

CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Arch. Organizatorów

JOKER MŁAWA CAMP III – SPORT, EDUKACJA I ROZRYWKA

STOWARZYSZENIE JOKER MŁAWA ORAZ FLY HIGH ZORGANIZOWAŁY OBÓZ SPORTOWO-REKREACYJNY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY. NA UCZESTNIKÓW OBOZU CZEKAŁY INSPIRUJĄCE I PROFILAKTYCZNE WARSZTATY ORAZ NIECODZIENNE ATRAKCJE. S. 8-9

STOLEN MEMORY. PORUSZAJĄCA WYSTAWA W PARKU MIEJSKIM

MŁAWA ||

S. 5



DZIECKO WJECHAŁO HULAJNOGĄ WPROST POD SAMOCHÓD

NA SYGNALE ||

S. 6



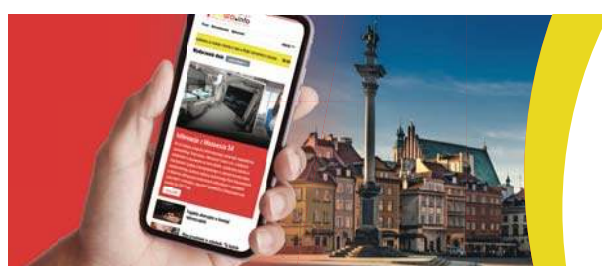
PODZIĘKOWANIA DLA KGW „NA SZPIŁKACH”

WIADOMOŚCI ||

S. 7

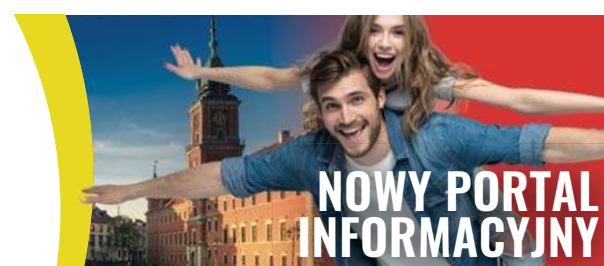


REKLAMA



wawa.info
PORTAL WARSZAWY I MAZOWSZA

**CODZIENNE
NAJNOWSZE WIADOMOŚCI**



40240TBP-R-K

SZKOLENIA STRZELECKIE SĄ JUŻ OBOWIĄZKOWE

W tym roku szkolnym treści nauczania zawarte w podstawie programowej dla 18 przedmiotów ogólnokształcących uszczuplono o około 20 proc. Odchudzono podstawę programową i zmieniono listę lektur szkolnych. Zniknął z niej m.in. „Konrad Wallenrod”. Odchudzone podstawy programowe obowiązują od 1 września 2024 r. w klasach IV-VIII szkoły podstawowej, w liceach, technikach i branżowych szkołach I i II stopnia. Treści nauczania zawarte w podstawie programowej dla 18 przedmiotów ogólnokształcących uszczuplono o około 20 proc. Uszczuplenie treści nauczania z języka polskiego towarzyszą zmiany na liście lektur szkolnych. Zniknął z niej m.in. „Konrad Wallenrod”. „Odprawa postów greckich” stała się lekturą uzupełniającą, a „Rota” obowiązkową. Część lektur czytanych dotąd w całości, będzie teraz czytana we fragmentach, np. „Pan Tadeusz”. Jeśli nauczyciel będzie chciał, aby daną lekturę uczniowie poznali jednak w całości, będzie to możliwe. Uszczuplenie podstawy programowej nie obejmuje edukacji wczesnoszkolnej, czyli klas I-III szkoły podstawowej oraz przedmiotów zawodowych nauczanych w szkołach ponadpodstawowych, dla których treści nauczania się nie zmieniają. Od roku szkolnego 2024/2025 przedmiot historia i terazniejszość nie będzie już nauczany w klasach pierwszych liceów ogólnokształcących, i technik. Przedmiot ten zostanie całkowicie wygaszony w roku szkolnym 2025/2026. Związane jest to z zapowiedzianymi przez ministrę edukacji Barbarę Nowacką zmianami w podstawie programowej kształcenia ogólnego polegającymi na wprowadzeniu nowego przedmiotu - edukacji obywatelskiej. Od 1 września 2024 r., w podstawie programowej w wymaganiach z zakresu edukacji przyrodniczej w klasach I-III szkoły podstawowej dodany został wymóg znajomości podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy. Od roku szkolnego 2024/2025 wszystkie szkoły ponadpodstawowe będą miały obowiązek prowadzenia szkoleń strzeleckich w ramach przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa. Zgodnie z podstawą programową tego przedmiotu, od 1 września 2022 r. szkolenie strzeleckie w szkołach ponadpodstawowych obejmuje podstawy strzelania z częścią praktyczną prowadzoną z wykorzystaniem bezpiecznych narzędzi do ćwiczeń strzeleckich takich, jak np. broń kulowa, pneumatyczna, repliki broni strzeleckiej (ASG), strzelnice wirtualne albo laserowe. Jednak przez ostatnie dwa lata szkoły, które na terenie swojego powiatu nie miały dostępu do strzelnic, nie musiały realizować ćwiczeń praktycznych w tym zakresie.

oprac. mh, źródło 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. Doborskiej 1, tel. 23 654 32 35, e-mail: sekretariat@szpitalmlawa.pl

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

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

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

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

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

TRWA PRZEBUDOWA POMIESZCZEŃ BLOKU SPORTOWEGO W „SIÓDEMCE”

Od 27 maja 2024 r. trwa realizacja zadania pn. „Przebudowa pomieszczeń bloku sportowego w Szkole Podstawowej nr 7”. W jego ramach przebudowane zostaną pomieszczenia zaplecza szatniowo-technicznego stanowiącego integralną część hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie.

Zaplanowane do wykonania prace zostały podzielone na dwa etapy, które obejmować będą:

ETAP I – wydzielenie pomieszczenia dla animatora sportu wraz z sanitariatem, wydzielenie korytarza i umożliwienie użytkownika obiektu dla podmiotów zewnętrznych, wydzielenie szatni wraz z sanitariatami, przebudowę instalacji wodno-kanalizacyjnej, elektrycznej i centralnego ogrzewania, budowę podjazdu dla osób z niepełnosprawnością ruchową;

ETAP II – wydzielenie dwóch szatni wraz z sanitariatami, remont korytarza wraz z pomieszczeniami technicznymi i sanitariatami, przebudowę instalacji wodno-kanalizacyjnej i elektrycznej oraz centralnego ogrzewania.

W pomieszczeniach wymieniona zostanie stolarka wewnętrzna, a także napra-

wione ubytki i uszkodzenia ścian, które następnie pokryje się gładziami i pomaluje. W pomieszczeniach mokrych zostaną wyłożone płytki ceramiczne. Ponadto, zostaną wykonane sufity podwieszane z materiałów niepalnych.

Modernizacja ma na celu przebudowanie pomieszczeń w części parterowej budynku w celu stworzenia profesjonalnego zaplecza technicznego dla hali sportowej, którą poddamy pracom modernizacyjnym w późniejszym czasie. Projektowana modernizacja dotyczy głównie wnętrza budynku. Do obecnej chwili zakończono większość prac rozbiórkowych w zakresie instalacji wewnętrznych oraz ścianek i posadzek. Trwa murowanie ścian działowych.

Planowany termin zakończenia zadania to pierwsza połowa listopada br.

Przypominamy, że 5 marca 2024 r. w Warszawie

została zawarta umowa nr W/UMWM-UU/UM/ES/2678/2024 o udzielenie przez Województwo Mazowieckie pomocy finansowej w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej „Mazowsze dla sportu” – edycja 2024. Kwota otrzymanego dofinansowania to 226 730,00 zł.

Całkowity koszt zadania szacuje się na kwotę: 1 612 599,44 zł brutto, przy

czym wartość ta może ulec zwiększeniu z uwagi na konieczność wykonania robót dodatkowych, które są wynikiem zastalego stanu technicznego przestarzałej infrastruktury.

Zadanie pn.: „Przebudowa pomieszczeń bloku sportowego w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie – etap I i II” współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. LG/WSR



REKLAMA

przetarg

Wyciąg z ogłoszenia o pierwszych przetargach ustnych nieograniczonych na najem placów handlowych przed cmentarzami w Mławie w okresie od 24.10.2024 r. do 4.11.2024 r.

Burmistrz Miasta Mława

ogłasza pierwsze przetargi ustne nieograniczone na najem placów handlowych przed cmentarzami w Mławie położonych na działkach nr 923 (przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego), nr 4261/6 (przy ul. Nowowiejskiej), nr nr 2130 i 2088 (przy ul. Cmentarnej) z przeznaczeniem na prowadzenie działalności handlowej polegającej na sprzedaży zniczów, kwiatów, wieńców itp. w okresie od 24.10.2024 r. do 4.11.2024 r.

Lokalizacja placów handlowych została przedstawiona na szkicach stanowiących załączniki do niniejszego ogłoszenia.

1. Przedmiotem przetargów są następujące place handlowe:

- a) 12 placów handlowych na działce nr 923 (przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego) w tym:
- place nr nr 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 15, 17, 19 o powierzchni ok. 18 m² każdy,
 - plac nr 9 o powierzchni ok. 15 m²,
 - plac nr 11 o powierzchni ok. 12 m²,
- b) 7 placów handlowych na działce nr 4261/6 (przy ul. Nowowiejskiej) w tym:
- plac nr 1 o powierzchni ok. 7 m²,
 - plac nr 2 o powierzchni ok. 9 m²,
 - plac nr 3 o powierzchni ok. 10 m²,
 - plac nr 4 o powierzchni ok. 10 m²,
 - plac nr 5 o powierzchni ok. 10 m²,
 - plac nr 6 o powierzchni ok. 9 m²,
 - plac nr 7 o powierzchni ok. 9 m²,
- c) 7 placów handlowych na działkach nr nr 2130 i 2088 (przy ul. Cmentarnej) w tym:
- place nr nr 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 o powierzchni ok. 9 m² każdy.

2. Czynsze wywoławcze netto:

- a) ul. Maksymiliana Marii Kolbego:
- place nr nr 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 15, 17, 19 – czynsze wywoławcze po 400 zł każdy,
 - plac nr 9 – czynsz wywoławczy 330 zł,
 - plac nr 11 – czynsz wywoławczy 260 zł,
- b) ul. Nowowiejska:
- plac nr 1 – czynsz wywoławczy 150 zł,
 - plac nr 2 – czynsz wywoławczy 200 zł,
 - plac nr 3 – czynsz wywoławczy 220 zł,
 - plac nr 4 – czynsz wywoławczy 220 zł,
 - plac nr 5 – czynsz wywoławczy 220 zł,

- plac nr 6 – czynsz wywoławczy 200 zł,
- plac nr 7 – czynsz wywoławczy 200 zł,
- c) ul. Cmentarna:
- place nr nr 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – czynsze wywoławcze po 200 zł każdy.

Do czynszów ustalonych w wyniku przetargu zostanie dodany podatek VAT wg stawki 23%.

3. W przetargach mogą brać udział osoby, które wniosą wadium w wysokościach:

- a) ul. Maksymiliana Marii Kolbego:
- wadium: 1000 zł (wadium uprawnia do udziału w wielu przetargach na place handlowe przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego),
- b) ul. Nowowiejska:
- wadium: 500 zł (wadium uprawnia do udziału w wielu przetargach na place handlowe przy ul. Nowowiejskiej),
- c) ul. Cmentarna:
- wadium: 500 zł (wadium uprawnia do udziału w wielu przetargach na place handlowe przy ul. Cmentarnej).

Wadium należy wnieść w pieniądzu, tj. wpłacić w kasie Urzędu Miasta Mława lub na rachunek bankowy Urzędu Miasta Mława nr **74 1090 2604 0000 0001 3379 7851** Santander Bank Polska S.A., w terminie do **20.09.2024 r.**, podając jako tytuł: „**Wadium – przetargi na najem placów handlowych przy cmentarzu – ul.**”. Za wpłacenie wadium uważa się wpłacenie wymaganej kwoty w kasie Urzędu Miasta

Mława lub wpływ wymaganej kwoty na rachunek Urzędu Miasta Mława.

4. Wynajęcie nastąpi na okres od 24.10.2024 r. do 4.11.2024 r.

Projekt umowy najmu stanowi załącznik do niniejszego ogłoszenia. Najemcy będą płacić czynsze za najem w wysokości ustalonej w wyniku niniejszych przetargów, powiększonej o podatek VAT wg stawki 23%.

Przetargi odbędą się w dniu 26.09.2024 r. – początek o godz. 10.00 w Miejskim Domu Kultury, ul. Stary Rynek 13 (na piętrze). Jako pierwszy odbędzie się przetarg na najem placu handlowego nr 1 przy cmentarzu przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego, a następnie przetargi na kolejne place przy cmentarzu przy ul. Maksymiliana Marii Kolbego, następnie przetargi na place handlowe przy cmentarzu przy ul. Nowowiejskiej, następnie przetargi na place handlowe przy ul. Cmentarnej.

Ogłoszenie o przetargach zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława www.mlawapl.

Informacji na temat przetargu udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, pok. 14, tel. 23 654 32 53 wew. 401.

W SKLEPACH BĘDZIE CORAZ DROŻEJ

Eksperci rynkowi przewidują, że po wakacjach codzienne zakupy zdrożeją rok do roku. o ok. 5%. Argumentują to m.in. wzrostem inflacji, cen gazu i energii elektrycznej, a także poprawą sytuacji finansowej Polaków. Mówią też o tym, że w jakimś stopniu wyhamuje wojna cenowa sieci handlowych, bo Polacy są nią już zmęczeni. Musi więc pojawić się na rynku coś świeżego. A jeśli to się potwierdzi, droższyna przestanie być stopowana. Niektórzy eksperci przewidują też, że przed

Bożym Narodzeniem wzrosty cen sięgną nawet 6-7% rdr. i to będzie kolejny szok dla konsumentów. Od co najmniej pięciu miesięcy dynamika wzrostu cen sukcesywnie idzie w górę. Jak wynika z comiesięcznych raportów pt. „Indeks Cen w Sklepach Detalicznych”, autorstwa m.in. Uniwersytetu WSB Merito, w lipcu br. codzienne zakupy zdrożały rdr. o niecałe 4%, w czerwcu – o nieco ponad 3%, w maju – o niespełna 3%, a w kwietniu – o przeszło 2%.

REKLAMA

STAROSTA MŁAWSKI

informuje, że na tablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Reymonta 6 i ul. Stary Rynek 10 oraz na stronie internetowej www.bip.powiatmlawski.pl w dniach 9-30 września 2024 roku zamieszczono wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Skarbu Państwa, przeznaczonej do dzierżawy na czas oznaczony 5 lat, obejmujący część działki nr 1576/176 położonej w Mławie.

REKORDOWA OBNIŻKA CEN W HIPERMARKECIE CARREFOUR W MŁAWIE – TAŃSZY CO TRZECI PRODUKT

W mławskim hipermarkecie Carrefour mieszkańcy miasta i okolicznych miejscowości mogą już zrobić tańsze zakupy. Francuska sieć wprowadza właśnie w naszym mieście nową strategię cenową, w ramach której obniżyła ceny 5700 produktów w sklepie przy ul. Targowej. Obniżka cen dotyczy łącznie 1/3 całego asortymentu tego sklepu i objęła takie kategorie jak m.in. wędliny, nabiał, napoje i woda oraz chemia domowa i kosmetyki.

Według ostatnich danych Narodowego Banku Polskiego, inflacja w lipcu tego roku po wyłączeniu cen administrowanych (podlegających kontroli państwa) wyniosła w Polsce 2,8 proc., podczas gdy miesiąc wcześniej było to 2,5 proc. Jest to więc kolejny miesiąc, gdy rosną ceny podstawowych produktów żywnościowych i przemysłowych. Droższe są również koszty życia, bo inflację odczuwamy także, tankując auto czy płacąc rachunki za wodę czy energię elektryczną. Mieszkańców Mławy ucieszy więc informacja o niższych cenach produktów w lokalnym sklepie Carrefour. W hipermarkecie przy ul. Targowej sieć obniżyła ceny 5700 produktów, co oznacza, że w tym sklepie tańszy jest co 3 produkt. Obniżkami objęte zostały nie tylko podstawowe artykuły żywnościowe, takie jak wędliny, nabiał czy napoje i woda, ale także chemia domowa oraz kosmetyki.

— Do tej pory mławski hipermarket Carrefour był ceniony przez klientów przede wszystkim za bardzo szeroki wybór produktów, wysoki komfort robionych zakupów, a tak-

że rabaty w naszej aplikacji „Mój Carrefour”. Teraz dzięki wdrożeniu nowej strategii cenowej w naszym sklepie, chcemy pokazać klientom, że w Carrefour można zrobić zakupy jeszcze taniej. Wprowadzając obniżkę cen regularnych oraz porównując je do cen naszej konkurencji, jako jedyni jesteśmy w stanie połączyć 3 najważniejsze elementy satysfakcjonujących zakupów: atrakcyjne ceny, szeroki wybór i wygodę — mówi **Krzysztof Pastuszak, Dyrektor Regionalny Carrefoura Polska**, odpowiadający za bieżącą działalność Carrefoura w Mławie.

Obniżki cenowe produktów w mławskim hipermarkecie to niejedyne, co pozwala mieszkańcom zrobić tańsze zakupy w tej sieci sklepów. Carrefour zmienił w ostatnim czasie także częstotliwość wydawania gazetek handlowych. Teraz sieć wydaje dwie gazetki handlowe tygodniowo: pierwszą obejmującą głównie świeże produkty żywnościowe, która startuje w poniedziałek, oraz drugą z ofertą produktów spożywczych pakowanych, chemicznych, kosmetycznych oraz

przemysłowych, obowiązującą od wtorku. Okres obowiązywania obu kończy się w sobotę. Dzięki tej zmianie mieszkańcy mają dostęp do większej liczby atrakcyjnych promocji w każdym tygodniu. Warto również przypomnieć, że od 3 miesięcy mieszkańcy Mławy mogą korzystać w sklepach Carrefour z zalet ogólnopolskiego programu multipartnerskiego PAYBACK oraz wykorzystywać punkty PAYBACK do obniżania swoich rachunków za zakupy. Można to także zrobić za pośrednictwem aplikacji „Mój Carrefour” po zarejestrowaniu w niej swojej karty PAYBACK. Aplikacja „Mój Carrefour” oferuje dodatkowo szereg innych korzyści, takich jak m.in. personalizowane kupony i akcje promocyjne, pomagających klientom oszczędzać pieniądze na produktach, które kupują najczęściej. Pozwala ona także sprawdzić cenę każdego produktu w sklepie, zrobić zakupy w ekspresowym tempie bez stania przy kasie dzięki funkcji Scan & Go, zagrać w Lotto, sprawdzić swoje paragony z ostatnich zakupów czy zapłacić za nie mobilnie.

POWIATOWE UROCZYSTOŚCI ROZPOCZĘCIA ROKU SZKOLNEGO ZA NAMI

W Zespole Szkół nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Mławie odbyło się rozpoczęcie roku szkolnego a zarazem pierwsza edycja tej uroczystości w powiatowym wymiarze. Z inicjatywy starosty Witolda Okumskiego powiatowe rozpoczęcie roku szkolnego będzie się odbywać rotacyjnie w jednej z powiatowych placówek oświatowych.

Na uroczystościach Powiat Mławski reprezentowali: członek Zarządu Powiatu Mławskiego Maciej Jakubowski, Przewodniczący Rady Powiatu Mławskiego Jan Warecki, Sekretarz Powiatu Jerzy Kącki oraz Dyrektor Wydziału Edukacji, Sportu i Zdrowia Bożena Tomkiel.

UROCZYSTOŚCI
ROZPOCZĘŁY SIĘ OD
ODŚPIEWANIA HYMNU
NARODOWEGO ORAZ
HYMNU SZKOŁY.

Po hymnach dyrektor szkoły Urszula Makowska powitała uczniów, nauczycieli, rodziców oraz zaproszonych gości. Następnie głos zabrali: członek Zarządu Powiatu Mławskiego Maciej Jakubowski (w imieniu starosty), asystentka Posła na Sejm RP Monika



Golubska (w imieniu poseł Anny Ewy Cicholskiej) Poseł na Sejm RP Maria Koźlakiewicz oraz Sekretarz Powiatu Jerzy Kącki, który przekazał na ręce Dyrektora Urszuli Makowskiej list od Starosty Witolda Okumskiego.

Po przemówieniach odbył się przygotowany przez uczniów program słowno-muzyczny.

Mateusz Przybyszewski



STOLEN MEMORY. PORUSZAJĄCA WYSTAWA W PARKU MIEJSKIM

I Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie we współpracy z International Center on Nazi Persecution – Arolsen Archives przygotowało w mławskim parku miejskim wyjątkową wystawę „Stolen Memory”. Goszcząca w naszym mieście objazdowa ekspozycja przedstawia historie osób, których losy zostały splątane przez dramatyczne wydarzenia XX wieku.



Wystawa, poprzez prezentację przedmiotów osobistych i fotografii, przybliża zwiędzającym życie, marzenia i trudne wybory, przed jakimi zostały postawione ofiary nazistowskiego totalitaryzmu, w tym przede wszystkim więźniowie niemieckich obozów koncentracyjnych. Uroczysty wernisaż odbył się w parku miejskim we wtorek 3 września 2024 r. Wśród zaproszonych gości,

ekspozycję miał przyjemność obejrzeć, a wcześniej podziękować osobom za-

angażowanym w jej przygotowanie oraz pogratulować szczytnej inicjatywy, Zastęp-

ca Burmistrza Miasta Mława Marcin Burchacki.

WP UMM, ILO

REKLAMA

Skup zboża
również z przeznaczeniem
do gorzelni
518-048-715

KONSTAŁ 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 WZMOCNIŁE | **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

NIEBEZPIECZNE ZDARZENIE Z UDZIAŁEM DZIECKA JADĄCEGO HULAJNOGĄ

NA SKRZYŻOWANIU UL. ŻWIRKI Z UL. PADLEWSKIEGO W MŁAWIE, DOSZŁO DO POWAŻNIE WYGLĄDAJĄCEGO ZDARZENIA DROGOWEGO Z UDZIAŁEM 7-LETNIEGO DZIECKA, JADĄCEGO HULAJNOGĄ. JAK WYNIKA ZE WSTĘPNYCH USTALEŃ, DZIECKO WJECHAŁO NA PRZEJŚCIE, NA CZERWONYM ŚWIECIE, WPROST POD SAMOCHÓD. NA SZCZĘŚCIE RANNY CHŁOPIEC NIE ODNIÓSŁ POWAŻNIEJSZYCH OBRAŻEŃ.

Jak wynika z ustaleń policjantów, pracujących na miejscu zdarzenia, kierująca samochodem suzuki, 54-letnia mławianka, zatrzymała pojazd na pasie do skrętu w lewo, w ul. Padlewskiego, oczekując na czerwonym świetle. Gdy zaświeciło się światło zielone, kierująca ruszyła a przed jej pojazdem, na przejściu dla pieszych, wjechał chłopiec jadący hulajnogą. W tym czasie dla pieszych było światło czerwone. Chłopiec był na drodze bez opieki osoby dorosłej. W wyniku uderzenia przez samochód, chłopiec przewrócił się i wpadł pod pojazd. Po udzieleniu pierwszej pomocy przez zespół ratownictwa medycznego, dziecko zostało przewiezione do szpitala w Ciechanowie. Kierująca suzuki była trzeźwa.

Chłopiec, po udzieleniu mu pomocy w szpitalu, został zwolniony jeszcze tego samego dnia i wrócił z opiekunem do domu. Trwają ustalenia, dlaczego 7-letnie dziecko, jadące hulajnogą na drodze publicznej, poruszało się bez nadzoru osoby dorosłej. Sprawa zostanie skierowana do rozpatrzenia przez sąd rodzinny.

Hulajnowa elektryczna: obowiązki

Kierujący hulajnogą elektryczną jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić – z prędkością dopuszczalną 20 km/h. Dodatkowo jest obowiązany korzystać z jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością nie większą niż 30 km/h, w przypadku gdy brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów – z prędkością dopuszczalną 20 km/h. Kierujący może wyjątkowo poruszać się chodnikiem lub drogą dla pieszych, gdy chodnik jest usytuowany wzdłuż jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 30 km/h i brakuje wydzielonej



drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów – z zachowaniem następujących zasad:

- jazda z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego,

- zachowanie szczególnej ostrożności,
- ustępowanie pierwszeństwa pieszemu oraz nieutrudnianie ruchu pieszemu.

Hulajnowa elektryczna: uprawnienia

Do kierowania hulajnogą elektryczną przez osoby w wieku od 10 lat do 18 lat wymagane będzie

posiadanie tych samych uprawnień, co w przypadku kierowania rowerem, czyli karty rowerowej lub prawa jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T. Dla osób, które ukończyły 18 lat, dokument taki nie jest wymagany.

Hulajnowa elektryczna: dzieci

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

Hulajnowa elektryczna: zakazy

Przepisy zabraniają:

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

Hulajnowa elektryczna: parkowanie

Ustawa wprowadza obowiązek pozostawienia m.in. hulajnogi elektrycznej na chodniku w przeznaczonym do tego miejscu (wyznaczonym przez zarządcę drogi). W przypadku braku takiego miejsca, pozostawienie pojazdu na chodniku będzie możliwe tylko przy jednoczesnym spełnieniu następujących warunków:

- hulajnowa elektryczna będzie ustawiona jak najbliżej zewnętrznej krawędzi chodnika, najbardziej oddalonej od jezdni,
- hulajnowa elektryczna będzie ustawiona równolegle do krawędzi chodnika, szerokość chodnika pozostawionego dla ruchu pieszych jest taka, że nie utrudni im ruchu i jest nie mniejsza niż 1,5 m.

W nowelizacji wskazano też wysokość opłat za usunięcie z drogi hulajnogi elektrycznej lub urządzenia transportu osobistego.

Pojazdy te mogą zostać usunięte z drogi na koszt właściciela, m.in. w przypadku pozostawienia ich w miejscu, gdzie jest to zabronione i utrudnia ruch lub winny sposób zagraża bezpieczeństwu. Dyspozycję usunięcia pojazdu z drogi może wydać policjant lub strażnik gminny (miejski).

Hulajnowa elektryczna: konsekwencje prawne

Prawo przewiduje kary za poruszanie się przez kierującego hulajnogą elektryczną lub urządzeniem transportu osobistego albo przez osobę poruszającą się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch chodnikiem lub drogą dla pieszych z prędkością większą niż prędkość zbliżona do prędkości pieszego lub za nieustępowanie pierwszeństwa pieszemu. W związku z tym następują zmiany w ustawie – Kodeks wykroczeń.

Za korzystanie podczas jazdy z telefonu, wymagające trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę przez kierującego pojazdem, przewidziano mandat 200 zł.

Przewożenie innej osoby, zwierzęcia lub ładunku będzie karane mandatem w wysokości 100 zł. Za kierowanie na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub w strefie ruchu pojazdem innym niż mechaniczny przez osobę znajdującą się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka mandat wyniesie od 300 do 500 zł.

Za przejeżdżanie wzdłuż przejścia dla pieszych przewidziano karę w wysokości 100 zł.

Apelujemy do rodziców i opiekunów o przypomnienie dzieciom zasad bezpieczeństwa podczas używania hulajnogi oraz wyposażenie dziecka w kask ochronny. Nie jest on obowiązkowy, ale może uratować życie, dlatego warto z niego korzystać. Przypominamy także, że hulajnowa elektryczna nie jest zabawką. Należy korzystać z niej rozsądnie i odpowiedzialnie.

asp.szt. Anna Pawłowska

Do wypadku doszło w piątek (06.09), przed godz. 23, na nieoświetlonym odcinku drogi w Woli Szydłowskiej (gm. Stupsk). Jak wynika z ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, kierujący rowerem, 38-letni mławianin, wyjechał z terenu stacji paliw w kierunku Ciechanowa. Przez pewien czas jechał poboczem, lewa strona drogi. W pewnym momencie wjechał na jezdnię, skręcając w prawą stronę i wjeżdżając bezpośrednio przed prawidłowo jadącego hyundaia.

Rowerzysta nie używał elementów odblaskowych, rower był nieoświetlony. 38-latek był pod wpływem alkoholu (0,5 promila).

WYPADEK Z UDZIAŁEM NIETRZEŻWEGO ROWERZYSTY

TRWAJĄ CZYNNOŚCI MŁAWSKIEJ POLICJI W SPRAWIE WYPADKU, DO KTÓREGO DOSZŁO NA DRODZE WOJEWÓDZKIEJ NR 615, W WOLI SZYDŁOWSKIEJ. JAK WYNIKA ZE WSTĘPNYCH USTALEŃ, KIERUJĄCY ROWEREM 38-LETNI MĘŻCZYŻNA, WJECHAŁ WPROST POD NADJEŹDŻAJĄCY SAMOCHÓD. RANNY ROWERZYSTA ZOSTAŁ PRZEWIEZIONY DO SZPITALA W MŁAWIE. BYŁ POD WPŁYWEM ALKOHOLU. JECHAŁ NOCĄ, NIEOŚWIE TLONYM ROWEREM, BEZ ELEMENTÓW ODBLASKOWYCH. POLICJA APELUJE O OSTROŻNOŚĆ I ROZSĄDEK NA DRODZE.



Kierowca samochodu osobowego, 46-letni mieszkaniec Ciechanowa, nie odniósł obrażeń. Był trzeźwy. Pasażerom pojazdu także nie się nie stało. Rowerzysta uderzył w szybę czołową samochodu. Zobrażeniami ciała został przewieziony do szpitala w Mławie. Trwają dalsze, szczegółowe ustalenia przebiegu i przy-

czyn wypadku. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Policja ostrzega – Ustawa Prawo o ruchu drogowym oraz zasady bezpieczeństwa dotyczą każdego uczestnika ruchu drogowego, a zatem zarówno kierujących samochodami, motocyklami, quadami, motorowerami, jak

i rowerzystów oraz pieszych i kierujących hulajnogami. Chwila nieuwagi może doprowadzić do niebezpiecznego wypadku. Rozsądek, ostrożność i odpowiedzialne zachowanie na drodze to absolutna podstawa, dotycząca wszystkich uczestników ruchu drogowego.vv

asp.szt. Anna Pawłowska

PODZIĘKOWANIA DLA KGW „NA SZPILKACH”

Na sesji rady powiatu mławskiego starosta Witold Okumski podziękował Kołu Gospodyń Wiejskich „Na Szpilkach” ze Starej Otocznej za reprezentowanie Powiatu Mławskiego na Dożynkach Województwa Mazowieckiego w Sannikach oraz przygotowanie dożynkowego wieńca, który zdobył wyróżnienie oraz

nagrodę pieniężną w wysokości 2000 zł w „Mazowieckim Konkursie na Najładniejszy Wieniec Dożynkowy”. Starosta podziękowanie złożył na ręce przedstawicielki koła – Małgorzaty Pietrzak i Moniki Tkaczyk. - W imieniu własnym oraz samorządu Powiatu Mławskiego składam na Państwa

ręce serdeczne podziękowania za godne reprezentowanie naszego powiatu na tegorocznych Dożynkach Województwa Mazowieckiego w Sannikach. Wiem ile wysiłku kosztowało pełnienie tej zaszczytnej, odpowiedzialnej roli, którą wypełnili Państwo w sposób wzorowy. Dziękuję za Wasze zaangażowanie, profesjona-

lizm, poświęcenie oraz trud włożony w to wielkie przedsięwzięcie. W sposób szczególny dziękuję Państwu za przygotowanie pięknego wieńca dożynkowego, który został wyróżniony i nagrodzony przez gremium sędziowskie. Wasza ciężka praca przełożyła się na rozstawienie naszego powiatu, za co wszyscy jesteśmy Wam

ogromnie wdzięczni – powiedział starosta Okumski. Przedstawicielki koła podziękowały za obdarzenie zaufaniem i zadeklarowały chęć współpracy w przyszłości. Po podziękowaniach podzielono się dożynkowym chlebem upieczonym przez Piekarnię Szczepkowsky z Mławy.

Mateusz Przybyszewski



ZACZPUJ PSA – BEZPŁATNIE!

Mieszkańcy Mławy wciąż mają możliwość bezpłatnego czipowania należących do nich psów. Zabiegi wykonuje do 30 listopada 2024 r. Chiron Gabinet Weterynaryjny Filip Pawłowski przy ul. Długiej 20/9 – wystarczy się tam zgłosić ze swoim pupilem. Gabinet

ma w tym zakresie podpisaną umowę z Miastem Mława. Mieszkańcy Mławy wciąż mają możliwość bezpłatnego czipowania należących do nich psów. Zabiegi wykonuje do 30 listopada 2024 r. Chiron Gabinet Weterynaryjny Filip Pawłowski przy ul. Długiej

20/9 – wystarczy się tam zgłosić ze swoim pupilem. Gabinet ma w tym zakresie podpisaną umowę z Miastem Mława. Bezpłatnie są tam czipowane psy z terenu Mławy, których właściciele są osobami fizycznymi i nie prowadzą hodowli psów rasowych. Informacja

o wykonaniu zabiegu zostanie wprowadzona do bezpłatnej bazy o zasięgu ogólnopolskim umożliwiającej rejestrację zwierząt poddanych wszczepieniu mikroprocesorów. Zabieg wszczepienia psu pod skórę czipu wielkości ziarenka ryżu jest zupełnie bezbolesny.

Miniaturowy układ scalony ułatwia identyfikację czworonoga, gdy ten ostatni się zgubi lub zostanie skradziony. Jest także niezbędny, jeśli chcemy z naszym pupilem wyjechać za granicę, np. do kraju Unii Europejskiej. Czpu warunkuje uzyskanie paszportu dla na-



szego zwierzęcia, a bez tego dokumentu podróż nie dojdzie do skutku.

MŁAWSKI RZECZNIK PRAW UCZNIA WYBRANY

Z inicjatywy radnych Młodzieżowej Rady Miasta Mława został powołany Mławski Rzecznik Praw Ucznia. Została nim pani Anna Brzozowska. Pierwszym w historii naszego miasta Mławskim Rzecznikiem Praw Ucznia została Pani Anna Brzozowska, nauczycielka matematyki z 30

letnim stażem w I Liceum Ogólnokształcącym im. St. Wyspiańskiego oraz w Społecznej Szkole Podstawowej „Wyspianum”. Pani Anna Brzozowska zna przepisy prawa oświatowego, ukończyła studia magisterskie w Uniwersytecie Gdańskim na wydziale matematyki i fizyki oraz m. in.

studia podyplomowe zarządzanie oświatą. Podejmowała się wraz z uczniami wielu charytatywnych akcji, ustawicznie podnosi swoje kwalifikacje. Posiada silną motywację do reprezentowania głosu uczniów oraz do podejmowania działań na rzecz poprawy ich sytuacji w szkole.

Do podstawowych zadań rzecznika będzie należało informowanie uczniów o przysługujących im prawach, podejmowanie działań na rzecz zapewnienia uczniom warunków do pełnego i harmonijnego rozwoju oraz poszanowania ich godności, przeciwdziałanie łamaniu

prawa ucznia określonych w aktach prawnych traktujących o prawach dziecka i ucznia. Rzecznik został wybrany przez zespół powołany zarządzeniem burmistrza, wcześniej kandydaci zgłosili swoją wolę kandydowania. Rzecznik w sprawowaniu

swojej funkcji powinien być niezależny, a swoją funkcję pełni społecznie.

Podstawa prawna powołania rzecznika: Zarządzenie Nr 176/2024 Burmistrza Miasta Mława z dnia 27 sierpnia 2024 r. w sprawie wyboru Mławskiego Rzecznika Praw Ucznia.

Realizacja obozu była możliwa dzięki wsparciu finansowemu z budżetu Miasta Mława, budżetu Starostwa Powiatowego w Mławie a także ze środków pozyskanych z Ministerstwa Obrony Narodowej i Fundacji Lotto.

W wyjeździe uczestniczyły w sumie 43 osoby, głównie dzieci i młodzież w wieku 8-20 lat. W obozie udział wzięło również gościnnie kilku tatusiów, na co dzień członków Stowarzyszenia Joker Mława.

- Cieszymy się, że udało nam się przeprowadzić wszystkie zaplanowane działania. W tym roku oprócz codziennych zajęć sportowych i sportowo-rekreacyjnych postawiliśmy mocno na zajęcia warsztatowe i akcje szkoleniowo-promujące. Jak co roku nie zabrakło również survivalu i sportów ekstremalnych. Dodatkowo udało się zorganizować kilka spotkań ze znanymi sportowcami, Mistrzami Świata w swoich dziedzinach. Chcieliśmy inspirować dzieci i młodzież do rozwijania swoich pasji i pokazywać, że dzięki ciężkiej pracy i regularności można dojść na szczyt – komentuje jedna z opiekunek obozu, Natalia Krystkiewicz, prezes Stowarzyszenia Fly High.

Słowa Natalii znajdują potwierdzenie w harmonogramie obozu. Warto zauważyć, że organizatorom udało się w tym roku przeprowadzić szereg inspirujących zajęć warsztatowych i profilaktycznych:

- warsztat pierwszej pomocy z ratownikiem medycznym panią Iną Szlagor;
- kurs fotografii i obsługi dronów (panowie Wojciech Palak i Karol Roniewicz);
- warsztat dotyczący bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni (policjant p. Mateusz Wróblewski);
- warsztat z tworzenia modeli metalowych (pan Karol Safaryn);
- akcja edukacyjno-promocyjna „25 lat Polski w NATO” (pani Natalia Krystkiewicz);
- warsztat na temat stosowania zasad fair play

JOKER MŁAWA CAMP III – SPORT, EDUKACJA, ROZRYWKA

STOWARZYSZENIE JOKER MŁAWA
ORAZ STOWARZYSZENIE FLY
HIGH W DNIACH 23-29 SIERPNIA
BR. ZORGANIZOWAŁY OBÓZ
SPORTOWO-REKREACYJNY DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY. OBÓZ ODBYŁ
SIĘ W OŚRODKU WYPOCZYNKOWYM
ROMA W KOLBUDACH W OKOLICACH
GDAŃSKA.

wsporcie i na co dzień (pan Maciej Rogalski).

W tym roku udało się również zorganizować dwa treningi pokazowe z mistrzami w swojej profesji, którzy powinni być inspiracją dla uczestników wyjazdu:

- rycerstwo, pokazy walk i miniturnieje dla uczestników (pan Emil Guz, Mistrz Świata z roku 2024, pan Łukasz Wojciechowski, Wicemistrz Świata z 2019 roku);
- psie zaprzęgi i bikerjoring (pan Igor Tracz, dziesięciokrotny Mistrz Świata).

- Przez cały wyjazd towarzyszyła nam doskonała pogoda. Na miejscu podobnie jak w poprzednich latach mieliśmy bardzo dobre zaplecze sportowe. Uczestnicy wyjazdu często i chętnie korzystali z możliwości uprawiania sportów wodnych i różnych sportów zespołowych. Udało nam się zaangażować nasze dzieci i członków stowarzyszenia w organizację wielu działań. Jestem przekonany, że zdołaliśmy zrealizować

wszystkie zakładane cele i punkty programu. A przy okazji wszyscy świetnie się bawiliśmy i integrowaliśmy. Wracamy wypoczęci i pełni energii i zapału do podejmowania kolejnych działań – dodaje kierownik wyjazdu, pan Zbigniew Krystkiewicz.

Oprócz codziennych zajęć sportowych oraz wspomnianych wyżej zajęć warsztatowych organizatorzy zaplanowali również szereg innych atrakcji. Do najciekawszych należy zaliczyć piłkarskie mecze towarzyskie z Gedanią Gdańsk i Lechią Gdańsk II, nocną grę terenową, szereg zajęć survivalowych, strzelanie z łuków i broni pneumatycznej oraz grę plenerową Archery Tag. Dodatkowo wszyscy uczestnicy mieli profesjonalny trening strzelecki na strzelnicy z byłymi komandosami z jednostki wojskowej GROM.

- Serdecznie dziękuję wszystkim osobom, które pomogły w organizacji wyjazdu, całej kadrze, wolontariuszkom, sponsorom,



foto: Arch. Organizatorów



partnerom oraz wszystkim rodzicom zaangażowanym w różne działania w ramach przygotowanego programu obozu. Ogromne podziękowania dla władz lokalnych. Dzięki pomocy finansowej, którą otrzymaliśmy z Urzędu Miasta i Starostwa Powiatowego, było nam dużo łatwiej zorganizować wiele

warsztatów i spotkań z inspirującymi gośćmi, którzy mogą być autorytetami i wzorami dla naszych podopiecznych. Cieszę się, że wszyscy uczestnicy wypowiadają się w samych superlatywach o wyjeździe. Już dziś zarezerwowaliśmy ten sam ośrodek i pod koniec wakacji w przyszłym

roku zamierzamy zorganizować Joker Mława Camp IV. Wierzę, że będzie nas jeszcze więcej i że będziemy bawić się równie dobrze jak w tym roku. Już dziś zapraszam do wspólnego wyjazdu – podsumowuje Zbyszek Krystkiewicz, Prezes Stowarzyszenia Joker Mława.

ZK / SJM



Od wielu lat mobbing jest w Polsce problemem. I to pokazują twarde dane z rynku. Wynika z nich, że aż 53 proc. Polaków w wieku 18-35 lat w swojej pracy zawodowej doznało przynajmniej jednego z syndromów kojarzonych z mobbingiem. Listę 19 takich przejawów przygotowali autorzy raportu pt. „Młodzi Polacy wspominają mobbingu”. Został on opracowany na podstawie sondażu przeprowadzonego wśród ponad 800 osób w ww. wieku. Wyniki wskazują na to, że 22,2% badanych nie doświadczyło niczego z przedstawionego opisu. Natomiast 8,1% ankietowanych nie było w stanie tego określić, a 6,1% nie pamiętało takich zdarzeń.

— Dane wskazują na braki w świadomości pracowników na temat mobbingu. Znaczna część badanych nie doświadczyła żadnej z wymienionych sytuacji, co sugeruje pozytywne relacje w pracy. Jednak 8,1% badanych nie było pewnych swoich doświadczeń, a 6,1% nie pamiętało ich. Może to oznaczać, że młodzi Polacy nie zawsze rozpoznają tego typu sytuacje lub nie mają dostatecznej wiedzy na ten temat — wyjaśnia psycholog Michał Murgrabia, jeden ze współautorów raportu z platformy ePsychodolzy.pl.

Problem jednak ma miejsce. Z poprzedniego tego typu raportu wynikało, że wśród pracujących Polaków w wieku 18-80 lat w 2023 roku aż 41,4 proc. doświadczyło w miejscu pracy zachowań o charakterze mobbingowym. Najczęściej wskazywali oni na otrzymywanie bezsensownych zadań (10,3 proc.), bycie obiektem obmawiania i plotek (9,8 proc.), atakowanie dostawanie sprzecznych poleceń (9,6 proc.).

— To niezwykle szkodliwe zjawisko, które może prowadzić do poważnych traum wśród pracowników. Wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne, obniżając poczucie własnej wartości i prowadząc do stanów lękowych, depresji, a nawet do myśli



Fot. freepik

samobójczych. W skrajnych przypadkach może również powodować problemy fizyczne, takie jak bóle głowy, problemy z trawieniem czy bezsenność — komentuje Iwona Szmítowska, pełnomocnik zarządu Pracodawcy RP ds. rynku pracy.

Analizując szczegółowo odpowiedzi młodych Polaków odnośnie sytuacji lub problemów kojarzonych z mobbingiem, widać, że 21,4% ankietowanych padło ofiarą krzyku, przekleństw i wyzwisk. To największa grupa badanych. Częściej takie doświadczenia były udziałem mężczyzn niż kobiet.

— Świadczy to okropnie o kulturze osobistej kadry kierowniczej, a dla firm powinno być poważnym alarmem. O zjawisku trzeba mówić, nazywać go po imieniu, szkolić i upominać. Dość powszechny jest taki rodzaj tzw. kultury korporacyjnej, w której oficjalnie potępia się mobbing, ale przywala na niego sobie i najbliższym współpracownikom — mówi adwokat Bartłomiej Raczkowski, specjalizujący się w prawie pracy.

Jak informuje Iwona Szmítowska, w Wielkiej Brytanii ok. 15% pracowników zgłasza doświadczenie przemocy werbalnej, co wynika z badań Chartered

Institute of Personnel and Development. Z kolei dane z 2020 roku wskazują na to, że w Japonii aż 25%

— Agresja werbalna jest jednym z najłatwiej rozpoznawalnych i najbardziej destrukcyjnych form mo-

MŁODZI POLACY SKARŻĄ SIĘ NA MOBBING

53 PROC. POLAKÓW W WIEKU 18-35 LAT MIAŁO W CIĄGU OSTATNICH 6 MIESIĘCY DO CZYNIEŃ W PRACY Z MOBBINGIEM LUB JEGO PRZEJAWAMI. TAK WYNIKA Z NIEDAWNO OPUBLIKOWANEGO RAPORTU. CIEKAWĘ JEST RÓWNIEŻ TO, ŻE JEŚLI CHODZI O OGÓŁ POLAKÓW, TO NIEPRAWIDŁOWE ZACHOWANIA W PRACY WSKAZUJE 41,4 PROC. PRACUJĄCYCH.

pracowników doświadczyło krzyków i przekleństw. Ostatni wynik jest zbliżony do zanotowanego w Polsce.

bbingu, które mogą prowadzić do długotrwałych problemów zdrowotnych, takich jak depresja czy wy-

palenie zawodowe. To nikomu się nie opłaca — ani pracodawcy, ani pracownikowi. Wynik jednak sugeruje, że w wielu miejscach pracy panuje dość toksyczna atmosfera, w której takie zachowania są akceptowane lub ignorowane — podkreśla współautor raportu.

Na kolejnych miejscach w zestawieniu widać takie doświadczenia młodych Polaków, jak bycie obiektem obmowy i rozsiewanych plotek — 15,5%, a także pozostawianie ofiarą obrażania słownego (np. w postaci wulgarnych przezwisk lub innych upokarzających wyrażen) — 14,9%. Otrzymywanie bezsensownych zadań dotyczyło 13,7% ankietowanych, a nękanie (np. przez telefon, e-mail, w trakcie pracy i po godzinach) — 11,1%.

— Te wyniki wskazują na różnorodne formy mobbingu w miejscach pracy, które mogą być równie destrukcyjne, jak przemoc werbalna. Takie zachowania mogą występować zarówno między przełożonymi a podwładnymi, jak i wśród członków zespołu, co sugeruje głębszy problem w kulturze organizacyjnej. Brak zaufania i lojalności w zespole może prowadzić do destrukcyjnych skutków zarówno dla jednostki,

jak i dla całej organizacji — podkreśla psycholog Michał Murgrabia.

Uwzględniając pozycję z listy 19 sytuacji, ankietowani na końcu wymienili przemoc i fizyczne znęcanie się nad nimi — 1,5%. Na tym samym, ostatnim miejscu w zestawieniu widać również działania o podłożu seksualnym, wykorzystywanie lub otrzymywanie propozycji seksualnych — wskazane przez 1,5% badanych.

— Wynik ten może być pozytywny. Sugeruje, że takie ekstremalne formy mobbingu są rzadsze. Niemniej jednak należy brać pod uwagę to, że część osób może nie chcieć mówić o tych doświadczeniach z powodu wstydu lub traumy. Sprawy sądowe dotyczące molestowania seksualnego, które wygrywa pracodawca, pokazują, że te problemy, choć rzadsze, są obecne i wymagają szczególnej uwagi — sugeruje Iwona Szmítowska.

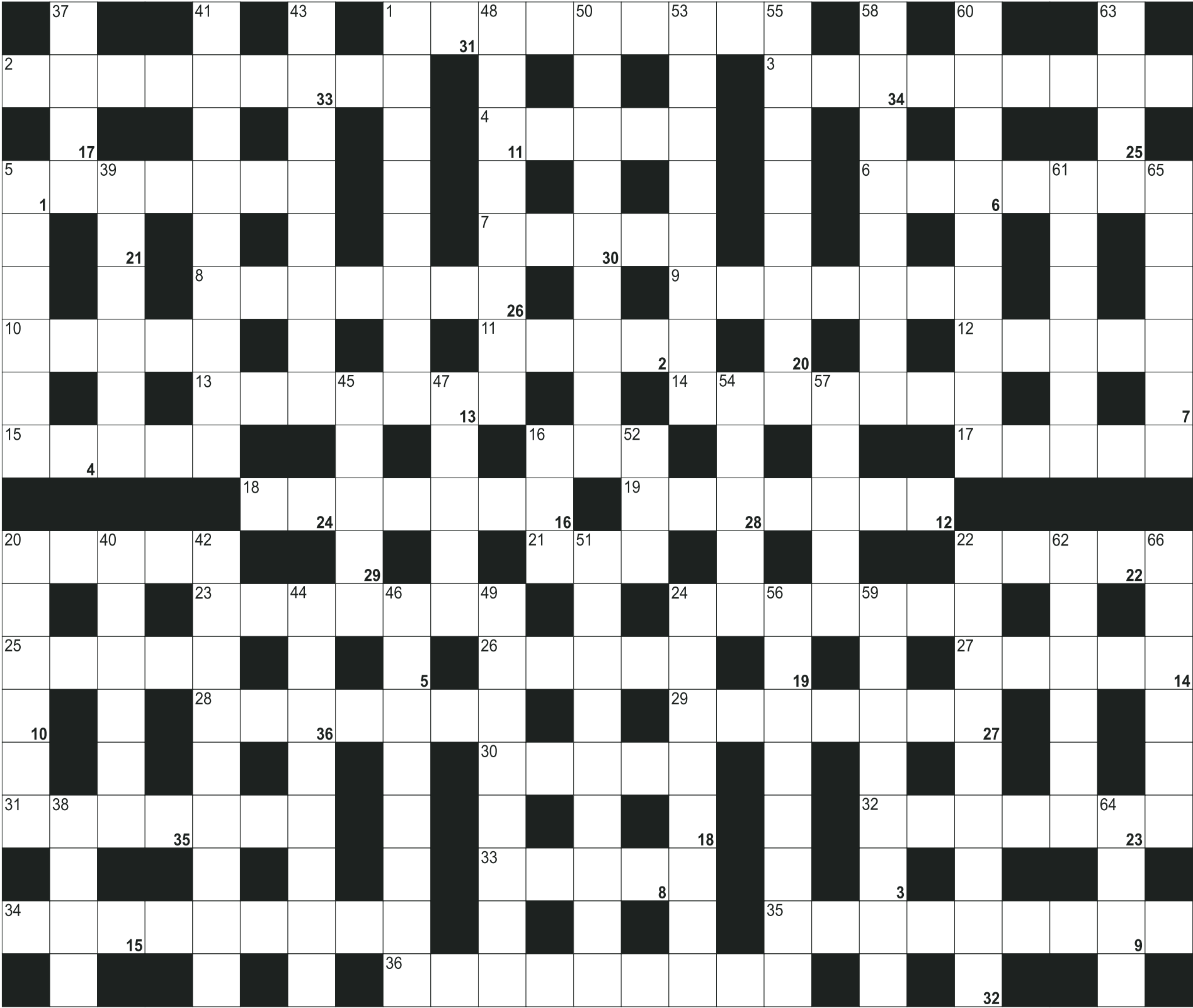
Ankietowani skarżyli się również na inne kwestie, jak np. na odbieranie zadań przekazanych wcześniej do realizowania — 2%. Z kolei po 3% respondentów doświadczyło celowych działań służących wyrządzaniu szkód psychicznych w miejscu pracy lub zamieszkania, a także wymuszania wykonywania zadań naruszających godność osobistą.

— Nie wiemy, czy te zachowania dotyczą głównie przełożonych czy także współpracowników. W każdym wypadku są zjawiskiem, z którym firmy muszą zacząć na poważnie walczyć — dodaje mec. Raczkowski.

Jak podkreśla adwokat, wiele osób na wyższych stanowiskach myśli wciąż, że poufałość i rubasność wobec podwładnych jest oznaką szacunku dla nich i traktowania ich jak równych sobie. Jednocześnie trzeba podkreślić, że to w ogóle nie jest tak odbierane. Wulgarność przełożonego będzie zawsze wulgarnością i bardziej poniżeniem niż oznaką braterstwa.

Źródło: MondayNews Polska

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6	7	8	9		10		11	12	13	14	15	16	17	18		19	20	21
22		23	24	25	26	27	28		29		30	31	32	33	34	35	36							

POZIOMO: 1) duży ssak afrykański; 2) urząd powiatowy; 3) rysunkowy, ilustrowany; 4) georginia, roślina ozdobna; 5) imię żeńskie; 6) przyjmuje chorych; 7) niewielki zieleniec miejski; 8) zaduszony przez Heraklesa; 9) stara i cenna budowla; 10) lew z Narnii; 11) córka państwa Darling z "Piotrusia Pana"; 12) największa wyspa Filipin; 13) kolczaste rośliny doniczkowe; 14) podrzuca swoje jaja innym; 15) siódmy księżyc Jowisza; 16) głowa konia; 17) miś z Australii; 18) powstaje w skutek oparzenia; 19) największa wyspa na Jeziorze Wiktorii; 20) słowiański bóg błyskawic i piorunów; 21) część sztuki; 22) napisał "Portret Doriana Graya"; 23) cieśnina łącząca M. Adriatyckie z Jońskim; 24) obok kierowcy; 25) funkcja

trygonometryczna; 26) ciepła lub wodna; 27) otwiera drzwi; 28) miasto zwane "Manchesterem Finlandii"; 29) małe Natalie; 30) słomka do napojów; 31) powieść Prusa; 32) japoński producent laptopów; 33) "The...", brytyjski dziennik; 34) projektuje budynki; 35) osoby bez podstawowej wiedzy w danej dziedzinie; 36) miniaturowy terrier

PIONOWO: 1) stolica Hawajów; 5) blaszaki dla aut; 16) kręci się w oku; 20) atrybut Pandory; 22) symfoniczna lub strażacka; 24) słynny kanał w Ameryce Środkowej; 37) kierownica statku; 38) lokum dla borsuka; 39) Earhart, słynna lotniczka amerykańska; 40) spotkanie

zakochanych; 41) piosenka na dobranoc; 42) tęsknota za ojczyzną; 43) jeden z oceanów; 44) pospolita roślina zielna, lecznicza; 45) kolorowa na niebie; 46) bez butów, bosy; 47) cicha mowa; 48) spody butów; 49) obsługuje koparkę; 50) zajęcie myśliwych; 51) porozumienie w wyniku ustępstw; 52) na nodze; 53) kukielkowy dla dzieci; 54) obfity deszcz; 55) ze stolicą w Maputo; 56) poziome wyrobiska górnicze; 57) Renkloda, odmiana wiśni; 58) górski minerał; 59) czysty klej kostny; 60) cylinder sprzed wieku; 61) Tomek, autor "Panny Nikt"; 62) na głowie ślimaka i motyla; 63) płynie w Pile; 64) Jan Sebastian, kompozytor; 65) lata bez silnika; 66) gotyckie, okrągłe okno z witrażem

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

Kolejny tydzień w Mławie przed nami. Podpowiadamy naszym Czytelnikom oraz turystom co dzieje się w naszym powiecie w najbliższym czasie. Jak i gdzie można aktywnie i ciekawie spędzić czas.

Mława 15 września 2024

owarzystwo Sportowe Relax oraz Team Tenis Mława przy wsparciu i pod patronatem Burmistrza Miasta Mława organizują turniej tenisa ziemnego w kategorii men open. Zmagania będą się odbywać od 13 do 15 września 2024 r. na kortach tenisowych przy parku miejskim. Zapisy zawodników są przyjmowane do 11 września lub do wyczerpania dostępnych miejsc.

Mława 4 października 2024

Już 4 października o godz. 19.00 zapraszamy na metalowy wieczór do domu kultury. W ramach Bad Metal Tour wystąpią takie zespoły, jak: Faust, Goldslut i Praise the Sun. Wstęp na koncerty jest biletowany.

FAUST

Od 25 lat Faust serwuje brutalny jednak nie pozabawiony melodii death/thrash metal z elementami

black metalu i delikatnie inkrustowany elementami autentycznej muzyki etnicznej. Polskie, zaangażowane teksty wyśpiewywane przez wokalistę i tworzone przez muzykę klimat. Zespół posiada swój unikalny styl.

W 2019 r. Faust powrócił z trzecią płytą studyjną. Antyklerykalna „Wspólnota Brudnych Sumień” zbierała fulla w recenzjach, a Musick Magazine uwzględnił to wydawnictwo w zestawieniu najważniejszych płyt minionej dekady. Wydana w 2022 r. kolejna płyta „Cisza po Tobie” także trafiła do podsumowań najlepszych wydawnictw metalowych 2022 r., także za granicą.

GODSLUT

Godslut od 2021 roku tworzy siemiężny i pełen brutalnego riffu death metal. W 2021 wydali pierwszy singla pt. „Crucified”.

W 2022 zespół podpisał kontrakt płytowy z Selfmagedon Records, a w 2023 roku już pod ich szyldem wypuścili na świat debiutancki album pt. „Procreation of God”.

Zarówno na singlu „Crucified”, jak i na całym krążku „Procreation of God” tematyka tekstów nawiązuje do wielkoskalowej, globalnej indoktrynacji religijnej obejmującej umysły nieświadomych niczego szarych ludzi, widzianej oczami nastoletniego rebelianta próbującego z nią walczyć. Utwory zawarte na „PoG” są mieszanką wręcz thrashowej prędkości, zaawansowanych technik gitarowych isurowego, ale jednocześnie pełnego brzmienia ogółu, które bezkompromisowo pasuje do tematyki oraz klimatu albumu.

PRAISE THE SUN

Warszawski zespół wykonujący muzykę z szeroko

pojętego death metalu i metalcore. W 2020 roku zaprezentowali swoją twórczość, wydając EP The Art of Agony. W 2021 roku nie zwolnili tempa i rozpoczęli pracę nad drugą częścią materiału, promując ją singlem Echoes of Pompeii. W drugiej połowie 2022 roku zespół zrealizował swój pierwszy LP – „The Proffer of Light”. Najnowszy singiel – Alter Ego, wraz z teledyskiem ukazał się w drugiej połowie 2023 roku.

Mława

Do 5 października w holu Miejskiej Biblioteki Publicznej w Mławie jest dostępna dla zwiedzających wystawa „Kalendarz Powstania Warszawskiego”.

Można ją podziwiać w godzinach pracy biblioteki, czyli w okresie wakacyjnym: w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od 10.00 do 17.00, a po wakacjach: w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od 11:00 do 18:00.

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.

opr. jk

PATRONAT HONOROWY
BURMISTRZA MIASTA MŁAWA

TURNIEJ

TENISA ZIEMNEGO

O PUCHAR BURMISTRZA MIASTA MŁAWA

KATEGORIA
MEN OPEN

13-15 WRZEŚNIA 2024

LOKALIZACJA:
KORTY TENISOWE PRZY PARKU

ZAPISY:
509 590 190

DLA ZWYCIĘZCÓW PUCHARY I NAGRODY RZECZOWE
WPISOWE 50 ZŁ

KRASNAL

info

Gramy poniżej pasa!

ODKRYJ ŚWIAT NAJGORĘTSZYCH PLOTEK I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI NA NOWYM PORTALU KRASNAL.INFO

CHORWACI OKAZALI SIĘ ZA MOCNI

PIŁKA NOŻNA\\\\ Polska przegrała w Osijeku z Chorwacją 0:1 w meczu 2. kolejki grupy 1 najwyższej dywizji Ligi Narodów. Bramkę na wagę trzech punktów z rzutu wolnego zdobył Luka Modric. W drugim meczu naszej grupy Portugalia wygrała 2:1 ze Szkocją.

Chorwacja - Polska 1:0 (0:0)

Bramka: Luka Modric (52)
Chorwacja: Dominik Livakovic - Josip Sutalo, Duje Caleta-Car, Josko Gvardiol - Marko Pjaca, Mateo Kovacic (79. Mario Pasalic), Luka Modric, Borna Sosa (90. + 2. Ivan Perisic) - Petar Susic (46. Luka Susic), Igor Matanovic (69. Ante Budimir), Bruno Petkovic (69. Andrej Kramaric).
Polska: Łukasz Skorupski - Sebastian Walukiewicz, Jan Bednarek, Paweł Dawidowicz - Jakub Kamiński (82. Przemysław Frankowski), Kacper Urbański (62. Jakub Moder), Piotr Zieliński (62. Bartosz Slisz), Mateusz Bogusz (62. Karol Świdzki), Sebastian Szymański (86. Jakub Piotrowski), Nicola Zalewski - Robert Lewandowski.



Mateusz Bogusz w meczu z Chorwacją po raz pierwszy zagrał z orłem na piersi

Selekcjoner Michał Probiez dokonał czterech zmian w wyjściowym składzie w porównaniu z czwartkowym meczem ze Szkocją w Glasgow. Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w niedzielę szansę dostał bramkarz Łukasz Skorupski. Od pierwszej minuty zagrał Jakub Kamiński, Sebastian Walukiewicz i debiutujący w drużynie narodowej Mateusz Bogusz. Zabrakło natomiast miejsca dla Krzysztofa Piątka, Jakuba Kiwiora i Przemysława Frankowskiego.

Pierwsza połowa nie wyglądała już tak dobrze jak w meczu ze Szkocją, w którym Polska prowadziła do przerwy 2:0. W Osijeku po 45 minutach utrzymywał się bezbramkowy remis i oddawał on znane powiedzenie, że „wynik lepszy niż gra”. Goście powinni być zadowoleni z takiego rezultatu, co pokazują wyraźnie statystyki przeprowadzonych akcji: 10-2 i celnych strzałów: 2-0 na korzyść Chorwatów.

Szczególnie pierwsze uderzenie – główka Duje Calety-Cara – było bar-

dzo groźne, ale Skorupski popisał się reflekssem i odbił piłkę do boku. Przy uderzeniu Igora Matanovica sprzed linii pola karnego polski bramkarz nie miał już żadnych problemów.

Rozgrywający swój drugi mecz w kadrze Matanovic miał jeszcze kilka dogodnych sytuacji, ale jego pozostałe próby były bardzo niecelne.

Dopiero w końcowych minutach tej części gry

biało-czerwoni regularnie zaczęli zbliżać się pod pole karne gospodarzy. Akcje stały się bardziej dynamiczne, a szczególnie obiecujące były dryblingi Nicoli Zalewskiego na lewym skrzydle, choć za każdym razem brakowało dokładności.

To właśnie zawodnik Romy jako pierwszy sprawdził bramkarza Dominika Livakovica uderzeniem po ziemi z narożnika pola karnego. Chorwacki

bramkarz odbił piłkę przed siebie, ale dobitki zabrakło.

To jednak tylko podrażniło gospodarzy, którzy wyprowadzili kolejny atak, przerwany faulem Walukiewicza tuż przed linią pola karnego. Do rzutu wolnego podszedł Luka Modric, który rozgrywał 180. mecz w drużynie narodowej, i precyzyjnym uderzeniem w okienko nie dał szans Skorupskiemu.

Na Starym Kontynencie jest tylko jeden piłkarz, który rozegrał więcej niż Modric meczów w swojej reprezentacji: Portugalczyk Cristiano Ronaldo w niedzielnym spotkaniu ze Szkocją (2:1), również w grupie A1, wystąpił po raz 214. (i strzelił 132. gola). Modric, który skończył 39 lat, zajmuje pod tym względem drugie miejsce, ex aequo z Hiszpanem Sergio Ramosem.

Kilkadziesiąt sekund później mogło być 2:0, ale Matanovic, po minieciu niemal całej defensywy białoczerwonych, trafił w poprzeczkę.

W 70. minucie bardzo bliski wyrównania był Robert Lewandowski, który w reprezentacji zagrał po raz 154. Napastnik Barcelony efektownie przyjął piłkę w polu karnym, ładnie się odwrócił i oddał moc-

ny strzał, ale piłka odbiła się od poprzeczki i wróciła na boisko.

W drugiej doliczonej minucie przed ogromną szansą stanął Karol Świdzki, wprowadzony na boisko pół godziny wcześniej. Po górnym podaniu od Lewandowskiego miał przed sobą już tylko Livakovica, ale nie trafił czysto w piłkę. W międzyczasie swoje kolejne szanse mieli gospodarze, ale nie powiększyli przewagi w dużej mierze dzięki Skorupskiemu.

— W PIERWSZEJ POŁOWIE UDAŁO NAM SIĘ WYELIMINOWAĆ ATUTY CHORWATÓW. TO ZESPÓŁ, KTÓRY MA BARDZO DUŻO INDYWIDUALNOŚCI, A POZA MOŻE DWOMA GROŹNYMI DOŚRODKOWANAMI NIC SOBIE NIE STWORZYŁ. GDY PRZYSZŁA DRUGA POŁOWA, TO SIĘ WYRÓWNAŁO, ALE STRACILIŚMY GOLA I RZECZYWIŚCIE MIELIŚMY TAKI MOMENT, 10 MINUT, KIEDY CHORWACI MIELI SYTUACJE, KTÓRYCH NIE WYKORZYSTALI. PÓŹNIEJ TROCHĘ SIĘ TO USPOKOIŁO — POWIEDZIAŁ TRENER MICHAŁ PROBIEZ NA KONFERENCJI PRASOWEJ.

Szkoleniowiec dodał, że jego zespół chciał w tym meczu zagrać tak samo jak trzy dni wcześniej w Glasgow, ale przeciwko Chorwacji było to trudniejsze.

— Narzucaliśmy wysokie tempo grania, jak w Szkocji, ale tym indywidualnościom było łatwiej (sobie z tym poradzić — PAP). Chcieliśmy grać podobnie, ale zawodnicy, którzy grali ostatnio, mieli trochę problemów, musieliśmy

zrobić zmiany. Chorwaci wygrali zasłużenie. Zabrakło nam kilku elementów, ale gdy rywale przyjadą na rewanż, to mam nadzieję, że to będzie inne spotkanie — powiedział Probiez, który żałował, że tym razem zmiany nie przyniosły tak dobrych efektów jak przeciwko Szkocji. Wówczas jego zespół zdobył bramkę na wagę zwycięstwa w doliczonym czasie drugiej połowy.

— ZALEŻAŁO MI NA TYM, ŻEBY TYCH ZAWODNIKÓW SPRAWDZIĆ. LIGA NARODÓW JEST DŁUGA, A POZA TYM ZBLIŻAJĄ SIĘ ELIMINACJE MISTRZOSTW ŚWIATA. KAŻDY MA SZANSĘ ROZWOJU. MIELIŚMY DAĆ SZANSĘ KAMIŁOWI PIĄTKOWSKIEMU, ALE PRZY TYM WYNIKU CHCIELIŚMY JESZCZE SPRÓBOWAĆ ODRÓBIĆ STRATĘ. SZKODA, ŻE ROBERT LEWANDOWSKI TRAFIŁ W POPRZECZKĘ, ŻE TO NIE SPADŁO TROCHĘ NIŻEJ... SZCZĘŚLIWIE BYŚMY ZREMISOWALI, ALE TRZEBA PRZYZNAĆ, ŻE POGLĄDOWO TO DLA NAS BARDZO DOBRE SPOTKANIE — ZAKOŃCZYŁ SELEKCJONER.

Kolejne spotkania grupy A1 zostaną rozegrane 12 października. Wtedy białoczerwoni podejmą Portugalię, a Chorwacja zmierzy się ze Szkocją. Trzy dni później dojdzie do rewanżów Polski z Chorwacją i Szkocji z Portugalią.

Źródło: PAP

Tabela

1. Portugalia	4:2	6
2. Chorwacja	2:2	3
3. Polska	3:3	3
4. Szkocja	3:5	0



Luka Modric

W dzisiejszym dynamicznym świecie łatwo jest czuć się przytłoczonym i zestresowanym. Łącząc pracę, rodzinę i obowiązki społeczne możemy odnieść wrażenie, jakbyśmy ciągle działali na autopilocie. W tym miejscu pojawia się koncepcja slow life, która podkreśla znaczenie spowolnienia i prowadzenia bardziej świadomego, uważnego stylu życia.

Jedną z kluczowych zalet slow life jest możliwość bycia obecnymi w danej chwili. Kiedy ciągle śpieszymy się z jednego zadania do drugiego, często zapominamy docenić piękno chwili obecnej. Slow life zachęca nas do zwolnienia tempa i cieszenia się małymi rzeczami w życiu: ciepłem słońca na skórze, śpiewem ptaków czy smakiem pysznego posiłku.

Kiedy jesteśmy w pełni obecni w danej chwili, czujemy się żywsi, silniej połączeni z własnym życiem i bardziej z niego zadowoleni. Priorytetowe traktowanie samoopieki pozwala złagodzić stres i wypalenie spowodowane nieustającymi wymaganiami współczesnego życia, a to na dłuższą metę może prowadzić do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego. Świadomie zwalniając tempo i będąc obecnym w danej chwili, można rozwijać poczucie większej uważności i doceniania prostych radości życia. Ta zmiana perspektywy nie tylko poprawia osobiste samopoczucie, ale pozwala także na głębsze więzi z innymi i lepsze zrozumienie świata. Slow life zachęca nas do priorytetowego traktowania naszego zdrowia poprzez spożywanie zdrowej żywności, regularne ćwiczenia i odpowiedni odpoczynek. Dbając o swoje ciało, czujemy się bardziej energiczni, lepiej skoncentrowani i odporniejsi na choroby, ale i na stres. Slow life to transformacyjna podróż, która umożliwia jednostkom przejście kontroli nad swoim



życiem i dokonywanie świadomych wyborów, tak by priorytetowo traktować osobiste zdrowie i szczęście.

Same korzyści!

Slow life wywodzi się z ruchu slow, który rozpoczął się w latach 80. XX wieku i z całą pewnością trwa nadal. Oto dlaczego slow life to coś więcej niż krótkotrwały trend. Przede wszystkim promuje lepsze zdrowie, zmniejszając poziom stresu i zachęcając do lepszych kontaktów międzyludzkich. Angażowanie się w powolne czynności rewitalizuje poziom energii, zmniejsza niepokój i poprawia samopoczucie fizyczne.

Slow life to lepsze zdrowie psychiczne — tempo życia ma bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne. Im szybsze, tym powoduje większe stany lękowe, depresję i inne choroby psychiczne. Z drugiej strony slow life zapewnia przerwę od szybkiego tempa życia i pozwala ludziom dostroić się do swojego zdrowia psychicznego. Zachęca do uważności, medytacji i innych działań, które umożliwiają oczyszczenie umysłu i odmłodzenie ciała.

Ale slow life wspiera holistyczny dobrostan, w tym także nasze zdrowie fizyczne. Zajęcia takie jak prace

w ogrodzie, gotowanie i spacerowanie promują zdrowe nawyki, zmniejszając ryzyko chorób przewlekłych: cukrzycy, otyłości i nadciśnienia krwi. Takie zajęcia sprzyjają także relaksowi, pozwalają organizmowi na regenerację i zmniejszają częstość występowania przewlekłego bólu.

To też lepsze relacje: slow life kładzie nacisk na wysokiej jakości komunikację z innymi, co prowadzi do lepszych wyników zdrowotnych. Takie interakcje promują więzi społeczne, a to przekłada się z kolei na wsparcie, poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. Zwiększa się także poczucie przynależności, niezbędne dla dobrego samopoczucia, stymulując uwalnianie hormonów szczęścia — dopaminy i serotoninę.

Jak zwolnić? PRAKTYKUJMY WDZIĘCZNOŚĆ

Każdego dnia warto poświęcić kilka minut na przemyślenie wszystkich rzeczy, za które możemy być wdzięczni. Można zapisać je w dzienniku lub po prostu powiedzieć na głos. Robiąc to, odwracamy swoją uwagę od rzeczy, które powodują stres lub niepokój — a za to skupiamy się na dobru w swoim życiu.

UPRASZCZAMY ŻYCIE

Zidentyfikujmy obszary życia, które wydają się zagrażone lub przytłaczające, i podejmijmy kroki, by je uprościć. Może to oznaczać uporządkowanie domu, zmniejszenie obciążenia pracą lub odmowę zobowiązań, które nie są zgodne z naszymi wartościami.

ODŁĄCZAMY SIĘ OD TECHNOLOGII

Regularne przerwy od technologii mogą pomóc nam pozostać obecnymi i zaangażowanymi w otaczający nas świat. Każdego dnia warto poświęcić trochę czasu na odłączenie się od swoich urządzeń i cieszyć się czasem bez ekranu. Może to oznaczać pójście na spacer, poczytanie książki lub spędzenie czasu z bliskimi.

ĆWICZENIA NA UWAGAŃNOŚĆ

Warto też włączyć praktyki uważności do swojej codziennej rutyny: medytację, głębokie oddychanie lub jogę. Poświęcając kilka minut dziennie na praktykę uważności, możemy zmniejszyć stres, poprawić jasność umysłu i pielęgnować większe poczucie wewnętrznej równowagi.

ODPOCZYNEK JEST PRIORYTETEM

Upewnijmy się, że odpoczywamy każdej nocy, ustalając stałą rutynę przed

snem. Może to obejmować wyłączenie urządzeń elektronicznych na godzinę przed snem, ciepłą kąpiel, czytanie książki lub wykonanie innych relaksujących zajęć przed snem.

To ważne!

Dobrze jest zdać sobie sprawę, że powolne i skuteczne życie nie przyniesie korzyści, jeśli spróbujemy go okazjonalnie lub przez jakiś miesiąc — bo to nie detoks ani weekendowe oczyszczanie. Slow life musi stać się sposobem na życie. Osobom przyzwyczajonym do szybkiego tempa życia codziennego taka drastyczna zmiana zajmie trochę czasu, ale będzie warto.

Poza tym każdy będzie doświadczał slow life w inny sposób. Nigdy nie stawiajmy się więc w sytuacji, w której trudno byłoby wytrwać lub w której życie stałoby się niewygodne. Szukamy sposobu na to, aby to świeże spojrzenie na życie zadziałało właśnie dla nas. Może to oznaczać ograniczenie rachunków, długów czy pracy lub poświęcenie kilku dodatkowych chwil każdego dnia, aby w danej chwili być naprawdę obecnym.

Kto nie może wygospodarować godziny dla siebie, niech zacznie od 30 minut. Kto nie może nawet tyle, niech zaplanuje

codziennie czas na przygotowanie zdrowych posiłków w domu lub połączenie siły z partnerem i wyznaczenie dni, w których każdy z was będzie odpowiedzialny za zapewnienie posiłku. Kto ciągu tygodnia nie może w ogóle odłożyć telefonu, niech spróbuje zostawić go chociaż w niedzielę.

Slow life działa na wiele sposobów, więc nie ma powodu, aby go nie wypróbować w swoim życiu!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam ze stron positivemindworks.co, medtechengine.com i slowlivingldn.com.

Slow life w skrócie:

- redukuje stres, poprawia zdrowie psychiczne, pozwala na introspekcję i docenianie prostych radości;
- zajęcia takie jak ogrodnictwo, gotowanie i spacerowanie w trybie slow life poprawiają zdrowie fizyczne i zmniejszają ryzyko chorób przewlekłych;
- wzmacnia relacje, poprawia komunikację, poprawia zdrowie i poczucie przynależności;
- wolne ćwiczenia o niskiej intensywności, takie jak Tai Chi, pilates i chodzenie sprzyjają sprawności fizycznej i relaksowi psychicznemu;
- osiąganie równowagi, budowanie odporności emocjonalnej, szukanie profesjonalnego doradztwa i pielęgnowanie wspierającej społeczność promują pełne energii życie.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**

**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**

**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

