TYGODNIK
ISSN 1731-9056
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.
NOWY KURIER
mławski
Nr 35 WTOREK 02.09.2025
ISSN 1731-9056 35
9 771731 905506 >
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

„PĘDZIŁ" ULICAMI MŁAWY Z PRĘDKOŚCIĄ 120 KM/H

S. 6

UCZCILI PAMIĘĆ BOHATERÓW II WOJNY ŚWIATOWEJ

WYDARZENIE || S. 3

MŁAWSKIE PLACÓWKI OŚWIATOWE GOTOWE NA NOWY ROK SZKOLNY

EDUKACJA || S. 5

SZCZĘŚLIWE DZIECI WYCHOWUJĄ SZCZĘŚLIWI RODZICE

ROZMOWA || S. 14

Szczęście jest umiejętnością, którą można kształtować. A pierwszym krokiem jest świadome kierowanie uwagi na to, co dobre w naszym życiu. Rozmawiamy z dr Ewą Woydyłło, psychoterapeutką.

PROMOCJA

6624otbp-x-G

eprasa.pl 5ea3c70332

DWIE NIEDZIELE HANDLOWE W MIESIĄCU?

W SEJMIE POJAWIŁA SIĘ PROPOZYCJA USTAWY, KTÓRA ZAKŁADA WPROWADZENIE DWÓCH NIEDZIEL HANDLOWYCH W KAŻDYM MIESIĄCU.

Dziś, w niedzielę 31 sierpnia, przypada niedziela handlowa. To oznacza, że sklepy są otwarte, a klienci mogą bez przeszkód zrobić zakupy.

Przypomnijmy, że ustawa ograniczająca handel w niedziele weszła w życie 1 marca 2018 roku i była wprowadzana stopniowo. Od 2020 roku zakupy można robić jedynie w siedem niedziel w roku: w ostatnią niedzielę stycznia, kwietnia, czerwca i sierpnia, w niedzielę poprzedzającą Wielkanoc oraz w trzy niedziele poprzedzające Boże Narodzenie.

Przepisy przewidują także katalog 32 wyjątków. Zakaz handlu nie obowiązuje m.in. w placówkach pocztowych, jeśli przychody z działalności pocztowej stanowią co najmniej 40 proc. obrotów sklepu, a także w cukierniach, lodziarniach, kwiaciarniach, na stacjach paliw, w kioskach i kawiarniach. Za złamanie zakazu grożą kary finansowe od 1000 do nawet 100 tys. zł, a przy uporczywym naruszaniu – kara ograniczenia wolności.

Od 1 lutego 2024 roku obowiązuje nowelizacja ustawy, zgodnie z którą 24 grudnia stał się dniem wolnym od pracy dla wszystkich, także dla zatrudnionych w handlu. Dotąd Wigilia była dniem roboczym do godz. 14. Zgodnie z nowymi przepisami trzy niedziele poprzedzające Wigilię będą handlowe, przy czym pracownik handlu nie będzie mógł pracować w więcej niż dwóch z nich.

Pod koniec ubiegłego roku prezydent Andrzej Duda skierował ustawę o wolnej Wigilii do Trybunału Konstytucyjnego w trybie kontroli następczej. Zastrzeżenia głowy państwa dotyczą wprowadzenia trzeciej, dodatkowej niedzieli pracującej w grudniu dla pracowników handlu.

Fot. PAP

Oznacza to, że kolejne niedziele handlowe w tym roku przypadają 7, 14 i 21 grudnia. Chyba, że zmienią się przepisy.

W Sejmie pojawiła się propozycja ustawy autorstwa Polski 2050, która zakłada wprowadzenie dwóch niedziel handlowych w każdym miesiącu.

Zgodnie z projektem handlowe miałyby być pierwsza i trzecia niedziela miesiąca, co umożliwiłoby klientom robienie zakupów, a pracownicy otrzymywaliby podwójne wynagrodzenie za pracę w taką niedzielę oraz mieliby zagwarantowany dzień wolny w ciągu sześciu dni kalendarzowych przed lub po niedzieli pracującej. Projekt budzi jednak duże kontrowersje. Krytycznie oceniają go związki zawodowe, a także część przedstawicieli branży handlowej, którzy obawiają się, że zmiany faworyzowałyby dyskonty i duże sieci kosztem mniejszych sklepów. Rząd nie zajął jeszcze stanowiska w tej sprawie.

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 5ea3c70332

ZUS: ZŁÓŻ WNIOSEK O 300+

OD 1 LIPCA DO ZUS WPŁYNĘŁO 2,8 MLN WNIOSKÓW O ŚWIADCZENIE 300+ Z PROGRAMU DOBRY START NA PONAD 4 MLN UCZNIÓW. ZAKŁAD DO TEJ PORY WYPŁACIŁ ŁĄCZNIE PONAD 1 MLD ZŁ. PRZESŁANIE WNIOSKU DO 31 SIERPNIA GWARANTUJE WYPŁATĘ DO KOŃCA WRZEŚNIA.

freepik

Dla kogo 300+

Świadczenie z programu Dobry Start, czyli dofinansowanie do wyprawki szkolnej dla dzieci, to dodatek w wysokości 300 zł. Przysługuje na każde uczące się w szkole dziecko w wieku od 7 do 20 lat, a jeśli ma orzeczoną niepełnosprawność – do ukończenia 24 lat. Nie można go dostać na dzieci, które uczą się w tzw. zerówkach, ani na studentów. Wiek liczy się rocznikowo, co oznacza, że uczniowie ostatnich klas techników i liceów oraz szkół policealnych też są uprawnieni do świadczenia, jeśli 20. albo 24. rok życia ukończyli przed rozpoczęciem roku szkolnego.

Rodzice i opiekunowie mogą otrzymać to coroczne wsparcie – bez względu na dochody i sytuację zawodową – na zakup podręczników, zeszytów, sprzętów i wyposażenia niezbędnego do nauki w szkołach podstawowych, liceach, szkołach policealnych oraz innych placówkach edukacyjnych.

– Program Dobry Start cieszy się dużym zainteresowaniem. Do ZUS trafiło już 2,8 mln wniosków na ponad 4 mln uczniów. Wypłaty w całym kraju przekroczyły 1 mld zł – informuje Karol Poznański, rzecznik ZUS.

Jak i kiedy złożyć wniosek

ZUS przyjmuje wyłącznie wniosek elektroniczny. Można przesłać go przez aplikację mZUS, PUE/eZUS, bankowość elektroniczną lub portal Emp@tia. Warto sprawdzić, czy poprawnie podaliśmy PESEL dziecka, nazwę i adres szkoły oraz aktualny numer konta.

Zawiadomienia również będą przekazywane elektronicznie. Informacja o przyznaniu świadczenia trafi do skrzynki odbiorczej na profilu na PUE/eZUS – również wtedy, gdy wniosek był złożony przez bankowość elektroniczną lub portal Emp@tia. Na PUE/eZUS znajdzie się też korespondencja (wezwanie do uzupełnienia wniosku lub załączników, informacja o przyznaniu świadczenia, decyzja odmowna).

Ostateczny termin na złożenie wniosku mija 30 listopada. Po tym czasie będzie można ubiegać się o 300+ jedynie wtedy, gdy dziecko powyżej 20. roku życia otrzyma orzeczenie o niepełnosprawności po 30 listopada. W pozostałych przypadkach prawo do świadczenia wygaśnie. Świadczenie wypłacane jest wyłącznie na wskazany rachunek bankowy.

Nowe zasady dla uchodźców

Od nowego roku szkolnego (2025/2026) obowiązuje zmiana, która dotyczy uchodźców z Ukrainy. Otrzymają oni świadczenie dobry start pod warunkiem, że dziecko uczy się w szkole, która należy do polskiego systemu oświaty.

5MBOT UCZCIŁA PAMIĘĆ BOHATERÓW II WOJNY ŚWIATOWEJ

Terytorialsi z północnego Mazowsza uczcili pamięć żołnierzy walczących o wolną Polskę. W ramach akcji „Żołnierska Pamięć" odwiedzili miejsca pamięci, porządkowali groby i zapalali znicze przed 86. rocznicą wybuchu II wojny światowej.

Tuż przed 86. rocznicą wybuchu II wojny światowej, żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej wzięli udział w ogólnopolskiej akcji „Żołnierska Pamięć".

Żołnierze 5MBOT odwiedzili groby, miejsca straceń, pomniki i inne symbole pamięci na terenie północnego Mazowsza – w swoich Stałych Rejonach Odpowiedzialności (SRO). Porządkowali mogiły, zapalali znicze i oddawali hołd tym, którzy poświęcili się walce o niepodległość.

Działania żołnierzy 5MBOT objęły powiaty: ciechanowski, mławski, pułtuski, ostrołęcki, ostrowski, wołomiński, węgrowski i sokołowski – obszary, w których ślady historii są wciąż żywe, a pamięć o bohaterach stanowi ważny element lokalnej tożsamości. To właśnie tam, w przestrzeni codziennego życia, terytorialsi realizują swoją misję - łącząc służbę wojskową z troską o kultywowanie świadectwa patriotyzmu.

fot. 5MBOT

Akcja „Żołnierska Pamięć" jest formą hołdu oddanego bohaterom, którzy uczestniczyli w walkach o wolną Polskę – zarówno tym, którzy polegli, jak i tym, którzy przeżyli – w jednym z najkrwawszych i najtragiczniejszych okresów w historii naszego kraju. II wojna światowa oraz lata powojennych represji, to czas ogromnych strat, ale i niezłomnego ducha narodu, którego świadectwem są miejsca pamięci rozsiane po całym kraju.

W PONIEDZIAŁEK, 1 WRZEŚNIA ŻOŁNIERZE 5MBOT WEZMĄ UDZIAŁ W OFICJALNYCH UROCZYSTOŚCIACH UPAMIĘTNIAJĄCYCH 86. ROCZNICĘ WYBUCHU II WOJNY ŚWIATOWEJ, WYSTAWIAJĄC ASYSTY HONOROWE W CIECHANOWIE I WYSZKOWIE.

st.kpr. Elżbieta Obrębska
Rzecznik Prasowy 5MBOT

ZMARŁ ASP. SZT. TOMASZ NOWACKI

Asp. szt. Tomasz Nowacki zmarł 28 sierpnia. Miał 47 lat. Pracował w Komendzie Powiatowej Policji w Mławie. W Policji służył od 21 lat, ostatnio na stanowisku specjalisty Zespołu dw. z Przestępczością Gospodarczą i Korupcją Wydziału Kryminalnego KPP w Mławie.

Komendant Wojewódzki Policji zs. w Radomiu nadinsp. Waldemar Wołowiec, w imieniu kierownictwa mazowieckiego garnizonu Policji oraz policjantów i pracowników KWP zs. w Radomiu oraz Komendy Powiatowej Policji w Mławie, Rodzinie i Bliskim zmarłego składają najszczersze kondolencje oraz wyrazy głębokiego współczucia.

REKLAMA

WÓJT GMINY RADZANÓW

informuje, że w dniach od 02.09.2025 r. do 29.09.2025 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Radzanowie wywieszony jest wykaz nieruchomości, wchodzących w skład zasobów Gminy Radzanów, przeznaczonych do sprzedaży.

10025otm1-a-M

przetarg

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Wójt Gminy Stupsk

ogłasza III przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonej w Stupsku, gmina Stupsk, powiat mławski, woj. mazowieckie.

Działka w MPZP przeznaczona jest na tereny sportu i rekreacji – 1US.

Działka ozn. w ewidencji geodezyjnej nr. 355/26, obręb Stupsk, o powierzchni 0,1027 ha, zapisana w KW nr PL1M/00070795/2. Cena wywoławcza wynosi 60 000,00 zł netto, wadium wynosi 6000,00 zł.

Do osiągniętej w przetargu ceny dolicza się podatek VAT w wysokości 23%.

Przetarg odbędzie się w dniu 8 października 2025 r. o godz. 11.00 w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, w sali konferencyjnej (pokój nr 11). Wadium winno winny zostać wpłacone do 3 października 2025 r.

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie zamieszczone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, stronie internetowej https://stupsk.pl/ oraz w BIP https://stupsk.bipgmina.pl/.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10 – pokój nr 4, tel. (23) 653 12 54 wew. 203, w godzinach pracy Urzędu.

10125otm1-a-M

eprasa.pl 5ea3c70332

NOWY KURIER MŁAWSKI
WTOREK || 02.09.2025

KOBIETY PO PIĘĆDZIESIĄTCE NIE CHCĄ BYLEJAKOŚCI

SĄ KOBIETY, KTÓRE PO PIĘĆDZIESIĄTCE BUDZĄ SIĘ Z POCZUCIEM, ŻE COŚ IM SIĘ WYMKNĘŁO. ZAMIENIŁY CZUŁOŚĆ NA CISZĘ, ROZMOWĘ NA LOGISTYKĘ, BLISKOŚĆ – NA FUNKCJONOWANIE. O TYM, DLACZEGO KOBIETY ROZWODZĄ SIĘ PO PIĘĆDZIESIĄTCE, ROZMAWIAMY Z MAGDĄ CZUBAN, PSYCHOTERAPEUTKĄ, KTÓRA NA INSTAGRAMIE PROWADZI PROFIL DLA KOBIET „SZTUKA.STARZENIA".

Fot. arch. prywatne

Magda Czuban, psychoterapeutka, która na Instagramie prowadzi profil dla kobiet „Sztuka.starzenia"

— „Dlaczego kobiety po pięćdziesiątce odchodzą od mężów, którzy nic złego im nie zrobili?" – takie pytanie zadałaś na swoim profilu na Instagramie i posypały się komentarze.

— Ten post tuż po publikacji osiągnął milion wyświetleń, a komentarzy pojawiło się niemal tysiąc. Nie udało mi się odpowiedzieć na wszystkie. Rozgorzała naprawdę gorąca dyskusja, bo ludzie wymieniali się swoimi opiniami na ten temat. Mój post zapisało ponad 6,2 tys. osób. Trzeba też uwzględnić tych, którzy zapisali post, ale udostępnili go dalej – na swoich profilach. To pokazało, jak bardzo jest to ważny temat. Mam tego pełną świadomość.

— Ten post był adresowany do kobiet, więc odezwało się mnóstwo mężczyzn, którzy poczuli się urażeni?

— To był post skierowany do kobiet. Jako psycholożka również pracuję z mężczyznami, więc wiem, że to problem, który można pokazać także z ich perspektywy. W tym przypadku chciałam jednak opisać, co czują kobiety – bez oceniania, czy to dobrze, czy źle. Po prostu przedstawiłam pewne zjawisko.

— Napisałaś też takie zdanie: „Tyle odsłon, tyle komentarzy, ale wciąż milczymy". Są kobiety, które po pięćdziesiątce budzą się z poczuciem, że coś im umknęło, że są w związkach, w których nie ma przemocy, krzyku. Uświadamiają sobie, że przez całe lata były dzielne, ogarniające, wspierające. A teraz siedzą przy kuchennym stole i nie wiedzą, jak doszło do tego, że są w związku, a czują się kompletnie same. Wokół nich jest pustka.

— Żeby było jasne: mężczyźni też tak się czują. Ale ja nie skupiłam się tutaj na nich, ponieważ mój profil kieruję do kobiet – głównie tych, które mają około 50 lat. To był mój wybór. Nie twierdzę, że po pięćdziesiątce takie sytuacje zdarzają się częściej niż po czterdziestce. Opisałam historię kobiety pięćdziesięcioletniej również dlatego, że sama jestem w tym wieku. Na moim profilu nie opieram się na statystykach. Chcę raczej zwrócić uwagę na to, że społeczeństwo, w którym żyjemy, zaczęło pewne rzeczy oswajać. Przed laty panowało przekonanie, że po pięćdziesiątce życie się kończy. Kobiety mówiły: „Wszystko, co najlepsze, już przeżyłam". Ich rola sprowadzała się do opieki nad wnukami, a wszyscy czekali tylko na ich przejście na emeryturę. Chcę odczarować ten wiek.

— Zmieniło się też nasze podejście do związków?

— Tak. Kiedyś stereotyp brzmiał: „Nie bije, nie pije – po co coś zmieniać?". Ważniejsze były pozory udanego związku: niedzielne obiady, wspólne imieniny u cioci Krysi. Kiedy jednak kobieta po pięćdziesiątce chce się rozwieść, mimo że w jej małżeństwie nie ma przemocy, ale jest pustka, nadal nie spotyka się to ze społeczną akceptacją. Kobieta po trzydziestce usłyszy: „Całe życie przed tobą". A pięćdziesięcioletnia? „Zwariowała", „przechodzi kryzys wieku średniego".

— A jeśli nie ma odwagi, by odejść?

— Może dlatego wiele osób tkwi w związkach, które nie są satysfakcjonujące, bo czują presję społeczną. Dzieci są już dorosłe, a mimo to trudno jest się zdecydować na rozstanie. Wyobraź sobie, że pięćdziesięciolatkowie mówią swojemu dorosłemu dziecku, że się rozchodzą. Co mogą usłyszeć? „Oszaleliście na starość? W tym wieku?!" Kobiety, które do mnie przychodzą, opowiadają o takich właśnie reakcjach. One się powtarzają.

— Zdarza się, że nawet w bliskim otoczeniu taka decyzja budzi zdziwienie. Przecież się nie kłóciliście, wyglądaliście na idealne małżeństwo.

— To prawdziwa historia kobiety, z którą pracowałam. Nie żadna fikcja. Kobiety siedzą w domu, na kanapie, i zastanawiają się, co mają zrobić, bo są nieszczęśliwe. Wiedzą, że społeczeństwo nie zaakceptuje ich wyboru. Nikt im nie przyzna racji, nikt nie będzie wspierał.

— Co jeszcze jest charakterystyczne dla takich związków?

— Najczęściej są to relacje, w których partnerzy przestają być dla siebie ciekawi. Znika zachwyt nad drugą osobą. Znamy wszystkie nawyki partnera: że lubi herbatę z dwiema łyżeczkami cukru, że preferuje ten czy inny kolor. Kobiety zauważają, że wiele rzeczy robią „na zewnątrz", dla innych – wyglądają, uśmiechają się, pokazują wspólnotę. Ale w domu, przy partnerze, nie chce im się już starać, nie chce się ubrać. Tracimy zainteresowanie wspólną codziennością, pasjami. Coraz częściej dopada nas poczucie, że jesteśmy razem, ale osobno. Mijamy się – w drzwiach, w planach, w emocjach. Oczywiście nie zawsze tak jest i nie dotyczy to wyłącznie kobiet. Na moim Instagramie mówię o kobietach, ale w gabinecie słyszę podobne historie również od mężczyzn.

— Może to efekt wielu przemilczanych słów, zaniechań, zamiatania problemów pod dywan?

— Nie potrafimy ze sobą rozmawiać. Zamiast mówić o emocjach, oskarżamy się: „bo ty jesteś taki/taka", „bo ty zawsze, bo ty nigdy". Weźmy przykład: mężczyzna chce uprawiać seks, a partnerka mówi, że nie dziś, bo boli ją głowa. A boli ją, bo rano był dla niej niemiły. On już o tym nie pamięta, ona – tak. Mówi się, że gra wstępna zaczyna się rano, po przebudzeniu. To prawda. Bliskość to skomplikowany temat, ale zaczyna się od pozornie małych rzeczy.

— Zdarza się, że kobiety jeszcze próbują ratować relację, idą na terapię. Mężczyzna nie pójdzie, bo „to nie on ma problem".

— Dokładnie. Padają też słowa: „Jeśli jesteś nienormalna, to idź sama". Wciąż pokutuje stereotyp – szczególnie w pokoleniu dzisiejszych pięćdziesięciolatków – że pomoc psychologiczna to coś wstydliwego, że psycholog to ktoś od „żółtych papierów". Jak więc taki pięćdziesięciolatek ma pójść na terapię, skoro uważa, że nie jest chory psychicznie? W tym wieku wiele osób wciąż nie oswoiło tematu psychoterapii. Widzę to w gabinecie. Na szczęście w młodszych pokoleniach to się zmienia – 20- i 30-latkowie traktują terapię jako narzędzie, coś naturalnego, a nie wstydliwego.

— Znalazłam takie zdanie na jednym z profili: „Zamiast bylejakości wolę samotność".

— To ważne rozróżnienie: bycie samotnym a bycie samą. Ta kobieta była samotna w związku. A to najgorszy rodzaj samotności – kiedy żyjesz z kimś, ale nie możesz dzielić z nim emocji, codzienności. Tymczasem bycie samą, ale nie samotną – to świadomy wybór, który może dawać spokój, wolność i satysfakcję.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl 5ea3c70332

MŁAWSKIE PLACÓWKI OŚWIATOWE GOTOWE NA NOWY ROK SZKOLNY

W UBIEGŁYM TYGODNIU BURMISTRZ PIOTR JANKOWSKI WRAZ Z ZASTĘPCĄ MARIUSZEM SZCZECHOWICZEM ORAZ PRZEDSTAWICIELAMI RADY MIASTA MŁAWA WYBRALI SIĘ DO PLACÓWEK OŚWIATOWYCH, KTÓRYCH ORGANEM PROWADZĄCYM JEST MIASTO MŁAWA, BY SPRAWDZIĆ STAN ICH PRZYGOTOWANIA DO NOWEGO ROKU SZKOLNEGO ORAZ ZWERYFIKOWAĆ REALIZACJĘ PRAC REMONTOWYCH I MODERNIZACYJNYCH WYKONANYCH W OKRESIE WAKACYJNYM. JAK ZGODNIE OCENILI, SZKOŁY SĄ GOTOWE DO ROZPOCZĘCIA PRACY W NOWYM SEZONIE NAUKI.

Zrealizowane inwestycje i remonty

Podczas wizyt, podczas których przedstawicielom władz miasta towarzyszyli dyrektorzy poszczególnych jednostek, można było zapoznać się z efektami wielu przedsięwzięć, które znacząco poprawiły infrastrukturę oświatową Mławy. W ostatnim czasie w poszczególnych placówkach zrealizowano następujące prace:

Szkoła Podstawowa nr 1 (ZPO nr 1)

W „Jedynce” w czasie wakacji między innymi odświeżono wnętrza oraz poprawiono infrastrukturę sportową i sanitarną. Wykonano malowanie szatni, sali gimnastycznej oraz przyległego korytarza. Poddano również cyklinowaniu parkiet w sali gimnastycznej, a na terenie zewnętrznym naprawiono ogrodzenie. Dodatkowo, we wszystkich łazienkach, zamontowano łącznie 12 suszarek do rąk dla wszystkich dzieci i uczniów. Koszt prac wyniósł 145 000 zł.

Szkoła Podstawowa nr 4 (ZPO nr 2)

Placówka została gruntownie zmodernizowana pod względem bezpieczeństwa i estetyki. Na pierwszym piętrze skuto starą posadzkę i położono nową homogeniczną wykładzinę PCV. Wymieniono również okna w małej sali gimnastycznej, a także zamontowano nowe drzwi w wejściu głównym, w klasopracowniach, WC chłopców, gabinecie psychologa oraz w portierni. Sale zyskały nowe oświetlenie, a uczniowie otrzymali łącznie 10 nowych suszarek do rąk w łazienkach zlokalizowanych na poszczególnych piętrach. Koszt prac wyniósł 137 866 zł.

Szkoła Podstawowa nr 7 (ZPO nr 3)

W kolejnej placówce przeprowadzono przede wszystkim prace modernizacyjne instalacji i sal dydaktycznych. Wymieniono instalację wodociągową, dokonano gruntownego remontu klasopracowni, a także zamontowano nowe aluminiowe drzwi do łazienek uczniowskich. W tych ostatnich pojawiły się również suszarki do rąk dla dzieci. Koszt prac wyniósł 163 000 zł.

fot. UM Mława

Szkoła Podstawowa nr 2

„Dwójka”, została wzbogacona o nowe elementy infrastruktury zewnętrznej. Wyremontowano ogrodzenie przy nowo wybudowanym boisku, a także wykonano chodniki prowadzące od małej sali gimnastycznej do bieżni oraz przy skoczni w dal. Zmodernizowano także schody wejściowe, dzięki czemu zyskały one nowszy i bardziej reprezentacyjny wygląd. Podobnie jak pozostałe placówki, Szkoła Podstawowa nr 2 również została doposażona w suszarki do rąk w łazienkach. Koszt prac wyniósł 116 500 zł.

Szkoła Podstawowa nr 3

W placówce przeprowadzono prace remontowe, które miały na celu poprawę warunków nauki i codziennego funkcjonowania. Największe zmiany objęły przede wszystkim trzy klasy dydaktyczne, czyli miejsca, gdzie dzieci spędzają znaczną część dnia. Podniesiono tym samym ich standard estetyczny i techniczny, zapewniając uczniom i nauczycielom bardziej komfortowe i sprzyjające warunki pracy. Dodatkowo, w trosce o higienę i wygodę, w budynku zamontowano cztery nowe suszarki do rąk. Łączny koszt prac wyniósł 20 000 zł.

Szkoła Podstawowa nr 6

W „Szóstce” również zrealizowano szereg prac modernizacyjnych, dzięki którym szkoła stała się jeszcze bardziej nowoczesna i przyjazna dla uczniów. Zadbano między innymi o wygląd budynku, jak i o komfort codziennego korzystania z różnych pomieszczeń. Wymieniono stolarkę okienną, wyremontowano ogrodzenie od strony ul. Żołnierzy 80 P.P., a także wymieniono rynny. Odświeżono również łazienki na pierwszym i drugim piętrach – nowe kolory sprawiają, że wyglądają schludnie i przyjemne. Codzienne życie szkolne ułatwią teraz uczniom nowe urządzenia – aż 7 nowoczesnych suszarek do rąk, dzięki którym korzystanie z łazienek będzie szybsze i wygodniejsze. Łączny koszt prac na terenie „Szóstki” wyniósł 103 900 zł.

W gotowości na nowy rok szkolny 2025/2026

Łączny koszt zrealizowanych w okresie wakacyjnym prac remontowych i modernizacyjnych wyniósł 686 266 zł. Opisane w artykule działania świadczą o konsekwentnej polityce władz miasta, nastawionej na tworzenie jak najlepszych warunków edukacyjnych i wychowawczych. Każda ze szkół zyskała istotne udogodnienia – od odświeżonych sal lekcyjnych i nowej stolarki okiennej, przez wyremontowane łazienki i klasopracownie, aż po zmodernizowane ogrodzenia i chodniki zwiększające bezpieczeństwo na terenie szkół. Oczywiście nie zapomniano również o najmłodszych milusińskich – we wszystkich miejskich przedszkolach i oddziałach przedszkolnych również wykonano niezbędne prace remontowe oraz odświeżono ich wygląd dla większego bezpieczeństwa i komfortu dzieci.

Takie inwestycje mają ogromne znaczenie nie tylko z punktu widzenia estetyki. Nowoczesne, czyste i odpowiednio wyposażone sale sprzyjają koncentracji i ogólnemu dobremu samopoczuciu dzieci. Posadzki z płytek i wykładziny PCV, czy też wyremontowane sale gimnastyczne wspierają aktywność fizyczną oraz zdrowy rozwój dzieci i młodzieży. Z kolei instalacja nowoczesnych suszarek do rąk w szkołach to krok w stronę poprawy higieny i bezpieczeństwa sanitarnego. Nie można zapominać, że najmłodsi uczniowie – którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z edukacją – w największym stopniu odczuwają jakość warunków, w jakich spędzają większość dnia. Estetyczne i bezpieczne przestrzenie pomogą w budowaniu pozytywnych relacji ze szkołą i z pewnością zachęcą do aktywnego uczestniczenia w zajęciach. Dzięki przeprowadzonym inwestycjom mławskie szkoły są dziś lepiej przygotowane na wyzwania nowego roku szkolnego. Władze miasta, podejmując tego rodzaju działania, pokazują, że edukacja i dobro najmłodszych pozostają priorytetem w planowaniu i realizacji lokalnej polityki edukacyjnej.

Zuzanna Dębińska / WP

eprasa.pl 5ea3c70332

DZIAŁANIA RATOWNICZE NA WKRZE ZAKOŃCZONE. STAROSTA DZIĘKUJE

Zakończyły się intensywne działania ratownicze mające na celu ustabilizowanie sytuacji na rzece Wkra. Po ponad tygodniu intensywnej akcji ratunkowej i skoordynowanych wysiłkach wielu służb, sytuacja uległa znaczącej poprawie. Dzięki zastosowaniu aeratorów udało się skutecznie napowietrzyć wodę. W rezultacie, nie tylko ocalono życie ryb, ale również udało się zażegnać poważne zagrożenie ekologiczne.

fot. UG Radzanów, UG Strzegowo

Starosta Mławski Witold Okumski bardzo dziękuje za owocną współpracę, liczne spotkania i posiedzenia sztabów kryzysowych, na których podejmowane były kluczowe decyzje. W szczególności dziękuje za wielogodzinne, wyczerpujące działania służb mundurowych i osób, których zaangażowanie miało bezpośredni wpływ na ostateczny sukces akcji.

W sposób szczególny Starosta składa podziękowania wszystkim druhnom i druhom Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu powiatu mławskiego, które były zaangażowane w akcję ratowniczą: OSP Dąbrowa, OSP Kowalewko, OSP Niedzbórz, OSP w Czarnocinie, OSP w Mdzewie, OSP w Strzegowie, OSP w Unierzyżu, OSP Radzanów, OSP Gradzanowo - Włościańskie, OSP Zgliczyn Glinki, OSP Wróblewo, OSP Szreńsk oraz strażakom z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie.

Codziennie działania ratownicze służb mundurowych były kluczowe w procesie ratowania środowiska. Dzięki determinacji i gotowości do działania naszych strażaków możliwe było skuteczne rozwiązanie kryzysu.

Również szczególne podziękowania Starosta Mławski kieruje do:

- Wójtów gmin Strzegowo i Radzanów – Pana Damiana Sobieckiego oraz Pana Przemysława Pakuszewskiego wraz z pracownikami. To oni przyjęli na siebie główny ciężar odpowiedzialności i poświęcili wiele trudu, by zorganizować sprawne, szybkie i jak się okazało skuteczne działania.
- Wojewody Mazowieckiego Pana Mariusza Rafała Frankowskiego oraz Pana Janusza Szymańczyka – Kierownika Delegatury w Ciechanowie Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie
- Przedstawicieli Wód Polskich i Polskiego Związku Wędkarskiego,
- Przedstawicieli Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

Starosta Mławski serdecznie dziękuje swoim pracownikom z Powiatowego Centrum Zarządzania Kryzysowego, których zaangażowanie i profesjonalizm były fundamentem skutecznej realizacji działań ratowniczych.

Mateusz Przybyszewski

BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE

Rozpoczął się sezon grzybowy, a wraz z nim wielu miłośników tej tradycji wybiera się do lasów. Grzybobranie to nie tylko okazja do zbierania darów natury, ale także forma relaksu i kontaktu z przyrodą. Warto jednak pamiętać, że las, choć piękny i pełen uroku, może być również niebezpieczny. Zagubienie się w gęstwinie drzew to sytuacja, która może przydarzyć się każdemu, szczególnie w nieznanym terenie. Apelujemy o rozwagę i przypominamy o zasadach, które mogą uchronić nas przed nieprzyjemnymi konsekwencjami.

uchronić nas przed nieprzyjemnymi konsekwencjami.

Planując wyjście do lasu, zawsze poinformujmy bliskich o kierunku, w którym się udajemy oraz o przewidywanej godzinie powrotu. Współczesne technologie dają nam wiele narzędzi, które mogą znacząco zwiększyć bezpieczeństwo. Warto korzystać z aplikacji na telefonie komórkowym, które pozwalają oznaczyć na mapie tzw. „pinezkę" w miejscu, gdzie zaparkowaliśmy samochód lub skąd rozpoczęliśmy wędrówkę. Dzięki temu, gdy zgubimy orientację w terenie, łatwo odnajdziemy drogę powrotną. Również

różnego rodzaju aplikacje nawigacyjne oraz proste krokomierze z funkcją zapisu trasy mogą okazać się nieocenioną pomocą. Pamiętajmy jednak, by przed wyjściem do lasu naładować telefon i, jeśli to możliwe, zabrać ze sobą powerbank.

Nie wybierajmy się na grzybobranie samotnie – wspólne wyjście nie tylko zwiększa bezpieczeństwo, ale także sprawia, że wyprawa staje się przyjemniejsza. Podczas spaceru zwracajmy uwagę na charakterystyczne elementy krajobrazu, np. drogi leśne, linie energetyczne, ambony myśliwskie czy wieże widokowe. Mogą one posłużyć jako punkty orientacyjne, ułatwiające odnalezienie właściwego kierunku. Strój dostosujmy do pogody, a najlepiej wybierajmy odzież w intensywnych, widocznych z daleka kolorach.

Jeśli mimo wszystko dojdzie do sytuacji, w której stracimy orientację w terenie, najważniejsze jest zachowanie spokoju. Nie należy błąkać się bez celu, lecz starać się poruszać w jednym kierunku. W pierwszej kolejności warto skontaktować się z rodziną lub wezwać pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy 112. W nowoczesnych telefonach istnieje także możliwość szybkiego udostępniania swojej lokalizacji, co znacząco ułatwia działania ratownicze.

Przypominamy, że bezpieczeństwo powinno być priorytetem każdego, kto wybiera się do lasu. Grzybobranie to wspaniała tradycja i doskonała forma odpoczynku, jednak tylko wtedy, gdy towarzyszy jej rozsądek i odpowiedzialne zachowanie. Dzięki prostym środkom ostrożności oraz wykorzystaniu nowoczesnych narzędzi technicznych możemy sprawić, że każda wyprawa na grzyby zakończy się szczęśliwym powrotem do domu.

„PĘDZIŁ" ULICAMI MŁAWY Z PRĘDKOŚCIĄ 120 KM/H

Patrol grupy SPEED, pełniący służbę na terenie Mławy, zatrzymał kierującego audi, który jechał ul. Kopernika z prędkością 120 km/h. Za kierownicą siedział 19-latek, mieszkaniec pow. mławskiego. Jazda z taką prędkością w terenie zabudowanym, to nie tylko poważne wykroczenie drogowe ale przede wszystkim brak wyobraźni, odpowiedzialności i rozsądku za kierownicą. 19-letni kierowca audi został ukarany mandatem w wysokości 2000 zł oraz 14 punktami karnymi. Policjanci odebrali kierującemu prawo jazdy w 4 kategoriach.

Tego samego dnia prawo jazdy stracił także inny pirat drogowy. Kierujący audi 68-letni obywatel Niemiec, jechał ul. Sienkiewicza w Stupsku z prędkością 104 km/h. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi.

Dzień wcześniej (23.08), patrol SPEED, pełniący służbę na terenie Rzęgnowa, zatrzymał kierującego isuzu, który w terenie zabudowanym jechał z prędkością 101 km/h. 47-letni mieszkaniec pow. sierpeckiego został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł oraz 13 punktami karnymi. Stracił prawo jazdy na okres 3 miesięcy.

Policjanci apelują o przestrzeganie ograniczeń prędkości.

Nadmierna prędkość to jedna z głównych przyczyn tragicznych wypadków drogowych. Każde przekroczenie dozwolonej prędkości to świadome zwiększanie ryzyka. Miejsca kontroli prędkości nie są wybierane przypadkowo. Funkcjonariusze analizują lokalne zagrożenia oraz korzystają ze zgłoszeń użytkowników Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa.

asp.szt. Anna Pawłowska

KPP w Mławie

UKRADLI PALIWO, DO OPLA ZAMONTOWALI SKRADZIONE TABLICE REJESTRACYJNE

Wydział Kryminalny mławskiej komendy Policji prowadzi postępowanie, dotyczące przestępstwa kradzieży tablic rejestracyjnych z volkswagena, zaparkowanego na terenie Mławy. Sprawcy, posługując się tymi tablicami, ukradli paliwo. Do zdarzenia doszło 5 sierpnia. Jak wynika z ustaleń, sprawcy zamontowali skradzione tablice do Opla Signum combi koloru srebrnego. Następnie, na jednej ze stacji paliw w pobliżu Mławy, ukradli paliwo. Jednego ze

KPP w Mławie

sprawców zarejestrowały kamery. To pasażer opla, krępy mężczyzna widoczny na nagraniu.

Jakość nagrania jest niestety słaba. Pomimo tego, ktoś może rozpozna mężczyznę lub ma informacje, które mogłyby się okazać pomocne w ustaleniu jego tożsamości. Prosimy o kontakt w tej sprawie z mławską Policją, tel. 47 703 62 00 lub 47 703 62 08. Informację można przekazać anonimowo.

asp.szt. Anna Pawłowska

eprasa.pl 5ea3c70332

ZASIŁEK ZA L4 JEDNAK OD PRACODAWCY

JESZCZE W UBIEGŁYM ROKU RADA MINISTRÓW DEBATOWAŁA O ZMIANACH, A NAWET OBSZERNEJ REFORMIE W KWESTII NASZYCH ZWOLNIEŃ LEKARSKICH, DO DZIŚ POPULARNIE NAZYWANYCH L4. ZASIŁEK JUŻ OD PIERWSZEGO DNIA NIEOBECNOŚCI MIAŁ PO ZMIANACH PŁACIĆ ZUS, A NIE PRACODAWCA — TO BYŁO GŁÓWNE ZAŁOŻENIE. TYMCZASEM W OSTATNICH DNIACH RZĄD WYDAJE SIĘ WYCOFYWAĆ Z PLANOWANEJ REFORMY.

Freepik

Jako powód tej decyzji rząd wskazuje ogromne koszty i ryzyko nadużyć. I choć Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowało projekt ustawy, to zmiany zostały wstrzymane już na etapie Komitetu Ekonomicznego Rady Ministrów, a więc jeszcze przed przekazaniem projektu na posiedzenie rządu. Niestety — to także rezygnacja z realizacji obietnicy wyborczej Donalda Tuska. Bo przecież propozycja, aby to ZUS od razu finansował chorobowe, była jednym z tzw. „100 konkretów na pierwsze 100 dni rządu" przedstawionych przez Koalicję Obywatelską.

Koszty, koszty...

Według wyliczeń przejęcie wypłaty zasiłku od pierwszego dnia L4 przez ZUS oznaczałoby dla budżetu dodatkowe wydatki rzędu 13-14 mld zł rocznie. Jak podkreślił Sebastian Gajewski, wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej, takie obciążenie musiałoby być pokryte z funduszu chorobowego, który i tak jest deficytowy. Wskazał także, że kwota ta jest porównywalna z kosztami wdrożenia renty wdowiej w docelowej wysokości 25 proc. Tymczasem w przeciwieństwie do nadwyżkowych funduszy rentowego i wypadkowego w funduszu chorobowym jest deficyt.

I nadużycia

Jako drugi powód rezygnacji z reformy rządzący wskazują obawy przed nadużyciami. Gdyby reforma weszła w życie, zaistniałoby bowiem ryzyko, że niektórzy pracodawcy mogliby namawiać pracowników do korzystania ze zwolnień w sytuacjach trudnej kondycji firmy czy mniejszej liczby zamówień, przerzucając koszty na ZUS. Minister Gajewski uważa, że wprawdzie takie zachowania nie byłyby masowe, ale należałoby je wziąć pod uwagę. A to z kolei wymagałoby znacznie większej kontroli zwolnień lekarskich, co przy obecnie 40 proc. nieobsadzonych etatów w ZUS stanowi spory problem.

Jak to robią inni?

Generalnie w Unii Europejskiej wynagrodzenie chorobowe wypłacane jest przez pracodawcę lub z krajowego funduszu ubezpieczeń społecznych, a za świadczenia odpowiada kraj, w którym pracownik jest ubezpieczony, a nie kraj zamieszkania lub pobytu. Systemy różnią się znacznie w zależności od danego państwa i obejmują kryteria kwalifikowalności, czas trwania oraz procent zastępowanego wynagrodzenia, który może wynosić od 25 proc. do 100 proc. W niektórych krajach, na przykład w Wielkiej Brytanii i Holandii, pracodawcy są zobowiązani do zapewnienia zasiłku chorobowego przez krótki okres na podstawie polityki firmy lub układów zbiorowych pracy. Większość krajów UE opiera się na autonomicznych systemach zabezpieczenia społecznego w zakresie wypłacania zasiłku chorobowego, a środki te zastępują utracone wynagrodzenie z powodu choroby. Są też jednak systemy hybrydowe: połączenie ubezpieczenia pracodawcy i ubezpieczenia społecznego, gdzie pracodawca może pokryć koszty przez początkowy okres, a następnie fundusz socjalny przejmuje kontrolę.

Z rządowych analiz wynika, że spośród innych państw Unii Europejskiej jedynie Cypr finansuje chorobowe od pierwszego dnia wyłącznie z systemu ubezpieczeń społecznych. W pozostałych krajach pracodawcy wciąż ponoszą część kosztów, choć, owszem, w różnym zakresie.

Ale niektórzy politycy Koalicji Obywatelskiej przyznają też, że obawiają się negatywnych konsekwencji wizerunkowych związanych z niewdrożeniem tej obietnicy. Natomiast przedstawiciele innych ugrupowań koalicji rządzącej odcinają się od tej obietnicy, twierdząc, że „100 konkretów" było zobowiązaniem jednej partii, a nie całego gabinetu.

Jednak minister Sebastian Gajewski nie odbiera nadziei: temat płatności za L4 może wrócić w przyszłości. Wymaga — tylko i aż — analizy finansowej i stabilniejszej sytuacji w funduszu chorobowym. Minister zapewnia też, że rząd nie planuje podniesienia składki chorobowej, by pokryć koszty reformy. Na razie priorytetem resortu pozostaje reforma orzecznictwa lekarskiego. **mmb**

BON CIEPŁOWNICZY 2025: KTO GO DOSTANIE?

Rząd zapowiedział nowe dopłaty do ogrzewania dla gospodarstw domowych korzystających z ciepła systemowego. Wsparcie ma sięgnąć nawet 3,5 tys. zł rocznie i będzie zależeć od dochodu oraz realnej ceny ciepła w danej sieci. Wnioski planowano przyjmować w gminach i online. Oto najważniejsze zasady programu.

pixabay.com

Dla kogo bon ciepłowniczy

Bon trafi do gospodarstw domowych ogrzewanych ciepłem sieciowym, jeśli cena za gigadżul (GJ) przekroczy 170 zł. Obowiązują kryteria dochodowe: do 3 272,69 zł miesięcznie dla gospodarstwa jednoosobowego oraz do 2 454,52 zł na osobę w gospodarstwie wieloosobowym. Przewidziano zasadę „złotówka za złotówkę" – po przekroczeniu progu dopłata jest pomniejszana o kwotę nadwyżki (wypłaty poniżej 20 zł nie będą realizowane).

Ile wyniesie dopłata

Wysokość bonu ma być powiązana z lokalną ceną ciepła po 1 lipca 2025 r.:

– 1 000 zł rocznie przy cenie 170–200 zł/GJ,

– 2 000 zł rocznie przy 200–230 zł/GJ,

– 3 500 zł rocznie powyżej 230 zł/GJ.

Koszt programu rząd szacuje na ok. 900 mln zł w horyzoncie 18 miesięcy.

Gdzie i jak złożyć wniosek

Wnioski przewidziano do złożenia w urzędzie gminy/miasta lub elektronicznie przez ePUAP. Do dokumentów mają należeć m.in. potwierdzenie ceny ciepła (np. faktura) oraz dane o dochodach; dla rolników zapowiedziano prostsze rozliczenie. Wzory formularzy i szczegóły mają zostać opublikowane przez resort po uchwaleniu ustawy.

Kiedy ruszy wypłata

Świadczenie ma objąć drugą połowę 2025 r. oraz cały 2026 r. – to wsparcie po wygaśnięciu „tarczy" mrożącej ceny ciepła. Harmonogram zakłada przyjęcie ustawy przed sezonem grzewczym 2025/2026.

Podstawa prawna i projekt

Założenia programu opisano w rządowym komunikacie do projektu ustawy: określono kryteria dochodowe, próg 170 zł/GJ oraz powiązanie wysokości bonu z ceną ciepła po 1 lipca 2025 r. Po wejściu w życie ustawy szczegółowe wzory wniosków opublikuje administracja rządowa.

Uwaga: to rozwiązanie jest na etapie procesu legislacyjnego – ostateczne zasady zaczną obowiązywać po uchwaleniu i ogłoszeniu ustawy. Najbardziej aktualne informacje warto sprawdzać w komunikatach rządowych i na stronach gmin. **red.**

eprasa.pl 5ea3c70332

RÓD GLINKÓW Z DWORU W SZCZAWINIE I SUSKU STARYM (CZ. IX)

KOLEJNA PODRÓŻ SENTYMENTALNA DO SUSKA STAREGO

W sobotę 16 VIII 2025 r. udaliśmy się z p. Piotrem Plewką w ponowną podróż sentymentalną w kierunku Suska Starego k. Ostrołęki. Kolejny raz odwiedziliśmy „Zielony Zakątek" u p. Janusza Pińkowskiego, który jest obecnym właścicielem dworu po rodzie Glinków. Wieczorem były rozmowy i oglądanie następnych pamiątek rodzinnych p. Piotra Plewki po przodkach z dworu w Susku Starym.

Następnego dnia w niedzielę, 17 VIII 2025 r. udaliśmy się do Rzekunia. Odbyły się tam uroczystości upamiętniające marynarzy i ułanów, którzy polegli podczas wojny polsko-bolszewickiej. Przypomniano o heroizmie i poświęceniu bohaterów w bronie Ojczyzny, a także podkreślono znaczenie lokalnego miejsca pamięci związanego z wojną 1920 r. Obchody Bitwy Warszawskiej w Rzekuniu rozpoczęły się w samo południe. Uroczystość miała podniosły i patriotyczny charakter. To ważne wydarzenie w lokalnej społeczności.

W rozmowie z p. Sławomirem Królakiem podinspektorem ds. obronnych, obrony cywilnej i zarządzania kryzysowego Urząd Gminy w Rzekuniu dowiedziałem się, że: „ corocznie w Rzekuniu odbywają się uroczystości upamiętniające bohaterstwo Marynarzy z 1. Batalionu Pułku Morskiego i Ułanów z 2. Pułku Ułanów Grochowskich, którzy walczyli i polegli na ziemi rzekuńskiej w dniach 3-7 VIII 1920 r. podczas walk opóźniających marsz bolszewików w kierunku Warszawy. W 2025 r. program uroczystości pt. <<W hołdzie Marynarzom i Ułanom poległym na ziemi rzekuńskiej w 1920 r.>> zawierał uroczystą Mszę Świętą w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Rzekuniu, koncelebrowaną przez proboszcza parafii rzekuńskiej wraz z kapelanem z 3. Flotylli Okrętów w Gdyni, zgodnie z ceremoniałem wojskowym. Po mszy odbyło się uroczyste podniesienie flagi państwowej oraz odegrany został Hymn RP, a następnie przemarsz na cmentarz, gdzie znajdują się groby marynarzy i ułanów. Po odczytaniu Apelu Pamięci i salwie honorowej, delegacje i zaproszeni goście złożyli kwiaty na mogiłach żołnierzy. Przed grobami zostały wystawione posterunki honorowe przez 3. Flotyllę Okrętów i 22. Pułk Kartograficzny z Komorowa. (Dowódca pułku pełni jednocześnie funkcję Dowódcy Garnizonu Ostrów Mazowiecka, pod który podlega powiat ostrołęcki). W uroczystości brali udział żołnierze w/w jednostek oraz 5. Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej i Wojskowego Centrum Rekrutacji w Ostrołęce. Pododdział honorowy wystawił 22. Pułk Kartograficzny. Dowódcą uroczystości był oficer z Wojskowego Centrum Rekrutacji w Ostrołęce. Gospodarzem i organizatorem uroczystości był Wójt Gminy Rzekuń p. Bartosz Podolak. Wśród zaproszonych gości byli m.in. Dowódca Garnizonu Ostrów Mazowiecka płk Robert Grodziński, Szef WCR Ostrołęka ppłk Marcin Markiewicz, przedstawiciele władz samorządowych powiatu ostrołęckiego, miasta Ostrołęka, przedstawiciele służb i instytucji powiatu ostrołęckiego, poczty sztandarowe marynarzy, żołnierzy, straży pożarnej zarówno zawodowej jak i OSP. Oprawę muzyczną zapewniła Orkiestra dęta OSP Ostrołęka. Corocznie uroczystości uświetniają również ułani ze Stowarzyszenia Sympatyków 5. Pułku Ułanów Zasławskich w Ostrołęce, w umundurowaniu z okresu II RP".

Uroczystości upamiętniające marynarzy i ułanów, którzy polegli w obronie Ojczyzny podczas wojny polsko-bolszewickiej w 1920 r. na ziemi rzekuńskiej. Rzekuń, 17 VIII 2025 r. (www. Moja Ostrołęka)

Upamiętnienie i oddanie hołdu marynarzom i ułanom walczącym w 1920 r. na ziemi rzekuńskiej. Drugi od lewej: J. Pińkowski, P. Plewka, P. Rafalski. Rzekuń, 17 VIII 2025 r. (www. Moja Ostrołęka)

Przemarsz pocztów sztandarowych na cmentarz. Rzekuń, 17 VIII 2025 r. (Zbiory autora)

Apel poległych i ceremonia złożenia wieńców na mogiłach żołnierzy. Rzekuń, 17 VIII 2025 r. (Zbiory autora)

Dwór w Susku Starym, 3 IV 2025 r. (Zbiory autora)

eprasa.pl 5ea3c70332

W rozmowie z p. Piotrem Plewką poruszyliśmy kilka tematów:

— Mam kilka pytań, ale pierwsze dotyczy wiedzy, jaką dysponujecie (pan oraz siostra) na temat swoich przodków. Skąd tyle determinacji w poszukiwaniach?

— Siostra moja, Barbara Cywińska, od lat pasjonuje się genealogią. Aktywnie działa w Wielkopolskim Towarzystwie Genealogicznym „Gniazdo". Już dawno temu stworzyła drzewa rodziny Plewków, Steinhofów, Stypów i innych. Ja byłem „od małego" związany emocjonalnie z Janem Glinką (1890-1963), historykiem i archiwistą, który był moim ojcem chrzestnym i po śmierci którego trafił do nas duży zbiór książek, w tym wiele o historii Polski. Zarówno nasza Mama Teresa z Glinków Plewka będąca w posiadaniu zasobnej biblioteki, tak siostra i ja byliśmy od dziecka miłośnikami literatury. Po maturze chciałem studiować historię, ale ... skończyłem mechanizację rolnictwa. Potem wiele lat pracy w kórnickim samorządzie, a teraz na emeryturze, po śmierci Mamy wystartowałem do rodzinnych badań. Mnóstwo starych fotografii i drzewo genealogiczne rodziny Glinków z północnego Mazowsza zmobilizowały mnie do poszukiwań.

— Poznaliśmy się dzięki panu Januszowi Pińkowskiemu, właścicielowi majątku Glinków w Susku Starym ponad dwa miesiące temu i odniosłem wrażenie, że mam do czynienia z historykiem. Wiem, że odnalazł pan maszynopis wspomnień o Janie Glince, który często pan przywołuje.

— Tak, czekam na odpowiedź z Ossolineum, które posiada prawo pierwszeństwa publikacji od 1970 r. Znalazłem spadkobierców i chcę doprowadzić do wydania wspomnień pod tytułem „Z nauką sam na sam" autorstwa Janiny Lasockiej lub choćby umieszczenia ich na stronie internetowej rodziny Glinków.

— Która to już w tym roku sentymentalna podróż?

Warta honorowa przy pomniku poległych 53. marynarzy z 1. Batalionu Pułku Morskiego w VIII 1920 r. To ważne wydarzenie wpisuje się w obchody rocznicy Bitwy Warszawskiej i przypomina o lokalnych bohaterach, którzy oddali życie za wolność Polski. Rzekuń, 17 VIII 2025 r. (Zbiory autora)

Dwór rodu Glinków z lotu ptaka w „Zielonym Zakątku". Widać m.in. park dworski, stawy. Susk Stary, czasy współczesne. (Domena publiczna)

Pierwsze spotkanie z p. Januszem Pińkowskim. Od lewej: Teresa Plewka, syn Piotr Plewka, J. Pińkowski z synem w parku dworskim. Susk Stary, 2009 r. (Zbiory P. Plewki i B. Cywińskiej)

Od lewej: Barbara Cywińska i P. Plewka na konferencji w Ostrołęce, 18 X 2022 r. (Zbiory P. Plewki i B. Cywińskiej)

Kaplica rodu Glinków z 1856 r. (W przyszłym roku będzie już 170. lat od czasu budowy). Rzekuń, 2021 r. (Domena publiczna)

— Rzeczywiście można mówić o podróży - dla kogoś po 70-tce tysiąc kilometrów to wyprawa, zwłaszcza, kiedy chce się załatwiać po kilka spraw każdego dnia. Pierwszy wyjazd w tym roku był w marcu, potem czerwiec i teraz sierpień, ale to nie koniec. W planie jest wrześniowy wernisaż wystawy w Muzeum Podlaskim w Białymstoku, gdzie będę mógł obejrzeć jeden z obrazów należący kiedyś do Jana Glinki, potem jadę na październikowe spotkanie w Muzeum w Drozdowie z miłośnikami historii – to będzie intensywny rok.

— A wcześniej ? Często trafiał pan w strony rodzinne swoich przodków?

— Nie tak intensywnie. Pierwsza podróż do Ostrołęki i Suska Starego to 1998 r. Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce (wtedy Muzeum Okręgowe) zorganizowało wystawę pt. „Szlachta i jej siedziby w okolicach Ostrołęki". Wtedy z Mamą odwiedziliśmy Susk Stary. Właścicielem zasiedlonego jeszcze dworu była Gmina Rzekuń, która pozyskała przy pomocy Powiatu Ostrołęckiego mieszkania zastępcze dla około 30 lokatorów – budynek był już wtedy w złym stanie technicznym. Potem była kolejna wyprawa w 2009 r., kiedy właścicielami byli już pp. Ewa i Janusz Pińkowscy. Ostrołęckie muzeum 18 X 2022 r. zorganizowało konferencję pt. „Był dwór. Wokół problematyki ziemiaństwa z okolic Ostrołęki." Wtedy, już bez Mamy, pojechaliśmy z siostrą. Tam spotkaliśmy pana Piotra Łosia, którego audycje „Rody i rodziny Mazowsza" w warszawskim „Radiu dla Ciebie" to dla mnie już ponad tysiąc godzin odsłuchiwania, niektórych kilkukrotnie. „Radio warto kochać" - powiedział wtedy.

Wtedy też byliśmy w dawnych rodzinnych majątkach w Susku Starym i w Szczawinie oraz na cmentarzach w Rzekuniu i Goworowie.

>>ciąg dalszy str. 10

eprasa.pl 5ea3c70332

— Mówił pan dużo o miejscach pochówku przodków. Czy są dla pana ważne?

— Często odpowiadam na podobne pytania, mówiąc, że „wszystko zaczęło się od drzewa" sporządzonego przez Jana Glinkę. Najpierw wykonywałem biogramy dla umieszczonych tam postaci. W biogramie podać wypada miejsce pochówku. Dwa lata temu zaplanowaliśmy z siostrą podróż do Wrocławia (grób Jadwigi z Glinków Ciechomskiej i do Bystrej Śląskiej grób jej brata Stanisława Glinki). Zatelefonowałem wtedy do zarządcy cmentarza i pytałem o opłacenie prolongaty za grób. Zapytałem też, czy w grobie jest może pochowany ostatni z potomków Antoniego Glinki, jego wnuk Antoni Ciechomski, sądziłem, że już dawno nieżyjący. Zarządca odpowiedział, że nie leży i ma się dobrze, i że to on opłacał niedawno kolejną prolongatę. Potem była krótka wymiana opinii na temat RODO i za 5 minut rozmawiałem z niedoszłym „nieboszczykiem". Potem było wspólne spotkanie w Kielcach, opowieści, serdeczności. Rodzina. Wcześniej nieodkryta. Wszystko to wydarzyło się dzięki telefonowi do pani Olgi Brudzyńskiej. Znalazłem jej nazwisko na stronie Wielkiej Genealogii Minakowskiej, gdzie podawane są źródła informacji i możnakogoś odszukać. Jej informacje o Natalii Glince były dla nas nieocenione.

Janusz Pińkowski wraz z Piotrem Plewką nad fotografiami. Susk Stary, 16 VI 2025 r. (Zbiory autora)

Pałac Glinków w Szczawinie, 18 VIII 2025 r. (Zbiory autora)

— Czy dotarliście państwo do wielu grobów swoich przodków?

— Te najważniejsze dla mnie ciągle są niezbadane, jak choćby piękna, rodzinna kaplica Glinków na cmentarzu w Rzekuniu wybudowana w 1856 r. w miejscu wcześniejszego grobowca rodzinnego. Szukam informacji kto jest tam pochowany. Wiem, że Władysław i jego przyrodnia siostra Natalia oraz Józef Fiszer, ojciec popularnego w latach międzywojennych w Warszawie filozofa Franciszka. Zmarłą niespodziewanie w Moskwie w 1917 r. Magdalenę, jej ojciec Władysław planował sprowadzić do Polski i pochować w Rzekuniu, niestety nie trafiłem na żadną o takim fakcie informację. Szukam… Rozmawiałem między 18-19 VIII 2025 r. o kaplicy w Rzekuniu z ks. Proboszczem, w Ostrołęce z p. Konserwator Zabytków i z p. Wójtem Rzekunia. Wszyscy byliśmy zgodni, że brakuje o kaplicy Glinków informacji. Sprawdzałem już po powrocie do Poznania (w Archiwum Diecezjalnym w Płocku) kto był tam pochowany. Brak niestety ksiąg cmentarnych i to będzie kolejne wyzwanie. Trzeba przeszukać akty zgonów i nekrologi w prasie XIX i początku XX w. Łatwo nie będzie, ale może ktoś z regionalnych badaczy przeszłości coś podpowie i droga będzie krótsza?

— Są też potomkowie ze Szczawina, pochowani w Goworowie. Mieliśmy okazję tam pojechać w połowie sierpnia. Między dworem w Susku, a pałacem w Szczawinie jest 25 km.

— Tak. Szczawin poznaliśmy z siostrą trzy lata temu, gdzie serdecznie przyjęła nas p. Anna Sawczuk, właścicielka odrestaurowanego Pałacu Glinków. Były emocje. Tam wychowywał się nasz pradziadek. Pilnie oglądałem wszystkie odcinki serialu „Dewajtis" (ekranizacja powieści M.Rodziewiczówny w reż. F.Zylbera, 2023 r.), dla którego pałac był planem filmowym. Wielką radość sprawiło mi tegoroczne spotkanie ze znawcami historii Goworowa i Szczawina, panem Tomaszem Bochenkiem i jego żoną Katarzyną. Po opracowaniu szkiców o przodkach rodziny z Suska Starego planuję te same działania w Szczawinie. Liczę na wskazówki pp. Bochenków oraz na Antoniego Ciechomskiego, wnuka Antoniego Glinki – właściciela dóbr w Szczawinie. Jego brat Władysław, mój pradziadek, odziedziczył po ojcu opisywany wcześniej Susk Stary. A wszystko to w okolicach coraz bliższej mi Ostrołęki.

C.d.n.

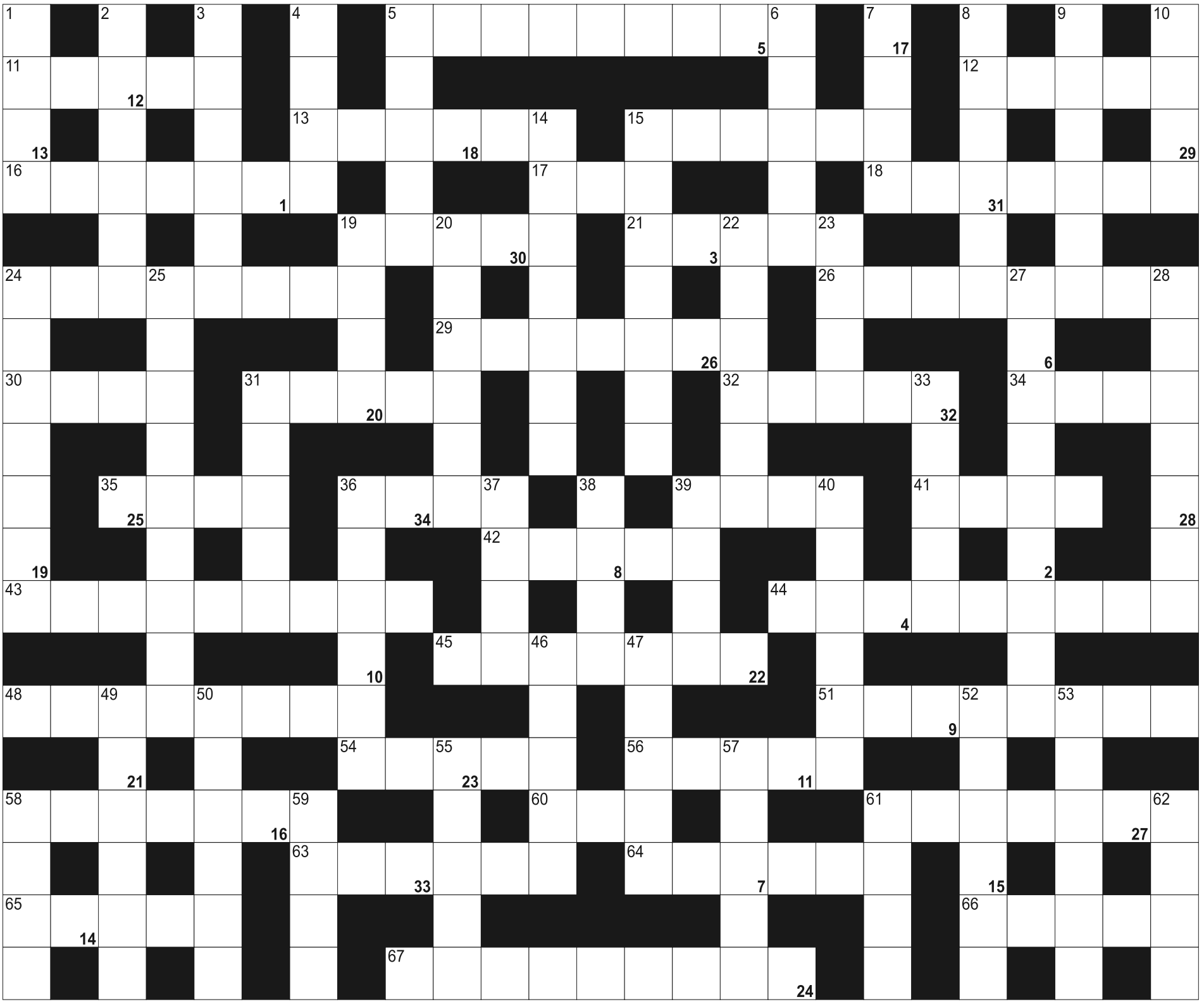
Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

J. Pińkowski wraz z P. Plewką nad fotografiami. Susk Stary, 16 VIII 2025 r. (Zbiory autora)

Spotkanie w Urzędzie Gminy z panem wójtem Bartoszem Podolakiem. Od lewej: Piotr Plewka, pan wójt, P. Rafalski. Rzekuń, 19 VIII 2025 r. (Zbiory autora)

eprasa.pl 5ea3c70332

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, 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		30	31	32	33	34											

POZIOMO: 5) najwyższy szczyt w Niemczech; 11) sidła na zwierzynę; 12) frontman zespołu muzycznego inaczej; 13) papieski Pierścień Rybaka; 15) waluta Izraela; 16) Natalie Portman w "Gwiezdnych Wojnach"; 17) 12 miesięcy; 18) zygokaktus inaczej; 19) z gwintem i nakrętką; 21) rzeka na granicy słowacko-węgierskiej; 24) jest nim monastyr; 26) przysłowiowy lek na wszystko; 29) orkiestrowe to czynele; 30) Andre, autor "Lochów Watykanu"; 31) ostry na pogotowiu; 32) zupa z kury; 34) imię Armstronga, astronauty; 35) Samuel, opatentował rewolwer; 36) jeden to 8 bitów; 39) krewny w linii żeńskiej; 41) Eugeniusz, słynny przedwojenny aktor; 42) scalony lub współrzędnych; 43) największe ścięgno w ciele człowieka; 44) dawny właściciel ziemski; 45) Vito z "Męskiego Grania"; 48) spadło z pieca u Tuwima; 51) Okil, reżyseruje "Trudne sprawy"; 54) wieprzowe w galarecie; 56) rekin śledziowy inaczej; 58) mówi w sądzie co widział; 60) główna postać filmu "Matrix"; 61) 10 przykazań; 63) odrabia je uczeń; 64) gdy śnieg się topi; 65) szczyt na wulkanie Kibo; 66) socjeta, wybrani, najlepsi; 67) Ernest, autor "Komu bije dzwon". **PIONOWO:** 1) młoda to jagnię; 2) rzeka w Poznaniu; 3) kierunkowskaz potocznie; 4) jej jednostka to kilogram; 5) słoneczny lub z kukułką; 6) Ferenc, kompozytor hymnu Węgier; 7) i Flamand, i Walończyk; 8) sztil, cisza morska; 9) złożone lub rozkazujące; 10) Titanic po katastrofie; 14) zwiastun, zapowiedź filmu; 15) diablik z "Balladyny"; 19) nazywany lodem prądowym; 20) feudalizm lub demokracja; 22) król wróżek ze "Snu nocy letniej"; 23) święty byk z Memfis; 24) afrykańska to drzewo kiełbasiane; 25) statek powietrzny jak cygaro; 27) duszone nerki, potrawa; 28) na głowie Charliego Chaplina; 31) nie hurt; 33) urwis, psotnik; 36) Luc, reżyser "Piątego elementu"; 37) roślina iglasta, żywotnik; 38) koryto w stajni lub w oborze; 39) biblijny raj; 40) tytoń do nosa; 46) stan USA z Augustą; 47) dom z bloków śniegu; 49) grecki filozof z Samos; 50) słodki, cienki wafel inaczej; 52) pośrednik na giełdzie; 53) styl motylkowy potocznie; 55) od narodzin do śmierci; 57) orator, retor; 58) cywilny i kościelny; 59) urwisko brzegowe, faleza; 61) truskawkowy na kanapkę; 62) lodowy opad.

eprasa.pl 5ea3c70332

Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

PRACA

ZATRUDNIĘ POMOCNIKA,z akwaterowanie,wyżywienie. Tel:505114392

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym tel 691-671-723

SPRZEDAM

MORĄG, drewno opałowe suche, dowozimy, 600-140-366

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM budynki handlowe 420m2 i 52m2 w Nidzicy, 602-537-242

!-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

MIESZKANIE do wynajęcia- kawalerka oraz dwupokojowe, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel.880-705-282, tel.698-618-396.

SPRZEDAM lub wynajmę kawalerkę 53m2, Nidzica, ul.Kolejowa 15a, 502-341-366

AUTO-MOTO

ALUFELGI oryginalne do Toyoty Avensis T25, 16 cali, 5x114,3, proste, niezniszczone+ komplet nakrętek- sprzedam, odbiór w Nowym Mieście Lubawskim, 650zł, tel.502-499-541.

NML Sprzedam Ford Fusion 1.4 benzyna, 2004r., w ciągłej eksploatacji, stan dobry, hak, klima, alufelgi, idealny na dojazdy do pracy, tel.600-568-306.

NML Sprzedam Opel Corsa 1.2 benzyna, 2003r., kolor szafir, stan ogólny jak i techniczny bdb., cena 5000zł, tel.603-836-470.

NML Sprzedam Kia Sorento XL, 1.6 hybryda, 2021r., przebieg 35.125km, automat, full opcja, czarny metal lak, 7 osobowy, pierwszy właściciel, 151.900zł, tel.518-677-989.

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

RÓŻNE

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

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

SPRZEDAM wyposażenie sklepu: regały, wagi, urządzenia chłodnicze, art.spożywcze, Nidzica, 602-537-242

ZWIERZĘTA

GOŁĘBIE- Wywrotki, Kapucyny, Staropolskie sprzedam, Nowe Miasto Lubawskie, tel.510-604-295.

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

SPRZEDAM-C360, przyczepa, kopaczka, siewnik, talerzówka, pług, beczka, gruber, opryskiwacz, 698-220-636

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 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 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 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 •

BEZPŁATNA CYFROWA MAMMOGRAFIA WE WRZEŚNIU W MŁAWIE

LUX MED DIAGNOSTYKA ZAPRASZA NA BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE W TECHNOLOGII CYFROWEJ W RAMACH PROGRAMU PROFILAKTYKI RAKA PIERSI FINANSOWANEGO PRZEZ NFZ.

Na badanie zapraszamy kobiety w wieku od 45 do 74 lat:

- co 24 miesiące, jeśli nie miały zdiagnozowanej wcześniej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi
- co 12 miesięcy, jeśli zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu
- co 12 miesięcy, jeśli po 5 latach od leczenia chirurgicznego raka piersi pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT)

Wyłączone z programu są kobiety objęte „Opieką nad rodzinami wysokiego, dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi lub raka jajnika" lub „Kompleksową opieką onkologiczną nad świadczeniobiorcą z nowotworem piersi". Przy określeniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia.

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED będzie dostępna w miejscowości:

Mława – 30 września w godzinach od 10.00 do 16.00 przy markecie Kaufland, Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 39A

fot. Arch. GO

Mammografia wykrywa raka piersi we wczesnym stadium rozwoju – gdy nie ma żadnych niepokojących objawów. Wcześnie rozpoczęte leczenie zwiększa szansę na stuprocentowe wyleczenie

Dlaczego warto:

- Mammografia jest najbardziej czułym i specyficznym badaniem w profilaktyce raka piersi.
- Systematycznie wykonywana pozwala wykryć zmiany w najwcześniejszym stadium rozwoju, które nie są wyczuwalne podczas samokontroli piersi.
- Wcześnie wykryty nowotwór jest niemal całkowicie wyleczalny.
- W przypadku wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości udział w programie zapewnia krótką ścieżkę badań uzupełniających i postawienie diagnozy.
- Badania można wykonać w dowolnej lokalizacji, niezależnie od miejsca zamieszkania i bez skierowania lekarskiego.

Rejestracja:

pod nr tel. 22 880 90 80 (*3), 58 666 24 44, 663 324 560

przez formularz elektroniczny: https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/uslugi/diagnostyka/formularz-nfz-mammografia

poprzez Internetowe Konto Pacjenta

W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED. Prosimy o stawienie się na badanie w czasie wyznaczonym podczas rejestracji. Godziny badań mogą zostać zmienione wraz ze zwiększoną rejestracją.

Zbadaj się i zyskaj spokój!

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT MAMMOGRAFII, PROGRAMU PROFILAKTYKI RAKA PIERSI I INNYCH BADANIACH Z ZAKRESU DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ ZNAJDZIECIE PAŃSTWO NA STRONIE HTTPS://WWW.LUXMED.PL/DLA-PACJENTA/USLUGI/BADANIA/MAMMOGRAFIA

WEBINARIUM „BEZPIECZNE PŁATNOŚCI W INTERNECIE DLA SENIORÓW"

Urząd Komisji Nadzoru Finansowego zaprasza seniorów i ich opiekunów na Webinarium „Bezpieczne płatności w Internecie dla seniorów – III termin". Celem webinarium jest zwiększenie świadomości seniorów i ich opiekunów w zakresie aktualnych zagrożeń spowodowanych działalnością cyberprzestępców.

Termin Webinarium 17 września 2025 r. Organizator: Urząd Komisji Nadzoru Finansowego Webinarium organizowane w ramach projektu edukacyjnego Centrum Edukacji dla Uczestników Rynku – CEDUR we współpracy z Minister do spraw Polityki Senioralnej oraz Komendą Główną Policji.

Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie za pośrednictwem internetowego formularza zgłoszeniowego dostępnego pod adresem https://www.knf.gov.pl/dla/_rynku/edukacja/_cedur/seminaria?articleId=93603&p/_id=18

REKLAMA

eprasa.pl 5ea3c70332

NOWY KURIER MŁAWSKI
WTOREK || 02.09.2025

SZCZĘŚLIWE DZIECI WYCHOWUJĄ SZCZĘŚLIWI RODZICE

SZCZĘŚCIE JEST UMIEJĘTNOŚCIĄ, KTÓRĄ MOŻNA KSZTAŁTOWAĆ. A PIERWSZYM KROKIEM JEST ŚWIADOME KIEROWANIE UWAGI NA TO, CO DOBRE W NASZYM ŻYCIU. ROZMAWIAMY Z DR EWĄ WOYDYŁŁO, PSYCHOTERAPEUTKĄ.

Fot. Weronika Kosińska

Ewa Woydyłło – dr psychologii, terapeutka uzależnień, publicystka i autorka wielu książek pełnych porad oraz wiary w to, że nasze szczęście zależy od nas samych. Propagatorka ruchu, miłośniczka tenisa na korcie i na trybunach. Autorka m.in. „Szczęścia można się nauczyć" (Wydawnictwo Zwierciadło) oraz „Wszystkiego najlepszego! Jak dbać o własne szczęście" (Wydawnictwo Literackie).
Olsztyn odwiedziła 12 sierpnia na zaproszenie Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej.

— Jak być szczęśliwym, kiedy od dzieciństwa słyszymy: „życie jest ciężkie"? Wolimy ponarzekać, niż myśleć pozytywnie?

— Myślenie pozytywne nie oznacza ignorowania zła. To skupienie się na pozytywnych aspektach życia i wykorzystywaniu ich do radzenia sobie z trudnościami. Chodzi o świadome kierowanie uwagi na to, co dobre, co daje siłę i motywację do działania. Myślenie pozytywne nie jest naiwnością, ale strategią radzenia sobie z wyzwaniami. Można zacząć od rozejrzenia się dookoła i zauważenia: „Mam mamę, dziecko, męża". Mężczyzna może powiedzieć: „Mam żonę, rodzinę". Przypomnij sobie wszystkie zalety twojego dziecka, co jest ładnego w twoim mieście, co kochasz w swoim kraju, które zakątki, krajobrazy. Powiedz, co lubisz jeść, co tobie najbardziej smakuje. Przypomnij sobie, które krajobrazy lubisz. Zacznij tylko o tym myśleć.

— W książce „Wszystkiego najlepszego! Jak dbać o własne szczęście" mówi pani o tym, co blokuje nas w osiąganiu szczęścia: narzekanie, krytykanctwo, obrażalstwo, obwinianie, wścibstwo, sekrety. Szczęścia można się nauczyć?

— Właśnie dlatego w tej książce pokazuję, że szczęścia można się nauczyć. Mówię, co może w tym pomóc. Jeśli na przykład nie mam w sobie umiejętności radosnego witania dnia, zmuszam się do tego.

PRZYPOMNIJ SOBIE DOBRE RZECZY, KTÓRE OD KOGOŚ USŁYSZAŁAŚ. WRÓĆ PAMIĘCIĄ DO CHWILI, W KTÓREJ ZAKOCHAŁAŚ SIĘ W SWOIM MĘŻU CZY ZAKOCHAŁEŚ SIĘ W SWOJEJ ŻONIE. TO MYŚLI KIERUJĄ NASZYMI EMOCJAMI. MOMENTY UNIESIENIA, RADOŚCI, NARODZINY DZIECKA – O TYM MOŻNA MYŚLEĆ.

Jednak my często koncentrujemy się na tym, co było złe w naszym dzieciństwie, i wtedy sami siebie skazujemy na cierpienie. Jeśli ja sama przywołuję tylko to, co złe, patrzę na świat, który jest piękny, ale koncentruję się na tym, który taki nie jest, to jest to nasza decyzja. To nasz wybór, który staje się nawykiem. I niestety wtedy to dyktuje postawy życiowe. Zacytuję tutaj wspaniałą ukraińską pisarkę Oksanę Zabużko: „Posiejesz nawyki, zbierzesz charakter. Posiejesz charakter, zbierzesz los". Wszystko zaczyna się od nawyku. Jeśli przyzwyczaiłaś się do narzekania, będziesz widzieć wszystko w ponurych barwach. Jeśli przyzwyczaiłaś się do krytykowania, twoje dziecko nie dowie się, że je kochasz. Widzisz wtedy wyłącznie złe rzeczy: „A czemu masz bałagan?", „A czemu się nie uczesałeś?", „A czemu masz brudne ręce?", „A czemu dostałaś tylko trójkę?". W ten sposób tym dzieciom, które przynoszą na świat radość życia, bardzo szybko zabrania się czuć tę radość. Tej radości nie przynoszą jedynie ciężko chore dzieci. Natomiast większość dzieci ją wnosi. Co my robimy? Mówimy: „A dlaczego tak się śmiejesz?", „A po co tak skaczesz?", „A siedź cicho, nie odzywaj się". Trzeba popatrzeć też na skutki własnego myślenia i zachowania.

— Trudno wyrzucić te schematy, w których funkcjonowaliśmy od lat.

— Trudno. Moją pierwszą specjalizacją jest terapia uzależnień, więc wiem, że tak jak alkoholikowi trudno jest rzucić alkohol, narkomanowi – trudno jest żyć bez narkotyków, tak trudno zrezygnować z narzekania, użalania się nad sobą czy rozpamiętywania złych rzeczy. Patrząc jednak na to, jak radzą sobie z tym miliony ludzi, nic nie stoi na przeszkodzie, by to zmienić.

— Pani też radzi, by zdefiniować szczęście jako umiejętność, a nie cel, co pozwala bardziej świadomie do niego dążyć. Jak ją kształtować? Tutaj potrzeba silnej woli?

— Na pewno potrzebna jest silna wola. Muszę postanowić. Powiedzieć, że już nie będę narzekać. Dobrym sposobem jest otaczać się wyłącznie pozytywnymi ludźmi. Jeśli obok ciebie znajdzie się osoba, która jest maruderem, narzekaczem, malkontentem – unikaj jej. Powiedz jej: „Przy tobie robi mi się bardzo nieprzyjemnie", „Przy tobie czuję się źle, dlatego będziemy widywać się rzadziej". Nawet Pismo Święte mówi: „Miłuj bliźniego swego jak siebie samego". Czyli kogo najpierw? O kogo masz zadbać i dlaczego o siebie? Bo drugiemu człowiekowi nie dasz tego, czego nie masz. Kiedy nie masz pogody ducha, przekażesz ponuractwo. Jak nie masz poczucia radości, dasz smutek. Rodzice powinni dbać przede wszystkim o to, by to oni byli szczęśliwi. Wtedy dzieci będą szczęśliwe. To Nietzsche powiedział: „Szczęśliwe dzieci wychowują szczęśliwi rodzice".

— Szczęśliwi ludzie nie wywołują wojen.

— Oczywiście. Szczęśliwi ludzie nie biją, nie krzywdzą, nie podstawiają innym nogi. A jeśli zdarzy się, że kogoś potrącą, mówią: „Co mogę zrobić, żeby mniej ciebie bolało?". Szczęśliwy człowiek dzieli się szczęściem.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl 5ea3c70332

WAŻNE B12

BYNAJMNIEJ NIE CHODZI O JAKIŚ TAJEMNY KRYPTONIM SZPIEGOWSKI — JUŻ JEDEN J23 W POLSKIEJ HISTORII WYSTARCZYŁ. NIE. CHODZI O COŚ NA POZÓR PROZAICZNEGO: O WITAMINĘ B12, ZNANEJ TEŻ JAKO KOBALAMINA. CZYM JEST WITAMINA B12 I DLACZEGO JEJ POTRZEBUJEMY?

Witamina B12, znana również jako kobalamina, należy do rodziny witamin z grupy B. Jest niezbędna dla każdej komórki w organizmie, a jej niedobór może prowadzić do problemów neurologicznych. Jest też wyjątkowa, bo występuje zazwyczaj tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego. Kto więc stosuje dietę całkowicie roślinną, prawdopodobnie będzie potrzebować suplementacji lub spożywać produkty wzbogacone witaminą B12, by utrzymać jej poziom w zdrowym zakresie. Jaka jest rola witaminy B12 w organizmie?

Fot. Freepik

Owoce morza i ryby to jedne z najcenniejszych źródeł witaminy B12

Na DNA i nie tylko

Witamina B12 jest niezbędna dla każdej komórki w organizmie. Wszystko przez to, że odgrywa rolę w tworzeniu i naprawie DNA. Jest również niezbędna do produkcji zdrowych czerwonych krwinek, które transportują tlen po organizmie. Do tego zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

NIEDOBÓR WITAMINY B12 Z CZASEM MOŻE PROWADZIĆ DO ANEMII, W KTÓREJ CZERWONE KRWINKI STAJĄ SIĘ NIENATURALNIE DUŻE I NIE SĄ W STANIE TRANSPORTOWAĆ WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI TLENU. NIEDOBÓR MOŻE RÓWNIEŻ PROWADZIĆ DO PROBLEMÓW NEUROLOGICZNYCH, TAKICH JAK UTRATA PAMIĘCI KRÓTKOTRWAŁEJ ORAZ TRUDNOŚCI Z RÓWNOWAGĄ I MOWĄ.

Inne objawy niedoboru witaminy B12 to duszność, zapalenie języka, uczucie mrowienia, zamglone widzenie, niewyjaśnione zmęczenie, które nie ustępuje po odpowiedniej dawce snu, osłabienie mięśni

Jak wchłania się witamina B12?

Wchłanianie witaminy B12 z pożywienia to złożony proces. W pożywieniu witamina B12 jest związana z białkami i najpierw musi zostać uwolniona z tej macierzy. Zaczyna się to w jamie ustnej, gdy witamina B12 miesza się z białkiem zawartym w ślinie, zwanym haptokoryną. W żołądku kwas uwalnia witaminę B12 i wiąże ją z haptokoryną. Jednocześnie uwalniane jest inne białko, zwane czynnikiem wewnętrznym, niezbędnym do wchłaniania.

Gdy witamina B12 opuszcza żołądek, uwalnia haptokorynę i wiąże się z czynnikiem wewnętrznym. Razem wędrują do dalszego końca jelita cienkiego, gdzie witamina B12 jest wchłaniana. Jeśli którykolwiek etap tego procesu zawiedzie, wchłanianie witaminy B12 zostanie zaburzone.

Co powoduje niedobór witaminy B12?

Niedokrwistość złośliwa to choroba autoimmunologiczna — i to ona jest najczęstszą przyczyną niedoboru witaminy B12. Choroby autoimmunologiczne występują, gdy układ odpornościowy omyłkowo atakuje własne tkanki. W przypadku anemii złośliwej układ odpornościowy niszczy komórki żołądka, które wytwarzają kwas żołądkowy i czynnik wewnętrzny, niezbędne do wchłaniania. Anemia złośliwa dotyka 0,1% populacji, ale odsetek ten wzrasta do 1,9% u osób starszych w wieku 60 lat i starszych.

Inną częstą przyczyną jest dieta uboga w witaminę B12. Osoby stosujące diety roślinne, które zawierają mało lub wcale produktów zwierzęcych, są bardziej narażone na jej występowanie, ponieważ witamina B12 nie występuje naturalnie w takich produktach jak owoce, warzywa i zboża. Jedno z badań przeprowadzonych wśród mężczyzn w Wielkiej Brytanii wykazało, że poziom witaminy B12 był najwyższy u osób wszystkożernych, a najniższy u wegan. W innym badaniu przeprowadzonym wśród kobiet w Wielkiej Brytanii stwierdzono, że ponad jedna trzecia wegetarianek i weganek miała niedobór witaminy B12.

Innymi przyczynami są operacje lub choroby wpływające na trawienie i wchłanianie witaminy B12 — na przykład operacja pomostowania żołądkowego (rodzaj operacji odchudzającej), celiakia i choroba Leśniowskiego-Crohna (zapalna choroba jelita o niewyjaśnionej etiologii). Długotrwałe stosowanie niektórych leków również może stanowić czynnik ryzyka. Przykładami są metformina (stosowana w leczeniu cukrzycy typu 2) i inhibitory pompy protonowej (zmniejszające kwasowość żołądka).

Kto jest najbardziej narażony na niedobór witaminy B12?

Najbardziej na niedobór witaminy B12 narażeni są dorośli powyżej 60. roku życia, osoby, które przez długi czas unikają jaj, mięsa i nabiału, osoby, które przeszły operację żołądka lub jelita cienkiego oraz osoby przyjmujące przez długi czas metforminę lub leki zmniejszające kwasowość żołądka.

Jakie produkty spożywcze zawierają witaminę B12?

Witamina B12 występuje prawie wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, ryby, owoce morza, jaja i nabiał. Zwierzęta same nie produkują witaminy B12. Jest ona wytwarzana przez określone bakterie, które trafiają do łańcucha pokarmowego wraz ze spożyciem ich przez zwierzęta roślinożerne. Bakterie te produkują witaminę B12 w jelitach zwierząt, która następnie jest wchłaniana do ich tkanek.

Jak uzyskać wystarczającą ilość witaminy B12?

W krajach europejskich zalecane dzienne spożycie wynosi około 4 mikrogramów (µg). Jeśli regularnie spożywasz jaja, nabiał i/lub mięso, zalecenia dotyczące spożycia można łatwo spełnić dzięki zdrowej, zbilansowanej diecie. Dwa średnie jajka zawierają 2,8 mikrograma, a kawałek mięsa wielkości dłoni dostarcza około 3 mikrogramów. Jeśli jednak stosujesz dietę roślinną, musisz włączyć do swojej diety produkty wzbogacone, takie jak płatki zbożowe i napoje roślinne, a także ekstrakt drożdżowy i/lub płatki drożdżowe odżywcze dwa lub trzy razy dziennie.

Jakieś wskazówki dotyczące suplementacji...?

Witamina B12 występuje w różnych postaciach w suplementach. Cyjanokobalamina jest uważana za najskuteczniejszą, ponieważ łatwo przekształca się w aktywną formę witaminy B12. Ze względu na ograniczone wchłanianie witaminy B12, małe i częste dawki są uważane za bardziej korzystne niż duże, rzadsze dawki. Suplementacja witaminy B12 nadal wymaga pomocy czynnika wewnętrznego, by się wchłonąć, dlatego osobom z anemią złośliwą zazwyczaj podaje się zastrzyki z witaminą B12. Specjaliści zalecają też, by osoby stosujące dietę roślinną przyjmowały suplementy w dawce co najmniej 10 mikrogramów dziennie.

Poza tym nie ma górnego limitu spożycia witaminy B12, ponieważ nie zaobserwowano żadnych toksycznych skutków nawet przy dużych dawkach, ale lekarze zalecają nie więcej niż 2 miligramy (2000 mikrogramów) dziennie.

Jeśli występują objawy niedoboru lub występuje zwiększone ryzyko (na przykład z powodu choroby), można poprosić lekarza rodzinnego o wykonanie badań diagnostycznych.

Magdalena Maria Bukowiecka

eprasa.pl 5ea3c70332

125opbp-q-G

eprasa.pl 5ea3c70332