

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



NOWY KURIER mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZRĘŃSK SZYDŁOWO WIECZENIA WISNIEWO

Fot. Materiały UM, MZ, Białej i Kazimierz Maniśa

DNI MŁAWY. PRZEŻYJMY TO JESZCZE RAZ



DNI MŁAWY 2021 JUŻ ZA NAMI. PRZEZ CAŁY WEEKEND SPORO SIĘ DZIAŁO W NASZYM MIEŚCIE. WYSTAWY, PREZENTACJE I TRADYCYJNIE JARMARK WOJCIECHOWY. NAJWIĘCEJ EMOCJI WZBUDZIŁA WYSTAWA SAMOCHODÓW I WOZÓW STRAŻACKICH. POWSPOMINAJMY, OGLĄDAJĄC ZDJĘCIA. **S. 4-5**

KAZIMIERZ LEWANDOWSKI MŁAWIANINEM ROKU

LAUREAT ||

s. 3



■ W sobotę 10 lipca, w sali kina Kosmos w Mławie, odbyła się uroczystość, podczas której burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski wręczył statuetkę Świętego Wojciecha i przekazał tytuł Mławianina Roku 2020 Kazimierzowi Lewandowskiemu.

OFICJALNIE ODDANO INWESTYCJĘ W DZIERZGOWIE

POWIAT ||

s. 2



■ Powiat mławski zakończył inwestycję w Dzierzgowie kilka miesięcy temu. Zadanie obejmowało rozbudowę mostu na rzece Tamka wraz z ponad kilometrowym odcinkiem drogi dojazdowej. W poniedziałek 5 lipca oficjalnie oddano te obiekty do użytku.

DRUGA EDYCJA JOKER MŁAWA CUP

SPORT ||

s. 15



■ Pal-Rob Płońsk zdobył puchar Joker Cup Mława II. Drugie miejsce wywalczył Team Gliniojeck, a trzecie Tanatos Warszawa. Joker Mława zdobył miejsce czwarte. Najlepszym zawodnikiem został Dominik Konwerski, bramkarzem Dariusz Nowak, a strzelcem Konrad Różycki.

Ważny temat dla „Kuriera”, zrobisz fotografię ilustrującą jakiś problem lub ważną dla miasta, gminy i powiatu sprawę? Oczekujesz pomocy? Zadzwoni albo napisz e-maila lub skontaktuj się na naszym fanpage.

redakcja@kuriermlawski.pl
reklama@kuriermlawski.pl
tel. 514-800-936 (redakcja)
tel. 502-499-528 (dział reklamy)
www.facebook.com/kurier.mlowski

Oficjalnie oddano inwestycję w Dzierzgowie

POWIAT || Powiat mławski zakończył inwestycję w Dzierzgowie kilka miesięcy temu. Zadanie obejmowało rozbudowę mostu na rzece Tamka wraz z ponad kilometrowym odcinkiem drogi dojazdowej. W poniedziałek 5 lipca oficjalnie oddano te obiekty do użytku.

Co prawda powiat odbioru inwestycji dokonał już w grudniu ubiegłego roku, ale ze względu na pandemię oficjalne otwarcie przełożono na bardziej sprzyjający termin.

W otwarciu wzięli udział zaproszeni goście, wśród których znaleźli się poseł Anna Cicholska, Anna Zebrowska, dyrektor delegatury MOW, przedstawiciele wykonawcy firmy Strabag Rafał Muszyński i Łukasz Charzyński (kierownik budowy) oraz projektanci Andrzej i Tomasz Duszyński.

Władze powiatu reprezentowali starosta Jerzy Rakowski, wicestarosta Zbigniew Markiewicz oraz członkowie zarządu: Jolanta Karpińska, Witold Okumski, Krystyna

Zając i skarbnik powiatu Elżbieta Kowalska.

Przybyli też przewodniczący Rady Powiatu Jan Łukasik i radny powiatowy z Dzierzgowa Artur Kacprzak. Nie mogło zabraknąć przedstawicieli Gminy Dzierzgowa w osobach wójta Rafała Kucińskiego, przewodniczącego rady gminy Marka Tkacz i wiceprzewodniczącego Sławomira Zaborowskiego oraz skarbnik Jolanty Ruzickiej. Obecni byli także zaangażowani bezpośrednio w realizację inwestycji Leszek Ślubowski, dyrektor PZD, Dariusz Makowski, dyrektor wydziału infrastruktury i Piotr Witkowski, kierownik działu pozyskiwania funduszy strukturalnych i promocji.



Inwestycję w Dzierzgowie oddano oficjalnie do użytku 5 lipca

Jak mówił podczas otwarcia Starosta Mławski realizacja tego zadania była możliwa dzięki bardzo dobrej współpracy z Ministerstwem Infrastruktury i Ministerstwem Finansów, poseł Anną Cicholską oraz władzami Gminy Dzierzgowa i Radą Gminy Dzierzgowa.

Wójt Gminy Dzierzgowa Rafał Kuciński natomiast dziękując zebranych za przybycie, podobnie jak starosta, podkreślił bardzo dobrą współpracę na wszystkich szczeblach. Zwrócił również uwagę na starania, jakie włożyli w działania przy tej inwestycji radni Witold Okumski i Artur Kacprzak.



Zmodernizowany odcinek drogi o długości 1400 metrów ma początek przed skrzyżowaniem z ulicą Targową, przed początkiem obszaru zabudowanego miejscowości Dzierzgowa. Koniec zaś znajduje się przed skrzyżowaniem z ulicą Zawodzie. Został poszerzony z szerokości 5,00 m do 7,00 m.

Poza tym powstały po obu stronach chodniki. Wykona-

no też kanalizację deszczową i odwonienie. Powstały parkingi przy kościele, Urzędzie Gminy Dzierzgowa i straży. Wykonano oznakowanie pionowe, nasadzenia drzew i urządzenie zieleni.

Zakres robót zaś przy rozbudowie mostu objął rozebranie istniejącej wcześniej konstrukcji, wykonanie fundamentów pod przepustami, montaż przepustu z rur spiralnie karbowanych, wykonanie zasypki przepustów, umocnienie dna i skarp rowów na wlotach / wylotach przepustów oraz skarp nasypu drogowego.

Most zabezpieczony też został barieropreczami o wysokości 1,10 m. Ma to uczynić bezpieczniejszym ruch pieszki i kółowy.

Informacja starostwa powiatowego

BĘDZIE INWESTYCJA DĘBSK-KITKI-SZUMSK



POWIAT || W czwartek 1 lipca powiat mławski podpisał umowę na dotację ze środków finansowych województwa mazowieckiego na dofinansowanie inwestycji Dębsk – Kitki – Szumsk na kwotę 100 tysięcy złotych. Inwestycja nosi oficjalnie nazwę „Przebudowa drogi powiatowej nr 2314W Dębsk – Kitki – Szumsk na odcinku od 2+995,00 do km 3+660,00”. Jest kontynuacją przebudowy drogi Dębsk – Kitki – Szumsk i obejmuje kolejny jej odcinek o długości 665 metrów i szerokości 5,5 m.

W ramach prac wykonane zostanie korytowanie pod warstwy konstrukcyjne nawierzchni, profilowanie i zagęszczanie podłoża. Realizacja inwestycji umożliwi mieszkańcom z terenu gminy Szydłowo, a w szczególności ze wsi Dębsk, Wola Dębska i Budy Garlińskie swobodniejszy dojazd do gruntów rolnych i swoich gospodarstw. Planowany koszt inwestycji to 200 tysięcy złotych z czego 100 tysięcy zł pochodzić będzie z dotacji z budżetu Województwa Mazowieckiego i 100 tysięcy złotych ze środków własnych powiatu.

SUKCES SPORTOWY STRAŻNIKA MIEJSKIEGO



MŁAWA || Trzykrotnie na najwyższym, a raz na drugim stopniu podium stanął mławski strażnik miejski Sebastian Komorek w rozgrywanych we Wrocławiu mistrzostwach Polski w martwym ciągu. Gratulujemy znakomitych rezultatów i trzymamy kciuki za kolejne sukcesy! W sobotę 26 czerwca we Wrocławiu rozgrywano I Mistrzostwa Służb Mundurowych w Martwym Ciągu RAW oraz III Otwarte Mistrzostwa Polski w Martwym Ciągu RAW Federacji WPC Polska.

W pierwszych z nich Sebastian Komorek zajął I miejsce w kategorii junior 20-23 lata (wynik: 166,07 pkt.) i II miejsce w kategorii do 75 kg (wynik: 240 kg), natomiast w otwartych MP – I miejsca w obu powyższych kategoriach. Strażnik z Mławy martwy ciąg uprawia od około 5 lat. Jak widać, już w tak młodym wieku odnosi poważne sukcesy. Jego marzeniem jest obecnie podnieść ciężar 300 kg. I tego mu serdecznie życzymy!

ZALANE PIWNICE, ULICE, ZERWANY DACH



NAWAŁNICA || – W związku z silnymi opadami deszczu oraz porywistym wiatrem 9-10 lipca do Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Mławie wpłynęło 67 zgłoszeń – poinformował st. kpt. Jacek Dryll, oficer prasowy KP PSP w Mławie. Zgłoszenia dotyczyły 9 przypadków zalania ulic, 15 zalanych piwnic budynków, 36 połamanych drzew

i konarów na drogach. Strażacy wyjeżdżali także do uszkodzonych przez drzewa linii energetycznych. Takich przypadków mieli sześć i do zerwanego dachu na budynku gospodarczym, który na szczęście był pustostanem.

Kazimierz Lewandowski Mławianinem Roku

LAUREAT || W sobotę 10 lipca, w sali kina Kosmos w Mławie, odbyła się uroczystość, podczas której burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski wręczył statuetkę Świętego Wojciecha i przekazał tytuł Mławianina Roku 2020 Kazimierzowi Lewandowskiemu.

Przyznany przez kapitułę Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej tytuł jest wyrazem uznania dla wieloletniej działalności społecznej podharcmistrza Kazimierza Lewandowskiego. Mławianin Roku 2020 jest druhem Harcerskiego Kręgu Seniorów działającym przy Komendzie Hufca Związku Harcerstwa Polskiego w Mławie. To z jego inicjatywy w południowej mierzei Starego Rynku w Mławie stanął kamień z tablicą upamiętniającą bohaterów walczących na ziemi mławskiej podczas wojny polsko-bolszewickiej w 1920 roku. Okazją była setna rocznica. Wniosek o przyznanie tytułu Mławianina Roku 2020 Kazimierzowi Lewandowskiemu złożyli burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski oraz starosta powiatu



Mławianinem Roku 2020 został Kazimierz Lewandowski



mławskiego Jerzy Ryszard Rakowski. Kazimierz Lewandowski urodził się w 1930 roku. Jest znanym z działalności społecznej mławianinem od urodzenia. Szczególnie ważne jest dla niego harcerstwo. Działalność w Mławie upamiętniająca kolejarzy mławskiego węzła PKP pełniących służbę w latach 1876-2016. Okazją była 140. rocznica powstania Żelaznej Drogi Nadwiślańskiej. Kazimierz Lewandowski jest także inicjatorem zawiązania grupy pracowników i emerytów PKO i starszyn harcerskich ZHP w Mławie. To tylko niektóre z inicjatyw Mławianina Roku 2020. Gratulujemy.

37-latek zatrzymał pijanego kierowcę i wezwał policję

NA SYGNALE || 37-letni mieszkaniec powiatu mławskiego zatrzymał pijanego bezmyślnego kierowcę, zabrał mu kluczyki i wezwał policję.

Pijany kierowca opła jechał całą szerokością drogi, zmuszając innych do zjeżdżania na pobocze. 37-letni mieszkaniec powiatu mławskiego zatrzymał bezmyślnego kierowcę, zabrał mu kluczyki i wezwał policję. — To bohaterskie działanie przypadkowego świadka zapobiegło niebezpieczeństwu — komentuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. Do zdarzenia doszło 8 lipca w południe na trasie Mława - Sreńsk w miejscowości Modła.

— Świadek zauważył jadącego z naprzeciwka kierowcę opła, poruszającego się całą szerokością jezdni, który swoim zachowaniem zmuszał innych kierujących do wykonywania nagłych manewrów i zjeżdżania na pobocze. Widząc to, zawrócił i ruszył za podejrzanym kierowcą — relacjonuje rzecznik mławskich policjantów. — W Modle wyprzedził opła i zatrzymał swój samochód na pasie ruchu. Gdy kierowca opła zwinął i zatrzymał się, świadek podbiegł do niego i przez otwar-

tą szybę od strony kierowcy, zabrał kluczyki a następnie powiadomił Policję. Jak się okazało, za kierowcą opła siedział 61-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. Od mężczyzny czuć było intensywny zapach alkoholu, kontakt z nim był utrudniony. Zatrzymany nie był w stanie poddać się badaniu alko-testem. Został przewieziony do szpitala, gdzie pobrano mu krew do badań na zawartość alkoholu w organizmie. Nietrzeźwy kierowca stracił już prawo jazdy. Zgodnie

z kodeksem karnym grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji. Mławska policja dziękuje świadkowi za interwencję i ujęcie nietrzeźwego kierowcy. Takie zachowanie świadczy o ogromnej odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych uczestników ruchu drogowemu. Jest przykładem bohaterskiego działania, dzięki któremu nie doszło do groźnego dla życia i zdrowia zdarzenia. Informacja KPP

REKLAMA — KONDOLENCJE

Markowi Talak
z Rodziną

wyrazy szczerego współczucia,
żalu i słowa otuchy z powodu śmierci

Taty

składają współpracownicy z firmy „Jasam” Sp. z o.o.

*Bóg widzi śmierć inaczej niż my.
My widzimy ją jako ciemny mur,
Bóg jako bramę...*

Walter Flex

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 1990 z późn. zm.)

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 13.07.2021 r. do 11.08.2021 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży. Wykaz obejmuje nieruchomość: lokal mieszkalny nr 10 w budynku mieszkalnym wielorodzinnym położonym w Mławie, przy ul. Gabriela Narutowicza 19/3, wraz z udziałem w prawie własności działki nr 4207/5 pod budynkiem.

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.
Józefa Lisa

Rodzinie i bliskim

wyrazy współczucia

składają Zarząd, Rada Nadzorcza
oraz pracownicy firmy Cedrob SA

IRŚ.6740.1.3.2021 Mława, 09.07.2021 r.

ZAWIADOMIENIE
o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2021 r., poz. 735 ze zm.), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2020 r., poz. 1363 ze zm.)

zawiadamia się,

że w dniu **29.06.2021 r.** zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy:
Gmina Stupsk
ul. H. Sienkiewicza 10
06-561 Stupsk

z dnia **29.05.2021 r.** postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, polegającej na zadaniu pn. **„Rozbudowa drogi gminnej nr 230603W relacji Wyszyń Kościelne –Trzcianka-Kolonia, od km 0+000,00 do km 0+750,00 ”** na działkach o nr ewid.: 65/14, 65/15 (65/13), 81/4 (81/1), 81/6 (81/2), 81/8 (81/3), 82/1 (82), 83/3 (83/2), 84/1 (84), 85/4, 473, 475/16 (475/19), 478/1 (478), 526/1 (526), 527/1 (527), 583/4, województwo mazowieckie, powiat mławski, gmina Stupsk, obręb 0019 Wyszyń Kościelne, jednostka ewidencyjna 141306_2 Stupsk.

Uwagi i wnioski dotyczące przedmiotowej sprawy w terminie **7 dni** od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości należy zgłaszać w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro) od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu, tj. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰.

Akta sprawy są do wglądu w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A (II piętro, tel. 023 654 33 11). Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu. W razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowy adres ma skutek prawny.

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.:

Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika.

Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkłego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń.

Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych.

W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczonych dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

Dni Mławy. Przeżyjemy to jeszcze raz

FOTOREPORTAŻ || Dni Mławy 2021 już za nami. Przez cały weekend sporo się działo w naszym mieście. Wystawy, prezentacje i tradycyjnie Jarmark Wojciechowy. Najwięcej emocji wzbudziła wystawa samochodów i wozów strażackich. Powspominajmy, oglądając zdjęcia.





Dzieje Ziemi Zawkrzeńskiej (cz. 3.)

DZISIAJ TRZECIA
CZĘŚĆ TEKSTU Z CYKLU
„DZIEJE ZIEMI
ZAWKRZEŃSKIEJ”,
KTÓRY PRZYGOTOWAŁ
DLA NASZYCH
CZYTELNIKÓW HENRYK
ANTCZAK, PREZES
TOWARZYSTWA
PRZYJACIÓŁ ZIEMI
MŁAWSKIEJ.

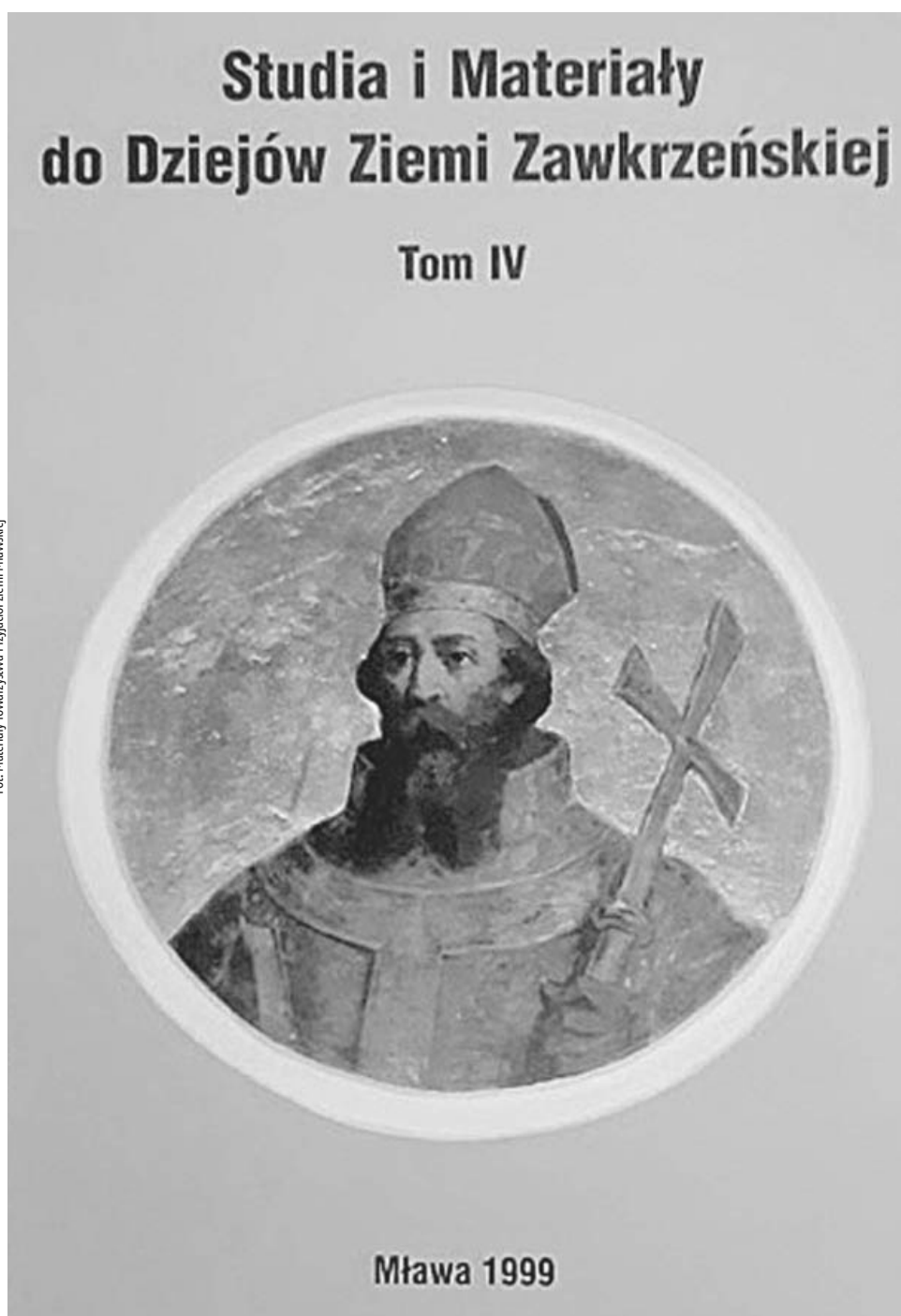
Wojciech Tomasz Smoliński pisząc o „Życiu codziennym Mławy w latach 1918-1939” uważa, że jako nauczyciel historii ma obowiązkiem zająć się tym zagadnieniem. Największy wpływ na zainteresowanie się tym okresem historii miasta był brak opracowań dotyczących tych lat oraz częste wspomnienia ojca i jego rodzeństwa dotyczące Mławy i jej mieszkańców. Często w latach 60-tych podczas spotkań i uroczystości rodzinnych wspominali oni „tamte” lepsze czasy.

Mława ich młodości była ciekawsza, pełna kolorytu miasta nadgranicznego i wielonarodowościowego, z cerkwią, synagogą, oddzielnymi instytucjami, łącznie z oddzielnymi cmentarzami.

Z nostalgią wspominano majówki w lesie mławskim, niedzielne koncerty orkiestry wojskowej w parku a nawet inny gwar i życie na ulicach w niedzielne wieczory. Wspomnienia te kontrastowały ze smutną szarą rzeczywistością Mławy lat 50 i 60-tych. Praca ta została napisana w latach 70-tych i dzisiaj może robić zupełnie inne wrażenie czytających, a stwierdzenie pod koniec opracowania, że życie codzienne Mławy w latach 1918-1939 było typowym przykładem życia miasta prowincjonalnego, w którym zmiany zachodziły bardzo powoli nie wszystkim przypadłoby do gustu.

Zenon Różycki opisując „Stan kultury mławskiej w latach okupacji 1939-1945” stwierdza, że wybór tematu podyktowany był kilkoma przyczynami m.in. brak opracowań i monografii na ten temat w Mławie ale również znajomość terenu i bazy źródłowej oraz wieloletnie związki uczuciowe autora z tym terenem.

Zakresem terytorialnym pracy jest w zasadzie miasto Mława, a tylko w wypadku omawiania szkód wojennych z uwagi na niemożność wydzielania danych piszący musiał niektóre z nich przedstawić w ujęciu powiatowym. Mimo iż temat pracy



sugeruje, że w zakresie chronologicznym powinna ona ograniczyć się do okupacji hitlerowskiej, autor musiał cofnąć się w czasie do okresu międzywojennego, aby ustalić ówczesny stan kultury, niezbędny do określenia strat zadanych przez okupanta.

Całość tematyki została podzielona na trzy rozdziały. W pierwszym z nich przedstawiono w sposób syntetyczny rys historyczny miasta, ze szczególnym uwzględnieniem stanu kultury do wybuchu II wojny

światowej. Analizując stan kultury, piszący skoncentrował się na zagadnieniach takich jak: stan bazy oświatowej, biblioteki i ich zbiory, działalność muzeum, prasa lokalna oraz drukarnie i księgarnie, ruch muzyczny, kino, odczyty i prelekcje oraz organizacje społeczno-polityczne.

Rozdział drugi przedstawia ogólną politykę kulturalną Niemiec na ziemiach wcielonych do III Rzeszy oraz Generalnej Guberni. Umieszczenie w pracy tego rozdziału daje możliwość porównania

realizowanej przez okupanta polityki kulturalnej na ziemiach wcielonych, z polityką prowadzoną w Generalnej Guberni.

Trzeci rozdział jest bilansem poniesionych strat przez kulturę mławską w okresie okupacji. Omawiając poszczególne dziedziny miejscowej kultury, autor, w oparciu o zebrany materiał, starał się ukazać zakres dokonanych zniszczeń oraz wskazać ludzi, którzy z narażeniem własnego życia próbowali ratować jej dorobek.

Decydując się na podjęcie powyższego tematu, piszący zdawał sobie sprawę z tego, że okres, który chce scharakteryzować, stanowi niezbyt odległą przeszłość w naszej historii. Nie posiada zatem opracowań naukowych, które dałyby jasny i obiektywny pogląd na wszystkie problemy społeczno-kulturalne i polityczne, szczególnie w odniesieniu do tak małego regionu, jakim było miasto powiatowe.

Istniejąca literatura publikuje sporo różnorodnych sprawozdań, rejestrujących straty w różnych dziedzinach kultury. Z uwagi jednak na to, że wiele materiałów zostało spalonych lub zniszczonych w czasie wojny, dzisiejsze publikacje, są niepełne i niedokładne, obrazują tylko fragmentarycznie to straszliwe spustoszenie Polski.

W podobny sposób i z tych samych przyczyn przedstawione zostały straty w kulturze mławskiej. Szczególnie luki występują w ustaleniach strat dóbr kultury, będących w posiadaniu prywatnym, które nigdzie nie były ewidencjonowane.

W kolejnej części wydawnictwa Wiesław Sieradzan prezentuje nazwy miejscowe z północnego Mazowsza w edycji źródłowej „Lites ac res gtae inter Polonos Ordinemque Cruciferorum”, które od dawna są przedmiotem wszechstronnego zainteresowania historyków. Służyły i służyć w dalszym ciągu przede wszystkim rekonstrukcji różnych problemów z zakresu historii politycznej jak i dziejów kultury. Autor uważa, że wyraźnie nie docenione wydają się być one dla badań historii osadnictwa, kolonizacji, jak również jako źródło ilustrujące życie gospodarcze. Szczególnie cenny wydaje się być dla terenu Mazowsza i to przede wszystkim

jego północnej części. Chodzi tu głównie o akta procesów polsko-krzyżackich. Zasadnicze znaczenie posiadają niewykorzystane do tej pory akta postępowania dowodowego wysłannika króla Zygmunta Luksemburskiego do Polski.

Materiał ten nie został dostrzeżony przez autorów podstawowych prac z zakresu osadnictwa w poszczególnych ziemiach północnej części Mazowsza. Celem więc niniejszego artykułu jest prezentacja występujących w materiałach procesowych nazw miejscowości z północnego Mazowsza oraz zweryfikowanie dotychczasowych poglądów o dziejach osadnictwa na tym terenie.

Autor zamieszcza tabelę 94 miejscowości występujących w aktach procesów polsko-krzyżackich z lat 1412-1423 z których aż 56 spośród nich pochodzi z ziemi zawkrzeńskiej, 11 z ziemi ciechanowskiej.

Reszta w liczbie 27 odnosi się do innych ziem z tego terenu. Przewaga nazw pochodzących z ziemi zawkrzeńskiej i ciechanowskiej wynika z istoty sporu mazowiecko-krzyżackiego. W porównaniu z dotychczasowymi ustaleniami pierwsze wzmianki o tych miejscowościach należy odtąd przyjmować jako daty odpowiednio wcześniejsze. W przeważającej mierze chodzi o dane, o kilka lub kilkanaście lat wcześniejsze. Nowy materiał faktograficzny pozwala skorygować, a przede wszystkim uprawdopodobnić szereg podstawowych wniosków o postępie osadnictwa na terenie północnego Mazowsza w średniowieczu.

Spójrzmy na dane wsi Szydłowo w powiecie mławskim. W Metryce Koronnej wieś ta występuje po raz pierwszy w 1438 roku, a w „Lites” o 16 lat wcześniej. Wykorzystany w tym krótkim studium materiał źródłowy należałoby wg autora poszerzyć o dokumenty niedrukowane, a przede wszystkim korespondencję Zakonu, znajdującą się w archiwach Berlina czy Wiednia.

Zygmunt Kurek w materiale opublikowanym w dniu 25.11.1994 r. w „70-lecie Szkoły Handlowej w Mławie” pisze: „Jest zwyczajem społecznym, praktyką, że przy rocznicach różnych faktów i zdarzeń zaistniałych w naszym życiu, jubileuszach, świętach osobistych, ro-

dzinnych i wielu podobnych sytuacjach, oprócz dyskusji poświęconych sprawom bieżącym i rozwiązywaniu aktualnych problemów, dużo uwagi i miejsca poświęca się już przebytej drodze”.

Dalej autor pisze, że te stwierdzenia w pełni mają odniesienia do dzisiejszego świata, świata specyficznej rodziny jaką jest niewątpliwie społeczność szkolna i świata jej przyjaciół.

Szkoła powstała sześć lat po odzyskaniu przez Polskę niepodległości. W końcu września 1924 r. ówczesne Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego udzieliło Stowarzyszeniu Kupców Polskich w Mławie zezwolenia na prowadzenie 3-letniej Koedukacyjnej Szkoły Handlowej, a już w listopadzie tego roku rozpoczęła ona swoją działalność.

Mława od zarania swych dziejów była ośrodkiem rzemieślniczym i handlowo-wymiennym. Spowodowały to przede wszystkim specyficzne, przygraniczne położenie i usytuowanie miasta na ważnym szlaku kupieckim, łączącym Mazowsze z północną krainą bursztynową Prus.

Istniejący stan kupiecki, chociaż pełen dobrych chęci, był słabo do swych zadań przygotowany. Szkół handlowych z prawdziwego zdarzenia w zaborze rosyjskim, obejmującym także Mławę nie było (były tylko znawcy).

Utworzenie przez Kupców Polskich autentycznej Szkoły Handlowej wychodziło naprzeciw potrzebom chwili dla całego regionu gospodarczego. Dalej autor opisuje zachodzące zmiany zarówno w formie organizacyjno-prawnej szkoły jak również w profilu zawodowym kształcenia. Wiele uwagi autor poświęca ludziom szkoły. Równie ważnym jak baza materialna, a może jeszcze ważniejszym, elementem i warunkiem działalności jest czynnik ludzki.

Nie sposób wymienić wszystkich, którzy dołożyli swoją życiową cegiełkę w budowę, funkcjonowa-



Droga młodzieży, dążcie do wielkich rzeczy. Nie zatrzymujcie się na przeciętności, nie wybierajcie bylejakości.

nie i rozwój szkoły. Jednak niektórych, nie można nie wymienić. Prezesem Stowarzyszenia Kupców Polskich w Mławie, można powiedzieć twórcą Szkoły Handlowej i jej opiekunem w okresie przedwojennym był pan Stanisław Siudak. W tym okresie szkołą kierowało 10-cio dyrektorów, w okresie międzywojennym Mieczysław Pogorowski i Józef Bogacki, a po wojnie Włodzimierz Kleniewski, Wanda Cybulska, Andrzej Krzemiński, Eugeniusz Rybus, Józef Tartas, Jan Szczepański i Bogusława Smolińska.

Z powojennej ósemki, pisze autor, chciałbym zatrzymać się przy dwóch nazwiskach. Pierwsze z nich – Andrzej Krzemiński. Kierował szkołą w latach 1951-1972. Ten okres swojego życia związał bez reszty ze szkołą, ruchem spółdzielczym i regionem Mławy. Niespożyta siła i energia, zapal do pracy i upór oraz duże zdolności organizacyjne przyczyniły się do jego sukcesów w niełatwej pracy organizowania szkoły. Odchodząc ze szkoły pozostawił trwałe, zmaterializowane pomniki swojej pracy – nowe budynki szkoły i internatu.

Drugie nazwisko to Bogusława Smolińska. Po raz wtóry, w historii szkoły niewiasta piastuje, jakże trudne i odpowiedzialne w obecnej rzeczywistości stanowisko kierownicze. W bardzo krótkim czasie szkoła zmieniła i nadal systematycznie zmienia swoje oblicze. Jest bardzo operatywna i przedsiębiorcza, jako kobieta jest wyczulona na punkcie estetyki, ładu i porządku. Bez przerwy szuka, z powodzeniem, nowych, dodatkowych (poza budżetowych) źródeł finansowych. Pełna lista pracowników

obejmuje grubo ponad 200 nazwisk w grupie pedagogicznej. W ciągu 70 lat szkołę ukończyło ponad 4600 osób.

Część opracowania Edward Lewandowski poświęca Stanisławowi Jerzemu Bieńkowskiemu (w 10. rocznicę jego śmierci). Stanisław Jerzy Bieńkowski urodził się 11 sierpnia 1914 r. w Mławie. Był synem Ksawerego i Bronisławy z Grzebskich małżonków Bieńkowskich, rodziny z dawna osiadłej w Mławie. Ukończył szkołę powszechną, po czym uczył się w Państwowym Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie w którym otrzymał maturę. Kolejny Jego etap edukacji i kształtowania osobowości to Uniwersytet Warszawski, w którym studiował prawo i filologię polską. Pierwszą pracę zawodową przyjął w Starostwie Powiatowym w Mławie, gdzie do wojny był urzędnikiem. Niemal od początku okupacji angażował się w pracę Tajnej Organizacji Nauczycielskiej.

Bezpośrednio po wyzwoleniu spod okupacji niemieckiej znalazł się w grupie nauczycieli organizujących Państwowe Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcące w Mławie. Był jednym z pierwszych jego nauczycieli. Był nauczycielem języka polskiego, francuskiego i łaciny. Ze względu na chorobę strun głosowych zrezygnował z pracy w zawodzie nauczycielskim. Przez pewien czas pracował w Inspektoracie Oświaty w Mławie a potem aż do emerytury związał się z działalnością w mieście księgarską „Dom Książki”, której był kierownikiem. Poza pracą zawodową brał czynny udział w życiu społeczno-kulturalnym Mławy.

Na szczególne podkreślenie zasługuje Jego udział w organizowaniu Towarzystwa Miłośników Ziemi Mławskiej a sam Stanisław Bieńkowski był jego członkiem założycielem i został wybrany pierwszym prezesem Towarzystwa. Do najważniejszych zadań Towarzystwa zaliczał „Wskrzeszenie bujnego życia kulturalnego, jakie przed wojną krzewiło się w tym mieście”.

Z tego okresu datuje się duża aktywność wielu mławian w zbieraniu różnych pamiątek lokalnych, które dały początek powstałemu w 1963 r. muzeum, przekształconemu później w Muzeum Zie-

mi Zawkrzeńskiej. Stanisław Bieńkowski był mławskim patriotą, zafascynowany miastem swojej młodości. Wykazywał wiele inicjatyw w sprawie przyspieszenia przemian w Mławie. Zaczął pisać. Pierwszy artykuł powstał w 1956 r. a opublikować go mógł dopiero rok później w „5 Rzekach”, które zaczęły się wtedy ukazywać. Zwracał uwagę na najcenniejsze zabytki architektury. Ich fotografiami, wykonanymi przez cenionego w mieście fotografa, Teofila Błaszczyka ilustrował swoje artykuły.

Z inicjatywy Stanisława Bieńkowskiego księgarnia w Mławie otrzymała imię Zuzanny Morawskiej. Stanisław Jerzy Bieńkowski bez wątpienia należy do wybitniejszych postaci okresu powojennego w Mławie i zasługuje na pamięć.

Czwarty tom „Studia i materiały do dziejów ziemi zawkrzeńskiej”, który ukazał się w 1999 r. w całości został poświęcony obchodom 1000-lecia męczeńskiej śmierci Świętego Wojciecha patrona Mławy.

Rozpoczęcie Roku Wojciechowego miało miejsce 23 kwietnia 1997 r. w dniu imienin patrona. Uroczystą mszę św. odprawił dziekan mławski ks. kan. Sławomir Malinowski w obecności władz miasta z udziałem pocztów sztandarowych wśród licznie zgromadzonych mieszkańców miasta.

Kolejnym etapem obchodów była sesja naukowa zorganizowana w dniu 22 maja w sali kina Kosmos, z udziałem biskupa płockiego ks. dra Zygmunta Kamińskiego. Wśród prelegentów wystąpili tak znakomici goście jak: prof. dr hab. Aleksander Gieysztor, ks. prof. Michał Marian Grzybowski, ks. prof. Michał Żebrowski, dr Leszek Zygmunt, mgr Edward Lewandowski i mgr Andrzej Grzymkowski. Prowadzącym Sesję był prezes Towarzystwa – Kazimierz Tański.

Zaproszonych gości, w imieniu licznie zebranych mieszkańców, przywitał burmistrz miasta – Henryk Antczak. Ks. bp Zygmunt Kamiński powiedział: „Ogromnie się cieszę, że władze samorządowe Mławy organizowały dzisiejszą sesję, aby w poważnej refleksji naukowej szukać swoich korzeni i poznawać swoje bogate dziedzictwo, które związane jest z Waszym Patronem – św. Wojciechem”. Dalej biskup w swoim krót-



Z nostalgią wspominano majówki w lesie mławskim, niedzielne koncerty orkiestry wojskowej w parku a nawet inny gwar i życie na ulicach w niedzielne wieczory.

kim wystąpieniu podzielił się z zebranymi pewnymi sprawami które go ogromnie fascynowały w osobie i działalności św. Wojciecha. Najpierw zwrócił uwagę na św. Wojciecha jako człowieka, który poszukuje gruntownego wykształcenia. Szuka mistrzów, którzy by go wprowadzili w tajemnice całego dziedzictwa ówczesnej, chrześcijańskiej Europy, sięgającej korzeniami do kultury greckiej i rzymskiej. Zdobywszy gruntowne wykształcenie zostaje biskupem Pragi. Kiedy musi uchodzić ze swego biskupstwa, udaje się do Rzymu, by tam w ośrodkach benedyktyńskich kontynuować swoją formację ludzką, intelektualną i religijną. I tak dojrzewa. Z biskupa Pragi staje się biskupem Europy. Prowadząc misję ewangelizacyjną dociera do Francji, Węgier, Polski i Prus. W swojej działalności misyjnej kieruje się zawsze szacunkiem do drugiego człowieka.

Nie uznaje przemocy, a siły do pracy czerpie z tajemnicy paschalnej Chrystusa, z tajemnicy Jego Krzyża i Zmartwychwstania, a więc z tej rzeczywistości, która ukształtowała jego człowieczeństwo i chrześcijaństwo. W ten sposób św. Wojciech pokazuje nam drogę do pełni człowieczeństwa. Jakaż to ważna lekcja dla nas, szczególnie zaś dla młodzieży. Droga młodzieży, dążcie do wielkich rzeczy. Nie zatrzymujcie się na przeciętności, nie wybierajcie bylejakości.

c.d.n.

Henryk Antczak, prezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Między baby blues a depresją

CHOĆ BABY BLUES, CZYLI HUŚTAWKA NASTROJÓW, KTÓRĄ FUNDUJĄ MŁODEJ MAMIE HORMONY, JEST ZJAWISKIEM POWSZECHNYM (WEDŁUG RÓŻNYCH SZACUNKÓW DOTYKA TO OD 50 DO 80 PROC. KOBIET PO PORODZIE), WCIĄŻ WIELE OSÓB WOLI NA NIE PRZYMKAĆ OKO. A TYMCZASEM OKO NA NIE WARTO MIEĆ, BO BABY BLUES MOŻE NIEOCZEKIWANIE USTĄPIĆ MIEJSCA DEPRESJI POPORODOWEJ. A Z NIĄ POŻEGNAĆ SIĘ JEST ZDECYDOWANIE TRUDNIEJ.

Czy tak miło dla ucha brzmiące określenie, jakim jest „baby blues”, może oznaczać coś nadzwyczaj niebezpiecznego? Niestety: może. Baby blues to tzw. poporodowy smutek, objawiający się np. płaczliwością mamy, jej wahaniami nastrojów, zmęczeniem. Do tego może dołączyć poczucie przytłoczenia nowymi obowiązkami, obawy o to, czy spełnimy się w nowej roli, a nawet stany lękowe. Dobra wiadomość jest taka, że na ogół objawy te ustępują po około dwóch tygodniach. Niestety, nie wszystkie kobiety tak szybko żegnają się z problemami. Bywa, że uporczywy stan, w którym niewiele cieszy, a zdecydowanie więcej martwi, trwa miesiącami. Wówczas mówimy już o depresji poporodowej.

Tak jak nie umiemy mówić o depresji jako takiej, tak i o jej szczególnym rodzaju, jakim jest depresja poporodowa, wolimy milczeć. Tymczasem psychologowie biją na alarm, przyznając, że zbyt wiele kobiet zbyt długo zwleka z wizytą u specjalisty, męcząc się i narażając nie tylko swoje zdrowie, ale i... życie.

Mamy stanowczo zbyt dużo dowodów na to, że nieleczona depresja może mieć fatalne skutki. A ponieważ dobrze wiemy, że o wiele szybciej reagujemy, kiedy w grę nie wchodzi tylko nasze dobro, ale także naszych bliskich, dodajmy: wspomniane skutki mogą dotyczyć nie tylko samej osoby, która zmagą się z depresją.

Urszula Kubicka-Kraszyńska z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę podkreśla, że brakuje systemowego wsparcia młodych mam i kobiet wciąż.

— Utrudniony jest też dostęp do psychiatrów, którzy wiedzą, jak leczyć depresję w ciąży i poporodową. A depresja jest poważnym czynnikiem ryzyka krzywdzenia małych dzieci — zaznacza socjolożka. — Depresja rodzica, a pamiętajmy, że — choć zdarza się to rzadziej — także ojcowie mogą chorować po narodzinach dziecka na rodzaj depresji — rzutuje też na prawidłowy rozwój dziecka, ponieważ sprawia, że rodzicowi jest trudno adekwatnie odpowiadać na potrzeby dziecka, na komunikaty, jakie niemowlę wysyła. Dziecko jest wówczas pozbawione bazowego poczucia bezpieczeństwa. Bardzo ważne jest więc, by jak najwcześniej wykrywać objawy depresji poporodowej, bo wsparcie otoczenia, psychoterapia, a w przypadku bardzo nasilonych objawów farmakoterapia, mogą zdziałać wiele dobrego i minimalizować ewentualne szkody.

Zdaniem Urszuli Kubickiej-Kraszyńskiej odpowiedzią na potrzeby emocjonalne niektórych młodych i przyszłych mam mogą być spotkania z innymi kobietami w podobnej sytuacji.

— Grupa wsparcia dla mam jest świetną profilaktyką depresji poporodowej, ponieważ daje to, czego kobietom dziś brakuje: troskliwą obecność innych kobiet, akceptację trudności bez oceniania — wyjaśnia, przypominając, że sprawy nie ułatwiają media społecznościowe. — Mimo tego, że spotykamy się w nich z nurtem pokazywania macierzyństwa takim, jakim ono jest naprawdę: z bałaganem w domu, koszulą nocną, której nie ma się kiedy zmienić, czy płaczącym dzieckiem, mamy też tzw. instamamy,

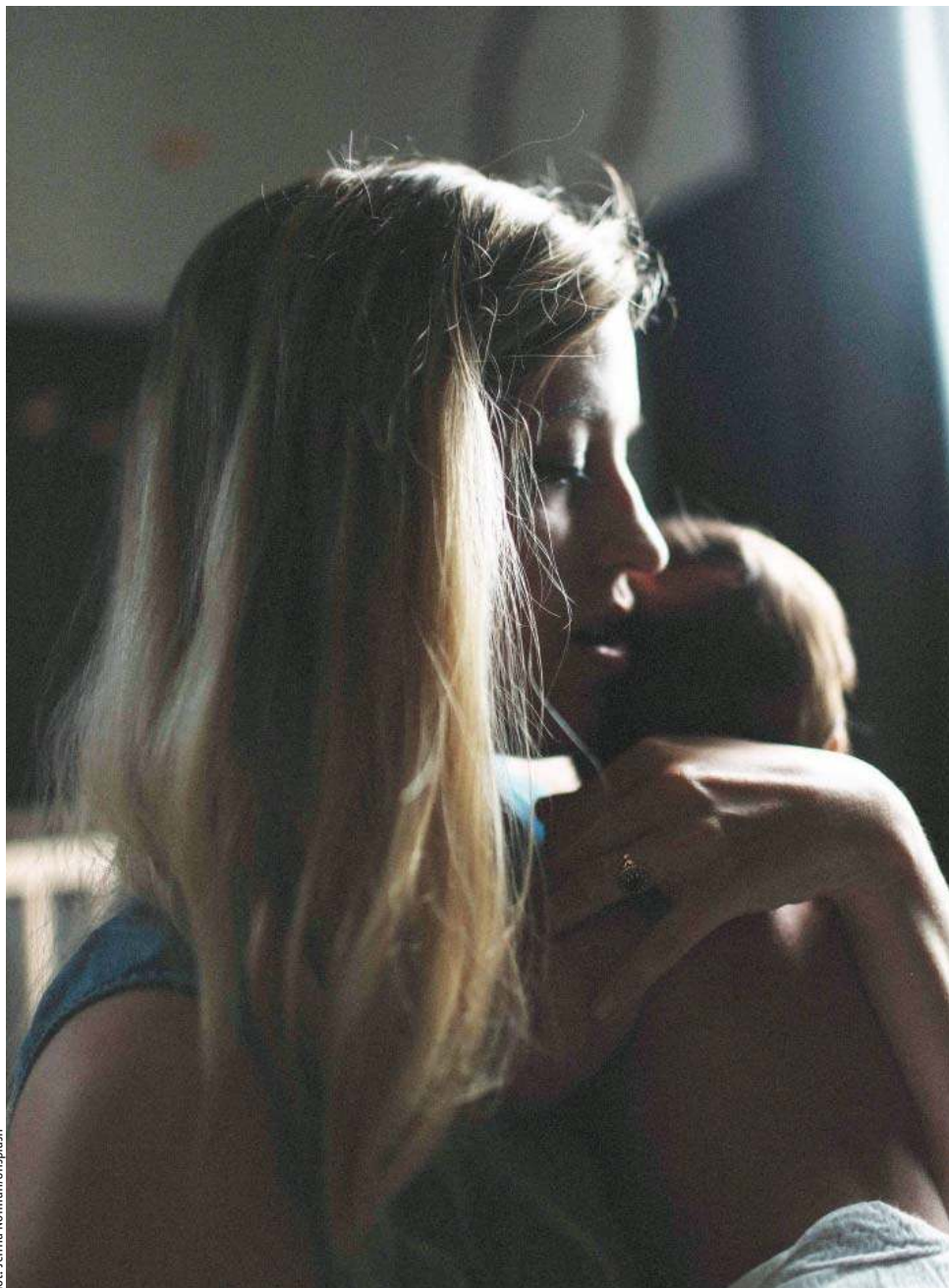


foto: Jenna Norman/Unsplash

które kreują wizerunek mamy „katalogowej”. Z płaskim brzuchem dwa tygodnie po porodzie, z idealnym dzieckiem u boku. Nic więc dziwnego, że rodzice są pogubieni. Wiele się od nich oczekuje, a tymczasem oni sami być może niewiele dostali.

HISTORIA AGNIESZKI

— Jestem z tych, jak to mówią, wrażliwych — opowiada o sobie Agnieszka, mama 7-letniej Ani. — Zawsze łatwo było mnie zranić, wstydzi się pójść do urzędu, nie lubię zawierać nowych znajomości. Jak nietrudno się domyślić, poród był dla mnie wielkim przeżyciem. Wielkim, ale

niekoniecznie wartym zapamiętania. Położna irytowała się, że nie współpracuję. Lekarz przychodził co jakiś czas i wydawał mi się zniecierpliwiony. Czułam presję, że powinnam urodzić szybko i bez marudzenia. Byłam przy tym samotna, bo mąż był w delegacji i nie zdążył jeszcze dojechać na miejsce. Zresztą nie byłam pewna, czy chciałam, żeby mnie widział w takiej sytuacji...

Agnieszka zaznacza, że kiedy jej córka pojawiła się na świecie, nie czuła nic poza zmęczeniem. I strachem. Te emocje się mieszały i napędzały wzajemnie.

— Nie spałam przez dwie

łamy kilka godzin. Dziecko płakało, a mąż nie mógł mnie dobudzić. Martwił się, nie rozumiał, co się dzieje. Obudziłam się, wzięłam Anię na ręce i zaczęłam płakać. Mam wrażenie, że nie przestałam przez dwa tygodnie. Czy powiedziałam o tym odwiedzającej mnie położnej? Nie. Nie wydawała się tym zainteresowana. Wpadała na kilkanaście minut, rzucała okiem na mnie, kładła małą na wagę i leciała dalej. Ja też leciałam. Na autopilocie.

Czy mąż nie próbował poszukać pomocy dla Agnieszki?

— Próbował — przyznaje 36-latką. — To znaczy zapytał, czy nie uważam, że powinnam skontaktować się z psychologiem. Nie uważałam. Uważałam, że się kompromituję w oczach świata i swoich. „Co z ciebie za matka?” — pytałam samej siebie sto razy dziennie. Patrzyłam na swoją córkę, widziałam jej twarz podobną do mojej i nie czułam nic z tego, co myślałam, że czuć powinnam.

Taki stan trwał dwa tygodnie. Mężowi Agnieszki kończył się urlop. To go chyba zmotywowało do pomocy żonie.

— Zadzwoił po moją mamę. Miałam ochotę go za to zabić, to było pierwsze naprawdę intensywne uczucie, jakie znalazłam w sobie od porodu — mówi Agnieszka.

— Mama przyjechała, rozejrzała się po mieszkaniu i niczego nie skomentowała. To był zły znak, bo ona nie jest z tych, które trzymają język za zębami. Pamiętam, że mnie przytuliła i zapytała, jak może mi pomóc. Rozkleiłam się. Ale to było inne rozklejenie. Takie oczyszczające. Zadzwoiłam do przyjaciółki, by podała mi numer do swojej znajomej psycholożki. Tego samego dnia umówiłam termin wizyty. Nie powiem, żeby pierwsze spotkanie z psycholożką przyniosło mi całkowitą ulgę. Ale zaczęłam czuć się znów jak dawna ja. I pamiętam, że po kolejnych kilku dniach po raz pierwszy spojrzalam na córkę z czułością, a nie z przerażeniem. Zdaniem psycholożki to był baby blues. I chyba tak było, bo nie potrzebowała żadnych tabletek, żeby powoli wrócić do formy. Lekiem okazała się rozmowa, w któ-

rej opowiedziałam uczciwie, co mnie boli, czego się boję, z czym sobie nie radzę. Ktoś mógłby powiedzieć: mężowi nie mogła się wygadać? Albo przyjaciółce? Nie mogłam. Bo dla męża chciałam być żoną i matką na medal. A przyjaciółkę ja uważałam za taką kobietę. Kiedy porozmawialiśmy jakiś czas później, okazało się, że może i była na medal, ale i była też po... baby bluesie. Tylko mniej wycieńczającym niż mój. Nie wiem, co mnie bardziej zdziwiło: to, że mi tego nie powiedziała, czy to, że ja tego nie zauważyłam? W końcu bywałam u niej tuż po narodzinach jej syna. Zawsze wydawała się zadbana i zadowolona. Dzisiaj jestem mądrzejsza i wiem, że to draństwo może objawiać się na różne sposoby. I na różne sposoby niszczyć.

HISTORIA MAGDY

„W moim przypadku te pierwsze doby po urodzeniu mojego pierworodnego Syna okazały się moimi największymi wyciskaczami łez! Były pewnego rodzaju zasłoną, która ograniczała moją widoczność, zabierała radość. Huśtałam się wbrew sobie na jednej z największych huśtawek świata, a przy tym nikt nie próbował mnie z tej otchłani wyswobodzić. Nikt nie zauważał mojego problemu, mimo że na wiele sposobów próbowałam to przekazać mojemu otoczeniu. Moje smutki były spychane. Tłumaczono mi je jako poporodowy zafiks, albo wręcz kazano mi się wreszcie „ogarnąć”...” — pisze Magda Kogut-Wałęcka na swoim blogu „Szczęśliwa.pl”. I wspomina pierwsze dni po porodzie: „Próbowałam porównać się do matek, które były ze mną w szpitalnych salach i miałam wrażenie, że jestem od nich gorsza i we wszystkim daję ciała”.

Kobieta przyznaje, że na ustabilizowanie się sytuacji (czyli przede wszystkim hormonów) czekała dwa tygodnie. Wtedy pojawiła się ulga. „Już nie łkałam w poduszkę z bezsilności i nie biczowałam się za to, że nie domagam na wielu polach, i nie jestem idealną, książkową matką. Zaczęły cieszyć mnie drobniaki, te ulotne macierzyńskie momenty”.

NIE KOCHAM SWOJEGO DZIECKA?

Kiedy otworzymy oczy nieco szerzej, zauważymy, że takich historii jak te, którą opowie-



Fot. Alex Green/Pevels

działy Agnieszka i Magda Kogut-Wałęcka, jest zdecydowanie więcej. Tylko chyba rzadko mamy ochotę to dostrzec. Boimy się, że ujawniając swoje emocje, wystawimy się na kolejne oceny.

„O młodszą córkę staraliśmy się dwa lata” — pisze jedna z mam, komentując post popularnej blogerki, „Mamy Ginekolog” (która także przyznała, że przechodziła przez to, co nazywa „depresją laktacyjną”). — Było to dziecko wyczekiwane bardzo, a to co przytrafiło mi się po porodzie, było koszmarem — nie czułam do niej nic, zupełnie nic, prócz irytacji. Denerwowała mnie tym, że płacze, że śpi, dosłownie wszystkim. Dzięki Bogu, minęło to po dobrym miesiącu i teraz jak o tym myślę, to sama siebie nie rozumiłam i nie rozumiem, jak można w taki sposób zachowywać się w stosunku do dziecka (...). Nie wyobrażam sobie, jak mogłam nie kochać takiej cudownej córeczki, która jest dla mnie całym światem”.

TA ŻŁA

W historiach, których bohaterki przyznają, że zmagają się z baby blues lub depresją poporodową, nieczym mantrą powraca sformułowanie „czułam, że jestem złą matką”. I nie, wcale nie chodzi o zło,

które miałyby się przejawiać w świadomym krzywdzeniu dziecka. Powodem do rozpaczy bywa brak pokarmu w piersiach (szczególnie po cesarskim cięciu), poczucie niewywiązywania się ze wszystkich obowiązków czy — niezależne przecież od kobiety — problemy zdrowotne dziecka.

Z czasem baby blues magicznym przyciskiem wyłączającym wręcz matkę rozsądek, pozwalając wierzyć, że to ona jest odpowiedzialna za wszystkie nieszczęścia, które spadają na jej dziecko. Jest niespokojne — bo źle się czuje w obecności matki. Po jedzeniu ulewa — wina złego pokarmu. Płacze — ma złą matkę, której nie kocha. Tę listę można ciągnąć w nieskończoność, uzupełniając ją o zarzuty wobec samej siebie, wynikające z poczucia zawodu sprawianego partnerowi czy starszym pociechom. I natrętnej myśli, że nie jest się wystarczająco dobrą.

WSZYSTKO PRZEZ LUKIER

Kobiety, z którymi rozmawiam, zgodnie podkreślają, że ich zdaniem baby blues i depresja poporodowa mogą mieć swoje źródło nie tylko w samym organizmie kobiety, ale także w kulturowych uwikłaniach i przekazach, które do niej trafiają. Wiele

zarzuca się mediom, przypominając, że obraz promowany w przekazach reklamowych nijak się ma do rzeczywistości. Że pierwsze tygodnie z dzieckiem nie polegają wyłącznie na wpatrywaniu się z czułością na owinięte w modny kocik niemowlę. Że kobiecie ciało nie wraca do formy na pstryknięcie palców, choćby to były palce Chodakowskiej czy Lewandowskiej, z którymi ćwiczymy w pocie czoła. Że nie każdy mąż czy partner towarzyszy swoim bliskim od rana do nocy. Takich „że” jest mnóstwo. Ale zanim się one pojawią, w głowach wielu kobiet rysuje się zupełnie inny obraz macierzyństwa niż ten, z którym się ostatecznie konfrontują. „Uśmiechnięte mamy, słodkie bobaski...” — pisze o tym wizerunku jedna z internetek. I dodaje: „I zadajesz sobie pytanie: co robię nie tak, że nie jest aż tak pięknie...?”.

TABU DZIELI

Młode mamy coraz odważniej mówią o trudnościach, z jakimi się borykały, nie tylko przyznając samym sobie prawo do rozprawienia się z problemami, ale i mając świadomość, że to doświadczenia wspólne dla wielu kobiet. Oswojenie tematu

nie tylko pozwala się lepiej przygotować na ewentualne trudności, ale i na emocje, których się nie spodziewamy. Przykład? Miłość. Kiedy nasłuchamy się opowieści o fali miłości zalewającej serce matki podczas pierwszego spojrzenia na dziecko, wydawać nam się może, że w naszym przypadku nie tylko będzie tak samo, ale wręcz tak samo być musi. Nic bardziej mylnego. Wiele kobiet przyznaje, że takie uczucie pojawiło się u nich zdecydowanie później. Z wdzięcznością przyjmują więc wyznania innych matek, przyznających, że one także potrzebowały czasu, by powitać to nowe uczucie, co z kolei prowadziło je do przekonania, że są „dziwne” i wzmagало poczucie winy.

„Od początku drażniło mnie to, że wszyscy nazywają uczucia, którymi obdarzają noworodka po urodzeniu, miłością. Dla mnie to była mieszanina odpowiedzialności i wzruszenia. Nic z poczucia miłości. Kocham moje dziecko nad życie, ale to przyszło po paru miesiącach. Na początku to była kwestia pielęgnacji i obowiązku” — pisze jedna z mam.

O „odlukrowanie” macierzyństwa upomina się coraz więcej osób. Sporo zasług na tym gruncie mają np. blo-

gerki czy celebrytki, których głos z większą siłą dociera do domów walczących z własnym zmęczeniem i mam. Nawet jeśli zżymamy się na to, że gwiazdy pozwalają sobie na zbyt dużą szczerość, dzieląc się z nami tym, co intymne, ich wyznania na temat problemów psychicznych mają naprawdę duże znaczenie dla zwiększania naszej wrażliwości na tego typu problemy. Dzieląc się swoimi doświadczeniami, przyczyniają się do zrywania z tabu, blokującym wiele młodych mam, samotnie dotąd walczących z problemami, przed poproszeniem o pomoc.

Autorka bloga „Szczęśliwa.pl”, bazując na własnym doświadczeniu, także podkreśla wagę wsparcia ze strony innych ludzi: „Gdyby ktoś zapytał mnie o poradę, jak sobie poradzić z tym trudnym i wymagającym czasem, jakim jest poporodowy baby blues, to powiedziałabym jedno: macierzyństwo nigdy nie powinno być samotną drogą matki w towarzystwie swojego dziecka. Miejsmy oczy i uszy otwarte, gdy w naszym otoczeniu widzimy kobietę, na której twarzy nie widać radości po zakończonej ciąży. Odciążmy ją. Porozmawiajmy. Nie zostawiamy jej samej z tym bagażem, który chwilowo może nie być na jej siły. Reagujmy. Jeśli widzimy, że sami nie jesteśmy w stanie jej pomóc, skonsultujmy się z psychologiem. To co jest niewidoczne dla naszych oczu, może być rozdzierające dla początkującej matki!”.

Daria Bruszeńska-Przytuła

Warto pamiętać, że badanie przesiewowe dotyczące wystąpienia ryzyka depresji w ciąży i depresji poporodowej zostało wpisane do Standardów organizacyjnych opieki okołoporodowej. Lekarz lub położna mają obowiązek zaproponować badanie i ewentualnie skierować kobietę do odpowiedniego specjalisty.

Na depresję poporodową mogą cierpieć także mężczyźni. Skala zjawiska jest trudna do oszacowania, ale mówi się czasem, że z problemami może się zmagać nawet co czwarty młody tata. Objawy męskiej depresji to m.in. drażliwość, ataki agresji, kłopoty z koncentracją, ze snem, a także skłonność do izolowania się od dziecka i partnerki.

Depresja poporodowa wymaga leczenia

ŻEBY ZMNIJSZYĆ ZAGROŻENIE WYSTĄPIENIA DEPRESJI POPORODOWEJ, PRZYDA SIĘ WGLĄD W SAMĄ SIEBIE JESZCZE PRZED DECYZJĄ O URODZENIU DZIECKA. O BABY BLUES I DEPRESJI POPORODOWEJ ROZMAWIAMY Z PSYCHOLOG DR EWELINĄ KAMASZ.



Fot. album prywatny

dr Ewelina Kamasz

— Czym różni się baby blues od depresji poporodowej?

— Baby blues to tzw. depresja trzeciego dnia, która swoją nazwę bierze od momentu po porodzie, w którym pojawiają się jej objawy. Jej przyczynami są zmiany hormonalne zachodzące w organizmie matki, a związane z gwałtownym zakończeniem okresu ciąży. Do przyczyn baby blues zalicza się także trudności w sprawowaniu opieki nad dzieckiem. Objawami baby blues są niepewność, odczuwanie lęku oraz napięcie w kontaktach z dzieckiem, które wiąże się też z poczuciem niekompe-

tencji w wykonywaniu wielu czynności przy dziecku. Kobiety doświadczają także huśtawki emocjonalnej oraz poczucie zagubienia. Wśród typowych objawów można wskazać także płaczliwość oraz zniecierpliwienie.

Depresja poporodowa pojawia się zwykle później. Jej objawy kobieta zauważa w ciągu pierwszych sześciu miesięcy po porodzie. Statystycznie na depresję poporodową zapada 10–20 proc. kobiet.

Wśród objawów emocjonalnych można wskazać smutek, obniżony nastrój, niezdolność do przeżywania radości, nadmierny lęk, a nawet agresję wobec dziecka i „mechaniczne” zajmowanie się nim. Jeśli chodzi o objawy poznawcze, to na depresję poporodową może wskazywać niska samoocena kobiety jako matki, jej przekonanie o tym, że sobie nie radzi, że nie ma odpowiednich kompetencji. Taka mama może też mieć skłonność do obwiniania się o wszystko, a przyszłość będzie postrzegać w czarnych barwach. Trzecią grupą objawów depresji poporodowej, po tych emocjonalnych i poznawczych, są objawy motywacyjne, do których można zaliczyć bierność czy niemożność podjęcia nawet prostych decyzji. Kobiety chorujące na depresję poporodową mogą też brakować inicjatywy. Do tego dołączają objawy somatyczne choroby: kłopoty z apetytem, ze snem, ciągłe zmęczenie.

— Rozumiem, że właśnie takie sygnały powinny zwrócić uwagę otoczenia młodej mamy.



— Tak, bardzo ważne jest wsparcie bliskich, rodziny, kogoś, kto będzie przy kobiecie, kto zajmie się przez jakiś czas dzieckiem i wesprze ją w tym trudnym dla niej czasie.

— Jak wygląda proces wychodzenia z depresji poporodowej? Czy konieczne jest wsparcie specjalisty?

— Depresja poporodowa wymaga leczenia. Stosuje się psychoterapię, psychoedukację, leki przeciwdepresyjne. Na pewno pomocy warto szukać w poradniach zdrowia psychicznego, w ośrodkach interwencji kryzysowej, ale także u lekarza pierwszego kontaktu i lekarza psychiatry.

— Wiemy, że baby blues i depresja poporodowa są bardzo demokratyczne, bo mogą dotknąć każdą kobietę, ale może są jakieś sposoby, żeby ograniczyć ryzyko ich wystąpienia?

— Wśród czynników ryzyka zachorowania na depresję po narodzinach dziecka można wskazać te, które mają związek z psychologicznymi i społecznymi uwarunkowaniami. Większe zagrożenie depresją poporodową diagnozuje się u osób, u których występuje choroba psychiczna i u tych, którym podczas ciąży towa-

rzyszy wysoki poziom lęku podczas ciąży. Depresja poporodowa częściej może pojawić się także u osób, które cechują się nieadaptacyjnymi sposobami radzenia sobie ze stresem i lękiem, gniewem, ambiwalencją uczuć czy niską samooceną. Większe ryzyko choroby będzie dotyczyło też kobiet, które nie mogą liczyć na wsparcie społeczne, które są w związkach partnerskich o niskiej jakości, u tych, które mają za sobą stresujące wydarzenia życiowe czy te, w przypadku których ciąża była zjawiskiem niechcianym.

Żeby zmniejszyć zagrożenie wystąpienia depresji poporodowej, przyda się na pewno wgląd w samą siebie jeszcze przed decyzją o urodzeniu dziecka.

Warto zapewnić sobie naukę dbania o samą siebie, poddać się psychoterapii. Dobrze byłoby, żeby decyzja o macierzyństwie była świadoma i poprzedzona dyskusją z partnerem na temat wizji

rodzicielstwa i rodziny. Należy uzgodnić podział obowiązków i zapewnić sobie wsparcie. Podobne znaczenie dla zmniejszenia zagrożenia depresją poporodową ma dobra relacja z pielęgniarką, położną, lekarzem czy psychoterapeutą. Warto też dołączyć do grona innych matek, które będą wspierać, a nie kontrolować. Ważne są też zmiany systemowe w zakresie zapobiegania depresji, wśród których warto wskazać obserwację zdrowia psychicznego matki oraz okazywane jej wsparcie podczas wizyt patronażowych i kontrolnych u lekarza.

— Czy nie jest też trochę tak, że dzisiaj od młodych mam wymaga się więcej niż kiedyś, a nie oferuje im się wsparcia? Myślę tu o poczuciu osamotnienia kobiet, którym dzisiaj za tę tzw. wioskę niezbędną do wychowania malucha, służy już tylko wirtualna wioska...

— Na pewno duże znaczenie ma poczucie osamotnienia i wciąż odczuwana przez kobiety presja społeczna, która każe widzieć macierzyństwo jako największy dar dla kobiety. Jeśli dołożymy do tego jeszcze zgubną wiarę w instynkt macierzyński, który ma podobno drzeć w każdej z nas i narażanie się na porównania z matkami-instagramerkami, które są szczupłe, uśmiechnięte i nie mają problemów z dzieckiem, to zauważymy, jak wiele wyzwań czeka młode mamy. Nie bez znaczenia jest też pewnie tradycyjny model opieki nad domem i dzieckiem, w którym większość obowiązków spada na głowę kobiety.

Daria Bruszevska-Przytuła



fot. pixabay.com

REKLAMA

POSZUKUJEMY PRACOWNIKÓW, MONTERÓW KONSTRUKCJI STALOWYCH.

Praca na terenie kraju, tylko Polska, cotygodniowy powrót do miejsca zamieszkania.

Pracodawca zapewni dojazd na miejsce pracy, zakwaterowanie, diety. Noclegi w hotelach, transport nowymi samochodami, dogodne warunki pracy. Wynagrodzenie od 5.000,00 do 7.000,00 zł netto (na rękę).

KONTAKT:

Łążyn 46, 87-123 Dobrzejewice, biuro@bartexto.pl, tel. 694-970-834

2574210p1-A-G

Święto 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej

7 LIPCA OBCHODZONE JEST ŚWIĘTO 5 MAZOWIECKIEJ BRYGADY OBRONY TERYTORIALNEJ. W TYM ROKU, BY UCZCIĆ TEN WYJĄTKOWY DZIEŃ, ŻOŁNIERZE ZORGANIZOWALI RAJD MOTOCYKLOWY ODWIEDZAJĄC MIEJSCA PAMIĘCI. PIERWSZYM PUNKTEM BYŁY SZYSZKI.

W środę 7 lipca o godz. 9.00 rano, by uczcić Święto Brygady, grupa żołnierzy – motocyklistów wyruszyła w rajd po rejonie odpowiedzialności 51 batalionu lekkiej piechoty by odwiedzić miejsca pamięci poległych w walkach o wolność. Jednym z głównych punktów rajdu był symboliczny grób Roja i Mazura, który znajduje się w Szyszkach.

W 2018 roku, podczas centralnych obchodów dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych w Warszawie, Mariusz Błasz-

czak, Minister Obrony Narodowej wręczył Dowódcy 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej Decyzję Nr 16/MON w sprawie przejęcia dziedzictwa tradycji, przyjęcia nazwy wyróżniającej – Mazowiecka, nadania imienia patrona – ppor. Mieczysława Dziemiszewicza ps. Rój oraz ustanowienia Święta 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej na dzień 7 lipca.

Data nie jest przypadkowa. 7 lipca 1944 roku rozpoczęła się jedna z największych operacji z udziałem naszych poprzedników, żołnierzy Armii Krajowej, a mianowicie Operacja Ostra Brama, w której wzięło udział ponad 12 tysięcy żołnierzy Armii Krajowej, a około 500 poniosło śmierć. To oni własnymi rękami walczyli o wyzwolenie Wilna z rąk niemieckiego okupanta, walcząc o nietykalność ziem północno-wschodnich Rzeczypospolitej Polskiej.

Armia Krajowa i Wojska Obrony Terytorialnej to dwie formacje, które dzieli czas, ale łączy troska o dobro Ojczyzny.

Oficjalne obchody Święta 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej miały miejsce podczas piątkowej przysięgi wojskowej.

Aneta Szczepaniak, rzecznik prasowy
5. Mazowiecka Brygada Obrony
Terytorialnej



REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Stupsk

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j.: Dz. U. z 2021 r., poz. 741, z późn. zm.) oraz art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j.: Dz. U. z 2021 r., poz. 247, z późn. zm.) ogłaszam o podjęciu przez Radę Gminy Stupsk uchwały nr XXX/166/2021 z dnia 31 maja 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Stupsk.

Zainteresowani mogą składać wnioski do opracowywanego projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego oraz prognozy oddziaływania na środowisko do wymienionego studium. Wnioski należy składać w terminie 30 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wniosek powinien zawierać nazwisko i imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wnioski mogą być wnoszone:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk;
- w formie ustnej do protokołu w Urzędzie Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, pokój nr 4;
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym, na adres e-mail: d.nosarzewska@stupsk.pl.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również wnioski wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz. U. z 2021 r., poz. 670, z późn. zm.):

- opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
- opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.

Zgodnie z art. 13 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych „RODO”) informuję, że:

1. administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Wójt Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk;
2. kontakt z inspektorem ochrony danych osobowych – iod@stupsk.pl;
3. dane osobowe przetwarzane będą w celu rozpatrzenia wniosków zgodnie z przepisami ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym;
4. odbiorcami danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa;
5. dane osobowe przechowywane będą przez okres wynikający z przepisów prawa dot. archiwizacji;
6. każdy ma prawo do żądania od administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania lub ograniczenia przetwarzania w przypadku kwestionowania prawidłowości danych osobowych;
7. każdy ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych;
8. podanie danych osobowych jest obowiązkowe.



komunikat

OGŁOSZENIE o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów geodezyjnych Jeże oraz Żmijewo Kościelne

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 741 z późn. zm.) oraz art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 247 z późn. zm.) ogłaszam o podjęciu przez Radę Gminy Stupsk uchwały nr XXX/167/2021 z dnia 31 maja 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów geodezyjnych Jeże oraz Żmijewo Kościelne.

Zainteresowani mogą składać wnioski do opracowywanego projektu miejscowego planu oraz prognozy oddziaływania na środowisko do wymienionego planu. Wnioski należy składać w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wniosek powinien zawierać nazwisko i imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wnioski mogą być wnoszone:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk;
- w formie ustnej do protokołu w Urzędzie Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, pokój nr 4;
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym, na adres e-mail: d.nosarzewska@stupsk.pl.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również wnioski wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 670 z późn. zm.):

- opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
- opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.

Zgodnie z art. 13 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych „RODO”) informuję, że:

1. administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Wójt Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk;
2. kontakt z inspektorem ochrony danych osobowych – iod@stupsk.pl;
3. dane osobowe przetwarzane będą w celu rozpatrzenia wniosków zgodnie z przepisami ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym;
4. odbiorcami danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa;
5. dane osobowe przechowywane będą przez okres wynikający z przepisów prawa dot. archiwizacji;
6. każdy ma prawo do żądania od administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania lub ograniczenia przetwarzania w przypadku kwestionowania prawidłowości danych osobowych;
7. każdy ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych;
8. podanie danych osobowych jest obowiązkowe.



PRACA

POSZUKUJĘ elektryka do przełożenia instalacji w ciągniku, 698-947-481

PRZYJMĘ do pracy na budowie od zaraz, 698-090-945

PRZYJMĘ pracowników budowlanych oraz murarzy tel.722-264-976.

SZUKAM niani do rocznego dziecka, 608-283-063

W gospodarstwie zatrudnię, 889-815-100

ZATRUDNIĘ murarzy i pracowników budowlanych, wysokie wynagrodzenie tel.609-293-996.

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych i murarzy oraz do prac wykończeniowych tel. 506-439-480.

ZATRUDNIĘ spawacza, kierowcę, ślusarza. 608-409-794.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. Atrakcyjne wynagrodzenie, tel.509451813

SPRZEDAM

BARAKOWÓZ na kołach. 886-426-526

GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

NML Sprzedam kosiarki spalinowe od 300zł, rowery z nie-mieć od 200zł, odkurzacze bez-workowe od 200zł, nawigacja GPS 70zł, 509-347-713

NML Sprzedam nowe ULE Dą-dant z pszczołami 350zł, 503-895-135

PORZECZKĘ czerwoną, czarną i wiśnię lub soki z tych owoców sprzedam. Możliwy dowóz, 535-237-271

SPRZEDAM drewno kominkowe-opałowe, kostka sosnowa, transport, 511999755

SPRZEDAM meble sypialniane, stół+6 krzeseł (Nidzica), 604-294-468

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Obsługujemy Rynek Krajowy **SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM**, Iława-Niepodległości 8, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

KUPIĘ nieruchomość, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 3000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

KUPIĘ ziemię uprawną, 501-172-462

LUBAWA. Sprzedam mieszkanie oś. Warszawskie, 51m2, po kapitalnym remoncie, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, loggia 6m2 +piwnica, 695-721-267

MORAĞ, wynajmę mieszkanie, 38m2, lp, balkon, ul.Leśna52, tel. 608370369

NIDZICA. Kawalerka do wynajęcia ul.Żeromskiego, 601-859-047

NML Do wynajęcia mieszkanie w centrum Nowego Miasta Lubawskiego, 47m2, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, centralne ogrzewanie, 510-652-758

NML Sprzedam działki przy ul.Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

SPRZEDAM działkę na cele zabudowy mieszkalno usługowej. Nr173 o pow 35000m2 położonej w Bramce kolo Morağa. Cena 520000zł tel 609286958

SPRZEDAM działki budowlane w Starych Jabłonkach 696042939, 515062733,

SPRZEDAM działki, 1500m2 każda, pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

SPRZEDAM mieszkanie 65m2, 3p., ul.Konopnickiej 12c, Nidzica, 781-984-713

SPRZEDAM ziemię 17ha Gałdowo, gmina Iława, 787-792-824

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ budynek gospodarczy (kuchnia, pokój, łazienka, C.O.) 500zł/m-c, Nidzica, 698-220-331

WYNAJMĘ kawalerkę 30m2, lp., Nidzica, Al.Wojska Polskiego, , 602-475-605

WYNAJMĘ mieszkanie 50m2, Nidzica, ul.Warszawska, 692-869-000

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

KUPIĘ motocykl WSK, WFM, SHL, Junak, Romet motorynka, 504-631-626

NML Kupię dużego Fiata 125p, małego 126p, Poloneza w całości lub na części oraz same części 698-082-959

NML Skoda Fabia 1.4TDI 2007r. stan bdb., pół roku w kraju, 4l na 100km 606-371-417

NML Sprzedam Mazda 323, 1.5+gaz sekwencja, 2000r., klimatyzacja, garażowana, stan bdb., cena do uzgodnienia, 608-772-635, 604-132-509

NML Sprzedam skuter Sharpy 150 Longija 2008r., cena 2.600zł, 511-412-660.

NML Sprzedam VW Passat 2.0TDI 2008r. automat, 697-170-182

NML Sprzedam VW Polo 1.4TDI 2007r. przebieg 162.000km, niebieski metalik, 4 drzwi, stan db., pełna opcja, 601-648-721

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM Mazdę 2003 Van, benzyna-gaz, Blachodachówkę 35m2, 503-627-694

USŁUGI

BUDOWA, remonty, dachy, ocieplenia. 731-662-038, 600-347-128

ELEKTRYK. 889-372-299

FIRMA ogólnobudowlana-budowa domów, hal, garaży, kurników, tynki, posadzki, ogrodzenia, docieplenia, układanie kostki brukowej, kucie betonu tel.609-293-996.

LUSTRA, szkło okienne, kominowe- usługi szklarskie, oprawa obrazów. Giżycko, „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

OCZYSZCZALNIE, szamba, 794-617-449

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio, noszenie. 504-124-110

PRZEPROWADZKA- „absolutnie” tanio, noszenie. 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-124-110

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.722-264-976

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

WYKONAM stan surowy budynku, wolne terminy- lipiec, sierpień, 600-116-054

RÓŻNE

SPRZEDAM maszyny stolarskie, grubościówkę, wyrównarkę, frezarkę, wiertarkę, piłę, sprężarkę, 504-266-954

ZWIERZĘTA

NML Sprzedam narybek okonia 6cm, 56-474-71-52

ZDROWIE I URODA

REHMOBI-S Masaż, fizykoterapia, zabiegi na twarz, Ostróda, 794-327-935

GARAŻE Blaszane KOJCE dla Psów Bramy Garażowe 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
WZMOCNIONE GRATIS DO BRAM 65210tbr-A-P

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!! Kupię byczki, jałówki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu. 607-53-32-66

NML Prosięta sprzedam pełna profilaktyka, 698-741-542

NML Sprzedam prosięta i pszenżyto, 733-536-808

RYBY zarybieniowe, 602-399-656

SPRZEDAM jałówki cielne, tel.663866446

maszyny rolnicze

CZĘŚCI UŻYWANE- Bizon Z056- sprzedam, Wardęgowo tel.605-070-911

KOPARKA Atlas1302, w całości lub na części, opony 16,9/28, 724-742-559

NML Sprzedam agregat aktywny uprawowo-siewny Kverneland 2005r., garażowany, zadbane, pierwszy właściciel, 507-233-782

NML Sprzedam C-330, przyczepa 3 tonowa bez prawa rejestracji, pług 4 skibowy grzdziadki, gruber 2,2m Tolmet, śrutownik 11kW, 503-925-424

NML Sprzedam kombajn Bizon Z056 z kabiną i sieczkarnią, rocznik 1982, 504-718-438.

NML Sprzedam śrutownik ssący 11+ mieszalnik 500kg., 699-042-737

SPRZEDAM części do kombajnu Bizon z rozbiórki, 606-713-778

SPRZEDAM kombajn Bizon(1988r.), stan bdb, przyczepę:D-50, wagę inwentarską, 3ptugi, opryskiwacz,

przyczepę dłuźcową, 784-039-985

SPRZEDAM kombajn Bizon, nowa kabina i sieczkarnia elektryczna; rozrzutnik obornika tndem 6t., beczkowóz 7000l., prasę zbierającą Z-224, 798-794-456

SPRZEDAM pszenżyto ożime ok.4 tony, 512-494-801

ciągniki

SPRZEDAM koparkę Pelikan lub sam ciągnik 3P(1988r.), osie ify, 724-742-559

produkty rolne

NML Sprzedam pszenżyto, 515-503-195

NML Sprzedam siano i słomę w kostkach, 56-472-15-69

SPRZEDAM obornik drobiowy (indyjczy). Cena do uzgodnienia, 602-537-233

SPRZEDAM zboże, owies i mieszanek pszenżyto i jęczmień, 504-781-522

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

inne

ATESTACJA opryskiwaczy tel.510-289-336.

WEZMĘ ziemię w dzierżawę, Prątnica, Omule, okolice. Gwarancja utrzymania gleby w kulturze, regulacji-pH. Tylko poważne oferty. Przemysław Zelma, 509-353-609

LEKARZE SPECJALIŚCI

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski-specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosa 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00.

Ogród, który pokochają pszczoły

ŻE BEZ PSZCZÓŁ I INNYCH OWADÓW ZAPYLAJĄCYCH RODZAJ LUDZKI ZGINIE W PRĘDKIM TEMPIE – NIE MUSZĘ I NIE POWINNAM NIKOGO PRZEKONYWAĆ. TO DZIĘKI ZAPYLANIU KWIATY MOGĄ SIĘ ROZMNAŻAĆ, A MY CIESZYĆ SIĘ ICH PYSZNYMI OWOCAMI. DLATEGO WARTO OTACZAĆ SIĘ ROŚLINAMI PSZCZOŁOM PRZYJAZNYMI.

Tym bardziej, że będzie to korzyść obopólna. My zyskamy piękny, pachnący i kwitnący wszelkimi barwami ogród, ewentualnie balkon – a pszczoły dzięki temu będą miały pełne ręce roboty i ochronimy je przed wyginieciem. Zasady są bardzo proste – wystarczy przeczytać, a z łatwością zaprosicie te przydatne owady do swojego ogrodu. Zaczniemy od podstawowych faktów: ok. 20 proc. roślin zapyla wiatr – pozostałe 80 proc. owady, najczęściej z gatunku pszczołowatych. Najważniejszą rolę w zapylaniu odgrywa pszczoła miododajna. Celowo z pomocy pszczoł korzystają choćby rolnicy i ogrodnicy, bo dzięki temu plony mogą być większe nawet o 50 proc. Oprócz zwyczajki plonów roślin, zapylanie poprawia także ich jakość, m.in. zwiększa ciężar nasion, poprawia ich wyrównanie, siłę i energię kiełkowania, zwiększa zawartość cukrów i witamin w owocach wytworzonych z zapylonych kwiatów. Uważa się więc, że wkład pszczoł w zwiększenie zbiorów jest wielokrotnie wyższy niż wartość produkowanego przez nie miodu. To wystarczająco ważny powód, dla którego warto mieć ogród przyjazny pszczołom.

Samo zapylanie polega na przenoszeniu ziarenek pyłku z kwiatka na kwiatek i właściwie jest efektem dodatkowym pracy wykonywanej przez

pszczoły zbieraczki. Siadając na kolejnych kwiatach, zbierają nektar oraz pyłek niezbędny do wykarmienia przyszłych pokoleń pszczoł, a przy okazji wykonują pożyteczne dla roślin zadanie, czyli zapylanie.

JAK STWORZYL OGRÓD PRZYJAZNY PSZCZOŁOM?

Przed wszystkim warto im zapewnić schronienie na terenie naszego ogrodu, dostęp do pożywienia, czyli kwitnących roślin miododajnych, a także zadbać o ich bezpieczeństwo, unikając stosowania chemicznych środków ochrony roślin, bazując zaś na naturalnych metodach uprawy i ochrony roślin, nieszkodliwych dla pszczoł.

ALE PO KOLEI

Zaczynamy od eliminacji szkodliwych, chemicznych środków ochrony roślin. Zamiast nich wybieramy jedynie preparaty bezpieczne dla pszczoł (tzw. selektywne) stosujemy je zgodnie z instrukcją, przestrzegając też okresów prewencji dla pszczoł – czyli okresów od oprysku do czasu oblotu pszczoł, bo to zapobiega ich zatruciu. Najlepiej zaś do ochrony roślin wybierać preparaty naturalne, oparte na składnikach roślinnych: biohumus, kompost, czy obornik.

No isadźmy w ogrodzie kwitnące rośliny miododajne, które pszczoły po prostu wielbią. Na skraju ogrodu pozostawmy fragment dzikiej łąki, w którym wszelkie pożyteczne owady znajdą dla siebie schronienie. Warto też budować domki dla pszczoł, np. z rurek trzcinowych, powiązanych w wiązki i porozwieszanych w różnych miejscach ogrodu. W takich domkach może zagnieździć się choćby dzika pszczoła murarka ogrodowa. Niektóre gatunki pszczoł pojawiają się jedynie wiosną, inne latem, a jeszcze inne obecne są cały sezon. Dlatego chcąc mieć ogród przyjazny pszczołom, warto uprawiać rośliny kwitnące w różnych okresach tak, aby przez cały czas, od wiosny do jesieni, pszczoły mogły znaleźć atrakcyjne dla nich kwiaty pełne nektaru.

Poza nektarem z kwiatów pszczoły potrzebują do życia również wody, dlatego warto w ogrodzie mieć oczko wodne lub urządzić wilgotne, cieniste zakątki pod drzewami.

A konkretnie sadzimy:



KOCIMIĘTKĘ

Kwitnie od czerwca do września. Jest ulubieńcem naszych futrzastych przyjaciół – kotów. Ze względu na zawartość olejków eterycznych, których zapach dla kota jest atrakcyjny, te zwierzęta wprost za nią przepadają. Kocimiętka jest niezwykle prosta w uprawie i niezbyt wymagająca. Wystarczy zapewnić jej dość nasłonecznione miejsce z umiarkowaną ilością wilgoci. Gleba powinna być średnio żyzna. Kocimiętka w ziemi lepszej jakości traci swą zwartą formę i nie wygląda już tak efektywnie. Co ciekawe, w przypadku tej rośliny nie będziemy mieli problemu z pieleniem, dlatego do ogródków nadaje się idealnie. Kocimiętka rozkłada swoje pędy tak, że chwasty w jej okolicy nie mają możliwości wzrostu.

NACHYLEK OKÓŁKOWY

Też kwitnie od czerwca do września. Tworzy zwarte kępy, na których umieszczone są kwiaty zebrane w żółte koszyczki. Nachylek okółkowy jest łatwy w uprawie. Najlepiej rośnie w pełnym słońcu i mało żyznej glebie. Ze względu na

swą wysokość – a bywa, że dorasta do 60 cm – w czasie kwitnienia wymaga wspierającej tyczki lub kratki.

LAWENDĘ

Kwitnie w lipcu i sierpniu. W naszych ogrodach lub na balkonie powinniśmy zapewnić jej słoneczne, a zarazem przewiewne miejsce. Podleamy ją umiarkowanie pilnując, by jej korzenie nie przeschły za mocno. W sierpniu, gdy przekwitną jej kwiaty, należy je obciąć – dzięki temu zabiegowi roślina rozkrzewi się i będzie wyglądać jeszcze piękniej. Lawenda ma właściwości lecznicze. Robi się z niej m.in. syropy, olejki eteryczne, nalewki, a także kremy. Olejki eteryczne można dodać na przykład do kąpieli lub świec. Ich intensywny zapach jest doskonałym lekarstwem na bóle głowy, przeziębienie, kaszel oraz katar, ale też na bóle mięśni. Pomaga też zrelaksować się po ciężkim dniu w pracy. Zasuszone kwiaty lawendy sprawdzą się również w szafach z ubraniami lub pościelą – nadadzą rzeźcom piękny zapach.

DALIE

Okres kwitnienia dalii jest bardzo długi, trwa on od lipca do października. Ten piękny kwiat wymaga miejsca słonecznego nieco zacienionego, a gleby przepuszczalnej, lekko wilgotnej, zasobnej w składniki pokarmowe. By dalej były ładniejsze i dłużej kwitły – przekwitłe kwiaty należy natychmiast usuwać. Po pierwszych przymrozkach roślinę wykopujemy, a jej pędy przycinamy na 10-20 cm nad ziemią. Karpy po krótkim osuszeniu, należy przechowywać w chłodnym miejscu o temp. 5-8 stopni C. W przypadku suchych pomieszczeń przysypujemy je choćby trocinami, torfem czy piaskiem.

WRZOSY

Wymagają stanowiska słonecznego, ewentualnie półcienia. Gleba powinna przepuszczać powietrze i być dość wilgotna, ale nie mokra. Po przekwitnięciu krzewinki przycinamy, co powoduje zagęszczenie się roślin i obfitsze kwitnienie. Ponieważ wrzosa kwitną do późnej jesieni – przycinamy je dopiero na wiosnę, a poza tym dłuższe pędy pozwalają na lepsze przetrzymywanie. Gdy już minie lato i zacznie się chłodna jesień, należy okryć je gałązkami świerkowymi lub włókniną. Wrzosa kwitną od końca lipca do końca października.

RUDBEKIĘ

Zaczynają kwitnąć w połowie lata, a różne ich odmiany zostają z nami do pierwszych przymrozków. Przekwitnięte kwiatostany należy usuwać, by roślina mogła wypuścić nowe pąki i ponownie zakwitnąć. Rudbekie tworzą piękne naturalistyczne kompozycje, dodające energii miejscom, w których są uprawiane.



JEŻÓWKĘ PURPUROWĄ

Akurat jeżówka wymaga gleby dość żyznej i nasłonecznionego miejsca. Pamiętajmy, że to roślina, która urasta nawet do 80 cm, dlatego dobrze zapewnić jej już od początku wystarczająco dużo miejsca. Jeżówka purpurowa jest nie tylko pięknym kwiatem – ma także właściwości lecznicze: działa przeciwdrobnoustrojowo, przeciwwirusowo. Pomaga w chorobach gardła oraz stanach gorączkowych. No, i pszczoły ją lubią!

I w ogóle sadzimy ziola: lubczyk ogrodowy, hyzop lekarski, lebiodkę pospolitą, ogórecznik lekarski, szalwię lekarską, dziurawiec zwyczajny oraz tymianek – przy czym zachęcam, by pozwalać im kwitnąć. Jeśli posiadamy wystarczający areal, zachęcam, by chociaż niewielką część naszego ogrodu pozostawić w stanie absolutnie dzikim: pszczoły kochają kwitnące łąki z mocno przemieszaną florą wszystkich możliwych gatunków, a tu, jak na złość, dzikich łąk czy porośniętych kwiatami miedzy jak na lekarstwo!

Dodatkowo, pszczoły korzystają także z dużej grupy chwastów – choćby z nawłoci, ostu i uwiłbianego przeze mnie mniszka. Zdaje sobie sprawę, że moje zachęty by z namaszczeniem uprawiać osty czy ten mniszek – część czytelników, zwłaszcza ta z działka lub ogródkiem, może odebrać jako kiepski żart lub oznaki problemów z moją umysłowością, ale trawnik upstrzony żółtymi główkami mniszków prezentuje się naprawdę okazalej niż czysta, beznamienna, pozabawiona jakichkolwiek wrażeń zielona łąka. I pszczoły z pewnością przyznają mi rację!

Magdalena Maria Bukowiecka

Zajadanie emocji nie jest rozwiązaniem

JEŚLI W DZIECIŃSTWIE ZAJADALIŚMY ZŁOŚĆ CZY SMUTEK, TO W DOROSŁYM ŻYCIU ZROBIMY PODOBNIĘ. O TYM, JAK EMOCJE WPŁYWAJĄ NA RELACJE Z JEDZENIEM I KOMUNIKATACH, KTÓRE WYSSALIŚMY Z MLEKIEM MATKI, MÓWI ELŻBIETA LANGE, AUTORKA KSIĄŻKI „EMOCJE NA TALERZU”.

— „Przestań się bawić jedzeniem”. „Jedź ładnie, jak należy”. „Nie zjesz, to nie pójdziesz się bawić”. Kto z nas nie słyszał w dzieciństwie cytowanych przez panią w książce wypowiedzi rodziców. Jaki mają wpływ na naszą relację z jedzeniem?

— Tak, to komunikaty, które niestety mają ogromny wpływ na naszą relację z jedzeniem. Myślę jednak, że dziś niezdrową relację z jedzeniem, w którym przeważa nadmiar, ma większość. Dziś w wielu miejscach na świecie problemem nie jest głód, choć niestety istnieje, a problemem jest nadmiar jedzenia, szczególnie w krajach rozwiniętych. Odpowiedzialny jest za to przemysł spożywczy, który świetnie zarabia nad tym, byśmy nie mieli kontroli nad tym nadmiarem. Do tego jedzenie jest przyjemne i dla większości z nas dostępne w każdej chwili. Staje się więc pigułką na różne nasze emocjonalne bóle i problemy.

— Jednak ewolucyjnie jesteśmy stworzeni do czerpania przyjemności z jedzenia.

— Tak, ewolucja wyposażała nas w zdolność doświadczania przyjemności, również w jedzeniu po to abyśmy chętniej po nie sięgali i mogli przetrwać, nie przewidziała jednak rozwoju przemysłu spożywczego. Dlatego aktualnie kierowanie się wyłącznie przyjemnością sprawia, że podążamy w złym kierunku. Chcemy więcej i więcej. I o ile trudno uzależnić się od jedzenia, to od cukru na przykład, jak najbardziej. Przemysł spo-

żywczy doskonale o tym wie. Przecież dziś każdemu produktowi spożywczemu można nadać określony smak, barwę, konsystencję. Jedzenie coraz częściej staje się wytworem chemicznym, a nie pożywieniem.

— Pisz pani, że przemysł spożywczy potrafi nas nabrać na tyle, że nie odróżnimy prawdziwego mleka kokosowego od napoju, który jest mieszanką chemicznych substancji, słodzików itd. W jaki sposób działa to na nasz mózg?

— Niestety przeprogramowuje nasz metabolizm. I nie dotyczy to tylko mleka kokosowego, ale wielu innych produktów. Nie mamy wystarczającej wiedzy, brakuje edukacji. Łatwo więc nami manipulować. Dziś przeżywamy rewolucję smaku, której nigdy wcześniej nie było w historii ludzkości. Zmysł smaku był bardzo potrzebny w toku ewolucji, ponieważ dzięki niemu rozpoznawaliśmy jadalność danych produktów. Dziś zaawansowana technologia sprawia, że przemysł spożywczy może stworzyć dowolny smak. Taki, o którym marzymy. Chemicy potrafią tak połączyć włókna, proteiny i tłuszcze, by sprawić, że dany produkt osiągnie określoną chrupkość i smak. Postrzegamy, że jest smaczny, ale jest pozbawiony wartości odżywczej. Możemy więc wypić sok kokosowy złożony z mięszu, ale też wypić mieszkankę wody, wzmocniaczy smaku i słodzika. Będzie smakować tak samo. Ale co to oznacza dla naszego mózgu, że coś smakuje jak kokos, a wcale nim nie jest? Kiedy kubki smakowe sygnalizują słodkie, a cukru wcale nie ma? Błędna informacja sprawia, że nasz mózg wariuje. Słodki smak zapowiada mózgowi dostawę glukozy, które jednak nie trafia do krwi. Błędne sygnały odżywiania przeprogramowują nasz metabolizm bez naszej świadomości. Po każdym takim zmyśleniu ogłoszonym awaryjnym. Co to oznacza? Więcej pożywienia. Dlatego jedząc wysokoproteinowe jedzenie, potrzebujemy jedzenia jeszcze więcej i więcej. Bo nie dostarczamy organizmowi składników odżywczych.

— Dodatkowo jesteśmy głodni, choć nie jest to przecież prawdziwy głód.



Fot: Sophie & The Picture

Elżbieta Lange, autorka książki „Emocje na talerzu”

— To częsta sytuacja. To z jednej strony problem natury psychologicznej. Dziś kompletnie nie mamy kontaktu z własnym ciałem, a co za tym idzie, z uczuciem sytości. Mnóstwo osób nie wie, czy jest głodna, czy już nie. Na to ma wpływ nasza relacja z jedzeniem z dzieciństwa. Jeśli kogoś karmiono na siłę, bądź był przymuszany do jedzenia, przekraczane były jego granice, to nauczył się jeść mechanicznie. Z drugiej strony niektóre produkty zaburzają nasze poczucie sytości. Osoby otyłe mają problemy z wydzieleniem leptyny, czyli właśnie hormonu sytości. Nie czują, że nie są już głodne. Nie wiedzą, kiedy mają przestać jeść, a więc przejadają się. Przestają jeść dopiero wtedy, kiedy pojawia się ból fizyczny. My dziś nie odżywiamy się, a syćmy. Mnóstwo osób otyłych ma anemię, bo ich dieta nie dostarcza wystarczających składników odżywczych. Jedzenie jest syćące, atrakcyjne w smaku, ale kompletnie bezwartościowe. Dodatkowo chemia zawarta w jedzeniu, czyli emulgatory, konserwanty, polepszacze smaku, których dodaje się tony, wprowadzają nasz mózg w błąd. Do tego dochodzi nasz głód emocjonalny, co jest zupełnie inną bajką.

— Bo też problemem naszych czasów jest fakt, że zjadamy emocje. Czy od tego można się uwolnić?

— To też bardzo złożony temat. Tak naprawdę wszystko

zależy od tego, na ile głęboki jest problem. Jedzenie jest przyjemne, więc pokarm często zaczynamy traktować jako środek łagodzący cierpienie i przykry stan emocjonalny. Przynosi na chwilę psychiczną ulgę. Polecam przyjrzeć się, jak żyjemy, jaki mamy kontakt ze sobą? Przejadanie się bywa często substytutem bliskości. Pustkę wypełniamy jedzeniem. Bardzo często emocjonalne jedzenie wiąże się z tym, że nie potrafimy zaspokajać swoich potrzeb. Co więcej, nawet ich nie rozpoznajemy. Zamiast odpocząć, jemy. Kiedy w naszym życiu wydarzy się coś trudnego, chcemy odreagować stres, idziemy otworzyć lodówkę. Warto przyjrzeć się naszej relacji z jedzeniem, bo w niej możemy zobaczyć nasz stosunek do samych siebie.

— A kiedy kształtują się nasze relacje z jedzeniem?

— Tak naprawdę już w dzieciństwie. Konsekwencje pierwszych doświadczeń z jedzeniem mogą na przykład objawić się nie tylko nocnym podjadaniem, ale również brakiem kontaktu z własnym ciałem i jego potrzebami, zaburzoną ośrodkiem sytości i nieustającym głodem emocjonalnym.

— Czym różni się głód emocjonalny od tego prawdziwego?

— Głód emocjonalny najczęściej odczuwany jest wustach, pojawia się nagle. Wiąże się z ochotą na konkretny rodzaj produktów. Zwykle są to

słone, słodkie i tłuste. Kompletnie nie ma nic wspólnego z głodem fizycznym, który narasta powoli i objawia się burczeniem w żołądku. Dziś żyjemy w szalonym tempie. Nie mamy czasu na regularne jedzenie, więc szybko pojawiają się zachcianki żywieniowe, najczęściej związane z węglowodanami. Po co gotować kaszę, skoro mogę szybko kupić słodką przekąskę.

— I serwujemy kolejną dawkę cukru. Pani pisze również, że przeciętny Polak każdego roku zjada ponad 40 kilogramów cukru.

— Tak, a dziś cukier jest wszechobecny. Jest w płatkach śniadaniowych, musztardach, jogurtach, napojach mlecznych. Nadmiar cukru szkodzi. Cukier niszczy nerki, karmi nowotwory, wywołuje zaburzenia rytmu serca, uszkadza układ odpornościowy, powoduje otyłość, przyspiesza proces starzenia. Dziś są już osoby uzależnione od cukru, które po jego odstawieniu mają objawy nałogowego alkoholika. Jeśli ktoś jest uzależniony od słodkości musi zastanowić się, jaką rolę w jego życiu pełni? Czym są? Jaka potrzeba jest dzięki temu zaspokojona? Ochota na coś słodkiego może świadczyć o tym, że potrzebujemy życiowej równowagi.

— Odbudowanie dobrej relacji z jedzeniem wymaga zatem od nas sporo pracy?

— Oczywiście. To nie takie proste, ale do wykonania. Wiem, że nastąpiły takie czasy, że każdy z nas oczekuje, że otrzyma prosty przepis, jak to zrobić. Tak się nie stanie. Nawykowe, bezrefleksyjne jedzenie ma dla nas poważne konsekwencje i to musimy sobie uświadomić.

— A jaki wpływ na nasze relacje z jedzeniem miała pandemia?

— Pandemia nie do końca miała wpływ na naszą relację z jedzeniem. Myślę, że bardziej musieliśmy się skonfrontować ze sobą. Okres lockdownu sprzyjał spędzaniu czasu w kuchni, ale też powodował, że częściej odstępowałyśmy od zdrowych nawyków. Nasza codzienność się rozluźniła. By poradzić sobie z lękiem, strachem związanym z niepewnością jutra, potrzebowaliśmy ukojenia, przyjemności. A sposobem na zaspokajanie różnych potrzeb

było jedzenie. Dziś mamy już inną sytuację, nauczyliśmy się z tym żyć. Lęk zmalał. Jednak wielu z nas zmieniło swój tryb życia. Na gorszy.

— W którym kierunku podążamy w naszej relacji z jedzeniem?

— Statystyki pokazują, że wielu Polaków ma otyłość i nadwagę i ta liczba rośnie. Jest coraz więcej otyłych dzieci. Co czwarte dziecko ma nieprawidłową masę ciała. Niestety jemy za dużo, nie mamy aktywności fizycznej. Na drugim biegunie pojawiają się mody związane z tym, by być fit, odżywiać się zdrowo. Ale takie trendy są w mniejszości. Brakuje edukacji, akcji informacyjnych. Żyjemy dłużej dzięki technologiom, ale jesteśmy coraz bardziej chorzy. Kupujemy za dużo, jemy zbyt wiele. Dlatego tak ważna jest edukacja. Jestem orędowniczką zakazu reklamy żywności. Mówię o tym, jak ważna jest współpraca między różnymi organizacjami. Musimy sobie zdać sprawę, że otyłe społeczeństwo będzie kosztować państwo coraz więcej. Liczba chorych, otyłych osób będzie rosła. Dlatego zmiana świadomości musi nastąpić.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Elżbieta Lange – psychoterapeutka, psychodietetyk oraz diet coach. Od wielu lat prowadzi szkolenia, warsztaty oraz grupy terapeutyczne. Jako trener promuje zdrowy styl życia poprzez edukację żywieniową. Jest autorką książek: „Emocje na talerzu” (Wydawnictwo Słowno) i „Nie tłucz się dietami”, współautorką (razem z dziennikarką Martą Sadkowską) książki „Gdybym tylko schudła”, wystąpiła jako ekspert w publikacji „Dlaczego dzieci jedzą śmieci”. Jako ekspert występuje w licznych audycjach radiowych i telewizyjnych.



Pal-Rob wygrał drugą edycję Joker Cup

PIŁKA || Pal-Rob Płońsk zdobył puchar Joker Cup Mława II. Drugie miejsce wywalczył Team Gliniojeck, a trzecie Tanatos Warszawa. Joker Mława zdobył miejsce czwarte. Najlepszym zawodnikiem został Dominik Konwerski, bramkarzem Dariusz Nowak, a strzelcem Konrad Różycki.

Punktualnie o godzinie 15 rozpoczęły się rozgrywki w dwóch grupach rozgrywanych jednocześnie na dwóch boiskach.

Po kilkugodzinnej rywalizacji do dalszych rozgrywek awans wywalczyły zespoły: Czarki, Stowarzyszenie Oldboy Mława, Dream Team NDM, Body Club Mława, Team Gliniojeck, Pal-Rob Płońsk,

Tanatos Warszawa oraz Joker Mława.

W finale spotkały się zespoły Pal-Rob Płońsk i Team Gliniojeck. Pal-Rob wygrał 3:1 i to zawodnicy tej właśnie drużyny zabrali puchar drugiej edycji Yoker Cup Mława.

Najlepszym zawodnikiem turnieju został Dominik Konwerski (Pal-Rob), najlepszym bramkarzem Dariusz Nowak (Tanatos), a najlepszym strzelcem Konrad Różycki (Joker).

WYNIKI

Faza ćwierćfinałowa:

Czarki 0:3 Tanatos
Oldboy Mława 1:5 Joker Mława
Dream Team NDM 0:1 Pal-Rob Płońsk
Body Club Mława 1:1 k. 1:3 Team Gliniojeck

FAZA PÓŁFINAŁOWA:

Tanatos 1:2 Pal-Rob
Team Gliniojeck 1:1 k. 3:2 Joker

Mecz o 3. miejsce:

Joker 0:1 Tanatos

FINAŁ:

Pal-Rob 3:1 Team Gliniojeck

NAGRODY INDYWIDUALNE:

Najlepszy zawodnik – Dominik Konwerski (Pal-Rob)
Najlepszy bramkarz – Dariusz Nowak (Tanatos)
Najlepszy Strzelec – Konrad Różycki (Joker)

Top 5 Player:

Krzysztof Salak (Pal-Rob)
Szymon Zawadzki (Team Gliniojeck)
Bartosz Januszewski (Tanatos)
Kamil Głowacki (Joker)
Jacek Pniewski (Team Gliniojeck)

Konkursy dla dzieci:

Aleksandra Krystkiewicz
Klaudia Rykowska

Turbo Joker:

Artur Gawęda (Konkurs strzałów w małą bramkę)
Damian Gałęcki (Konkurs strzałów w słupek)

Skład drużyny Joker Mława:

– Tadeusz Oleszkiewicz
– Piotr Karpiński
– Łukasz Pietrzak

– Sławomir Grablewski
– Jarosław Rykowski
– Kamil Bartkowski
– Konrad Różycki
– Kamil Głowacki
– J. Krystkiewicz
– Z. Krystkiewicz



Finał piątej edycji Glinki Cup

PIŁKA NOŻNA || Piąta edycja turnieju piłkarskiego Glinki Cup o Puchar Wójta Gminy Radzanów dobiegła końca. Organizatorami turnieju byli Rafał Białoskurski i Piotr Białoskurski. O zwycięstwo w turnieju rywalizowało 10 zespołów.

Zespoły podzielone zostały na dwie grupy. W grupie A i B znalazło się po pięć zespołów. Z grupy A do dalszego etapu turnieju awansowały zespoły Harnaś Team oraz Radzanowa. Natomiast z grupy B awans uzyskał zespół o nazwie Kąsające Prababcie oraz Ratowo.

Zespół gospodarzy uplasował się w grupie B na trzecim miejscu z dorobkiem pięciu punktów.

W meczach półfinałowych toczyła się zacięta rywalizacja.

W obu meczach do wyłonienia finalistów potrzebny był konkurs rzutów karnych. W pierwszym półfinałowym meczu Harnaś Team wygrał spotkanie z Ratowem, w drugim zaś lepszym zespołem w konkursie rzutów karnych był zespół Kąsających Prababcie, eliminując Radzanów.

Mecz o trzecie miejsce to pojedynek Ratowa z Radzanowem, zakończony zwycięstwem tych pierwszych, 1:0.

W finale spotkały się zespoły, które wygrały swoje



Fot. materiały organizatora



grupy. Rywalizacja była zacięta, obu zespołom zależało na rozstrzygnięciu spotkania w regulaminowym czasie gry. Zwycięzcą tego spotkania został zespół Kąsających Prababcie, pokonując Harnaś Team, 2:1.

Najlepszym strzelcem turnieju, z 3 bramkami na koncie, został Przemysław Wiśniewski reprezentujący barwy zwycięzców turnieju. Co ciekawe, zwycięstwo w tej klasyfikacji zapewnił sobie dwiema bramkami zdobytymi w finale, wyprzedzając swojego kolegę z drużyny Daniela Ziółkowskiego.

Tytuł najlepszego bramkarza przypadł Radosławowi Ambrosiewiczowi, reprezentantowi drugiego z finalistów, Harnaś Team.

Organizatorzy dziękują Wójtowi Gminy Radzanów Przemysławowi Pakuszewskiemu za ponowny udział w turnieju, firmie Power Canvas za vouchery dla najlepszego zespołu, Wiśle Płock za podarowanie gadżetów dla najlepszego bramkarza i strzelca oraz partnerowi medialnemu oraz wszystkim, którzy przybyli na turniej i każdemu, kto podarował karmę dla schroniska Nadzieja w Napierkach.

Mławianie w Leśnej ZaDyszce i ich wyniki z biegu

BIEGI || w sobotę 3 lipca 2021 odbyły się zawody biegowe „Leśna ZaDyszka” w miejscowości Szulmierz okolicy Ciechanowa. W imprezie wzięło udział wiele osób z Mławy i okolic.

Oprócz zawodów dla dzieci rozegrano bieg towarzyszący na 5 kilometrów oraz bieg główny na dystansie 10 kilometrów. W imprezie wzięło udział wiele osób z Mławy i okolic. Poniżej lista uczestników z Mławy i okolic oraz ich wyniki.

Kubalski Paweł

Bieg na 5 km:

Czerwińska Ewelina (Mława) – 1 miejsce wśród kobiet z czasem 24:26
Iwańska Martyna (Uniszki Zawadzkie) – 4 miejsce wśród kobiet z czasem 28:10
Wysocka Iwona (Mława) – 7 miejsce wśród kobiet z czasem 28:58
Sobiecka Małgorzata (Konopki) – 13

miejsce wśród kobiet z czasem – 30:08
Góral Piotr (Mława) – 8 miejsce open – 22:41
Kucki Kamil (Narzym) – 11 miejsce open – 23:16
Stucenko Michał (Mława) – 18 miejsce open – 24:04
Kubisa Andrzej (Mława) – 45 miejsce open – 29:01

Bieg główny 10 km:

Kucka Monika (Mława) – 8 miejsce wśród kobiet, 1 miejsce w kat K40-49 – 51:58
Kubalska Dorota (Mława) – 15 miejsce wśród kobiet – 56:48
Radzanowska Janina (Mława) – 18 miejsce wśród kobiet, 2 miejsce w kat K50-59

Open:

Kubalski Paweł (Mława) – 5 miejsce open, 1 miejsce w kat M30-39 – 39:39
Piotrowski Adam (Mława) – 6 miejsce open, 2 miejsce w kat M30-39 – 39:42
Przeradzki Seweryn (Mława) – 9 miejsce open, 4 miejsce w kat M40-49 – 40:33
Ziębicki Przemysław (Mława) – 37 miejsce open – 47:55
Chyl Bogusław (Mława) – 45 miejsce open – 48:47
Grzybowski Krzysztof (Mława) – 49 miejsce open, 2 miejsce w kat M50-59 – 49:33
Perdion Marek (Mława) – 67 miejsce open, 4 miejsce w kat M50-59 – 55:02
Gapski Michał (Mława) – 72 miejsce open – 55:12



Fot. Album Pawła Kubalskiego

