

CZYTAJ
NAS:

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 3 (977)
WTOREK 17.01.2023

NOWY KURIER mławski.pl

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

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFŃA WIŚNIEWO



Fot. mławapl

— PRZEKAZALIŚMY DO IWANO-FRANKIWSKA, MIASTA W UKRAINIE, KTÓRE ZWRÓCIŁO SIĘ W UBIEGŁYM ROKU DO MŁAWY Z PROŚBĄ O POMOC, GENERATORY PRĄDOTWÓRCZE I ŚRODKI HIGIENICZNE. ZAKUP NIEZBĘDNEGO SPRZĘTU BYŁ MOŻLIWY DZIĘKI DOFINANSOWANIU Z VIERNHEIM I MOSCUFO, MIAST PARTNERSKICH MŁAWY
— INFORMUJE URZĄD MIASTA MŁAWA NA SWOIM PORTALU. WIĘCEJ NA STR. 3



2023 ROKIEM PAMIĘCI O POWSTANIU STYCZNIOWYM

WIADOMOŚCI ||

S. 2



■ W niedzielę będziemy obchodzić 160. rocznicę wybuchu Powstania Styczniowego. Wydarzenie to zainauguruje cykl spotkań z historią poświęconych jednemu z najważniejszych zrywów narodowo-wyzwoleńczych w Polsce.

POTRĄCENIE PIESZEJ NA AL. PIŁSUDSKIEGO

NA SYGNALE ||

S. 3



■ Podczas zapadającego zmroku, na przejściu dla pieszych, w pobliżu skrzyżowania Al. Piłsudskiego z ul. Z. Morawskiej, doszło do potrącenia kobiety.

BABCIA DAŁA NAM OGROM MIŁOŚCI

RODZINA ||

S. 7



■ Dominikę i jej brata wychowała babcia. – Nasza babcia to cudowny człowiek – anioł w ludzkiej postaci. Jest nie tylko pocieszycielką i przyjaciółką...

DŁUGI KONSUMENTÓW I FIRM WOBEC GMIN WZROSŁY DO 14,7 MLD ZŁ

Zaległości konsumentów i przedsiębiorców wobec gmin wzrosły do 14,7 mld zł, z 12,4 mld zł w lipcu - podaje Krajowy Rejestr Długów. Najwyższe są długi konsumenckie, alimentacyjne i administracyjne - np. mandaty straży miejskiej czy opłaty za użytkowanie wieczyste.

Należności takie jak opłaty lokalowe i czynszowe, rachunki za wodę, gaz i prąd czy alimenty nie są regulowane terminowo przez mieszkańców gmin oraz działających w danej gminie przedsiębiorców - pokazują dane Krajowego Rejestru Długów (KRD).

Według KRD największą wartość mają długi konsumenckie, alimentacyjne oraz administracyjne, takie jak: mandaty straży miejskiej, opłaty z tytułu użytkowania wieczystego (od lutego 2019 r. opłata przekształceniowa), opłaty z tytułu dzierżaw, renty planistyczne, wykonania przyłącza kanalizacyjnego bądź wodociągowego, opłaty za umieszczanie reklam, etc. W sumie to obecnie 14,7 mld zł. Średnia zaległość jednego dłużnika wobec gminy wynosi 22,7 tys. zł. Zdaniem ekspertów KRD rzeczywista suma wszystkich należ-

ności może być jednak wyższa niż wskazują na to dane z rejestrów dłużników.

„Od lipca obserwujemy duży skok zadłużenia wobec gmin, bo aż o 2,3 mld zł. W większości składają się na nie zaległości finansowe konsumenckie i długi alimentacyjne. Wiele z tych długów to mocno przeterminowane zobowiązania, świadczące o tym, że dłużnicy całymi latami skutecznie unikali płacenia, powiększając tym samym dziurę w budżetach gmin” - wskazała PAP Katarzyna Mikołajczyk z Krajowego Rejestru Długów BIG. Według niej wóldarze albo zbyt długo zwlekają z wpisem do rejestru dłużników, albo nie robią tego w ogóle, obawiając się negatywnych reakcji ze strony mieszkańców.

Badanie „Polacy wobec dłużników gminnych” przeprowadzone przez IMAS International na zle-



cenie Krajowego Rejestru Długów pod patronatem Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego pokazuje, że większość mieszkańców popiera działania władz gminy, mające na celu odzyskanie zaległych opłat od gminnych dłużników. Największe poparcie dla takich działań deklarują tzw. aktywni wyborcy.

Jak wyjaśnili autorzy badania, aktywni wyborcy to osoby, które głosowały w trzech ostatnich wyborach gminnych i/lub samorządowych (wójtów, bur-

mistrzów, rad gminy lub powiatu). W badaniu KRD aktywni wyborcy stanowią 50,2 proc. wszystkich respondentów. W tej grupie dominują mężczyźni, osoby w wieku 55+, z wykształceniem średnim i wyższym. Większość z nich to mieszkańcy miast (60 proc.).

Według badania 81,1 proc. aktywnych wyborców popiera działania władz gminy mające na celu odzyskanie zaległych opłat od gminnych dłużników. W przypadku całej populacji badanych takiego poparcia udzieliło 69,4 proc.

respondentów. Wśród osób, które nie uczestniczyły w żadnych z trzech ostatnich wyborów gminnych i/lub samorządowych takie poparcie wyraziło 53,8 proc.

Aktywni wyborcy w większym stopniu niż pozostali badani (różnica na poziomie 9,6 punktów procentowych) uważają, że dobry gospodarz to taki, który dąży do odzyskania zaległych opłat od gminnych dłużników (72,4 proc.). Częściej niż inni byliby skłonni zagłosować na wójta, burmistrza lub prezydenta, który podejmuje takie działania, bo „dzięki temu gmina ma pieniądze na inwestycje” (przewaga na poziomie 10 pp.), „ponieważ dzięki temu nie muszą ponosić dodatkowych kosztów wynikających z konieczności pokrycia długów innych mieszkańców” (przewaga 10,8 pp.), „ponieważ oznacza to, że taki wójt,

burmistrz lub prezydent troszczy się o finanse gminy” (przewaga 9,9 pp.).

Mikołajczyk zwróciła uwagę, że coraz więcej gmin decyduje się m.in. na wysyłanie wezwań do zapłaty czy dopisywanie nierzetelnych płatników do rejestru dłużników. „Gdy dług zostaje upubliczniony, dłużnik ma utrudniony dostęp do innych usług finansowych na rynku” - przypomniła. Kolejne miliardy złotych „stracone dla budżetów gmin” to m.in. mniejsze nakłady na budowę i remonty dróg, parków, placów zabaw - podsumowała.

Badanie „Polacy wobec dłużników gminnych” przeprowadziła w połowie roku firma IMAS International na zlecenie Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej na reprezentatywnej grupie 1011 dorosłych Polaków w wieku 18-74 lata, metodą CAWI.

źródło: PAP

2023 ROKIEM PAMIĘCI O POWSTANIU STYCZNIOWYM

W niedzielę 22 stycznia będziemy obchodzić 160. rocznicę wybuchu Powstania Styczniowego. Wydarzenie to zainauguruje cykl spotkań z historią poświęconych jednemu z najważniejszych zrywów narodowo-wyzwoleńczych w Polsce. Przypomnijmy – w ubiegłym roku Rada Miasta Mława uchwaliła rok 2023 Rokiem Pamięci o Powstaniu Styczniowym.

Uroczystości 22 stycznia 2023 roku rozpocznie Msza święta w kościele p.w. Ducha Świętego w parafii Matki Bożej Królowej Polski (OKM) o godzinie 10:30. Około godziny 11:30 orszak prowadzony przez sztandar Miasta Mława przejdzie ulicami Świętej Anny i Sienkiewicza do kopca Powstańców Styczniowych.

Tam złożone zostaną wiązanki i zapalane znicze upamiętniające uczestników powstania. Organizatorami uroczystości są Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski oraz Dziekan Dekanatu Mławskiego Zachodniego ks. prał. dr Kazimierz Ziółkowski.

Wydarzenie 22 stycznia br. zapoczątkuje Rok Pamięci o Powstaniu Stycz-

niowym w naszym mieście. Od lutego w stołecznym Muzeum Niepodległości będziemy mogli zwiedzać wystawę „Powstanie Styczniowe w zbiorach Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej”. Mimo, że mławska placówka wbieżącym roku będzie zamknięta dla zwiedzających ze względu na modernizację, dzięki ekspozycji w warszawskim

muzeum zwiedzający będą mogli zapoznać się z jej zbiorami.

W marcu Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej w Mławie planuje organizację konferencji naukowej na temat Powstania Styczniowego i jego mławskich wątków. Sesja będzie skierowana głównie do społeczności uczniowskiej. Na maj Muzeum Ziemi

Zawkrzeńskiej wstępnie zaplanowało wernisaż wystawy plenerowej „Powstanie Styczniowe na Ziemi Mławskiej”, a Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej pochody powstańcze i warsztaty w szkołach z udziałem rekonstruktorów wydarzeń z lat 1863-1864.

Zachęcamy placówki oświaty, stowarzyszenia i instytucje, które w 2023

roku planują działania wpisujące się w Rok Pamięci o Powstaniu Styczniowym, do przesyłania informacji na ten temat do Kalendarza Imprez Miejskich (adres: info@mława.pl, temat: Rok Pamięci o Powstaniu Styczniowym).

Magdalena Grzywacz/KSM

JESTEŚMY WDZIĘCZNI MIASTU MŁAWA — MÓWI MYKHAILO MYKHAILIUK

— W środę 11 stycznia przekazaliśmy do Iwano-Frankiwka, miasta w Ukrainie, które zwróciło się w ubiegłym roku do Mławy z prośbą o pomoc, generatory prądotwórcze i środki higieniczne. Zakup niezbędnego sprzętu był możliwy dzięki dofinansowaniu z Viernheim i Moscufo, miast partnerskich Mławy — informuje urząd miasta Mława na swoim portalu.



Pierwsza partia pomocy – ciepłe kurtki, spodnie, rękawice, kominiarki, kuchenki, czajniki elektryczne oraz piły spalinowe i generatory – pojechała do Ukrainy już w listopadzie 2022 roku. Radni Miasta Mława wcześniej przeznaczili na pomoc dla Iwano-Frankiwka 60 000 zł. Środki te pochodziły z wpłat od mieszkańców miast Viernheim (Niemcy) i Moscufo (Włochy).

11 stycznia burmistrz Sławomir Kowalewski przekazał do Iwano-Frankiwka 15 generatorów prądotwórczych. — Jesteśmy wdzięczni Miastu Mława za kolejną już pomoc Ukrainie. Generatory bardzo nam pomogą. Posłużą do gotowania wody w czajnikach elektrycznych, ładowania radiostacji, telefonów komórkowych i pozostałych sprzętów elektrycznych, których używamy – powiedział odbierający transport Mykhailo Mykhailiuk, żołnierz ukraiński.

Dodatkowo pomoc w postaci artykułów higienicznych i żywności z długim terminem przydatności przekazało stowarzyszenie „Bądźmy razem” działające przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie.

Z DANYCH TEJ INSTYTUCJI WYNIKA, ŻE DO MŁAWY DOTARŁO DOTYCHCZAS OGÓŁEM 3700 UCHODźCÓW WOJENNYCH Z UKRAINY. SĄ TO GŁÓWNI KOBIECY I DZIECI. OD POCZĄTKU

WOJNY MIESZKAŃCY I SAMORZĄD MŁAWY NIOSĄ POMOC POTRZEBUJĄCYM. WIELU UCHODźCÓW STRACIŁO DOMY I CAŁY MAJĄTEK. W MŁAWIE ZNALEŻLI PRACĘ I MIEJSCE DO ŻYCIA. DZIĘKUJEMY MIESZKAŃCOM ZA OKAZYWANĄ IM POMOC I WSPÓŁCZUCIE.

Przy ul. Lelewela w środy czynne jest Centrum

Obsługi Uchodźców Wojennych, które uruchomiliśmy dzień po wybuchu wojny. Tam potrzebujący wciąż otrzymują niezbędne artykuły m.in. żywność, odzież i środki czystości. Wielkim wsparciem dla Mławy wykazują się miasta partnerskie, szczególnie Viernheim, które od początku wojny przekazało do budżetu naszego miasta 421 528,84 złotych. Wsparcia uchodźcom udzielają także mieszkańcy Mławy i powiatu mławskiego, którzy

przynoszą do Centrum środki czystości, żywność, a także dokonują wpłat na konto stowarzyszenia „Bądźmy razem”. Z tych środków opłacane są m.in. zakupy leków i innych niezbędnych artykułów. Burmistrz Sławomir Kowalewski dziękuje wszystkim ofiarodawcom za zaangażowanie i okazywaną pomoc. Przypomnijmy – wojna trwa już ponad 300 dni. Dokładnie 24 lutego 2022 roku Rosja rozpoczęła inwazję na Ukrainę.

WM, MG/KSM

POTRĄCENIE PIESZEJ NA AL. PIŁSUDSKIEGO. POLICJA APELUJE O OSTROŻNOŚĆ

MŁAWA \\ We wtorek 10 stycznia podczas zapadającego zmroku, na przejściu dla pieszych, w pobliżu skrzyżowania Al. Piłsudskiego z ul. Z. Morawskiej, doszło do potrącenia kobiety. Kierująca audi, wyjeżdżając z ul. Szpitalnej, nie zauważyła pieszej. Rannej udzielona została pomoc medyczna.

Policja apeluje o zachowanie maksymalnej ostrożności – widoczność o tej porze dnia jest ograniczona. Wystarczy chwila nieuwagi, by doszło do wypadku.

>>> Jak wynika z ustaleń interweniujących policjantów, kierująca audi 29-letnia mławianka, jadąc ul. Szpitalną w kierunku centrum, skręcając w lewo, nie ustąpiła pierwszeństwa przechodzącej przez

pasy 21-letniej kobiecie. Rannej pieszej udzielona została pomoc medyczna. W rozmowie z policjantami kierująca audi tłumaczyła, że nie zauważyła schodzącej już z przejścia, ubranej na szaro pieszej. Całe zdarzenie zakończyło się mandatem karnym dla kierującej audi.

Policja apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności. Zmierzch to trudna pora dla kierowców. Wy-



starczy chwila nieuwagi, nieodpowiednio przygotowane do jazdy szyby auta, opady deszczu, by doszło do niebezpiecznej

sytuacji. Ubrany na ciemno pieszy jest praktycznie niewidoczny na przejściu – a wystarczyłyby niewielki element odblaskowy na

odzieży, by poprawić swoje bezpieczeństwo. Warto zatem o tym pamiętać. Warto także upewnić się, czy przejście przez pasy jest w danym momencie bezpieczne. Nawet jeśli mamy pierwszeństwo, powinniśmy kierować się zasadą ograniczonego zaufania. Bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego z nas.

W trosce o bezpieczeństwo pieszych, mławscy

policjanci zapowiadają wzmożone działania kontrolne. Będą sprawdzać zachowanie kierowców względem pieszych oraz zachowanie pieszych na drodze. Przypominać będą także o korzystaniu z elementów odblaskowych – po zmierzchu, poza terenem zabudowanym, są one konieczne. Przydają się jednak każdemu pieszemu.

asp. szt. Anna Pawłowska

KALKÓWKA – CZY POZNAMY SKALĘ ZBRODNI?

Modlitwą w intencji ofiar Kalkówki w kościele p.w. Ducha Świętego rozpoczęliśmy obchody 78. rocznicy egzekucji więźniów mławskiego aresztu i innych, przypadkowych osób, wytapanych na ulicach Mławy, które zginęły 17 stycznia 1945 roku. – Mława mówi: Nigdy więcej wojny! – powiedział w kontekście tej historii, ale także w kontekście działań militarnych na wschodzie Szymon Zejer, Zastępca Burmistrza Miasta Mława.

Mimo niesprzyjającej aury kilkadziesiąt osób uczestniczyło w obchodach rocznicowych nawiązujących do egzekucji więźniów, w tym żołnierzy Batalionów Chłopskich osadzonych w areszcie, oraz innych, przypadkowych osób, które okupanci rozstrzelali 17 stycznia 1945 roku w więźniarce Kalkówka pod Mławą. Podczas mszy świętej ksiądz Kazimierz Ziółkowski, dziekan dekanatu mławskiego zachodniego, w sposób szczególny wspominał te osoby, a po odmówieniu modlitwy przy pomniku zainicjował wspólne odśpiewanie pieśni „Boże coś Polskę”.

Szymon Zejer, Zastępca Burmistrza Miasta Mława przypomniał, że większość ofiar Kalkówki została rozpoznana przez bliskich, a ich ciała pochowano na



Fot. mławapl

okolicznych cmentarzach. Jednak zgodnie z historycznym przekazem kości

wielu wciąż spoczywają w miejscu stracenia. — Być może nie wiemy dokładnie,

ile tych osób jest. Niedawno zwróciłem się do prezesa Instytutu Pamięci

Narodowej z wnioskiem o przeprowadzenie badań ekshumacyjnych na Kal-

kówce — poinformował zastępca burmistrza. — Może badania te pozwolą sprecyzować, na jaką wielką skalę zbrodni tutaj dokonano i ile ofiar totalitaryzmu spoczywa w tym miejscu — dodał.

Do informacji tej w swych wystąpieniach odnieśli się również Poseł na Sejm RP Anna Cicholska oraz Senator RP Jan Maria Jakowski. Oboje pochwalili działania władz Mławy zainicjowane przez badaczy historii i środowisko regionalistów.

W niedzielę 15 stycznia br. wartę przy mogile ofiar na Kalkówce pełnili harcerze ZHR. Burmistrz Sławomir Kowalewski dziękuje im oraz wszystkim uczestnikom uroczystości za obecność, pamięć o ofiarach II wojny światowej, złożenie kwiatów i zapalenie zniczy.

Magdalena Grzywacz/KSM UMM



CZYTANIE KSIĄŻEK SKUTECZNIEJ NIŻ KRZYŻÓWKI TRENUJE PAMIĘĆ SENIORÓW

Regularne czytanie dla przyjemności pomaga cieszyć się lepszą pamięcią w podeszłym wieku – wynika z badań opublikowanych w piśmie „Frontiers in Psychology”.

Czytanie rozwija zdolności poznawcze oraz pozytywnie wpływa zarówno na pamięć epizodyczną, jak i pamięć roboczą, które z wiekiem ulegają pogorszeniu. Nawyk czytania pozwala trenować pamięć w różnych kontekstach – przekonują naukowcy z Beckman Institute for Advanced Science and Technology przy Uniwersytecie Illinois (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923795>).

W BADANIACH WZIĘŁO
UDZIAŁ 76 OSÓB
W WIEKU OD 60 DO 79

LAT. KSIĄŻKI ZOSTAŁY
UDOSTĘPNIONE
UCZESTNIKOM
NA IPADACH,
WYPOŻYCZONYCH
NA CZAS TRWANIA
BADAŃ. NA
URZĄDZENIACH
ZAINSTALOWANE BYŁY
TAKŻE APLIKACJE
POZWALAJĄCE
SENIOROM
OBSERWOWAĆ SVOJE
POSTĘPY W CZYTANIU
ORAZ UMOŻLIWIAŁY
WYPEŁNIANIE
OPRACOWANYCH
PRZEZ BADACZY
KWESTIONARIUSZY.



foto: pixabay

Uczestnicy czytali przez 90 minut dziennie, pięć dni w tygodniu. Grupa kontrolna w tym samym czasie rozwiązywała na swoich iPadach krzyżówki

i rebusy. Naukowcy zadbali, aby książki zaproponowane seniorom były wciągające i różnorodne, dlatego starannie dobierali je we współpracy z lokalną bi-

blioteką. „Nie polegaliśmy wyłącznie na popularności. Chcieliśmy mieć pewność, że wśród wybranych książek znajdowały się zarówno znane tytuły, jak i takie, po które uczestnicy mogliby sami nie sięgnąć. Na liście znalazły się bardzo różne gatunki” – mówi Kristina Hoerner z Champaign Public Library.

Zdolności poznawcze badanych testowano w momencie rozpoczęcia badań oraz po upływie ośmiu tygodni. Okazało się, że czytanie książek w znacznie większym stopniu poprawiło pamięć epizodyczną i roboczą uczestników niż rozwiązywanie krzyżówek.

„Możliwe, że stymulujące aktywności, które całkowicie angażują naszą uwagę, jak czytanie wciągających książek, to najlepsza droga do dłuższego cieszenia się sprawnością umysłu i zapobiegania objawom choroby Alzheimera” – komentuje dr Elizabeth Stine-Morrow, autorka analizy.

źródło: PAP (koc/agt)

REKLAMA

KONSULTACJE EMERYTALNO-RENTOWE – inicjatywa Poseł Anny Cicholskiej

Mija właśnie 10 lat od momentu, kiedy w życie weszła decyzja rządu Donalda Tuska – koalicji PO-PSL o podwyższeniu wieku emerytalnego do 67 roku życia. To jedna z wielu ciemnych kart naszych poprzedników.

Reforma rządu PO-PSL z dnia na dzień odebrała Polakom ich wolność decydowania o przejściu na emeryturę. Zrobili to wbrew woli swoich obywateli. Bez niczyjej zgody postawili ich przed faktem pracy aż do śmierci, często za głodową stawkę. W przypadku kobiet to wydłużenie pracy, aż o 7 lat. Celem tego fatalnego posunięcia było łatanie budżetu kosztem seniorów. Nie pomyślano o walce z mafiami Watowskimi, łatwiej było naprawiać finanse państwa kosztem seniorów. Ekipa PO-PSL, EKIPA Donalda Tuska od lat oszukiwała Polaków. Podwyższenie wieku emerytalnego znalazło się w programie Platformy Obywatelskiej z 2007 r. 4 lata później, w trakcie kampanii parlamentarnej w 2011 r. PO nie mówiła już o tym postulacie. Co więcej kłamali wprost, że potrzeby podniesienia wieku emerytalnego nie widzą. Jednak po wygranych wyborach 18 listopada Donald Tusk wygłosił exposé, w którym padła już jasna deklaracja planu przedłużenia wieku emerytalnego. Deklaracja przerodziła się w ustawę, którą koalicja PO-PSL uchwalila w 2012 r.

Wydłużenie wieku emerytalnego stało się faktem. Zjednoczona Prawica naprawiła tę niesprawiedliwość. Jedną z kluczowych decyzji, które podjęliśmy było przywrócenie poprzedniego wieku emerytalnego – 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Stało się to faktem 1 października 2017 r[1]. W słowniku PO trudno znaleźć słowo „wiarygodność”. Dla nas to jeden z najważniejszych drogowskazów – obiecaliśmy obniżyć wiek emerytalny i to zrobiliśmy. Dzięki odpowiedzialnej polityce fiskalnej. My nie szukamy drogi na skróty. Naprawa sektora finansów publicznych m.in. uszczelnienie systemu podatkowego i walka z mafiami watowskimi pozwoliła na przywrócenie poprzedniego wieku emerytalnego. Rząd Prawa i Sprawiedliwości wspiera Seniorów. Przywróciliśmy poprzedni wiek emerytalny: 60 lat dla kobiet i 65 dla mężczyzn. Dajemy wybór obywatelom. Dbamy o wzrost emerytur i rent. Wprowadziliśmy 13 i 14 emeryturę, wdrożyliśmy program „Emerytura bez podatku”, realizujemy programy

SENIOR +, AKTYWNI +, LEKI 75 +. Pamiętamy o osobach mniej samodzielnych. Realizowany od 2018 r. program „Opieka 75 +” wspiera samorządy w realizacji usług opiekuńczych, w tym tych specjalistycznych dla osób w wieku 75 lat i więcej. Nie tylko rząd wychodzi naprzeciw potrzebom Seniorów. Podejmowane są różne inicjatywy, aby pomóc osobom w podeszłym wieku w kwestiach emerytalnych np. szybszy, lepszy dostęp do informacji. Jedną z tego typu inicjatyw jest uruchomienie przez p. Poseł Annę Cicholską konsultacji emerytalno-rentowych. Przy współpracy z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych za pośrednictwem biura poselskiego w Ciechanowie Seniorzy uzyskają bezpośrednią, telefoniczną pomoc od wykwalifikowanego, doświadczonego doradcy. Pierwszym miastem, gdzie już jest realizowany ten pomysł p. Poseł Anny Cicholskiej był Płock, teraz kolej na Ciechanów i Mławę.

Biuro Poselskie Posła
Anny Ewy Cicholskiej
(oprac. materiały PiS)



53230pb1-a-M

1230tm1-a-M

WYGRAŁA WALKĘ O ŻYCIE I SZCZĘŚCIE

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy diagnozowany u kobiet. Czasami jedynym ratunkiem jest mastektomia. Pani Krystyna przeszła obustronną amputację piersi. Mąż nie potrafił zaakceptować tej sytuacji i wyglądu żony po operacji.

Pani Krystyna zachorowała na nowotwór 16 lat temu. Poszła na badanie do mamobusu. Nic nie zapowiadało, że tego dnia odmieni się jej życie. Miała wtedy 56 lat, męża, 3 dorosłych dzieci i 2 wnuków. Wiele lat pracowała jako opiekunka osób starszych, działała społecznie, bo uważała, że każdemu warto pomagać. Wciąż nie potrafi przejść obojętnie wobec ludzkiej krzywdy. Cieszyła się każdym dniem, do czasu kiedy przyszedł wynik z badania mammograficznego. Okazało się, że ma nowotwór złośliwy.

— WSZYSTKO SIĘ UKŁADAŁO I NAGLE RUNĘŁO JAK DOMEK Z KART. W CIĄGU KILKU CHWIL MÓJ MISTERNIE BUDOWANY ŚWIAT LEGŁ W GRUZACH. NIE BYŁAM NA TO PRZYGOTOWANA, ALE KTO BY BYŁ? W WIEKU 56 LAT NIE SPODZIEWAŁAM SIĘ TAKIEGO WYROKU...

Lekarz powiedział, że nowotwór jest bardzo złośliwy i zostało mi jakieś pół roku życia... Były lzy, tysiące przerażających myśli i pytanie: dlaczego mnie to spotkało... Całe życie przeleciało mi przed oczami — wspomina. — W pierwszym odruchu miałam ochotę się poddać, jednak pomyślałam o swojej rodzinie, o dzieciach i wnukach. Postanowiłam walczyć. Wiedziałam, że ta wojna toczy się o najwyższą wygraną. Moje życie.

DLACZEGO JA ZACHOROWAŁAM?

Przez kilka dni kobieta nie powiedziała o chorobie najbliższym. Dopiero przy

niedzielnym obiedzie wyznała, że ma raka. Dzieci były wstrząśnięte wiadomością, mąż milczał.

— Nigdy nie był człowiekiem empatycznym, ale myślałam, że po 37 latach małżeństwa mogę na niego liczyć — opowiada. — O tym, jak bardzo się myliłam, przekonałam się dość szybko. Kiedy powiedziałam, że muszę mieć amputowaną pierś, nie zareagował. Zachowywał się tak, jakby nie słyszał.

Panią Krystynę czekała operacja usunięcia piersi wraz z węzłami chłonnymi. Do szpitala zawiozła ją córka. Mąż odwiedził ją raz. Dzieci odwiedzały ją często, pomagały w myciu i zwykłych czynnościach.

— Ból był ogromny. Wszystko mnie bolało — wspomina. — Kiedy zobaczyłam blizną po operacji, rozplakałam się. Wiedziałam, że moje życie się zmieniło, że czeka mnie jeszcze walka, chemia, rehabilitacja i to, co najtrudniejsze — akceptacja siebie bez piersi.

Już po pierwszej chemii włosy zaczęły wypadać całymi garściami... Pani Krystyna otrzymała od dzieci chusty, które wiązała na głowie. Wstydziła się bez nich chodzić. Kiedyś w domu zapomniła jej założyć. Mąż na nią na krzychał i wyszedł z domu, trzaskając drzwiami.

— Powiedział, że nie może na mnie patrzeć — mówi, płacząc. — Wręcz wykrzychał mi w twarz, że teraz nie czuje się dobrze we własnym domu, że rozmawiamy tylko o badaniach, chemii, leczeniu. Świat teraz kręci się wokół mnie, a on chce normalnie żyć. Oczekiwał, że mimo choroby będę gotować mu obiady, piec ciasta,



Zdjęcie jest ilustracją do artykułu Fot: pixabay.com

usługiwać mu i jeszcze się uśmiechać... Ryczałam długo, bo nie mogłam zrozumieć, jak on może tak mnie traktować. Przez lata pracowałam, wychowywałam dzieci, ogarniałam dom, ale teraz byłam chora... Nie miałam siły czasem wstać i przygotować sobie jedzenia, a on wymagał, żeby wszystko było „po staremu”. Żadnego współczucia, wsparcia z jego strony... Nic...

OBUSTRONNA MASTEKTOMIA

Pani Krystyna cierpiała w milczeniu. Nie chciała swoim dzieciom przysparzać zmartwień, więc udawała, że wszystko jest w porządku. Walczyła dla nich... Niestety po dwóch latach okazało się, że nowotwór jest też w drugiej piersi. Znowu operacja, chemia, leczenie.

— Kiedy zobaczyłam się bez obu piersi z bliznami, nie mogłam powstrzymać łez. Niby to tylko kawałek ciała, ale jednak... — opowiada. — Do domu wróciłam i wyglądałam jak wrak człowieka. Łysa, bez piersi, schudłam kilkanaście kilogramów.

ŻŁE SIĘ CZUŁAM FIZYCZNIE I PSYCHICZNIE. MĄŻ ODSUNĄŁ SIĘ ODE MNI

CAŁKOWICIE. NIE SPAŁ ZE MNĄ W JEDNYM ŁÓŻKU, UNIKAŁ WSPÓLNYCH POSIŁKÓW, ROZMÓW. POCZĄTKOWO MYŚLAŁAM, ŻE POTRZEBUJE CZASU, ŻEBY TAK JAK JA, OSWOIĆ SIĘ Z TYM WSZYSTKIM. JEDNAK Z KAŻDYM TYGODNIEM DOCIERAŁO DO MNIE, ŻE NIE BĘDZIE JUŻ DOBRZE MIĘDZY NAMI.

Leczenie przyniosło rezultaty: rak zginął. Niestety pani Krystyna popadła w depresję. Dzieci szybko zauważyły, że dzieje się z ich mamą coś złego. Kobieta wstydziła się opowiadać o tym, co dzieje się w domu.

— Czułam się jak niepotrzebny mebel. Nie chciało mi się wstawać rano z łóżka, odsunęłam się od większości znajomych, prawie nie wychodziłam z domu — mówi. — Sytuację pogarszały moje stosunki z mężem — a raczej ich brak. Mijaliśmy się jak obcy ludzie. Zrozumiałam, że chyba mnie nie kochał nigdy, ale nie potrafiłam podjąć decyzji o odejściu...

PRZESTAŁAM BYĆ DLA MĘŻA KOBIETĄ

Minęło kilka lat, jednak w domu wciąż pano-

wała ciężka atmosfera. Pani Krystyna postanowiła zaważyć o swoje małżeństwo. Starła się przygotowywać ulubione posiłki, zagadywać męża. Pewnego wieczoru przygotowała uroczystą kolację przy świecach.

— Mąż był zdziwiony, ale usiadł i zaczął jeść. Zaczęłam z nim rozmawiać i miałam nadzieję, że jest dla nas jeszcze szansa — opowiada. — Kiedy powiedziałam mu, że bardzo mi go brakuje, że chciałabym, żeby znowu był blisko, żeby wrócił do wspólnego łóżka, wpadł w szal. Krzychał, że nie wyobraża sobie położyć się ze mną do łóżka. „Jak można kochać się z deską?” — wołał. Padło wtedy z jego ust wiele przykrych słów, ale najbardziej zabolalo, gdy powiedział, że się mnie brzydzi, że ja nie jestem już kobietą. Tego nie mogłam znieść. Wybiegłam z mieszkania tak jak stałam i poszłam do córki.

Pani Krystyna opowiedziała o sytuacji i atmosferze w domu. Nie chciała już dłużej udawać, że wszystko jest w porządku. Przez całą noc rozmawiała. To wtedy pani Krystyna podjęła decyzję o rozwodzie.

UWIERZYĆ W SIEBIE I ZACZĄĆ ŻYĆ NA NOWO

Dzieci stanęły po stronie matki. Najmłodsza córka postanowiła, że mama zamieszka z nią w domu. Znalazła też psychologa, który pomaga pani Krystynie przezwyciężyć traumę, zaakceptować swój wygląd i uwierzyć w siebie. Namawia też wszystkie kobiety, aby regularnie robiły badania, bo wczesne wykrycie raka daje możliwość wyleczenia. Przekonuje i sama jest dowodem na to, że rak to nie wyrok.

— POZYTYWNE NASTAWIENIE NIE MOŻE WYLECZYĆ Z RAKA, MOŻE JEDNAK DAĆ DOBRE REZULTATY. JA JESTEM PO OBUSTRONNEJ MASTEKTOMII, ALE ŻYJĘ — MÓWI.

— Chorować już nie zamierzam, choć cały czas jestem pod kontrolą lekarzy. Żyję i cieszę się każdą chwilą. Moim największym marzeniem jest być przy swoich dzieciach i wnukach jak najdłużej. Myślę, że wszystko, co zsyła na nas Bóg, jest po coś. Może czasem nie dostrzegamy tego, co mamy. Życie trzeba przeżyć tak, żebyśmy na końcu swojej drogi zostawili po sobie dobre wspomnienia. Nigdy nie można się poddawać, trzeba walczyć, bo jest o co. Każdy dzień to dar, więc wykorzystajmy go. Pamiętajmy też o regularnych badaniach, szybka reakcja może uratować nam życie. I nie warto marnować swojego czasu i sił na bycie z człowiekiem, który w najtrudniejszej chwili życia nie jest dla nas wsparciem. Trudno się z tym pogodzić, ale czasem lepiej się rozwieść. Dobrze, że mam cudowne i mądre dzieci. Są moim największym skarbem i kiedy patrzę w ich oczy, widzę miłość.

CHOĆ JESTEM SAMA, TO NIE SAMOTNA. OTOCZONA LUDŹMI, KTÓRZY MNIE KOCHAJĄ, CZUJĘ, ŻE WARTO ŻYĆ! DZIŚ WIEM, ŻE BEZ PIERSI MOŻNA ŻYĆ I BYĆ SZCZĘŚLIWĄ. TRZEBA TYLKO SIĘ ZAAKCEPTOWAĆ...

JOANNA KARZYŃSKA

BABCIA DAŁA NAM OGROM MIŁOŚCI

Dominikę i jej brata wychowała babcia. – Nasza babcia to cudowny człowiek – anioł w ludzkiej postaci. Jest nie tylko pocieszycielką i przyjaciółką, która zawsze ma w domu świeżo upieczone ciasto, garść dobrych rad i ciepłe słowo. Ona jest również inspiracją i wzorem do naśladowania – zapewnia wnuczka pani Ireny.

Na świecie jest wiele dzieci dotkniętych tragedią. Jedne straciły swoich rodziców w tragicznym wypadku, drugie mieszkają w patologicznych domach, a jeszcze inne są porzucone i przebywają w domach opieki społecznej. Na ratunek czasem przybywa najbliższa rodzina, która zostaje rodziną zastępczą. Tak było w przypadku Dominiki i jej brata Karola.

MATKA WYJECHAŁA ZA PRACĄ I NIE WRÓCIŁA

Mama Dominiki i jej brata wychowywała ich sama. Jej partner, ojciec dzieci, nigdy nie uznał ich jako swoje. Z domu wyprowadził się tuż po narodzinach syna. Kiedy dziewczynka miała 4 lata, a jej brat 3, ich mama postanowiła wyjechać do pracy do Niemiec. Obiecywała, że jak tylko znajdzie dobrą pracę i mieszkanie, to wróci po dzieci. Zostawiła je pod opieką swojej mamy, a babci dzieci. Początkowo pisała listy, wysyłała trochę pieniędzy, jednak z czasem kontakty słabły. Po dwóch latach kobieta wyszła za mąż i zerwała kontakt z rodziną w Polsce.

– Mamę pamiętam jak przez mgłę... Miałam kilka lat, jak widziałam ją ostatni raz, zostało mi po niej kilka zdjęć – opowiada Dominika. – Początkowo czekałam na nią, pamiętam, że wciąż pytałam babcię, kiedy mama wróci... Plakałam, kiedy w przedszkolu dzieci dawały kwiatki swoim mamom, a ja nie miałam komu ich podarować. Babcia przychodziła na wszystkie imprezy w przedszkolu i szkole, ale to nie było to. Ja chciałam, jak inne dzieci, mieć mamę... Brat nie

pamiętał jej wcale, w jego życiu była zawsze babcia i ja – dodaje.

Babcia została ich opiekunem. Matka zrzekła się praw rodzicielskich, nie chciała mieć kontaktów ze swoimi dziećmi. W Niemczech miała swoją rodzinę – męża i troje dzieci.

– BABCIA BYŁA OJCEM, MATKĄ I BABCIĄ – DLA NAS BYŁA WSZYSTKIM – OPOWIADA DOMINIKA. – ZAWSZE BYŁA DOBRYM CZŁOWIEKIEM, DBAŁA O NAS, DAWAŁA MIŁOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO. WYCHOWAŁA NAS NA PRYZWOITYCH LUDZI.

BABCIA IRENA

Babcie są nie tylko od rozpieszczania. Potrafią również nauczyć – więcej niż szkoła, książki czy internet. Ich bogate życiowe doświadczenie sprawia, że często są ekspertkami w każdej dziedzinie. Choć nie mają doktoratu, warto słuchać ich rad i je stosować.

Dominika i Karol skończyli szkołę, poszli do pracy. Dominika wyszła za mąż i jest mamą 2-letniego Jasia. Babcia Irena jest zakochana w swoim prawnuku i nie ma dnia, żeby nie odwiedziła rodziny wnuczki. Chętnie chodzi na spacer z Jasiem i pomaga mu poznać świat.

– Dla nas babcia to z jednej strony zwykła kobieta, ale z drugiej wielka bohaterka – tłumaczy Dominika. – Silna, mądra i dobra. Wie, jak ugotować pyszny obiad, mieć piękne włosy i zdobyć wymarzonego partnera. To ona była powiernikiem moich sekretów, kibicowała mojemu zwią-



Zdjęcie jest tylko ilustracją do artykułu

kowi z Krzyskiem, a kiedy dowiedziała się, że jestem w ciąży, popłakała się ze szczęścia. Czasami wydaje mi się, że jest staroświecka i nie zna życia. Ale prawda jest taka, że ona to wszystko już ma za sobą i wie więcej, niż mogę sobie wyobrazić. Oczywiście każda z nas sama musi przeżyć swoje życie, popełnić błędy i wyciągnąć z nich konsekwencje. Warto jednak czasami spojrzeć na swoją babcię i uczyć się od niej. To może wiele ułatwić – mi dało to szansę na stworzenie cudownej rodziny! Gdyby nie babcia, mogłabym trafić do domu dziecka i iść na złą drogę...

Babcia Irena ma 67 lat, ale energii można jej pozazdrościć. Wciąż aktywna, jeździ na rowerze, podróżuje, chętnie spotyka się znajomymi. Jej spiżarnia pełna jest przetworów, sama robi dzemy, sałatki z różnych warzyw, kisi kapustę i robi wspaniałą nalewkę z porzeczki.

– Zawsze ze wzruszeniem patrzę, z jaką powagą i miłością traktuje zwykły chleb.

Ona rozumie, co to znaczy głód i pamięta czasy, kiedy nie można było po prostu kupić sobie jedzenia za grosze o każdej porze dnia czy nocy – mówi Dominika. – Zamiast wyrzucać stare ubrania, ceruje je i przerabia. Tak żeby nic się nie zmarnowało. Uważność, rozsądek i troska są dla niej normalne i oczywiste.

RODZINA DLA NIEJ JEST NAJWAŻNIEJSZA

Rodzeństwo zawsze mogło polegać na swojej babci. To ona nauczyła ich szacunku do starszych i chorych ludzi, wpoila im miłość do życia, świata. Pokazała, że nie warto żywić nienawiści do innych ludzi – nawet do matki, która ich zostawiła. Namówiła nawet Dominikę, żeby wysłała jej zaproszenie na ślub... Niestety matka nie przyjechała, zadzwoniła jedynie z życzeniami.

– Nie chciałam wysłać tego zaproszenia, ale jednocześnie liczyłam, że jak je otrzyma, to może przyjedzie zobaczyć mnie w tym ważnym dniu – opowiada.

– KIEDY BABCIA BŁOGOSŁAWIŁA MNIE PRZED ŚLUBEM, POPLAKAŁAM SIĘ. WSZYSTKIE WSPÓLNE CHWILE, TO JAK OPATRYWAŁA MOJE PORANIONE KOLANA, JAK UCZYŁA TABLICZKI MNOŻENIA, WYBIERAŁA SUKIENKĘ NA STUDNIÓWKĘ CZY POTEM DO ŚLUBU, WRÓCIŁY... JEJ OCZY TEŻ BYŁY PEŁNE ŁEZ. MOJA BABCIA TO MÓJ ANIOŁ.

Matka nie przyjechała na mój ślub... Nawet idąc do ołtarza, szukałam jej wzrokiem... Nie było jej przez ponad 20 lat mojego życia. Zadzwoiła kilka dni po ślubie z życzeniami i powiedziała, że jak przyjedzie do Polski na wakacje, to mnie odwiedzi. Minęły dwa lata. Nie czekam już na nią... Mam przecież przy sobie kogoś, na kogo w każdej sytuacji mogę liczyć i kto mnie kocha bezinteresownie. Odkąd jestem mamą,

nie wyobrażam sobie, że mogłabym zostawić swoje dziecko. Że umiałabym żyć gdzieś daleko, nie widząc, jak rośnie, nie będąc przy nim w ważnych momentach życia.

NIE ZAWSZE BYŁO ŁATWO

Bywały dni w życiu Dominiki, Karola i ich babci, kiedy było trudno. Czasem brakowało pieniędzy, czasem rodzeństwo dokuczały dzieci w szkole, był też czas młodzieńczego buntu. Babcia Irena jednak nie pozwalała nigdy, by wnuki czuli się gorsze.

– Babcia nie pozwalała nam na płacz i uzalanie się nad sobą. Mówiła, że to „kusząca” perspektywa i łatwo jej ulec, ale to nie prowadzi do niczego dobrego – mówi pani Dominika. – Babcia zawsze była gotowa mnie wysłuchać i przytulić. Nigdy nie zaganiała do roboty, kiedy miałam doła. Jeżeli potrzebowałam się wypłakać, mogłam to zrobić na jej ramieniu. Zawsze jednak powtarzała, że dobrze jest się czymś zająć. Jeżeli w danej chwili żadne rozwiązanie nie przychodzi nam do głowy, nie ma sensu tracić czasu na bezowocne rozmyślanie. Praca i podjęcie działania nie tylko pomogą oderwać myśli, ale również przyniosą pozytywne skutki. Porządki, gotowanie czy wolontariat sprawią, że zamiast czuć się nieszczęśliwe, czujemy się potrzebne i wartościowe. Cała nasza babcia, ona jest naprawdę niezwykłą kobietą. Babciu, dziękujemy ci za wszystko. Jesteś naszym najlepszym aniołem, babcią i mamą. Nie każdy ma takie szczęście jak my...

JOANNA KARZYŃSKA

WYBORY DO SEJMU 1957 ROKU W MŁAWIE I POWIECIE

Styczeń każdego roku w Mławie obfituje w kolejne rocznice lokalnych zdarzeń, jak też ogólnopolskich. Obchodzona jest corocznie rocznica pamięci o zbrodni na Kalkówce, wybuchu powstania styczniowego, a zupełnie zapomniane są rocznice wyborów parlamentarnych, ważnych dla przyszłości Polski, zarówno do Sejmu Ustawodawczego w 1947 roku jak również do Sejmu w 1957 roku, będące realizacją zapowiedzi „odnowy” po wydarzeniach Października 1956 roku.

Wybory do Sejmu w roku 1957 odbywały się w odmiennej sytuacji politycznej i w innej atmosferze niż w roku 1952 r. Na fali „odnowy” polskiego „Października” 1956 r. domagano się zwiększenia roli Sejmu w życiu politycznym państwa.

Ze zwiększenia roli Sejmu w życiu politycznym państwa zdawało sobie sprawę kierownictwo PZPR i Władysław Gomułka, który na VIII Plenum KC PZPR zapowiedział, że parlament powinien pełnić rolę ustawodawczą, ale też kontrolną w stosunku do rządu. Oświadczył też, że nowe wybory „zostaną przeprowadzone w oparciu o nową ordynację wyborczą, która pozwala ludziom wybierać, a nie tylko głosować. Tylko ten kandydat, który będzie cieszyć się największym zaufaniem, zostanie wybrany. Kto nie posiada szerokiego zaufania wyborców do przyszłego Sejmu nie wejdzie”.

WAŻNĄ KWESTIĄ, PRZED KTÓRĄ STANĘŁY WŁADZE PARTYJNE I PAŃSTWOWE, BYŁ TERMIN WYBORÓW. PIERWOTNIE USTALONA ZOSTAŁA PRZEZ RADĘ PAŃSTWA DATA 16 GRUDNIA 1956 ROKU. JEDNAK WOBEC ZAOSTRZAJĄCEGO SIĘ KRYZYSU I POTRZEBY OPRACOWANIA



Fot. archiwum autora

Zdjęcie Mławy z okresu powojennego. Jest to fragment miasta obejmujący rynek i koniec ulicy Niborskiej

NOWEJ ORDYNACJI WYBORCZEJ, TERMIN WYBORÓW NALEŻAŁO PRZESUNĄĆ. OSTATECZNIE USTALONO NA POSIEDZENIU BIURA POLITYCZNEGO KC PZPR, W DNIU 17 PAŹDZIERNIKA 1956

ROKU, ŻE WYBORY ODBĘDĄ SIĘ 20 STYCZNIA 1957 ROKU.

Uchwalona 24 października 1956 roku przez Sejm nowa ordynacja wyborcza, zawierała nowe uregulowania. Istotną była zmiana, która zakładała większą liczbę kandydatów na

liście wyborczej, przypadającą na dany okręg, niż liczba wybranych posłów, nie więcej jednak niż o dwie trzecie. Jednocześnie ordynacja stanowiła, że w przypadku oddania karty do głosowania bez skreśleń, mandaty uzyskują kandydaci według kolejności ich umieszczenia na liście. Również istotną

zmianą było wprowadzenie obowiązku tajnego głosowania. Nowa ordynacja nie wprowadzała żadnych ważnych zmian co do trybu wyłaniania kandydatów. Prawo zgłaszania kandydatów otrzymywały organizacje polityczne, zawodowe i spółdzielcze, oraz inne organizacje społeczne; zarówno jej

organy naczelne, jak też i terenowe.

Wybory miały spełnić rozbudzone aspiracje polityczne społeczeństwa, ale równocześnie kierownictwo PZPR starało się nie dopuścić do wyeliminowania wpływu partii na ich przebieg. Kampania przedwyborcza prowadzona musiała być pod nadzorem politycznym i w ramach Frontu Jedności Narodu. Listy układały komisje wyborcze pod kontrolą ukonstytuowanej 27 listopada 1956 roku Centralnej Komisji Porozumiewawczej Stronnictw Politycznych i Organizacji Społecznych.

Na listach wyborczych ostatecznie znalazło się 723 kandydatów ubiegających się o 459 mandatów poselskich. Wśród nich znajdowało się 114 kandydatów niezależnych, bezpartyjnych, co stanowiło około 16% ogółu. Tylko 83 osoby zasiadały w Sejmie poprzedniej kadencji. Było to wynikiem „październikowej” odnowy życia politycznego w Polsce. Rozpoczęta w drugiej połowie grudnia 1956 roku kampania wyborcza była odmienniejsza niż ta z 1952 roku.

ZEBRANIA POLITYCZNE MIAŁY BURZLIWY PRZEBIEG I CZĘSTO PRZERADZAŁY SIĘ W NIEKONTROLOWANE STARCIA; DOCHODZIŁO DO OSTRYCH POLEMIK I KONFLIKTÓW MIĘDZY KANDYDATAMI

PZPR I ZSL. STRONY WZAJEMNIE WZYWAŁY DO SKREŚLANIA KONKURENTÓW. W WIELU MIEJSCACH POJAWIAŁY SIĘ ULOTKI SZKALUJĄCE KOMUNISTÓW, WZYWAJĄCE DO WROGICH WYSTĄPIEŃ PRZECIWKO ZSRR.

W Mławie kampania wyborcza charakteryzowała się ostrą walką pomiędzy PZPR a ZSL. W czasie narady aktywu partyjnego w dniu 22 grudnia Ryszard Faliński - sekretarz ds. propagandy stwierdził: „Mówiąc o sprawie wyborów do Sejmu trzeba powiedzieć jasno i otwarcie, że rozpętuje się jakąś niesłychaną kampanię. Np. w Wyszynach chodzi się od chałupy do chałupy i każe głosować na {...}, bo inni kandydaci na posłów są nic nie warci. My jako partia, wystawiając na posła tow. Lasotę, bierzemy na siebie pełną odpowiedzialność”.

Dwóch kandydatów do Sejmu wysunęła Konferencja Powiatowa Komisji Porozumiewawczej Stronnictw Politycznych i Organizacji Społecznych, która obradowała w Mławie 8 grudnia 1956 roku. Wysuwany przez Komitet Powiatowy PZPR - Józef Lasota był jednym z sześciu kandydatów na posłów do Sejmu i umieszczony został na pierwszym miejscu na liście. Przez Polityczny Komitet ZSL zarekomendowany został Bonifacy Hagedorn, działacz PSL, później członek Zarządu Powiatowego ZSL. Kolejni kandydaci to: Bychowski - członek ZSL, został skreślony z listy z powodu sprzeciwu władz naczelnych ZSL. Na jego miejsce wystawiony został Jan Rejniak z Mławy - Przewodniczący Prezydium PRN w Mławie. Na trzecim miejscu był Stefan Gołębiowski - nauczyciel z Bieżunia,

bezpartyjny; na kolejnym Leliński - członek PZPR, nauczyciel z Przasnysza. Na piątym, już nie punktowanym, Bonifacy Hagedorn, członek ZSL i na ostatnim Karnicki - członek PZPR, I sekretarz KP PZPR w Ciechanowie.

OSTATECZNIE Z TERENU POWIATU MŁAWSKIEGO KOMISJA POROZUMIEWAWCZA PARTII I STRONNICTW POLITYCZNYCH WSPÓLNIE Z OKRĘGOWYM KOMITETEM FRONTU JEDNOŚCI NARODU ZGŁOSIŁY W PRZEPISOWYM TERMINIE DO OKRĘGOWEJ KOMISJI WYBORCZEJ 2 KANDYDATÓW: JÓZEFA LASOTĘ I BONIFACEGO HAGEDORNEGO.

Józef Lasota nie budził zaufania wszystkich uczestników narad przedwyborczych, ponieważ nie był mieszkańcem powiatu mławskiego. Władze KP PZPR w Mławie w uzasadnieniu podkreślały, że: „Na tę kandydaturę patrzymy pod kątem jego pomocy dla naszego powiatu. Dzięki pomocy tow. Lasoty buduje się u nas w mieście dwa bloki mieszkalne - w uzyskaniu kredytów na ten cel wielka była pomoc tow. Lasoty. Budowę nowego szpitala, czego słuszość nikt nie wątpi, rozpocznie się już w przyszłym roku. I na tym odcinku wiele pomógł naszemu powiatowi tow. Lasota” - stwierdził na zebraniu aktywu partyjnego tow. Faliński.

Rywalizacja między PZPR a ZSL dotyczyła dwóch kandydatów: Lasoty i Hagedornego, ponieważ liczone było z możliwością odpadnięcia jednego z nich. ZSL atakowało Lasotę twierdząc, że jest „przywiezio-

ny w tecze”, a KP PZPR odpowiadał: „Nie chcemy i jesteśmy dalecy od rozpętywania jakiegokolwiek nagonki na tow. Hagedornego - ale pytam dlaczego ZSL występuje przeciwko naszym kandydatom? W naszym Sejmie winni znajdować się wszyscy ludzie, wszystkie grupy społeczne, nie tylko chłopci” - stwierdził w swym wystąpieniu sekretarz Faliński.

KAMPANIA WYBORCZA W POLSCE NIE BYŁA DO KOŃCA KONTROLOWANA PRZEZ WŁADZĘ. ZDARZAŁY SIĘ PRÓBY WYSTAWIANIA WŁASNYCH KANDYDATÓW PRZEZ ŚRODOWISKA ZMIERZAJĄCE DO STWORZENIA PLURALISTYCZNEGO SYSTEMU POLITYCZNEGO, RESTITUCJI NIEKOMUNISTYCZNYCH ORGANIZACJI POLITYCZNYCH: SOCJALISTYCZNYCH, KATOLICKICH, NARODOWYCH. TEMPERATURA PRZEDWYBORCZA BYŁA BARDZO WYSOKA, W JEJ TRAKCIE WYSUNIĘTO KILKADZIESIĄT TYSIĘCY KANDYDATUR.

Tarcia i nieporozumienia występowały wewnątrz Frontu Jedności Narodu. Sojusznicze stronnictwa, przede wszystkim ZSL, dążyło do zwiększenia swego stanu posiadania kosztem PZPR, w województwie białostockim część aktywu ZSL agitowała za głosowaniem tylko na kandydatów z ramienia ZSL.

Wydział Organizacyjny i Wydział Propagandy KC PZPR w alarmistycznym tonie informował, że „niektórzy kandydaci na posłów, aby być popularnym nie polemizują z różnymi

szkodliwymi i wrogimi wypowiedziami. W związku z zebraniem obserwuje się pewne ożywienie wrogiej propagandy i działalności, ataków na politykę partii, wystąpień antyradykalnych, antysemitów. Jeśli chodzi o sam akt wyborczy, propaganda obywateli na obywateli i napisami na obywateli wyborczych do: a/ skreślenia kandydatów członków PZPR; b/ skreślenia wszystkich kandydatów, gdyż wszyscy są jednakowo źli; c/ głosowania na kandydatów umieszczonych na dalszych miejscach, a więc skreślenia centralnych kandydatów; d/ głosowania tylko na kandydatów wierzących”.

W zaistniałej sytuacji wybory miały być rzeczywistą próbą popularności nowej władzy. Zaniepokojony wymykającą się spod kontroli kampanią wyborczą Władysław Gomułka, mający ciągle olbrzymi kredyt zaufania w społeczeństwie, zdecydował się rzucić go na szalę przyszłych wydarzeń. Na spotkaniu w dniu 9 stycznia 1957 roku z wyborcami w Warszawskich Zakładach Przemysłu Odzieżowego wezwał ich, aby głosowali na pierwszych kandydatów znajdujących się na listach, wrzucając karty do głosowania bez skreśleń. Podobny apel powtórzył 19 stycznia 1957 roku w Sali Kongresowej na spotkaniu przedwyborczym. Hasło: „Głosujcie bez skreśleń” stało się tym samym programem wyborczym Gomułki i PZPR. Były to obawy wynikające z braku zaufania do organizacji partyjnych, które nie tylko nie kontrolowały nastrojów społecznych, ale prowadziły rozgrywki wewnętrzne. W przypadku przegranej Gomułka mógł szybko utracić autorytet. Apel o głosowanie bez skreśleń był zaprzeczeniem procesów demokratycznych, ogłoszonych na VIII plenum KC PZPR.

Aktywna część społeczeństwa oczekiwała dalszych reform demokratyzujących życie polityczne, które miał firmować właśnie Gomułka. I sekretarzowi KC PZPR swojego poparcia udzielił przed wyborami Stefan Wyszyński - prymas Polski, wzywając wiernych do uczestniczenia w wyborach. Było to mocne wsparcie Kościoła dla tego ważnego aktu wyborczego, czytelny sygnał na rzecz głosowania bez skreśleń.

W Mławie propozycje działań przedwyborczych omówił przedstawiciel Warszawskiego Komitetu Wojewódzkiego PZPR tow. Polakowski na zebraniu aktywu partyjnego 9 stycznia 1957 roku. Nawiązując do przemówienia Gomułki na konferencji WKW PZPR, zapowiedział „aby nie skreślać kandydatów ustalonych na listach wyborczych, ponieważ miejsca są punktowane, zatem przejdą kolejno pierwszy kandydaci znajdujący się na listach wyborczych”. Reakcja uczestników spotkania na takie stwierdzenia przedstawiciela WKW PZPR, nie była przychylna. Najbardziej oburzony tą wypowiedzią był tow. Statkiewicz, „który absolutnie nie zgadza się z wypowiedzią tow. z W.K.W. odnośnie uchwały. - by członkowie Partii głosowali bez skreśleń nazwisk na listach wyborczych. Stwierdza, że wybory obecne - to nie wybory odbywające się 4 lata temu”.

Podobne stanowisko zajął Stanisław Morczyński - I sekretarz KP PZPR w Mławie, oznajmiając, że „nie będziemy powtarzać starych tradycji, które nie zdały egzaminu. Nie będziemy wysyłać na każdą gminę ogromnych ilości aktywu z miasta, oprzymiemy się na aktywie miejscowym, a taki przecież znajduje się w każdej gromadzie. Chcemy więc tylko, aby wszyscy obywatele na-

szego powiatu doskonale rozumieli doniosłość akcji wyborczej w całym naszym kraju, jak też w naszym powiecie”.

W Mławie aparat partyjny był zdecydowany realizować wypracowany na VIII Plenum KC PZPR program demokratyzacji. Jednym z jego elementów były wybory do Sejmu. Większość towarzyszy opowiadała się za demokratyczną formą wyłaniania kandydatów, ponieważ taki sposób miał pobudzić do działania lokalne społeczeństwo, uwiarygodnić kontynuację przemian. Apel Gomułki takie działania hamował i zapowiadał odchodzenie od procesów demokratyzacyjnych.

Działania administracyjne związane z wyborami rozpoczęło Prezydium Powiatowej Rady Narodowej w Mławie w dniu 22 października 1956 roku. Na mocy uchwały nr XLI /175 utworzono w powiecie mławskim 37 obwodów do głosowania wraz z wyznaczeniem siedzib komisji wyborczych. W Mławie utworzonych zostało 7 obwodowych komisji, a na terenie powiatu 30. Lokale wyborcze w gminach i gromadach znajdowały się w zdecydowanej większości w szkołach podstawowych, lub w świetlicach, albo w lokalach rad narodowych.

Zgodnie z kalendarzem wyborczym do przewodniczących komisji wyborczych zostały do 13 grudnia 1956 roku dostarczone spisy wyborców, a 16 grudnia spisy wyborców zostały wyłożone do wglądu we wszystkich komisjach. Sprawdzanie spisów przez wyborców nie wszędzie przebiegało sprawnie. W kilku komisjach wyborczych nie zorganizowano dyżurów m.in. we wsiach: Rumoka, Unierzysz, Żurmin. Pomimo tych nieprawidłowości zanotowano bardzo dużą frekwencję przy sprawdzaniu spisów, która wyniosła 92,8%. Do

18 stycznia 1957 roku zgłoszono na terenie powiatu 341 reklamacji.

WEDŁUG PROTOKOŁÓW OBWODOWYCH KOMISJI WYBORCZYCH NA TERENIE POWIATU MŁAWSKIEGO UPRAWNIONYCH DO GŁOSOWANIA BYŁO 36 789 OSÓB. UDZIAŁ W GŁOSOWANIU WZIĘŁO 35 428 OSÓB, CZYLI 96,57%.

W ocenie powiatowych władz partyjnych kampania i wybory wypadły dobrze. Tow. Faliński - sekretarz ds. propagandy KP PZPR w Mławie podkreślił na spotkaniu aktywu partyjnego, „że spotkań kandydatów na posłów z wyborcami było wprawdzie za mało, jednak było zorganizowanych ich tyle na ile było stać kandydatów. Jeśli chodzi o zainteresowanie się wyborców kandydatami na posłów było bardzo duże i nie było przeciwko kandydatom wysuwanych większych zastrzeżeń”.

Pomimo pewnych trudności władze powiatowe PZPR w Mławie stanęły na wysokości zadania i przeprowadziły sprawnie wybory. Było to możliwe, ponieważ „Ze szczebla powiatowego i wojewódzkiego była pomoc, jednak nie było to dyrygowanie, a raczej pomoc aktywistów miejscowych. Jeżeli chodzi o powiat mławski to zajął drugie miejsce w okręgu wyborczym. Na ogół frekwencja ludności w wyborach była zadowalająca i wynosiła 96,54% uprawnionych. Wybory przebiegły spokojnie” – taka opinia została zawarta w protokole z narady aktywu partyjnego.

Była to opinia uogólniona i przedstawiona przez członka KP PZPR w Mławie. Jak wyglądał przebieg kampanii i głosowanie, pokazała dyskusja. Wy-

powiedzi przedstawicieli partii z terenu nie zawsze pokrywały się z powyższą oceną.

Mieczysław Pauba ze Strzegowa podkreślił, że wybory w jego miejscowości udały się, a największą wartością i (...) „Największym zadowoleniem wyborców było to, że wchodząc do lokalu nie byli skrupowani, czuli się swobodnie, bo nie było ani M.O. ani O.R.M.O.” Na zebraniach przedwyborczych ludzie „omawiali list tow. Gomułki, przeprowadzili wspólne zebrania z ZSL-em”. O podobnej atmosferze wyborczej mówił tow. Czaplicki z Iłowa, stwierdzając, że: „obecna forma wyborów jest dużo lepsza niż dawniej, kiedyś za dużo było zebrzań i propagandy, która męczyła i zniechęcała ludzi”.

Były również wypowiedzi krytyczne, m.in. tow. Zardzewiały stwierdził, że: „przygotowanie do wyborów na terenie gromady Pieglowo nie było zbyt dobrze pomyślane i przeprowadzone i tym samym było wiele trudności. Nie było żadnej pomocy z powiatu. Na zebraniach wiejskich była bardzo słaba frekwencja – ludzie domagali się spotkania z kandydatami”.

Kampanię wyborczą w powiecie mławskim ocenił przedstawiciel WKW PZPR tow. Piotrkowicz, który podkreślił, że: „Dużym osiągnięciem jest właśnie to, że miejscowy aktyw umiał sam wyjaśnić takie czy inne niewłaściwe wystąpienie pewnych takich czy innych jednostek. Obecnie ludzie głęboko zaufali partii. Partia obecnie nie może zawieść tego zaufania w niej pokładanego”.

Dobra ocena przeprowadzonej kampanii wyborczej zawarta została również w informacji Prezydium PRN w Mławie. Podkreślono w niej, że pomimo pewnych potknięć i nieprawidłowości

organizacyjnych na spotkaniach, społeczeństwo miało możliwość zadawania pytań i dyskusji z kandydatami. Zdarzały się również wypowiedzi antysemickie, które były zwalczane przez kandydatów. Ocenę i wnioski jakie wypłynęły z przeprowadzonych wyborów, przedstawił I sekretarz KP PZPR w Mławie - Stanisław Morczyński, który podkreślił, że ocena kampanii, którą wystawiła członkom partii egzekutywa KP PZPR w Mławie, pokrywa się z ocenami uczestników narady. Istotną wartością jest to, że „Wnioski do dalszej pracy przewidywałyby przede wszystkim opieranie się na miejscowym aktywie terenowym. Forma ta jest rewolucyjna i dlatego praca ta może nastreścić wiele trudności i przynieść większe rezultaty”.

Jak poinformowała Państwowa Komisja Wyborcza, w wyborach wzięło udział 94,14% uprawnionych do głosowania. Na kandydatów FJN oddano 98,40% ważnych głosów. Jak się przedstawiała skala poparcia społecznego skorelowana z przynależnością partyjną poszczególnych kandydatów? W skali kraju najlepszy wynik uzyskali bezpartyjni – 94,25%, członkowie SD – 90,8%, ZSL – 89,17%, a najgorzej wypadli członkowie PZPR – 87,95%. Wśród kandydujących najslabiej wypadali sekretarze wojewódzcy. Wyjątkiem był Władysław Gomułka, który uzyskał 99,44 %.

Według protokołów obwodowych komisji wyborczych na terenie powiatu mławskiego uprawnionych do głosowania było 36 789 osób. Udział w głosowaniu wzięło 35 428 osób czyli 96,57 %.

NAJWYŻSZĄ FREKWENCJĘ UZYSKAŁO W OBWODZIE

NR 49 WE WSI BIAŁUTY - 100%. PONADTO W KILKU OBWODACH NA TERENIE POWIATU UZYSKAŁO OD 99,4 DO 99,6%. BYŁY TO OBWODY W GARLINIE, RUMOCE, UNISZKACH ZAWADZKICH, ROCHNI, W MŁAWIE W OBWODZIE NR 84. NAJNIŻSZĄ, WYNOSZĄCĄ OD 97,95 DO 93,3% UZYSKAŁO W OBWODACH ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W OSADZIE STRZEGOWO I WSIACH: LIPOWIEC KOŚCIELNY, DOBROGOSTY, DĄBROWA, UNIERZYŻ.

Wybory styczniowe 1957 roku były decydującym etapem w procesie konsolidacji władzy, którą zdobył Gomułka i jego ekipa w październiku 1956 roku. Masowe poparcie jakie otrzymał, zarówno poprzez wysoką frekwencję, jak też rezygnację ze skreśleń, bardzo wzmocniło jego pozycję wobec przeciwników wewnętrznych, skupiających się wokół grupy „natołińskiej”. Gomułka udowodnił, że nie tylko cieszy się wielką popularnością w społeczeństwie polskim, ale potrafi zapanować nad jego nastrojami. Był to ważny atut w jego dalszej akceptacji przez Kreml, jako przywódcy partii i państwa w ciągu najbliższych lat.

Wykorzystując sukces kierownictwo PZPR wykorzystywało do wszystkich organizacji partyjnych w kraju list Biura Politycznego KC PZPR. Było to wyzyskanie tryumfu, który należało wykorzystać do zdyscyplinowania towarzyszy, którzy pragnęli realizować drugi etap demokratyzacji. Podkreślono w nim, że: „Naród w powszechnych i wolnych wyborach opowiedział się za jedynie słuszną drogą rozwoju Polski Ludowej, którą wytyczyło przed trzema miesiącami VIII

Plenum KC naszej partii Program Frontu Jedności Narodu – program zapoczątkowany przez październikowy przełom w życiu naszej partii i naszego kraju – uzyskał w wyborach sejmowych poparcie klasy robotniczej i narodu, zaś Partia i jej nowe kierownictwo otrzymało kredyt zaufania od przytłaczającej większości społeczeństwa”.

Wykorzystując to Biuro Polityczne KC PZPR zdecydowanie opowiedziało się za wydaniem walki rewizjonizmowi, postawom nacjonalistycznym, czy też anarchistycznym odstępstwom od podstawowych zasad programowych partii. Atak skierowany był głównie przeciwko zbyt samodzielnie myślącym „rewizjonistom” jak też przeciwko partyjnemu dogmatykom.

CZOŁOWI DZIAŁACZE MŁAWSKIEGO KP PZPR I WSZYSCY ZWOLENNICY DALSZEGO DEMOKRATYZOWANIA ŻYCIA POLITYCZNEGO, NARAŻENI ZOSTALI WIĘC NA NEGATYWNĄ REAKCJĘ WŁADZ CENTRALNYCH. MIELI CZAS NA PRZEMYŚLENIE SWOICH POSTAW I REZYGNACJĘ ZE ZBYT AMBITNYCH PRÓB NAPRAWY PARTII. LIST TEN BYŁ DLA NICH OSTRZEŻENIEM I JEDNOCZEŚNIE WYZWANIEM.

Likwidacja dążeń do „drugiego etapu” demokratyzacji, przeprowadzenia głębszych reform była ułatwiona, ponieważ jej zwolennicy stanowili w społeczeństwie zdecydowaną mniejszość. Jak trafnie zauważyła Krystyna Kersten: „Tworzyli swoistą enklawę złożoną z intelektualistów partyjnych, dziennikarzy, niektórych - nielicznych – działaczy PZPR czy Związku Młodzieży

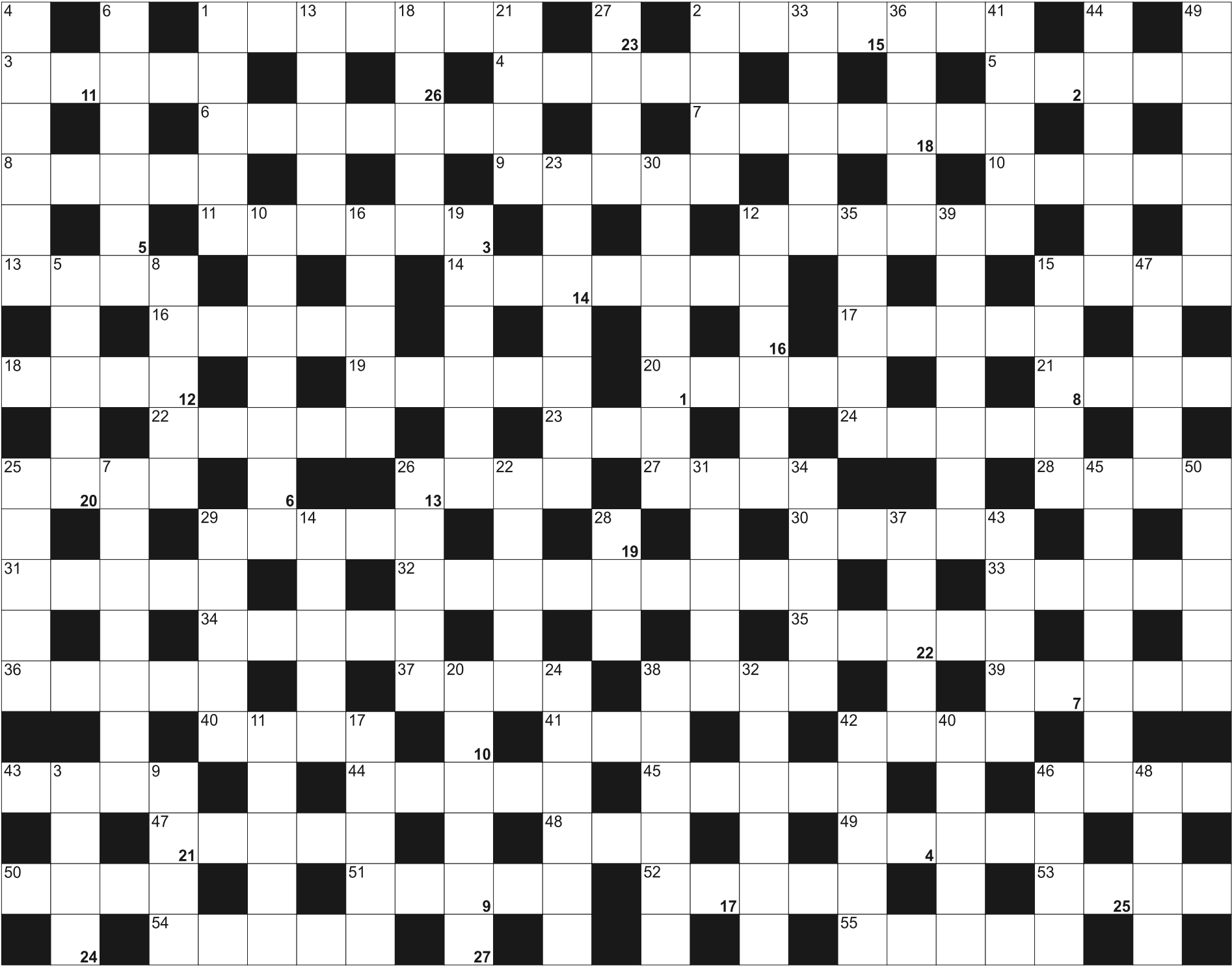
Polskiej. Funkcjonowali na pograniczu społeczeństwa i władzy. Nie negowali socjalizmu, domagali się natomiast jego naprawy, nieprawości, a zbrodnie lat poprzednich kładąc na karb wypaczenia zasadniczo słusznej idei. W swych środowiskach traktowani byli nieufnie, nie cieszyli się sympatią i nie mieli głębszego poparcia”.

Cechą charakterystyczną przemian październikowych 1956 roku w Mławie była chwiejność postaw jej aktywnych uczestników. Zarówno delegaci na VII Konferencję Partijną, z 8-9 grudnia 1956 roku, jak i przeciętni ludzie sprzyjający zmianom demokratycznym, nie mieli jasno sprecyzowanych poglądów i utrwalo-nych postaw. Chwiejność postaw okazała się zgubna dla dalszego działania władz partyjnych w Mławie. Poszczególne osoby, zajmujące ważne stanowiska w aparacie władzy, zbyt łatwo zapominały o wcześniejszych deklaracjach. Stosunkowo łatwo poddał się naciskom przeciwników Stanisław Morczyński – I sekretarz KP PZPR rezygnując ze stanowiska w KP PZPR w styczniu 1958 roku, oraz Tadeusz Faliński – sekretarz ds. propagandy. Trwał w swoich poglądach do kwietnia 1958 roku osamotniony Tadeusz Chyliński. Brak wiary w możliwość zmian świadczyć mogła o dużej zdolności PZPR do dyscyplinowania swoich członków. Utrwalony został w świadomości członków stalinowski model funkcjonowania partii, której nie można się było przeciwstawiać. Partia utożsamiana była z I sekretarzem i komitetem centralnym. Próba wprowadzania zmian odbierana była, jako walka nie z konkretnymi osobami, mającymi odmienne poglądy - tylko z partią.

Dr Leszek Arent, wiceprezes

Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7		8	9	10		11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27																			

POZIOMO: 1) poborowa, lekarska lub sejmowa; 2) do prasowania; 3) Polski Koncern Naftowy; 4) sztuczne jezioro; 5) artysta grający na instrumencie; 6) włosy wyrosłe po ufarbowaniu; 7) na galeziach jodły; 8) James, malarz belgijski, prekursor ekspresjonizmu; 9) płyn do płukania tkanin; 10) skrawki mięsa opiekane na różne serwowane z frytkami; 11) proces, któremu uległ ZSRR w 1991 roku; 12) żółty niemetalek; 13) stan pogody; 14) miejsce na napis na monecie lub medalu; 15) potocznie o ubraniach, bieliźnie o rozmiarze S; 16) wirnik silnika elektrycznego; 17) podłużne ciastko z kremem; 18) stolica Azerbejdżanu; 19) indyjski znak rodowy; 20) Rom; 21) boczna część kościoła; 22) rozmokła ziemia po deszczu; 23) mała Izabela; 24) zgłoszenie udziału w czymś; 25) strzał do Jana Pawła II; 26) efekt pracy skanera; 27) miejsce seansów filmowych; 28) waluta Bangladeszu; 29) ręczne narzędzie górnik; 30) pączek kwiatowy w marynacie; 31) wozy kolejowe - lokomotywy i wagony; 32) przyrzeczenie; 33) klub piłkarski z

Mediolanu; 34) klawisz akceptujący w komputerze; 35) karma dla zwierząt; 36) czynny wulkan na Jawie; 37) ... Domini; 38) Salvador, malarz hiszpański; 39) wiszący kawał lodu; 40) Małyż; 41) bryła lodu na rzece; 42) z jesiotra to kawior; 43) przebite koło; 44) Allan Poe, amerykański poeta; 45) państwo ze stolicą w Nairobi; 46) oprawa lustra; 47) grzbiet górski w Bieszczadach Zachodnich; 48) niski głos kobiecy; 49) góry Izerskie potocznie; 50) wawrzyn; 51) francuskie miasto szampana; 52) promowe miasto w Szwecji; 53) głęboki w kopalni; 54) wyspa w północnej części archipelagu Bahamy; 55) ciągłe lub przelotne deszcze
PIONOWO: 1) producent zup i sosów w proszku; 2) składnik betonu; 3) król z dramatu Szekspira; 4) ciało niebieskie w warkoczem; 5) codzienny zarobek sklepu; 6) album ze znaczkami; 7) korzeń włosa; 8) wyspa w wybrzeży Wenezueli; 9) "skóra" drzewa; 10) przy butach jeźdźca; 11) kosmaty koc na konia; 12) był stolicą Wietnamu Południowego; 13) "weselny" Mendelssohna; 14) ze stolicą w Wilnie; 15) Max,

malarz niemiecki, dadaista i surrealista; 16) mocne wino portugalskie; 17) z torami pod ziemią; 18) okres egzaminów na uczelni; 19) ulica dla spacerowiczów; 20) skąpy, niekompletny ubiór; 21) polityczny dla uchodźców; 22) jon ujemny; 23) na przykład matura; 24) masło na pierogach; 25) bardzo stary, cenny przedmiot; 26) gromada psów; 27) gaz w butli nurka; 28) grecka litera, po dziecie; 29) do pisanie na tablicy; 30) kantar, narzędzie drwala; 31) gatunek wierzby; 32) przyrząd astronoma; 33) pacynki i marionetki; 34) ssak z nogami w białe pasy; 35) miejsce zmagani gladiatorów; 36) reguluje przepływ cieczy; 37) mazak, flamaster; 38) jadalny owoc palmy; 39) wieczorny posiłek; 40) warzywo, symbol zdrowia; 41) w parze z alfą; 42) japońska forma szermierki; 43) szata duchownych prawosławnych; 44) egipski władca świata zmarłych; 45) gatunek wiśni (wiśnia wonna); 46) najwyższy szczyt w polskich Tatrach; 47) gatunek topoli; 48) produkuje mąkę; 49) miasto w Japonii, na wyspie Honsiu; 50) tworzywo sztuczne na wannę

PRACA

KIEROWCA CE, 503-103-703

POSZUKUJĘ korepetytora do nauki obsługi komputera z Nowego Miasta Lubawskiego lub okolic, 889-756-802

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

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

PRZYJMĘ do sprzątania bloków. 508509055.

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

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

SPRZEDAM

BRYKIET olchowo- bukowy oraz obładra bukowa i sosnowa, Sprzedaję w powiecie nowomiejskim i iławskim. tel.697-768-908.

KOPARKO-ŁADOWARKĘ kołową, CASE WX165 2011r. 7200mtg, stan dobry, 140.000pln, 602-590-521

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

NIERUCHOMOŚCI

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

DO wynajmu mieszkanie koło Lubawy, 518477932

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

NML Sprzedam dom w Nowym Mieście Lubawskim przy lesie, blisko centrum. Nieruchomość po kapitalnym remoncie. Powierzchnia użytkowa 116,5m2, cena 425.000zł, 510-511-522

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

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

SPRZEDAM kawalerkę w centrum Działdowa. Kontakt, 791-777-129

SPRZEDAM mieszkanie 37m2, M-3, 2p., Nidzica ul.Kościelna , 698-794-094

SPRZEDAM mieszkanie M-3, 50,5m2, lp., Nidzica, ul.Warszawska, 504-748-348

SPRZEDAM: działkę budowlaną, 1000m2, Wyrwity, dobry dojazd, prąd, wodociąg. Tel.514-732-096

SPRZEDAM: działkę budowlaną, 3205m2 w Dąbrowie k.Bartoszyce, dobry dojazd, prąd, wodociąg. Tel.514-732-096

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie w Giżycku przy ul.Okrzei 1, 2 pokoje z kuchnią , 662-645-907

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

AUTO-MOTO

ABSOLUTNIE kupię auta

całe rozbite na złom bez odbioru lawetą, 887-813-007

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

SAMOCHÓD Renault Master, blaszak 2009r. przebieg 250.000 sprawny, 25.000pln, 602-590-521

USŁUGI

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

ŁAZIENKI profesjonalnie!!! 572 543 888,

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

OFERUJĘ kompleksowe usługi hydrauliczne. Maszynowe udrożnianie kanalizacji. 508397954

REMONTY 793547242

SPECJALISTA ds. BHP. Usługi stałe i doraźne. Pełen zakres, szybka pomoc, tel.725-869-866

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

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

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY
Najniższe **CENY** Różne wymiary **Dogodne RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
29230tr-a-M

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634.

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

WYKOŃCZENIA wnętrz, REMONTY. 572 543 888

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

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

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

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

ciągniki

KUPIĘ ciągnik Ferguson 255, może być do remontu, 693-274-349

produkty rolne

NML Sprzedam seradę, facelię, 508-580-030.

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

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

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

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

ZWIERZĘTA

SZCZENIĘTA Parson Russell Terrier, metryka FCI sprzedam, 880364600.

kuriermlawski.pl

HIPOCHONDRYK: UDAJE, CZY CIERPI NAPRAWDĘ?

PSYCHOLOGIA Hipochondria to temat, który wraca do mnie jak bumerang. I to nie w postaci artykułów, czy książek, bo ich niestety jest jak na lekarstwo, lecz realnych rozmów i opowieści o tym, jak przypadłość ta wpływa na codzienność.

Dostrzegam niestety dużą niesprawiedliwość w traktowaniu hipochondryków, w sposób pełen politowania lub wyśmiewania. Widzę jednak w tym wszystkim pewne usprawiedliwienie.

MY PO PROSTU STEREOTYPOWO MYLIMY HIPOCHONDRIĘ Z SYMULOWANIEM. W RZECZYWISTOŚCI ZAŚ JEDNO Z DRUGIM MA NIEWIELE WSPÓLNEGO.

SYMULACJA ORAZ ZABURZENIE POZOROWANE

W pierwszej kolejności przyjrzyjmy się tym, którzy faktycznie chorobe udają. Symulanci, bo o nich mowa, w sposób świadomy i celowy pozorują rozmaite dolegliwości fizyczne lub psychiczne, czego uzasadnieniem są różne powody zewnętrzne. Kwestie ekonomiczne, jak wymuszanie ubezpieczenia zdrowotnego czy uzyskanie zasiłków są tutaj najczęstszym zjawiskiem. Można sobie jednak z łatwością wyobrazić, jak bogaty jest wachlarz korzyści materialnych związanych z takim działaniem.

Z udawaniem wiąże się także zaburzenie pozorowane, które w przeciwieństwie do symulacji, swoje podłoże ma w czynnikach wewnętrznych. Dana osoba przypisuje sobie także różne schorzenia ze strony organizmu, lecz natura tego jest czysto psychiczna, bez korzyści wtórnych (na przykład uzyskanie uwagi od personelu medycznego, czy przejęcie ograniczonej w życiu osobistym kontroli). Osoby cierpiące na ostre zaburzenie pozo-

rowane są skłonne nawet do samouszkodzeń w celu upozorowania danej dolegliwości i przyjęcia roli chorego. Rozpoznanie zatem wymaga nie tylko badań w kierunku wykreowanej choroby, ale także wnikliwej obserwacji.

HIPOCHONDRIA

Jest to zaburzenie występujące pod postacią somatyczną, którego podłoże może być psychogenne i tak zakwalifikowane występuje w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD10:

"ISTOTNĄ CECHĄ TEGO ZABURZENIA JEST STAŁE PRZEKONANIE PACJENTA, ŻE JEST ON CHORY NA JEDNĄ LUB WIĘCEJ POWAŻNYCH I POSTĘPUJĄCYCH CHOROBY SOMATYCZNYCH. PACJENT UJAWNIA UPORCZYWE SKARGI SOMATYCZNE ALBO STAŁE SKUPIA UWAGĘ NA ICH FIZYCZNEJ NATURZE. NORMALNE CZY BANALNE DOZNANIA LUB PRZEJAWY SĄ CZĘSTO INTERPRETOWANE PRZEZ PACJENTA JAKO NIENORMALNE I PRZYKRE, A UWAGA SKUPIONA JEST ZWYKLE NA JEDNYM LUB DWÓCH NARZĄDACH ALBO UKŁADACH CIAŁA. CZĘSTO WYSTĘPUJE WYRAŻNA DEPRESJA LUB LĘK, CO MOŻE UZASADNIĆ DODATKOWE ROZPOZNANIE".



Zdjęcie jest ilustracją do artykułu Fot. pixabay.com

Jak widzimy zatem, hipochondryk faktycznie odczuwa różne dolegliwości, zniekształcone jest natomiast ich postrzeganie i przypisywanie do wyjątkowo groźnych chorób, których zazwyczaj dana osoba najbardziej się obawia (jak nowotwór, udar mózgu, zawał serca). Przekonanie o niebezpiecznej chorobie z kolei wywołuje bardzo wysoki poziom stresu. Nasz umysł bowiem nie odróżnia, czy martwimy się faktyczną chorobą, czy jedynie ją sobie wyobrażamy. Pełna niepokoju koncentracja na danej części ciała sprawia, że objawy się utrzymują, a stres powoduje kolejne, typowe reakcje, które dla hipochondryka są złudnym potwierdzeniem, że faktycznie dzieje się coś złego. Tak silny, nierozładowany niepokój utrudnia zatem znacznie codzienne funkcjonowanie. Jedynym wyobraźalnym remedium dla hipochondryka jest zatem kolejna wizyta u lekarza, który zleci badania

i wykluczy przewidywania, ale też nie zawsze. Niektórzy bowiem twierdzą, że dany lekarz jest w błędzie i usilnie szukają dalszych specjalistów, co może być drogą bez końca.

PANIE DOKTORZE, TO CHYBA NOWOTWÓR...

Pomyślmy także o samych lekarzach rodzinnych i innych specjalistach, którzy przy hipochondrii mają niełatwe zadanie. Jeśli nawet rozpoznają ją u swoich pacjentów, muszą wciąż pozostać bardzo czujni. Nigdy bowiem nie wiadomo, w którym momencie dane objawy nie sugerują istnienia realnej choroby. Nie można ich zatem bagatelizować. Z drugiej strony, nieuzasadnione, darmowe badania nie zawsze są możliwe ze względu na ograniczenia służby zdrowia i trudno mieć o to pretensje do lekarzy. Warto więc porozmawiać wprost ze swoim lekarzem prowadzącym o swoim lęku o zdrowie i dowiedzieć się, jak często i jakie badania

podstawowe powinniśmy wykonywać w kierunku ogólnej profilaktyki, co z resztą dotyczy nas wszystkich.

Wyznaczanie sobie terminów na okresowe badania może być jednym ze sposobów na odzyskanie wpływu na swoje zmartwienia. Jednak aby zająć się hipochondrią całościowo, warto z nią popracować z kimś, kto zajmuje się trudnościami natury emocjonalnej i o to również śmiało można zapytać lekarza rodzinnego. Podpowie on, do kogo warto się udać.

LECZENIE

Odnosząc się do tytułu niniejszego artykułu, hipochondria niesie za sobą cierpienie, lecz jest to cierpienie bardziej emocjonalne, niż fizyczne.

NA SPORĄ NIEKORZYŚĆ DZIAŁA TU RÓWNIEŻ INTERNET, KTÓRY PODSUWA POMYSŁY NA KOLEJNE, POWAŻNE CHOROBY.

HIPOCHONDRYK BOWIEM PODŚWIADOMIE NIE BĘDZIE SZUKAŁ ZAPRZECZENIA ISTNIENIA SVOJEJ DOLEGLIWOŚCI, LECZ JEJ POTWIERDZENIA, A PRZY SAMYM CZYTANIU O MOŻLIWYCH ZDROWOTNYCH PROBLEMACH BĘDZIE ODCZUWAŁ WYSOKI POZIOM LĘKU.

Ponadto, hipochondria często idzie w parze z innymi trudnościami, jak stany lękowe lub depresyjne (które mogą być przyczyną lub skutkiem). Pomoc wydaje się być tu zatem bardzo potrzebna, a najrozsądniejszą drogą jest udanie się do specjalisty zajmującego się zdrowiem psychicznym. Pomoże on przerwać błędne koło lęku o zdrowie, wypracować strategię radzenia sobie, jak również skupi uwagę na tym, co lęk ten wyzwała i co idzie z nim w parze. Nie zapominajmy także, że wsparcie bliskich jest tu nieocenione. Warto pamiętać, że szczególną grupą są osoby starsze, których hipochondria może się wiązać z samotnością i zwyczajną potrzebą kontaktu z innymi osobami. Zaburzenie to może jednak pojawić się niezależnie od wieku i w każdym przypadku pomoc jest niezwykle potrzebna.



Magdalena Kowalska

MARZENIE? WYCHOWAĆ SYNA NA DOBREGO CZŁOWIEKA

SPORTY WALKI\\\\ W ringu jak w życiu. Czasem wygrasz, czasem przegrasz. Ważne, by wyciągać wnioski i wracać silniejszym – mówi Karol Rubin. Z utalentowanym fighterem rozmawiamy nie tylko o karierze sportowca, ale i tej zdecydowanie ważniejszej.

– Kojarzony jesteś z orzyckim sportem od lat. W jakich dyscyplinach próbowałeś swoich sił?

– Trochę tego było, fakt. Poza typowo szkolnymi zawodami, grałem w tenisa stołowego. Naszymi trenerami byli Roman Sielawa oraz Jan Szewczyk. Dużo się od nich nauczyłem. Dużo radochy dawała mi też piłka nożna. Kopalem od najmłodszych lat pod okiem przynajmniej kilku trenerów. Po mniejszych turniejach na stadionie czy hali wylądowałem w seniorskich Sniardw. I to akurat w czasie, gdy Orzysz wywalczył awans do IV ligi.

– Z KŚS zwiędziłeś cały region. Jeszcze dalej wędrowałeś z... kijem.

– Gra dla UKS Jedynka dawała i chyba wciąż daje pod tym względem duże możliwości orzyckim dzieciakom. Turnieje unihokeja, na które jeździliśmy z trenerem Markiem Dancewiczem, trudno byłoby zliczyć. Pomijając te krajowe, miałem okazję grać m.in. na Łotwie czy Słowacji. Mam z tego czasu bardzo dużo znajomości winnych stronach Polski.



Fighter ukończył Bieg Tygrysa już 7-krotnie

– Wynotowałem sobie jeszcze m.in. Twoją przygodę z siatkówką.

– Przygoda to dobre słowo. Jak tak teraz myślę, to wszędzie było mnie pełno. Próbowałem rywalizować też w piłce ręcznej, koszykówce... Nie zamierzałem jednak zostawać długo przy tych dyscyplinach. Koledzy trenowali, szło im solidnie, to i ja chciałem spróbować. Ale na dłuższą metę aż tak mnie to nie bawiło.

– Kolejna pozycja na liście. Biegi z przeszkodami, na czele z orzyckim Biegiem Tygrysa. Podczas ostatniej edycji byłeś najlepszym zawodnikiem z Warmii i Mazur (w elitarniej Dużej Beczce 6. OPEN).

– To typowa kuźnia charakteru. Polecam każdemu. Po pokonaniu kilkudziesięciu kilometrów z obciążeniem, przedzieraniu się przez te dziesiątki przeszkód, docierasz wreszcie do ściany. Tej w swojej głowie. Wewnątrz słyszysz: „Odpuść, to nie ma sensu, nie dasz rady”. Jeśli uda się ją pokonać, jesteś zwycięzcą bez względu na to czy na metę wbiegniesz jako pierwszy czy ostatni. Do tej pory udało mi się ukończyć każdą z 7. edycji, w których wziąłem udział.

– W międzyczasie pojawiły się sporty walki. Z nimi dziś jesteś kojarszony najbardziej.

– Małą przymiarkę do nich miałem już dużo wcześniej, jeszcze w gimnazjum. W Orzyszu ruszyła grupa MMA, na salę zaciągnął mnie Łukasz Marczak. Dość szybko zaliczyłem nawet skromny debiut w postaci walki w grapplingu. Zacząłem się



Karol Rubin w głównej walce gali Angels of Glory

wkręcać, ale... chętnych do udziału w zajęciach było coraz mniej i sekcja została rozwiązana.

– Żałowałeś?

– Itak, inie. Piłka, unihokey, siłownia, inne sporty... Na nic nie miałem czasu. Czułem jakbym miał zaległości w każdej z dyscyplin, za którą się brałem. Chciałem robić wszystko i pewnego dnia dotarło do mnie, że tak naprawdę nie robię nic w pełni poważnie. Przez to wszystko kulały u mnie też i oceny w szkole...

– Czyli kujonem nie byłeś?

– Delikatnie powiedziane (śmiech). I tego podejścia akurat żałuję. Dziś inaczej bym się do tego zabrał. Sport byłby bardziej dla relaksu, odstressowania się. Naukę postawiłbym na pierwszym miejscu.

– Na Oxford nie trafiłeś, zacząłeś „studiować” w Makarewicz Fight Club.

– Na pierwszy trening zaciągnął mnie mój inny kolega, Tomek. Już wtedy była tam naprawdę mocna ekipa. Nikt nikogo nie oszczędzał i jako świeżak, niemal z marszu, trafiłem na sparingi. To był dla mnie ogromny prześkok i zaskoczenie. Skoro

już byłem wsali, to nie było szans, bym się poddał. Po kilku rundach trafiłem na najmocniejszego z ówczesnych zawodników, Oskara. Zaskoczenia nie było, dominował kompletnie. Gdy uderzył wysokim kopnięciem, w ostatniej chwili zdołałem przyjąć je na gardę. Siła ciosu była jednak tak duża, że i tak wylądowałem na glebie.

– Dość „uroczyste” przywitanie w nowym klubie.

– Gdy padłem na ziemię, wiedziałem już, że to jest właśnie to, co chcę robić. Postanowiłem, że zrobię wszystko, by dorównać reszcie. Dziś wciąż jestem głodny kickboxingu, chcę wieszać poprzeczkę wyżej i wyżej.

– Sukcesów Ci nie brakuje.

– Nie oglądam się na nie. Po prostu staram się robić swoje. Jeśli dzięki temu trafiam np. na zgrupowania kadry Polski PFKB, to już samo to jest dla mnie wielkim sukcesem. W ringu jak w życiu. Czasem wygrasz, czasem przegrasz. Ważne, by wyciągać wnioski i wracać silniejszym.

– Pamiętasz swoją pierwszą, szczeniacką, bójkę?

– Moje typowo młodzieńcze życie nie wyglądało tak, jak niektórym mogłoby się to wydawać. Raczej się nie biłem. A jeśli już, to zazwyczaj dostawałem, bo bić się nie umiałem (śmiech). Twardziela jedynie starałem się grać. Wewnątrz, w myślach, było inaczej.

– Odważne wyznanie jak na zawodnika sportów walki.

– DZIŚ, CHOĆ NA CO DZIEŃ WALCZĘ NA MACIE CZY W RINGU, ZA NIC NIE CHCIAŁBYM WYNOŚIĆ NABYTYCH UMIEJĘTNOŚCI NA ULICĘ. NIE PO TO CZŁOWIEK TRENUJE, BY PÓŹNIEJ UDAWAĆ GANGSTERA. TO PIĘKNY SPORT, NIE POWINNO SIĘ GO PLAMIC W TEN SPOSÓB.

Oczywiście jednak jeśli ktoś chciałby skrzywdzić moich bliskich, to zrobiłbym wszystko, by delikwenta szybko unieszkodliwić.

– W 2019 roku trafiłeś w kamasze. W wojsku



– Największą nagrodą będzie to, gdy Ignaś bez wstydu będzie mówił, że jestem jego tatą – mówi Rubin

można realizować się sportowo?

– To duży plus wojska. Jest dużo zróżnicowanych sekcji sportowych. Baza treningowa też jest całkiem przyzwoita. Kładą tam duży nacisk na to, by – zwłaszcza tym, którzy się garną – umożliwić rozwój. W moim odczuciu żołnierz, jeśli faktycznie ma kogoś i czegoś bronić, musi być w dobrej formie. Okazji do wykazania się nie brakuje, wciąż organizowane są jakieś wojskowe zawody i turnieje.

– Mistrzostwami służb mundurowych była także pierwsza w historii Orzysza gala sportów walki „Angels of Glory”.

– Lata temu marzyliśmy o tym, by coś podobnego powstało w naszym mieście. W październiku się to spełniło. I byłoby świetnie, gdyby udało się cykl tego typu imprez kontynuować. Sam wprawdzie większość czasu przesiedziałem tego wieczoru w szatni, ale opinie z ust kibiców były tylko pozytywne. Później zresztą sam, już na chłodno, obejrzałem telewizyjną powtórkę.

– Jak podobala się walka wieczoru?

– Lepiej byłoby, gdybym to ja wygrał, a nie Mateusz Cimochowski (śmiech). Ale cóż...

– Rywal z naprawdę wysokiej półki. Niektórzy mówili, że nie powinien się rzucać na tak głęboką wodę.

– Obijanie „kelnerów” nigdy mnie nie interesowało. Miało być ciężko i było. Wiedziałem na co się piszę. Fizycznie byłem przygotowany bardzo dobrze. Nie

odpuściłem żadnego treningu. Na każdym dałem z siebie 100 procent.

– Co więc zawiodło?

– W dniu walki, a nawet jeszcze dzień po niej, miałem w głowie mnóstwo rzeczy. Wszystko miało potoczyć się inaczej. Tą walką chciałem wreszcie, już na dobre, „odblokować” głowę, co pozwoliłoby mi wykorzystać potencjał fizyczny. Byłem w pełni zmotywowany. Niestety się nie udało, nie zdołałem zrzucić tej „blokady”.

– Jest szansa, że następnym razem jej nie będzie?

– Wziąłem się za to niewiele po tej przegranej. Rozpocząłem sesję z Michałem Aponiewiczem spod szyldu „Mentalność Wojownika”. Już na starcie zmienił dużo w mojej psychice. Z każdą kolejną sesją jest progres. Widziałem to już podczas pierwszego od tej walki turnieju, w którym wziąłem udział. Dwie walki, obie wygrane przed czasem. I to nie z zawodnikami z „pierwszej lapanki”. Dużo łatwiej mi „wejść” w walkę. Przede mną jednak wciąż dużo pracy.

– Podczas „Angels of Glory” na trybunach siedziała m.in. Twoja mama. Mocno przeżywała tę walkę?

– Bardzo. Jeden z wcześniejszych pojedynków zakończył się ciężkim nokautem. Te ciosy ważą, potrafią zabość. A ja... w końcu jestem jej małym synkiem (śmiech).

– Nie namawiała, byś rzucił ten sport?

– Dawno temu, gdy zaczynałem, to mi wręcz zabraniała chodzić na treningi. Dziś już chyba wie, że nie ma sensu z tym walczyć (śmiech). To po prostu sport, który kocham. Taki wybrałem, nie zmieniaję tego. Myślę jednak, że pozwoli się do niego przekonać. Ale przeżywać będzie zawsze. Tak mają matki i... za to również bardzo ją kocham.

– Niedawno rozpoczęła inną, pewnie najważniejszą karierę w swoim

życiu. Zostałeś ojcem. Jak bardzo Cię to zmieniło?

– To prawda, Ignas jest dziś najważniejszy w moim życiu.

TRENINGI I INNE RZECZY CIESZĄ, ALE TO ON JEST MOIM OCZKIEM W GŁOWIE. JESTEM JAKI JESTEM, WCIAŻ DUŻO CZASU POŚWIĘCAM NA RÓŻNE RZECZY. STARAM SIĘ JEDNAK, BY DODATKOWE TRENINGI ROBIĆ, GDY JESTEM NP. W JEDNOSTCE. WŁAŚNIE PO TO, BY MÓC Z NIM SPĘDZAĆ JAK NAJWIĘCEJ CZASU. KIEDYŚ PEWNIEN SIĘ UŚMIECHNAŁ NA TEGO TYPU SŁOWA, ALE FAKTYCZNIE: KAŻDY DZIEŃ Z NIM SPĘDZONY JEST NAJPIĘKNIEJSZYM DNIEM MOJEGO ŻYCIA.

– Aktywność sportowa wiąże się z tym, że i tak dużo czasu musisz spędzać poza domem. Żona nie grozi Ci czasem... nokautem?

– (śmiech) Patrycja jest niesamowita. Bardzo dziękuję jej za wielką cierpliwość do mnie. Zdaję sobie sprawę, że ta moja pasja ma prawo być uciążliwa. Z drugiej strony... Na ślubie wiedziała co bierze!

– Jakie jest teraz Twoje marzenie sportowe?

– Żadnego konkretnego tytułu na celowniku nie mam. Chciałbym, by moja kariera zawodowa w sportach walki nabrała tempa.

– A pozasportowe?

– Marzę o tym, by udało nam się wychować Ignasia na dobrego człowieka. By zapewnić mu dobrą przyszłość. By był ze mnie dumny.

NAJWIĘKSZĄ NAGRODĄ, JAKĄ MOGĘ ZDOBYĆ, BĘDZIE TO, GDY BEZ WSTYDU BĘDZIE MÓWIŁ, ŻE JESTEM JEGO TATĄ.

Kamil Kierzkowski

TO BYŁ POJEDYNEK DWÓCH GIGANTÓW

PIŁKA NOŻNA \\ Niedawny Mundial obfitował w wiele znakomitych meczów, bramek i zagrań, ale najjaśniej na katarskiej scenie błyszczeni Lionel Messi i Kylian Mbappe, którzy byli nie do zatrzymania i doprowadzili swoje reprezentacje do finału.



Kylian Mbappe został królem strzelców Mundialu, ale Puchar Świata zdobył jednak Leo Messi, lider „Albicelestes”

Odpowiedź na pytanie, który z nich był lepszy, nie jest proste. Mbappe zdobył przecież hat-tricka w finale i koronę króla strzelców, ale to Argentyna, dowodzona przez Messiego, podniosła Puchar Świata. A co mówią nam liczby?

Zaglądamy w klasyfikację kanadyjską i... nadal nie mamy odpowiedzi na pytanie, która z tych dwóch gwiazd lepiej sobie poradziła, bo Messi i Mbappe zdobyli po 10 punktów, na które składa się w przypadku Argentyńczyka siedem goli i trzy asysty, a w przypadku Francuza osiem bramek i dwa kończące podania. Możemy zaryzykować stwierdzenie, że Mbappe był skuteczniejszy. Nie tylko ze względu na fakt, że został królem strzelców, ale również po analizie nieco bardziej dogłębnych statystyk. Po pierwsze, Francuz potrzebował znacznie mniej dobrych sytuacji, żeby zdobywać bramki. Jego współczynnik xG w całym turnieju wyniósł 5,2 – co można zinterpretować tak, że statystycznie z sytuacji, w których się znalazł, padłoby niewiele ponad 5 bramek. Azdobył ich osiem dzięki ponadprzeciętnym

umiejętnościom. To dana wykorzystywana coraz częściej w futbolu, wyliczana na podstawie statystycznego prawdopodobieństwa, że z konkretnej sytuacji boiskowej padnie gol. Przykładowo – współczynnik xG zawodnika wykonującego rzut karny automatycznie wzrasta o 0,8, co oznacza, że na 80 procent powinien w tej sytuacji trafić do siatki. A w przypadku, w którym gracz strzela gola z 40 metrów po strzale życia, xG niemal nie wzrasta, bo prawdopodobieństwo, że z tego miejsca na boisku zdobędzie się bramkę, to promień. Messi w tej statystyce wypada nieco gorzej od Mbappe – do swoich siedmiu goli potrzebował współczynnika xG na poziomie 6,6, który był zresztą najwyższy spośród wszystkich graczy na turnieju. Oznacza to, że lider „Albicelestes” najczęściej dochodził (lub sam sobie wypracowywał) sytuację, z których powinny paść gole. Warto jednak pamiętać, że współczynnik konwersji, czyli stosunek xG do faktycznie zdobytych bramek, drastycznie obniża mu fakt, że w meczu z Polską Wojciech Szczęsny obronił jego strzał z rzutu

karnego. Taka sytuacja, co w pełni zrozumiale, podnosi xG, bo większość jedenastek jest zamieniana na bramki.

WARTO TEŻ ZAUWAŻYĆ, ŻE MBAPPE POTRZEBOWAŁ MNIEJ CZASU NIŻ LEO NA ZDOBYCIE SWOICH BRAMEK. OSTATNI GRUPOWY MECZ ROZPOCZĄŁ NA ŁAWCE REZERWOWYCH, A NA MURAWIE POJAWIŁ SIĘ DOPIERO NA OSTATNIE 27 MINUT. FRANCUZI ROZEGRALI TEŻ TYLKO JEDNĄ DOGRYWKĘ, W FINALE. MESSI NIE DOŚĆ, ŻE ROZEGRAŁ WSZYSTKIE MUNDIALOWE MECZE OD DESKI DO DESKI, TO MA NA KONCIE RÓWNIEŻ DOGRYWKĘ Z HOLANDIĄ.

Kluczem do sukcesu Argentyny była równa, wysoka forma Messiego na całym turnieju. Leo strzelał w każdym meczu, poza spotkaniem... z Polską. Mbappe miał aż trzy występy, w których nie zapisał się w protokole meczowym. Nie dał rady

pokonać bramkarzy Tunezji (jednak na murawie spędził tylko pół godziny), Anglii i Maroka. Za to kiedy trafiał, robił to seriami. „Doppelpacki” w meczach z Danią i Polską oraz hat-trick w finale mówią same za siebie. Patrząc na dane liczbowe, był to Mundial dwóch prędkości. Wliczbie oddanych strzałów, strzelonych bramek, czy xG, Messi i Mbappe byli znacznie lepsi od konkurencji.

– Ci dwaj zawodnicy, jak można było się spodziewać, zdominowali Mundial – ocenił Michał Pol z Kanału Sportowego. – A który z nich był lepszy? Skoro na to pytanie tak trudno odpowiedzieć, to przyznałbym to miano zawodnikowi, który podniósł w górę upragnione trofeum. FIFA przyznała miano MVP Messiemu i ja bym się z tym zgodził.

Jeszcze niedawno kibice obawiali się, co się wydarzy, kiedy era CR7 i Messiego dobiegnie końca. Tymczasem następcą tych dwóch gigantów już się wyklarował. Przed Kylianem Mbappe jeszcze wiele lat gry na najwyższym poziomie, a przecież jest jeszcze niesamowity Erling Haaland. MB

CHCESZ BYĆ ZDROWSZY? TO RUSZ SIĘ!

PRZEWODNIK PO BIEGANIU \\ Zadziwiające jak niektórzy z nas poprzez aktywność sportową radzą sobie ze zdrowotnymi zawirowaniami. Ich doświadczenia z odkrywania tej zależności są przekazem ważniejszym niż social media mistrza sportu, czy celebryty.

Sport, nawet ten mały, nie może przytłaczać. Powinien pokazywać możliwości naprawy siebie, wtedy jak wszystko woła w nas o ratunek. Czy warto ich posłuchać? Tak, warto. No to posłuchajcie Aleksandry Szczeciny:

— Kiedyś wspinaliśmy się po szczeblach sprawności, aby dołączyć do mistrza. Teraz mistrz jest na wyciągnięcie ręki do smartfona. Sam zszedł z drabiny. Nie musimy się wysilać, aby go spotkać. Coraz częściej w bezruchu podglądamy innych wypełniając potrzebę, która dawniej kręciła się na podwórku.

Czy choroby cywilizacyjne, także te wynikające z korzystania ze świata internetu, muszą nas dopaść? Może lepiej uciekać przed nimi? Tak jak ja z kijkami w rękach.

Sport szyty na miarę wieku jest zaprzeczeniem upływu lat. Czasami konfliktem w nas samych. Nie oczekujemy od niego cudów. Raczej odczuwania siebie w zrozumieniu fizyczności. Dopóki nie mamy poważnych dolegliwości, to możemy odwrócić klepsydrę. Jak już są, też trzeba próbować ją przewrócić. Nie obrażamy się na lekarzy, którzy ganią nas za brak ruchu jak trzeszczymy w układzie. Nie powinniśmy się godzić na starość, z jaką mamy powszechnie do czynienia. Niedomagania, pustka, społeczna apatia wchłania pokolenia coraz szybciej.

NORDIC WALKING TO NIE JEST SPORT DLA MNIE — TAK PEWNIEMY MYŚLA MŁODZI OBDARZENI PLATFORMAMI

MOŻLIWOŚCI, Z KTÓRYCH KORZYSTAJĄ W ZALEŻNOŚCI OD MODY NA TYM RYNKU. DLA MNIE NORDIC TO STYL ŻYCIA. JEST CZASEM TOWARZYSKICH SPOTKAŃ NA MAŁYM DŁUGU ZMĘCZENIA. OCZEKUJĘ GO JAK SPOTKANIA Z NAJBLIŻSZYMI. AKTYWNY SPACER W SZUTRZE I STUKOT KIJKÓW PO ŚCIEŻKACH POTRAFI UZALEŻNIĆ.

Każdy wiek ma swoje zmagania. Młodość z czuciem sprawności często zaniedbanej, nie wysyłającej sygnałów zużycia, usypia potrzebę dbania o ciało. Lata migną w dziesiątkach i jak nie zauważysz, że sport może dać ci więcej niż młodość, to przegrasz. W życiu nie ma zmiłuj. Chcesz być zdrowszy? To rusz się! Zabierz lenistwo z sobą, aby je zgubić po drodze. Wyjdź po prostu z domu. To pierwszy i chyba najważniejszy krok zmieniający nastawienie.

Przełamać w głowie nawyki, obawy, wszechogarniające mikrourazy — to następny wysiłek. Walczymy za każdym razem z: „po co mi to?”. I tak minie kilka miesięcy. Później wszystko się odwraca. Działasz lepiej. W głowie mniej szarych myśli. Pogoda już nie ma znaczenia.

Miastenia to przewlekła choroba. Nadmierna męczliwość mięśni z całym spektrum dokuczliwości pozmiatała moje zdrowie. Przerost grasicy rozregulował przekaz impulsów nerwowych. Czułam się jak wata. Diagnoza mogła przestraszyć. Pooperacyjny kryzys i rehabilitacja to te-



Aleksandra Szczecina (w środku) z koleżankami w treningu — Marysią i Marzeną

raz tylko wspomnienie. Poczulałam powolne działanie.

Jak to często bywa, nieszczęścia chodzą parami. Okazało się, że mam osteopenię. To przedsięwzięcie osteoporozy. Kumulacja leków i chemioterapia, którą przeszłam nie zatrzymała mnie. Zaczynałam rozumieć, że kręcenie się wokół rodziny to za mało w wysiłku. Po latach gdy zrobiłam badania, uśmiech na twarzy lekarza przed przekazaniem dobrej wiadomości otworzył inny świat. Obronna siła organizmu, jak go zmusisz do wysiłku, wyzwoliła mnie z aptecznych hurtowni. To był proces, a nie cud. Osteoporoza... Uciekałam przed nią z kijkami w dłoni, na które po raz pierwszy zwróciłam uwagę w Jastarni w 2009 r. To coś dla mnie — to pierwsza myśl. Każdy wyjazd na turnusy, wczasy już był z nimi. 3-4 km na początku. Poszukiwanie towarzystwa, które wykruszało się po wstęp-

nych kilometrach w dołączeniu do mnie też przerebiłam. Nie mam pretensji do dziewczyn. To wybór każdej z nas.

CIĘŻKO JEST SAMEMU DŹWIGAĆ CIĘŻAR AKTYWNOŚCI. DECYZJA WIECZOREM: „IDĘ”, RANO SMAKUJE INACZEJ. TYSIĄC WYMÓWEK. WALKA Z NIECHĘCIĄ UMYSŁU. OBIECAĆ SOBIE I ZROBIĆ, A W ŚRODKU MUR. TO NAS ZATRZYMUJE.

Zaufanie pierwszej endorfinowej reakcji spowoduje, że nic nie zatrzyma cię w domu. Nawet na działkę idę obwodnicą, aby było dalej. Spacer z błędami technicznymi? I co z tego, że tak widać z boku? To też poprawiam. Czuję ramiona jak poszukam szybszych odcinków. Poza kijkami — rower. Było nawet 26 km. Po prostu mam

nogi i daję radę. Gimnastyka? Tu mam tyły. Muszę troszkę więcej.

Na parkrunie stukamy w mniejszym lub większym towarzystwie w 2-6 osób. Pewnie, że nas trochę mało. Namówiłam dwie koleżanki do systematycznych dwóch, trzech w tygodniu wycieczek 8-12 km. W półtorej godziny



Aleksandra Szczecina podczas marszu

Nowa Wieś, Kamionka. Ścieżki wokół Iławy — jest ich mnóstwo. Częściej odkrywają je turyści niż mieszkańcy. Lasu z powodu dzików trochę się boimy. Amazonki iławskie są odważniejsze w większej grupie. To ich rewir.

Jak się potknę, nie mam bezwładu. Czuję siłę rąk i nóg. Czuję sprawność. Lekarz mi mówi: ćwicz. Rozumiem ten przekaz. Do tego też trzeba dojrzeć.

Panowie nie chodzą. Wstydzą się. Może tak to odbierają. Widzimy ich też biegających po pandemii jakby mniej. Ciągłe te same sylwetki. Nie wiem, co się stało. Chyba hasło „zostań w domu” na trwałe wpisało się w społeczne zadanie.

Tłumaczenie, że: „nie mam czasu”, „może jutro”, „ty to masz zdrowie” — to tylko wymówka. Przerabiałam ją na sobie. Boimy się zmęczenia, które daje luksus czucia ciała. Dramat zaniku zdrowia społecznego widzę obok siebie na co dzień. Obowiązek w aktywności został za nami. Tylko ćwicząc działamy w pełnym zakresie. Niektóre systemy tak ważne w nas wymagają wysiłku daleko poza skromną porcją przemieszczania się z konieczności.

CO ZROBIĆ, ABY ZACHĘCIĆ LUDZI DO NORDIC WALKING, DO SPORTU W OGÓLE? NIE WIEM. DZIECI, WNUKI, MOJE I CUDZE... MARTWIĘ SIĘ O NIE. DOWOŻONE DO SZKOŁY, ABY POSIEDZIEĆ W ŁAWCE PODCZAS W-FU — TO NIE WRÓŻY NIC DOBREGO.

wystuchał Paweł Hofman,
trener lekkiej atletyki