

CZYTAJ
NAS:

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 5 (979)
WTOREK 31.01.2023

NOWY KURIER
mławski.pl

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKLAD PONIZEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFŃA WIŚNIEWO

WOŚP 2023 – MŁAWA POBIŁA REKORD!



MŁAWIANIE PODCZAS 31. FINAŁU WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY
WYKAZALI SIĘ OGROMNĄ HOJNOŚCIĄ. WIĘCEJ NA STR. 8-9

ISSN 1731-9056



0 5

9 771731 905506 >

KONCERT NOWOROCZNY — ZNAMY SZCZEGÓŁY

WIADOMOŚCI ||

S. 3

W LESIE ODNALEZIONO RANNEGO WILKA, SCHWYTANEGO WE WNYKI

NA SYGNALE ||

S. 4

MŁAWIANKA MŁAWA TO NASZA DUMA I SŁAWA!

SPORT ||

S. 14



■ Już w niedzielę 5 lutego br. w Mławie odbędzie się Koncert Noworoczny. Wydarzenie przyciąga sympatyków muzyki klasycznej i filmowej, ale w tym roku muzycznych smaczków będzie znaczenie więcej.



■ W pobliżu Adamowa odnaleziono ranne go wilka. Zwierzę wpadło w zastawione przez kłusownika wnyki.



■ Rozmawiamy z Wiktorem Pelkowskim, byłym graczem i trenerem Mławianki Mława, związanym z klubem od 50 lat.

ZUS WYSYŁA DEKLARACJE PIT ZA 2022 ROK

Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpoczął wysyłkę deklaracji podatkowych za 2022 rok. PIT otrzymają emeryci, renciści oraz osoby, które pobrały zasiłki lub inne opodatkowane świadczenie z ZUS w ubiegłym roku. Formularz podatkowy można pobrać z Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Kilka milionów formularzy PIT 40A, PIT11A lub PIT-11 za 2022 rok będzie wysyłanych do końca lutego. Trafiają do wszystkich, którzy w ubiegłym roku pobrali świadczenie z ZUS. — Swoją PIT można także pobrać przez internet. Wystarczy załogować się na profil na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. PIT dostępny jest w zakładce „Świadczeniobiorca” — informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Tak jak w ubiegłym roku, ZUS nie rozlicza świadczeniobiorców z nadpłatą podatku. Osoby, którym przysługuje zwrot podatku zemerytury, renty lub innego świadczenia otrzymają ZUS PIT 11A, a nadpłatę wypłaci im urząd skarbowy. Zwrot nadpłaty nastąpi w ciągu 45 dni od złożenia zeznania

podatkowego. Jeśli świadczeniobiorca nie otrzymywał innych dochodów i nie korzysta z odliczeń, nie musi składać deklaracji za 2022 rok PIT-37 lub PIT-36.

PIT-40A otrzymają m.in. emeryci i renciści, którzy pobierali świadczenie z ZUS przez cały rok kalendarzowy, a w wyniku rozliczenia podatku uzyskają niedopłatę lub wyniesie ona zero złotych. Deklaracja ta trafi także do osób, które korzystały ze świadczenia lub zasiłku przedemerytalnego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy renty socjalnej.

PIT-11A to informacja o dochodach dotycząca osób, które pobierały zasiłki chorobowe i macierzyńskie oraz tych, które w momencie rozliczania podatku nie są już świadczeniobiorcami ZUS. PIT-11A otrzymają także osoby, które mają



nadpłatę podatku. Deklaracje te otrzymają również wszyscy, którzy nie pobierali świadczeń do końca roku podatkowego jak również ci, którzy złożyli w ZUS oświadczenie o zamiarze wspólnego rozliczania dochodów małżonkiem lub dziećmi albo też złożyły wniosek o obliczanie i pobieranie zaliczki na po-

datek według wyższej skali podatkowej czy wniosek o niesporządzaniu rocznego obliczenia podatku na PIT-40A.

PIT-11 otrzymają z kolei osoby, które pobrały w ubiegłym roku świadczenie należne po osobie zmarłej lub alimenty potrącone ze świadczenia wypłacanego przez

ZUS dla osób alimentowanych na podstawie wyroku sądu, lub ugody.

EMERYCI I RENCIŚCI, KTÓRZY MOGĄ SKORZYSTAĆ Z ODLICZEŃ OD DOCHODU LUB OD PODATKU, POWINNI TO ZROBIĆ W ZEZNANIU PODATKOWYM PIT-37 LUB PIT-36, KTÓRE MAJĄ OBOWIĄZEK W URZĘDZIE SKARBOWYM DO 30 KWIETNIA.

1,5% podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego

Każdy emeryt i rencista może również przekazać 1,5 proc. podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego. Jeżeli jest to ta sama organizacja co w roku ubiegłym, świadczeniobiorca nie musi składać żadnej dodatkowej

dokumentacji w urzędzie skarbowym. Jeżeli wybraliśmy inną niż w ubiegłym roku organizację, należy wówczas złożyć w urzędzie skarbowym druk PIT-OP.

— PRZYPOMINAMY, ŻE PIT PO OSOBIE ZMARŁEJ JEST WYDAWANY TYLKO NA WNIOSEK. JEŻELI CHCEMY WSPÓLNIE ROZLICZYĆ SIĘ ZE ZMARŁYM, TO NALEŻY WYSTĄPIĆ DO ZUS O TAKI DOKUMENT – DODAJE RZECZNIK.

W szczególnych, uzasadnionych losowo okolicznościach ZUS może wydać świadczeniobiorcy duplikat deklaracji PIT wcześniej, przed dostarczeniem jej standardową drogą pocztową. Duplikat można otrzymać w każdej placówce ZUS.

źródło: ZUS

UCZNIOWIE „EKONOMIKA” WZIĘLI UDZIAŁ W PROJEKCIE „W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”

Uczniowie z klasy III b i III c w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie, czyli popularnego „Ekonomika” wzięli udział w projekcie pt. „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Projekt powstał w porozumieniu z olimpiadą „Zwolnieni z teorii” i polega na uświadamianiu dzieciom i młodzieży, jak zdrowie psychiczne i fizyczne odgrywa rolę w życiu każdego z nas. Patronat nad projektem objął burmistrz Mławy, Sławomir Kowalewski.

— Nasze cele to: integracja uczniów w społeczności szkolnej, pomaganie uczniom w rozwoju intelektual-

nym i społecznym, edukacja na temat składników odżywczych w jedzeniu, uświadamianie dzieciom i młodzieży, jak zdrowie fizyczne i psychiczne odgrywa ważną rolę, zachęcanie do aktywności fizycznej, przedstawienie świadomej diety. Podczas naszego projektu prowadzimy lekcje w naszej szkole, w Szkole Podstawowej nr 7, w Szkole Podstawowej nr 1 oraz w Akademickim Cen-



Uczniowie „Ekonomika” wzięli udział w projekcie



Logo projektu wykonane przez uczniów

trum Kształcenia w Mławie. Jesteśmy również aktywni w mediach społecznościowych takich jak Facebook, Instagram czy Tiktok. Poza mediami społecznościowymi można nas znaleźć na stronie internetowej www.wczzd.pl — mówią uczniowie z Zespołu Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie.

red

KONCERT NOWOROCZNY 2023 W MŁAWIE – ZNAMY SZCZEGÓŁY

KULTURA\\\ — Z radością informujemy, że już w niedzielę 5 lutego br. w Mławie odbędzie się Koncert Noworoczny. Wydarzenie przyciąga sympatyków muzyki klasycznej i filmowej, ale w tym roku muzycznych smaczków będzie znacznie więcej — informuje Miejski Dom Kultury w Mławie.

Oprócz znanych polskich i światowych standardów w repertuarze pojawią się również pieśni patriotyczne. Skąd ten wybór? Gwiazdą wieczoru w 2023 r. będzie bowiem Reprezentacyjny Zespół Artystyczny Wojska Polskiego!

UWAGA — WSTĘP NA KONCERT JEST BEZPŁATNY.

>> Ten jeden z największych zespołów w naszym kraju jest doskonale znany mieszkańcom Mławy. Artystów gościliśmy w naszym mieście już wielokrotnie. Zachwycili nas m.in. występami podczas uroczystości upamiętniających bitwę pod Mławą czy bitwę warszawską.

Podczas Koncertu Noworocznego 2023 zaprezentuje się chór, orkiestra symfoniczna i sekcja baletowa RZAWP. Na to wido-

wisko muzyczno-taneczne powinien wybrać się każdy koneser. Jest to niepowtarzalna okazja, której mławianie nie mogą przegapić.

Głównym celem zespołu jest kultywowanie tradycji narodowościowych, dlatego w programie Koncertu Noworocznego pojawią się również pieśni poświęcone historii polskiego oręża. Usłyszymy utwory powstałe zarówno w czasie wojny polsko-bolszewickiej, jak i II wojny światowej, ale również kompozycje zaliczane do największych przebojów muzyki rozrywkowej okresu przedwojennego.

Melodie autorstwa Henryka Warsa i Jerzego Jurandota pozwolą poczuć atmosferę małych kawiarni niezwykle modnych w tym czasie scen kabaretowych, na których występowali m.in. Ludwik Sempoliński czy Hanka Ordonówna. Gratką dla osób, które



Zdjęcie z jednego z poprzednich Koncertów Noworocznych w Mławie

Fot. archiwum MDK w Mławie

uwielbiają rozrywkowy repertuar, będą światowe przeboje znane m.in. z takich musicali, jak „Skrzypek na dachu”, „My Fair Lady” czy „Grease”. Na finał artyści przygotowali muzyczną niespodziankę – wystąpią w pełnym składzie i wykonają swój popisowy numer. Co to będzie

za utwór? Przekonamy się wkrótce.

GDZIE I KIEDY:

Niedziela 5 lutego, godz. 18.00 w I Liceum Ogólnokształcącym w Mławie

Wystąpią: SOLIŚCI:

Agnieszka Bojarska, Monika

Chodyna, Elżbieta Górnicka, Kinga Taront, Anna Potyrała – Listwon, Aleksandra Okrasa – Wachowska, Mariusz Borzyszkowski, Roman Kogut, Wiktor Szymonowicz, Andrzej Wiśniewski,

CHÓR, BALET I ORKIESTRA SYMFONICZNA REPREZENTACYJNEGO ZESPOŁU

ARTYSTYCZNEGO WOJSKA POLSKIEGO

DYRYGENT:
Tomasz Labuń

KONFERANSJER:
Tomasz Szuran

REALIZATORZY:
KIEROWNICTWO MUZYCZNE – Grzegorz Mielimąka
KIEROWNICTWO BALETU – Iwona Runowska
KIEROWNICTWO CHÓRU – Paweł Szkop
KIEROWNICTWO TECHNICZNE – Krzysztof Stoiński

Organizatorzy:
Burmistrz Miasta Mława, Miejski Dom Kultury w Mławie

Patron wydarzenia:
Wojskowe Centrum Rekrutacji w Ciechanowie

Zapraszamy do udziału w wydarzeniu! **WSTĘP WOLNY!**

red, źródło: MDK w Mławie

TE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PRZYDADZĄ SIĘ KAŻDEMU

SPOŁECZEŃSTWO\\\ Spotkanie profilaktyczne z policjantem w Dziennym Domu Senior plus w Mławie to nic nowego. — Zdążyliśmy się już poznać i zaprzyjaźnić — zauważa asp. szt. Anna Pawłowska z KPP Mława.

Na ostatnim spotkaniu, we wtorek 24 stycznia, poza życzeniami zdrowia, spokoju i bezpieczeństwa z okazji minionego Dnia Babci i Dziadka omawialiśmy ważne tematy, dotyczące oszustw internetowych oraz metod działania przestępców, okradających seniorów w ich domach — mówi asp. szt. Anna Pawłowska.

>> Wiedza o metodach działań przestępców pozwala uniknąć kłopotów – seniorzy z DDS w Mławie aktywnie biorą udział w takich spotkaniach, omawiając z policjantem zdarzenia kryminalne, do których doszło na terenie pow. mławskiego.

— Każde takie spotkanie kończy się wypracowaniem wniosków i porad, służących poprawie bezpieczeństwa. Tym razem mówiliśmy o przypadkach oszustw internetowych, oszustw na dopłaty do przesyłek, oszustw „na policjanta” oraz metody działania przestępców, okradających seniorów w ich własnych domach — relacjonuje oficer prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

Podczas spotkania wypracowano kilka prostych zasad do stosowania, które przydadzą się nie tylko seniorom:



W trakcie spotkania policjantki z seniorami w Dziennym Domu Senior plus w Mławie

Fot. KPP Mława

- znajomości zawierane na portalach społecznościowych traktuj z dużym dystansem,

uważaj z kim korespondujesz i jakie informacje o sobie przekazujesz

- nie przekazuj obcej osobie swoich danych osobowych oraz danych konta bankowego

- NIGDY nie przekazuj obcej osobie pieniędzy
- jeśli dzwoni do Ciebie osoba podająca się za policjanta i informuje o konieczności przekazania pieniędzy lub udziału w policyjnych działaniach – z pewnością jest to oszust. Rozłącz się i powiadom policję dzwoniąc (najlepiej z innego telefonu) na numer alarmowy 112
- zawsze zamykaj drzwi mieszkania i domu. NIGDY nie wpuszczaj do domu nikogo obcego
- jeśli widzisz coś podejrzanego w pobliżu swojego miejsca zamieszkania, powiadom dzielnicowego lub zadzwoń pod numer alarmowy 112

red, źródło: KPP Mława

W LESIE ODNALEZIONO RANNEGO WILKA, SCHWYTANEGO WE WNYKI. KŁUSOWNIKOWI GROZI SUROWA KARA

Mławska policja prowadzi śledztwo dotyczące zdarzenia, do którego doszło we wtorek (24 stycznia) na terenie gminy Strzegowo. — W lesie, w pobliżu Adamowa odnaleziono rannego wilka. Zwierzę wpadło w zastawione przez kłusownika wnyki — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowa KPP Mława.

Na miejscu zdarzenia interweniowali policjanci. — Zwierzę doznało głębokich ran, na skutek zaciśniętych się, metalowych wnyków. Na miejsce wezwano pracowników Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Siedlcach — relacjonuje rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

— Wilk, na czas oswobodzenia z wnyków został uspijony,

a następnie przeniesiony do skrzyni transportowej. Ranne zwierzę zostało przewiezionego do ośrodka rehabilitacji w Bielsku Białej. Jak określił specjalista z RDOŚ, wilk ma około dwóch lat. Po wyleczeniu zwierzę wróci do lasu — dodaje asp. szt. Anna Pawłowska.

WILK TO GATUNEK CHRONIONY NA

TERENIE CAŁEJ POLSKI. KŁUSOWNICY ZASTAWIAJĄ WNYKI WYRZĄDZAJĄ OGROMNE SZKODY. DLA ZWIERZĄT TO NAJCZĘŚCIEJ ŚMIERTELNA PUŁAPKA. BEZ POMOCY CZŁOWIEKA NIE SĄ W STANIE SIĘ Z NIEJ WYSWOBODZIĆ.

— Ustalamy wszelkie okoliczności tego zdarzenia i dążymy do ustalenia sprawcy, który zastawił wnyki. Zgodnie z Ustawą Prawo Łowieckie, zakładanie urządzeń, przeznaczonych do chwytania lub zabijania zwierząt jest przestępstwem, za które grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności — przypomina oficer prasowa KPP Mława.

red, źródło: KPP Mława



W lesie, w pobliżu Adamowa odnaleziono rannego wilka

WYPADEK NA UL. KOŚCIUSZKI W MŁAWIE. RANNE ZOSTAŁY DWIE OSOBY, W TYM 12-LETNIE DZIECKO

W czwartek (26 stycznia) przed południem na skrzyżowaniu ulic Morawskiej i Kościuszki w Mławie doszło do wypadku z udziałem dwóch samochodów osobowych. — W wyniku zdarzenia ranne zostały dwie pasażerki volkswagena, 60-letnia kobieta oraz 12-letnia dziewczynka — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa mławskiej policji.

Jak wynika z ustaleń interweniujących na miejscu policjantów, kierująca bmw 40-letnia mieszkanka pow. nidzickiego, jadąc ul. Morawskiej w kierunku ul. Kościuszki, nie ustąpiła pierwszeństwa kierującemu volkswagenem i doszło do zderzenia pojazdów.

— Kierujący volkswagenem 64-letni mieszkaniec pow. mławskiego, jechał ul. Kościuszki w kierunku ul. Granicznej. W wyniku wypadku ranne zostały dwie pasażerki, 60-letnia mieszkanka pow. mławskiego oraz jej 12-letnia wnuczka — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowa



Do wypadku doszło na skrzyżowaniu ulic Morawskiej i Kościuszki w Mławie

komendy powiatowej policji w Mławie.

— Obie pasażerki zostały przewiezione do szpitala w Mławie. Kierująca bmw przewoziła także dwie pasażerki. Podróżujące bmw nie odniosły obrażeń. Kierujący byli trzeźwi. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji

— dodaje rzeczniczka prasowa KPP Mława.

Policjanci apelują o zachowanie szczególnej ostrożności — chwila nieuwagi, rozkojarzenia, zmęczenie za kierownicą, mogą doprowadzić do poważnych konsekwencji. Nie jesteśmy na drodze sami — zauważa słusznie policja.

red, źródło: KPP Mława

OKAZAŁ PODROBIONE PRAWO JAZDY, TRAFIŁ DO POLICYJNEGO ARESZTU

— Mieszkaniec pow. płońskiego podczas kontroli drogowej posłużył się podrobionym blankietem ukraińskiego prawa jazdy. Jak się okazało, mężczyzna nie miał żadnych uprawnień do kierowania pojazdami, a podrobiony blankiet kupił kilka lat temu. Kontrola drogowa zakończyła się dla niego osadzeniem w policyjnym areszcie — informuje komenda powiatowa policji w Mławie.

Wpiątek (20.01) późnym popołudniem patrol ruchu drogowego pełnił nadzór na odcinku krajowej „siódemki” w Wiśniewie. Policjanci zauważyli kierującego oplem, który znacznie przekroczył prędkość w terenie zabudowanym.

— Policjanci zatrzymali kierowcę do kontroli dro-

gowej. 47-letni mieszkaniec pow. płońskiego okazał policjantom blankiet ukraińskiego prawa jazdy we wszystkich kategoriach. Dokument natychmiast wzbudził zastrzeżenia policjantów — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowa KPP Mława.

— Mężczyzna twierdził, że posiada jedynie uprawnie-



nia kategorii B. Po krótkiej rozmowie okazało się, że nigdy nie przebywał na terenie Ukrainy, a podrobiony dokument kupił kilka lat temu. Mężczyzna został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. Zgodnie z kodeksem karnym, za przestępstwo użycia podrobionego dokumentu grozi kara od 3 miesięcy do 5

lat pozbawienia wolności. Mężczyzna odpowie także przed sądem za popełnione wykroczenia kierowania pojazdem bez uprawnień oraz przekroczenia dozwolonej prędkości. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji — dodaje rzeczniczka prasowa asp. szt. Anna Pawłowska.

red, źródło: KPP Mława

NASZE DZIECI TO DLA NAS NAJWIĘKSZY CUD

Pani Jolanta i pan Rafał to dobrzy ludzie, którzy są wrażliwi na ludzką krzywdę. Marzyli o własnym domu i gromadce dzieci. Nie stracili nadziei, zawierzili Bogu i modlitwie swój los. — Zawsze trzeba wierzyć. Nam wiara pozwoliła przetrwać trudne chwile i wynagrodziła nam je. Najpiękniejszą nagrodą są nasze dzieci — zapewniają.

Szczęśliwi ludzie robią wiele rzeczy, wyrażają wdzięczność, dziękując swym życiem. Dzieli się tym, czym obdarowało ich życie, mają w sobie promyk nadziei i nim zapalają innych, wierzą i walczą o lepsze jutro, dzieli się iskierką wdzięczności i uśmiechu każdego dnia. Nie jest to trudne, jednak zależy od każdego z nas.

— Źródłem naszego szczęścia i dobrego samopoczucia jest praca nad sobą, samodyscyplina, wewnętrzna przemiana... bo szczęście zależy od nas samych, choć o tym często sami zapominamy — mówi pan Rafał.

— Uważam, że każdy z nas ponosi odpowiedzialność za kreowanie swojego życia, myślą przyciągamy do siebie to, czym żyjemy i czego pragniemy. Wynika to z podejmywanych przez nas wyborów i decyzji. Myślę, że chcąc być szczęśliwym, trzeba jednak unikać tych, którzy próbują zgasić nasze ambicje, podcinając nam skrzydła. Ci, którzy tak robią, to tylko ludzie mali, tymczasem ci naprawdę wielcy pomagają nam uwierzyć w siebie. Zawsze są obok i będą wspierać. Życie zgodnie z wartościami jest ważniejsze od pogoni za karierą i pieniędzem, wyznaczającym linię sukcesu w oczach współczesnego świata. Trzeba podążać za głosem serca, sukces i dobrobyt same podążą za tobą. Trzeba być otwartym na drugiego człowieka. Być szczęśliwym. Nieustannie starać się pomóc innym, wnosząc do ich życia promyki radości, motywacji, nadziei i wiary w siebie. Czasem nawet chwila milczenia, bycie obok drugiego człowieka w trudnej sytuacji znaczy więcej niż tysiące pustych słów. Czasem wystarczy po prostu być...

WIELKA MIŁOŚĆ

Poznali się na wiejskiej zabawie. Dość szybko się zakochali i postanowili pobrać. Po ślubie zamieszkali w małym mieszkanku, oboje poszli do pracy. Pani Jola pracowa-

ła w sklepie, a jej mąż Rafał w stolarni. Młodzi ludzie mieli pełne głowy marzeń: chcieli mieć gromadkę dzieci i wybudować dom z ogrodem.

— Oboje pochodziliśmy z wielodzietnych rodzin, więc wiedzieliśmy, jakie to szczęście mieć dużą rodzinę — opowiadają małżonkowie. — Odkładaliśmy każdy grosz, żeby jak najszybciej kupić działkę i rozpocząć budowę. Trochę pomogli nam rodzice i po trzech latach zamieszkaliśmy w swoim wymarzonym domku. Coraz częściej rozmawialiśmy o tym, że już wkrótce usłyszymy w nim tupot małych nóżek...

MARZYLI O DZIECIACH

Niestety, jak to bywa w życiu, nie zawsze jest tak jak byśmy chcieli. Po dwóch latach bezskutecznych starań, małżonkowie zaczęli szukać pomocy u specjalistów. Lekarze jednak bezradnie rozkładali ręce, twierdząc, że żadnych przeciwwskazań nie ma. Życie pani Joli i pana Rafała zmieniło się wszarą rzeczywistość. Jednak mimo wszystko starali się wspierać, dbać o siebie i kochać. Tylko kiedy na spacerach spotykali znajome pary z dziećmi, w oczach obojga pojawiały się łzy. Nie mogli pogodzić się z tym, że w ich domu nie słychać dziecięcego śmiechu.

— Trudny to był dla nas temat... Rozmowy kończyły się moim płaczem i smutkiem męża — opowiada pani Jola. — Potem przez kilka dni nie potrafiliśmy się porozumieć i mieliśmy „ciche dni”. Po pewnym czasie zaczęliśmy rozmawiać o adopcji. Nie miało dla nas znaczenia, że biologicznie dziecko nie będzie nasze. Tak bardzo go pragnęliśmy, że wiedzieliśmy, że pokochamy każde maleństwo, które pojawi się na naszej drodze. I choć byliśmy pełni obaw, czy podolamy, czy znajdzie się dziecko, które nas zaakceptuje i pokocha, to decyzja zapadła. Postanowiliśmy, że najlepiej, jak to będzie rodzeństwo lub nawet trójka dzieci.



Rodzina uwielbia spędzać razem czas. Dzieci są ich największym szczęściem

ŚWIĄTECZNE POSTANOWIENIE

Była wigilia 2001 roku, pani Jola i pan Rafał spędzili ją w gronie rodziny. Patrzyli z radością na dzieci swojego rodzeństwa i marzyli, że za rok ich rodzina też powiększy się o dzieciaczki.

— Kiedy dzieliliśmy się opłatkiem, szepnęłam mężowi, że życzę mu, by to była ostatnia nasza wigilia tylko we dwojkę — wspomina pani Jola. — Mężowi łzy zalśniły w oczach i też życzył mi tego samego. Poszliśmy tego dnia na pasterkę o północy i długo klęczeliśmy przed szopką, w której mały Jezus leżał na sianku... Zawsze byliśmy wierzący, ale po tamtej Mszy świętej czuliśmy, że nasze serca wypełnia nadzieja. Nawet się śmieliśmy, że my też czekamy na Trzech Króli, którzy przyniosą nam wymarzone dary — dzieci.

SPEŁNIONE MARZENIE

Małżonkowie zaprzestali wizyt u lekarzy i różnorodnych badań. Skupili się na formalnościach, zapisali na kurs dla przyszłych rodziców. Na twarzach małżonków coraz częściej gościł uśmiech i wróciła im chęć do życia. Niestety, stan zdrowia pani Joli się pogorszył. Była osłabiona, źle się czuła, zdarzały jej się zasnienia. W kwietniu 2002 roku po jednym zomdleń trafiła do szpitala.



Największym marzeniem Joli i Rafała były dzieci

— Drżałem z niepokoju o jej życie. Tak bardzo się bałem, że to coś poważnego... — opowiada pan Rafał. — Kiedy zobaczyłem lekarza z wynikami badań, byłem przerażony, on jednak się uśmiechał. Kiedy powiedział, że przyczyną takiego stanu zdrowia Joli jest ciąża, nie uwierzyłem. Oboje myśleliśmy, że to żart. A jednak... Jola była w ciąży!

Radość małżonków była ogromna. Okazało się, że to już 12. tydzień. Po wszystkich badaniach pani Jola wróciła do domu. Musiała na siebie uważać, ale ciąża rozwijała się prawidłowo. Termin porodu wyznaczono na koniec października.

— Cieszyłam się ogromnie, a jednocześnie bałam — tłumaczy pani Jola. — Rafał oszalał ze szczęścia, nie pozwalał mi nic robić. Dzwonił

kilka razy dziennie z pracy, czy dobrze się czuję. Oboje byliśmy zaskoczeni, ale i szczęśliwi, że zdarzył się cud. W oczekiwaniu na dziecko siłę dawała mi modlitwa. Może niektórzy się z nas śmiali, ale my wierzyliśmy, że wymodliliśmy to dziecko u Boga.

DUŻA RODZINA TO SKARB

I tak pewnej październikowej nocy na świecie pojawiła się Marysia. Wyczekana, upragniona — najważniejsza istota dla swoich rodziców.

— Była taka mała i taka piękna — wspominają małżonkowie. — Dla nas największy cud, najpiękniejszy i tak bardzo upragniony. Oboje płakaliśmy i śmialiśmy się na zmianę. Podziwialiśmy jej małe paluszki, słiczny nosek i każdy uśmiech. Tuliiliśmy w ramionach, a kiedy mała spała, siedzieliśmy w ciszy i przyglądaliśmy się naszemu szczęściu. Wigilię 2002 roku spędziliśmy w powiększonym składzie, a w pierwszy dzień świąt odbył się chrzest Marysi. Wtedy też pokłoniliśmy się Jezusowi i prosiliśmy, żeby w naszej rodzinie pojawiły się kolejne dzieci...

Ich modlitwy zostały wysłuchane. W ciągu kolejnych lat na świat przyszła jeszcze trójka dzieci: Jarek, Kasia i Zuzanna.

— Marzyliśmy o trójce dzieci, ale śmiejemy się, że przez to, że długo na nie czekaliśmy dostaliśmy bonusik w postaci Zuzanki — mówią małżonkowie. — Mamy cudowne dzieci, które bardzo kochamy. Wychowujemy je w szacunku, miłości i wierze. Nasze życie dzieci zmieniły o 180 stopni — oczywiście na lepsze. Wiadomo, są różne problemy, ale wiemy, że razem jesteśmy w stanie pokonać wszystkie trudności.

DZIECI TO ICH SZCZĘŚCIE

— Każdy z nas posiada inną definicję szczęścia — mówi Rafał. — Jest to związane z indywidualnym jego podej-

ściem do życia oraz posiadaniem różnych doświadczeń życiowych. Życie to przecież projekt długoterminowy. Dlatego nie warto przywiązywać się do gorszych chwil w swoim życiu. To jednak nie oznacza biernego czekania na wydarzenia, które nas uszczęśliwią... Chodzi tu o uświadomienie sobie, że życie z natury składa się z przyjemnych i mniej pożądanых wydarzeń. Czasem te nieprzyjemne zdarzenia wywołują w nas refleksję i skłaniają do zmiany. Nie zawsze jesteśmy na nią przygotowani. Dlatego warto dać sobie pomóc, czasem wystarczy rozmowa z kimś bliskim, czasem potrzebna jest zmiana otoczenia. Nie warto jednak rezygnować z wyznaczonych sobie celów. I zawsze trzeba wierzyć. Nam wiara pozwoliła przetrwać trudne chwile i wynagrodziła nam je. Najpiękniejszą nagrodą są nasze dzieci.

TRZEBA BYĆ DOBRYM CZŁOWIEKIEM

Małżonkowie lubią opowiadać o swojej rodzinie. Są dumni z dzieci. Znajdują też czas na pomoc innym ludziom. Ich dzień jest zaplanowany co do minuty, a mimo to znajdują czas na wolontariat i inne pasje. Lubią pracę w ogrodzie, doglądają, przesadzają i wciąż wzbogacają o kolejne nowe drzewka. Mówią, że to najlepszy sposób na odreagowanie stresów i zmęczenia. Mają wiele empatii do ludzi, szczególnie tych starszych i samotnych.

— Szacunku do osób starszych i chorych nauczyły nas nasze mamy — tłumaczy. — Zawsze były i są dla nas nie tylko mamami, ale najlepszymi przyjaciółkami. To one nauczyły nas, że warto bezinteresownie pomagać innym i być dobrym człowiekiem. To one dają nam siłę i chęć, żebyśmy byli szczęśliwi. Dziękujemy Bogu za naszą rodzinę, dzięki nim jesteśmy silni i pewni, że warto marzyć i wierzyć.

Joanna Karzyńska

SZKOLNICTWO POLSKIE NA MAZOWSZU PÓŁNOCNYM W LATACH 1905-1918

Idea powołania polskiej organizacji społecznej w zaborze rosyjskim, zajmującej się pracą oświatową narodziła się wśród inteligencji warszawskiej, związanej z Kołem Wychowawców i Związkiem Unarodowienia Szkół. Najpierw utworzono Związek Popierania Prywatnego Szkolnictwa Polskiego oraz powołano komisję, której zadaniem było opracować jego program.

Pierwsze posiedzenie zwołane przez tę komisję, której członkami byli przede wszystkim działacze związani z Ligą Narodową i Stronnictwem Demokratycznym – Narodowym wybrało zarząd składający się w większości ze zwolenników endecji i przyjęło nową nazwę organizacji. W ten sposób powstało Towarzystwo Polskiej Macierzy Szkolnej Królestwa Polskiego. Był to rok 1905.

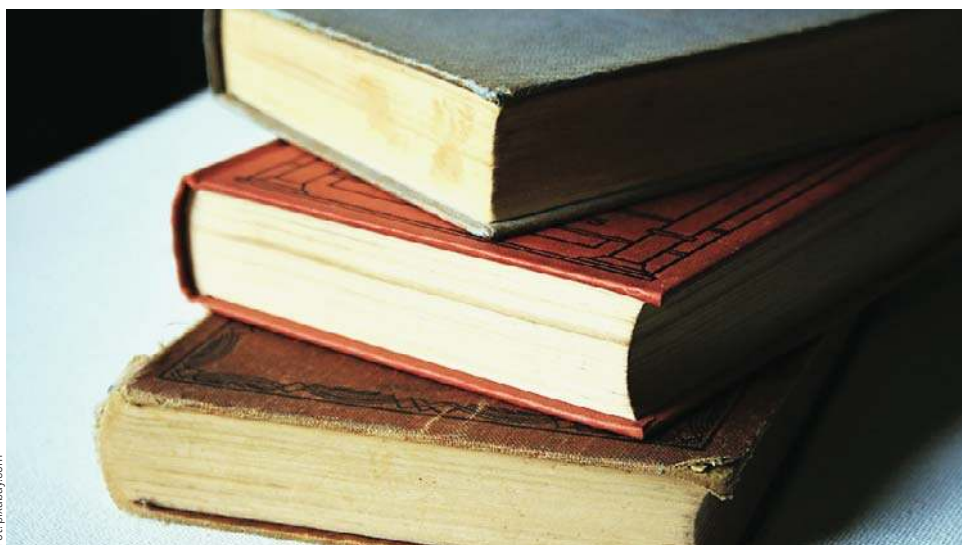
Polska Macierz Szkolna powstała wówczas z inicjatywy inż. Józefa Świątkowskiego, a członkami Rady Nadzorczej zostali m. in. Henryk Sienkiewicz – najpopularniejszy polski pisarz przełomu XIX i XX wieku i Roman Dmowski – główny ideolog polskiego nacjonalizmu, a członkami z Mazowsza Płockiego byli: Michał Bojanowski, Stanisław Chelchowski, Stanisław Dzierzbicki, Adam hr. Krasiński i jako delegat z mławskiego Stanisław Chaniewski. Pierwszym prezesem zarządu głównego został Antoni Osuchowski, a w skład członków z Mazowsza Płockiego wchodził Henryk Konic.

Działacze Polskiej Macierzy Szkolnej odegrali doniosłą rolę w organizowaniu oświaty i niemalże natychmiast przystąpili do zakładania szkół, ochronek i bibliotek. W 1908 roku władze rosyjskie podjęły decyzję o zamknięciu działalności Macierzy Polskiej, ale działacze uprzedzając ten fakt, zawczasu sami rozwiązali zarząd w Warszawie i przekazali cały majątek dla Towarzystwa Naukowego Płockiego, które z kolei zostało reaktywowane 23 marca 1907 roku z inicjatywy dr Aleksandra Macieszy.

Towarzystwo przejęło też wszystkie instytucje Macierzy Polskiej w guberni płockiej – łącznie 27 bibliotek, czytelni i domów ludowych w Płocku, Sierpcu, Goleszynie, Rypinie, Dobrzyniu n. Drwęcą i Mławie. Odtworzenie Polskiej Macierzy Szkolnej nastąpiło 7 lipca 1916 roku. Prezesem został wówczas wybrany Tadeusz Świecki.

W MŁAWIE PRZEŁOMOWYM WYDARZENIEM BYŁO ZAŁOŻENIE PIERWSZEJ, POLSKIEJ, MĘSKIEJ SZKOŁY ŚREDNIEJ. BYŁA TO ZARAZEM PIERWSZA TEGO TYPU PLACÓWKA W CAŁYM REGIONIE. W 1906 ROKU, NA PRZEKÓR WIELU PRZECIWNOSTOI I PRZY POPARCIU CZĘŚCI SPOŁECZNOŚCI MŁAWY, BRONISŁAW KLICKI – WŁAŚCICIEL POBLISKICH WINDYK, PRZY WSPÓŁDZIAŁE TADEUSZA RUDOWSKIEGO – ZIEMIANINA ZE WSI RUMOKA, DOPROWADZIŁ DO POWSTANIA SZKOŁY HANDLOWEJ.

Była ona początkowo 7-klasową placówką, przemianowaną później na 8-klasowe Gimnazjum Państwowe im. Stanisława Wyspiańskiego. Warto zaznaczyć, że początkowo szkoła nie posiadała uprawnień szkoły państwowej, gdyż tylko wówczas mogły w niej odbywać się lekcje prowadzone w języku ojczystym (z wyjątkiem zajęć języka rosyjskiego, historii i geografii). Pierwszym dyrektorem szkoły został wybrany



Zdjęcie ilustracyjne

Gustaw Edmund Fankanowski (1906-1914).

NALEŻY RÓWNIEŻ DODAĆ, IŻ JUŻ OD 1892 ROKU FUNKCJONOWAŁA W MIEŚCIE, ZAŁOŻONA Z INICJATYWY ANTONINY MROZOWSKIEJ, POCZĄTKOWO JAKO CZTEROKLASOWY ZAKŁAD, ŻEŃSKA PLACÓWKA OŚWIATOWA.

Znacznie później została utworzona w Ciechanowie męska szkoła średnia z wykładowym językiem polskim. Powstała ona w roku szkolnym 1912/1913, początkowo jako progimnazjum, które później przekształciło się w Gimnazjum Państwowe im. Zygmunta Krasińskiego. Założycielem był przybyły z Płocka wybitny pedagog – W. Topoliński. Ciechanowskie gimnazjum stało się ważnym ośrodkiem zarówno życia kulturalnego, jak i w pewnym stopniu życia politycznego miasta. Ponadto młodzież gimnazjalna brała

czynny udział w życiu społecznym, w organizowanych zbiórkach pieniężnych oraz innych akcjach charytatywnych. Z kolei żeńska szkoła średnia istniała tam już w latach 80-tych XIX wieku. Tzw. pensja, założona przez Gorzowską, żonę miejscowego lekarza od 1891 roku była pięcioklasowa.

W sąsiedztwie Ciechanowa na uwagę w zakresie szkolnictwa zasługują ponadto dwa ośrodki: Sokołówek (wieś położona 6 km od Ciechanowa w kierunku Płońska) i Gołotczyzna (wieś położona 13 km od Ciechanowa, przy linii kolejowej w kierunku Warszawy).

Szkoła rolnicza w Sokołowie została utworzona w 1909 roku, dzięki fundacji Tomasza Klonowskiego – właściciela Sokołowa oraz inicjatywie i zaangażowaniu dr Rajkowskiego i innych działaczy społecznych. Pierwszym kierownikiem szkoły została Jadwiga Dziubińska, która była znakomitym pedagogiem, ofiarnym działaczem społecznym i nienagannym

organizatorem. Skupiła ona wokół szkoły znakomite grono wykładowców, przyczyniając się tym samym do wzrostu znaczenia ośrodka w regionie.

W Gołotczyźnie w latach 1908-1912 powstały dwie szkoły rolnicze dla dziewcząt i chłopców („Bratne”). Utworzenie tych placówek łączy się konkretnie ze znanymi działaczami społecznymi – Aleksandrą Bąkowską i Aleksandrem Świętochowskim. Żyjący bardzo skromnie Świętochowski patronował szkole i opiekował się nią. Wszystkie swoje dochody przeznaczał na jej potrzeby. Ufundował m. in. bibliotekę, której księgozbiór liczył 5 tysięcy woluminów, zorganizował czytelnię z pokaźną ilością czasopism, które były dostępne nie tylko dla środowiska szkolnego. Wsparcie i zabiegi wielkiego polskiego pozytywisty, filozofa i historyka stworzyły właściwą aurę i warunki do kształcenia młodych pokoleń Polaków.

Według Kociszewskiego: „W tej atmosferze kulturalnej

wyrośli ludzie będący współtwórcami tej kultury: Władysław Smoleński, Zuzanna Morawska, Ludwik Włodek, Eugeniusz Szermentowski, Henryk Kuna, Regina Rajkowska – Zienkiewiczowa <Domosława>”.

Żywiolowy rozwój szkolnictwa polskiego nastąpił podczas okupacji niemieckiej w latach 1915-1918. Były to zarazem lata I wojny światowej. W tym czasie w Pułtusku nastąpiło oficjalne przekształcenie rządowego rosyjskiego 7-klasowego gimnazjum klasycznego na polskie 7-klasowe Gimnazjum Filologiczne im. Piotra Skargi. Wtedy powstawały też inne polskie szkoły.

W MAKOWIE W 1916 ROKU ZAŁOŻONO KOEDUKACYJNE GIMNAZJUM, KTÓRYM PO ODDYSKANIU NIEPODLEGŁOŚCI OPIEKOWAŁ SIĘ WYDZIAŁ POWIATOWY SEJMIKU MAKOWSKIEGO. W PŁOŃSKU NATOMIAST W 1917 ROKU DOPROWADZONO DO UTWORZENIA POLSKIEGO GIMNAZJUM. BYŁO TO WSPÓLNE DZIEŁO MIEJSCOWEJ INTELIGENCJI I PŁOŃSKIEGO KOLA SAMOKSZTAŁCENIOWEGO, DZIAŁAJĄCEGO POD AUSPICJAMI REAKTYWOWANEJ W 1916 ROKU POLSKIEJ MACIERZY SZKOLNEJ.

Otwarcia gimnazjum nie doczekał, gdyż wcześniej zmarł, Jan Rutkowski – „ar-

chitekt” nowo powstające szkoły. Również w Sierpcu w pierwszych latach międzywojnia istniało 7-klasowe Gimnazjum Filologiczne Męskie. Była to najważniejsza placówka oświatowa w mieście.

W tym okresie równocześnie następował proces powstawania i rozwoju sieci innych, licznych szkół. W miastach północnomazowieckich istniały już wznaczonej liczbie 2-klasowe szkoły powszechne, szkoły elementarne oraz żydowskie cheder-y. Znamionnym zjawiskiem było utworzenie w 1917 roku w Mławie Gimnazjum Żydowskiego, wokół którego później ogniskowało się życie kulturalne i intelektualne Żydów mławskich.

W kontekście oświaty błędem byłoby pominięcie rodowodu i działalności polskiego harcerstwa. „Harcerstwo jest polskim ruchem społeczno-wychowawczym dzieci i młodzieży, który został zapoczątkowany około 1910 r.: przez środowisko związane z Narodową Demokracją i organizacjami niepodległościowymi (...). Powstanie harcerstwa, zw. najpierw polskim skautingiem przypada na lata 1909 - 1911, kiedy na pozostające pod zaborami ziemie polskie dotarły wiadomości o skautingu (...) w Wielkiej Brytanii”.

HARCERSTWO STOSUNKOWO WCZEŚNIE DOTARŁO DO MŁAWY, GDYŻ JUŻ W 1913 ROKU. PIERWSZYM EMISARIUSZEM NOWEJ ORGANIZACJI W MŁAWIE BYŁ STANISŁAW BORKIEWICZ Z WARSZAWY. JEGO ZAŁOŻYCIELEM ZBIOROWYM BYŁA ORGANIZACJA MŁODZIEŻY NARODOWEJ, W KTÓREJ NEWRALGICZNĄ ROLĘ ODEGRAŁ KSIĄDZ WŁADYSŁAW BIAŁY, W OKRESIE

MIĘDZYWOJENNYM DŁUGOLETNIM PROBOSZCZ PARAFII RZYMSKO-KATOLICKIEJ W JANOWIE.

Początkowo organizacja działała tajnie. Założycielem pierwszej drużyny harcerskiej w Mławie (tzw. 1-sza Mazowiecka Drużyna Harcerzy im. ks. Józefa Poniatowskiego) był Adam Miłobędzki. Była to drużyna istniejąca przy mławskim gimnazjum, popularnie zwanym „Handlówką”, obecnie Liceum im. Stanisława Wyspiańskiego, która szczególnie w okresie międzywojennym mogła poszczycić się mianem najlepszej w całej Chorągwi Mazowieckiej.

Mława była pierwszym miastem na Mazowszu Północnym, w którym rozpoczęły żywot drużyny harcerskie. Młodzież gromadziła się do drużyn, szukano przygody podczas wycieczek i obozów, ale przede wszystkim przyciągały ją perspektywy zbrojnych zmagania o niepodległość: w czasie I wojny światowej harcerze masowo wstępowali w szeregi Legionów Polskich i Polskiej Organizacji Wojskowej, aby wziąć udział w walkach o kształt, odbudowę i utrzymanie niepodległości państwa polskiego.

Zupełnie nowy okres dla szkolnictwa elementarnego i ponadpodstawowego rozpoczął się po 1918 roku, kiedy to już w wolnej Polsce sporo problemów na płaszczyźnie oświaty zostało przezwyciężonych głównie dzięki ogromnej i wytrwałej pracy wielu ludzi, miejscowej inteligencji tzn. nauczycieli, duchownych, lekarzy, adwokatów, urzędników oraz okolicznych ziemian i innych, którym towarzyszyło szlachetne i zasadnicze przesłanie budowania wolnej, niepodległej i nowoczesnej Ojczyzny. II Rzeczypospolita, która była marzeniem wielu pokoleń Polaków, stała się faktem.

Michał Nowakowski, historyk, nauczyciel, samorządowiec, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

CZY SENIORZY BĘDĄ DOSTAWAĆ DWIE EMERYTURY?

Czy seniorzy będą mogli otrzymywać dwa świadczenia? Lewica chce wprowadzenia tzw. wdowiej renty. Zgodnie z nim wdowa lub wdowiec mogliby otrzymywać poza swoim świadczeniem także część emerytury po zmarłym małżonku. Czy jest na to szansa?

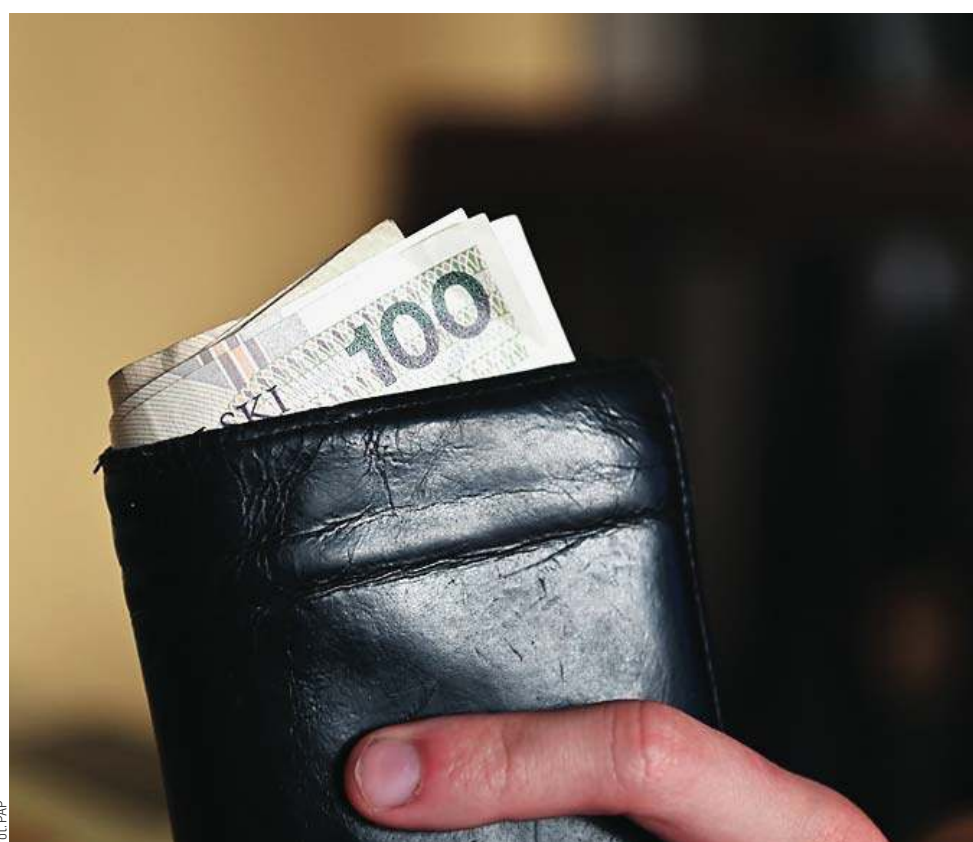
Lewica, OPZZ i 20 innych organizacji społecznych złożyły w Sejmie podpisy pod wnioskiem o rejestrację komitetu obywatelskiej inicjatywy ustawodawczej „Renta Wdowia”, który zakłada dodatkowe świadczenie dla seniorów po zmarłym małżonku.

Projekt zakłada, że po śmierci męża czy żony współmałżonek będzie mógł zachować swoje świadczenie i powiększyć je o 50 procent renty rodzinnej po zmarłym małżonku lub pobierać rentę rodzinną po zmarłym małżonku i 50 procent swojego świadczenia. Obecnie trzeba wybrać, czy chce się pozostać przy swoim świadczeniu czy też dostawać rentę rodzinną w wysokości 85 proc. świadczenia zmarłego małżonka.

Teraz działacze będą musieli zebrać minimum 100 tysięcy podpisów pod projektem, żeby zajął się nim Sejm. Z poparciem raczej nie będzie problemu, bo jak pokazują badania, aż 70 proc. zapytanych Polaków opowiada się za takim rozwiązaniem. Ale czy będzie w Sejmie większość dla tej inicjatywy? Z tym może być kłopot, tym bardziej że tegoroczna waloryzacja emerytur i rent będzie rekordowa, bo prawdopodobnie wyniesie 14,8 proc. Ponadto będzie wypłacona trzynasta, a pewnie też czternasta emerytura.

Pomysł tzw. renty wdowiej skomentowała niedawno w programie „Kwadrans polityczny” w TVP1 minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

— Nie planujemy na ten moment takich zmian.



Mamy renty rodzinne, one są dobrze zakotwiczone w naszym systemie. Na ten moment nie rozważamy tego rozszerzenia — powiedziała minister Maląg.

Czy to oznacza, że projekt przypadnie? Niekoniecznie, bo obywatelski projekt ustawy musi być zaprezentowany na forum Sejmu, o ile wnioskodawcy zbiorą pod inicjatywą ustawodawczą 100 tysięcy podpisów, które muszą być uzbierane w przeciągu 3 miesięcy od chwili zarejestrowania komitetu. Jeśli nawet nie zajmie się nim Sejm w obecnej kadencji, to dodatkową zaletą tej formy złożenia projektu ustawy jest fakt, iż zakończenie kadencji Sejmu nie powoduje, iż nie może on być prezentowany w kolejnej kadencji parla-

mentu. Tu zasada dyskontynuacji, czyli zamknięcia prac nad projektami ustaw przez Sejm, nie obowiązuje.

Według szacunków Lewicy „Renta Wdowia” będzie kosztować 14 mld złotych rocznie. To tylko 4 procent wskaźnika całego Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, którego budżet wynosi 285 mld zł. Az nowego świadczenia może skorzystać od 1,3 do 1,5 mln Polaków i Polek.

W projekcie Lewicy jest górny limit otrzymywanego świadczenia. Wynosi on trzykrotność średniej emerytury, czyli obecnie byłaby to kwota 7600 zł. Pełnomocnik komitetu obywatelskiego inicjatywy ustawodawczej „Renta Wdowia” poseł Arkadiusz Iwaniak liczy, że do końca czerwca projekt trafi pod obrady Sejmu.

am

Są kraje, gdzie jest możliwość łączenia świadczeń. Bez ograniczeń jest to dopuszczane np. w systemie litewskim. W Czechach osoba uprawniona ma prawo do wyższego świadczenia w całości oraz do 50 proc. drugiego świadczenia. W Niemczech prawo dopuszcza możliwość łączenia świadczeń — ale w przypadku, gdy ich łączna wysokość przekracza ustalony limit, świadczenie obniża się o 40 proc. tego przekroczenia. Podobna zasada obowiązuje we Włoszech.

„POBILIŚMY REKORD!” NA KONCIE MŁAWSKIEGO SZTABU WOŚP JEST JUŻ PONAD 207 000 ZŁ!

– Mławianie podczas 31. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wykazali się ogromną hojnością. W tym momencie na koncie jest 207 821,80 zł! To o 56 000 zł więcej niż przed rokiem – informował w poniedziałek (30 stycznia) mławski sztab WOŚP.



W niedzielę 29 stycznia w naszym mieście było bardzo gorąco. Mieszkańcy morsowali, pływali, biegali, grali w kręgle i piłkę nożną – a wszystko na rzecz WOŚP i walki z sepsą. Sportowe wydarzenia ruszyły już rano, a o 14.00 rozpoczął się wielki finał w Mławskiej Hali Sportowej. Występy naszych przedszkolaków i uczniów, stoiska stowarzyszeń i kół gospodyń z powiatu mławskiego oraz licytacje przyciągnęły tłumy – czytamy na portalu UM Mława (mlawa.pl).

– Mławianie chętnie licytowali gadzety fundacji, zwłaszcza koszulki oraz voucher na usługi lokalnych firm i przedsiębiorstw. Jedną z wyższych cen – 2 500 zł – uzyskała roczna wejściówka na obiekty Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Za 700 zł został sprzedany bilet na obejrzenie występu Arkadiusza Jakś Jak-szewicza w towarzystwie burmistrza Sławomira Kowalewskiego (artysta wystąpi w Mławie 5 kwietnia) – informuje sztab WOŚP i UM Mława.



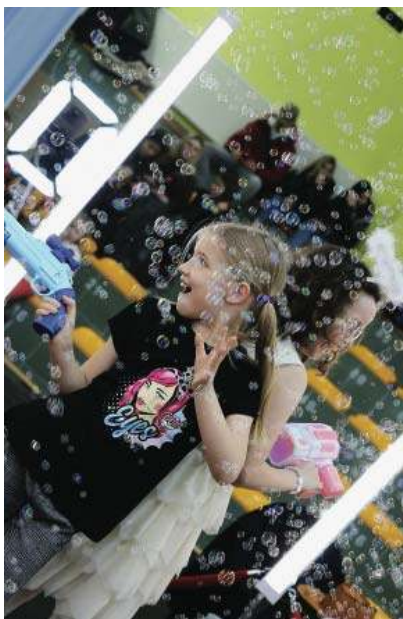
**NAJWYŻEJ
WYLICYTOWANYM
PRZEDMIOTEM BYŁO
ZŁOTE SERDUSZKO
WOŚP, JEDNO ZE STU
W CAŁEJ POLSCE,
PODAROWANE
SZTABOWI W MŁAWIE
PRZEZ JURKA OWSIAKA.
OSIĄGNĘŁO CENĘ
10 000 ZŁ!**

**W MŁAWSKIM SZTABIE
PRACOWAŁO PONAD
300 WOŁONTARIUSZY!
SZEFEEM BYŁ ZASTĘPCA
BURMISTRZA
SZYMON ZEJER.**

**Więcej zdjęć i relacja
z przebiegu finału w Mławie
na profilu facebook'owym
WOŚP Mława.**

red, źródło: mlawa.pl





MOC UŚMIECHU

PSYCHOLOGIA \\ Masz fatalny dzień, wszystko idzie nie tak, jak powinno. Nabierasz pewności, że nic już nie poprawi Ci dziś humoru. Aż tu nagle na horyzoncie pojawia się osoba, która posyła Ci zwyczajny uśmiech, a Ty bezwiednie go odwzajemniasz...

Być może zamienia z Tobą także parę słów, wciąż się przy tym uśmiechając. Nagle łapię się na tym, że Twoja twarz łagodnieje, napięcia znikają, brwi przestają się marszczyć, a kąciaki ust pozostają delikatnie uniesione. Może jednak to będzie dobry dzień?

ZARAŻLIWY UŚMIECH

Lubimy przebywać w towarzystwie radosnych, uśmiechniętych osób. Odczuwamy, jak zblawieny ma to wpływ na nas samych. Ale jak to się dzieje, że ten uśmiech przechodzi również na nasze usta, w dodatku wyraźnie poprawiając nam nastrój? W pewnym szwedzkim badaniu pokazano uczestnikom zdjęcia przedstawiające kilka emocji: strach, złość, zaskoczenie i radość. Gdy pokazywano zdjęcie uśmiechniętej osoby, proszono badanych, aby zmarszczyli brwi. Odkryto jednak, że pierwszą, automatyczną reakcją uczestników był uśmiech, a prośba o zmianę mimiki twarzy wymagała wysiłku.

Podobno dzieje się tak dlatego, ponieważ część mózgu

odpowiedzialna za naszą mimikę podczas uśmiechania się znajduje się w korze obręczy, sferze nieświadomej, automatycznej reakcji. Wydaje się więc, że czasami nie mamy świadomego wpływu na odwzajemnienie czyjegoś, szczerego uśmiechu, ale taki brak kontroli może nam służyć.

UŚMIECHNIĘTY ZNACZY ATRAKCYJNY

Gdy patrzymy na osobę uśmiechniętą dzieje się coś jeszcze. Badania opublikowane w czasopiśmie "Neuropsychologia" sugerują, że widok atrakcyjnej, uśmiechniętej twarzy aktywuje korę oczodołowo-czołową, obszar w mózgu związany między innymi z nagradzaniem. Może to świadczyć o tym, że kiedy patrzymy na uśmiechniętą osobę, możemy czuć się nagradzani, aco za tym idzie, odczuwamy przyjemność.

Podczas uśmiechania się jesteśmy odbierani jako osoby atrakcyjne, zrelaksowane, szczerze i niezawodne. Takie towarzystwo może naprawdę poprawić nastrój! Dlatego mając wybór, wybieramy właśnie uśmiechnięte oso-

by. Uśmiech więc jest także społecznym spoiwem. Czy zauważyliście, że najbardziej zapadają nam w pamięci właśnie osoby uśmiechnięte?

UŚMIECHNIĘTY MÓZG

"Czasami twoja radość jest źródłem twojego uśmiechu, ale czasami twój uśmiech może być źródłem twojej radości." Ten Nhat Hanh.

No dobrze, ale czy wystarczy się uśmiechać, aby także nasz nastrój powędrował w górę? Wystarczy zajrzeć do naszego mózgu, aby znaleźć potwierdzenie. Podczas uśmiechania się uwalniane są neuropeptydy, pomagające nam między innymi w radzeniu sobie ze stresem. Te małe cząsteczki umożliwiają neuronom komunikację, dzięki czemu każda informacja o pojawiającej się emocji przekazywana jest do różnych części naszego ciała. Gdy się uśmiechamy, głos zabierają neuroprzekazniki odpowiedzialne za nasze dobre samopoczucie, czyli serotonina, dopamina i endorfiny. Ciało dzięki temu może się rozluźnić, a tętno i ciśnienie obniżyć. W dodatku te ostatnie, czyli endorfiny, działają jak naturalny środek przeciwbólowy.

Te hormony szczęścia znane są dobrze biegaczom. Czy wiesz, że jedna minuta śmiechu daje nam tyle, ile 10 minut biegu lub 45 minut relaksu? Uwalnianie serotoniny natomiast wpływa korzystnie między innymi na stany depresyjne. Nie sposób także wymienić korzyści z solidnej dawki śmiechu, która wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na nasze zdrowie, poprzez podnoszenie odporności i przyspieszanie procesów leczenia.

Podczas uśmiechania się jesteśmy odbierani jako osoby atrakcyjne, zrelaksowane, szczerze i niezawodne. Takie towarzystwo może naprawdę poprawić nastrój!



CZY WIESZ, ŻE JEDNA MINUTA ŚMIECHU DAJE NAM TYLE, ILE 10 MINUT BIEGU LUB 45 MINUT RELAKSU? UWALNIANIE SEROTONINY NATOMIAST WPŁYWA KORZYSTNIE MIĘDZY INNYMI NA STANY DEPRESYJNE. NIE SPOŚÓB TAKŻE WYMIENIĆ KORZYŚCI Z SOLIDNEJ DAWKI ŚMIECHU, KTÓRA WPŁYWA NIE TYLKO NA NASZE SAMOPOCZUCIE, ALE TAKŻE NA NASZE ZDROWIE, POPRZECZ PODNOSZENIE ODPORNOŚCI I PRZYSPIESZANIE PROCESÓW LECZENIA.

NIE MASZ POWODÓW DO UŚMIECHU?

Z pewnością każdy z nas ma inne poczucie humoru, tak samo jak na inne rzeczy reaguje uśmiechem. Czasami też tych powodów brakuje. Dobra wiadomość jest taka, że nasz umysł do końca nie rozróżnia, czy kąciaki naszych ust unoszą się z realnego powodu, czy trochę im w tym pomagamy. Niezależnie od tego, czy uśmiech jest spontaniczny, czy wywołany, teoretycznie jego właściwości fizjologiczne i psychologiczne

są takie same. Dlatego też powstały różne sposoby na to, aby trochę pomóc naszemu samopoczuciu i ten uśmiech, a w konsekwencji pełny śmiech, wywołać.

Świetną metodą jest na przykład joga śmiechu, podczas której dzięki odpowiednim technikom oddechowym, relaksacyjnym, różnym gestom, ruchom ciała, kontaktowi wzrokowemu, czy śpiewom, potrafimy się naprawdę rozbawić. Klimat dziecięcej, aktorskiej zabawy w tym niezwykle pomaga. Ma więc ona nie tylko

właściwości poprawiające nastrój i zdrowie, ale także rozwojowe i wzmacniające społeczne więzi. Nie ważne zatem z czego, ale śmiać się warto.

Śmiech ma tak obszerny, nieodkryty jeszcze do końca wpływ na nasz organizm, że doczekał się swojej własnej, badawczej dziedziny, zwanej gelotologią, a terapia nim to geloterapia. Mam nadzieję, że zdrowotnych korzyści tego naturalnego remedium odkryjemy jeszcze więcej! To jak? Uśmiech? :)

Magdalena Kowalska



Magdalena Kowalska

[illegible]

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																				

Teksas, USA; 59) związki chemiczne o cząsteczkach nieróżniących się od siebie; 60) wytwarzanie energii elektryczną; 61) kółkaszty na zasięgi; 62) europejska unia pikiarska; 63) robi się na mleku; 64) w nich pszczoły; 65) uniwersytecka sala reprezentacyjna; 66) przebojów lub zakupów; 67) Wisła i Warta; 68) szwedzki samochód; 69) pier drzewa bez gałęzi; 70) rafy koralowe; 71) doskonały u kipera; 72) paskowy na towarze; 73) uczniowie seminarium duchownego; 74) imię pisarza, Conan Doyl'a; 75) nie obsiane pole, nieużytek; 76) składana na tarlisku; 77) "skrzydła mysz"; 78) chłopiec z książką A. C. Z. Centkiewiczów; 79) ciemność; 80) stacja telewizyjna z plusem; 81) system hamulcowy w aucie; 82) książka z mapami; 83) największe jezioro Nowej Zelandii; 84) pracuje pod wodą; 85) mokradło, mech bagniany; 86) tkanina na ubrania robocze; 87) kłątwa kościelna, napiętnowanie; 88) pustynia w Chile

PRACA

KIEROWCA CE, 503-103-703

PRACA doraźna obsługi klienta centrala Taxi Giżycko. Preferowane osoby na emeryturze lub rencie, 606-910-773

PRACA kierowca Taxi Giżycko. tel.606-910-773

PRZYJMĘ ucznia w zawodzie DEKARZ z powiatu nowomiejskiego, tel.888-373-282.

USŁUGI murarskie-zlecę wykonanie wieńca-budynek gospodarczy (18mx9m) oraz wykonanie dachu, 782-180-083

WYSPECJALIZOWANA opiekunka medyczna z wieloletnim doświadczeniem, podejmie pracę na godziny (dzień i noc). Giżycko i okolice. 517-385-509

ZATRUDNIĘ MURARZY, tel.506-439-480.

ZATRUDNIĘ pracownika do pracy w gospodarstwie. tel. 668-397-005

SPRZEDAM

DREWNO opałowe sprzedam, cięte z kłoca, różne gatunki oraz w workach na rozpałkę, 504-250-135

GIŻYCKO, sprzedam garaż przy ul. Nowowiejska 5, cena 75000zł, tel.604056267

STOŁY, ławki ogrodowe, hamaki, budy dla psów, piaskownice, WC na działkę oraz 3 bryczki- sprzedam, dzwonić po godz.18.00, 56-474-71-52.

KUPIĘ

KUPIĘ motorower Simson,

WSK, motorynka mogą być niesprawne 505 431 881

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI-GUTKOWSKI; obsługujemy Państwa od XXw., **NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM**, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail: ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel. 89/649-31-19, 604-222-552

DO wynajmu mieszkanie koło Lubawy, 518477932

DZIAŁKĘ ROD 300M2 ul.Rajska Giżycko. 510-745-553

ELK, sprzedam mieszkanie dwupokojowe w centrum miasta, tel:604 116 651

GARAŻ do wynajęcia Giżycko, 884-266-884

KUPIĘ mieszkanie w Nidzicy, 2 pokoje, ogrzewanie miejskie, parter/lp., 780-124-284

LOKAL do wynajęcia 16m2, Giżycko 500zł, 885-346-885

LUBAWA, Wynajmę pokój ok.20m2 w Lubawie, umeblowany, WC, C.O., media, oddzielne wejście, czynsz 600zł do negocjacji+ opłata za prąd, 727-245-658 lub 605-893-942.

NIDZICA. Poszukuję do wynajęcia garaż na dłuższy termin., 605-298-103

NML Kupię ziemię rolną minimum 5ha, 512-879-701

NML Mieszkanie do wynajęcia w bloku, 3 pokoje, umeblowane, ul.Parkowa, Kurzętnik, 512-432-253.

NML Sprzedam duży dom z dużym gospodarczym budynkiem, działka 15 ar, Nawra 28, 696-348-176.

NML Sprzedam mieszkanie 41,7m2 w bloku, parter, ul.Grunwaldzka 20/3, Nowe Miasto Lubawskie, blisko centrum, 260.000zł do negocjacji, 503-586-473, 513-698-208.

NML Sprzedam mieszkanie w bloku 53m2, 2 pokoje, kuchnia z wyposażeniem, łazienka, przedpokój z zabudową, 2 piętro, winda, Mszanowo (nowe bloki), 609-636-198

NML Wynajmę warsztat (hale) o pow.200m2 i placem 0,5ha w Tereszewie, 509-347-713

SPRZEDAM dwa lokale handlowe w centrum Giżycka, 575-910-505

SPRZEDAM dwie działki budowlane uzbrojone. Gajewo/k.Giżycko, ul. Jaworowa-Jałowcowa. Pow. 1000m, 506331312

SPRZEDAM działkę budowlaną o pow.0,12a, uzbrojoną, Uzdowo, 785-541-026

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie 38m centrum Giżycka, 506331312

YOUHOUSE Korzystnie sprzedam Twoje mieszkanie, działkę, dom- Wycena i Sprzedaż Nieruchomości Krzysztof Kasprówicz tel.510-511-522

YOUHOUSE- Wycena i Sprzedaż Nieruchomości. Sprzedam ładne mieszkanie na parterze 46m2, Nowe Miasto Lubawskie ul.Tysiąclecia, 510-511-522.

AUTO-MOTO

ABSOLUTNIE kupię auta całe rozbite na złom bez oc odbiór lawetą, 887-813-007

NML Sprzedam Yamaha Virago 1100, 1993r., przebieg 30.000km, czarna oraz Honda 125, 1996r., przebieg 5.000km, czarna 56-474-71-52 po godz.18.00.

SPRZEDAM silnik Forda 2,5l IVECO 2,8 ze skrzynią biegów, 606-513-447

USŁUGI

! ! Kompleksowe remonty mieszkań, lokali, łazienki. 605-892-429

KOMUNIE, Wesela, Imprezy nad jeziorem. Elixir Hotelik, 602-715-753, www.elixirhotel.com

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

OFERUJĘ kompleksowe usługi hydrauliczne. Maszynowe udrożnianie kanalizacji. 508397954

POMOC DROGOWA 24h/7 oraz usługi transportowe, tel.605-898-285.

REMONTY ,793547242

USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE Piotr Zawacki tel.888-373-282.

USŁUGI Hydrauliczne i Gazowe, Giżycko i okolice. 606 395 709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo- budowlane, 600-095-717.

USŁUGI TRANSPORTOWE- opał, piasek, gruz oraz inne, wywrotka 3 stronna, tel.605-898-285.

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
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
29230tbr-a-M

WYKOŃCZENIA MIESZKAŃ i DOMÓW POD KLUCZ- WOLNE TERMINY, szpachlowanie, malowanie, ocieplanie i zabudowy poddaszy, montaż drzwi i okien, podwieszane sufity i ścianki GK, klejenie płytek, kładzenie paneli, tel.507-951-949

ŻWIROWNIA Kruklín, sprzedaż piasku, żwiru do betonu, pospółki do zasypek, ziemi ogrodowej, kamienia. Transport wywrotką., 692-228-536

RÓŻNE

KOSIARKA spalinowa roczna, Giżycko, 510-745-553

SPRZEDAM opał suchy oraz cegły czerwoną, białą i szamotową, 606-513-447

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

SKUP bydła rzeźne, eksportowe, cielaki, 451-521-555

maszyny rolnicze

NML Kupię rozrzutnik obornika od 6 do 10 ton, 665-069-199

NML Sprzedam młynek do zboża elektryczny (fuchtel) 503-920-947.

NML Sprzedam siewnik Nordsten z agregatem, szer.3m, 502-583-805

SPRZEDAM:ZBOŻA paszowe. Tel.606-505-511

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS-ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy; bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki ceny od 100 zł. 601-598-983

produkty rolne

KUPIĘ słomę, dużą ilość, 513-629-036

NML Sprzedam seradelę, facełię, 508-580-030.

SPRZEDAM grykę 2,80zł/1kg, 503-534-597

SPRZEDAM siano w kostkach, b.dobrej jakości, dla koni, 664-867-321

SPRZEDAM słomę w belach, Ławice, 519-356-781

ZIEMNIAKI Irga, Denar sprzedam, 532-771-782

kuriermlawski.pl

„JASKÓŁKA” CZESŁAWA OWCZARCZYK MA 103 LATA

— NIGDY NIE SĄDZIŁAM, ŻE DOŻYJĘ TAKIEGO WIEKU. DZIĘKUJĘ PANU BOGU ZA KAŻDY DZIEŃ. NICZEGO NIE ŻAŁUJĘ. BEZ WAHANIA JESZCZE RAZ POSZŁABYM WALCZYĆ ZA WOLNĄ POLSKĘ. KOCHAM SVOJĄ OJCZYZNĘ — MÓWI PORUCZNIK CZESŁAWA OWCZARCZYK, PS. „JASKÓŁKA”. MIESZKANKA WSI ŁYSONIE (POWIAT PISKI) SKOŃCZYŁA 103 LATA.

Pani Czesława niedawno obchodziła 103. urodziny. Z tej okazji Zarząd Główny Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej w Warszawie przyznał „Jaskółce” Oznakę Pamiątkową „Kolumbowie Rocznik 20”. Co roku, z okazji urodzin, panią Czesławę odwiedzają przyjaciele ze związku AK. Zawsze wtedy jest tort i inne słodkości, lampka szampana, ulubione pieśni i wiersze patriotyczne w wykonaniu pani Czesławy. Tak było i w tym roku. Panią Czesławę odwiedzili przedstawiciele piskiego oddziału Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej – prezes Elżbieta Szostkowska i wiceprezes Stanisław Bessman. Przybyli goście złożyli Dostojnej Jubilatce życzenia urodzinowe, przekazali list gratulacyjny od por. Teresy Stanek, prezesa Zarządu Głównego Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej w Warszawie, wręczyli kwiaty i przyznały odznakę. Podczas spotkania nie brakowało wzruszających wspomnień. Bo pani porucznik ma wciąż bardzo dobrą pamięć i cieszy się świetną kondycją.

Gdyby nie te moje bóle nóg, to jeszcze i tańczyć bym mogła — śmiała się Jubilatka. — Nigdy nie sądziłam, że dożyję takiego wieku. Dziękuję Panu Bogu za każdy dzień. Niczego nie żałuję. Bez wahania jeszcze raz poszłabym walczyć za wolną Polskę. Kocham swoją ojczyznę. Polska cały czas się rozwija. Dlatego uważam, że dzisiejsze pokolenie powinno

bardziej szanować starszych ludzi. Bo tak wiele nam zawdzięcza — dodała.

WOJENNE WSPOMNIENIA „JASKÓŁKI”

Czesława Owczarczyk urodziła się 6 stycznia 1920 roku w Rakowie Nowym w powiecie kolneńskim. Gdy wybuchła II wojna światowa, miała 19 lat. Pani porucznik była i jest ogromną patriotką. Nie mogła znieść myśli, że Polska jest okupowana. I kiedy pojawiła się okazja, by wesprzeć polskich partyzantów, nie wahała się ani chwili. — Unas we wsi wszyscy młodzi mężczyźni działali w partyzantce. Gdy było trzeba, biegli do lasu na akcję. Ja bardzo chciałam im pomagać. Ktoś wiedział, że jestem na to gotowa. I tak to się zaczęło. W Rakowie było dużo dziewcząt, jednak chłopcy im nie wierzyli. Mnie jednej zaufali. Byłam małymówną i to chyba dlatego. Nawet moi rodzice nie wiedzieli, że działałam w partyzantce — opowiadała w wywiadzie udzielonym „Gazecie Piskiej”.

Pani Czesława zaczęła od kursu sanitariuszki. Chodziła pieszo do Kolna na tajne zajęcia w szpitalu u jednego z lekarzy. Tam uczyła się opatrywać rany i udzielać pierwszej pomocy. Młoda dziewczyna musiała też nauczyć się posługiwać bronią: — Chłopcy wzięli mnie do piwnicy i pokazali jak strzelać z rewolweru. To nie było dla mnie zbyt skomplikowane.

W 1943 roku przyszedł czas na poważną akcję. Pani Czesława, ps. Jaskółka, została łączniczką. Miała za zadanie



Pani Czesława z synem Franciszkiem, synową Barbarą (na zdjęciu od lewej) oraz Stanisławem Bessmanem i Elżbietą Szostkowską, przedstawicielami piskiego oddziału ŚŻAK

przekazać poufne informacje partyzantowi z sąsiedniej wsi. — Kolega z Janowa przyniósł pewnego razu taką cieniutką karteczkę z bibuły. To właśnie na niej były zapisane wiadomości. Chłopcy wieczorem położyli się w kółku na podłodze, a pośrodku postawili lampkę. Długo dyskutowali, ale ja nie chciałam znać szczegółów. Miałam tylko jeden cel — przekazać informacje dalej. Kawalek kartki schowałam do buta z nadzieją, że nikt tam nie zajrzy. Musiałam iść pieszo około 2 kilometrów. Po drodze minęłam się z Niemcami. Strach był i to ogromny. Ale nie mogłam spanikować. W dodatku przysięgałam swoim chłopcom, że za nic w świecie nie oddam kartki żandarmom. Szłam sobie, taka panienska, starając się nie wzbudzać podejrzeń. Nie miałam przy sobie żadnej torebki ani tobołka. To było bardzo ważne, w przeciwnym wypadku Niemcy mogli mnie zatrzymać. Na szczęście wszystko się udało i bezpiecznie wróciłam do domu.

Kobieta przyznaje, że wówczas nie myślała o konsekwencjach: — Człowiek tak naprawdę nie zdawał sobie sprawy, jakie ryzyko podejmował. Przecież to wszystko mogło skończyć się tragicznie — mówi. — Zawsze otwarcie deklarowałam, że jestem patriotką. Nigdy nie zapomnę pewnej rozmowy z radzieckim żołnierzem. Powiedział



Porucznik Czesława Owczarczyk ps. „Jaskółka” została uhonorowana Odznaką Pamiątkową „Kolumbowie Rocznik 20”

do mnie: „ty myślisz, że będzie Polska? Nie, bo polskich panów cholera wzięła! Księży też. Całą Polskę!”

Cicho, bo i mnie cholera weźmie — odparłam, a on zapytał się czy jestem patriotką. Tak — odpowiedziałam bez wahania. Trochę obawiałam się jego reakcji, ale on wykrzyknął „Cześć patriotom!”. Wtedy zrozumiałam, że on też kochał swój kraj i wiedział, że o swoje trzeba walczyć.

Pani Czesława zapewnia, że podczas wojny liczyła się dla niej tylko wolna Polska: — Bardzo dużo czasu poświęciliśmy na rozmowy o naszym kraju. Marzyliśmy, żeby odzyskać naszą ojczyznę. Ja miałam tę satysfakcję, że mogłam pomagać partyzantom. Oni przeprowadzali swoje akcje własną siłą. Tam też się szkolili. Przeszkadzali

Niemcom. Niedaleko Pisz rozkrecili szyny i niemiecki pociąg wiozący amunicję się wykołubił. Potrafili też odbić więźniów, których transportowano do Łomży. Gdy wybuchło powstanie warszawskie czekali tylko na sygnał, by ruszyć w drogę. Nawet nie rozbierali się i nie ściągali butów. Byli cały czas w gotowości. A ja razem z nimi. Jednak nie otrzymaliśmy wtedy żadnego sygnału.

Nie brakowało też tragicznych wydarzeń. Grupa partyzantów zabiła w okopach jednego z Niemców. — Odwet był straszny. Żandarmi brali kogo popadnie. Nie ważne czy ktoś był winny, czy nie. Jednych bili na miejscu, drugich wywieźli. Z mojej wsi schwytali trzech mężczyzn. Tylko jeden wrócił do domu — mówi pani Czesława.

Mieszkanka Łysoni ze łzami w oczach wspomina swoich kolegów. Chłopcy z partyzantki byli dla niej prawdziwymi bohaterami. — Do dziś słyszę, jak mówią do mnie: „cześć nasza odważna dziewczyno!”. To byli patrioci. Jednego z nich nawet poślubiłam. Niestety, byłam z nim tylko rok. W styczniu 1944 roku wzięłam ślub, a 11 listopada mój mąż został zabity. Aleksander pracował przy kopaniu bunkrów. Chciał iść do domu, bo byłam wysoko w ciąży. Niemcy nie pozwolili mu na to, więc zaczął uciekać... Kilkanaście dni po jego śmierci urodziłam syna.

Pani Czesława po raz drugi wyszła za mąż. Ma czwórkę dzieci, czwórkę wnuków i trzynaścioro prawnuków. Mieszka we wsi Łysonie w gminie Pisz razem z synem Franciszkiem i synową Barbarą, która od wielu lat się nią opiekuje. Jest członkiem piskiego oddziału Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej, najliczniejszej organizacji kombatanckiej w naszym regionie. Za zasługi dla Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej została uhonorowana Odznaką Honorową. W 2004 roku Prezydent RP mianował ją na stopień podporucznika Wojska Polskiego, a z okazji setnych urodzin w dniu 5 stycznia 2020 r. major Jan Suwara, szef Wydziału Rekrutacji z Wojskowej Komendy Uzupełnień w Elku, wręczył pani Czesławie awans na wyższy stopień oficerski - porucznika Wojska Polskiego. W tym roku (10 stycznia) Czesława Owczarczyk otrzymała Odznakę Pamiątkową „Kolumbowie Rocznik 20”. Odznaka „Kolumbowie Rocznik 20” została ustanowiona 15 sierpnia 2018r. w 100-lecie odzyskania niepodległości przez Polskę. Ma ona na celu uhonorowanie żołnierzy Armii Krajowej i harcerzy Szarych Szeregów urodzonych w latach 1920-1929 i przyznawana jest za udział w walce o Niepodległą Rzeczpospolitą Polską w latach 1939-1945.

Elżbieta Żywczyk

MŁAWIANKA MŁAWA TO NASZA DUMA I SŁAWA

PIŁKA NOŻNA Rozmawiamy z Wiktorem Pełkowskim, byłym graczem i trenerem Mławianki Mława, związanym z klubem od 50 lat.

— Pana przygoda z piłką nożną zaczęła się w Mławiance?

Wiktor Pełkowski: — Można tak powiedzieć, chociaż zanim trafiłem do klubu, oczywiście grałem z kolegami. Cała Mława grała! My, czyli chłopaki ze Starego Rynku, rywalizowaliśmy z tymi z Płockiej, Warszawskiej czy Szpitalnej. Drużyny tworzyły się „naturalnie”. Tak na poważnie grą zająłem się dosyć późno, gdy poszedłem do szkoły średniej, do Budowlanki. Tam zauważył mój talent nauczyciel WF-u, Roman Kuczyński i zapisał mnie do juniorów Mławianki. To był 1972 rok. Rok później grałem już w seniorach. Wtedy to była jeszcze B klasa, to był też inny schemat poziomowań rozgrywek. Pierwszy poważny sukces osiągnęliśmy, gdy pan Kuczyński był trenerem i w 1978 roku awansowaliśmy po raz pierwszy do III ligi. To było coś wielkiego!

— Ale odszedł Pan wtedy z klubu.

— Pod koniec lat 70. upomniało się o mnie wojsko. Poszedłem do Orzysza do plutonu sportowego i grałem tam w wojskowym klubie, który był w IV lidze. Oczywiście nie było przypadku w tym, że akurat tam trafiłem. Ściągano zawodników z różnych miejscowości. Z Mławy był jeszcze ze mną jeden zawodnik - Janek Dobko, późniejszy trener Mławianki. Gdy dowódca naszego plutonu odchodził do Lublina, zaproponował przejęcie razem z nim. Tak trafiłem do Lublinianki, to był już klub na wysokim poziomie, piłkarze grali w III lidze. Po stanie wojennym przyjąłem propozycję Motoru Lublin, grającego w ekstraklasie. Przez 3 lata tam grałem.



Fot. źródło: Mławianka Mława

TO BYŁY CZASY, GDY REPREZENTACJA POLSKI OSIĄGAŁA OGROMNE SUKCESY. I MIAŁEM WTEDY ZASZCZYT RYWALIZOWAĆ NA JEDNYM BOISKU Z PIŁKARZAMI, KTÓRZY BYLI REPREZENTANTAMI POLSKI. UCZYŁEM SIĘ OD NICH. BARDZO DOBRZE TO WSPOMINAM.

Po przygodzie w Lublinie dostałem propozycję grania w Broni Radom. Byłem tam 2,5 roku, awansowaliśmy do II ligi. W 1987 roku zdecydowałem się wrócić do Mławy. Mławianka była wtedy w III lidze. W 1990 r. wyjechałem do Niemiec, do klubu FC Epterade.

— A po powrocie został pan trenerem.

— W 1993 r. zostałem grającym trenerem Mławianki. W 1996 r. byłem trenerem Wkry Żuromin, a w 2004 r.,

gdy Mławianka była w II lidze, byłem asystentem ówczesnego trenera. (...) Po spadku z II ligi w 2005 r. odszedłem z klubu. Byłem trenerem w Działdowie, w Przasnyszu, na krótko wróciłem do Mławianki, trenowałem też juniorów. Teraz nie zajmuję się już sportem, pracuję w innym zawodzie.

— Piłkarz, trener, kibic. Która rola wydaje się Panu najbliższa?

— Trudno powiedzieć, ale chyba jednak piłkarz. Mławianka to było to pierwsze granie, czysta amatorszczyna, awanse za uścisk dłoni prezesa. Ale to były lata młodości, świetnych ludzi, najlepiej się to wspomina. Bycie trenerem to też była miła przygoda. A kibicem Mławianki byłem i będę zawsze! Jeśli jestem w Mławie, to jestem na każdym meczu.

— Jak Pan myśli, dlaczego dopiero w tym sezonie, po tylu latach, Mławiance udało się wrócić do III ligi?

— Wiele czynników musiało się na to złożyć.

PRZECIEŻ MŁAWIANKA BYŁA JUŻ W OKRĘGÓWCE, W B KLASIE, W KTÓREJ ZACZYNAŁEM KARIERĘ. ALE TAKA JEST TA 100-LETNIA HISTORIA KLUBU - SINUSOIDA. TERAZ ZEBRAŁA SIĘ GRUPA FAJNYCH DZIAŁACZY, KTÓRZY KONIECZNIE CHCIELI AWANSOWAĆ, „BO MŁAWIANCE SIĘ NALEŻY”. MAMY BARDZO DOBRĄ KADRĘ Z MACIEM ROGALSKIM NA CZELE. ŚWIETNĄ MŁODZIEŻ. TRENERA PIOTRA RZEPKĘ. TO WSZYSTKO ZE SOBĄ

ZAGRAŁO I SIĘ ZAZĘBIŁO. I SIĘ UDAŁO.

— Wspomniał pan o młodości. Mława ma piłkarski potencjał?

— Na pewno młodzi mają dzisiaj w naszym mieście idealne warunki do rozwoju. Gdy ja zaczynałem, właśnie zbudowano stadion. Teraz został zmodernizowany. Ale ta infrastruktura się rozrosła - orliki, boiska, basen, za chwilę nowe korty. Trzeba docenić władze miasta, że stawiają na sport. Dużo dzieci i młodzieży gra, trenuje, ale wiadomo, że to jest często bardziej gra dla rozwoju, gdy przychodzi szkoła średnia wiele osób rezygnuje, bo nauka, inne zainteresowania. Ale zawsze jest większa szansa na wyłapanie talentów.

— A jak Pan ocenia 12. zawodnika Mławianki, czyli kibiców?

— Kibice w Mławie są świetni! Od lat. W latach

70. przychodziły na mecze tysiące mławian. To była jedna z głównych rozrywek. W sobotę czy niedzielę po prostu chodziło się na stadion oglądać Mławiankę. Kibice jeździli też z nami na mecze. Prezesem klubu był wtedy pan Roman Greszta, który był dyrektorem PKS-u. Udostępniał autobusy, które zabierały kibiców.

NA MECZACH ZAWSZE ROZLEGAŁY SIĘ ŚPIEWY „MŁAWIANKA MŁAWA TO NASZA DUMA I SŁAWA”. ALBO NA ZAWODNIKÓW: „MY NIE MAMY LATY Z MIELCA, ALE MAMY MIRKA STRZELCA” ALBO „MY NIE MAMY LUBAŃSKIEGO, ALE MAMY PEŁKOWSKIEGO”. I TAK TEŻ JEST DZISIAJ. KIBICE SĄ BARDZO POZYTYWNI, DOPINGUJĄCY I WSPIERAJĄCY. TO WAŻNE DLA DRUŻYNY, NA PEWNO BARDZO MOTYWUJE.

Mławianka dla Mławy zawsze się liczyła. Bo od dziecka mieszkańcy chodzą na mecze, śledzą losy piłkarzy, o tym się rozmawia w domach.

— To czego możemy życzyć klubowi z okazji 100. urodzin?

— Następnych 100 lat. W III lidze lub wyżej. Żeby klub się rozwijał, żeby nie brakowało młodzieży, która chętnie będzie grała i działała, którzy będą chcieli się angażować. Niech Mławianka trwa.

Rozmawiała Urszula Adamczyk
(mława.pl)

NIE WSZYSTKO MUSI BYĆ NA DZIŚ

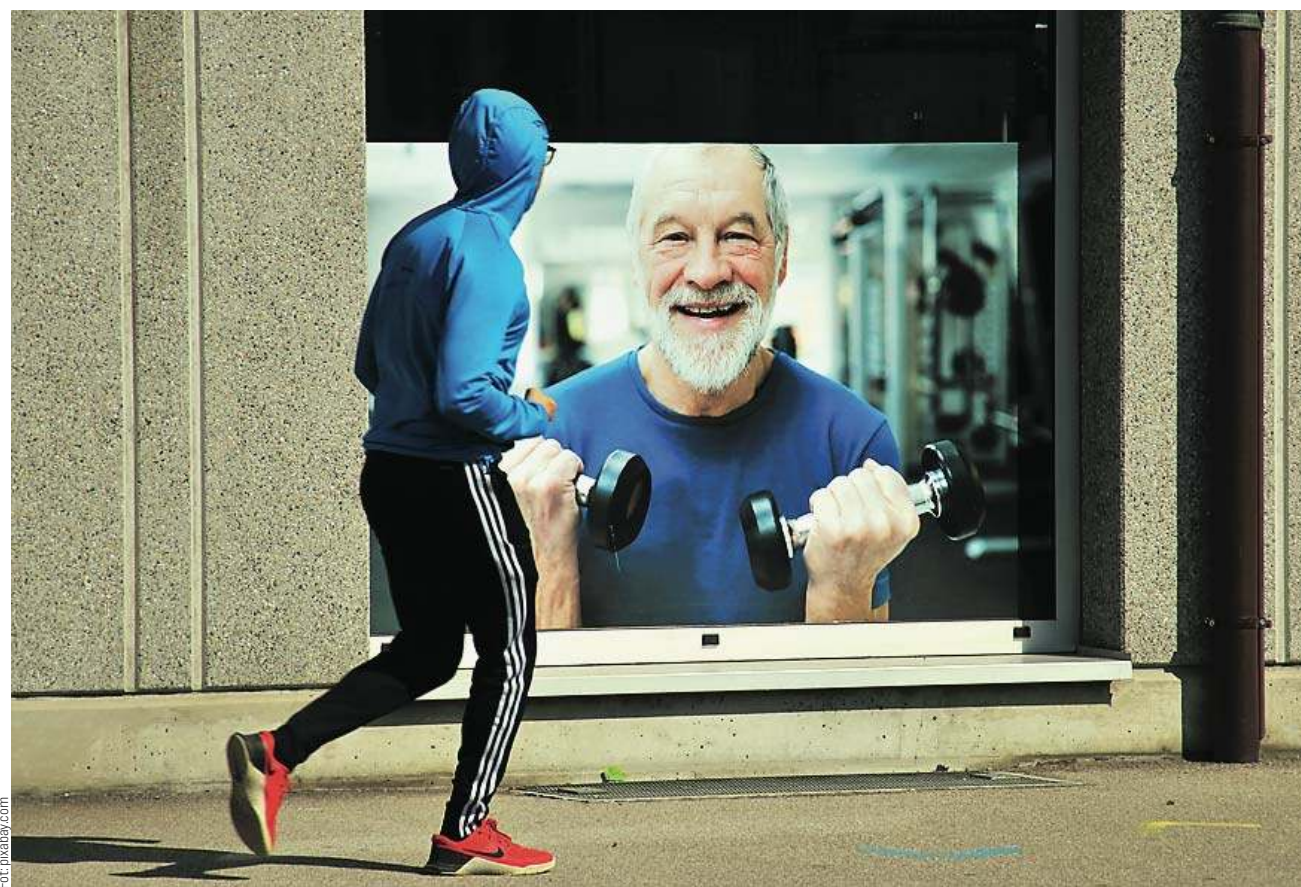
PRZEWODNIK PO BIEGANIU\\ Nie powinniśmy oczekiwać, że nasze staranie, zaangażowanie w poprawienie własnej sprawności przyniesie szybkie efekty. Najważniejsze jest poszukiwanie równowagi. Nie wszystko musi być na dziś.

Nie jesteśmy idealni, to też postawa wobec samooceny i akceptacji własnej fizyczności. Ciągłe poczucie przymusu i niedoskonałości nie może definiować naszej pracy. Trening pomimo zmęczenia ma być przyjemnością, którą sobie dawkujemy. To punkt wyjścia. Trudny, ale możliwy dla każdego. Jednak własnej sprawności nie powinniśmy głaskać. Trzeba nią walczyć w taki sposób, aby poraniony mikrourazami układ nie zniechęcił do sportu.

Zalecenia umiarkowanej aktywności 3x30 minut w tygodniu nie stanowią wystarczającego wyzwania dla organizmu, aby obudzić wewnętrzne aplikacje. Pewnie - lepiej coś, niż nic. Jednak tak skromny wysiłek nie odpali komórkowego postępu. To wstęp, aby odkryć wyższy poziom.

Po 30 minutach zaczynają się uruchamiać procesy spalania tłuszczów. Następuje mobilizacja organizmu do przyjęcia mocniejszych akcentów. Nie powinniśmy się zatrzymywać jak znajdziemy w sobie półgodzinną pasję sportu. Wykorzystajmy ten fundament, aby wdrapać się na następną półkę. Wykorzystajmy po drodze popularne terenowe siłownie. Jak ich nie ma na trasie, to zawsze znajdziemy trudniejsze terenowe przeszkody, które możemy włączyć do naszego treningu. Dorzucając dynamiczne akcenty odnajdziemy swoje fizyczne ego.

DWA ODCZUCIA TOWARZYSZĄ AMATORSKIEJ PASJI SPORTU. PIERWSZE, TO PRZEWYCIEŻYĆ LĘK PRZED PRZEŁĄCZENIEM TRYBU STATYCZNEGO



ŻYCIA NA SPORTOWE ZMĘCZENIE. DRUGI, TO WŁĄCZENIE HAMULCÓW WEWNĘTRZNYCH JAK WKRĘCIMY SIĘ ZA BARDZO W POSZUKIWANIU OLIMPIJSKICH WYZWAŃ.

Trudno jest zacząć zabawę w sport. Jeszcze trudniej skończyć jak wewnętrzna chemia uzależnia do wysiłku. Pełna kontrola nad lenistwem i endorfinowym dopalaczem znajduje się w środku pasji. Utrata wytrzymałości nie jest tak groźna dla organizmu jak zaniechanie w treningu siłowym. Siła jest składową motoryki odpowiedzialną za wewnętrzne napięcie mięśniowe. To ona decyduje o statyce ciała. Bez niej wszystko się sypie wizometrycznej potrzebie. Dbając

o ten wskaźnik, popychamy przy okazji wytrzymałościowy wózek. To on nas zaprosi na kilka kilometrów truchtu.

Kółko zależności motorycznych zawsze nakręca się samoistnie. Zaczynając od pokonywania ciężaru własnego ciała odczuwamy, że pokonanie kilku kilometrów, to też nic trudnego. Praca, którą wkładamy w trening tworzy psychiczny reset, do którego każdy powinien dążyć.

Siła i wytrzymałość. W tej kolejności powinniśmy budzić biomechaniczne reakcje wnętrza. Nie ożywiamy się za bardzo w szybkości i zwinności. Nie pchajmy wozu koordynacyjnych potrzeb zbyt szybko. Za dużo na raz, to nadmiar wyzwań. Nikt nie lubi natłoku obowiązków. Tego segmentu zadań nie zepchniemy na nikogo. Ta odpowiedzial-

ność jest w nas. Wewnętrzne obciążenia w fizycznym wymiarze wymagają kolejności sprawczych i zrozumienia oddziaływania wysiłku fizycznego na łańcuchy kinematyczne. Cechy motoryczne są w sprzeczności z sobą. Siła i wytrzymałość nie lubią się. Nadmiar jednej zwalcza możliwości osiągnięcia postępu w drugiej. Potrafią się jednak uzupełniać w obszarze wzajemnej tolerancji.

Budowanie masy osłabi wytrzymałość każdego biegacza. Idealna, niezbędna w bieganiu ma akcent dynamiczny. Duża ilość powtórzeń z małym obciążeniem poprawia i ma znaczenie w stabilizacji sylwetki tak ważnej u biegaczy. Zamiast walczyć o 100 kg w jednym powtórzeniu, lepiej w szybkim akcencie zaliczyć 10 serii w obciążeniu 10-20 kg.

SPORT POWINIEN DBAĆ O WSZYSTKIE CECHY MOTORYCZNE. NIE WOLNO ICH GUBIĆ NAWET WTEDY, JAK DĄŻYMY DO DOMINACJI JEDNEJ Z NICH. RÓWNOWAGA ICH ZALEŻNOŚCI TWORZY WYNIKOWE ELDORADO. KAŻDA CECHA ROZWIJANA W NADMIARZE OTWIERA PRZEDSIONEK KONTUZJI.

Dążenie do dominacji w amatorskim sporcie opartej na celu podobnym do tego, który towarzyszy zawodnikom wyczynowym może być niebezpieczne w funkcji treningu. Rzadko kto amatorów ma profesjonalną opiekę medyczno-treningową. Zdecydowana większość nie ma wystarczającego

doświadczenia, aby bezpiecznie prowadzić treningi na samym sobie. Nikły procent posiada specjalistyczne wykształcenie w tym kierunku. Bez praktyki, to też może nie wystarczyć, aby wesprzeć samodzielnie swoją pasję.

Prosty zwykły remont pokoju nasuwa nam wiele wątpliwości. Nie jesteśmy pewni, czy zrobiliśmy go dobrze na etapie wykonywania poszczególnych faz. Nawet jak zrobimy to poprawnie, pozostają wątpliwości, czy tak jest na pewno. Eksperymenty w pokoju zostawiają ślady widoczne dla tych co zajmują się zawodowo metamorfozą wnętrza. Eksperymenty na sobie w treningu, to już bardziej niebezpieczny rodzaj doznań.

Borykanie się z własną fizycznością nie jest łatwe. Pojawiające się bóle trzeba umieć zdiagnozować na cito. Z niektórymi można spokojnie trenować. Inne wymagają głębszego pochylenia się nad ich neutralizacją. Znam wielu amatorskich biegaczy. Spotykam się z nimi na treningach. Wiem, ile czasu potrzebują, aby zrozumieć, że trening pozwalający na postęp jest złożony w oddziaływaniu i wymaga kontroli nie tylko w elektronicznym zapisie.

PROCES TRENINGU JEST INGERENCJĄ W ZDROWIE. TWORZY JEGO POZYTYWNY OBRAZ POD WARUNKIEM, ŻE PORUSZAMY SIĘ W NIM W SPOSÓB ODPOWIEDZIALNY. ABY POCZUĆ W SOBIE SOLIDNOŚĆ WNĘTRZA, SPIESZMY SIĘ POWOLI.

Pawet Hofman,
trener lekkiej atletyki

REPREZENTACJA MUSI BYĆ RODZINĄ

PIŁKA NOŻNA\\ Fernando Santos, który został selekcjonerem reprezentacji Polski, podkreślił, że to zaszczyt, iż będzie mógł właśnie u nas kontynuować trenerską karierę. – Od dziś jestem Polakiem, jestem jednym z was – powiedział Portugalczyk.

Gdy w 2006 roku Raul Lozano, argentyński trener, siatkarską reprezentację Polski doprowadził do wicemistrzostwa świata, powiedział z emfazą, że „czuje się wysokim, niebieskookim blondynem”. W ten sposób Lozano, niski brunet, chciał pokazać swoją więź z polskimi siatkarzami.

Jednak na wtorkowej konferencji prasowej Fernando Santos poszedł jeszcze dalej, bo poczuł się Polakiem natychmiast po objęciu stanowiska selekcjonera białoczerwonej reprezentacji. – To zaszczyt, bo mówimy o wielkim kraju. Polska jest krajem o niezwykle bogatej historii i kulturze – wyjaśnił 68-letni Portugalczyk, dodając, że „szczęście nie spada z nieba, trzeba sobie na nie zapracować”. – Ale jestem pewien, że osiągniemy bardzo wiele dla reprezentacji Polski i wszystkich Polaków – dodał.

Tyle że podobne plany miał też Czesław Michniewicz, ale efekt był – delikatnie mówiąc – taki sobie.

RECEPTA NA SUKCES SANTOSA JEST

PROSTA: – MUSI BYĆ RADOŚĆ Z GRY, BO BEZ TEJ RADOŚCI NIE DA SIĘ ZWYCIĘŻAĆ. TRUDNO JEST WYGRYWAĆ MECZE, JEŚLI DRUŻYNA NIE JEST SZCZĘŚLIWA – OZNAJMIŁ NOWY TRENER REPREZENTACJI POLSKI, BYĆ MOŻE W TEN SPOSÓB ODNOSZĄC SIĘ DO POMUNDIALOWEJ WYPOWIEDZI ROBERTA LEWANDOWSKIEGO, KTÓRY – ZAPYTANY O SWOJĄ DALSZĄ REPREZENTACYJNĄ KARIERĘ – ODPOWIEDZIAŁ,



Wtorkowa konferencja prasowa (od lewej): sekretarz PZPN Łukasz Wachowski, Fernando Santos oraz prezes PZPN Cezary Kulesza

ŻE MUSI CZUĆ RADOŚĆ Z GRY, BO W INNYM PRZYPADKU NIE MA TO SENSU. A POD RZĄDAMI MICHNIEWICZA O RADOŚCI Z GRY MOWY NIE BYŁO...

Zapewne wie o tym doskonale Santos, bo w czasie Mundialu w Katarze oglądał wszystkie cztery mecze białoczerwonych. Cóż, tylko współczuć, bo dla obcokrajowca musiało to być wyjątkowo trudne przeżycie. – Teraz chcę to dokładnie przeanalizować i wyciągać wnioski – wyjaśnił portugalski szkoleniowiec. – Nie chcę mówić o konkretnej taktyce. 4-4-2, 4-3-3 – to są tylko liczby. Ważna będzie współpraca na boisku, dynamika gry. Musimy umieć grać tak, żeby przeciwnik nie

zbliział się do naszej bramki. To podstawa. To jest ważniejsze niż ta cała filozofia. Ta grupa musi być rodziną. Zawodnicy muszą grać w kadrze z pasji i miłości do swojego kraju. Muszą robić to z radością. Ważniejsza od przygotowania fizycznego jest kwestia mentalności i podejścia – ocenił Portugalczyk. – Nie będę poprawiał przygotowania fizycznego zawodników. Trenują w klubie, a my musimy zadać o ich mentalność, dobre samopoczucie – dodał.

Santos zdradził też, w jaki sposób będzie rozmawiał z piłkarzami. – Będę komunikował się z nimi po angielsku – na murawie, w trakcie treningów, na odprawach. Udało mi się już nauczyć kilku polskich słów i mam nadzieję, że za jakiś czas nauczę się więcej – poinformował Portugalczyk, dodając,

że nie będzie starał się za wszelką cenę przeprowadzać wymiany pokoleniowej. – Kto zna moją karierę, ten wie, że wprowadzałem do swoich zespołów wielu młodych zawodników, ale to nie wiek jest dla mnie najważniejszy. Jakość jest podstawą. Technika, taktyka, mentalność – mówi Santos.

A jakie cele stawia sobie i reprezentacji Polski? – Chcę wygrać wszystko, nie przyjechałem tutaj, by przegrywać. Nie lubię słowa „porażka”, nie akceptuję go. Moją ambicją jest wygrywanie każdego meczu – postawił sprawę jasno Fernando Santos. – Wiem, że nie zawsze jest to możliwe, bo mamy po drugiej stronie przeciwników. Dlatego bardzo ważne jest rozpracowanie tych rywali. Mam człowieka w sztabie od tego zadania – mówi.

Jednak w sztabie szkoleniowym będą też Polacy.

– TO ISTOTNE, BY MIEĆ WSPÓŁPRACOWNIKA, KTÓRY JEST POLAKIEM. W POCZĄTKOWEJ FAZIE TO BARDZO WAŻNE – ZNA LEPIEJ MENTALNOŚĆ, OSOBOWOŚĆ, MOŻE PRZEKAZYWAĆ LEPIEJ MOJE POMYSŁY – PRZYNAŁ FERNANDO SANTOS, KTÓRY JUŻ W TEJ SPRAWIE ROZMAWIAŁ Z ŁUKASZEM PISZCZKIEM I TOMASZEM KACZMARKIEM. – MUSZĘ TO PRZEMYŚLEĆ, W CIĄGU DWÓCH TYGODNI PODEJMĘ DECYZJĘ – PRZEKAZAŁ NOWY SELEKCJONER, KTÓRY

NA RAZIE WRÓCI DO OJCZYZNY, BY ZAŁATWIĆ SPRAWY OSOBISTE, ALE POINFORMOWAŁ, ŻE W POLSCE ZOSTANĄ JEGO NAJBLIŻSI WSPÓŁPRACOWNICY.

W marcu reprezentacja Polski rozpocznie eliminacje Euro 2024, w których zmierzy się na wyjeździe z Czechami i u siebie z Albanią. Awans do finałów mistrzostw Europy jest pierwszym zadaniem nowego selekcjonera.

– Najpierw awans, to cel podstawowy, a później oczywiście będziemy chcieli ugrać coś więcej. Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, a ja chcę zostawić tu po sobie spuściznę, coś na przyszłość. Chcę stworzyć podstawy nowej przyszłości reprezentacji – przyznał szkoleniowiec.

dryh, PAP