TYGODNIK
ISSN 1731-9056
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.
NOWY KURIER
mławski
Nr 5
WTOREK 03.02.2026
ISSN 1731-9056
DZIERZGOWO, LIPOWIEC KOŚCIELNY, MŁAWA, RADZANÓW, STRZEGOWO, STUPSK, SZREŃSK, SZYDŁOWO, WIECZFNIA KOŚCIELNA, WIŚNIEWO
CENA 3,99 ZŁ (w tym 5% VAT)

CO, GDZIE, KIEDY? SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH

POLICJANCI W SZAFCE ZNALEŹLI NOWORODKA

s. 3

Fot. Freepik

MŁAWA PO RAZ KOLEJNY POKAZAŁA, ŻE MA WIELKIE SERCE! S. 4-5

CORAZ WIĘCEJ SENIORÓW POTRZEBUJE WSPARCIA I OPIEKI S. 7

PRZYJEMNOŚĆ JEDZENIA MA ZNACZENIE S. 15

PROMOCJA

6624otbp-x-G

eprasa.pl 4a4d235b3e

MAZOWSZE STAWIA NA AKTYWNOŚĆ I INTEGRACJĘ SENIORÓW

Warsztaty artystyczne i ruchowe, poznawanie regionu, spotkania z psychologiem czy dietetykiem – to tylko część inicjatyw, na jakie samorządy lokalne mogą pozyskać dofinansowanie z programu „Mazowsze dla seniorów". Warto składać wnioski, bo można otrzymać nawet 40 tys. zł. Czas jest do 20 lutego.

W Polsce przybywa seniorów. Według prognoz GUS w 2030 r. osoby w wieku powyżej 60. roku życia będą stanowiły prawie 30 proc. ludności naszego kraju. Już teraz na ponad 5,5 mln mieszkańców województwa mazowieckiego około miliona to osoby 65+.

Samorząd Mazowsza przygotowuje więc coraz więcej propozycji dla tej grupy wiekowej. Wśród nich jest program „Mazowsze dla seniorów", który aktywizuje osoby starsze oraz zapobiega ich wykluczeniu. W tym roku władze regionu na ten cel przeznaczyły 2,5 mln zł. O dofinansowanie mogą ubiegać się powiaty, gminy, miasta na prawach powiatu oraz dzielnice Warszawy, przy których została powołana i funkcjonuje rada seniorów. Maksymalna kwota wsparcia to 40 tys. zł.

– Seniorzy są dziś jedną z najbardziej aktywnych i zaangażowanych grup społecznych. Chcemy, aby uczestniczyli w życiu lokalnym, działali w radach seniorów, na uniwersytetach trzeciego wieku czy w kołach zainteresowań. Doceniamy ich energię, wiedzę i doświadczenie, a program „Mazowsze dla seniorów" pozwala w pełni wykorzystać ten potencjał. W ramach czterech dotychczasowych edycji wsparcie otrzymało ponad 280 inicjatyw seniorów, na które przeznaczyliśmy łącznie 8 mln zł – podkreśla marszałek Adam Struzik.

W zeszłym roku, dzięki dofinansowaniu, seniorzy z Przasnysza wzięli udział w warsztatach w zakresie utrzymania sprawności ciała i umysłu, arteterapii oraz w warsztatach florystycznych. Z kolei seniorzy z gminy Wierzbica mogli rozwijać swoje pasje na zajęciach tanecznych, wokalnych, brydżowych, szachowych, fotograficznych i sportowych. Seniorzy z gminy Pułtusk postawili na warsztaty muzyczne i teatralno-literackie, szkolenia rozwijające zdolności interpersonalne oraz kompetencje społeczne. Seniorzy z gminy Karniewo mogli się zintegrować podczas wyjazdów na basen, do teatru czy podczas warsztatów artystycznych. Wzięli też udział w wykładzie „Zdrowie psychiczne osób starszych". Dużą popularnością cieszyły się też nordic walking, joga, pikniki integracyjne czy wycieczki do muzeów. Seniorzy chętnie się uczą, dlatego w projektach często pojawiały się zajęcia komputerowe oraz spotkania z ekspertami z zakresu cyberbezpieczeństwa czy dietetyki.

fot. Freepik

Każda gmina, powiat, miasta na prawach powiatu i dzielnica Warszawy może złożyć tylko jeden wniosek

– Zależy nam na tym, aby osoby starsze mogły jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i samodzielnością. Takie aktywne uczestnictwo w życiu społecznym zdecydowanie temu sprzyja. Zachęcam do składania wniosków – dodaje Anna Brzezińska, członkini zarządu województwa mazowieckiego.

JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK

Każda gmina, powiat, miasta na prawach powiatu i dzielnica Warszawy może złożyć tylko jeden wniosek. Należy to zrobić za pomocą e-Doręczeń lub profilu zaufanego ePUAP. Nabór trwa do 20 lutego br.

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 4a4d235b3e

RZĄDOWY PROGRAM WYRÓWNYWANIA SZANS EDUKACYJNYCH DZIECI I MŁODZIEŻY „PRZYJAZNA SZKOŁA" REALIZOWANY RÓWNIEŻ W 2026 ROKU

W ramach Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła" w latach 2025-2027 Miasto Mława podpisało w dniu 30.12.2025 r. umowę z Wojewodą Mazowieckim, w imieniu którego działa Mazowiecki Kurator Oświaty, na dofinansowanie zatrudnienia asystenta międzykulturowego w roku 2026.

Program jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus wramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

W roku 2026 program będzie kontynuowany w niżej wymienionych szkołach:
Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Hugona Kołłątaja w Mławie
Szkoła Podstawowa Nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Mławie
Szkoła Podstawowa Nr 3 im. Dra Józefa Ostaszewskiego w Mławie
Szkoła Podstawowa Nr 4 im. Haliny Rudnickiej w Mławie
Szkoła Podstawowa Nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Mławie
W każdej z ww. szkół od 1 października 2025 r. został zatrudniony 1 asystent międzykulturowy, który będzie kontynuował swoje działania również w roku 2026.

Wartość wsparcia dla Miasta Mława na rok 2026 to 288 360,00 zł, w tym:
Dofinansowanie z UE:
237 954,65 zł
Dofinansowanie z BP:
50 405,35 zł

„PRZYJAZNA SZKOŁA"
Rządowy program wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła" w latach 2025-2027

Grupa docelowa:
Program jest skierowany do szkół, w których pobierają naukę uczniowie i uczennice z Ukrainy, którzy spełniają warunki określone w Programie. Realizacja Programu wspiera funkcjonowanie całej społeczności szkolnej, w tym dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji lub uchodźstwa z krajów innych niż Ukraina, które pobierają naukę w polskich szkołach, ich polskich rówieśników, rodziców i opiekunów oraz nauczycieli.

Cel Programu:
Głównym celem Programu jest wsparcie szkół, w których pobierają naukę uczniowie i uczennice z Ukrainy, poprzez stworzenie warunków, w których całe społeczności szkolne czują się bezpiecznie, a dzieci i młodzież mogą budować przyjazne relacje rówieśnicze oraz rozwijać swoją wiedzę, umiejętności i kompetencje.

Zakres wsparcia:
„Pomoc asystenta" – dofinansowanie zatrudnienia asystentów, o których mowa w art. 165 ust. 8a ustawy Prawo oświatowe. Asystent m.in. diagnozuje etapy szoku kulturowego i bariery adaptacji i integracji oraz podejmuje działania mające na celu przystosowanie się ucznia do nowych realiów, funkcjonujących w polskich szkołach oraz umożliwienie mu w dalszej kolejności wyrównanie szans edukacyjnych na tle całej społeczności szkolnej.

„Dobrostan społeczności szkolnej", którego celem jest realizacja różnorodnych form wsparcia na rzecz dobrostanu społeczności szkolnej, w tym:
• wsparcie dla uczniów - konsultacje specjalistyczne, specjalistyczna pomoc psychologiczna, doradztwo zawodowe,• wsparcie rodziców lub opiekunów uczniów i uczennic z doświadczeniem migracji lub uchodźstwa w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i dydaktycznych oraz rozwijaniu ich umiejętności wychowawczych,
• wsparcie kadr systemu oświaty w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, dydaktycznych i opiekuńczych.

„Doskonalenie kadr systemu oświaty", którego celem jest doskonalenie i podniesienie kompetencji zawodowych kadr systemu oświaty, m.in. poprzez szkolenia kadry systemu oświaty w zakresie:
• wsparcia edukacyjnego wynikającego z doświadczenia migracji lub uchodźstwa,
• pracy z oddziałem i w zespołach klasowych, do których uczęszczają uczniowie z doświadczeniem migracji lub uchodźstwa,
• wspierania włączenia uczniów i uczennic,
• wsparcia indywidualnego uczniów i uczennic.

Wartość wsparcia:
499 903 491,80 zł

Wysokość wkładu funduszy europejskich:
412 513 516,80 zł

PRÓBOWAŁ UNIKNĄĆ KONTROLI. 25-LATEK BEZ UPRAWNIEŃ I Z NIESPRAWNYM BMW ZATRZYMANY

Na widok policyjnego radiowozu gwałtownie skręcił na stację paliw i próbował ukryć się za ciężarówką, licząc, że uniknie kontroli. Policjanci z mławskiej grupy SPEED natychmiast pojechali za pojazdem i szybko ustalili, dlaczego 25-letni kierowca BMW tak bardzo chciał zniknąć im z oczu.

W środę, 28 stycznia 2026 roku, funkcjonariusze prowadzili kontrolę prędkości na drodze DW615 w miejscowości Stupsk. W pewnym momencie ich uwagę zwrócił kierujący BMW, który na widok radiowozu wykonał nerwowy manewr, zjechał na teren pobliskiej stacji paliw i schował pojazd za stojącą tam ciężarówką. Mundurowi natychmiast ruszyli za nim, podejrzewając, że próbuje uniknąć kontroli.

Podczas legitymowania okazało się, że 25-latek nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Prawo jazdy zostało mu zatrzymane zaledwie tydzień wcześniej. W związku z popełnionym wykroczeniem policjanci sporządzili dokumentację do wniosku o ukaranie do sądu za kierowanie pojazdem bez wymaganych uprawnień.

W trakcie sprawdzania stanu technicznego BMW funkcjonariusze ujawnili również nadmiernie zużyty bieżnik opon, co stanowi poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa ruchu drogowego. Dowód rejestracyjny pojazdu został zatrzymany, a kierowca ukarany mandatem. Samochód wyłączono z ruchu do czasu usunięcia usterek.

Teraz 25-latek odpowie przed sądem za kierowanie pojazdem bez uprawnień. Grozi mu wysoka grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów, a nawet kara ograniczenia wolności.

Policja apeluje o odpowiedzialne zachowanie na drodze, przestrzeganie przepisów i dbanie o stan techniczny pojazdów. Bezpieczeństwo zaczyna się od rozsądku kierowcy.

mł. asp. Aleksandra Bardońska / KPP Mława

POLICJANCI W SZAFCE ODNALEŹLI NOWORODKA

Czujność policjantów z mławskiej patrolówki pozwoliła w porę uratować noworodka podczas porannej interwencji w miejscowości z powiatu mławskiego. Funkcjonariusze jako pierwsi dotarli na miejsce zgłoszenia dotyczące pilnej pomocy dla 25-letniej kobiety. Gdy ratownicy zajmowali się kobietą, policjanci usłyszeli ciche kwilenie i sprawdzając pomieszczenia, odnaleźli noworodka. Dzieckiem natychmiast zajęli się obecni na miejscu medycy.

W czwartek rano (29 stycznia) policjanci odebrali zgłoszenie o konieczności udzielenia pilnej pomocy medycznej kobiecie w domu na terenie powiatu mławskiego. Jako pierwsi na miejsce dotarli policjanci Zespołu Patrolowo-Interwencyjnego KPP w Mławie, a tuż po nich dotarła załoga pogotowia ratunkowego.

W domu znajdowała się 25-letnia mieszkanka powiatu mławskiego, której stan wymagał natychmiastowej pomocy medycznej. Lekarz, który udzielał pomocy kobiecie stwierdził, że kobieta jest po porodzie. W tym samym momencie policjanci usłyszeli delikatne kwilenie. Natychmiast zaczęli sprawdzać wszystkie miejsca, nasłuchując skąd dochodzi cichy dźwięk.

Przeszukując kolejne miejsca, w szafce znaleźli noworodka bez zaopatrzenia. Dzięki czujności i zdecydowaniu policjantów dziecko zostało w porę odnalezione i natychmiast przekazane służbom medycznym.

Matka i noworodek zostali przewiezieni do szpitala.

Na miejscu wykonano szczegółowe oględziny, pod nadzorem obecnego tam prokuratora.

W czasie interwencji w domu, oprócz 25-latki, znajdowały się jeszcze cztery osoby. Trzy z nich zostały zatrzymane i przewiezione do Komendy Powiatowej Policji w Mławie. Wszyscy byli trzeźwi.

Według wstępnych ustaleń noworodek był lekko wychłodzony, jednak jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Zgromadzony materiał został przekazany do Prokuratury Rejonowej w Mławie.

mł. asp. Aleksandra Bardońska

eprasa.pl 4a4d235b3e

MŁAWA PO RAZ KOLEJNY POKAZAŁA, ŻE MA WIELKIE SERCE!

fot. MDK w Mławie

PODCZAS TEGOROCZNEGO FINAŁU WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY W MŁAWIE UDAŁO SIĘ ZEBRAĆ 216 242,99 ZŁ. BYŁO ENERGETYCZNIE, TANECZNIE, MIŁO I SMACZNIE. UŚMIECHY I GORĄCE SERCA PO RAZ KOLEJNY UDOWODNIŁY, ŻE DOBRO ZAWSZE WRACA!

Od samego rana miasto tętniło energią, uśmiechami i dźwiękami dobrej muzyki. Na ulicach spotkać można było wolontariuszy z puszkami, w sztabie i na scenie nie brakowało emocji, a każda złotówka trafia tam, gdzie jest najbardziej potrzebna. Koncerty, licytacje, atrakcje dla najmłodszych, stoiska pełne pyszności i niesamowita atmosfera wspólnego grania — tak właśnie wyglądał finał WOŚP w Mławie.

Szczegółowe statystyki zbiórki:
- 187 092,99 zł – przeliczone w banku sztabowym
- 29 150 zł – wpłacone na terminalach płatniczych

Waluty obce z puszek:
- 48,83 euro
- 7 dolarów USA
- 3 korony czeskie
- 25 funtów brytyjskich
- 174,50 hrywien ukraińskich
- 165 koron szwedzkich
- 8 lejów rumuńskich
- 1 230 forintów węgierskich
- kilkanaście monet innych walut obcych

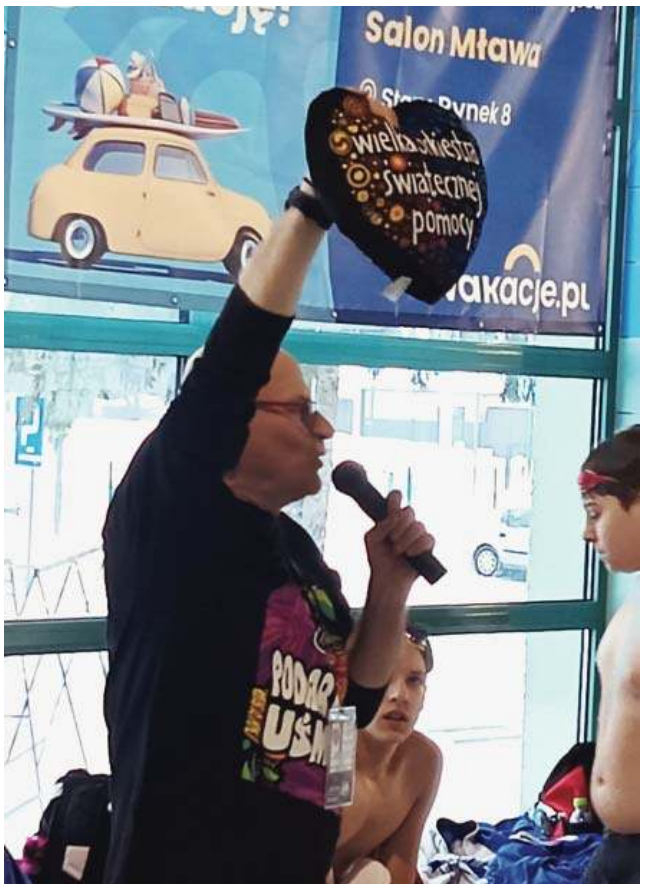
To nadal nie jest ostateczna kwota.

Wciąż można:
- licytować vouchery i rzeczy na Allegro https://tiny.pl/n9z1zx0h
- wpłacać do eSkarbonki https://eskarbonka.wosp.org.pl/zidakyfoku

Zebrana kwota to efekt ogromnego zaangażowania wolontariuszy, organizatorów, artystów i wszystkich, którzy grali razem z WOŚP.

Joanna Karzyńska

eprasa.pl 4a4d235b3e



eprasa.pl 4a4d235b3e

ZMIANY PRZEPISÓW DOTYCZĄCYCH BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO

W 2026 roku wchodzą w życie istotne zmiany w przepisach prawa, których celem jest poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego oraz skuteczniejsze przeciwdziałanie najgroźniejszym zachowaniom na drogach. Nowe regulacje mają na celu wzmocnienie ochrony życia i zdrowia uczestników ruchu oraz zwiększyć skuteczność działań Policji wobec osób rażąco naruszających przepisy.

Ustawa z dnia 4 grudnia 2025 r. o zmianie niektórych ustaw w celu poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego (Dz.U. poz. 1872)

Wejście w życie: 29 stycznia 2026 r. (z wyjątkami, które zaczną obowiązywać od 30 marca 2026 r.)

Celem ustawy jest zdecydowane ograniczenie zjawisk szczególnie niebezpiecznych, takich jak nielegalne wyścigi pojazdów mechanicznych, brawurowa jazda, celowe driftowanie, jazda „na jednym kole" oraz nielegalne spotkania motoryzacyjne tzw. spoty i zloty motoryzacyjne.

Nowe przepisy w kodeksie karnym (zaczną obowiązywać od 29 stycznia 2026 r.)

Od wskazanej daty w kodeksie karnym obowiązują nowe regulacje, które w sposób kompleksowy penalizują najbardziej niebezpieczne zachowania na drogach.

Wprowadzono legalną definicję nielegalnego wyścigu pojazdów mechanicznych (art. 115 § 26 k.k.), co umożliwia jednoznaczne kwalifikowanie zachowań polegających na rywalizacji kierujących pojazdami z naruszeniem zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Jednocześnie spenalizowano przestępstwo organizowania, prowadzenia lub udziału w nielegalnym wyścigu pojazdów mechanicznych (art. 178c k.k.). Odpowiedzialności karnej podlegają zarówno organizatorzy takich zdarzeń, jak i kierujący biorący w nich udział, niezależnie od tego, czy doszło do wypadku.

Nowelizacja wprowadza również nowe przestępstwo tzw. jazdy brawurowej (art. 178d k.k.). Odpowiedzialność karna dotyczy kierującego, który jednocześnie:

- rażąco przekracza dopuszczalną prędkość,
- rażąco narusza inne zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego,
- naraża człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia.

Co istotne, przestępstwo to może zostać popełnione także w sytuacji, gdy nie doszło do wypadku drogowego.

Zaostrzono również odpowiedzialność karną za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym (art. 177 § 2a k.k.), jeżeli sprawca:

- uczestniczył w nielegalnym wyścigu,
- działał w warunkach jazdy brawurowej,
- prowadził pojazd w okresie obowiązywania sądowego zakazu prowadzenia pojazdów.

W takich przypadkach sąd orzeka znacznie surowsze sankcje karne.

Szczególnie istotną zmianą jest wprowadzenie obligatoryjnego dożywotniego zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych wobec sprawcy, który nie zastosował się do wcześniej orzeczonego zakazu prowadzenia pojazdów (art. 42 § 3 k.k.).

Nowe przepisy zaostrzają odpowiedzialność majątkową sprawców. Zgodnie z art. 44b k.k., w przypadku prowadzenia pojazdu przy zawartości alkoholu co najmniej 1,5‰, sąd obligatoryjnie orzeka przepadek pojazdu mechanicznego.

Nowe wykroczenia i odpowiedzialność uczestników nielegalnych spotkań

Równolegle w kodeksie wykroczeń wprowadzono nowe typy wykroczeń. Odpowiedzialności podlega m.in.:

- organizowanie „spotów i zlotów motoryzacyjnych" bez wymaganego zawiadomienia,
- umyślne uczestnictwo w takich spotkaniach,
- udział w nielegalnym wyścigu w charakterze pasażera lub widza,
- celowe wprowadzanie pojazdu w poślizg (drift),
- jazda „na jednym kole".

Nowe przepisy w kodeksie drogowym

Zmiany przepisów obejmują również nowe regulacje w ustawie Prawo o ruchu drogowym określające zasady organizowania spotkań motoryzacyjnych. Spotkania, w których prezentowanych jest więcej niż 10 pojazdów na otwartej lub ogólnodostępnej przestrzeni, wymagają wcześniejszego zawiadomienia organu gminy, co pozwoli na monitorowanie przebiegu tych spotkań przez Policję.

W przypadku celowego driftu lub jazdy „na jednym kole" prawo jazdy zostanie zatrzymane na 3 miesiące. Te przepisy wejdą w życie 30 marca 2026 r.

Ustawa z dnia 17 października 2025 r. o zmianie ustawy – Prawo o ruchu drogowym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. poz. 1676).

Wejście w życie: 3 marca 2026 r. (z wyjątkami)

Druga z ustaw wprowadza zmiany o charakterze systemowym, obejmujące m.in. młodych kierowców, okres próbny, nadzór nad prędkością, obowiązek używania kasków ochronnych oraz zasady korzystania z hulajnóg elektrycznych i urządzeń transportu osobistego.

Nowe przepisy umożliwiają uzyskanie prawa jazdy kategorii B osobom, które ukończyły 17 lat, pod warunkiem jazdy w obecności pasażera-opiekuna spełniającego wymagania określone w ustawie.

3 marca 2026 r. wejdą w życie istotne zmiany w zakresie nadzoru nad prędkością. Nowe regulacje pozwalają zatrzymać prawo jazdy za przekroczenie dopuszczalnej prędkości o więcej niż 50 km/h również poza obszarem zabudowanym na drogach jednojezdniowych dwukierunkowych.

Ustawa wprowadza ponadto nowe obowiązki w zakresie ochrony niechronionych uczestników ruchu. Od 3 czerwca 2026 r. dzieci i młodzież do 16. roku życia będą zobowiązani do używania kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz urządzeniem transportu osobistego. Doprecyzowano także zasady przewożenia dzieci na rowerach i w przyczepkach rowerowych. Jednocześnie został podniesiony minimalny wiek (z 10 do 13 lat) dla użytkowników hulajnóg elektrycznych i urządzeń transportu osobistego.

Jednocześnie zmodyfikowano zasady okresu próbnego oraz możliwość jego wydłużenia w przypadku popełniania wykroczeń. Te przepisy będą stosowane od 3 września 2026 r.

Biuro Ruchu Drogowego KGP

POLICYJNE DZIAŁANIA Z WYKORZYSTANIEM KAMER ICAM

28 stycznia mławscy policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego, wspólnie z funkcjonariuszami ze Sztabu Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu, przeprowadzili działania kontrolne na skrzyżowaniu ulicy Płockiej w Mławie z drogą wojewódzką nr 587. Do nadzoru wykorzystano mobilne kamery ICAM, które pozwalają na precyzyjną rejestrację wykroczeń i bieżący monitoring ruchu. Akcja była odpowiedzią na sygnały mieszkańców oraz wcześniejsze obserwacje policjantów dotyczące częstego niestosowania się kierujących do sygnalizacji świetlnej w tym miejscu.

Podczas działań funkcjonariusze skupiali się przede wszystkim na zachowaniu kierowców wobec nadawanych sygnałów świetlnych. Zastosowanie systemu ICAM umożliwiło skuteczne monitorowanie newralgicznego skrzyżowania oraz szybkie reagowanie na ujawnione naruszenia przepisów.

W trakcie kilkugodzinnej kontroli policjanci ujawnili siedem wykroczeń polegających na przejeżdżaniu przez skrzyżowanie przy czerwonym świetle. Większość z nich zakończyła się nałożeniem mandatów karnych.

Tego typu działania mają przede wszystkim charakter prewencyjny. Widoczna obecność policjantów oraz wykorzystanie nowoczesnych narzędzi nadzoru wpływają na poprawę bezpieczeństwa i ograniczenie niebezpiecznych zachowań kierowców w miejscach szczególnie narażonych na zdarzenia drogowe.

mł. asp. Aleksandra Bardońska / KPP w Mławie

eprasa.pl 4a4d235b3e

CORAZ WIĘCEJ SENIORÓW POTRZEBUJE WSPARCIA I OPIEKI

Osoby w starszym wieku bardzo często potrzebują nie tylko naszej uwagi i czasu, ale przede wszystkim opieki i pomocy w codziennych czynnościach. Wciąż powszechny w naszym kraju tradycyjny model rodziny sprawia, że w Polsce obowiązek ten najczęściej spada na bliskich seniora: jego dzieci czy dalszych krewnych. Jednak nie zawsze są oni w stanie zapewnić starszej osobie odpowiednie wsparcie, tym bardziej że rola opiekuna to w wielu przypadkach praca na cały etat.

Opieka nad starszymi osobami nadal jest przez nas postrzegana jako powinność i obowiązek. Nie zawsze mamy jednak możliwość, aby zająć się seniorem – bardzo często wynika to po prostu z braku czasu czy odpowiednich umiejętności. Obecnie wielu z nas pracuje też za granicą, a w kraju zostawiło swoich rodziców czy dziadków, którzy prędzej czy później będą potrzebować pomocy. Jeśli natomiast podejmujemy się opieki, zazwyczaj jest to zajęcie bardzo obciążające, również psychicznie, zwłaszcza jeśli opiekujemy się seniorem samodzielnie.

JAK I GDZIE UZYSKAĆ OPIEKĘ NAD STARSZĄ OSOBĄ?

W momencie, kiedy nie jesteś w stanie zapewnić pełnej opieki starszym osobom samodzielnie, możesz szukać form wsparcia w różnych miejscach. Wszystko zależy od tego, w jakim stanie zdrowia jest podopieczny, bo tu przede wszystkim chodzi o komfort oraz stan pacjenta. Miejskie ośrodki pomocy społecznej i placówki służby zdrowia mają możliwość udzielenia pomocy. Świadczą one usługi opieki nad starszymi osobami o różnorodnych schorzeniach i wymagającymi różnego stopnia pomocy. Oferują nie tylko opiekę pielęgnacyjną, ale także prowadzenie terapii leczniczych i świadczenie opieki w domu (jeśli stan pacjenta na to pozwala). Pomóc starszej osobie w domu mogą pielęgniarki środowiskowe oraz lekarze, którzy regularnie odwiedzają pacjenta.

POMOC STARSZEJ OSOBIE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Opieka medyczna w miejscu zamieszkania przysługuje chorym osobom, które nie wymagają pobytu w hospicjum, jednak nie są w stanie w pełni funkcjonować samodzielnie. Najczęściej są to starsze lub samotne osoby, które z pewnych powodów nie mogą liczyć na pomoc bliskich. Jeżeli jednak sprawujesz opiekę nad starszą osobą samodzielnie, jednocześnie pracując, to możesz korzystać z wolnych dni w roku kalendarzowym przeznaczonych specjalnie na ten cel. W dodatku pracodawca musi ci wypłacić wynagrodzenie za wolne dni, w trakcie których opiekujesz się seniorem.

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Usługi opiekuńcze mają różny wymiar w zależności od stanu zdrowia podopiecznego i jego potrzeb. Podstawowa opieka nad seniorem w domu obejmuje pomoc w wykonywaniu codziennych czynności higienicznych i życiowych, jak również zalecone czynności medyczne. Choremu powinno się również ułatwiać kontakt z otoczeniem. Z kolei specjalistyczne usługi opiekuńcze dotyczą najczęściej osób ze schorzeniami. Specjalistyczna opieka nad starszymi osobami oznacza profesjonalną pomoc medyczną i pielęgnacyjną ze strony osób specjalnie przygotowanych zawodowo w tym kierunku. Dotyczy ona chorych osób, które są w pełni niesamodzielne albo niepełnosprawne.

KTO PRZYZNAJE USŁUGI OPIEKUŃCZE?

Decyzję o przyznaniu opieki starszym osobom podejmuje ośrodek pomocy, który ma taką możliwość. Ustala też szczegółowe wytyczne dotyczące pomocy w ramach świadczenia opiekuńczego. Natomiast finansowymi kwestiami zajmuje się rada gminy, która ustala warunki płatności i wymiar kwoty, a także możliwość częściowego lub całkowitego zwolnienia od opłat z tytułu usług opieki nad starszą osobą. Z tego powodu warunki przyznania pomocy mogą być zróżnicowane w poszczególnych gminach.

Fot. Pixabay

> STARSZE OSOBY WYMAGAJĄ WIĘCEJ POMOCY, TROSKI I OPIEKI. NIE KAŻDY JEST W STANIE SAMODZIELNIE ZAPEWNIĆ ODPOWIEDNIĄ OPIEKĘ SENIOROM. MOGĄ ONI WYMAGAĆ FACHOWEJ OPIEKI PIELĘGNIARSKIEJ ZE WZGLĘDU NA KONIECZNOŚĆ WYKONYWANIA ZABIEGÓW MEDYCZNYCH LUB OPIEKI I POMOCY PRZEZ CAŁY CZAS.

DOMY OPIEKI SPOŁECZNEJ

Inną formą opieki nad starszymi członkami społeczeństwa są ośrodki całodobowej opieki specjalistycznej. Jeżeli starsze osoby nie są w stanie wykonywać codziennych czynności bez pomocy innej osoby, to przysługuje im prawo do pobytu w domu pomocy społecznej. Placówki pomocy są oczywiście dopasowywane do stanu zdrowia oraz odpowiedniej kuracji, a także przy ich wyborze uwzględnia się miejsce zamieszkania. Chorą osobę zabiera się do najbliżej położonego jej miejsca zamieszkania ośrodka. W przypadku konieczności medycznej opieki nad starszą osobą najczęściej kieruje się pacjenta do opiekuńczo-leczniczego ośrodka lub przyszpitalnych placówek pielęgnacyjno-opiekuńczych. Instytucje tego typu zajmują się osobami przewlekle chorymi oraz wymagającymi kontynuacji leczenia. Opieka nad starszymi osobami ma w tym przypadku formę całodobowej pielęgnacji okresowej lub stałej, obejmującej postępowanie medyczne wskazane przez lekarza w stosunku do danego pacjenta.

> OPIEKA NAD STARSZĄ OSOBĄ TO WAŻNE I ODPOWIEDZIALNE ZADANIE, KTÓRE WYMAGA UWAGI, CIERPLIWOŚCI I ODPOWIEDNIEJ WIEDZY BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY TO OPIEKA KRÓTKOTERMINOWA CZY DŁUGOTERMINOWA, KTÓRA OBEJMUJE NIE TYLKO POMOC W CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH, ALE TAKŻE UTRZYMANIE DOBREGO SAMOPOCZUCIA EMOCJONALNEGO STARSZEJ OSOBY.

OPIEKA NAD STARSZĄ OSOBĄ W ZAKŁADZIE OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM

Do zakładów opiekuńczo-leczniczych i przyszpitalnych ośrodków pomocy kierowane są osoby po operacjach, terapii zachowawczej lub pobycie w szpitalu przez dłuższy czas. Pacjenci nie podlegają dalszej hospitalizacji, lecz ze względu na stan zdrowia lub stopień niepełnosprawności potrzebują medycznej opieki. Pobyt w zakładzie może wynikać również z potrzeby rehabilitacji. W większości przypadków w przyszpitalnych zakładach umieszczane są osoby niebędące w stanie samodzielnie funkcjonować w domowym środowisku.

WNIOSEK O PRZYZNANIE STARSZEJ OSOBIE OPIEKUNKI – OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

W przypadku osób przewlekle chorych oraz obłożnie chorych, a niezgadzających się własnowolnie lub przez opiekuna na umieszczenie w ośrodku opieki, można ubiegać się o długoterminową opiekę nad starszymi osobami. Taka forma opieki udzielana jest na podstawie wniosku o przyznanie starszej osobie opiekunki. Jest to forma opieki nad seniorem w domu, którą świadczy pielęgniarka środowiskowa. Pomoc starszej osobie w domu trwa tylko pół roku.

KTO SIĘ KWALIFIKUJE DO PIELĘGNIARSKIEJ OPIEKI NAD SENIOREM W DOMU

W przypadku trwałej opieki nad seniorem w domu chorzy nie wymagają hospitalizacji na oddziałach stacjonarnego lecznictwa lub nie zgadzają się na wysłanie ich do centrów opieki długoterminowej. Do form pomocy starszym osobom w domu kwalifikują się przewlekle chorzy. W celu przyznania długoterminowej opieki nad starszą osobą konieczne jest skierowanie wystawione przez lekarza we współpracy z NFZ, jak również opinii pielęgniarki środowiskowej.

Zgodnie z danymi GUS z 2020 roku osoby po 60 roku życia stanowiły 25,6 procent społeczeństwa – liczba seniorów wynosiła wówczas 9,8 miliona. Według prognoz w 2030 roku w Polsce liczba ta ma wzrosnąć do 10,8 miliona, a w 2050 roku wyniesie 13,7 miliona. Osoby te będą więc stanowiły około 40 procent ogółu ludności Polski. W związku ze starzeniem się społeczeństwa prawdopodobnie w każdej rodzinie znajdą się seniorzy potrzebujący stałej opieki.

Opr. JK

eprasa.pl 4a4d235b3e

WSPOMNIENIA DANUTY MICHALSKIEJ **Z KULAN**

Przedstawiamy naszym Czytelnikom drugą część wspomnień pani Danuty Michalskiej z Kulan.

D. Michalska. Łódź, VIII 1965 r. (Arch. UŁ)

D. Michalska. Olsztyn, IX 1970 r. (Urząd M. Nidzicy)

D. Michalska (czytająca jak zawsze gazetę) po powrocie do domu z Górnego Śląska. Nidzica, ok. 1985 r. (Zbiory autora)

DYPLOM
UKOŃCZENIA STUDIÓW WYŻSZYCH
UNIWERSYTET ŁÓDZKI
Danuta Michalska
URODZON a DNIA 27 stycznia 1942 ROKU
W Kulanach, pow. Mława
ODBYŁ a STUDIA NA WYDZIALE Ekonomiczno - Socjologicznym, kier. Ekonomiki Handlu Wewnętrznego
PRZEDSTAWIŁ PRACĘ MAGISTERSKĄ NA TEMAT:
„Kształtowanie się cen targowiskowych na produkty rolne w województwie łódzkim w latach 1960 - 1965."
OCENIONĄ JAKO dobrą
I PO ZŁOŻENIU EGZAMINU MAGISTERSKIEGO Z WYNIKIEM
dostatecznym
UZYSKAŁ a W DNIU 12 marca 1969
NINIEJSZY DYPLOM
magistra ekonomii
REKTOR
DZIEKAN

Dyplom ukończenia studiów wyższych UŁ D. Michalskiej. Łódź, 13 III 1969 r. (Zbiory autora)

Danuta Michalska ur. 27 I 1942 r. w Kulanach w parafii Wieczfnia Kościelna. Tak oto wspominała swoje wczesne lata podczas pisania życiorysu na studia wyższe:„(...) W r. 1945 wyjechałam wraz z rodzicami do Nidzicy, gdzie w kilka lat później zaczęłam uczęszczać do szkoły podstawowej. Po ukończeniu szkoły podstawowej w Nidzicy wyjechałam do Kętrzyna i ukończyłam (25VI) 1959 r. Technikum Handlowe (Centrali Rolniczej Spółdzielni <<Samopomoc Chłopska >>). Po ukończeniu technikum odbyłam roczny staż pracy na stanowisku referenta ds. skupu w Olsztynku. Ponieważ pracę komplikowały mi codzienne dojazdy do Olsztynka postanowiłam dalej kontynuować pracę w wybranym kierunku, lecz w miejscu zamieszkania. Ponieważ pracy na tym samym, czy podobnym stanowisku nie mogłam otrzymać w Nidzicy rozpoczęłam pracę na PKP st. Nidzica dn. 1 X 1960 r. Początkowo byłam zatrudniona jako praktykantka na st. adiunkta służby przewozowo - ekspedycyjnej. Po trzymiesięcznym kursie w Łodzi, zdałam egzamin adiunkta i powróciłam do Nidzicy (...)". (Akta Pers. studentki D. Michalskiej z UŁ z lat 1961-69; Archiwum UŁ.).

Relacja p. D. Michalskiej, Nidzica, 25 VI 2005 r. (zbiory autora). „(...) W tym okresie mieszkałam w ośrodku kolejowym w Łodzi. Dzięki temu postanowiłam później wrócić do Łodzi i zostać tam. (...) W 1961 r. dostałam się na studia z pomocą (wujka) ks.T. Michalskiego oraz jego kolegi doc. Z.Prochowskiego(...)". W 1961 r. D. Michalska przystąpiła do egzaminu wstępnego na Wydziale Ekonomiczno - Socjologicznym o kierunku Handlowo - Towaroznawczym na Uniwersytecie Łódzkim (UŁ.) Podczas egzaminu zdawała z przedmiotów: historia gospodarki, geografii oraz matematyki, a także napisała wypracowanie na temat przyczyn upadku Polski w XVIII w. Ślubowanie studenckie D. Michalska złożyła na UŁ 1 X 1961 r. Po przyjęciu na studia wystąpiła z podaniem o stypendium socjalne i mieszkaniowe, uzasadniając że ojciec jej ma dość liczną rodzinę pozostającą na jego utrzymaniu. Po czym 29 X 1961 r. wzięła udział w mistrzostwach sportowych wyższych uczelni m. Łodzi. Zachował się też jeden z jej zeszytów z notatkami ze studiów. „(...) Kiedy moja córka wracała z Łodzi, ze studiów do Warszawy, a stamtąd zawsze zajeżdżała do Mławy-Wólka, odwiedzała dziadków St. i A. Karasków". (Rel. L.Michalskiej, N-ca, 18 VI 2002 r.).

Podczas studiów kilkakrotnie musiała brać urlopy dziekańskie z powodu nienajlepszego stanu zdrowia. W 1965 r. w Łodzi mieszkała m.in. przy ul. Jaracza 34, natomiast latem 1967 r. przy ul. Lumumby 11/13 DS. AM. W trakcie studiów odbyła przynajmniej dwie praktyki w zakładach pracy. W jednym z dzienniczków praktyk pisała, że: „(...) praktyka mija w WPHS (Wojewódzkim Przedsiębiorstwie Hurtu Spożywczego, która) miała na celu zbieranie materiałów do pracy magisterskiej. Materiały do pracy magisterskiej zostały zebrane (...)". (Akta Pers. studentki D.M. z lat 1961-1969).

W tym samym dzienniczku praktyk otrzymała taką opinię o swojej pracy:„(...) Studentka D. Michalska w czasie praktyki od dn. 15 II do 8 IV 66 r. zbierała materiały do pracy dyplomowej pt. <<Analiza zapisów towarowych na podstawie .... >>. Obywatelka zapoznana została ze strukturą organizacyjną Zakładu i Hurtowni oraz aktualnymi obowiązującymi przepisami w zakresie obrotu towarowego. W oparciu o powyższe dokonała analizy zapasów, będących w gestii hurtu spożywczego. Do opracowania wykorzystała bilanse przedsiębiorstwa z 1964 i 1965 r. Łódź, 8 IV 1966 r. (...)". (Tamże).

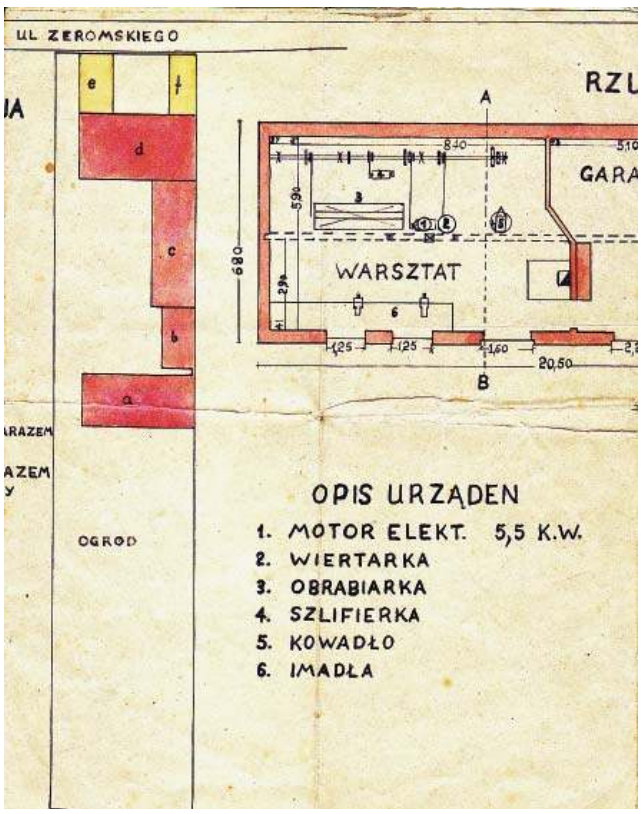
W zaświadczeniu o stanie odbytych studiów wyższych wystawionym przez dziekanat UŁ z 18 III 1968 r. informowano, że:„(...) Dziekanat Wydziału Ekonomiczno -Socjologicznego UŁ zaświadcza, że Ob. D. Michalska (...) studiowała w (...) latach 1961/62 - 1967/68 (...) na Wydziale Ekonomiczno - Socjologicznym kier. Handlowo - Towarowym i uzyskała zaliczenie 9. semestru studiów wyższych. Do ukończenia studiów magisterskich brakuje złożenia pracy magisterskiej i jej obrony. Pracę może podjąć od IV br. (...)". (Tamże).

Z innego dokumentu dowiadujemy się, że 27 III 1968 r. D. Michalska zamieszkała po studiach w Olsztynie przy ul. Kopernika 8/m 3. W Piśmie tym zwracała się do Pana Dziekana z podaniem, prosząc o przedłużenie terminu złożenia pracy magisterskiej

Widok ogólny Nidzicy, ok. 2017(18) r. Dom (pp. Rexin) Michalskich z bud. gospodarczymi. (Autor: Jan Borodziuk)

eprasa.pl 4a4d235b3e

Spotkanie towarzyskie. Od lewej: koleżanka ze studiów Maria (z d. Czuchryta) Sikora, Danuta Michalska, Zdzisław Pasymowski. Krajenka k. Piły, ok. 1965 r. (Zbiory autora)



Plan sytuacyjny posesji (pp. Rexin) Michalskich przy ul. Żeromskiego nr 10.(6a), a) dom, b) garaże, c) kuźnia, d) szopa przed domem, e i f) bud. gospodarcze. Nidzica, 12 VII 1948 r. (Zbiory autora)

do IX 1968 r. Podanie to zostało poparte przez Dziekana. W kolejnym podaniu z 5 XI 1968 r. o podobnej treści D.Michalska stara się o przedłużenie złożenia pracy magisterskiej do 31 I 1969 r. W komentarzu na podaniu widniej adnotacja, że praca ta jest jeszcze w stanie surowym. Termin obrony pracy magisterskiej został wyznaczony na 12 III 1969 r.

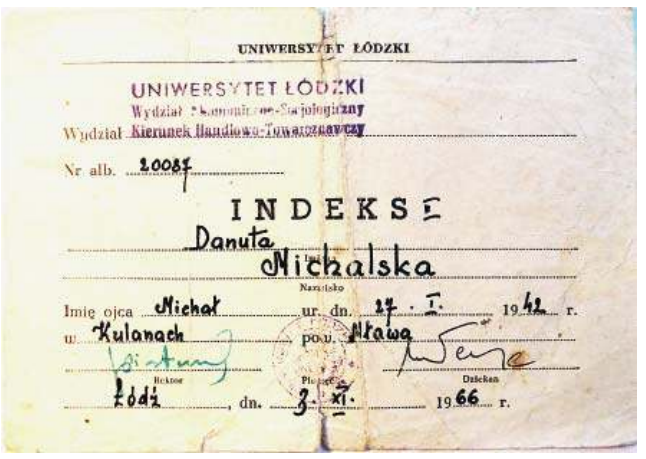
W ocenie pracy magisterskiej jednego z recenzentów z II 1969 r. czytamy: „(...) Ocena pracy magisterskiej ob. Michalskiej D. pt.<<Kształtowanie się cen targowiskowych na produkty rolne w woj. łódzkim w latach 1960-1965>> napisanej przy Katedrze Geografii Ekonomicznej pod kierunkiem doc. dr T. Olszewskiego. Praca ma specyficzny charakter. Pisząca podjęła się monografii cen targowiskowych w rejonie łódzkim. Praca tak zaplanowana musiała, i widać to zresztą w czasie czytania, nastręczać wiele problemów natury konstrukcyjno - merytorycznych. Autorka nie zawsze próbowała wyjaśnić przyczyny zarejestrowanych faktów. Należy jednak przyznać, że potrafiła zebrać obszerny i ciekawy przez swoją oryginalność materiał. Sposób przedstawienia materiału liczbowego, znajomość i opanowanie warsztatu zadawalające. Biorąc pod uwagę ambitne zamiary i oryginalność rozprawy oceniam ją jako dobrą minus (...)". (Tamże).

W kolejnej ocenie przez drugiego promotora czytamy:„(...) Ocena. Zadaniem pracy było przebadanie, jak kształtują się w układzie przestrzennym ceny targowiskowe w woj. łódzkim. Magistrantka podjęła zadanie i rozwiązała w sposób zadowalający. Wykazała mocne zrównoważenie cen w ujęciu powiatowym - zgodnie z gromadzonymi i publikowanym w różnych źródłach informacjami statystycznymi. Usiłowała także poddać analizie przyczyny stwierdzonych faktów. Bez studiów terenowych nie można, oczywiście, wykryć całego ich kompleksu, niemniej jednak w oparciu o dostępną literaturę magistrantka naświetliła zagadnienie w sposób interesujący, wykazując znaczną dojrzałość ekonomicznego myślenia. Od strony formalnej praca nie budzi znaczniejszych zastrzeżeń. Biorąc również pod uwagę duży wkład pracy, niezbędnej do zgromadzenia, uporządkowania i przeanalizowania wystarczającego zasobu informacji podstawowej, pracę oceniam na niemal dobrze. Łódź, dn. 10 III 69.(...)". (Tamże). Pod recenzją podpisał się promotor pracy doc. dr T. Olszewski.

Okładka teczki studenckiej D. Michalskiej. Łódź, 1961 r. (Arch. UŁ)

Zaś z protokołu z 12 III 1969 r. komisji egzaminacyjnej można się dowiedzieć m.in. o składzie komisji i jakie zostały zadane pytania podczas obrony pracy. Oto zadane pytania: „(...) 1. Funkcja rynku niezorganizowanego w gospodarce regionu łódzkiego, 2. wpływ rynku targowiskowego na rozwój rolnictwa, 3. przyczyny zróżnicowania przestrzennego cen (...)". (Tamże). Udzielone odpowiedzi zostały ocenione na ocenę dostateczną. Biorąc pod uwagę przebieg studiów i ocenę pracy magisterskiej na ocenę dobrą, a także odpowiedzi udzielanych w trakcie egzaminu, komisja postanowiła nadać tytuł magistra ekonomi p. D. Michalskiej. „(...) W 1969 r. ukończyłam Wydział Ekonomiczno - Socjologiczny na UŁ. Obroniłam się w (III) 1969 r. Potem od razu pojechałam do Olsztyna i zaczęłam pracować w Narodowym Banku Polskim (NBP) na ul. Dąbrowszczaków. Pracowałam tam 3.lata na stanowisku inspektora kredytowego (...)".(Relacja p. D.M., Nidzica, 4 VII 2005r.,zbiory autora).

Jednak wcześniej między 1 IV - 31 V 1968 r. odbyła praktykę w NBP w Olsztynie. Podjęła pracę w tymże banku między 1 I 1968 - 31 XII 1969 r. Po czym w latach 1970-1971 pracowała w Banku Rolnym w Olsztynie. Także w 1971 r. pracowała w Banku Rolnym w Nidzicy. W 1972 r. przeprowadziła się na Śląsk, gdzie podjęła pracę w NBP. W banku tym pracowała do 1974 r. Od 8 I 1975 r. pracowała w Śląskim Zakładzie Drobiarskim w Chorzowie, następnie Zakładzie Drobiarskim w Leszczynach.



Indeks studentki D. Michalskiej z UŁ. Łódź, 3 XI 1966 r. (Zbiory autora)

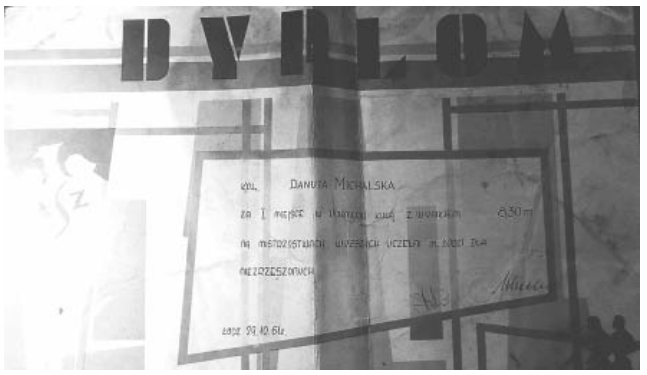
Legitymacja studencka D. Michalskiej z UŁ. Łódź, 1967 r. (Arch. UŁ)

Świadectwo dojrzałości D. Michalskiej z Technikum Handlowego. Kętrzyn, 25 VI 1959 r. (Zbiory autora)

Tymczasowy dowód tożsamości Leontyny Michalskiej. Nidzica, 8 IX 1949 r. (Zbiory Urzędu Miasta Nidzica)

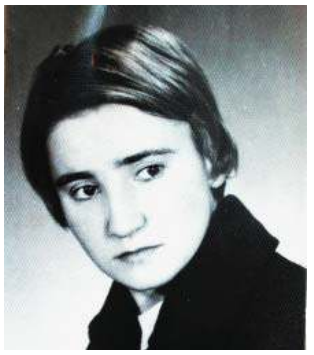
cd. na stronie 10

eprasa.pl 4a4d235b3e



Dyplom sportowy D. Michalskiej z mistrzostw wyższych uczelni m. Łódź, 29 X 1961 r. (Zbiory autora)

D. Michalska. Nidzica, 1960 r. (Archiwum UŁ)



D. Michalska. Nidzica, 1961 r. (Arch. UŁ)

Przed domem (pp. Rexin) Michalskich. Od lewej: kuzynka Zofia (J.) Jankowska z dziećmi, syn Tadeusz M., matka Leontyna Michalska, córka Basia M., c. Danuta Michalska. Nidzica, ok. 19 47 r. (Zbiory autora)

Dom i warsztat mechaniczno-samochodowy Ernsta i Elli Rexin (pp. Michalskich) przy ul. St. Żeromskiego nr 10.(6a). Neidenburg, lata 30./40. XX w. (Zbiory pp. Rexin)

Przed garażami i domem (pp. Rexin) Michalskich. Od lewej: siostra Barbara, matka Leontyna Michalska, c. Danuta Michalska, s. Ewa. Nidzica, ok. 1978(9) r. (Zbiory autora)

Przed domem (pp. Rexin) Michalskich. Od lewej: siostra Urszula M., NN, NN, poniżej siostra Danuta Michalska. Nidzica, ok. 1947 r. (Zbiory autora)

Na tle kuźni z czerwonej cegły oraz garaży (pp. Rexin) Michalskich. Od lewej: córka Ewa, matka Leontyna Michalska, wnuczka Ola M., c. Danuta Michalska, Z. Pasymowski, wnuk Wojtek K., zięć Zdzisław Kowalski, c. Basia K. Nidzica, ok. 1978 (9) r. (Zbiory autora)

W 2026 r. mija 90. lat od momentu wybudowania domu pp. Rexin w Nidzicy. (Zbiory autora)

Michał Michalski stoi przy ul. Żeromskiego pod budynkiem nr 1., w którym mieszkali m.in. pp. Szczepkowscy. Nidzica, lata 50. XX w. (Zbiory autora)

Dalej w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych na stanowisku starszego inspektora. W 1976 r. podjęła pracę w Rejonie Dróg Publicznych jako inspektor ds. pracowniczych. W 1978 r. pracowała w Przedsiębiorstwie Robót Drogowych w Katowicach jako inspektor ds. produkcji pomocniczej. Także w tym samy roku pracowała w Kombinacie Budownictwa Mieszkaniowego Przemysłu Węglowego „Fadom" jako z-ca kierownika ds. ekonomicznych. Między V 1979 - XII 80r. D. Michalska przebywała w Stanach Zjednoczonych w Chicago u swojej siostry Eli. W 1981 r. podjęła pracę w Usługowej Spółdzielni Pracy jako rewident zakładowy oraz w 1983 r. w Zakładzie Wytwórczym Urządzeń Sygnalizacyjnych w Katowicach jako ekonomistka.

24 II 1982 r. w Krakowie w ramach doskonalenia zawodowego D. Michalska ukończyła kurs dla pracowników kontroli wewnętrznej. Między 2 III 1981 - 31 III 1983 r. „(...) ob. mgr D. Michalska była zatrudniona w Usługowej Spółdzielni Pracy. Początkowo na stanowisku rewidenta zakładowego, a następnie pełniła obowiązki referenta ds. rozliczeniowych w Ośrodku Szkolenia Kierowców (...)". Z opinii z tego okresu dowiadujemy się, że „(...) z nałożonych obowiązków służbowych wywiązywała się należycie, była pracownikiem sumiennym i zdyscyplinowanym (...)".(Świad. pracy z 13 I 1986 r. z. autora).

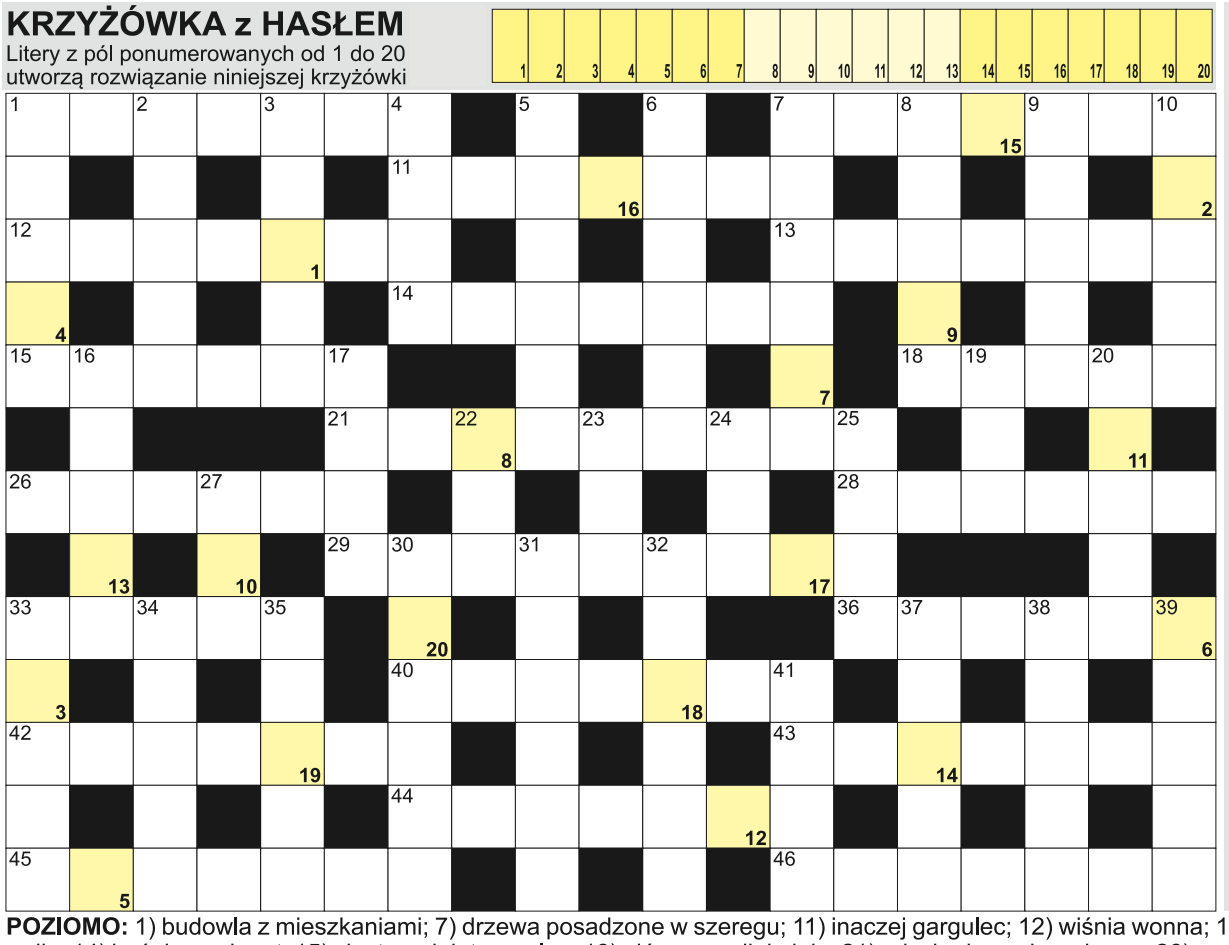
W 1985 r. D. Michalska przeniosła się z powrotem w rodzinne strony, gdzie podjęła pracę w Polskim Czerwonym Krzyżu. Na tym stanowisku pracowała do czasu przejścia na emeryturę. Ostatnie 20.lat mieszkała wraz z matką Leontyną (z d. Karasek) Michalską w Nidzicy przy ul. Żeromskiego 6a, a od XI 1996 r przy ul. Warszawskiej 4a/19. Zmarła 24 IX 2005 r. w szpitalu w Dobrym Mieście. Została pochowana w grobie rodzinnym pp. Michalskich i Karasków w Nidzicy.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

eprasa.pl 4a4d235b3e

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

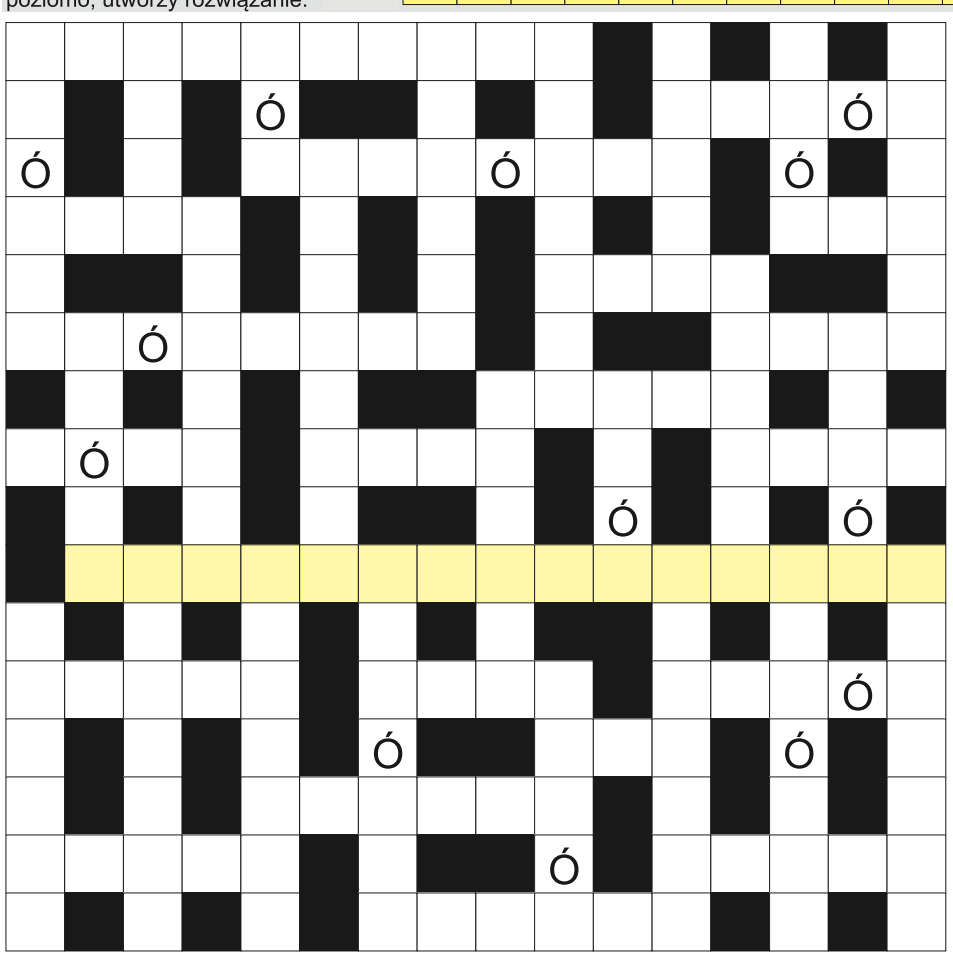
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) budowla z mieszkaniami; 7) drzewa posadzone w szeregu; 11) inaczej gargulec; 12) wiśnia wonna; 13) program w radio; 14) baśniowy skrzat; 15) ciasto zwinięte w rulon; 18) główny posiłek dnia; 21) odszkodowania wojenne; 26) ręce inaczej; 28) Tesla, sławny inżynier; 29) rodzinne miasto Joe Cockera; 33) rzeka w Makowie Podhalańskim; 36) Hemingway, sławny pisarz; 40) mieszanina nitrująca krócej; 42) stolica Dolnej Saksonii; 43) wynik odejmowania; 44) największa wyspa archipelagu Tanimbar; 45) "Blaszany ...", powieść Güntera Grassa; 46) sentencja, aforyzm. **PIONOWO:** 1) Tony, były premier Wielkiej Brytanii; 2) drobny szczegół; 3) rabunkowy lub śmiechu; 4) legendarny założyciel Krakowa; 5) najwyższa w zoo; 6) rozwielitka inaczej; 7) jadowity to cicuta; 8) chybiony strzał; 9) śliwka chińska inaczej; 10) Dahl, brytyjski pisarz; 16) niewielka chmura; 17) grecki bóg wojny; 19) trzmiel potocznie; 20) książka z mapami; 22) Edgar Allan, poeta 23) brytyjskie wojska lotnicze; 24) Guevara, rewolucjonista z Kuby; 25) autor "Niekończącej się historii"; 27) jedna z faz Księżyca; 30) Sienkiewicz, autor "Latarnika"; 31) córka Mahometa; 32) najwyższy szczyt Gór Inowieckich; 33) z niego kotlety; 34) najjaśniejsza w gwiazdozbiorze Zająca; 35) wydzielona część morza; 37) wafelek do lodów; 38) Dickinson, amerykańska poetka; 39) dawna korona papieska; 41) Chaczaturian, słynny kompozytor.

BAŚKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól, czytane poziomo, utworzy rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy samogłoski "Ó". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól czytanych poziomo.

orzeźwiający lub owocowy do picia; taniec wiedeński; Roald, napisał "Wielkomiluda"; czynny wulkan na Sycylii; Bobrowska, Miss Polonia 1957; urządzenie do kręcenia włosów; już nie mężatka; ruch wokół własnej osi; Shepard, dowódca Apollo 14; szachowany w szachach; rzeka w amerykańskim Reno; piwny na rynku; bajkowa Śnieżka od siedmiu krasnoludków; najjaśniejsza w gwiazdozbiorze Feniksa; Rysy lub Kilimandżaro; Kristjan, były prezydent Islandii; "... żołnierzyk" Andersena; starożytna Kerkyra dzisiaj; stary, gęsty las iglasty; miękki do szkicowania; jest nim obornik; inaczej foch; zespół grający z Markiem Grechutą; pochyłe zbocze wykopu; stolica Wenezueli; krótki utwór prozą; miasto pod Wezuwiuszem; inaczej inkrustowanie, dekorowanie; i chlebowy, i siarkowy; "Syzyfowe ..." u Żeromskiego; popularna pasta do zębów; hiszpańska drzemka po obiedzie; generalna przed premierą sztuki; keton metylowy inaczej; dno beczki; biblijna ofiara brata; rzeka w Grenoble; najjaśniejsza w gwiazdozbiorze Skorpiona; pocztowy w adresie; krótsza droga; napój z chmielu; szlachetna ikra; asymina trójklapowa inaczej.

Sprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram 9×9 w taki spo-sób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

	5	8		7				2
	4			6	2		9	8
2	9	1		3		7		
		6	9			4		7
3	2		6				1	5
	7		2	5	4	6		3
			8	9	1	2		6
				2			4	
						8		1

	4		8					5
5					2			
	2	7		4				1
				5		8	2	
2		8	3	9	6			4
7				8	4	1	6	
1		5		6		4	9	
9		2				3		7
3	7		9		8	5	1	

WYKREŚL 26 roślin leczniczych. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: rumianek, mniszek, lipa, babka, aronia, bylica, rzepa, aloes, arnika, cebula, chrzan, estragon, imbir, jasnota, hyzop, kminek, kolendra, melisa, oczar, rdest, skrzyp, wrotycz, wawrzyn, morwa, ruta, senes.

S	O	C	W	A	W	R	Z	Y	N
E	C	E	B	U	L	A	K	R	A
R	S	N	M	B	L	O	U	D	R
J	U	T	A	N	L	M	E	E	N
B	A	B	R	E	I	W	A	S	I
R	K	S	N	A	R	S	I	T	K
A	Z	D	N	O	G	M	Z	M	A
S	R	E	T	O	B	O	I	E	R
A	K	Y	P	I	T	N	N	L	K
B	C	R	R	A	E	A	I	I	U
Z	Y	C	Z	K	R	P	C	S	M
S	B	L	H	Y	A	O	H	A	O
J	E	E	I	R	P	Y	N	C	R
O	R	N	U	C	Z	G	Z	I	W
R	I	T	E	O	A	A	I	D	A
G	A	O	P	S	R	U	N	D	Y

eprasa.pl 4a4d235b3e

Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

PRACA

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym tel 691-671-723

SPRZEDAM

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

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

NIERUCHOMOŚCI

DZIAKĘ budowlaną w miejscowości Otręba, 89,6 ara z 30 letnim lasem 74ary, decyzja o warunkach zabudowy, cena do negocjacji, OKAZYJNIE SPRZEDAM tel.602-136-815.

SPRZEDAM mieszkanie-kawalerka 53m2, ul. Kolejowa, 502-341-366

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

AUTO-MOTO

NYSĘ, ŻUKA i inne z epoki w całości lub częścikupię, tel.698-082-959.

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

USŁUGI

NAPRAWA lodówek, pralek -drobna elektryka-klimatyzacja , 600-147-652

SZYCIE kołder, kołdry puchowe, 665-434-450.

ZWIERZĘTA

sprzedam

SPRZEDAŻ kur, kurcząt -dostawa gratis, 503-508-148

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KLACZ 2-letnią.Tel.89-766-22-61

KURY nioski z jajem, 600500710.

produkty rolne

SŁOMĘ w belach 125cm suchą- sprzedam tel.519-356-781.

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

„MŁAWIANIN ROKU" 2025 – KONKURS RUSZA, NOWA KAPITUŁA POWOŁANA!

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej ogłasza kolejną edycję konkursu „Mławianin Roku" – prestiżowego wyróżnienia przyznawanego osobom, które w sposób szczególny przyczyniły się do rozwoju, promocji oraz budowania dobrego wizerunku Mławy i Ziemi Mławskiej.

Zgodnie z regulaminem, zgłoszenia kandydatów można składać do 28 lutego 2026 roku. Wnioski – wraz z pisemną zgodą kandydata oraz uzasadnieniem – mogą składać organizacje pozarządowe, instytucje, organy samorządowe, a także grupa co najmniej 50 pełnoletnich mieszkańców Mławy. Dokumenty należy składać lub przesyłać na adres: Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie, ul. 3 Maja 5, z dopiskiem na kopercie: „Mławianin Roku".

Tytuł „Mławianin Roku" jest jednym z najważniejszych lokalnych wyróżnień honorowych. Do tej pory statuetkę św. Wojciecha otrzymało 26 laureatów – osób, które swoją działalnością społeczną, zawodową, kulturalną lub naukową trwale zapisały się w historii miasta.

Uroczyste wręczenie tytułu odbywa się corocznie 23 kwietnia, w Dniu Patrona Miasta – św. Wojciecha. Laureat otrzymuje dyplom nadania tytułu „Mławianin Roku", medal pamiątkowy im. prof. dr. hab. Ryszarda Juszkiewicza z wizerunkiem Profesora oraz statuetkę św. Wojciecha, która przekazywana i wręczana jest przez

Burmistrza Miasta Mława. Nazwisko wyróżnionej osoby zostaje także wpisane do Księgi Pamiątkowej konkursu „Mławianin Roku", prowadzonej przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

W związku z nową edycją konkursu, 21 stycznia 2026 roku Zarząd Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej uchwalił nowy regulamin oraz zatwierdził skład Kapituły na lata 2026–2029. Następnie 29 stycznia 2026 r., w sali Szkoły Podstawowej nr 2 w Mławie, odbyło się spotkanie, podczas którego wręczono podziękowania ustępującej Kapitule oraz nominacje nowym członkom. Podczas posiedzenia wybrano również władze Kapituły: przewodniczącym został Janusz Grochowski, zastępcą przewodniczącego Maciej Jakubowski, a sekretarzem Zofia Kazimierska. Nowo powołanej Kapitule życzymy owocnej pracy, trafnych decyzji oraz satysfakcji z pełnienia tej ważnej społecznej funkcji.

Kapituła konkursu powoływana jest na czteroletnią kadencję i składa się z przedstawicieli różnych środowisk życia społecznego – samorządu, oświaty, lokalnego biznesu, organizacji pozarządowych, duchowieństwa oraz laureatów tytułu z lat poprzednich. Jej członkowie pełnią swoje funkcje społecznie, a o wyborze laureata decydują w tajnym głosowaniu, kierując się zasadami bezstronności oraz najwyższymi standardami etycznymi.

Kto w tym roku dołączy do tego zaszczytnego grona i zapisze się na kartach historii miasta? Odpowiedź poznamy już wkrótce podczas uroczystego wręczenia tytułu „Mławianin Roku".

Pełna treść regulaminu konkursu dostępna jest w siedzibie Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej, na stronie internetowej www.tpzm.mlawa.pl oraz w załączniku do tego artykułu.

WM/WP/JG/TPZM

ZDZISŁAW KARPIŃSKI PRZESZEDŁ NA EMERYTURĘ

Po blisko 29 latach pracy na rzecz Komendy Powiatowej Policji w Mławie na zasłużoną emeryturę odszedł pan Zdzisław Karpiński, pracownik cywilny odpowiedzialny za zaopatrzenie mławskiej jednostki.

Przez niemal trzy dekady pan Zdzisław był nie tylko filarem zaplecza logistycznego komendy, ale także osobą powszechnie cenioną za profesjonalizm, życzliwość i gotowość do pomocy. Jego doświadczenie, uśmiech i dobre słowo towarzyszyły kolejnym pokoleniom funkcjonariuszy i pracowników cywilnych.

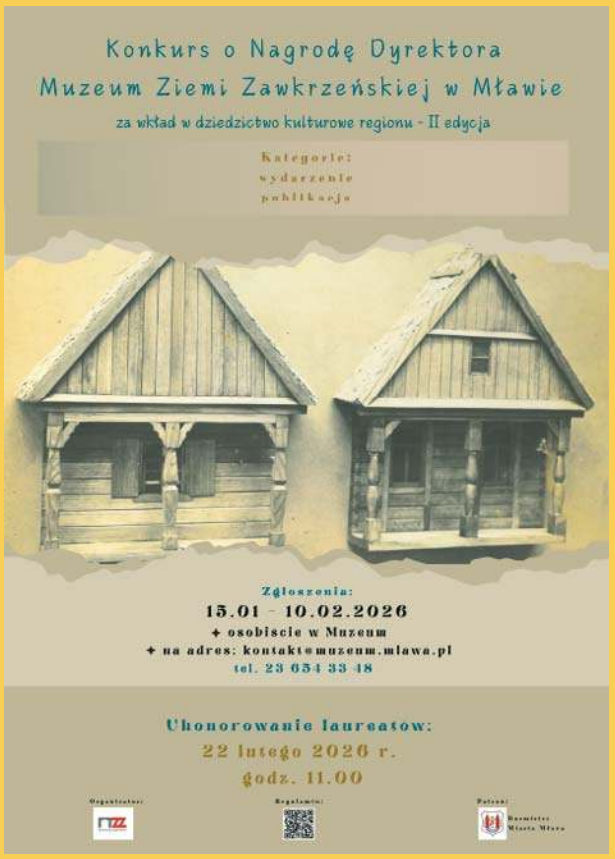
Podczas uroczystego pożegnania podziękowania za wieloletnią służbę i zaangażowanie złożyli Komendant Powiatowy Policji w Mławie mł. insp. Marcin Ostrowski, Zastępca Komendanta Powiatowego nadkom. Robert Górczyński, a także Komendant w stanie spoczynku insp. Tomasz Łysiak. W spotkaniu uczestniczyli również policjanci oraz pracownicy cywilni komendy, którzy wspólnie wyrazili wdzięczność za lata współpracy.

— Dziękujemy za rzetelną pracę, dzielenie się doświadczeniem, wsparcie oraz nieustanne czuwanie nad zaopatrzeniem naszej jednostki — podkreślano podczas pożegnania.

Panu Zdzisławowi Karpińskiemu życzymy zdrowia, spokoju oraz realizacji planów i pasji na nowym etapie życia.

mł. asp. Aleksandra Bardońska / KPP Mława

RAZEM DLA DZIEDZICTWA – KONKURS O NAGRODĘ DYREKTORA MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ W MŁAWIE



Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie zaprasza do udziału w Konkursie o Nagrodę Dyrektora za wkład w dziedzictwo kulturowe regionu.

Konkurs prowadzony jest w dwóch kategoriach: „wydarzenie" oraz „publikacja".

Udział w konkursie mogą wziąć osoby indywidualne, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe oraz grupy nieformalne. Nominacje mają dotyczyć działań zrealizowanych w 2025 roku.

Zgłoszenia przyjmowane są od 15 stycznia do 10 lutego 2026 roku – osobiście w siedzibie muzeum lub drogą elektroniczną na adres: kontakt@muzeum.mlawa.pl. Każde zgłoszenie powinno zawierać opis oraz uzasadnienie kandydatury, a także dane kontaktowe i podpis osoby zgłaszającej.

Ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród odbędzie się 22 lutego 2026 roku o godz. 11.00 podczas uroczystego spotkania w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie.

Wydarzenie patronatem objął Burmistrz Miasta Mława.

Szczegóły na stronie: www.muzeum.mlawa.pl

eprasa.pl 4a4d235b3e

JAK ODZYSKAĆ STER NAD DOMOWYM BUDŻETEM

PODPOWIADA, JAK SZUKAĆ OSZCZĘDNOŚCI W CODZIENNYCH WYDATKACH, NAWET JEŚLI PENSJA NIE JEST ZBYT DUŻA. MÓWI O BUDŻECIE DOMOWYM W PROSTY SPOSÓB I POKAZUJE, ŻE FINANSE TO NIE TABU. ROZMAWIAMY Z BEATĄ CIECHAN, EKSPERTKĄ OD BUDŻETU DOMOWEGO, AUTORKĄ PROFILU TRENERKA/_OSZCZEDZANIA.

— W opisie profilu Trenerki Oszczędzania napisałaś: „Szkoda życia na pieniądze, które przeciekają przez palce". Gdzie najczęściej znikają?

— Najczęściej... w drobiazgach, co jest najbardziej zdradliwe. Większość z nas wie, ile płaci za kredyt, czynsz czy rachunki. Natomiast zupełnie nie wiemy, ile wydajemy na codzienne „niewinne" rzeczy – szybkie zakupy, przekąski, drobne przyjemności. Jeśli masz jeden rachunek na 500 zł, zapamiętasz go. Jednak dziesięciu wydatków po 50 zł – już nie. Mózg je bagatelizuje, bo „to tylko pięćdziesiąt złotych".

— Dodajesz też, że to nie kawa na mieście rujnuje nasz budżet.

— Nie demonizujmy kawy czy jedzenia na mieście. Kawa w kawiarni może być świadomym wydatkiem – umawiam się, planuję, że spotkam się z przyjaciółką, wiem, że płacę i uwzględniam to w swoim budżecie. Problemem są wydatki robione na automacie, bez zastanowienia. Przykład? Kawa na stacji benzynowej, kupowana na szybko przy okazji tankowania i wypijana w biegu. Ta sama kawa, a zupełnie inny mechanizm. Właśnie takie automatyczne decyzje kosztują nas najwięcej.

— Jak więc zmienić złe nawyki i przejść na świadome zarządzanie wydatkami?

— Pierwszy krok jest trudny, ale kluczowy. Musimy przyznać uczciwie przed samym sobą: „nie mam kontroli nad swoimi wydatkami". Bez usprawiedliwień: że inflacja, że drogo, że wszyscy tak żyją. Każda zmiana – finansowa, zdrowotna, życiowa – zaczyna się od uznania faktów.

— Jesteś trenerką oszczędzania. Przyznajesz, że przekazujesz wiedzę o planowaniu finansów, bo sama miałaś problemy z właściwym planowaniem budżetu. Co było przełomem?

— Paradoksalnie – lepsze zarobki. W pewnym momencie zaczęliśmy z mężem lepiej zarabiać. Uznaliśmy więc, że stać nas na to, by wziąć nowy samochód na kredyt, nie sprawdzając, czy nasz budżet udźwignie taki wydatek. Dochody były większe, ale sytuacja podobna - na koncie co miesiąc dalej było pusto. Pamiętam, jak zestresowana siedziałam przy stole z kartką papieru i ołówkiem, patrząc na saldo. Dotarło do mnie, że jeśli nic nie zmienimy, prędzej wpadniemy w długi, niż zaczniemy oszczędzać. Podjęliśmy decyzję pełną wstydu i skrajnych emocji. Sprzedaliśmy nowy samochód, kupiliśmy starszy i dużo tańszy. Często przy takich decyzjach dopada nas strach: „Co ludzie powiedzą?". Prawda jest taka, że opinie innych nie zapłacą naszych rachunków. To był moment, który otworzył mi oczy.

Beata Ciechan ekspertka od budżetu domowego, autorka profilu Trenerka/_oszczedzania

Autor: arch. prywatne

— Czyli bez odwagi się nie da?

— Każda zmiana wymaga odwagi, bo łatwiej przychodzi nam jednak szukanie wymówek. A przecież brak kontroli nad finansami to problem niezależny od kraju czy waluty. Obecnie mieszkam w Belgii, ale problemy są takie same jak w Polsce. Mam klientki z Polski, Belgii, Niemiec czy Stanów Zjednoczonych – schemat jest ten sam: pieniądze przychodzą i wychodzą, ale nikt nie wie gdzie.

— Od czego zacząć, żeby nie poddać się po tygodniu?

— Nie zaczynamy od tworzenia skomplikowanego budżetu. Najpierw trzeba zebrać dane. Od dziś – nie od poniedziałku ani od nowego miesiąca – zapisuj wszystkie wydatki przez 20–30 dni. Bez kategorii, bez oceniania. Kartka i długopis wystarczą. Dopiero wtedy widać prawdę. Gwarantuję: może to na nas zadziałać jak zimny prysznic.

— To z tego powodu tak wiele osób boi się tego etapu?

— Zapisując wydatki, konfrontujemy się z własnymi decyzjami. Wtedy widzimy czarno na białym, gdzie naprawdę uciekają nasze pieniądze. Tutaj już nie ma wymówek, są fakty. Dzięki temu możemy zacząć coś zmieniać.

— Mówisz też, że zbieranie paragonów często daje tylko iluzję kontroli.

— Zbieranie paragonów, bez ich gruntownej analizy, niewiele zmieni. Paragon pokazuje to, co już się wydarzyło. Pieniądze już zostały wydane. Prawdziwa kontrola zaczyna się wcześniej: w domu, przy planowaniu, tworzeniu listy zakupów, a nie w sklepie pod wpływem impulsu.

— Co z promocjami? Szukając okazji tłumaczymy sobie, że robimy właściwie, bo przecież „kupuję taniej".

— Promocje są dla sklepów, nie dla klientów. Ich celem jest wciągnięcie nas do sklepu i spowodowanie, że wyjdziemy z dwiema torbami zamiast z trzema produktami, które planowaliśmy kupić. Pakujemy do koszyka więcej, niż potrzebujemy, a potem część jedzenia ląduje w koszu. Widzimy wyrzuconego pomidora, nie widzimy wyrzuconych pieniędzy – a przecież to nasz czas i nasza praca. Nasz mózg widzi hasło: „promocja", czyli łączy sobie od razu kropeczki, że jak promocja to znaczy, że oszczędzamy. A dzieje się tak tylko wtedy, gdy kupujemy to, co faktycznie jest nam potrzebne i w pełni to wykorzystamy.

— Jak nie dać się złapać? Czy pomaga wyznaczenie celu oszczędzania?

— Bardzo, ale pod warunkiem, że jest realny i ma dla nas prawdziwą wartość. „Chcę mieć więcej pieniędzy" nie utrzyma zbyt długo motywacji. To, co kryje się za chęcią oszczędzania, to niespodziewane wydatki, które w końcu przestają stresować, spokojny sen, niezależność, możliwość odejścia z toksycznej relacji, spełnianie marzeń, zadbanie o zdrowie, o edukację dzieci, a także o siebie. Wiele kobiet przeznacza pieniądze na rodzinę, dzieci, a na końcu na siebie. To jest źródłem frustracji, ukrywania wydatków przed partnerem, a nie motywacji do oszczędzania. W dobrze zaplanowanym budżecie jest miejsce na przyjemności, rozrywkę, hobby. Wtedy planowanie wydatków staje się ważnym elementem codzienności, a nie karą.

— Jakich rad byś udzieliła na początek?

— Tak jak wspomniałam wcześniej: weź kartkę, długopis i przez 30 dni zapisuj wydatki. Poznaj fakty. Policz to, co wiesz, czyli miesięczne stałe koszty. Nie zaczynaj od stawiania sobie limitu wydatków. Jeśli nie masz świadomości, ile dzisiaj wydajesz np. na jedzenie, te kwoty będą najpewniej zaniżone. Analizuj na bieżąco swoje wydatki, sprawdzaj, co można uciąć, z czego nie chcesz rezygnować. Weź pod lupę abonamenty, subskrypcje. Sprawdź, czy są na rynku lepsze oferty, czy płacisz za coś, z czego w pełni korzystasz. Może okazać się, że problemem nie jest zbyt niski dochód – tylko to, że nie mamy kontroli nad wydatkami. Przede wszystkim nie wymagaj od siebie perfekcji. Lepszy budżet, w którym zapiszemy połowę wydatków i po miesiącu ulepszymy niż ten idealny, który odpuścimy po kilku dniach.

— Jak zmienia się nasze życie, kiedy w końcu zapanujemy nad finansami?

— Zmienia się nie tylko stan konta. To spokojny sen, bo nie zaskoczą już nas nieprzewidziane wydatki, ponieważ mamy oszczędności. Dzięki odłożonym środkom możemy spełniać nasze małe i większe marzenia, które do tej pory wydawały się nierealne. To także rozmowy o pieniądzach z partnerem, które nie kończą się kłótnią. Jeśli dobrze zarządzamy budżetem, jesteśmy w stanie zapewnić sobie poduszkę finansową, która pozwoli nam odejść z pracy, której już nie lubimy, czy zdecydować się na życie w pojedynkę, by wyjść ze związku, w którym już nie chcemy być. Jeśli miałabym dać jedną, najważniejszą radę, brzmiałaby ona prosto: zacznij dzisiaj działać z tym, co masz, nie czekaj na lepszy moment. Pozwól sobie na popełnianie błędów i traktuj je jak cenne lekcje. Wyznacz swój prawdziwy cel, który w gorsze dni, będzie dawał ci motywację. Działaj po swojemu, testuj różne metody prowadzenia budżetu domowego, nie patrz na opinie innych i pamiętaj, że w finansach nie wszystko musi być idealnie poukładane. Szkoda życia na to, żeby pieniądze przeciekały ci przez palce.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl 4a4d235b3e

WITAMINA P, CZYLI PRZYJEMNOŚĆ JEDZENIA MA ZNACZENIE

Prawie każdy ma odpowiedź na pytanie „Jakie jest twoje ulubione jedzenie?". Łatwo zrozumieć dlaczego. Ludzie są genetycznie tak zaprogramowani, by z jedzenia czerpać nie tylko energię i wartości odżywcze, ale też przyjemność. I rzeczywiście dla wielu jedzenie jest jedną z największych przyjemności w życiu.

Oprócz tego, że posiłki mogą być miłym doświadczeniem, czerpanie przyjemności z jedzenia ma również znaczące korzyści dla zdrowia. Delektowanie się jedzeniem wspomaga trawienie, może pomóc w przezwyciężeniu zaburzeń odżywiania i nie tylko. W niektórych przypadkach wystarczająca ilość witaminy P jest równie ważna jak zawartość talerza. Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, dlaczego przyjemność ma znaczenie w kontekście jedzenia.

WITAMINA P

Witamina P to dziś już nieco przestarzałe określenie bioflawonoidów (lub flawonoidów), grupy związków roślinnych o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych, które wspierają zdrowie naczyń krwionośnych i odporność. Odkryte pierwotnie w latach 30. XX wieku, nie są prawdziwymi witaminami, lecz działają jako barwniki w owocach, warzywach i herbacie.

Wysokie stężenia witaminy P występują w owocach cytrusowych, jagodach, gorzkiej czekoladzie, herbacie, czerwonym winie, cebuli i jarmużu. Zawarte w nich flawonoidy, głównie kwercetyna, rutyna i hesperydyna, pomagają wzmacniać naczynia włosowate, zmniejszają stany zapalne, wspierają zdrowie układu sercowo-naczyniowego i chronią przed uszkodzeniem komórek przez wolne rodniki. Wzmacniają też działanie witaminy C i zapewniają organizmowi wsparcie antyoksydacyjne. Stąd zalecenia specjalistów, by w celu uzyskania tych składników odżywczych stosować dietę bogatą w kolorowe, pełnowartościowe produkty roślinne zamiast suplementów.

PSYCHOLOGIA JEDZENIA DLA PRZYJEMNOŚCI

Od lat naukowcy badają naukowe podstawy jedzenia dla przyjemności. Ich odkrycia są intrygujące i w dużej mierze zachęcające. Z fizjologicznego punktu widzenia przyjemność, jaką ludzie czerpią z jedzenia, pojawia się zarówno w ustach, jak i w mózgu. Jak mówią dietetycy, każda przyjemność, w tym przyjemność z jedzenia, prowadzi do uwolnienia dopaminy w mózgu. Dopamina często nazywana jest „hormonem dobrego samopoczucia", ponieważ aktywuje w mózgu układ nagrody, co sprzyja szczęściu, spokojowi, motywacji i skupieniu.

Stąd starsze badania z 2011 roku wskazują, że otyłe osoby mogą mieć zaburzoną wrażliwość na dopaminę, co prowadzi do przejadania się w celu osiągnięcia odpowiedniej przyjemności z jedzenia. Jednak gdy chemia mózgu działa prawidłowo, nasza przyjemność z jedzenia może prowadzić do fizycznych korzyści.

Kiedy czerpiemy przyjemność z jedzenia i stymulujemy dopaminę, w rzeczywistości trawimy i metabolizujemy je bardziej efektywnie. Kiedy jesteśmy zrelaksowani w reakcji na przyjemne doznania kulinarne, nasz układ nerwowy przechodzi w tryb odpoczynku i trawienia, co pozwala nam w pełni rozłożyć i wykorzystać składniki odżywcze z pożywienia.

Jedzenie dla przyjemności może również sprzyjać zdrowszemu odżywianiu się. W obszernym przeglądzie systematycznym z 2020 roku przeanalizowano 119 badań dotyczących związku między przyjemnością jedzenia a zdrową dietą. Pięćdziesiąt siedem procent badań wykazało korzystne korelacje między przyjemnością jedzenia a wynikami żywieniowymi. Dla przykładu jedno badanie z 2015 roku powiązało większą przyjemność jedzenia z lepszym stanem odżywienia. W innych badaniach dostrzeżono znaczenie czerpania przyjemności ze zdrowej żywności dla promowania odżywczej, zbilansowanej diety. Panuje przekonanie, że zdrowe jedzenie musi być mdłe, bo inaczej nie smakuje dobrze, ale to po prostu nieprawda. Kiedy jemy coś, co nam smakuje, wzrasta satysfakcja, co może faktycznie poprawić jakość diety i zmniejszyć ryzyko przejadania się lub napadów objadania się.

JEDZENIE A EMOCJE

Posiłki byłyby dość nudne, gdyby jedzenie było tylko paliwem. Jedzenie ma szeroki wpływ na ludzkie doświadczenia: od zbliżania nas do bliskich po łączenie się z naszym dziedzictwem kulturowym. Krótko mówiąc, jedzenie jest pożywieniem zarówno emocjonalnym, jak i fizycznym.

Przyjemność z jedzenia wzmacnia więzi społeczne. Czym byłaby impreza lub rodzinne spotkanie bez czegoś do przekąszenia? Według badania z 2015 roku dotyczącego tajskich społeczności wspólne posiłki często przyczyniają się do wzrostu poczucia szczęścia.

Przyjemność jedzenia zapewnia fizyczny i emocjonalny komfort. Ciepła zupa z kurczaka, gdy jesteś chory, makaron, który przypomina ci babcię, czy ulubiony deser, który zawsze trafia w sedno — takie potrawy potrafią podnieść nas na duchu i ukoić ciało. Czasami jedzenie zapewnia komfort nawet po ciężkim dniu, co wiele osób utożsamia z negatywnym emocjonalnym jedzeniem. Ale kiedy pozwalamy sobie na kontakt z jedzeniem i delektowanie się nim, przynosi to wiele korzyści.

Przyjemność jedzenia przełamuje panowanie kultury diet. Kultura diet ma wiele definicji, ale jedną z charakterystycznych cech tego społecznego przekazu jest to, że trzeba odmawiać sobie jedzenia, które się lubi, zwłaszcza jeśli jest bogate w kalorie lub tłuszcz. Decyzja o świadomym delektowaniu się tym, co się je, pomaga przełamać to szkodliwe przekonanie.

Przyjemność z jedzenia łączy nas z naszym dziedzictwem kulturowym. Od dziesięcioleci badania dowodzą, że poczucie przynależności jest kluczowe dla zdrowia psychicznego. Czy istnieje piękniejsze miejsce do doświadczania przynależności niż rodzina lub dziedzictwo kulturowe. Właśnie tutaj przyjemność z jedzenia może odegrać kluczową rolę.

JEDZENIE DLA PRZYJEMNOŚCI A JEDZENIE EMOCJONALNE

Prawdopodobnie każdy z nas słyszał, że jedzenie emocjonalne nie jest idealne. Sięganie po małe co nieco, aby poradzić sobie z trudnymi emocjami, takimi jak stres, złość czy smutek, często prowadzi do bezmyślnego jedzenia i tworzy napiętą relację z jedzeniem. Mimo to zrozumiałe jest, że ktoś nieufnie podchodzi do idei jedzenia dla przyjemności. Na szczęście jedzenie emocjonalne i jedzenie dla przyjemności różnią się zarówno pod względem intencji, jak i skutków.

Jedzenie emocjonalne ma miejsce, gdy ludzie używają go jako sposobu radzenia sobie z pozytywnymi lub negatywnymi emocjami. Jedzenie dla przyjemności to wybieranie jedzenia, aby szczególnie delektować się jego smakiem, konsystencją i doznaniami, na przykład gdy latem wychodzimy na lody lub jemy jabłko prosto z drzewa w sadzie.

Kolejną istotną różnicą między tymi dwoma zachowaniami jest więź, jaką odczuwamy z jedzeniem. Bo często, choć nie zawsze, brakuje połączenia lub odłączenia od jedzenia, gdy ludzie jedzą emocjonalnie. Kiedy jemy dla przyjemności, zazwyczaj odczuwamy prawdziwą więź i przyjemność z jedzenia.

Oczywiście nie ma wyraźnej granicy między jedzeniem emocjonalnym a jedzeniem dla przyjemności, a czasami te dwa zachowania mogą się na siebie nakładać. Jednym ze sposobów stwierdzenia, które z nich praktykujemy, jest odpowiedź na pytanie, jak się potem czujemy. Uważne delektowanie się jedzeniem nie pozostawi po sobie poczucia winy ani wstydu.

PRZYJEMNOŚĆ + ODŻYWIANIE = IDEALNE POŁĄCZENIE

Niewiele rzeczy w życiu dorównuje codziennej radości płynącej z jedzenia. Jedzenie, które spożywamy, odżywia nasze ciała, poprawia nastrój i cieszy kubki smakowe. By zapewnić sobie więcej przyjemności, warto spróbować zacząć od małych rzeczy. Przygotowując posiłek lub przekąskę, sprawdźmy, co możemy zrobić, by uczynić go choć trochę przyjemniejszym. Czasami wystarczy podgrzać brownie, dodać odrobinę koziego sera do sałatki lub mleka do owsianki, a nasze doświadczenie kulinarne z „ble" stanie się „och!".

A na koniec, po posiłku, zadajmy sobie pytania, ile przyjemności dostarczyło mi to jedzenie oraz jakie pozytywne uczucia wywołało emocjonalne połączenie z potrawami na talerzu. Zebrane w myślach notatki mogą sprawić, że przyszłe wybory żywieniowe będą jeszcze smaczniejsze.

I w ogóle — smacznego i na zdrowie!

Magdalena Maria Bukowiecka

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

eprasa.pl 4a4d235b3e

3325otbp-v -K

eprasa.pl 4a4d235b3e