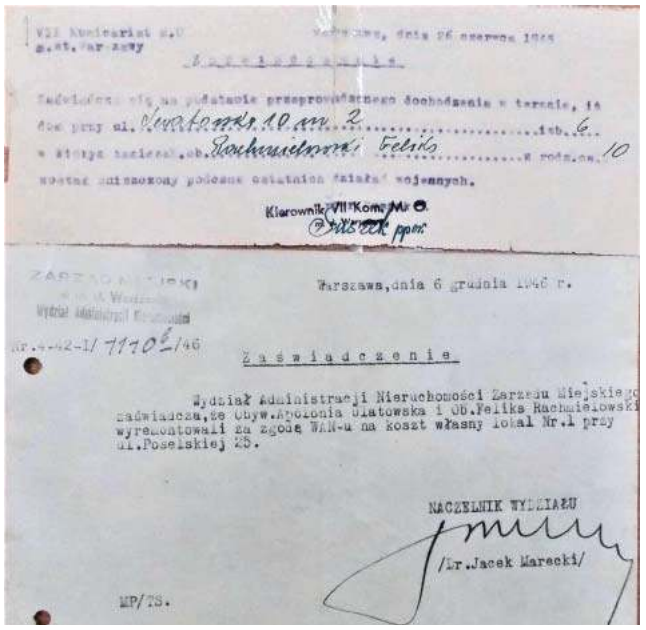
Zaświadczenie

Niniejszym zaświadcza się, na podstawie zeznań świadków, że firma "Bekoma" Felika Rachmielowski - Spółka Aprowizacyjna sp.z o.o. ul. Senatorska 10 w czasie okupacji niemieckiej na szkodę państwa Polskiego nie pracowała.

Kierownik VII Kom. M.O.
m. st. Warszawy
ppor. Gawlikowski

Gawlikowski ppor.

Zaświadczenie z Komisariatu M.O. dla firmy „Bekoma" pp. Rachmielowskich, spółki przy ul. Senatorskiej nr 10. Warszawa, 11 IV 1945 r. (Zbiory A. Zawady)



VII Komisariat M.O.
m. st. Warszawy

Warszawa, dnia 26 czerwca 1945

Zaświadczenie

Zaświadcza się na podstawie przeprowadzonego dochodzenia w terenie, że dom przy ul. Senatorska 10 m. 2 ...lok. 6 w którym zamieszkał ob. Rachmielowski Feliks ...w rodz. os. 10 został zniszczony podczas ostatnich działań wojennych.

Kierownik VII Kom. M.O.
Pasecek ppor.

Warszawa, dnia 6 grudnia 1946 r.

Nr. 4-42-1/ 7110 E/46

Zaświadczenie

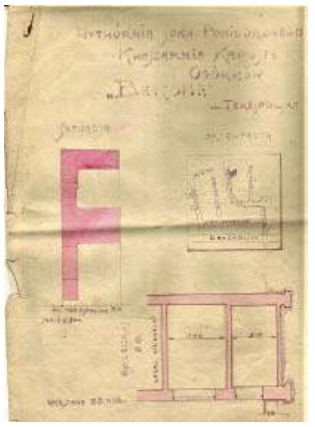
Wydział Administracji Nieruchomości Zarządu Miejskiego zaświadcza, że Obyw. Apolonia Ulatowska i ob. Feliks Rachmielowski wyremontowali za zgodą WAN-u na koszt własny lokal Nr. 1 przy ul. Poselskiej 25.

NACZELNIK WYDZIAŁU
/Dr. Jacek Marecki/

MP/ZS.

Zaświadczenia. Powyżej z Komisariatu M.O. z informacją, że mieszkanie w kamienicy przy ul. Senatorskiej 10. należące do F. Rachmielowskiego uległo zniszczeniu podczas działań wojennych. Warszawa, 26 VI 1945 r. Poniżej dokument dla Apolonii Ulatowskiej i F. Rachmielowskiego, że wyremontowali lokal nr 1. przy ul. Poselskiej 25. (Zbiory A. Zawady)

Michalina (W.) Rachmielowska po powrocie z obozu koncentracyjnego, 1945 r. (Zbiory A. Zawady)



Plan sytuacyjny kamienicy przy ul. Terespolskiej 22. należącej do (Wytwórni Soku Pomidorowego, kwaszarni kapusty i ogórków) firmy „Bekoma" pp. Rachmielowskich. Warszawa, VIII 1946 r. (Zbiory A. Zawady)

ZAKŁADY
OGRODNICZO-PRZEMYSŁOWE
„MIRAPOL"
Sp. z o. o.
WARSZAWA, SASKA-KĘPA
ul. Poselska 25

ZAKŁADY OGRODNICZE I PLANTACJE
w Jabłonnie

ZAKŁADY PRZETWÓRCZE
Jabłonna, ul. Modlińska 98

Stacja kolejowa: Legionowo

ZAKŁADY PRZEMYSŁOWE I MAGAZYNY
Warszawa, ul. Terespolska 22

Własna Bocznica Kolejowa
Warszawa-Wileńska Tor 21

Rachunek Bankowy:
Państwowy Bank Rolny w Warszawie

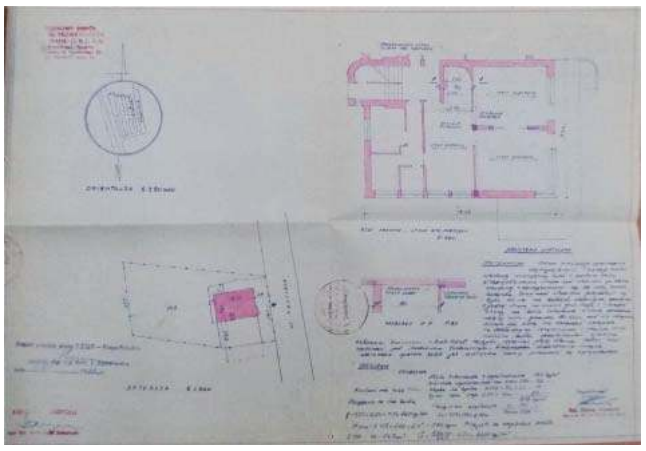
Wszystkie adresy firmy „Bekoma" i „Mirapol" pp. Rachmielowskich. Warszawa - Jabłonna, 1946-48 r. (Zbiory A. Zawady)

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

M. Rachmielowska przy ul. Poselskiej 25. Warszawa, 22 VIII 1946 r. (Zbiory A. Zawady)

Na tarasie przy ul. Poselskiej 25. lek. stom. Stasia (R.) Leszczyńska z córką Beatą. Warszawa, III 1962 r. (Zbiory A. Zawady)

17 IV 1948 r. komisja specjalna do walki z nadużyciami gospodarczymi, zarządziła przedterminowe zwolnienie F. Rachmielowskiego ze względu na zły stan jego zdrowia, ograniczając mu karę do pół roku. Dlatego 27 IV 1948 r. zwolniono go z więzienia w Milęcinie. Po zwolnieniu miał się zgłosić 4 V 1948 r. na XVII Komisariat M.O. w Warszawie. W 1948 r. wzrosły represje wobec prywatnych firm w tzw. „bitwie o handel". Spółka została więc ostatecznie rozwiązana. 22 VIII 1949 r. na podstawie decyzji Sądu Okręgowego w Warszawie, podjęto postanowienie o wykreśleniu firmy „Bekoma" pp. Rachmielowskich z rejestru handlowego.



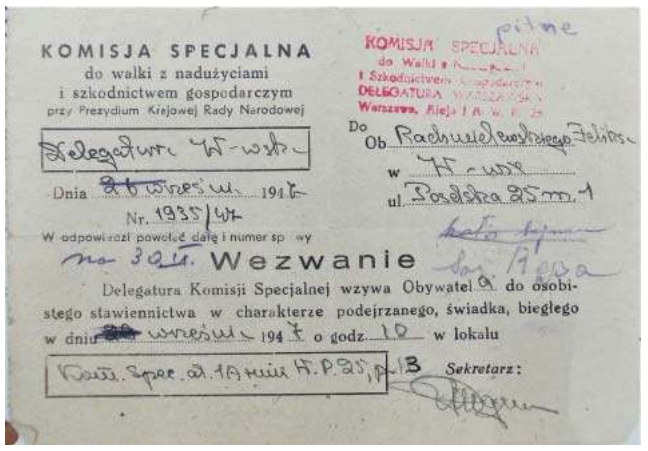
Plan sytuacyjny domu przy ul. Poselskiej 25. na Saskiej Kępie w Warszawie. (Zbiory A. Zawady)

W końcu lat 40.XX w. oraz przez 50. i 60. lata p. M. Rachmielowska nadal prowadziła z mężem już drobną działalność ogrodniczo - warzywną w Jabłonnie. Jesienią 1954 r. zaczęła toczyć się sprawa rozwodowa pp. Rachmielowskich u adwokata. Przedmiotem sporu, było ustalenie sprawy podziału dużego majątku, co nie było łatwe, tak aby mogli dojść do porozumienia. W grę wchodziły nieruchomości, ziemia, płody rolne wraz z majerankiem, okna inspektowe oraz pozostałe wspólne rzeczy. Podział miał być dokonany po zbiorach, jesienią. Chociaż formalnie rozwód nigdy nie został ostatecznie przeprowadzony. M. Rachmielowska mimo całego ogromu pracy, miała jeszcze czas aby zasilić skład Gminnej Rady Narodowej. Była radną w kadencjach: 1965 - 1969 i 1969 - 1972 r. (L. Zugaj, Gmina Jabłonna w latach 1918 - 2020, Jabłonna 2020, s. 53-54.).

Natomiast po utracie własności nieruchomości przy ul. Chodakowskiej 22. w 1967 r. na rzecz Skarbu Państwa i po pogarszającym się stanie zdrowia męża Feliksa w połowie lat 60. i jego śmierci 5 IV 1968 r., zaczęła M. Rachmielowska samodzielnie prowadzić wylęgarnie kurcząt. Z początkiem lat 70. XX w. Rachmielowska wystąpiła z wnioskiem do Urzędu Geodezji i Urządzeń Rolnych, z prośbą o wydanie decyzji stwierdzającej o uregulowaniu własności gospodarstwa rolnego, działki siedliskowej. Własność obejmowała budynki, jak: dom, stodoła, obora itp. o powierzchni 1630 m2, położonej w Jabłonnie przy ul. Modlińskiej nr 110. Według ksiąg wieczystych działka siedliskowa stanowiła wspólną własność z mężem Feliksem, którą nabyli najprawdopodobniej w latach 30. XX w.

Michalina Rachmielowska zmarła 20 XII 1979 r. w Jabłonnie. Tam też jest pochowana. Mąż zaś został pochowany na Cm. Powązkowskim w Warszawie. Dom, ziemie i inny majątek podzielono w XII 1980 r. między jej spadkobierców. W tym: córkę Feliksa i Antoniny (z d. Pawłow) Rachmielowskich (zm. 1934 r. w Jabłonnie), z pierwszego małżeństwa lek. dentystę Stanisławę (z d. Rachmielowską) Leszczyńską, siostrę Janinę Leszczyńską, brata Józefa Wójcickiego, siostrzeńców Andrzeja i Krzysztofa Ulatowskich.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej



KOMISJA SPECJALNA
do walki z nadużyciami
i szkodnictwem gospodarczym
przy Prezydium Krajowej Rady Narodowej

Delegatura W-wa
Dnia 26 września 1947
Nr. 1935/47
W odpowiedzi powołać datę i numer sprawy

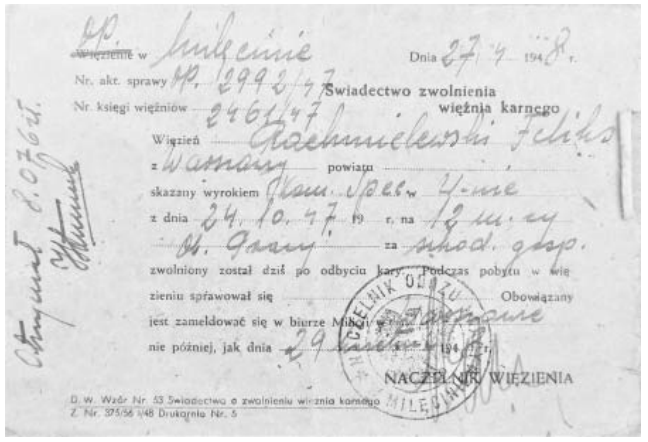
Do Ob. Rachmielowskiego Feliksa
w W-wie
ul. Poselska 25 m. 1

Wezwanie

Delegatura Komisji Specjalnej wzywa Obywatela do osobistego stawiennictwa w charakterze podejrzanego, świadka, biegłego w dniu wrześniu 1947 o godz. 10 w lokalu

Delegat. Spec. al. 1 Maja 17 p. 25, p. 13 Sekretarz:

Wezwanie F. Rachmielowskiego przez komisje do walki z nadużyciami i szkodnictwem gospodarczym. Warszawa, 26 IX 1947 r. (Zbiory A. Zawady)



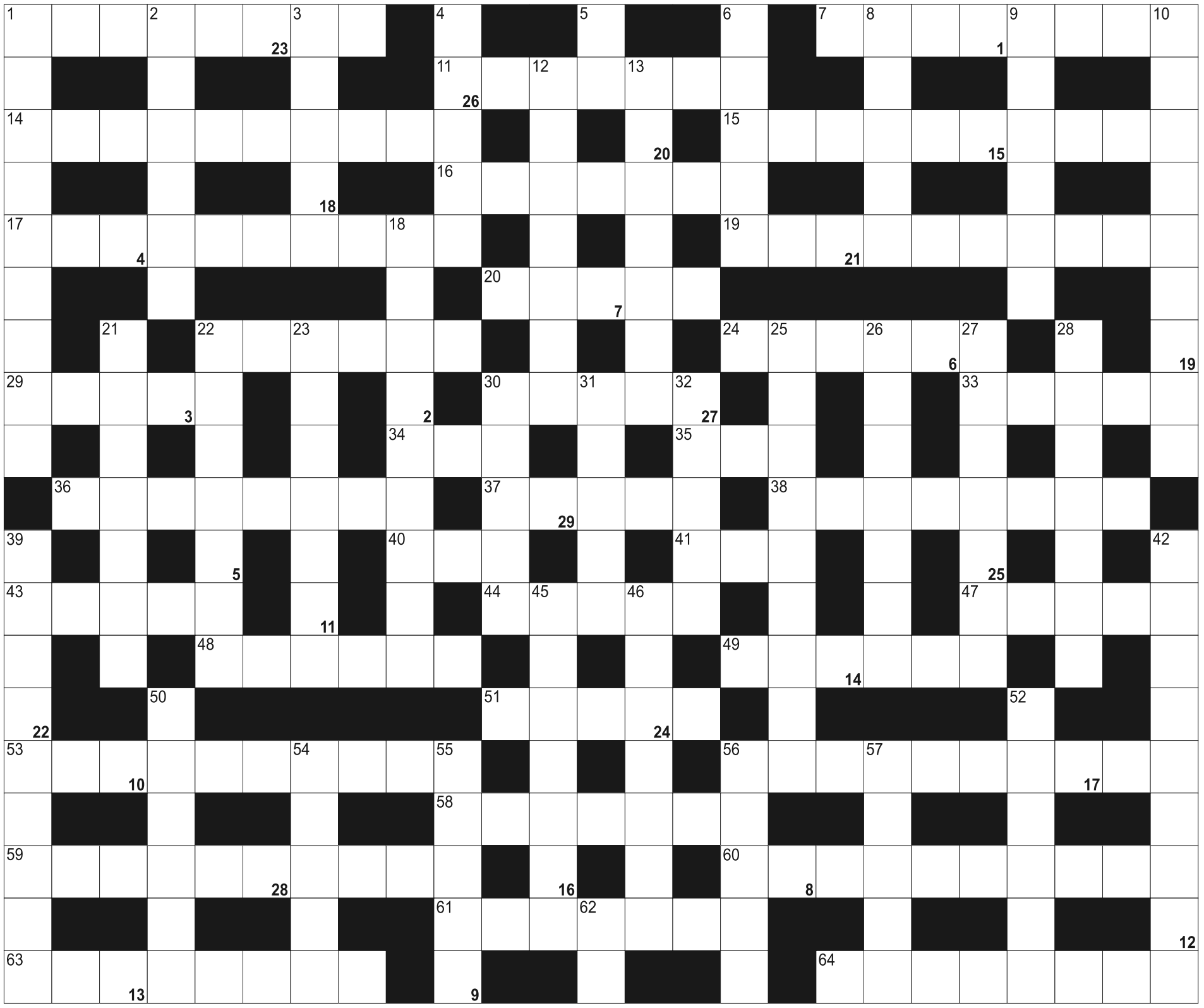
Więzienie w Milęcinie Dnia 27 IV 1948 r.
Nr. akt. sprawy 299/47
Nr. księgi więźniów 2461/47
Świadectwo zwolnienia więźnia karnego
Więzień Rachmielewski Feliks
z Warszawy powiatu
skazany wyrokiem Okr. Spec. w W-wie
z dnia 24.10.47 r. na 1 m-cy
za nadużycia gosp.
zwolniony został dziś po odbyciu kary. Podczas pobytu w więzieniu sprawował się
Obowiązany jest zameldować się w biurze Miejsc. w Warszawie
nie później, jak dnia 29 kwietnia 1948 r.
NACZELNIK WIĘZIENIA
D. W. Wzór Nr. 53 Świadectwo o zwolnieniu więźnia karnego
Z. Nr. 375/56 1/48 Drukarnia Nr. 5

Świadectwo zwolnienia z więzienia F. Rachmielowskiego. Milęcin, 27 IV 1948 r. (Zbiory A. Zawady)

Na tarasie domu przy ul. Poselskiej 25. Wesele Wiesława Leszczyńskiego i Stasi Rachmielowskiej. Od lewej: M. Rachmielowska, NN., brat Józef Wójcicki, siostra Janina (W.) Leszczyńska, matka Anna Wójcicka, ks. Tadeusz Michalski, ciotka księdza Stefania (z d. Fabisiak) Kurowska, lek. stom. Apolonia Ulatowska, lek. stom. Stasia (R.) Leszczyńska z mężem Wiesławem Leszczyńskim, siostra Alina Leszczyńska. Warszawa, 15 IV 1950 r. (Zbiory A. Zawady)

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

Krzyżówka klasyczna z hasłem



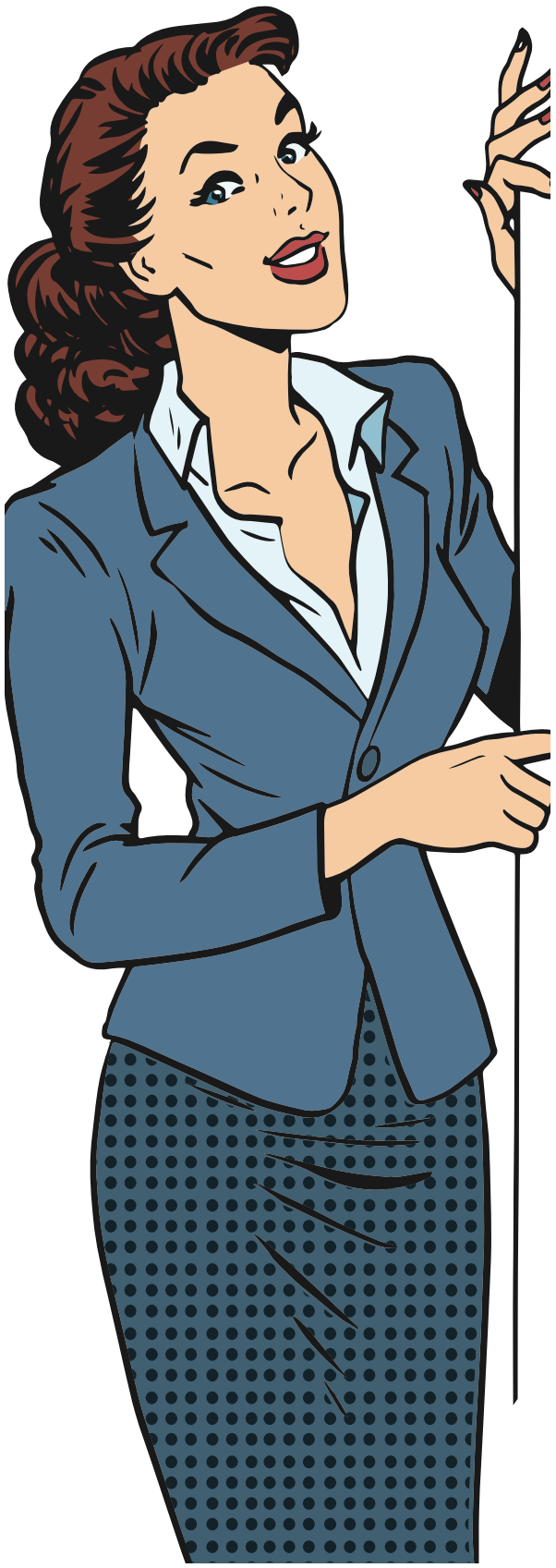
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14		15	16		17	18	19	20	21		
22		23	24		25	26	27	28	29																	

POZIOMO: 1) ze stolicą w Neapolu; 7) znak zodiaku; 11) pracują w teatrach; 14) kierowca wożący za opłatą; 15) wyprawa naukowa; 16) obfitość plonów; 17) inaczej loop, skok łyżwiarski; 19) jest nim penicylina; 20) historyczna stolica Burgundii; 22) Stefan, były król Polski; 24) buraki na ostro; 29) Malawi dawniej; 30) włókno z agawy; 33) powieść Jerzego Kosińskiego; 34) niejeden w lekturze Parandowskiego; 35) pierwiastek In; 36) w niej jajko; 37) długi przy koszuli; 38) mieszkańcy Armenii; 40) biblijny budowniczy arki; 41) niewiadoma w równaniu; 43) rzeka w Budapeszcie; 44) nazywana posocznica; 47) pierwiastek Yb; 48) indiańskie tipi; 49) osoba leworęczna potocznie; 51) narcyz i róża; 53) brat i siostra; 56) trąbka myśliwska do fanfar; 58) najwyższy szczyt Gór Aleuckich; 59) szybka droga omijająca miasta; 60) Akiba, były polski szachista; 61) przepływa przez Dżabalpur; 63) obierany do obiadu; 64) niejeden na cmentarzu.

PIONOWO: 1) Zawidzka, Miss Polonia 1985; 2) waluta Hiszpanii przed euro; 3) trzecia rzeka Bułgarii; 4) inaczej o błękicie; 5) nobel, pierwiastek; 6) pospolita to głąbiel, ryba; 8) sztuczne paznokcie; 9) inaczej wydawca książek; 10) epoka miedzi; 12) potocznie o gorących krajach; 13) telefoniczna lub w cztery oczy; 18) Wyspa Męczenników dzisiaj; 21) wystają z bloków i kamienic; 22) państwo z Manamą; 23) nurt brzydoty w poezji; 25) pionowe, wysokie progi rzeczne; 26) budka do dokarmiania ptaków; 27) miękka tkanina z meszkiem; 28) i obiad, i kolacja; 30) przyczyna nerwicy żołądka; 31) nabycie, kupno; 32) Druzylla, matka Tyberiusza; 39) domowe urządzenie do sprzątania; 42) właściciel dużego majątku ziemskiego; 45) graniczy z Kolumbią i Peru; 46) łódź ratunkowa na statku; 50) burza morska krócej; 52) w każdym jajku; 54) kraj z Damaszkiem; 55) pomarańcz, barwa; 56) ochotnicza z remizą; 57) waluta używana w Nigerii; 62) brom dla chemika.

eprasa.pl 2bfa8dc9ef



Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

SPRZEDAM

DREWNO opałowew tylko w powiecie Nowomiejskim i Iławskim sprzedaję- brzoza, buk, sosna oraz rozpałka sosnowa i brykiet olchowo-bukowy oraz buk z kloca pocięty, zapewniam transport 697-768-908

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

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

NIERUCHOMOŚCI

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

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

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

NML Sprzedam lub wynajmę mieszkanie 46m2, pierwsze piętro, ul.Piastowska 6, Nowe Miasto Lubawskie, tel.505-437-501.

AUTO-MOTO

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

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

NYSĘ, TARPANA, ŻUKA, MALUCHA, FIATA 125P, POLONEZA na części lub w całości kupię, tel.698-082-959.

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

USŁUGI

SZYCIE kołder, kołdry puchowe, 665-434-450

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

RÓŻNE

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

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

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

NAUKA

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

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

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

NML Sprzedam klacz źrebną oraz źrebówkę półroczną i przyczepe do balotów na jednej osi, prasę belującą Metal-Fach pierwszy właściciel, tel.600-606-349.

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

maszyny rolnicze

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

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

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

SPRZEDAM C-360 bez papierów, pług dwuskibowy, rozrzutnik obornika jednoosiowy, 797-795-672

produkty rolne

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

wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • **kuriermlawski.pl** • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • **kuriermlawski.pl** • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • **kuriermlawski.pl** • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •

MŁODZIEŻOWI RADNI VII KADENCJI WYBRANI!

Zakończyła się procedura wyboru radnych Młodzieżowej Rady Miasta Mława VII kadencji. 10 października 2025 r. w mławskich szkołach odbyły się tajne wybory, podczas których wybrano 22 radnych z 12 placówek oświatowych. Radni na I sesji zaplanowanej na dzień 22 października 2025 r. złożą ślubowanie oraz odbiorą zaświadczenia o objęciu mandatu młodzieżowej radnego.

Gratulujemy wszystkim młodzieżowym radnym z okazji wygranych wyborów. To wspaniały sukces i dowód na to, że młodzież ma siłę, energię i chęć do realnego wpływania na swoje otoczenie. Życzymy Wam aktywności, owocnej pracy, wielu trafnych decyzji. Niech Wasza kadencja będzie czasem pozytywnych zmian!

Miejska Komisja Wyborcza ogłosiła wyniki wyborów do Młodzieżowej Rady Miasta Mława VII kadencji w osobach jak poniżej:

Okręg nr 1 - Szkoła Podstawowa nr 1 im. Hugona Kołłątaja w Mławie
Diana Karolkowska
Natalia Sapieha

Okręg nr 2 - Szkoła Podstawowa Nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Mławie
Michalina Szumkowska
Alicja Mierzejewska

Okręg nr 3 - Szkoła Podstawowa nr 3 im. dra Józefa Ostaszewskiego w Mławie
Maja Kwiatkowska
Julia Gruźlewska

Okręg nr 4 - Szkoła Podstawowa nr 4 im. Haliny Rudnickiej w Mławie
Julia Welenc
Jakub Saracyn

Okręg nr 5 - Szkoła Podstawowej Nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Mławie
bez obsadzonych mandatów

Okręg nr 6 – Szkoła Podstawowa nr 7 im. Zuzanny Morawskiej w Mławie
Aleksandra Wróblewska
Filip Kraujalis
Julia Goździewska

Okręg nr 7 – Katolicka Szkoła Podstawowa im. ks. Macieja Kazimierza Sarbiewskiego SI w Mławie
Wiktor Wasiłowski

Okręg nr 8 – Społeczna Szkoła Podstawowa „Wyspianum"
Małgorzata Danelczyk

Okręg nr 9 – Liceum Ogólnokształcące Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Mławie
Magdalena Sparzak

Okręg nr 11 - Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. ks. Macieja Kazimierza Sarbiewskiego SI w Mławie
bez obsadzonego mandatu

Okręg nr 12 - I Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie
Sandra Śwircz
Zuzanna Tarnowska

Okręg nr 13 - Zespół Szkół Nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego
bez obsadzonych mandatów

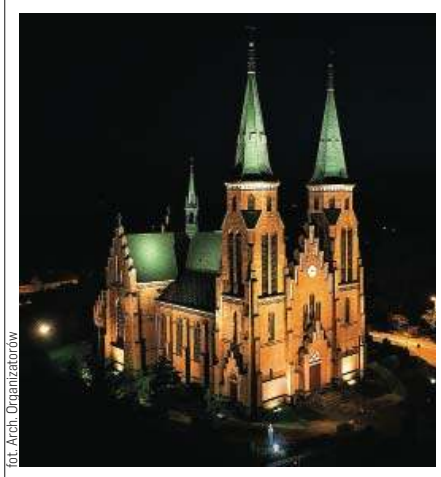
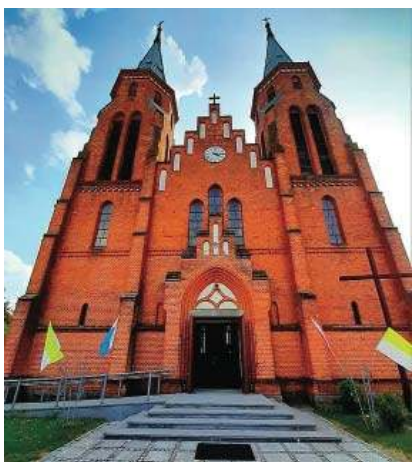
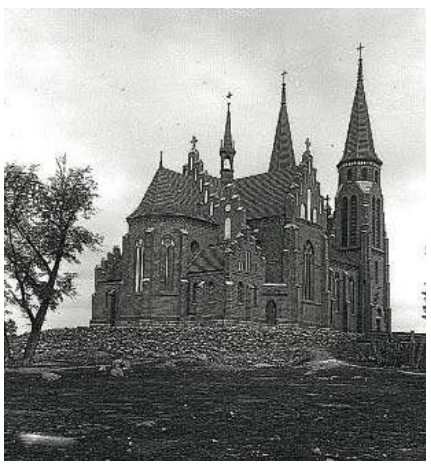
Okręg nr 14 - Zespół Szkół Nr 2 im. Antoniny Mrozowskiej
Maja Ziemecka
Roksana Tylicka

Okręg nr 15 - Zespół Szkół Nr 3 im.Marszałka Józefa Piłsudskiego
Jakub Prorok
Nikola Anita Kolwicz

Okręg nr 16 - Zespół Szkół Nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r.
Krystian Puźmirowski
Jakub Wasiłowski

NOWA WYSTAWA W GALERII „13"

Od kilku lat mławska Galeria „13" współpracuje z Samorządowym Ośrodkiem Kultury w Janowcu Kościelnym, organizując wspólnie imprezy kulturalne np. wieczory poetycko-muzyczne oraz wymieniając się ciekawymi wystawami.

fot. Arch. Organizatorów

Ostatnim efektem współpracy jest wystawa fotograficzna, którą możemy oglądać w „13", która miała swoją premierę w tym roku w czerwcu podczas 23 Seminarium Historycznego Rodowód-Tożsamość--Tradycje Gminy Janowiec Kościelny. Ściany Pełne Historii. Dzieje kościoła w Janowcu Kościelnym.

Materiał wystawy liczy 25 plansz, na których znalazły się przedwojenne i powojenne zdjęcia Janowieckiej świątyni oraz współczesne (z lotu ptaka), a także fotografie z różnych uroczystości kościelnych, odbywających się dawniej i dziś. Procesje, komunie, śluby, pogrzeby itp. Wystawa została wzbogacona pracami plastycznymi uczniów szkół w Janowcu Kościelnym i Grabowie przedstawiająca w różnorodny i ciekawy sposób parafialną, zabytkową świątynie.

Wystawę można oglądać w siedzibie galerii mieszczącej się w Centrum Medycznym w Mławie ul. Żwirki 26 do 5 listopada 2025 r.

Zapraszają i polecają Janusz Dębski - opiekun galerii i Piotr Rakoczy - wójt gminy Janowiec Kościelny.

Miejsce przyjazne ludziom i kulturze.

MŁAWSKI DZIEŃ PAPIESKI I 47. ROCZNICA WYBORU KAROLA WOJTYŁY NA PAPIEŻA

16 października 2025 roku, w ramach obchodów Mławskiego Dnia Papieskiego, uczczono 47. rocznicę wyboru Kardynała Karola Wojtyły na Stolicę Piotrową. Organizatorem uroczystości było Stowarzyszenie „Pontyfikat Papieża Jana Pawła II" i Parafia Świętego Stanisława Biskupa Męczennika w Mławie.

fot. UM Mława

Uroczystości rozpoczęły się od części artystycznej, podczas której miał miejsce moment wręczenia stypendiów dla uzdolnionej młodzieży. Następnie w kościele pw. św. Trójcy w Mławie zgromadzeni odmówili różaniec święty w intencjach: stypendystów, darczyńców, pokoju na świecie oraz za kapłanów. Centralnym aktem wydarzenia była uroczysta Msza Święta, podczas której przy ołtarzu posługę pełnili Rycerze z Zakonu Świętego Jana Pawła II (Ordo Militiae Sancti Ioannis Pauli II). W liturgii uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych z zastępcą burmistrza Miasta Mława Marcinem Burchackim na czele, radni Rady Miasta Mława, parlamentarzyści, a także mieszkańcy miasta i sympatycy inicjatyw związanych z pamięcią o Janie Pawle II. Po zakończeniu Mszy Świętej uczestnicy przeszli pod pomnik św. Jana Pawła II. Tam miały miejsce okolicznościowe przemówienia – zarówno organizatorów Stowarzyszenia „Pontyfikat Papieża Jana Pawła II", jak i burmistrza Marcina Burchackiego. Po przemówieniach delegacje złożyły kwiaty u stóp pomnika. Uroczystość uświetniono wspólnym odśpiewaniem pieśni „Barka", która od lat jest symbolem i modlitwą związaną z Papieżem Polakiem. Ceremonię zamknęły wspólne zdjęcia stypendystów i uczestników uroczystości. **ZD / WP**

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

MOBBING NISZCZY ŚRODOWISKO PRACY

Nękanie w miejscu pracy stanowi poważne zagrożenie dla zarówno dla zatrudnionych jak i ich pracodawców, bowiem negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne pracowników, atmosferę w pracy oraz efektywność organizacji — uważa Marcin Stanecki, Główny Inspektor Pracy.

Fot. GIP

Minister Marcin Stanecki

W ostatnich latach Państwowa Inspekcja Pracy odnotowuje gwałtowny wzrost liczby porad udzielanych z zakresu mobbingu. Dotyczą one najczęściej kwestii związanych z dokumentowaniem mobbingu czy procedury sądowej w takich sprawach. Z pytań kierowanych do Państwowej Inspekcji Pracy wynika jednak, że słowo „mobbing" jest obecnie najczęściej nadużywanym przez pracowników pojęciem z zakresu prawa pracy. Osoby zwracające się do Inspekcji o poradę, czy kierujące skargi często posługują się nim dla opisania każdorazowej, niekorzystnej dla nich sytuacji, w której spotykają się np. ze strony pracodawcy z negatywną oceną ich pracy lub decyzją czy poleceniem służbowym, a która wywołuje w nich uczucie dyskomfortu — jak odmowa udzielenia im urlopu w podanym przez nich terminie czy polecenie pracy w godzinach nadliczbowych, w związku ze zwiększoną liczbą zamówień.

— Analiza skarg, w których zawarty był zarzut mobbingu wskazuje też, że niektóre działania lub zachowania pracodawców bądź współpracowników opisywane przez skarżących nie wypełniały definicji mobbingu określonej w Kodeksie pracy — tłumaczy minister Marcin Stanecki. — Jako mobbing traktowane były zachowania wynikające raczej z braku kultury osobistej, nieprzestrzegania zasad współżycia społecznego, a także zdarzenia o charakterze jednorazowym lub sporadycznym. Takie zachowania pracodawców w niektórych przypadkach mogły faktycznie stanowić zachowania bezprawne, wykraczające poza uprawnienia pracodawcy, mogły jednak zostać uznane za naruszenie dóbr osobistych pracownika, a nie mobbing w rozumieniu przepisów prawa pracy.

Także stwierdzenie występowania zjawiska mobbingu podczas kontroli inspektora pracy jest w praktyce bardzo trudne. Po pierwsze — ze względu na treść składanych skarg. Zarzuty w nich zawarte są zwykle określone w sposób ogólny, bardzo enigmatyczny, hasłowy, bez wskazania konkretnych zachowań pracodawcy. Po drugie — z uwagi na brak dowodów potwierdzających opisywane praktyki. Po trzecie — z powodu zastrzeżenia anonimowości przez skarżących. Tymczasem w postępowaniu kontrolnym związanym z badaniem mobbingu w danym zakładzie pracy przedmiotem zainteresowania inspektorów mogą być jedynie okoliczności obiektywne, związane bezpośrednio z naruszeniem przepisów prawa pracy, możliwe do zweryfikowania poprzez dostępne inspektorowi środki dowodowe.

Czynności kontrolne inspektora pracy zmierzają zarówno do ustalenia czy wystąpiły działania bądź zachowania mogące wypełniać znamiona mobbingu, jak również czy pracodawca podjął działania zapobiegające temu zjawisku. Jeśli pracodawca opracował wewnętrzne procedury antymobbingowe — prowadzący kontrolę ustala czy skarżący z nich skorzystał. Dodatkowo dla rozpoznania zjawiska mobbingu inspektor pracy może skorzystać z badania ankietowego. Użycie ankiety przez inspektora pracy jest dopuszczalne wyłącznie za zgodą podmiotu kontrolowanego, przy zapewnieniu wymogów anonimowości osób, które ankiety będą wypełniały. Badanie ankietowe może być wykonane jedynie przez kontrolującego inspektora, wykluczona w tym zakresie jest pomoc ze strony osób lub struktur podległych bezpośrednio osobie pracodawcy. Ankieta nie jest środkiem dowodowym stanowiącym podstawę do wydania środków prawnych na jej podstawie, ale może być przyczynkiem do przeprowadzenia dostępnych prawem innych środków dowodowych przez inspektora.

Badanie skargi związanej z mobbingiem dopuszcza bowiem możliwość przesłuchania skarżącego lub świadka. Inspektor pracy informuje wówczas o możliwości wykorzystania dokumentacji pokontrolnej w postępowaniu sądowym, jeżeli skarżący zdecyduje się wnieść powództwo do sądu. Na żądanie sądu kontrolujący przedstawia dokumentację z kontroli lub uczestniczy w postępowaniu w charakterze świadka na okoliczność ustaleń, jakie poczynił w trakcie prowadzonego postępowania kontrolnego.

Ograniczone kompetencje inspektorów pracy w zakresie zwalczania mobbingu znajdują odzwierciedlenie w kwestii stosowanych środków prawnych. W sprawach tych nie jest możliwe nałożenie przez inspektorów pracy sankcji przewidzianych w przepisach o wykroczeniach przeciwko prawom pracowników, nie przewidziano także możliwości wydawania decyzji administracyjnych. Jedyny środek prawny, jaki inspektor pracy może zastosować, to wystąpienie pokontrolne.

Należy pamiętać, iż inspektor pracy, jako organ Państwowej Inspekcji Pracy, nie został ustawowo umocowany do rozstrzygania spraw spornych. Trudności w dokonaniu wiążących i bezspornych ustaleń w tym obszarze wynikają z faktu, iż do wykazania ewentualnych naruszeń nie wystarczają dowody z dokumentów, które w największym stopniu są wykorzystywane przez inspektorów pracy. Uzyskiwane w trakcie czynności kontrolnych oświadczenia lub zeznania zwykle są kwestionowane przez drugą stronę sporu. Bez uprawnienia do dokonywania swobodnej oceny dowodów inspektorzy pracy pozbawieni są możliwości wiążącego ustalenia na ich podstawie faktów. Świadkami w sprawach tego typu są zazwyczaj inni pracownicy, którzy w obawie o swoje zatrudnienie, nie są chętni do współpracy.

Informując skarżących o dokonanych w trakcie kontroli ustaleniach, inspektorzy pracy najczęściej pouczają ich o możliwości wystąpienia do sądu pracy z powództwem o zasądzenie stosownego odszkodowania lub zadośćuczynienia od pracodawcy. Inspektor pracy może występować w procesie w charakterze pełnomocnika pracownika (art. 465 § 1 k.p.c.), może również stanowić źródło dowodowe.

Obecnie jedyną skuteczną drogą dochodzenia przez pracowników roszczeń z tytułu mobbingu od pracodawców jest więc obecnie wszczęcie i przeprowadzenie postępowania przed właściwym sądem pracy. Zgodnie z obowiązującymi przepisami ocena, czy w danym przypadku wystąpił mobbing i czy powstało roszczenie o wypłatę odszkodowania lub zadośćuczynienia, należy wyłącznie do sądu pracy.

Wnioski z działalności Państwowej Inspekcji Pracy jasno pokazują, że obecne ramy prawne są niewystarczające, by skutecznie egzekwować obowiązek przeciwdziałania mobbingowi. Konieczne są zmiany legislacyjne, m.in. doprecyzowanie definicji mobbingu w Kodeksie pracy, uznanie procedur antymobbingowych za obowiązkowe oraz wprowadzenie wykroczenia za brak takiej procedury. Niewątpliwie pozwoliłoby to inspektorowi pracy na bardziej skuteczne działanie wobec pracodawcy w celu wyegzekwowania ciążących na nim obowiązków w zakresie przeciwdziałania mobbingowi. Tym samym wzmocniona zostałaby rola Państwowej Inspekcji Pracy w procesie przestrzegania przepisów prawa pracy w tak ważnym obszarze. Pożądaną zmianą byłoby także włączenie zagrożeń psychospołecznych, jakim jest mobbing, do oceny ryzyka zawodowego.

— Aby przeciwdziałać mobbingowi, zanim do niego dojdzie, działania Państwowej Inspekcji Pracy obejmują też działalność prewencyjną i poradnictwo, w tym programy edukacyjne i kampanie świadomościowe, zwiększające wiedzę pracowników na temat ich praw oraz sposobów radzenia sobie ze zjawiskami niepożądanymi w miejscu pracy — mówi minister Marcin Stanecki. — Skuteczna prewencja antymobbingowa nie może opierać się wyłącznie na reakcjach interwencyjnych, lecz musi być wspierana systemowym podejściem edukacyjnym i informacyjnym. Rozwój programu „Prewencja zagrożeń psychospołecznych w środowisku pracy", wzrost liczby szkoleń, rozwinięte poradnictwo oraz inicjatywy promujące dobre praktyki w zakładach pracy świadczą o skuteczności przyjętego kierunku.

W szczególności na uwagę zasługuje rosnąca rola działań informacyjnych, konferencji regionalnych oraz rozpoczęta w 2025 r. praca nad Kodeksem Dobrych Praktyk. Te działania dowodzą, że wzmacnianie kompetencji kadry zarządzającej i świadomości pracowników w zakresie prawnych i psychospołecznych aspektów zatrudnienia może prowadzić do oczekiwanej poprawy warunków pracy i zapobiegania konfliktom.

Oprac. mmb

23 października w Państwowej Wyższej Szkole Muzycznej w Olsztynie odbędzie się konferencja naukowa pt. „Bezpieczne miejsce pracy. Profilaktyka i dobre praktyki przeciw mobbingowi". Organizatorem konferencji jest Państwowa Inspekcja Pracy / Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie oraz UWM. „Gazeta Olsztyńska" i Europe Direct Warmia i mazury objęły wydarzenie patronatem medialnym. Zainteresowanych tematyką serdecznie zapraszamy!

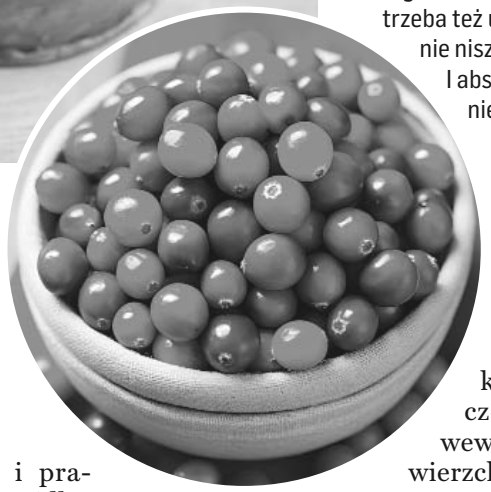
eprasa.pl 2bfa8dc9ef

ŻURAWINA: SPOD ZIEMI DLA ZDROWIA

Żurawina może i nie bije po oczach jak arbuz czy nawet większe jabłko. Ale zaręczam — a sprawdziłam to na sobie samej — w tym niepozornym owocu kryje się wielka i skuteczna moc na wiele schorzeń, w tym przede wszystkim na choroby układu moczowego.

Ale nie tylko infekcjom dróg moczowych żurawina zapobiega — choć dzięki związkom zwanym proantocyjanidynami (PAC), które zapobiegają przyleganiu bakterii do ścian dróg moczowych, właśnie na tym polu ma największe zasługi. Zawarte w niej i=unikalne związki roślinne mogą też zapobiegać rakowi żołądka. Wspiera również zdrowie serca, regulując ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Ma także silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, chroniąc przed uszkodzeniem komórek, chorobami przewlekłymi i starzeniem się. Ponadto jest dobrym źródłem błonnika i witamin, które wspomagają zdrowie układu trawiennego oraz mogą korzystnie wpływać na zdrowie jamy ustnej i jelit.

freepik



Małe, czerwone, okrągłe, cierpkie

Żurawina należy do rodziny wrzosowatych i jest spokrewniona z jagodami, borówkami i borówkami brusznicami. Najczęściej uprawianym gatunkiem jest żurawina wielkoowocowa (Vaccinium macrocarpon), ale w naturze występują również inne gatunki. Ze względu na bardzo ostry i kwaśny smak żurawinę rzadko spożywa się na surowo — po prostu się nie da. Stąd najczęściej spożywa się ją w postaci soku, albo lekko osłodzonego, albo zmieszanego z innymi sokami. Ale żurawina to tez świetna baza na sos. Można ją też suszyć.

Wartości odżywcze

Świeża żurawina składa się w prawie 90% z wody — resztę stanowią głównie węglowodany i błonnik. Główne składniki odżywcze w 100 gramach surowej, niesłodzonej żurawiny to: 0,4 g białka, 12,2 g węglowodanów, 4 g cukru — są to głównie cukry proste: sacharoza, glukoza i fruktoza, 4,6 g błonnika i 0,1 tłuszczu. Ta ilość owoców żurawiny — to także 46 kalorii.

Jeżeli chodzi o błonnik — jest on nierozpuszczalny (pektyna, celuloza i hemiceluloza) i przechodzi przez jelita w stanie niemal nienaruszonym. Żurawina zawiera również błonnik rozpuszczalny. Z tego powodu nadmierne spożycie żurawiny może powodować objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak biegunka. Z drugiej strony, sok żurawinowy praktycznie nie zawiera błonnika.

Żurawina jest bogatym źródłem wielu witamin i minerałów, zwłaszcza witaminy C, która jest jednym z głównych przeciwutleniaczy zawartym w tym owocu i jest niezbędna do utrzymania zdrowej skóry, mięśni i kości. Żurawina to także źródło manganu, który występujący w większości produktów spożywczych, jest niezbędny do wzrostu, metabolizmu i prawidłowego funkcjonowania układu antyoksydacyjnego organizmu. To także źródło witamin E — grupy niezbędnych przeciwutleniaczy rozpuszczalnych w tłuszczach oraz K1, znanej jako filochinon, niezbędnej do krzepnięcia krwi. Żurawina zawiera ponadto miedź — pierwiastek, którego często brakuje w diecie zachodniej, a którego niedostateczne spożycie miedzi może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie serca.

Na zakażenie dróg moczowych

Zakażenia układu moczowego należą do najczęstszych infekcji bakteryjnych — zwłaszcza u kobiet. Wywołuje je najczęściej bakteria jelitowa Escherichia coli (E. coli), która przyczepia się do wewnętrznej powierzchni pęcherza moczowego i dróg moczowych. Żurawina zawiera unikalne fitoskładniki znane jako proantocyjanidyny typu A lub skondensowane taniny.

Proantocyjanidyny typu A zapobiegają przyczepianiu się bakterii E. coli do wyściółki pęcherza moczowego i dróg moczowych, co czyni żurawinę potencjalnym środkiem zapobiegawczym przed zakażeniami układu moczowego. Liczne badania na ludziach wskazują, że picie soku żurawinowego lub przyjmowanie suplementów z żurawiną może zmniejszyć ryzyko zakażeń układu moczowego zarówno u dzieci, jak i dorosłych.

Pamiętajmy jednak, że nie wszystkie produkty z żurawiną są skuteczne w walce z zakażeniami układu moczowego. Wszystko przez to, że proantocyjanidyny mogą ulegać zniszczeniu podczas przetwarzania, przez co w wielu produktach już po prostu ich nie ma.

Na żołądek

Rak żołądka jest częstą przyczyną zgonów z powodu nowotworów na całym świecie. Za jego główną przyczynę uważa się zakażenie bakterią Helicobacter pylori — to ona odpowiada też za zapalne żołądka i wrzody. Tymczasem znów z pomocą przychodzą te same proantocyjanidyny typu A — bo znów zapobiegają przyleganiu bakterii H. pylori do wyściółki żołądka.

Badanie przeprowadzone na 189 dorosłych sugeruje, że codzienne picie 500 ml soku żurawinowego może znacznie zmniejszyć liczbę zakażeń H. pylori. Inne badanie przeprowadzone na 295 dzieciach wykazało, że codzienne spożywanie soku żurawinowego przez 3 tygodnie zahamowało wzrost bakterii H. pylori u około 17% zakażonych.

Na zdrowie serca

Choroby serca są główną przyczyną zgonów na świecie. A żurawina zawiera różne przeciwutleniacze, które mogą być korzystne dla zdrowia serca. Należą do nich antocyjany, wspomniane proantocyjanidyny i kwercetyna. W badaniach na ludziach sok lub ekstrakty z żurawiny okazały się korzystne w przypadku różnych czynników ryzyka chorób serca. Produkty z żurawiną mogą pomóc, zwiększając poziom HDL (dobrego) cholesterolu, obniżając poziom LDL (złego) cholesterolu u osób z cukrzycą, chroniąc LDL (złego) cholesterolu przed utlenianiem, zmniejszając sztywność naczyń krwionośnych u osób z chorobami serca, obniżając ciśnienie krwi, obniżając poziom homocysteiny we krwi, a tym samym zmniejszając ryzyko stanów zapalnych naczyń krwionośnych

Kto musi uważać na żurawinę?

Generalnie prawie każdy może spożywać żurawinę bezpiecznie. Ale wiadomo — nigdy z niczym nie wolno przesadzić, bo skutki mogą być opłakane. I tak, na żurawinę powinni uważać pacjenci przyjmujący warfarynę: żurawina zawiera dużą ilość witaminy K, która może kolidować z tym lekiem przeciwzakrzepowym wydawanym na receptę, zwanym warfaryną. Lekarze zalecają, by osoby przyjmujące warfarynę spożywały lub piły jedynie niewielkie ilości żurawiny lub jej soku.

Przez żurawinę mogą też nas dopaść bardzo bolesne kamienie nerkowe — picie dużych ilości soku żurawinowego przez dłuższy czas zwiększa ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych. Dzieje się tak, ponieważ żurawina zawiera dużo szczawianów, które mogą łączyć się z wapniem, tworząc kamienie. Podatność na powstawanie kamieni nerkowych jest różna u poszczególnych osób. U większości osób żurawina prawdopodobnie nie wpływa znacząco na powstawanie kamieni nerkowych. Mimo to, jeśli ktoś ma skłonność do tworzenia się kamieni nerkowych, rozsądne może być ograniczenie spożycia żurawiny i innych produktów bogatych w szczawiany.

A poza tym osoby z alergią na aspirynę często są uczulone również na żurawinę.

Magdalena Maria Bukowiecka

Żurawiny rosną na bagnach i często zbiera się je w wodzie — dojrzałe i gotowe do zerwania owoce unoszą się na powierzchni wody. To właśnie te owoce mają największą wartość odżywczą: bo na powierzchni wody wystawione są na działanie większej ilości światła słonecznego. Zatem zbieranie żurawiny wymaga nie tylko znalezienia miejsca, ale i znajomości techniki, zwłaszcza, że bagno wciąga, czasem w sensie ścisłym! A poza tym jak zawsze w takich sytuacjach leśnicy przypominają, by traktować las z szacunkiem, bo to my tam jesteśmy gośćmi i musimy pamiętać, że w lesie mieszkają zwierzęta — prawdziwy gospodarze tych terenów. Przy zbieraniu runa luźnego wszelkiego gatunku trzeba też uważać, by nie niszczyć ściółki. I absolutnie w lesie nie palimy!

Korzystałam z materiałów na stronach healthline.com, WemMD oraz Encyclopædia Britannica.

eprasa.pl 2bfa8dc9ef

NOWY PORTAL

WWW.MOTOFURY.PL

SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM

Do końca października
dodaj ogłoszenie

BEZPŁATNIE!

3325otbp-u-K

eprasa.pl 2bfa8dc9ef