



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Fot. Pixabay

**WYPŁACIŁ
OSZUSTOM
PONAD
100
TYSIĘCY
ZŁOTYCH s.6**

DALEKO NAM JESZCZE DO PŁAC W HISZPANII

FINANSE ||

S. 2

XI RODZINNY RAJD ROWEROWY ZA NAMI

GMINA RADZANÓW ||

S. 5

**462 MŁODYCH SPORTOWCÓW NA
STARCIE BIEGU OJCA KRYSZKIEWICZA**

SPORT ||

S. 13



PROMOCJA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



**NOWY
PORTAL
WAWA.INFO**

66240tp-x-G

Zrobiło się głośno o zarobkach Polaków, które w największych polskich miastach są zdaniem niektórych takie jak w Hiszpanii czy Włoszech. Czy to prawda? I tak, i nie, bo zestawiając pewne liczby, można osiągnąć zamierzony efekt, choć z rzeczywistym obrazem może mieć to niewiele wspólnego. Na pewno trzeba się zgodzić z jednym: płace nad Wisłą rosną. Ale nie aż tak, żeby porównywać, zestawiać je z zarobkami Włochów czy Hiszpanów, bo to niczemu nie służy, a jedynie podnosi większości z nas ciśnienie.

Z zarobkami jest pewien problem, bo zwykle dane podawane są ze sporym opóźnieniem. Nasz GUS dopiero od niedawna podaje systematycznie, choć też z opóźnieniem, dane na temat mediany wynagrodzeń Polaków w gospodarce narodowej. Dotychczas co miesiąc dostawaliśmy tylko informacje na temat przeciętnego wynagrodzenia w przedsiębiorstwach. Rzecz w tym, że dane te dotyczą tylko firm zatrudniających powyżej 9 osób, tymczasem na ponad 2,8 mln przedsiębiorstw, któ-

DALEKO NAM JESZCZE DO PŁAC W HISZPANII

ILE ZARABIA SIĘ NAD WISŁĄ, BO NIEDAWNO POLACY USŁYSZELI, ŻE WYNAGRODZENIA W NASZYCH NAJWIĘKSZYCH MIASTACH SĄ PODOBNE JAK W HISZPANII CZY WE WŁOSZACH? CZY TO PRAWDA? NA PEWNO PŁACE U NAS ROSNĄ. ALE CZY AŻ W TAK ZAWROTNYM TEMPIE?

re były aktywne w Polsce w I kwartale tego roku, niemal 2,7 mln to firmy zatrudniające do 9 osób. W firmach tych pracuje kilka milionów Polaków. Stąd też może zdziwienie wielu osób na wieść o tym, ile to zarabiają Polacy. To raz, a dwa, że na tzw. średnią w dużej mierze wpływają najwyższe pensje, zaburzając obraz. Mediana płac lepiej oddaje rzeczywisty obraz, bo to wartość środkowa, która dzieli zbiór na dwie równe części. Oznacza to, że połowa pracowników zarabia mniej niż podana wartość, a połowa więcej.

I tak w kraju mediana wynagrodzeń w gospodarce narodowej w listopadzie 2024 r. wyniosła 6842 zł brutto, podczas gdy przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w listopadzie 2024 r. wyniosło 8376,58 zł brutto.

Chcąc porównywać płace, warto spojrzeć na dane Eurostatu (najświeższe są za 2023 r., za 2024 r. będą dostępne pod koniec tego roku), które opierają się na średniej rocznej pensji brutto za pracę na pełny etat. Euronews podzielił te dochody przez 12, otrzy-

mując w ten sposób miesięczne wynagrodzenia w poszczególnych krajach.

Najlepiej w Luksemburgu

Jak wynika z tych statystyk, w 2023 r. średnia miesięczna pensja brutto pracownika zatrudnionego na pełny etat wahała się od 1125 euro w Bułgarii do 6755 euro w Luksemburgu. Na 26 krajów powyżej 5000 euro zarobki były jeszcze tylko w Danii (5634 euro). Średnia dla UE wynosiła 3155 euro.

Gdzie w tym zestawieniu znalazły się Hiszpania i Włochy? Otóż we Włoszech pensja wyniosła 2729 euro, a w Hiszpanii – 2716 euro. To oznacza, że oba kraje były poniżej unijnej średniej, ale i tak płace tam były niemal dwa razy wyższe niż w Polsce (1505 euro). Jak wynika z tych danych z zachodnich gospodarek, najbliższe pod względem płac nam było do Portugalii, gdzie płaca wyniosła 1911 euro.

Z państw, które wstępowały do UE z nami, wyższe niż w Polsce zarobki były na Słowenii (2757 euro), na Litwie (2265 euro), w Estonii (2075 euro),

Czechach (1955 euro), Łotwie (1858 euro) i na Słowacji (1583 euro) oraz w Chorwacji (1794 euro), która później dołączyła do unijnej rodziny. A jeśli chodzi o kraje starej Unii, to najmniej zarabiali się w Grecji, bo 1418 euro. Z nią znalazły się tylko Węgry (1408 euro) oraz wspomniana już Bułgaria.

Liczy się siła nabywcza?

Ktoś powie, że płaca nominalna to mało, bo przecież ceny w poszczególnych krajach są różne. Koszt litra benzyny jest inny nad Wisłą niż nad Loarą czy Tybrem. To prawda. Dlatego na płace trzeba też patrzeć pod kątem ich realnej siły nabywczej. Tu można posłużyć się standardem siły nabywczej, czyli PPS, którą posługuje się Eurostat, eliminując wpływ różnic w poziomach cen między państwami. To sztuczna, umowna jednostka walutowa, w której teoretycznie za 1 PPS można kupić taką samą ilość towarów i usług w każdym kraju. Jak podaje Eurostat, w przeliczeniu na PPS średnie wynagrodzenia w UE w 2023 r. wahały się

od 1710 euro w Grecji do 4479 euro w Luksemburgu, a średnia UE to 3155 euro PPS. Dla przykładu dla Hiszpanii było to 2981 euro PPS, a dla Włoch – 2773 euro PPS, podczas gdy dla Polski było to 2304 euro PPS, zatem też dużo mniej.

Oczywiście nasze płace rosną, ale to samo dzieje się w innych krajach. Jak podaje Eurostat, w latach 2018-2023 średnia pensja w całej UE wzrosła o 19 proc. miesięcznie, co daje 507 euro miesięcznie. Jednak procentowy skok w poszczególnych krajach był różny, bo od 4 proc. w Szwecji (135 euro) do 102 proc. na Litwie (1141 euro). Dla Polski ten wzrost wyniósł 38 proc., czyli 414 euro miesięcznie. W przypadku Hiszpanii skok procentowy wyniósł 19 proc. (430 euro), a we Włoszech płace wzrosły o 10 proc. (247 euro).

Często zastanawiamy się, czy dogonimy Zachód pod względem płac. Może powinniśmy pytać, czy i kiedy, jeśli w ogóle, zrównamy się płacami z naszymi najbliższymi sąsiadami z unijnej rodziny?

Andrzej Mielnicki

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: praszowy.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:
strazmiejaska@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. Dobrowskiej 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. Droga 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 Krzysie 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.

„BEZPIECZNA HULAJNOGA” – DZIAŁANIA PREWENCYJNE NA TERENIE POWIATU

OD 1 CZERWCA NA TERENIE POWIATU MŁAWSKIEGO TRWAJĄ WZMOŻONE DZIAŁANIA PREWENCYJNE POD NAZWĄ „BEZPIECZNA HULAJNOGA”. AKCJA ZOSTAŁA ZAINICJOWANA W ODPOWIEDZI NA ROSNĄCĄ LICZBĘ NIEBEZPIECZNYCH ZDARZEŃ Z UDZIAŁEM UŻYTKOWNIKÓW HULAJNÓG ELEKTRYCZNYCH, W SZCZEGÓLNOŚCI DZIECI I MŁODZIEŻY.

Działania prowadzone są przez policjantów prewencji, wydziału ruchu drogowego oraz dzielnicowych i koncentrują się głównie w rejonach placówek oświatowych oraz miejsc uczęszczanych przez dzieci i młodzież. Oprócz kontroli drogowych, funkcjonariusze prowadzą również działania edukacyjne w szkołach, przypominając uczniom zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym, przepisy dotyczące użytkowników hulajnog elektrycznych oraz zasady bezpiecznego zachowania w czasie wakacji. Akcja potrwa także przez cały okres wakacyjny – do 31 września. Policja apeluje do rodziców i opiekunów o czujność i nadzór nad dziećmi korzystającymi z hulajnog. Apeluje także o wyposażenie dzieci i młodzieży, jeżdżących na hulajnogach i rowerach, w kaski ochronne.

Przypominamy, że: Kierujący hulajnogą elektryczną jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić – z prędkością dopuszczalną 20 km/h. Dodatkowo jest obowiązany korzystać z jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony

z prędkością nie większą niż 30 km/h, w przypadku gdy brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów – z prędkością dopuszczalną 20 km/h. Kierujący może wyjątkowo poruszać się chodnikiem lub drogą dla pieszych, gdy chodnik jest usytuowany wzdłuż jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 30 km/h i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów – z zachowaniem następujących zasad:

- jazda z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego,
- zachowanie szczególnej ostrożności,
- ustępowanie pierwszeństwa pieszem oraz nieutrudnianie ruchu pieszem.

Hulajnoga elektryczna: uprawnienia
Do kierowania hulajnogą elektryczną przez osoby w wieku od 10 lat do 18 lat wymagane jest posiadanie tych samych uprawnień, co w przypadku kierowania rowerem, czyli karty rowerowej lub prawa jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T. Dla osób, które ukończyły 18 lat, dokument taki nie jest wymagany. Poruszanie się hulajnogą elektryczną po drodze publicznej przez dziecko

do 10 lat jest zabronione w każdej sytuacji, również pod opieką osoby dorosłej. Dzieci w wieku do 10 lat mogą poruszać się hulajnogą elektryczną jedynie w strefie zamieszkania, pod opieką osoby dorosłej.

Przepisy zabraniają:

- kierowania hulajnogą osobie znajdującej się w stanie nietrzeźwości lub w stanie po użyciu alkoholu albo środka działającego podobnie do alkoholu,
- przewożenia hulajnogą elektryczną innych osób, zwierząt i przedmiotów,
- ciągnięcia lub holowania hulajnogą elektryczną innych pojazdów.

Użytkownik hulajnog obowiązuje jest do pozostawienia jej na chodniku w przeznaczonym do tego miejscu (wyznaczonym przez zarządcę drogi). W przypadku braku takiego miejsca, pozostawienie pojazdu na chodniku jest możliwe tylko przy jednoczesnym spełnieniu następujących warunków:

- hulajnoga elektryczna będzie ustawiona jak



najbliżej zewnętrznej krawędzi chodnika, najbardziej oddalonej od jezdni,

- hulajnoga elektryczna będzie ustawiona równolegle do krawędzi chodnika,
- szerokość chodnika pozostawionego dla ruchu pieszych jest taka, że nie utrudni im ruchu i jest nie mniejsza niż 1,5 m.

Hulajnoga elektryczna może zostać usunięta z drogi na koszt właściciela, m.in. w przypadku pozostawienia jej w miejscu, gdzie jest to zabronione i utrud-

nia ruch lub winny sposób zagraża bezpieczeństwu. Prawo przewiduje kary za poruszanie się przez kierującego hulajnogą elektryczną lub urządzeniem transportu osobistego albo przez osobę poruszającą się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch chodnikiem lub drogą dla pieszych z prędkością większą niż prędkość pieszego lub za nieustępowanie pierwszeństwa pieszem. Dodatkowo zgodnie z Kodeksem wykroczeń:

- Za korzystanie podczas jazdy z telefonu, wymagające trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku przez kierującego pojazdem, przewidziano mandat 500 zł.
- Przewożenie innej osoby, zwierzęcia lub ładunku będzie karane mandatem w wysokości 50 zł.
- Za przejeżdżanie wzdłuż przejścia dla pieszych przewidziano karę w wysokości 50-100 zł.

asp.szt. Anna Pawłowska

REKLAMA

przetarg

Na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1465 z późn. zm.), art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 pkt 1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.), oraz zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2014 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2014 r. poz. 1490).

WÓJT GMINY RADZANÓW

OGŁASZA

pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnej.

Nieruchomość niezabudowana położona w obrębie **Gradzanowo Zbęskie**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **227**, o powierzchni **0,1700 ha**, w tym PsV – 0,1700 ha. Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod zabudowę zagrodową w gospodarstwach rolnych, hodowlanych, ogrodniczych i zabudowę mieszkaniową jednorodzinną. Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00037921/2 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń. **Cena nieruchomości 30410,00 zł + 6994,30 zł (23-proc. VAT) = 37404,30 zł (brutto). Wadium wynosi 3750,00 zł.** Przetarg na zakup nieruchomości odbędzie się **28.07.2025 r. w pokoju nr 20 w Urzędzie Gminy Radzanów o godz. 9⁰⁰.** Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie organizatorowi przetargu wadium w podanej wysokości do dnia **25.07.2025 r. wyłącznie na rachunek: Bank Spółdzielczy w Raciążu o. Sreńsk, nr 55 8233 1014 0007 0120 2011 0004. O dotrzymaniu wyznaczonego terminu świadczy data wpływu wadium na ww. konto.**

WÓJT GMINY RADZANÓW

przetarg

Na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1465 z późn. zm.), art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 pkt 1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.), oraz zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2014 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2014 r. poz. 1490)

Wójt Gminy Radzanów

ogłasza pierwszy przetarg ustny ograniczony na sprzedaż nieruchomości gminnej dotyczący właścicieli nieruchomości przyległych do działki oznaczonej numerem ewidencyjnym 129, położonej w obrębie Bębnowo, gm. Radzanów.

Nieruchomość niezabudowana położona w obrębie **Bębnowo**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **129**, o powierzchni **0,2900 ha**, w tym ŁV – 0,2900 ha. Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod tereny rolnicze. Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr KW PL1M/00050064/3 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń. **Cena nieruchomości 11070,00 zł + 2546,10 zł (23-proc. VAT) = 13616,10 zł (brutto). Wadium wynosi 1370,00 zł.**

Przetarg na zakup nieruchomości odbędzie się w dniu 28.07.2025 r. w pokoju nr 20 w Urzędzie Gminy Radzanów o godz. 10⁰⁰.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie organizatorowi przetargu wadium w podanej wysokości do dnia **25.07.2025 r. wyłącznie na rachunek: Bank Spółdzielczy w Raciążu o. Sreńsk nr 55 8233 1014 0007 0120 2011 0004. O dotrzymaniu wyznaczonego terminu świadczy data wpływu wadium na ww. konto.**

WÓJT GMINY RADZANÓW

Andrzej od dziecka marzył, że będzie miał dużą rodzinę: dzieci i kochającą żonę. Sam był jednak, więc pragnął, by w jego domu słycać było tupot dziecięcych nóg i śmiech dzieci. Kiedy miał 19 lat, zmarł jego ojciec. Mieszkał z matką w domu z ogródkiem i sadem. Po ukończeniu szkoły średniej Andrzej zaczął pracować w stolarni. Lubił swoją pracę. Miał 23 lata, kiedy poznał Ewelinę. Zaczęli się spotykać. Kiedy dziewczyna zaszła w ciążę, Andrzej był najszcześliwszym człowiekiem na świecie.

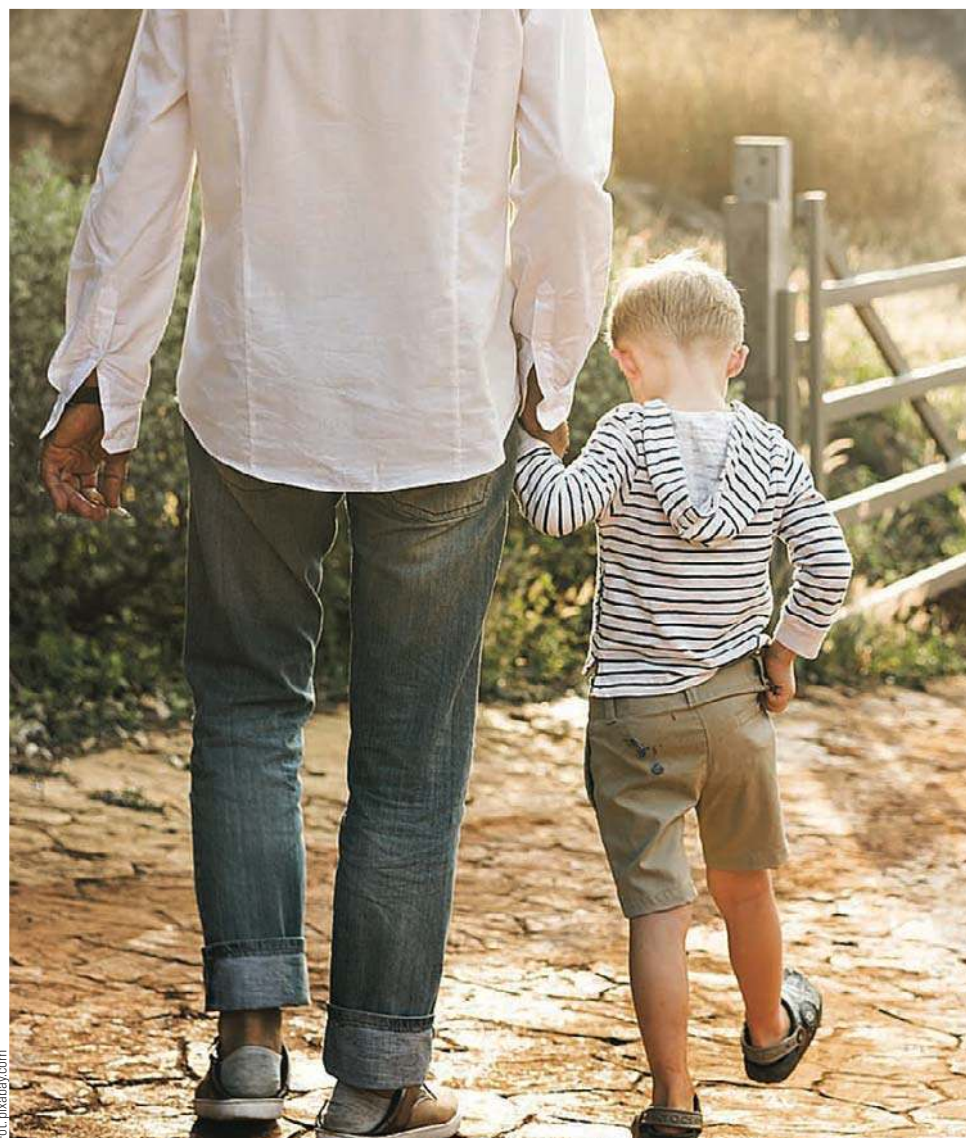
— Myślałem, że ze szczęścia pęknie mi serce. To była wspaniała wiadomość — opowiada. — Cieszyłem się jak wariat. Ewelina mówiła, że się nie spodziewała, że zostanie tak młodą matką. Już następnego dnia kupiłem jej piękny bukiet kwiatów, pierścione i pojechałem się oświadczyć. Przyszli teściowie byli zadowoleni z takiego obrotu sprawy i od razu zaczęli planować ślub i wesele. Czulem się gotowy, by zostać ojcem i mężem. Rozmawiałem z Eweliną i rozwiewałem wszelkie wątpliwości. Pobraliśmy się, zamieszkaliśmy z moją mamą i zaczęliśmy wieść szczęśliwe życie rodzinne. Kiedy na świecie pojawił się nasz syn, rozpierała mnie duma i radość, że ta mała istota to moje dziecko. Patrząc w oczy naszego dziecka, wiedziałem, że zrobię wszystko, by zapewnić mu bezpieczeństwo i szczęście.

Dwa lata po narodzinach syna pani Ewelina zaszła po raz kolejny w ciążę. Żle ją znosiła, musiała dużo leżeć, odpoczywać. Przez cały okres ciąży Andrzej starał się spełniać wszystkie zachcianki żony. Przy synu pomagała im mama. Na świecie pojawiła się córka. Dla Andrzeja była to najpiękniejsza istota.

— Kiedy wziąłem naszą córeczkę po raz pierwszy na ręce, od razu się w niej zakochałem — wspomina wzruszony. — To takie wspaniałe uczucie być ojcem. Miałem już dwójkę cudownych dzieci, żonę

TO NAJPIĘKNIEJSZY DAR OD LOSU

W CZORAJ ŚWIĘTOWALIŚMY DZIEŃ OJCA. ZWIĄZEK Z NIM TO DLA KAŻDEGO DZIECKA JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH RELACJI. ŻADEN INNY NIE BĘDZIE TAK BARDZO MIAŁ WPŁYWU NA NASZE ŻYCIE. ANDRZEJ WYCHOWUJE SAMOTNIE DWÓJKĘ DZIECI. KOCHA JE NAD ŻYCIE. JEJ ŻONA ODESZŁA, GDY MŁODSZE DZIECKO MIAŁO ZALEDWIE TRZY MIESIĄCE. PO PROSTU SPAKOWAŁA KILKA RZECZY I... WYSZŁA Z DOMU.



Bycie tatą to rola życia, choć nie zawsze łatwa

i mamę obok. Wydawało mi się, że to pełnia szczęścia. Byliśmy zdrowi i szczęśliwi... Tak przynajmniej mi się wydawało. Jak złudne było to nasze szczęście, okazało się kilka miesięcy później.

Zostawiła męża i dzieci

Po powrocie ze szpitala do domu Ewelina popadła

w zły nastrój. Nie chciała zajmować się dziećmi, męża obwiniała o to, że ciąży nie może się pozbyć zbędnych kilogramów. Oskarżała go, że zrobił z niej kurę domową, a ona przecież chciała korzystać z życia. Mama Andrzeja pomagała codziennie: gotowała obiady, sprzątała, prała i zajmowała się

dziećmi. Andrzej chodził do pracy, by zarobić na utrzymanie rodziny. Ewelina zaczęła coraz częściej wychodzić, spotykać się z koleżankami, bawić na dyskotekach.

— Byłem załamany, bo zostawiała mnie z małymi dziećmi i szła imprezować — tłumaczy. — Mama pomagała mi, ale coraz

częściej nie dawała rady. Prosiłem Ewelinę, żeby się opamiętała i zajęła dziećmi... Nic nie pomagało. Żona zaczęła też pić.

Nic nie zapowiadało, że wydarzy się coś, co zburzy rodzinne szczęście. A jednak. Kiedy Andrzej wrócił pewnego dnia z pracy, zastał zapłakaną swoją matkę i dzieci. Żona spakowała najpotrzebniejsze rzeczy i wyszła, zostawiając list, a w nim kilka zdań. Postanowiła odejść od męża i dzieci. Prosiła, by jej nie szukać. Tłumaczyła, że nie nadaje się na matkę i wyjeżdża

— opowiada. — Siedziałem i tępo patrzyłem w dokumenty i w pozostawione symbole naszej miłości. Wtedy moja mama powiedziała, że nie mogę się załamać, bo mam dzieci. W jednej chwili zrozumiałem, że teraz muszę być dla nich i ojcem, i matką. Byłem przerażony, bo zostałem sam z dwójką małych dzieci.

Chce wychować dzieci na dobrych ludzi

Przy wsparciu mamy Andrzej od tamtej pory sam wychowuje dzieci. Nie umie zaufać innej kobiecie. Syn ma już 16 lat, a Andrzej w tym roku obchodzić będzie 40 urodziny. Matka przez ten czas odwiedziła dzieci zaledwie kilka razy. Niekiedy wysyła pieniądze. Mieszka w Anglii, ma nową rodzinę i dwójkę dzieci.

— Nic od niej nie chcę. Przykro mi tylko, że dzieci nie mają matki — tłumaczy. — Najtrudniej jest w Dzień Matki, Dzień Dziecka i święta. Dzieci widzą matkę uśmiechniętą w portalu społecznościowym z nowym mężem i dziećmi i jest im przykro. Kiedyś córka zapytała mnie, dlaczego mama nas porzuciła. Słowa ugrzęzły mi w gardle i nie potrafiłem jej odpowiedzieć. Rozpłakałem się. Syn wtedy odpowiedział córce, że nie mają matki, ale mają za to wspaniałego ojca. Robię, co mogę, żeby dzieciaki były szczęśliwe. I wierzę, że jak Bóg da zdrowie, to wychowam je na wspaniałych, dobrych i mądrych ludzi. Bycie tatą to rola życia, choć nie zawsze łatwa. Wspieranie syna w jego wzrastającej męskości i towarzyszenie córce w rozwijającej się kobiecości to doświadczenia, których nie można z niczym porównać. Warto być świadomym i obecnym tatą, począwszy od pierwszych dni życia swoich dzieci. Bo choć dzieci nie do końca są naszym przedłużeniem, to jednak każde z nich ma w sobie część nas...

Joanna Karzyńska

j.karzynska@gazetaolsztynska.pl



— KIEDY WZIĄŁEM NASZĄ CÓRECZKĘ PO RAZ PIERWSZY NA RĘCE, OD RAZU SIĘ W NIEJ ZAKOCHAŁEM — WSPOMINA WZRUSZONY. — TO TAKIE WSPANIAŁE UCZUCIE BYĆ OJCEM.

XI RODZINNY RAJD ROWEROWY W RADZANOWIE ZA NAMI

JUŻ PO RAZ JEDENASTY MIESZKAŃCY GMINY RADZANÓW WZIĘLI UDZIAŁ W RODZINNYM RAJDZIE ROWEROWYM. RÓWNIEŻ TYM RAZEM WYDARZENIE CIESZYŁO SIĘ SPORYM ZAINTERESOWANIEM. MIMO POCHMURNEGO NIEBA NA LINII STARTU ZJAWILI SIĘ KOLARZE Z KAŻDEJ GRUPY WIEKOWEJ, ABY WSPÓLNIE CELEBROWAĆ ROWEROWE ŚWIĘTO.



O bezpieczeństwo uczestników zadbały służby mundurowe oraz obsługa medyczna. Prócz rowerowych zmagani na uczestników czekało wiele atrakcji, w tym grill, zabawy dla dzieci, dmuchańce, loteria z nagrodami.

Rowerowe święto odbyło się z udziałem przedstawicieli władz samorządowych. Starosta Mławski Witold Okumski podziękował wszystkim uczestnikom za wzięcie udziału oraz pogratulował sporto-



wego ducha i zamilowania do aktywnego trybu życia.

Organizatorem wydarzenia był Uczniowski Klub Sportowy Wkra Radzanów, partnerami Zespół Szkół w Ra-

dzanowie, Gmina Radzanów oraz GOK Radzanów.

XI Rodzinny Rajd Rowerowy odbył się przy wsparciu finansowym Powiatu Mławskiego.

WSPÓŁPRACA POWIATÓW MŁAWSKIEGO I SIERPECKIEGO



Pomiędzy Powiatem Mławskim a Powiatem Sierpeckim została podpisana umowa na realizację zadania publicznego w zakresie prowadzenia ośrodka interwencji kryzysowej dla mieszkańców Powiatu Sierpeckiego. Specjalistyczna pomoc będzie udzielana przez Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie i będzie finansowana ze środków przekazywanych przez

Powiat Sierpecki w formie dotacji celowej. Interwencja kryzysowa umożliwi mieszkańcom Powiatu Sierpeckiego dostęp do specjalistycznej i całodobowej pomocy psychologicznej, socjalnej i prawnej, oraz – w uzasadnionych przypadkach – do schronienia, co przyczyni się do kompleksowego wsparcia osobom i rodzinom znajdującym się w stanie kryzysu.

Umowę podpisali:

- Starosta Mławski – Witold Okumski
- Wicestarosta Mławski – Tomasz Chodubski
- Starosta Sierpecki – Przemysław Burzyński
- Wicestarosta Sierpecki – Piotr Rzeszotarski
- Skarbnik Powiatu Mławskiego – Mariola Rostkowska
- Główna Księgowa Powiatu Sierpeckiego – Ilona Lipka.

REKLAMA

POLMED®
diagnostyka

Mława, ul. Spółdzielcza 2

REZONANS MAGNETYCZNY w ramach NFZ lub prywatnie

Dostępne terminy

663 722 430

mlawa@polmeddiagnostyka.pl

ZESKANUJ KOD
I DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



WYPŁACIŁ OSZUSTOM PONAD 100 TYSIĘCY ZŁOTYCH

Do zdarzenia doszło w ubiegłym tygodniu. Na telefon komórkowy 30-letniego mieszkańca pow. mławskiego zadzwonił zastrzeżony numer telefonu. Podczas rozmowy z nieznanym, mężczyzna dowiedział się, że wkrótce zostanie mu dostarczona ważna, urzędowa korespondencja. Po tej rozmowie odebrał kolejne połączenie, tym razem od mężczyzny, podającego się za funkcjonariusza biura antykorupcyjnego z Warszawy. Usłyszał, że przestępcy planują go okraść. W procederze zamieszani mają też być pracownicy poczty i banku.

Przestępca, podający się za policjanta, polecił mężczyźnie, by wszystkie oszczędności wpłacił na policyjne konto. Oszukany mieszkaniec pow. mławskiego, korzystając z szybkich płatności elektronicznych, dokonał takiej wpłaty. Potem przelewał jeszcze kilkakrotnie zgromadzone środki na konto, podane przez przestępców. Oszuści manipulowali nim i nakłaniali do kolejnych wpłat przez dwa dni. W końcu zdezorientowany mężczyzna przyszedł do mławskiej komendy Policji. Prawdziwi policjanci na-

tychmiast powiadomili bank o konieczności zablokowania środków na koncie, podanym przez przestępców. Trwają dalsze czynności. Policja ostrzega - przedstawiona metoda działania oszustów jest powszechnie znana, mimo to sprawcy nadekradają osoby - nie tylko starsze. Wykorzystują zaskoczenie i presję czasu, wywołują stres i silne emocje, poczucie lęku. Stosują manipulację, która trwa od kilku godzin nawet do kilku dni. W trakcie swoich działań proszą rozmówcę, by przez dłuższy czas się nie rozłączał.

W przypadku odebrania takiego połączenia należy się rozłączyć i korzystając z innego telefonu, powiadomić o zdarzeniu Policję. Prawdziwy policjant NIGDY nie poprosi o przekazanie pieniędzy. Nie istnieje też coś takiego jak „konto robocze”, gdzie można zabezpieczyć swoje oszczędności. Jeśli rozmówca sugeruje, że nasze pieniądze są zagrożone i musimy je przelać na konto robocze banku - **BĄDŹMY PEWNI, ŻE DZWONI DO NAS OSZUST.**

asp. szt. Anna Pawłowska



Ofiarami oszustów, postępujących się metoda „na policjanta” lub „prokuratora”, padają nie tylko starsze osoby. Przestępcy, wykorzystując presję czasu, silne emocje, zastraszenie, manipulują osobą oszukiwaną nawet kilka dni, by osiągnąć swój cel.

Przekonał się o tym 30-letni mieszkaniec pow. mławskiego, który był przekonany, że bierze udział w policyjnej akcji, wymierzonej przeciwko złodziejom oraz skorumpowanym pracownikom poczty i banku. Stracił ponad 100 tysięcy zł.

16-LATEK STRACIŁ PRAWO JAZDY DWA DNI PO JEGO UZYSKANIU

Funkcjonariusze ruchu drogowego interweniowali w sprawie 16-letniego kierowcy motocykla marki Yamaha, który spowodował kolizję na Al. Św. Wojciecha w Mławie. Młody kierowca, zamiast uczestniczyć w zajęciach szkolnych, wyruszył na przejażdżkę, przewożąc swojego rówieśnika. Nastolatek nie dostosował prędkości na łuku drogi,

w wyniku czego stracił panowanie nad pojazdem, uderzył w krawężnik i przewrócił motocykl. Zarówno kierowca, jak i pasażer upadli na trawnik. Na szczęście, nie odnieśli obrażeń. Jak ustalili policjanci, kierujący motocyklem posiadał uprawnienia kategorii A1 zaledwie od dwóch dni. W związku ze spowodowa-

niem zagrożenia w ruchu drogowym funkcjonariusze zatrzymali jego prawo jazdy w systemie elektronicznym. Ponadto, ze względu na uszkodzenia pojazdu, zatrzymano dowód rejestracyjny motocykla. Obaj nieletni zostali przekazani pod opiekę rodzicom. Policja przypomina, że prawo jazdy to nie tylko dokument

umożliwiający kierowanie pojazdem, ale przede wszystkim ogromna odpowiedzialność. Chwila nieuwagi, brawura i brak wyobraźni mogą prowadzić do tragicznych skutków. Sprawa zostanie skierowana do Sądu Rejonowego w Mławie, Wydział Rodzinny i Nieletnich.

asp. szt. Anna Pawłowska/
KPP w Mławie



MIAŁ SĄDOWY ZAKAZ KIEROWANIA POJAZDAMI. SPOWODOWAŁ KOLIZJĘ

Zastosowanie przez sąd zakazu kierowania pojazdami ma na celu przede wszystkim zapewnienie bezpieczeństwa na drogach, poprzez wyeliminowanie z ruchu kierowcy, który stanowi zagrożenie dla innych. Złamanie tego zakazu to przestępstwo, za które zatrzymany kierowca może stanąć przed sądem w trybie przyspieszonym. Przekonał się o tym 48-letni mieszkaniec Mławy. Mężczyzna spowodował kolizję drogową

na ul. Warszawskiej. Dyżurny mławskiej komendy Policji odebrał zgłoszenie o kolizji drogowej na ul. Warszawskiej w Mławie. Jak ustalił interweniujący patrol, kierowca BMW, 48-letni letni mławianin, nie dostosował prędkości i nie zachował bezpiecznej odległości od jadącego przed nim pojazdu, uderzając w tył opla. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Sprawca zdarzenia drogowego został ukarany

mandatem w wysokości 1100 zł oraz 10 punktami karnymi. W trakcie interwencji okazało się, że kierowca BMW ma podwójny, sądowy zakaz kierowania pojazdami. Mężczyzna został natychmiast zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. Przed upływem 48 godzin usłyszał zarzut niestosowania się do sądowych zakazów i stanął przed wymiarem sprawiedliwości. Na sali sądowej zapadł wyrok 6 miesięcy



pozbawienia wolności, 3-letniego zakazu prowadzenia

wszelkich pojazdów mechanicznych oraz 5000 zł wpłaty

na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Stosowanie trybu przyspieszonego, w przypadku kierowców z sądowym zakazem, to konsekwencja lekceważenia orzeczonego przez sąd wyroku. Oznacza to nieuchronność kary i rozpatrzenie sprawy przez sąd w ciągu maksymalnie 48 godzin od chwili zatrzymania kierowcy.

asp.szt. Anna Pawłowska

WYPADEK Z UDZIAŁEM 10-LETNIEGO DZIECKA, KIERUJĄCEGO HULAJNOGĄ

W niedzielę wieczorem (22.06), na terenie gminy Strzegowo, doszło do wypadku, w którym ranny został 10-letni chłopiec, jadący hulajnogą elektryczną. To już kolejne tego typu zdarzenie z udziałem dziecka, w ciągu tego miesiąca, na terenie pow. mławskiego. Policja apeluje o ostrożność. Jak wynika z ustaleń interweniujących policjantów,

kierujący mercedesem, 68-letni mieszkaniec pow. mławskiego, wyjeżdżał z posesji na drogę - w tej samej chwili, w prawy, przedni narożnik pojazdu uderzył jadący hulajnodze, 10-letni chłopiec. Dziecko przewróciło się, doznając obrażeń ciała. Kierowca mercedesa powiadomił rodziców chłopca, którzy zawieźli dziecko do szpitala w Ciecha-

nowie. Po czterech godzinach od zdarzenia, ojciec rannego dziecka powiadomił o zdarzeniu Policję. Trwają ustalenia przebiegu i przyczyn wypadku. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji. Policja apeluje o ostrożność! W związku z niepokojącymi zdarzeniami drogowymi z udziałem dzieci, poruszających się hulajnogami elektrycznymi, apelujemy do

rodziców i opiekunów o zwiększenie nadzoru nad dziećmi korzystającymi z urządzeń transportu osobistego. Pamiętajmy, że hulajnoga elektryczna w ruchu drogowym staje się pojazdem, którego niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do poważnych konsekwencji. Dlatego tak ważne jest ciągłe przypominanie dzieciom o zasadach bezpieczeństwa w ruchu drogowym oraz:

- zabranianie korzystania z telefonu komórkowego lub słuchawek w trakcie jazdy. Utrata koncentracji, nawet na kilka sekund, może zakończyć się tragicznie;
- zapewnienie odpowiedniego wyposażenia ochronnego – kasku, ochraniaczy;
- pilnowanie, aby dzieci korzystały z hulajnóg w miejscach bezpiecznych i odpowiednich do ich wieku, z dala od ruchliwych dróg.

Bądźmy czujni, reagujmy i rozmawiajmy z dziećmi o zagrożeniach – zanim będzie za późno. Policja apeluje do kierujących pojazdami o zachowanie szczególnej ostrożności w rejonie przejazdów dla rowerzystów, z których korzystają także kierujący hulajnogami. Chwila nieuwagi może doprowadzić do tragedii.

asp.szt. Anna Pawłowska/ KPP Mława

OSZUSTWO NA OBLIGACJE – SENIOR STRACIŁ PONAD 40 TYSIĘCY ZŁOTYCH



Mławscy policjanci prowadzą postępowanie w sprawie oszustwa, którego ofiarą padł 75-letni mężczyzna. Do seniora zadzwoniła kobieta, która przedstawiła się jako konsultantka firmy zajmującej się doradztwem inwestycyjnym. Zaproponowała mu pomoc w zakupie obligacji znanego koncernu, zapewniając o „pewnym zysku” i „bezpiecznej inwestycji”.

Senior, jakiś czas temu poszukiwał w Internecie ofert inwestycyjnych. Ostatnio skontaktowała się z nim kobieta, podającą się za konsultantkę firmy, zajmującej się doradztwem i pośrednictwem przy zakupie akcji i obligacji. Przekonała go do inwestycji na większą kwotę. Poleciała wykonać przelew na wskazane konto za pomocą aplikacji bankowej. Senior miał trudności z zalogowaniem się do bankowości internetowej, dlatego kobieta zaoferowała „wsparcie techniczne”. Poprosiła opodanie danych logowania do konta a następnie autoryzacji przelewu. Mężczyzna, ufając rozmówczyni, przekazał jej wszystkie potrzebne informacje. W rezultacie kobieta uzyskała dostęp do jego konta i nakłoniła go do zatwierdzenia przelewu na kwotę przekraczającą 40 tysięcy złotych.

Po pewnym czasie senior zorientował się, że padł ofiarą oszustwa i zgłosił sprawę Policji. Trwa ją czynności.

Policja ostrzega!

Tego typu oszustwa są powszechnie stosowane przez przestępców. Oszuści podszywają się pod doradców inwestycyjnych, kon-

POLICJANCI APELUJĄ: JEŚLI OTRZYMAMY OD KOGOŚ PROPOZYCJĘ INWESTYCJI, SPRAWDŹMY, CZY JEST ONA PRAWDZIWA. JEŚLI BĘDZIEMY MIEĆ JAKIEKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI, ZGŁOŚMY SPRAWĘ DO SWOJEGO BANKU LUB NA POLICJĘ.

sultantów bankowych czy przedstawicieli instytucji finansowych. Ich celem jest zdobycie danych do logowania i przejęcie kontroli nad kontem bankowym ofiary lub jej nakłonienie do wykonania przelewów na wskazane konto.

Pamiętaj:

- Nigdy nie podawaj nikomu danych do logowania ani kodów autoryzacyjnych.
- Nie instaluj żadnych aplikacji ani programów na prośbę nieznajomych.
- Nie podejmuj decyzji finansowych pod presją czasu.
- Skonsultuj każdą podejrzaną sytuację z rodziną lub Policją.

asp.szt. Anna Pawłowska/ KPP Mława

REKLAMA

OGŁOSZENIE

o konsultacjach społecznych dotyczących projektów:

- miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Gradzanowo Włościańskie i Wróblewo,
- miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Bońkowo Kościelne, Cegielnia Ratowska, Radzanów, Wróblewo i Zgliczyn Glinki,
- miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Bońkowo Kościelne, Józefowo, Luszewo, Radzanów, Ratowo, Wróblewo.

Na podstawie art. 8h i 8i oraz art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t. j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) w związku z art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688) oraz art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), w związku z Uchwałą Nr XLVII/345/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów w obrębie geodezyjnym Cegielnia Wróblewo – część I, Uchwałą Nr XLVII/356/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 6 lipca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Gradzanowo Włościańskie – część I, Uchwałą Nr IV/23/2024 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 sierpnia 2024 r. w sprawie zmiany Uchwały Nr XLVII/345/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów w obrębie geodezyjnym Cegielnia Wróblewo – część I oraz Uchwałą Nr XLVII/343/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Cegielnia Ratowska – część I, Uchwałą Nr XLVII/349/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Radzanów – część I, Uchwałą Nr XLVII/347/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Wróblewo – część III, Uchwałą Nr XLVII/352/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Zgliczyn Glinki – część II, Uchwałą Nr IV/21/2024 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Bońkowo Kościelne – część II, Uchwałą Nr XII/75/2025 z dnia 29 maja 2025 r. w sprawie zmiany Uchwały Nr IV/21/2024 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Bońkowo Kościelne – część II oraz Uchwałą Nr XLVII/340/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Bońkowo Kościelne, Józefowo, Luszewo, Radzanów, Ratowo, Wróblewo, Uchwałą Nr L/370/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 21 września 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Ratowo, Uchwałą Nr IV/24/2024 z dnia 22 sierpnia 2024 r. w sprawie zmiany Uchwały Nr XLVII/340/2023 Rady Gminy Radzanów z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Bońkowo Kościelne, Józefowo, Luszewo, Radzanów, Ratowo, Wróblewo, Uchwałą Nr IV/22/2024 z dnia 22 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranego terenu w obrębie geodezyjnym Radzanów – część II

ogłaszam o prowadzeniu konsultacji społecznych w dniach od 25 czerwca 2025 r. do 27 lipca 2025 r. (włącznie).

Projekty ww. miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozami oddziaływania na środowisko będą dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Radzanowie pod linkiem <https://radzanow.biuletyn.net/?bip=1&cid=1306&bsc=N> oraz udostępnione w Urzędzie Gminy w Radzanowie (adres: pl. Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów n. Wkrą) w godzinach pracy urzędu 7.30-15.30

Konsultacje społeczne będą prowadzone w formie spotkania otwartego, dyżuru projektanta oraz zbierania uwag.

Spotkanie otwarte odbędzie się dnia **16.07.2025 r.** za pomocą środków porozumiewania się na odległość:

- w przypadku projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Gradzanowo Włościańskie i Wróblewo, w **godzinach 16:00-17:00**, pod linkiem: <https://teams.live.com/join/9315218572950?p=Redd4WYdsrdtQ6Yy02>
- w przypadku projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Bońkowo Kościelne, Cegielnia Ratowska, Radzanów, Wróblewo i Zgliczyn Glinki, w **godzinach 17:00-18:00**, pod linkiem: <https://teams.live.com/join/9366254811217?p=UJFsfGXRNCzXEf3jtV>
- w przypadku projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Bońkowo Kościelne, Józefowo, Luszewo, Radzanów, Ratowo, Wróblewo, w **godzinach 18:00-19:00**, pod linkiem: <https://teams.live.com/join/93836143299767?p=BXfUvf4V5WJ9k9GDG>

Dyżur projektanta odbędzie się dnia **18.07.2025 r.** w Urzędzie Gminy w Radzanowie (adres: ul. Plac Piłsudskiego 26, 06-540 Radzanów n./Wkrą) w **pokoju nr 1:**

- w przypadku projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Gradzanowo Włościańskie i Wróblewo, w **godzinach 15:30-16:30**,
- w przypadku projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Bońkowo Kościelne, Cegielnia Ratowska, Radzanów, Wróblewo i Zgliczyn Glinki, w **godzinach 16:30-17:30**,
- w przypadku projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wybranych terenów w częściach obrębów geodezyjnych Bońkowo Kościelne, Józefowo, Luszewo, Radzanów, Ratowo, Wróblewo, w **godzinach 17:30-18:30**.

Uwagi należy składać, korzystając z formularza, na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej. Formularz zamieszczony jest w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Radzanowie pod linkiem: <https://radzanow.biuletyn.net/?bip=2&cid=1166&id=2201> oraz udostępniony w Urzędzie Gminy w Radzanowie, pokój nr 1. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedzibę oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Radzanów.

Uwagi w postaci papierowej lub elektronicznej należy:

- dostarczyć bezpośrednio lub wysłać listownie na adres Urzędu Gminy w Radzanowie
- wnieść w formie ustnej do protokołu w Urzędzie Gminy w Radzanowie
- przesłać za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@radzanow.com lub za pośrednictwem platformy usług administracji publicznej ePUAP lub doręczeń elektronicznych (e-Doręczeń).

Uwagi można wnieść w terminie **od 25 czerwca 2025 r. do 27 lipca 2025 r.**

Przemysław Pakuszewski
Wójt Gminy Radzanów

Michalscy z Kulan

Wincenty Michalski (ur. ok.1842 - zm.1928), ojciec Władysława - miał zostać księdzem, ale się zakochał i ożenił. Został więc wydziedziczony. Dlatego (ojciec Wincentego, Walenty Michalski ur. 1816r.) wyparł się go. Wincenty przyszedł prawdopodobnie z Giednii za Szydłowem do dworu w Kulanch, by paś owce. Zaś syn (Wincentego), Władysław Michalski ożenił się tu z Apolonią Fabisiak (w 1905r. w Wieczfni). Matka jej (Tekla) pochodziła prawdopodobnie z domu Wójcickich. Apolonia miała też siostrę - Stefanę (z d. Fabisiak, później Kurowską, a także prawdopodobnie dwóch braci. Apolonia miała 17 lat jak wyszła za mąż. A zmarła mając 35(37) lat. A jej córki miały wtedy: Genia 17(19) lat, a Zosia 16(17) lat, kiedy umarła matka.

Władysław Michalski (ur.1877 - zm.1958, dziadek p. Danuty Kwiatek) był kowalem w Kulanach i dobrze zarabiał. Jako kawaler był (ok.1906-7r.) w USA i pracował tam w fabryce ze szwagrem (Janem) Borowskim. Uciekał stamtąd po wypadku, kiedy zawalił się dach. Zginął ktoś? (Szwagier J.B.). Z kolei brat Władysława, Nikodem Michalski został w Stanach Zjednoczonych. Pierwsza kuźnia Wł. Michalskiego była przy późniejszym przystanku PKS



Zbiory pp. Pasymowskich

Dziadek (p. Danuty (Ch.) Kwiatek) Władysław Michalski, kowal z Kulan, lata 40/50. XX w.

w Kulanach (u dziedzica Zembrzuskiego). Druga zaś kuźnia mieściła się natomiast za stodołą mojej mamy Zofii (z d. Michalskiej) Chmielewskiej. Pracował cały dzień. Prze-



Zbiory autora

Pogrzeb Władysława Michalskiego w Wieczfni, V 1958 r. Od lewej: NN., NN., Zofia (M.) Chmielewska, siostra Genowefa (M.) Klatt, Urszula (M.) Stowińska, siostra Marianna (M.) Pasymowska, Adam Pasymowski, Eleonora (z d. Han) Michalska (druga żona Leona M.), ks. dr Tadeusz Michalski, dziewczczynka Ela Michalska, za nią Danuta (Ch.) Kwiatek, chłopiec Ryszard Chmielewski, Jadwiga (z d. Pasymowska) Brzezińska, mąż por. Tadeusz Brzeziński.

WSPOMNIENIA PANI DANUTY KWIATEK Z KULAN

WSPOMNIENIA Z 7 IX 2000 R. I 6 IV 2004 R. P. DANUTY
(Z D. CHMIELEWSKIEJ) KWIATEK Z KULAN (UR. 1940 - ZM. 2014).



Zbiory pp. Kwiatek

Od prawej: Aleksander Chmielewski w W.P. Warszawa, ok. 1929 r.



Zbiory autora

Zofia (z d. Michalska) z mężem Aleksandrem Chmielewskim. Mława, lata 30. XX w.

strzegął czystości i higieny. W 1939 r. (Władysław) uciekał ze swoją rodziną oraz rodziną Malinowskich (z Kulan) na Modlin. Andzia (Anna) Michalska zajmowała się dziećmi

Leona Michalskiego (po śmierci jego pierwszej żony Jadwigi z d. Kwiatek w 1945r.).

Wł. Michalski chodził (w latach 50.) na odpusty z (wnukiem) Jankiem



Zbiory pp. Kwiatek

Od lewej: NN., NN., NN., piesek, Eugeniusz Michalski (brat Leona i Michała M.). Kulany, ok. 1943-44 r.



Zbiory Urz. Miasta w Nidzicy

Brat Leona M., Michał Michalski. Mława, 1936 r.

Chmielewskim do Białut, Wieczfni oraz Grzebska. Lubił bardzo wnuka Janka, więc kupował mu często cukierki. A Janek odprowadzał dziadka potem do domu. (Władysław) jeździł też do Nidzicy odwiedzać syna Michała Michalskiego. Siedział u niego kilka dni, bądź tydzień. Klócił się wtedy z Aleksandram Karasek (teściową jego syna Michała). Natomiast kontakt z synową (Leontyną z d. Karasek Michalską) był dobry. Pierwszy wylew (Władysław) miał po odpuszczeniu w X 1955 r. i niewyraźnie zaczął mówić. Azatem zaczął więcej leżeć w łóżku. Zmarł w V 1958 r. Władysław lubił (dla żartu) przekreślać imiona. Miał kolegę z Pełowa p. Foksa. Lubił też straszyć tego kolegę psem <<Fifkiem>>.

Chmielewscy z Chmielewa i Kulan

Teść Zosi (M.) Chmielewskiej - Tomasz Chmielewski był rolnikiem

z Chmielewa. W Kulanach mieszkał za Olszyną. W 1920 r. kupił ziemię w Chmielewie. W 1863 r. ktoś z tej rodziny brał udział w powstaniu styczniowym. Prawdopodobnie w 1920 r. otrzymał rekompensatę pieniężną za stracony majątek w 1863 r. Po tym fakcie tulał się po dzierżawach i dopiero po 1920 r. kupił ziemię oraz osiedlili się w Kulanach, mieszkając za Olszyną. (Syn jego) Aleksander Chmielewski ożenił się z kowalówną Zosią Michalską po sąsiedztwie. Aleksander miał 4 braci. Jeden Michał zginął w 1920 r. Pozostali bracia to: Leon, Stanisław, Władysław. Zosia (M.) Chmielewska była uczynna, dobra i pomagała innym. Była także zrównoważona, spokojna i mądra. Uczestniczyła w składkach na wieczorki taneczne i teatr (w remizie w Wieczfni). Zajmowała się także młodszy rodzeństwem. Całe życie



Zbiory autora

Od prawej: ks. Tadeusz Michalski (brat Leona i Michała, Zofii itd.), ok. 1944 r.

mieszkała w Kulanach, gdzie zajmowała się bardziej domem. Robiła porządki i szyla. Zajmowała się także dziadkami. Była religijna i czytała książki historyczne. Marianna (z d. Michalska) Pasymowska, siostra przychodziła do niej na plotki. Słuchała radia, ale nie interesowała się za bardzo nowinkami. Opanowaną siostrą była również Genia (M.) Klatt.

(Ojciec mój) Aleksander Chmielewski był w 1929 r. w wojsku, w piechocie u Piłsudskiego w Warszawie. Pochodził ze szlacheckiej rodziny. Brat Chmielewski zginął na Ukrainie w 1920 r. Również w 1920 r. zginął (ppor. mar. Jerzy) Krępski, dziedzic z Wieczfni. A. Chmielewski był uczynny, spokojny, z poczuciem humoru i honorowy. Zmarł w 1980 r. (W okresie II RP) był (na emigracji zarobkowej) we Francji ze Stanisławem Karaskiem (z Kulan). Pracował tam 8 lat u francuskiego gospodarza. Mieszkał wtedy niedaleko od St. Karaska. W 1939 r. kiedy miała wybuchnąć wojna przyjechał do Polski. Kiedy wrócił do Kulan nikt go nie poznał, tym bardziej, że był zarośnięty. A więc posądzony został o szpiegostwo, ale wszystko się wyjaśniło i został zwolniony. A. Chmielewski w 1939 r. uciekał na rowerze w kierunku wschodnim. Wracając (do Kulan) złapali go Niemcy i pytali skąd jest? A on na to, że z Neidenburga (Nidzicy). Chcąc go sprawdzić przepytawali go z mapy terenu. Czy zna wszystkie okoliczne wsie. Ostatecznie uwierzyli mu. W czasie wojny nigdzie nie należał. Również po wojnie nie był w partii. Nie był lubiany przez (teścia) Władysława (Michalskiego). Dlatego nie uczył się kowalstwa u niego. Władysławowi więc pomagał w kuźni p. Jan Kaczerski, sąsiad. Obecnie ma 81 lat. (we IX 2000 r.)

Synowie Wł. Michalskiego z Kulan

(Syn Władysława) Eugeniusz Michalski (ur.1924



W środku stoi Aleksander Chmielewski będąc we Francji, lata 20/30. XX w.



Zofia (M.) Chmielewska z córką Danutą Ch. Kulany, ok. 1944 r.



Danuta (Ch.) Kwiatek. Mława, lata 50. XX w.



Syn Władysława Michalskiego, Leon Michalski z żoną Jadwigą (z d. Kwiatek) oraz dziećmi: Bogdanem M. i Ryszardem M. Kulany, ok. 1942 r.

- zm.1944) był sympatycznym i lubianym młodym człowiekiem. Lubiał majsterkować i jeździć na rowerze wyścigowym. Nikt takiego wówczas nie miał w okolicy. Kiedy zachorował po zażyciu tabaki, jeździli z nim po lekarzach, ale kaszlał i stan jego się pogarszał. (Brat jego) ks. Tadeusz Michalski chciał mu pomóc. Odwiedzali go znajomi

i rodzina, ale on tylko odwracał się do ściany. Jego narzeczoną z Kulan była Jadzia Kołakowska(?). Ks. T. Michalski kilka razy w roku (po wojnie) bywał w Kulanach. Głosił ładne kazania. Po przyjeździe z USA w 1966 r. przyjechał i ofiarował rodzinie 500 zł. Chciał mnie z mężem wziąć do siebie na plebanie, ale się nie zgodziliśmy.



Nagrobek z 1905 r. Józefa Wójcickiego - wójta Wieczfni, żony Marianny, dzieci: Jana, Wiktorii, Aleksandry (W.) Karasek. W tle nagrobek ks. T. Michalskiego (po lewej) i Apolonii (F.) Michalskiej z mężem Władysławem Michalskim (po prawej). Wieczfnia, 9 XI 2000 r.



Danuta (Ch.) Kwiatek przed swoim domem w Kulanach, 9 V 2012 r.

Relacja p. D. Kwiatek. Kulany, 6 IV 2004 r. Zawsze mówiono, że wrodzienie Wójcickich był wójt. Mama opowiadała też o (prababci) Tekli, (córcie Józefa Wójcickiego -wójta Wieczfni). Także o tym grobowcu (z 1905 r. Wójcickich) we wsi Wieczfnia. Mama moja Zosia Chmielewska chodziła (za młodu) do wsi Kuklin, aby tam się prywatnie uczyć. Zawsze mówiła, że chodziła do Wójcickiego. Mama miała 16(17) lat, kiedy umarła jej mama (Apolonia) w 1925 r. Wtedy już nie chodziła (do Kuklina), bo była najstarszą z córek, musiała więc zająć się młodszym rodzeństwem. Mówiła, że chodziła do tego (Piotra Wójciaka z rodziny Wójcickich), który zginął w Katyniu.

Ojciec (A. Chmielewski) w czasie wybuchu wojny w IX 1939 r. uciekał aż do Kowna. W I 1945 r. uciekający Niemcy byli pobierani na białe. Kiedy szli Rosjanie przez Kulany, to spali w naszym domu. Zabrali konia. W Kulanach mogli siedzieć gdzieś z tydzień. Na naszym polu Rosjanie wysadzili czołg. Z tego czołgu pozostała tylko lufa, która stała w ogrodzeniu u pp. Rutkowskich. Potem wziął ją p. Palman (nauczyciel z Wieczfni) do Mławy. Na polu między Pępłowem, a Kulanami Stanisław Szczepkowski zabił (rosyjskiego żołnierza), dlatego musiał uciekać (na Pomorze). Prawie całe Kulany były w partyzantce.

Wójt (z Wieczfni) p. Malinowski wziął paczki żywnościowe z USA (z UNRRY), które przysły do Wieczfni. I dał część innym, a potem napisał władzy, że oni ukradli. Paczki były u Rutkowskich. UB przeprowadziło obławę, bo wiedzieli gdzie mają iść. Aresztowano wtedy Modzelewskiego, dwóch Hanów, Jędrzejewskiego oraz Adama A. Pasymowskiego. Siedzieli za to w Warszawie. A. Pasymowski siedział w (więzieniu) ok. 1952 r. Mogło być to też wcześniej.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

— Ma pan minister poczucie, że 2 czerwca obudził się w innej Polsce?

— Patrząc za okno, widzę ten sam kraj – spokojny, piękny, pełen codziennego życia. Polska pozostaje miejscem, z którego możemy być dumni i w którym mamy szczęście żyć. Jeśli chodzi o sytuację polityczną, cóż, nie sposób nie zauważyć, że jest ona złożona. Ale prawdę mówiąc, taka była już od wyborów w październiku 2023 roku. Mamy koalicyjny rząd tworzony przez partie, które łączy wspólnota wartości, choć naturalnie różnią się w szczegółach. Z drugiej strony, prezydenta wywodzącego się z zupełnie innego obozu politycznego. Czy byłoby łatwiej, gdyby prezydent pochodził z tej samej koalicji? Zapewne tak. Ale taki był demokratyczny wybór obywateli i z szacunkiem go przyjmujemy. Naszym zadaniem pozostaje konsekwentna praca na rzecz państwa i obywateli, niezależnie od bieżącego kontekstu politycznego i tego się trzymam.

— Na ile polska nauka jest zależna od polityki? Polityczne podziały wpływają na polską naukę?

— Pytanie o zależność nauki od polityki warto postawić precyzyjnie. Z pewnością rozwój nauki w Polsce jest powiązany z decyzjami politycznymi w zakresie finansowania i kształtowania długofalowej strategii państwa, jednak nie jest i nie powinien być uzależniony od bieżących podziałów politycznych. To bardziej kwestia zrozumienia i świadomości, że bez rozwoju, bez środków na ten rozwój, nie będziemy w stanie osiągnąć spokoju. To kwestia fundamentalna, wynikająca nie tylko z ambicji naukowych, lecz także z konieczności zapewnienia bezpieczeństwa, rozwoju technologicznego i konkurencyjności kraju. W świecie pełnym niepewności i dynamicznych zmian w geopolityce inwestowanie w badania i rozwój (B+R) staje się elementem racji stanu. Myślę, że rośnie zrozumienie dla tego faktu. W rozmowach na poziomie rządowym staram się przekonywać, że bez zwiększenia nakładów na rozwój nauki i innowacji trudno będzie sprostać współczesnym wyzwaniom.

— Czyli jeśli nie wiadomo, o co chodzi, to chodzi o.... Problemy rodzimej nauki

NIE STAĆ NAS NA OSZCZĘDZANIE NA NAUCE

DOKOŃCZENIE PRAC NAD NOWĄ EWALUACJĄ — TO MÓJ CEL. DOPROWADZENIE DO KOŃCA PRAC NAD NOWELIZACJĄ USTAWY O POLSKIEJ AKADEMII NAUK — TO MÓJ CEL. NOWELIZACJA USTAWY PRAWO O SZKOLNICTWIE WYŻSZYM I NAUCE — TO MÓJ CEL. SKUTECZNIEJSZY TRANSFER WYNIKÓW BADAŃ NAUKOWYCH — TO MÓJ CEL. POPRAWA BEZPIECZEŃSTWA I DOBROSTANU PSYCHICZNEGO POLSKICH STUDENTÓW I NAUKOWCÓW — TO MÓJ CEL. 3 % PKB NA NAUKĘ — ZGADŁ PAN — TO RÓWNIEŻ MÓJ CEL — MÓWI MARCIN KULASEK, MINISTER NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO, Z KTÓRYM ROZMAWIALIŚMY PODCZAS IX KONGRESU PRZYSZŁOŚCI.

wynikają z jej niedofinansowania?

— Nie używałbym słowa problemy, bo mamy w Polsce mnóstwo zdolnych osób, zajmujących się nauką i nadal chciałyby to robić. Właśnie tutaj. Jedną z naszych pierwszych decyzji było lepsze wyeksponowanie faktu, że polscy naukowcy odnoszą sukcesy. Problemem jest nieraz zapewnienie im odpowiedniego poziomu finansowania czy stworzenie takich warunków, które skłoniłyby ich do kontynuowania kariery w kraju. Dlatego tak często powtarzam: 2,2 % nakładów na B+R, abyśmy uplasowali się na poziomie Unii Europejskiej i stopniowe zwiększanie PKB na naukę. Musimy dążyć do budowy spójnego systemu finansowania nauki w Polsce. Wspólnie z ekspertami staramy się zadbać, by środki trafiały tam, gdzie realnie tworzy się przyszłość technologii. Musi być transparentnie i sprawiedliwie. Teraz okoliczności nieco jeszcze nas blokują, ale mówiłem już i powtórzę to – po zakończeniu wojny w Ukrainie Polska będzie mogła przekierować na naukę część środków, które teraz wydaje na obronność. To pozwoli ustabilizować źródła finansowania.

— Żaden polityk nie powie, że należy obciąć środki na naukę. Ale czy nasza klasa polityczna rzeczywiście docenia wiedzę?

— Nie wiem, czy wszyscy doceniają wiedzę, mogą się tylko domyślać. Jeszcze przed wyborami w 2023 roku miałem przyjemność współtworzyć postulaty naukowe w programie Nowej Lewicy. To chyba dowód na to, że poważnie potraktowaliśmy ten obszar. Zwiększenie finansowania nauki było też wpisane w umowę koalicyjną. Teraz, już jako minister nauki i szkolnictwa wyższego, spotykam się z zainteresowaniem innych członków rządu, którzy pytają o konkretne sprawy z zakresu działalności ministerstwa. Idzie ku lepszemu.

— Powołał pan zespół, którego celem było opracowanie nowych zasad oceny rodzimej nauki. Czego dotyczą zmiany?

— Nie chcę wchodzić w kompetencje zespołu ani wyprzedzać wydarzeń przed, miejmy nadzieję, pomyślnym zakończeniem całego procesu, jednak warto zauważyć, że istnieje kilka kwestii wymagających poprawy. Jedną z nich jest zjawisko tzw. paper mills, czyli produkcji publikacji naukowych niskiej jakości, czy nawet pochodzących z plagiatów przez grupy wzajemnie cytujących się naukowców, problem, który należy skutecznie wyeliminować. Istotnym problemem jest też punktoza, czyli gonienie za punktami z publikacji i zastanawianie się, gdzie opublikować zamiast, co opublikować.

Chcemy to zmienić w przyszłej ewaluacji jakości działalności naukowej poprzez stawianie na jakość a nie na ilość. Wyzwanie stanowił również brak przejrzystości oraz nadmierne ukierunkowanie działań na potrzeby ewaluacji, kosztem realizacji rzeczywiście wartościowych badań naukowych. Te obszary powinny zostać zmienione w toku prac nad przyszłą ewaluacją.

— Jak przebiega ewaluacja?

— Jeśli chodzi o prace nad systemem ewaluacji jakości działalności naukowej, mogę powiedzieć, że przebiegają one w spokojnej atmosferze i zgodnie z przyjętym harmonogramem. Pomimo pojawiających się wątpliwości, zdecydowaliśmy się dokończyć bieżący cykl oceny na obowiązujących zasadach, wprowadzając jedynie drobne, kosmetyczne korekty. Uważamy, że zasady nie powinny być zmieniane w trakcie trwającego procesu.

W kontekście przyszłej ewaluacji stawiamy na przemyślaną ewolucję. Unikamy gwałtownych działań, szczególnie tam, gdzie mogłyby one wprowadzić niepotrzebne zamieszanie. Od początku pełnienia funkcji ministra nauki i szkolnictwa wyższego deklarowałem, że wartościowe projekty będą kontynuowane. Jednocześnie dostrzegliśmy obszary, które wymagały korekty i te zmiany są stopniowo wprowadzane we współpracy z całą społecznością naukową.

Obecnie trwają prace nad nowym modelem oceny działalności naukowej na kolejne pięć lat i ich przebieg wygląda obiecująco. Powołany w tym celu zespół ekspertów spotyka się regularnie, a informacje o postępach są sukcesywnie publikowane na stronie internetowej ministerstwa, zachęcam do ich śledzenia.

— Polscy naukowcy potrafią sprzedawać, czy jak kto woli promować własne osiągnięcia?

— Czy polscy naukowcy potrafią skutecznie promować i komercjalizować swoje osiągnięcia? Wciąż jest tu spory potencjał do rozwoju. Co innego dokonać czegoś dzięki wiedzy, talentowi i ciężkiej pracy, a co innego przekuć te osiągnięcia w konkretne rezultaty o wymiernym znaczeniu gospodarczym czy społecznym.

Dostrzegamy tę potrzebę



Fot. Zbigniew Wóźniak

Musimy dążyć do budowy spójnego systemu finansowania nauki w Polsce — stwierdził minister Marcin Kulasek

i właśnie dlatego w kwietniu powołany został zespół ds. wzmocnienia transferu wyników badań naukowych. Tworzą go przedstawiciele spółek technologicznych, eksperci w zakresie transferu technologii, naukowcy z doświadczeniem w zarządzaniu, a także specjaliści od budowania ekosystemów innowacji. Ich wspólnym celem jest wypracowanie rozwiązań, które pozwolą skuteczniej przekładać polskie osiągnięcia naukowe na realne korzyści dla gospodarki i społeczeństwa. Już otrzymaliśmy pierwszą rekomendację zespołu wskazującą na konieczność zwiększenia znaczenia procesów komercjalizacji w systemie ewaluacji dorobku naukowego. Oczekujemy kolejnych rezultatów intensywnej pracy zespołu i pokładam duże nadzieje w ich działaniach.

— System grantowy wymaga naprawy?

— Musimy dążyć do budowy spójnego systemu finansowania nauki w Polsce. Wspólnie z ekspertami staramy się zadbać, by środki trafiały tam, gdzie realnie tworzy się przyszłość gospodarki opartej na wiedzy. Mam na myśli m.in. fabryki sztucznej inteligencji etc.

— Powinno się wspierać przede wszystkim najlepszych naukowców czy rozdysponowywać środki w miarę równomiernie na całe środowisko naukowe?

— Trudne pytanie. Jako lewicowiec, z zasady jestem przeciwko nierównościom. Rozumiem jednak postulat, że najlepsi zasługują na odpowiednie docenienie. Kluczem jest znalezienie równowagi, aby nikogo nie skrzywdzić. Sprzeciwiłem się np. i sprzeciwiam takiemu rozdysponowaniu

środków, gdy ogromna ich większość trafia tylko do największych ośrodków, a uczelnie lokalne stoją na straconej pozycji. Potrzeba nam dobrze rozumianej sprawiedliwości.

— Rozmawiamy podczas IX Kongresu Przyszłości, dlatego wybiegnijmy w przyszłość. Jakie cele stawia pan sobie zarówno na najbliższe miesiące, jak i lata?

— Poświęcać więcej czasu rodzinie, bliskim, bo praca ministra jest trudna do pogodzenia z harmonią w życiu osobistym. Rozumiem jednak, że to interesuje czytelników w mniejszym stopniu (śmiech). Dokończenie prac nad nowym systemem ewaluacji jakości działalności naukowej — to mój cel. Doprowadzenie do końca prac nad nowelizacją ustawy o Polskiej Akademii Nauk — to mój cel. Nowelizacja ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce — to mój cel. Skuteczniejszy transfer wyników badań naukowych — to mój cel. Szczególnie zależy mi na poprawie dobrostanu psychicznego i bezpieczeństwa polskich studentów oraz środowiska akademickiego.

Nie zapominam również o długofalowym celu – zwiększeniu nakładów na naukę do poziomu 3 % PKB. To ambitne zadania, ale przy wsparciu kompetentnych i zaangażowanych osób – jestem przekonany, że jesteśmy w stanie je zrealizować. **Michał Mieszko Podolak**

Marcin Kulasek, minister nauki i szkolnictwa wyższego, podczas IX Kongresu Przyszłości — Forum Gospodarczo-Ekonomicznego 2025 został uhonorowany statuetką Lidera Przyszłości w kategorii polityka.

[illegible]

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	35	36	37								

nek dzierzby; 18) lecznicze wdychanie; 21) bić brawo; 22) chroni przed deszczem; 23) Guntlis, były prezydent Łotwy; 25) rozruchy uliczne, demonstracje; 26) uruchamia koło ruletki; 27) miasto z grołą Massabielle; 28) bodźce wywołujące stres; 30) No dla chemika; 31) reprezentacyjny pokój w domu; 32) Gepert, polska piosenkarka; 39) rada, odpowiedź; 42) samemu, we własnej osobie; 45) największe jezioro Alaski; 46) orzech wodny, roślina; 50) poniesione wydatki; 52) bezdotykowa lub tunelowa dla aut; 54) niejeden na torach; 55) indiańska łódź wiosłowa; 56) ruiny, zgłiszcza; 57) smaczny, duży owoc z dyniowatych.



Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl



FIRMA Janpol Technologie
w Brzoziu Lubawskim zatrudni murarzy z umiejętnością murowania z cegły klinkierowej. Zapewniamy dobre wynagrodzenie, ewentualnie mieszkanie. tel.605-116-393.

ZATRUDNIĘ do pracy w gospodarstwie. tel. 668-397-005

ZATRUDNIĘ kierowcę na czteroosową oraz na obsługę maszyn - żwirownia w Gardynach
tel 603-798-211

ZATRUDNIĘ POMOCNIKA, z
akwaterowanie, wyżywienie.
Tel: 505 114 392

SPRZEDAM

SPRZEDAM/ZAMIENIĘ maszyn stolarskie z wyposażeniem, 500-077-522

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

GARAŻ murowany, Giżycko ul. Jagiełły, cena 49900 zł., 798-216-554

NML Małe samodzielne mieszkanie umeblowane do wynajęcia- tanio, Nowe Miasto Lubawskie, ul.Tysiąclecia 1A, tel.515-636-519.

NML Mieszkanie do wynajęcia- 3 pokoje, 47m2, pierwsze piętro, niepalącej parze, akceptowane zwierzęta. Mieszkanie częściowo umeblowane, osiedle Tysiąclecia, Nowe Miasto Lubawskie, proszę dzwonić po godz. 19-tej, tel.508-956-647.

SPRZEDAM mieszkanie 63m²,
do remontu, Nidzica ul.Jagiello
-165tys. zł, 530-968-245

 ZWIERZĘTA

KARPIE od 12 do 15cm oraz japonkę 20dkg.- sprzedam, tel.56-474-71-52.

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

NNI/ Sprzedam kombajn Bi-
zon, ładowacz cyklop, młynek
bak, 724-259-595

SKUP CIĄGNIKÓW i MASZYN ROLNICZYCH, tel. 605-070-911.

SKUP AUT stan obojętny,
w promieniu 100km od No-
wego Miasta Lubawskiego,
tel.605-070-911.

USŁUGI

NAPRAWA ROWERÓW,
WSZYSTKIE MODELE
oraz hulajnogi- tylko sprawy mechaniczne i rowery elektryczne- tylko sprawy mechaniczne. Brodnica, tel.781-145-484.

WSZYSTKIE usługi remonto-
wo- budowlane oraz koszenie
trawy, tel.512-809-069.

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.725-217-093

USŁUGI KRAWIECKIE z dojazdem . Potrzebujesz poprawek krawieckich, szycia na miarę lub naprawę odzieży? Nie masz czasu na wizytę u krawca? Przyszadę do Ciebie- Paulina tel.510-562-820

WYNAJEM SPRZĘTU BU-
DOWLANEGO- koparko- ładowarka Case, podnośnik
nożycowy spalinowy tereno-
wy, ładowarka teleskopowa
JCB, transport do klienta, e-
mail: janfalkowski@interia.pl,
tel 602-136-815.

 RÓŽNE

SPRZEDAM drewno opałowe
suche 724-301-417

WYPRZEDAŻ stoły, ławki, altany, domki dziecięce. Usługi wykonam na zamówienie., 500-077-522

[illegible]

NOWY KURIER
mławski.pl



462 MŁODYCH SPORTOWCÓW NA STARCIE BIEGU OJCA KRYSZKIEWICZA

ZA NAMI XII BIEG ULICZNY IM. OJCA BERNARDA KRYSZKIEWICZA. W TEGOROCZNEJ ODSŁONIE TEJ SPORTOWEJ IMPREZY, KTÓRA JUŻ OD LAT CIESZY SIĘ NIESŁABNĄCYM ZAINTERESOWANIEM MŁODYCH SPORTOWCÓW, WYSTARTOWAŁA REKORDOWA LICZBA 462 DZIECI. KAŻDY ZAWODNIK OTRZYMAŁ OKOLICZNOŚCIOWE UPOMINKI, A NAJLEPSI ZOSTALI UDEKOROWANI NA PODIUM.

Wydarzenie współorganizowane rokrocznie przez Parafię pw. św. Stanisława BM w Mławie i Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie ma na celu zarówno promowanie zdrowego, aktywnego trybu życia i integrację poprzez sport, jak też popularyzację sylwetki samego patrona biegu – urodzonego w Mławie zakonnika pasjonisty o. Bernarda Kryszkiewicza.

Na starcie powitali uczestników przedstawiciele obu organizatorów oraz gospodarz miasta – burmistrz Piotr Jankowski. Po każdym z 14 biegów w poszczególnych kategoriach wiekowych dziewcząt i chłopców wręczali wszystkim upominki za udział w wydarzeniu – m.in. pamiątkowe medale i książkę „Bajki nie tylko dla dzieci” autorstwa ks. Ryszarda Kamińskiego – a podczas podsumowania imprezy deko-

wali najlepszych zawodników na podium. Dodatkowo po pucharze otrzymali przed-

stawiciele placówek oświatowych, które wystawiły swoje reprezentacje w biegu.



PROMOCJA

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Warmia&Mazury

ZWIEDZAMY POLSKĘ I ŚWIAT

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, Salonikach Empik, Salonikach Inmedio, Salonikach Prasowych Kolportera, Świecie Prasy, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Reklama i prenumerata – 509 712 242



Profesor
Stanisław Czachorowski

W TYM ROKU PLAGI KOMARÓW RACZEJ NIE BĘDZIE

WIOSNA BEZ WIĘKSZYCH OPADÓW I PRAWIE DEKADA
POGŁĘBIAJĄCEJ SIĘ SUSZY HYDROLOGICZNEJ POWODUJE,
ŻE KOMARÓW JEST MNIEJ. W TYM ROKU RACZEJ PLAGI
KOMARÓW NIE BĘDZIE — MÓWI PROFESOR
STANISŁAW CZACHOROWSKI Z UNIWERSYTETU
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE.

Choć w maju występowały deszczowe dni, to według wstępnych danych Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej opady w tym miesiącu w większości województw były niższe niż średnia w latach 1991-2020.

Profesor Czachorowski ocenił, że w tym roku raczej plagi komarów nie będzie. — Groziłaby nam, gdybyśmy mieli dużo wody po ulewnych, letnich deszczach. Komary zawsze pojawiają się lokalnie, tak jak i inne owady, ale nie jest ich dużo. Mamy stosunkowo suchą wiosnę i prawie dekadę pogłębiającej się suszy hydrologicznej. Stąd wiele takich siedlisk wiosennych zniknęło i komarów jest mniej, tak jak i innych owadów wodnych — zaznaczył.

Naukowiec podkreślił, że komary mają najlepsze warunki do rozmnażania, gdy w środowisku występuje dużo płytkiej wody okresowej. Wyjaśnił, że są to np. kałuże, miejsca, w których wylewa rzeka, oraz małe zbiorniki wodne, w których nie występują ryby.

— KOMARY SĄ ZNAKOMITYMI KOLONIZATORAMI I SZYBKO ZASIEDLAJĄ CZY SKŁADAJĄ JAJA W MAŁYCH ZBIORNIKACH WODNYCH, CZASAMI W BECZKACH CZY GDZIEŚ POD DACHEM — PODKREŚLIŁ.

Jego zdaniem nagły wzrost populacji komarów jest mało prawdopodobny. Podkreślił, że pojedyncze ulewne deszcze czy więk-

sze lipcowe opady mogą sprawić, że lokalnie wody będzie więcej, a komary szybko odbudują populację. Dodał jednak, że kałuże musiałyby się wtedy utrzymać co najmniej 2-3 tygodnie, ale efekt byłby lokalny.

W ocenie profesora najlepszą metodą, którą lokalne władze mogą stosować, aby ograniczać populację komarów, są naturalne sposoby. — Myślę, że najskuteczniejszą metodą są ich naturalni wrogowie: jeryzki, nietoperze, jaskółki, ogólnie gatunki owadożerne, ale również owady drapieżne, takie jak szerszenie, ważki itp. Nowoczesne budownictwo pozbawia te gatunki ptaków miejsc lęgowych, przez co ich populacja ulega zmniejszeniu. Lokalne władze powinny tworzyć dla nich nowe miejsca, stawiając budki lęgowe — zaznaczył.

Ekspert zauważył, że roślinność także może przyczynić się do zmniejszenia liczby komarów. Wyjaśnił, że niektóre gatunki roślin swoim zapachem mogą odstraszać i dezorientować owady.

— Są również metody chemiczne, ale one powodują więcej szkód niż pożytku. W ekstremalnych warunkach oczywiście są możliwości chemicznego zwalczania komarów, ale raczej powinniśmy zadbać

o równowagę w przyrodzie — powiedział. — W krajach tropikalnych, tam, gdzie zagraża wirus denga czy zika, próbuje się ograniczyć liczebność komarów poprzez modyfikacje genetyczne i wypuszczanie do środowiska bezpłodnych samców. W naszych warunkach myślę, że jest to jednak kwestia odpowiedniego doboru roślin zielnych i drzew w miejscach, na których nam najbardziej zależy — dodał.

Profesor zaznaczył też, że wraz z globalnym ociepleniem możemy spodziewać się migracji południowych gatunków komarów. Przyznał jednak, że obecnie nie ma powodów do obaw, gdyż nie ma to znaczenia sanitarnego.

W ocenie Czachorowskiego w okresie, gdy komarów jest najwięcej, należy przede wszystkim wybierać odpowiednią porę dnia na wyjście z domu. Wyjaśnił, że komary nie lubią suchego powietrza i słońca. Jeśli można, warto również założyć na spacer np. koszulę z długim rękawem. Profesor zaznaczył, że skuteczne będzie stosowanie repelentów, czyli preparatów na komary, które można kupić w aptekach. Wybierając się na działkę, można natomiast zaopatrzyć się w specjalne świece zapachowe odstraszające komary.

Lokalne władze w polskich miastach stosują różne metody w walce z komarami. W Warszawie urząd miasta nie planuje w tym roku akcji odkomarzania. Takie działania mogą jednak podejmować poszczególne dzielnice.

We Wrocławiu działania ograniczające populację komarów są uzależnione od panujących warunków hydrologicznych i atmosferycznych w danym roku.

Wrocław w zwalczaniu problemu komarów stosuje metody biologiczne, takie jak wykorzystywanie naturalnych wrogów komarów (drapieżników, pasożytów, patogenów i toksyn bakteryjnych) do likwidowania larw w zbiornikach wodnych. Miasto likwiduje też miejsca rozwoju komarów np. poprzez utrzymywanie drożności infrastruktury melioracyjnej.

W Lublinie odkomarzania były prowadzone od około 20 lat, ale w ubiegłym roku odstąpiono od tej praktyki. Miasto podejmuje inne działania. Na terenach rekreacyjnych dobierane są gatunki roślin odstraszające te owady. Montowane są ponadto budki lęgowe dla jeryzków i nietoperzy. Wczesną wiosną w mieście prowadzone są akcje ochrony plażów, które również pomagają w walce z tymi owadami.

PAP



Morele. Czyli co?

Morela (*Prunus armeniaca*) to bliska kuzynka brzoskwini, nektarynki, śliwki i wiśni. Nie jest dużym owocem, ma w środku pestkę (a jakże!), a kolor jej miękkiej, aksamitnej skórki może być od jasnożółtego do głęboko pomarańczowego. Od razu wyjaśniam, skąd mi ta morela przyszła do głowy: otóż najnowszy mój notes ma właśnie kolor morelowy i szukałam ładnego obrazka do wkladki, aż znalazłam takie rumiane morele, że aż mi przeszła miłość do truskawek...!

Ale morele to nie tylko wdzięczny wygląd. Mają wyjątkowy smak, który różni się od brzoskwiń lub nektarynek ze względu na indywidualną równowagę słodczy i kwasowości.

Większość moreli na naszych półkach pochodzi z Hiszpanii, Francji, Maroka i Turcji. To tam dojrzewają w ciepłym klimacie i korzystają z dużej ilości słońca.

I żeby nie trzymać Czytelników w niepewności, od razu wyliczę, dlaczego morele są dobre. Otóż są bogate w ochronne związki roślinne. Mogą wspomagać i chronić wzrok, wspierać skórę w zachowaniu jak najdłużej młodości (nie tylko młodego wyglądu). Mogą wspomagać jelita i układ sercowo-naczyniowy oraz pomóc w kontrolowaniu wysokiego ciśnienia krwi. Chronią wątrobę, pomagają w walce z rakiem i łagodzą objawy menopauzy.

Wow...!

A jako składnik w kuchni morele są niezwykle wszechstronne: pasują do pikantnych dań, takich jak tagine, ale także do deserów i puddingów, w tym tart i kruszonek.

Oj, nie bez przyczyny mniej do tych moreli pociągnęło...!

Profil odżywczy

Osiemdziesięciogramowa porcja moreli dostarcza 25 kcal / 107 kJ, 0,7 g białka, 0,1 g tłuszczu, 5,8 g węglowodanów, 5,8 g cukrów, ale też 1,8 g błonnika, 216 mg potasu, 324 mcg karotenów i jeszcze 5 mg witaminy C. Specjaliści żywieniowcy zalecają, by codziennie 80-gramowa porcja liczyła się jako jedna z pięciu porcji dziennie — a to mniej więcej trzy morele.

A teraz konkrety.

Morele są bogate w ochronne związki roślinne

Morele cechuje wysokie stężenie aktywnych substancji chemicznych roślinnych, w tym karotenoidów, flawonoidów i fenoli. Te związki działają jak substancje chemiczne obronne w przypadku rośliny i odgrywają podobną rolę ochronną u nas, wspierając nasz układ odpornościowy i serce, a także potencjalnie chroniąc nas przed niektórymi rodzajami raka.

Morele mogą wspomagać i chronić wzrok

Ciemnożółty lub czasami pomarańczowy miąższ owocu wskazuje na bogatą zawartość karotenoidów; im ciemniejszy kolor, tym bogatsza jest prawdopodobnie dana odmiana. Karotenoidy są roślinnymi źródłami witaminy A i odgrywają dużą rolę w ludzkim organizmie, w tym chronią nasze oczy i opóźniają wystąpienie zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem.

Luteina jest natomiast jednym z wielu karotenoidów występujących w morelach i odgrywa kluczową rolę przez całe nasze życie, wspierając wydajność widzenia u młodych, utrzymując zdrowie oczu u dorosłym i wspierając funkcje poznawcze u starszych osób.

MORELA LEPSZA NIŻ TRUSKAWA

WIEM, ŻE MOŻE CZERWIEC TO NIE JEST NAJLEPSZA PORA NA PISANIE O MORELACH, ALE... TRUSKAWKI, CO PRYZNAJĘ Z NIEKŁAMANYM ŻALEM I PRZYKROŚCIĄ, ZAWIODŁY MNIE W TYM SEZONIE NA CAŁEJ LINII! OBRAŻONA ICH KIEPSKIM SMAKIEM I CENĄ PRZYSTĘPNĄ WYŁĄCZNIE ROTHSCILDOM POSTANOWIŁAM UDAĆ SIĘ PO SMAK I ZDROWIE W DOŚĆ NIEOCZEKIWANYM KIERUNKU...



Morele mogą wspierać młodość skóry

Ponieważ są bogate w karotenoidy, morele odgrywają również pozytywną rolę, jeśli chodzi o zdrowie skóry, w tym chronią przed efektami starzenia się spowodowanymi przez czynniki środowiskowe, takie jak promieniowanie UV, zanieczyszczenia i palenie. Badania oceniające różne rodzaje karotenoidów, w tym bezbarwne: fitoen i fitofluen, wykazały, że

większe spożycie owoców takich jak morele i pomidory może wiązać się z poprawą blasku, elastyczności i jędrności skóry.

Morele mogą utrzymywać tzw. pasaż trawienny

Morele są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, który pomaga zapobiegać zaparciom i utrzymuje prawidłowy pasaż żołądkowy. Zawierają również cukier sorbitol, który jest zalecany do leczenia za-



parć, gdy jest spożywany z owocami takimi jak morele, brzoskwinie i śliwki.

Morele wspierają zdrowie jelit

Ponieważ morele są bogate w błonnik, substancje chemiczne obronne roślin i sorbitol, prawdopodobnie mają wpływ na naszą mikroflorę jelitową. Chociaż do tej pory istnieją ograniczone dowody potwierdzające te wyniki u ludzi, badania sugerują, że morele, w tym w postaci suszu, mogą korzystnie zmieniać skład bakteryjny jelit.

Morele wspierają układ sercowo-naczyniowy

Dieta jest ważnym czynnikiem, jeśli chodzi o wspieranie serca, a owoce mogą być jednym z jej najważniejszych składników. Morele są bogate w ochronne związki roślinne i składniki odżywcze o działaniu antyoksydacyjnym, które są znane ze swojej skuteczności w walce z chorobami serca. Dostarczają również rozpuszczalnego błonnika, który selektywnie obniża tzw. zły cholesterol LDL, uważany za czynnik ryzyka chorób serca.

Morele pomagają w kontrolowaniu wysokiego ciśnienia krwi

Morele są przydatnym źródłem potasu, minerału, który działa jak elektrolit w organizmie i współpracuje z sodem w celu regulacji skurczów mięśni i równowagi płynów. Z tego powodu

du odpowiednia podaż potasu jest ważna pod kątem zapobiegania wzdęciom i utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi.

Morele chronią wątrobę

Morele mogą chronić wątrobę. Dowody sugerują, że przeciwutleniacze w morelach, takie jak karotenoidy i witaminy, mogą zapewniać ochronę przed szkodliwym działaniem alkoholu i innych toksyn.

Morele pomagają w walce z rakiem

W warunkach laboratoryjnych stwierdzono, że ekstrakty z moreli hamują wzrost komórek raka piersi, podczas gdy inne badania potwierdzają ich zastosowanie w leczeniu raka płuc, jelita grubego i trzustki. Jednak konieczne są większe badania kliniczne, aby potwierdzić te efekty u ludzi.

Morele mogą łagodzić objawy menopauzy

Suszone morele są źródłem lignanów, związków roślinnych o właściwościach fitoestrogennych, co potencjalnie czyni je przydatnym składnikiem dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Lignany wzmacniają również naszą obronę przed przewlekłymi chorobami, w tym rakiem i chorobami serca.

Czy suszone morele są równie zdrowe?

Suszone owoce oferują wiele takich samych korzyści odżywczych jak

świeże, ale w bardziej skoncentrowanej formie, z tego powodu zaledwie 30 g porcji liczy się jako jedna z pięciu porcji dziennie. Waga za wagę, ale otrzymamy więcej błonnika, karotenoidów i ochronnych substancji chemicznych roślin z suszonej wersji owocu. Nic więc dziwnego, że badania oceniające włączenie suszonych owoców do diety wykazują związek z wyższą jakością diety i większym spożyciem wielu trudniej dostępnych składników odżywczych. By zachować oryginalny kolor i wygląd owoców oraz przedłużyć ich termin przydatności do spożycia, w przypadku wielu konwencjonalnie suszonych owoców stosuje się dwutlenek siarki. Kto cierpi z powodu wrażliwości na siarczyn, powinien sprawdzać etykiety i kupować morele suszone organiczne, konserwowane bez pomocy siarczynów.

Reasumując, morele są smacznym dodatkiem do diety i oferują liczne korzyści zdrowotne, od wspierania kondycji oczu, skóry i jelit po ochronę serca, wątroby i układu odpornościowego. W obliczu zatem niezbyt zachęcających w tym roku truszkawek cieszymy się świeżymi w sezonie letnim, a konserwowanymi w soku lub suszonymi w miesiącach zimowych morelami!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronie bbcgoodfood.com.



KRASNAL●info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE

Gramy poniżej pasa!

**WSŁUCHUJEMY SIĘ
W TO, O CZYM NIKT
NIE MÓWI GŁOŚNO!**



krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info