



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH

ZAWODNICY MARLINA SZKOLILI SIĘ Z MISTRZEM



RUSZA REKRUTACJA DO PRZEDSZKOLI NA ROK SZKOLNY 2025/2026

WIADOMOŚCI ||

S. 3

ODDALI HOŁD BOHATEROM

MŁAWA ||

S. 5

TO MOŻE DOTKNAĆ KAŻDEGO Z NAS

ZDROWIE ||

S. 15



PROMOCJA

NOWY PORTAL WAWA.INFO

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

Choć ślubujemy miłość, wierność i uczciwość małżeńską, że nie opuścimy małżonka aż do śmierci, albo przyrzekamy, że uczynimy wszystko, aby nasze małżeństwo było zgodne, szczęśliwe i trwałe, to różnie z tym potem bywa. Niestety, coraz częściej mamy problem z dotrzymaniem przysięgi. A wtedy niechybnie czeka nas rozwód. Takich przypadków jest coraz więcej, bo w porównaniu z 2000 r. liczba rozwodów zwiększyła się o ponad jedną piątą. Wśród rozwodzących się par najczęściej było małżeństw ze stażem o długości 10-14 lat oraz 5-9 lat. Reprezentanci tych grup stanowili w 2023 r. nieco ponad 40 proc. wszystkich rozwiedzionych małżeństw.

Ślub, a potem rozwód

Jak pokazują statystyki, mieszkańcy Warmii i Mazur mają problem z dotrzymaniem przysięgi małżeńskiej, bo liczba rozwodów na 10 tys. mieszkańców w Warmińsko-Mazurskim w 2023 r. wyniosła 16,3 (w kraju 15,1) i należała do jednej z najwyższych w przypadku województw. Wyższe wskaź-

JEDNA OBRĄCZKA TO JUŻ ZA MAŁO

**MOŻE NIE JESTEŚMY LUDŹMI
O STAŁYCH UCZUCIACH, ALE TEŻ
NIE LUBIMY BYĆ SAMI. SZYBKO SIĘ
ZNOWU ZAKOCHUJEMY, WSTĘPUJĄC
POWTÓRNIE W ZWIĄZEK MAŁŻEŃSKI.**

niki zanotowano jedynie na Śląsku (16,5) i Dolnym Śląsku (16,4). Na dole tabeli znalazło się Podkarpacie ze wskaźnikiem 10,9 w przeliczeniu na 10 tys. mieszkańców. Patrząc na dane, trudno nie zgodzić się z opinią, że nasz region cechuje — jak to określają statystycy — niska trwałość małżeńska. Ale inne statystyki pokazują, że lubimy być jednak w formalnym związku.

Jeden ślub to za mało

Profesor Uniwersytetu Łódzkiego dr hab. Piotr Szukalski spojrzawszy na powtarzalne małżeństwa w przekroju wojewódzkim. Dlaczego? Otóż — jak tłumaczy socjolog — w ostatnim piętnastolecu zauważyć można szybki wzrost znaczenia powtarzalnych małżeństw, czyli takich, w których co najmniej jeden z nowożeńców ma już za

sobą doświadczenie innego sformalizowanego związku. W 2022 i 2023 r. ponad jedna czwarta wszystkich nowo zawieranych związków w Polsce była powtarzalnymi związkami.

Oczywiście powtarzalne małżeństwa występowały zawsze, niemniej tym, co odróżnia te obecne od tych zawieranych w dalekiej przeszłości, jest przede wszystkim silne powiązanie z częstotliwością rozwodów i wyraźna przewaga związków zawieranych przez osoby, których wcześniejsze małżeństwo zakończyło się rozwodem, nad tymi, które utraciły życiowego partnera wskutek zgonu.

Czemu przypisać tak duży skok powtarzalnych małżeństw?

„Za wzrost ważności tej kategorii związków odpowiada przede wszystkim szybkie zwiększanie się liczby i udziału nowożeńców, których wcześniejszy sformalizowany związek zakończył się rozwodem. Generalnie aż 93,6 proc. małżeństw powtarzalnych zawartych w 2023 r. sformowanych zostało przez pary, wśród których była co najmniej jedna osoba roz-



wiedziona, zaś 34,6 proc. to związki rozwiedzonego mężczyzny i rozwiedzionej kobiety” — wyjaśnia Piotr Szukalski.

Kochliwe regiony

Jeszcze w 2003 r. w Polsce udział powtarzalnych małżeństw wśród wszystkich zawieranych stanowił 13,4 proc., ale już w 2013 r. — 18 proc., a w 2023 r. — 25,5 proc. Co oznacza, że dwa lata temu niemal co trzecie małżeństwo było powtarzalnym małżeństwem. Pod tym względem Warmia i Mazury plasują się w ścisłej czołówce w kraju, bo ten odsetek był wyższy tylko w województwach zachodniopomorskim (35,2 proc.), lubuskim (33,7 proc.) i śląskim (31,8 proc.). Natomiast najniższy był na Podkarpaciu (16,6 proc.), w Małopolsce (17,1 proc.) i w Świętokrzyskim (20 proc.)

Gołym okiem widać wielką różnicę między regionami, pomiędzy — jak zauważa socjolog — południowo-wschodnią Polską a dawnymi Ziemiąmi Odzyskanymi. „Wciąż zatem — mimo zakładanego powolnego upodabniania się stylu życia i mentalności — utrzymują się znaczne różnice odnośnie do form życia małżeńskiego-rodzinnego, wskazujące, że lokalny i regionalny kontekst kulturowy, społeczny i obyczajowy rzutuje na przynajmniej niektóre zachowania demograficzne, ich częstotliwość, formę czy umiejscowienie w przebiegu życia jednostki” — podkreśla Piotr Szukalski.

Panna i kawaler

Patrząc na stan cywilny nowożeńców, to w 2023 r. najczęściej było małżeństw zawieranych przez panny i kawalerów, bo 68,7 proc, ale na drugim miejscu znalazły się związki zawierane przez rozwiedzione osoby (11,1 proc.), a na trzecim przez rozwódki z kawalerami (8,2 proc.). Najmniej było małżeństw panien z wdowcami (0,3 proc.).

Andrzej Mietnicki

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@mława.pl,
sekretariat@mława.pl

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6,
tel. 23 654 34 09,

e-mail:
starostwo@powiatmlawski.pl
Sąd Rejonowy
Mława, ul. W. Reymonta 3,
tel. 23 654 89 00,
e-mail: adm@mlawa.sr.gov.pl

Urząd Skarbowy
Mława, ul. G. Narutowicza
19/7, tel. 23 654 34 98, e-mail:
us1413@mz.mofnet.gov.pl

Zakład Ubezpieczeń
Społecznych
ul. Z. Padlewskiego 31,
tel. 23 655 00 31 32

Powiatowy Urząd Pracy
Mława, ul. Wyspiańskiego 7,
tel. 23 654 39 18, e-mail:
waml@praca.gov.pl

Prokuratura Rejonowa
Mława ul. J. Lelewela 4,
tel. 23 654 36 19, e-mail:
pr.mlawa@plock.po.gov.pl

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1,
tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl
Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego
15, tel. 23 654 33 85, e-mail:
mlawa@mazowsze.straz.pl

Straż Miejska
Mława, ul. Stary Rynek 19,
tel. 23 654 64 34, e-mail:
strazmiejska@mlawa.pl

Zakład Wodociągów, Kanalizacji
i Oczyszczalnia Ścieków sp. z o.o.
Mława, ul. Płocka 106,
tel. 23 654 60 70, e-mail: sekretariat@wod-kan-mlawa.com.pl

Gazownia Warszawska,
Rozdzielnia Gazu w Mławie
Mława, ul. Płocka 96,
tel. 23 655 01 62

Zakład Energetyczny Płock S.A.
Region Energetyczny Mława
Mława, ul. Warszawska 127

Samodzielny Zakład Opieki
Zdrowotnej - Szpital
Mława, ul. A. 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

NZO 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 obywatelskich 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 Kryzysie Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od
poniedziałku do piątku od
godz. 14.00-22.00).
Młodzieżowy Telefon Zaufania,
tel. 192 88 lub Bezpłatny
telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży, tel. 116 111, co-
dziennie od 12:00 do 02:00.

NOWY KURIER
mławski

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl
www.kuriermlawski.pl

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 7b
10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7b
tel. 502 499 539



W ramach konkursu każdy płatnik składek ma szansę na uzyskanie dofinansowania w wysokości od 10 do 300 tysięcy złotych brutto, przy czym maksymalna kwota dofinansowania nie może przekroczyć 80% wartości projektu. Na ten cel przeznaczono łącznie 140 milionów złotych. Projekty mogą obejmować m.in. zakup maszyn, urządzeń i sprzętu chroniącego przed hałasem, drganiami mechanicznymi oraz promieniowaniem elektromagnetycznym, a także urządzeń poprawiających bezpieczeństwo pracy na wysokości – informuje Wojciech Ściwiarowski, rzecznik prasowy

PŁATNICY SKŁADEK MOGĄ JUŻ SKŁADAĆ WNIOSKI W KONKURSIE NA POPRAWĘ WARUNKÓW BHP

ROZPOCZAŁ SIĘ NABÓR WNIOSKÓW W KONKURSIE NA DOFINANSOWANIE PROJEKTÓW MAJĄCYCH NA CELU POPRAWĘ BEZPIECZEŃSTWA PRACY. W PULI JEST 140 MLN ŻŁ. WNIOSKI O DOFINANSOWANIE MOŻNA SKŁADAĆ DO 10 MARCA – PRZYPOMINA ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH.

ZUS w województwie mazowieckim.

Dzięki uzyskanym środkom można nabyć m.in. jonizatory powietrza, siatki ochronne, środki ochrony indywidualnej, schodolazy, oświetlenie, filtrowentylację, podesty ruchome (wiszące, masztowe, stacjonarne), podesty ruchome przejezdne (wolnobieżne, przewoźne), w tym wózki kompletacyjne podnoszące pracownika wraz z ładunkiem. Lista możliwości jest naprawdę ogromna – dodaje.

O dofinansowanie mogą ubiegać się nie tylko płatnicy składek, którzy zatrudniają pracowników. Wniosek mogą złożyć także osoby prowadzące jednoosobową



działalność gospodarczą, które nie zatrudniają pracowników, o ile odprowadzają za siebie składki na ubezpieczenia społeczne i ubezpieczenie zdrowotne. Ważne jest, aby przedsiębiorcy biorący udział w konkursie nie mieli zaległości w opłacaniu składek i podatków. Nie mogą również znajdować się w stanie upadłości, być objęci zarządzeniem komisyjnym ani być w trakcie likwidacji, postępowania upadłościowego lub układowego zwierzycielem. Z dofinansowania nie będą mogły skorzystać osoby, które w ciągu ostatnich trzech lat otrzymały takie wsparcie z ZUS lub zostały zobowiązane do jego zwrotu.

Wnioski tylko do 10 marca

Wniosek o dofinansowanie, wraz z niezbędną dokumentacją, można składać wyłącznie w formie elektronicznej, za pośrednictwem strony prewencja.zus.pl, w terminie do 10 marca.

Rozpatrzenie wniosku przebiega w dwóch eta-

pach. Na początku pracownicy ZUS-u dokonują analizy formalnej wniosków, sprawdzając ich poprawność i kompletność oraz weryfikując, czy płatnik składek spełnia warunki do uzyskania dofinansowania. Po uzyskaniu pozytywnej oceny formalnej wnioski są przekazywane do oceny merytorycznej, którą przeprowadzą eksperci Centralnego Instytutu Ochrony Pracy. To właśnie oni wybiorą najlepsze projekty, mające na celu zmniejszenie ryzyka wypadków przy pracy oraz chorób zawodowych. Lista rankingowa projektów, które otrzymały pozytywną ocenę, zostanie opublikowana na stronie www.zus.pl oraz na stronie BIP najpóźniej do 31 grudnia br.

Szczegółowe warunki konkursu oraz dokumenty do pobrania są dostępne na stronie zus.pl/prewencja oraz w Biuletynie Informacji Publicznej ZUS. Wszelkie pytania dotyczące konkursu można kierować na adres e-mail: konkurs@zus.pl.

MIZERNA WALORYZACJA EMERYTUR I RENT

Już wszystko jasne. W marcu świadczenia emerytów i rencistów wzrosną o 5,5 proc. To ponad dwa razy mniej niż rok temu, ale to też wynik niskiej inflacji w zeszłym roku.

Były szacunki, prognozy, a teraz są już konkrety. Niestety, tegoroczna waloryzacja emerytur i rent będzie skromna, żeby nie powiedzieć: mizerna. Jak poinformowało w komunikacie Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, waloryzacja w 2025 r. wyniesie 5,5 proc. A więc niewiele, zważywszy na to, że w ostatnich dwóch latach mieliśmy dwucyfrową waloryzację. Bo w ubiegłym roku świadczenia wzrosły o 12,12 proc., a dwa lata temu aż o 14,8 proc. Jednak dużo wyższa niż teraz była inflacja, która ma największy wpływ na wysokość waloryzacji, bo w ubiegłym roku inflacja emerycka, czyli dla



gospodarstw domowych emerytów i rencistów, wyniosła 3,6 proc., podczas gdy w 2022 r. było to 14,8 proc., a w 2023 r. – 11,9 proc. Oprócz inflacji do obliczenia wysokości waloryzacji bierze się co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku. A w 2024 r. płace wzrosły o 9,5 proc. Bez wątpienia seniorzy mogą być zawiedzeni wysokością tegorocznej waloryzacji, a już szczególnie osoby, które mają niskie świadczenia.

Dlatego niektórzy eksperci nie wykluczali, że rząd zdecyduje się na wyższą waloryzację, biorąc nie 20 proc. realnego wzrostu płac z poprzedniego roku, ale 50 proc. do wyliczenia waloryzacji. Dzięki temu emerytury i renty wzrosłyby o dużo więcej, bo o 8,35 proc. Tak się nie stało. Koszt marcowej waloryzacji świadczeń szacuje się na ok. 22,8 mld zł. Kiedy zwaloryzowane świadczenia trafią do seniorów? Pierwsi dostaną je jeszcze w tym miesiącu. ZUS wypłaca bowiem emerytury i renty

odpowiednio 1., 5., 6., 10., 15., 20. i 25. dnia każdego miesiąca. Jeżeli termin wypłaty świadczenia przypada w dzień wolny od pracy, to wtedy świadczenie musi trafić do seniorów dzień wcześniej. W tym roku 1 marca przypada w sobotę, zatem część świadczeniobiorców otrzyma zwaloryzowane emerytury z końcem lutego – już w czwartek lub piątek.

Tyle będą wynosić od 1 marca niektóre świadczenia: + 1878,91 zł – najniższa emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna (wzrost o 97,95 zł), + 1409,18 zł – najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy (wzrost o 73,46 zł), + 348,22 zł – dodatek pielęgnacyjny, za tajne nauczanie i dodatek kombatancki (wzrost o 18,15 zł).

WYBIERZ PODRÓŻ „KOLEJĄ DO NATURY”

Koleje Mazowieckie wraz z Województwem Mazowieckim, w imieniu którego działa Mazowiecki Zespół Parków Krajobrazowych już po raz czwarty organizują akcję „Koleją do Natury”. Ma ona na celu zachęcenie do ekologicznego podróżowania oraz spędzania wolnego czasu w otoczeniu przyrody. Na terenie Województwa Mazowieckiego funkcjonuje 9 parków krajobrazowych, z czego 5 znajduje się wyłącznie w jego granicach administracyjnych. Są to



Brudzeński Park Krajobrazowy, Chojnowski Park Krajobrazowy, Kozienicki Park Krajobrazowy, Mazowiecki Park Krajobrazowy oraz Nadbużański Park Krajobrazowy, które wchodzi w skład

Mazowieckiego Zespołu Parków Krajobrazowych. Każdy z nich charakteryzuje się unikalnymi walorami przyrodniczymi. Dzięki temu można lepiej poznać mazowiecką florę i faunę, a także

odpocząć od miejskiego zgiełku.

W podróż do mazowieckich parków najlepiej wybrać się pociągiem, który jest najbardziej ekologicznym środkiem transportu. Koleje Mazowieckie dzięki rozbudowanej siatce połączeń zapewniają dojazd do wielu przyrodniczych atrakcji Mazowsza. Spółka oferuje również możliwość skorzystania z tańszych przejazdów rodzinnych, darmowego przewozu rowerów oraz nieodpłatnych przejazdów dla zwierząt. **KM**

REKLAMA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 18.02.2025 r. do 19.03.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl jest podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczony do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość nr 146/51, obręb 10 o pow. 0,0062 ha, położoną w Mławie przy ul. Zachodniej.

9250tm1-a-M

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że od 18.02.2025 r. do 19.03.2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl zostaną podane do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Wykazy obejmują n.w. nieruchomości:

- nr nr 4129/16 i 683/3, obręb 10, o łącznej pow. 0,0060 ha, położone w Mławie, przy ul. Stefana Żeromskiego,
- nr 4303/11, obręb 10, o pow. 0,0125 ha, położoną w Mławie, przy ul. Gabrieli Narutowicza.

8250tm1-a-M

RUSZA REKRUTACJA DO PRZEDSZKOLI NA ROK SZKOLNY 2025/2026

OD 17 DO 28 LUTEGO 2025 R.
BĘDZIE TRWAĆ REKRUTACJA NA
WOLNE MIEJSCA DO PUBLICZNYCH
PRZEDSZKOLI ORAZ ODDZIAŁÓW
PRZEDSZKOLNYCH W SZKOŁACH
PODSTAWOWYCH, DLA KTÓRYCH
ORGANEM PROWADZĄCYM JEST
MIASTO MŁAWA.

Rekrutacja odbywa się do następujących przedszkoli:

- Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 1 im. Marii Konopnickiej w Mławie z siedzibą przy ul. Warszawska 52 (dzieci w wieku od 3 do 6 lat);

- Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 2 w Mławie z siedzibą przy ul. ul. Przyrynek 5 (dzieci w wieku od 3 do 6 lat);

- Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 3 im. Jana Brzechwy w Mławie z siedzibą przy ul. ul. Hoża 5 (dzieci w wieku od 3 do 6 lat);

oraz do oddziałów przedszkolnych, zorganizowanych w szkołach podstawowych:

- Szkole Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika z siedzibą ul. Sportowa 1 (dzieci w wieku od 3 do 5 lat oraz dzieci w wieku 6 lat tzw. oddziały klasy „0”);

- Szkole Podstawowej nr 3 im. dra Józefa Ostaszew-

skiego z siedzibą ul. Pogorzelskiego 4 (dzieci w wieku 6 lat tzw. oddziały klasy „0”);

- Szkole Podstawowej nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego z siedzibą ul.

Żołnierzy 80 P.P. 5 (dzieci w wieku 6 lat tzw. oddziały klasy „0”).

Ze względu na planowaną budowę nowego budynku Miejskiego Żłobka w Mławie nie odbędzie się

rekrutacja do Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Mławie z siedzibą przy ul. Z. Krasińskiego 7.

Do publicznego przedszkola lub oddziału przedszkolnego w publicznej szkole podstawowej przyjmuje się kandydatów zamieszkałych na obszarze danej gminy. Przedszkola publiczne nie posiadają tzw. obwodów, dlatego nie obowiązuje tu rejonizacja tak jak w szkołach podstawowych (dotyczy to również oddziałów przedszkolnych zorganizowanych w szkołach). W praktyce oznacza to, że rodzice dziecka zamieszkałego w na terenie miasta Mława mogą wybrać maksymalnie 3 przedszkola – przedszkole I, II lub III wyboru, do których mogą złożyć wniosek o przyjęcie dziecka (od najbardziej do najmniej przez siebie preferowane-

go). Należy pamiętać, że o przyjęciu do przedszkola decyduje liczba punktów i może okazać się, że dziecko nie zostanie zakwalifikowane do przedszkola I wyboru, a posiadana liczba punktów zakwalifikuje dziecko do przedszkola II albo III wyboru.

Dla osób niemających dostępu do Internetu lub nieznających języka polskiego – rejestracji wniosku można dokonać w sekretariacie przedszkola pierwszego wyboru.

Oferta przedszkoli prowadzonych przez Miasto Mława, w tym informator i dokumenty do pobrania znajdują się pod adresem – link do strony TUTAJ.

Szczegółowe informacje dot. rekrutacji znajdują się na stronach internetowych przedszkoli i szkół podstawowych oraz na stornie BIP Miasta Mława.

Rodziców dzieci 7 letnich zamieszkałych w obwodach szkół podstawowych prosi-

my o zgłoszenie dziecka do klasy I szkoły obwodowej (wszystkie dzieci zamieszkałe w obwodzie danej szkoły mają tam zagwarantowane miejsce, dzieci te nie biorą udziału w procesie rekrutacji). Zgłoszenie, o którym mowa powyżej, składa się do dyrektora szkoły w terminie do 20 marca 2025 r., do godz. 16.00.

Szczegółowe informacje dotyczące rekrutacji znajdują się na stronach internetowych szkół podstawowych oraz na stornie BIP Miasta Mława.

Kandydaci, dla których wybrana szkoła nie jest szkołą obwodową, biorą udział w postępowaniu rekrutacyjnym. Dzieci zamieszkałe poza obwodem danej szkoły, mogą zostać przyjęte do klasy pierwszej szkoły podstawowej, jeżeli dana szkoła podstawowa będzie dysponowała wolnymi miejscami (biorą udział w rekrutacji na wolne miejsca).

REKLAMA

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

Koncepcja opracowywana będzie w taki sposób, aby tereny placówek były nie tylko piękne, ale przede wszystkim spełniały takie zadania jak: gromadzenie i wykorzystywanie wód opadowych, poprawę mikroklimatu oraz posiadały standard estetyczny i użytkowy charakteryzujący się trwałością i możliwością łatwego utrzymania wszystkich elementów zagospodarowania. Dzięki zastosowanym rozwiązaniom przestrzenie szkolne staną się bardziej zielone, przyjazne dla uczniów i ekologiczne.

Projekt obejmuje zagospodarowanie terenów przy placówkach:

Zespół Placówek Oświatowych nr 1, ul. Warszawska 52,

Zespół Placówek Oświatowych nr 2, ul. Graniczna 39,

Zespół Placówek Oświatowych nr 3, ul. Ordona 14 oraz ul. Hoża 6,

Szkoła Podstawowa nr 6, ul. Żołnierzy 80 Pułku Piechoty 5,

Szkoła Podstawowa nr 3, ul. Henryka Pogorzelskiego 4.

SZKOŁY JAK OGRODY

WYŁONIONY ZOSTAŁ WYKONAWCA DO OPRACOWANIA KONCEPCJI ZIELONONIEBESKIEJ INFRASTRUKTURY NA TERENACH PLACÓWEK OŚWIATOWYCH W MŁAWIE, Z KTÓRYM WKRÓTCE PODPISANA ZOSTANIE UMOWA. WARTOŚĆ CAŁEGO PROJEKTU TO 29 665 440,04 ZŁ.

W ramach projektu przy szkołach powstaną m.in. ogrody deszczowe zarówno wgruncie, jak i w donicach, które będą gromadziły wodę opadową oraz poprawiały lokalny mikroklimat. Nasadzone zostaną rośliny hydrofitowe, które nie tylko oczyszczają wodę, ale również znoszą okresy suszy i zalewania. Powstanie niecka infiltracyjna otoczona rabatą przechodzącą w pas roślin retyencyjnych, co przyczyni się do naturalnego zatrzymywania i filtrowania wód opadowych. Dodatkowo teren zostanie wzbogacony

o drzewa i krzewy odporne na trudne warunki atmosferyczne, które poprawią jakość powietrza i stworzą przyjazne środowisko dla uczniów. Elementami uzupełniającymi będą drewniane ławki, które umożliwią odpoczynek w otoczeniu zieleni.

Nowe przestrzenie będą łączyć funkcjonalność z estetyką – staną się miejscem odpoczynku i edukacji ekologicznej, a jednocześnie będą pełnić kluczową rolę w gospodarowaniu wodami opadowymi. koncepcja zagospodarowania terenów



zielenych ma być gotowa pod koniec kwietnia.

Projekt ten ma na celu poprawę retencji wody opadowej oraz stworzenie estetycznych i funkcjonalnych przestrzeni przyjaznych zarówno dla uczniów, jak i środowiska. W obliczu coraz częstszych ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak długotrwałe susze i intensywne opady deszczu, odpowiednie zagospodarowanie terenów zielonych staje

się kluczowe dla zrównoważonego rozwoju miasta. Inwestowanie w rozwiązania retencyjne nie tylko poprawia bilans wodny, ale także zwiększa odporność miejskich ekosystemów na zmiany klimatu.

Zadanie realizowane jest w ramach projektu pn. „Zintegrowane przedsięwzięcia infrastrukturalne dostosowujące teren Miasta Mława do zmian warunków pogodowych poprzez poprawę retencji i zarządza-

nie wodami opadowymi” realizowanego na podstawie umowy nr FEPW.02.02-IW.01-0017/23 z dnia 23.05.2024 r. w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027, Priorytet FEPW.02 Energia i klimat, Działanie 2.2. Adaptacja do zmian klimatu.

Wartość projektu: 29 665 440,04 zł

Wysokość wkładu z Funduszy Europejskich: 25 215 623,37 zł

W 83. ROCZNICĘ POWOŁANIA ARMII KRAJOWEJ MŁAWIANIE ODDALI HOŁD BOHATEROM

W piątek 14 lutego 2025 r., po raz pierwszy w naszym kraju, obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej. Mławianie uczcili go, spotykając się oraz składając wiązanki kwiatów i zapalone znicze przy tablicy znajdującej się na budynku u zbiegu ulic Bolesława Chrobrego i Stary Rynek.

Tego dnia, o godz. 12:00, genezę powstania Armii Krajowej nakreślili i o działalności jej bohaterów opowiedzieli zgromadzonemu mławscy historycy: Prezes Zarządu

Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej Michał Nowakowski i Wicestarosta Mławski Tomasz Robert Chodubski. Przybyły delegacje złożyły wiązanki kwiatów i zapalone znicze przy tablicy

upamiętniającej czworo żołnierzy Armii Krajowej powieszonych w Mławie przez niemieckich okupantów 17 grudnia 1942 r. Miasto Mława reprezentowali podczas piątkowych obchodów

Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski i Skarbnik Miasta Mława Beata Karpińska.

Ustawę ustanawiającą nowe święto państwowe Sejm Rzeczypospolitej Polskiej jednogłośnie

uchwalili 9 stycznia 2025 r. „83 lata temu, 14 lutego 1942 r. Naczelnny Wódz gen. Władysław Sikorski powołał Armię Krajową. Była ona kontynuatorką Służby Zwycięstwu Polski i Związku Walki

Zbrojnej. Historia AK jest jednym z fundamentów naszej tożsamości narodowej i symbolem polskiej niezłomności w walce o suwerenność” – pisze Sejm RP.

KN/WP



POLICJANCI OSTRZEGAJĄ PRZED WCHODZENIEM NA LÓD

OSTATNIE WAHANIA TEMPERATUR SPRAWIAJĄ, ŻE LÓD NA ZBIORNIKACH WODNYCH JEST NIEPEWNY. ZAMARZNIĘTE STAWY, JEZIORA I RZEKI SĄ NIEBEZPIECZNE. BRAK OSTROŻNOŚCI I NADZORU NAD DZIEĆMI, A TAKŻE LEKKOMYŚLNOŚĆ DOROSŁYCH MOŻE PROWADZIĆ DO TRAGEDII.

Należy pamiętać, że nieprzemyślane, lekkomyślne korzystanie z uroków zimy może zakończyć się tragicznie. Kontrolujmy, gdzie bawią się nasze dzieci. Uczulmy je na niebezpieczeństwo, jakie niesie ze sobą zabawa na zamrzniętych zbiornikach. Sprawdźmy, czy w razie potrzeby będą potrafiły wezwać pomoc. Uczmy przewidywania i unikania sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu.

Pamiętajmy, że każde wejście na zamrznięty zbiornik wodny jest ryzykowne, nawet przy bardzo

dużym mrozie. Lód ulega ciągłym zmianom, również dobowym i nigdy nie ma tej samej grubości na całej powierzchni. Poruszanie się po lodzie bez odpowiedniej wiedzy i sprzętu asekuracyjnego może zakończyć się tragicznie.

Co robić, jeśli pod kimś załamał się lód:

- w przypadku załamania lodu starajmy się zachować spokój i próbujmy wezwać pomoc. Najlepiej położyć się płasko na wodzie, rozłożyć szeroko ręce i starać się wpełznąć na lód. Starajmy się poruszać w kierunku brzegu leżąc cały czas na lodzie,

- kiedy zauważymy osobę tonącą, nie biegnijmy w jej kierunku, ponieważ pod nami również może załamać się lód. Nie wolno też podchodzić do przerębła w postawie wyprostowanej, ponieważ zwiększamy w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się pod ratującym. Najlepiej próbować podczołgać się do tonącego,
- jeśli w zasięgu ręki mamy długi szalik lub grubą gałąź, spróbujmy podczołgać się na odległość rzutu i starajmy się podać poszkodowanemu drugi koniec, jednocześnie nie wstając,

Z PRZEDSZKOLAKAMI O BEZPIECZEŃSTWIE

Mławszy policjanci podczas ferii zimowych odwiedzają placówki oświatowe, w których prowadzone są zajęcia dotyczące bezpieczeństwa. Podczas spotkań mundurowi przeprowadzają pogadanki dotyczące bezpieczeństwa w trakcie zimowego wypoczynku. Tym razem dzielnicowi spotkali się z dziećmi z Niepublicznego Przedszkola Bajkowy Dworek w Mławie. Jak bezpiecznie uprawiać zimowe sporty? Na co zwrócić uwagę podczas zimowych zabaw na świeżym powietrzu?

Jakich zachowań unikać podczas pobytu w domu pod nieobecność rodziców? Jak reagować na zaczepki ze strony obcej osoby? Dlaczego tak ważne jest posiadanie odblasków na drodze? Pod jakimi numerami telefonów znajdziemy pomoc? To zagadnienia, które poruszyli dzielnicowi, podczas spotkania z dziećmi z Niepublicznego Przedszkola Bajkowy Dworek w Mławie.

Zajęcia prowadzone były w formie rozmowy i zabawy z dziećmi. Policjanci promo-

wali także zasady bezpieczeństwa na stoku, w ramach akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku”. Przedszkolaki otrzymały od dzielnicowych drobne, uroczyste upominki – odblaskowe misie. Dzięki nim dzieci będą lepiej widoczne na drodze. Obiecały, że odblaski będą z nimi codziennie. Było by wspaniale, gdyby dorośli brali z nich przykład. Dziękujemy za zaproszenie i pozdrawiamy maluszki z Bajkowego Dworku w Mławie.

podkom. Aneta Prusik



- jeśli sami nie mamy możliwości udzielić poszkodowanemu pomocy, natychmiast poinformujemy o wypadku najbliższą jednostkę Policji lub Straży Pożarnej,

- po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody na-

leży okryć ją czymś suchym (płaszczem, kurtką) i jak najszybciej przetransportować do zamkniętego, ciepłego pomieszczenia, aby zapobiec dalszej utracie ciepła. Pamiętajmy, że nie wolno poszkodowanego polewać ciepłą wodą,

ponieważ może to spowodować u niej szok termiczny, - w miarę możliwości należy podać poszkodowanemu słodkie i ciepłe (ale nie gorące) płyny do picia. Osobę poszkodowaną powinien także zbadać lekarz.

REKLAMA

GPP.6721.3.2019.AD

Mława, 18.02.2025 r.

OGŁOSZENIE

Burmistrza Miasta Mława

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Górna” dla obszaru położonego w środkowej części m. Mławy, między ulicami Górna, Anny Dobrskiej, Ciechanowską, Brzozową, Studzieniec, Napoleońska

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz uchwały Rady Miasta Mława nr IX/127/2019 z dnia 25 czerwca 2019 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Górna” dla obszaru położonego w środkowej części m. Mławy, między ulicami Górna, Anny Dobrskiej, Ciechanowską, Brzozową, Studzieniec, Napoleońska wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 26.02.2025 r. do 28.03.2025 r. w Urzędzie Miasta Mława, 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 19, Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pokój nr 15 w godz. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰.

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

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu 18.03.2025 r. o godzinie 14.00 w Miejskim Domu Kultury w Mławie (sala na I piętrze), 06-500 Mława, ul. Stary Rynek 13.

Zgodnie z art. 17 pkt 11 oraz art. 8c ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi dotyczące projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi mogą być wnieszone do Burmistrza Miasta Mława w formie:

- papierowej na adres: Burmistrz Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, 06-500 Mława,
- elektronicznej na adres poczty elektronicznej info@mlaw.pl, opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym, weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu, podpisem zaufanym lub podpisem osobistym, oraz za pośrednictwem elektronicznej platformy usług administracji publicznej ePUAP w nieprzekraczalnym terminie do dnia 18.04.2025 r. Wnoszący uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę, adres zamieszkania albo siedziby oraz oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Uwagi złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

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

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

Burmistrz Miasta Mława

Małżeństwo to nie tylko blaski. Czasem pojawiają się cienie, przez które nie wszyscy małżonkowie potrafią przejść.

— Jak się jest młodym, to się inaczej myśli i czuje. Czasem podejmuje się pochopne decyzje. Wiemy to ze swojego doświadczenia. Na własnej skórze przekonaliśmy się, że prawdziwa miłość zwycięży wszystko i jeśli ktoś jest komuś pisany, to będą razem. — Małżonkowie śmieją się.

Młodzięca miłość

Pan Andrzej i pani Małgorzata znali się od zawsze. Mieszkali w tym samym bloku, a ponieważ różnica wieku była niewielka, całe wakacje i czas, kiedy wracali ze szkół, spędzali wspólnie. Razem się bawili, dorastali, mieli marzenia, a w pewnym momencie zrozumieli, że to już nie przyjaźń, a miłość zagościła w ich sercach.

— Zналиśmy się od dziecka, chodziliśmy do jednego przedszkola, a potem do tej samej szkoły — opowiada pani Małgorzata. — Razem wychodziliśmy i wracaliśmy do szkoły. Rodzice pracowali, więc my z kluczami na szyi wracaliśmy do domu, szybko coś jedliśmy i odrabialiśmy lekcje. A potem to już spędzaliśmy czas na podwórku. W bloku było kilku chłopców i tylko dwie dziewczynki — ja i Ania. Ona jednak nie lubiła się z nami bawić, bo bała się pobrudzić. Ja natomiast chętnie brałam udział we wszystkich zabawach, chodziłam po drzewach, dachach, bawiłam się w wojnę. Do domu często wracałam w porpanych i brudnych ubraniach albo z obtartymi kolanami. Nawet jak podrosłam, dobrze się czułam w naszej blokowej grupie.

Kiedy pani Małgorzata miała 17 lat, jej serce mocniej zabiło. Okazało się, że wzajemnością. Rok starszy Andrzej zaczął poświęcać jej więcej uwagi. Częściej spędzali czas we dwoje niż z rówieśnikami. Zostali oficjalnie parą w 1982 roku.

— Byliśmy w sobie po uszy zakochani. Młodzi, piękni i z tysiącami marzeń. Myśleliśmy, że w życiu liczy się



Małgorzata i Andrzej dwa razy brali ślub — wierzą, że są sobie przeznaczeni

tylko miłość — opowiadają. — Marzyliśmy, że znajdziemy dobrą pracę, pobierzemy się, zbudujemy dom i będziemy mieli dzieci. Często o tym rozmawialiśmy. Jednak dorosłe życie nas przerosło.

Nie było łatwo

W 1985 roku okazało się, że pani Małgorzata jest w ciąży. Para szybko zorganizowała ślub i zamieszkała w wynajętej kawalerce. Pan Andrzej pracował jako mechanik. Kiedy na świat przyszła ich pierwsza córka, byli bardzo szczęśliwi. Niestety szybko szara codzienność zmieniła ich nastawienie do życia i do siebie.

— Cały czas się kłóciliśmy. Zazwyczaj przychodziłem po pracy do domu, a tam Gośka narzekała, że jej ciężko, że cały czas siedzi z dzieckiem i że pieniędzy na wszystko brakuje — wspomina pan Andrzej. — Denerwowały mnie te jej gadki. Nie rozumiałem, o co jej chodzi. Pracowałem, zarabiałem pieniądze, czasem wyskoczyłem po pracy na piwko z kolegami. Zamiast odpocząć w domu, musiałem wysłuchiwać jej narzekań.

— Chyba przerosła mnie rola matki i żony — mówi pani Małgorzata. — Czasy były ciężkie, a ja myślałam, że życie to bajka. Denerwowałam się, że Andrzej mi nie pomaga, że całe dnie siedzę w domu. Pewnego dnia się spakowałam i wróciłam do rodziców. Miałam dość awantur i kłótni. Mama pomagała w wychowywaniu Marty, ja poszłam do pracy. Postanowiłam, że się rozwiodę. Itak zrobiłam.

Druga szansa

Przez ponad trzy lata małżonkowie nie mieszkali ze sobą, kontaktowali się jedynie w sprawach córki. Pan Andrzej zabierał córkę do siebie, chodził z małą na spacer i obsypywał ją prezentami.

— Kiedyś przedszkolaki miały występ i razem przyszliśmy go obejrzeć — wspominają. — Zaczęliśmy rozmawiać, potem razem poszliśmy na spacer. Marta w pewnym momencie powiedziała, że kocha nas i chciałaby mieć oboje rodziców, jak inne dzieci... Wtedy coś w nas pękło. Początkowo zaczęliśmy się spotykać, potem zamieszkaliśmy razem. Byliśmy

dojrzałsi o doświadczenia i wiek. Było inaczej. Wzięliśmy kredyt, pobudowaliśmy mały dom. Byliśmy razem na dobre i złe.

Syn scementował związek

Na początku 1991 roku okazało się, że pani Małgorzata jest ponownie w ciąży. Była to dla nich niespodzianka, ale też wielka radość, która utwierdziła ich w przekonaniu, że są sobie pisani.

Postanowili po raz drugi stanąć na ślubnym kobiercu. Znowu przysięgali sobie miłość i to, że wytrwają aż do śmierci...

— Chcieliśmy przysięgi dotrzymać, bo miłość rozkwitła na nowo i była teraz dojrzała — tłumaczy. — Wiedzieliśmy, że nie możemy tej szansy zmarnować. I nam się udało. Nigdy nie żalowaliśmy, że postanowiliśmy jeszcze raz spróbować. Tuż po naszym drugim ślubie na świecie pojawił się Rafał.

W małżeństwie pojawiła się jeszcze dwójka dzieci: Marek i Monika. Jak to w życiu, bywało różnie, ale oni zawsze szli razem, nie poddając się trudnościom i razem dzieląc radości i smutki. Są już też dziadka-

DALIŚMY SOBIE DRUGĄ SZANSĘ

SĄ MAŁŻEŃSTWEM Z PONAD 30-LETNIM STAŻEM. W ICH ŻYCIU NIE ZAWSZE ŚWIECIŁO SŁOŃCE... NAJPIERW BYŁY MIŁOŚĆ I ŚLUB, POTEM ROZWÓD, A JESZCZE PÓŹNIEJ PONOWNY ŚLUB W USC. — NIE BYLIBYŚMY DZIŚ TAKĄ RODZINĄ, GDYBY NIE TO, ŻE POTRAFILIŚMY SOBIE WYBACZYĆ I DAĆ SZANSĘ NA BYCIE RAZEM. CZASEM MÓWIMY ŻE ŚMIECHEM DZIECIOM, ŻE MUSIELIŚMY DOJRZEĆ DO MAŁŻEŃSTWA — MÓWIĄ.

mi dwójki wnuków: Igora i Julitki.

Miłość trzeba pielęgnować

Pełni miłości patrzą na siebie i wspierają się. Przeżyli złe i dobre chwile. Są przyjaciółmi dla siebie i dla swoich dzieci. Uczą je, że zawsze warto szanować ludzi, żyć uczciwie i dawać szansę, bo każdy może popełnić błąd. Najważniejsze to wsłuchać się w swoje serce i być dobrym człowiekiem.

— W małżeństwie trzeba czasem iść na kompromisy i być dla drugiego zawsze przyjacielem. Trzeba rozmawiać, a nie gniewać się na siebie. Zawsze się szanować i kochać. Bez tego małżeństwo nie przetrwa trudnych chwil. I jeszcze umieć wybaczać — radzą małżonkowie. — Nie bylibyśmy dziś taką rodziną, gdyby nie to, że potrafiliśmy sobie wybaczyć i dać szansę na bycie razem. Czasem mówimy ze śmiechem dzieciom, że musieliśmy dojrzeć do małżeństwa. Może zbyt pochopnie podjęliśmy decyzję o rozwodzie, może potrzebowaliśmy czasu, spojrzenia na siebie z dystansu. Najważniejsze, że daliśmy sobie drugą szansę.

Dziś jesteśmy bardzo szczęśliwi, mamy siebie, wspaniałą rodzinę i miłość.

W życiu małżonków ważną rolę odgrywa wiara. Oboje są przekonani, że to Bóg dał im drugą szansę na wspólne życie i tak pokierował ich losem, że są wspaniałą rodziną.

— Zawsze dziękuję Bogu w modlitwie, że nas znowu połączył — mówi pani Małgorzata. — Dziękuję, że pozwolił nam razem doczekać się dzieci i cieszyć się swoją obecnością. Przeżyć wspólnie tyle lat, z radością patrzeć na dzieci i wnuki... Nie wyobrażamy już sobie, że moglibyśmy być sami lub z innymi osobami. Jesteśmy razem już ponad 30 lat. Szybko minął nam ten czas. Mimo różnych życiowych przeciwności mamy wiele pięknych wspomnień. Kiedy patrzę na swoje dzieci i wnuki, jestem dumna, że mam tak cudowną rodzinę. Kiedy patrzę na nasze fotografie rodzinne, nie mogę ukryć wzruszenia. Niewiele brakowało, a nie byłoby nas. Myślę, że bylibyśmy sobie przeznaczeni, tylko na chwilę los zepchnął nas z dobrej drogi. Na szczęście ją odnaleźliśmy i kroczymy nią razem.

Joanna Karzyńska

**Wkroczenie na Pomorze
17-18 I 1920 r.**

Jeden ze starszych kolegów oficerów I Batalionu Morskiego, Eugeniusz Pławski, tak oto wspominał swój pobyt wraz z innymi oficerami w styczniu 1920 r. w Toruniu. „(...) Wraz z Michałem Borowskim, Tomaszem Duraczem, Arturem Reymanem i W. Krepskim mieliśmy zamiar obejść mury starożytnego Torunia, przejść się po parku na Bydgoskim Przedmieściu i zakończyć dzień kolacją w Artushofie. Gdy na Starym Rynku zagadaliśmy jakiegoś dystrygowanego pana, zapytując go o najkrótszą drogę do murów, wnet powstało zbiegowisko, w rezultacie którego zgubiliśmy Borowskiego i Reymana. Po kilku minutach jazdy tramwajem, zostaliśmy wprowadzeni do bogato urządzonego mieszkania państwa R. na Bydgoskim Przedmieściu. Rzecz jasna, że na tym skończyła się nasza wycieczka krajoznawcza, a rozpoczęły się badania rodakoznawcze (...)”. Wzmianka ze wspomnień por. E. Pławskiego informuje, że także ppor. J. Krępski brał czynny udział w zajmowaniu Pomorza. Stąd jego obecność w Toruniu prawdopodobnie do ok. 9 II 1920 r. Z Torunia batalion udaje się przez Wolne Miasto Gdańsk do Pucka.

**Zaślubiny Polski z Morzem
w Pucku**

W Pucku 10 II 1920 r. I Batalion Morski wziął czynny udział w uroczystości tzw. „Zaślubin Polski z Morzem”. Dowódca batalionu kpt. mar. Jacynicz przewodził uroczystości. Batalion wystawił cztery kompanie, a więc był to najprawdopodobniej cały jego skład. Przed 10 II 1920 r. poszczególne plutony batalionu były jeszcze rozsiadane w różnych placówkach np. w portach w Toruniu, Fordonie, Bydgoszczy, Chełmnie, Grudziądzu, Tczewie oraz Kartuzach. Zamiarem dowódcy K. Jacynicza było zebrać po drodze do Pucka wszystkie plutony, aby jako oddział Marynarki

ZAŚLUBINY POLSKI Z MORZEM W PUCKU 10 II 1920 R. (CZ. II)

**DZIEDZIC WIECZNI - PPOR. MAR. JERZY KRĘPSKI,
OFICER I BATALIONU MORSKIEGO 1919-1920.**

Przemawiający z balkonu ratusza gen. J. Haller po wkroczeniu W.P. do Torunia, I 1920 r.



Zaślubiny z morzem. Puck, 10 II 1920 r.

Wojennej wystąpić w komplecie przed obliczem już polskiego morza, a także Dowódcy Frontu Pomorskiego gen. J. Hallera, jego sztabu i innych reprezentacji wojskowych. W ceremonii wzięli udział m.in. „(...) przedstawiciel Naczelnika Państwa Minister Spraw Wewnętrznych Stanisław Wojciechowski, wicepremier Wincenty Witos, podsekretarz stanu w Mi-

nisterstwie byłej Dzielnicy Pruskiej dr Leon Janta-Pończyński, Wojewoda Pomorski z siedzibą w Toruniu dr Stefan Łaszewski, starosta dr Józef Wybicki, delegacja Sejmu RP na czele z Maciejem Ratajem, grupa wyższych oficerów z wiceadm. Kazimierzem Porębskim na czele, delegacja miast z różnych regionów kraju, duchowieństwo, przedstawiciele

środków twórczych, a w tym artysta malarz por. mar. Henryk Uziębło oraz tłum mieszkańców miasta i okolic (...)”. Obecny był też malarz Juliusz Fałat, który później uwiecznił to wydarzenie na obrazie. Mszę świętą celebrowali kapelan Dywizji Strzelców Pomorskich ks. Józef Wryczy oraz kapelan I Batalionu Morskiego ks. Władysław Miegoń. „(...)Następnie por.

Pławski podał komendę, a dwaj marynarze Batalionu Morskiego (...) wciągnęli banderę na maszt. Orkiestra zagrała hymn państwowy, a baterie artylerii oddały salut z 21 salw (...). Później gen. Haller dokonał w Zatoce Puckiej, przy hangarze lotniczym BLM w asyście szwadronu kawalerii, oddziału piechoty oraz I Batalionu Morskiego symbolicznego zaślubienia z morzem, wrzucając do morza platynowy pierścień. Na pamiątkę tego wydarzenia postawiono przy pomoście okolicznościowy słupek zaślubinowy (graniczny) z orłem jagiellońskim oraz miejscem i datą.

**Meldunek kpt. Jacynicza
o sytuacji Kaszubów
i stacjonowaniu w Pucku**

W dokumentach z 9 II 1920 r. oraz z następnych dni w Dowództwie Frontu Pomorskiego można przeczytać, że I Batalion M. dotychczas nie złożył żadnego meldunku o zajmowaniu wybrzeża morskiego. Meldunki o tej treści dość często się pojawiały w kancelarii dowództwa. Dopiero meldunek d-cy I Batalionu M. kpt. Jacynicza z 23 II 1920 r. napisany w Pucku do Szefa Departamentu Spraw Morskich w Warszawie donosił: „Melduję p. Admirałowi, że objecha-

łem całe wybrzeże zaznajamiając się z miejscowością, miejscową ludnością i warunkami ich bytu, a także z niezbędnymi potrzebami. Ludność miejscowa zamieszkująca wybrzeże (oprócz m. Helu) dla Państwa Polskiego usposobiona dobrze, lecz potrzebuje stanowczo opieki, którą Rząd Polski powinien jej okazać, a wtedy całkowicie ją pozyska. Obecnie jest pewna doza niewiary i wyczekiwania na to, jak Rząd Polski będzie względem nich się zachowywał. Ludność nie jest biedna, większa część mężczyzn od 20 do 40 służyła w marynarce handlowej lub wojennej niemieckiej i posiada świadomość polityczną. (...)Cała ludność poczynając od granicy Niemiec do m. Helu jest kaszubska, tylko w mieście Helu na końcu półwyspu zamieszkuje ok. 1000 Niemców, rybaków wrogo usposobionych dla Polaków(...)”. Dodać tu należy, że właśnie m.in. I Batalion Morski odegrał szczególną rolę w pozytywnym usposobianiu Kaszubów dla sprawy polskiej. Bardzo dużo zależało od tego, jak batalion i inne oddziały Wojska Polskiego na Pomorzu się zachowywały, czy przy zajmowaniu terenów nie czyniły przypadkiem jakieś niesprawiedliwości



W BLM. Po prawej, przy słupku zaślubinowym stoją oficerowie I Baonu Morskiego. Puck, 10 II 1920 r.

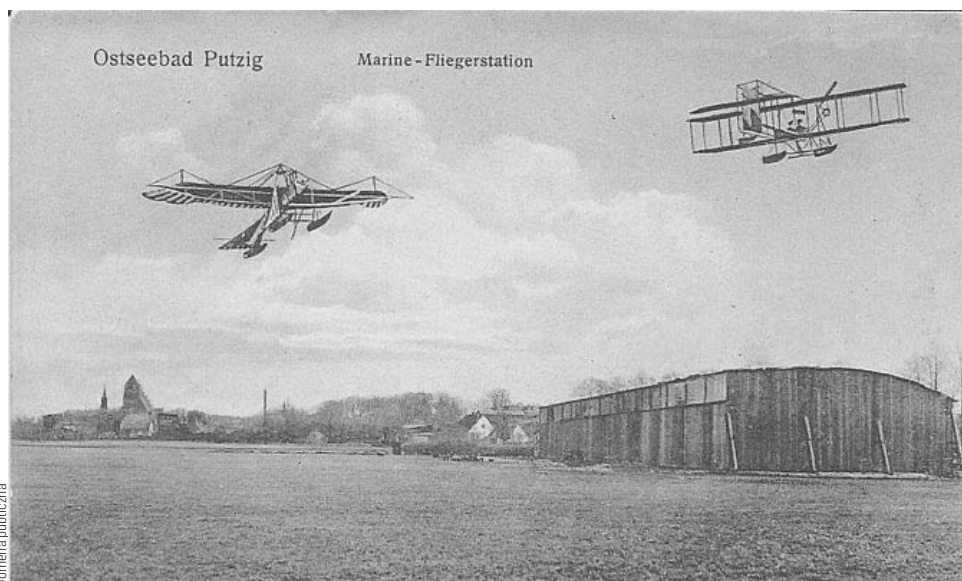
w oczach rdzennej ludności. Także delikatne traktowanie sprawy kaszubskiej było bardzo istotne. Ważne było, aby nie podrażniać niepotrzebnie stosunków społecznych. Jednym z zadań było przekonanie ludności kaszubskiej do nowego Państwa Polskiego. Tą rolę otrzymali m.in. oficerowie I Batalionu Morskiego, w tym ks. kapłan W. Miegoń, organizując z miejscową ludnością pogadanki lub przekazując pewne treści popolskie w czasie mszy świętej. Ww. meldunku pisze dalej kpt. Jacynicz: „(...)Zasadniczo podobny pogląd ma większość tutejsza, a przy rozumnym rządzeniu można wiele zrobić. Dużo jest chętnych do służby w marynarce handlowej, mniej w marynarce wojennej(...). Obecnie wszystkie wyznaczone placówki są osadzone przez marynarzy, którzy przez ludność miejscową są przyjmowani przyjemnie i przyczyniają się do podtrzymania powagi sołtysów w utrzymaniu porządku, a jednocześnie ochraniają lasy na wydmach od rabunku. Pożądanym byłoby ustalić na stałe podobne placówki na wybrzeżu, podobnie jak było w służbie łączności przy marynarce rosyjskiej, gdyż zmiana ich co pewien czas może ujemnie wpłynąć na plan wyszkolenia marynarzy.

Rozlokowanie oddziału w Pucku potrzebuje dużo ulepszeń: Koszary powinny być na wiosnę remontowane całkowicie, gdyż obecnie niemożliwym jest



W Bazie Lotnictwa Morskiego. Zaślubiny z morzem. Puck, 10 II 1920 r.

to przeprowadzić. Oprócz tego można tam umieścić zbyt małą ilość ludzi 200-300, żeby zaprzestać na nich. Potrzebne by było wyznaczyć specjalne komisje, które mają informacje o ilości marynarzy projektowanej do ulokowania w Pucku mogłaby orzec, gdzie i jak odpowiedni lokal przygotować. Jednocześnie zachodzi niezbędna potrzeba urządzenia kasyna oficerskiego, jako miejsca pobytu oficerów załogi wybrzeża, tak jak i przyjezdnych. Lokal czasowo do tego żadnego umeblowania. Spis takowego poprzednio został przedłożony: niezbędne rozchody dla umożliwienia funkcjonowania dowództwa i kasyna byłem zmuszony poczynić. Sprawozdanie będzie przedłożone do Sekcji Gospodarczej Dep z prośbą o pokrycie ich(...)”.



Niemiecka eksperymentalna Baza Lotnictwa Morskiego w Pucku, ok. 1917 r.

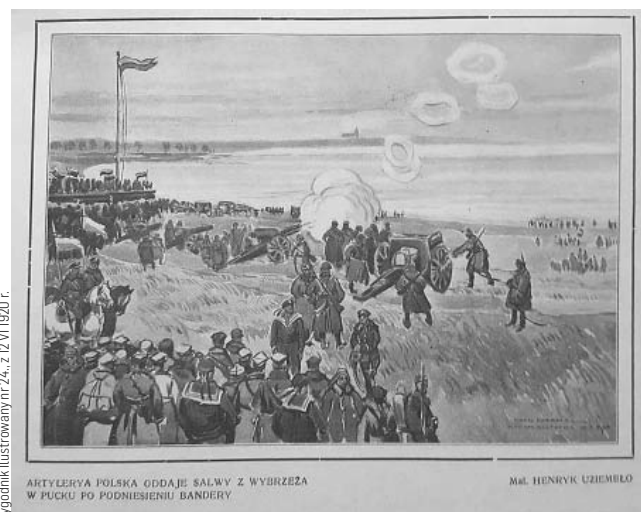
I Batalion Morski stacjonował na wybrzeżu morskim w 13 placówkach granicznych i w BLM oraz w głównym Porcie Marynarki Wojennej w Pucku jedynie do VII 1920 r. Od 10 II 1920 r. granicę morską II RP zabezpieczały pododdziały I Batalionu Morskiego, które miały pełnić służbę aż do chwili przejścia linii granicznej przez inne jednostki graniczne. Batalion patrolował wybrzeże pieszo i konno, zbierając jednocześnie informacje wywiadowcze. Po okresie przejścia od 1920 r. niemieckiej Bazy Lotniczej i zagospodarowaniu portu, w międzyczasie tworzyła się przyszła Polska Baza Lotnictwa (później tzw. MDL). Ta Baza Lotnicza od 1 VII 1920 r. przeszła już na stan no-

wego rodzaju sił zbrojnych w polskiej armii. Zaś I Batalion został ponownie przetransportowany do Torunia.

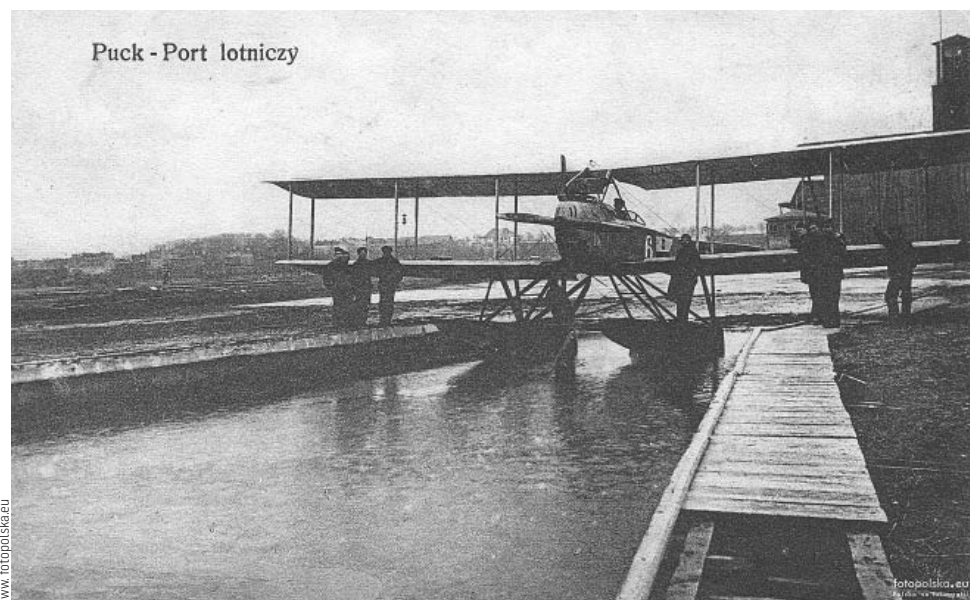
Po okresie zaślubin z morzem w dniach 21-22 VII 1920 r. do Torunia skierowany został także ppor. Jerzy Krępski, który przy-

jechał z Dowództwa Portu Wojennego w Modlinie. Fakt ten został odnotowany w księdze kwaterunkowej miasta Toruń. Wraz z nim przybyli też inni oficerowie tegoż batalionu: „(...) por. Morgenstern, por. Hulewicz, ppor. Kochemski, ppor. Wrzesiński(...). Kapelan Miegoń, por. Niezabitowski, por. Wolbek, (...), por. lek. Linke, ppor. Kodrębski, ppor. Ziembicki, ppor. Laskowski, ppor. Rojek (...)”. Ppor. J.Krępski zamieszkał wtedy w „Hotelu Dworcowym”. I Batalion Morski był przygotowywany do przyszłej „operacji warszawskiej”, po majowej kontrofensywie wojsk bolszewickich, aż do kulminacyjnej bitwy pod Warszawą z 14 na 15 VIII 1920 r.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Artyleria oddaje salwy z wybrzeża w Pucku, po podniesieniu bandery



Polska Baza Lotnictwa Morskiego, później tzw. MDL. Puck, wczesne lata 20. XX w.

Przede laty niektórzy nasi politycy chcieli, aby Polska stała się drugą Irlandią albo drugą Japonią. Powodem było wysokie wówczas tempo rozwoju Zielonej Wyspy i Kraju Kwitnącej Wiśni. Czy dziś będą wskazywać na „ziemię królików”, jak kiedyś mówiono o Hiszpanii, bo ekonomiści chwalą ten kraj za to, co się dzieje w tamtejszej gospodarce.

Czy Hiszpania wyrasta na lidera w strefie euro, zostawiając w tyle takie potęgi jak Niemcy czy Francja, które popadły w stagnację? To raczej się nie wydarzy, bo jak mówi porzekadło, zanim gruby schudnie, to chudy umrze, ale bez wątplenia to dziś jedna z najszybciej rozwijających się gospodarek w Europie, jeśli nie na świecie.

Bo nie ma wątpliwości, że Hiszpania, której tak jak Grecji mocno zaszkodził globalny kryzys finansowy z lat 2008-2009, wypychając kraj w recesję, teraz nadrabia straty po podwójnym kryzysie, bo kryzysie finansowym z 2008 roku i kryzysie zadłużenia z 2010 roku.

Hiszpański fenomen

Czy hiszpańska gospodarka kwitnie? Gdyby tak było, to bezrobocie w Hiszpanii byłoby niskie. A tak nie jest, bo jest niemal dwukrotnie wyższe niż w całej UE i aż ponad trzy razy wyższe niż w Polsce. Ale te 10,61 proc. (według Eurostatu) w czwartym kwartale 2024 roku to najniższa stopa bezrobocia od drugiego kwartału 2008 roku. I to trzeba docenić, jak też patrzeć na sytuację w Hiszpanii na tle tego, co dzieje się w całej strefie euro. Europejskie potęgi gospodarcze, takie jak Niemcy, Francja czy Włochy, przeżywają gospodarczą stagnację, czy wręcz recesję. Ich gospodarki stoją.

PKB w czwartym kwartale ubiegłego roku w strefie euro stanęło, a w przypadku Niemiec spadło o 0,2 proc., a Francji o 0,1 proc., porównując kwartał do kwartału. Gospodarka Włoch ma się niewiele lepiej, za to w Hiszpanii wzrosła o 0,8 proc.



Hiszpańska gospodarka ma się coraz lepiej

W całym 2024 roku gospodarka strefy euro wzrosła o 0,7 proc., co — zdaniem ekonomistów PKO BP — potwierdza jej praktyczną stagnację w ostatnich latach.

„Główne przyczyny mizernego wzrostu to recesja w niemieckim przemyśle, wysokie koszty energii oraz ograniczona konsumpcja, wynikająca z preferowania przez gospodarstwa domowe rozbudowy oszczędności. Konsumenci, zaniepokojeni sytuacją na rynku pracy i korzystający z dodatnich realnie stóp procentowych, ograniczali wydatki. Dodatkowo napięcia handlowe z USA oraz polityczna niestabilność w Niemczech i Francji negatywnie wpływały na nastroje gospodarcze” — piszą ekonomiści PKO BP.

Do tej pory Niemcy były postrzegane jako motor wzrostu strefy euro, ale dziś ich gospodarka jest w recesji. W ubiegłym roku skurczyła się o 0,2 proc., a dwa lata temu o 0,3 proc. To pierwszy taki przypadek od 2000 roku, kiedy niemiecka gospodarka notuje przez dwa lata z rzędu spadek PKB. Główną przyczyną recesji jest osłabienie eksportu, kryzys w bran-

ży motoryzacyjnej, ale też wysokie koszty energii i spadająca konkurencyjność przy silnej presji firm z Chin i USA.

roku urosło o 3,2 proc. To wynik rosnącej konsumpcji wewnętrznej (na ile jednak wynika to ze wzrostu cen, a więc wyższej inflacji, a na

imigrantów. Co, jak donoszą media, nie podoba się wielu Hiszpanom, którzy obawiają się o swoje miejsce pracy, jak też choćby wzrostu przestępczości.

Co nie zmienia faktu, że brytyjski tygodnik „The Economist” uznał hiszpańską gospodarkę za najprężniejszą i najlepiej radzącą sobie w 2024 roku spośród 37 krajów Organizacji Gospodarczej i Rozwoju (OECD). W rankingu brane są pod uwagę PKB, inflacja, wyniki giełdy, redukcja bezrobocia i równowaga fiskalna. Brytyjski tygodnik pochwalił Hiszpanów m.in. za najniższe od 17 lat bezrobocie i dobre wyniki giełdowe. Jeszcze rok temu Hiszpania zajmowała 8. pozycję w rankingu.

EKSPERCI, PISZĄC O ROSNĄCEJ GOSPODARCE HISZPANII, WSKAZUJĄ TEŻ NA STOSUNKOWO NISKIE CENY ENERGII, KTÓRE SĄ JEDNYMI Z NAJNIŻSZYCH W CAŁEJ UE, CO OCZYWIŚCIE OBNIŻA KOSZTY PRODUKCJI, CZYNIĄC GOSPODARKĘ BARDZIEJ KONKURENCYJNĄ.

Hiszpania pozyskuje dużo energii z OZE, ma też elektrownie jądrowe, a także gaz z Algierii. Ekonomiści wskazują też na wielkie uzależnienie tego kraju od eksportu z Chin. I oczywiście hiszpańskiej gospodarce pomaga mocno turystyka, tych blisko 100 mln turystów, którzy odwiedzili ten kraj w zeszłym roku. Turystyka odpowiada dziś już za ponad jedną dziesiątą PKB tego kraju.

Za Hiszpanią w rankingu brytyjskiego tygodnika uplasowała się Irlandia. W latach 2023 i 2022 w rankingu „The Economist” zwyciężała Grecja. Co pokazuje, że kraje południa Europy, traktowane nieco z przymrużeniem oka przez bogatą północ, są teraz na fali wznoszącej. Odrabiają straty. I dziś chyba już nikt, tak jak to miało miejsce podczas kryzysu finansowego w 2008 roku, nie odważy się użyć wobec nich pogardliwego skrótów PIGS (z ang. świnie), oznaczającego Portugalię, Irlandię, Grecję i Hiszpanię.

Też idziemy do przodu

Jak na tle Hiszpanii wypada Polska? Też idziemy do przodu. Z danych GUS wynika, że wzrost PKB w 2024 roku wyniósł 2,9 proc., co jest zdecydowaną poprawą w porównaniu z wynikiem 0,1 proc. w 2023 roku.

Zdaniem Polskiego Instytutu Ekonomicznego sytuacja Polski pozostanie korzystna także w 2025 roku. „Bieżący konsensus prognoz sugeruje, że PKB powiększy się o 3,4 proc., głównie z uwagi na przyspieszenie inwestycji infrastrukturalnych. Taki wynik dalej będzie znacząco wyróżniać się na tle państw strefy euro — w głównych gospodarkach PKB będzie powiększać się o niecałe 1 proc., w Niemczech o około 0,5 proc.” — prognozuje PIE.

Ekonomiści z PKO BP zakładają, że w 2025 roku PKB wzrośnie o 3,5 proc. Z kolei Międzynarodowy Fundusz Walutowy szacuje, że w latach 2025-2029 polska gospodarka może się rozwijać każdego roku w tempie 2,7-3,2 proc.

Andrzej Mielnicki

JUŻ NIE IRLANDIA, A INNY KRAJ

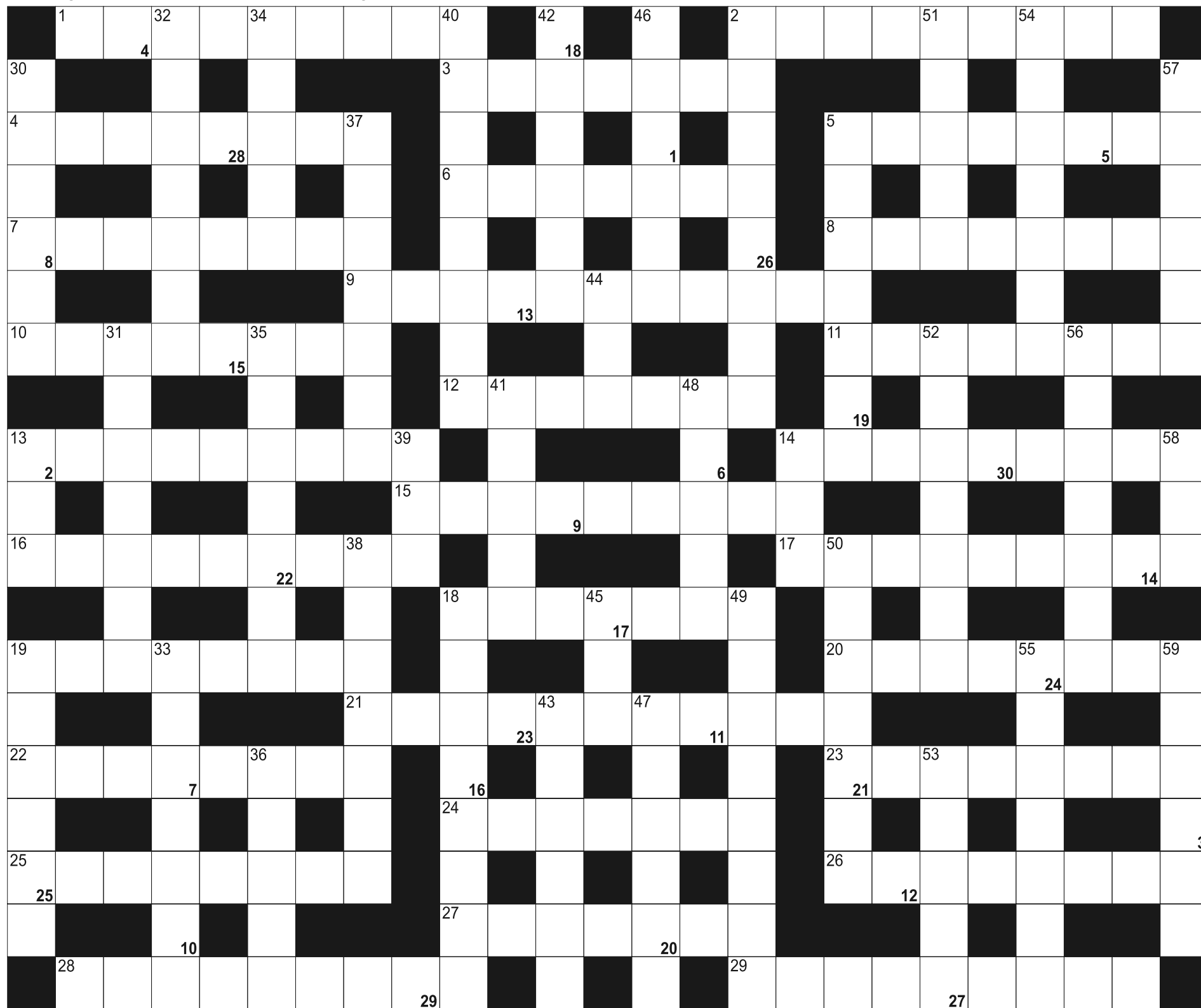
GŁOŚNO ZROBIŁO SIĘ OSTATNIO O HISZPANII, ALE NIE ZA SPRAWĄ FUTBOLU, FLAMENCO CZY CORRIDY, A GOSPODARKI. EKONOMIŚCI WSKAZUJĄ NA HISZPANIĘ JAKO KRAJ, KTÓRY DOBRZE SOBIE RADZI, MA WYSOKIE TEMPO ROZWOJU. A JESZCZE NIEDAWNO BYŁ W KRYZYSIE.

Na fali wznoszącej

I na tym właśnie polega fenomen Hiszpanii, która dobrze sobie radzi na tle innych krajów strefy euro. PKB Hiszpanii w zeszłym

ile wzrostu siły nabywczej hiszpańskich rodzin, to trudno ocenić), jak też coraz lepszej sytuacji na rynku pracy, wynikającej m.in. z otwarcia rynku na

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, 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														

POZIOMO: 1) wstrząs w kopalni; 2) kobieta przepowiadająca przyszłość; 3) cząsteczka, molekula; 4) zboże na bułki; 5) pieprzycia siewna potocznie; 6) dostojni obywatele miasta; 7) magnetyczny w diagnostyce obrazowej; 8) podobny do brata; 9) sztukmistrz, magik; 10) opiekunka Zosi z "Pana Tadeusza"; 11) saguaro, sukulent; 12) przepływa przez Bordeaux; 13) kościelny muzyk; 14) państwo w Ameryce Środkowej; 15) liczba pi; 16) Dante, poeta włoski; 17) wyznawca, poplecznik; 18) stolica Iranu; 19) drugie największe miasto Malawi; 20) tryskawiec sprężysty inaczej; 21) dostępny w bibliotece; 22) słynne kąpielisko w Meksyku; 23) niejedna w sercu; 24) hiszpańskie

imię żeńskie; 25) ludowy zwyczaj weselny; 26) wyspa z Cieśniną Tatarską; 27) doradca i udziela porad; 28) np. Słońca przez Księżyc; 29) dawniej o kastracie

PIONOWO: 2) Maria, ukochana Napoleona; 5) autor "Dzieci Arbatu"; 13) mała Aleksandra; 14) metan lub butan; 18) miasto na Wyspie Świętego Tomasza; 19) płynie przez Waco; 30) tlenowy dla nurka; 31) Wata celulozowa potocznie; 32) ruskie na talerzu; 33) nagadać głupot; 34) wyspa w Balearach; 35) roślina rosnąca na skałach; 36) Ludwik dla Włochów; 37) grenlandzkie miasto na wyspie Saqqardlit; 38) domniemany,

hipotetyczny; 39) Baba od czterdziestu rozbójników; 40) stolica Szkocji; 41) Gide, pisarz francuski; 42) przerwa w podróży; 43) dawny wiosłowy statek wojenny; 44) biblijny symbol Boga; 45) freudowskie "ja"; 46) słynny angielski dzwon; 47) niewierność; 48) waluta Nigerii; 49) szósta co do wielkości wyspa Estonii; 50) anafilaktyczny; 51) manualne w aucie; 52) układ spłat kredytu; 53) Jakucja inaczej; 54) trasa koncertowa muzyków; 55) tor wyścigowy F1 w RPA; 56) stolica hrabstwa Bong w Liberii; 57) imię żony Rembrandta; 58) Akademia Teologii Katolickiej; 59) wysypuje się z kłosa



To pierwszy Polak, który złamał barierę jednej minuty na dystansie 100 m stylem klasycznym na basenie olimpijskim!

Podczas warsztatów zawodnicy Marlina mieli niepowtarzalną okazję doskonalić swoją technikę stylu klasycznego pod okiem jednego z najlepszych pływaków w kraju. To była lekcja pełna pasji, profesjonalizmu i inspiracji.

„Serdecznie dziękujemy Janowi za cenne wskazówki i motywację do dalszej pracy. Jesteśmy przekonani, że spotka-

JAN KAŁUSOWSKI WŚRÓD ZAWODNIKÓW MARLINA

KLUB SPORTOWY MARLIN MŁAWA
MIAŁ ZASZCZYT GOŚCIĆ U SIEBIE JANA
KAŁUSOWSKIEGO – WIELOKROTNEGO
MISTRZA POLSKI, WICEMISTRZA
EUROPY JUNIORÓW, BRĄZOWEGO
MEDALISTĘ WOJSKOWYCH IGRZYSK
OLIMPIJSKICH ORAZ OLIMPIJCZYKA
Z PARYŻA 2024.

nia z tak wyjątkowymi sportowcami na długo pozostaną w pamięci naszych młodych pływaków i rozbudzą w nich jeszcze większą miłość do sportu. Dziękujemy również rodzicom, dyrektorowi MOSiR-u Adamowi Kuligowskiemu oraz wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji tego wydarzenia. To dzięki Wam możemy tworzyć tak wyjątkowe inicjatywy! Sport to pasja, a inspiracja płynie od najlepszych!” – napisał na swoim profilu facebookowym Klub Sportowy Marlin Mława.



WARSZAWSKA SYRENKA – KONKURS DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH



Miejski Dom Kultury w Mławie serdecznie zaprasza uczniów szkół podstawowych do udziału w eliminacjach powiatowych Konkursu Warszawska Syrenka.

Kiedy?
25 marca 2025 r. (wtorek)
o godz. 9:00

Gdzie?
Sala Kina MDK w Mławie

Kategorie wiekowe:

Klasy I-III
Klasy IV-VI
Klasy VII-VIII

Każda szkoła może zgłosić

maksymalnie dwóch uczestników w każdej kategorii. Prosimy o wybór repertuaru spoza lektur szkolnych! Zgłoszenia laureatów eliminacji szkolnych i gminnych przyjmujemy do 12 marca 2025 r. na adres:

m.splewiska@mdkmlawa.com

Miejski Dom Kultury, ul. St. Rynek 13, 06-500 Mława
Dla uczestników przygotowaliśmy dodatek „Dla Recytatora” – poradnik pełen wskazówek dotyczących przygotowań i występu.

Więcej informacji:
tel. 23 654 35 85

MOŻNA ZGŁASZAĆ KANDYDATURY DO TYTUŁU MŁAWIANIN ROKU 2024

2025 r. (piątek) do godziny 15:00 można składać wnioski o przyznanie tytułu Mławianin Roku 2024.

Zgodnie ze statutem, wnioski mogą składać organizacje pozarządowe i charytatywne, organy samorządowe, instytucje oraz grupy mieszkańców Mławy w liczbie przynajmniej 50 osób. Wnioski należy składać w siedzibie Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej mieszczącej się przy ul. 3 Maja 5 w Mławie (można je też na ten adres przesyłać pocztą).

Będzie to już 26. laureat tego szczególnego wyróżnienia.



Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej oraz kapituła nagrody Mławianin Roku informują, że do 28 lutego

Taka tajemnica

Dwie sprawy są pewne: 1) miłość jest fundamentalnym doświadczeniem człowieka i 2) bez miłości sztuka, muzyka i literatura praktycznie nie istnieją. Miłość to emocja, która od czasów, kiedy ludzkość pojawiła się na naszej planecie — albo przynosi radość i upragnione uczucie spełnienia, albo boli i pcha do czynów krew w żyłach mrozących, z samobójstwem włącznie. Na logikę zatem biorąc — życie byłoby znacznie lepsze, przyjemniejsze i łatwiejsze, gdyby miłości w ogóle nie było.

Niestety jednak — miłość jest, istnieje i cały czas kusi. Zwrodzonej przekory zatem i na pochybel wciąż świętowanym walentynkom postanowiłam miłość rozłożyć na czynniki pierwsze i zastanowić się czy życie bez miłości jest możliwe.

Miłość, czyli co?

O chemicznej stronie miłości już pisałam — dziś czas, by w miarę dokładnie określić wszystkie aspekty emocjonalne. Każdy psycholog powie nam, że to uczucie silnego przywiązania i więzi z kimś, ale także z czymś. Bo miłość może przybierać wiele różnych form: od miłości w sensie romantycznym przez miłość przyjaciół po członków rodziny, a nawet domowe zwierzęta.

Natomiast w swej istocie miłość często opisywana jest jako uczucie ciepła, bezpieczeństwa i szczęścia, które wynika z bycia połączonym z kimś lub czymś i co jest dla nas ważne. Może przynieść radość i uniesienia, ale może również być przyczyną smutku, rozczarowania i bólu serca. Jakich by jednak definicji nie tworzyć — jedno jest pewne: miłość jest fundamentalną częścią ludzkiego doświadczenia. Kształtuje nasze relacje, wpływa na nasze emocje i odgrywa centralną rolę w naszym ogólnym samopoczuciu. Bez niej życie może wydawać się puste, samotne i niespełnione.

Rola miłości w naszym życiu

Czy to się komuś podoba czy nie — psychologowie



nie pozostawiają złudzeń: miłość jest integralną częścią życia człowieka. Jest siłą napędową, która motywuje nas do życia, rozkwitu i szczęścia. Przy czym nie ogranicza się tylko do relacji romantycznych. Nie. Obejmuje wszystko, co jest nam drogie — naszą rodzinę, przyjaciół, zwierzęta, a nawet nasze hobby i pasje. To uczucie głębokiej więzi i troski, które żyjemy wobec kogoś lub czegoś i które nadaje sens i cel naszemu życiu.

Miłość ma też moc — może nas bowiem zmienić. Może dać nam siłę w trudnych chwilach i pomóc przetrwać nasze lęki i niepewności. Kiedy kochamy, stajemy się bardziej zainteresowani i uczymy się stawiać potrzeby i pragnienia innych ponad nasze własne. To wzmacnia poczucie współczucia i empatii, sprawiając, że bardziej rozumiemy i akceptujemy otaczających nas ludzi.

Ech, czyli jednak wygląda na to, że życie bez miłości jest jeszcze trudniejsze niż z nią...

Jak wygląda życie bez miłości?

Są tacy, którzy twierdzą, że życie bez miłości jest koncepcją wręcz trudną do wyobrażenia. Wszystko przez to, że we wszystkich swoich formach miłość przynosi radość, komfort i poczucie przynależności. Może być siłą napędową naszych decyzji, może wznosić, ale pomaga nam podnosić się po upadkach. A co się dzieje, gdy miłość jest nieobecna w naszym życiu?

Jak twierdzą psychologowie, bez miłości życie może stać się podróżą samotną i niespełniającą oczekiwań. Brak miłości może prowadzić do uczucia izolacji i braku celu, sprawić, że człowiek czuje się zagubiony i traci kontakt z otaczającym go światem. Może się to objawiać na różne sposoby — choćby brakiem miłości do siebie lub niezdolnością do nawiązywania znaczących, cokolwiek więzi z innymi. Może również prowadzić do poczucia beznadziei i braku motywacji do re-

alizacji osobistych celów i ambicji.

Ale... Są i tacy psychologowie, którzy przekonują, że życie bez miłości nie musi być pozbawione szczęścia i sensu. Wielu osobom spełnienie i radość przynoszą inne dziedziny życia: kariera, hobby, pasja. I tak summa summarum wszystko sprowadza się do znalezienia celu i sensu w rzeczach, które przynoszą nam radość i spełnienie.

Czy zatem można być szczęśliwym bez miłości?

To pytanie bardzo złożone i nie ma na nie prostej odpowiedzi. Jedni twierdzą, że miłość jest niezbędnym składnikiem szczęścia, inni — że nie jest konieczna, a wręcz bywa zbędna. Ostatecznie wszystko zależy to od indywidualnych przekonań i doświadczeń danego człowieka.

Bo przecież jest na świecie wiele osób, które prowadzą szczęśliwe i satysfakcjonujące życie bez bycia w związku romantycznym. Przyjaźnią się, z sukcesami robią tzw. karierę, nie posiadają hobby, które przynosi im radość i spełnienie. Zaskakująco wiele osób uważa, że realizacja swoich pasji i zainteresowań może prowadzić do poczucia celu i szczęścia kompletnie niezależnego od związku romantycznego.

I wniosek, a jednocześnie rada jest taka, że najważniejsze jest dążenie do takiego życia, które z naszej perspektywy ma sens, przynosi nam radość — i to niezależnie od tego, czy jest w nim miłość, czy jej nie ma.

A zdrowie psychiczne?

Nie ma co mówić: miłość jest potężną siłą, która może mieć znaczący wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Już pisałam, że gdy doświadczamy miłości, nasz mózg uwalnia m.in. oksycytynę i dopaminę, a te mogą wywoływać uczucia przyjemności i szczęścia. Mogą też pomagać w zmniejszeniu stresu i lęku, a to z kolei może mieć pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

To oczywiście wersja zmi-

CZY MOŻNA ŻYĆ BEZ MIŁOŚCI?

WSZYSTKO PRZEZ TE WALENTYNKI, KTÓRYCH NAPRAWDĘ SZCZERZE NIE ZNOSZĘ! A CEKINOWE LUB PLASTIKOWE SERCA JESZCZE DZIŚ BIJĄ PO OCZACH — NAWET W MOJEJ ULUBIONEJ PIEKARNI, KTÓRA PRZEZ TO WSZYSTKO OD KILKU DNI JEST JAKBY MNIEJ ULUBIONA... I TAK MNIE KORCI ZAPYTAĆ: CZY BEZ MIŁOŚCI MOŻNA ŻYĆ?

robi też załamane serce, czy to z powodu niespełnionej miłości, czy — jeszcze gorzej — strata ukochanej osoby. Tak czy siak, złamane serce może mieć głęboki wpływ na zdrowie psychiczne, powoduje uczucie smutku, złości, rozpacz i bezsilności. W skrajnych przypadkach mogą prowadzić nawet do depresji i problemów ze zdrowiem psychicznym tak wielkich, że aż wymagających interwencji specjalisty. Stąd nawet w stanie całkowitego upojenia miłością i zakochaniem warto dbać o własne zdrowie psychiczne, a gdy jest taka potrzeba i gdy zmagamy się z samotnością, izolacją lub utratą bliskiej osoby — szukać pomocy.

Ważna miłość własna

To docenianie i akceptowanie siebie takim, jakim jesteśmy, z zaletami, wadami i wszystkim, co składa się na naszą osobowość. To docenianie i traktowanie siebie z życzliwością, współczuciem i szacunkiem. Ktoś, kto kocha samego siebie, nie potrzebuje zewnętrznego potwierdzenia, by czuć się dobrze ze sobą, a to z kolei może prowadzić do zdrowszego i bardziej satysfakcjonującego życia. I nie wolno mylić tej miłości z egoizmem. Bo nie bez przyczyny mówi się, że by-

cie sobą w świecie, który nieustannie próbuje zrobić z ciebie kogoś innego — jest największym osiągnięciem.

A sposoby na pielęgnowanie miłości własnej są bardzo proste: to może być spacer, gorąca kąpiel, a nawet godzina z książką przy jednoczesnym telefonie w trybie offline. Ważne jest, by priorytetowo traktować swoje dobre samopoczucie i znaleźć czas dla siebie, nawet jeśli jest to tylko kilka minut dziennie. Grunt, żeby było regularnie.

Innym sposobem na praktykowanie miłości do samego siebie jest skupianie się na swoich mocnych stronach i osiągnięciach. Zapisujmy sobie listę rzeczy, z których jesteś dumny i często sobie o nich przypominać. Świętujmy swoje sukcesy, bez względu na to, jak małe mogą się nam wydawać.

A na koniec może się okazać, że miłość jest przewrotna i gdy za nią gonimy — ucieka. Ale gdy my uciekamy — ta ona rusza wpościg za nami!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronie lovelifelearningcenter.com.

I taki smaczek: gdy pisałam niniejszy felieton, Haddaway akurat z radia retorycznie pytał „What is love?” ...

Ciało zdrowe — ból duszy pozostał

Tym razem wszystko skończyło się dobrze. Policjanci rozpoczęli intensywne poszukiwania natychmiast po otrzymaniu zgłoszenia i już po niespełna godzinie odnaleźli kobietę. Leżała w przydrożnym rowie, a ponieważ tej nocy tura spadła do zera, a dłuższe przebywanie groziło jej poważnym wychłodzeniem. Kobieta szybko trafiła do szpitala i dzięki szybkiej reakcji rodziny i służb ratunkowych uniknęła tragedii. Fakt, że szpital zaopiekował się zdrowiem fizycznym kobiety — wcale nie oznacza jednak, że jej emocjonalny kryzys też już został wyleczony i minął.



Nieprzewidywalne wydarzenia życiowe potencjalnie mogą przytłoczyć każdego z nas/ zdjęcie jest jedynie ilustracją do tekstu

Cierpienie emocjonalne

To taki stan psychicznego cierpienia, który może wynikać z problemów ze zdrowiem psychicznym lub szczególnych okoliczności, choćby trudności w związku lub problemów finansowych. Cierpienie emocjonalne jest bardzo szerokim pojęciem: może odnosić się do wielu różnych zaburzeń zdrowia psychicznego. W medycynie ten termin szeroki zakres objawów, ale najczęściej przypominają one depresję i lęk. Zaburzenia zdrowia psychicznego mogą powodować objawy cierpienia emocjonalnego, które utrzymują się przez długi czas lub występują cyklicznie.

Niektóre objawy stresu emocjonalnego obejmują uczucie przytłoczenia, bezradności lub beznadziei, uczucie winy bez wyraźnej przyczyny, spędzanie dużej ilości czasu na martwieniu się, trudności z myśleniem lub zapamiętywaniem, zbyt długi lub zbyt krótki sen, zmiany apetytu, większe poleganie na substancjach zmieniających nastrój — np. na alkoholu, izolowanie się od ludzi lub aktywności, odczuwanie niezwykłej złości lub drażliwości, także zmęczenia, trudności z nadążaniem za codziennymi zadaniami, odczuwanie nowego, niewyjaśnionego bólu.

Stres emocjonalny różni się w zależności od obecności jakichkolwiek zaburzeń zdrowia psychicznego: u osoby z zaburzeniem osobowości typu borderline stres emocjonalny może powodować zarówno wybuchy złości, jak i intensywne uczucie samotności.

Są jednak takie oznaki kryzysu, które wymagają natychmiastowej uwagi. To przede wszystkim próby lub groźby wyrządzenia krzywdy sobie lub zabicia innej osoby, urojenia lub halucynacje, ekstremalna izolacja samego siebie od otoczenia, brak snu i unikanie posiłków przez wiele dni, przemoc słowna lub fizyczna.

Dorośli w stanie kryzysu emocjonalnego mogą być agresywni i bez zastanowienia podejmować ryzykowne działania. Mogą rozdawać cenne rzeczy lub przechodzić gwałtowne wahania nastroju, nadużywać alkoholu, sięgać po narkotyki, zaniedbywać obowiązki i/lub higienę osobistą. A czasem sygnałem ostrzegawczym jest nawet porządkowanie własnych spraw i/lub spisanie testamentu

Młodzież reaguje na stres nieco inaczej. Oznaki obejmują bardzo duże pobudzenie lub chodzenie w tę i z powrotem, nadmierną energię lub całkowity jej brak, szybkie przybieranie lub tracenie na wadze,

DWA TYGODNIE TEMU POLICJANCI W MŁAWIE OTRZYMALI ZGŁOSZENIE: W ŚRODKU NOCY Z DOMU WYSZŁA MŁODA KOBIETA I ZAGINĘŁA, A JEJ BLISCY NIE WIEDZIELI, GDZIE MOŻE PRZEBYWAĆ. ZACZĘŁA LICZYĆ SIĘ KAŻDA CHWILA, BO — JAK SIĘ OKAZAŁO — KOBIETA OPUŚCIŁA DOM W TAK ZWANYM KRYZYSIE EMOCJONALNYM. CO TAKIEGO MUSI SIĘ STAĆ, BY NAS SPOTKAŁ?

izolowanie się od przyjaciół i rodziny, niewychodzenie z pokoju, niejedzenie lub jedzenie wszystkiego czas, bardzo szybkie lub nieprzerwane mówienie.

Przyczyny cierpienia emocjonalnego są bardzo różne i zazwyczaj obejmują kombinację czynników. U niektórych osób cierpienie jest spowodowane traumatycznym doświadczeniem lub wydarzeniem,

takim jak śmierć w rodzinie. Może również wynikać z szerokiego zakresu ukrytych problemów ze zdrowiem psychicznym. Tak czy siak — każdy z nas może cierpieć emocjonalnie doświadczyć. Nawet jeśli nie cierpi na żadne zaburzenia psychologiczne.

Złe emocje w pracy

Miejsce pracy może być środowiskiem bardzo stre-

sującym. Owszem, stres może motywować, ale zbyt duży stres nie motywuje — on przytłacza. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niektóre przyczyny cierpienia emocjonalnego związanego z pracą mogą obejmować obawy o bezpieczeństwo pracy, o wydajność, długie godziny pracy (badanie przeprowadzone w 2021 r. na dorosłych Koreańczykach wykazało, że osoby pracujące ponad 69 godzin tygodniowo częściej doświadczały umiarkowanych do ciężkich objawów depresji niż osoby pracujące 40 godzin tygodniowo), niskie warunki pracy i równie niskie wynagrodzenie, rosnącą odpowiedzialność, brak kontroli nad pracą, a także niedobre relacje ze współpracownikami lub kierownictwem. Okoliczności mogą czasami narastać i łączyć się w nieoczekiwany sposób, powodując cierpienie. Osoba może tego doświadczyć w każdym miejscu pracy i na wszystkich szczeblach organizacji.

Dom zły

Jedną z wielu możliwych przyczyn stresu emocjonalnego w domu są czynniki osobiste lub środowiskowe. Może to być doświadczanie problemów w związku z partnerami, innymi członkami rodziny lub przyjaciółmi, przechodzenie poważnych zmian w życiu, takich jak przeprowadzka lub posiadanie dziecka, życie w okolicy, w której występuje duża nierówność materialna, doświadczanie dyskryminacji, uczucie samotności i izolacji, długi. Ale do kryzysu emocjonalnego może doprowadzić też niezdrowy tryb życia — przede wszystkim palenie papierosów i/lub niski poziom aktywności fizycznej.

Jak się leczy ból duszy?

Leczenie stresu emocjonalnego obejmuje zazwyczaj identyfikację czynników wywołujących i praktykowanie technik zmniejszania stresu. Czynniki wywołujące stres emocjonalny nie zawsze są oczywiste — pomoc

może rozmowa z członkami rodziny, przyjaciółmi i specjalistą zdrowia psychicznego. Standardową metodą identyfikowania i rozwiązywania źródeł stresu emocjonalnego jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Pomoc mogą również strategie radzenia sobie ze stresem, w tym zaufane źródła technik relaksacyjnych, takich jak oddychanie pudełkowe i wizualizacja kierowana. Niektórzy ludzie stosują medytację uważności — zazwyczaj polega ona na skupieniu się na sobie w celu zwiększenia uwagi i samoświadomości. Ale czasem pomaga niewiele: na przykład wprowadzenie pewnych zmian w stylu życia, takich jak rzucenie palenia i zwiększenie aktywności fizycznej — regularne ćwiczenia mogą pomóc złagodzić lęk i depresję, ale pomocna może być nawet lekka aktywność fizyczna.

A jak się zapobiega?

Nie zawsze można zapobiec stresowi emocjonalnemu — niestety. Nieprzewidywalne wydarzenia życiowe i inne czynniki stresogenne potencjalnie mogą przytłoczyć każdego z nas. Są jednak strategie, z pomocą których wpływ stresu na nasze życie można ograniczyć.

Przede wszystkim warto być świadomym potencjalnych czynników wywołujących w domu lub w pracy i, jeśli się pojawiają — szybko działać. Pomocne są też sieci wsparcia współpracowników, przyjaciół lub członków rodziny i dołączenie do grupy wsparcia, której członkowie mają wspólne doświadczenia. Ale wiele zależy też od nas samych: aktywność fizyczna, zdrowa dieta, częste przerwy w pracy połączone z krótkim spacerem — jeśli to możliwe, a także unikanie palenia i nadmiernego spożycia alkoholu. A raz na jakiś czas na pewno przydadzą się techniki redukcji stresu, np. medytacja uważności.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronie wawa.info raz z Medical News Today.

