

MŁAWA KOCHAM MOJE MIASTO!



KPP w Mławie

ŚMIECI WYRZUCILI W LESIE

TRWAJĄ CZYNNOŚCI MŁAWSKIEJ POLICJI W SPRAWIE TRZECH MĘŻCZYZN, KTÓRZY WYRUSZYLI Z MŁAWY BUSEM, ZAŁADOWANYM ODPADAMI. ŚMIECI WYRZUCILI POD LASEM. ZOSTALI ZATRZYMANI NA GORĄCYM UCZYNKU PRZEZ PATROL GRUPY SPEED. ZATRZYMANÝCH CZEKAJĄ POWAŻNE KONSEKWENCJE. **S. 6**

REKLAMA



MAGAZYN
TURYSTYCZNY
Świat — Polska — Warmia&Mazury

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Reklama i prenumerata – **509 712 242**

ZAKOŃCZONO REMONTY ULIC

POWIAT ||

S. 4



AKUMULATORY MŁODZIEŻOWYCH RADNYCH „NAŁADOWANE”

MŁAWA ||

S. 5



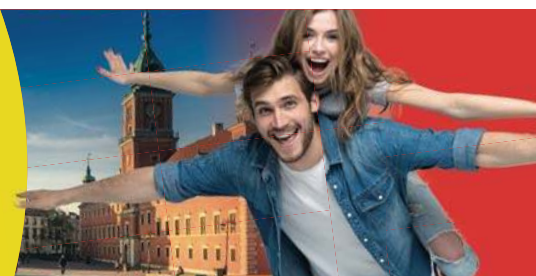
WYSOKA PRZEGRANA MŁAWIANKI

SPORT ||

S. 13



METROPOLIA WARSZAWSKA • MAZOWSZE
wawa.info
CODZIENNE
NAJNOWSZE WIADOMOŚCI



CZY RACHUNKI ZA PRĄD ZNACZĄCO WZROSŁY?

Prezes URE Rafał Gawin szacuje, że w II połowie roku miesięczne rachunki za energię elektryczną, w tym za dystrybucję, wzrosną o ok. 30 zł dla przeciętnego gospodarstwa domowego o zużyciu do 2 MWh energii elektrycznej rocznie. Do Senatu trafiła już uchwalona przez Sejm ustawa o czasowym ograniczeniu cen energii i o bonie energetycznym. Przewiduje ona, że od 1 lipca do końca 2024 r. ceny sprzedaży energii elektrycznej dla gospodarstw domowych zostaną zamrożone jeszcze w drugim półroczu br. na poziomie 500 zł za MWh, wobec 412 zł za MWh (do określonych limitów zużycia) obowiązujących obecnie. Sytuacja zmieni się od 1 stycznia 2025 r., kiedy zaczną obowiązywać taryfy zmienione od 1 lipca 2024. Jak przypomniat Rafał Gawin, ustawa przewiduje, że największe polskie spółki obrotu - PGE Obrót, Tauron Sprzedaż, Enea, Energa Obrót, które mają obowiązek przedstawiania do zatwierdzenia taryf sprzedaży energii dla gospodarstw domowych, w ciągu siedmiu dni od wejścia w życie nowego prawa, są zobowiązane do złożenia do Prezesa URE wniosku o zmianę obecnej taryfy z okresem jej obowiązywania co najmniej do końca 2025 r. Obowiązek ten dotyczy także innych sprzedawców z urzędu, tj. spółek E.ON Polska i Tauron Sprzedaż GZE. Niewykonanie tego obowiązku ma być zagrożone sankcją w postaci braku wypłaty rekompensaty za sprzedaż energii po zamrożonej cenie w drugim półroczu 2024 r. - podkreślił prezes URE. Ze względu na to, że ustawa nie weszła jeszcze w życie, sprzedawcy przysyłają odbiorcom prognozy zużycia na II połowę roku z wyższymi cenami na rachunkach. Są one oparte na założeniu, że będzie obowiązywać aktualna taryfa, wynosząca 739 zł za MWh, a nie niższa od niej cena zamrożona. Po wejściu w życie nowych rozwiązań dotyczących cen energii będzie możliwość korekty takiej prognozy - poinformowała PAP spółka PGE Obrót. Analizy URE pokazują, że średnia cena taryfowa sprzedaży prądu dla gospodarstw domowych w taryfie na II połowę 2024 i na rok 2025 może wynieść poniżej 600 zł za MWh - zaznaczył Gawin. „W tej chwili nie pokuszę się o podanie, czy to będzie 10 zł, czy 30 zł mniej niż 600 zł za MWh. Będzie to głównie efektem spadku cen hurtowych energii elektrycznej w kontraktach na 2025 r.” - powiedział Gawin PAP. „Tym samym średnia cena taryfowa sprzedaży prądu dla gospodarstw domowych na lata 2024-2025 będzie mniejsza, niż cena taryfowa dla gospodarstw domowych w taryfie zatwierdzonej na 2024 r., która obecnie wynosi 739 zł za MWh. Będzie ona jednak wyższa niż wprowadzana projektem ustawy cena maksymalna 500 zł za MWh” - wyjaśnił prezes URE. PAP

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach: — ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30 — w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00. Przypominamy jednocześnie, że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać: — w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00 — w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00 Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury. Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.



WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Pogotowie Ratunkowe - 999
Policja - 997
Straż Pożarna - 998
Straż Miejska - 986
Numer alarmowy z telefonu komórkowego - 112
Pogotowie elektryczne – 991
Pogotowie gazowe – 992
Pogotowie wodociągowe – 23 654 23 21
Pogotowie ciepłownicze – 23 654 35 06
Informacja PKP – 23 674-53-33, <https://www.e-podroznik.pl/>
Informacja PKS – 23 654 35 56
Postój TAXI – 23 654 35 76

Urząd Miasta Mława
Mława, ul. Stary Rynek 19, tel. 23 654 33 82, e-mail: info@mlawa.pl, sekretariat@mlawa.pl

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

e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza 1, tel. 23 654 43 43, e-mail: prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego 15, tel. 23 654 33 85, e-mail: mlawa@mazowsze.straz.pl

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

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

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

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

Samodzielny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital Mława, ul. A. Dobrowskiej 1, tel. 23 654 32 35, e-mail: sekretariat@szpitalmlawa.pl

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 56 38, wew. 412

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Działdowie, filia w Mławie
ul. Lelewela 9, tel.: 23 655 28 64

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie

ul. Padlewskiego 13, tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800 676 676 działa bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna: poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00 wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00 Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

Telefony zaufania dla osób w depresji:
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00 (w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00). ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01 (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00). Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel. 22 855 44 32 lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00). Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00). Młodzieżowy Telefon Zaufania, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, codziennie od 12:00 do 02:00.

DZIĘKI TEMU EMERYTURA BĘDZIE WYŻSZA

Wszystko wskazuje, że to będzie jedna z rekordowych waloryzacji. To dobra wiadomość dla tych wszystkich, którzy szykują się do przejścia na emeryturę, bo dzięki temu ich świadczenie będzie wyższe, nawet o kilkaset złotych.

W przyszłym tygodniu powinniśmy się dowiedzieć, ile wyniesie tegoroczna waloryzacja naszych środków zgromadzonych na kontach i subkontach emerytalnych. Jak co roku z dniem 1 czerwca ZUS dokona waloryzacji środków na naszych kontach emerytalnych. Dzięki temu emerytura, którą ZUS wyliczy nam od 1 lipca, będzie wyższa od przyznanej teraz czy wczერwcu. I to sporo.

Ile procent więcej?

Zgodnie z ustawą o systemie ubezpieczeń społecznych wysokość wskaźnika waloryzacji składek zależy od inflacji i wzrostu przypisu składek emerytalnych w poprzednim roku. Zwykle po 20 maja ogłaszane są wskaźniki czerwcowej waloryzacji. Jednak wszystko wskazuje na to, że zapowiada się jedna z wyższych jak do tej pory waloryzacji. Wstępne wyliczenia wskazują, że waloryzacja składek i kapitału początkowego za 2023 roku (waloryzowane są środki zgromadzone na koniec poprzedniego roku) może wynieść 14,8-14,9 proc. A wpływ na ten

wskaźnik ma inflacja z poprzedniego roku powiększona o realny wzrost składek, jakie wypłynęły do ZUS-u. To oznaczałoby drugą co do wysokości waloryzację od reformy systemu emerytalnego w 1999 roku. Wyższą waloryzację składek mieliśmy tylko za rok 2008 roku i było to 16,26 proc. Natomiast w ubiegłym roku konta w ZUS-ie urosły o 14,4 proc., a dwa lata temu o 9,33 proc.

Jednak waloryzacja składek na subkoncie, która wylicza się nieco inaczej, będzie sporo niższa. W ubiegłym roku wskaźnik waloryzacji wyniósł 9,2 proc. Za 2021 rok było to 7,07 proc. Teraz ocenia się, że wzrost składek na subkontach emerytalnych zgromadzonych na koniec 2023 roku będzie w granicach 7,9-8,2 proc.

Emerytura sporo wyższa

Co to oznacza dla portfela przyszłego emeryta, bo pamiętajmy, że czerwcową waloryzację dotyczy tylko osób, które nie mają jeszcze przyznanej emerytury. Nie obejmuje tych, którzy już pobierają świadczenia. Weźmy mężczyznę, który ma na koncie w ZUS-ie ok.



Czerwcową waloryzację środków na kontach emerytalnych może być jedną z najwyższych

1,1 mln zł, w tym ok. 200 tys. zł na subkoncie. Dla jasności: takich osób, którzy mają na koncie w ZUS-ie milion złotych i więcej, wbrew pozorom nie jest dużo, ale milion działa na wyobraźnię.

Jeśli nasz milioner ukończył w kwietniu 65 lat i tego miesiąca przeszedł na emeryturę, to jego kapitał w ZUS-ie został podzielony przez 218,9 miesiąca, czyli oczekiwane dalsze trwanie życia. To wynika z tablic średniego dalszego trwania życia Polek i Polaków, które są podstawą dla ZUS-u

do wyliczania emerytur od 1 kwietnia tego roku do 31 marca przyszłego roku. A to oznacza, że jego emerytura wyniosła 5025 zł brutto.

Co stałoby się, gdyby nasz milioner poczekał do lipca? Otóż w czerwcu jego kapitał, który ma w ZUS – a mówiąc precyzyjnie, w Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, bo ZUS jest tylko instytucją, która obsługuje ten fundusz i zarządza jego środkami – urosł o wskaźniki waloryzacji. Założmy, że prognozy co do wskaźników waloryzacji się potwierdzą i będzie to 14,9

proc. dla składek i kapitału początkowego oraz 8 proc. dla subkonta; po przeliczeniu kapitał w sumie będzie większy o ok. 150 tys. zł.

Jak to przełoży się na lipcową emeryturę? W tym przypadku kapitał, który wynosi już 1,250 mln zł, trzeba podzielić przez 216,8 miesiąca (dla wieku 65 lat i 3 miesiące) i emerytura wyniesie 5765 zł. A więc przyszły emeryt zyska ponad 700 zł. Oczywiście im większy ktoś ma kapitał, tym zysk z waloryzacji ma większy. Niezależnie jednak od kwoty to bez wątpienia,

przy tak wysokiej waloryzacji, bardziej opłaca się przejść na emeryturę w drugiej połowie roku. Ale były lata, kiedy wskaźnik waloryzacji był niewielki, bo rzędu 2-3 proc., wówczas nie było aż tak wielkiej różnicy w świadczeniach, jak teraz. Jednak szykując się na emeryturę, zawsze warto pójść wcześniej do ZUS-u i zapytać o swoją przyszłą emeryturę, bo to będzie informacja z pewnej ręki.

Jak wynika z kwietniowego raportu ZUS, sytuacja Funduszu Ubezpieczeń Społecznych jest stabilna i prognozy ZUS wskazują, że w najbliższych latach nadal tak pozostanie. Poziom pokrycia bieżących wydatków wpływami ze składek i ich pochodnych w 2023 roku osiągnął 83,6 proc. Po rekordowym 2022 r. (85 proc.) był to drugi najlepszy wynik od początku reformy systemu emerytalnego w 1999 roku.

Z raportu wynika, że przeciętna emerytura z ZUS w 2023 roku wyniosła 3389,51 zł brutto, przeciętna wysokość nowo przyznawanego świadczenia w 2023 roku to 3619,03 zł brutto.

Andrzej Mielnicki

OŚWIETLENIE PRZEJŚĆ DLA PIESZYCH ORAZ OZNAKOWANIE NA SKRZYŻOWANIU

Zakończono realizację zadania pn. „Poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego na skrzyżowaniu ulicy Henryka Sienkiewicza z ulicą Hożą w Mławie” polegające na wykonaniu oświetlenia przejść dla pieszych w rejonie skrzyżowania ulicy Henryka Sienkiewicza z ulicą Hożą w Mławie oraz wykonaniem nowego oznakowania pionowego wraz z wykonaniem azyle dla pieszych.

16 maja odebrano inwestycję współfinansowaną ze środków Miasta Mława oraz środków własnych Powiatu Mławskiego.

W stanie pierwotnym na skrzyżowaniu ulicy Henryka Sienkiewicza z ulicą Hożą w Mławie znajdowały się dwa przejścia dla pieszych. W ramach zadania zostały wykonane nowe dedykowane oświetlenia powyższych przejść oraz strefy oczekiwania na chodnikach.

Dwa słupy oświetleniowe umiejscowiono przy krawędzi chodnika od strony Osiedla Książąt Mazowieckich oraz dwa słupy także umiejscowiono na wyspach przejść dla pieszych.

Za pomocą stałej organizacji ruchu wykonano oznakowania poziome na odcinku od skrzyżowania ulicy Henryka Sienkiewicza do Ronda Niepodległości środkowego pasa wielofunkcyjnego przeznaczanego do ruchu pojazdów wyjeżdżających z ulicy lub wjeżdżających



na ulicę o szerokości 3,00m. Ponadto w rejonie przejść dla pieszych zostały

wykonane 4 azyle o wymiarach 2,5m x 4,0m z kostki granitowej 8x10 ułoża-

nej na warstwie podsypki cementowo-piaskowej 1:4 o grubości 5 cm i warstwie podbudowy z mieszkanki niezwiązanej z kruszywem C90/3 o uziarnieniu 0/31,5 stabilizowanej mechanicznie o grubości 20 cm oraz obramowano je krawężnikiem betonowym układanym na ławie betonowej z oporem z betonu C12/15. W ramach inwestycji powstały nowe oznakowania pionowe w ilości 13 znaków, 7 słupków i 6 kompletów znaków C-9 z słupkiem

przeszkodowym U-5a oraz poziome w ilości 70,0 m2 zgodnie z projektem stałej organizacji ruchu. Oznakowanie pionowe ze znaków zostało na nowe oraz uzupełniono o nowe znaki.

Chyczewska Marlena

Źródłami finansowania zadania są:

Pomoc finansowa Miasta Mława: 122 150,00 zł
Wkład własny Powiatu Mławskiego: 122 151,10 zł
Całkowita wartość zadania: 244 301,10 zł.

W czwartek 16 maja dokonano odbioru robót zadania pn. „Remont drogi powiatowej nr 2369W w Mławie” oraz „Remont drogi powiatowej Nr 4640W Biezuń-Szreńsk-Mława (ul. Henryka Sienkiewicza) w Mławie”.

Remont ulicy Granicznej i Brukowej w Mławie

W zakresie prac na ulicy Granicznej i Brukowej zostały wykonane roboty remontowe w postaci frezowania istniejącej nawierzchni jezdni drogi powiatowej nr 2369W na długości odcinka wynoszącej 977,69 m. Ponadto wykonano frezowanie w rejonie skrzyżowań drogi powiatowej z ulicami Tadeusza Kościuszki i Al. Św. Wojciecha, następnie z ulicą Stefana Roweckiego „Grota”, ulicą Graniczną i ul. Brukową oraz na zjazdach i miejscach postojowych w granicy pasa drogowego drogi powiatowej nr 2369W.

Po frezowaniu została wykonana warstwa wyrównawcza z betonu asfaltowego oraz ułożona nowa nawierzchnia. Na odcinku objętym opracowaniem dokonano regulacji wysokościowej wszystkich

studni kanalizacyjnych, wpustów deszczowych, a także istniejących zaworów sieci wodociągowej oraz gazowej.

W związku ze złym stanem technicznym istniejącej sieci kanalizacji deszczowej uwzględniono również jej częściowy remont na odcinku o dł. 135,5 m. Istniejąca sieć kanalizacji deszczowej wraz z studniami i wpustami deszczowymi została zdemontowana, a w jej miejsce powstała nowa sieć kanalizacji deszczowej. Ponadto w rejonie istniejącego przejścia dla pieszych na ulicy Brukowej obniżono istniejący krawężnik oraz rozebrano część istniejącego chodnika na dł 8 m, a następnie wybudowano nowy chodnik na dł 8 m. W ramach robót nastąpiły zmiany dotychczasowej organizacji ruchu na drodze powiatowej. Zasadnicza zmiana dotyczy utworze-



fot. Starostwo Powiatowe w Mławie

nia nowego oznakowania poziomego na jezdni z wydzieleniem pasów dla ruchu pojazdów oraz pasów ruchu dla rowerów. Szerokość pasa ruchu dla pojazdów wynosi 3,0 m z lokalnym przewężeniem do 2,75 m, natomiast szerokość pasa ruchu

dla rowerzystów wynosi 1,5 m z lokalnym przewężeniem do 1,25 m.

Źródłami finansowania są:

- dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg – 2 179 580, 84 zł

- pomoc finansowa Miasta Mława - 272 447, 61 zł
- wkład własny Powiatu Mławskiego - 272 447, 61 zł.

Remont ulicy Sienkiewicza w Mławie

Początek opracowania znajduje się w km 29+300, natomiast koniec w km 29+600 drogi powiatowej nr 4640W. Długość wyremontowanego odcinka wynosi 300 m.

W ramach zadania odtworzono istniejącą jezdnię o szerokości 10,50 m, w ramach której wydzielono 2 pasy ruchu dla pojazdów o szerokości 3,50 m oraz dwa pasy ruchu dla rowerów o szerokości 1,75 m. Odtworzono chodniki o szerokości 2,00 m i długości 173,00 m o nawierzchni z betonowej kostki brukowej. Natomiast szerokość zjazdów o nawierzchni z betonowej kostki brukowej koloro-

węj zostało dostosowane do szerokości istniejących bram. Oś drogi składa się z odcinków prostych oraz łuków poziomych. Dokonano remontu 5 skrzyżowań z ulicą Sienkiewicza. Zrealizowany remont nie spowodował zmian w dotychczasowym systemie odwodnienia. Odprowadzenie wód opadowych odbywa się powierzchniowo za pomocą spadków podłużnych i poprzecznych do istniejącej sieci kanalizacji deszczowej. Zostało uzupełnione oznakowanie poziome i pionowe.

Źródłami finansowania są:

- dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg - 418 504,35 zł
 - pomoc finansowa Miasta Mława - 161 932,37 zł
 - wkład własny Powiatu Mławskiego - 161 932,37 zł
- Całkowita wartość zadania: 742 369,09 zł

Umowę na dofinansowanie zawarto dnia 21.12.2023 roku.

Chyczewska Marlena



REKLAMA

REKLAMA



KONSTAL
PRODUCENT

GARAŻE blaszane | **BRAMY garażowe**
KOJCE dla psów | **WIATY** | **KONTENERY**

Najniższe CENY **Różne wymiary** **Dogodne RATY** **Transport cały KRAJ**






www.konstal-garaze.pl
505-526-036

GARAŻE
WZMOCNIONE

MONTAŻ
GRATIS

AUTOMATYKA
DO BRAM

29-642-34-61

22-100-45-96

89-650-30-43

24-368-32-17

25-740-57-38

509-574-644

23-683-10-85

86-225-23-11

18524otbr-b-M

METROPOLIA WARSZAWSKA • MAZOWSZE
wawa.info
**CODZIENNE
 NAJNOWSZE
 WIADOMOŚCI**

Informacje z Mazowsza 54
 W tym wydaniu programu oferujemy specjalne informacje z Mazowsza. W tym wydaniu programu oferujemy specjalne informacje z Mazowsza. W tym wydaniu programu oferujemy specjalne informacje z Mazowsza.

AKUMULATORY MŁODZIEŻOWYCH RADNYCH „NAŁADOWANE”

RADNI MŁODZIEŻOWEJ RADY MIASTA MŁAWA SPĘDZILI CZAS NA AKTYWNEJ INTEGRACJI. TO KOLEJNA CZĘŚĆ ZADANIA, REALIZOWANEGO DZIĘKI WSPARCIU SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO W RAMACH INSTRUMENTU „MAZOWSZE DLA MŁODZIEŻY”.

W ramach projektu, młodzi radni 4 kwietnia 2024 r. szko-
li się oraz uczestniczyli w warsztatach z przedsta-
wicielami szkół oraz sa-
morządowcami szczebla
gminnego oraz powia-
towego aby wypracować
wspólne projekty na rzecz
mławskiej młodzieży.

Aktualnie w szkołach
z inicjatywy młodzieżo-
wych radnych, w ramach
projektu przeprowadza-
ny jest konkurs „Amba-
sador Młodego Pokolenia
Mławy, dzięki któremu
młodzież wybierze : Me-
cenasa Młodego Pokole-
nia, najprzyjaźniejszych
nauczycieli w szkołach,

najprzyjaźniejszą firmę
wspierającą swoimi dzia-
łaniami młodych ludzi,
organizację pozarządową
wspierającą działania na
rzecz młodzieży, najcie-
kawsze wydarzenie zor-
ganizowane dla młodzie-
ży w Mławie w 2023 roku
oraz Lidera Młodego Po-
kolenia.

9 maja natomiast przy-
szedł czas na integrację.
Radni do Pokazowej Za-
grody Żubrów pojechali
Mławską Kolejką Tury-
styczną. O żubrach, ich
zwyczajach, przyzwy-
czajeniach, co lubią, co
jedzą, jak je transporto-
wać i o wielu innych cie-
kawostkach związanych
z otaczającą nas przyrodą

opowiedział w bardzo cie-
kawym sposób Podleśniczy
Nadleśnictwa Dwukoły
Daniel Półtorak. Młodzie-
ży bardzo spodobał się
czas spędzony w mini zoo
„Alpaki i inne zwierza-
ki” w Cegielni Lewickiej.
Mogli obejrzeć, dotknąć,
pogłaskać alpaki, kozy,
owieczki, barana, szynszy-
le, świnki getyńskie, róż-
ne gatunki papug, kury,
kaczki, gęsi, wziąć na rękę
małą kózkę, króliczka, czy
świnke morską. Na placu
zabaw grali w różne gry
integrując się, żeby jesz-
cze efektywniej pracować
na rzecz mławskiej mło-
dzieży.

Zadanie „Podniesienie
kompetencji młodzieżo-
wych radnych w zakresie



Fot. UM Mława



efektywniejszej współ-
pracy z samorządem

i młodzieżą” współfinan-
sowano ze środków Sa-
morządu Województwa

Mazowieckiego w ramach
Instrumentu „Mazowsze
dla Młodzieży”.

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA NA KONFERENCJI NAUKOWEJ

W czwartek, 16 maja 2024 r. bryg. Mirosław Wójcik – Komendant Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie wziął udział w międzynarodowej konferencji naukowej pt.: Logistyka i bezpieczeństwo XXI wieku: człowiek, technologia, gospodarka.

Organizatorem spot-
kania był Wydział
Nauk Technicznych
i Społecznych Państwowej
Akademii Nauk Stosowa-
nych im. Ignacego Moś-
cickiego w Ciechanowie
– Filia w Mławie.

Główne cele konferen-
cji obejmowały:

- Identyfikację i opis współ-
czesnych wyzwań logistyki
i bezpieczeństwa w kontek-
ście dynamicznie zmienia-
jące się rzeczywistości,

- Charakterystykę i oce-
nę roli człowieka w prze-
biegu procesów logi-
stycznych i zapewnieniu
bezpieczeństwa w erze
intensywnego rozwoju
technologicznego,

- Prezentację nowoczes-
nych technologii wykorzy-
stywanych w logistyce i ich
wpływu na zapewnienie
bezpieczeństwa

- Charakterystykę stra-
tegicznych rozwiązań słu-
żących optymalizacji pro-
cesów logistycznych przy



Fot. mł. asp. Paweł Szulc – KP PSP w Mławie

jednoczesnym zwiększaniu
poziomu bezpieczeństwa

- Wymianę doświadczeń
oraz dobrych praktyk
w zakresie logistyki i be-
pieczeństwa pomiędzy
przedstawicielami sekto-
rów publicznego, gospo-
darczego i naukowego

- Identyfikację i prezenta-
cję kierunków rozwoju oraz
innowacji w dziedzinie logi-
styki i bezpieczeństwa.

Wśród zaproszonych go-
ści byli naukowcy z kraju
i zagranicy, samorządowcy

i przedstawiciele służb i in-
stytucji odpowiedzialnych
za bezpieczeństwo.

Podczas konferencji funk-
cjonariusze KP PSP w Mławie
prezentowali sprzęt
ratowniczy oraz organizo-
wali pogadanki na temat
bezpieczeństwa nad wodą,
w czasie gwałtownych zja-
wisk atmosferycznych oraz
propagowali stosowanie
czujek tlenu węgla.

mł. bryg. Jacek Dryll – Oficer prasowy
Komendanta Powiatowego PSP
w Mławie

(NIE)BEZPIECZEŃSTWO MOTOCYKLISTÓW

ŁAGODNA ZIMA, A OBECNIE DŁUŻSZE I CIEPLEJSZE DNI SPRAWIAJĄ, ŻE OD POČĄTKU ROKU NA DROGACH JEST WYRAŹNIE WIĘCEJ NIECHRONIONYCH UCZESTNIKÓW RUCHU DROGOWEGO, W SZCZEGÓLNOŚCI MOTOCYKLISTÓW. W TYM CZASIE DOCHODZI, NIESTETY, DO WIĘKSZEJ LICZBY ZDARZEŃ DROGOWYCH Z UDZIAŁEM JEDNOŚLADÓW. OD POČĄTKU ROKU ZGINĘŁO JUŻ 53 UŻYTKOWNIKÓW MOTOCYKLI!

Zdarzenia, w których uczestniczą motocykliści często pociągają za sobą poważne skutki. Warto więc pamiętać, że motocyklista jest mniej widoczny dla pozostałych kierowców. Omijając czy wyprzedzając inny pojazd z dużą prędkością naraża przede wszystkim siebie, gdyż kierujący pojazdami mogą go nie widzieć. Sprawne i czyste światła, kamizelka odblaskowa poprawiają widoczność motocyklisty w dzień i w nocy. Apelujemy do motocyklistów - Dajcie się zauważyć! Kierowcom samochodów da to możliwość stopniowego oswojenia się z wa-

szym powrotem na drogi.

Najczęstsze przyczyny wypadków spowodowanych przez motocyklistów to niedostosowanie prędkości do warunków ruchu, nieprawidłowe wyprzedzanie i niezachowanie bezpiecznej odległości między pojazdami. Jazda z odpowiednią prędkością pozwoli na reakcję adekwatną do sytuacji. Wystarczy, że na drodze będzie piach lub rozlana ciecz, a opanowanie motocykla może być trudne, nawet dla doświadczonych kierowców.

Tylko w długi majowy weekend zginęło 7 motocyklistów. Według wstępnych ustaleń policjantów

w większości przypadków miała tu znaczenie nadmierna prędkość niedostosowana do warunków ruchu. Skłania to do refleksji, iż użytkownicy samochodów i motocykli muszą od nowa przyzwyczaić się do swojej obecności na drodze.

Do wypadków z udziałem motocyklistów przyczyniają się również nieprawidłowe zachowania kierujących pojazdami (głównie samochodami osobowymi). Kierowców samochodów uczulamy na obecność na drodze zwiększonej ilości jednoślada. Odruch uważnego zerkania w lusterka jest bardzo

istotny szczególnie podczas manewru zmiany pasa ruchu czy skrętu. To kluczowy element warunkujący bezpieczeństwo na drodze.

Nadmierna prędkość, brawura, przecenianie własnych umiejętności to tylko niektóre przyczyny, które prowadzą do tragicznych w skutkach wypadków. Sezon dopiero się zaczyna a to wymaga wyrobienia w sobie od nowa pewnych nawyków i przypomnienia techniki jazdy z obydwu stron.

Od 1 stycznia do 5 maja 2024 na polskich drogach doszło ogółem do 459 wypadków z udziałem użytkowników motocykli.

fot. P. Poliga

INSTRUKTOR-AMATOR UCZYŁ JEŹDZIĆ KOLEŻANKĘ. OBOJE BYLI NIETRZEŻWI

Zatrzymaniem w policyjnym areszcie, zakończyła się jazda ulicami Mławy, 20-latkę, którą uczył prowadzić pojazd nietrzeźwy pasażer. Młodej kobiecie grozi wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Konsekwencje poniósł także nietrzeźwy instruktor-amator.

Jak ustalili interweniujący policjanci, kierująca 20-letnia kobieta, zjeżdżając z ronda na Alei Św. Wojciecha w Mławie,

w kierunku ul. Płockiej, nie dostosowała prędkości, straciła panowanie nad pojazdem i uderzyła w słup oświetleniowy. Po czym odjechała z miejsca zdarzenia, zatrzymując się na parkingu, za pobliskim blokiem. Została natychmiast zatrzymana przez patrol ruchu drogowego. Na miejscu zdarzenia interweniowała także mławska Straż Miejska.

Jak się okazało, zatrzymana kobieta miała prawie półtora

promila alkoholu. Piła wspólnie z pasażerem, 27-letnim właścicielem samochodu, mieszkańcem pow. mławskiego. Nigdy nie miała uprawnień do kierowania. Nietrzeźwy kolega, który miał prawie 2 promile alkoholu w organizmie, uczył ją prowadzić auto. Amatorska „nauka jazdy” i to w stanie nietrzeźwości, zakończyła się dla 20-letniej mieszkanki pow. mławskiego osadzeniem w policyjnym areszcie.

Kobiecie grozi wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym, została ukarana mandatem w kwocie 3000 zł. Pasażer, za udostępnienie swojego pojazdu osobie nieuprawnionej, również został ukarany mandatem. Trwają dalsze czynności, postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

asp. szt. Anna Pawłowska



fot. KPP w Mławie

ODPADY WYRZUCILI W LESIE. ZOSTALI ZATRZYMANI NA GORĄCYM UCZYNKU

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie trzech mężczyzn, którzy wyruszyli z Mławy bussem, załadowanym odpadami. Śmieci wyrzucili pod lasem. Zostali zatrzymani na gorącym uczynku przez patrol grupy SPEED. Kierowca busa był nietrzeźwy. Zatrzymanych czekają poważne konsekwencje.

Do zdarzenia doszło we wtorek (14.05) na terenie gminy Strzegowo. Patrol grupy SPEED, pełniący nadzór na drodze

relacji Mdzewko-Syberia zauważył zaparkowanego przy lesie mercedesa sprintera, z którego trzech mężczyzn wyrzucało śmieci.

Policjanci zatrzymali nieoznakowany radiowóz w pobliżu busa. Zajęci wyładunkiem mężczyźni, nie przerwali pracy. Dopiero, gdy mundurowi opuścili pojazd, mężczyźni zorientowali się, że wpadli na gorącym uczynku. Zatrzymano to mieszkańcy Mławy (31,32 i 36 lat). Łąkę w pobliżu lasu

potraktowali jak wysypisko śmieci, wyrzucając dużą ilość odpadów, w tym tworzywa sztuczne.

Jak się ponadto okazało, jeden z mężczyzn, 36-letni mławianin, który kierował bussem był nietrzeźwy. Miał ponad 0,70 promila alkoholu w organizmie. Bus został odholowany na policyjny parking, a 36-latek trzeźwiął w areszcie.

15.05 ustąpił zarzut przestępstwa kierowania

pojazdem w stanie nietrzeźwości. Stracił prawo jazdy. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. On i pozostałych dwóch mężczyzn odpowiedzą także za wyrzucanie śmieci na tereny polne. Sprawa zostanie skierowana z wnioskami o ukaranie do Sądu Rejonowego w Mławie. Za to wykroczenie, całej trójce grozi wysoka grzywna oraz obowiązek posprzątania zaśmieconego terenu.

asp. szt. Anna Pawłowska



fot. KPP w Mławie

Wydarzenie adresowane było do młodzieży licealnej, studentów oraz wszystkich zainteresowanych służbą osób. Uczestnicy wydarzenia, planujący swoją drogę zawodową, mieli okazję zobaczyć policyjny sprzęt i wyposażenie oraz broń. Była to także idealna okazja do rozmowy z policjantami o ich służbie.

Chętnych do rozmowy nie brakowało. W wydarzeniu wzięło bowiem udział ponad 200 osób. Studentów i młodzież pytali o preferowane w pracy policji wykształcenie, rekrutację

do służby, drogę zawodową, możliwość awansu ale także o ciekawe interwencje, niecodzienne sytuacje podczas służby. Na liczne pytania odpowiadali policjanci z oddziału Prewencji Policji w Płocku oraz policjanci z Wydziału Prewencji i wydziału ruchu drogowego mławskiej komendy policji. Uczestnicy mieli okazję zobaczyć i przymierzyć służbowe wyposażenie, służące mi.in podczas zabezpieczania różnego rodzaju zdarzeń a także obejrzeć broń, używaną przez policjantów.

Wydarzenie organizowane jest cyklicznie.

asp.szt. Anna Pawłowska

DZIEŃ OTWARTY MŁAWSKIEJ POLICJI. WYDARZENIE PRZYCIĄGNĘŁO PONAD 200 OSÓB

MŁAWSKA KOMENDA POLICJI, WE WSPÓŁPRACY Z ODDZIAŁEM PREWENCJI POLICJI W PŁOCKU ORAZ PAŃSTWOWĄ AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W CIECHANOWIE FILIA W MŁAWIE, ZORGANIZOWAŁA PO RAZ PIERWSZY W TYM ROKU DZIEŃ OTWARTY.



XXV EDYCJA KONKURSU NAGRODA MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Rusza nabór wniosków do 25. edycji Nagrody Marszałka Województwa Mazowieckiego za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury oraz promocji województwa mazowieckiego w tych dziedzinach w kraju i na świecie.

Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego to wyróżnienie kierowane do ludzi aktywnych społecznie, angażujących się w działania umacniające tożsamość kulturową Mazowsza, służące rozwojowi i promocji regionu. Samorząd Województwa Mazowieckiego od lat docenia działania na rzecz wspólnoty mazowieckiej, wspiera niepospolite pomysły i twórcze inicjatywy, które są wyrazem pasji oraz potrzeby serca.

Zapraszamy zatem do zgłaszania kandydatów. Nabór wniosków przewidziany jest do 4 czerwca br. Spośród nominowanych przez uprawnione podmioty, Kapituła wyłoni 10 laureatów, którzy otrzymają nagrodę pieniężną w wysokości 10 000 zł oraz pamiątkową statuetkę.

Wnioski do XXV edycji konkursu należy składać na formularzach zgłoszeniowych odpowiednio dla:

- podmiotów niebędących osobą fizyczną, z dopiskiem: KONKURS NAGRODA MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO w nieprzekraczalnym terminie:
- pocztą do 4 czerwca 2024 roku (decyduje data stempla pocztowego lub stempla nadania w przypadku przesyłki kurierskiej) na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie, Departament Kul-



tury, Promocji i Turystyki, ul. Brechta 3, 03-472 Warszawa, - lub osobiście do 4 czerwca 2024 roku w sie-

ul. Brechta 3, do godz. 16.00.

Regulamin konkursu Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie internetowej: www.mazovia.pl.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów 22 59 79 539 i 22 59 79 210 oraz poprzez wysłanie wiadomości na adres e-mail: nagroda@mazovia.pl.

UMWM

— Czy nie jest tak, że im gorzej o sobie myślimy, tym większą mamy szansę, że trafimy na toksycznego faceta?

— Czy nasze poczucie własnej wartości ma wpływ na relacje? Nie tylko, ma też ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie na co dzień. O tym m.in. piszę w książce „Jak unikać toksycznych facetów”, do której powstania zainspirowała mnie jedna z moich pacjentek. Dzięki terapii zaczęła rozumieć, jak bardzo dzieciństwo uwarunkowało jej sposób myślenia o relacjach, jak bardzo utrwalone pewne schematy zachowań sprawiły, że tkwiła w toksycznych związkach. Owszem, zdawała sobie z tego wszystkiego sprawę, ale nie wiedziała, w jaki sposób się z tego wydostać. W trakcie pracy psychoterapeutycznej zdała sobie sprawę, jak wiele mechanizmów wyniosła z domu rodzinnego. W jej rodzinie zarówno babka, jak i matka, były bardzo dobrymi kobietami, takimi, które bardzo poświęcały się dla innych. Ona postępowała podobnie. Wchodząc w relację, kompletnie zapomniała o sobie. Nie wiedziała, jakie ma pragnienia, potrzeby. Przyciągała więc interesownych panów, którzy spotykali się z nią, dopóki mogli coś od niej uzyskać.

— W naszym społeczeństwie dziewczynki wychowuje się na te „grzeczne”. To też ma duże znaczenie?

— Żyjemy w czasach, w których wywiera się na nas ogromną presję. Dziewczynki wychowuje się na „grzeczne”, a więc co za tym idzie mają podporządkować się, być wyrozumiałe, zapominać o swoich potrzebach. W efekcie kobiety stają się nadmiernie uległe, nie potrafią stawiać granic i zaważać o sobie. Dlatego też w początkowej fazie związku nie zauważają sygnałów ostrzegawczych, które pokazują, że to nie jest partner dla nich.

— Często mówi się, że są to tzw. „czerwone flagi”. Co powinno nas zaniepokoić?

— Wszystko, co zwraca naszą uwagę, co jest dla nas sygnałem alarmowym, powinno skłonić nas do zadawania pytań. Wiele osób



z lęku przed odrzuceniem tego nie robi. Jednak wiele niepokojących sygnałów możemy przeoczyć w pierwszej fazie znajomości, fazie zakochania, której towarzyszy euforia i wzajemna fascynacja. Jednak wiele kobiet przy-

materiałem na żonę, są cudowne, w międzyczasie niepocholebnie wypowiadał się o byłej partnerce. Mimochodem wspominał też, że była partnerka, której towarzyszy euforia i wzajemna fascynacja. Jednak wiele kobiet przy-

TOKSYCZNY ZWIĄZEK UZALEŻNIA

NA NASZE ZACHOWANIA W RELACJACH W DUŻEJ MIERZE WPŁYWAJĄ DOŚWIADCZENIA Z PRZESZŁOŚCI

— MÓWI JAGODA BZOWY, PSYCHOŁOŻKA, CERTYFIKOWANA PSYCHOTERAPEUTKA, AUTORKA KSIĄŻKI „JAK UNIKAĆ TOKSYCZNYCH FACETÓW”. Z AUTORKĄ ROZMAWIAMY O TYM, JAK UNIKAĆ ZWIĄZKÓW, KTÓRE NAS NISZCZĄ.

znaje, że może ich nie widział, ale czuło, że coś jest nie w porządku. Niektóre wspominają, że w trakcie rozmowy, w której partner zapewniał je, że są super-

zastanowić. To są to sygnały alarmowe, które wiele kobiet lekceważy. Kiedy pytam: „dlaczego?”, odpowiadają: „myślałam, że ze mną będzie inaczej”.

Jagoda Bzowy – psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna i seksuolożka. Należy do Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Od ponad dziesięciu lat prowadzi spotkania indywidualne i partnerskie. Specjalizuje się w terapii problemów interpersonalnych i zaburzeń nastroju. Poza gabinetem dzieli się wiedzą i doświadczeniem w mediach społecznościowych. Píše artykuły psychologiczne i nagrywa podcast „Jagoda Bzowy psycholog” na temat trudności, jakich ludzie doświadczają na co dzień w relacjach i związkach. Nakładem wydawnictwa Prószyński i S-ka 14 maja premierę ma jej książka „Jak unikać toksycznych facetów”.

— Czasem też sam organizm może nam dawać znak, że coś jest nie w porządku. Jedną z opisywanych przez panią bohaterek miała napięciowe bóle głowy, które były reakcją na toksyczną relację.

— Tak, często osoby mówią o napięciowych bólach głowy, niektórzy zgłaszają bóle brzucha czy mięśniowe. Nie kojarzą tego wszystkiego z osobą, z którą właśnie nawiązują relację. Wiele osób nie dopuszcza do siebie myśli, że dana osoba nie jest dla nas. Lekceważyliśmy ewidentne sygnały ostrzegawcze, bo zależy nam na tym, żeby z kimś być, nie chcemy być samotni. Boimy się reakcji najbliższego otoczenia na fakt, że po raz kolejny nam nie wyszło.

— Niekiedy w naszych domach zbyt rzadko też słyszeliśmy, że nasi rodzice nas kochają. To też ma znaczenie?

— Jako terapeutka zauważam, że wiele osób ma problem z otwartym komunikowaniem się i mówieniem o uczuciach. Wiele osób wciąż ma problem z tym, żeby powiedzieć: „kocham cię”. Jeżeli w naszych domach nie było otwartości w mówieniu o emocjach, to w naszym dorosłym życiu możemy jednak znaleźć partnera, z którym nadrobimy te zaległości. Nauczmy się na nowo mówić, że kogoś kochamy, wyrażać uczucia. Są jednak osoby, które będą odtwarzać

schematy z dzieciństwa i nie będą potrafiły mówić o tym, co czują. Często też w dorosłym życiu przyciąga nas dynamika relacji podobna do tej, z którą zetknęliśmy się w dzieciństwie czy w okresie dorastania.

— W pani książce opisuje pani trudne historie kobiet.

— Napisałam książkę „Jak unikać toksycznych facetów”, bo statystycznie na terapię najczęściej przychodzą kobiety i to one mówią, że w ich relacjach dzieje się źle. Co nie zmienia faktu, że wiele kobiet, ale i wielu mężczyzn, wchodzi w patogeniczne relacje i nie potrafią tego zmienić. Nie atakuję mężczyzn.

Opisuję pewne zachowania i tłumaczę ich mechanizmy. Wyjaśniam też, co oznacza ta toksyczność. To takie zachowanie drugiej, bliskiej nam osoby, które nas rani. Ta osoba nie dąży do zmiany, nie przejmuje odpowiedzialności za swoje zachowanie. Tkwienie w toksycznej relacji funduje nam karuzelę emocjonalną. Okresy izolacji, zranienia są u kobiety źródłem lęku, złości. Potem, kiedy kobieta już wybucha, ma związane z tym poczucie winy. Po pewnym czasie zaczyna podupadać na zdrowiu. To życie na wiecznej sinusoidzie. Większość toksycznych związków ma ten sam przebieg. Na początku jest idealizacja, potem zaczyna się dewaluacja, w końcu – odrzucenie. I cykl zaczyna się od początku. To też sprawa, że taką relację trudno zakończyć, bo zaczynamy się uzależniać od emocji, które jej towarzyszą.

— Co sprawia, że kobieta w końcu uwalnia się od toksycznej relacji?

— Jeżeli ma wokół siebie wspierające ją osoby, partner nie odizolował jej od kontaktu z innymi, ma możliwość wyjścia poza relację, może spojrzeć na nią z dystansem. Czasem następuje to, kiedy kobiety zmieniają pracę, zaczynają częściej wyjeżdżać, mogą obserwować, w jaki sposób żyją inni ludzie, powoli dostrzegają, że w ich relacji nie dzieje się dobrze. Często słyszę takie zdanie: „zobaczyłam, jak żyją inni ludzie”. Ten moment, kiedy kobieta czuje, że nie ma energii, motywacji, by dbać o siebie, wstać z łóżka, może być momentem zwrot-



OPISUJĘ PEWNE ZACHOWANIA I TŁUMACZĘ ICH MECHANIZMY. WYJAŚNIAM TEŻ, CO OZNACZA TA TOKSYCZNOŚĆ. TO TAKIE ZACHOWANIE DRUGIEJ, BLISKIEJ NAM OSOBY, KTÓRE NAS RANI. TA OSOBA NIE DĄŻY DO ZMIANY, NIE PRZEJMUJE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE ZACHOWANIE. TKWIENIE W TOKSYCZNEJ RELACJI FUNDUJE NAM KARUZELĘ EMOCJONALNĄ.

nym. Wtedy zaczyna szukać pomocy. Chciałam, żeby moja książka „Jak unikać toksycznych facetów” sprawiła, że zaczniemy zadawać sobie pytania: „jak czuję się w danej relacji”, „jak czuję się ze sobą”, „jak mi się ostatnio żyje – w skali 1 do 10”? Te pytania mogą zapoczątkować zmianę.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



Nakładem wydawnictwa Prószyński i S-ka 14 maja premierę ma książka Jagody Bzowy „Jak unikać toksycznych facetów”.

DLA DZIECI ZAWALCZYŁEM O SIEBIE

ŻYCIE NIE ROZPIESZCZAŁO NIGDY PANA KRZYSZTOFA. UCIEKŁ Z DOMU, W KTÓRYM OD DZIECKA WIDZIAŁ TYLKO ALKOHOL I BIEDĘ. KIEDY SIĘ OŻENIŁ I ZOSTAŁ OJCEM, BYŁ SZCZĘŚLIWY. KIEDY CHOROBA ZABRAŁA MU ŻONĘ, ZAŁAMAŁ SIĘ. Z NAŁOGIEM POSTANOWIŁ WALCZYĆ DLA SWOICH DZIECI. — TERAZ WIEM, ŻE NIE MOŻNA SIĘ NIGDY PODDAWAĆ A ALKOHOL NIE ROZWIĄDUJE PROBLEMÓW, TYLKO JE POTĘGUJE — MÓWI PAN KRZYSZTOF.



Fot. archiwum prywatne

Pan Krzysztof nie miał łatwego życia. Po ukończeniu szkoły zawodowej podjął pracę w zawodzie mechanika samochodowego. To było to, co lubił robić i co pozwalało mu się usamodzielniać.

Nie chciał iść w ślady rodziców

Pochodzi z rodziny, w której królował alkohol. 19-letni Krzysztof nie chciał iść w ślady rodziców i zawsze marzył tym, żeby jego dzieci będą miały oparcie w swoim ojcu. W wieku 21 lat poznał swoją przyszłą żonę Anetę i postanowił się ożenić.

— Pragnąłem zawsze stworzyć ciepłą i kochającą się rodzinę — opowiada. — Nie chciałem iść w ślady rodziców. W rodzinnym domu brakowało miłości i ciepła... Nie powiem, jedzenia mieliśmy pod dostatkiem, ale co z tego, skoro rodzice wciąż byli pijani. W domu była nas czwórka: ja, dwóch młodszych braci i siostra. Nie było komu odrabiać z nami lekcji, pobawić się czy po prostu przytulić. Nie było rodzinnych spacerów czy wspólnych wyjść do kościoła w niedzielę. Na pierwszym miejscu był alkohol. Widziałem, że w innych domach jest całkiem inaczej i marzyłem, że jak dorosnę, to będę miał wspaniałą żonę i dzieci, które będę kochał ponad swoje życie.

Szczęśliwa rodzina

Ślub był skromny, bo młodzi nie mieli pieniędzy na wyprawienie wesela, wynajęli skromną kawalerkę i zaczęli wspólne życie. Dwa lata po ślubie na świecie pojawiła się ukochana córka — Ania. Krzysztof był bardzo szczęśliwy, bo powoli spełniało się jego marzenie o szczęśliwej rodzinie. Przez kilka lat małżonkowie pracowali i wychowywali dziecko. Kiedy dziewczynka poszła do szkoły podstawowej, okazało się, że pani Aneta spodziewa się drugiego dziecka.

— Druga ciąża była dla nas zaskoczeniem, ale cieszyliśmy się, że Ania

Pan Krzysztof po śmierci żony samotnie wychowywał dzieci. Dla nich też zerwał z nałogiem

będzie miała rodzeństwo — zapewnia pan Krzysztof. — Cięża rozwijała się prawidłowo, maluszek miał się urodzić w grudniu, więc powoli zaczęliśmy kompletować wyprawę dla dziecka. Pod koniec ciąży Aneta miała jednak bóle głowy, źle się czuła. Oczywiście lekarze i ona sama mówiła, że to pewnie minie po rozwiązaniu.

I tak w grudniu 2011 roku na świecie pojawił się Artur. Maluszek szybko zaważował serca całej rodziny. Jednak idylla rodzinna nie trwała długo...

Choroba brutalnie wkroczyła w ich życie

Niestety pani Aneta wciąż źle się czuła. Rozpoczęły się wędrowniki po lekarzach, badania, pobyty w szpitalach. W końcu w jednym ze szpitali trafili na lekarkę neurologa, która zajęła się panią Anetą.

— Nie pozostawiła jej samej sobie, a jej los nie był jej obojętny. To wspaniały lekarz z powołania, a niestety takich w obecnych czasach jest coraz mniej — uważa pan Krzysztof. — Okazało się, że w głowie mojej żony umiejscowił się złośliwy guz mózgu.

Kiedy Aneta dowiedziała się, że go nosi, jej świat legł w gruzach. To był typowy scenariusz jak z kiepskiego filmu. Załamanie, depresja, niedowierzanie i brak motywacji. Zajęło nam sporo czasu, aby się pozbierać i zacząć działać. W momencie kiedy dowiedzieliśmy się, że już jest nieoperacyjny i nie ma dla niej ratunku, coś we mnie wstąpiło. Rozpoczęły się poszukiwania i konsultacje w całej Polsce, Europie i na świecie. Choroba postępowała, ale ja wciąż nie traciłem nadziei.

W kwietniu 2012 roku nowotwór powiększył się tak, że spowodował dramatycznie pogorszenie się stanu zdrowia pani Anety i wywołał wodogłowie. Konieczna była operacja ratująca życie polegająca na wstawieniu zastawki komorowo-otrzewnowej do mózgu. Po tym zabiegu kobieta miała być leczona z użyciem nowego leku w Polsce. Niestety szybko okazało się, że przy tak umiejscowionym glejaku nie ma szans, aby ktokolwiek podjął się jego operacji. Nadzieją dla niej okazała się kosztowna terapia genowa w Stanach Zjednoczonych.

— Rodzice Anety zajmowali się dziećmi, a ja szukałem dla niej ratunku — opowiada pan Krzysztof. — Nikt, kto tego nie przeżył, nie jest w stanie wyobrazić sobie, co czuje czło-

wiek w takiej chwili. Wiele razy miewałem załamania, ale gdy patrzyłem w oczy swoich dzieci, to wiedziałem, że muszę walczyć i być silnym właśnie dla nich. Wszystko inne nie miało znaczenia... Kiedy po pracy i pobycie w szpitalu wracałem skonany do domu, to siadałem przy łóżkach dzieci i bezgłośnie płakałem. Pytałem Boga, dlaczego to właśnie nas wystawia na taką ciężką próbę. Rano budziłem się jednak z nową siłą i wiarą przytulany przez córkę.

Załamał się po śmierci żony

Artur miał pół roku, a Ania 8, kiedy pani Aneta odeszła we śnie. Dzień wcześniej trochę lepiej się czuła, w szpitalu odwiedziły ją dzieci. Kobieta długo je tuliła i całowała, choć był to dla niej ogromny wysiłek. Mówiła, że jak bardzo je kocha... Odeszła we śnie.

— Kiedy zobaczyłem na wyświetlaczu numer telefonu ze szpitala, wiedziałem, że stało się coś złego. Oszalałem z rozpacz — wspomina Krzysztof.

Żona pana Krzysztofa miała zaledwie 31 lat. Mężczyzna długo po jej śmierci nie mógł się odnaleźć w sytuacji, w jakiej nagle się znalazł. Rodzina pani Anety wspierała go i opiekowała się dziećmi. Jednak ból po stracie żony był ogromny.

— I wtedy zacząłem kupować alkohol. Był ukojeniem, pozwalał zasnąć i nie zabijał wspomnienia — opowiada pan Krzysztof. — Chciałem o wszystkim zapomnieć, więc upijałem się. Gdzieś w podświadomości miałem, że nie powinienem tego robić, że przecież moi rodzice też pili i dlatego uciekłem z domu... Nie mogłem jednak przestać. Taki stan trwał prawie rok.

Zerwał z nałogiem dla dzieci

— Pewnego dnia zobaczyłem, że moje dzieci są bardzo smutne. Ania powiedziała wtedy, że chyba już ich nie kocham — opowiada pan Krzysztof. — Zawstydzilem się, położyłem dzieci spać a sam usiadłem



KIEDY PO PRACY I POBYCIE W SZPITALU WRACAŁEM SKONANY DO DOMU, TO SIADAŁEM PRZY ŁÓŻKACH DZIECI I BEZGŁOŚNIE PŁAKAŁEM. PYTAŁEM BOGA, DLACZEGO TO WŁAŚNIE NAS WYSTAWIA NA TAKĄ CIĘŻKĄ PRÓBĘ.

z albumem w rękę i zacząłem myśleć o swoim życiu. Rano postanowiłem, że muszę skończyć z piciem. Poszedłem do lekarza, zapisałem się na terapię. Zawalczyłem kolejny raz o swoją rodzinę — podkreśla.

I dodaje: — Od ponad 9 lat nie tknąłem alkoholu. Staram się dawać dzieciom tyle radości i szczęścia ile tylko mogę. Wiem, że żona czuwa nad nami. Jestem dumny, że udało mi się wyjść z nałogu i że moje dzieci są takie mądre i wspaniałe. Dla dzieci zawalczyłem o siebie i naszą rodzinę.

Ułożyć sobie życie

Od roku pan Krzysztof spotyka się z panią Iwoną. Planują zamieszkać razem. Ona też jest wdową, wychowuje 11-letniego syna.

— Jesteśmy oboje rozbitkami i może to zbliżyło nas do siebie — mówi. — Moje dzieci bardzo lubią Iwonę, a jej syn, mnie. Tworzymy fajną, zgraną i kochającą się ekipę. Cieszę się, że dzieci są szczęśliwe, a ja znalazłem kobietę, która jest moją największą przyjaciółką, ogromnym wsparciem. Teraz wiem, że nie można się nigdy poddawać a alkohol nie rozwiązuje problemów, tylko je potęguje. Joanna Karzyńska

Dobre relacje z rówieśnikami to baza startowa w dorosłość – mówi psycholożka i autorka książek dla dzieci Urszula Młodnicka o więzach społecznych dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Szkolna przestrzeń to miejsce, w którym nawiązywane są pierwsze przyjaźnie. Wspieranie dzieci w budowaniu relacji z rówieśnikami jest kluczowe dla ich rozwoju społecznego, emocjonalnego i psychicznego. Co zrobić, aby zapewnić dzieciom poczucie bezpieczeństwa w tworzeniu relacji? Jak uczniowie w wieku wczesnoszkolnym postrzegają przyjaźń? Te zagadnienia przybliży dla „Akademii Bezpiecznego Puchatka” pisarka i psycholożka Urszula Młodnicka.

Bezpieczne relacje to bezpieczne dziecko

Dziecięce przyjaźnie to nie tylko chwila wspólnej zabawy w piaskownicy czy przedszkolnej sali. To niezwykła przestrzeń, w której najmłodsi tworzą pierwsze kontakty i uczą się nawigować w nowym dla nich świecie.

– Dzieci w tym wieku są już zdolne do udzielania sobie wsparcia emocjonalnego, pocieszania w trudnych sytuacjach i obdarzania się zaufaniem. Pojawiają się pierwsze sekrety, zwierzenia, ale też zazdrości czy emocjonalne zawody – tłumaczy psycholożka Urszula Młodnicka. Aby podopieczni mogli przeżywać wszystkie doświadczenia w dobry dla nich sposób, dorośli muszą zagwarantować im poczucie bezpieczeństwa. Dlatego „Akademia Bezpiecznego Puchatka” przygotowała w ramach programu edukacyjnego lekcję „Bezpieczna relacja z rówieśnikami”. Z opracowanych wspólnie z ekspertami i Komendą Główną Policji materiałów nauczyciele i rodzice mogą pozyskać informacje, jak zadbać o bezpieczeństwo najmłodszych – w domu, w szkole, na drodze, w Internecie oraz w relacji z rówieśnikami.



Fot. pialbay

BEZPIECZNE RELACJE TO BEZPIECZNE DZIECKO

DZIECIĘCE PRZYJAŹNIE TO NIE TYLKO CHWILA WSPÓLNEJ ZABAWY W PIASKOWNICY CZY PRZEDSZKOLNEJ SALI. TO NIEZWYKŁA PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ NAJMŁODSI TWORZĄ PIERWSZE KONTAKTY I UCZĄ SIĘ NAWIGOWAĆ W NOWYM DLA NICH ŚWIECIE.

Czym jest bezpieczna relacja?

– Przede wszystkim zapewnia ona bezpieczeństwo fizyczne, ale także psychiczne. Opiera się na wzajemnym szacunku, akceptacji i współpracy, a każda strona czuje się w niej dobrze, komfortowo i swobodnie – taka, jaką jest. Może wyrażać siebie i swoje opinie bez obawy, że zostanie oceniona. Jej granice fizyczne i psychiczne nie są przekraczane – wyjaśnia Urszula Młodnicka.

Ekspertka zaznacza, że dzieci w tym wieku przeważnie wybierają przyjaciół na podstawie wspólnych zainteresowań i podejmowanych aktywności, a ich relacje są często niestabilne i podatne na zmiany. Dzieje się tak, ponieważ poszukują

rówieśników, którzy najbardziej odpowiadają ich osobowości, temperamentowi i zainteresowaniom. Rola dorosłego na ścieżce rozwoju dzieci do budowania zdrowych kontaktów jest zasadnicza:

– W czasie, kiedy dziecko mierzy się ze szkolną rzeczywistością, kiedy do głosu dochodzą rówieśnicy, a jego praca jest oceniana, budowanie i umacnianie poczucia własnej wartości ma szczególne znaczenie. Dzięki temu dzieci czują się bardziej pewne swoich działań oraz decyzji, mają większą motywację i są nastawione na rozwój, chętniej podejmują wyzwania, są bardziej odporne psychicznie. Silne poczucie własnej wartości pomaga także w radzeniu sobie z przeciwnościami

losu i budowaniu lepszych relacji w dorosłym życiu – dodaje ekspertka.

Jak pomagać w pielęgnowaniu bezpiecznych relacji?

Uważne towarzyszenie dzieciom w tworzeniu więzi społecznych to kluczowy aspekt budowania poczucia bezpieczeństwa u najmłodszych. Przede wszystkim ważna jest relacja rodzic-dziecko, pełna zaufania i szacunku, w której nie będzie ono obawiało się podzielić swoimi doświadczeniami i będzie miało pewność, że zostanie wysłuchane. Kluczowa w tym kontekście staje się otwartość na przeżycia dziecka i akceptacja jego emocji. Mimo iż opisywane przez dziecko sytuacje mogą

nam się wydawać błahe, wrzeczywistości są one dla niego w danej chwili najważniejsze na świecie. Jak towarzyszyć siedmiolatkowi w tej niezwykłej przygodzie? Psycholożka radzi:

Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach i pomagaj je nazywać – powiedzenie: „Widzę, że jest Ci przykro”, „Ale się zdenerwowałaś”, „Rozumiem, że tak się czujesz” pozwala uświadomić dziecku, co się z nim dzieje. W rozmowie pomogą pytania: „Jak myślisz, co ta osoba czuje?”, „Jak Ty byś się czuł na jej miejscu?”. Sprzyja to rozwijaniu empatii, rozwiązywaniu konfliktów, a także wspiera budowanie szacunku do innych. Daje również najmłodszemu poczucie, że są rozumiani, a ich uczucia są ważne dla rodziców.

Uwrażliwiaj dzieci na innych i zachęcaj do pomocy w sytuacji, gdy drugiemu dzieje się krzywda – jeśli jednak dziecko nie czuje się zbyt pewnie, pomóc może nawet opowiedzenie o zdarzeniu zaufanemu dorosłemu. Dobrym pomysłem jest też czytanie książek poruszających tematykę relacji z rówieśnikami – to punkt wyjścia do naturalnej rozmowy, która pomoże dziecku otworzyć się na tematykę relacji i podzielić się własnymi doświadczeniami z rodzicem.

Gdy konflikt przeradza się w agresję fizyczną, interwencji – jeśli sytuacja jest bardzo emocjonalna, uspokój w pierwszej kolejności swoje emocje, aby następnie zapewnić spokój dziecku.

W konflikcie najpierw zajmij się dzieckiem, które jest najbardziej wzburzone emocjonalnie – należy dać możliwość obu stronom podzielenia się własną wersją wydarzeń. Warto wtedy spróbować wejść w rolę bezstronnego obserwatora, który nie ocenia, a skupia się na faktach.

Pamiętajmy, że dobrze jest dać dziecku przestrzeń do samodzielnego nawiązywania relacji z rówieśnikami. Nie ingerujmy zbyt często w jego interakcje społeczne, ale bądźmy zawsze gotowi na wsparcie, gdy tego potrzebuje. Czasem dorośli w dobrej wierze chcą

oszczędzić dzieciom konfliktów, lecz spory również pomagają im rozwijać się społecznie i uczyć interakcji z drugim człowiekiem:

– Konflikty między dziećmi są częstym zjawiskiem i mogą pojawić się z różnych powodów, takich jak różnice w opiniach, interpretacji sytuacji czy braku umiejętności komunikacyjnych. Odgrywają one istotną rolę w procesie kształtowania kompetencji społecznych. Dzięki konfliktom dzieci mają szansę na naukę negocjacji, wyrażania swoich poglądów, asertywności oraz dbania o swoje granice – wyjaśnia Urszula Młodnicka.

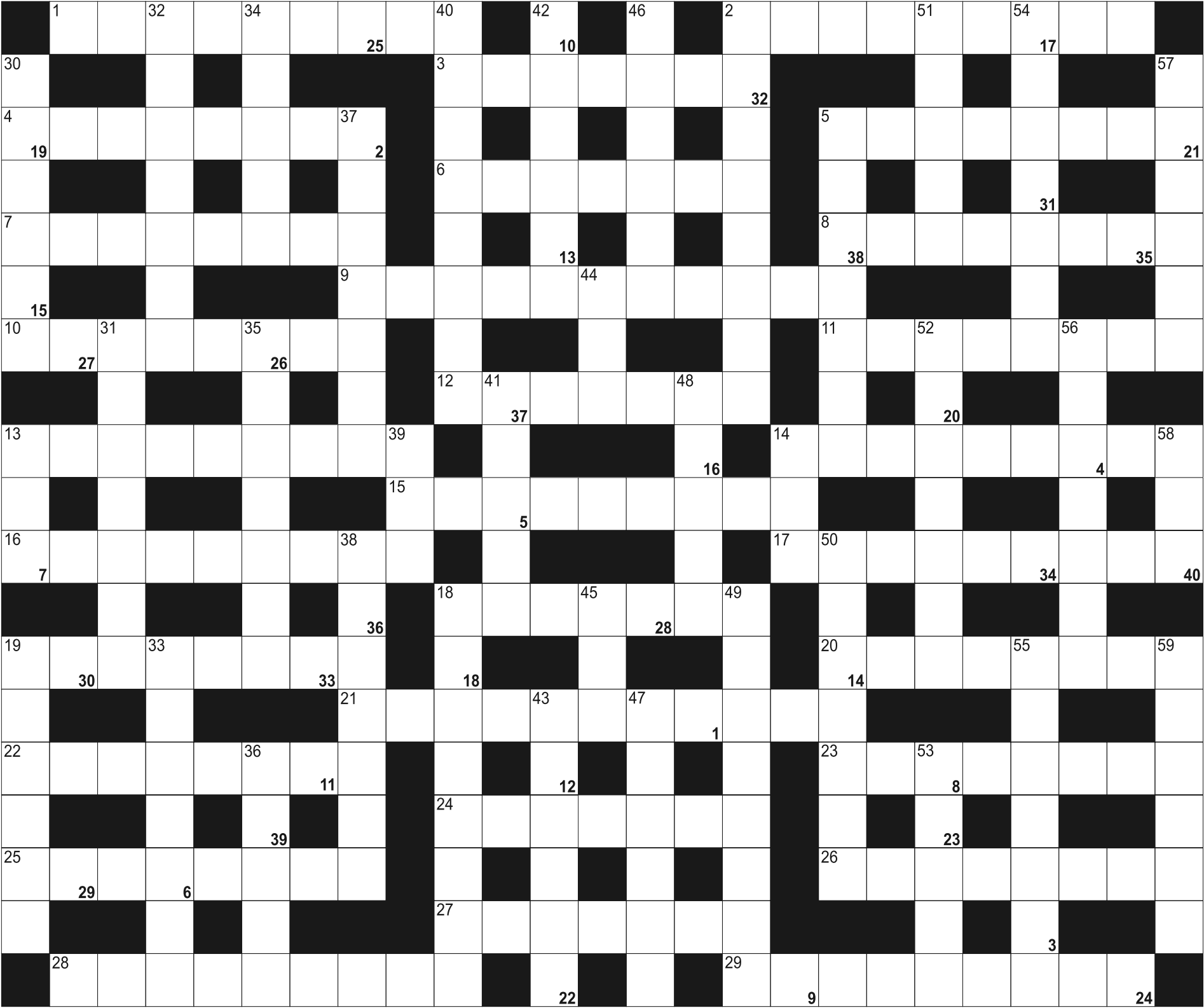
– Stworzenie odpowiedniej atmosfery w klasie, w której każdy uczeń będzie się czuł bezpiecznie i komfortowo, jest niezwykle ważne dla rozwoju dzieci. Już od pierwszych dni w szkole można wyrobić w dzieciach postawę szacunku do innych, do ich odmienności i różnorodności. W ten sposób dowiedzą się, czym jest empatia, czyli umiejętność postawienia się w czyjejś sytuacji. A jest ona kluczem do rozwiązywania konfliktów, i co ważne – można ją ćwiczyć. Cenne jest także budowanie wspólnoty i współodpowiedzialności w klasie. Można to robić poprzez organizowanie projektów, w których realizację zaangażowany jest każdy uczeń. Jednym z pierwszych takich wspólnych projektów może być właśnie stworzenie z uczniami kodeksu zachowań w klasie – opowiada ekspertka.

Źródło: www.akademiapuchatka.pl, opr. bar

Urszula Młodnicka:

– Konflikty między dziećmi są częstym zjawiskiem i mogą pojawić się z różnych powodów, takich jak różnice w opiniach, interpretacji sytuacji czy braku umiejętności komunikacyjnych. Odgrywają one istotną rolę w procesie kształtowania kompetencji społecznych. Dzięki konfliktom dzieci mają szansę na naukę negocjacji, wyrażania swoich poglądów, asertywności oraz dbania o swoje granice.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		13		14	15	16	17	18
22	23	24		25	26	27		28		29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39

POZIOMO: 1) sprężarka na stacji paliw; 2) zewnętrzna część ucha w kształcie muszli; 3) markowe buty sportowe; 4) pluskwa w telefonie; 5) sprawozdanie składane przełożonemu w wojsku; 6) Hans Carl, austriacki poeta; 7) podwyższona temperatura; 8) ... cyrk Monty Pythona; 9) nauka o systemach sterowania; 10) słynna powieść Wiktora Hugo; 11) imię żony Cyncerona; 12) potocznie o zdjęciu rentgenowskim; 13) w godzinę po ósmej; 14) bohater powieści Salingera "Buszujący w zbożu"; 15) pracownik poczty; 16) najwyższy organ władzy państwowej w Polsce; 17) żądanie poparte groźbą; 18) zakonnice; 19) miejskie pojazdy szynowe; 20) austriackie pieniądze przed Euro; 21) dział grafiki użytkowej dotyczący liter; 22) Gena, amerykańska aktorka "Kobieta pod presją"; 23) kraj związkowy w Niemczech z Erfurtem; 24) ośmiościan

foremny; 25) półwysep z Baku; 26) laskowe lub ziemne; 27) halucynozja alkoholowa; 28) autor sztuk scenicznych; 29) kruchość, łatwość złamania
PIONOWO: 2) miasto w środkowej Mjanmie, nad rzeką Irawadi; 5) potomkini przedstawicieli rasy czarnej i białej; 13) zimny sos do maczania; 14) rzeka w płn. Kirgistanie i w pld. Kazachstanie; 18) specjalista od pomiarów i ich wyników; 19) człowiek dżungli, wychowany przez małpy; 30) nietwórczy, bierny naśladowca nieaktualnej idei; 31) jedna z dwóch w nosie; 32) stop miedzi z cynkiem; 33) ze stolicą w Kuala Lumpur; 34) lekkie odurzenie alkoholem; 35) jezioro w USA, największe w stanie Alaska; 36) filtruje krew; 37) jacynt, minerał; 38) Leslie William,

aktor i komik "Szklanką po łapkach"; 39) niższy od sopranu; 40) rzewień na kompot i do ciasta; 41) główne miasto Zagłębia Ruhry; 42) polska nagroda Akademii Telewizyjnej; 43) obrzęd, ceremonia; 44) boleć łączący blachy; 45) zimowy susła i borsuka; 46) zabierane w podróż; 47) Hiszpania dawniej; 48) książka elektroniczna; 49) w muzyce odległość między dwoma dźwiękami; 50) państwo-enklawa w Republice Południowej Afryki; 51) placek z jajek; 52) sieją rzepak i jęczmień; 53) kara w zastępstwie batów; 54) nazwa kina w jego niemych czasach; 55) Eugene, autor "Łysej Śpiewaczki"; 56) stolica stanu New Jersey w USA; 57) podatek w cenie paliw i alkoholi; 58) budynek mieszkalny; 59) Włochy dla Włocha

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

KOLEJNY AKTYWNY TYDZIEŃ W MŁAWIE PRZED NAMI. PODPOWIADAMY NASZYM CZYTELNIKOM ORAZ TURYSTOM CO DZIEJE SIĘ W NASZYM POWIECIE W NAJBLIŻSZYM CZASIE. JAK I GDZIE MOŻNA AKTYWNIIE I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

Mława

Wkrótce rozpoczną się koncerty na estradzie w parku miejskim, a 16 czerwca w Mławie wystąpi zespół Drink Bar Country. Miejski Dom Kultury w Mławie przygotowuje taneczne show i szuka osób, które chcia-

łyby wziąć udział w warsztatach tańca liniowego i zaprezentować układ podczas koncertu muzyków. Warsztaty będą się odbywać od 21 maja we wtorki i czwartki o godz. 16:00 w MDK-u. Więcej informacji pod numerem telefonu: 23 654 35 85.

W niedzielę 26 maja o godz. 16:30 w sali kina Miejskiego Domu Kultury w Mławie odbędzie się koncert z okazji Dni Matki i Ojca. Na scenie zaprezentują się młodzi uczestnicy zajęć w domu kultury: grupa teatralna, sekcje wokalne, instrumentalni oraz

zespoły taneczne prowadzone przez instruktorów pracujących w instytucji.

Klub Zgrana Mława zaprasza na Planszówkowe Piątki – cykliczne spotkania w Miejskim Domu Kultury w Mławie dedykowane miłośnikom gier planszowych. Przyjść

może każdy, bez względu na wiek, po uprzednim zapisaniu się pod nr tel. 23 654 35 85 (liczba miejsc ograniczona). Spotkania rozpoczynają się o godz. 17:00.

Cały czas do wspólnego rekreacyjnego biegania (nie na wyścigi) w ramach

spotkań z cyklu „Biegaj w Mławie” zachęca Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Treningi są organizowane w soboty o 9:00 na powietrzu lub w obiektach zamkniętych. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

WYSOKA PRZEGRANA „MŁAWIANKI”



Domowa rywalizacja z Pogonią Grodzisk Mazowiecki zakończyła się wysoką przegraną Mławianki. Nie mogło być inaczej, skoro w ciągu kwadransa tracił się cztery gole. Natomiast samemu nie wykorzystując tak wybornej okazji jak rzut karny, Fatalne pudło zaliczył Stanislav Hreben. Jedenastkę wywalczył Mateusz Karol. Pomocnik uderzył piłkę moc-



no, ale nie dał rady pokonać bramkarza przeciwników. Piłka zatrzymała się bowiem na słupku. Ostatecznie nasi gracze strzelili tylko jednego gola. Na listę strzelców wpisał się Oleksandr Masalov. To okazało się zdecydowanie za mało, żeby marzyć o jakiegokolwiek zdobyciu punktowej. Gracze Pogoni zaliczyli bowiem aż pięć trafień.

Mławianka Mława – Pogon Grodzisk Mazowiecki 1:5 (0:1)

Mławianka: Florczak – Hurenko, Mikołajewski, Smirnov, Jońca (78. Kurovski), Markowicz (78. Wojtyszyn), Grabowski (59. Powązka), Hreben, Stefański, Masalov, Tworek (46. Karol)

Materiał nadestany od Miejskiego Klubu Sportowego „Mławianka Mława”

1 CZERWCA DZIECI W POCIĄGACH KOLEI MAZOWIECKICH POJADĄ BEZPŁATNIE



Z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka Koleje Mazowieckie przygotowały specjalną ofertę dla najmłodszych pasażerów. 1 czerwca dzieci i młodzież poniżej 16. roku życia będą mogły bezpłatnie podróżować pociągami KM. Pozataryfowa oferta Dzień Dziecka z KM umożliwia nieodpłatne przejazdy dzieci i młodzieży do ukończenia 16. roku życia na całym obszarze kursowania pociągów Kolei Mazowieckich. Wystarczy tylko posiadać dokument potwierdzający wiek

dziecka – może to być legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport, akt urodzenia lub książeczka zdrowia. Oferta specjalna łączy się z ofertą Przejazd Rodzinny. Rodzice bądź opiekunowie podróżujący z dzieckiem poniżej 16. roku życia mają możliwość skorzystania z ulgi 35 proc. przy zakupie biletu jednorazowego. **Szczegółowe informacje znajdują się tutaj:** <https://www.mazowieckie.com.pl/pl/strefa-podroznych/dzien-dziecka-z-km-7>

Koleje Mazowieckie

POWIATOWE ŚWIĘTO NAUKI IM. PROF. TADEUSZA KORZYBSKIEGO POD HASŁEM „ZMIERZ SIĘ Z GRZEPSKIM 2024”

Spółeczność Szkolna I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie oraz Towarzystwo Miłośników Twórczości Tekli Bądarzewskiej ma zaszczyt zaprosić na Powiatowe Święto Nauki im. prof. Tadeusza Korzybskiego pod hasłem „Zmierz się z Grzepskim - 2024” VII edycja, które odbędzie się 5 czerwca 2024 r. w godzinach 10:00 – 13:30 w I Liceum Ogólnokształc-

cym przy ul. S. Wyspiańskiego 1 w Mławie. Podczas tej uroczystości zostaną przeprowadzone warsztaty, wielkoformatowe gry edukacyjne z Polskiej Akcji Humanitarnej oraz wręczone nagrody laureatom powiatowych konkursów: - „Geometria w obiektywie” – konkurs matematyczny - fotograficzny, - „Widziane w Mławie” – konkurs fotograficzny,

- „Matematyka z Grzepskim” – kahoot – konkurs wiedzy, - Lapbook „Patron Roku 2024 - Stanisław Grzepski” – konkurs plastyczny, Fontanna Herona – konkurs fizyczny, - Maszyna Goldberga- konkurs fizyczny.

Święto Nauki adresowane jest do uczniów klas VI - VIII szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych powiatu

mławskiego, którzy wzięli udział w wyżej wymienionych konkursach. Powiatowe Święto Nauki im. prof. Tadeusza Korzybskiego pod hasłem „Zmierz się z Grzepskim - 2024” VII edycja – 5 czerwca 2024 r. to doskonała okazja do nauki przez zabawę. Zapraszamy! Wydarzenie jest współfinansowane ze środków Samorządu Miasta Mława oraz Powiatu Mławskiego.

for. Arch. Organizatorów



Różnica jakościowa

Oczywiście — istnieje diametralna różnica pomiędzy tą samą frazą wypowiedzaną wobec mnie przez kobietę i przez mężczyznę. Ba! Praktycznie każda rozmowa z kobietą odbywa się jakby na tym samym pułapie — owszem, płci, ale nie tylko. Rozmawiając z kobietą mam jednak z tyłu głowy poczucie, że brzemień historii kobiet i kobiecości na ziemi ciąży jej dokładnie w tym samym stopniu, co mnie. W rozmowie z kobietą, niechby bardzo nieprzyjemnej wobec mnie: władczej, chamskiej, aroganckiej — i tak towarzyszy mi pewna wyrozumiałość, czasem pobłażliwość... I skutek jest taki, że niekoniecznie muszę jej wybaczać; że nie muszę z marszu brać każdego jej słowa za pewnik i nie każdą wypowiedzianą — wszem i wobec lub tylko w moim kierunku — frazę biegnę natychmiast oprawiać w ramki.

Kobieta, czyli brzemień kobiecości

Historia prawdziwa. Poszłam kiedyś do lekarzki specjalistki. Pierwsza wizyta, więc kobiety nie znałam zupełnie, ale za to wiedziałam na pewno, że za męża ma pospolitego podrywacza — żeby nie napisać dosadniej... Kiedy więc przekroczywszy progi gabinetu siadłam i powitała mnie osoba znudzona życiem, nieco arogancka, a jednocześnie jakby pełna podejrzliwości i z trudem skrywanej niepewności — już miałam swoje podejrzenia. A kiedy odkryłam, że inne kobiety po wizycie u tej pani doktor mają dokładnie te same wrażenia — już wiedziałam dwie rzeczy: absolutnie nie ma się czym przejmować w kwestii jej zachowania wobec innych; należy jej raczej współczuć i może nie zaraz expressis verbis, ale gdzieś w myślach zapewniać ją o kobiecej solidarności. Takie klasyczne „nie jesteś sama, siostrzko!” — tyle, że z ukrycia...

Tak czy siak — kobieta, każda jak leci, ma ten sam bagaż na karku i nie ma jej co dokładać. Zfacetami jest



ZAPEWNE SIĘ PANI ZE MNĄ ZGODZI...

SĄ TAKIE ZDANIA... SĄ TAKIE SFORMUŁOWANIA,
FRAZY I ZWROTY, KTÓRE POTRAFIĄ MNIE URUCHOMIĆ.
PRZY CZYM MAM WRAŻENIE, ŻE ANI MNIE, ANI NAWET
WYPOWIADAJĄCEMU TE BRZEMIENNE W SKUTKI SŁOWA
NIE O TAKIE URUCHAMIANIE MNIE CHODZI. SĘK BOWIEM
W TYM, ŻE TAKIE FRAZY DOPROWADZAJĄ MNIE
PO PROSTU DO FURII.

jednak inaczej. Oni jednak rządzą od zarania, oni byli namiestnikami, kapłanami, cezarami, królami, papieżami... Oni zakładali grody i miasta i oni wspianielomysłnie raz na jakiś czas rzucali gawiedzi kilka złotych florenów na rozszarpanie... Już w dzieciństwie człowiek słuchał i nasiąkał bajkami, w których był król — dobry lub zły, uwielbiany przez tłumy lub wzbudzający w tychże tłumach mordercze uczucia. Jak w życiu — tak i w bajkach: różnie bywało. Tymczasem królowa, jakim księstwem by nie rządziła, zawsze była zła i bezwzględna, zimna, wyniosła, nader mściwa i brała się do mordowania Jasia, Małgosi, Kopciuszka

i kogo tam jeszcze. Ja nie powiem, że mściwość jako taka mnie akurat ominęła szerokim łukiem. Nie powiem, bo bym zwyczajnie skłamała: niejedna bowiem zemsta pod moim ciemieniem powstała i niejedna została wprowadzona w życie, czasem wiodąc do absolutnie nieprzewidywalnych konsekwencji i skutków... Ależ żeby każda bajkowa królowa to była jakaś wersja Cruelli de Mon...?! Lekka przesada i naciągane nawet jak na bajki, a jednak stygmat dobrotliwego króla i wrednej królowej współcześnieństwo idzie...

Mężczyzna, czyli facet

Facet rozmawiający z facetem — pół biedy. Mam

wrażenie, że w głębokiej podświadomości obaj traktują się wzajemnie dokładnie tak samo jak dwie rozmawiające ze sobą kobiety. A poza tym, jak mawiał woźny Turecki w „Kabarecie Olgi Lipińskiej” — to nie jest moja broszka... Moją broszką są rozmowy kobiet z facetami i vice versa — a tu, powoli i bardzo nieznacznie rysuje się na horyzoncie problem.

Gdy facet jest kulturalny i szarmancki — wszystko gra. Niech już nie oblewa mnie milionem komplementów odnośnie ciała czy ducha, niech już z samego rana nie recytuje na mój temat heksametrem pisanych listów pochwalnych i niech nie wygrywa

serenad pod moim oknem o zmierzchu... Wystarczy, że w każdej rozmowie pozostanie dżentelmenem i nawet na chwilę nie zapomni sam, ale i mnie nie da zapomnieć, że jestem kobietą. Wystarczy, że nie będzie używał przekleństw i — a to znacznie gorsze niż nawet najbardziej wyuzdane wulgaryzmy — określonych fraz i zwrotów, które z marszu wywołują we mnie poczucie niższości wobec tego faceta, które sprowadzają mnie do pnia, który mówi, lub pani dyktującej kolejne zakręty i zjazdy w systemie GPS...

Ta w tytule jest jedną z najgorszych — wypowiadający ją w moją stronę facet z marszu zwalnia mnie z myślenia, posiadania własnego, może nawet diametralnie innego od jego poglądu i wyrażania własnych opinii. Już nawet nie chcę myśleć, że wypowiadając taki początek zdania — szanowny pan zabrania mi myśleć inaczej niż on...!

Nie, szanowny panie. Nie wiem, czy się z panem zgodzę, bo muszę najpierw wysłuchać pana. A jak już wysłucham, to pomyślę, bo nie zwykłam wyrażać własnych opinii bez uzasadnienia, na zasadzie „bo tak”, a jeszcze częściej „bo nie”. I choć bardzo nie chcę być złośliwa, to jednak po takim wstępie sam mnie pan do złośliwości zmusza. Jeśli bowiem zakłada pan, że zapewne się z panem zgodzę — to darujmy sobie całą dyskusję. Szkoda czasu, bo pan przecież — cokolwiek myśli — wczambuł zakłada, że ja myślę dokładnie to samo. Że zgadzam się z panem w całej rozciągłości i nawet mi do tej mniejszej lepetynki nie przyjdzie zaprotestować, nie zgodzić się z panem i jeszcze przedstawić własne argumenty na głos przeciwny...

No, i niestety. Kiedy kobieta zaczyna wobec mnie wypowiedź od słów: „zapewne się pani ze mną zgodzi” — nie kłuje. Ot, po prostu z marszu sama siebie skazuje na niezbyt poważne traktowanie, bo cóż to za rozmówczyni, która z góry zakłada, z czym się

zgadzam, a z czym nie. Kiedy tak zaczyna facet — boli. Boli i skutek jest taki, że war oblewa moje zwoje, a w neuronach rodzą się myśli absolutnie wszystkie, także mordercze — wszystkie za wyjątkiem zgody na jego słowa...!

Obietnice — żebyście pękli!

Różny ciężar jakościowy lub gatunkowy w przypadku składanych obietnic odbija się jeszcze wyraźniej. Odbija — i dobija.

SAMA ZOSTAŁAM TAK SKONSTRUOWANA, ŻE OBIETNIC BEZ POKRYCIA NIE SKŁADAM. JEŚLI JEDNAK ZŁOŻYWSZY OBIETNICĘ, ZAUWAŻAM W KTÓRYMŚ MOMENCIE, ŻE SAMO JEJ WYKONANIE LUB TERMIN ZACZYNA MI NASTRĘCZAĆ PROBLEMY — NATYCHMIAST INFORMUJĘ ZAINTERESOWANĄ STRONĘ, ŻE MOGĘ NIE DAĆ RADY. TAK MAM — ALE KILKADZIESIĄT LAT EGZYSTOWANIA NA TYM PADOLE I MILIONY OBIETNIC MNIE ZŁOŻONYCH POZWOLIŁY MI ZAUWAŻYĆ, ŻE NIE NALEŻĘ DO WIĘKSZOŚCI...

I znowu. Niedotrzymana obietnica kobiety da się trochę wytłumaczyć, trochę usprawiedliwić i można na nią przymknąć oko. Trudno. Obietnice facetów jakże często należy jednak z marszu nazywać obiecankami...! Pomijam fakt, że osobiście znam wielu takich, którzy już w chwili składania owej obiecanki, sami doskonale wiedzą, że nijak nie dadzą rady jej dotrzymać. Albo nawet nie mają zamiaru. Ot, chwila jest, okazja czyni złodzieja — to i okazja czyni obietnicę. A zaręczam wam, panowie, że wasze niedotrzymane obietnice wam samym bardzo trudno wytłumaczyć, a nam, kobietom — bardzo trudno przełknąć...

Magdalena Maria Bukowiecka

Już sam fakt, że ten *Hyalomma marginatum*, czyli kleszcz wędrowny — może być nawet czterokrotnie większy od swojego pospolitego, znanego nam dobrze z lasów i łąk kuzyna — nie napawa optymizmem. Do tego różni się od „naszych” kleszczy także tym, że nie czeka biernie na ofiarę. Nie — biega za nią do skutku!

Kleszcz wędrowny, czyli kto?

Hyalomma marginatum to gatunek roztacza z rzędu kleszczy i rodziny kleszczowatych. W cyklu życiowym ma dwóch żywicieli. Larwa i nimfa pasożytuje na małym ssaku lub ptaku, a dorosły osobnik na dużym ssaku, zwykle kopytnym. Jego naturalne środowisko to Afryka Północna, Azja Zachodnia i południe Europy. Problem jednak w tym, że wraz z ptakami bywa zawlekany poza te obszary — tak prawdopodobnie dotarł do Europy Środkowej, a może i północnej. Jest wektorem wirusa gorączki krwotocznej krymsko-kongijskiej, której śmiertelność waha się od 10 do 60 proc., a na tę chorobę wciąż nie ma skutecznego leku. Może także zarazić człowieka riketsjami — pasożytami wewnętrznymi, rodzajem Gram-ujemnych bakterii.

Kleszcze wędrowne charakteryzuje też spora plastyczność ekologiczna: mają dużą zdolność do wytrzymywania szerokiego zakresu warunków temperaturowych i wilgotnościowych, przystosowywania się do szerokiego zakresu warunków i różnorodnych siedlisk, w tym suchych terenów otwartych, bagien i zarośli. A to sprawia, że jego wyępienie na dużą skalę jest niezwykle trudne.

Duży potencjał do rozprzestrzeniania się

Pasożyty zewnętrzne, takie jak kleszcze, same mają stosunkowo niewielką ruchliwość — nawet *Hyalomma marginatum*. Mogą jednak być przenoszone na duże odległości przez swoich żywicieli — kregowców, w szczególności ptaki wę-

GROŹNE KLESZCZE — TERAZ IDĄ Z AFRYKI

UWAGA, Z AFRYKI NA EUROPE
NADCIĄGA KOLEJNY KATAKLIZM.
NAWET NIE NADCIĄGA — ON BIEGNIE!
MOWA O KLESZCZU AFRYKAŃSKIM
Z GATUNKU *HYALOMMA MARGINATUM*,
KTÓRY WŁAŚNIE PRZENIÓSŁ SIĘ NA
NASZ KONTYNET I PODOBNO JEST
JUŻ NA DOLNYM ŚLĄSKU. OBAWIAJĄ
SIĘ GO TAKŻE DUŃCZYCY. I JUŻ
WIADOMO, ŻE TO KLESZCZ GROŹNY
— DLACZEGO?

drowne i zwierzęta kopytne. Po przyłączeniu się do skóry żywiciela mogą żerować przez okres do 30 dni. Ten czas zwiększa ich zdolność do rozprzestrzeniania się. Szczególnie zwierzęta gospodarskie są narażone na import kleszczy, ponieważ mogą sprzyjać inwazji na dużą skalę, a nierzadko na jednym zwierzęciu można znaleźć do 100 kleszczy! Badanie kleszczy atakujących ptaki wędrowne przybywające do Wielkiej Brytanii wykazało, że 21 proc. zebranych kleszczy to *Hyalomma marginatum*.

Obecnie uważa się, że populacje kleszczy w basenie Morza Śródziemnego — z powodu większej suszy i mniejszej ilości opadów — będą szukać dogodniejszych miejsc żerowania i rozprzestrzeniać się w kierunku północy. Z kolei populacje w Europie Wschodniej i na Kaukazie do szukania nowych siedlisk zmuszane są niskimi temperaturami późną jesienią. Modele rozmieszczenia *Hyalomma marginatum* w scenariuszach ocieplenia klimatu przewidują, że regionami, które wykazały największe prawdopodobieństwo kolonizacji, są

Włochy na południe od Alp, Bałkany, Rumunia, Ukraina, Mołdawia, rozległe obszary południowej Rosji oraz niektóre obszary Niemiec i Holandii.

Jak go poznać?

Przed wszystkim zdradza go rozmiar: kleszcz wędrowny może być czterokrotnie większy od kleszcza pospolitego. Ma ok. 8 mm długości, a opity krwią ofia-

ry może osiągnąć nawet 2 cm. Jego ciało może mieć kolor od rudobrazowego do prawie czarnego. Charakterystyczne ma też ten wędrowiec nogi — wyraźnie widać na nich paski. Inna jego uciążliwa i niebezpieczna cecha to wielki upór wposzukiwaniu ofiar. W przeciwieństwie do rodzimych pajęczaków, które czają się w trawie lub spadają z krzaków, kleszcz wędrowny jest w polowaniu niezwykle aktywny: kiedy wyczuje ciepło potencjalnej ofiary, podąża ku niej z całkiem sporą prędkością — w minutę potrafi przejść 10 metrów!

Jak się chronić?

Przed wszystkim unikać miejsc, w których kleszcze, rodzaju jakiego bądź, występują: obszarów o średnim poziomie wilgotności, głównie w lasach mieszanym i liściastym, na ich obrzeżach oraz na łąkach w pobliżu lasów. Można je spotkać w trawie, chwastach, krzewach na spodniej stronie liści. Kleszcze rozpoczynają swoją aktywność sezonową, gdy temperatury w ciągu doby przekroczą 5-7°C i jest wilgotno. Ich aktywność jest większa w godzinach porannych i wieczornych, najniższa zaś w godzinach południowych, zwłaszcza w okresie letnim w czasie upałów, ponieważ przy wysokich temperaturach kleszcze ograniczają swoją aktywność.



KLESZCZE WĘDROWNE CHARAKTERYZUJE TEŻ SPORA PLASTYCZNOŚĆ EKOLOGICZNA: MAJĄ DUŻĄ ZDOLNOŚĆ DO WYTRZYMYWANIA SZEROKIEGO ZAKRESU WARUNKÓW TEMPERATUROWYCH I WILGOTNOŚCIOWYCH, PRZYSTOSOWYWANIA SIĘ DO SZEROKIEGO ZAKRESU WARUNKÓW I RÓŻNORODNYCH SIEDLISK, W TYM SUCHYCH TERENÓW OTWARTYCH, BAGIEN I ZAROŚLI. A TO SPRAWIA, ŻE JEGO WYĘPIENIE NA DUŻĄ SKALĘ JEST NIEZWYKLE TRUDNE.

Trzeba się też odpowiednio ubierać — tak by utrudnić kleszczom dostęp do skóry. Warto też używać repelentów i stosować profilaktykę. A poza tym od kleszczowego zapalenia mózgu można się zaszczepić.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze stron gov.pl, www.ecdc.europa.eu oraz z Encyclopædia Britannica.

Gorączka krwotoczna krymsko-kongijska (CCHF) jest chorobą wirusową.

Jej objawy to gorączka, bóle mięśni, bóle głowy, wymioty, biegunka i krwawienie do skóry. Początek objawów następuje w czasie krótszym niż dwa tygodnie po ekspozycji. Powikłania mogą obejmować niewydolność wątroby. Osoby, które przeżyły, na ogół wracają do zdrowia po około dwóch tygodniach od wystąpienia choroby. Wirus CCHF rozprzestrzenia się zazwyczaj poprzez ukąszenia kleszczy lub bliski kontakt z krwią, wydzielinami, narządami lub innymi płynami ustrojowymi zakażonych osób lub zwierząt. Grupy o wysokim ryzyku zakażenia to rolnicy i osoby pracujące w rzeźniach. Wirus może również rozprzestrzeniać się między ludźmi poprzez płyny ustrojowe.

Brak zatwierdzonych przez FDA ani WHO leków na CCHF, nie jest też dostępna szczepionka. Zapobieganie polega na unikaniu ukąszeń kleszczy, przestrzeganiu bezpiecznych praktyk w zakładach mięsnych i przestrzeganiu powszechnych środków ostrożności w zakresie ochrony zdrowia. Leczenie polega zazwyczaj na opiece podtrzymującej.

Wskaźnik śmiertelności wynosi zazwyczaj od 10 do 40 proc., chociaż w niektórych ogniskach obserwowano śmiertelność sięgającą 80 proc. Wirusa po raz pierwszy zaobserwowano na Krymie w latach 40. XX wieku, a później zidentyfikowano go jako ten sam czynnik wywołujący tak zwaną kongijską gorączkę krwotoczną. W ciągu ostatnich 20 lat ogniska CCHF zgłaszano w Europie Wschodniej, zwłaszcza w byłym Związku Radzieckim, w całym regionie Morza Śródziemnego, w północno-zachodnich Chinach, Azji Środkowej, Europie Południowej, Afryce, na Bliskim Wschodzie i na subkontynencie indyjskim. CCHF znajduje się na liście priorytetów WHO w zakresie badań i rozwoju oraz na liście priorytetów A Amerykańskiego Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Zakaźnych jako choroba stwarzająca najwyższy poziom ryzyka dla bezpieczeństwa narodowego i zdrowia publicznego.



Hyalomma marginatum

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**

**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**

**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

