

CZYTAJ
NAS:

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



NOWY KURIER mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCZOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZENIA WIŚNIEWO

Fot. KPP Mława



UGODZIŁ NOŻEM SWOJEGO RODAKA

23-LETNI OBYWATEL UKRAINY UGODZIŁ NOŻEM W BRZUCH SWOJEGO 24-LETNIEGO RODAKA. OBAJ BYLI NIETRZEŻWI. POSZKODOWANY TRAFIŁ DO SZPITALA W MŁAWIE, A SPRAWCA NA TRZY MIESIĄCE DO ARESZTU TYMCZASOWEGO. POLICJA WYJAŚNIA OKOLICZNOŚCI. **S. 10**

ZDERZYLI SIĘ DWAJ MOTOCYKLIŚCI

WYPADEK ||

s. 3



■ Na łuku drogi w Dębsku doszło do wypadku z udziałem dwóch kierujących motocyklami. Jeden z nich był pijany, a motocykl którym się poruszał nie był dopuszczony do ruchu. Młody mężczyzna nie miał też uprawnień do kierowania motocyklem.

SKUTKI NAWAŁNIC W POW. MŁAWSKIM

SKUTKI BURZ ||

s. 3



■ Mławscy strażacy w dniach 14 i 15 lipca odnotowali aż 75 zdarzeń związanych z ulewnymi deszczami i silnym wiatrem. Głównie usuwali powalone drzewa z dróg i budynków oraz zwisające niebezpiecznie konary drzew. Takich przypadków było 54.

KARTKI I FOTOGRAFIE STAREJ MŁAWY

Z KART HISTORII ||

s. 16



■ Przed Wami kolejna publikacja starych fotografii i kartek Mławy, pochodzących ze zbiorów Andrzeja Czerwińskiego. Patronem rubryki jest Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Pomysły kierowców, by uniknąć kary

NA SYGNALE || Podczas każdego weekendu, na drogach powiatu mławskiego patrol Policji zatrzymują kolejnych nietrzeźwych za kierownicą. Bywa, że zatrzymywani próbują ucieczki lub innych, równie mało skutecznych, sposobów na uniknięcie kontroli.

W poprzednią sobotę — 10 lipca, tuż przed północą, w jednej z miejscowości na terenie gminy Radzanów, patrol dzielnicowych z Posterunku Policji w Szreńsku zauważył podejrzenie zachowującego się kierowcę fiata.

— Kierujący, na widok radiowozu zatrzymał pojazd przy pierwszej otwartej bramie posesji, wysiadł zostawiając auto z włączonym silnikiem i próbował ukryć się w budynku — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Chwilę później był już zatrzymany. Kierowcą fiata okazał się 51-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. W organizmie miał ponad 2 promile alkoholu. Nie zatrzymano mu prawa jazdy, ponieważ nigdy takiego nie posiadał.



Ten kierowca jazdę zakończył w rowie

W niedzielę 11 lipca rano, na ul. Brackiej w Mławie, interweniujący patrol ruchu

drogowego zatrzymał nietrzeźwego kierującego mercedesem. Chwilę wcześniej, pi-

jany kierowca jechał z piskiem opon, próbując „driftować” na drodze publicznej.

Przewoził pasażerkę, oboje nie korzystali z pasów bezpieczeństwa. Na widok patrolu ruchu drogowego, kierowca zatrzymał samochód i w ostatniej chwili próbował ukryć się pod stojącym w pobliżu, samochodem ciężarowym — kontynuuje rzeczniczka mławskich policjantów. — Nietrzeźwym kierowcą mercedesa okazał się 31-letni mieszkaniec powiatu działdowskiego. W organizmie miał ponad 1,5 promila alkoholu.

Także w niedzielę po południu, na luku drogi W 563 w pobliżu Turzy Małej, kierowca renault stracił panowanie nad pojazdem i wjechał do rowu. Rozbity samochód pozostawił w rowie, a sam wrócił do domu. Tam został zatrzymany przez interweniujący patrol ruchu drogowego.

46-letni mieszkaniec powiatu mławskiego w organizmie miał ponad 2 promile alkoholu.



Próbował ukryć się pod stojącym w pobliżu, samochodem ciężarowym.

lu. Jak oznajmił interweniującym policjantom, wypadł z drogi, bo jechał za szybko, a alkohol pił dzień wcześniej. Mężczyzna usłyszał już zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości.

W obu przypadkach, kierowcom grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowania prowadzi mławska komenda Policji. Informacja KPP

DOŁĄCZ DO ŚWIATA PRZYGÓD „EKIPY T.A.K. – BEZPIECZEŃSTWO”

Mławska Policja oraz partnerzy akcji Starosta Mławski, Burmistrz Miasta Mława oraz Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Ciechanowie zapraszają młodych ludzi do wakacyjnej zabawy.

Ekipa T.A.K.
Bezpieczeństwo to troje przyjaciół: Tomek, Aśka i Kacper.

Na co dzień są zwykłymi nastolatkami, jednak gdy dzieje się coś złego i ktoś potrzebuje pomocy – wkraczają do akcji.

Tomek, to specjalista od cyberzagrożeń, Aśka czuwa nad bezpieczeństwem w ruchu drogowym, a Kacper ratuje

zopresję odpoczywających nad wodą. Ich zadania są trudne ale ta trójka wyposażona jest w niespotykane moce.

Chcesz dołączyć do świata ich przygód, a przy okazji wygrać super nagrodę – hulajnogę elektryczną? Mławska Policja oraz partnerzy akcji Starosta Mławski, Burmistrz Miasta Mława oraz Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Ciechanowie zapraszają do wakacyjnej zabawy.

W konkursie mogą wziąć udział młodzi mieszkańcy powiatu mławskiego w wieku od 10 do 16 lat.

Zasady są proste:
— raz w tygodniu, na stronie Facebook Policja Mława publikowany jest początek nowej



przygody ekipy superbohaterów: Tomka, Aśki i Kacpra;
— do Ciebie należy stworzenie postaci superbohaterów oraz nadanie im supermocy. To Ty dopisujesz ciąg dalszy przygody i tworzysz z niej komiks. Możesz to zrobić wykorzystując grafikę komputerową, lub tradycyjnie – rysując;
— gotowy komiks w formacie PDF lub JPG (zapisujesz, skanujesz lub fotografujesz) wysyłasz na naszą

skrzynkę Facebook Policja Mława. Możesz też wysłać go Policji pocztą tradycyjną lub przynieść. Adres: Komenda Powiatowa Policji w Mławie, 06-500 Mława, ul. Sienkiewicza 2 z dopiskiem na kopercie – „KONKURS PLASTYCZNY”.

Pamiętaj o podpisaniu pracy – wystarczy Twoje imię, wiek i numer kontaktowy lub adres e-mail.

Możesz przesłać tyle swoich komiksów ile chcesz – to zwiększy szanse na wygraną. Najciekawsze prace organizator będzie publikował na bieżąco na swojej stronie Facebook Policja Mława.

Konkurs trwa do końca wakacji. Nagrody zostaną wręczone we wrześniu.



BEZPIECZEŃSTWO || Śródownym kameralnym spotkaniem z seniorami w Dziennym Domu Senior+ w Mławie policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Mławie rozpoczęli serię szkoleń dla starszych mieszkańców Mławy i powiatu. Spotkaniu towarzyszyła wystawa plakatów profilaktycznych. To druga edycja projektu mazowieckiej Policji, który potrwa do jesieni. Szkolenie w całości poświęcone było metodom działania oszustów, złodziei i włamywaczy. Policjantka ostrzegała przed działaniami przestępców, posługujących się m.in. metodą „na

policjanta” i „na wnuczka”, które są często modyfikowane. Przestrzegała przed tzw. super okazjami, akwizytorami proponującymi okazjne umowy na zakup sprzętu i usług. Spotkania w ramach projektu odbywać się będą w kameralnej atmosferze, w niewielkich grupach. To także doskonała okazja, by bezpośrednio poznać potrzeby seniorów, dotyczące poczucia bezpieczeństwa.

Informacja KPP

Zderzenie dwóch motocyklistów

NA SYGNALE || Na łuku drogi w Dębsku doszło do wypadku z udziałem dwóch kierujących motocyklami. Jeden z nich był pijany, a motocykl którym się poruszał nie był dopuszczony do ruchu. Młody mężczyzna nie miał też uprawnień do kierowania motocyklem.

Pomimo apeli orosządek, ostrożność i trzeźwość na drodze, wciąż niestety nie brakuje tych, którzy lekceważą wszelkie zasady bezpieczeństwa.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, kierujący motocyklem marki Suzuki, 22-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, na łuku drogi zjechał na przeciwległy pas, przewrócił motocykl na bok i uderzył w jadącego z naprzeciwka motocyklistę — relacjonuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Hondą kierował 31-letni mławianin.

Obu motocyklistom udzielono pierwszej pomocy, następnie



Obu motocyklistom udzielono pierwszej pomocy

zostali przewiezieni do szpitala w Mławie.

Kierujący hondą motocyklista był trzeźwy, natomiast młody kierowca suzuki miał w organizmie ponad 1,80 promila alkoholu. Motocykl, którym się poruszał, był w złym stanie technicznym - zużyte opony, brak lusterek wstecznych.

Nie miał aktualnych badań technicznych, dopuszczających pojazd do ruchu. Nie posiadał aktualnej polisy OC. Jak się ponadto okazało, 22-latek nie miał uprawnień do kierowania motocyklem. Mławska Policja szczegółowo ustala przebieg i przyczyny zdarzenia.

Policja ostrzega

kierowanie motocyklem wymaga dużych umiejętności i doświadcze-



Kierowca suzuki miał w organizmie ponad 1,80 promila alkoholu.

nia oraz wyobraźni i rozsądku, nie mówiąc już o trzeźwości – która jest podstawą na drodze. Policjanci ruchu drogowego zapowiadają wzmożone kontrole kierujących motocyklami, podczas których sprawdzą między innymi stan trzeźwości kierującego, stan techniczny pojazdu oraz uprawnienia do kierowania.

Informacja KPP Mława

Skutki nawałnic w powiecie mławskim

SKUTKI BURZ || Mławscy strażacy w ostatnich dniach odnotowali aż 75 zdarzeń związanych z ulewnymi deszczami i silnym wiatrem. Głównie usuwali powalone drzewa z dróg i budynków.

Mławscy strażacy w dniach 14 i 15 lipca odnotowali aż 75 zdarzeń związanych z ulewnymi deszczami i silnym wiatrem. Głównie usuwali powalone drzewa z dróg i budynków oraz zwisające niebezpiecznie konary drzew. Takich przypadków było 54.

Niestety uszkodzone zostały także budynki, głównie dachy. Tak było w miejscowościach: Rydzyn Szlachecki, Kuskowo Glinki, Strzegowo i Prusocin,



Zdjęcie jest jedynie ilustracją do tekstu

gdzie nawałnica uszkodziła dachy w budynkach mieszkalnych (częściowo lub całkowicie). Podobnie zdwoich budynków gospodarczych we wsiach Gradzanowo Zbieszkie, Kuskowo Glinki, oraz trzech na budynkach gospodarczych w Mączewie (dwie obory istodoła).

Strażacy interweniowali też w trzech przypadkach zalania piwnic, 8 zerwanych linii energetycznych (zabezpieczali miejsca zdarzenia do czasu przyjazdu pogoto-

wia energetycznego) oraz po jednym zdarzeniu drogowym - samochód osobowy najechał na powalone na drogę drzewo. najechaniem samochodu osobowego na powalone na drogę drzewo.

Łącznie od godz. 23:30 w środę 14 lipca do godz. 15.00 czwartek 15 lipca Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Mławie przyjęła 75 różnych zgłoszeń związanych ze skutkami nawałnicy.



Mławscy strażacy 14 i 15 lipca odnotowali aż 75 zdarzeń

Rowerzystka uderzyła w motorower

NA SYGNALE || 12 lipca na ul. Ciechanowskiej w Strzegowie doszło do wypadku z udziałem dwóch kierujących jednoślādami. 78-letni mężczyzna jechał motorowerem, a 77-letnia kobieta rowerem.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów na miejscu zdarzenia, kierująca rowerem 77-letnia mieszkanka powiatu mławskiego, skręcając w prawo ze ścieżki rowerowej na drogę prowadzącą w kierunku Bud Giżyńskich, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu i zderzyła się z jadącym w kierunku Woli



Do zderzenia doszło na drodze w Strzegowie

Kanigowskiej 78-letnim motorowerzystą.

W wyniku tego zdarzenia kierujący motorowerem doznał urazów ramienia i trafił do szpitala w Ciechanowie, gdzie po udzieleniu pomocy medycznej, został zwolniony do domu.

Seniorka, kierująca rowerem oraz 72-letnia pasażerka

motoroweru, doznały ogólnych potłuczeń ciała.

Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Policja przypomina obowiązujące przepisy drogowe oraz zachowanie szczególnej ostrożności dotyczy wszystkich uczestników ruchu drogowego,

a zatem także kierujących rowerami i motorowerami. Ponadto, kierujący jednoślādami, w momencie wypadku, doznają często poważnych obrażeń ciała. Na drodze jest miejsce dla każdego - każdy jednak powinien pamiętać o bezpieczeństwie własnym i innych.

Informacja KPP

Kult Bandery, czyli bomba z opóźnionym zapłonem

NIEDAWNO OBCHODZILIŚMY 78. ROCZNICĘ RZEZI WOŁYŃSKIEJ. BYŁA TO OKAZJA DO UCZCZENIA PAMIĘCI OFIAR. JAK BUMERANG WRÓCIŁA RÓWNIEŻ KWESTIA INICJATORÓW CZYSTEK ETNICZNYCH, KTÓRZY ZYSKALI STATUS UKRAIŃSKICH BOHATERÓW. DLACZEGO UKRAINA CZCI TAKIE POSTACIE, JAK STEPAN BANDERA, CZY ROMAN SZUCHEWYCZ? CZY KRYJE SIĘ ZA TYM WROGOŚĆ WOBEC POLAKÓW?

Z ANTYBOHATERA NA BOHATERA

Jaką rolę odgrywają we współczesnej Ukrainie takie postacie, jak Stepan Bandera, czy Roman Szuchewycz? Jak ich zwolennicy oceniają zbrodnie popełnione przez UPA? Z tymi pytaniami zwróciliśmy się do Eugenii Kononenko, pisarki, publicystki z Kijowa.

— Na Ukrainie, po uzyskaniu niepodległości, Bandera stopniowo stawał się bohaterem — konstatuje badaczka. — Jest on oczywiście bardziej popularny, niż Roman Szuchewycz. Za czasów Związku Radzieckiego Szuchewycz nie figurował w masowej świadomości. Co innego Bandera, postać dość głośna, przedstawiana w bardzo negatywnym świetle. Po 1991 roku ta narracja zmieniła się o sto osiemdziesiąt stopni. Wizerunek Bandery zaczęto oczyszczać, a z czasem opisywać jako wybitnego Ukraińca. Powstało mnóstwo biografii Bandery, utrzymanych w tym duchu. Nie brakuje też książek, w których przedstawia się go jako postać kontrowersyjną — przyznaje.

Wielu Ukraińców ma niewielkie pojęcie na temat prawdziwego Stepana Bandery. Nie oznacza to, że zmitologizowany portret wodza UPA przyjmuje się bezkrytycznie.

— Bandera i banderowcy wciąż dzielą ukraińskie społeczeństwo. Na wschodzie Ukrainy organizowano swego czasu wystawy, poświęcone biografii Bandery.

Akcję traktowano jako oświatową. Miała ona na celu zmienić sposób, w jaki mieszkańcy tych obszarów postrzegają Bandere. Przekonać, że



Szersze badania tragedii wołyńskiej ukraińscy historycy zaczęli prowadzić dopiero w latach 90 XX w.

ich wiadomości na temat tej postaci są zafałszowane — mówi Kononenko.

ŚWIADKOWIE WOLĄ ZAPOMNIEĆ

Jak dobrze współczesne ukraińskie społeczeństwo zna tragiczne wydarzenia na Wołyniu?

— W zasadzie, przeciętni Ukraińcy mają niewielką świadomość na temat tego, co się wówczas wydarzyło — nie ukrywa Kononenko. — Szczególnie dotyczy to Ukraińców, którzy nie mieszkają na Wołyniu. W czasach Związku Radzieckiego o tych wydarzeniach wogóle nie mówiono — podkreśla.

Szersze badania tragedii wołyńskiej ukraińscy historycy zaczęli prowadzić dopiero w latach 90 XX w.

— Pamiętam konferencję, którą zorganizował Uniwersytet w Ostrogożsku — wspomina Kononenko. — Konferencja była poświęcona właśnie rzezi wołyńskiej. Współpracownicy naszego Centrum Badań Kulturowych brali w niej udział. Stosunek uczestników wobec tych wydarzeń był bardzo różny. Historycy przekonywali, że o tych wydarzeniach należy pamiętać. Niezależnie od tego, jak traktowani byli Ukraińcy przez Polaków w okresie 20-lecia międzywojennego, przeprowadzanie czystek etnicznych było niedopuszczalne.

Ukraińscy badacze odnotowali również dość niepokojący fakt.

— Ówczesni mieszkańcy Wołynia, którzy pamiętali tamte wydarzenia, woleli o nich milczeć. Mieli oni świadomość, że UPA nie ma dobrego wizerunku. Anagłaśnianie rzezi wołyńskiej jeszcze bardziej ten wizerunek skompromituje. Taka postawa była charakterystyczna dla ludzi prostych, niewykształconych — podkreśla pisarka.

Zupełnie inaczej podchodzi do problemu przedstawiciele inteligencji.

— Mirosław Popowicz, jeden z najbardziej znanych współczesnych filozofów ukraińskich, pracował swego czasu jako nauczyciel historii w jednej z wiejskich szkół na Wołyniu — zauważa Kononenko.

— Prowadził rozmowy ze świadkami rzezi wołyńskiej. Był głęboko przekonany, że o tej tragedii należy mówić. Ukraińcy padali ofiarami zbrodni ze strony przedstawicieli innych narodowości. Lecz sami również popełniali zbrodnie.

Tego faktu nie można negować. Zasadniczo intelektualści są za tym, by o tym pamiętać, prosić o wybaczenie. Natomiast zwykli ludzie woleliby wymazać te wydarzenia z historii — puentuje ukraińska pisarka.

I dodaje: — Szeregowym Ukraińcom osoba Bandery kojarzy się przede wszystkim z walką przeciw ZSRR i komunistom. Nie kojarzą go z działaniami przeciw Polakom. Glorifikację UPA nie traktują oni w kategoriach czynu wymie-

zonego w Polskę, lecz jako sprzeciw wobec Związku Radzieckiego oraz obecnej Rosji.

TRUDNY BAGAŻ

— Stepan Bandera bez wątpienia pozostaje jedną z najbardziej kontrowersyjnych postaci we współczesnym pantheonie ukraińskich bohaterów — potwierdza Mykoła Riabczuk, ukraiński krytyk literacki, poeta oraz eseista w książce „Syndrom postkolonialny. Spostrzeżenia”.

— Te kontrowersje wynikają z głębokiego podziału ukraińskiego społeczeństwa na dwie językowo-kulturowe, grupy o zupełnie odmiennym spojrzeniu na przeszłość historyczną kraju. Ale Bandera jest oceniany niejednoznacznie także w kręgach środowisk proukraińskich — pisze.

Kult działaczy OUN i UPA, wspierany przez instytucje państwowe, pociąga za sobą szereg problemów. Choćby w sferze polityki wewnętrznej i zagranicznej.

— W jaki sposób gloryfikację ruchu banderowców, jako organizacji patriotycznej i narodowo-wyzwoleńczej, pogodzić z potępieniem jej ekscesów, czystek etnicznych wśród ludności polskiej i żydowskiej, prześladowania ideologicznych przeciwników oraz „odstępców”? Jak budować relacje z Polakami, Żydami, czy „antybanderowskimi” Ukraińcami, biorąc pod uwagę ich poważne zastrzeżenia co do OUN i UPA? — pyta Riabczuk.

Historia banderyzmu jest ponadto obciążona ideologicznym bagażem, który zu-



Fot. Archiwum prywatne

Eugenia Kononenko, publicystka, pisarka z Kijowa

pełnie nie przystaje do współczesnych czasów.

— To bagaż politycznego terroru, autorytaryzmu, integralnego nacjonalizmu, ksenofobii i nietolerancji. Zetycznego punktu widzenia to elementy niedopuszczalne — zastrzega ukraiński eseista.

WINIEN ZSRR?

Dlaczego banderyzm zyskuje na popularności we współczesnej Ukrainie?

— Paradoksalnie, jedna z przyczyn sięga korzeniami czasów sowieckiej propagandy.

— Radziecka propaganda zawsze demonizowała nacjonalistów, ale nie dlatego, że łamali oni prawa człowieka, lecz za opór, jaki stawiali stalinowskim władzom — twierdzi Oleksandr Motyl, amerykański historyk i artysta ukraińskiego pochodzenia, w artykule „Ukraine, Europe, and

Bandera”. — Sowiecka propaganda przedstawiała nacjonalistów jako barbarzyńców i rzeziemisków, nie posiadających żadnej idei, oprócz siłnis śmierci i zniszczenia. Ten obraz przyjął się na obszarach Ukrainy wschodniej oraz południowej, które były bardziej zsovietyzowane — pisze.

Po rozpadzie ZSRR nowo powstałe państwa zaczęły tworzyć własną, niezależną narrację historyczną.

— To, co sowieccy historycy konsekwentnie ignorowali, bądź oczerniali, stało się obiektem badań i dyskusji. Termin „banderowiec”, który wcześniej miał wydźwięk pejoratywny, nabrał wydźwięku pozytywnego — wyjaśnia Oleksandr Motyl.

Chcąc odciąć się od czerwonej przeszłości, nasi wschodni sąsiedzi afirmowali to, co antyradzieckie.

— Współcześni Ukraińcy, którzy uznają banderowców za bohaterów, szanują ich za konsekwentny opór wobec Związku Radzieckiego w latach 1939–1955. Nie uznają przemocy ukraińskich nacjonalistów wobec Polaków i Żydów jako coś godnego pochwały. Jednocześnie, traktują te wydarzenia jako wątek poboczny.

W ich rozumieniu Bandera i nacjonaści to przede wszystkim niezgoda na wszystko, co radzieckie, niezgoda na antyukraińskie kłamstwa, absolutne oddanie idei niezależnej Ukrainy. Banderę i nacjonalistów

postrzega się także jako alternatywę do skorumpowanej, pazernej ukraińskiej elity, nieudolnie kierującej tym państwem. Oczywiście takie postrzeganie przeszłości jest jednostronne — zastrzega.

NIEPUJĄCY FANATYK

Oleń pochodzi z Tarnopola. Od dwudziestu lat mieszka w Polsce. Jest jednym z tych Ukraińców, którzy nie akceptują kultu Bandery. Jego zdaniem nie powinno się stawiać ich na piedestale.

— W niektórych przypadkach banderowcy wykazali się niezwykłą odwagą i determinacją. Niektóre pomysły czołowych działaczy tego ruchu miały sens.

Bandera był abstynentem, nawoływał do unikania

używek, takich jak alkohol, czy tytoń. Ale te pozytywne aspekty nie mogą przesłaniać nam drugiej strony medalu. Banderowcy byli fanatykami, gotowymi w imię ideologii unicestwić miliony istnień ludzkich, z Ukraińcami włącznie. Ich społeczno-polityczne wizje kompletnie miały się z rzeczywistością. Nie dało się tego zrealizować w ówczesnych realiach historycznych. Gdyby nawet Bandera i jego poplecznicy zdołali stworzyć niepodległe państwo, byłoby to państwo totalitarne, równie okrutne wobec obywateli, co reżim stalinowski. W takim kraju na pewno nie chciałbym mieszkać — deklaruje.

Zdaniem naszego rozmówcy, gloryfikowanie radykalnych aktywistów z OUN, przy jednoczesnym ignorowaniu ich zbrodni, może przynieść wiele szkód.

— Psuje to stosunki z Polską, krajem, który na chwilę obecną jest jedynym

Eugenia Kononenko:
Bandera i banderowcy wciąż dzielą ukraińskie społeczeństwo

sensownym sojusznikiem Ukrainy. W działaniach politycznych powinna być konsekwencja. Skoro stawiacie pomnik działaczom UPA, postawcie obok pomnik dla jego ofiar. W przeciwnym wypadku wyjdziecie albo na ignorantów, którzy nie znają własnej historii. Albo na hipokrytów, którzy wolą zatuszować niewygodne fakty z przeszłości.

Oleń dostrzega także inne zagrożenie.

— Jak każda radykalna, agresywna ideologia, banderyzm niesie za sobą potencjalne zagrożenie dla bezpieczeństwa Ukrainy.

To bomba z opóźnionym zapłonem, która w pewnym momencie może eksplodować — ostrzega.

Paweł Snopkow

Roman Szuchewycz (1907–1950)

— ukraiński działacz nacjonalistyczny, zastępca dowódcy batalionu „Nachtigall”, kapitan 201 batalionu Schutzmannschaft, generał i naczelny dowódca Ukraińskiej Powstańczej Armii. Poności bezpośrednią odpowiedzialność za zaakceptowanie rzezi wołyńskiej jako taktyki UPA przeciwko Polakom i przeprowadzenie ludobójczej czystki etnicznej w Małopolsce Wschodniej na polskiej ludności cywilnej. Zginął w obławie wojsk NKWD.

Stepan Bandera (1909–1959)

— ukraiński polityk niepodległościowy, radykalny nacjonalista, terrorysta, jeden z przywódców Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów. Od 1940 r. kierował jedną z dwóch frakcji Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów. Współtworzona przez Bandere frakcja OUN-B ponosi odpowiedzialność za zorganizowane w latach 1943–1944 ludobójstwo polskiej ludności cywilnej na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej, którego ofiarą padło około 100.000 osób. Zginął w zamachu przeprowadzonym w Monachium przez agenta KGB Bohdana Staszynskiego. Źródło: wikipedia

REKLAMA

GranitZagorski

Zuromin,
ul. Wierzbowa 10
Tel. 536 340 133

- blaty kuchenne
- blaty łazienkowe
- parapety
- okładziny schodów
- granit
- marmur
- spieki kwarcowe

Wdowy, czyli życie po stracie

KIEDY UMIERA
MĄŻ CZY PARTNER,
DLA WIELU
Kobiet OZNACZA
TO KATASTROFĘ.
W POSADACH DRZY
TO, CO UDAŁO
SIĘ ZBUDOWAĆ
WSPÓLNIE, CHWIEJE
SIĘ TEŻ POCZUCIE
SENSU WŁASNEGO
TRWANIA, BUDOWANE
NA POCZUCIU
PRZYNALEŻNOŚCI
I SPEŁNIENIA.
A WOKÓŁ ZAMIAST
TYCH, KTÓRZY
PODADZĄ RĘKĘ,
POJAWIAJĄ SIĘ
I CI, KTÓRZY CHCĄ
TĘ RĘKĘ CIAGNĄĆ,
WYZNACZAJĄC JEJ
„ODPOWIEDNIE”,
PRZEZNACZONE DLA
WDOWY ŚCIEŻKI.

Pani Elwira doskonale pamięta ten trudny czas sprzed kilku lat, po którym przyszedł nowy etap jej życia: wdowieństwo.

— Mój mąż źle się poczuł, więc siłą wysłałam go do lekarza rodzinnego, który stwierdził, że to co mu dolega, to nerwobóle. Po lekach przeszło. Za dwa tygodnie było gorzej. Zaczęliśmy robić badania, odwiedzać lekarzy, aż w Święto Zmarłych musiałam go zawieźć na pogotowie, bo nie mógł oddychać. Dostał leki i znów z diagnozą nerwobóli odesłano nas do domu — wspomina kobieta. — Karol przyjął serię zastrzyków, leki. Była lekka poprawa. Po kolejnych dwóch tygodniach zadzwonił do mnie i kazał mi na jednej nodze wracać do domu, bo dzieje się coś złego. Zaczął płuć krwią. Znów zawiozłam go na pogotowie. Zrobiono mu mnóstwo badań, w tym tomograf, które też nie nie wykazały. O 3 nad ranem musiałam go zabrać do domu. Nic mu podobno nie było.

Wtedy na dobre zaczęła się, jak mówi pani Elwira, batalia.

— Bieganie od lekarza do lekarza. „Cudowanie”, bo mąż z dnia na dzień czuł się coraz gorzej. Słabł w oczach, a ja słyszałam tylko, że on udaje — ciągnie swoją opowieść kobieta. — Nikt mi w tym nie pomógł, oprócz mojej rodziny, która załatwiała nam wizyty nawet w niedzielę rano w domach swoich znajomych lekarzy specjalistów. W końcu nie dałam rady patrzeć, jak mąż cierpi i pojechałam do szpitala w najbliższej miejscowości. Poszłam do ordynatora oddziału wewnętrznego. Powiedziałam mu, że nie ruszę się do momentu, dopóki nie zbada Karola i nie przyjmie go na oddział. W końcu tak się stało. Jednak po ogromie badań dalej jego stan był zagadką. Został przewieziony na oddział zakaźny z podejrzeniem neuroboreliozy. Tam również lekarze rozkładali ręce, bo wyniki wychodziły w porządku. W Nowy Rok mój mąż zaczął się dusić. Od razu trafił na oddział intensywnej terapii. Tam zmarł 5 stycznia 2019 r. Bez postawionej diagnozy. Poprosiłam o sekcję, żeby wiedzieć, co mu było. Po pół roku otrzymałam wyniki. Rozlany rak żołądka z przerzutami na płuca, opłucną, kręgosłup, inne cuda.

Kiedy straciła męża, była tuż przed czterdziatką. Ich dzieci straciły ojca, mając 12 i 9 lat.

I wtedy zaczęło się...

ŻYCIE Z PIĘTNEM WDOWY

Łatka wdowy to, jak pisze na swoim blogu, „wypalone piętno na czole”. W osobistym wpisie na swojej stronie pani Elwira odpowiada samej sobie na pytanie o to, jak to jest żyć jako wdowa. „Okropnie” — nie ma wątpliwości. I uzupełnia: „Szczepnie powiedziałabyś: do dupy. Z jednej strony zabija cię tęsknota, z drugiej próbujesz na nowo ułożyć sobie swój własny, mały, bezpieczny świat”. Nie jest to łatwe, bo ciągle, jak podkreśla nasza rozmówczyni, jest się na cenzurowanym, a wokół ma się ludzi spieszących z dobrymi radami. I zakazami. Czasem wypowiedzianymi wprost, a czasem tylko takimi, które wyczytać możemy ze spojrzeń wyrażających dezaprobatę, z plotek, z karcącego podniesienia brwi. Czego wdowie nie wypada? Z doświadczenia pani Elwiry wiemy na przykład,



że... — Nie możesz wyglądać jak człowiek (nie mówię już: „jak kobieta”), bo otoczenie odbiera to jako próbę chęci zwrócenia na siebie uwagi płci przeciwnej — zaznacza wdowa. Z podobnym niezrozumieniem pani Elwira się spotykała, kiedy schudła (w czym widziano walkę o poprawę wyglądu, a nie efekt stresu), spotykała się z ludźmi, poszła na wesele brata czy... zwyczajnie się śmiała.

„Status wdowy w rozumieniu społeczeństwa to chyba bycie ułomną” — dodawała na swoim blogu pani Elwira, wspominając oczekiwania dotyczące tego, że w każdej sprawie będzie radzić się teścia, czyli głowy rodziny. Tymczasem, jak wynika z doświadczenia kobiety, dramatyczna sytuacja, w której się znalazła, dodała jej siły, zmuszając do wzięcia spraw we własne ręce. „Nauczyłam się liczyć na siebie” — przyznaje kobieta.

Pani Elwira natychmiast po śmierci męża poszukała dla siebie pomocy.

— Pierwsze kroki skierowałam do lekarza psychiatry, bo paraliżowała mnie myśl wybierania trumny i wiedziałam, że nie dam rady. Nie udźwignę tego — wspomina w rozmowie z nami, dodając, że w tym trudnym czasie mogła liczyć na swoją najbliższą rodzinę. — O terapii podjęłam decyzję sama, bo wiedziałam, że muszę to jakoś poukładać i mieć siłę dla dzieci.

Pani Elwira sugeruje, że doświadczenie bycia na cenzuro-



wanym i podlegania osądom innych ma wymiar uniwersalny. — Mój tata został wdowcem niecałe dwa lata przede mną. I też widziałam, że każdy go oceniał, każdy był gotowy dawać mu rady, co powinien, aco nie. Co wypada, aco nie.

W przypadku pani Elwiry sprawa była jeszcze bardziej skomplikowana: po śmierci jej męża ukochani teściowie, traktujący ją jak córkę, zmienili swoje podejście do niej. Tak jak wcześniej toczyła walkę o zdrowie męża, tak po jego śmierci zaczęła toczyć walkę z jego rodzicami. Skończyło się wyprowadzką z domu, w którym wspólnie mieszkali. Najpierw do innego miasta. — Oddycham pełną piersią, bez tłumaczenia się i życia pod czyjeś dyktando — mówi o swoim życiu dzisiaj. Choć, jak przyznaje, komentarze i oceny wciąż słyszy. — Tak jakby bycie wdową

czy wdowcem miało jakieś zasady opisane ogólnie i każdy musiał się do nich stosować — wzdycha bezradnie, by po chwili dodać: — Dzięki Bogu są normalni ludzie, którzy nie widzą we mnie wdowy tylko normalną kobietę.

MŁODA WDOWA

to chyba ten „rodzaj” wdowy, który spędza sen z powiek obrońcom moralności. Ale nie tylko. „Młoda” najpierw zderza się z falą litości. Szczególnie wtedy, kiedy jest jednocześnie mamą małych dzieci. „Biedne dzieci, zostały bez tatusia”, „Jak wy sobie poradzicie?” — takie komentarze, choć są wyrazem troski, dorzucają parę kilogramów zmartwień na ramiona. Odpowiedzialność, wcześniej dzielona na dwoje, teraz zdaje się nie tylko pomnożona przez dwa, ale wręcz zwielokrotniona. Po pierwsze, na scenę wkracza „memento mori”. Śmierć bliskiej osoby nas sa-

mych czyni także „bardziej śmiertelnymi”, przypomina o tym, że i nas może kiedyś zabraknąć. Po drugie: w życie wkrada się samotność. I wcale nie chodzi tu tylko o uczucia i przeżycia zsufladki „romantyczne”. Bywa po prostu i tak, że nawet w otoczeniu ludzi ma się poczucie oddalenia od nich o lata świetlne. Strata męża czy partnera to nie tylko strata towarzysza życia, ale kogoś, z kim można było wymienić porozumiewawcze spojrzenia nad głowami innych i poszukać wsparcia wtedy, kiedy świat zdawał się trzeszczeć w posadach. Po trzecie: po stracie bliskiej osoby trzeba radzić sobie z zadaniami, z których istnienia nawet nie zdawaliśmy sobie sprawy, bo były domeną partnera.

Choć przeprogramowanie życia z „my” na „ja” nie jest łatwe, młode wdowy często są zmuszone do szybkiego powrotu do, jak to mówią niektórzy, „normalności”.

Współczesny świat nie ma zwyczaju zwalniać tylko dlatego, że ktoś za nim nie nadąży.

Ale niezrozumieniem czeka też często na te kobiety, które — w opinii otoczenia — zbyt szybko próbują za tym światem nadążyć. Zbudować w nim nową relację, wypełnić choć kawałek pustki w sercu.

Anna Oldakowska, która prowadzi blog „Pani z torebką”, przyznaje, że motywację do tego, by stawić czoła rzeczywistości, znalazła w sobie samej. Nie ukrywa jednak, że spory wpływ miała na to sytuacja, w której znalazła się jeszcze przed śmiercią męża. Związek, który tworzyli, nie był szczęśliwy, więc łatwiej było jej, jak przyznaje, realizować symboliczny testament, który zachęcał ją, by zaczęła wreszcie żyć. „Kiedy umarł mój mąż, nie miałam przez kilka dni spać sama. Poprosiłam mamę, żeby pomieszkała ze mną. Ale szybko ją odprawiłam. Tak jak psychotrop, o które poprosiłam naszego rodzinnego lekarza. Bo co to zmieni? Przecież muszę przejść przez to sama. Przecież potem BĘDĘ SAMA. I wtedy włączyła się we mnie chyba największa dzielność, jaką udało mi się w sobie odnaleźć. I trwa do dzisiaj”. Kobieta zaznacza, że zaczynanie życia od nowa wiąże się z pewną konfrontacją. Są oceny, są oczekiwania, są komentarze.

Zdając sobie z tego sprawę i bogatsza o swoje trudne doświadczenia, Anna Ołdakowska założyła nawet specjalną grupę na Facebooku. Chciała w ten sposób dać bezpieczną przestrzeń kobietom, które straciły mężów i partnerów w młodym wieku. Pozwolić im się wygadać, pożalić, stworzyć szansę na wymianę poglądów. Do grupy należy prawie 800 osób. Podobnych miejsc w Internecie jest więcej. Część z nich jednoczy młode osoby, w innych pociechy szukają wdowy, które pożegnały swojego męża po znacznie dłuższym okresie.

PRZEŻYLI RAZEM CAŁE ŻYCIE,

ale los spletał im figła i w ostatni etap kobieta musi wejść sama. Co wtedy czuje? Każda kobieta pewnie opowie- działaby inną historię, ale wiele z nich mówi przede wszystkim o poczuciu bezsensu trwania. Dzieci, nawet jeśli są, ułożyły sobie życie po swoim, dom nagle cichnie, a codzienne obowiązki okazują się zajmować mniej czasu, niż by się chciało. Nie ma czym zająć rąk, nie ma się do kogo odezwać. Czasem odruchowo odwraca się głowę w znajomym kierunku, by skomentować emitowany właśnie program w telewizji, ale rzucane w przestrzeń zdanie zostaje bez odpowiedzi. Czasem ma się dużo szczęścia i otoczenie nie pozwala uwierzyć w to, że jest się niewidzialnym człowiekiem. Dzwonią, wpadają w odwiedziny, ignorując, że gospodyni nie jest zbyt wylewna. Albo wręcz odwrotnie: dają się wygadać, trzymają za rękę, kiedy łzy płyną po policzkach. Najgorsze we wdowieństwie, czytam w różnych miejscach i słyszę od znajomych wdów, jest poczucie bycia niepełną. Jeśli przez lata było się częścią pary, odruchowo mówiło „my”, pięć razy dziennie przewracało oczami na pytanie o to, gdzie są klucze i portfel, albo te same oczy z niepokojem wbijało się z niepokojem w termometr, glukometr, ciśnieniomierz i inne cuda techniki, które mają nam wysyłać sygnały o tym, że organizm strajkuje, to potem te oczy nie mają się gdzie podziąć. Nie widzą tych, którzy wpadają zwizytą i nie potrafią skupić się na ulubionym serialu. Wypatrują tego, kogo nie ma. Ale czasem w tych przymkniętych oczach, skrywanych przed światem, pojawia się ulga. Bo choć pożegnania bywają trudne, czasem okazują się wybawieniem dla obu stron.

Daria Bruszezewska-Przytuła

Każdy żałobę przeżywa na swój sposób

JEŚLI NIE WIEMY, JAK SIĘ ZACHOWAĆ WOBEC WDOWY, NALEŻY ZAPYTAĆ JĄ O TO, CZEGO OD NAS OCZEKUJE – TŁUMACZY WSPÓŁPRACUJĄCA Z OŚRODKIEM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOEDUKACJI „EMPATIA” DR MAŁGORZATA OBARA-GOŁĘBIEWSKA.

— Czym różni się żałoba po śmierci męża czy partnera od żałoby po stracie innej bliskiej osoby?

— W życiu dorosłym relacja z partnerem staje się zwykle najważniejszą. Mają wpływ na to zarówno wspólnie spędzone lata, jak i intensywność tej relacji oraz inne powiązania rodzinne czy ekonomiczne.

Bywa przecież i tak, choć pewnie coraz rzadziej, że kobieta jest zależna finansowo od mężczyzny. To, jak będziemy przeżywać żałobę, zależy też od tego, jaka ta relacja była.

Bo są i takie przypadki, kiedy śmierć partnera może — w pewnym sensie oczywiście — dawać np. emocjonalną wolność. To się zdarza rzadko. Zdecydowanie częściej jest po prostu tak, że śmierć męża czy partnera jest jednym z najbardziej stresujących wydarzeń w życiu człowieka

— Przypuszczam, że na to, jak reagujemy na śmierć partnera, ma wpływ też to, w jakim momencie życia się znajdujemy. Młoda kobieta z małymi dziećmi będzie stała przed innymi wyzwaniem niż siedemdziesięciolatka, prawda?

— Oczywiście. Konieczność samodzielnego zaopiekowania się dziećmi może być bardzo obciążająca, ale też motywująca. Choć w tej kwestii wiele zależy też od indywidu-

alnych zasobów. Jedna osoba się zmobilizuje do działania, a inna poczuje się przytoczona... W przypadku młodych osób bywa tak, że śmierć jest czymś zaskakującym, niespodziewanym. Starsi ludzie, przynajmniej teoretycznie, mają więcej czasu na pogodzenie się z nieuchronnością śmierci. Trzeba jednak pamiętać, że śmierć bliskiej osoby właściwie zawsze przypada na nieodpowiedni moment, a starszym może być po prostu łatwiej się z tym oswoić.

— A skoro o osławianiu mowa... Czy współczesna kultura trochę nas od tej śmierci w symboliczny sposób nie odgradziła? Dzisiaj ludzie umierają przede wszystkim w szpitalach. Nie ma już raczej czuwania przy ciele zmarłego w jego domu...

— To prawda. Śmierć jest tematem tabu. Teraz jesteśmy nastawieni przede wszystkim na to, co tu i teraz, na działanie, na młodość, na rozwój. Kiedyś dzięki celebrowaniu śmierci, człowiek traktował ją jako normalną część życia.

— Kultura, a właściwie zwyczaj ludowy, wyznaczyła wdowom i wdowcom konkretny czas na żałobę: rok i sześć tygodni. Czy to znajduje swoje uzasadnienie w tym, co wiemy już o tym, jak z punktu widzenia psychologii wygląda ten czas godzenia się ze stratą?

— Cóż, wiemy już dzisiaj, że przeżywanie żałoby i jej różnych etapów, trwa zwykle od dwóch do czterech lat.

Ten czas, o którym pani mówi, jest dłuższy od tego, na ile określa się żałobę po rodzicach, co miało chyba na celu podkreślenie wagi relacji z partnerem, przypomnienie, że to najważniejszy związek w naszym życiu.

Dom rodzinny opuszcza- my, dzieci wychowujemy dla świata, a ze swoim partnerem jesteśmy najdłużej. Mam wrażenie także, że ten czas to taki okres, który ma służyć uporządkowaniu różnych spraw, także np. finansowych.



Fot. Janusz Pajęk

— Każdy człowiek żałobę przeżywa na swój sposób
— mówi dr Małgorzata Obara-Gołębiowska



Warto się zawsze takiej osoby zapytać, jakie ma potrzeby, czego od nas oczekuje.

— I w ciągu tego roku zdążymy przetrwać te różne trudne momenty: pierwsze święta bez partnera, pierwszą rocznicę ślubu po jego śmierci... Może to też jest wystarczająco długi czas, żeby nasi bliscy i przyjaciele oswoili się z nami w nowej roli? A ponieważ wywołałam temat ról, to dopytam, czy pani zdaniem w naszym społeczeństwie inaczej traktuje się żałobę wdowy, a inaczej konkubiny? Czy nie jest trochę tak, że ta pierwsza ma większe „prawo” do swojego, publicznego czasem nawet, smutku i cierpienia?

— Myślę, że za jakiś czas świadomość, że jakość związku nie zależy też od tego, czy on jest sformalizowany, czy nie, będzie bardziej powszechna w społeczeństwie. W tej chwili nadal się z tym osławiamy, więc mogą się zdarzyć różne, podszyte stereotypami, reakcje.

— Wydaje mi się, że jako przyjaciele czy rodzina wdowy czasem nie wiemy, jak się wobec niej zachować: czy dać jej przeżyć ten trudny czas w spokoju, zostawiając ją samą z jej emocjami, czy odwiedzać, dzwonić, sms-ować? Jest na to jakaś uniwersalna rada?

— Uniwersalna może być tylko taka rada, że warto się zawsze takiej osoby zapytać, jakie ma potrzeby, czego od nas oczekuje. Zapytajmy i uszanujmy jej życzenie.

— Bywa i tak, że w jednej rodzinie kilka osób przeżywa stratę na różne sposoby. One chyba też powinny rozmawiać o swoich potrzebach w tym zakresie? Ktoś przecież może mieć ochotę rozmowy o zmarłym, a ktoś



Ograniczenie stereotypowego oceniania według własnej miary, powinno stać się czymś powszechnym.

inny — wręcz przeciwnie. Woli przez jakiś czas udawać, że nic się nie wydarzyło. Może warto pamiętać, że jeśli nie znajdujemy wystarczającego wsparcia w bliskich, to z pomocą mogą przyjść specjaliści.

— Trzeba pamiętać, że doświadczenie straty to sytuacja kryzysowa. Po żałobie, albo w jej trakcie, mogą pojawić się objawy depresyjne lub trudności w adaptacji do nowej sytuacji.

— No właśnie: nowa sytuacja. Kobiety, które przeżyły stratę męża, często skarżą się, że społeczeństwo stawia im wysokie wymagania, oczekuje konkretnych zachowań, ocenia je. Powinniśmy być bardziej empatyczni?

— Oczywiście! Z jednej strony warto uruchomić empatię, a z drugiej akceptację. Każdy człowiek żałobę przeżywa na swój sposób, więc ograniczenie stereotypowego oceniania według własnej miary, powinno stać się czymś powszechnym.

Daria Bruszezewska-Przytuła

W lutym 2011 r. Zgromadzenie Ogólne ONZ ustanowiło Międzynarodowy Dzień Wdów w celu zwrócenia szczególnej uwagi na trudną sytuację wdów we wszystkich regionach i kulturach. Dzień ten jest obchodzony 23 czerwca każdego roku. Międzynarodowy Dzień Wdów jest okazją do podejmowania działań zmierzających do przyznania pełnych praw wdowom i uznania ich znaczenia. Już zbyt długo nie dostrzega się wdów i ignoruje ich problemy. Nie wiadomo nawet, jak wielką grupę ludzi stanowią wdowy.

Źródło: Ośrodek Informacji ONZ w Warszawie

Schudnij, jeśli mnie kochasz... Przytyj, jeśli mnie kochasz...

NIETRUDNO ZAUWAŻYĆ, ŻE WIELU PANÓW WCALE NIE SZALEJE NA WIDOK BARDZO SZCZUPŁYCH KOBIET, ALE RZUCA POWŁÓCZYSTE SPOJRZENIA W STRONĘ PAŃ O BARDZIEJ KRĄGŁYCH KSZTAŁTACH. JEST TEŻ JEDNAK GRUPA MĘŻCZYZN, KTÓRZY UWIELBIAJĄ DROBNE KOBIETY. ŻYCIE Z MĘŻCZYZNĄ, KTÓRĄ DAŻY DO TEGO, BY JEGO PARTNERKA MIAŁA IDEALNĄ — W JEGO MNIEMANIU — SYLWETKĘ, NIE JEST WCALE ŁATWE.

W yobrażenie „idealnej” sylwetki zmienia się z roku na rok, a dążenie do tej perfekcji prowadzi co najwyżej do kompleksów i zaburzeń. Prawda jest taka, że piękno to kwestia bardzo subiektywna. Wielu facetom podobają się panie, których waga przekracza przeciętną. Są mężczyźni, którzy wręcz „dokarmiają” swoje partnerki, nawet gdy one nie są tym zachwycone. Kobiety jedzą i tyją, bo wierzą, że dzięki temu ich mężczyzna będzie je kochał jeszcze bardziej...

Druza grupa mężczyzn, to ci, którzy wciąż chcą, by ich partnerka ważyła jak najmniej. Cieszą się, gdy jest na diecie, ćwiczy, a oni mogą ją objąć w pasie dwiema dłońmi... Im kobieta waży mniej, tym więcej zachwytów słyszy od swojego partnera.

W Polsce o feedersach mówi się: wypasacze albo dokarmiacze. To zjawisko przyszło do nas z Ameryki. Polega na tym, że mężczyzna chce, aby jego kobieta była jak najgrubsza. Ekstremalnie

gruba. W tym celu karmi ją wciąż kalorycznymi rzeczami i nie pozwala zbyt wiele się ruszać. Potem z radością liczy kolejne fałdy i kilogramy.

Czy mężczyźni wolą szczupłe kobiety od puszystych? Czy zmuszają je do bycia chudymi czy grubymi? Czy to normalne? Dążenie do idealnej wagi lub nadwagi dla partnera... Pozналиśmy historie kilku kobiet, które chcą zadowolić swojego partnera, były w stanie zgodzić się na wszystko.

MARZY, ŻEBYM WAŻYŁA 200 KILOGRAMÓW

Magdalena ma 32 lata i 157 wzrostu. Od dziecka była „pulchna”, ale nie gruba. Jako 26-latką ważyła 73 kilogramy. Dobrze się czuła w swoim ciele, nie miała kompleksów, była lubiana i miała grono swoich przyjaciół. W 2015 roku wyjechała do Włoch do pracy. Tam poznała swojego ukochanego. Ahmed pochodzi z Tunezji i we Włoszech mieszkał już kilka lat. Jest od niej o 5 lat starszy. Po trzech miesiącach znajomości zamieszkali razem.

— Nigdy nie miałam kompleksów dotyczących swojej wagi. Byłam „przy kości”, ale nie było to dla mnie żadnym powodem do smutku — mówi Magda. — Nie rozumiałam, o co ludziom chodzi, kiedy wytykali mnie palcami. Jakieś głupie uwagi, przytyki. Każdy miał coś do powiedzenia o tym, że męża nie znajdę, że umrę młodo na zawał. Co kogoś obchodzi moja waga? Ja zawsze byłam z siebie zadowolona. Podałam się wielu facetom. Tylko przez głupią modę na szczupłość udawali, że nie. We Włoszech z moją wagą nigdy nie miałam problemu z kupnem ubrań. Mój partner wrócił od razu na mnie uwagę, bo podobała mu się moje kształty. Odkąd zamieszkaliśmy razem, zaczął nalegać, żebym jeszcze trochę przytyła. Ja co prawda czułam się dobrze w swojej początkowej wadze, ale czego nie robi się z miłości. Początkowo myślałam, że może dojdę do wagi 100 kilogramów i starczy. Jednak Ahmed chciał coraz więcej...

Teraz Magda waży 126 kilogramów. Kłopoty ze zdrowiem? Wyniki ma w normie, minimalnie podniesiony cukier. Zapewnia, że czuje się dobrze.

— Wiele szczupłych osób jest w gorszej formie. Najważniejsze, że podobam się partnerowi — mówi. — Ahmed pilnuje, żebym jadła około trzech tysięcy kalorii dziennie. Do pracy nie chodzę już od dwóch lat, bo byłoby mi trochę ciężko i od razu z powodu ruchu bym schudła. Wcale nie jest tak łatwo przytyć w tym momencie, każdy kilogram przychodzi z trudem. Kiedyś było łatwiej, na początku potrafiłam w miesiąc zyskać dziesięć kilo. Ahmed mówi, że chciałby, żebym doszła do wagi przynajmniej 200 kilogramów. Zgodziłam się na 150, bo przy moim wzroście, to wystarczająca waga. Znajomi pytają nas, czy uprawiamy seks. Oczywiście, że tak, przecież ja bardzo go podniecam. Trzeba tylko mieć fantazję, są różne pozycje, które można stosować. Muszę przyznać, że na razie jestem zadowolona ze swojego życia. A innym nie do tego, jak żyje i jak wygląda. My jesteśmy szczęśliwi. Jestem wzruszona wręcz, jak Ahmed pomaga mi się myć, ubierać, szykuje dla mnie jedzenie. Rozpieszcza mnie do granic możliwości. Po udanym seksie często w łóżku jemy lody. Kilogram to dla nas za mało!

KOCHAM, DLATEGO TYJE

Iwona zawsze miała problemy z nadwagą. Już jako nastolatka stosowała wiele diet. Niestety, nigdy na dłuższą nie udało jej się zgubić nadprogramowych kilogramów. W wieku 19 lat Iwona wyszła za mąż, ważyła wtedy 102 kilogramy przy wzroście 174. Mężowi jej waga nie przeszkadzała.

— Paweł poznał mnie taką i zaakceptował mój wygląd. Ba on nawet mówił mi, że woli pulchne kobiety od chudych wieszaków — śmieje się Iwona. — Rozpieszczał mnie, na śniadanie jedliśmy pączki lub słodkie bułeczki, wszystkie przekąski były słodkie, piliśmy same słodzone napoje

i jedliśmy górę tłustych frytek na kolację. Paweł miał dobrą przemianę materii i nie tył. Ja natomiast z dnia na dzień byłam coraz większa. Przez dwa lata nie mogłam zejść wcięż. Kiedy lekarz mnie zważył, był wszoku. Ważyłam prawie 140 kilogramów. Powiedział, że jeśli chcę być matką, muszę schudnąć. Mąż mu nie chciał wierzyć, ale ja schudłam 45 kilogramów i dopiero wtedy ujrzałam na teście ciążowym dwie kreski. Byłam szczęśliwa, mąż też. Tym bardziej, że teraz mogłam jeść za dwoje.

W ciąży Iwona przytyła ponad 20 kilogramów. Miała cukrzycę, nadciśnienie. Poród odbył się przez cesarskie cięcie, bo dziecko było zagrożone.

— Synek to moja największa radość. Staraliśmy się o kolejne dziecko, ale nam się nie udało — mówi. — Kubuś jest naszym oczkiem w głowie. Ma już 14 lat. A ja przez ten czas przytyłam kolejne kilka kilogramów i ważę 141 kilogramów. Mąż mówi, że kocha każdy kilogram mojego ciała i nie chce, żebym schudła. Nauczył się nawet pieczenia ciast i do porannej kawy zawsze zjadamy coś pysznego. Podjadamy też batoniki, paluszki, żelki... Muszę przyznać, że czasem bolą mnie nogi, wysiadają stawy, puchną stopy... Myślę wtedy o diecie, jednak wystarczy, że wspomnę o tym mężowi, to on zaraz się obraża. Mówi do mnie, że chyba chcę, żeby poszukał sobie innej kobiety. Dla niego kochanego ciała nigdy nie jest za dużo... Jest nam ze sobą dobrze, więc kocham i tyję...

JĘŚLI CHCĘ BYĆ KOCHANĄ, MUSZĘ BYĆ SZCZUPŁĄ

Ewelina to 29-letnia mama dwójki dzieci, żona, dobry pracownik i człowiek o wielkim sercu. To osoba bardzo aktywna fizycznie, lubi czas spędzać na rowerach, bieganiu i pływaniu. Na jej ciele nie ma nawet grama tłuszczu... Waży 48 kilogramów przy wzroście 172 cm.

— Od dziecka byłam szczupłą, energia mnie rozpaliała, więc cały czas coś robiłam. Nie mogłam usiedzieć w miejscu. Grałam z chło-



pakami, biegałam, jeździłam rowerem — opowiada. — Jako nastolatka ważyłam około 60 kilogramów. Nie byłam gruba, ale też nie wyglądałam jak wieszak. Mój mąż zawsze podkreślał, że podobają mu się tylko szczupłe kobiety. Byłam taka dopóki po dwóch ciążach nie przytyłam. Po drugim dziecku wskazówka wagi pokazała 75 kilogramów. Przez kilka miesięcy udało mi się zgubić 5 kilogramów. Zauważyłam, że mąż ciągle mi przygaduje, że jestem za gruba, żebym wzięła się za siebie. Przy dwójce małych dzieci nie miałam czasu zastanawiać się o ciele, a tym bardziej nie miałam czasu, żeby wybrać się pobiegać czy pojeździć rowerem. Niestety, pewnego dnia mąż powiedział mi, że albo schudnę, albo on wyprowadzi się z sypialni. Twierdził, że od początku mówił mi, że lubi szczupłe kobiety, a teraz gdy przytyłam, nie jest w stanie współżyć ze mną.

Ewelina początkowo nie wierzyła, jednak kiedy mąż przeniósł się do salonu, zrozumiała, że w ich małżeństwie źle się dzieje. Postanowiła zareagować, bo wciąż kocha męża i chce, by dzieci miały pełną rodzinę.

— Zaczęłam się odchudzać, zmieniłam nawyki żywieniowe — tłumaczy kobieta. — Do dzieci przychodzić zaczęła moja mama, a ja wychodziłam pobiegać. Zapisalam się na fitness, robiłam wszystko by jak najszybciej pozbyć się kilogramów i by moje ciało było smukłe jak kiedyś. Przez prawie rok walczyłam. Teraz wiem, że cel osiągnęłam. Ważę mniej niż przed ciążą. Ludzie mi mówią, że mam chyba anoreksję, bo wszystkie kości można mi policzyć. Mój mąż za to jest ze mnie dumny i zadowolony. Znów między nami jest tak jak dawniej. Czy pozbycie się kilogramów to wysoka

cena za szczęście? Chyba nie, choć czasem pojawia mi się w głowie myśl, że gdyby on utył, czy coś mu się stało, nie postawiłabym mu takiego warunku. Bo przecież kocha się nie za wygląd, a za osobowość... Nie chcę ryzykować utraty męża, dlatego bardzo pilnuję swojej diety i każdego dnia staję na wadze.

CHCIAŁ MNIE ODCHUDZIĆ

Karolina rozwiodła się z mężem, który wciąż zmuszał ją do odchudzania. Stało się to jego obsesją, a ją wpędziło w depresję. Dziewczyna ma 25 lat, a za sobą dość traumatyczne przeżycia.

— Ważyłam zawsze około 60 kilogramów. Przy wzroście 167 to chyba normalna waga — rozpoczyna swoją historię. — Mój chłopak, a potem mąż, miał zawsze obsesję na punkcie wagi — początkowo swojej, a później też mojej. Był wiecznie na diecie, ważył się kilka razy dziennie, zapisywał wagę w zeszycie, pisał też co zjadł i kiedy. Początkowo nie przeszkadzało mi to jego wariactwo, bo to bardzo dobry człowiek. Kiedy początkowo mnie też zachęcał do diety, wydawało mi się to fajne, cieszyłam się, że może trochę schudnę. Jednak nie zamierzałam wszystkiego tak skrupulatnie ważyć i pisać. Po ślubie cały czas klóciłam się o jedzenie, o wagę. Nie wytrzymałam, kiedy na urlopie zrobił mi awanturę o zjedzonego batonika. Tego było za wiele. Kazałam mu się wyprowadzić i leczyć. I tak długo znosiłam to jego „odchudzanie”. Ja źle się czułam taka koścista i wychudzona. Musieliśmy się rozejść. Dziś żyję własnym życiem, jem co chcę. A kiedy spotykam się z jakimś chłopakiem, to pierwsze o co pytam, to to, czy nie jest na diecie.

Joanna Karzyńska

Fetysz ważniejszy od człowieka?

NIEKTÓRZY MĘŻCZYŹNI MARZĄ O ZWIĄZKU Z ATRAKCYJNĄ KOBIETĄ. CZASEM TAK BARDZO, ŻE PRÓBUJĄ INGEROWAĆ W WYGLĄD SWOICH PARTNEREK. KIEDY POWINNA NAM SIĘ ZAPALIĆ CZERWONA LAMPKA? GDZIE KOŃCZY SIĘ NORMA, A ZACZYNA PATOLOGIA? PYTAMY DR MAGDALENĘ KRAWCZYK, FILOZOFA, FAMILIOLOGA ORAZ PSYCHOLOGA.

— Ludzie tworzący związek siłą rzeczy oddziałują na siebie. Wpływają na własne myślenie i postępowanie. Ale czy jedna osoba ma prawo współdecydować o wyglądzie drugiej?

— Tworzenie zdrowego i dojrzałego związku bez wątplenia wymaga różnych kompromisów oraz ustępstw. Rzadko bowiem zdarza się, żeby partnerzy we wszystkim byli identyczni. Nawet ludzie, których wiele łączy, mogą różnić się pod względem poglądów, przyzwyczajęń, czy estetycznych preferencji.

Kwestia wyglądu odgrywa w relacjach pewną rolę. W końcu atrakcyjność seksualna to jeden z kryteriów, według którego dobieramy się w pary. Nieprzemysłane, radykalne zmiany wyglądu mogą więc zakłócić komunikację w związku.

Poza tym partnerzy spędzają wspólnie czas poza domem. Chodzą do kina, restauracji, odwiedzają znajomych i rodzinę. W grę wchodzi więc kwestia savoir vivre i odpowiedniego dobrania stroju do okazji.

— Porady partnera co do naszego wyglądu mogą być cenne. Kiedy jednak warto powiedzieć stop?

— Umiejętność znajdowania kompromisów uznaje się za jedną z oznak dojrzałości. Czasem jednak w swoich ustępstwach idziemy za daleko. Problem pojawia się wtedy, gdy wzorce przyjmowane od partnera kolidują z naszym systemem wartości. Gdy styl ubioru, który preferuje ta druga strona, nie jest naszym stylem. Gdy tłumi naszą naturalną ekspresję, gdy sprawia, że niejako zatracamy się w tym stylu. Gubimy naszą wrodzoną unikatowość. Próbuje się stać się kimś, kim nie jesteśmy, blokując własny potencjał. Prędzej, czy później doprowadzi to do wewnętrznego konfliktu, który będzie przejawiał się poprzez różnorodne, niekiedy dość przykre, symptomy.

— Dlaczego niektórzy mężczyźni obsesyjnie ingerują w wygląd zewnętrzny swoich partnerek?

— U podłoża podobnego zachowania leżą najprzeróżniejsze przyczyny. Zwykle takie zjawisko jest dość niepokojące i świadczy o tym, że możemy mieć do czynienia z toksycznym związkiem.

Próby kontrolowania drugiej osoby wynikają często z niskiego poczucia własnej wartości. Jedną z form kontroli to właśnie ingerowanie w wygląd partnerki. Sfrustrowany partner woli, by jego wybranka ubierała się jak szara myszka.

Boi się bowiem, że zainteresują się nią inni mężczyźni i zostanie zdradzony. Albo na odwrót, chce mieć u boku seksbombę, by zrekompensować sobie własne niedoskonałości i kompleksy. Trzeba pamiętać iż taki partner nie ogranicza się do wyglądu, ale wtrąca się także w inne sfery życia partnerki.

— Skrajnym przykładem takiej postawy są feedersi, mężczyźni którzy tuczą swoje partnerki. Pociągają ich bowiem kobiety ważące po 150-200 kilo. Czy takie zachowanie jest normalne?



Fot. nensuralfreepik

— Myślę, że takie zachowanie raczej trudno uznać za zdrowe. Oczywiście zdarzają się panowie, którzy lubią kobiety o pełnych kształtach. Tutaj jednak mówimy o fascynacji ciałem chorobliwie otyłym. Dodatkowo tzw. „dokarmiacze” zaspokajają własne potrzeby kosztem drugiej osoby. Doprowadzają kobiety do stanu, który zagraża ich zdrowiu, a nawet życiu. Zda-

niem seksuologów feedersi cierpią na zaburzenie preferencji seksualnych o podłożu sado-masochistycznym. Traktują partnerki w sposób przedmiotowy. Fałdy tłuszczu to dla nich fetysz, który przesłania im żywego człowieka. Przejmują nad swoimi wybrankami całkowitą kontrolę, pozbawiając je samodzielności. To pozwala im czerpać fizyczną i psychiczną przyjem-

ność z dominacji nad drugą osobą. Podobne preferencje mogą świadczyć o poważnych zaburzeniach emocjonalnych, wymagających leczenia psychiatrycznego.

— Czy kobiety, które wchodzą w podobne relacje również mogą być zaburzone?

— „Dokarmiacze” wybierają ofiary spośród osób z kompleksami i niską samooceną. Przeważnie są to właśnie kobiety mierzące się z nadwagą.

Problem niskiej samooceny wiąże się z szerokim spektrum możliwych problemów psychologicznych. Na przykład traum doznanych w dzieciństwie, zaniedbań rodzicielskich, chorób somatycznych czy zaburzeń nerwicowych.

Nawet jeśli kobieta wiążąca się z feederem nie ma poważnych problemów psychologicznych, to po kilku latach takiego związku, z dużym prawdopodobieństwem, będzie je miała.

— Jak pomóc koleżance, siostrze, córce, która wpadła w sidła partnera-despoty?

— Z pewnością nie jest to łatwe zadanie. Ofiara związku przemocowego nie zawsze zdaje sobie sprawę z tego, że w jej życiu coś nie gra. Wbrew pozorom, trwanie w toksycznym związku przynosi ofierze korzyści, przynajmniej do pewnego czasu. Wcześniej



Dr Magdalena Krawczyk:

Ofiara związku przemocowego nie zawsze zdaje sobie sprawę z tego, że w jej życiu coś nie gra

taka osoba cierpiała z powodu deficytu uwagi ze strony innych. Teraz ktoś się nią interesuje, poświęca jej swój czas.

Dominujący partner ogranicza jej wolność, lecz jednocześnie daje poczucie bezpieczeństwa, chroni przed światem zewnętrznym.

Pokrzywdzona kobieta nie dopuszcza do myśli, iż relacja, która stała się dla niej tak cenna, w rzeczywistości ją niszczy. Działa tutaj zjawisko dość podobne do mechanizmu iluzji i zaprzeczeń, jakie obserwujemy w przypadku uzależnień. Ofiary wypierają niewygodne fakty.

Co możemy w takiej sytuacji zrobić? Tak naprawdę niewiele, jeśli dana osoba sama nie będzie chciała sobie pomóc, nie będzie chciała wyjść z chorej relacji. Nie oznacza to, że należy się poddawać. Można próbować z taką osobą rozmawiać, ostrożnie sugerować, pokazywać gotowość do udzielenia wsparcia. Uświadamiać takiej osobie, że ma własne prawa i własną godność.

Paweł Snopkowski



Fot. nensuralfreepik

Intensywnie realizują bony turystyczne

WAKACJE || Przez zaledwie 6 tygodni mieszkańcy województwa mazowieckiego zrealizowali bony o wartości 72,8 mln zł. To tyle, ile wcześniej wykorzystano w 10 miesięcy. Bon jest ważny do 31 marca 2022 r. Nie podlega wymianie na gotówkę.

Polski Bon Turystyczny osiągnął rekordową popularność. Od końca maja mieszkańcy województwa mazowieckiego skorzystali z dofinansowania krajowych wakacji lub rekreacji na kwotę 72,8 mln zł. Oznacza to, że przez ostatnie 6 tygodni płatności bonem podwoiły się. Teraz łącznie wynoszą 138,2 mln zł. Do wykorzystania, choćby częściowego, pozostało na Mazowszu jeszcze niemal 518 tys. bonów.

Od wprowadzenia Polskiego Bonu Turystycznego w całej Polsce zrealizowano płatności na kwotę 818 mln zł. Na realizację dofinansowania wypoczynku jest jeszcze dużo czasu.

Bon jest ważny do 31 marca 2022 r. Co istotne, nie podlega wymianie na gotówkę ani inne środki płatnicze.

Polski Bon Turystyczny wynosi jednorazowo 500 zł na każde dziecko do 18. roku życia oraz jedno dodatkowe świadczenie w formie uzupełnienia bonu w wysokości 500 zł dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Za pomocą bonu można zapłacić za usługi hotelarskie lub imprezy turystyczne realizowane przez przedsiębiorcę turystycznego lub organizację pożytku publicznego na terenie kraju.

NAJPIERW AKTYWACJA, PÓŹNIEJ WYJAZD

Polski Bon Turystyczny jest projektem realizowanym przez Polską Organizację Turystyczną, a Zakładowi Ubezpieczeń Społecznych przypadła rola utworzenia, dostosowania i utrzymania infrastruktury informatycznej do jego obsługi.

Wszystkie czynności związane z wykorzystaniem bonu należy wykonać na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Profil na PUE można założyć m.in. przy pomocy Profilu Zaufanego oraz bankowości elektronicznej.

Aktywacja bonu jest bardzo intuicyjna. Po zalogowaniu na PUE na stronie www.zus.pl należy wejść w zakładkę „Ogólny”.

Następnie w menu bocznym trzeba otworzyć zakładkę „Polski Bon Turystyczny”, a dalej „Mój bon”. Tam należy go aktywować.



Fot. freepik

Do wykorzystania, choćby częściowego, pozostało na Mazowszu jeszcze niemal 518 tys. bonów

Otrzymamy w zamian kod obsługi płatności, którym zapłacimy później za usługę turystyczną.

Bon można aktywować na PUE w dowolnym momencie np. na kilka dni przed planowanymi wakacjami. Trzeba będzie wtedy podać dane kontaktowe tzn. adres e-mail i numer telefonu komórkowe-

go. Właśnie tam system wyśle kod obsługi płatności.

Informacje o bonie są cały czas dostępne na profilu PUE ZUS. Można tam np. sprawdzić jaka kwota pozostała jeszcze do wykorzystania.

Za pomocą bonu można bowiem płacić wielokrotnie aż wyczerpie się pełną przyznaną kwotę.

Uwaga! Bon turystyczny jest udostępniany na PUE ZUS

na podstawie danych, które pochodzą z jednostek wypłacających świadczenie Rodzina 500 plus. Na stronie internetowej odpowiednia zakładka będzie widoczna tylko dla beneficjentów tego świadczenia.

DOSTĘPNA JEST SPECJALNA INFOLINIA

Informacje na temat Polskiego Bonu Turystycznego można uzyskać na specjalnej

infolinii pod numerem telefonu 22 11 22 111.

Dzwonić mogą zarówno osoby prywatne, które chcą skorzystać z Polskiego Bonu Turystycznego, jak i podmioty turystyczne zainteresowane przystąpieniem do programu.

Pytania można też przysyłać mailem na adres bon@zus.pl.

Świadczyć usługi turystyczne? Wciąż możesz zgłosić się do programu Przedsiębiorcy Turystyczni i organizacje pożytku publicznego, które chcą przyjmować płatności bonem za usługi hotelarskie lub imprezy turystyczne, powinny wpisać się na listę prowadzoną przez Polską Organizację Turystyczną (POT).

Żeby przystąpić do programu trzeba na PUE ZUS wypełnić „Oświadczenie przedsiębiorcy turystycznego lub organizacji pożytku publicznego w celu przystąpienia do programu Polski Bon Turystyczny” (PBT).

Na stronie podmiot turystyczny może też zarządzać uprawnieniami osób, które będą przyjmować płatności bonem. Uzyska też dostęp do swoich rozliczeń. Informacja ZUS

POLICJA PUBLIKUJE WIZERUNEK SPRAWCY

NA SYGNALE || Policja publikuje wizerunek podejrzanego o włamanie do sklepu w Wiśniewie. Postępowanie w tej sprawie prowadzi Wydział Kryminalny mławskiej Komendy Policji.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń, złodziej wszedł przez zaplecze sklepu — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

— Ukradł papierosy różnych marek oraz pieniądze.

Sprawcę zarejestrowała kamera monitoringu. Policja publikuje wizerunek przestępcy. To około 30-letni mężczyzna, krępej budowy ciała, włosy krótkie ciemne. Ubrany był w dres ciemnego koloru. Osoby, które rozpoznają mężczyznę ze zdjęcia lub mają informacje umożliwiające ustalenie sprawy, proszone są o pilny kontakt z Policją. Informacje można przekazywać anonimowo. Kontakt pod numerami telefonów 47 703 62 00, 47 703 62



14, e-mail: kppmlawa@ra.policja.gov.pl lub skrzynka Facebook Policja Mława. Informacja KPP

Ugodził nożem swojego rodaka

NA SYGNALE || 23-letni obywatel Ukrainy ugodził nożem w brzuch swojego 24-letniego rodaka. Obaj byli nietrzeźwi. Poszkodowany trafił do szpitala w Mławie, a sprawca do aresztu

Do zdarzenia doszło w niedzielę 11 lipca, po godz. 2 w nocy, w jednym z budynków w Mławie — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Interwenujący policjanci zatrzymali podejrzanego. Decyzją Sądu Rejonowego w Mławie został aresztowany na 3 miesiące.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń na miejscu zdarzenia, w budynku, gdzie mieszka kilka osób, doszło do awantury, podczas której jeden z mężczyzn ranił nożem w brzuch 24-latkę — kontynuuje rzeczniczka mławskich policjantów. Podejrzanego został zatrzymany przez interwenujący patrol prewencji. To 23-letni obywatel Ukrainy. Zarówno

on, jak i ranny mężczyzna, byli pod wpływem alkoholu. Zatrzymany miał w organizmie ponad 1,20 promila. Przed osadzeniem w policyjnym areszcie pobrano mu krew do badań na obecność środków odurzających.

Raniony nożem mężczyzna został przewieziony do szpitala w Mławie.

Na wniosek prokuratora, 13 lipca, decyzją Sądu Rejonowego w Mławie, 23-letni obywatel Ukrainy został aresztowany na trzy miesiące.

Mężczyzna usłyszał zarzut spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Za przestępstwo to grozi kara pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.



Sprawca trafił do aresztu na 3 miesiące

Cyfrowe dzieci – zagubieni rodzice

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI W CZASIE, KIEDY WSZYSCY WOLIMY PO PROSTU KLIKAĆ? CO ZROBIĆ, KIEDY NIE POTRAFIMY JUŻ ROZMAWIAĆ? ODPOWIEDZI NA TE PYTANIA SZUKA BEATA PAWŁOWICZ, WSPÓŁAUTORKA KSIĄŻKI „CYFROWE DZIECI”.

– **Tomasz Srebnicki, współautor książki, proponuje rodzicom ciekawe ćwiczenie: bądź „idiotą”. Każdy rodzic powinien czasem porzucić pozycję eksperta i przyznać, że czegoś nie wie...**

– Dziś wszyscy chcą być superrodzicami. Jednak nie są nastawieni na to, by się zmieniać. Wychowuje się nas wgłębkim przekonaniu, że my, rodzice, wiemy najlepiej. Tymczasem nasze głębokie przekonanie o tym, że wiemy, czego potrzebuje nasze dziecko i jak mamy postępować jako rodzice, to w głównej mierze schematy wyniesione z naszego dzieciństwa. Ponieważ nasza mama zachowywała się w ten sposób wobec nas, np. skupiała na tym, żebyśmy zjedli, to my robimy to samo. Czasem więc musimy przyznać, że czegoś nie wiemy, nie potrafimy. „Być idiotą” po to, żeby nauczyć się czegoś nowego, przekroczyć rutynę, nawyki rodzicielskie.

– **Dlaczego mamy to robić?**

– To ważne, jeśli czujemy, że powinniśmy uwolnić się od bagażu, który wynieśliśmy z domu. A więc wtedy, kiedy nasze związki nie są udane, mamy kłopoty w realizacji swoich pasji czy konflikty w pracy. To może być znak, że jednak jakiś uraz z dzieciństwa rzuca cień na nasze dorosłe życie. Ale też wtedy warto zastanowić się nad tym, co wynieśliśmy z naszego domu rodzinnego, kiedy nasze dzieci „stwarzają problemy”, jak to się mówi. A więc np. okaleczają się, są agresywne czy mają nadwagę. Być może powodu tych problemów trzeba poszukać w naszych własnych lękach czy brakach z dzieciństwa?

Często powodem problemów jest coś pozornie wspaniałego, nasze dążenie do tego, by dać naszemu dziecku to wszystko, czego my nie otrzymaliśmy.

– **Czyli wciąż trzymamy się schematów? Czy jednak nie jest tak, że musimy być gotowi na zmianę?**

– Musimy. A kiedy zwykle jesteśmy? Kiedy w naszym życiu dochodzi do traumatycznych wydarzeń. Niestety bywa nim próba samobójcza dziecka, bywa wezwanie do szkoły i informacja, że dziecko stwarza problemy, jest uzależnione od telefonu, gier czy internetu. Jeśli więc chcemy swoim dzieciom dać szczęście, by mogły w pełni się rozwijać i wykorzystywać cały swój cudowny potencjał, a nie udaje się nam to, albo obawiamy się, że nie damy rady, nie jesteśmy przekonani, jak to zrobić, sięgnijmy po konkretną wiedzę. W „Cyfrowych dzieciach” jest dużo konkretnych. Z rozmowy np. z Magdą Augustyniak, która prowadzi warsztaty dla rodziców, dowiemy się, jak z dziećmi rozmawiać. I to z tymi, które są nadwrażliwe. Nie jest to żadna choroba, którą trzeba leczyć. Jedne dzieci mają niebieskie oczy, inne zielone, a jeszcze inne są wrażliwcami. Od nas, rodziców, zależy, czy te dzieci będą prawidłowo się rozwijać.

– **W książce znajdziemy też wskazówki dotyczące tego, jak słuchać.**

– Tak, dokładnie. Jeżeli nasi rodzice nas słuchali, to mamy tę umiejętność. W pracy przechodzimy szereg szkoleń, które mają zwiększyć naszą umiejętność komunikacji. Zawodowo jesteśmy w stanie się tego nauczyć. W sytuacji biznesowej rozmowę prowadzimy wzorcowo. Potrafimy zachowywać określone zasady: słuchać, akceptować odmienne zdanie, szukać porozumienia. Tymczasem, kiedy przychodzimy do domu, te zasady zostawiamy na wycieraczkę. Pouczamy dzieci, wydajemy rozkazy, zaprzeczamy ich uczuciom! Mówimy: „nie ma się czego bać”, „ja w twoim wieku nie zajmowałem się pierdołami, tylko się uczyłem”. Traktujemy dziecko gorzej niż naszych współpracowników. Ja często podsłuchuję rodziców w sklepie, w parku czy w restauracji, kiedy rozmawiają ze swoimi dziećmi i wiem, że wielu z nas potrzebna jest lekcja, jak to robić.



Beata Pawłowicz – dziennikarka, pisarka, poetka. Autorka i współautorka książek, m.in. „Dekalog szczęścia”, „Życie w miocie”, „Niezwykły rodzic” i „Cyfrowe dzieci. Sztuka skutecznego porozumiewania się z dziećmi” (Wydawnictwo Zwierciadło).

– **Czyli znów wracamy do naszego, nie zawsze udanego pod względem komunikacji, dzieciństwa.**

– Przeczytałam niesamowitą książkę „Porozumienie bez przemocy” Marshalla Rosenberga. Ta książka 10 czy 12 lat temu była hitem. Polecam ją wszystkim, nie tylko rodzicom. Pokazuje, jak ważne w rozumieniu i że one wcale nie zaprzeczają posiadaniu własnych ocen czy wartości. Szacunek do uczuć i opinii dziecka wcale nie oznacza zgody na złe zachowanie. Dziecko ma prawo czuć i myśleć co chce, a rodzic wyjaśnić mu, dlaczego lepiej jednak postępować zgodnie z zasadami. Rodzic je wyznacza, ale pozwala dziecku czuć, myśleć i mówić to, co jest prawdziwe.

– **W książce znalazły się przykłady takich rozmów?**

– Tak, ponieważ wielu z nas, nawet jeśli chciałoby inaczej, to nie wie jak z dzieckiem rozmawiać. W książce znalazły się najprzeróżniejsze rozmowy w różnych sytuacjach życiowych. Kiedy dziecko boi się,

ność, no i pieczenie mazurka nie jest już frajdą.

– **Janusz Korczak twierdził, że brak zaufania do dzieci jest podstawowym błędem rodziców. To hasło jest aktualne?**

– Jeśli dziecko wychowywane jest w środowisku, w którym uczy się je samodzielności, prowadzi się rozmowy, nie podaje się gotowych rozwiązań, a wspólnie się ich poszukuje, to wtedy można takiemu dziecku zaufać. Byliśmy przywoitymi ludźmi, zrobiliśmy wszystko, przekazaliśmy umiejętność, dziecko może sobie już poradzić w wielu sytuacjach. Ale jeżeli terroryzowaliśmy je, narzucaliśmy swoje zdanie, krytykowaliśmy, niszczyliśmy jego poczucie własnej wartości, to będzie z tym kłopot. Dziecko jest przekonane, że sobie nie poradzi bez rodziców. I zazwyczaj sobie nie radzi.

– **Wciąż można usłyszeć, jak ktoś mówi: „może w domu byłem bity, ale wyrosłem na porządnego człowieka”.**

– Nie znam osób uzależnionych, które nie były ofiarami przemocy fizycznej czy psychicznej, seksualnej. Nie spotkałam się z przypadkami, by ktoś popełnił samobójstwo, a miał w dzieciństwie fajnych, kochających rodziców. Nie znam nikogo, kto by stał się agresywnym i okrutnym człowiekiem, a dostał w domu miłość. To jeden promil ludzi zwanych psychopatami, którzy rodzą się z uszkodzonym systemem moralnym i są do tego zdolni, nawet jeśli rodzice ich kochali. Reszta to dowody na to, że czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci. Jeśli ktoś mówi, że wyrósł na porządnego człowieka, mimo że rodzice go bili, to jest to po prostu racjonalizacja. Bronimy wizerunku naszych rodziców, ponieważ daje to naszemu wewnętrznyemu dziecku poczucie bezpieczeństwa. Jednak w ten sposób przenosimy złe wzory na nasze dzieci i wyrządzamy im krzywdę. W książce „Cyfrowe dzieci” doktor Srebnicki pokazuje, jak zdrowy sposób stawiać granice. Wychowywać bez przemocy.

– **W książce znalazł się ten temat, ale również wiele innych, o których mówią eksperci. Bianca-Beata Kotoro wyjaśnia, jak rozmawiać z dziećmi o seksie, wspomniana Magda Augustyniak mówi, jak wspierać dzieci, które mają**

problemy emocjonalne, same się okaleczają itp.

– To są ludzie bardzo zaangażowani w swoją pracę. W książce znalazł się też m.in. wstrząsający przykład chłopca uzależnionego od gier, który był pacjentem Piotra Sarnowskiego, specjalisty terapii uzależnień. Piotr opowiada o tym, jak tego uniknąć i co robić, kiedy zauważymy, że dziecko ma już z tym problem – zanim dojdzie do prawdziwej tragedii. Wyjaśnia, jak wiele zależy od nas, od rodziców. Ważne, abyśmy wiedzieli, że dziecko często radzi sobie z trudną dla siebie sytuacją właśnie w ten sposób, że ucieka w świat gier.

– **Ale też nie da się ukryć, że mamy pokolenie cyfrowych dzieci...**

– Doktor Tomasz Srebnicki ma na to ciekawy pomysł. Proponuje, by wybrać inną drogę. Od początku towarzyszyć dziecku w Internecie, tak jak towarzyszymy mu na meczach czy szkolnych zabawach. Możemy wówczas być chronić i wychowywać, przekazując ważne wartości, które pomogą mu być człowiekiem w świecie technologii. Tomasz Srebnicki wybrał ten sposób w przypadku swojego syna. Nie można z dziecka robić outsidera. Musi być z innymi dziećmi, rozwijać się. Jeżeli jednak nie wejdziemy do tego świata, nie poznamy go, nie będziemy wiedzieć, jak chronić nasze dzieci.

– **Świat wirtualny i realny przeplatają się ze sobą. Trzeba zastanowić się na inny rodzaj komunikacji z dziećmi.**

– W książce znalazły się przykłady rozmów. Wystarczy pięć, dziesięć, piętnaście minut rozmowy z naszym dzieckiem każdego dnia, by mieć z nim kontakt. Ważne, byśmy byli w tym szczerzy. Widząc to dziecko, słysząc, reagując. To wystarczy. Problemem jest to, że nie potrafimy rozmawiać nawet w związkach. Nie ma w nich komunikacji. Wymieniamy informacje, wyznaczamy cele. Zachowujemy się jak korporacja. Mamy plany roczne, tygodniowe. Dzielimy obowiązki. To tak jakbyśmy byli firmą usługową, a nie związkiem. Rodzic również musi odciąć pępowinę łączącą go z cyfrowym światem. Jeśli uciekam przed problemami w związku do Internetu, to czego spodziewam się po moim dziecku?

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



Fot. Agnieszka Herman

Beata Pawłowicz to współautorka książki „Cyfrowe dzieci”

czegoś nie chce, albo chce się czymś pochwalić, ale też kiedy chce po prostu upiec mazurka.

– **Nie wiedziałam, że wtedy lepiej nie odpowiadać: „super”, bo to wcale nie jest wzmacniające. I na pewno nie jest aktywnym słuchaniem.**

– Tak, a popełniając błędy w komunikacji sprawiamy, że dziecko się denerwuje, zamyka w sobie, zaczyna kontrolować to, co może powiedzieć, ale też traci entuzjazm, spontanicz-

PRACA

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

SZUKAM niani do rocznego dziecka, 608-283-063

W gospodarstwie zatrudnię, 889-815-100

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

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

LOKAL do wynajęcia, centrum Giżycka. 510-095-220

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

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

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 koło Morąga. 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 nieruchomość dom+gospodarczy(Rogóż), maszynę do szycia, piłę tarczową +piły, 500-787-908

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

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 niemiec od 200zł, odkurzacze bezworkowe od 200zł, nawigacja GPS 70zł, 509-347-713

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

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

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

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

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

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

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

RENAULT Scenic 3 1,4 tce benzyna 131KM z nowym LPG (STAG), 2010r., czarny metalik, zarejestrowany, st.bdb., przebieg 156tyś.km. udokumentowany, 508-315-287

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM tanio 2 opony 750/20, 790-493-147

USŁUGI

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

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

ELEKTRYK. 889-372-299

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

OCZYSZCZALNIE, szamba, 794-617-449

OSTRÓDA, okna, grzejniki nowe-używane, 513159810,

OSTRÓDA,SERWIS i wymiana szyb w oknach, 513159810

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 hydrauliczne, 508-491-711

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

RÓŻNE

DOMEK drewniany nowy z tarasem 4m/4m, 669-507-009

POSZUKUJE wykonawcy na pokrycie dachu papą. Janowiec Kościelny, 515-683-442

SPRZEDAM kamień polny ok.60t. Nidzica, 698-410-450

ZWIERZĘTA

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

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

NML Sprzedam prosięta i pszenżyto, 733-536-808

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
65210tbr-A-P

RYBY zarybieniowe, 602-399-656

SPRZEDAM jałowkę wysokocielną lub zamienię na cielęta, 501-233-906

SPRZEDAM jałowki cielne. 501-460-353

maszyny rolnicze

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

KUPIĘ kombajn ziemniaczany typu ANNA, 606-713-778

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

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

SPRZEDAM C360, przyczepa, opryskiwacz, kopaczka, redelka, siewnik, owijarka, agregat, pług, 698-220-636

SPRZEDAM kombajn Bizon(1988r.), stan bdb, przyczepę:D-50, wagę inwentarską, 3pługi, opryskiwacz, przyczepę dłuźycową, 784-039-985

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

SPRZEDAM silnik, koła walskie do kombajnu Z56, 608-865-691

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

produkty rolne

!!!! Oddam słomę / siano za darmo. Nidzica, 519-487-180, 510-589-512

NML Sprzedam pszenżyto, 515-503-195

NML Sprzedam seradełę, 508-580-030

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

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

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

inne

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 Karzewski- specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosza 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00.

Ortoreksja: gdy dieta staje się obsesją...

NASZ ORGANIZM || Zdrowe odżywianie i dbałość o jakość spożywanych posiłków – to sprawy jak najbardziej chwalebne. Gdzie jednak leży granica i czy mam świadomość, że ona w ogóle jest? I jak jej nie przekroczyć? A może moja dieta już stała się niebezpiecznie zdrowa?

Jedzenie w dzisiejszych czasach jest z jednej strony łatwe, z drugiej – bardzo skomplikowane. Łatwe, bo sklepy oferują nam już nie tylko określone składniki do przygotowania obiadu, sałatki czy ciasta, ale gotowe śniadania, lunchy i przekąski. Do tego dochodzą restauracje typu fast food: szybko i za wmiare niewielkie pieniądze dostajemy gotowy posiłek, szybko go zjadamy i po sprawie. Mało kto myśli, że w parze z tą szybkością nader często idzie kiepska jakość posiłków. A przecież gotowe, szybkie produkty oznaczają żywność wysoko przetworzoną, z długim terminem ważności, z dużą ilością substancji konserwujących w składzie, który mało kto czyta... Jedzenie takich posiłków w dużych ilościach staje się szkodliwe dla naszego zdrowia i natychmiast negatywnie odbija się na naszej masie ciała, a w dłuższej perspektywie – także na zdrowiu.

Stąd już jakiś czas temu nastąpiła moda na zdrowe odżywianie. Media zaczęły puchnąć od artykułów i programów o tym, jak odróżnić zdrowe jedzenie od śmieciowego, jak świadomie pożywić wybierając, jak czytać etykiety. Jednym słowem – jak być bardziej bio, eko i jak zwiększyć własną świadomość żywieniową. Świetnie – ale pod jednym warunkiem: jeśli nie popadamy w skrajności.

Bo gdy nadmiernie koncentrujemy się na zdrowym odżywianiu i na punkcie zdrowej diety dochodzimy do poziomu obsesji – zaczynamy cierpieć na ortoreksję. To jednostka chorobowa z grupy zaburzeń odżywiania: choroba duszy, która wzbudza w nas przekonanie, że robimy wszystko dla naszego zdrowia, gdy tymczasem dzieje się odwrotnie...

DIAGNOZA

Ortoreksję odkrył i zdefiniował medyk Steven Bratman, w dodatku na samym sobie. Opowiadał, że jako małe dziecko zmagał się z alergią, w związku z czym rodzice pilnowali, by nie miał kontak-

tu z mlekiem czy glutenem – tylko właściwa dieta miała gwarantować zdrowie. Po paru latach tej dbałości Bratman zorientował się, że jego strach przed niezdrowym jedzeniem stał się jego obsesją. A kiedy już do takiego wniosku doszedł, miał pewność, że ortoreksja wynika z problemów psychicznych, które przekładają się na chęć kontrolowania wszystkiego, co trafia na talerz.

A jednocześnie objawy ortoreksji tak naprawdę bardzo trudno zdefiniować. Przede wszystkim ciężko jest przekonać samego siebie, że fascynacja zdrowym jedzeniem jest czymś złym. Druga sprawa, że jak każde uzależnienie – ortoreksja też rozwija się w czasie. Zaczyna się od zmiany przekonań i poglądów dotyczących jedzenia, odrzucenia słodczy oraz tłustych mięs. Zaczynamy zwracać większą uwagę na spożywanie zdrowych, nieprzetworzonych produktów bez konserwantów, kontrolować pochodzenie wszystkich spożywanych produktów. Z każdym dniem rezygnujemy też z kolejnych produktów na rzecz tych zdrowych, nieskażonych i najlepszej jakości. Jednocześnie zaczyna się kompulsywne czytanie etykiet i coraz więcej produktów trafia na indeks. Osoby borykające się z ortoreksją charakteryzują się również obsesją na punkcie odpowiedniego planowania i przygotowywania posiłków. Potrawy zazwyczaj przygotowują sami, z dużą skrupulatnością odmierzając konkretne ilości poszczególnych składników. Jeżeli w swojej opinii nie poświęcili na to odpowiednio dużo czasu, pojawiają się u nich natrętne myśli i poczucie winy. Problemy te powodują, że chory stopniowo rezygnuje z kolejnych, potencjalnie groźnych dla niego grup produktów i obróbki termicznej.

Teraz kolej na nadmierne korzystanie z intensywnych ćwiczeń i aktywności fizycznej, które bardzo często doprowadzają do przetrenowania. Typowe



dla ortoreksji jest też zaniechanie zdolności odczuwania głodu: ortoreksyk przestaje po prostu czuć, kiedy jest, a kiedy nie jest głodny i ile tego jedzenia potrzebuje. W ekstremalnych przypadkach chorzy z obawy przed niezdrową i szkodliwą żywnością nie jedzą wcale.

Ograniczanie produktów różnych klas w ujęciu długotrwałym prowadzi do poważnych niedoborów określonych grup składników odżywczych, witamin i minerałów, a to w efekcie może powodować niedożywienie.

Z tego powodu pacjent może mieć zawroty głowy, problemy z pamięcią, a także z koncentracją. Do tego dochodzą czasem bóle brzucha, anemia, ale i zmienne nastroje, które łatwo przechodzą w depresję, a nawet przybierają formę samobójczych tendencji. U kobiet dochodzi jeszcze innych objawów, ale i skutek ortoreksji: po jakimś pół roku ortoreksji często pojawiają się zaburzenia w miesiączkowaniu.



TEST

Jeśli kogoś zaintrygowała ortoreksja i po dotychczasowych zdaniach zaczął intensywnie myśleć nad własnym podejściem do zdrowego żywienia – może wykonać test. Szczerze odpowiedzmy sobie na kilka pytań: czy uważasz się za perfekcjonistę, który ma wszystko zawsze pod kontrolą? Czy masz wrażenie, że od momentu wprowadzenia zdrowej diety jakość twojego życia wzrosła? Czy żal ci ludzi, którzy cały czas jedzą niezdrowo? Czy masz wyrzuty sumienia, kiedy sięgasz po coś kalorycznego? Czy z powodu diety unikasz spotkań z rodziną lub znajomymi? Czy nie wychodzisz na imprezę

z powodu typowego dla niej menu? Czy odczuwasz przyjemność, kiedy zjesz śniadanie, obiad, kolację samotnie? Czy odnosisz wrażenie, że na jedzenie musisz przeznaczać więcej czasu, niż byś chciał? Czy masz trudności ze zjedzeniem czegoś, co przygotował ktoś inny i odbyło się to poza twoją kontrolą?

Dalej można samego siebie spytać, czy rozmyślamy o tym, co jutro zjemy? Czy całymi stertami gromadzimy książki o dietach i zdrowej kuchni? Czy nałogowo liczymy kalorie w posiłku i ogólnie przyjęte w ciągu dnia? Czy do tego wszystkiego regularnie odwiedzamy sklepy żywnością ekologiczną, gdzie wciąż

coś kupujemy?

Jeżeli odpowiedź na większość z tych pytań brzmi: tak – nie ma co mówić. Ortoreksja stała się faktem i trzeba szukać pomocy lekarza specjalisty.

LECZENIE

Ortoreksję, podobnie jak inne zaburzenia odżywiania, leczy się terapią, ale i wdrożeniem racjonalnej... diety. Tym razem jednak przygotowanej przez lekarza lub specjalistę ds. żywienia. Na początku trzeba uzupełnić niedobory witamin, potem ortoreksyk musi rygorystycznie przestrzegać narzuconych przez dietetyka zasad odżywiania. Jeśli chory nie potrafi lub nie chce pilnować diety, opieką musi objąć go psychoterapeuta. A ponieważ objawy ortoreksji mogą być niekiedy towarzyszyć innym zaburzeniom, m.in.: anoreksji, bulimii, zaburzeniom obsesyjno-kompulsywnym, hipochondrycznym, psychotycznym – warto skonsultować chorego ze specjalistą bez względu na jego zaangażowanie we własną terapię.

WPŁYW NA FUNKCJONOWANIE SPOŁECZNE

Stała kontrola spożywanych produktów oraz poczucie winy spowodowane niedostatecznym przestrzeganiem zdrowej diety i zbyt krótkim czasem poświęconym na przygotowywanie posiłków powoduje, że ortoreksyk stopniowo sam siebie wycofuje z życia społecznego. Problemem stają się wizyty u znajomych czy w restauracjach, gdy nie ma możliwości rzetelnego sprawdzenia źródła pochodzenia oraz procesu przyrządzania spożywanych produktów. Takie sytuacje pozbawiają kontroli nad przyjmowaniem pożywienia i powodują silną obawę przed zagrożeniem dla swojego zdrowia. W efekcie sprawiają, że osoby cierpiące na ortoreksję mogą unikać kontaktów towarzyskich i jedzenia poza swoim miejscem zamieszkania.

Podsumowując: nawet zdrowo odżywiać się trzeba zawsze z głową i z umiarem...

Magdalena Maria Bukowiecka

0 obronie cnót niewieścich

DOBRE NIE JEST. JEŚLI BOWIEM TO JA ZMUSZONA JESTEM – TAK OKOLICZNOŚCIAMI, JAK I POLECENIEM SŁUŻBOWYM – PISAĆ O OBRONIE CNÓT NIEWIEŚCICH, TO JUŻ Z PEWNOŚCIĄ DOBRE NIE JEST. ANI ZE MNĄ, ANI Z INNYMI LUDŹMI. I CHYBA NAWET Z TYMI CNOTAMI!

Zdam sobie sprawę, że niejaki Andrzej Milewski — w pewnych kręgach znany jako Andrzej Rysuje — był pierwszy. Co tu dużo mówić — ubiegł me zwyczajnie i zwinął, acz treściwy traktat o gruntowaniu cnót niewieścich wyfasonował już we wtorek. No trudno. Ale...

Nie żebym się czepiała lub przesadnie obnosiła z własną płcią. A jednak uważam, że Andrzej Rysuje ma mniejsze uprawnienia do pisania traktatów o niewieściej treści. Już nie mówię, że sądząc po imieniu i trzeciorzędowych cechach płciowych ma pan Andrzej tyle tylko wspólnego z niewiastą, że jest jej przeciwnieństwem. Nie — nie bądźmy małostkowi. Zwracam jednak uwagę, że gdy pan Andrzej przed młodzieńcami i ich zapędami niewiasty przestrzega, gdy ocnocie niewieściej pisząc, przewiduje ewentualne na tę cnotę zakusy, ataki i inne pułapki, zwyczajnie nie jest wiarygodny! Jeśli chodzi o zakres i pomysłowość płci przeciwnej w metodach czyhania — tu tak! Tu bez dwóch zdań jest pan Andrzej autorytetem i pewnością wie, co mówi. Ale na Boga! O tym, co naprawdę działa, a co zasługuje jedynie na miano niezdarnych umizgów — tego pan Andrzej już wiedzieć nie może, bo nie te hormony i nie ta krew w nim buzuja. To tylko my, niewiasty wiemy, czy bukiet kwiatów robi na nas wrażenie większe, czy może jednak mniejsze, niż skok na główkę wprost do bajora!

Osobiście znam osobnika płci — również sądząc po trzeciorzędowych cechach płciowych — przeciwnej.

Ale to tylko z tych cech, bo zachowanie jego, przynajmniej w moim towarzystwie lub ze mną na dalekim horyzoncie — jego zarostowi na brodzie, mięśniom oraz braku wypukłości na wysokości mostka żywy kłam zadaje... Z jakiego bowiem powodu ów osobnik potrafi na mój widok wejść wścianę — tylko Bóg raczy wiedzieć.

Z jakiego powodu widząc mnie stojącą w holu pewnej instytucji, potrafi przeپردازać obok przynajmniej siedem razy, udając jednocześnie, że w ogóle mnie nie widzi — jest to zagadka godna Stonehenge. Z jakiego powodu widząc mnie wchodzącą do jednego z pokoi tej instytucji, potrafi niczym kot zacząć się na półpiętrze, pół godziny bacznie obserwować tegoż pokoju drzwi, a następnie, widząc (może nawet bardziej słysząc?), że moja wizyta dobiega końca — nonszalanckim niby to krokiem i z wyraźnym luzem w kolanach schodzić, mijając się ze mną całkowicie przypadkowo w przejściu — znów sam Bóg na wysokościach mógłby mi to może objaśnić, bo jakiś mój wewnętrzny głos stanowczo podpowiada, że nawet ów osobnik nie zna przyczyn takiego własnego zachowania.

Zachowania — nazywajmy rzeczy po imieniu — w pełni godnego nastoletniego szubaka, a mamy przecież do czynienia z człowiekiem lat około 40, dysponującym w dodatku tytułem naukowym, samochodem oraz stanowiskiem!

Innych jego sztuk już nie będę przytaczać, bo jeśli nie on sam — zorientuje się nasze wspólne towarzystwo, kogo konkretnie mam na myśli. A przecież nie w identyfikacji rzecz.

Grunty, że przykład tego osobnika jasno dowodzi, iż nie mężczyzna o cnotach niewieścich może decydować. Bo się po pierwsze nie zna, a po drugie — bywa, że umysłowość osobników płci niewiastom przeciwnej pozostawia wiele do życzenia...

W związku z powyższym to ja ośmielam się i to ja mam czelność zaprezentować moim zdaniem kwiat cnót



Fot. Pevels/ Cottonbro

niewieścich, który inne niewiasty zachęcam do stosowania już dziś. Natomiast mężczyznom z serca radzę, by zwyczajnie, też od dziś już mieli się na baczności.

MĄDROŚĆ

Swego czasu Anna Dymna wypowiedziała taką oto złotą myśl: „Najszczęśliwsza jestem właśnie z tego powodu, że jestem kobietą. Baby

są silne, sprytnie i mądre.” Koniec cytatu. Choćbym nie wiem na jakie wyżyny własnej umysłowości się wspinała — lepiej tego na pewno nie ujmę. Siła drzemie w nas niezaprzeczalna i często kobieta na progu własnej młodości, z wiadomych powodów nie przewidując, jakie też pułapki zastawi na nią życie — przy czym jakże często to życie objawia się ze swoimi pułapka-

mi pod postacią męską właśnie! — nie jest także w stanie przewidzieć, jak wiele siły nie raz i nie dwa przyjdzie jej zaprezentować. Ile razy napawać siebie sama będzie w tym życiu podziwem, że dała radę; że nie poddała się isamej sobie udowodniła, że może; że nie uległa, nie upadła, że porażkę, która obwieściła jej absolutnie wszyscy.

Ale, ale! Zaręczam, że nasza niewieścia siła nie bierze się znikąd. Wypływa ona mianowicie z jednego tylko źródła: z kobiecej mądrości. A mądrość nasza polega czasem na okazaniu obojętności. Czasem to uśmiech, pełen politowania owszem — ale jednak uśmiech zamiast jadu spływającego z brody do kolan. Czasem nasza mądrość to uniesiona brew zamiast uniesionego głosu — zwłaszcza gdy osobnik płci przeciwnej wykrzykuje swoje niczym nieuzasadnione pretensje i rości prawa do — o zgrozo! — posiadania nas na własność! Traf chciał, że wiem, co mówię, bo sama się na linii takiego pełnego pretensji ognia raz znalazłam i w jego obliczu zachowałam isticie stoicki spokój i isticie królewską godność. I do dziś świadkowie tych gorszących scen z podziwem ten mój spokój oraz wielki hart ducha wspominają.

Mądra niewiasta również stanowczo „nie!” mówi kupowaniu kota w worku. I tu od razu słyszę pełne potępienia głosy, wydobywające się w dużej większości z czeluści męskich gardel oraz gremiów nie tylko wszelkich kontaktów z niewiastami pozabawionych, ale z niewieściej obecności wręcz wyzutych. A tak, szanowni panowie! Jeśli wam wolno popróbować tego czy innego dania przed ostatecznym złożeniem właściwego zamówienia — to czemu niby my mamy brać wszystko, cokolwiek się nam nawinie?! Ja nie mówię, żeby się zaraz każda opychała do rozpęknięcia tym czy tamtym specjałem. Ale... Uszczknąć coś raz na jakiś czas, popróbować tej czy innej egzotycznej przyprawy i od czasu do czasu zamiast pieprzu zainwestować w papryczkę chili — w niewielkich dawkach nikomu nie zaszkodzi. A rozważanie przed podjęciem decyzji raz na życie jest znacznie ważniejsze niż te tam nawet najbardziej oburzone głosy! Bo kto sam z życia rezygnuje — ten nie ma prawa mnie dożywnotnie zakazywać korzystania z tego życia pełnymi garściami!

I żebym za mocno nie wniakała, jak bardzo te rezygnacje są przestrzegane!

SPRYT

W swojej definicji kobiet Anna Dymna mówi też o sprycie — i tu również popieram ją w całej rozciągłości. Mądra kobieta to bowiem sprytna kobieta. A sprytna kobieta pokarzą, ale słowem nie piśnie. Sprytna kobieta połączy rozsypane puzzle wcałość i dyplomatycznie z tej wiedzy skorzysta. Sprytna niewiasta doda dwa do dwóch i choć nie zawsze wyjdzie jej cztery — właśnie spryt na fundamencie mądrości zbudowany skłoni ją do rozwagi i ataku, którego przeciwnik wcale się nie spodziewa.

Owszem, czasem jesteśmy zmuszone.

Czasem okoliczności nie pozostawiają nam innego wyboru, jak tylko dokonać aktu zemsty — przy czym rzeczywiście przeciwnikiem, a zatem i ofiarą zemsty jest nader często osobnik płci męskiej. Głównie dlatego, że sam jest sobie winien.

Było zaniedbywać? Było udawać niedostępnego? Było wyniośle milczeć? Było wykorzystywać irzucić wkąt? Było naciagać i obiecywać złote góry, prawie komplementy i obсыpywać kwiatami?

No, właśnie. Zanim, panowie, obiecacie podróż wnieznane i planować będziecie z niewiastą bezinteresowną przyjaźń na całe życie — zwróćcie uwagę, że owa niewiasta może wasze słowa przyjąć z ufnością i nie traktować ich jak pustego kłamstwa. Zwłaszcza gdy sama swoich niewieścich ust kłamstwem na lewo i prawo nie kala.

I warto też pamiętać, że karma wraca — a moja karma ma ten dodatkowy atrybut, że gdy ona już robi swoje, ja mam stopy obute w moje ostre jak brzytwa, 12-centymetrowe szpilki. Niekoniecznie namawiam do mściwości, niekoniecznie musicie przedstawiać sobą obraz niewiasty, która zarzekała się, że mściwa nie jest, a jednocześnie w gacie swojego przeciwnika wcierała szklaną watę. Nie. Ale — ho, ho! — jakże często z „I’m Your Baby Tonight” ja płynnie przechodziłam do „Best Thing I’ve Never Had”! Bo czasem zwyczajnie nie miałam wyjścia.



fot. pixabay.com

Tak czy siak, ja też najszczęśliwsza jestem właśnie z tego powodu, że Bóg mnie stworzył, a mama urodziła silną, sprytną i mądrą kobietą.

DBAŁOŚĆ O WŁASNE ZDROWIE

I żadne tam rezygnowanie z ozdób, pomad, kosztownych perfum i najbardziej fantazyjnych kiecek. Otorebkach ibutach nie wspominając...! Czy ten Andrzej Rysuje w ogóle wie, co pisze? Już niech on lepiej rysuje...! Bo Bóg nas kobietą stworzył właśnie po to, by również przez Boga stworzeni jubilerzy, kuśnierze, krawcy, szewcy, rymarze, mistrzowie produkcji perfum i innych kosmetyków zwyczajnie nie podechli z głodu. Dbalność o własne zdrowie czasem musi się też przejawiać poczuciem humoru. Bywa, że wisielczego — trudno. Grunt, by nie zapaść w jakąś poważną chorobę nerwową i grunt, by męski narcyzm tępic skutecznie, na każdym kroku i najlepiej w zarodku!

Dbalność o własne zdrowie to też stały rozwój własny, a zatem i inwestycja w wiedzę. Piszę dziś wprawdzie o niewiastach, nieco na bok odkładając chwilowo etymologię tego słowa. Sek w tym, że niewiasta jest dlatego, że nie wie. Aja, po-



Jedno jest pewne:
walka płci trwa
i jeszcze trochę
trwać będzie!

nieważ bardzo często wiem, samą siebie postrzegam jako wiedźmę. Powiedzmy zatem, że zalecam niewieścią cnotę, która objawiać się ma między innymi wiedzą, wyczuciem, intuicją i mądrością wiedzmy.

Dbalność o własne zdrowie wychodzi nam znacznie lepiej, gdy przy naszym boku tkwi zaufana Przyjaciółka — taka przez duże P, niekoniecznie podobnie patrząca na świat, ale z pewnością bezinteresowna i gotowa na wszelkie nasze szaleństwa. Dobrze jest też, gdy na naszych plecach stale czujemy oddech Przyjaciela — który jednocześnie nie jest i nigdy nie będzie naszym partnerem, nawet w deblu lub w szachach. Owszem, męski punkt widzenia dla klarowności obrazu rzeczywistości bywa niezbędny, a i słowa, że głowę mam nosić wysoko i zachowywać się tak, jakby tkwiła na niej korona z diamentem wielkości pięści — w męskich ustach stanowią radę równoznaczną z imperatywem i mottem na życie. I znów zaręczam, że wiem, co mówię — bo nieograniczony w swej hojności los mi taką Przyjaciółkę i takiego Przyjaciela podarował.

A z perfumami zapamiętajcie, niewiasty, na zawsze: nie trzymajcie tych najdroższych na szczególną okazję. Raz, że taka okazja może nigdy nie nadejść, perfumy nam zwietrzeją i nawet bez okazji pachnieć ładnie nie będziemy. A inna rzecz, że nie raz i nie dwa to właśnie zapach najbardziej kosztownych perfum życie do szczególnej okazji sprowokował. A zatem kupujemy i psiukamy ile wlezie!

CNOTA OSTATNIA: SAME O SOBIE

Było w historii nihil novi sine communi consensu — nic o nas bez nas, czego w XVI w. domagał się Sejm polski, a zwłaszcza szlachta. W imieniu wszystkich niewiast, które nosiła, nosi i będzie nosić Matka Ziemia, ja również domagam się, by o naszym zdrowiu, losie, szczęściu i sposobach na życie — a niechby nawet i o tych cnotach niewieścich — decydowały wyłącznie inne niewiasty.

Od razu jednak uprzedzam, że wszelkie tego typu decyzje winny być podejmowane wyłącznie po rzeczowej dyskusji, w drodze konsensusu i uwzględnienia wszelkich głosów ewentualnych w niewieścim gronie mniejszości — a w ogóle to najlepiej przez akklamację.

To pisałam ja, jako żywo — niewiasta! Ale też niewiasta jak żywa!

Jedno jest pewne: walka płci trwa i jeszcze trochę trwać będzie!

Magdalena Maria Bukowiecka

P.S. Pisałam, śpiewając jednocześnie na całe gardło „I’m Every Woman” na zmianę z „Queen of the Night”.

CNOTY NIEWIEŚCIE, CZYLI SKĄD TO ZAMIESZANIE?

Kilka dni temu do mediów wyciekły założenia nowej polityki oświatowej MEiN. O niektórych pomysłach resortu mówił doradca ministra Czarnka, dr Paweł Skrzydlewski. Najwięcej kontrowersji wywołało użyte przez niego na łamach „Naszego Dziennika” sformułowanie „ugruntowanie dziewcząt do cnot niewieścich”. Jak wynika z wypowiedzi Skrzydlewskiego, miałyby ono być jednym z priorytetów ministerstwa. „Dziś obserwujemy w kulturze bardzo niebezpieczne zjawisko moralne, także religijne, pewnego zepsucia duchowego kobiety polegającego na rozbudzeniu w kobiecie pychy, która się przejawia próżnością, zainteresowaniem wyłącznie sobą, egotyzmem, zwalczaniem obiektywnego porządku na rzecz widzenia siebie” — mówił we wspomnianej rozmowie Skrzydlewski.

Kartki i fotografie starej Mławy

Przed Wami kolejna publikacja starych fotografii i kartek Mławy, pochodzących ze zbiorów Andrzeja Czerwińskiego. Patronem rubryki jest Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Fot. materiały ze zbioru Andrzeja Czerwińskiego



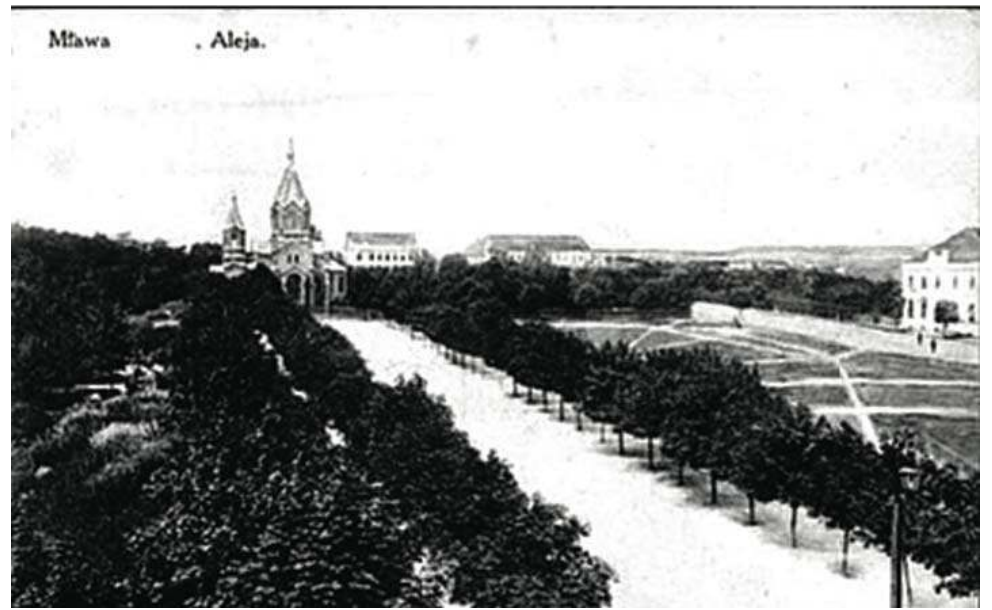
Stary Rynek z Ratuszem z 1905 roku



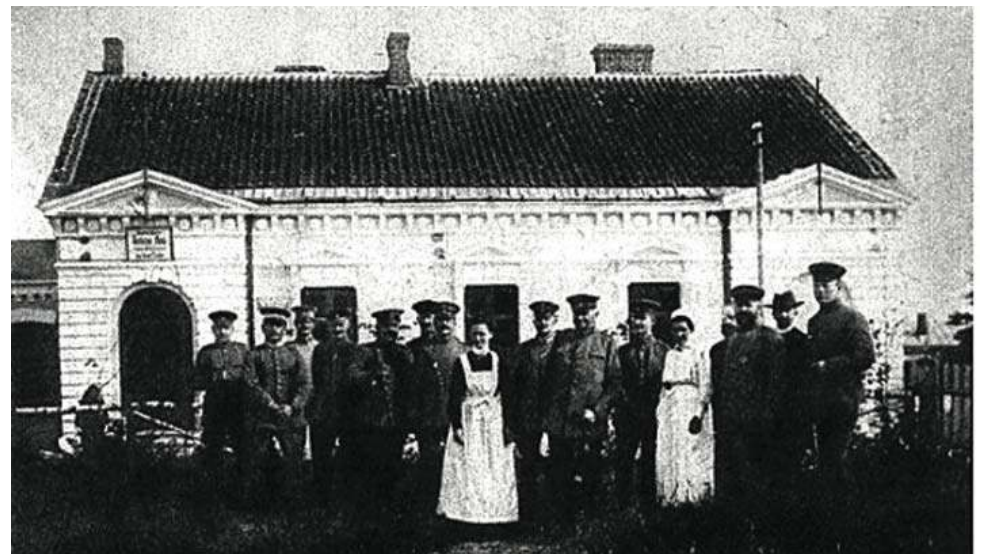
Wkroczenie wojsk do Mławy Stary Rynek strona południowa, data zdjęcia: 1915



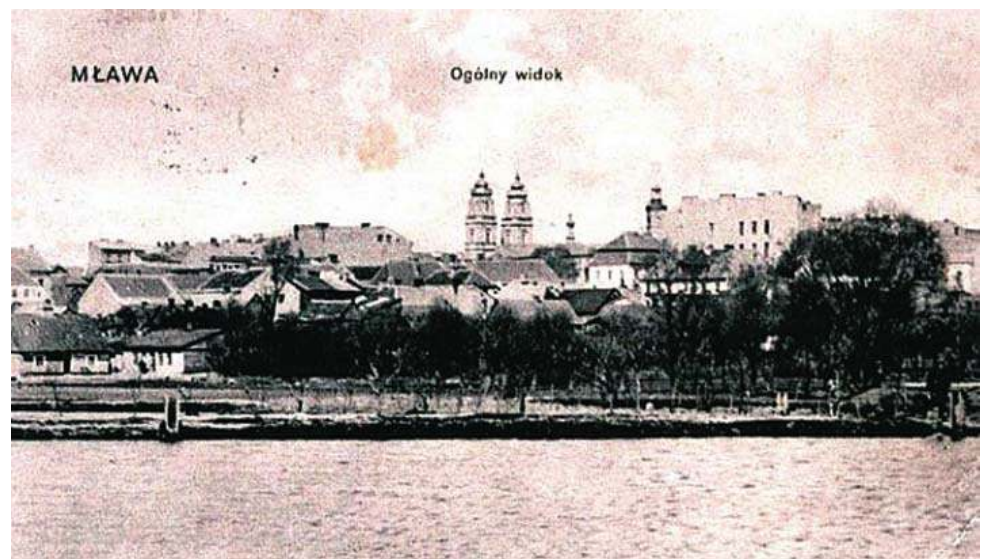
Stary Rynek, data zdjęcia: ok. 1914-15



Aleja spacerowa w dali cerkiew prawosławna, data zdjęcia: 1910



Ulica Długa – Niemiecki Dom Żołnierza, data zdjęcia: ok. 1915-16



Widok na miasto od strony stawów Bolesława Bendycha, data zdjęcia: ok. 1910-14