TYGODNIK
ISSN 1731-9056
NAKŁAD PONIŻEJ 15000 EGZ.
NOWY KURIER
mławski
Nr 16
WTOREK 21.04.2026
ISSN 1731-9056
DZIERZGOWO, LIPOWIEC KOŚCIELNY, MŁAWA, RADZANÓW, STRZEGOWO, STUPSK, SZREŃSK, SZYDŁOWO, WIECZFNIA KOŚCIELNA, WIŚNIEWO
CENA 3,99 ZŁ (w tym 5% VAT)

CO, GDZIE, KIEDY? SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH

W MŁAWIE WYBUDUJĄ MAGAZYN OBRONY CYWILNEJ s. 3

fot. Zdjęcie jest ilustracją do tekstu / UM Mława

Wspólne szkolenie, wspólne doświadczenia s. 3

Jazda w kasku może zmniejszyć skalę urazów s. 6

IV Międzyszkolny Konkurs Recytatorski s. 16

eprasa.pl e4dd428cea

TWÓRCA POTĘGI WCZESNOPIASTOWSKIEJ POLSKI

1001 lat temu (18 kwietnia 1025 roku) w katedrze gnieźnieńskiej odbyła się koronacja Bolesława I Chrobrego na pierwszego króla Polski. Bolesław urodził się w 966 lub 967 roku jako syn Mieszka I i czeskiej księżniczki Dobrawę. Po śmierci ojca w 992 roku szybko przejął władzę, wypędzając macochę Oda Dytrykówna i jej synów, czym umocnił swoją pozycję w państwie.

Jednym z najważniejszych momentów jego panowania był Zjazd gnieźnieński, związany z wizytą cesarza Ottona III. Wydarzenie to potwierdziło znaczenie Polski w Europie i doprowadziło do utworzenia niezależnej organizacji kościelnej z arcybiskupstwem w Gnieźnie. Dużą rolę odegrała tu postać Świętego Wojciecha, którego kult wzmocnił pozycję władcy. Chrobry prowadził aktywną politykę zagraniczną – toczył wojny z cesarstwem Henryka II, zakończone pokojem w Budziszynie w 1018 roku, korzystnym dla Polski. W tym samym roku zdobył Kijów podczas wyprawy na Ruś, umacniając wpływy państwa Piastów.

Ukronowaniem jego rządów była koronacja królewska w 1025 roku w Gnieźnie.

ryc. Jan Matejko - Biblioteka Narodowa/Wikimedia Commons

Wkrótce potem, 17 czerwca, Bolesław zmarł. Mimo krótkiego okresu panowania jako król, zapisał się w historii jako władca, który wzmocnił pozycję Polski w Europie i stworzył fundamenty jej niezależności.

Ciekawostki z życia Bolesława Chrobrego

– Pierwszy król Polski znany jest współcześnie jako Bolesław Chrobry. Jednak taki przydomek został nadany mu za czasów panowania jego syna. Kronikarz Gall Anonim określał Bolesława mianem „Magnus", co oznacza „Wielki". Co ciekawe, pisząc o jego śmierci, nazwał go nawet „Gloriosus", czyli „Wspaniały".

– Według kronikarzy Bolesław Chrobry miał dopuścić się gwałtu na Przedsławie, jednej z sióstr kijowskiego księcia. Doszło do tego, gdy władca zajął stolicę Rusi.

– Niektórzy historycy uważają, że koronacja Bolesława na króla odbyła się już w 1000 roku, podczas zjazdu gnieźnieńskiego. Otton III dokonał wówczas symbolicznego aktu włożenia diademu cesarskiego na głowę polskiego władcy. Wielu badaczy średniowiecza zwraca jednak uwagę, że nie był to akt przez współczesnych uznawany za równoważny koronacji.

– Według tradycji Bolesław Chrobry został pochowany w katedrze poznańskiej.

– Chociaż uznawany był za wzór cnót chrześcijańskich, miał 4 żony i 7 dzieci. Prawdopodobnie jeszcze więcej kochanek.

(źródło: National Geographic)

opr. tom

STANY ZJEDNOCZONE ZBROJĄ SIĘ PO ZĘBY

Więcej okrętów, systemów kosmicznych, samolotów F-35, broni przeciwrakietowej, Apache'y i Black Hawków – to tylko część wielkich zbrojeniowych zakupów USA. Prezydent USA przedstawił projekt budżetu obronnego na 2027 rok. „Bezprecedensowy, największy wzrost wydatków od czasów II wojny światowej" – oceniają komentatorzy. Zaproponowany przez prezydenta Donalda Trumpa budżet obronny odzwierciedla priorytety jego administracji. Dokument składa się z dwóch części – informuje "Polska Zbrojna". W ustawie o środkach na obronę zapisano 1.1535 bln dolarów, a to tylko tzw. budżet bazowy. – Zapisano w nim 53,5 mld dolarów na działania związane z energetyką atomową oraz inne działania związane z obronnością. Jest to pierwszy przypadek, gdy budżet bazowy przekracza granicę biliona dolarów. Natomiast kolejne 350 mld dolarów przeznaczone głównie na zakupy musi zostać zatwierdzone przez Kongres w ramach specjalnej procedury uzgadniania wydatków budżetowych, która wymaga zwykłej większości głosów w jego izbie wyższej – Senacie – zaznacza "Polska Zbrojna". Priorytetem dla prezydenta Donalda Trumpa oraz jego administracji jest wzrost zamówień uzbrojenia, sprzętu wojskowego i środków bojowych. Kluczowymi obszarami są programy dotyczące nowej generacji systemów uzbrojenia, marynarka wojenna, siły kosmiczne, uzupełnienie zapasów środków bojowych – szczególnie pocisków rakietowych – oraz podwyżki dla wojskowych. Stąd aż 17,5 mld dolarów zaplanowano na program Złotej Kopuły, czyli obronę przeciwrakietową terytorium USA. Program myśliwca szóstej generacji F-47 ma być dofinansowany kwotą 5 mld dolarów.

W prezydenckim projekcie budżetu US Navy wnioskuje o 65,8 mld dolarów (w budżecie na rok 2026 przewidziano około 45 mld dolarów) na budowę 34 nowych okrętów. Przy czym 18 z nich, w tym okręty podwodne i desantowe, niszczyciel rakietowy i nowego typu fregata, zalicza się do sił bojowych. Wymieniono wśród nich również pierwszy, budzący dużo emocji, pancernik typu Trump. Jak informuje "Polska Zbrojna", ważną rolę w planach wydatków odgrywa również lotnictwo. Departament Marynarki Wojennej chce aż 34,4 mld dolarów przeznaczyć na zakupy statków powietrznych, w tym myśliwców – dziesięć F-35B oraz 37 samolotów F-35C. W budżecie na 2026 rok znaleziono pieniądze na 23 egzemplarze obu wersji tych maszyn dla lotnictwa morskiego. To jednak nie koniec ogromnych wydatków na siły zbrojne USA. – Gigantyczny wzrost środków odnotowują siły kosmiczne USA, dla których przewidziano 71,2 mld dolarów, co stanowi wzrost o 77 proc. w porównaniu z 40 mld dolarów w tym roku. W dużej mierze to efekt zwiększenia funduszy na badania, rozwój, testy i ocenę (RDT&E), które przekraczają 40 mld dolarów, a kolejne 19 mld dolarów przewidziano na zakupy. Te dane potwierdzają, że kosmos jest w USA postrzegany jako kluczowa domena działań militarnych – podkreśla "Polska Zbrojna". Poza zakupami broni i amunicji Pentagon zamierza też zwiększyć liczebność sił zbrojnych z 1.321.916 żołnierzy służby czynnej w 2026 roku do 1.342.900 (wzrost o 20.984). Jednocześnie przewidziano dla nich podwyżki płac od 5 do 7 proc. Przy czym więcej dostaną wojskowi najniższych stopni. W sumie na wydatki związane z personelem resortu obrony przewidziano 192 mld dolarów.

gs

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. Dobrskiej 1, tel. 23 654 32 35, e-mail: sekretariat@szpitalmlawa.pl

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

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

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

Telefony zaufania dla osób w depresji:

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

NOWY KURIER mławski
e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl
www.kuriermlawski.pl

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

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

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

„Nowy Kurier Mławski"
12 000
polubień na FB

eprasa.pl e4dd428cea

WSPÓLNE SZKOLENIE, WSPÓLNE DOŚWIADCZENIA

Na terenie 52 batalionu lekkiej piechoty w Komorowie odbyło się szkolenie zorganizowane przez 5 Mazowiecką Brygadę Obrony Terytorialnej w ramach projektu „Women of NATO".

W wydarzeniu uczestniczyły przedstawicielki 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej oraz kobiety-żołnierze armii sojuszniczych z Chorwacji i Rumunii.

Szkolenie rozpoczęło się od spotkania organizacyjnego, podczas którego omówiono założenia projektu oraz przebieg zajęć. Uczestniczki zaprezentowały swoje macierzyste jednostki oraz zakres realizowanych zadań etatowych.

fot. 5 MBOT

Następnie kobiety-żołnierze przystąpiły do zajęć praktycznych realizowanych w międzynarodowych zespołach. Doskonalono umiejętności z zakresu rozpoznawania i wykorzystania min oraz materiałów wybuchowych. Ćwiczono również udzielanie pierwszej pomocy w warunkach pola walki, w tym tamowanie masywnych krwotoków oraz ewakuację rannego z wykorzystaniem noszy. Istotnym elementem był także survival obejmujący podstawowe techniki przetrwania w terenie, budowę schronień oraz rozpalanie ogniska. Zajęcia zakończyły się zawodami w biegu na orientację w określonym reżimie czasowym, stanowiącymi sprawdzian współpracy i działania pod presją.

Na zakończenie przedsięwzięcia uczestniczki podsumowały szkolenie oraz omówiły kierunki dalszej współpracy.

Projekt „Women of NATO" jest inicjatywą 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej ukierunkowaną na rozwój współpracy międzynarodowej, doskonalenie interoperacyjności, wzmacnianie solidarności kobiet-żołnierzy, a także popularyzację wiedzy o współczesnych siłach zbrojnych.

Zespół prasowy 5 MBOT

WIZYTA WICEMINISTRA KONRADA WOJNAROWSKIEGO W STAROSTWIE POWIATOWYM W MŁAWIE

fot. Starostwo Powiatowe w Mławie

W siedzibie Starostwa Powiatowego w Mławie odbyło się ważne spotkanie dotyczące przyszłości i rozwoju naszego powiatu.

Starosta mławski Witold Okumski oraz wicestarosta Tomasz Chodubski gościli Konrad Wojnarowski - wiceministra Energii oraz wiceprzewodniczącego Sejmiku Województwa Mazowieckiego.

Rozmowy koncentrowały się na kluczowych kwestiach związanych z dalszą współpracą, realizowanymi i planowanymi inwestycjami powiatowymi, a także możliwościach pozyskiwania środków finansowych.

Szczególną uwagę poświęcono funduszom z Sejmiku Województwa Mazowieckiego oraz programom unijnym, które stanowią istotne wsparcie dla rozwoju lokalnej infrastruktury i poprawy jakości życia mieszkańców powiatu mławskiego.

BUDOWA MAGAZYNU OBRONY CYWILNEJ W MŁAWIE

Miasto Mława rozpoczęło procedurę przetargową, która ma na celu wyłonienie wykonawcy planowanej inwestycji przy ul. Płockiej. Mowa o budowie nowoczesnego magazynu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. To kluczowe zamierzenie, którego celem jest stworzenie jednej, profesjonalnej bazy dla służb ratunkowych. Według założeń, taka scentralizowana baza pozwoliłaby na sprawniejsze zarządzanie sprzętem i szybsze reagowanie w sytuacjach kryzysowych.

Realizacja projektu jest planowana w oparciu o wysoką efektywność ekonomiczną. Miasto zamierza wykorzystać własny grunt opierając się na gotowej dokumentacji z 2025 roku, co pozwali skierować wszystkie fundusze bezpośrednio na prace budowlane pozwalając na optymalne wykorzystanie przyszłych funduszy na samą budowę. Samorząd podjął już starania o zewnętrzne wsparcie finansowe, składając wniosek o dotację celową do Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie, co stanowi ważny element przygotowań do tego zadania.

Zgodnie z przygotowaną dokumentacją, obiekt o powierzchni 435 m^2 ma być usytuowany w strategicznym punkcie logistycznym – blisko węzła S7 i zachodniej obwodnicy Mławy. Takie położenie miałoby zapewnić bezproblemowy transport wyposażenia i pojazdów specjalnych w dowolnym kierunku. Planowana koncepcja przewiduje nowoczesną konstrukcję stalową, monitoring oraz infrastrukturę zewnętrzną, obejmującą drogi dojazdowe, parkingi i przepust nad rzeką Seracz.

Przewidywany magazyn ma docelowo służyć jako bezpieczne miejsce składowania zasobów na wypadek klęsk żywiołowych czy awarii technicznych, wspierając jednostki miejskie oraz Straż Pożarną. Całość tych działań ma na celu podniesienie standardów bezpieczeństwa mieszkańców Mławy i regionu. Podmioty zainteresowane podjęciem się realizacji tego zadania mogą składać oferty do 12 maja 2026 roku.

WM/WP

eprasa.pl e4dd428cea

PO LATACH SAMOTNOŚCI I TĘSKNOTY SĄ WRESZCIE RAZEM

Siódemka rodzeństwa oddana, rozdzielona. Trzech chłopców i cztery dziewczynki. Biologiczni rodzice zgotowali im koszmarne dzieciństwo. Dom dziecka i adopcje pozwoliły im na normalne, szczęśliwe życie. Przez około 30 lat nie mieli ze sobą kontaktu. Dwa lata temu spotkali się i zamierzają nadrobić stracony czas. — Przegadaliśmy i przepłakaliśmy wiele godzin, i ciągle nam mało — zapewniają.

Opowieści o adoptowanych dzieciach kończą się zwykle słowami: „mają rodzinę” i będą żyć długo i szczęśliwie. W prawdziwym życiu dopiero tutaj wszystko się zaczyna. Nie każde dziecko „odnajduje się” w nowej rodzinie, nie każde potrafi się pogodzić, że biologiczni rodzice je oddali... Kiedy dorastają, szukają swoich korzeni, biologicznych rodziców, rodzeństwa. Zgodnie z polskim prawem adoptowane jako niemowlę dziecko nie może poznać swoich korzeni, dopóki nie skończy 18 lat. Nie zawsze udaje się odnaleźć bliskich, nie zawsze też spotkanie kończy się szczęśliwie. Są jednak dzieci, w których pragnienie poznania swojego rodzeństwa jest bardzo silne. Takie historie zdarzają się rzadko, jednak się zdarzają. Jedną z nich jest spotkanie rodzeństwa oddanych przez rodziców. Najstarsze z dzieci ma 45 lat, a najmłodsze – 31. Spotkali się wszyscy po raz pierwszy niedawno... Szukali się przez wiele lat. Rozdzieleni – część przebywała w domu dziecka, część została adoptowana, a najmłodsze dziecko prosto ze szpitala trafiło do rodziny adopcyjnej.

fot. Arch. prywatne

Siostry są ze sobą w stałym kontakcie

Wyrwani z koszmaru

Mieszkali w niewielkiej wsi, w starym, zrujnowanym domu po babci. Nie był to jednak dom, o którym marzą dzieci. Często brakowało w nim na „chleb” i podstawowe potrzeby. Rodzice często „zapominali” o tym, że w domu są dzieci i trzeba o nie dbać. Ważniejszy był alkohol niż rodzina. Dzieci chodziły brudne i głodne, czasem nie miały nawet co na siebie założyć. Zdarzało się, że sąsiedzi przynosili im jedzenie, jakąś odzież i obuwie.

> — Nasz dom często odwiedzały „panie z opieki”, jednak rodzice nic sobie z tych wizyt nie robili — opowiada rodzeństwo. — Pamiętamy, że jak byli pijani, to nie otwierali drzwi nikomu. Chyba że się awanturowali, to wtedy mama dzwoniła na policję. Przyjeżdżali, spisywali i odjeżdżali. A my skulone w kącie cichutko popłakiwałyśmy ze strachu... i często z głodu — wspominają.

W końcu Sąd Rodzinny zdecydował o ich odebraniu. Dzieci zostały umieszczone w placówce. W domu dziecka był spokój, jedzenie i namiastka normalnego życia. Choć w skrytości każde z nich marzyło, żeby mieszkać w domu z rodzicami, być kochanym i bezpiecznym.

Krzysiek i Ania

Dwójka najstarszych dzieci: 9-letni Krzysiek i 8-letnia Ania opiekowali się młodszym rodzeństwem.

— W domu to my szykowaliśmy jedzenie, ubieraliśmy i opiekowaliśmy się rodzeństwem — wspominają. — Krzysiek potrafił przynieść drzewa i napalić w kuchni, żeby było ciepło i żebym mogła coś ugotować. Ja karmiłam młodsze dzieci, robiłam kanapki, czasem jakąś zupę ugotowałam. Prałam i sprzątałam dom na tyle, ile umiałam. Nie było łatwo, ale jakoś sobie pomagaliśmy. Ucieszyliśmy się, kiedy zabrano nas do domu dziecka. Tu mogliśmy spokojnie się uczyć, nie brakowało jedzenia i nie było awantur.

Niestety, żadna rodzina nie zdecydowała się na adopcję sześciorga dzieci. Dwie rodziny adoptowały po dwójce młodszych dzieci. Krzysiek i Ania byli „za starzy” i do pełnoletności przebywali w placówce. Po ukończeniu szkół zawodowych rodzeństwo podjęło pracę i się usamodzielniło. Ania wyszła za mąż i jest szczęśliwą żoną i mamą dwóch synów. Krzysztof też się ożenił i ma trójkę dzieci: dwie córki i syna.

— Nigdy nie zapomnieliśmy, że mamy rodzeństwo. Tęskniliśmy i marzyliśmy, że pewnego dnia ich odnajdziemy — mówią zgodnie. — U rodziców byliśmy kilka razy. Nic się u nich nie zmieniło, dalej piją. Podczas jednej z wizyt matka powiedziała, że po naszym odebraniu urodziła jeszcze jedno dziecko – dziewczynkę i że oddała ją od razu w szpitalu. Nie wiedziała ani kto ją adoptował, ani nawet jak ma na imię. Znała tylko datę jej urodzenia... Każde święta spędzamy razem z naszymi rodzinami i zawsze przy świątecznym stole powracał temat odnalezienia rodzeństwa.

Grzesiek i Karol

Chłopcy trafili do dobrej rodziny, która posiadała gospodarstwo rolne. Dziś obaj są rolnikami. Mają swoje rodziny. Grzesiek wybudował dom, ma wspaniałą żonę i dwie córki. Młodszy Karol się ożenił, ma syna i mieszka z rodzicami adopcyjnymi.

— Niewiele pamiętamy z rodzinnego domu; trochę z domu dziecka — opowiadają. — Mamy wspaniałych rodziców, którzy pokochali nas i wychowali na dobrych ludzi. Powiedzieli nam o adopcji, jednak nie szukaliśmy kontaktu do rodziców biologicznych, bo skoro nas oddali, to chyba nie chcieli nas mieć. Wiedzieliśmy, że mamy rodzeństwo, jednak jak człowiek jest młody, to żyje szybko i ciągle brakuje mu czasu. Dopiero jak założyliśmy swoje rodziny, to pomyśleliśmy, że fajnie byłoby spotkać pozostałe rodzeństwo, dowiedzieć się, co u nich słychać. Jakieś trzy lata temu odnaleźliśmy najstarszego brata, on miał kontakt z siostrą... Po tylu latach się spotkaliśmy i nikt nie krył wzruszenia. Opowieściom nie było końca. Od tej pory się spotykamy i dzwonimy do siebie regularnie. Razem też zaczęliśmy szukać pozostałej trójki rodzeństwa.

Monika i Alicja

Dziewczyny było trudno znaleźć. Po adopcji wyjechały wraz z rodzicami do Niemiec. Były małe i niewiele pamiętały. Adopcyjni rodzice podczas przeprowadzki zagubili dokumenty.

> — Wiedziałyśmy, że byłyśmy w domu dziecka i że mamy jakieś rodzeństwo, ale nie wiedziałyśmy, ile nas było — opowiadają. — Jakieś trzy lata po adopcji rodzice zdecydowali o wyjeździe do pracy do Niemiec. Pojechaliśmy całą rodziną. Tam chodziłyśmy do szkoły, tam spędziłyśmy młodość. Nasze dzieciństwo i późniejsze życie było cudowne. Mamy kochających rodziców i dziadków. Nikt nigdy nie dał nam odczuć, że jesteśmy adoptowane, gorsze. Rodzice nawet teraz, gdy jesteśmy dorosłe, martwią się o nas i ciągle dzwonią.

Monika ma swoją rodzinę. Mąż pochodzi również z Polski, jednak mieszkają w Niemczech. Mają 4-let-

eprasa.pl e4dd428cea

nią córkę. Natomiast Alicja mieszka w Polsce ze swoim narzeczonym. To on, a raczej miłość, sprawiła, że wróciła do kraju.

— To Alicja rozpoczęła poszukiwania naszych korzeni — mówi Monika. — Czasem o tym rozmawiałyśmy, że chciałybyśmy poznać rodziców biologicznych i zadać im pytanie „dlaczego nas oddali". Marzyłyśmy też, że może uda nam się odnaleźć jeszcze kogoś z rodziny, może brata czy siostrę... Nie spodziewałyśmy się, że jest nas tak dużo!

Dzięki ogłoszeniom pozostałego rodzeństwa na różnych portalach społecznościowych dziewczyny znalazły swoje starsze rodzeństwo.

fot. Arch. prywatne

Jedno z rodzinnych spotkań: rodzeństwo z rodzinami

Karolina

Karolina ma 31 lat. Samotnie wychowuje 2-letniego synka. Pomagają jej adopcyjni rodzice. Zawsze chciała poznać swoją mamę biologiczną i rodzeństwo.

— Marzyłam, że jestem przez nią kochana i że zły los sprawił, że musiała mnie oddać. I wiedziałam, że będę jej szukać — mówi Karolina.

Matka zrzekła się jej w szpitalu. Rodzina, która ją adoptowała, wiedziała tylko tyle, że kobieta była młoda i nie chciała zabrać dziecka. Rodzice Karoliny nie mogli mieć dzieci, a bardzo ich pragnęli. Kiedy opowiedzieli córce o adopcji, zapewniali, że „choć nie jest z ich krwi, to jest z ich serc".

— Miałam momenty, że było mi z tym ciężko — wspomina. — Czasami pytałam rodziców, czy wiedzą coś o mojej biologicznej mamie. Wtedy widziałam łzy, ale nie wzruszenia, tylko zakłopotania. Nie wiedzieli nic. Zgodnie z polskim prawem rodzina adopcyjna nie wie nic o biologicznej, a biologiczna – o adopcyjnej.

Kiedy Karolina skończyła 18 lat, zaczęła szukać. Dowiedziała się, że została przysposobiona za pośrednictwem ośrodka adopcyjnego.

— Nie mówiąc nic nikomu, po prostu pojechałam do szpitala, potem do ośrodka — opowiada. — Nie było tak, jak sobie wyobrażałam. Dyrektor zaprosił mnie do gabinetu, wyjął dokumenty. Fakty, daty...

Okazało się, że ma szóstkę starszego rodzeństwa. Matka miała 34 lata, jak ją oddała. Do domu wracała w szoku. Przez kilka dni nie potrafiła sobie tego poukładać... W końcu zdecydowała się na rozmowę z rodzicami. Nie było łatwo, ale pomogli jej. Obiecali pomóc w poszukiwaniach. Nic nie wiedzieli, że gdzieś ich córka ma rodzeństwo.

fot. Pixabay

Rodzeństwo trafiło do domu dziecka. Niestety nikt nie chciał adoptować sześciorga dzieci, więc maluchy trafiły do różnych domów

— Już nie zależało mi na odnalezieniu biologicznej matki, ale na rodzeństwie — opowiada. — Tyle lat zazdrościłam koleżankom, że mają rodzeństwo, a teraz się dowiedziałam, że nie jestem sama. Ta myśl dodała mi skrzydeł. Cieszyłam się bardzo, że mam siostry i braci. Przysięgłam sobie, że ich odnajdę!

Odnaleźli się

Nie było łatwo, ale się udało! Kiedy starsze rodzeństwo odnalazło najmłodszą siostrę Karolinę, radości nie było końca.

— Początkowo nie wiedzieliśmy, czy Karolina zdaje sobie sprawę, że jest adoptowana. Ale już po chwili rozmowy wiedzieliśmy, że cieszy się tak jak my, że się odnaleźliśmy — opowiada Ania. — Wzruszenie odebrało mi mowę, łzy płynęły po twarzy. Tak bardzo marzyłam o tej chwili, tak chciałam spotkać się z rodzeństwem, na własne oczy się przekonać, że pomimo koszmaru dzieciństwa jesteśmy szczęśliwi. Spełniło się nasze największe marzenie, spotkaliśmy się! Od teraz będziemy się wspierać i kochać. Wspaniale jest mieć rodzeństwo!

Niezwykłe spotkanie

Spotykają się teraz regularnie i często do siebie dzwonią. Postanowili, że odbudują relacje, które los niespodziewanie zerwał wiele lat temu. Niedługo po nawiązaniu kontaktu rodzeństwo się spotkało. Ich ponowne zejście dostarczyło wielu emocji, rodzeństwo na przemian śmiało się i płakało, opowiadając sobie historie ze swojego życia. Poznali też małżonków i dzieci swojego rodzeństwa. W spotkaniu uczestniczyło prawie 30 osób.

— Tego nie da się opisać słowami. To nasze spotkanie było pełne emocji, niedowierzania i wzruszeń — opowiada rodzeństwo. — Niełatwo było nas wszystkich zebrać w jednym miejscu o jednej porze, ale się udało! Rozmawialiśmy ze sobą, jakbyśmy nigdy się nie rozstawali. Jest takie podobieństwo między nami, nawet nasze dzieci są podobne... Przegadaliśmy i przepłakaliśmy wiele godzin, i ciągle nam mało.

Od spotkania rodzeństwo pozostaje ze sobą w stałym kontakcie. Nie ukrywają przed swoimi dziećmi i bliskimi tej historii. Tłumaczą im, że mają więcej niż jedną rodzinę. W tym przypadku „więcej" na pewno przekłada się na więcej miłości i szczęścia!

— Chcemy spotykać się przy wigilijnym i wielkanocnym stole razem — mówią. — To najpiękniejszy czas, wspaniale mieć tak liczną rodzinę! Musimy koniecznie nadrobić stracony czas...Po tylu latach samotności i tęsknoty możemy być razem.

Joanna Karzyńska

eprasa.pl e4dd428cea

JAZDA W KASKU MOŻE ZMNIEJSZYĆ SKALĘ URAZÓW

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych w Polsce gwałtownie rośnie. W ciągu dwóch lat zwiększyła się ponad 2,5-krotnie, podobnie jak liczba ofiar. Najczęstszą przyczyną zdarzeń jest nadmierna prędkość i wymuszanie pierwszeństwa. W ramach kampanii „Mistrzu, pomyśl" PZU i Policja apelują o rozwagę w korzystaniu z jednośladów, przede wszystkim o jazdę w kasku. Lekarze podkreślają, że mogą one ochronić przed najcięższymi urazami głowy.

W przypadku hulajnóg elektrycznych główną przyczyną wypadków jest niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze – to prawie 50 proc. zdarzeń. Drugi grzech główny użytkowników hulajnóg to nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu. Kiedy mówimy o rowerzystach, to tu również przyczyną jest niedostosowanie prędkości, ale częściej dochodzi do nieustąpienia pierwszeństwa. Przy motocyklistach to prędkość, prędkość i jeszcze raz prędkość – wyjaśnia w rozmowie z agencją Newseria nadinsp. Roman Kuster, pierwszy zastępca komendanta głównego Policji.

Jak wynika z danych Policji, na przestrzeni ostatniej dekady łączna liczba wypadków na polskich drogach znacznie zmalała, a co za tym idzie, spadła także liczba ofiar śmiertelnych. Również w przypadku rowerzystów i motocyklistów dostrzegalna jest tendencja spadkowa. Ostatnie trzy lata to jednak znaczący wzrost liczby wypadków spowodowanych przez osoby poruszające się na hulajnogach elektrycznych. Z danych Systemu Ewidencji Wypadków i Kolizji Komendy Głównej Policji wynika, że pomiędzy 2023 a 2025 rokiem ich liczba wzrosła o 163 proc. – z 264 w 2023 roku do 696 w 2025 roku. Liczba ofiar śmiertelnych w takich zdarzeniach zwiększyła się z trzech w 2023 roku do ośmiu w 2025 roku, a liczba rannych – z 269 w 2023 roku do 757 w 2025 roku.

– Wraz z rosnącą popularnością jednośladów zwiększa się też liczba wypadków. Na szczęście w przypadku rowerów nie jest to tak dostrzegalne, natomiast hulajnogi stały się w pewnym sensie plagą polskich miast i przyczyną wielu wypadków, szczególnie wśród bardzo młodych ludzi – mówi Agnieszka Żebrowska, dyrektorka Biura Sponsoringu i Prewencji w PZU, inicjatora kampanii „Mistrzu, pomyśl".

– Te urazy są bardzo groźne, bo i na hulajnogach elektrycznych, i na rowerach rozwijamy bardzo duże prędkości. W tej chwili praktycznie każdy rower można upgrade'ować do tego, żeby był elektryczny. Powszechne jest to, że ludzie zdejmują blokady i praktycznie nie ma ograniczeń w prędkości, a te urządzenia nie są przystosowane do tak szybkiej jazdy. Co może ulec urazom? Tak naprawdę wszystko, bo mamy eksponowaną klatkę piersiową, kończyny, brzuch, miednicę i głowę – ostrzega dr n. med. Łukasz Rakasz, ordynator Oddziału Neurochirurgii w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Niekłańskiej w Warszawie.

W ubiegłym roku w Polsce rozgorzała dyskusja o tym, by wprowadzić obowiązek stosowania kasków ochronnych przez użytkowników hulajnóg. To pokłosie serii wypadków z udziałem często osób małoletnich. W połowie lipca Ministerstwo Infrastruktury zapowiedziało zmiany w przepisach ruchu drogowego, których skutkiem będzie wprowadzenie od 3 czerwca 2026 roku obowiązku stosowania kasków przez dzieci (do 16. roku życia) jeżdżące na rowerach czy hulajnogach.

– Gram prewencji jest wart dużo więcej niż kilogram leczenia. Jeśli dziecko założy kask na głowę

zdjęcie ilustracyjne \ policja

i energia uderzenia zostanie przez niego pochłonięta, to ten uraz statystycznie będzie mniejszy i wyniki leczenia będą dużo lepsze. Kaski nie zapobiegają wypadkom drogowym, natomiast zmieniają wyniki leczenia i skutki urazu. Mam nadzieję, że będziemy w stanie zebrać takie dane i pokazać całemu światu, że robiąc ten naturalny eksperyment, zmieniliśmy w Polsce efekty leczenia urazów głowy i zmniejszyliśmy liczbę dzieci, które są niepełnosprawne w konsekwencji takich urazów – mówi dr Łukasz Rakasz.

Jak dodaje lekarz, choć obowiązek stosowania ochrony głowy dotyczy wszystkich kierujących motocyklem, czterokołowcem lub motorowerem i ich pasażerów oraz użytkowników rowerów i hulajnóg poniżej 16. roku życia, kaski powinni zakładać wszyscy wsiadający na każdego typu jednoślad.

– Mam nadzieję, że dojdzie do takiego efektu, kiedy to dzieci nauczą rodziców, że jazda w kasku stanie się normą. Że dzieci będą się pytać taty, dlaczego on nie jeździ w kasku, skoro ono musi. I dojdzie do tego samego, do czego doszło w trakcie wprowadzania tej legislacji u dzieci, które mają jeździć na stokach narciarskich w kaskach. W tej chwili rzadko kogo możemy zobaczyć bez kasku – mówi ordynator Oddziału Neurochirurgii w Szpitalu Dziecięcym w Warszawie.

W badaniu przeprowadzonym na potrzeby raportu „Rowerowa Polska PZU" 41 proc. rowerzystów zadeklarowało, że jeździ w kasku często lub zawsze. Trzy czwarte rowerzystów przyznało, że zdarza im się jeździć bez kasku. Osoby z tej grupy najczęściej deklarują, że nie zakładają kasku, gdy mają przejechać krótki dystans. Drugim najpopularniejszym usprawiedliwieniem jest ostrożna jazda. Szczególnie najmłodsi badani (w wieku 18–24 lat) są przekonani, że jeżdżą ostrożnie (45 proc.) lub są przejęci swoim wyglądem w kasku (21 proc.).

– Drugim bardzo poważnym problemem jest niedostateczne oświetlenie pojazdów i ich użytkowników. Zjawisko to występuje szczególnie w mniejszych miejscowościach i na wsiach, gdzie ludzie jeżdżą czasami po zmroku w ciemnych ubraniach, bez żadnego oświetlenia. Niestety często się zdarza, że to powoduje wypadki, również śmiertelne, szczególnie wśród osób po 60. roku życia. Zaleca się, żeby rower był oświetlony z przodu i z tyłu, nawet w ciągu dnia – podkreśla Agnieszka Żebrowska.

Na te podstawowe zasady bezpieczeństwa użytkowników jednośladów ma zwrócić uwagę kampania „Mistrzu, pomyśl", zainaugurowana przez PZU. Osią działań są spoty wideo wyreżyserowane przez Jana Komasę, w których pokazane zostały niebezpieczne zachowania kierujących jednośladami i ich konsekwencje. Filmy są wyświetlane w ogólnopolskich stacjach telewizyjnych i w kinach w całej Polsce. Dodatkowo kampanijne kreacje będą prezentowane na 380 nośnikach na przystankach autobusowych przy ścieżkach rowerowych i skrzyżowaniach o wysokim natężeniu ruchu w całej Polsce, a także na nośnikach przy blisko tysiącu sklepów Żabka. Kampania jest kontynuacją ubiegłorocznej akcji „Mistrzu, zwolnij", skierowanej do kierowców samochodów.

– To Policja sugeruje nam, jakie są najniebezpieczniejsze problemy na polskich drogach. Pierwsze wyzwanie, jakie zidentyfikowaliśmy, to nadmierna prędkość kierowców, stąd kampania „Mistrzu, zwolnij". Kolejny element to jednoślady, które obok pieszych i kierowców samochodów stanowią ważną część ruchu drogowego – mówi dyrektorka Biura Sponsoringu i Prewencji w PZU.

– „Mistrzu, pomyśl" to znaczy jedź z rozwagą, ale też zwolnij, bo prędkość jednak zabija – mówi nadinsp. Roman Kuster.

Źródło: Newseria

> – TE URAZY SĄ BARDZO GROŹNE, BO I NA HULAJNOGACH ELEKTRYCZNYCH, I NA ROWERACH ROZWIJAMY BARDZO DUŻE PRĘDKOŚCI. W TEJ CHWILI PRAKTYCZNIE KAŻDY ROWER MOŻNA UPGRADE'OWAĆ DO TEGO, ŻEBY BYŁ ELEKTRYCZNY. POWSZECHNE JEST TO, ŻE LUDZIE ZDEJMUJĄ BLOKADY I PRAKTYCZNIE NIE MA OGRANICZEŃ W PRĘDKOŚCI, A TE URZĄDZENIA NIE SĄ PRZYSTOSOWANE DO TAK SZYBKIEJ JAZDY. CO MOŻE ULEC URAZOM? TAK NAPRAWDĘ WSZYSTKO, BO MAMY EKSPONOWANĄ KLATKĘ PIERSIOWĄ, KOŃCZYNY, BRZUCH, MIEDNICĘ I GŁOWĘ – OSTRZEGA DR N. MED. ŁUKASZ RAKASZ, ORDYNATOR ODDZIAŁU NEUROCHIRURGII W SZPITALU DZIECIĘCYM PRZY UL. NIEKŁAŃSKIEJ W WARSZAWIE.

eprasa.pl e4dd428cea

NAUCZ SIĘ MÓWIĆ „NIE"

Kiedy przestajemy żyć wyłącznie oczekiwaniami innych ludzi, wszystko się zmienia. Zaczynamy sięgać po marzenia, próbować nowych rzeczy, podejmować decyzje, które wcześniej wydawały się zbyt trudne. O asertywności rozmawiamy z Joanną Kowalik, mentorką relacji i odwagi.

ArtistNika Studio Artystyczne Weronika Nowokuńska

Joanna Kowalik

— Często słyszymy: „bądź asertywna, będzie ci łatwiej w życiu". A jednocześnie wiele osób uważa, że asertywność to bycie niegrzecznym. Skąd ten mit?

— Myślę, że szczególnie kobiety wciąż mierzą się z takim przekonaniem. Wiele z nich uważa, że bycie asertywną oznacza bycie agresywną, niemiłą czy konfliktową. Tymczasem asertywność absolutnie nie ma nic wspólnego z brakiem życzliwości. Można być jednocześnie asertywnym, uprzejmym i przyjemnym dla innych. Wszystko zależy od intencji i sposobu, w jaki komunikujemy swoje potrzeby.

— Jak więc odmówić i zachować spokój?

— Asertywność polega na wyrażaniu własnych potrzeb i granic spokojnie i z szacunkiem – zarówno do siebie, jak i do drugiej osoby. Niestety wiele kobiet nadal ma problem z wyrażaniem własnej opinii. Często wynika to z niskiej samooceny i braku pewności siebie. Wciąż żyjemy w świecie, w którym wiele kobiet uważa, że zdanie innych jest ważniejsze niż ich własne. To się oczywiście zmienia, ale nie da się ukryć, że dużo pracy jeszcze przed nami.

— Dlaczego powiedzenie „nie" bywa dla nas tak trudne?

— W dużej mierze wynika z tego, jak myślimy o sobie. Jeśli kobieta ma niską samoocenę, powiedzenie „nie" może być dla niej bardzo trudne, szczególnie na początku. Dlatego warto zaczynać od małych kroków i ćwiczyć asertywność w bezpiecznych sytuacjach.

— Jakie to mogą być sytuacje?

— Może to być chociażby rozmowa z telemarketerem. Możemy jasno powiedzieć, oczywiście z szacunkiem do tej osoby, że nie jesteśmy zainteresowane jakąś ofertą. To drobna rzecz, ale daje poczucie sprawczości. Z czasem można przenosić tę umiejętność do trudniejszych sytuacji – na przykład w pracy czy w relacji z przełożonym.

— Czy są konkretne techniki, które pomagają w asertywnej komunikacji?

— Tak. Jedną z nich jest technika tzw. „zdartej płyty". Polega ona na tym, że spokojnie powtarzamy jedno zdanie. Jeśli ktoś próbuje nas do czegoś przekonać albo wywiera presję, my wciąż powtarzamy swoją odpowiedź – spokojnie, ale stanowczo.

— Czyli na przykład: „Dziękuję, ale nie jestem zainteresowana"?

— Dokładnie. I powtarzamy to tak długo, aż druga osoba zrozumie, że nasza decyzja się nie zmieni. Drugą bardzo ważną metodą jest komunikat „ja".

— Na czym polega ta technika?

— W komunikacie „ja" mówimy o swoich emocjach i potrzebach, zamiast oskarżać drugą osobę. Zamiast powiedzieć: „Nigdy nie przychodzisz na czas", możemy powiedzieć: „Czuję się zlekceważona, kiedy ktoś spóźnia się na nasze spotkanie". Skupiamy się na swoich uczuciach i potrzebach.

— Czy asertywności można się nauczyć?

— Zdecydowanie tak. To umiejętność, którą można wytrenować. Budowanie pewności siebie i asertywności jest trochę jak trening mięśnia – wymaga czasu i praktyki. Kluczowe jest jednak to, aby zacząć od pracy nad sobą.

— Czyli od zmiany sposobu myślenia o sobie?

— Tak, to jest absolutna podstawa. Sposób, w jaki myślimy o sobie, w ogromnym stopniu wpływa na nasze zachowanie, decyzje i sposób komunikacji z innymi ludźmi. Jeśli zaczniemy postrzegać siebie jako osoby wartościowe, kompetentne i mające prawo do własnego zdania, automatycznie zmienia się nasza postawa.

> Mówimy spokojniej, pewniej, częściej stawiamy granice i nie boimy się wyrażać swoich potrzeb. Co ciekawe, inni ludzie bardzo szybko wyczuwają, jaki mamy stosunek do samych siebie. Jeśli same traktujemy siebie z szacunkiem, otoczenie zaczyna reagować w podobny sposób. Z kolei gdy wciąż podważamy swoją wartość, przepraszamy za swoje zdanie albo wycofujemy się z rozmów, wysyłamy sygnał, że nasze potrzeby są mniej ważne.

Dlatego tak ważne jest budowanie zdrowego obrazu siebie i przekonania, że mamy prawo do szacunku, do własnych opinii i do stawiania granic.

— Czasami mówi się o afirmacjach – powtarzaniu przed lustrem pozytywnych zdań o sobie. Czy to działa?

— Są osoby, którym to pomaga, ale ja osobiście uważam, że dużo skuteczniejsze jest działanie. Kiedy zaczynamy podejmować konkretne kroki i zdobywać doświadczenie, nasza pewność siebie rośnie naturalnie.

— Jak ją budować?

— Bardzo ważne jest budowanie swoich zasobów – zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Mogą to być kompetencje, wiedza, doświadczenie, ale też rzeczy związane z naszym samopoczuciem, jak na przykład dbanie o wygląd czy styl.

— Czy naprawdę styl może mieć takie znaczenie?

— Tak, bo to wszystko wpływa na to, jak postrzegamy same siebie. Jeśli patrzymy w lustro i widzimy osobę, która nam się podoba, automatycznie czujemy się pewniej. To nie chodzi wyłącznie o wygląd w sensie estetycznym, ale o ogólne poczucie, że dbamy o siebie i traktujemy siebie z szacunkiem. Kiedy kobieta zakłada ubranie, w którym dobrze się czuje, kiedy widzi w lustrze zadbaną, uśmiechniętą osobę, jej postawa się zmienia – prostuje się, mówi pewniej, ma więcej odwagi w kontaktach z innymi. To działa też w drugą stronę. Ludzie bardzo szybko wyczuwają, jaki mamy stosunek do samych siebie. Jeśli my same patrzymy na siebie z życzliwością i akceptacją, inni również zaczynają nas tak odbierać. Dlatego dbanie o siebie – zarówno o wygląd, jak i o rozwój czy dobre samopoczucie – jest ważnym elementem budowania pewności siebie i asertywności.

— Jak jeszcze można wzmacniać swoją pewność siebie?

— Na przykład prowadząc dziennik osiągnięć i zapisując w nim nawet drobne sukcesy. Warto też nie nazywać błędów porażkami, tylko traktować je jako lekcje. Ważne jest także ciągłe rozwijanie swoich kompetencji i korzystanie z własnych talentów.

— A co zrobić, żeby się nie poddać w tej drodze?

— Bardzo dużo zależy od naszej wewnętrznej motywacji. Niestety wiele kobiet wychowało się w środowiskach, w których były krytykowane, a ich osiągnięcia umniejszane. W dorosłym życiu mogą nadal funkcjonować z przekonaniem, że nie mają wpływu na swoje życie. Dopóki kobieta sama nie zrozumie, że może żyć inaczej i że zasługuje na szacunek, trudno będzie cokolwiek zmienić. Ja mogę pokazać narzędzia i kierunek, ale decyzja o zmianie zawsze należy do nas samych.

— Jak asertywność wpływa na codzienne życie?

— Bardzo pozytywnie. Poprawiają się relacje z partnerem, dziećmi, współpracownikami czy przełożonymi.

> Kobieta, która jest asertywna, ma więcej odwagi, by realizować swoje cele – na przykład poprosić o podwyżkę albo zawalczyć o własne pomysły. Jeśli jesteśmy asertywne, sięgamy po więcej. Widzimy coraz więcej kobiet przedsiębiorczych, liderek i właścicielek firm. Coraz więcej z nich ma odwagę realizować swoje zamierzenia.

Odnoszą sukcesy nie tylko w kraju, ale również w międzynarodowych korporacjach. To bardzo pozytywna zmiana.

— Na koniec – jak więc wychować dziewczynkę, żeby w przyszłości była pewna siebie i asertywna?

— Najważniejszy jest przykład rodziców. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację. Jeśli widzą rodziców, którzy są pewni siebie, szanują siebie nawzajem i komunikują się z szacunkiem, same będą powielały te wzorce.

— Czyli mniej teorii, więcej przykładu?

— Dokładnie. Do tego potrzebna jest bezwarunkowa miłość, wsparcie i akceptacja. To najlepszy fundament pod pewność siebie w dorosłym życiu.

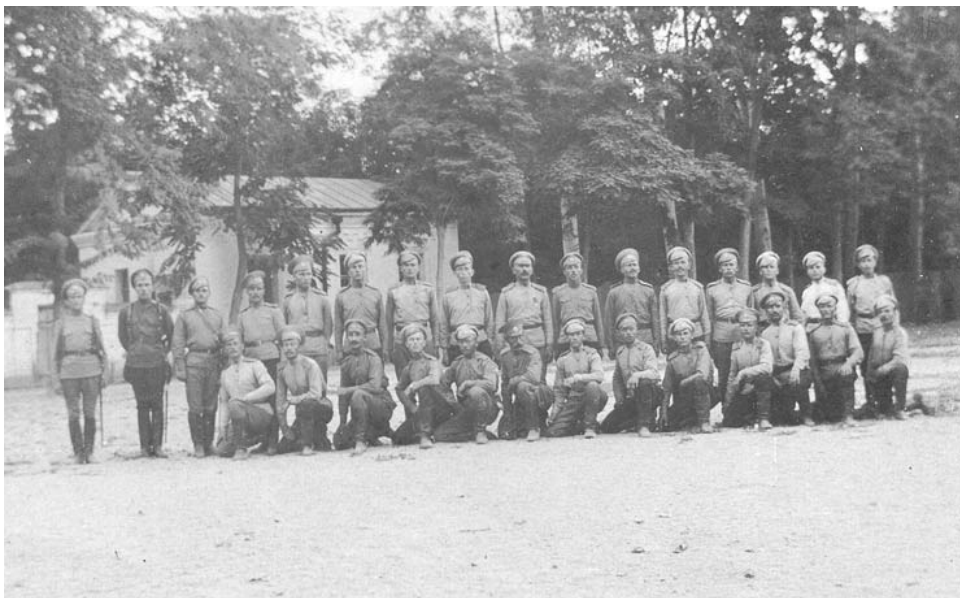
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Joanna Kowalik - mentorka relacji i odwagi. Specjalizuje się w uczeniu asertywności, pewności siebie, stawianiu zdrowych granic oraz komunikacji. Na co dzień prowadzi sesje coachingowe, warsztaty oraz aktywnie rozwija społeczność w mediach społecznościowych.

eprasa.pl e4dd428cea

KATYŃSKI MORD – MAJOR WŁADYSŁAW ORZESZKO NR 1828

Przedstawiamy naszym Czytelnikom historię majora Władysława Orzeszko urodzonego 8 stycznia 1895 r. w zaścianku szlacheckim w Łozowie (Ziemia Grodzieńska, powiat wileński), syna Tomasza i Michaliny (z d. Olszewskiej).



Władysław Orzeszko jako carski żołnierz, ok. 1915-17 r.

Pierwszy z prawej por. Wł. Orzeszko z kolegami nad mapą, ok. 1919/20 r.

Jego ród pieczętował się herbem Korab. Miał trzech braci i siostrę. Do szkół uczęszczał w Sokółce i Grodnie. W 1915 r. wstąpił do wojska carskiego, gdzie w 1916 r. otrzymał pierwszy stopień oficerski. Z końcem listopada 1917 r. został przeniesiony do II Dywizji Strzelców 5 pułku piechoty (p.p.) w I Korpusie Wschodnim. W styczniu 1918 r. wyjechał wraz z drugim transportem tegoż pułku na front. W walkach m.in. pod wsią Uszą dostał się do niewoli bolszewickiej i został osadzony w więzieniu w Mińsku Litewskim. Uciekł stamtąd po 15 dniach, a następnie brał czynny udział w zajęciu tego miasta. W czasie walk zdobył 4 cekaemy i ok. 200 karabinów. Po przekazaniu Mińska Litewskiego Niemcom, wyjechał wraz z pułkiem do Bobrujska, gdzie wkrótce objął dowództwo oddziału Karabinów Maszynowych (K.M.)5 p.p. Gdy w mieście miał miejsce zamach, postawił w stan ostrego pogotowia do walki z Niemcami 5 i 6 p.p. Po fiasku zamachu – w związku z likwidacją I Korpusu Polskiego - por. Orzeszko wyjechał do Wilna, następnie zamieszkał w folwarku pod Wilnem, pozostając w stałym kontakcie ze Związkiem Wojskowym w tym mieście. W październiku 1918 r. przeniósł się na stałe do Wilna i pracował tam, organizując samoobronę.

Por. Wł. Orzeszko (w środku) z żoną Heleną i jej koleżanką, lata 20. XX w.

Nowo odrodzone Wojsko Polskie

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości wstąpił 16 listopada 1918 r. do nowo odrodzonego Wojska Polskiego. Nie został zweryfikowany wówczas na wyższy stopień oficerski, wykazano jedynie, że dotychczas ukończył Szkołę Chorążych i kurs oficerski K.M. w armii rosyjskiej i w I Korpusie Polskim na Wschodzie. W grudniu 1918 r. wstąpił do Samoobrony Wileńskiej, a w styczniu 1919 r. ponownie do Wileńskiego Pułku Strzelców, z którym znów wymaszerował na front. Po powrocie został czasowo mianowany w Wilnie adiutantem pułku, a 31 stycznia 1921 r. wybrany Przewodniczącym Wojskowej Komisji Egzaminacyjnej, następnie w marcu tegoż roku odkomenderowany do Ministerstwa Spraw Wojskowych. W międzyczasie wyjechał na zjazd Dowborczyków w Warszawie, a po powrocie objął ponownie dowództwo I Baonu oraz został w kwietniu 1921 r. przewodniczącym komisji nad gospodarką pułku, a także dowódcą Biura Sztabowego. 20 lipca tegoż roku przyznano mu odznakę frontową – brał m.in. udział w bitwach przy zajęciu Wilna (styczeń 1919 r.), a także na Równym Polu pod Wilnem oraz w rejonie Wołkowyska; walczył również 15 sierpnia 1920 r. pod Radzyminem w tzw. Bitwie warszawskiej. Będąc dowódcą K.M. odznaczył się znaczną odwagą. Za udział w wojnie polsko-bolszewickiej otrzymał też trzykrotnie Krzyż Walecznych.

Ppor. Wł. Orzeszko w 29. Baonie Celnym, lata 20. XX w.

eprasa.pl e4dd428cea

W 1921 r. por. Orzeszko przeszedł do kadry oficerskiej rezerwy, do 29 Baonu Celnego w Klecku. Przebywał tam jeszcze w październiku 1924 r., kiedy to poślubił pannę Helenę (z d. Jachimowicz) tzw. Stasię, córkę Fabiana i Olimpii (z d. Dybowskiej). 20 XI 1924 r. kpt. Orzeszko został przywrócony do służby czynnej i przeniesiony z 53 do 78 p.p. Wtedy też zostaje przemianowany na oficera zawodowego. Decyzję o jego ponownym przyjęciu do W.P. podpisał Minister Spraw Woj. Wł. Sikorski. W grudniu 1925 r. kpt. Orzeszko ukończył kurs dokształcający dla młodszych oficerów piechoty w Chełmnie przy 78 p.p. z ogólną opinią celującą w zachowaniu, pilności oraz postępach w nauce.

W teczce personalnej mjr Wł. Orzeszki brakuje większości dokumentów z całego okresu międzywojennego. Dlatego odtworzenie całości służby staje się niemożliwe. W 1928 r. kpt. Orzeszko otrzymał medal za wojnę polsko-bolszewicką oraz medal 10-lecia, następnie Krzyż Litwy Środkowej. 1 stycznia 1930 r. zostaje awansowany do stopnia majora. Przy tym stopniu pozostaje już do końca do 1940 r. Z kolei 9 maja 1933 r. otrzymał „Krzyż Niepodległości", służąc w Lidzie w 77 p.p. W tym pułku służył najprawdopodobniej najdłużej, bo aż do września 1939 r. Był tam kwatermistrzem oraz dowódcą III Baonu.

W środku z laską siedzi d-ca por. Wł. Orzeszko z I Kompanią Karabinów Maszynowych Wileńskiego Pułku Piechoty, zima 1919 r.

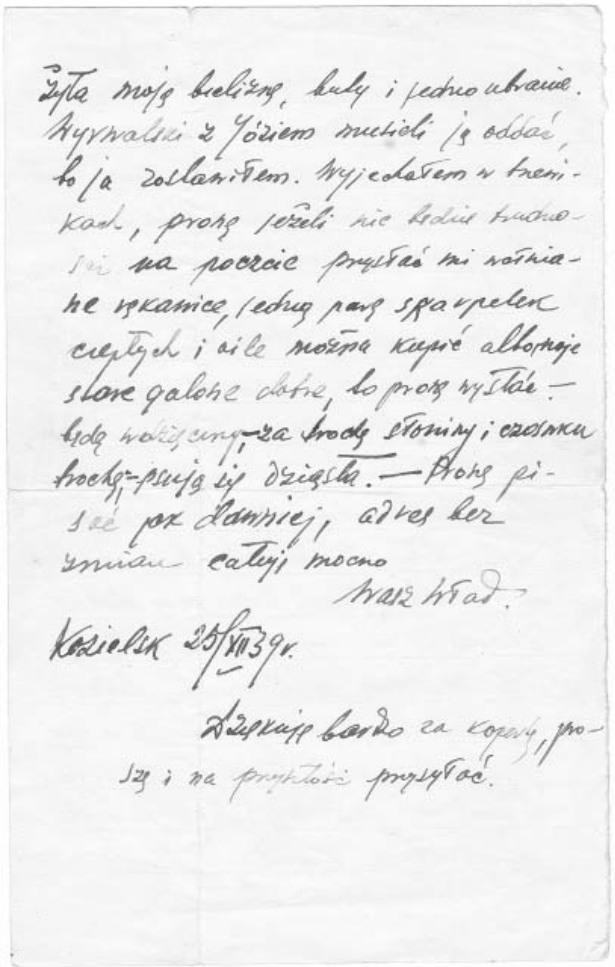
Wojna i uwięzienie w Kozielsku

Ostatni jego przydział służbowy to Komenda Rejonowa Uzupełnień w Słoninie. Tak wspomina go w swojej książce pt. „Dom utracony, dom ocalony", p. Teresa Tomsia z Poznania - wnuczka jednego z podkomendnych sierż. Bronisława Gołackiego. Tak, oto pisze: „(...)Do domu Gołackich w Słonimie (...) pobudowane zostało jeszcze jedno duże domostwo bliźniacze dla pracowników RKU. Sąsiadowali więc ze sobą: rodzina majora Wł. Orzeszki – komendanta RKU, kpt. Jana Winiarza – jego zastępcy oraz starszego sierż. Sztabowego B. Gołackiego – referenta zatrudnionego na etacie oficerskim, który kreślił mapy i opiekował się dokumentacją(...)".

Kiedy we wrześniu 1939 r. 77 p.p. w ramach 19 Wileńskiej DP w armii „Prusy" pod dowództwem gen. J. Kwaciszewskiego wychodzi z koszar do boju w kierunku centralnej Polski, to mjr Orzeszko ma za zadanie pozostać na Kresach Wschodnich i rekrutować nowych żołnierzy. Tu 17 września 1939 r. zostaje go nowa wojna, tym razem z sowietami. Zostaje aresztowany i wywieziony do obozu w Kozielsku. W kwietniu 1940 r. przetransportowany do Katynia i tam rozstrzelany. Na niemieckiej liście katyńskiej znajduje się pod nr 1828, co oznacza, że został odnaleziony i rozpoznany na podstawie pisma służbowego oraz listu w 1943 r. Akt zgonu mjr Wł. Orzeszki został sporządzony w Warszawie w 1948 r. Czytamy w nim m.in., że zgon nastąpił 9 maja 1947 r., co było oczywiście ewidentną nieprawdą.

Piknik w lesie – por. Wł. Orzeszko z żoną Heleną oraz znajomymi, lata 20. XX w.

Piknik w lesie – por. Wł. Orzeszko z żoną Heleną, lata 20. XX w.



Żyta moją bieliznę, buty i jedno ubranie. Wyrwalski z Józiem musieli ją oddać, bo ja zostawiłem. Wyjechałem w trzewikach, proszę jeżeli nie będzie trudności na poczcie przesłać mi wełniane rękawice, jedną parę skarpet ciepłych i ile można kupić albo nie stare galosze dotrę, to proszę wysłać – będę wdzięczny – za trochę słoniny i czosnku trochę – psują się dziąsła. – Proszę pisać jak dawniej, adres bez zmian całuję mocno

Wasz Wład.

Kozielsk 25/XII 39 r.

Dziękuję bardzo za kopertę, proszę i na przyszłość przysyłać.

List mjr Wł. Orzeszko do żony Heleny i jej matki Olimpii napisany z obozu w Kozielsku, 25 XII 1939 r.

Na liście „Osób zamordowanych w Katyniu, Charkowie, Twerze i Miednoje mianowanych na kolejne stopnie" – mjr Orzeszko widnieje pod nr 596 z nominacją na podpułkownika w 2009 r. przez Prezydenta III RP.

Przebywając w Kozielsku mjr Orzeszko zdążył napisać dwa listy i jedną kartkę do rodziny. W pierwszym liście do matki i żony tak pisał: „Droga, Kochana Mamusiu i ty Stasieńko (Heleno). Bardzo miłą niespodziankę sprawił list Kochanej mamusi. Szkoda, że tak mało napisała, proszę pisać obszerniej. Cieszy mnie również, że jesteście zdrowe, bałem się o wasze zdrowie, ze względu na brak opieki lekarskiej. Ja, jestem zdrów, nic mi nie dokucza, czasami tylko rękę daje się odczuć, ale to głupstwo, przejdzie samo. Czy macie dostateczną ilość opału, gdyby były trudności, to trzeba brzozy ścinać. Jak Wasil – czy dobrze się stara – myślę niech Marysia zostanie u Mamusi, będzie pomocna, przynajmniej do mego przyjazdu. Czy Tadzik jest i jak u nich. Przed wyjazdem kupiłem nową walizkę, do której Marysia włożyła moją bieliznę, buty i jedno ubranie. Wyrwalski z Józiem musieli ją oddać, bo ją zostawiłem. Wyjechałem w trzewikach, proszę jeżeli nie będzie trudności na poczcie przesłać mi wełniane rękawice, jedną parę skarpet ciepłych i o ile można kupić ..., stare kalosze dotrę, to proszę wysłać. Będę wdzięczny za trochę słoniny i czosnku trochę, psują się (mi) dziąsła. Proszę pisać jak dawniej, adres bez zmian. Całuję mocno. Wasz Wład. Kozielsk, 25 XII 1939 r. Dziękuję bardzo za kopertę, proszę i na przyszłość przysyłać".

Piknik w lesie – por. Wł. Orzeszko z żoną Heleną, lata 20. XX w.

>>ciąg dalszy str. 10

eprasa.pl e4dd428cea

Z kolei na kartce major napisał: „Kochana Mamusiu! Otrzymałem pocztówkę datowaną z dn. pierwszego stycznia (1940 r.); przedtem otrzymałem tylko jeden list. Pisałem przed świętami do Mamusi. Czuję się zdrów, braków żadnych nie odczuwam, jestem tylko niespokojny o wasze zdrowie. Proszę pisać do mnie krótko i zwięźle i tylko o sobie; ja napiszę za miesiąc. Całuje rączki. Wład. (Kozielsk), 4 II 1940 r."

Zaś w kolejnym liście tak pisze: „Najdroższa Moja Mamusiu i Ty Stasieńko! Długo nie miałem od was listów, niepokoiłem się o Wasze zdrowie, otrzymałem w krótkim przeciągu czasu oba listy z 20 I i 30 I (1940 r.), a dziś depeszę. Serdecznie dziękuję za listy, proszę być spokojnym o mnie, jestem zdrów i nic mi nie brakuje, dziąsła podleczyłem, a bolący ząb usunąłem. Kupiłem trzewiki, ciepło mi jest, bieliznę też mam. Mrozy tu już minęły, odczuwa się w powietrzu powiew wiosny. Proszę was bardzo oszczędzajcie swoje zdrowie. Czy dla Stasi jest opieka lekarska, czy mamusia nie ma trudności w kupnie lekarstw dla siebie. Dobrze, że Stasia po takiej podróży czuje się dobrze, też odwaga w takie mrozy jechać. Cóż w Słonimie – z czego żyjecie…".

Pierwszy z prawej mjr Wł. Orzeszko w 77 p.p. podczas próbnego strzelania z karabinu maszynowego, lata 30. XX w.

Pierwszy z lewej mjr Wł. Orzeszko przy wyładunku oficerów z wojskowej ciężarówki, lata 30. XX w.

ПОЧТОВАЯ КАРТОЧКА
CARTE POSTALE

Куда почта Грицевичи
Наименование места, где находится почта, и область или края, а для станций — наименование железной дороги
Несвижского уезда Новогрудского
Район, сельсовет или деревня Воеводство
Улица, № дома и квартиры
Кому Олимпия Якимович
Подробное наименование адресата
в Голынка

Адрес отправителя / Adresse de l'expéditeur
г. Козельск
Смоленской области Рог. лиц. №2
Ожешко Владислав Томашевич

Kartka pocztowa mjr Wł. Orzeszko do Olimpii Jachimowicz. Kozielsk, 4 II 1940 r.

Wiosenne wspomnienia

Z przeprowadzonej przez mnie rozmowie w kwietniu 2010 r. z krewną majora p. Leokadią Ćwiertniewską dowiedziałem się m.in. - nie tyle o samym Wł. Orzeszko, ale o jego rodzinie - że: „Helena Orzeszko, jako żona oficera miała być aresztowana przez NKWD, ale mój ojciec Aleksander Jachimowicz przechował ją, a także jeszcze inną osobę, przez dwa lata i w ten sposób uratował je. W związku z tym mój ojciec bardzo zżył się z Heleną, której mąż w 1940 r. został rozstrzelany w Katyniu. Przed wojną Helena i jej matka Olimpia Jachimowicz mieszkały w majątku Dąbkowszyzna, w pow. nieświeskim, woj. nowogródzkim, a my zaś po sąsiedzku, bardzo blisko, bo w odległości ok. 300 m od nich, w zaścianku szlacheckim Hołynka. Po wojnie zaś przyjechaliśmy do Polski z Heleną jednym transportem kolejowym jako repatrianci ze Wschodu, konkretnie z Klecka. Przez dwa tygodnie dojechaliśmy do Gniezna, gdzie nasze wagony zostały odczepione. Tam zostaliśmy, gdyż dostaliśmy przez Powiatowy Urząd Repatriacyjny w Mieleszynie, jakieś 16 km od Gniezna, dom do zamieszkania. W marcu 1958 r. zmarła matka Heleny, Olimpia Jachimowicz. Została ona pochowana w grobowcu, w osadzie Popowie - Ignacewo 4 km od Mieleszyna. Wtedy samotna Helena (nie mieli dzieci z Władysławem) postanowiła zamieszkać u mojego ojca, zmarła zaś w 1966 r. i jest pochowana w tym samy grobowcu co jej matka Olimpia i tak jak mój ojciec Aleksander, matka Maria (z d. Rytwińska) oraz mój brat Zdzisław (zm. 1998 r.). W Mieleszynie mieszkaliśmy do 1965 r., a potem wraz z rodziną przyjechaliśmy do Olsztyna. Wtedy na gospodarce w Mieleszynie został spadkobierca, mój brat Zdzisław. Dziś gospodarstwo to jest w obcych rękach.

Mąż Heleny, Wł. Orzeszko był dobrze sytuowany. Nasza rodzina miała mało kontaktu z nim, gdyż często przebywał w pułku, a na koniec pełnił funkcję Komendanta RKU w Słonimie. Opiekował się też wiejską szkołą podstawową, więc był bardzo zajęty".

Dziś już nie żyje p. Leokadia Ćwiertniewska jedna z uczestniczek pierwszych naszych wspólnych uroczystości katyńskich w szkole, która mieszkała w domu pod Olsztynem, we wsi Wrzesina, w gminie Jonkowo. We Wrzesinie mieszkają nadal dwie Jej córki - p. Bogumiła Zalewska z mężem Adamem oraz p. Urszula Ćwiertniewska. Zaś w Olsztynie mieszka trzecia córka Jagoda.

30 kwietnia 2010 r. na terenie Szkoły Podstawowej nr 13 w Olsztynie odbyła się podniosła uroczystość w związku z zasadzeniem Dębu Katyńskiego ku czci ppłk. Wł. Orzeszko. Impreza ta związana była z realizacją programu „Katyń… ocalić od zapomnienia", do którego przystąpiła SP nr 13 wraz z 36 innymi placówkami oświatowymi z terenu Warmii i Mazur. Uroczyste odebranie dębu miało miejsce 9 kwietnia w Gimnazjum nr 14 na Dajtkach.

Piotr Rafalski, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskie

"Wszystkie zdjęcia i dokumenty pochodzą ze zbiorów p. Urszuli Ćwiertniewskiej"

Oficerowie podczas wyjazdu koleją na manewry, lata 30. XX w.

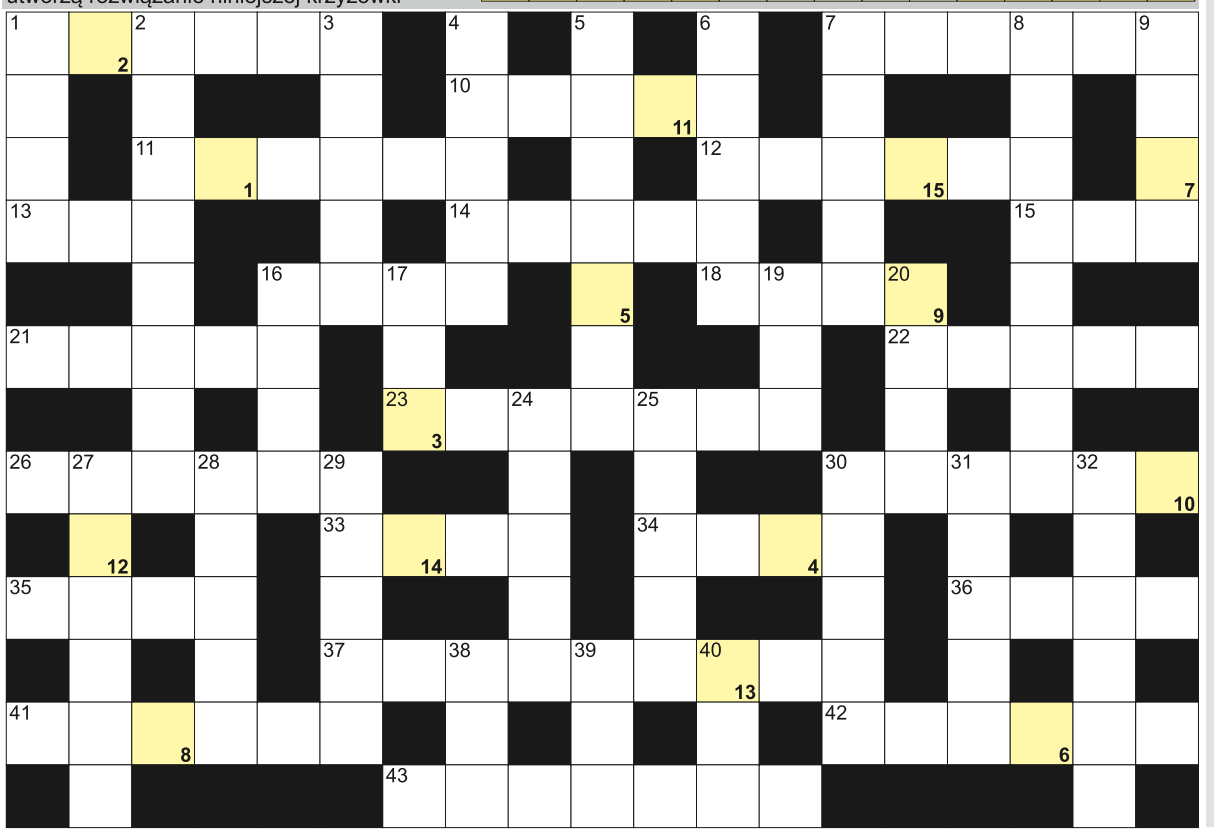
Pierwszy z lewej mjr Wł. Orzeszko podczas dekorowania żołnierzy sznurami strzeleckimi, lata 30. XX w.

eprasa.pl e4dd428cea

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

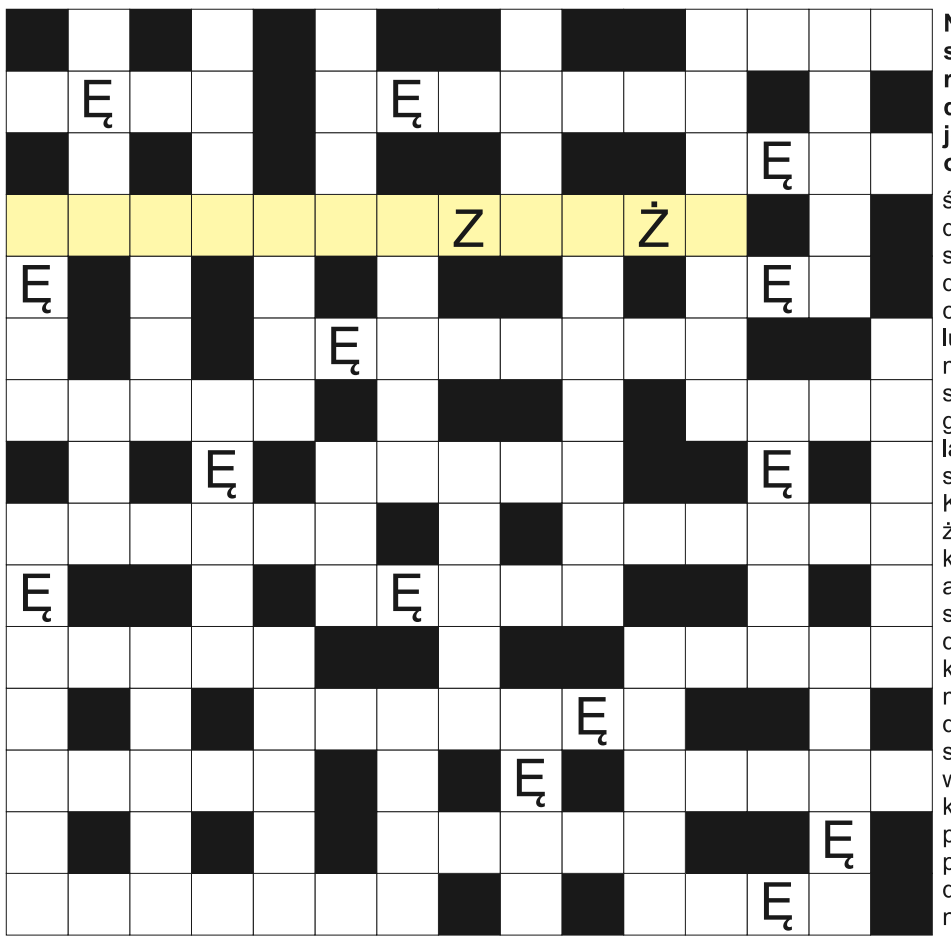
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



POZIOMO: 1) rzeka na granicy Syrii i Jordanii; 7) wstępna część powieści; 10) płaskie części stołów; 11) mierna ocena; 12) ilość wydrukowanych książek; 13) mała Aleksandra; 14) sklepowe lub dziecięce; 15) żona boga Saturna; 16) stolica Ghany; 18) napisał "Ferdynanda Wspaniałego"; 21) inaczej o mężczyźnie; 22) możliwość, wariant; 23) rodzinne miasto Mikołaja Reja; 26) wypadek w peletonie; 30) pomocnik proboszcza; 33) prąd, tendencja w sztuce; 34) stolica Górnej Austrii; 35) cywilny lub nieważkości; 36) tłuszcz na patelni; 37) dział gospodarki z hodowlami i uprawami; 41) utwory Andersena; 42) waluta Angoli; 43) naoczny przy wypadku. **PIONOWO:** 1) japońska sztuka walki; 2) biuro Nowin Jeleniogórskich; 3) łódka na spływ; 4) lęk; 5) gotowane w zupie; 6) remisowy w meczu; 7) hazardowa gra karciana; 8) palma seszelska inaczej; 9) bas lub sopran; 16) jeden z muszkieterów Dumasa; 17) paraboliczny i preparowany; 19) Hokkaido dawniej; 20) stół ma cztery; 24) pierwiastek Ru; 25) prasuje asfalt; 27) obrzęd, ceremonia; 28) wzorzec, reguła w sztuce; 29) Gide, pisarz francuski; 30) jeden ze zmysłów; 31) pewna suma pieniędzy; 32) inaczej przedmioty; 38) znak zodiaku; 39) Izabela dla przyjaciół; 40) ...-break, w siatkówce i tenisie.

BAŚKA z HASŁEM

Hasło z kolorowych pól z literami "Z" oraz "Ż" utworzy rozwiązanie:



Na diagramie ujawniliśmy wszystkie samogłoski "Ę" i dwie litery rozwiązania. Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól z oznaczonymi literami "Z" oraz "Ż".

śluzowa i bębenkowa; stolica Rosji; łodygi z liśćmi i kwiatami; zamykane na skoblach; łotewska marka słodyczy; Indianin z Meksyku; drzewo iglaste potocznie; ... płowy, ptak padlinożerny; psi lub koński przy saniach; trzonowe lub mleczne; Esko, były premier Finlandii; spławikowa i teleskopowa; ślady po gałęziach na deskach; liściowy to ligula; o szpicrucie krócej; równy w marszu; kilogram wody; najwyższy wulkan Kostaryki; Groźny i Srogi, carowie; krążek, wianek kiełbasy; inaczej obawy; kolorowa na niebie; gromkie brawa; autobus z wycieczką; już nie panna; starożytna Nikomedia dzisiaj; po nich dożynki; rzeka w Cieszynie; "... Gynt", książka Henrika Ibsena; policyjna z numerem; towarzysz Gilgamesza; niejeden na polu naftowym; nabycie towaru, sprawunek; rzeka w Melbourne; omawiany na lekcji; kąpielowy do wytarcia; krótki przy koszulce; w godle Polski; prestiżowa nagroda filmowa; moment pędu; pierwsza kobieta w mitologii nordyckiej; kule bilardowe; żywotnik, roślina iglasta; zamieszanie, chaos

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

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

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

WYKREŚLANKA: znajdź 20 wyrazów kojarzących się z wojskiem. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: czołg, służba, karabin, sztab, rakieta, żołd, mina, wywiad, medal, lufa, atak, bateria, armata, oficer, pluton, patrol, dywizja, koszary, desant, pocisk:

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

eprasa.pl e4dd428cea

KURIER ogłoszenia

Ogłoszenia drobne

Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

SPRZEDAM

SPRZEDAM b.tanio, 2-fotele(nowe/mało używane, jasny kolor), 603-087-202

NIERUCHOMOŚCI

KAWALERKĘ sprzedam 26 m2, parter, centrum Sępopola, 798-498-432

SPRZEDAM siedlisko koło Morąga: dom, garaż,4 działki budowlane, tel. 664696920

USŁUGI

SERWIS ROWERÓW- wszystkie modele. Rowery elektryczne i hulajnogi- tylko naprawy mechaniczne. BRODNICA, czynne od 9.00 do 17.00., tel.781-145-484.

AUTO-MOTO

SKUP SAMOCHODÓW, stan obojętny, ciągniki, maszyny rolnicze- KASACJA, tel.605-070-911.

RÓŻNE

SPRZEDAM zegar podłogowy, stół owalny, kanapę Ludwik - antyki stan idealny okazja, 696-478-676

Mława/Usługi hydrauliczne, 508-491-711

ZWIERZĘTA

sprzedam

SPRZEDAŻ kur, kaczek, brojlerów, kokoszek, dowóz gratis, tel.728-104-188.

SPRZEDAŻ kur, kurcząt -dostawa gratis, 503-508-148

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-

AUTO-MOTO

inne

SAMOCHODY używane -skup, sprzedaż, komis, zamiana, przejęcie leasingu, al.1 Maja 17, Giżycko,08:00-16:00,698-672-856,694-176-237,czarek@pindur.pl;pindur.otomoto.pl

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem 600500710.

maszyny rolnicze

KUPIĘ kombajn Bizor Z- 056 , 606-713-778

SPRZEDAM-C360 przyczepa, sadzarka redełka, opryskiwacz siewka, talerzówka owijarka, prasa, 698 220-636

produkty rolne

SERADELĘ sprzedam tel.508-580-030.

wski.pl • kuriermlawski.pl • **kuriermlawski.pl** • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • **kuriermlawski.pl** • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl wski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl • kuriermlawski.pl •

OSOBY STARSZE I ICH ZDROWOTNE PROBLEMY

Choroby wieku podeszłego, czyli choroby starcze, to grupa schorzeń, które pojawiają się u seniorów. Najczęściej są to choroba Alzheimera i inne rodzaje demencji, a także choroby układu krążenia i niektóre nowotwory.

W Polsce początek okresu starości wyznacza wiek emerytalny – 65 lat. Proces starzenia się jest jednak uwarunkowany indywidualnie, choć prędzej czy później zainicjuje duże zmiany w życiu takiej osoby, zwłaszcza pod względem zdrowotnym. Nasilenie problemów ze zdrowiem i z mobilnością, utrata kontroli nad własnym ciałem, uzależnienie od pomocy rodziny – to tylko niektóre jej symptomy.

Choroby wieku podeszłego, czyli choroby starcze, to grupa schorzeń, które diagnozuje się u większości seniorów. Obecnie obserwuje się proces starzenia się społeczeństwa, z ciągle wzrastającą liczbą osób dożywających późnej starości, w związku z tym choroby wieku podeszłego diagnozuje się coraz częściej. Szacuje się, że obecnie ponad połowa seniorów podlega starzeniu, które charakteryzuje się występowaniem licznych dolegliwości, doprowadzających stopniowo do trwałego upośledzenia funkcjonowania w życiu codziennym. Osoby starsze najczęściej skarżą się na zaburzenia pamięci, wahania nastroju, zaburzenia mowy i spowolnienie ruchowe (lub kłopoty z poruszaniem się), problemy ze słuchem i pogorszenie wzroku. Problem stanowią także dolegliwości sercowe i układu krążenia i oddechowe.

Fot. Pixabay

Choroby wieku starczego zaczynają pojawiać się najczęściej u osób między 60, a 65. rokiem życia

Najczęstsze choroby wieku podeszłego:

1. **Choroba Alzheimera** - objawiająca się utratą pamięci, zdolnością rozumowania i orientacji, to najczęstszych chorób wieku podeszłego. Wg raportu NIK, obecnie w Polsce na tę chorobę może cierpieć nawet pół miliona osób. Do 2050 roku liczba ta - według różnych szacunków – wzrośnie nawet czterokrotnie.

2. **Choroba Parkinsona** to choroba układu nerwowego, objawiająca się drżeniem kończyn i zaburzeniami mowy. Jak wynika z danych z 2015 roku, w Polsce na Parkinsona choruje ponad 80 tys. osób. Szacuje się, ze co roku będzie przybywać ok. 4-8 tys. nowych przypadków tej choroby.

3. **Nadciśnienie tętnicze** - należy do najczęstszych schorzeń układu sercowo-naczyniowego u osób starszych. Częstość jego występowania rośnie bowiem wraz z wiekiem - w całej populacji dorosłych Polaków wynosi 30 proc., natomiast u osób po 65. roku życia - 75 proc. Największą częstość występowania nadciśnienia stwierdzono u osób między 70. a 74. rokiem życia. Wiąże się to z procesami, które zachodzą w naczyniach tętniczych w miarę starzenia. Chodzi przede wszystkim o zwiększającą się wraz z upływem lat sztywność naczyń. Wraz z wiekiem dochodzi również do zaburzenia regulacji wydalania sodu, co także jest przyczyną nadciśnienia.

Inne częste choroby układu krążenia, występujące u osób starszych, to choroba niedokrwienna serca, przewlekła niewydolność serca i wady serca.

4. **Nowotwory** - chorzy powyżej 65. roku życia stanowią ponad 60 proc. chorych na nowotwory w Europie i Ameryce Północnej i szacuje się, że w okresie najbliższych 30 lat odsetek ten prawdopodobnie wzrośnie o kolejne 10 proc. Najczęstszymi nowotworami występującymi u osób starszych są: rak płuc, rak prostaty i rak piersi. Z nowotworów przewodu pokarmowego olbrzymia większość dotyczy osób w podeszłym wieku, m.in. rak przełyku, nowotwory żołądka, trzustki, jelita grubego. Inne nowotwory często diagnozowane u seniorów to rak nerki i pęcherza moczowego, rak skóry (inne niż czerniak) czy szpiczak plazmocytowy.

5. **Cukrzyca** - jak wynika z badań, szczyt zachorowań na cukrzycę typu 2 występuje około 60. roku życia. Szacuje się, że zmaga się z nią niemalże 40 proc. osób po 65. roku życia. Specjaliści zauważają, że u osób w wieku podeszłym cukrzyca może przebiegać bez jawnych objawów. Czynnikami zwiększającymi ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 u osób starszych to m.in.: nadwaga lub otyłość (zwiększona ilość tkanki tłuszczowej), a zwłaszcza otyłość typu brzusznego, zmniejszona aktywność fizyczna, upośledzenie funkcji nerek i wątroby.

6. **Choroby zwyrodnieniowe stawów** - ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej zwiększa się z wiekiem, choć są osoby starsze, które się z nią nie zmagają. Obecnie zwyrodnienie stawów dotyczy połowy ludzi po 50. roku życia.

7. **Osteoporoza** - jest chorobą, której częstość występowania wzrasta z wiekiem. Na osteoporozę najbardziej narażone są osoby po 70. roku życia. Istotą choroby jest obniżenie wytrzymałości kości, która zwiększa łamliwość kości. Złamania spowodowane osteoporozą powodują znaczną chorobowość i umieralność (z powodu powikłań aż 20 proc. chorych ze złamaniami kości udowej umiera w ciągu sześciu miesięcy po złamaniu, a ponad 50 proc. w ciągu następnego roku).

8. **Miażdżycą** - nazywamy przewlekły stan zapalny, który obejmuje średnie i duże tętnice w organizmie człowieka. Stwardnienie i zwężenie naczyń krwionośnych może być śmiertelnie niebezpieczne, ponieważ naczynia przestają dostarczać krew tkankom, które w konsekwencji obumierają. Wpływ na schorzenie mają przede wszystkim otyłość, ciężkostrawna, niezdrowa dieta bogata w przetworzone tłuszcze i wysoki poziom cholesterolu LDL. Miażdżyca może spowodować udar mózgu, zawał serca i chorobę wieńcową. Rozwija się latami poprzez odkładanie się lipidów w ścianach naczyń. W przypadku choroby należy niezwłocznie wdrożyć leczenie zalecone przez specjalistę i zmienić tryb życia.

9. **Depresja** - według danych Głównego Urzędu Statystycznego, 12 proc. osób najstarszych (w wieku co najmniej 70 lat - kobiety dwa razy częściej niż mężczyźni) przyznaje, że zmaga się z depresją. Charakteryzuje się ona m.in. obniżeniem nastroju, nieuzasadnionym smutkiem i utratą zainteresowań.

Najczęstszą przyczyną depresji u seniorów jest samotność. Jednak jej przyczyn należy szukać także w lekach przyjmowanych na leczenie innych schorzeń.

Opieka nad chorymi

Niezależnie od tego, na jakie choroby wieku starczego cierpią nasi bliscy, trzeba pamiętać, że często mogą nie poradzić sobie bez naszej pomocy. Wsparcie może być okazywane na wiele różnych sposobów, od wspólnych spacerów i rozmów, po pełną opiekę w najcięższych przypadkach. Często nasze obowiązki zawodowe sprawiają, że niestety nie jesteśmy w stanie sami zatroszczyć się o bliskiego. Warto w takim przypadku korzystać z pomocy profesjonalnych opiekunek. W czasie naszej nieobecności postarają się one, by choremu niczego nie brakowało. Schorzenia najbliższych osób często wymagają ogromnego poświęcenia, pracy i kosztują członków rodziny ogrom emocji. Z całą pewnością należy zadbać także o siebie. Korzystanie z terapii psychologicznej, czy wsparcia konkretnych grup, czy fundacji mogą przynieść ukojenie, spokój i dodać sił w trudnej walce. JK

eprasa.pl e4dd428cea

NOWY KURIER MŁAWSKI
WTOREK || 21.04.2026

MUSIAŁAM POLUBIĆ CISZĘ

Dziś wiem, że czas spędzony na północy był mi bardzo potrzebny. Choć życie tam nie zawsze było łatwe, to właśnie tam zaczęłam pisać i znalazłam swoją niszę — opowiadanie o Północy. Ilona Wiśniewska, wybitna reporterka i fotografka od lat dokumentująca życie w Arktyce, opowiedziała o swoich przeżyciach.

— Podobno po pierwszym zetknięciu się z Grenlandią zauważa się ciemność i wszechobecną ciszę. Jak ta cisza nas zmienia?

— Kiedy pojechałam na Grenlandię po raz pierwszy, nie czekała na mnie ciemność, bo tam była już wiosna. Ciemno było w trakcie drugiego wyjazdu, bo wtedy była tam jesień i zima. Była też wspomniana przez ciebie cisza. Pytasz, jaki wywarła na mnie wpływ? Tej ciszy trzeba się nauczyć. Trzeba nauczyć się ją znosić. Tej ciszy uczyłam się na Spitsbergenie, to był mój pierwszy kontakt z daleką północą po wyjeździe z Polski. Zderzenie z ciszą było ciekawe również dla mnie, osoby, która zwykle mówi dużo, a tam mówi się mniej. Nie jest tak, że się jej bałam, ale musiałam ją polubić. Wyjechałam z Wrocławia głośnego, hałaśliwego, a tu nagle po prostu twoim jedynym towarzyszem była ta cisza. Teraz jest dla mnie bardzo ważna.

— Ważna staje się w czasie rozmów z bohaterami twoich książek. W książce „Migot. Z krańca Grenlandii" opisujesz rozmowę z bohaterką - Lone, którą odwiedzasz w domu spokojnej starości w Qaanaaq. Jest tam takie zdanie: „Kiedy zerkam na nią ostatni raz, śpi z otwartymi ustami, papieros dogasa na brzegu popielniczki. Opieram głowę o oparcie fotela i też odpływam. Dni są coraz krótsze, oddech spowalnia przed zimą". Wychodzi na to, że ta cisza ma niebagatelne znaczenie również w twoich reportażach.

— To jest też coś, czego się uczysz. Na przykład w rozmowie z kimś, kogo nie znasz, gdy przeprowadzasz wywiad, często pojawia się cisza. I wtedy co robisz? Czy pozwalasz jej wybrzmieć, bo być może ta osoba zbiera myśli? Czy próbujesz ją zagłuszyć, bo czujesz się niekomfortowo, gdy zapada cisza? To również jest element nauki. Ja sama cały czas się tego uczę, bo wciąż zdarza mi się przerwać bohaterowi. A czasem warto po prostu pozwolić tej ciszy wybrzmieć – właśnie wtedy rozmówca może powiedzieć coś najciekawszego.

Fot. Birger Amundsen

Ilona Wiśniewska

— Grenlandczyków, o czym piszesz w swoich reportażach, ukształtował trudny krajobraz, ale przede wszystkim trudne losy.

— Są ukształtowani przez złożoną, często trudną historię. Doświadczyli kolonizacji, a więc również dyskryminacji, poniżenia. Przodkowie Grenlandczyków z północy po II wojnie światowej zostali siłą wysiedleni z miejsca, w którym żyli. Do dziś pozostała w nich niezgoda i żal na to, co się wydarzyło. To bardzo silnie w nich rezonuje i sprawia, że są niezwykle przywiązani do ziemi. Zresztą w ogóle są to ludzie bardzo mocno związani z miejscem, z którego pochodzą. Dla nich przeszłość i przyszłość stanowią jedność. Na przykład wtedy, gdy ktoś przesiedlił ich siłą, musieli zostawić groby swoich przodków. A dla nich było to jak zerwanie całego ciągu — przeszłości i przyszłości. Bardzo często o tym mówili: że musieli zostawić swoich przodków, wiedząc, że już nigdy tam nie wrócą. To jest coś, czego sama się od nich uczę – ogromnego szacunku do ziemi, z której się pochodzi. U nas granice ciągle się zmieniały, ludzie się przemieszczali. A oni nie. Ich przodkowie byli przesiedlani, ale oni sami żyją w tej jednej przestrzeni – i to jest ich dom. Dlatego gdy dziś pojawiają się pomysły aneksji Grenlandii, na przykład jako kolejnego stanu, nie godzą się na to. Wiedzą bowiem, jak to jest żyć pod czyimś panowaniem. To działa na różnych poziomach. Dotyczy także wewnętrznych zmian w samej Grenlandii. Na północy pojawiają się pomysły, by więcej ludzi przenosiło się na południe, bo tam łatwiej zapewnić infrastrukturę i usługi. Oni jednak nie chcą się wyprowadzać. Bronią swojego stylu życia i miejsc pracy właśnie po to, by po raz kolejny nie musieć opuszczać swojej ziemi.

— W pewnym momencie powiedziałaś, że nie będziesz już pisać o Grenlandii.

— Moim zamierzeniem było napisać jedną książkę o Grenlandii. Stało się inaczej, bo po reportażu „Lud" powstał „Migot". Reportersko było to dla mnie ciekawe miejsce, ale nie jest tym, w którym chciałabym spędzać więcej czasu. Jako reporterka jadę na polowanie na foki, uczestniczę w życiu grup łowieckich, bo to ciekawe, ale zupełnie nie moje. Ja naprawdę nie jem mięsa i jestem zwolenniczką tego, żeby zwierzęta żyły sobie tak długo jak chcą. Pobyt w Grenlandii był dla mnie bardzo ciekawym doświadczeniem, ale nigdy nie traktowałam go jako miejsca, do którego chciałabym wracać na dłużej albo z którym wiązałabym swoją przyszłość. Inaczej było w północnej Norwegii – tam po raz pierwszy pomyślałam, że mogłabym mieszkać. Grenlandia jest dla mnie po prostu zbyt daleko, a nauczenie się języka zajęłoby mi bardzo dużo czasu. To nie jest moja przestrzeń.

— To jednak dzięki temu mówi się o tobie – reporterka Północy.

— Tak, dziś wiem, że ten czas na północy był mi bardzo potrzebny. Jestem za niego wdzięczna, choć życie tam nie zawsze było łatwe. To właśnie dzięki temu zaczęłam pisać i znalazłam swoją niszę — opowiadanie o Północy. W dobrym momencie napisałam pierwszą książkę, a potem wszystko potoczyło się dalej. Dlatego mimo różnych ograniczeń, które ma życie na dalekiej północy, wiele jej zawdzięczam – nawet jeśli często z niej wyjeżdżam.

— Tęsknisz za Polską?

— Mam sporo wolności w życiu, więc mogę często przyjeżdżać do Polski. Są takie małe rzeczy, za którymi tęsknię, a nie mam zbyt dużych oczekiwań. To na przykład warzywa rosnące w ogrodach czy śpiew kosa, który budzi cię rano. Na północy śpiewają sikorki, wróble, ale śpiewających gatunków jest bardzo mało.

— O czym teraz napiszesz?

— Te tematy same mnie znajdują. Punktem wyjścia do mojego kolejnego tematu będzie latarnia. Zarządzam latarnią morską w Slettnes – najbardziej na północ wysuniętym punkcie Europy. Dokąd ta historia mnie zaprowadzi – tego jeszcze nie wiem. I w pewnym sensie bardzo to lubię. Nie mieć wszystkiego zaplanowanego, nie trzymać się sztywnego schematu, tylko pozwolić, żeby to historia prowadziła. Wtedy często wydarza się coś najciekawszego: spotykamy ludzi, o których wcześniej w ogóle nie myśleliśmy, że znajdą się w książce, a opowieść skręca w zupełnie nieoczekiwanym kierunku. Tematów jest zresztą bardzo dużo, zwłaszcza w obecnej sytuacji geopolitycznej. Jeśli chodzi o reporterskie historie z północy, naprawdę nie brakuje materiału. Ostatnio piszę o masowej turystyce i jej ciemnych stronach na Północy. To już nie tylko temat psów zaprzęgowych. Jest tego o wiele więcej. Są też wieloryby, niszczenie przyrody przez napływ turystów,

eprasa.pl e4dd428cea

zadeptywanie delikatnych ekosystemów, a także masowa produkcja łososia. To wszystko są wątki, które aż proszą się o reporterskie opowiedzenie.

— Burzysz obraz Norwegii przyjaznej przyrodzie.

— Norwegia ma bardzo dobry pijar. Zadaniem reportera, a więc moim, jest pokazywać jej prawdziwy obraz. Przy czym nie twierdzę, że ten kraj jest źle urządzony, tylko on naprawdę nie reprezentuje wielkiego szacunku do dzikiej przyrody. Teraz główny nacisk kładzie się na korzyści finansowe – co jeszcze można spieniężyć. Te tereny, kiedyś postrzegane przez ludzi jako przestrzeń natury, dziś są traktowane jako pustkę, którą trzeba zabudować. Norweska miłość do przyrody bywa bardzo wybiórcza. Jeśli można ją spieniężyć — często się to robi. Dzika natura jest tam akceptowana tylko w granicach wyznaczonych przez człowieka.

— W ostatniej książce: „Hjem. Na północnych wyspach" podejmujesz temat ptaków, w tym mew, które znikają z północnego krajobrazu. To też najbardziej osobista książka.

— To jest temat, który bardzo mnie wzrusza. W reportażu ważne jest, przynajmniej dla mnie, żeby pisać o tym, co naprawdę porusza reportera, co uruchamia jego empatię. A mnie szczególnie poruszają relacje między ludźmi a dzikimi zwierzętami. Fascynuje mnie to, że bywają od siebie w pewnym sensie zależni, a jednocześnie potrafi się między nimi wytworzyć coś na kształt przyjaźni – opartej na wzajemnym szacunku i poszanowaniu przestrzeni. Mewy są zresztą dość nieoczywistymi bohaterami takich historii. Niewiele osób zaliczyłoby je do ulubionych zwierząt – często traktuje się je trochę jak gołębie. Tym bardziej porusza mnie opowieść o przyjaźni z ptakiem, który zwykle nie znajduje się wysoko na liście tych najbardziej lubianych. W centrum tej historii jest kobieta, która co roku czeka na powracającą mewę. Ten ptak w pewien sposób oswaja jej samotność. Ta historia wydarza się zresztą bardzo blisko mnie, w mieście, w którym mieszkam. I to też wydało mi się ważne: pokazać, że nie trzeba jechać na koniec świata ani na kraniec Arktyki, żeby znaleźć temat na ważny reportaż. Czasem najciekawsze historie dzieją się tuż obok. Na tym etapie życia właśnie taki temat był mi szczególnie bliski.

— A to tytułowe „hjem" oznacza twój dom czy raczej ptaków, o których piszesz?

— Słowo „hjem" jest w kontekście tej książki bardzo pojemne. Po norwesku oznacza ono dom jako miejsce zakorzenienia — siedlisko, a nie sam budynek. W języku polskim mamy tylko jedno słowo – „dom", dlatego często musimy je doprecyzowywać, mówiąc na przykład o domu rodzinnym czy o miejscu, w którym mieszkamy. W tej książce „hjem" oznacza więc coś więcej. To opowieść o domu dla cudzoziemców, o domu dla ptaków, o miejscu, które daje poczucie przynależności. Mówi też o potrzebie domu, o samotności i o wielu doświadczeniach, które są uniwersalne — zarówno dla ludzi, jak i dla świata przyrody. To opowieść o ludziach mieszkających w mieście na końcu Norwegii. Tam poznałam wielu ludzi podobnych do mnie, cudzoziemców, którzy starają się radzić z tamtejszą rzeczywistością.

— To już 16 lat odkąd wyprowadziłaś się na Arktykę. Mieszkałaś na Spitsbergenie, teraz w Tromsø. To musiało cię ukształtować.

— Jasne. Człowiek się bardzo uelastycznia tam, mentalnie też. Masz otwartą głowę, uczysz się nieoceniania niczego. Bycie reporterem wymaga ode mnie tej otwartości, żeby nie oceniać tego, co widzę, żeby nie dziwić się światu. Przy pierwszej książce „Białe. Zimna wyspa Spitsbergen" ja sobie trochę opowiadałam tę rzeczywistość. Nie ma sensu się dziwić, bo to zadziwienie to mierzenie innych naszą miarą. Trzeba mieć otwartą głowę i podążać za tym, co się wydarza – bez poczucia wyższości wobec tych, o których się pisze.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Ilona Wiśniewska (ur. 1981) to polska reporterka i fotografka specjalizująca się w tematyce arktycznej, od 2010 roku mieszkająca w północnej Norwegii. Znana z reportaży o życiu na Spitsbergenie i Grenlandii, publikowanych m.in. w „Polityce" i „Dużym Formacie", autorka docenionych książek: „Białe", „Hen", „Lud" oraz „Migot".

Siorapaluk, najbardziej północna miejscowość na Grenlandii

Fot. Ilona Wiśniewska

Pejzaże Ilony Wiśniewskiej

eprasa.pl e4dd428cea

IV MIĘDZYSZKOLNY KONKURS RECYTATORSKI „WIOSENNE SPOTKANIE Z POEZJĄ”

W Szkole Podstawowej nr 3 w Mławie, odbył się IV Międzyszkolny Konkurs Recytatorski pt. „Wiosenne spotkanie z poezją”. Jego celem było wzbudzenie ciekawości uczniów poezją o tematyce wiosennej. Wydarzenie stało się nie tylko pięknym powitaniem wiosny, ale także okazją do wspólnej zabawy z recytacją.

Dzięki występom uczestników mogliśmy odkryć, jak o wiośnie piszą poeci oraz zobaczyć ją oczami dziecięcej wyobraźni ukrytej w utworach literackich.

Występy oceniała Komisja Konkursowa w składzie: Barbara Strzałkowska, Dorota Klimek i Marzena Wernik.

Laureaci konkursu:
Kategoria klas 0–I:
I miejsce – Marcelina Radzka (Szkoła Podstawowa nr 3)
II miejsce – Gabriela Malinowska (Katolicka Szkoła Podstawowa)
III miejsce – Alicja Magdalińska (Szkoła Podstawowa nr 3)

Kategoria klas II–III:
I miejsce – Ewa Waszkowska (Szkoła Podstawowa nr 3)
II miejsce – Marianna Dmuchowska (Katolicka Szkoła Podstawowa)
III miejsce – Julia Czarny (Zespół Placówek Oświatowych nr 2)

Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom oraz zwycięzcom! Dziękujemy za piękne występy i wspólne, poetyckie powitanie wiosny!

SP nr 3 w Mławie

GALA MŁAWIANIN ROKU 2025 I ŚWIĘTO PATRONA MŁAWY – ŚW. WOJCIECHA

fot. UM Mława

Organizatorzy: Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej, parafia św. Stanisława BM oraz burmistrz Miasta Mława zapraszają do wspólnego celebrowania święta św. Wojciecha – patrona Mławy – w czwartek 23 kwietnia 2026 r. na Starym Rynku w Mławie.

• O godz. 16:00 w kinie Kosmos (Miejski Dom Kultury w Mławie) odbędzie się gala Mławianin Roku 2025, podczas której tym honorowym tytułem zostanie wyróżniony Sławomir Wietecha – Harcerz Rzeczypospolitej, wieloletni Komendant Hufca Mława Związku Harcerstwa Polskiego.

• O godz. 18:00 w kościele pw. Świętej Trójcy rozpocznie się uroczysta msza św. w intencji mieszkańców.

• Po jej zakończeniu zapraszamy na pobliski plac przy pomniku św. Wojciecha, gdzie uczestnicy uroczystości usłyszą krótki rys historyczny poświęcony patronowi Mławy i jego związkom z miastem oraz będą mieli możliwość złożenia kwiatów.

Spotkajmy się, by wspólnie celebrować ten wyjątkowy moment!

WYSTAWA PRAC KAROLINY BEDNARSKIEJ W GALERII FOYER

W niedzielę, 26 kwietnia 2026 roku o godz. 16.00 w Galerii Foyer odbędzie się otwarcie wystawy prac Karoliny Bednarskiej. Obrazy mławianki będzie można oglądać aż do 13 maja. Wstęp na wydarzenie jest wolny.

Wystawa to propozycja dla wszystkich, którzy lubią sztukę bliską emocjom – taką, która nie narzuca interpretacji, ale zostawia przestrzeń na własne odczucia i refleksje. Na wystawie zaprezentowanych zostanie kilkanaście obrazów powstałych w ciągu ostatnich siedmiu miesięcy. To świeże, bardzo osobiste prace, w których widać, jak autorka szuka własnego języka i coraz odważniej go rozwija.

Obrazy malowane są akrylami i przyciągają uwagę charakterystyczną linią oraz ciekawą kolorystyką. Każdy z nich jest inny, ale razem tworzą pewną opowieść – spokojną,

momentami tajemniczą, zachęcającą do zatrzymania się na dłużej. Choć Karolina Bednarska maluje od niedawna i jest samoukiem, ma łatwo rozpoznawalny styl. Jak sama mówi o swojej twórczości: „Tworzę światy, które wyłaniają się z głębi wnętrza. Obrazy są cichym szeptem tego, co kryje się pod powierzchnią. Każde płótno zaprasza do zatrzymania — i spotkania się z tym, co niewypowiedziane.”

MUZEALNI ENTUZJAŚCI ROKU – DRUGA EDYCJA KONKURSU!

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie po raz kolejny zaprasza szkoły i przedszkola do udziału w konkursie „Muzealni Entuzjaści Roku”. To inicjatywa, która łączy edukację, kulturę i zdrową rywalizację.

Na czym polega zabawa? Wystarczy jak najczęściej odwiedzać Muzeum – zwiedzać wystawy stałe i czasowe, brać udział w lekcjach muzealnych czy warsztatach. Liczy się każda wizyta zorganizowanej grupy szkolnej, a zwycięzcą zostanie placówka, która w swojej kategorii wykaże się największą frekwencją.

Konkurs rozgrywa się w trzech kategoriach:
- przedszkola,
- szkoły podstawowe,
- szkoły ponadpodstawowe.

Nie ma potrzeby zgłaszania udziału – statystyki prowadzi samo muzeum. Czas trwania tegorocznej edycji to 1 października 2025 r. – 30 kwietnia 2026 r.

Wielki finał i ogłoszenie wyników odbędzie się podczas Nocy Muzeów – 16 maja 2026 r. Zwycięzcy otrzymają statuetki i dyplomy „Muzealnych Entuzjastów Roku” oraz nagrody-niespodzianki.

Celem konkursu jest zachęcenie dzieci i młodzieży do aktywnego korzystania z oferty muzeum, rozwijania zainteresowań historią i sztuką oraz wspólnego odkrywania bogactwa kulturowego. Zachęcamy do udziału.

eprasa.pl e4dd428cea