



*CO, GDZIE, KIEDY?*

*SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH*



## BYĆ DOBRĄ MAMĄ TO NAJWIĘKSZE WYZWANIE s. 4

Fot. freepik



**Jakub Adamski podwójnym medalistą! s. 5**



**Dotacje z Mazowsza dla Mławy s. 13**



**Pomaga z poczucia misji i potrzeby serca s. 14-15**

**S**amorząd Mazowsza kontynuuje wsparcie dla samorządów lokalnych. Tym razem pieniądze trafią do regionu ciechanowskiego. Łącznie będzie to 13,1 mln zł. Jest to ważny impuls rozwojowy dla lokalnych społeczności.

– To fundusze, które pracują dla mieszkańców – poprawiają drogi, wspierają lokalne inicjatywy i pomagają rozwijać region krok po kroku – przyznaje marszałek Adam Struzik.

Symboliczne czeki odebrały też szkoły z regionu ciechanowskiego uczestniczące w programach „Mazowiecka szkoła przyszłości” i „Zawodowe Mazowsze Przyszłości – innowacyjne kształcenie zawodowe”.

#### 7,6 mln na budowę i modernizację dróg dojazdowych

Największą dotację samorządy z regionu ciechanowskiego otrzymały na budowę i modernizację dróg dojazdowych do gruntów rolnych oraz budowę i modernizację zbiorników wodnych służących małej retencji (dawny FOGR).

## BLISKO 13,5 MLN ZŁ Z SAMORZĄDU MAZOWSZA DLA REGIONU CIECHANOWSKIEGO

Od budowy dróg dojazdowych, po zakup autobusów szkolnych, badania profilaktyczne i organizację olimpiady dla seniorów. Przedstawiciele gmin, powiatów i miast z regionu ciechanowskiego podpisali umowy na dotacje z samorządu województwa mazowieckiego.

#### Mazowsze dla straży pożarnych

Ponad 3 mln zł samorząd województwa mazowieckiego przeznaczył na dotacje dla ochotniczych straży pożarnych z regionu ciechanowskiego. Pieniądze będą przeznaczone na zakup samochodów ratowniczo-gaśniczych i wyposażenia dla druhów oraz modernizację lub remonty strażnic.

#### Mazowsze dla zdrowia

134 tys. zł samorząd województwa przeznaczył na badania profilaktyczne w powiatach przasnyskim i żuromińskim. Te pieniądze będą prze-

znaczone na diagnostykę chorób krążenia.

#### Mazowsze dla seniorów

Pierwsza Pułtуска Olimpiada Seniorów, kurs tańca „Senior na parkiecie” czy indywidualne konsultacje z fizjoterapeutą – to tylko wybrane projekty, które będą realizowane w regionie ciechanowskim z programu „Mazowsze dla seniorów”. Samorząd województwa przeznaczył na projekty seniorów ponad 323 tys. zł.

#### Mazowsze dla zdrowia psychicznego

Blisko 184 tys. zł z budżetu samorządu woje-

wództwa mazowieckiego zostanie przeznaczone na realizację projektów dotyczących zdrowia psychicznego i zachowań ryzykownych. Dotacje otrzymały trzy powiaty z regionu ciechanowskiego.

#### Mazowsze dla młodzieży

Ponad 188 tys. zł z budżetu województwa mazowieckiego otrzymają młodzieżowe rady z regionu ciechanowskiego. Te pieniądze zostaną przeznaczone m.in. na warsztaty z zakresu kompetencji lidarskich, pracy w zespole, podejmowania decyzji i odpowiedzialnego pełnienia funkcji przedstawicielskich, a także zakup drukarki 3D i gier zespołowych służących integracji.

#### Mazowsze dla zwierząt

Prawie 300 tys. zł samorząd województwa mazowieckiego przeznaczył na zapobieganie bezdomności zwierząt w regionie ciechanowskim. Pieniądze będą przeznaczone na zabiegi sterylizacji, kastracji i czipowania. Gminy przeprowadzą też akcje edukacyjne dla



mieszkańców w zakresie humanitarnego traktowania zwierząt oraz odpowiedzialnej i właściwej opieki nad nimi. A gmina miejska Ciechanów i gmina Ciechanów otrzymały wsparcie na schroniska dla zwierząt.

#### Mazowsze dla melioracji

Prace konserwacyjne obejmujące m.in. wykaszanie i odmulenie rowów – to inwestycje, które otrzymały wsparcie z programu „Mazowsze dla melioracji”. Pieniądze trafią do gminnych spółek wodnych z powiatu pułtuskiego i przasnyskiego. Łączna kwota wsparcia przekracza 380 tys. zł.

#### Autobusy dla mazowieckich szkół

Dotację na zakup 4 nowych autobusów szkolnych dostaną samorządy z regionu ciechanowskiego. Dzięki temu dzieci z Nowego Miasta, Sochocina, Chorzeli i Strzegowa będą dojeżdżały do szkół w bezpiecznych i komfortowych warunkach. Na ten cel samorząd Mazowsza przeznaczył ponad 1,2 mln zł.

#### Mazowsze dla miejsc pamięci

Ponad 300 tys. zł z samorządu województwa zostanie przeznaczone na pielęgnację miejsc pamięci w regionie ciechanowskim. Pieniądze będą przeznaczone na reno-

## 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](mailto:info@mlawa.pl),  
[sekretariat@mlawa.pl](mailto:sekretariat@mlawa.pl)  
Starostwo Powiatowe  
Mława, ul. W. Reymonta 6,  
tel. 23 654 34 09,

e-mail: [starostwo@powiatmlawski.pl](mailto:starostwo@powiatmlawski.pl)  
Sąd Rejonowy  
Mława, ul. W. Reymonta 3,  
tel. 23 654 89 00,  
e-mail: [adm@mlawa.sr.gov.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:waml@praca.gov.pl)

Prokuratura Rejonowa  
Mława ul. J. Lelewela 4,  
tel. 23 654 36 19, e-mail:  
[pr.mlawa@plock.po.gov.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:mlawa@mazowsze.straz.pl)

Straż Miejska  
Mława, ul. Stary Rynek 19,  
tel. 23 654 64 34, e-mail:  
[strazmiejska@mlawa.pl](mailto: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](mailto:sekretariat@wod-kan-mlawa.com.pl)

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

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

Samodzielny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital  
Mława, ul. A. Dobrskiej 1,  
tel. 23 654 32 35, e-mail:  
[sekretariat@szpitalmlawa.pl](mailto:sekretariat@szpitalmlawa.pl)

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

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współzależnienia w Działdowie, filia w Mławie  
ul. Lelewela 9,  
tel.: 23 655 28 64  
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie, ul. Padlewskiego 13,  
tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich  
Pod numerem telefonu 800 676 676 działa bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna: poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00 wtorek – piątek: godz. 8:00-16:00  
Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach 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.

NOWY KURIER  
**mławski**

e-mail: [redakcja@kuriermlawski.pl](mailto:redakcja@kuriermlawski.pl)  
[www.kuriermlawski.pl](http://www.kuriermlawski.pl)

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

PREZES  
Maciej Matera  
[zarzad@gazetaolsztynska.pl](mailto:zarzad@gazetaolsztynska.pl)

Druk  
Polska Press Sp. z o.o.  
Oddział Poligrafia  
Drukarnia w Białymstoku  
Ignatki, ul. Przemysłowa 26  
16-001 Kleosin



wagę pomnika i ważnych dla lokalnej społeczności kapliczek. To wyjątkowy program, który pomaga ratować obiekty niewpisane do rejestru zabytków.

#### Wsparcie dla uczniów i nauczycieli

Symboliczne czeki odebrali też partnerzy z regionu ciechanowskiego uczestniczący w programach „Mazowiecka szkoła przyszłości” i „Zawodowe Mazowsze Przyszłości – innowacyjne kształcenie zawodowe”. Są one realizowane dzięki Funduszom Europejskim dla Mazowsza 2021–2027. Ich celem jest poprawa jakości nauczania, wyrównanie szans edukacyjnych oraz wsparcie uczniów i nauczycieli. W realizacji projektów władze regionu wspierają Agencja Rozwoju Mazowsza oraz jednostki samorządu terytorialnego.

#### „Mazowiecka Szkoła Przyszłości”

Celem projektu jest podniesienie poziomu edukacji w szkołach, których uczniowie osiągają słabsze wyniki w nauce. Zostanie on osiągnięty poprzez kompleksowe wsparcie uczniów, nauczycieli a tak-

że szkół. Uczniowie wezmą udział w zajęciach pozalekcyjnych, szkoleniach z wykorzystaniem aplikacji czy wycieczkach ekologiczno-klimatycznych. Z kolei dla nauczycieli przygotowano warsztaty i szkolenia a szkoły zostaną wyposażone w sprzęt do eksperymentalnego prowadzenia zajęć. W regionie ciechanowskim partnerami projektu jest w sumie 14 samorządów lokalnych:

#### „Zawodowe Mazowsze Przyszłości – innowacyjne kształcenie zawodowe”

Projekt zakłada podniesienie kompetencji zawodowych uczniów niezbędnych na rynku pracy oraz organizację szkoleń dla nauczycieli. Mają też zostać opracowane programy innowacji pedagogicznych dla szkół. Ważnym elementem projektu jest wyposażenie pracowni praktycznej nauki zawodu w nowoczesny sprzęt i narzędzia a uczniom zapewnienie udziału w stażach. W regionie ciechanowskim jest 6 partnerów projektu. Są to powiaty: ciechanowski, mławski, płoński, pułtuski, przasnyski i żurawiński.

# SEJMIK MAZOWSZA POMOŻE ODNOWIĆ 14 ZABYTKÓW W REGIONIE

Rewitalizacja zabytkowego ratusza w Mławie, remont fundamentów kościoła pw. św. Pankracego w Nowym Guminiu czy wymiana pokrycia dachowego zabytkowej kamienicy w Pułtusku – to tylko część inwestycji, które otrzymały wsparcie z budżetu województwa mazowieckiego. W ramach programu „Mazowsze dla zabytków” radni województwa zdecydowali o przeznaczeniu ponad 1,3 mln zł na dofinansowanie 14 wniosków z regionu ciechanowskiego.

Obecnie na Mazowszu znajduje się ponad 8,8 tys. obiektów zabytkowych, z czego blisko 8,5 tys. z nich jest wpisane do rejestru zabytków nieruchomych. Pod względem liczby obiektów zabytkowych nasz region zajmuje drugie miejsce w Polsce. Niektóre zabytków, żeby jak najdłużej cieszyć oko nie tylko mieszkańców, ale



## WSPARCIE NA KAŻDYM ETAPIE ŻYCIA”. DYŻURY I KONSULTACJE

### Zakład Ubezpieczeń Społecznych kontynuuje ogólnopolskie Dni Osób

z Niepełnosprawnościami pod hasłem „Wsparcie na każdym etapie życia”. W Płocku i okolicach nadal odbywają się spotkania, konsultacje i dyżury ekspertów dla osób z niepełnosprawnościami, ich bliskich oraz opiekunów.

- Podczas wydarzeń uczestnicy mogą dowiedzieć się, z jakich form wsparcia mogą skorzystać, jakie warunki trzeba spełnić, by je otrzymać, a także gdzie szukać informacji o dostępnej pomocy. Specjaliści ZUS-u wyjaśniają m.in. zasady przyznawania świadczeń dla tej grupy osób, kwestie związane z ubezpieczeniami społecznymi oraz pomagają w założeniu konta na platformie eZUS i instalacji aplikacji mobilnej mZUS - informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

### Przewodnik, który pomaga na każdym etapie życia

Z myślą o osobach z niepełnosprawnościami, ich rodzinach oraz opiekunach ZUS wydał nowy poradnik „Wsparcie na każdym etapie życia”. Przewodnik w przystępny i praktyczny sposób przedstawia dostępne formy wsparcia – od dzieciństwa aż po wiek senioralny.

W przewodniku opisano m.in. kwestie związane ze zdrowiem i rehabilitacją, wsparciem



finansowym i socjalnym, edukacją, aktywizacją zawodową, zatrudnieniem, opieką i asystencją, a także mieszkalnictwem, transportem oraz wsparciem psychologicznym i społecznym.

Publikacja zawiera również praktyczne wskazówki dotyczące rodzajów orzeczeń, które można uzyskać, świadczeń, dodatków i ulg przysługujących osobom z niepełnosprawnościami, a także informacji o tym, w jakich instytucjach składać wnioski i jakie dokumenty przygotować. Czytelnicy znajdą w niej także informacje, gdzie szukać wsparcia oraz jak krok po kroku załatwić konkretne sprawy.

Poradnik został przygotowany we współpracy wielu instytucji, m.in. ZUS, NFZ, PFRON oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Publikacja jest dostępna na stronie internetowej ZUS.

też turystów odwiedzających Mazowsze, wymagają często bardzo kosztownych prac. Aby umożliwić ich realizację, powstał program „Mazowsze dla zabytków”.

O wsparcie samorządu mogli ubiegać się właściciele obiektów wpisanych do rejestru zabytków.

Obiekty muszą znajdować się na terenie województwa mazowieckiego. Pomoc można otrzymać na prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane przy zabytkach, m.in. odtworzenie okien, w tym ościeżnic i okiennic, drzwi zewnętrznych, odnowienie lub uzupełnienie tynków, pokrycia dachowego, modernizację instalacji elektrycznej w drewnianych budynkach czy wykonanie izolacji przeciwwilgociowej.

- W tym roku samorządy lokalne mogły otrzymać nawet 300 tys. zł na prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane przy

zabytkach. Chcemy, aby dziedzictwo kulturowe Mazowsza zostało zachowane dla przyszłych pokoleń. Do beneficjentów z regionu ciechanowskiego trafi łącznie 1,3 mln zł – podkreśla marszałek Adam Struzik.

Wsparcie z budżetu województwa mazowieckiego jest udzielane w wysokości do 50 proc. nakładów koniecznych do wykonania prac konserwatorskich. Gdy stan zachowania zabytku wymaga niezwłocznego podjęcia prac konserwatorskich, restauratorskich lub robót budowlanych, dotacja może być również udzielona do wysokości 100 proc. nakładów koniecznych na wykonanie tych prac. 100 proc. dofinansowania można otrzymać również w przypadku, gdy zabytek posiada wyjątkową wartość historyczną, artystyczną lub naukową albo wymaga przeprowadzenia złożonych pod względem technologicznym prac konserwator-

skich, restauratorskich lub robót budowlanych.

- Inwestowanie w zabytki to inwestowanie w rozwój regionu. Tym razem dzięki środkom z samorządu Mazowsza zostanie zrealizowanych 14 inwestycji w regionie ciechanowskim. Uda się wykonać m.in. rewitalizację zabytkowego ratusza w Mławie, a także usunąć skutki nawałnicy w kościele pw. św. Jana Chrzyciela w Gołminie-Ósrodku – zaznacza wicemarszałek Wiesław Raboszuk.

- Zabytki to niejedynie budynki, budowle czy kościoły. To przede wszystkim wartość historyczna, która buduje naszą tożsamość, pozwala zapoznać się z historią i tworzy naturalny dialog między pokoleniami. Program umożliwia renowację i pozostawienie dziedzictwa następnym pokoleniom – mówi radna województwa Katarzyna Bornowska, przewodnicząca sejmikowej komisji kultury i dziedzictwa narodowego.

# BYĆ DOBRĄ MAMĄ TO NAJWIĘKSZE WYZWANIE

We wtorek, 26 maja obchodzimy Dzień Matki, święto osoby, której tak naprawdę wszystko w życiu zawdzięczamy. bo przecież gdyby nie ona, nie byłoby nas na świecie. To ona nosiła nas pod sercem i tym właśnie ciepłym sercem kocha nas przez całe życie, bez względu na to, jacy jesteśmy, czy popełniamy błędy, przysparzamy jej radości czy smutku. Bezinteresowna miłość matki jest nie do opisanania słowami, ale doskonale zdajemy sobie sprawę z jej wielkiej mocy. Zapytaliśmy nasze Czytelniczki co według nich znaczy „być dobrą matką”?

**M**atka to dar od Boga, który kocha i kochać nas będzie. Matka to bezcenny skarb, który strzec trzeba w nocy i we dnie. Matka to na ranę plaster, kiedy jest nam smutno i źle. Matka to też czasem ster, który pilnuje byś nie zatopił się. Matka to wiara w nas, kiedy zwątpienia mam dni. Matka nam nadzieję da, kiedy straszne mamy sny. Matkę tylko jedną masz, więc broń jej i kochaj co sił, Bo kiedy przyjdą gorsze dni, tylko Ona naprawdę pomoże Ci!

**Aneta, 43 lata:** Rola matki jest najtrudniejszą rolą w życiu każdej kobiety i zarazem najbardziej niewdzięczną, bo to matka jest pierwszą przeszkodą na linii frontu, to ona jest sędzią, to ona ma odwagę by mówić „nie!”, żeby skarcić. A wszystko po to, by chronić swoje dzieci. Tak jak w świecie zwierząt musi być czujna, czuła, wrażliwa, mądra, przebiegła, mieć anielską cierpliwość i diabelski spryt, żelazną konsekwencję i czasem... serce twarde jak gład. Jestem mamą dwóch dziewczynek, kocham je nad życie, choć bycie matką, to najtrudniejsza z życiowych ról. Matka nie może się mylić w zasadniczych sprawach, bo może to kosztować nawet życie. Musi wsłuchiwać się w swoją intuicję, ale słyszeć też wszystkie innego głosy, szepty, krzyki. Czasem niemy krzyk własnego dziecka... Bez matki nasze życie staje się puste, a ból po jej stracie jest ogromny. Ja trzy lata temu straciłam swoją mamę - zabrała

ją choroba. Do dziś jest mi żal, że nie ma jej przy mnie... Dlatego też trzeba doceniać każdą chwilę spędzoną razem. Nie potrzeba wielkich słów, wystarczy uśmiech, przytulenie, uścisk dłoni.

**Beata, 38 lat:** Mama, dobra mama - kocha ponad wszystko i bezgranicznie, utuli kiedy trzeba, a zgaśni kiedy zajdzie taka konieczność. Myśli o tym co było wczoraj, przeżywa to co było dzisiaj i przewiduje co będzie jutro. Dobra mama inspiruje, napędza do działania, daje wiele możliwości rozwoju, nie przeszkadza, przygląda się i sama jest wzorem oraz autorytetem dla swojego dziecka. Żyje tak, aby dziecko było dumne ze swojej mamy. Dziecko, które patrzy w oczy dobrej mamy, widzi miłość, spełnienie i zaufanie.

**Mirosława, 34 lata:** Dobra matka to taka, która kocha swoje dzieci bez względu na wszystko, zawsze wysłucha, rozumie i pomoże rozwiązać jego problemy. Dobra matka to też taka, która dotrzymuje słowa, okazuje dziecku czułość, potrafi się wyluzować i bawi się z dzieckiem. Przyznam się szczerze, że wielokrotnie jak jestem z córką na placu zabaw zjeżdżam razem z córką na zjeżdżalni, bujam się na huśtawce albo robię zamki z piasku. Owszem jest moment zawahania, bo co sobie pomyślą inni, ale czego się nie robi dla swojego dziecka... Gdy patrzę na swoją córkę to zalewa mnie fala bezgranicznej miłości, bo jak nie kochać takiej małej istoty...



Nie wyobrażam sobie życia bez mojej córeczki.

**Karolina, 28 lat:** Nie wiem czy jestem dobrą matką, o to trzeba zapytać moich chłopców, kocham moich urwisów i oddałabym wiele żeby ich chronić. Jestem gdy trzeba pocałować w stłuczone kolanko, gdy zginie w środku nocy miś. Bycie matka to całodobowa obsługa all inclusive za całuska, przytulaska albo słowa "jesteś najukochańszą mamą na świecie". Kiedy spokojnie śpią w łóżeczkach, aja "padam" ze zmęczenia to itak czuję się najszczęśliwszą kobietą na świecie.

**Grażyna, 56 lat:** Dobra matka kocha mądrze. Myśli perspektywicznie, więc uczy dziecko szeroko pojętej samodzielności. Poza tym uważam, że nie jest dobre obdarowywanie dziecka już na starcie w dorosłość tak poważnymi prezentami jak mieszkanie czy samochód. Bo pięknie jest mieć poczucie, że samo się do wszystkiego doszło. To wielka satysfakcja. I to też jest właśnie uczenie samodzielności.

**Magdalena, 41 lat:** Dobra matka umie rozmawiać ze swoimi dziećmi i powinna być wobec nich tolerancyjna. Mam 4 dzieci i nie wyróżniam dzieci, każde z nich kocham tak samo. Jestem z nimi w chwilach trudnych, ważnych i w chwilach kiedy są szczęśliwe. Pamiętam dzień, gdy moja 17-letnia córka powiedziała mi, że jest wciąż... Najpierw był szok, ale po chwili ogromne szczęście - bo dzieci to szczęście. Dziś wnuczka ma już 3 lata i moja córka jest wspaniałą mamą. Skończyła szkołę, znalazła pracę. Wszystko się poukładało. Życie pisze nam różne scenariusze, ale uważam, że nie ma nic wspanialszego niż bycie mamą. Kiedy patrzę na moją gromadkę to jestem dumna, że udało mi się wychować ich na dobrych ludzi. Oni mogą liczyć zawsze na mnie aja na nich.

**Joanna, 47 lat:** Dla mnie bycie mamą to największy cud... Przez kilka lat staraliśmy się z mężem o dziecko. Pierwsze trzy ciąży poroniłam, więc kiedy po latach starań urodziłam Kornelię mój świat nabrał

barw. Patrzyłam na nią i bałam się dotknąć... Łzy ciurkiem mi leciały, gdy po raz pierwszy mogłam ją wziąć na ręce i przytulić. Nie było szczęśliwszego człowieka na ziemi. Moja córka ma 13 lat i jest dla mnie źródłem siły i radości. Upragniona, wyczekiwana, jest naszym oczkiem w głowie. Odwzajemnia się miłością i szacunkiem. To dobre dziecko, empatyczne, pełne pozytywnej energii. Przytula mnie często a z jej ust padają słowa "kocham cię mamo". Nie ma nic piękniejszego...

**Teresa, 72 lata:** Choć minęło już wiele lat od narodzin moich dzieci, wciąż pamiętam wielką radość i dumę, gdy urodziłam swoje dzieci. Tego uczucia nie da się zapomnieć. Mimo, że byłam młoda moje serce eksplodowało od razu miłością do tej małej istoty. Pomyślałam, że stał się cud. Bo każde dziecko jest cudem. Całowałam te malutkie ciała i myślałam, że to właśnie jest mój syn. Być mamą oznacza też płakać z dumy. Kiedy twoje dziecko śpiewa w przedszkolu pierwszą piosenkę czy recytuje wiersz na Dzień Matki. Albo gdy widzisz, jak literuje pierwsze samodzielnie przeczytane słowo, lub gdy gdy pozuje do zdjęcia ze świadectwem ukończenia szkoły. Dopóki nie zostałam mamą, to nie wiedziałam, jak silnym uczuciem może być duma! Dobra mama nie musi być idealna, ale powinna być wystarczająco dobra dla dzieci i dla siebie samej. Macierzyństwo to coś wspaniałego - to najpiękniejszy czas w moim

życiu. I choć moje dzieci są już dorosłe to wciąż we mnie taka sama miłość drzemie jak w chwili kiedy się urodziły. Matka kocha swoje dzieci, daje im poczucie bezpieczeństwa, możliwość wyboru, jest wtedy, gdy dziecko tego potrzebuje, buduje w nich poczucie wartości i najczęściej mówi... Kocham!

**Ewelina, 35 lat:** Mamą po raz pierwszy zostałam 13 lat temu. Na świat przyszedł mój syn Artur. I to była miłość od pierwszego spojrzenia. Małe, bezbronne dziecko a zmieniło całe nasze życie. 6 lat później urodziła się Ania, a 3 lata temu Krystian. Nie ma nic piękniejszego niż macierzyństwo. Pierwsze wypowiedziane słowo "mama", małe rączki przytulające się i tupot małych nóżek. Takich chwil się nie zapomina, one zostają w sercu matki na zawsze. Macierzyństwo jest najpiękniejszym z dotychczasowych doświadczeń - i jednocześnie trudnym, jak żadne inne. Podzieliło serce na część wypełnioną miłością, szczęściem, zachwytem nad każdym kolejnym dniem i zdobytą wraz z nim umiejętnością - i drugą - pełną lęków, trosk, tysiąca pytań, czy jestem dobrą matką, czy właściwie wychowuję dzieci, czy potrafię przekazać im to, co najważniejsze - jak być dobrym człowiekiem. Każdy dzień jest egzaminem dla mnie - tym trudniejszym, że końcowy wynik poznam dopiero, gdy moje dzieci będą dorosłe. Staram się, by moje obawy o przyszłość nie przysłoniły nigdy najważniejszego, że po prostu je kocham.

Joanna Karzyńska

# JAKUB ADAMSKI PODWÓJNYM MEDALISTĄ!

Miniony weekend przyniósł klubowi KS Zawkrze Mława ogromne powody do radości. Na Stadionie Lekkoatletycznym im. Zygmunta Szelesta AWF w Warszawie odbyły się Otwarte Mistrzostwa Mazowsza U18 i U20 w lekkiej atletyce.



**P**odczas tej imprezy sportowej jedynym reprezentantem klubu był zawodnik trenera Krzysztofa Koziatka – Jakub Adamski, specjalizujący się w skoku w dal oraz trójskoku. Uzyskane przez niego przed tygodniem podczas mityngu otwarcia sezonu rezultaty w obu konkurencjach napawały optymizmem i pozwalały

wierzyć, że Kuba będzie jednym z faworytów do medali. Przypomnijmy, że w ubiegłym roku został srebrnym medalistą tych zawodów w skoku w dal. Niestety warunki pogodowe panujące w weekend w Warszawie nie były sprzyjające. Niska temperatura oraz zmienne wiatry mogły utrudnić rywalizację, jednak za-

wodnik zaprezentował się znakomicie. W sobotnim konkursie skoku w dal Kuba oddał sześć ważnych skoków, poprawiając wynik w każdej kolejnej próbie. Ostatecznie, uzyskując w najlepszym skoku rezultat 5 metrów i 79 centymetrów, wywalczył brązowy medal.

Po sobotnim konkursie Kuba podszedł do niedzielnego trójskoku z dużą koncentracją i sportową motywacją. Był jednym z głównych faworytów do zdobycia złotego medalu, ponieważ tydzień wcześniej na Stadionie „Podskarbińska” w Warszawie osiągnął świetny wynik – 11 metrów

i 66 centymetrów. Wychowanek trenera Koziatka potwierdził swoją bardzo dobrą dyspozycję. Oddał cztery poprawne skoki, a w najlepszej próbie uzyskał odległość 11 metrów i 30 centymetrów, zdobywając złoty medal i tytuł Mistrza Mazowsza w trójskoku! Obecnie Jakub zajmuje

wysokie 10. miejsce w Polsce w rankingu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Serdecznie gratulujemy Kubie oraz jego trenerowi Krzysztofowi Koziatkowi. Życzymy kolejnych sukcesów i trzymamy kciuki za następne starty mławskich zawodników!

KK / KS Zawkrze Mława

REKLAMA



Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



## Mława zakończyła kolejną inwestycję retencyjną. Ponad 3,5 mln zł na nowoczesną infrastrukturę miejską



Zakończyła się jedna z większych miejskich inwestycji realizowanych w ramach projektu retencyjnego w Mławie. W poniedziałek, 25 maja 2026 r., oficjalnie odebrano prace prowadzone przy ul. Mickiewicza, Kaplicznej, Rynkowej i Przyrynek oraz na skwerze pomiędzy ulicami. Inwestycja o wartości ponad 3,56 mln zł brutto to kolejny ważny krok miasta w kierunku nowoczesnego i odpowiedzialnego zarządzania wodami opadowymi oraz dostosowywania przestrzeni miejskiej do skutków zmian klimatu.

W ramach zakończonego zadania przebudowano ponad kilometr miejskich ulic. Powstały nowe nawierzchnie jezdni z kostki betonowej, chodniki, zjazdy oraz elementy poprawiające bezpieczeństwo, w tym fakturowane przejścia dla pieszych. Najważniejszym aspektem przedsięwzięcia są jednak zastosowane rozwiązania retencyjne i ekologiczne.

Miasto postawiło na nowoczesne systemy gospodarowania wodą deszczową. Wody opadowe odprowadzane są poprzez infiltrację do gruntu, nawierzchnie chłonne wykonane z płyt ażurowych,

specjalne panele polipropylenowe oraz krawężniki odwodnieniowe. Część wód trafia również do istniejącej kanalizacji deszczowej z odprowadzeniem do otwartego zbiornika retencyjnego. Takie rozwiązania pozwalają zatrzymać wodę tam, gdzie spada, ograniczają ryzyko lokalnych podtopień i wspierają naturalną retencję, co ma ogromne znaczenie w czasie coraz częstszych gwałtownych opadów i okresów suszy.

Integralną częścią inwestycji było także zazielenienie przestrzeni publicznej. Na powierzchni blisko 0,13 ha posadzono 1967 krzewów oraz 1524 sztuki traw i bylin, a także wykonano 500 m<sup>2</sup> nowych trawników. Wśród nasadzeń znalazły się m.in. sosna kosodrzewina, suchoodrzew chiński, róża okrywowa, szalwia omszona, trzcinnik ostrokwiatowy i ostnica mocna. Dobór roślin oparto na ich odporności na suszę, zanieczyszczenia i trudne warunki miejskie. Zielen przyuliczna pełni dziś ważną funkcję: obniża temperaturę powietrza podczas upałów, zatrzymuje pyły i zanieczyszczenia, ogranicza hałas oraz wspiera miejską bioróżnorodność.

To jednak nie koniec działań realizowanych w ramach miejskiego projektu retencyjnego. Dobiegają końca również prace prowadzone w drugiej części Mławy, przy ul. Malinowej, Poziomkowej, Wiśniowej i Piaskowej, gdzie wykonywane są nowe nawierzchnie oraz rozwiązania poprawiające odwodnienie i retencję wód opadowych. Miasto przygotowuje także kolejne inwestycje związane z rozwojem zielono-niebieskiej infrastruktury, modernizacją ulic oraz tworzeniem nowych terenów zielonych.

W planach jest jeszcze wiele do zrealizowania, ale już dziś widać, jak konsekwentnie zmienia się Mława. Dzięki prowadzonym inwestycjom miasto staje się bardziej zielone, odporne na zalania i suszę, a jednocześnie bardziej estetyczne i przyjazne mieszkańcom. Mława konsekwentnie odbetonowuje przestrzeń miejską, stawia na ekologię, rozwój zieleni oraz odpowiedzialne gospodarowanie wodą, pokazując, że nowoczesne inwestycje mogą skutecznie łączyć funkcjonalność, bezpieczeństwo i troskę o środowisko naturalne.

Zrealizowane zadanie pn. „Odprowadzenie wody opadowej z terenów wokół ul. Mickiewicza,

ul. Kaplicznej oraz ul. Rynkowej i ul. Przyrynek wraz z przystosowaniem do zmian klimatycznych terenu skweru pomiędzy tymi ulicami” zostało wykonane w ramach projektu „Zintegrowane przedsięwzięcia infrastrukturalne dostosowujące teren Miasta Mława do zmian warunków pogodowych poprzez poprawę retencji i zarządzanie wodami opadowymi”, realizowanego na podstawie umowy nr FEPW.02.02-IW.01-0017/23 z dnia 23 maja 2024 r. w ramach programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027, Priorytetu FEPW.02. Energia i klimat, Działania 2.2. Adaptacja do zmian klimatu.

Wartość całego projektu:  
29 665 440,04 zł  
Wysokość dofinansowania z Funduszy Europejskich:  
25 215 623,37 zł

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie #MiastoMława

## HULAJNOGI ELEKTRYCZNE POD LUPĄ POLICJI

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Mławie przeprowadzili spotkanie profilaktyczne z uczniami klasy VII, w Szkole Podstawowej nr 6 w Mławie, poświęcone bezpieczeństwu użytkowników hulajnóg elektrycznych. Dzisiejsze (22.05) spotkanie to jedno z wielu, realizowanych na terenie miasta i powiatu. Celem działań jest zapobieganie niebezpiecznym zdarzeniom z udziałem kierujących hulajnogami. Równolegle prowadzone są wzmożone działania kontrolne.

**P**odczas spotkania policjanci apelowali do młodzieży o rozsądek, odpowiedzialność oraz przestrzeganie zasad ruchu drogowego. Szczególną uwagę poświęcono zagrożeniom wynikającym z nadmiernej prędkości, przewożenia pasażerów, korzystania z telefonu podczas jazdy czy poruszania się hulajnogą w miejscach niedozwolonych.

Funkcjonariusze podkreślili również ogromne znaczenie profilaktyki różniocennej. Zaapelowali do uczniów, by przekazywali zdobytą wiedzę swoim kolegom i koleżankom, promując bezpieczne zachowania wśród rówieśników. Tego rodzaju działania mają istotny wpływ na budowanie świadomości i ograniczanie niebezpiecznych sytuacji na drogach.

**Poniżej przypominamy najważniejsze przepisy dotyczące użytkowników hulajnóg elektrycznych:**

- kierujący hulajnogą elektryczną do ukończenia 18 lat musi posiadać kartę

- rowerową (przy sobie) lub odpowiednio uprawnienia;
- dzieci do 13 roku życia mogą poruszać się hulajnogą elektryczną wyłącznie w strefie zamieszkania i pod opieką osoby dorosłej;
- kierujący hulajnogą elektryczną ma obowiązek korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są wyznaczone dla danego kierunku jazdy;
- w przypadku braku drogi dla rowerów dopuszcza się jazdę jezdnią, gdy obowiązuje ograniczenie prędkości do 30 km/h;
- chodnikiem można poruszać się tylko wyjątkowo – gdy brakuje infrastruktury rowerowej oraz jezdni z ograniczeniem do 30 km/h;
- maksymalna dopuszczalna prędkość hulajnogi elektrycznej wynosi 20 km/h;
- zabronione jest przewożenie pasażerów, zwierząt oraz ładunków,
- zabronione jest kierowanie hulajnogą pod wpływem alkoholu lub środków działających podobnie do alkoholu,

- użytkownik hulajnogi ma obowiązek zachować szczególną ostrożność wobec pieszych.
- kierujący hulajnogą elektryczną do 16. roku życia obowiązany jest korzystać z kasku ochronnego (obowiązek stosowania od 3 czerwca br.)

Policja zapowiada wzmożone kontrole użytkowników hulajnóg elektrycznych. Działania będą prowadzone w trosce o bezpieczeństwo wszystkich uczestników ruchu drogowego oraz ograniczenie niebezpiecznych zachowań na terenie miasta i powiatu.

Apelujemy do rodziców – zanim kupisz dziecku hulajnogę elektryczną i pozwolisz ją użytkować, upewnij się, że dziecko zna obowiązujące przepisy, posiada odpowiednie umiejętności i uprawnienia oraz korzysta z właściwie wyposażonego pojazdu. Hulajnoga elektryczna to nie zabawka, lecz pojazd, którego użytkowanie wymaga rozsądku i odpowiedzialności.

asp.szt. Anna Pawłowska

asp.szt. Anna Pawłowska

asp.szt. Anna Pawłowska

asp.szt. Anna Pawłowska

asp.szt. Anna Pawłowska

## NIETRZEŻWY KIEROWCA ZATRZYMANY W CENTRUM MŁAWY

Policjanci patrolu prewencji zatrzymali w centrum Mławy nietrzeźwego kierowcę, który przewoził dwóch pasażerów. 23-latek miał w organizmie ponad 1,5 promila alkoholu. Trafit do policyjnego aresztu. Policja ostrzega - nietrzeźwy kierowca to śmiertelne zagrożenie na drodze.

Do interwencji doszło na ul. Warszawskiej w Mławie. Funkcjonariusze zwrócili uwagę na podejrzanie zachowującego się kierowcę Daewoo. Młody mężczyzna został natychmiast zatrzymany do kontroli. Za kierownicą siedział 23-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. W samochodzie

przewoził dwóch swoich kolegów. Badanie stanu trzeźwości wykazało ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie. Jak oświadczył w rozmowie z policjantami, pożyczyl samochód, bo „chciał się przejechać”. Zanim wsiadł za kierownicę, wypił kilka piw. Swoją nieodpowiedzialną decyzję przyplacił zatrzymaniem. Resztę nocy spędził w policyjnym areszcie.

Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz sądowy zakaz kierowania

pojazdami. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji. Policja po raz kolejny przypomina – nietrzeźwy kierowca to śmiertelne zagrożenie na drodze. Czas reakcji po alkoholu jest znacznie wydłużony, a brawura i brak kontroli nad pojazdem mogą w jednej chwili doprowadzić do tragedii. Trzeźwość za kierownicą to absolutna podstawa! Funkcjonariusze apelują do świadków: jeśli widzisz kierującego, który może być pod wpływem alkoholu, reaguj natychmiast. Jeden telefon pod numer alarmowy 112 może uratować czyjeś życie.

asp.szt. Anna Pawłowska

## ŚMIERTELNY WYPADEK PRZY PRACY NA TERENIE FIRMY W MŁAWIE



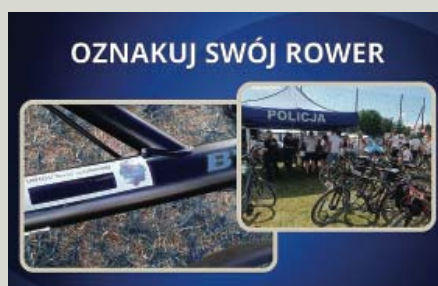
Do zdarzenia doszło na placu, gdzie parkowane są pojazdy ciężarowe z naczepami. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, jeden z kierow-

ców wsiadł do pojazdu ciężarowego i uruchomił silnik. Po chwili ruszył, aby przeparkować pojazd. W tym samym czasie pod naczepą ciężarówki prace naprawcze wykonywał mechanik. Kierowca nie zauważył mężczyzny i ruszył pojazdem. W wyniku zdarzenia 58-letni mechanik poniósł śmierć na miejscu. Kierowca ciężarówki, 62-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, był trzeźwy.

Trwają czynności mające na celu ustalenie dokładnych przyczyn i przebiegu wypadku. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji pod nadzorem prokuratury.

asp.szt. Anna Pawłowska

## „OZNAKUJ SWÓJ ROWER” — SEZON 2026



Komenda Powiatowa Policji w Mławie zaprasza właścicieli rowerów do wzięcia udziału w kolejnej edycji akcji prewencyjnej „Oznakuj swój rower”. Warto pamiętać, że rower oznakowany jest mniej atrakcyjny dla złodziei, a dzięki temu mniej narażony na kradzież. Akcja adresowana jest wyłącznie do mieszkańców powiatu mławskiego. Oznakowanie jest bezpłatne.

„Oznakuj swój rower” to akcja prewencyjna zapoczątkowana w 2015 roku, której organizatorem jest Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu. Ma ona na celu zwiększenie poczucia bezpieczeństwa mieszkańców garnizonu mazowieckiego poprzez znakowanie rowerów. Rowery znakowane są markerem UV (tajnopisem). Jest to sposób niewidoczny w zwykłym świetle (szybkoschnący atrament pojawia się tylko w świetle ultrafioletowym) oraz nienarusza-

jący struktury roweru. Oznakowanie roweru umożliwi Policji sprawne ustalenie właściciela jednośladu w przypadku kradzieży i odnalezienia.

Znakowanie rowerów odbywa się od 6 kwietnia do 30 września 2026 roku, w każdą środę, w godz. 13.00 - 15.00, w budynku Komendy Powiatowej Policji w Mławie, przy ul. Sienkiewicza 2, po wcześniejszym telefonicznym zgłoszeniu pod numerem tel. 47 703 62 66.

Zgłoszenia przyjmowane są w pozostałe dni robocze tygodnia, w godz. 8.00-16.00.

Po telefonicznym ustaleniu terminu znakowania roweru, zapraszamy do Komendy Powiatowej Policji w Mławie wraz z rowerem, dowodem osobistym, dowodem zakupu oraz kartą gwarancyjną roweru (opcjonalnie). Osoby niepełnoletnie muszą stawić się z opiekunem prawnym.

W przypadku nieposiadania dowodu zakupu, zostaniecie Państwa poproszeni o uzupełnienie oświadczenia o własności roweru.

Akcje znakowania przeprowadzane będą również, w miarę możliwości, podczas imprez plenerowych. Termin i miejsce wydarzenia, w którym rowery będą znakowane zostaną upublicznione na stronach internetowych Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

asp.szt. Anna Pawłowska

## NIELEGALNE PAPIEROSY PRZEJĘTE W SZREŃSKU



Funkcjonariusze wydziału kryminalnego mławskiej komendy Policji, na podstawie prowadzonych ustaleń, zatrzymali 40-letniego mieszkańca Mławy, podejrzanego o przewożenie papierosów bez polskich znaków skarbowych akcyzy.

Do zatrzymania doszło na terenie Szreńska. Jak ustalili policjanci, mężczyzna przywiózł tam kontrabandę samochodem osobowym. W trakcie kontroli, funkcjonariusze ujawnili w pojeździe 55 kartonów papierosów bez logo producenta oraz wymaganych znaków akcyzy. Wartość zabezpieczonego towaru oszacowano na 9 tysięcy złotych, nie licząc należności z tytułu cła, podatku akcyzowego oraz VAT.

Działania mławskich kryminalnych, ukierunkowane na zwalczanie przestępczości akcyzowej i paserstwa akcyzowego, prowadzone są systematycznie na terenie całego powiatu mławskiego, również we współpracy z innymi jednostkami w regionie. Obecnie trwają dalsze czynności w sprawie.

# POKONUJEMY TO, CO NAM DOSKWIERA

Im człowiek starszy, tym więcej ma problemów zdrowotnych. Ale kłopoty ze zdrowiem nie są jedyną bolączką, ponieważ seniorzy często są samotnymi osobami, które nie mają znajomych, a potrzebują towarzystwa. Powodem do zmartwień są również pieniądze, a raczej ich brak.

**W**miarę jak starzeje się społeczeństwo, rośnie liczba osób, które spędzają swoją starość w samotności. Seniorzy, często pozbawieni wsparcia rodziny i bliskich, stają w obliczu wielu wyzwań: od braku towarzystwa po problemy zdrowotne. Wspieranie ich nie jest tylko wyrazem empatii, ale także obowiązkiem całej społeczności.

## Grażyna, 77 lat

— Na emeryturze jestem 16 lat, więc można mnie nazwać doświadczoną emerytką. Ale człowiek ciągle się uczy, a nawet dodatkowo pracuje. Żyje się dalej, nie odczuwając nawet, że jest się na emeryturze. Apracować muszę, bo to, co wpływa na moje konto z ZUS, nie wystarczyłoby na utrzymanie, nie wspominając o wykupieniu leków. Od ponad 6 lat jestem wdową i zajmuję się głównie sprawami związanymi z przyziemnym życiem. Od dawna udzielam się w pracach społecznych. Pracowałam wkołach i klubach emerytów, pomagałam w organizacji zespołu śpiewaczego senierek.

Moje choroby wynikają przede wszystkim z miażdżycy oraz z cukrzycy, ale dzięki córce mam zapewnioną dobrą opiekę medyczną. Lekarz rodzinny po ostatnich badaniach tętnic szyjnych powiedział: „Ja bym na pani miejscu nic nie robił ze względu na bardzo osłabione serce. Już pani tyle lat żyje i tyle pani dokonała, że nie ma pan powodów do umartwiania się”. Chcę jednak robić, co możliwe, aby jak najdłużej żyć. Szkoda tylko, że te emerytury są takie małe...

## Edward, 72 lata

— Bez bliskiej rodziny samotnym emerytom jest ciężko. Mam to szczęście, że po śmierci żony zosta-

ła mi dwójka wspaniałych dzieci. Na ich pomoc stale mogę liczyć. Mogę także liczyć na znajomych i sąsiadów.

Życie należy brać z marszu i na luzie, bez stereotypów i nonsensownych ograniczeń. Ja od czasu do czasu zjadam zakazaną golonkę i tłuste żeberka. Nie odmawiam sobie także drinka czy lampki czerwonego wina. Zgodnie z zaleceniami lekarzy nie jeżdżę już samochodem, co mi jednak utrudnia życie, ale nie mam wyjścia. Bycie seniorem to nie czas na umartwianie się. Nie jestem w stanie zatrzymać pewnych procesów. Po śmierci żony postanowiłem czerpać z życia, ile mogę. Jej choroba i śmierć zburzyły mój spokój. Dobrze, że była przy mnie rodzina i przyjaciele.

## Teresa, 68 lat

— Nie lubię samotności. Mieszkam z dziećmi i ich rodzinami. W domu zawsze jest pełno ludzi, jednak lubię spędzać czas z osobami w swoim wieku. Mam podobne problemy, zainteresowania. Po śmierci męża długo czułam się samotna, mimo że w naszym domu mieszka 10 osób, ale one mają swoje życie, swoją pracę, swoje zainteresowania, swoich znajomych. Dlatego zaczęłam chodzić do klubu seniora i odżyłam. Znów chciało mi się żyć, wstawać z łóżka, dbać o siebie i wychodzić do ludzi. Samotność jest straszna; sprawia, że człowiek nie ma chęci do życia. A dzięki spotkaniom w gronie seniorów człowiek czuje się lepiej, ma motywację. Teraz



Fot. Freepik

Samotni seniorzy często borykają się z wieloma wyzwaniami, które mogą prowadzić do osamotnienia, depresji oraz braku motywacji. Zrozumienie ich potrzeb wymaga empatii i otwartości

chętnie słucham muzyki, lubię obejrzeć dobry film. Bardzo lubię grać w karty; można wtedy sprawdzić swoją pomysłowość w rozgrywkach, ćwiczyć pamięć, porozmawiać.

Zacząłam też powtarzać języki obce, których kiedyś się uczyłam. Traktuję to jako sprawdzenie i ćwiczenie pamięci. Latem pasjonuje mnie uprawianie ogródka. Czuję się szczęśliwa i spełniona. Staram się też zachęcić moje sąsiadki do wyjścia z domu, do aktywności. Trzeba wyjść do ludzi, żeby nie popaść wdepresję.

## Weronika, 66 lat

— Szkoda czasu na siedzenie w domu. Zachęcam wszystkich seniorów do tego, aby włączali się w życie swoich lokalnych społeczności. Nie będą mieli wtedy czasu na rozmyślanie o swoich problemach. Ale większość seniorów czuje się samotna i opuszczona. Dlatego ja proponuję zajęcia w klubach seniora czy na uniwersytetach.

Klub to miejsce nie tylko do rozmów, spotkań czy wspólnych zabaw; staramy się także pomagać innym w rozwiązywaniu problemów i wspierać ich w potrzebie. Klub seniora daje nam dużo przyjemnych chwil. Mam wspaniałe koleżanki i wspaniałych kolegów, z którymi spotykamy się przy grillu i wspólnie śpiewamy podczas wieczorów tanecznych. Ćwiczymy również razem z młodymi nasze sylwetki poprzez aerobik. Organizujemy warsztaty kulinarne i artystyczne. Staramy się także aktywnie włączać w różne inicjatywy charytatywne.

## Ryszard, 71 lat

— Kocham życie i jestem raczej życiowym optymistą. Mam wrażenie, że świat postrzegam podobnie jak młody człowiek. Staram się żyć pełnią życia, bo nigdy nie wiadomo, kiedy przyjdzie koniec, a szkoda życia na umartwianie się. Trzeba z niego korzystać, cieszyć się, patrzeć, jak rosną wnuki, jak zakła-

dają rodziny, rodzą się kolejne pokolenia. Osobiście uważam, że bycie seniorem daje wiele satysfakcji, bo mogę sobie pozwolić na spędzanie czasu w gronie przyjaciół i rodziny.

## Ewa, 67 lat

— Zanim zostałam emerytką, marzyłam o podróżach, ale nie było mnie na to stać. Dziś — jako seniorka i babcia — mam już jednak inne obowiązki, dzięki czemu dobrze spełniam się w swojej roli. Ale nie zapominam o sobie. W naszym klubie organizujemy różne wycieczki. Mam niestety niską emeryturę i nie na wszystko mnie stać, ale dzięki klubowi mogę zobaczyć ciekawe miejsca w Polsce. To dla mnie niezwykła przygoda i zarazem spełnienie niektórych marzeń.

Niestety wiele lat ciężko pracowałam. Dlatego dziś bolą mnie stawy, dopadły mnie reumatyzm, ciśnienie i cukrzyca. Pomimo tego staram się być pogodnym człowiekiem.

## Irena, 64 lata

— Emerytura to dla mnie czas na zaległą lekturę, krzyżówki i oglądanie seriali. Chętnie też majsterkuję w domu. Moim problemem jest samotność, z którą trudno mi sobie poradzić. Dzieci się pożeniły i opuściły dom rodzinny, mąż zmarł dwa lata temu. Nagle zostałam sama w ogromnym domu. Kiedy byliśmy z mężem, to nie doskwierała mi pustka, po prostu realizowaliśmy to, na co kiedyś nie było czasu. Teraz, kiedy jestem sama, trudno mi żyć. Coraz częściej zastanawiam się nad sprzedażą domu i mieszkaniem w bloku. Nie daję rady sama dbać o dom, a zimą zakup opału jest sporym wydatkiem. Oszczędności zgromadzone jeszcze w czasach, kiedy żył mąż, topnieją. Nie chcę ciągle prosić o pomoc dzieci, bo mają swoje obowiązki. Czuję się bardzo samotna.

Joanna Karzyńska



Herb Prus 1. rodu Klickich z ziemi ciechanowskiej. (Domena publiczna)

#### Zdobywanie wojennej sławy przez gen. St. Klickiego

(...) W Bajonnie podczas rewii wojskowej przed Napoleonem najlepiej zaprezentowali się lansjerzy dzięki bystrzej orientacji Klickiego i Konopki. Tutaj, w drodze do Hiszpanii, otrzymał Klicki w V 1808 r. za kampanię śląską Krzyż Kawalerski Legii Honorowej. Klicki dowodził ułanami przy Legii Nadwiślańskiej w Hiszpanii. (...) Brał udział w bitwach (m.in.) pod (...) Barceloną i Saragossą (...). Zyskał wtedy opinię świetnego oficera bojowego. Dn. 11 IX 1808 r. otrzymał Krzyż Oficerski Legii Honorowej; 14 VIII 1809 r. został awansowany na pułkownika. Dn. 26 XI 1810 r. za waleczność odznaczony był Krzyżem Kawalerskim Orderu Virtuti Militari. Napoleon przyznał Klickiemu dotację w wysokości 2 000 franków rocznie, a 26 III 1812 r. tytuł barona Cesarstwa Francuskiego. Został też wyróżniony przez marszałka L. Suchetę, który zlecił mu zaszczytną misję złożenia 22 zdobycznych chorągwi i kluczy Walencji w Paryżu.

#### Gen. Stanisław Klicki w czasie wojen oraz w Królestwie Polskim

W 1812 r. z częścią pułku, (...) 7 ułanów lekkokonných, wziął Klicki udział w wojnie z Rosją. Bił się (m.in.) pod Smoleńskiem, Witebskiem, (...) i Małojarsławcem, gdzie był ranny w głowę. W czasie odwrotu Wielkiej Armii Klicki, dzięki znajomości języka rosyjskie-

# RÓD KLICKICH H. PRUS Z KLIC

Przedstawiamy naszym Czytelnikom kolejną część historii rodu Klickich z Klic.



Wiadomość o ocaleniu księcia Eugeniusza Beauharnais. Obraz Jana Chęćmińskiego. Reprodukacja z książki Ernesta Łunińskiego, Napoleon, Legiony i Księstwo Warszawskie, Warszawa nakład i druk Tow. Akc. Orgelbranda Synów.

Obraz Jana Chęćmińskiego pt. „Wiadomość o ocaleniu księcia Eugeniusza Beauharnais”. (Z publikacji: Jan Wegner, Gen. Stanisław Klicki 1775 - 1847, Łowicz 1990)

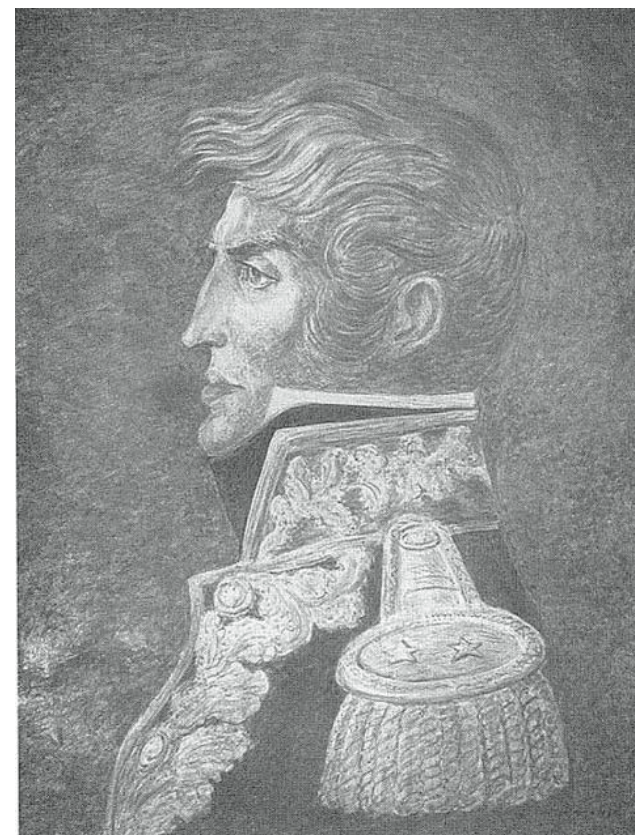
go i zmyleniu czat nieprzyjacielskich, umożliwił księciu Eugeniuszowi Beauharnais, wicekrólowi Włoch, dotarcie bezdrożami do Krasnego, wymijając Rosjan. Wprowadził wówczas 4 000 żołnierzy i ocalił ich od niechybnej katastrofy. W r. 1813 bił się w Niemczech (m.in.) pod Berlinem, (...) Magdeburgiem, Dreznem i Mochern, gdzie ks. Eugeniusz Beauharnais ocalił mu życie (6 IV). (...) Dn. 22 VII 1813 r. został mianowany generałem brygady. Dn. 20 III 1814 r. prowadził w ogień ułanów polskich pod Arcis-Sur-Aube. Po abdykacji Napoleona podał się 9 VI do dymisji i z oddziałami polskimi wrócił do kraju. Dn. 20 I 1815 r. w ks. Konstancy mianował go w wojsku Królestwa Polskiego dowódcą 2 brygady w dywizji strzelców konnych, a 3 X 1817 r. d-cą tej dywizji. Stopień generała dywizji otrzymał 3 IX 1826 r. W okresie Królestwa Polskiego, przyznano mu order: Św. Stanisława kl. I., Św. Anny kl. I., Św. Włodzimierza kl. 2., Św. Anny kl. I.

z korną cesarską. W r. 1830 otrzymał znak honorowy za 30 lat służby oficerskiej.

#### Wybuch powstania listopadowego zastał gen. Klickiego w Łowiczu

Sztab dywizji strzelców konnych miał swą siedzibę w Łowiczu, gdzie Klicki postawił pałacyk, wznosił koszary i okazały budynek na szpital wojskowy, aptekę oraz założył Pole Marsowe i ogród angielski (...). Wybuch powstania listopadowego zastał Klickiego w Łowiczu. Klicki zaraz zajął stanowisko niechętnie i wyczekujące. Po otrzymaniu rozkazów od gen. J. Chłopickiego (...) rozpoczął przygotowania do wymarszu swej dywizji w stronę Warszawy. Do stolicy wzywał go również Rząd Tymczasowy. (...) Po złożeniu dyktatury przez Chłopickiego (17 XII), Klicki został powołany na zastępcę wodza naczelnego do chwili przybycia (innego) generała. Wszedł również w skład Rady Wojennej (...). Proponowano mu przyję-

cie naczelnego dowództwa, lecz wymówił się złym stanem zdrowia. Nowy wódz naczelnny Michał Radziwiłł mianował Klickiego (...), d-cą sił zbrojnych na lewym brzegu Wisły i w stolicy z <<nieograniczoną wła-



Gen. Baron Cesarstwa Francuskiego Stanisław Klicki. (Domena publiczna)

dzą i sądem wojskowym>>. W (...) rozkazie dziennym (II 1831) Klicki zapewniał, że <<czuje w sobie wrócone młodzieńcze siły>> i że <<pomimo starganego zdrowia>> zdoła <<jeszcze wystarczyć swemu powołaniu i ufności rodaków>>. Zdaniem J. U. Niemcewicza <<nie można było uczynić lepszego wyboru>>, ponieważ był to <<mąż roztropny i tęgogo charakteru>>.

Gen. J. Skrzynecki, po objęciu naczelnego do-

wództwa po Radziwiłł, mianował 14 III 1831 r. Klickiego d-cą i organizatorem wszystkich rezerw dawnych i nowych pułków jazdy. Pogarszający się stan zdrowia spowodował, iż Klicki 1 V 1831 r. (...) otrzymał (...) urlop (...).

#### Upadek powstania, zesłanie oraz sporządzenie testamentu

(...) Po upadku powstania był internowany w Krakowie, a później zesłany

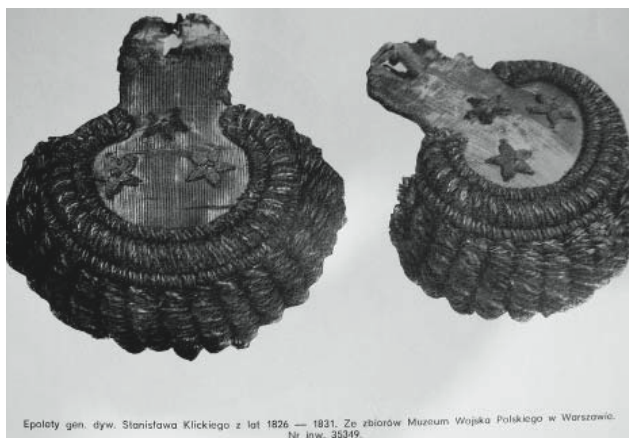


Wieża romantyczna wybudowana przez gen. St. Klickiego w Łowiczu, XIX w. (Domena publiczna)



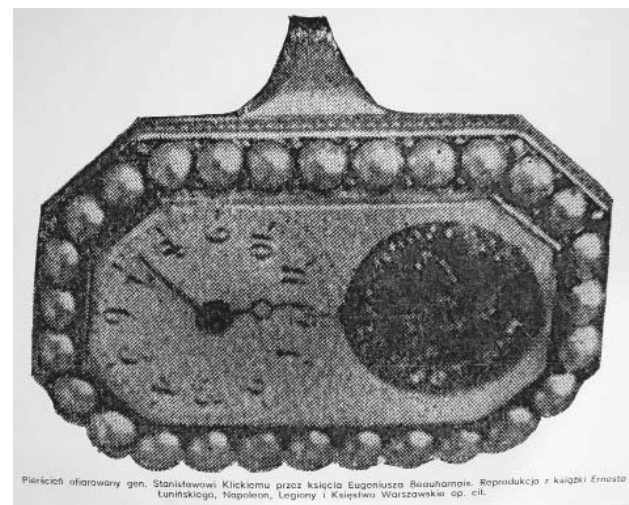
Para kapt na rękę ppłk. Stanisława Klickiego. Z zbiorów Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie. Nr inw. 34536.

Para kapt po pptk. (gen.) St. Klickiem. (Z publikacji: J. Wegner, Gen. St. Klicki 1775 - 1847, Łowicz 1990)



Epolety gen. dyw. Stanisława Klickiego z lat 1826 - 1831. Z zbiorów Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie. Nr inw. 35349.

Epolety gen. dyw. St. Klickiego z lat 1826 - 1831. (Z publikacji: J. Wegner, Gen. St. Klicki 1775 - 1847, Łowicz 1990)



Pierścień ofiarowany gen. Stanisławowi Klickiemu przez księcia Eugeniusza Beauharnais. Reprodukacja z książki Ernesta Lunińskiego, Napoleon, Legiony i Księstwo Warszawskie op. cit.

Pierścień ofiarowany gen. St. Klickiemu przez ks. E. Beauharnais. (Z publikacji: J. Wegner, Gen. St. Klicki 1775 - 1847, Łowicz 1990)

(do Kostromy nad Wołgą, amnestionowany po trzech latach wrócił do Łowicza). (...) W r.1836 pojechał na kurację do Marienbadu, gdzie sporządził testament, ustanawiając sukcesorem swego synowca Tomasza Klickiego (przyszłego dziedzica z Windyk pod Mławą), Urzędnika Banku Polskiego w W-wie. Na krótko przed śmiercią wyjechał do Rzymu, gdzie w III 1847 r. zetknął się z C. Norwidem. W Rzymie kończył swe pamiętniki, które przepadły po jego śmierci. Zmarł bezpotomnie w Rzymie 23 IV 1847 r. Pochowany na rzymskim cmentarzu Campo Verano przy bazylice Św. Wawrzyńca (...). (A. Kapostas, Polski Słownik Biograficzny, PAN 1966-67, t. XII, s. 613-614).

8. „Na początku XVIII w. również Windyki przeszły w inne ręce. Trudno jednak ustalić kto był ich dziedzicem. Wiadomo jednak, że w 1752 r. Windyki z przyległościami kupił Franciszek Mostowski h. Dołęga. (E. Sęczys, Szlachta wylegitymowana w Królestwie Polskim w latach 1831-1861, W-wa 2000, s. 458.). Był to ród pochodzący z ziemi płockiej. Część tego rodu osiągnęła wielkie zaszczyty w Polsce. Jednak Franciszek Mostowski należał do uboższej szlachty gałęzi rodu. Tenże Franciszek miał dwóch synów: Onufrego i Józefa - Grzegorza. Młodszy z nich został w końcu XVIII w. dziedzicem Windyk. (Rodzina, Herbarz ..., t. XI, s. 300-301.). Jego właśnie wymienia Registr Diecezjów z 1783r. (Registr Diecezjów ..., s. 479). Józef Mostowski ożenił się z Marianną Szamocką i miał syna Michała, kolejnego właściciela wsi. Michał



Książce Eugeniusz Beauharnais ocala Klickiego. Litografia Villaina z obrazu Heidecka. Reprodukacja z książki Ernesta Lunińskiego, Napoleon, Legiony i Księstwo Warszawskie op. cit.

Litografia Villaina z obrazu Heidecka pt. „Ks. E. Beauharnais ocala Klickiego”. (Z publikacji: J. Wegner, Gen. St. Klicki 1775 - 1847, Łowicz 1990)

Mostowski żył na początku XIX w. i był bardzo ceniony przez miejscową szlachtę, (fundator m.in. zegara ratuszowego Mławie), która wybrała go na urząd sędziego pokoju powiatu mławskiego. Jego synem najpewniej był Edmund Mostowski piszący

się z Windyk, żonaty z Pauliną Czarnomską h. Jastrzębiec. (A. Boniecki, Herbarz ..., t. 3, s.311; Czarnomscy h. Jastrzębiec i Ślepowron).

W tym czasie była to niewielka wioska, licząca w 1827 r. 16 domów i 143 mieszkańców. (Słownik

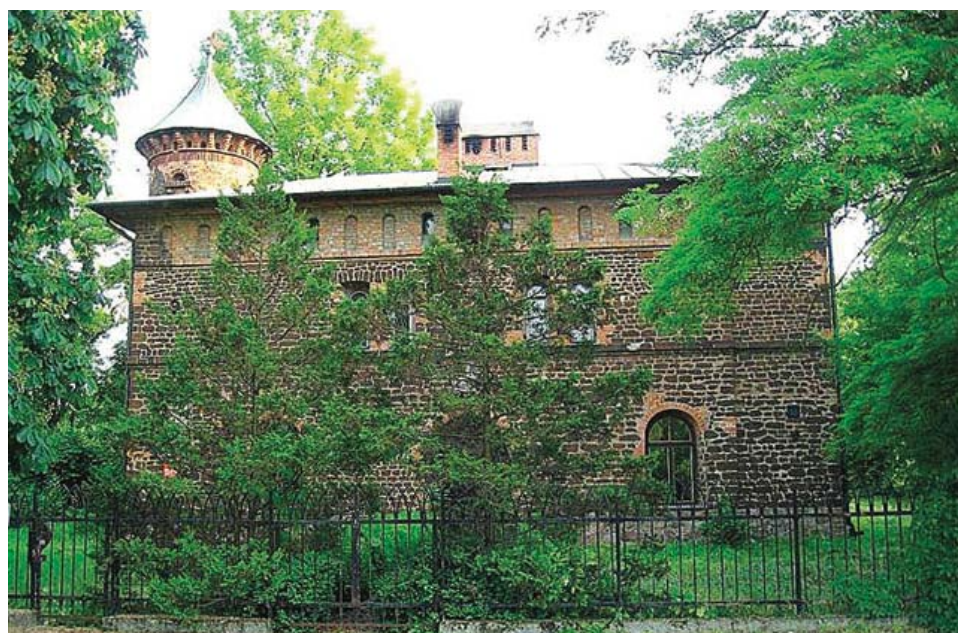
Geograficzny ..., t. XIV, s. 319.). W XIX w. i na początku XX w. wieś zwano Grzybowo-Windyki. W czasie powstania styczniowego był tu punkt przerzutowy broni z Prus do Polski. (R. Juszkiewicz, Powstanie styczniowe na północnym Mazowszu,

W-wa 1992, s. 82). W czasie uwłaszczenia powstało 31 gospodarstw rolnych na 74 morgach ziemi, natomiast w Rukałach 14 gospodarstw na 36 morgach ziemi. (Słownik Geograficzny ..., t. II, s. 895.). W 1882 r. w Grzybowie-Windykach było 14 domów i 234 morgi ziemi (...). Dobra Grzybowo-Windyki składały się z folwarków Windyki i Rukały i liczyły 1 729 morgów ziemi. (Tamże, s. 895.).

Po Edmundzie Mostowskim, dziedzicu Windyk w połowie XIX w. (a dokładanie w 1839 r.), dobra te w formie posagu przeszły na własność (Tomasza) Klickiego żonatego z Emilią z Mostowskich. (Rodzina, Herbarz ..., t. X, s. 131.). (Syn Tomasza), Bronisław Klicki jest notowany jako dziedzic folwarku Windyk w 1909 r. (...) Według danych z 1921 r. było tu (Grzybowo-Windyki) 30 domów i 209 mieszkańców. Obok wsi był folwark liczący 7

domów i 180 mieszkańców. (Skorowidz miejscowości RP opr. na podstawie wyników pierwszego powszechnego spisu ludności z dn. 30 IX 1921 r., woj. w-skie, W-wa 1925 r., s. 88). W okresie II RP dziedzicem wsi folwarku był Władysław Lipiński (837 ha). (Księga Adresowa Polski dla handlu, przemysłu, rzemiosła rolnictwa na r. 1930, W-wa 1930, s. 1964.). W okresie międzywojennym Grzybowo-Windyki był rozwiniętą gospodarczo wsią. Działa tu gorzelnia o nazwie „Grzybowo-Windyki” należąca do Lipińskiego (...). Windyki są przykładem wsi ziemiańskiej, w przeciwieństwie do większości okolicznych wsi nigdy nie było tu zaścianka szlacheckiego (...). (Opracowanie wsi Windyki na podstawie: Avalon, Historia Gminy Wieczfnia Kościelna, Lublin 2006, s. 28-29). C.d.n.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Sztab dywizji strzelców konnych miał swą siedzibę w Łowiczu, gdzie Klicki postawił pałacyk. (Domena publiczna)

Trzeci nareszcie nagrobek na tymże cmentarzu wystawiony, poświęcony jest pamięci Generała Klickiego w tych słowach:

A. K. O.  
STANISLAVS. KLICKI,  
VETVS. EXERCITVS. POLONI. TRIBVNVS.  
BARO. FRANCORVM. IMPERII  
A. NAPOLEONE. CREATVS  
PRIMARIA. POLONIAE. ALIARVMQVE. GENTIVM  
ORDINVM. INSIGNIA. MERITVS  
GENERE. MORIBVS. RELIGIONE  
REBVSQVE. GESTIS  
LONGE. CLARISSIMVS  
OCTOGENARIVS. IN DOMINO. QVIEVIT  
ROMAE.  
DIE. APRILIS. MDCCCXLVII  
TV. ORA. PRO. EO.

„Stanisław Klicki, Generał byłych wojsk polskich, od Napoleona Cesarza Francuzów, zaszczycony tytułem Barona, ozdobiony pierwszymi orderami polskimi i innych narodów, pełen cnót i wiary i świętych czynów, ośmdziesięcioletni starzec, spoczął w Panu 1847. roku 9. Kwietnia. Ty się módl za niego.”

Inskrypcja po łacinie z płyty nagrobnej gen. St. Klickiego w Rzymie z 1847 r. (Z publikacji: J. Wegner, Gen. St. Klicki 1775 - 1847, Łowicz 1990)

# BŁĘDY UCZĄ WIĘCEJ NIŻ SUKCESY

Jaki wpływ ma na nas otoczenie, w którym dorastamy? Czy droga lidera jest pełną zakrętów podróżą, w której jedynym stałym punktem odniesienia pozostają sens i wartości? „Moc wartości. Przywództwo w świecie zmian” Anny Rulkiewicz, poradnik, który ukazał się nakładem Wydawnictwa Zwierciadło, to biznesowe kompendium zarówno dla osób stawiających pierwsze kroki w zarządzaniu, jak i dla doświadczonych liderów.

**A**nna Rulkiewicz z dużą szczerością opowiada o odwadze, odpowiedzialności oraz poszukiwaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Przekonuje, że prawdziwa siła lidera rodzi się z uważności i umiejętności tworzenia przestrzeni, w której inni mogą się rozwijać. Pokazuje również, jak budować przywództwo oparte na empatii, pokorze, konsekwencji i odwadze — zamiast na hierarchii czy sile stanowiska. To książka, która inspirowała do refleksji nad własną drogą i stylem przewodzenia.

— W naszym domu mówiło się wprost, ale z sercem. Mama — kobieta z silnym charakterem — nie narzucała niczego, tylko wspierała. Budowała we mnie wiarę, że dam radę. Uczyła odwagi — tej codziennej, zakorzenionej w wartościach, które są niezmiennie niezależne od okoliczności. Była ciekawa świata — wciąż się uczyła, czytała, pytała, poznawała nowe rzeczy. To po niej mam tę naturalną potrzebę rozwoju i odkrywania”.

To opowieść o dojrzewaniu do różnych ról, jakie pełniemy w życiu, oraz o tym, jak wielki wpływ mają na nas bliscy. Anna Rulkiewicz, która dziś zarządza największą prywatną siecią medyczną w Polsce, od najmłodszych lat mogła liczyć na wsparcie rodziny. Jak sama pisze: „Dzieciństwo uczyło mnie, że życia nikt za mnie nie przeżyje, że trzeba iść dalej, nawet jeśli nie wiadomo dokładnie dokąd, i że czasem to, co najtrudniejsze, buduje nas najbardziej”.

Autorka podkreśla, że to właśnie z domu wyniosła przekonanie, iż ciężka praca, odpowiedzialność i szacunek stanowią fundament każdego działania. Jeśli w tym miejscu pojawia się myśl, że sami nie otrzymaliśmy podobnego wsparcia, warto pamiętać, że żadne przekonanie nie jest wyrokiem. Schematy wyniesione z domu można zauważyć, zrozumieć i świadomie zmieniać, tak aby wspierały nas w teraźniejszości, zamiast być ciężarem. „Moc wartości” to także skarbnica inspirowanych refleksji. Rulkiewicz przypomina, że prawdziwy rozwój zaczyna się wtedy, gdy podejmujemy wyzwania, a błędy potrafią nauczyć więcej niż sukcesy. Pokazuje przy tym, że nawet osoby stojące na szczycie mierzą się z podobnymi emocjami i wątpliwościami jak wszyscy inni.

Pisze: „Moje pokolenie nie miało lekko, ale posiadało jedno: wewnętrzny ogień. Mama nigdy nie mówiła nam, co mamy robić, ale dawała przykład, jak żyć w zgodzie ze sobą. Brat i jego wyjazd na emigrację, jego odwaga i przekonania uczyły mnie, że nie trzeba krzyknąć, by mieć rację. W domu nie zgadzaliśmy się na bylejaką poprawność. Studia, pierwsze doświadczenia zawodowe, poszukiwanie własnej ścieżki — to wszystko poprowadziło mnie dalej, do momentu, w którym zaczęłam spotykać ludzi i poznawać miejsca, które później ukształtowały mnie jako liderkę. I choć nie zawsze wiedziałam, dokąd zmierzam, już wtedy miałam pewność, że chcę iść swoją drogą — zgodną z wartościami i wiarą, że nawet w trudnych czasach można tworzyć coś trwałego”.



Fot. Materiały prasowe Wydawnictwo Zwierciadło

Autorka zwraca również uwagę na rolę kobiet w biznesie. Podkreśla, że bez wzajemnego wsparcia trudno mówić o realnej zmianie. Przywołuje dane pokazujące, że kobiety w Polsce nadal zarabiają mniej od mężczyzn i rzadziej zajmują najwyższe stanowiska. Jednocześnie wskazuje, że różnorodność w miejscu pracy jest ogromną wartością — w jej organizacji kobiety stanowią 75 procent zespołu.

W książce pojawia się także odniesienie do koncepcji „płynnej nowoczesności” Zygmunta Baumana. Żyjemy w świecie nieustannej zmiany, w którym dawne stabilne struktury przestają istnieć. W takiej rzeczywistości elastyczność i umiejętność

stawiają działania, a zarządzanie zmianą — jedną z najważniejszych kompetencji współczesnego lidera. Jak zauważa autorka: „W przywództwie odwaga nie polega na braku strachu, lecz na działaniu mimo niego. Na obecności tam, gdzie łatwiej byłoby się wycofać. Na powiedzeniu „nie wiem”, gdy wszyscy oczekują szybkiego „wiem”.

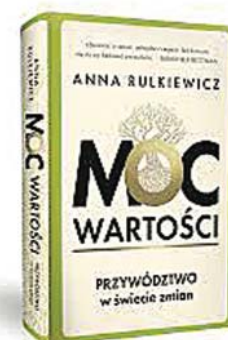
Rulkiewicz patrzy na zarządzanie szerzej niż przez pryzmat prostych biznesowych recept. Pisze o patriotyzmie gospodarczym, nierównościach regionalnych, sytuacji kadry medycznej czy społecznych wyzwaniach współczesności. Dzięki temu książka staje się nie tylko poradnikiem biznesowym, ale także ważnym głosem o odpowiedzialności i roli liderów w zmieniającym się świecie.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

**Anna Rulkiewicz** - menedżerka z ponad 30-letnim doświadczeniem, od 2007 r. zarządza największą prywatną siecią medyczną w Polsce, Grupą LUX MED. Przeprowadziła ponad 60 akwizycji i zbudowała zespół 30 tys. specjalistów. Jest wiceprezydentką Konfederacji Lewiatan, prezeską Związku Pracodawcy dla Zdrowia, członkinią Rady Uczelni SGH. Należy do Rady Nadzorczej Banku Handlowego SA, Rady Programowej studiów MBA (SGH i WUM) oraz Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Pacjenta. Dr n. med. i n. o zdr. WUM. Absolwentka Stanford Executive Program (Stanford GSB) i Singularity University w Kalifornii. Jedna z najbardziej skutecznych kobiet w biznesie wg „Forbes Polska”. Druga najbardziej wpływowa kobieta wg „Rynku Zdrowia”. Ceniona ekspertka m.in. w zakresie współpracy sektora publicznego i prywatnego, gospodarki czy roli kobiet w biznesie.

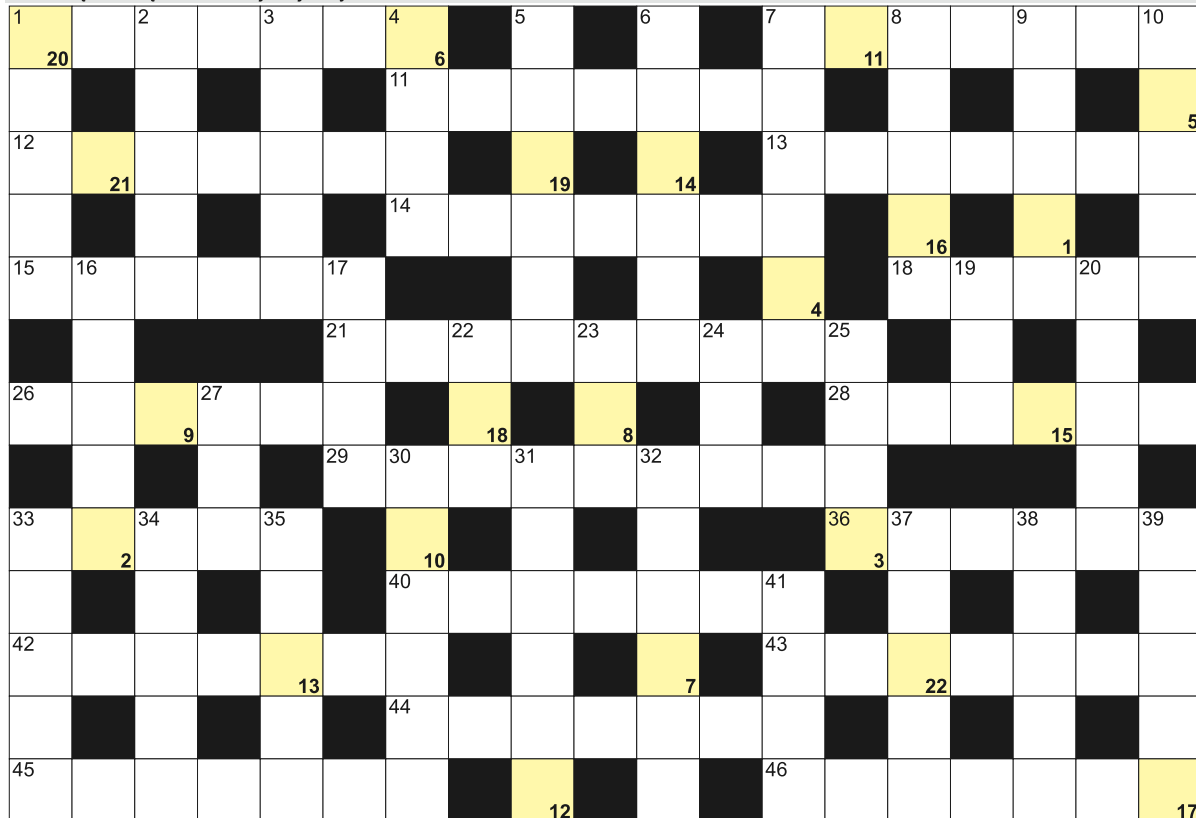


NAJWIĘKSZĄ WARTOŚCIĄ TEJ PUBLIKACJI POZOSTAJĄ JEDNAK AUTENTYCZNOŚĆ, SZCZEROŚĆ I MOCNE OSADZENIE W POLSKICH REALIACH. JEŚLI SZUKACIE KSIĄŻKI, KTÓRA POMOŻE UPORZĄDKOWAĆ MYŚLENIE O PRZYWÓDZTWIE I ODNALEŹĆ WŁASNĄ DROGĘ W ŚWIECIE NADMIARU INFORMACJI, „MOC WARTOŚCI” MOŻE OKAZAĆ SIĘ NIEZWYKLE CENNĄ LEKTURĄ. TO TROCHĘ JAK „JAK PISAĆ. PAMIĘTNIK RZEMIEŚLNIKA” STEPHENA KINGA — TYLE ŻE W BIZNESOWYM, KOBIECYM WYDANIU.



### KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



**POZIOMO:** 1) ręczny zaciągany w samochodzie; 7) średnica pocisku; 11) smaczliwka wdzięczna inaczej; 12) pierwiastek Mt; 13) inaczej pierścienik, roślina; 14) stolica Portugalii; 15) Maria Rilke, austriacki poeta; 18) Kornhauser-Duda, pierwsza dama RP; 21) muzyk kościelny; 26) odwrotność cosinusa; 28) oficjalna stolica Tanzanii; 29) Państwo z Sydney; 33) rzeka w Rzymie; 36) w parze z nakrętką; 40) stolica amerykańskiego stanu Georgia; 42) mężczyzna odczuwający wstręt do kobiet; 43) brzanka pastewna inaczej; 44) poprawianie błędów w tekście; 45) inaczej surmia, roślina; 46) mieszkają w nich żołnierze. **PIONOWO:** 1) starożytny autor "Iliady"; 2) zakonnicy; 3) papilarnie na palcach; 4) Gustav Jung, słynny psychiatra; 5) zatrudnia listonoszy; 6) zespoły pracujące na statkach; 7) Co dla chemika; 8) stadium rozwoju owada; 9) Mjanma dawniej; 10) kubański taniec towarzyski; 16) stolica Grecji; 17) kropelki wody na trawie; 19) i żółw, i krokodyl; 20) Tomasz dla przyjaciół; 22) urząd opracowujący statystyki w skrócie; 23) płynie przez Łódź; 24) przyprawa z Wieliczki; 25) Niezgódka, uczeń Akademii Pana Kleksa; 27) grecka bogini zaślepienia i kary; 30) inaczej fukcja; 31) głęboki na zupę; 32) kupałnik górski inaczej; 33) książka z wierszami; 34) Georges, twórca opery "Carmen"; 35) bułka jak półksiężyc; 37) mecz bez zwycięzcy; 38) tlenowa na plecach nurka; 39) pozycje w jodze; 41) nagły napad kaszlu lub duszności.

### JOLKA z HASŁEM

Wyrazy z kolorowych bloków czytane od góry ułożą hasło:



Po lewej ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "N". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło utworzone z kolorowych bloków, czytanych od góry.

Dziura w ścianie; nurzykłab orzechodajny inaczej; stolica stanu New Jersey w USA; ... Romeo, włoskie auto; miasto z panoramą Raclawicką; wojskowy garaż dla samolotu; uniwersalna do kwiatów; szaleją na koncercie swojego idola; miasto Luciano Pavarottiego; kurek od wody; jedna z faz księżyca; Barbara dla bliskich; pierwiastek Y; bieliki wśród ptaków; inaczej bożodrzew, roślina; rzeka w Bangkoku; dotykowy w smartfonie; deptak wychodzący w głąb morza; marka pasty do zębów; pomidorowa lub rosół; Capote, amerykański pisarz; dzieci syna; "... z Wilka", opowiadanie Jarosława Iwaszkiewicza; ślubu lub rocznicy w kalendarzu; ... Force One, samolot z prezydentem USA; Badalementi, amerykański kompozytor; średnia szkoła zawodowa; tworzony pas życia na drodze; kraj z Kopenhagą; nazywana niedokrwistością; nie kawaler i nie wdowiec; starożytna trumna Faraona; dalszy plan w głębi obrazu; Ge dla chemika; stolica Nowej Kaledonii; lebidka pospolita do pizzy; inaczej kawał, żart.

Sprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

	4	8				5		
		5	3	8	1		4	9
				5				
8	3	5	1	7	4			
1	6	9		2		7		
	5	4	9					
5	1	6	2	9				4
4		2	6			1		5
				4	5	9		

		2						1
	8	5	4					6
		4		6	1			8
5	3	1	9	8				
	4	9	2			8	3	
	2	7	6					9
4				3	2	1	5	7
		8	7		5			
	5			9	6	2	8	

**WYKREŚLANKA:** znajdź 22 instrumenty muzyczne.

Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: basetła, lira, skrzypce, banjo, cytra, harfa, gitara, lutnia, mandola, sitar, szpinet, pianola, gong, bongosy, tabla, fagot, klarnet, surma, kornet, puzon, tuba, flet.

W	S	Z	A	F	K	I	J	W	K
T	Z	T	B	H	U	L	K	I	W
O	U	A	K	A	I	J	T	F	A
R	M	B	L	R	S	A	L	I	S
S	B	L	A	F	R	E	A	I	U
Z	K	A	R	A	T	R	T	J	R
P	I	A	N	O	L	A	O	L	M
I	S	S	E	J	R	M	J	C	A
N	I	K	T	L	O	P	Y	N	N
E	A	A	R	T	U	T	G	B	D
T	F	K	G	Z	R	T	O	O	O
U	T	A	O	A	Y	N	N	G	L
D	E	N	G	R	G	P	G	I	A
O	R	K	A	O	N	O	C	N	A
C	B	A	S	E	T	E	I	E	M
O	C	Y	M	B	A	J	T	K	E



# DOTACJE Z MAZOWSZA DLA MŁAWY

W budynku Delegatury Urzędu Marszałkowskiego w Ciechanowie, dopełnione zostały kluczowe formalności, które otwierają drogę do realizacji trzech istotnych zadań w mieście.



**D**okumenty, będące gwarancją wsparcia z budżetu Województwa Mazowieckiego, podpisali Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik oraz Zastępca Burmistrza Miasta Mława Marcin Burchacki, któremu towarzyszyła Skarbnik Miasta Beata Karpińska.

W obecności przedstawicieli administracji samorządowej podpisano umowy na realizację zadań wspierających rozwój Mławy w trzech kluczowych aspektach:

- **Bezpieczeństwo (OSP Mława):** W ramach zadania „MAZOWIECKIE STRAŻNICE OSP-2026” dofinansowanie trafi na realizację wniosku pn. „Remont budynku dla Ochotniczej Straży Pożarnej, ul. Piekiełko 66”. Środki pozwolą na poprawę warunków technicznych obiektu naszych druhów.

Przyznane dofinansowanie: 12 800,00 zł

- **Infrastruktura drogowa (FOGR):** W ramach zadań określonych w ustawie o ochronie gruntów rolnych i leśnych zrealizowana zostanie inwestycja pn.

„Przebudowa Drogi gminnej ul. Olesin w Mławie”. Przedmiotem zadania jest przebudowa drogi poprzez utwardzenie nawierzchni płytami drogowymi o szerokości pasa utwardzonego 4,5 m w osi pasa drogowego na odcinku o długości 588 mb.

Przyznane dofinansowanie: 130 000,00 zł

- **Kultura i sprawy społeczne (Mazowsze dla młodzieży):** W ramach tego komponentu podpisano umowę na zadanie pn. „Dialog przyszłości – wzmocnienie roli młodzieżowej rady w życiu

społecznym Mławy”. Obejmuje on dwa projekty:

1. „Fundamenty Przywództwa” (warsztat 1: Autorytet, a nie władza. Jak budować posłuch wśród rówieśników bez używania „funkcji”, warsztat 2: komunikacja i retoryka, sztuka przemawiania, argumentacji i radzenia sobie z treścią przed wystąpieniami publicznymi).

2. „Od Teorii do Projektu”, warsztat z zarządzania projektem i czasem, jak zamienić pomysł w konkretne wydarzenie.

Przyznane dofinansowanie: 22 500,00 zł **WP UMM**

## KONKURS „MŁAWA W FOTOPLASTIKONIE”

Masz w domowym archiwum stare fotografie związane z Mławą lub okolicami? To wyjątkowa okazja, by podzielić się historią i ożywić wspomnienia! Archiwum Państwowe w Warszawie oraz Miasto Mława zapraszają do udziału w konkursie „Mława w Fotoplastikonie”.

Celem konkursu jest zachowanie historii lokalnej – tej wielkiej i tej codziennej.

Szukamy fotografii, które pokazują:  
- dawne wydarzenia i uroczystości;  
- życie codzienne mieszkańców;  
- pracę, rzemiosło i działalność artystyczną;  
- krajobrazy i widoki Mławy oraz regionu.

### Co możesz zgłosić?

Jedno archiwalne zdjęcie (XIX wiek lub XX wiek – do lat 30.),

pochodzące z prywatnych zbiorów, wraz z krótkim opisem. Szczegóły dotyczące tematyki i jakości zdjęcia znajdą Państwo w Regulaminie.

### Termin nadsyłania prac: do 4 czerwca 2026 r.

Zdjęcia można przesyłać mailem lub dostarczyć osobiście do Archiwum Państwowego w Warszawie Oddziału w Mławie (ul. Narutowicza 3). Istnie-

je też możliwość wykonania skanu na miejscu. Najciekawsze fotografie zostaną opracowane, zabezpieczone i zaprezentowane szerszej publiczności – m.in. w ramach wystawy „Mława w Fotoplastikonie”.

Otwórz rodzinne albumy i pokaż historię, która zasługuje na pamięć!

## DNI MŁAWY 2026



foto: Karol Piotrowicz

Tegoroczna edycja zapowiada się wyjątkowo – czeka na Was bogaty program koncertów, niesamowite wydarzenia towarzyszące i mnóstwo atrakcji dla całych rodzin! **SOBOTA, 11 LIPCA** – Kultura, Motoryzacja i Gwiazdy Od rana zapraszamy na Stary Rynek:

10:00 – Tradycyjny Jarmark Wojciechowy (rękodzieło i lokalne smaki).

Turniej Koszykówki Easynet Mława 3x3 – sportowe emocje na najwyższym poziomie.

The Event: Mławski Festival vol. 7 – widowiskowy zlot samochodów tuningowanych.

Spotkanie z motocyklistami z grupy Moto-Mława.

Wieczne koncerty (Plac przy Hotelu Mława):

18.30 – ABBA Cover Tribute Live Band

19.40 – Tribbs

20.45 – Ich Troje

22.30 – Dawid Kwiatkowski

### NIEDZIELA, 12 LIPCA – W rytmie Disco i Dance

Drugi dzień upłynie pod znakiem tanecznej energii przy Hotelu Mława:

17.30 – Mig

19.10 – Miły Pan

20.20 – Zespół Muzyczny DEFIS

21.20 – Daj To Głośniej

### ATRAKCJE DLA CAŁEJ RODZINY

Przez cały weekend (od godz. 12:00) na placu przy Hotelu Mława czekają:

- Wielki Lunapark

- Bogata strefa gastronomiczna

Dni Mławy to święto, które łączy pokolenia. Zabierz rodzinę, zaprosz znajomych i wspólnie stwórzmy niezapomnianą atmosferę!

**KONKURS MŁAWA W FOTOPLASTIKONIE**

**FOTOGRAFICZNY**

Organizatorzy:  
**ARCHIWUM PAŃSTWOWE** **Miasto Mława**

Termin nadsyłania zdjęć konkursowych:  
**11 maja – 4 czerwca 2026 r.**

Szczegóły konkursu na stronach Archiwum Państwowego w Warszawie i Miasta Mława:  
[warszawa.ap.gov.pl](http://warszawa.ap.gov.pl) i [mława.pl](http://mława.pl)



Emilia Sikorska jest prezeską stowarzyszenia Kobieta w Kryzysie. Od lat wspiera kobiety doświadczające przemocy

— Przemoc może dotknąć każdą kobietę — bez względu na status społeczny, wiek i wykształcenie?

— Zdecydowanie tak. To jeden z najtrudniejszych do zwalczania mitów, że przemoc domowa występuje tylko w tzw. dysfunkcyjnych rodzinach czy środowiskach poddanych marginalizacji. Statystyki i doświadczenia organizacji pomocowych jasno pokazują, że przemoc to problem obecny we wszystkich grupach społecznych.

Status materialny również nie ma znaczenia

w przypadku przemocy domowej. Pieniądze bywają narzędziem przemocy ekonomicznej lub służą do tego, aby kobieta stała się zależna od mężczyzny w myśl stwierdzenia „Beze mnie sobie nie poradzisz”. Jeśli chodzi o wykształcenie, to wysoki intelekt sprawcy często sprawia, że przemoc jest bardziej wyrafinowana (psychiczna, manipulacyjna), a osoba, która tej przemocy doświadcza, ze względu na piastowane stanowisko wstydi się ujawnienia prawdy. Pod opieką stowarzyszenia znajdują się

osoby, które reprezentują różne zawody: od sprzedawczyń po lekarzy, prawników czy psychologów. To pokazuje, że przemoc może dotknąć każdego.

— Osoby dotknięte przemocą ze strony najbliższej osoby często zmagają się nie tylko z problemami zdrowotnymi, ale również z zaburzeniami psychicznymi, przewlekłym stresem, depresją czy też zaburzeniami lękowymi.

— Pod opieką stowarzyszenia jest większość kobiet, które mają stwierdzone PTSD — zespół stresu pourazowego. Niestety

# POMAGA Z POCZUCIA MISJI I POTRZEBY SERCA

Według raportu WHO i ONZ niemal co trzecia kobieta na świecie doświadczyła w ciągu życia przemocy ze strony partnera. Wiele z nich tkwi w toksycznej relacji ze strachu i z poczucia wstydu. — Kluczem jest edukacja i świadomość, przerwanie milczenia i otwieranie oczu na przemoc — mówi Emilia Sikorska, prezeska stowarzyszenia Kobieta w Kryzysie, która sama doświadczyła przemocy ze strony byłego męża i teraz pomaga innym kobietom wydostać się z przemocowych związków.

skutki tkwienia w takiej relacji są ogromne i często trwające przez wiele lat.

— Ale jest też przemoc, która nie zostawia śladów na ciele...

— Z moich obserwacji, a także własnego doświadczenia wynika, że właśnie przemoc psychiczna, emocjonalna pozostawia ślady w psychice na wiele lat. To, że nie widać siniaków, nie oznacza, że nie ma rany. Przemoc niefizyczna to systematyczne niszczenie drugiego człowieka, które często odbywa się w białych rękawiczkach lub pod przykrywką troski.

Przemoc psychiczna polega na poniżaniu, wyzywaniu, kontrolowaniu, szantażu emocjonalnym czy izolowaniu ofiary od rodziny i przyjaciół. Przemoc ekonomiczna także nie zostawia śladów na ciele, natomiast w psychice bardzo duże... Kobiety często w przypadku przemocy ekonomicznej mają wydzielane pieniądze na każdy dzień na podstawowe zakupy i są rozliczane

z każdego paragonu. Przemocą ekonomiczną jest także zabranianie podjęcia pracy zawodowej pod pozorem opieki nad domem, zaciąganie kredytów na nazwisko partnerki bez jej pełnej zgody czy odbieranie zarobionych przez kobietę pieniędzy, a także niszczenie wspólnego mienia.

Bardzo często spotykaną formą przemocy jest również cyberprzemoc. W dobie cyfryzacji przemoc przeniosła się do sieci. Śledzenie lokalizacji przez GPS, włamania na konta społecznościowe, czytanie prywatnych wiadomości czy nękanie telefonami to formy kontroli, które wywołują u ofiary poczucie matni i braku prywatności — nie tylko w trakcie trwania związku, ale też po jego zakończeniu. Pod pretekstem troski o dzieci kobiety nie mogą uzyskać spokoju.

— Przemoc to często temat tabu. Kobiety boją się i wstydzą przyznać, że osoba im najbliższa je krzywdzi.

— Tak, wstyd jest jednym z głównych powodów, dla których osoby doświadczające przemocy milczą. Kolejnym jest strach, zarówno przed oprawcą, jak i przed tym, czy i jak sobie poradzą. A prawda jest taka, że uwalniając się z takiego związku, kobieta radzi sobie znacznie lepiej!

— Czy dziecko, które nie jest bezpośrednią ofiarą, jednak jest świadkiem przemocy, przeżywa traumę, która kształtuje jego emocje, zdrowie i relacje na całe lata?

— Zgodnie z najnowszą ustawą świadek przemocy to jednocześnie ofiara przemocy. Niestety takie są fakty. Jeżeli dziecko jest świadkiem przemocy jednego z rodziców w stosunku do drugiego, to pozostawia to w nim ogromne rany w psychice, które w dorosłym życiu mogą skutkować między innymi podobnymi wzorcami. Zwykle takie dzieci mają problemy z koncentracją, zaburzenia snu i wiele innych trudności. Bardzo ważne jest, aby

takie dziecko znalazło się pod opieką psychologa czy psychoterapeuty.

— Kiedy powinno się powiedzieć: „dość”. Czy to moment, kiedy po raz pierwszy słyszymy wyzwiska, czy może to moment, kiedy mężczyzna po raz pierwszy uderzy?

— Jeżeli partner posuwa się na początku związku do wyzwisk, to co będzie za kolejnych pięć lat? Często myślimy: „A, miał zły dzień” czy „Był pijany”. Łudzimy się, że coś się zmieni. Zwykle, jeżeli się zmienia, to tylko na gorsze. Przemoc ma to do siebie, że eskaluje. To tylko kwestia czasu. Odpowiadając konkretnie na pytanie, to tak — wyzwiska i wulgaryzmy w stosunku do naszej osoby to powód do zakończenia takiej relacji, aby nie dopuścić do eskalacji.

— Jak zakończyć przemocową relację?

— Jest to proces, niestety niełatwy. Wpływa na to wiele czynników. Wsparcie psychologa jest kluczowym elementem, dzięki któremu łatwiej takiej osobie się uwolnić. Często niezbędna jest również farmakologia, wsparcie lekarza psychiatry. Zachęcam osoby, które doświadczają przemocy, do skorzystania ze wsparcia organizacji pozarządowych, jak na przykład stowarzyszenia Kobieta w Kryzysie. Można tam uzyskać kompleksową bezpłatną pomoc wielu specjalistów.

— Co najczęściej powstrzymuje kobietę przed szukaniem pomocy?

— Bez wątplenia brak środków finansowych. Jeżeli kobieta jest rozliczana z każdego grosza, to od razu jest w głowie myśl: „Skąd ja wezmę pieniądze na psychologa?”. Dlatego warto szukać pomocy w miejscach, gdzie można uzyskać ją bezpłatnie.

— Szacuje się, że w Polsce w ciągu roku nawet milion kobiet doświadcza przemocy fizycznej czy psychicznej ze strony swojego partnera. Policyjne statystyki tego nie wykazują. Dlaczego kobiety nie zgłaszają tego, że partner je krzywdzi? Czy nie mają wystarczającego wsparcia ze strony instytucji, na przykład właśnie policji?

— Faktycznie, to, co mówią statystyki, to jedno, a to, jaka jest rzeczywistość, to drugie. Kobiety z lęku przed oprawcą i z obawy, że nie otrzymają wystarczającej pomocy, po tę pomoc się nie zgłaszają. Dlatego tak ważne jest wsparcie z zewnątrz osób, które prowadzą taką osobę.

— Odejście od partnera oznacza koniec koszmaru?

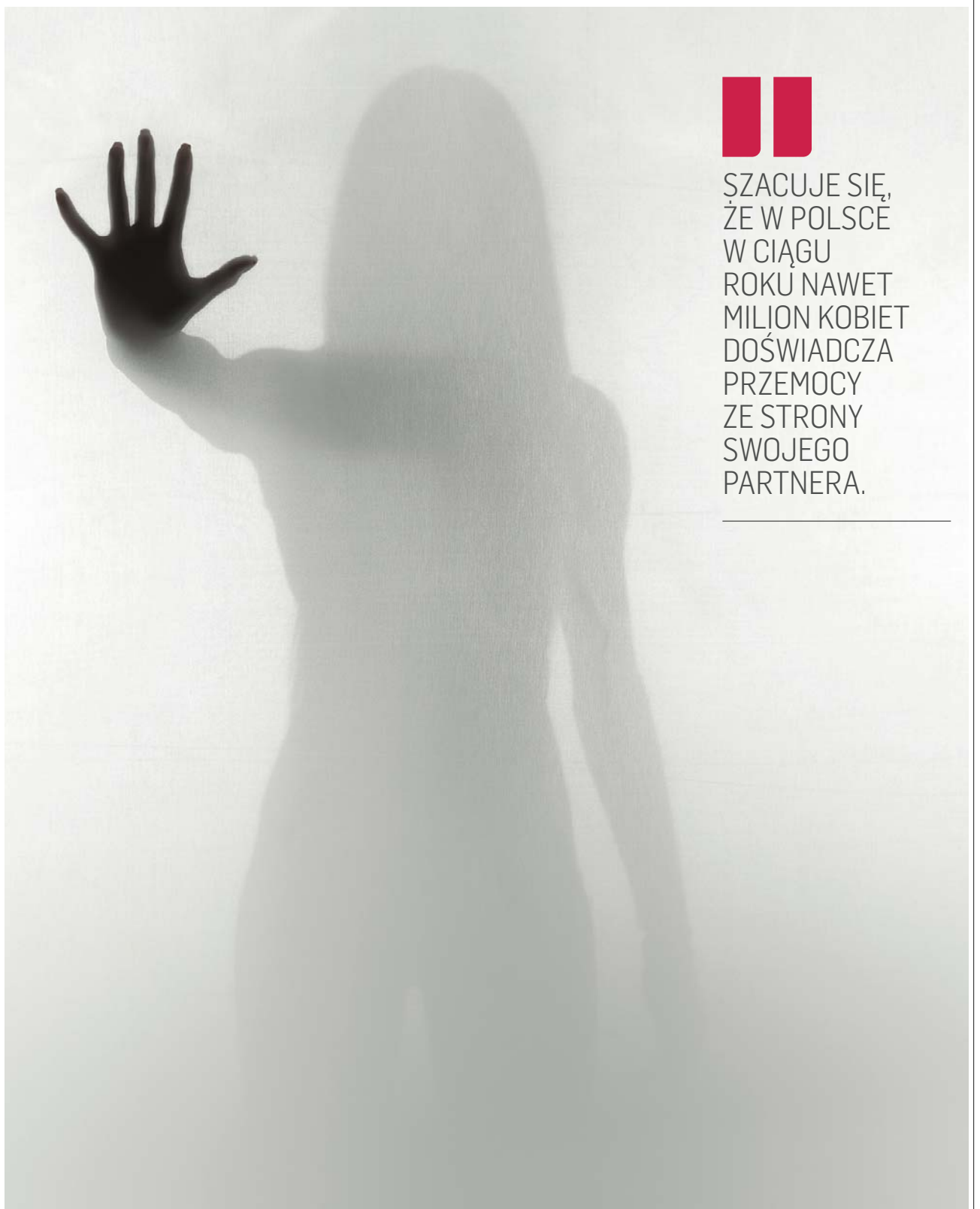
— Niestety nie zawsze. Większość kobiet, które w związku doświadczały przemocy, po jego zakończeniu doświadczają przemocy poseparacyjnej. Polega ona na ciągłym kontrolowaniu byleż partnerki pod pretekstem dzieci: nagminnym składaniem wniosków do sądów z oskarżeniami o zaniedbywanie dzieci czy roszczeniami związanymi z dziećmi.

— Czy system pomocy dla ofiar przemocy w Polsce nie działa tak, jak powinien?

— Narzędzia, jakie mamy w polskim prawie, odnoszące się do osób, które doświadczają przemocy, są bardzo dobre. Nie zawsze jednak są stosowane tak, jak powinny być, lub nie są stosowane w ogóle. Taka niestety jest rzeczywistość wielu podopiecznych stowarzyszenia.

— Wydaje mi się, że społeczeństwo nie zdaje sobie sprawy ze skali problemu przemocy domowej. Nie pojmujemy, dlaczego kobieta trwa w przemocowym związku, zamiast się od niego uwolnić. Często stygmatyzujemy ofiary i łączymy przemoc domową z innymi patologiami. Czy jest sposób na to, by to społeczne postrzeganie przemocy domowej zmienić?

— Nie mamy wpływu na to, jak inni będą odbierać takie sytuacje, możemy jednak uświadamiać, edukować właśnie w tym zakresie. Edukowanie społeczeństwa na temat przemocy oraz tego, na ile wyzwolenie się z takiego związku jest trudne i czym to jest spowodowane, jest niezwykle ważne, aby zapobiec stygmatyzacji i brakowi zrozumienia tych osób.



SZACUJE SIĘ,  
ŻE W POLSCE  
W CIĄGU  
ROKU NAWET  
MILION KOBIEC  
DOŚWIADCZA  
PRZEMOCY  
ZE STRONY  
SWOJEGO  
PARTNERA.

— Dlaczego zainteresowała się pani tym trudnym tematem?

— Byłam taką osobą. Doświadczałam przemocy ze strony byłego męża. Po latach terapii i procesach karnych o znęcanie się, silniejsza, postanowiłam pomagać tym, którzy są na początku tej drogi. Wiem, jak ciężko jest wydostać się z takiego związku, i wiem, co robić, aby przez tę drogę przejść lżej.

— Działa pani w stowarzyszeniu Kobieta w Kryzysie. Pomagacie kobietom, wspieracie je i pokazujecie, jak zbudować życie

od nowa. Najważniejsze, że nie muszą przechodzić przez to same..

— Tak, jestem prezesem stowarzyszenia Kobieta w Kryzysie i jego pomysłodawczynią. Dzięki naszemu wsparciu kobiety znacznie szybciej zakańczają przemocowe związki, stają na nogi, zaczynają po prostu żyć. Zebrałam zespół specjalistów działających z poczucia misji i potrzeby serca.

— Co chciałaby pani powiedzieć kobietom, które tkwią w przemocowych związkach?

— Jediną osobą, jaka w tej sytuacji może cokolwiek zmienić, jesteś ty sama. Czy będzie łatwo? Tego obiecać nie mogę. Zapewniam jednak, że będzie WARTO! Napisz do nas wiadomość i przejdziemy przez to razem!

Joanna Karzyńska

**Emilia Sikorska** jest prezeską stowarzyszenia Kobieta w Kryzysie, działającego na terenie całej Polski. Od lat wspiera kobiety doświadczające przemocy. Przyznaje, że bardzo chciałaby poszerzyć wiedzę i edukować kobiety z Mazur. To one z racji tego,

że tu się wychowywała, są jej bardzo bliskie.

Ma 40 lat. Pochodzi z Kamionka. Obecnie mieszka w Warszawie. Wyjechała do stolicy za chlebem 20 lat temu. Prywatnie mama dwójki cudownych dzieci. Ukończyła studia wyższe licencjackie na kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne, specjalność bezpieczeństwo publiczne. Pracuje w służbach mundurowych. Jej pasją poza działaniami społecznymi, które są także jej misją, są podróże bliskie i dalekie. Uwielbia śpiewać i czytać książki.

# MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska • Świat • Warmia i Mazury

## Zaplanuj kolejny wyjazd z najnowszym numerem!



## Nowe wydanie jest już dostępne!

Magazyn dostępny w salonach Empik, na lotniskach i dworcach,  
w salonikach prasowych oraz w innych punktach sprzedaży prasy w całej Polsce.