



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



**NIETRZEŻWY
KIEROWCA
ZATRZYMANY
DZIĘKI
REAKCJI
ŚWIADKA s. 6**



Rynek pracy w Polsce
s. 2



**Tydzień Przeciwdziałania Przemocy
Rówieśniczej w SP nr 7 s. 5**



**Powiatowe Zawody Sportowo-
Pożarnicze za nami! s. 7**

PROMOCJA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



66240tp-x-G

RYNEK PRACY W POLSCE. 89,5 TYS. PRACOWNIKÓW STRACI PRACĘ

Od stycznia do września pracodawcy zgłosili zamiar objęcia zwolnieniami grupowymi 89,5 tys. pracowników - poinformowało Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zdaniem resortu duża część zapowiedzi objęła Poczta Polska, a statystyka nie odzwierciedla sytuacji na całym rynku pracy.

Od stycznia do września pracodawcy zgłosili zamiar objęcia zwolnieniami grupowymi 89,5 tys. pracowników - poinformowało Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zdaniem resortu duża część zapowiedzi objęła Poczta Polska, a statystyka nie odzwierciedla sytuacji na całym rynku pracy.

Jak poinformował w środę w komunikacie resort, we wrześniu 28 zakładów pracy zgłosiło zamiar zwolnienia grupowego 2 tys. osób, co oznacza spadek o 44,9 proc. w porównaniu do września 2024 r. Najwięcej zgłoszeń pochodziło z województw śląskiego (24,8 proc.), wielkopolskiego

(21,2 proc.) oraz zachodniopomorskiego (12 proc.).

„W okresie styczeń - wrzesień 2025 r. pracodawcy zgłosili zamiar objęcia zwolnieniami grupowymi 89,5 tys. pracowników” - przekazało ministerstwo.

Zmiana warunków

65 proc. zgłoszeń dotyczyło wypowiedzeń zmieniających warunki pracy lub płacy, a nie zwolnień definitywnych. Resort zauważył ponadto, że duża część zapowiedzi zwolnień grupowych objęła Poczta Polska, „co znacząco wpłynęło na ogólną statystykę i nie odzwierciedla sytuacji całego rynku pracy”.



W ocenie ministerstwa, pomimo zapowiedzi zwolnień grupowych, w niektórych sektorach gospodarki Polska utrzymuje silną pozycję na tle UE pod względem kondycji rynku pracy.

Resort przypominał, że według danych Eurostatu, Polska jest na podium wśród krajów UE z najniż-

szą stopą bezrobocia - razem z Czechami, za Malta i Słowenią. Zgodnie z danymi, w sierpniu br. stopa bezrobocia w Polsce wyniosła 3,2 proc.

„Zmiany w warunkach zatrudnienia pracowników to efekt m. in. ograniczania produkcji w wyniku zmian otoczenia gospodarczego,

restrukturyzacji zakładów pracy (np. w PKP Cargo, czy Poczcie Polskiej), wdrażania automatyzacji (np. w bankach, instytucjach finansowych), robotyzacji (w zakładach produkcyjnych), czy likwidacji oddziałów zagranicznych firm w związku z koniecznością optymalizacji działalności gospodarczej” - czytamy w informacji.

Globalne zmiany gospodarcze

Zdaniem resortu procesy, takie jak automatyzacja, robotyzacja czy restrukturyzacje, są reakcją na globalne zmiany gospodarcze i krokiem w stronę nowoczesnej gospodarki. Wskazał również, że transformacje w dłuższej

perspektywie mogą prowadzić do tworzenia nowych miejsc pracy wymagających wyższych kwalifikacji i kompetencji cyfrowych.

„Największe zwolnienia zgłaszane są w dużych aglomeracjach (Warszawa, Kraków, Wrocław, Łódź), ale to właśnie tam występuje najwięcej ofert pracy i relatywnie łatwiej jest znaleźć nowe zatrudnienie. Mimo przejściowych trudności w poszczególnych branżach, sytuacja na lokalnych rynkach pracy pozostaje stabilna” - zapewniło ministerstwo.

Według danych MRPiPS, szacowana stopa bezrobocia rejestrowanego we wrześniu wyniosła 5,6 proc., o 0,1 pkt proc. więcej niż w sierpniu.

PAP, red

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:
usl413@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:
strazmiejaska@mlawa.pl

Zakład Wodociągów, Kanalizacji i Oczyszczalni 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 Współzależnienia 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 obywatela 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.

JAK KORZYSTALIŚMY Z UMÓW O DZIEŁO W PIERWSZEJ POŁOWIE 2025 R.

Umowy o dzieło w Polsce pozostają domeną krótkich zleceń – aż 28 proc. trwa jeden dzień. Najwięcej wykonawców to osoby w wieku 30–39 lat. Dane ZUS za pierwsze półrocze wskazują też na rosnący udział sektorów kreatywnych, takich jak informacja i komunikacja.

Opublikowaliśmy wyniki analizy rejestru umów o dzieło za pierwsze półrocze 2025 r. Dane z formularzy RUD (zgłoszenie umowy o dzieło) odsłaniają interesujący obraz elastycznych form zatrudnienia w Polsce.

620 tys. umów o dzieło

Od 1 stycznia do 30 czerwca 2025 r. do ZUS wpłynęło 519,1 tys. formularzy RUD, na których zgłoszono ponad 620,1 tys. umów o dzieło. Za tymi liczbami stoi 47 tys. podmiotów, które zgłosiły umowy zawarte z 204 tys. wykonawców. Choć liczby te są nieco niższe niż w analogicznym okresie 2024 r. (formularze – spadek o 4,35 proc.; umowy – spadek o 10,08 proc.), rejestr wciąż potwierdza, że umowy o dzieło pozostają istotnym narzędziem uelastyczniającym rynek pracy.

Najwięcej formularzy RUD przedsiębiorcy zgłosili w maju: 94,5 tys. Obejmowały one 108,2 tys. umów. Z kolei w marcu odnotowaliśmy rekordową liczbę zgłoszonych umów, bo aż 110,2 tys.

Mazowsze w czołowie

Województwo mazowieckie pozostaje niekwestionowanym liderem w zawieraniu umów o dzieło. Na 10 tys. płatników składek zgłoszono tam 5084 formularze RUD i 6278 umów. Dla porównania: w województwie warmińsko-mazurskim ZUS otrzymał zaledwie 602 formularze i 655 umów na 10 tys. płatników – informuje Wojciech Ściwiarski, rzeczy-



620,1 tys.

umów o dzieło zarejestrowano w ZUS w pierwszej połowie 2025 roku

nik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Najwięcej wykonawców umów o dzieło również pochodzi z Mazowsza (28,38 proc. wszystkich zgłoszonych osób), a na 10 tys. ubezpieczonych przypada tam 345 wykonawców. Najmniej jest ich z kolei w województwie warmińsko-mazurskim, z wynikiem 48 wykonawców na 10 tys. ubezpieczonych, co podkreśla regionalne zróżnicowanie w korzystaniu z tej formy współpracy – dodaje.

Zróżnicowany profil wykonawców

Wśród 204 tys. wykonawców umów o dzieło nieznacznie przeważają mężczyźni (52,02 proc.). Najliczniejszą grupę wiekową stanowią osoby w wieku 30–39 lat (około 25 proc.). Co ciekawe, aż 28,28 proc. umów zawarto na jeden dzień, a kolejne 7,19 proc. na 2 dni. Mediana długości trwania umowy wynosi więc zaledwie 6 dni. Jednak średnia długość trwania umowy to aż 38,3 dnia. Wskazuje to

na różnorodność projektów – od błyskawicznych zleceń po bardziej złożone zadania. Najwięcej umów o dzieło realizowano w następujących sektorach:

- informacja i komunikacja (22,36 proc. umów, 53,65 tys. wykonawców),
- działalność profesjonalna, naukowa i techniczna (18,01 proc. umów, 43,19 tys. wykonawców),
- kultura, rozrywka i rekreacja (14,34 proc., 34,38 tys. wykonawców).

Cudzoziemcy w raporcie:

Ukraina i Białoruś na czele

Wśród wykonawców znalazło się ok. 12 tys. cudzoziemców, co stanowi 5,88 proc. wszystkich zgłoszonych osób. Największą grupę tworzą obywatele Ukrainy (43,12 proc.) i Białorusi (30,47 proc.), choć udział Ukraińców w łącznej liczbie cudzoziemców wykonujących umowę o dzieło spadł o ponad 10 proc. w porównaniu do 2024 r. Obywatele Ukrainy dominują w sektorach takich jak budownictwo (55,82 proc. cudzoziemców) czy usług

gi (29,92 proc.). W maju zgłoszono najwięcej cudzoziemców – 4020 osób, z czego 40,3 proc. stanowiły osoby pochodzące z Ukrainy.

Mniej zgłoszeń: nowe trendy na horyzoncie?

W porównaniu do pierwszego półrocza 2024 r. odnotowaliśmy spadek liczby formularzy RUD o 23,6 tys. (4,35 proc.) oraz umów o 69,5 tys. (10,08 proc.). W odniesieniu do 2023 r. spadek jest jeszcze wyraźniejszy – odpowiednio 14,34 proc. dla formularzy i 26,71 proc. dla umów. Unikalnych podmiotów zgłaszających umowy jest mniej o 3,98 proc., a wykonawców o 3,42 proc. Jeśli jednak porównamy wyniki do 2021 r., okaże się, że formularzy jest więcej aż o 61,2 tys.

Spadek liczby zgłoszeń może wynikać z większej świadomości przedsiębiorców w kwalifikowaniu umów lub rosnącej popularności innych form zatrudnienia, takich jak samozatrudnienie czy umowy zlecenia. To sygnał, że rynek pracy ewoluuje. Nie bez znaczenia może być również fakt, że wybranie umowy o pracę czy choćby założenia własnej firmy całkowicie zmienia naszą sytuację w kontekście ubezpieczeń społecznych. Daje to osobie ubezpieczonej prawo do świadczeń, które są niedostępne dla wykonawców umów o dzieło.

Co istotne, struktura zgłaszających i wykonawców pozostaje stabilna: dominują małe firmy (57,57 proc. płatników składek zatrudnia do 9 ubezpieczonych), a Mazowsze utrzymuje pozycję lidera. **z**us

NOWY HARMONOGRAM FERII ZIMOWYCH 2026

Ministerstwo Edukacji Narodowej ogłosiło oficjalny kalendarz ferii zimowych na 2026 rok – i zapowiedziało istotną zmianę w dotychczasowym systemie. Po raz pierwszy od wielu lat uczniowie w całej Polsce będą odpoczywać nie w czterech, lecz w trzech turach. Resort kierowany przez Barbarę Nowacką tłumaczy, że nowy podział ma poprawić organizację zimowego wypoczynku i ułatwić planowanie zarówno szkołom, jak i branży turystycznej.



Zimowa przerwa potrwa od 19 stycznia do 1 marca 2026 roku, a województwa zostały przypisane do trzech terminów ferii:

Tura I (19 stycznia – 1 lutego): województwa mazowieckie, pomorskie, podlaskie, świętokrzyskie i warmińsko-mazurskie

Tura II (2 lutego – 15 lutego): województwa dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, łódzkie, zachodniopomorskie, małopolskie i opolskie

Tura III (16 lutego – 1 marca): województwa podkarpackie, lubelskie, wielkopolskie, lubuskie i śląskie

Ministerstwo podkreśla, że system pozostaje rotacyjny – oznacza to, że regiony kończące ferie jako ostatnie, w kolejnym roku rozpoczną je jako pierwsze.

Nowy model wprowadzono po konsultacjach z wojewodami i kuratorami oświaty, a jego celem jest m.in. rozładowanie ruchu turystycznego w popularnych miejscowościach górskich. Mniej tur ma ułatwić pracę organizatorom wypoczynku, właścicielom ośrodków narciarskich i przewoźnikom, którzy od lat sygnalizowali problemy z przeciążeniem w szczycie sezonu. – Zależy nam, by ferie były dobrze zaplanowane – i bezpieczne. Nowy harmonogram pozwoli lepiej wykorzystać potencjał regionów i poprawi logistykę związaną z transportem oraz rezerwacjami – przekazało MEN w komunikacie.

Dla rodziców i uczniów zmiana oznacza, że niektóre województwa rozpoczną przerwę wcześniej niż zwykle, a inni uczniowie będą musieli poczekać do połowy lutego. Eksperci turystyczni zwracają uwagę, że wcześniejsze planowanie wyjazdów może okazać się kluczowe – ceny noclegów w kurortach zimowych mogą wzrosnąć wraz z kumulacją ruchu turystycznego. Resort edukacji liczy, że modyfikacja kalendarza ferii zimowych przyniesie pozytywne efekty zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli, zapewniając lepszą organizację pracy szkół i bardziej przewidywalny sezon wypoczynkowy.

W NASZYM DOMU ZAWSZE JEST GWARNO I WESOŁO

Mówi się, że każdy etap rodzicielstwa ma w sobie coś niezwykłego i jest przygodą. Renata i Darek swoje rodzicielskie szczęście pomnożyli przez pięć. — Jesteśmy naprawdę szczęśliwi, choć zdarza się, że ludzie patrzą na nas jak na wariatów. A my po prostu lubimy, jak w naszym domu jest wesoło i głośno. Mamy siebie, wspieramy się, kochamy i wiemy, że razem jesteśmy najsilniejsi — zapewniają.

Rodzina jest jednym z najważniejszych elementów naszego życia. To ona daje nam poczucie przynależności, miłości i wsparcia w trudnych chwilach. Rodzice są pierwszymi osobami, które uczą nas wartości moralnych oraz pomagają rozwijać umiejętności społeczne. Dzięki rodzeństwu możemy nauczyć się dzielenia się swoimi emocjami i doświadczeniami oraz budować silną więź braterską lub siostrzaną. Wspólne spędzenie czasu z bliskimi pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne człowieka i może zapobiec samotności czy depresji. W Polsce przeważa model rodziny małodziejnej — z jednym lub dwojgiem dzieci. Trójka lub czwórka pojawia się coraz rzadziej. Piątka, a nawet więcej, to już naprawdę rzadkość. O takiej często słyszy się określenie „patologia”... Duża rodzina to spore wyzwanie, i to dla wszystkich jej członków, ale taka rodzina to też wsparcie i miłość.

Chcieli mieć dużą rodzinę

Są dumnymi rodzicami pięciorga dzieci: Adama, Karoliny, Doroty, Kuby i Stasia. Mówią, że dzieci są ich sensem życia. Renata i Darek zawsze chcieli mieć dużą rodzinę. On w takiej właśnie się wychował, ona nie miała rodzeństwa, więc marzyła, że jej dziecko nie będzie samo. Zapewniają, że uśmiech dzieci sprawia, że nawet najbardziej deszczowe dni są radosne.

— Sama nie mam rodzeństwa, ale zawsze marzyłam o dużej rodzinie i piątka dzieci jest spełnieniem tych marzeń. Przyznam się jednak szczerze,



Renata i Darek zawsze marzyli o dużej rodzinie

że nie sądziłam, że uda mi się połączyć pracę zawodową z wychowywaniem takiej gromadki — mówi Renata. — Nie poradziłabym sobie jednak z dziećmi, gdyby nie wsparcie i pomoc męża oraz babę i dziadków. Mąż był obecny przy wszystkich porodach, przy pierwszym synu prał pieluchy tetrowe, mieszał w garnkach kaszkę, tulił, gdy dziecko męczyły kolki, a teraz gra z chłopakami w piłkę, a gdy trzeba, staje przy zmywaku albo odkurza cały dom. I świetnie mu to wychodzi. Babcie i dziadkowie również pomagają w wychowaniu dzieciaków. Możemy na nich liczyć we wszystkich awaryjnych sytuacjach. Cudownie mieć taką wspólną rodzinę! Darek ma trójkę rodzeństwa i z uśmiechem wspomina, jak to fajnie było

w dzieciństwie. Teraz też ma z rodzeństwem bardzo dobry kontakt.

— Ja pochodzę z rodziny, w której była nas czwórka. I kiedyś było o wiele trudniej. Nie było takich sprzętów jak pralki, suszarki, odkurzacze czy roboty kuchenne. I rodzice dali radę, więc dla mnie nie ma w tym niczego nadzwyczajnego. W domu trzeba się uzupełniać — tłumaczy mąż Renaty.

Narodziny dzieci to wyjątkowy moment

Dzień narodzin pierwszego dziecka Renata i Darek wspominają jako przepełniony zarówno radością, jak i niepokojem. Pierwsze spotkanie z synkiem było piękne i pełne niezwykłych wzruszeń.

— To był niezwykły moment, który zapamiętamy na zawsze — wspomina Renata. — Darek przeciął pępowinę i wtedy położono mi malego na piersi... I zakochałam się w nim od razu! Piękna chwila dla matki to pierwsze spotkanie z dzieckiem. Trzymałam go, a on patrzył mi prosto w oczy swoimi pięknymi oczkami. Nie umiałam określić emocji, jakie mi w tamtej chwili towarzyszyły. Płakałam i ja płakałam. Wtedy poczułam, jaki świat jest piękny. Mając przy sobie tę małą istotkę, czujesz, że jesteś już kimś innym, że to doświadczenie i nowa rola mamy zmieniły cię na zawsze, czy tego chcesz, czy nie. W jednej chwili minął cały ból.

Darek też od razu poczuł miłość do swojego malego synka. Nie mógł uwierzyć w pierwszej chwili, że właśnie został tatą.

— Bałam się wziąć go na ręce, taki był malutki — opowiada. — Wzruszenie odebrało mi mowę, a łzy płynęły po twarzy. Byłam najszczęśliwszym człowiekiem na świecie. Każdy kolejny poród — rodziliśmy razem — był dla mnie niesamowitym przeżyciem. Każde nasze dziecko jest inne, ale wszystkie cudowne i tak bardzo przez nas upragnione!

Każde dziecko jest inne

— Przede wszystkim stawiamy na wolność wyboru. Nasze dzieci widzą, jak ciężkie i trudne jest życie. Trzeba pracować, opłacać rachunki, dbać o rodzinę i dom — mówi Renata. — Każde nasze dziecko jest inne, ale wszystkie cudowne i tak bardzo przez nas upragnione! Każde ma inne zainteresowania, inne pasje i marzy o czymś innym. Choć jest coś, co je łączy: wszystkie zgodnie mówią, że super jest mieć taką dużą rodzinę, więc liczymy na to, że nasza rodzinka się powiększy. Na razie wszyscy chcą się uczyć, zwiedzać świat, ale zawsze wracają do ukończonego domu, do mamy i taty. A my się cieszymy, że pomimo pełnoletności wciąż mają chęć wracać do domu.

Renata i Darek zawsze znajdują czas, by z dziećmi porozmawiać. Weekendy i święta są zarezerwowane wyłącznie dla rodziny.

— Uważamy, że rola rodziny w życiu człowieka jest ogromna. To ona kształtuje nasze wartości i przekonania oraz wpływa na sposób myślenia i zachowania — zapewniają małżonkowie. — Dzieciństwo spędzone we względnie stabilnej rodzinie po-

zwala na rozwój zdrowych relacji międzyludzkich, co z kolei wpływa korzystnie na późniejsze życie dorosłego człowieka. Rodzice są dla dziecka pierwotnymi opiekunami, którzy zapewniają mu bezpieczeństwo emocjonalne i fizyczne oraz uczą podstawowych umiejętności potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie. Jednak rola rodzeństwa również ma duże znaczenie. To właśnie dzięki niemu dzieci uczą się współpracy, kompromisu oraz radzenia sobie ze stresem wynikającym z konfliktów interpersonalnych.

Duża rodzina — szczęśliwa rodzina

— Bardzo chciałabym pokazać ludziom, że można żyć szczęśliwie, niekoniecznie podążając ścieżką udeptaną przez innych. Na temat wielodzietnych rodzin funkcjonuje wiele stereotypów. Wierzę, że najlepszym sposobem jest osvajanie ludzi z innością, pokazywanie im czegoś odmiennego — tłumaczy Renata. — Oboje jesteśmy zaangażowani w wychowanie naszych dzieci. Dbamy o dom, o dzieci i o siebie. Lubimy wspólnie spędzać czas, jeździmy nad jezioro, coś poziewać albo na jakieś imprezy. Zdarza się, że wychodzimy sami do kina czy knajpki; dzwoniczmy po dziadków i wymykamy się z domu. Jesteśmy naprawdę szczęśliwi, choć zdarza się, że ludzie patrzą na nas jak na wariatów. A my po prostu lubimy, jak w naszym domu jest wesoło i głośno. Mamy siebie, wspieramy się, kochamy i wiemy, że razem jesteśmy najsilniejsi!

Joanna Karzyńska

TYDZIEŃ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ W SP NR 7

Szkoła Podstawowa nr 7 w Mławie aktywnie włączyła się w działania związane z przeciwdziałaniem przemocy rówieśniczej. To niezwykle ważny temat, który dotyczy każdego z nas – zarówno uczniów, jak i dorosłych.



Szkoła Podstawowa nr 7 w Mławie

Podczas godzin wychowawczych uczniowie mieli okazję porozmawiać o tym, czym jest przemoc, jak jej przeciwdziałać oraz w jaki sposób reagować, gdy jesteśmy jej świadkami.

Przygotowane zostały również prezentacje, które w ciekawy i przystępny sposób przybliżyły zagadnienia związane z bezpieczeństwem, empatią i szacunkiem wobec innych.

Klasy wspólnie tworzyły kodeksy przeciw przemo-

cy, w których zawarły swoje pomysły na budowanie atmosfery wzajemnego wsparcia, życzliwości i współpracy.



Kulminacyjnym momentem całego tygodnia było wspólne wydarzenie – dzień białoniebieskich barw. Uczniowie i nauczyciele ubrani w te kolory okazali swoją solidarność i wsparcie dla idei szkoły wolnej od przemocy.

Dziękujemy wszystkim za zaangażowanie i wspólną postawę wobec tego, jak ważne są wzajemny szacunek i bezpieczeństwo w naszej szkolnej społeczności. Razem możemy więcej!

ZPO nr 3 w Mławie

MAZOWSZE PÓŁNOCNE – PORY ROKU Z JANUSZEM PRUSINOWSKIM I UCZNIAMI SP NR 3

W Szkole Podstawowej nr 3 w Mławie odbyło się niezwykle muzyczne wydarzenie, które połączyło pokolenia i tradycje. Dzięki współpracy z zespołem Janusz Prusinowski Kompania, uczniowie mieli okazję wziąć udział w projekcie „Mazowsze Północne – Pory Roku”, poznając bogactwo lokalnej kultury muzycznej.

Dzieci wspólnie z artystami śpiewały tradycyjne piosenki ludowe z północnego Mazowsza, poznawały dawne kolędy oraz uczyły się podstaw tańców ludowych, takich jak oberki, polki czy mazurki. To była prawdziwa lekcja historii i kultury w praktyce – radosna, żywa i pełna emocji.

Projekt pokazał, że muzyka ludowa to nie tylko dziedzictwo przeszłości, ale także źródło energii i inspiracji dla młodych pokoleń. Wspólne muzykowanie z zespołem Janusza Prusinowskiego – mistrza muzyki tradycyjnej – było dla uczniów niezapomnianym przeżyciem.

Nie zabrakło śmiechu, rytmu i spontanicznego śpiewu – a wszystko to w atmosferze szacunku dla regionalnych tradycji. Dziękujemy artystom za ich pasję i otwartość, a dzieciom – za entuzjazm



Fot. SP nr 3 w Mławie



i zaangażowanie. Czekamy na kolejne takie spotkania, które przybliżają kulturę Mazowsza w najbardziej

naturalny i radosny sposób – przez muzykę, taniec i wspólne bycie razem.

SP nr 3 w Mławie

WYCIECZKA DO TORUNIA. NAUKA, ZABAWA I PIERNIKOWE PRZYGODY

Uczniowie klas piątych Szkoły podstawowej nr 3 w Mławie wraz z opiekunami wyruszyli na pełną wrażeń wycieczkę do Torunia. Podróż upłynęła w doskonałych humorach, a dzień był pełen atrakcji!

Pierwszym przystankiem było Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy, gdzie nauka spotyka się z zabawą. Uczniowie mogli samodzielnie eksperymentować, poznawać zjawiska fizyczne i przyrodnicze oraz rozwijać swoją kreatywność dzięki interaktywnym wystawom. Była to nauka w najlepszym

wydanu – ciekawa, angażująca i pełna radości.

Kolejnym punktem programu było Żywe Muzeum Piernika. Podczas warsztatów uczniowie poznali historię toruńskich pierników i samodzielnie przygotowali wypieki według dawnych receptur. Zapach korzennych przypraw unosił się jeszcze długo. Po posiłku nadszedł czas na spacer z przewodnikiem

po toruńskim Starym Mieście. Uczniowie odwiedzili dom Mikołaja Kopernika, poznali legendę Krzywej Wieży i historię toruńskiego osiołka. Gotycka architektura zrobiła na wszystkich ogromne wrażenie.

To była niezapomniana wyprawa – pełna śmiechu, ciekawostek i inspirujących doświadczeń. SP nr 3 w Mławie



Fot. SP nr 3 w Mławie



ODSŁONIĘCIE TABLICY PAMIĄTKOWEJ PRZODOWNIKA POLICJI PAŃSTWOWEJ SIERŻ. BOLESŁAWA SALAMONIKA

8 października, w auli Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Mławie, odbyła się uroczystość odsłonięcia tablicy pamiątkowej, poświęconej przodownikowi sierż. Bolesławowi Salamonikowi – funkcjonariuszowi Komendy Powiatowej Policji Państwowej w Mławie, zamordowanemu przez żołnierzy Armii Czerwonej. Uroczystość przebiegła zgodnie z policyjnym ceremoniałem, z udziałem insp. Pawła Herbusia Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji zs. w Radomiu.

Pprzed odsłonięciem tablicy historię życia i tragicznej śmierci sierż. Salamonika oraz jego zamordowanej rodziny, przedstawił prof. dr hab. Leszek Zygmier. W swoim wystąpieniu podkreślił on znaczenie pamięci o policjantach II Rzeczypospolitej, którzy wiernie służyli Ojczyźnie, płacąc za to najwyższą cenę. – Pamięć o funkcjonariuszach Policji Państwowej to nie tylko hołd dla ich odwagi, ale i zobowiązanie dla kolejnych pokoleń do służby w duchu honoru i odpowiedzialności.

- Okazało się, że dla wielu przedwojennych policjantów, tych którzy w Polsce międzywojennej tworzyli zręby Policji Państwowej, tych którzy brali udział w rozbrajaniu Niemców w 1918 roku, walczyli w wojnie 1920 roku, którzy również w okresie niemieckiej okupacji uratowali nie jedno ludzkie życie, nie ma już miejsca w nowej rzeczywistości. Jedną z takich osób był przedwojenny mławski policjant Bolesław Salamonik. Wzorowy funkcjonariusz, pełniący swoją służbę od 1 czerwca 1923 roku. Już przed wojną został odznaczony Medalem Dziesięciolecia Odzyskania Niepodległości, Krzyżem Zasługi za Dzielność, Brązo-



wym Krzyżem Zasługi oraz Brązowym Medalem za Długoletnią Służbę. Zginął w nieznanych okolicznościach 21 kwietnia 1945 roku - mówił podczas uroczystości prof. dr hab. Leszek Zygmier. - Dodał, że trzy dni wcześniej, czerwonoarmiści zamordowali mieszkającą w Trzciance żonę sierż. Salamonika oraz pięcioro jego krewnych z rodziny Szpejnow.

Tablicę pamiątkową śp. sierż. Salamonika i jego bli-

skich odsłonił: insp. Paweł Herbuś Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji z siedzibą w Radomiu, insp. Tomasz Łysiak Komendant Powiatowy Policji w Mławie, Rektor Grzegorz Koc oraz Mirosław Koźlakiewicz Przewodniczący Rady Uczelni. Ksiądz Jarosław Rożek, Kapelana Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu odmówił wspólną modlitwę oraz poświęcił tablicę pamiątkową.



Po ceremonii odsłonięcia i poświęcenia tablicy pamiątkowej, delegacje złożyły wieńce pod tablicami poświęconymi kom. Apoloniuszowi Strzeleckiemu oraz sierż. Bolesławowi Salamonikowi.

Uroczystość upamiętnienia funkcjonariusza poprzedziła inaugurację nowego roku akademickiego Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie filia w Mławie. Aula, w której jedenaście lat temu uhonorowano kom. Apoloniusza Strzeleckiego, stała się miejscem pamięci kolejnego zasłużonego policjanta – przodownika sierż. Bolesława Salamonika, którego postawa i służba pozostają wzorem dla obecnych i przyszłych pokoleń funkcjonariuszy.

asp.szt. Anna Pawłowska/
KPP w Mławie

ĆWICZENIA PRZECIWPOŻAROWE W MŁAWSKIEJ KOMENDZIE POLICJI

W czwartek (9.10) tuż po godz.11 w budynku Komendy Powiatowej Policji w Mławie, wybuchł pożar. Z budynku natychmiast ewakuowano policjantów i pracowników Policji. Na miejsce niezwłocznie przyjechała straż pożarna. Na szczęście były to tylko ćwiczenia służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo przeciwpożarowe.



W budynku ogłoszony został alarm. W ciągu kilku minut ewakuowano i skierowano do miejsca zbiórki policjantów i pracowników, przybywających w mławskiej komendzie. W jednym z najbardziej zadymionych pomieszczeń pozostał pracownik, który wymagał natychmiastowej pomocy medycznej i wyniesienia z budynku.

To tylko ćwiczenia, zrealizowane według przyjętego scenariusza. Są jednak ważnym elementem ochrony przeciwpożarowej. Wszystko po to, aby sprawdzić czy przyjęte w zakresie ochrony przeciwpożarowej rozwiązania się sprawdzają. Obowiązek przeprowadzenia ćwiczeń w tym zakresie wynika z regulacji prawnych.

asp.szt. Anna Pawłowska



NIETRZEŻWY KIEROWCA ZATRZYMANY DZIĘKI REAKCJI ŚWIADKA

Do niebezpiecznej sytuacji doszło na terenie Dzierzgowa. Przypadkowy kierowca zauważył jadącego BMW mężczyznę, który wyraźnie nie panował nad pojazdem. Auto poruszało się niepewnie, a jego tor jazdy wskazywał, że kierujący może być pod wpływem alkoholu. Świadek nie pozostał obojętny – powiadomił Policję i pojechał za BMW.

Gdy kierowca zatrzymał się, świadek zareagował natychmiast – podbiegł do samochodu i odebrał kierującemu kluczyki, uniemożliwiając mu dalszą jazdę. Po chwili na miejsce przybył patrol z posterunku Policji w Szydłowie oraz patrol ruchu drogowego.

Zatrzymanym okazał się 33-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Badanie stanu trzeźwości wykazało ponad 2,9 promila alkoholu. Mężczyzna przewoził pasażera. Został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. Wczoraj (06.10), gdy już wytrzeźwiał, usłyszał zarzut kierow-

nia pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi mu wysoka grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Dzięki zdecydowanej i odpowiedzialnej reakcji świadka, który nie pozostał obojętny wobec zagrożenia, udało się zapobiec potencjalnej tra-

gedii na drodze. Postawa mężczyzny jest doskonałym przykładem odwagi i troski o bezpieczeństwo innych uczestników ruchu. Policjanci apelują, by każdy, kto widzi nietrzeźwego za kierownicą, reagował – wystarczy zadzwonić pod numer 112 i przekazać informację.

asp.szt. Anna Pawłowska

TERYTORIALSI, PANCERNIACY I MARYNARKA WOJENNA NA SZKOLENIU SNAJPERSKIM

9 października 2025 r. na strzelnicy Wojskowego Instytutu Technicznego Uzbrojenia w Zielonce przeprowadzono warsztaty strzeleckie zorganizowane przez 5 Mazowiecką Brygadę Obrony Terytorialnej oraz 1 Warszawską Brygadę Pancerną.

W szkoleniu wzięło udział w sumie kilkudziesięciu żołnierzy, w tym przedstawiciele brygad WOT oraz Marynarki Wojennej – 3 Flotylli Okrętów. Celem szkolenia było podniesienie umiejętności ogniowych, taktycznych i psychofizycznych w kontekście prowadzenia działań precyzyjnych na polu walki.

Zajęcia prowadzone przez doświadczonych instruktorów 5 Mazowieckiej BOT obejmowały strzelanie na średnie i dalekie dystanse, prowadzenie obserwacji i identyfikację celów, pracę zespołową na linii snajper-spotter oraz analizę warunków pogodowych i zagrożeń. Cele znajdowały się na dystansach do blisko 2 kilometrów. Dodatkowo żołnierze ćwiczyli prowadzenie ognia



Fot. 5MBOT

do celu ruchomego, co dla niektórych było pierwszym doświadczeniem w strzelaniu wyborowym tego typu. Żołnierze wykonywali zadania z karabinami będącymi na wyposażeniu WOT, wojsk operacyjnych i Marynarki Wojennej, tj. SAKO (TRG M10, TRG 22), BOR, TOR. Wykorzy-

stano również samopowtarzalne karabiny wyborowe GROT 7.62N - najnowszą broń, którą posługują się żołnierze m.in. 5MBOT oraz 1WBPanc. Było to jedno z pierwszych strzelań z nowej odsłony GROT-a i okazja do zapoznania strzelców z jego możliwościami.

Co warto podkreślić - wszystkie cztery bataliony 5 Mazowieckiej BOT mają w strukturze sekcje snajperów i strzelców wyborowych, a doposażenie ich w najnowocześniejsze uzbrojenie do którego zalicza się GROT 7.62N, znacząco zwiększa możliwości bojowe pododdziałów.

- Ten rok przyniósł już kilkanaście treningów strzeleckich oraz kilka zgrupowań, w tym zgrupowanie poligonowe w Ustce dla żołnierzy Brygady. Przed nami jeszcze dwa duże przedsięwzięcia.



Dzięki współpracy i wymianie doświadczeń, zapoczątkowanej m.in.

podczas warsztatów snajperskich na okręcie marynarki wojennej w których mieliśmy możliwość uczestniczyć, wchodzimy

na nowe kierunki działań i zyskujemy nowe doświadczenia w pracy z bronią precyzyjną na różnych płaszczyznach. Na tym szkoleniu „ład połączył siły z morzem”, tak buduje się warstwy bezpieczeństwa, by działać jak jeden organizm. – podsumował instruktor z 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej.

5MBOT

POWIATOWE ZAWODY SPORTOWO-POŻARNICZE ZA NAMI!

Na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie odbyły się Powiatowe Zawody Sportowo-Pożarnicze jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych oraz Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych z terenu powiatu mławskiego.



Fot. asp. Mariusz Lubiński - KP PSP Mława



W zawodach udział wzięło 11 drużyn: 7 męskich drużyn Ochotniczych Straży Pożarnych, 2 Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych chłopców oraz 2 Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych dziewcząt.

Organizatorem zawodów był Zarząd Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Mławie oraz Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Mławie.

Powiat Mławski reprezentował Wicestarosta Tomasz Chodub-



ski, który w imieniu Samorządu Powiatu Mławskiego pogratulował uczestnikom zawodów oraz zwyciężcom drużynom.

Klasyfikacja generalna zawodów: Męskie drużyny OSP:

1. OSP Stupsk
2. OSP Wyszyny Kościelne
3. OSP Turza Mała
4. OSP Niedzbórz
5. OSP Kowalewko
6. OSP Wiśniewo
7. OSP Wróblewo

MDP – dziewczęta:

1. MDP Dąbrowa
2. MDP Niedzbórz

MDP – chłopcy:

1. MDP Niedzbórz
2. MDP Turza Mała

Po zakończeniu konkurencji wszystkie drużyny otrzymały puchary i dyplomy. W tym roku, oprócz tradycyjnych wyróżnień, zwycięska drużyna OSP Stupsk otrzymała również Puchar Przechodni Komendanta Powiatowego PSP w Mławie.



Michalina Paulina Wójcicka.
Warszawa, ok. 1915 r.
(Zbiory Aleksandra Zawady)



Feliks Rachmielowski, lata
20. XX w. (Zbiory A. Zawady)



Wyprawka przedślubna
Michaliny Wójcickiej.
Białystok - Jabłonna,
23 XII 1927 r.
(Zbiory A. Zawady)

Trzecią córką Antoniego Wójcickiego, sekretarza gminy z Jabłonną była Michalina Paulina Wójcicka (ur. 1902 r.) w Krasnosielcu, pow. makowskiego. Ona także została nauczycielką, tak jak siostra Janina, ale nie długo wykonywała ten zawód, gdyż w XII 1927 r. wyszła za mąż za Feliksa Rachmielowskiego, przedsiębiorcę m.in. z Wilna i Brześcia nad Bugiem i zakończyła prace zawodo-

wą. „(...) Studiowała jeszcze przed wojną na Wydziale Filozoficznym na UW (...). W czasie II wojny światowej angażowała się w ratowanie żydów, gdyż znając dobrze kilka języków, w tym niemiecki, współpracowała m.in. z ks. Trzeciąkiem (współpracownikiem

o. Kolbego)(...)”. (Relacja p. K. Ulatowskiego. W-wa, 19 X 2000 r., zbiory autora). Po Powstaniu Warszawskim Michalina została wywieziona m.in. do Buchenwaldu. Udało się jej jednak przeżyć obóz koncentracyjny i powróciła w 1945 r. do Jabłonnej.

Zaczynając nieco od początku, należy stwierdzić, iż Michalina Wójcicka 11 IX 1922 r. złożyła podanie na Wydział Prawa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego (UW). W swoim życiorysie pisała tak, kiedy: „(...) mając 10 lat wstąpiłam do klasy

WSPOMNIENIA RODZINY ANTONIEGO WÓJCICKIEGO

Przedstawiamy Państwu drugą część wspomnień o rodzinie sekretarza gminy Antoniego Wójcickiego z Wieczfnia i Jabłonna w latach 1904 - 1980.



Od prawej Feliks Rachmielowski z ojcem i braćmi. Wczesne lata 20. XX w. (Zbiory A. Zawady)



Dom od frontu przy ul. Poselskiej nr 25. na Saskiej Kępie. Warszawa, 12 VIII 2022 r.
(Zbiory autora)



Indeks M. Wójcickiej z UW. Warszawa, 1923-24 r.
(Zbiory A. Zawady)



Zaświadczenie dla nauczycielki M. Wójcickiej.
Warszawa, 2 VII 1926 r. (Zbiory A. Zawady)

wstępnej gimnazjum prywatnego, rosyjskiego Barbary Łuczyńskiej na Pradze, gdzie uczęszczałam, aż do ewakuacji Rosjan. Następnie wstąpiłam na pensję p. Jadwigi Taczanowskiej do klasy IV-ej i tam po 6-cio letnim pobycie otrzymałam świadectwo dojrzałości. Warszawa, 11 IX 1922 r. (...). (Akta studenckie UW). Po ukończeniu 8-klasowego żeńskiego gimnazjum filologicznego i otrzymaniu świadectwa dojrzałości z 17 VI 1922 nr 33. w wyniku ukończenia całego kursu nauczania i złożenia egzaminów przed komisją egzaminacyjną, powołaną przez Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego. W międzyczasie M. Wójcicka sprawowała się wzorowo i wykazała następujące postępy w nauce: „(...) w nauce religii 5, w języku polskim 4, w języku łacińskim 3, w języku

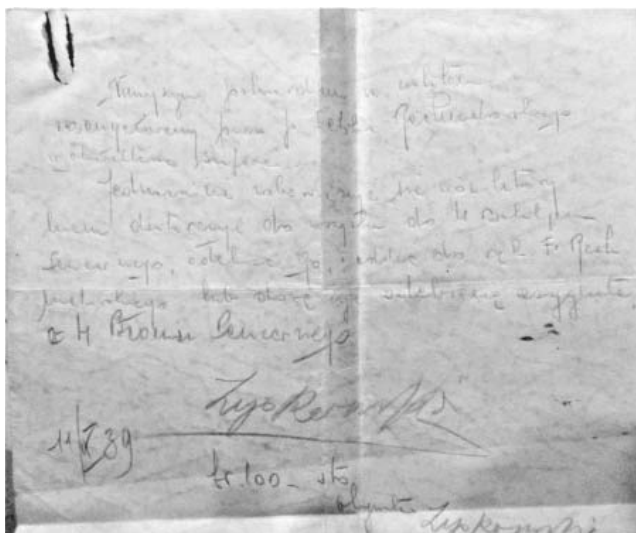
francuskim 4, historii powszechnej i Polski 4, wprawoznastwie 4, geografii 5, w psychologii i logice 3, matematyce 3, fizyce 3, w chemii 3, w kosmografii 4, w naukach przyrodniczych 4, w rysunku 4 (...). (Tamże). 16 X 1922 r. M. Wójcicka złożyła przysięgę, że będzie posłuszną przepisom uniwersyteckim UW oraz że będzie okazywała władzom akademickim i profesorom poszanowanie, przykładać się pilnie do studiów obranych, a poza Uniwersytetem prowadzić się moralnie i z godnością. Według karty do kwestury miała m.in. takie przedmioty, jak: teoria prawa, prawo rzymskie, historia ustroju dawnej Polski, dawne polskie prawo sądowe, o systemie rozdziału bogactwa, etyka i polityka. Jednakże M. Wójcicka postanowiła zmienić kierunek studiów i 18 IX 1923 r.

złożyła ponownie podanie na UW, tym razem na Wydział Filozoficzny, sekcji humanistycznej. W kolejnym życiorysie na studia pisała: „(...) obecnie jestem studentką prawa, a ponieważ prawo mi nie odpowiada, a przy tym chcę się poświęcić zawodowi nauczycielskiemu, uprzejmie proszę o zaliczenie mnie w poczet słuchaczek wydziału filozoficznego, sekcji humanistycznej (...)”. (Tamże). Na tym kierunku studiów miała przedmioty: „(...) Jetyka i polityka, <<Nieboska komedia>> Z. Krasińskiego, Rubens i Rembrandt, romantyzm niemiecki, filozofia grecka (...)”. (Tamże). Mimo przeniesienia się na kolejne studia, M. Wójcicka zrezygnowała także z tych studiów. W innym dokumencie z teczki studenckiej możemy przeczytać, że M. Wójcicka: „(...) przeszła dwa semestry na wydziale prawa w czasie od dn. 10 X 1922 r. do dn. 20 III 1923 r. oraz dwa semestry na wydziale filozoficznym w czasie od dn. 12 XI 1923 r. do 20 III 1924 r. Wystąpiła (ze studiów) na własne żądanie, (i otrzymała) świadectwo wystąpienia z dn. 4 IX 1925 r. nr 22. (...)”. (Tamże).

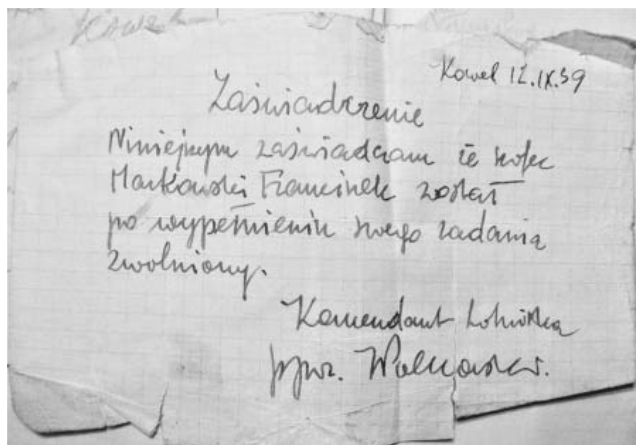
Następnie M. Wójcicka ukończyła kurs buchalteryjny, pisania na maszynie systemów: „Underwood”, „Remington” i „Orzel”. Stwierdzono, że po ukończeniu nauki, pisze dość dobrze. Kurs odbył się w Warszawie i świadectwo otrzymała 4 X 1923 r. Z kolejnego źródła pisanego dowiadujemy się, że M. Wójcicka została w dn. 23 II 1926 r. przebadana przez lekarza pod kontem przydatności do zawodu nauczycielskiego. Po nie stwierdzeniu żadnych nieprawidłowości w stanie zdrowia, opina ta została wysłana do inspektora szkolnego okręgu warszawskiego. W tym samym roku w Pruszkowie 31 VII 1926 r. M. Wójcicka otrzymała świadectwo zdania uzupełniającego egzaminu nauczycielskiego. Była wtedy już nauczycielką 6



Dowód osobisty Michaliny (W.) Rachmielewskiej.
W-wa, 10 V 1930 r. (Zbiory A. Zawady)



Dokument z czasu ewakuacji z Warszawy na kresy
pp. Rachmielewskich, Ulatowskich, Wójcickich, 11 IX 1939 r.
(Zbiory A. Zawady)



Dokument z czasu ewakuacji pp. Rachmielewskich, Ulatowskich,
Wójcickich. Kowel, 12 IX 1939 r. (Zbiory A. Zawady)

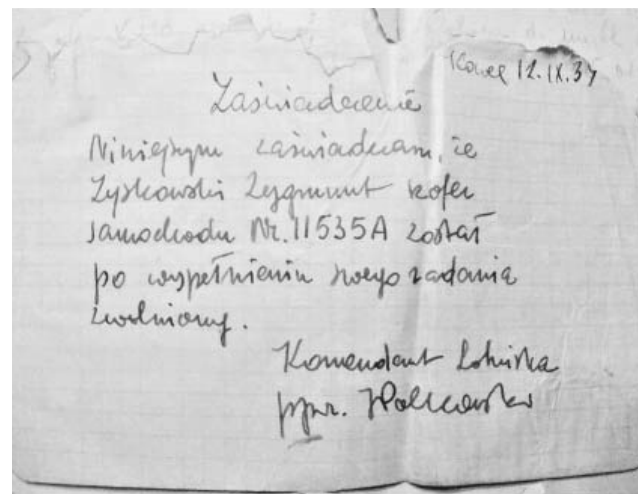
klasy szkoły powszechnej w Jabłonninie. Egzamin był przeznaczony dla czynnych zawodowo nauczycieli, lecz nie wykwalifikowanych w pełni nauczycieli szkół powszechnych. Musiała więc złożyć egzamin z przedmiotów: pedagogiki z psychologią 3, z dydaktyki z metodologią 4, z dziejów szkolnictwa polskiego 4. Dzięki temu egzaminowi otrzymała

prawem przewidziane kwalifikacje do pełnienia obowiązków tymczasowego nauczyciela szkoły powszechnej w Jabłonninie. W międzyczasie 2 VII 1926 r. otrzymała dokument z Wydziału Powiatowego Sejmiku Warszawskiego, zaświadczaający, że M. Wójcicka jest nauczycielką szkoły powszechnej dla młodocianych i dorosłych w Jabłonninie.

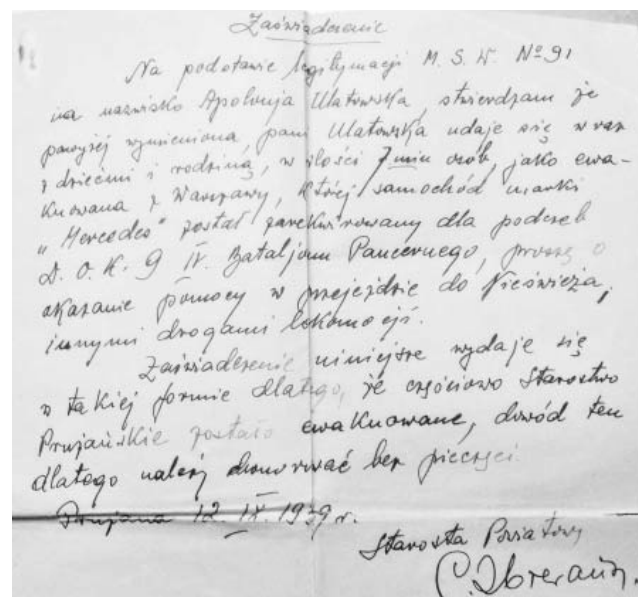


Przed domem Antoniego i Anny Wójcickich. Od lewej: siostra Janina (W.) Leszczyńska,
F. Rachmielewski, Michalina (W.) Rachmielewska. Jabłonna, ok. 1931 r. (Zbiory A. Zawady)

Niezależnie od swoich dotychczasowych planów związanych z wykonywaniem zawodu nauczycielki, Michalina niebawem poznała swego przyszłego męża Feliksa Rachmielewskiego (ur. 1894 r.), za którego wyszła za mąż w Wilnie 27 XII 1927 r. Ten związek zupełnie zmienił jej plany na przyszłość. Przy okazji kilka zdań na temat pana Feliksa. Był prężnym kupcem - przedsiębiorcą. Organizował polskie kupiectwo w Brześciu nad Bugiem w latach 1919 - 1932. Prowadził najpoważniejsze przedsiębiorstwa handlowe, był członkiem - założycielem i członkiem zarządu tutejszego oddziału „Stowarzyszenia Kupców Polskich”. Brał też czynny udział w życiu społecznym i cieszył się dobrą opinią. Uchodził za bardzo zdolnego, energicznego i solidnego kupca. Wiadomo to na podstawie świadectwa jakie wystawiło mu „Stowarzyszenie Kupców Polskich” w Brześciu nad Bugiem, bowiem chciał od 1928 r. współpracować także z oddziałem warszawskim, gdyż stąd pochodziła jego druga żona, M. Wójcicka. Jego przedsiębiorstwo było już zarejestrowane w Izbie Przemysłowo - Handlowej w Warszawie od końca 1927 r. Od tego momentu M. Wójcicka przez 26 lat prowadziła wraz z mężem liczne interesy handlowe, na dużą skalę. Mieszkając w Jabłonninie w domu przy ul. Modlińskiej nr 98.



Dokument z czasu ewakuacji pp. Rachmielewskich, Ulatowskich,
Wójcickich. Kowel, 12 IX 1939 r. (Zbiory A. Zawady)

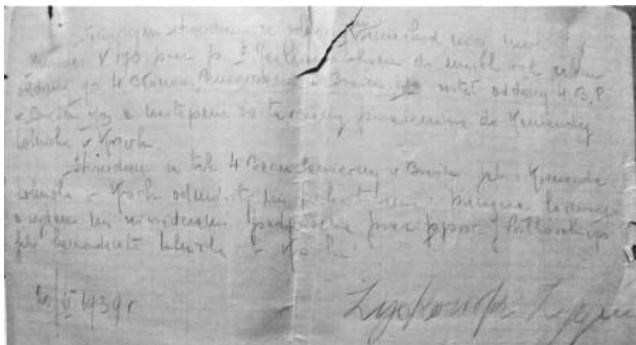


Dokument z czasu ewakuacji pp. Rachmielewskich, Ulatowskich,
Wójcickich, Pruzana, 12 IX 1939 r. (Zbiory A. Zawady)

(potem 110.). Kolejnym ich mieszkaniem z biurem było w kamienicy przy ul. Senatorskiej nr 6. do IX 1939 r., potem nr 10., składające się z 8 pokoi, które zostało przez Niemców w VIII 1944 r. zupeł-

nie spalone. Następne ich biuro handlowe od V 1945 r. mieściło się w trzecim domu na Saskiej Kępie w Warszawie przy ul. Po-selskiej nr 25.

>ciąg dalszy na str. 10



Dokument z czasu ewakuacji pp. Rachmielowskich, Ulatowskich, Wójcickich, 1939 r. (Zbiory A. Zawady)



Samochód marki Mercedes model V 170.
(Domena publiczna)

W momencie wybuchu wojny we IX 1939 r. Michalina i Feliks Rachmielowski wraz z rodziną ewakuują się z Warszawy w kierunku Brześcia. W trakcie podróży zostaje zarekwirowanych ich samochód marki Mercedes V 170. (nr rejestracyjny

11535A) wraz z szoferem Zygmuntem Zyskowskim w Kowlu z 11/12 IX 1939 r. na potrzeby wojska polskiego przez 4 Baon Pancerny, oddając do dyspozycji komendy lotniska w Kowlu. 12 IX 1939 r. w kolejnym zaświadczeniu wystawio-



Grypsy wyrzucone z pociągu przez M. Rachmielowską w Pruszkowie, 2 IX 1944 r.
(Zbiory K. i Ł. Ulatowskich)



W tle most Kierbedzia. Od lewej: NN., M. Rachmielowska, Władysław Leszczyński.
W-wa, 1942 r. (Zbiory A. Zawady)

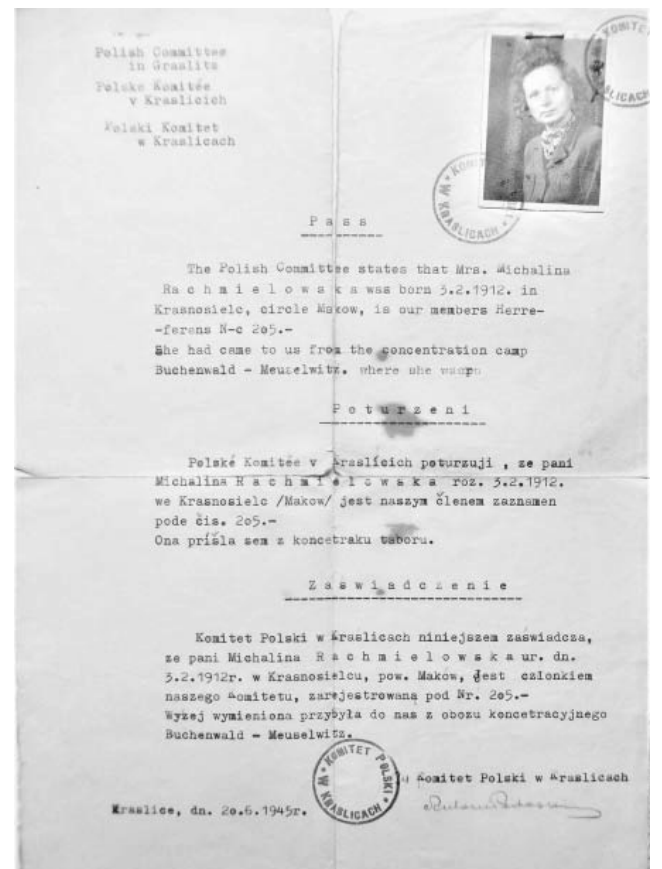
nym tym razem w Prużanach przez Starostę Powiatowego informującego w nim, że: „na podstawie legitymacji M.S.W. Nr 91. na nazwisko Apolonia Ulatowska, stwierdzam, że powyżej wymieniona p. Ulatowska udaje się wraz z dziećmi i rodziną, w ilości 7-miu osób, jako ewakuowana z Warszawy, której samochód marki <<Mercedes>> został zarekwirowany dla potrzeb D.O.K. 9. IV. Bataljonu Pancernego, prosząc o okazanie pomocy w przejeździe do Nieświeża, innym (środkiem) lokomocji. Zaświadczenie niniejsze wydaje się w takiej formie dlatego, że częściowo Starostwo Prużańskie zostało ewakuowane, dowód ten dlatego należy honorować bez pieczęci. Prużana, 12 IX 1939 r.(...)”. Po pewnym czasie postanowili wszyscy wrócić do Warszawy i Jabłonn. W tym rejonie

spędzili okupację. Feliks Rachmielowski wrócił do prowadzenia interesów w czasie wojny. Do pewnego momentu biznes miał rację bytu, ale kiedy 1 II 1944 r. zabito dowódcę SS i Policji na dystrykt warszawski GG Franza Kutscherę w Warszawie, został on aresztowany i osadzony na Pawiaku.

W czasie powstania warszawskiego Michalina Rachmielowska była w Warszawie, zapewne w swoim mieszkaniu przy ul. Senatorskiej. Dość szybko została wywieziona z Warszawy przez Niemców, bowiem zachowanych trzech grypsów napisanych przez Michalinę wiadomo, że znalazła się w obozie przejściowym w Pruszkowie 2 IX 1944 r. Opisowała tam pokrótce swoją sytuację i prosiła o ratunek swego męża Feliksa, który od pewnego momentu znalazł

35155). W trakcie jej uwięzienia napisany został list do męża Feliksa i ich córki Stanisławy, przez siostrę Apolonię Ulatowską, w którym możemy przeczytać: „(...) o Mici (Michalinie R.) nic nie wiemy. Sądziłam, że jesteście razem. Dokąd ona wyjechała, czy do Warszawy? Jesteśmy wszyscy razem, jak nas zostawiłeś. Konia zabrali, uprzęż i bryczkę. Reszta jest. Kartofli dużo wykopali i ciągle kopią, mimo pilnowania. Dotąd siedzimy spokojnie. Pyziek (brat Józef Wójcicki), Mikołaj i Jedrus (syn Apolonii, Andrzej Ulatowski) brani byli do robót i okopów. Ale powrócili szczęśliwie. Co się z Micią stało. Boże, pewnie była na Senatorskiej. Nie mamy możliwości dostania się tam. Będę szukała jej. Ściskam Was i całuję Pola (Apolonia) (...).” M. Rachmielowska przeżyła jednak wszystkie te obozy i przez Kraslice, gdzie wystawiono jej 20 VI 1945 r. nowy dokument tożsamości przez „Polski Komitet” i ostatecznie wróciła do domu w Jabłonn. C.D.N.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

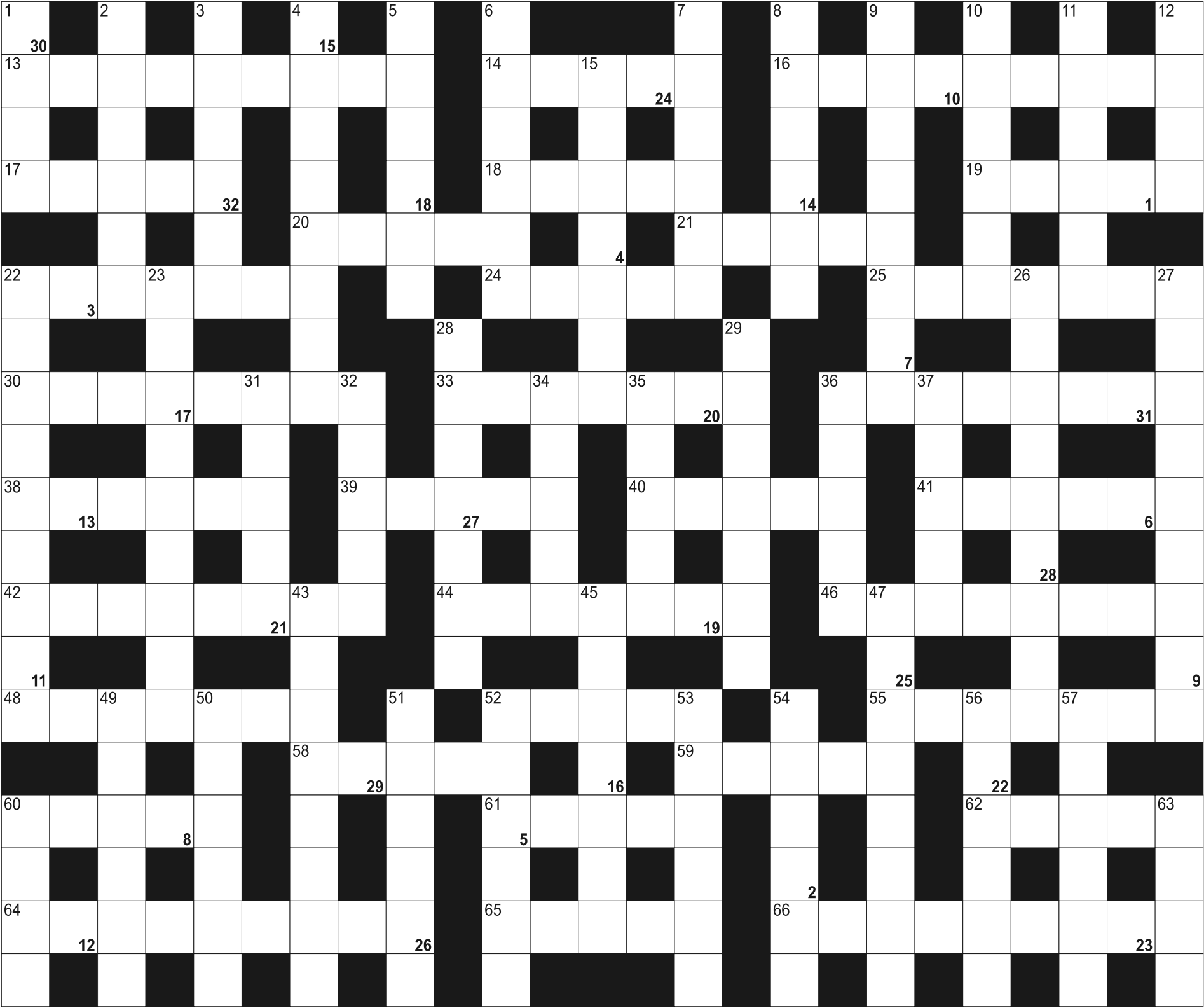


Nowy dokument tożsamościowy dla M. Rachmielowskiej wystawiony przez „Komitet Polski” w Kraslicach (w Czechach), 20 VI 1945 r. (Zbiory A. Zawady)



List siostry Janiny Leszczyńskiej do M. Rachmielowskiej będącej w obozie koncentracyjnym, 1944-45 r.
(Zbiory A. Zawady)

Krzyżówka klasyczna z hasłem



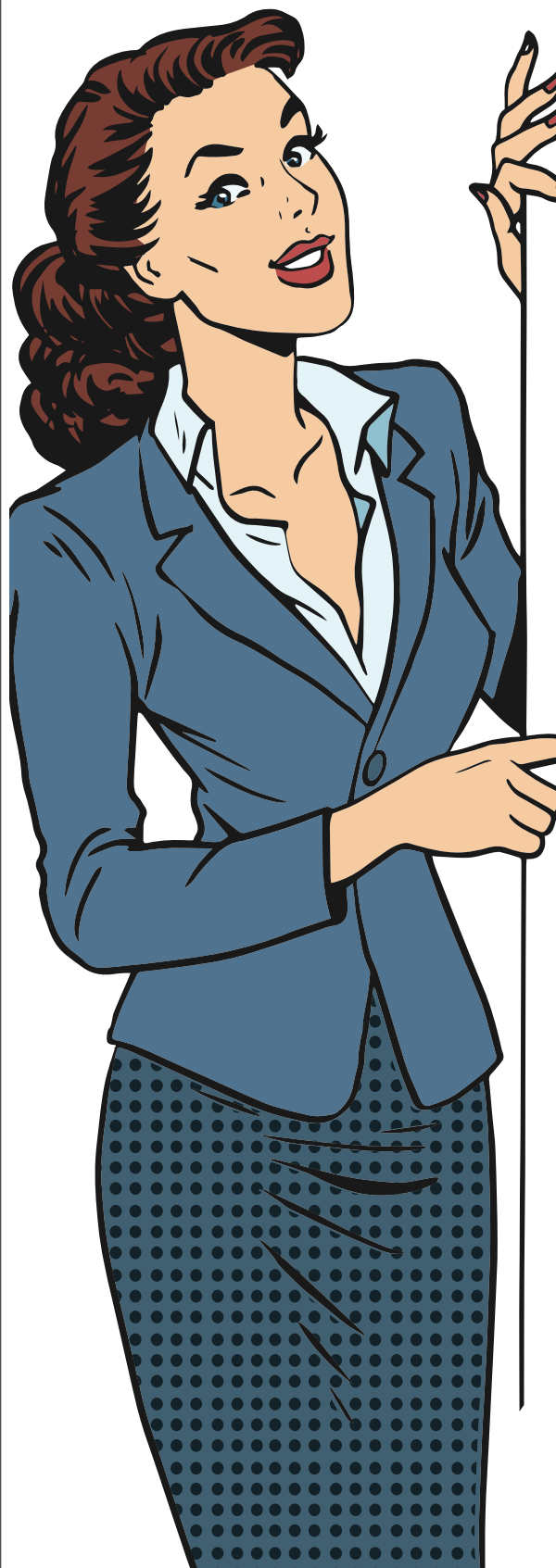
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32								

POZIOMO: 13) browar Janusza Palikota; 14) inaczej rewanż, zemsta; 16) samolot latający bez silnika; 17) dziesiąta litera alfabetu greckiego; 18) grecka bogini mądrości; 19) dawna stolica Inków; 20) korek na drodze krócej; 21) kij z żytką i kołowrotkiem; 22) najdłuższa rzeka Afganistanu; 24) polarne zjawisko na niebie; 25) drobna suma dla kelnera; 30) las legendarnego Robin Hooda; 33) kwitek od kasjera w sklepie; 36) świadectwo lub dowód tożsamości; 38) ciasto w kształcie ósemki; 39) Julian, napisał "Lokomotywę"; 40) inaczej szczękacz, ryba; 41) garnek z rączką; 42) dla botanika Calendula; 44) elektryczny do gotowania wody; 46) Albert, twórca teorii względności; 48) zatrzymuje się na przystankach;

52) w parze ze stolnicą; 55) cukier mleczny; 58) najdłuższa rzeka Francji; 59) radny miejski dawniej; 60) aptekarski to śliga, jaszczurka; 61) parkowy mebel z oparciem; 62) warzywo, symbol zdrowia i siły; 64) Franklin Delano, były prezydent USA; 65) wnękowa na ubrania; 66) inaczej o padaczcze. **PIONOWO:** 1) zbocze góry dla narciarzy; 2) drewniany młotek rzeźbiarza; 3) broń używana w szermierce; 4) elektryczne w ścianie; 5) podwodne w Marynarce Wojennej; 6) niejeden w peletonie; 7) stolica Kanady; 8) odprawia msze; 9) klasówka ortograficzna w szkole; 10) opowiadany żart lub kawał; 11) klub piłkarski z Łodzi; 12) "odpowiada" w lesie; 15) rzeka w Sławnie; 22) kraj z Barceloną; 23) największe

jezero Wenezueli; 26) chroni posła i senatora; 27) hiszpański region z Barceloną; 28) pracuje z palnikiem; 29) przerwa między częściami spektaklu; 31) smażony placek z jajek; 32) inaczej jałmużna; 34) w niej obraz lub zdjęcie; 35) sąsiaduje z Gwineą Równikową; 36) georginie, kwiaty; 37) biblia muzułmanów; 43) rodzinne miasto Marcina Lutra; 45) młoda krowa; 47) państwo z Reykiawikiem; 49) największy księżyc Neptuna; 50) wiązanka kwiatów; 51) pokój dla marynarza, kabina; 52) Lech, były prezydent Polski; 53) rodak, ziomek; 54) Pio, stygmatyk i święty; 56) podziemna część drzewa; 57) miasto Hansa Christiana Anderse-na; 60) rozdział Koranu; 63) z Ewą w raju.



Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl



PRACA

KIEROWNIK lub Inżynier budowy/robót, CV :unirol.grajewo@wp.pl

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

SPECJALISTA ds. ofertowania
i przetargów, CV: unirol.graje-
wo@wp.pl

**SPRZEDAM**

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



NIERUCHOMOŚCI

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

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

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

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.nidzi-
cki, 533-278-904, 501-645-844

**AUTO-MOTO**

NYSE, TARPANA, ŻUKA, MALUCHA, FIATA 125P, POLO-NEZA na części lub w całości kupie, tel.698-082-959.

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



USŁUGI

SZYCIE kołder, kołdry puchowe, 665-434-450

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

**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.**



RÓŽNE

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

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

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

**ROLNICTWO**

maszyny rolnicze

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

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

produkty rolne

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

[illegible]

NOWY KURIER
mławski.pl

MŁAWSKIE ZADUSZKI JAZZOWE! TU WARTO BYĆ

Już 8 listopada 2025 roku w sali Kina Kosmos w Mławie po raz pierwszy odbędą się Mławskie Zaduszki Jazzowe. Organizatorzy przygotowali wieczór pełen dźwięków jazzu w najlepszym wydaniu – od klasyki, przez nastrojowe interpretacje, aż po energiczne i nowoczesne brzmienia.

Na scenie wystąpią znakomici artyści z Polski i zagranicą, a koncerty poprowadzi Tomasz Tłuczkiewicz, znawca polskiego jazzu, wieloletni dyrektor kultowego festiwalu Jazz Jamboree oraz Jazz nad Odrą.

Podczas I Mławskich Jazzowych Zaduszek wystąpią:
godz. 17:00 – Simona de Rosa & Confusion Project
godz. 18:30 – Asia Czajkowska & Bogdan Hołownia Trio
godz. 20:00 – Walk Away

Te trzy muzyczne spotkania zagwarantują niezapomniane emocje i artystyczne doznania zarówno dla wiernych miłośników jazzu, jak i osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z tym gatunkiem.

Simona De Rosa & Confusion Project

Simona De Rosa – charakterystyczna wokalistka jazzowa, koncertująca na całym świecie od Nowego Jorku po Pekin i Singapur. Jest laureatką międzynarodowych nagród



i pedagogiem we włoskim Conservatorio di Vicenza. Towarzyszy jej trójmiejski zespół Confusion Project w składzie Michał Ciesielski – fortepian, Patryk Dobosz – perkusja, Konrad Żołnierz – gitara basowa, znany z poetyckiego podejścia do muzyki improwizowanej, wzbogaconej o elementy rocka, drum and bassu i muzyki klasycznej.

Asia Czajkowska & Bogdan Hołownia Trio

Asia Czajkowska – wokalistka i autorka muzyki, stypendystka MKiDN i laureatka prestiżowych festiwali, w tym Międzynarodowych Spotkań Wokalistów Jazzowych w Zamościu. Jej improwizacje łączą scat z elementami bluesa, soulu i folku.

Bogdan Hołownia – wybitny pianista jazzowy, absolwent Berklee College of Music, laureat nagrody Fryderyk i Grand Prix Jazz „Melomani”. Pedagog i akompaniator współpracujący z najwybitniejszymi muzykami.

Trio dopełniają cenieni instrumentalisci: Józef Eliasz – perkusista, producent i dyrygent, związany z bydgoską sceną jazzową, oraz Marcin Grabowski – kontrabasista, współpracujący z artystami poruszającymi się w różnych nurtach muzycznych (blues, folk, pop, piosenka aktorska, musical).

Walk Away

Polska legenda fusion, działająca od 1985 roku. Zespół wielokrotnie wybierany „najlepszym

jazzowym zespołem roku” przez czytelników „Jazz Forum”, koncertował na najważniejszych światowych festiwalach. Regularnie współpracuje z Urszulą

Dudziak, Mikiem Sternem, Ericem Marientalem i Billem Evansem. Laureat nagrody Złotego Fryderyka za całokształt twórczości. Zagrają: Adam Wendt – saksofon, Krzysztof Zawadzki – perkusja, Tomasz Grabowy – gitara basowa, Piotr Wrombel – instrumenty klawiszowe.

Na wydarzenie obowiązują darmowe wejściówki, dostępne w kasie Kina Kosmos od 10 października 2025 r. To doskonała okazja, by wziąć udział w wyjątkowym koncercie i spędzić jesienny wieczór w towarzystwie jazzowych brzmień.

I Mławskie Zaduszki Jazzowe finansowane są ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego i Powiatu Mławskiego.

BR / MDK

15 LAT KGW W RADZANOWIE N/WKRĄ „AKTYWNE KOBIETY”

Koło Gospodyń Wiejskich w Radzanowie n/Wkrą „Aktywne Kobiety” ma już 15 lat. Uroczystości jubileuszowe odbyły się z udziałem przedstawicieli władz parlamentarnych i samorządowych. Nie zabrakło gratulacji, życzeń oraz urodzinowego tortu.



W uroczystości wziął udział Starosta Mławski Witold Okumski, który w imieniu władz Samorządu Powiatu Mławskiego przekazał ufundowany przez Powiat prezent oraz złożył gratulacje dla władz i członków koła, życząc kolejnych pięknych jubileuszy.



JUNIOR BASKET CLUB OLSZTYN ZWYCIĘŻĄ TURNIEJU O PUCHAR STAROSTY MŁAWSKIEGO



W ubiegłą sobotę w Mławskiej Hali Sportowej w Mławie odbył się Turniej Koszykówki 5x5 o Puchar Starosty Mławskiego. Do zawodów przystąpiło 6 drużyn, które zostały podzielone na dwie grupy. Po rozegranych meczach i sportowych zmaganiach kła-

syfikacja końcowa wyglądała następująco:

Junior Basket Club Olsztyn
Novi Działdowo
Kontra Przasnysz
TBA Łomianki
WML SQUAD
SASkeT



Najlepszym graczem turnieju MVP organizatorzy wybrali Kacpra Majchrowicza z drużyny Junior Basket Club Olsztyn.

Najlepiej punktującym zawodnikiem został Emil Śliwiński z drużyny Novi Działdowo.

Wydarzenie honorowym patronatem objął Starosta Mławski Witold Okumski

Po zakończeniu turnieju puchary i dyplomy dla zawodników wręczyli wicestarosta Tomasz Chodubski oraz dyrektor Mławskiej Hali Sportowej Marcin Grabowski.



KIEDY OSTATNI RAZ POWIEDZIAŁEŚ „DZIĘKUJĘ”?

„Zdarzyło się, że Jezus, zmierzając do Jeruzalem, przechodził przez pogranicze Samarii i Galilei. Gdy wchodzili do pewnej wsi, wyszło naprzeciw Niego dziesięciu trędowatych. Zatrzymali się z daleka i głośno zawołali: «Jezusie, Mistrzu, ulituj się nad nami!». Na ten widok rzekł do nich: «Idźcie, pokażcie się kapłanom!». A gdy szli, zostali oczyszczeni. Wtedy jeden z nich, widząc, że jest uzdrowiony, wrócił, chwając Boga donośnym głosem, padł na twarz u Jego nóg i dziękował Mu. A był to Samarytanin. Jezus zaś rzekł: «Czyż nie dziesięciu zostało oczyszczonych? Gdzie jest dziewięciu? Czy się nie znalazł nikt, kto by wrócił i oddał chwałę Bogu, tylko ten cudzoziemiec?». Do niego zaś rzekł: «Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła»».

Ten fragment Ewangelii św. Łukasza jest dla mnie bardzo ważny, ponieważ mówi o sprawności moralnej, niezwykle potrzebnej każdemu z nas – cnocie wdzięczności. Aretologią, czyli teorią cnót, zajmuję się od wielu lat, dlatego też z zawodowego nawyku patrzę na otaczających mnie świat i ludzi, starając się odkrywać praktyczne znaczenie różnych cnót w życiu człowieka. I co się okazuje? Najmniej widzę wdzięczności. Nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak niewiele jest wdzięczności pośród nas. W każdym wymiarze życia i w każdego rodzaju relacjach. Dlatego ten fragment Ewangelii zachęcił mnie do tego, abym podzieliła się kilkoma luźno powiązanymi myślami na temat wdzięczności.

Logika wdzięczności

Wdzięczność, moim zdaniem, jest jedną z najpiękniejszych, a zarazem najrzadszych i zapomnianych cnót, jakie powinien w sobie pielęgnować człowiek, a które są potrzebne do rozumnego życia. Nietrudno zauważyć, że w obecnym świecie wszystko wydaje się nam należne, oczywiście, bezdyskusyjne, bo przecież mamy prawo posiadać tę czy inną rzecz, tę czy inną osobę, bo mamy pieniądze i możemy coś kupić lub jesteśmy w związku i mamy prawo do posiadania tej osoby. Gdzie tu miejsce na wdzięczność? Za co mielibyśmy być wdzięczni? Płać – wymagam. Biorę ślub i mam drugą osobę na wyłączność. Może czasami

ewentualnie rzucę zdawkowe „dzięki” w pewnych okolicznościach, aby nie uważano mnie za chama czy gbura. Ale czy w tym słowie jest autentyczna wdzięczność? A przecież logika wdzięczności jest prosta: proszę – otrzymuję i dziękuję adekwatnie do otrzymanego daru. Wynika to z cnoty sprawiedliwości, której definicja jest prosta: „oddać to, co się komuś należy”. Otrzymałam przysługę, więc okazuję wdzięczność. Fundamentem mojej pracy jest niestanny kontakt z wieloma ludźmi w rozmaitych formach relacji, także w pracy społecznej. Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli chodzi o proporcje, to właśnie jest tak, jak odnotował to św. Łukasz: tylko jedna na dziesięć osób okazuje wdzięczność, przychodzi z podziękowaniem, dobrym słowem, pochwałą. Ale zawsze częściej znajdują się ci, którzy za to chętnie skrytykują, znajdują dziurę w całym, wyrwą kilka piór ze skrzydeł. A zatem w tej logice wdzięczności pomijamy ten trzeci etap – podziękowania.

„A gdzie jest dziewięciu?”

Historia uzdrowienia dziesięciu trędowatych z Ewangelii jest wymownym obrazem tego zjawiska. Z dziesięciu uzdrowionych tylko jeden powraca, by podziękować Jezusowi. Jakże przykre jest to pytanie Jezusa: „A gdzie jest dziewięciu?”. Ludzka niewdzięczność nie jest więc wynalazkiem współczesności. Już dwa tysiące lat temu Jezus dostrzegał, że człowiek ma trudność

z uznaniem dobra, które go spotyka, i z wyrażeniem wdzięczności wobec dawcy. Wdzięczność bowiem wymaga czegoś więcej niż tylko emocjonalnej reakcji wyrażonej w konwencjonalnym słowie „dziękuję” – choć czasami w różnych sytuacjach i to zdawkowe „dziękuję” byłoby moim szczytem marzeń. Wdzięczność potrzebuje też kolejnej wielkiej cnoty – pokory, czyli świadomości, że nie jesteśmy samowystarczalni, że nasze życie, sukcesy, talenty i codzienne możliwości nie są wyłącznie naszym dziełem. Ale czy chcemy odzierać się z przyjemności myślenia o sobie jako o człowieku, który wysiłkiem własnej determinacji i szczęśliwego zrządzenia losu doszedł do wszystkiego sam? Odkąd zaczęłam świadomie czytać Pismo Święte, moją dewizą jest zdanie z Listu św. Pawła do Koryntian: „Cóż masz, czego byś nie otrzymał? A jeśliś otrzymał, to czemu się chelpisz, tak jakbyś nie otrzymał?” (1 Kor 4,7). To zdanie można by uczynić mottem życia człowieka wdzięcznego (homo gratus). Bo istotnie, uważam, że to, co mamy bezpośrednio albo pośrednio otrzymaliśmy, poczynawszy od daru życia, a skończywszy na ostatniej ludzkiej posłudze pogrzebienia naszych doczesnych szczątków, której już nie będziemy mogli odwzajemnić, jest darem i łaską. Całe ludzkie istnienie, jeśli spojrzeć na nie uczciwie i głęboko, jest przecież jednym wielkim łańcuchem otrzymywanych darów. Tylko trzeba chwilę

nad tym się zatrzymać, by sobie to uświadomić.

Każda myśl jest echem innych myśli

Nie, nie jesteśmy samowystarczalni. Nie potrafimy sami wytworzyć wszystkiego, z czego korzystamy. Ktoś inny upiekł chleb, uszył ubranie, wynalazł telefon, zaprojektował samochód, opracował lek, który przedłuża życie, wykształcił. A jednak jak rzadko myślimy o tym w kategoriach wdzięczności. Przyzwyczailiśmy się do myślenia, że skoro coś kupujemy, mamy na to kasę, to przecież nam się należy. Patrzymy na wszystko jako produkty sprzedażowe, nie widząc w nich czyichś myśli, pomysłu, talentu, wysiłku rozumu, innowacyjności. Wdzięczność jest zatem czymś więcej niż tylko chłodno uprzejmym „dziękuję”. To raczej wewnętrzna postawa rozumienia świata, zarówno w makroskali, jak i mikroskali, jako daru. Wdzięczny człowiek to ten, który wie, że żaden talent, żadna myśl, żadna napisana książka nie powstaje w próżni. Że każda myśl jest echem innych myśli, każda mądrość owocem też cudzej mądrości, a każde dobro, najczęściej, śladem czyjegoś dobra. Nawet jeżeli piszę książkę, która wydaje mi się, że jest nowatorska, świeża, odkrywcza, to przecież etap jej napisania musiał być poprzedzony setkami innych lektur, wiedzy, mądrości, które ukształtowały moją wrażliwość w ten właśnie sposób, że tę książkę mogłam napisać. Jeżeli



Fot. Materiał nadesłany

Praia da Marinha, Portugalia

uważamy siebie za osoby empatyczne, dobre, ofiarne, to tylko dlatego, że ktoś nauczył nas tej wrażliwości na drugiego człowieka, że zostało coś przekazane w moim duchowym DNA, w mojej formacji, wychowaniu, kulturze bycia, w nauczaniu dostrzegania drugiego człowieka. Coś, co wynosi się ze swojego bliskiego otoczenia i co spowodowało, że mamy taką, a nie inną postawę życiową. Człowiek, jeśli nie widzi, że wszystko jest mu darowane, że wszystko, co jest tylko dobrem, jest wynikiem Bożej i ludzkiej mądrości, zubaża siebie duchowo i gubi tę fantastyczną zdolność zachwytu nad światem i uznania wielkości intelektu i pracy innych ludzi. Bo nawet najbardziej samodzielny człowiek jest przecież owocem miłości, wychowania, kultury, tradycji czy łaski ludzkiej i Bożej.

Warto dać sobie szansę

Wdzięczność dochodzi jednak do głosu rzadko, bo najczęściej przyzwyczajeni jesteśmy przyjmować wszystko za pewnik, za coś, co się nam należy. Wdzięczność wobec Boga wydaje mi się jeszcze trudniejsza i radsza, bo wymaga zrozumienia, że wszystko, czym jesteśmy i co posiadamy, pochodzi ostatecznie od Niego, ponieważ to On daje życie, zdolności, relacje, siły, czas i przestrzeń, w której możemy czynić dobro.

Wdzięczność nie jest więc tylko emocją, która szybko ginie, lecz winna stawać się sposobem życia i trwałą postawą, lecz bez lęku, że będąc wdzięcznymi, będziemy też uniżonymi. Wprost przeciwnie, wdzięczność nie pomniejsza człowieka, ona czyni go pełniejszym, bardziej świadomym, ludzkim i... szczęśliwym, ponieważ człowiek jako istota społeczna najpełniej wyraża się w relacji z drugim człowiekiem, za którego istnienie powinna rodzić się pierwsza naturalna i spontaniczna forma wdzięczności.

Ostatecznie można zapytać, czy kolejny raz, kiedy doświadczymy sukcesu albo zadowolenia lub realizacji jakiejś potrzeby, nie warto na chwilę stanąć i pomyśleć choćby w duchu: „Dziękuję”. Nie z powodu konwensu czy przymusu wynikającego z łatwej moralizatorskiej postawy, lecz w wyniku zwykłej świadomości, że nie jesteśmy samotnymi wyspami, jak pisał Thomas Merton, i że do życia potrzebujemy obecności innych, co jest pierwszą przesłanką wdzięczności.

Kiedy zatem ostatni raz powiedziałeś Bogu lub bliskiemu po prostu „dziękuję”? Czasami to jedno szczere „dziękuję”, jak to Samarytanina skierowane do Jezusa, potrafi odmienić cały nasz świat. Warto dać sobie tę szansę.

Zdzisława Kobylńska

NATURALNIE NA PRZEZIĘBIENIE

„Światem zaczęła rządzić jesień. Topi go w żółci i czerwieni”. Tak wiele lat temu śpiewała Maryla Rodowicz, a piosenka — nomen omen — nosiła tytuł „Remedium”. Remedium, czyli lekarstwo, środek zaradczy. No właśnie. Jakie remedium zastosować na jesienne przeziębienia? I dlaczego warto się zwrócić w kierunku natury?

Jako nieuleczalna jesieniara oczywiście czekam na jesień mniej więcej od kwietnia, ale... Faktem jest, że właśnie jesienią wszelkie choroby dopadają nas niezwykle chętnie i nader łatwo, co zresztą przećwiczyłam nie raz i nie dwa na samej sobie... Na dobry początek, by uniknąć jesienne przeziębienia i nieżyty — warto zadbać więc o odpowiednią ilość odpoczynku i nawodnienie organizmu. Bardzo korzystne dla naszych organizmów są w tym czasie ziołowe herbatki i buliony. To także czas, by włączyć do diety produkty wzmacniające odporność, takie jak miód, imbir, czosnek, owoce bogate w witaminę C i probiotyki. Jeśli do tego dodamy nawilżacze powietrza, płukanki solne i zabiegi parowe, które pomogą złagodzić przekrwienie — jesień, szczególnie dla takiej jesieniary jak ja, może być najmiłszym czasem w roku!

Gdy już nas dopadnie...

Kiedy jednak dopadnie nas przeziębienie lub grypa, naturalne metody mogą złagodzić objawy i wspomóc powrót do zdrowia. Chociaż nie są one lekarstwem na wszystko, mogą sprawić, że po prostu pocujemy się lepiej, gdy organizm walczy z wirusem. Weźmy taki czosnek: wzmacnia odporność dzięki zawartości substancji chemicznych, takich jak allicyna, co pomaga w walce z infekcjami. Albo witamina C: produkty takie jak owoce cytrusowe są bogate w witaminę C, która pomaga zwiększyć produkcję białych krwinek, niezbędnych do zwalczania infekcji. I do tego probiotyki: warto włączyć jogurt i inne fermentowane produkty spożywcze, by wspierać zdrowie jelit, ponieważ



to właśnie tam znajduje się duża część układu odpornościowego.

Nawodnienie

Picie dużej ilości płynów jest podczas choroby niezbędne. Utrzymanie nawodnienia pomaga rozrzedzić śluz, zmniejszyć przekrwienie i zapobiec odwodnieniu spowodowanemu gorączką lub poceniem. Jeśli dopadło Cię przeziębienie, staraj się pić wodę, herbaty ziołowe i klarowne buliony przez cały dzień. Unikaj kofeiny i alkoholu — akurat te płyny mogą dodatkowo odwadniać.

Dobre ziółka

Herbaty ziołowe działają kojąco i mogą przynieść dodatkową ulgę w objawach przeziębienia i grypy. Do najpopularniejszych opcji należy z pewnością herbata imbirowa. Imbir znany jest ze swoich właściwości przeciwzapalnych i przeciwwirusowych. Może pomóc złagodzić ból gardła, zmniejszyć nudności i udrożnić nos. Równie dobra jest też herbata miętowa: zawartość mentolu w mięcie pieprzowej

działa jak naturalny środek zmniejszający przekrwienie, pomagając udrożnić drogi nosowe i łagodząc bóle głowy. Specjaliści polecają też herbatkę z czarnego bzu — udowodniono, że czarny bez ma działanie wzmacniające odporność i może skrócić czas trwania oraz złagodzić objawy przeziębienia i grypy.

Miód i cytryna — remedium na (prawie) wszystko!

Klasyczne środki na ból gardła i kaszel — miód i cytryna — można wymieszać z ciepłą wodą, by uzyskać kojący napój. Miód ma naturalne właściwości przeciwbakteryjne, a cytryna zawiera witaminę C, która wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego. Należy jednak unikać podawania miodu dzieciom poniżej 1. roku życia, ponieważ może on wiązać się z ryzykiem zatrucia jadem kiełbasianym u niemowląt.

Sól na gardło

Płukanie gardła ciepłą, słoną wodą to skuteczny sposób na złagodzenie bólu gardła i zmniejszenie obrzęku. Sól pomaga usu-

nać nadmiar płynu z tkanek objętych stanem zapalnym, przynosząc ulgę. Żeby przygotować roztwór, trzeba wymieszać od 1/4 do 1/2 łyżeczki soli w szklance ciepłej wody i płukać gardło przez 30 sekund.

Kiedy udać się do lekarza?

Chociaż większość przeziębień i grypy ustępuje samoistnie z czasem i odpoczynkiem, niektóre objawy wskazują na poważniejszy problem, który wymaga interwencji lekarskiej. Wiedza o tym, kiedy udać się do lekarza, może pomóc zapobiec powikłaniom i zapewnić odpowiednią opiekę.

Wysoka lub przedłużająca się gorączka powyżej 39,4°C — to pierwszy z takich sygnałów, bo może być objawem poważniejszej infekcji lub powikłań, takich jak zapalenie płuc. Do lekarza idziemy, gdy mamy trudności w oddychaniu, duszności, świszczący oddech. Tych nigdy nie należy ignorować, bo mogą wskazywać na infekcję dróg oddechowych lub powikłania po grypie, takie jak zapalenie oskrzeli lub zapalenie płuc. Tak samo ból w klatce piersio-

wej. Jeśli odczuwasz ból, ucisk lub ucisk w klatce piersiowej wraz z objawami przeziębienia lub grypy, natychmiast zwróć się o pomoc lekarską. Może to być objaw poważnego powikłania, takiego jak zawał serca lub zapalenie płuc.

I odwodnienie. Jeśli nie możesz utrzymać płynów w żołądku z powodu wymiotów lub biegunki lub jeśli zauważysz objawy odwodnienia, takie jak suchość w ustach, zawroty głowy lub zmniejszone wydalanie moczu, skontaktuj się z lekarzem. Odwodnienie może prowadzić do poważnych powikłań, szczególnie u dzieci i osób starszych — u nich odwodnienie może wystąpić znacznie szybciej i mieć poważniejsze następstwa.

Pamiętajmy też, że nasilanie się objawów po początkowej poprawie — to kolejny sygnał, by skontaktować się z naszym lekarzem. Jeśli objawy wydają się ustępować, a następnie ponownie się pogarszają, może to wskazywać na wtórną infekcję, taką jak bakteryjne zapalenie zatok przynosowych lub infekcja ucha, a ta wymaga leczenia antybiotykami.

Zapobiegać — jeszcze lepiej!

Zapobieganie chorobom to jeszcze lepszy sposób na uniknięcie dyskomfortu związanego z przeziębieniem i grypą. Oczywiście, nikt nam nie da gwarancji, że każda z tych metod, a nawet wszystkie razem — uchronią nas przed jesiennym przeziębieniem. A jednak włączenie tych strategii do codziennej rutyny może znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Szczepimy się. Bo szczepionka przeciw grypie i szczepionka przeciwko covid-19 to jedne z najskuteczniejszych sposo-

ków ochrony siebie i swojej rodziny. To szczególnie ważne dla osób wysokiego ryzyka: małych dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych i osób z przewlekłymi schorzeniami. Obie szczepionki są powszechnie dostępne i co roku aktualizowane, by dopasować je do najczęstszych szczepów obu wirusów.

Dbamy o higienę. Regularne mycie rąk wodą z mydłem to prosty i skuteczny sposób na ograniczenie rozprzestrzeniania się zarazków. Pamiętaj o myciu rąk po skorzystaniu z toalety, przed jedzeniem oraz po kaszlu lub kichaniu.

Unikamy dotykania twarzy. Drobnoustroje często dostają się do organizmu przez nos, usta lub oczy, dlatego unikanie dotykania twarzy może zmniejszyć ryzyko infekcji. Możemy nie zdawać sobie sprawy, jak często dotykamy twarzy, dlatego od tego artykułu warto zwracać na to uwagę do końca tego dnia i w dniach kolejnych. Zauważaj każdą chwilę, kiedy najdzie Cię ochota, by dotknąć twarzy lub kiedy dotkniesz jej nieświadomie. Zdziwisz się, jak często to się zdarza!

Usta zakrywamy podczas kaszlu i kichania — chusteczką lub łokciem. Następnie chusteczki wyrzucamy do śmieci i myjemy ręce, najlepiej z użyciem środka dezynfekującego na bazie alkoholu. Jeśli jesteś narażony na kaszel i kichanie w pobliżu innych osób, rozważ noszenie maseczki, by zapobiec rozprzestrzenianiu się niepożądanych zarazków.

No i do tego te ziółka — jesienny świat może być naprawdę piękny!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach healthline.com i www.northwestfamilyclinics.com.

NOWY PORTAL



WWW.MOTOFURY.PL
SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM

Do końca października
dodaj ogłoszenie

BEZPŁATNIE!