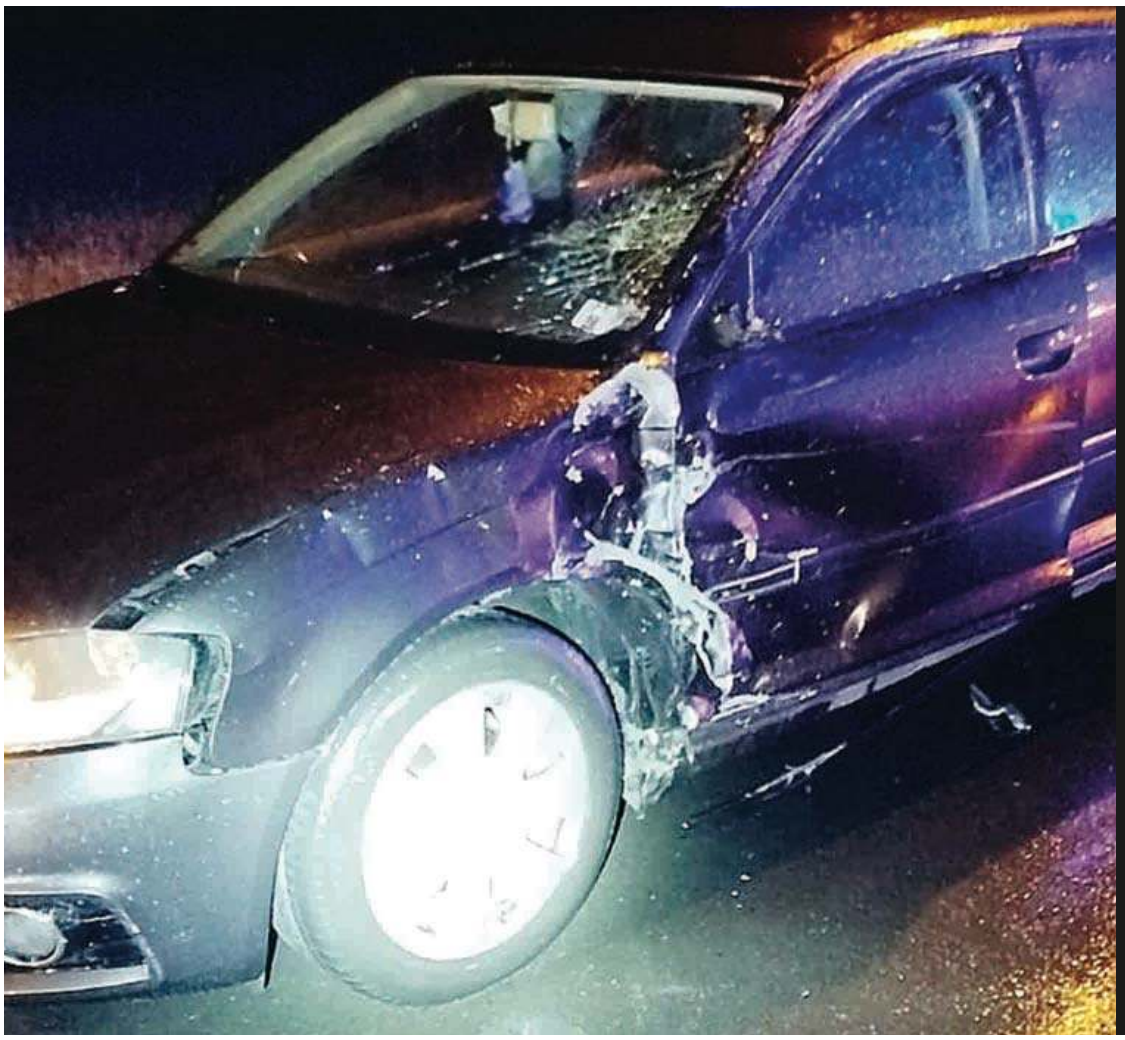
TYGODNIK
ISSN 1731-9056
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.
NOWY KURIER
mławski
Nr 40 WTOREK 07.10.2025
ISSN 1731-9056 40
9 771731 905506 >
DZIERZGOWO, LIPOWIEC KOŚCIELNY, MŁAWA, RADZANÓW, STRZEGOWO, STUPSK, SZREŃSK, SZYDŁOWO, WIECZFNIA KOŚCIELNA, WIŚNIEWO
CENA 3,99 ZŁ (w tym 5% VAT)

CO, GDZIE, KIEDY? SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH


Fot. KPP w Mławie

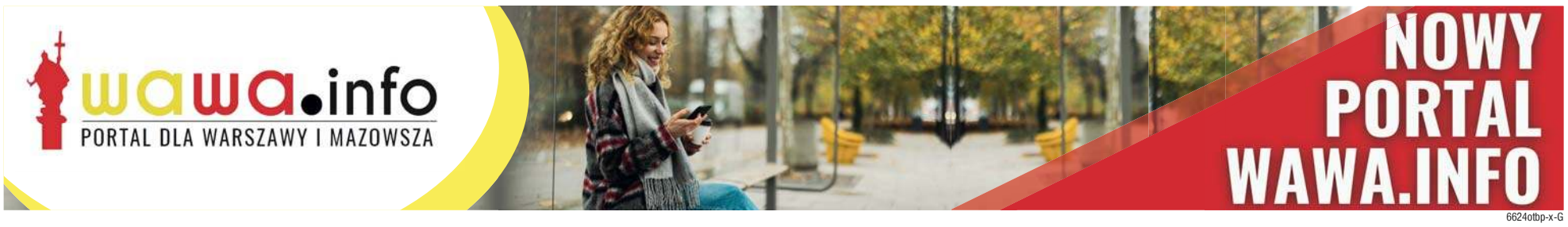
TRAGEDIA NA DRODZE. NIE ŻYJE 47-LETNI MOTOROWERZYSTA s. 6

Mazowsze szkoli kierowców 60+ \2

Potrójny jubileusz ZPO nr 1 \5

Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania w „Jedynce” \13

PROMOCJA



6624otbp-x-G

eprasa.pl 67518980a6

MAZOWSZE SZKOLI KIEROWCÓW 60+

Tysiąc osób w wieku 60+ weźmie udział w zajęciach teoretycznych i praktycznych na Torze Modlin. Już od listopada mazowieccy seniorzy będą mogli bezpłatnie doskonalić swoje umiejętności za kierownicą. Program ten jest organizowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej oraz wojewódzkie ośrodki ruchu drogowego.

Z oferty nowego programu „Bezpieczny senior – doskonalenie techniki jazdy" skorzysta aż tysiąc mieszkańców Mazowsza, którzy będą mieli okazję przypomnieć sobie przepisy ruchu drogowego i poprawić technikę jazdy w bezpiecznych, kontrolowanych warunkach. Szkolenia odbywać się będą na Torze Modlin.

– Bezpieczeństwo na drogach to priorytet, ale równie ważna jest troska o osoby starsze, które często czują się mniej pewnie za kierownicą. Nasz program odpowiada na realną potrzebę – nie tylko podnosi umiejętności techniczne, ale też pozwala seniorom odzyskać pewność siebie. To połączenie profilaktyki, edukacji i troski o jakość życia – mówi Anna Katarzyna Brzezińska, członkini zarządu województwa mazowieckiego.

Dla kogo?

Szkolenia przeznaczone są dla kierowców w wieku 60+, posiadających prawo jazdy kat. B. W tym roku przeszkolonych zostanie 500 osób, a kolejnych 500 – w roku 2026. Program jest finansowany z budżetu województwa mazowieckiego oraz środków z tzw. korkowego, a udział w nim jest całkowicie bezpłatny.

– To nie są tylko jazdy testowe. Seniorzy biorą udział w spotkaniach z psychologiem transportu, omawiają zmiany w przepisach, ale dowiadują się też, jaki wpływ mogą mieć różne substancje psychoaktywne – w tym leki na ich kondycję podczas prowadzenia samochodu. Promujemy również trzeźwość za kierownicą jako jeden z kluczowych elementów bezpieczeństwa na drodze – podkreśla Aleksander Kornatowski, dyrektor Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.

Wartościowe szkolenia

Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów i obejmują zarówno teorię, jak i praktykę. Uczestnicy sprawdzają się m.in. w hamowaniu awaryjnym, omijaniu przeszkód, a także uczą się, jak rozproszenie uwagi (np. rozmowa przez telefon) wpływa na prowadzenie pojazdu. W części teoretycznej omawiane są też m.in. wpływ leków i substancji psychoaktywnych na zdolność prowadzenia auta.

– Cieszymy się, że Tor Modlin może być częścią tak ważnego przedsięwzięcia. Szkolenia w ramach programu „Bezpieczny senior – doskonalenie techniki jazdy" to coś znacznie więcej niż tylko praktyka za kierownicą. Nasi instruktorzy pomagają uczestnikom przełamać bariery, odświeżyć wiedzę i zyskać większą pewność siebie na drodze. Seniorzy mają okazję nie tylko sprawdzić swoje umiejętności, ale przede wszystkim je udoskonalić – w przyjaznej atmosferze i pod okiem specjalistów – podkreśla Rafał Zięba, prezes Toru Modlin.

Tysiące przeszkolonych kierowców

Program „Bezpieczny senior – doskonalenie techniki jazdy" to część szerszych działań realizowanych przez MCPS i urząd marszałkowski od 2019 roku. W ramach różnych projektów przeszkolonych zostało już kilka tysięcy kierowców w kilku grupach wiekowych – od młodych kierowców po osoby starsze. Do końca 2026 roku łączna liczba uczestników przekroczy 6700 osób, z czego ponad 3000 to seniorzy.

– Zgłasza się bardzo dużo seniorów, a ich reakcje po szkoleniu są niezwykle pozytywne. Często słyszymy, że po latach rutyny na drodze niektórzy zapomnieli, jak szybko można znaleźć się w niebezpiecznej sytuacji. Te szkolenia pokazują im, jak sobie wtedy poradzić – mówi Tomasz Matuszewski, zastępca dyrektora Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Warszawie.

Jak się zapisać?
Zapisy już trwają– rekrutację prowadzą wszystkie mazowieckie WORD-y. Szczegółowe informacje o zapisach i terminach znajdują się na stronach ośrodków:

Warszawa: WORD Warszawa
Ciechanów: WORD Ciechanów
Ostrołęka: WORD Ostrołęka
Płock: WORD Płock
Radom: WORD Radom
Siedlce: WORD Siedlce
Liczba miejsc jest ograniczona – o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.

Program ten jest organizowany przez Samorząd Województwa Mazowieckiego, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej oraz wojewódzkie ośrodki ruchu drogowego.

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

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 67518980a6

WRĘCZENIE AKTÓW NADANIA STOPNIA NAUCZYCIELA MIANOWANEGO

Podczas XIX Sesji Rady Powiatu Mławskiego, odbyła się uroczystość wręczenia aktów nadania stopnia nauczyciela mianowanego. To wyjątkowy moment w zawodowej drodze nauczycieli, będący wyrazem uznania dla ich zaangażowania, kompetencji i pracy dydaktyczno-wychowawczej. Nowo mianowani nauczyciele złożyli również uroczyste ślubowanie.

Akty mianowania wręczyli: starosta Mławski - Witold Okumski, wicestarosta - Tomasz Chodubski, przewodniczący Rady Powiatu Mławskiego - Jan Warecki.

Przedstawiciele władz Powiatu Mławskiego złożyli wyróżnionym nauczycielom gratulacje oraz wyrazy uznania za dotychczasową pracę pedagogiczną, życząc przy tym dalszych sukcesów zawodowych, satysfakcji z pełnionej misji edukacyjnej oraz niegasnącej pasji w codziennej pracy z uczniami.

Awans na stopień nauczyciela mianowanego w roku 2025 otrzymali:

fot. Starostwo Powiatowe w Mławie

- Pani Anna Bergolc - nauczycielka zajęć rewalidacyjnych w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. J. Korczaka w Mławie,
- Pani Ewelina Biesalska-Szprengel - nauczycielka zajęć rozwijających kreatywność, historii, funkcjonowania osobistego i społecznego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. J. Korczaka w Mławie,
- Pani Magdalena Chmielewska - nauczycielka wychowania przedszkolnego i wczesnego wspomagania rozwoju dziecka w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. J. Korczaka w Mławie,
- Pani Agata Grabowska - nauczycielka marketingu w działalności handlowej, pracowni sprzedaży, pracowni ekonomicznej, towaru jako przedmiotu handlu oraz symulacyjnej firmy handlowej w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie,
- Pan Hubert Lemanek - nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół nr 3 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Mławie,
- Pani Małgorzata Elżbieta Miecznikowska - nauczycielka historii, edukacji dla bezpieczeństwa, logistycznych przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół nr 2 w Mławie,
- Pani Anna Pszczółkowska - nauczycielka zajęć opiekuńczo-wychowawczych i zajęć rewalidacyjnych w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. J. Korczaka w Mławie,
- Pani Marta Anna Przybójewska - pedagog specjalny i nauczycielka procesów magazynowych w portach i terminalach oraz obsługi podróżnych w portach i terminalach w Zespole Szkół nr 2 w Mławie,
- Pani Anna Radzka - pedagog i pedagog specjalny w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie,
- ks. Leszek Jan Rutkowski - nauczyciel religii w Zespole Szkół nr 1 w Mławie,
- Pani Ewa Zagożdżon - nauczycielka wynagrodzeń i podatków, pracowni podatków i finansów, pracowni ekonomicznej, biura wynagrodzeń i podatków oraz pracowni kadr i płac w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie.

Nowo mianowanym nauczycielom gratulujemy oraz życzymy powodzenia w dalszym rozwoju zawodowym i osobistym.

Mateusz Przybyszewski

NAJLEPSI MATURZYŚCI Z POWIATOWYCH PLACÓWEK OŚWIATOWYCH NAGRODZENI

Podczas XIX Sesji Rady Powiatu Mławskiego odbyła się uroczystość wręczenia nagród starosty mławskiego dla najlepszych tegorocznych maturzystów oraz laureatów konkursów i olimpiad ze szkół ponadpodstawowych, prowadzonych przez Powiat Mławski.

fot. Starostwo Powiatowe w Mławie

Wręczenia nagród dokonali przedstawiciele władz Powiatu Mławskiego w osobach: starosta mławski – Witold Okumski, wicestarosta – Tomasz Chodubski oraz przewodniczący Rady Powiatu Mławskiego – Jan Warecki.

- W imieniu samorządu Powiatu Mławskiego życzę Wam dalszego rozwoju, pracy nad sobą ale przede wszystkim pasji, która prowadzi do realizacji swoich marzeń, do osiągania wysokich celów. Obecni są dziś z nami uczniowie z I LO, którzy zbudowali maszynę nagrodzoną w konkursie, realizując tym samym swoje marzenie. Bardzo wiele nauczyli się samodzielnie. Dzięki temu wykonali bardzo skomplikowaną technicznie maszynę, nagrodzoną przez jury konkursowe – powiedział starosta Witold Okumski, dodając: – Polsce, Mławie, Powiatowi Mławskiemu potrzebni są uczniowie, którzy mają pasję, chcą się uczyć, pracować i rozwijać. Dzięki temu budujecie nasz region, budujecie nasz kraj. Życzymy Wam wszystkim dalszych sukcesów i powodzenia w dorosłym życiu. Niech się spełniają Wasze marzenia, wszystkiego najlepszego moi drodzy stypendyści.

Nagrodę starosty mławskiego dla najlepszych maturzystów w 2025 r. otrzymali:

- Jakub Zenon Gołębiowski - I Liceum Ogólnokształcące im. S. Wyspiańskiego w Mławie
- Karolina Mackiewicz – Technikum nr 2 im. Antoniny Mrozowskiej w Zespole Szkół nr 2 w Mławie
- Julia Sobczak - II Liceum Ogólnokształcące w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie
- Adam Miłosz - Technikum nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Zespole Szkół nr 1 w Mławie
- Adam Tobolski - Technikum nr 3 w Zespole Szkół nr 3 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Mławie

Nagrodę starosty mławskiego dla Laureatów Konkursów i Olimpiad otrzymali:

- Igor Forczewski- I Liceum Ogólnokształcące im. S. Wyspiańskiego w Mławie
- Miłosz Jasiński- I Liceum Ogólnokształcące im. S. Wyspiańskiego w Mławie
- Bartosz Włodarski- Technikum nr 4 w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie

Serdecznie gratulujemy wszystkim nagrodzonym uczniom, ich nauczycielom i rodzicom. Życzymy dalszych sukcesów, wytrwałości w realizacji celów oraz powodzenia na kolejnych etapach edukacji i życia zawodowego!

Mateusz Przybyszewski

REKLAMA

GPP6 721.3.2021.AD Mława 07.10.2025 r.

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA MŁAWA
o wyłożeniu do publicznego wglądu
projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Kopernika" obszaru położonego w środkowej części m. Mławy, w rejonie ulic Mikołaja Kopernika, Antoniego „Torfa" Załęskiego, Wójtostwo, Dobrej, prof. Ryszarda Bagińskiego, Padlewskiego, Wymyślin, płk. Franciszka Dudzińskiego

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.) oraz uchwały Rady Miasta Mława nr XXV/367/2021 z dnia 23 marca 2021 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Kopernika" dla obszaru położonego w środkowej części m. Mławy w rejonie ulic Mikołaja Kopernika, Antoniego „Torfa" Załęskiego, Wójtostwo, Dobrej, prof. Ryszarda Bagińskiego, Padlewskiego, Wymyślin, płk. Franciszka Dudzińskiego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko **w dniach od 14.10.2025 r. do 14.11.2025 r**. w Urzędzie Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 13, poniedziałek w godz. od 8^{00} do 17^{00}, wtorek-czwartek do 8^{00} do 16^{00}, piątek w godz. od 8^{00} do 15^{00}.

Projekt planu wraz z prognozą odziaływania na środowisko (w trakcie wyłożenia do publicznego wglądu) jest dostępny również w wersji elektronicznej na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Mława pod adresem http://www.bip.mlawa.pl/artykuly/miejscowe-plany-zagospodarowania-przestrzennego.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się **w dniu 21.10.2025 r. o godzinie 10^{00}-11^{00}** w Miejskim Domu Kultury w Mławie (sala na I piętrze), 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 13.

Zgodnie z art. 17 pkt 11 oraz art. 8c ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi dotyczące projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi mogą być wnoszone do Burmistrza Miasta Mława w formie:
– papierowej na adres: Burmistrz Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława,
– elektronicznej na adres poczty elektronicznej info@mlawa.pl, opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym, weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu, podpisem zaufanym lub podpisem osobistym oraz za pośrednictwem elektronicznej platformy usług administracji publicznej ePUAP w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 28.11.2025 r**. Wnoszący uwagę podaje swoje imię i nazwisko, albo nazwę, adres zamieszkania albo siedziby oraz oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Uwagi złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Postępowanie w sprawie opracowania i uchwalenia planu miejscowego jest prowadzone na podstawie przepisów ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w brzmieniu obowiązującym przed dniem wejścia w życie ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. poz. 1688), na podstawie art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy zmieniającej.

Informacja nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej https://bip.mlawa.pl/ogloszenie/informacja-nt-przetwarzania-danych-osobowych oraz w Urzędzie Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 15.

Burmistrz Miasta Mława

11425otm1-a-M

eprasa.pl 67518980a6

ŻONĘ WYBRAŁA MI MAMA

Miłość to jedno, a wspólne życie przez ponad 40 lat to drugie. To właśnie od tych, którzy przeżyli ze sobą pół wieku, możemy się uczyć zaufania, tolerancji i umiejętności wybaczania, a także bycia dobrym dla drugiego człowieka. — Dziękujemy Bogu każdego dnia za zdrowie, szczęście i miłość. To najważniejsze w każdej rodzinie — mówią małżonkowie.

Państwo Drabscy już ponad 40 lat są razem, tworzą szczęśliwą rodzinę, która doczekała się nie tylko wspaniałych dzieci, ale i gromadki wnuków. Stworzenie długotrwałego i szczęśliwego związku małżeńskiego nie jest łatwe. Słyszy to każda młoda para, która decyduje się na ślub. Jednak istnieje wiele związków, które pokazują, że można przeżyć ze sobą wiele lat i z każdym rokiem kochać się jeszcze bardziej. Właśnie takim przykładem udanego małżeństwa są nasi małżonkowie.

Pani Alicja i pan Jan znali się od dzieciństwa, bo mieszkali obok siebie. Razem się bawili i chodzili do szkoły. Kiedy podrośli, wspólnie z grupką znajomych chodzili na zabawy.

Fot. prywatne archiwum

Małżonkowie dzielą się każdym sukcesem i radością, ale też każdym smutkiem i niepowodzeniem

Mama wybrała mu żonę

— Tak naprawdę to mama mi żonę wybrała. — Pan Jan śmieje się. — Zawsze lubiła Alicję i mówiła, że to dobra kandydatka na żonę. Moi rodzice przyjaźnili się z rodzicami Alinki. Często spotykali się w domach, chodzili do siebie na imieniny i różne imprezy. Choć Ala miała jeszcze dwie siostry, to mama ją lubiła najbardziej. Nawet jak w wojsku byłem, to pisała, żebym tylko o Alicji nie zapomniał i za innymi dziewczynami się nie oglądał. Nie powiem, mi też się podobała, i to nie tylko z wyglądu. Miała dobre serce i charakter. I piekła najlepsze drożdżówki… Po powrocie do domu jako najmłodszy zostałem na gospodarce. Pracowałem z rodzicami, Alicja ze swoimi… I tak jakoś wyszło, że zakochałem się w niej na dobre i poprosiłem ją o rękę.

Pobrali się w październiku 1984 roku. Rok później urodził się im pierwszy syn. Doczekali się czwórki dzieci: trzech córek i syna.

— Niby znaliśmy się od dziecka, ale pokochaliśmy się już jako pełnoletni ludzie. Miłość przyszła sama, z czasem — mówi pani Alicja. — Jan zawsze był bardzo przystojny. Wysoki, miał czarne włosy i piękne brązowe oczy. A jak się uśmiechał, to miał takie dołeczki w policzkach… Najbardziej zauroczył mnie jednak jego dobry charakter. Spokojny, opanowany, opiekuńczy i rozsądny. Znaliśmy się bardzo dobrze, dogadywaliśmy się, więc decyzja o ślubie zapadła szybko. Marzyliśmy o licznej rodzinie, więc każde dziecko, które przyszło na świat, było dla nas cudem. Nie bez powodu mówią, że dziecko wywraca nasze życie o 180 stopni. Na samym początku poświęcamy mu swój czas całkowicie, bo jest bezbronne i zdane tylko na nas. Każde dziecko jest też inne. Dla każdego młodego rodzica wszystko jest nowością. Nie można się do tej roli przygotować. Rodzicielstwo potrafi zaskoczyć. Staraliśmy się jednak tworzyć dzieciom każdego dnia szczęśliwe dzieciństwo poprzez przytulanie, czułości i każdą wspólnie spędzoną chwilę. Choć pracy w gospodarstwie było dużo i czasem sił brakowało, to dzieci zawsze mogły na nas liczyć.

Praca na roli to trudne zajęcie

Całe swoje życie pracowali na gospodarstwie, które przejęli po rodzicach pana Jana. Z czasem powiększyli areał, zmodernizowali też oborę, kupili nowe maszyny. Obecnie są już na emeryturach, ale wciąż lubią zajmować się ogródkiem i uprawą warzyw.

— Praca na roli jest ciężka, ale i przyjemna. Zamiłowanie do pracy na roli jednak trzeba mieć we krwi — mówią zgodnie małżonkowie. — Rolnik to zarazem zawód i powołanie. Rolnik jest depozytariuszem wiary i przywiązania do tradycji. Praca ta wymaga nie tylko dużej sprawności i wytrzymałości, ale także określonego trybu życia, który nie każdemu odpowiada. W gospodarstwie nie ma urlopów, wakacji czy świąt. Praca na roli, obcowanie z naturą oraz samodzielne prowadzenie swojego gospodarstwa sprzyjają wypracowaniu takich cech jak solidność, pracowitość, szacunek wobec przyrody, samodzielność i solidarność. My z żoną od dziecka jesteśmy niezwykle silnie związani z przyrodą i bardzo dobrze czujemy się w jej otoczeniu. Nie wyobrażamy sobie życia w mieście. Tu jest nasz dom, nasze miejsce na ziemi, z którym wiążą się nasze najpiękniejsze wspomnienia. Kiedyś zawód rolnika był automatycznie przekazywany z ojca na syna. Teraz już jest coraz mniej gospodarstw i rolników…

Teraz gospodarstwo przekazali synowi, który wraz z żoną się nim zajmuje.

— Tradycja została podtrzymana — stwierdza pan Jan. — Bałem się, że nie będę miał komu przekazać roli, ale na szczęście syn pokochał ziemię i pracę w rolnictwie. Córkom pomogliśmy się wykształcić, wybudować domy. Chcieliśmy, żeby każde z dzieci po równo dostało coś od nas. Nie można wyróżniać dzieci; wszystkie zasługują na taką samą miłość i podział majątku — zapewnia.

Wierni złożonej przysiędze

Zawarcie małżeństwa to jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu człowieka. Złożona przysięga zobowiązuje do bycia ze sobą na dobre i złe, w zdrowiu i chorobie. Chociaż przeciwności w życiu bywa wiele – i tych rodzinnych, i tych materialnych, a często i zdrowotnych – to wielkim darem od Boga i losu jest móc przeżyć wspólnie ze współmałżonkiem tyle lat.

— Nawet człowiek się nie spodziewa, że tak szybko ten czas płynie — mówią małżonkowie. — Bywały przez te lata i trudne, i szczęśliwe chwile. Były choroby, różne nieszczęścia, ale zawsze w tych momentach mogliśmy na siebie liczyć i się wspieraliśmy. Razem łatwiej pokonać trudności. Dziś cieszymy się szczęściem naszych dzieci. Mamy siedmioro wnucząt i jesteśmy z nich bardzo dumni. Nic nam nie brakuje. Oby tylko zdrowie dopisywało i Bóg pozwolił jak najdłużej nam być razem.

Państwo Drabscy są dowodem na to, że wbrew wszelkim przeciwnościom losu małżeńskiej przysięgi można dochować, że idąc przez życie we dwoje, wiernie dzieli się każdy sukces i radości, ale też każdy smutek i niepowodzenie.

Wzruszeni małżonkowie chętnie dzielili się swoimi wspomnieniami i własną receptą na miłość.

A jaka jest recepta na to, by wytrwać ze sobą tyle lat? — Cierpliwość, tolerancja i zrozumienie — zgodnie odpowiadają. — Nie można się złościć, trzeba czasem iść na kompromis. I ufać Bogu. Modlitwa jest obecna w całym naszym życiu i w trudnych chwilach daje nam siłę, by przezwyciężać wszystkie trudności.

Rodzina musi trzymać się razem

Małżonkowie bardzo kochają swoje dzieci i wnuki. W ich domu nigdy nie jest smutno i cicho. Wciąż ktoś ich odwiedza lub dzwoni, z czego seniorzy bardzo się cieszą.

— To chyba świadczy o tym, że nas kochają i nie zapomnieli o starych rodzicach. — Oboje śmieją się. — Dobre mamy dzieci, na dobrych ludzi ich wychowaliśmy. Czasem, jak przyjeżdżają do nas i pomagają, to aż łza się w oku kręci. Dziękujemy Bogu każdego dnia za zdrowie, szczęście i miłość. To najważniejsze w każdej rodzinie. Trzeba trzymać się razem, wspierać i dbać o siebie. Dawać też przykład kolejnym pokoleniom, że człowieka trzeba szanować.

Joanna Karzyńska

eprasa.pl 67518980a6

POTRÓJNY JUBILEUSZ ZPO NR 1 W MŁAWIE

W Zespole Placówek Oświatowych nr 1 w Mławie nadszedł dzień szczególny, pełen dumy i wzruszeń. Społeczność szkolna oraz zaproszeni goście celebrowali dziś 80-lecie szkoły, 40-lecie nadania jej imienia Hugona Kołłątaja oraz 20-lecie istnienia zespołu placówek oświatowych.

To szczególne wydarzenie stało się nie tylko okazją do wspólnego świętowania, ale także do uhonorowania bogatej historii i tradycji tej zasłużonej dla Mławy instytucji.

Uroczystości jubileuszowe rozpoczęła msza święta w kościele pw. Świętej Trójcy. Następnie uczestnicy udali się do murów ZPO nr 1, gdzie odbyła się gala jubileuszowa, podczas której w formie rysu historycznego przypomniano bogatą tradycję, dorobek i osiągnięcia placówki. Na uroczystościach nie zabrakło przedstawicieli władz miasta, reprezentantów lokalnych samorządów, radnych, a także byłych dyrektorów szkoły oraz osobistości związanych z życiem placówki. Obecność licznych pocztów sztandarowych mławskich szkół podkreśliła wyjątkowy, podniosły charakter dzisiejszych obchodów.

Podczas gali uhonorowano osoby mające największy wpływ na rozwój „Jedynki". Zasłużonym nauczycielom gratulacje złożył m.in. Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski, dziękując im za wkład w rozwój szkoły i edukację kolejnych pokoleń. Specjalne wyróżnienie otrzymała obecna Dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych nr 1 w Mławie Janina Lampkowska, której włodarz miasta wręczył symboliczny upominek w postaci drewnianej grawerki z herbem szkoły.

fot. UM Mława

Część artystyczna przygotowana przez dzieci i młodzież była pięknym dopełnieniem wydarzenia. Publiczność mogła podziwiać występy taneczne i śpiew, a szczególnym punktem programu stał się uroczysty polonez w wykonaniu uczniów, który wzbudził ogromne wzruszenie i aplauz wśród zgromadzonych gości.

Obchody jubileuszowe pokazały, że „Jedynka" to nie tylko miejsce nauki, ale także wspólnota oparta na tradycji i więzi pokoleń. Szkoła od ośmiu dekad kształtuje młodych ludzi, rozwija ich talenty i uczy odpowiedzialności za przyszłość.

Ten dzień na długo pozostanie w pamięci społeczności szkolnej ZPO nr 1 w Mławie, ale i wszystkich zgromadzonych – dzień, w którym przeszłość spotkała się z teraźniejszością, a radość wspólnego świętowania połączyła wszystkich uczestników.

Zuzanna Dębińska / WP

DZIEŃ CHŁOPAKA W SP NR 3 MŁAWSKA LIGA PŁYWACKA ZA NAMI

fot. Arch. Organizatorów

3 października 202 5r. na mławskim basenie odbyła się II runda Mławskiej Ligi Pływackiej. Organizatorem Ligi od 2007 roku jest Klub Pływacki Płetwal Mława, współorganizatorem Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie.

W lidze uczestniczyło 108 zawodników z 19 szkól z terenu Mławy i okolic. Zawodnicy startowali w dwóch dystansach (25 metrów młodsi i 50 metrów starsi) oraz w czterech stylach (dowolny, klasyczny, grzbietowy i motylkowy).

Zawodnicy zmagali się z czasem i konkurentami z tych samych roczników. Wszyscy zostali udekorowani pamiątkowymi dyplomami, a troje najlepszych zawodników w każdym roczniku i stylu, pamiątkowymi medalami. Basen tego dopołudnia tętnił życiem, a rodzice z widowni podziwiali postępy swoich pociech.

Następna III runda odbędzie się już 4 grudnia 2025 r. i serdecznie zapraszamy wszystkie pływające dzieci wraz z nauczycielami z całego powiatu mławskiego i okolic.

eprasa.pl 67518980a6

BANKOWCY DLA CYBEREDUKACJI: PRZEJĘCIE KONTA W SOCIAL MEDIACH — UWAŻAJ NA OSZUSTÓW W SIECI!

Media społecznościowe to skarbnica danych, która przyciąga cyberprzestępców. Coraz częściej wykorzystują je do przejmowania kont w social mediach, a następnie wyłudzania pieniędzy poprzez tzw. oszustwo na szybki przelew.

Fot. Pixabay

Jak działa oszustwo na szybki przelew i przejmowanie kont?

Cyberoszuści przejmują konta w mediach społecznościowych, aby zdobyć dane ofiary i jej znajomych. Najczęściej:

- publikują fałszywe linki lub treści,
- podszywają się pod właściciela konta i wysyłają prośby o pilną pożyczkę,
- wyłudzają kody autoryzacyjne do szybkich przelewów, obiecując szybki zwrot pieniędzy.

Scenariusz bywa podobny: ofiara klika w sensacyjny link, po czym zostaje poproszona o ponowne zalogowanie się do serwisu. W rzeczywistości trafia na fałszywą stronę logowania, a jej dane trafiają w ręce oszustów.

Olga Bołądź ostrzega: „Chroń swoje dane przed tymi, którzy krzyczą Caps Lockiem"

- Dostałam wiadomość niby od koleżanki - prośba o kod autoryzacyjny, bo miała wypadek i pilnie potrzebuje lawety. Zadzwoniłam, a ona cała i zdrowa, tylko z kontem przejętym przez oszustów. Zalogowała się na fałszywej stronie i straciła dostęp. Kilku jej znajomych zdążyło już wysłać kody. Pamiętajcie - emocje wyłączają rozsądek. Dlatego chrońcie swoje dane, zwłaszcza przed takimi, którzy krzyczą do was Caps Lockiem" - mówi Olga Bołądź, ambasadorka kampanii „Bankowcy dla CyberEdukacji".

Jak chronić się przed oszustwem na szybki przelew?

Związek Banków Polskich, Policja, Fundacja Warszawski Instytut Bankowości, Bankowe Centrum Cyberbezpieczeństwa wraz z bankami apelują:

- Chroń swoje konta społecznościowe - stosuj silne hasła i uwierzytelnianie dwuskładnikowe,
- Nigdy nie podawaj kodu do szybkiego przelewu nikomu przez komunikator – nawet „znajomemu",
- Weryfikuj prośby o pożyczkę - zadzwoń i zapytaj, zanim wyślesz pieniądze,
- Zgłaszaj podejrzane wiadomości i przejęte konta do administratora platformy.

O KAMPANII

Kampania „Bankowcy dla CyberEdukacji" to wspólna inicjatywa Związku Banków Polskich, Policji, Fundacji Warszawski Instytut Bankowości oraz Bankowego Centrum Cyberbezpieczeństwa i banków. Jej celem jest edukowanie użytkowników Internetu w zakresie cyberzagrożeń i budowanie świadomości, jak chronić siebie i swoich bliskich przed oszustami.

BUDOWANIE BEZPIECZEŃSTWA LOKALNEGO SENIORÓW

W Starych Kosinach odbyła się kolejna debata społeczna, poświęcona budowaniu bezpieczeństwa osób starszych. W spotkaniu uczestniczyli mieszkańcy sołectwa oraz gminy Wiśniewo.

Podczas dyskusji podkreślano, jak ważny jest stały i bezpośredni kontakt z dzielnicowym. Seniorzy wskazywali, że regularne rozmowy z funkcjonariuszami oraz udział w spotkaniach profilaktycznych pozwalają skuteczniej reagować na zagrożenia i zwiększają świadomość w zakresie metod działania przestępców.

W ostatnim czasie szczególnie groźnym zjawiskiem stały się oszustwa dokonywane na osobach starszych. Sprawcy najczęściej podszywali się pod przedstawicieli banków lub instytucji finansowych, pozbawiając pokrzywdzonych wszystkich oszczędności, a nawet wciągając ich w zadłużenie.

– Budowanie lokalnego bezpieczeństwa zaczyna się od reakcji na zagrożenia i stałego kontaktu z policją. Nie ma innej drogi – mówiono podczas spotkania.

Organizatorzy podkreślili, że bierna postawa i brak wiedzy to najłatwiejsza droga dla przestępców, dlatego tak istotne są cykliczne działania edukacyjne. Debata była częścią spotkań, prowadzonych w Starych Kosinach od ubiegłego roku.

Organizatorem debaty był Wydział Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Mławie, współorganizatorem- Sołtys Katarzyna Balińska.

Uczestnicy spotkania otrzymali drobny, ale dość istotny gadżet, służący bezpieczeństwu na drodze - opaski odblaskowe. Policjanci przypomnieli o zasadach bezpieczeństwa pieszych w okresie jesienno- zimowym.

Zachęcono do udziału w debatach i szkoleniach poświęconych bezpieczeństwu lokalnemu, ponieważ bezpieczeństwo zależy ono od każdego z nas.

asp.szt. Anna Pawłowska

PATROL GRUPY SPEED ZATRZYMAŁ PIRATA DROGOWEGO W MDZEWIE

Policjanci z mławskiej grupy SPEED po raz kolejny udowodnili, że na drogach regionu nie ma miejsca dla kierowców lekceważących przepisy. W Mdzewie, funkcjonariusze zatrzymali do kontroli 58-letniego mieszkańca powiatu żuromińskiego, który za kierownicą renault znacznie przekroczył dozwoloną prędkość.

Fot. KPP w Mławie

Mężczyzna poruszał się w obszarze zabudowanym z prędkością 101 km/h, czyli o ponad 50 km/h więcej, niż pozwalają przepisy. Został ukarany mandatem w wysokości 1500 złotych oraz 13 punktami karnymi. Dodatkowo stracił prawo jazdy w pięciu kategoriach.

Policjanci przypominają, że tego typu zachowania na drodze to nie tylko poważne wykroczenia, ale przede wszystkim realne zagrożenie dla zdrowia i życia – zarówno samego kierowcy, jak i innych uczestników ruchu drogowego.

Funkcjonariusze grupy SPEED apelują do wszystkich kierowców o rozsądek i rozwagę za kierownicą. Bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego z nas.

Jazda z prędkością przekraczającą 100 km/h w obszarze zabudowanym to brak wyobraźni i odpowiedzialności. Nie ryzykuj! Twoje życie i życie innych uczestników ruchu drogowego jest bezcenne.

asp. szt. Anna Pawłowska

TRAGICZNY WYPADEK. NIE ŻYJE MOTOROWERZYSTA

Trwają czynności prokuratury oraz mławskiej policji w sprawie tragicznego wypadku, do którego doszło w sobotę wieczorem (04.09), na drodze wojewódzkiej 587 w Mławie, w rejonie skrzyżowania z drogą, prowadzącą do miejscowości Windyki. W wypadku zginął 47-letni motorowerzysta.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, kierująca audi, 29-letnia mieszkanka pow. mławskiego, jadąc drogą od strony Windyk i skręcając w lewo, w drogę wojewódzką 587, nie ustąpiła pierwszeństwa motorowerzyście.

Kierujący motorowerem, 47-letni mieszkaniec pow. mławskiego, jechał DW 587 w kierunku Uniszek Zawadzkich i uderzył w lewy bok samochodu, który wyjechał z drogi podporządkowanej. Motorowerzysta zginął na miejscu wypadku. Interweniujący policjanci zatrzymali kierującej audi prawo jazdy. Kobieta była trzeźwa.

Rejon drogi wojewódzkiej i powiatowej, gdzie doszło do tragicznego wypadku, zostanie poddany szczegółowej lustracji z udziałem zarządców dróg. Trwają dalsze, szczegółowe ustalenia przebiegu i przyczyn wypadku, czynności prowadzi mławska policja pod nadzorem prokuratury.

asp.szt. Anna Pawłowska

eprasa.pl 67518980a6

EMERYCI KONTRA INFLACJA

Polscy emeryci skarżą się, że ich emerytury są zbyt niskie i nie pozwalają im na godne życie. Rosnące ceny sprawiają, że wielu z nich coraz trudniej spiąć domowy budżet. Opłaty, leki, coraz droższa żywność... To wszystko powoduje, że żyją z ołówkiem w ręku...

W ciągu ostatnich kilku lat minimalna emerytura wzrosła o około 80 proc. To bardzo dużo. Jednak w tym czasie ceny wzrosły o około 50 proc. Minimalna emerytura obecnie na rękę wynosi 1623,28 zł i tysiącom osób musi wystarczyć na życie. Inflacja szczególnie mocno uderza w seniorów, którzy utrzymują się z emerytury lub renty i nie mają możliwości dorobienia sobie. Wielu emerytów musi rezygnować z drobnych przyjemności, a czasem nawet ograniczać wydatki na zdrowie...

fot. Pixabay

Inflacja uderza w seniorów, którzy utrzymują się z emerytury lub renty i nie mają możliwości dorobienia sobie

Danuta, 72 lata

— Przepracowałam ponad 30 lat i mam 1970 zł emerytury. Dopóki żył mój mąż i do wspólnego portfela wpływały dwa świadczenia, to jakoś dawaliśmy radę. Niestety, dwa lata temu mój mąż zmarł. Została mi tylko moja emerytura, bo oszczędności poszły na pogrzeb i pomnik. Zadłużyłam się, bo musiałam kupić węgiel na zimę. Potem popsuł się piec. Wzięłam więc kolejną pożyczkę. Na pomoc finansową dzieci nie mogę liczyć. Teraz komornik zabiera mi połowę emerytury, około 900 zł, drugie tyle mi zostaje. Ciężko mi żyć za te pieniądze. Zakupy robię z ołówkiem w ręku. Wykupuję leki, robię opłaty i właściwie nic mi nie zostaje. Nie pamiętam już, kiedy kupiłam sobie coś do ubrania, nie wspominając o wyjeździe do rodziny. Nie wiem, jak z tego wyjść. Rozumiem, że narobiłam długów i muszę je spłacać, ale tak się nie da żyć... Coraz częściej martwię się, czy do wypłaty następnej emerytury starczy mi na chleb. Przykre to, że człowiek na starość musi żyć w takiej nędzy.

Irena, 69 lat

— Oboje z mężem mamy około 5000 zł emerytury. To wystarcza nam na spokojne przeżycie i odłożenie kilkuset złotych. Nie narzekamy. Nie martwimy się też, czy starczy nam do pierwszego. Jesteśmy szczęśliwcami, bo większość z naszych znajomych nie może pozwolić sobie na beztroskie życie. Mieszkamy z naszą córką i jej rodziną. Przepisaliśmy na nią dom i od tej pory to ona zajmuje się naprawami i opłatami. Korzystamy teraz z uroków życia na emeryturze. Możemy sobie pozwolić na wyjazd do sanatorium lub wczasy nad morzem czy nawet za granicą. Stać nas na pójście do kina, na kolację czy wyjazd do teatru. Żyje nam się lepiej niż za młodych lat, kiedy wszystkiego musieliśmy się dorabiać od zera. Potem wszystkie pieniądze wydawaliśmy na dzieci, na ich edukację. Teraz nie musimy się martwić i liczyć każdej złotówki.

Halina, 91 lat

— Otrzymuję ponad 2400 zł emerytury. Wystarcza mi to na przeżycie spokojnie miesiąca. Kupuję sobie, co chcę do jedzenia, lubię też wcisnąć wnukom i prawnukom do kieszeni jakieś pieniądze. Pamiętam czasy, kiedy człowiek był młody i na wszystkim oszczędzał, bo zawsze jakieś wydatki były: a to trzeba było dzieciom kupić ubrania czy przybory szkolne, a to jakiś remont w domu zrobić, a to paszę zwierzętom kupić. Dziś nie martwię się już, czy pieniędzy starczy mi do końca miesiąca. Cieszy mnie, że na stare lata mogę nie przejmować się finansami. Każdy emeryt powinien otrzymywać tyle, żeby mu wystarczyło na godziwe życie. Wiem, że nie wszyscy tak mają. Ja na szczęście mieszkam z dziećmi. Jednak samotnym osobom jest o wiele trudniej.

Wiesław, 63 lata

— Mam emeryturę wypracowaną w straży pożarnej. Nie są to małe pieniądze, bo ponad 4000 zł. Żona ma dużo niższą emeryturę, bo około 2000 zł. Samej byłoby jej trudno, ale nasze dwie emerytury pozwalają nam na normalne życie. Raz do roku pozwalamy sobie na wyjazd za granicę, a kilka razy w roku na weekendowe wypady. Na szczęście zdrowie wciąż dopisuje. Korzystamy z różnych form aktywności, rozwijamy swoje pasje. Tak można żyć na emeryturze. Niestety nie wszystkim jest to dane. Wielu emerytów narzeka na zbyt niskie wpływy z ZUS. Nie po to człowiek pracuje 30 lat albo i więcej, żeby dostać 1800 zł emerytury. To kpina z ludzi. Zastanawiam się, jak można za te pieniądze przeżyć. A co chwila słyszę o podwyżkach cen prądu czy gazu. Za tym pójdą podwyżki żywności i ubrań. Trudno jest też tym, którzy chorują i muszą co miesiąc wykupić leki. Często słyszymy od znajomych, że sporą część ich budżetu pochłaniają wydatki na leki. To 500 czy 600 zł miesięcznie przy małej emeryturze to spory wydatek. A leki przecież trzeba wykupić...

Krystyna, 65 lat

— Mam 1830 zł emerytury, przepracowałam 26 lat i wychowałam 5 dzieci. Było ciężko, bo mąż pił, bił i rzadko dokładał się do domowego budżetu. Kiedy najmłodszy syn poszedł do szkoły, ja poszłam do pracy. Myślałam, że chociaż na starość będę mogła spokojnie żyć. Ale, niestety, po opłaceniu stancji, zrobieniu opłat niewiele zostaje mi na życie. Żyję skromnie, staram się nie pożyczać, bo wiem, że muszę to oddać. Co roku dzieci się składają i kupują mi opał na zimę. Kiedy żenił się syn, to musiałam sprzedać obrączkę i złoty pierścionek, żeby cokolwiek włożyć do koperty. Aż wstyd się przyznać, że człowiek tak bieduje. Czuję ogromną niesprawiedliwość, że matki, które całe życie nie pracowały, dostały emerytury, a ja wychowałam dzieci i pracowałam i nic mi nie dołożyli. Moim największym marzeniem jest wygrać w totolotka jakieś 200 tys. zł i kupić sobie kawalerkę w bloku. Na stare lata mieć swój ciepły kąt i nie martwić się, czy starczy mi jutro na chleb.

Józef, 71 lat

— Pracować zacząłem zaraz po skończeniu szkoły zawodowej, miałem wtedy 18 lat. Przepracowałem 42 lata i jeszcze rodzicom pomagałem w gospodarstwie. Otrzymuję 2240 zł emerytury, z tego 500 zł co miesiąc przeznaczam na leki i wizyty u specjalistów. Ciężko fizycznie pracowałem tyle lat... Czy taka wysokość emerytury jest adekwatna? Pewnie, że nie. Kiedy człowiek pracował, nie miał czasu chorować. Podczas urlopu też się szło do roboty, bo zawsze pieniędzy brakowało. Na emeryturze człowiek powinien odpocząć, mieć zaspokojone wszystkie potrzeby, a nie martwić się, czy starczy pieniędzy na życie. Za granicą ludzie na emeryturach cieszą się życiem, a my w Polsce żyjemy z dnia na dzień, od emerytury do emerytury. Człowiek przelicza każdy grosz, bo trzeba opłaty porobić, leki wykupić, kupić coś do jedzenia, czasem jakiś ciuch czy but. Ciuła się po kilka złotych, żeby potem dzieci miały za co pochować człowieka, bo im też ciężko. To nie życie, a wegetacja...

Joanna Karzyńska

eprasa.pl 67518980a6

NOWY KURIER MŁAWSKI
WTOREK || 07.10.2025

WSPOMNIENIA RODZINY ANTONIEGO WÓJCICKIEGO

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

Antoni Wójcicki (ur. 1868 w Wieczfni - zm. 1929) syn Józefa Wójcickiego, organisty i wójta wsi Wieczfnia Kościelna koło Mławy w latach 1895-1906 i 1909 r. Po śmierci J. Wójcickiego w 1911 r., doszło do podziału majątku nabytego w 1872 i 1880 r. między jego dzieci: Franciszka, Teklę, Joannę, Paulinę, Konstancję oraz Antoniego, sekretarza gminy z Jabłonny koło Warszawy, który poszedł w ślady swojego ojca. Z Wieczfni wyjechał najpierw do Krasnosielca (w pow. makowskim) niedaleko Sielunia. W Krasnosielcu pełnił urząd pisarza gminnego. Około 1893 r. ożenił się z Anną (z d. Majewską), z którą zamieszkał w Krasnosielcu. W 1904 r. A. Wójcicki przeniósł się wraz z rodziną do Jabłonny. Za dobrą służbę w administracji państwowej otrzymał od hr. Maurycego Potockiego, który miał w Jabłonnie swój pałac, ziemie pod budowę domu. Wcześniej jednak, bo 13 IX 1913 r. Antoni kupił 9 morgów i 75 prętów ziemi od Jana Bziuka w Jabłonnie za sumę 2.000 rubli. Na podstawie tego aktu notarialnego wiadomo też, że A. Wójcicki zakupił wcześniej 6 morgów i 90 prętów ziemi 23 X 1909 r. pod Chotomowem we wsi Kołaki, gdyż wtedy musiał przedstawić dokument o pochodzeniu chłopskim.

Z relacji jego wnuka p. Krzysztofa Ulatowskiego wiadomo, że miał sześcioro dzieci: Władysława (zm. 1904), który utonął mając ok.10 lat w Wiśle, Janinę (ur.1895) późniejszą Leszczyńską, Apolonię (ur.1897) późniejszą Ulatowską, Michalinę (ur.1902) późniejszą Rachmielowską, Tadeusza (ur.1908), Józefa (ur.1910). Córki Antoniego Wójcickiego jeszcze przed I wojną światową ukończyły pensje wraz z maturą u pani Taczanowskiej w Warszawie.

Pierwsza z córek Antoniego, Janina Zofia Wójcicka (ur. 1895 r.) w Krasnosielcu w pow. makowskim. W swoim

Antoni Wójcicki, syn Józefa W. - organisty, wójta Wieczfni. Warszawa, pocz. XX w. (Zbiory Aleksandra Zawady)

Żona Antoniego W., Anna (z d. Majewska) Wójcicka, pocz. XX w. (Zbiory A. Zawady)

Janina Zofia Wójcicka. Warszawa, ok. 1905 r. (Zbiory A. Zawady)

Janina Wójcicka w domu rodzinnym pp. Wójcickich. Jabłonna, ok. 1919 r. (Zbiory A. Zawady).

życiorysie pisze m.in., że: (...) ojciec mój był synem chłopa z Wieczfni koło Mławy, był pisarzem gminnym w Jabłonnie koło Warszawy do 1929 r. (...) kiedy zmarł. (...) W 1913 r. ukończyłam 7 klas gimnazjum Taczanowskiej Jadwigi w Warszawie (...). Pomagałam więc ojcu i jednocześnie zastępowałam nauczycielkę w szkole w Jabłonnie. W 1916 r. objęłam szkołę w Karczewie woj. warszawskiego i pracowałam tam do 1920 r.(...). W międzyczasie w VII 1918 r. była słuchaczem nauczycielskiego kursu wakacyjnego Okręgu Warszawskiego w Karczewie. Znała biegle język rosyjski i nieco niemiecki oraz francuski. (...) Po wyjściu za mąż (w Jabłonnie, 11 X 1919 r.) wyjechałam do Kazimierza koło Sosnowca. Obowiązki moje (domowe) i zdrowie nie pozwalały mi nadal pracować. Po śmierci męża, który zmarł 27 II 1952 r. pobieram rentę wdowią z karty górnika (...).

W okresie międzywojennym i okupację przebywała wraz z mężem w tzw. Czerwonym Zagłębiu. Mieszkała najpierw koło Sosnowca, następnie od 1952 r. w Zabrzu u syna inż. Wiesława Leszczyńskiego (ur. 1925 r.). Miała też córkę Alinę (ur. 1934 r.). Po wojnie syn jej został inżynierem m.in. w Hucie Warszawa, córka zaś była zatrudniona jako pracownik umysłowy na Uniwersytecie Warszawskim. Po wyzwoleniu w 1945 r. mąż jej awansował na kierownika w kopalni w Katowicach.

Janina Zofia (z d. Wójcicka) Leszczyńska po śmierci męża w 1952 r. postanowiła wrócić w 1953 r. do Jabłonny i zamieszkać przy ul. Modlińskiej nr 98.(110.), w domu swojej siostry Michaliny Rachmielowskiej, aby podjąć pracę w Warszawie. Z powodu braku stałego meldunku po wojnie w Warszawie, większość okresu czasu swojej pracy dojeżdża kolejką dojazdową z Jabłonny. W VII 1953 r. zatrudniła się na Uniwersytecie Warszawskim. Najpierw jako podreferendarz w sekretariacie na Wydziale Historycznym. W trakcie weryfikacji jej świadectw pracy, nie była wstanie przedstawić dokumentów z okresu swojego zatrudnienia w latach

Pierwsza od lewej Janina Wójcicka z koleżankami z pensji. Warszawa, 21 II 1910 r. (Zbiory A. Zawady)

Janina Wójcicka z mężem Władysławem Leszczyńskim, okres I wojny św. (Zbiory A. Zawady)

Od lewej: Janina Wójcicka, siostra Apolonia W., kpt. Leon Ulatowski w konkurach, NN., poniżej siostra Michalina W. Jabłonna, VII 1919 r. (Zbiory pp. Ulatowskich)

eprasa.pl 67518980a6

1915 - 1920, gdyż je utraciła. W XII 1954 r. przeszła na stanowisko referendarza w sekretariacie tego samego wydziału. W 1955 r. otrzymała nagrodę pieniężną za pracę w dziekanacie w charakterze urzędnika. W opinii na jej temat napisano: (...) ob. Leszczyńska jest bardzo obowiązkowa i pracowita, pracuje często w godzinach pozabiurowych (...). Przyznanie jej tej nagrody miało być bodźcem do dalszej intensywnej pracy. W XII 1956 r. ob. Dziekan Wydziału Historycznego UW pisał do ob. Rektora: (...) ob. Leszczyńska (...) zawsze śpiesząca z pomocą koleżeńską (...). Zaś w VI 1961 r. pisał Dziekan do Rektora, że: (...) jest pracownikiem bardzo obowiązkowym, wykonującym powierzone sobie sprawy bardzo wnikliwie i sumiennie (...). I dalej (...) ob. Leszczyńska wywiązuje się ze swych obowiązków z dużym pożytkiem dla dziekanatu, załatwiając sprawy stypendialne, domów studenckich oraz wypisuje dyplomy magisterskie (...). Uwagi dotyczące J. Leszczyńskiej były zanotowane przy okazji zmiany uposażenia, przeniesienia do wyższej grupy zarobkowej. W VII 1961 r. przejęła obowiązki na stanowisku planisty na Wydziale Historycznym. W sumie J. Leszczyńska na Uniwersytecie Warszawskim przepracowała 15 lat. 1 X 1969 r. przeszła na emeryturę. W jednej z ostatniej opinii z 1969 r. na jej temat zanotowano: (...) była bardzo oddaną i zdyscyplinowaną pracownicą. Odznaczała się również bardzo życzliwym stosunkiem do studentów (...). Janina (z d. Wójcicka) Leszczyńska zmarła 20 XII 1984 r. w Warszawie - Mokotów przy ul. Bonifacego 83/85 m 38. u swojej córki Aliny (z d. Leszczyńskiej) Węglewskiej.

Drugą córką Antoniego, była Apolonia Marta Wójcicka (ur.1897 r.) w Krasnosielcu, która po ukończeniu pensji J. Taczanowskiej w Warszawie, poprosiła swojego ojca o sfinansowanie jej studiów w szkole lekarsko - dentystycznej, lek. dent. L. Szymańskiego w Warszawie. Po odbyciu 6-ciu semestrów i wzorowym sprawowaniu, złożyła egzaminy oraz uzyskała następujące wyniki: w klinice lekarsko-dentystycznej 5 (ocena), technice protezowej 5, fizyce 5, chemii 4, anatomii opisowej i specjalnej 3, histologii 3, fizjologii 3, protezowaniu zębów 5, ogólnej patologii 3, farmakologii i recepturze 3, ogólnej chirurgii 3, chirurgii szczegółowej jamy ustnej 4, ogólnej diagnostyce i terapii 5, chirurgii zębowej 3, patologii szczegółowej i terapii chorób zębów i dziąseł 3, plombowaniu i higienie zębów 3, rentgenodiagnostyce 4, regulacji zębów 5, higienie i profilaktyce w stomatologii 3, syphilidologii 3, bakteriologii 3. Na wykłady łaciny uczęszczała (...). Studia ukończyła 26 II 1918 r., uzyskując uprawnienia stomatologiczne. Dyplom egzaminów przy Uniwersytecie Warszawskim. 10 III 1918 r. uzyskała aprobatę swego dyplomu przez komisję egzaminacyjną na lekarza - dentystę przez delegata Królestwa Polskiego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Jenarał - Gubernatorstwie Warszawskim. 11 II 1922 r. lek. stomatologii A. Wójcicka zawarła związek małżeński z kpt. (późniejszym majorem) Leonem Franciszkiem Ulatowskiem z 1 p.p. Legionów Polskich. Kpt. L. Ulatowski bywając często w Jabłonnie w 1919 r. poznał tam młodą lekarkę Apolonię Wójcicką, córkę miejscowego sekretarza zarządu gminy Antoniego Wójcickiego, co miało swoje konsekwencje w ich prywatnym życiu. Spotkanie to wywarło na nich obojgu duże wrażenie, jak opowiadał o tym ich syn Krzysztof Ulatowski, relacjonując wspomnienia swoich rodziców: (...) Ojciec nie poznał mamy przypadkowo. Przyjechał z Legionowa z koszar na białym koniu do dentystki, ponieważ bolał go ząb. Gdy odjeżdżał, mama Apolonia pokazała go babci (swojej mamie) Annie (z d. Majewskiej) Wójcickiej. I od razu Apolonia zwierzyła się matce: « gdyby ten kpt. dzisiaj mi się oświadczył, to bez namysłu przyjęłabym jego oświadczyny i wyszłabym za niego ». W X 1919 r. Ulatowski został zaproszony przez Apolonię Wójcicką na wesele jej siostry, Janiny Wójcickiej z Władysławem Leszczyńskim w Jabłonnie.

>ciąg dalszy na str. 10

Na pensji. Od lewej, drugi rząd (stoi nad księdzem) Janina Wójcicka. Warszawa, ok. 1913 r. (Zbiory A. Zawady)

Lapidarium w Pałacu Potockich w Jabłonnie. Od lewej: nauczycielka Janina Wójcicka, siostra Apolonia Wójcicka, NN.,NN., ok. 1918-1921 r. (Zbiory A. Zawady)

Familia Wójcickich. Od lewej: brat Józef Wójcicki, matka Anna W., c. Michalina (W.) Rachmielowska z mężem Feliksem R., Janina (W.) Leszczyńska, poniżej s. Wiesław i Stasia Rachmielowska. Jabłonna, lato ok. 1931 r. (Zbiory A. Zawady)

Janina Lesczyńska na urlopie z dziećmi: Aliną i Wiesławem. Jabłonna, VII 1935 r. (Zbiory A. Zawady).

Nauczycielka Janina Wójcicka. Karczew, 24 VI 1919 r. (Zbiory A. Zawady)

Ślub Janiny W. i Władysława Leszczyńskiego. Jabłonna, 11 X 1919 r. Od lewej druga: Apolonia W. z kpt. L. Ulatowskim, piąta s. Michalina W. (Zbiory A. Zawady)

Lek. stom. Apolonia Wójcicka. Warszawa, okres I wojny św. (Zbiory pp. Ulatowskich)

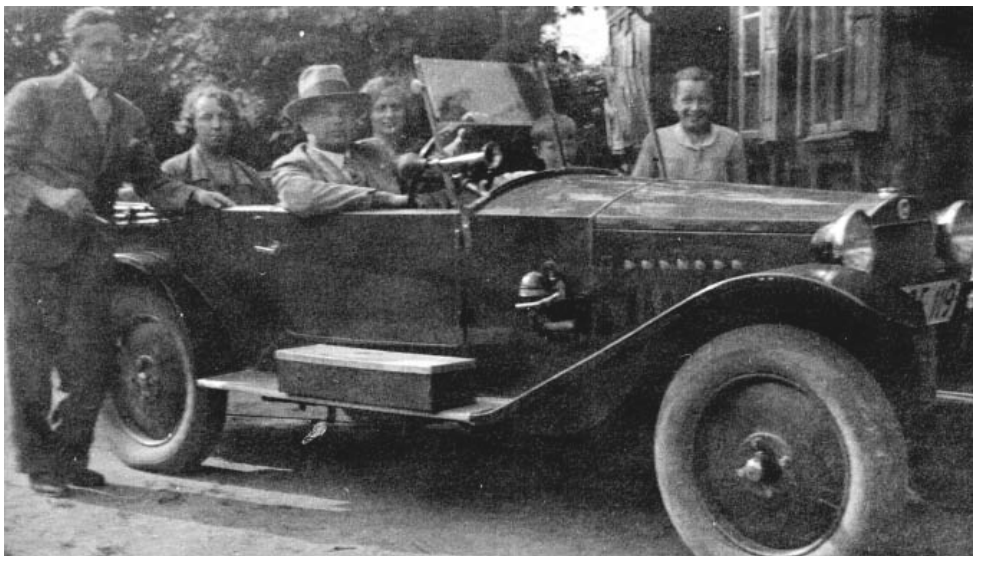
eprasa.pl 67518980a6

W okresie międzywojennym prowadziła prywatną praktykę lekarską w domu swojej siostry Michaliny w Jabłonnie przy ul. Modlińskiej 98. oraz w kamienicy przy ul. Senatorskiej nr 6, potem nr 10. w Warszawie, aż do wybuchu powstania. Między 1931-1932 r. pracowała też w Łodzi, kiedy jej mąż mjr Ulatowski został tam służbowo przeniesiony. (...) Pomimo wątłego zdrowia wykazała wiele hartu ducha, szczególnie w trudnych czasach okupacji niemieckiej. Praktycznie samodzielnie utrzymywała rodzinę, gdyż ojciec przebywał w obozie jenieckim i wykształciła dwóch pozostałych synów: Andrzeja i Krzysztofa. Także zapewniła opiekę ojcu, który wkrótce po powrocie z obozu zapadł na gruźlicę. Zawsze ciężko pracowała, zwykle na dwa etaty. Niemal do ostatnich miesięcy życia (...). Przez całe swe życie zawodowe, aż do emerytury w 1969 r. prowadziła praktykę lekarską.

Apolonia (W.) Ulatowska, kiedy wybuchło powstanie warszawskie, przebywa wraz z rodziną w Jabłonnie. Tam też spędziła ten trudny czas, do momentu wkroczenia LWP w I 1945 r. Z jakiś powodów, być może zaciętych walk wokół Warszawy i zniszczeń materialnych, znalazła się Apolonia wraz z dziećmi w Krakowie. Świadczy o tym jeden z dokumentów z 12 III 1945 r. Administracja sądowa prosi A.Ulatowską o opuszczenie 3 pokoi z kuchnią, pod groźbą przymusowego usunięcia z mieszkania. Następny dokument z VII posterunku Komisariatu M.O. już z Warszawy z 9 IV 1945 r. zaświadczał, że A. Ulatowska przy ul. Senatorskiej 10/2 prowadziła gabinet dentystyczny, który został zniszczony podczas działań wojennych. Od 1941 r. Ulatowska była członkiem warszawskiej Okręgowej Izby Lekarsko - Dentystycznej. Fakt ten został potwierdzony w legitymacji z 1948 r. W 1948 r. stała się też członkinią Powszechnej Spółdzielni Spożywców w Legionowie. Ulatowska była zameldowana w Warszawie przy ul. Poselskiej nr 25, gdzie w domu pp. Rachmielowskich prowadziła swój kolejny gabinet dentystyczny. W 1950 r. A. Ulatowska wstąpiła do związku zawodowego pracowników służby zdrowia. 27 X 1950 r. w Warszawie odbyła kurs dokształcający dla lekarzy dentystów. Następnie między 20 IV-20 VI 1952 r. wysłuchała kolejnego kursu z farmakologii. 1 V 1952 r. Prezydium Warszawskiej Powiatowej Rady Narodowej Zdrowia wyraziło uznanie i podziękowanie dla ob. A. Ulatowskiej za wydajną pracę zawodową i społeczną. (...)Cieszyła się opinią dobrego lekarza (...). Bardzo aktywnie uczestniczyła we wszelkich zjazdach lekarzy stomatologów, stale unowocześniając metody leczenia. Dużo pracowała społecznie np. przed wojną poświęcała jeden dzień w tygodniu na darmowe leczenie ludzi ubogich. Po wojnie uczestniczyła w tzw. << Białych niedzielach >> (...). Pracowała m.in. w 1951 r. w zakładzie leczniczym w Warszawie, w latach 1953-1954 w Miejskiej Przychodni i Przychodni Obwodowej w Legionowie. Od 20 VI 1956 r. pracowała w Przychodni Rejonowej w Jabłonnie, a od IV 1960 r. w Wiejskim Ośrodku Zdrowia w Jabłonnie. Pracowała tu, aż do emerytury w 1969 r. Od 1965 r. była także członkiem koła zakładowo - terenowego PCK. 7 IV 1967 r. A. Ulatowska otrzymała od Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej podziękowanie za wzorową pracę w służbie zdrowia. 6 III 1968 r. otrzymała również nagrodę finansową i podziękowanie z okazji 50-lecia pracy zawodowej w dowód uznania jej osiągnięć w pracy społecznej. 1 VIII 1969 r. gabinet, w którym pracowała w Ośrodku Zdrowia w Jabłonnie, A. Ulatowska przekazała swojej następczyni, w związku z przejściem na emeryturę. A. Ulatowska zmarła 8 XI 1977 r. w Jabłonnie i jest pochowana wraz z mężem mjr L. Ulatowskim.

C.D.N.

Piotr Rafalski,
członek Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Familia Wójcickich. Od lewej: brat Józef W., Janina (W.) L., Feliks Rachmielowski, Michalina (W.) R., Wiesław Leszczyński, Stasia Rachmielowska. Jabłonna, ok. 1931 r. (Zbiory A. Zawady).

Mjr Leon Ulatowski z 36 p.p. L.A. Warszawa, VI 1929 r. (Domena publiczna)

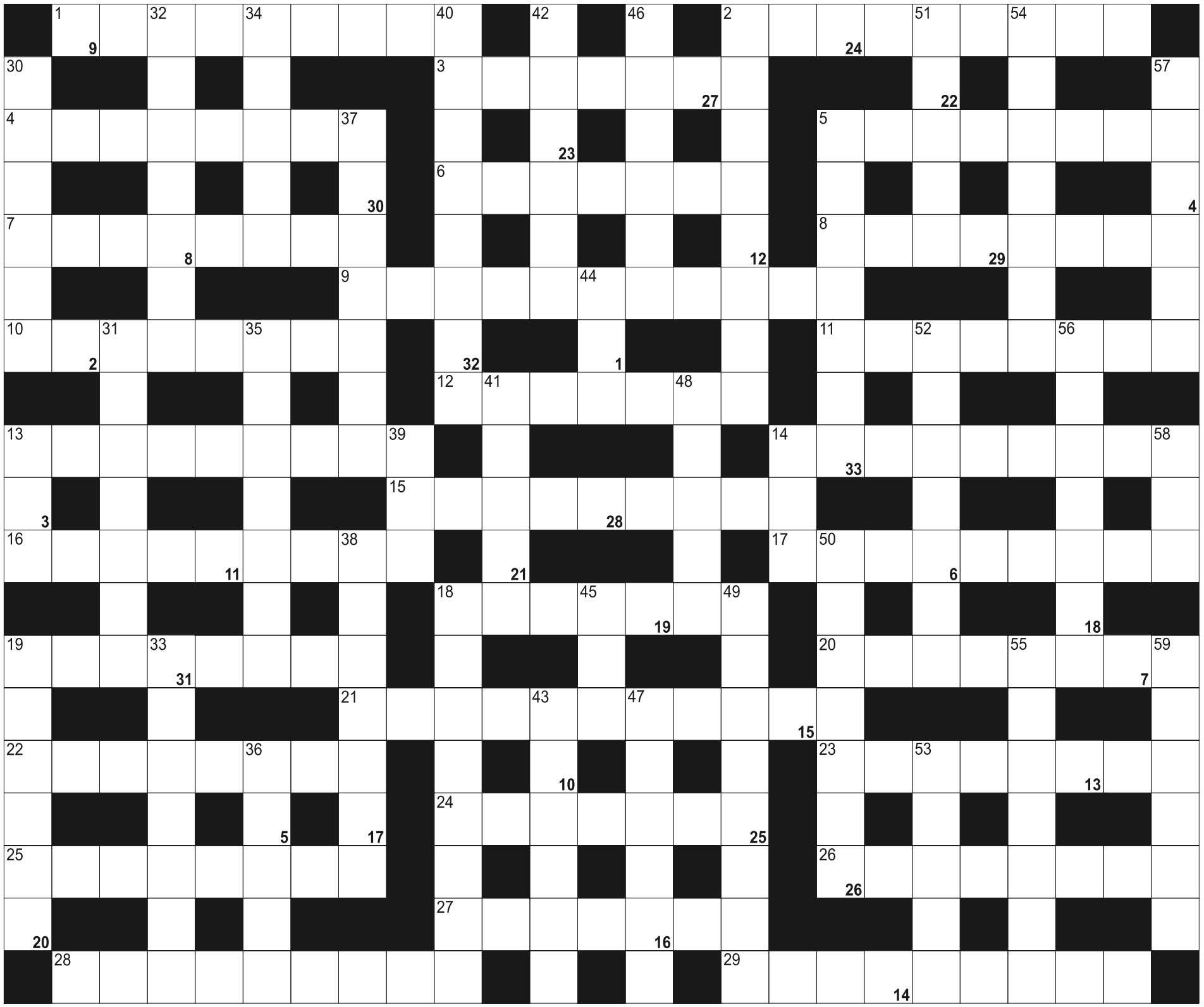
Dom przy ul. Modlińskiej nr 98. (110.) pp. Rachmielowskich i Ulatowskich, Jabłonna, VII 1952 r. (Zbiory pp. Ulatowskich)

Lek. stom. Apolonia Ulatowska podczas pracy. Warszawa, okupacja niemiecka. (Zbiory pp. Ulatowskich)

Od lewej: ks. Tadeusz Michalski, Krzysztof Ulatowski, lek. stom. Apolonia Ulatowska,, NN., NN. Duszniki-Zdrój, 1948 r. (Zbiory pp. Ulatowskich)

eprasa.pl 67518980a6

Krzyżówka klasyczna z hasłem



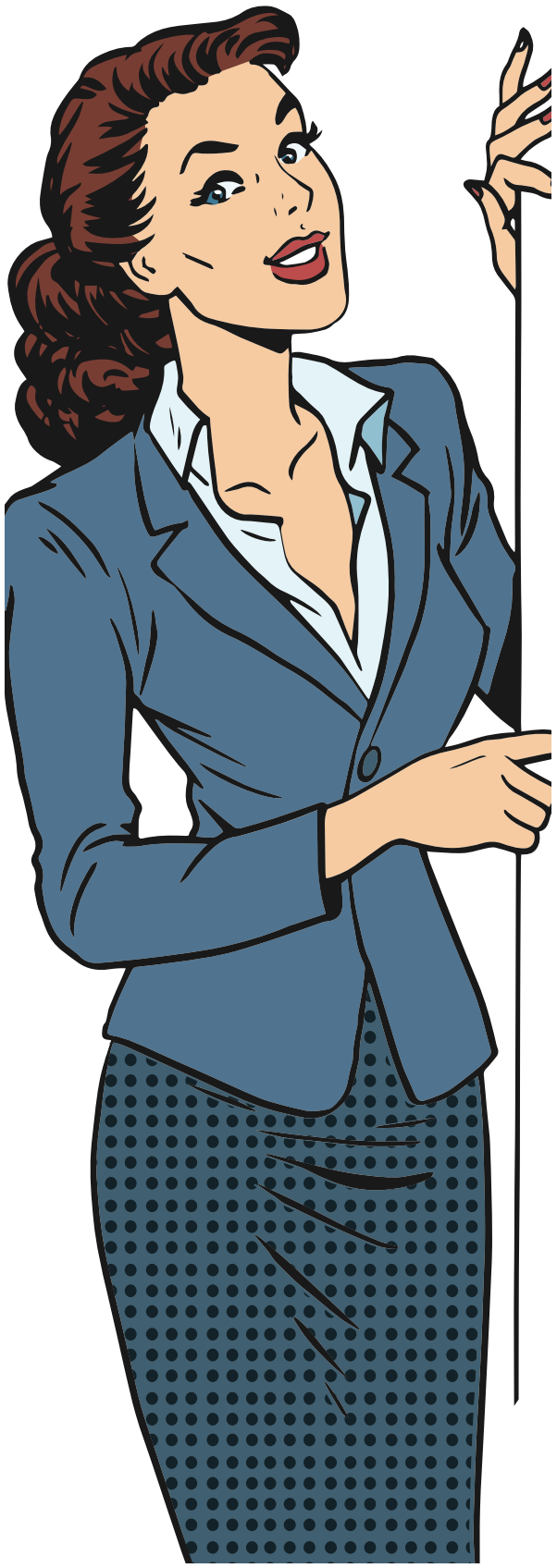
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie

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													

POZIOMO: 1) łąka dla owiec; 2) Monika, Miss Polonia 1987; 3) żona bliźniaka; 4) Święto Zmarłych inaczej; 5) gaz i pył wokół gwiazdy; 6) kradzieże; 7) inaczej piaskówka, wieloszczet; 8) biegły to audytor; 9) mieszka w stolicy Szkocji; 10) niedźwiedzie ucho, roślina; 11) toaleta, ustęp; 12) wokół głowy świętego; 13) jest nim kwadrat; 14) podpis artysty na jego dziele; 15) ołówkiem lub kredkami w bloku; 16) tezy inaczej; 17) ma prawo do renty; 18) strzelec wyborowy; 19) antonim minimum; 20) zbiera składki członkowskie; 21) sąsiad Azjaty; 22) Ingvar, były premier Szwecji; 23) Szmaragdowa Wyspa; 24) harmonijka ustna; 25) oficer przyboczny dowódcy; 26) bylica dragonek inaczej; 27) programy i słuchowiska radiowe; 28) naukowiec, specjalista od ryb; 29) indyjski stan z Bangalore.

PIONOWO: 2) kara pieniężna za wyrządzoną krzywdę; 5) najmniejsza planeta Układu Słonecznego; 13) pierwiastek Cs; 14) żółty lub biały na kanapce; 18) grobowiec w kształcie trumny; 19) Wołodyjowski z powieści Henryka Sienkiewicza; 30) pieśń żeglarska; 31) niewielka część całości; 32) pobiera naukę na wyższej uczelni; 33) wąż ogrodowy inaczej; 34) widłowe w magazynach; 35) tropajon, symbol zwycięstwa; 36) rzeka w stolicy Czadu; 37) Eugene, autor "Łysej śpiewaczki"; 38) żelaziak tytanowy; 39) tafla lodu płynąca rzeką; 40) pisanka podłużna, bakłażan; 41) Julian ... Niemcewicz, dramaturg; 42) afrykański to palczara; 43) deszczowa jesienią; 44) Ampler lub Raab, kolarze niemieccy; 45) Biden, prezydent Stanów Zjednoczonych; 46) autor "Chłopców z Placu Broni"; 47) Błękitna Rzeka w Chinach; 48) papilarne na palcach; 49) był nim Robinson Crusoe; 50) Caldwell, pisarz amerykański; 51) impreza kajakowa na rzece; 52) Maria, napisała "Panny Konopianki"; 53) odbijana w badmintonie; 54) na czele oddziału wojskowego; 55) kolorowa chustka na głowę lub szyję; 56) najwyższy szczyt Mongolii; 57) skrzynia murarska na zaprawę; 58) Agnieszka dla przyjaciół; 59) przeciwny do słodkiego.

eprasa.pl 67518980a6



Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

PRACA

POSZUKUJĘ firmy do rekultywacji i przygotowania gruntu pod rolnictwo. Dodatkowo zatrudnię pracownika do prac rolnych w gospodarstwie. 509-095-745

SPRZEDAM

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

ROWERY i kosiarki używane z Niemiec sprzedam, tel.509-347-713.

NIERUCHOMOŚCI

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

DOM W GIŻYCKU UL. STASZICA 6A, ATRAKCYJNA LOKALIZACJA, 696-478-676

HALA MAGAZYNOWA do wynajęcia w Tereszewie, 200m2, tel.509-347-713.

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

SPRZEDAM pół bliźniaka 90m2, w Szkotowie, pow.nidzicki, 533-278-904, 501-645-844

AUTO-MOTO

DACIĘ Logan z gazem, 2017r. sprzedam tel.509-347-713.

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

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

USŁUGI

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

RÓŻNE

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

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

SPRZEDAM KANAPĘ 2 OSOBOWĄ + FOTEL ZIELONE, KANAPĘ NAROŻNĄ KREMOWĄ, TAPICERKA SKÓRZANA ORAZ BIBLIOTEKĘ ANTYK TEL, 696-478-676

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

NML Sprzedam PROSIĘTA, 11 sztuk, okolice Nowego Miasta Lubawskiego, tel.669-657-230.

maszyny rolnicze

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

NAUKA

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

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

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

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 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 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 •

OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ GŁOŚNEGO CZYTANIA W „JEDYNCE"

Czytanie na głos ma swoją moc – rozwija wyobraźnię i łączy ludzi. Dlatego już od 2001 roku, zawsze 29 września, świętujemy Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania. Data ta nie jest przypadkowa – to rocznica urodzin Janiny Porazińskiej, autorki książek dla dzieci i młodzieży.

W dniach 29-30 września obchodziliśmy Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania. W związku z tym do biblioteki zostali zaproszeni uczniowie klas 1-3 oraz grupy przedszkolne: Żabki i Koszałek-Opałek. Dzieci wysłuchały wybranych opowiadań, wierszyków oraz zagadek czytanych przez panią dyrektor Janinę Lampkowską, nauczycieli i chętnych uczniów...

„Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła" – Wisława Szymborska. Wspólnie spędzone chwile przepełnione były śmiechem i radością...

Głównym celem akcji czytelniczej jest promowanie czytelnictwa wśród dzieci. Zalet głośnego czytania jest bardzo dużo: wzbogaca słownictwo, ćwiczy pamięć, poprawia koncentrację, uczy samodzielnego myślenia. Dzięki temu dorosły buduje silną więź z dzieckiem.

Zachęcamy rodziców do „najpiękniejszej zabawy" – do wspólnego czytania!

DZIEŃ CHŁOPAKA W SP NR 3 W MŁAWIE

30 września 2025 r. w Szkole Podstawowej nr 3 świętowaliśmy wyjątkowy dzień – Dzień Chłopaka. Z tej okazji na uczniów czekało wiele niespodzianek:
- drobne upominki,
- słodkości przygotowane przez koleżanki i wychowawców,
- serdeczne życzenia, które wywołały uśmiech na twarzach naszych chłopców.

Kulminacją świętowania była szkolna dyskoteka, podczas której uczniowie bawili się znakomicie przy największych przebojach.

Jeszcze raz wszystkim chłopakom – tym małym i tym większym – życzymy dużo szczęścia, radości i spełnienia marzeń!

eprasa.pl 67518980a6

KRZYŻÓWKA NA DEMENCJĘ

To ma nawet sens. Bo jeśli mięśnie ćwiczymy na siłowni lub na rowerze, by je wzmocnić i zapobiec osłabieniu i pogorszeniu kondycji fizycznej, to może i mózg powinien działać w ten sam sposób? Dzielni naukowcy, nie tylko amerykańscy zresztą, odkryli właśnie dobrodziejstwo starych dobrych krzyżówek, a nawet układania puzzli...!

Czy krzyżówki i gry mogą zapobiegać demencji? Eksperci twierdzą, że tak. I jakby w odpowiedzi niczym grzyby po deszczu powstają strony internetowe i aplikacje, których jedynym celem jest skuteczny trening mózgu. Dalej: znacznie wzrosły nakłady i sprzedaż książek z sudoku, krzyżówkami i logicznymi łamigłówkami. A jeśli dołożyć do tego całą rzeszę naukowców akademickich, którzy dali się zainspirować i szybko zaczęli badać, czy trening poznawczy rzeczywiście może uczynić ludzi mądrzejszymi, a nawet zmniejszyć ryzyko demencji, sytuacja robi się poważna.

Demencja to zbiorczy termin określający schorzenia prowadzące do pogorszenia funkcji poznawczych. Niektóre rodzaje demencji są powiązane z nieprawidłowym usuwaniem produktów przemiany materii z mózgu.

— Za każdym razem, gdy wykonujemy jakieś zadanie, obszar mózgu odpowiedzialny za to zadanie potrzebuje więcej krwi — mówi Roxi Carare, profesor neuroanatomii klinicznej na Uniwersytecie w Southampton. — To z kolei zmusza naczynia krwionośne do otwierania się i odżywiania mózgu. Kiedy to robią, pomagają również w usuwaniu produktów przemiany materii. By oba procesy mogły działać, ściany naczyń muszą być elastyczne.

Fot. Freepik

Pozory mylą

Jednak, jak to często bywa w nauce, pozornie prosta koncepcja staje się po głębszym poznaniu i analizie jednak bardziej skomplikowana. Odpowiedź na pytanie, czy łamigłówkowy trening mózgu jest pomocny, zależy bowiem i od rodzaju wykonywanych ćwiczeń, i od oczekiwanych korzyści.

Kiedy psychologowie prowadzą badania nad możliwością poprawy funkcji poznawczych, najczęściej korzystają z gier komputerowych opracowanych w celu wzmocnienia konkretnego aspektu naszego myślenia. Niektóre gry do treningu mózgu uczą ludzi strategii, doskonalenia umiejętności lub rozpoznawania wzorców. Inne stopniowo zwiększają prędkość i poziom trudności, by rzucić mózgowi wyzwanie.

Wiele badań wykazało, że granie w te gry może poprawić zdolności poznawcze ludzi — nie tylko w odniesieniu do konkretnego zadania, nad którym pracują, ale także powiązanych zadań. I naukowców taki wynik nie zaskakuje, bo ktoś, kto ćwiczył zapamiętywanie numerów telefonów, prawdopodobnie lepiej też zapamiętuje daty.

Ale uwaga! Dowody na to, że granie w jeden rodzaj gier uczyni gracza ogólnie mądrzejszym lub pomoże poprawić się w zupełnie innym rodzaju zadania, są mniej przekonujące. Trening mózgu działa w tym sensie, że kto chce nauczyć się grać na skrzypcach, będzie czynić postępy w grze na skrzypcach. To jednak nie oznacza, że ów skrzypek jednocześnie poczyni postępy lub zdobędzie jakiekolwiek umiejętności gry na trąbce.

Gra nierówna grze

Niektóre firmy zajmujące się treningiem mózgu twierdzą, że ich gry mogą również pomóc w opóźnianiu postępującego z wiekiem spadku funkcji poznawczych, ale badania na ten temat są nikłe. Jedno z niewielu wykazało, że zdrowi seniorzy, którzy grali w grę miejską celem poprawy szybkości przetwarzania, dekadę później mieli o 29 procent niższe ryzyko demencji. Osoby, które grały w dwie inne gry — pamięciowe lub polegające na rozwiązywaniu problemów — również miały mniejsze ryzyko, choć korzyści nie były znaczące w porównaniu z osobami, które nie grały w żadne gry. Zdaniem ekspertów to badanie sugeruje, że gry trenujące mózg są obiecujące, ale potrzebne są dalsze badania kliniczne.

Im więcej synaps, tym lepiej

Ale z kolei znacznie głębsze badania nad codziennym hobby i zachowaniami, np. rozwiązywanie krzyżówek, gry planszowe, czytanie książek lub gazet czy nauka obcego języka, mogą jednak chronić przed pogorszeniem się funkcji poznawczych. Sugerują, że im częściej ludzie angażują się w aktywności stymulujące funkcje poznawcze, tym mniejsze jest ryzyko wystąpienia zaburzeń poznawczych lub tym później diagnozuje się u nich demencję. Na przykład stwierdzono, że wśród dorosłych, u których rozwinęła się demencja, osoby regularnie rozwiązujące krzyżówki opóźniły wystąpienie pogorszenia pamięci o ponad dwa lata w porównaniu z osobami, które tego nie robiły.

Jeśli zatem coś stanowi wyzwanie dla umysłu, prawdopodobnie jest to całkiem dobre dla mózgu.

Na pytanie, dlaczego którykolwiek z tych rodzajów aktywności, czy to specjalnie zaprojektowana gra, czy krzyżówka, może pomóc mózgowi, eksperci wspomnieli o teorii rezerwy poznawczej. Po prostu im więcej umysłowych mięśni ktoś zbudował, tym bardziej jest odporny na demencję. Poparcie dla tej teorii wynika z badań wykazujących, że osoby z wyższym wykształceniem mają mniejsze ryzyko rozwoju demencji. Inne badania wykazały to samo u osób wykonujących pracę wymagającą wysiłku poznawczego. Możliwe, że stymulujące umysł hobby może mieć podobny efekt.

Niektórzy badacze wskazują na dowody na to, że gry mogą zwiększać i wzmacniać połączenia między neuronami, zwane synapsami. Możliwe zatem, że mając więcej synaps w rezerwie, można stracić niektóre z nich i w ogóle tego nie zauważyć. I generalnie zgadzają się, że podobnie jak ćwiczenia fizyczne czy aktywność społeczna, aktywności stymulujące funkcje poznawcze mogą potencjalnie pomóc w ochronie funkcji poznawczych i praktycznie nie mają wad.

Projekt dla mózgu

Jeśli chodzi o specjalnie zaprojektowane gry do treningu mózgu, opinie ekspertów są bardziej zróżnicowane i sprowadzają się głównie do kwestii, czy koszt subskrypcji strony internetowej poświęconej treningowi mózgu jest wart swojej ceny. Owszem, gry zapewniają systematyczną stymulację poznawczą, co czyni je opłacalnym wydatkiem dla tych, którzy mogą sobie na to pozwolić. Ale tych gier też trzeba szukać z głową, bo już po pobieżnej kontroli okazało się, że wiele zapewnień i stwierdzeń na stronach internetowych poświęconych treningowi mózgu, mówiących o poprawie funkcji poznawczych lub zapobieganiu demencji, po prostu nie da się uzasadnić naukowo.

Czyli nie zaszkodzi, ale też nikt nam nie obieca, że jednak pomoże.

Puzzlem w demencję!

Są i takie teorie, że demencji zapobiega... układanie puzzli!

No bo jak by inaczej: układanie diabolicznej układanki złożonej z 2000 elementów, z których każdy wygląda dokładnie tak jak pozostałe 1999, z pewnością angażuje wiele obszarów mózgu, ale genetyka i inne czynniki związane ze stylem życia również odgrywają swoją rolę. Ale...

— To bardzo mocne stwierdzenie — ostrzega Roxi Carare. — Bardziej trafnie byłoby ująć to tak: układanie puzzli pomaga opóźnić wystąpienie i nasilenie objawów demencji.

Bo układanie puzzli stymuluje przepływ krwi nawet do lekko uszkodzonych naczyń w mózgu, co pomaga utrzymać jego funkcje. Ale swoje znaczenie mają też czynniki genetyczne: nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca, a także styl życia, taki jak palenie tytoniu i niewłaściwa dieta, które mogą mieć wpływ na usztywnienie ścian naczyń krwionośnych, przez co mózg jest mniej wydajny w pobieraniu składników odżywczych i usuwaniu toksyn.

I właśnie tu pojawiają się puzzle. — Układając puzzle, angażujemy różne obszary mózgu: wzrok, skojarzenia, pamięć — mówi Carare. — To stymuluje przepływ krwi do tych obszarów, nawet do lekko uszkodzonych naczyń, co pomaga utrzymać jego funkcje.

Istnieją również psychologiczne korzyści: układanie puzzli daje poczucie spełnienia, co sprzyja dobremu samopoczuciu, a rozwiązywanie ich z innymi może zmniejszyć poczucie samotności, które zdaniem Carare jest „straszną rzeczą w przypadku chorób związanych z wiekiem".

Wszyscy odnosimy korzyści ze stylu życia sprzyjającego zdrowiu mózgu: priorytetowo traktujemy ruch, stosujemy zbilansowaną dietę i wykonujemy czynności, które aktywizują wiele obszarów mózgu i angażują innych ludzi. Spacery z przyjacielem, lekcje tańca i wyjścia na wystawy są bardzo wskazane. — Kto ma predyspozycje genetyczne do demencji, te działania jej nie powstrzymają — mówi Carare. — Ale objawy mogą pojawić się później niż u kogoś, kto tego nie robi.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z „The Guardian" i „The New York Times".

eprasa.pl 67518980a6

ZŁE NA ODPORNOŚĆ

Tyle się mówi, co na odporność jest dobre — zwłaszcza teraz, jesienią, gdy wszelkie grypy, anginy, przeziębienia i nieżyty gromkim głosem dają o sobie znać. Spróbujmy spojrzeć na naszą odporność od inne stron: co jest dla niej złe? Bo możemy wspierać nasze organizmy pozytywnie — nieświadomie jednak niszcząc je od środka samym złem. Jakie to zło?

Odporność mogą osłabiać czynniki związane — i te wynikające ze stylu życia: przewlekły stres, brak snu, niezdrowa dieta bogata w przetworzoną żywność i cukier, ale i niewystarczająca aktywność fizyczna. Inne czynniki to spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, niektóre leki, zwłaszcza na alergie lub choroby autoimmunologiczne, a także niektóre infekcje. Dodatkowo na funkcjonowanie układu odpornościowego wpływać mogą również otyłość, ciąża i choroby autoimmunologiczne.

Fot. Freepik

Zły styl

Przewlekły stres może tłumić odpowiedź immunologiczną. Stres powoduje stany zapalne, które negatywnie wpływają na układ odpornościowy. Wiem, że to trudne, ale starajmy się robić wszystko, co w naszej mocy, by zminimalizować stres. Może to oznaczać wzięcie kilku głębokich oddechów, gdy robi się gorąco, lub wyjście na spacer. Zwłaszcza, że więcej ruchu ogólnie rzecz biorąc, jest korzystne dla poziomu cukru we krwi, stresu i ogólnego stanu zdrowia.

Z kolei niedostateczna ilość snu lub jego niska jakość utrudnia organizmowi produkcję niezbędnych białek związanych z odpornością, takich jak cytokiny. Chociaż sen często nie jest priorytetem w naszym zabieganym życiu, ma on ogromny wpływ na nasze zdrowie i zdolność do walki z wirusami i chorobami. Niezależnie od wieku, ważne jest, by dobrze się wyspać. Kiedy śpimy, nasze siły biologiczne się regenerują. To wtedy nasz organizm przechodzi wiele procesów naprawczych i regeneracyjnych.

Natomiast niezdrowa dieta, zwłaszcza ta bogata w przetworzoną żywność, dodany cukier, sól i niektóre tłuszcze — może negatywnie wpływać na funkcjonowanie komórek odpornościowych i ogólny stan zdrowia. Do żywności wysoko przetworzonej zaliczają się chipsy, ciastka, rafinowane zboża i wędliny. Spożywając je codziennie, nie mamy tyle miejsca na produkty o większej wartości odżywczej, takie jak owoce, warzywa i zboża bogate w błonnik. Spożywanie mniejszej ilości tych niezbędnych składników odżywczych może zmniejszyć szanse układu odpornościowego na obronę przed chorobami lub szybką regenerację.

Swoje robią używki: nikotyna i inne składniki dymu tytoniowego uszkadzają komórki odpornościowe i zwiększają poziom kortyzolu, osłabiając mechanizmy obronne organizmu. Palenie jest szkodliwe dla układu odpornościowego i uszkadza płuca. Jest tak toksyczne dla naszego organizmu, że dietetycy często zalecają palaczom zwiększenie spożycia witaminy C. Dzieje się tak, ponieważ osoby palące potrzebują dodatkowych przeciwutleniaczy, by zwalczyć negatywne skutki palenia.

To samo alkohol. Spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu może osłabić zdolność układu odpornościowego do zwalczania zarazków. Wiadomo, że picie dużej ilości alkoholu osłabia nasz układ odpornościowy i utrudnia walkę ze stresem, wirusami i chorobami. Dietetycy zalecają ograniczenie się do jednego drinka dziennie dla kobiet i dwóch drinków dziennie dla mężczyzn.

Zło na talerzu

Nasza dieta wpływa na samopoczucie i funkcjonowanie organizmu — to wszyscy wiedzą. Chociaż wszystkie produkty spożywcze pasują do zbilansowanej diety, częste spożywanie produktów o wysokiej zawartości cukru dodanego, soli i niektórych tłuszczów może wpływać na organizm w sposób osłabiający odpowiedź immunologiczną. O ile bogata w składniki odżywcze, zbilansowana dieta wspiera układ odpornościowy, o tyle dieta uboga w składniki odżywcze i bogata w żywność ultraprzetworzoną może osłabiać jego funkcje.

Cukier dodany szkodzi — nie ma zatem wątpliwości, że ograniczenie spożycia cukru dodanego korzystnie wpływa na ogólny stan zdrowia i funkcjonowanie układu odpornościowego. Produkty spożywcze, które znacząco podnoszą poziom cukru we krwi, takie jak te o wysokiej zawartości cukru dodanego, zwiększają produkcję białek zapalnych, takich jak czynnik martwicy nowotworów alfa, białko C-reaktywne (CRP) i interleukina-6 (IL-6), które negatywnie wpływają na funkcjonowanie układu odpornościowego.

Sól też szkodzi: diety bogate w sól mogą wywoływać stany zapalne tkanek i zwiększać ryzyko chorób autoimmunologicznych. Dlatego słone potrawy, takie jak chipsy, mrożonki i fast foody, mogą upośledzać odpowiedź immunologiczną organizmu. Sól może również hamować funkcje odpornościowe, tłumić odpowiedź przeciwzapalną, zmieniać florę bakteryjną jelit i promować produkcję komórek odpornościowych zaangażowanych w choroby autoimmunologiczne.

Nasz organizm potrzebuje zarówno kwasów tłuszczowych omega-6, jak i omega-3 do prawidłowego funkcjonowania. Diety zachodnie charakteryzują się wysoką zawartością kwasów tłuszczowych omega-6 i niską zawartością kwasów omega-3. Ta nierównowaga jest związana ze zwiększonym ryzykiem chorób i potencjalnie dysfunkcją układu odpornościowego. Diety bogate w kwasy tłuszczowe omega-6 wydają się sprzyjać ekspresji prozapalnych lipidów (tłuszczów), które mogą osłabiać odpowiedź immunologiczną. Natomiast diety bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 zmniejszają produkcję tych lipidów i wzmacniają funkcje odpornościowe.

Potrawy smażone zawierają dużo grupy cząsteczek zwanych końcowymi produktami zaawansowanej glikacji (AGE). AGE powstają, gdy cukry reagują z białkami lub tłuszczami podczas gotowania w wysokiej temperaturze, na przykład smażenia. Jeśli poziom AGE w organizmie stanie się zbyt wysoki, może to przyczyniać się do stanu zapalnego i uszkodzeń komórek. Uważa się, że AGE osłabiają układ odpornościowy na kilka sposobów, na przykład poprzez promowanie stanu zapalnego, osłabianie mechanizmów antyoksydacyjnych organizmu, indukowanie dysfunkcji komórek i negatywny wpływ na florę bakteryjną jelit. To samo dotyczy potraw grillowanych oraz tzw. fast foody.

Także niektóre sztuczne słodziki zostały powiązane ze zmianami w składzie bakterii jelitowych, zwiększonym stanem zapalnym i osłabioną odpowiedzią immunologiczną. Coraz więcej dowodów sugeruje, że sztuczne słodziki, w tym sukraloza i sacharyna, mogą powodować zaburzenia równowagi bakteryjnej jelit. Niektórzy badacze sugerują, że nadużywanie sztucznych słodzików może szkodzić zdrowiu układu odpornościowego.

Reasumując

Możemy, a nawet powinniśmy wspierać swój układ odpornościowy, ograniczając spożycie przetworzonego mięsa, smażonych potraw oraz produktów i napojów o wysokiej zawartości dodanego cukru i soli. Wszystkie te produkty mogą negatywnie wpływać na funkcjonowanie układu odpornościowego.

By wspierać ogólny stan zdrowia i funkcjonowanie układu odpornościowego, najlepiej jest stosować zbilansowaną i zróżnicowaną dietę: spożywać, kiedy tylko to możliwe, pełnowartościowe, bogate w składniki odżywcze produkty; oraz ograniczyć spożycie żywności ultraprzetworzonej.

Pamiętajmy też, że nigdy i dla nikogo nie jest zbyt późno na zmianę stylu życia. Kto ma złe nawyki żywieniowe lub mało śpi, może zacząć się lepiej odżywiać lub ustalić stałą porę snu —niezależnie od wieku. Nawet drobne zmiany wprowadzane każdego dnia mogą znacząco wpłynąć na nasze zdrowie.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach NFZ, health.ucdavis.edu, WebMD i healthline.com.

SZCZEPIONKA POMAGA I CHRONI!

Według informacji NFZ, aż do jedenastu wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. To m.in. szczepienie przeciw covid-19, grypie czy kleszczowemu zapaleniu mózgu. Część z szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez NFZ. NFZ zapłaci też za podanie szczepionki przez farmaceutę.

Szczepionki są wydawane z apteki na podstawie recepty (od lekarza lub farmaceuty). Jeżeli na szczepionkę przeciw covid-19 masz wystawione skierowanie, które otrzymasz automatycznie w Internetowym Koncie Pacjenta, to nie potrzebujesz już dodatkowej recepty wystawionej przez lekarza lub farmaceutę. Zalecane szczepienia w aptece dotyczą osób, które ukończyły 18 lat. Szczepienia dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia są możliwe tylko w POZ.

Gdzie się zaszczepimy? Zalecane szczepienia przyjmiesz w poradni POZ lub w aptece, która ma podpisaną umowę z NFZ w zakresie szczepień. Takich aptek jest aktualnie ponad 1600 w całej Polsce. W zależności od rodzaju szczepionki i wieku otrzymasz je bezpłatnie, z częściową refundacją lub pełnopłatnie.

eprasa.pl 67518980a6

NOWY PORTAL

WWW.MOTOFURY.PL

SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM

Do końca października
dodaj ogłoszenie

BEZPŁATNIE!

3325otbp-u-K

eprasa.pl 67518980a6