

CZYTAJ
NAS:

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 6 (980)
WTOREK 07.02.2023

NOWY KURIER mławski.pl

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

CENA 2,80 Zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFŃA WIŚNIEWO

TEN KONCERT ZAPAMIĘTAMY NA DŁUGO

W NIEDZIELĘ ODBYŁ SIĘ DŁUGO
WYCZEKIWANY I ZAPOWIADANY
JUŻ PRZEZ NAS KONCERT
NOWOROCZNY W MŁAWIE.
RELACJA I ZDJĘCIA — STR. 8-9

MDK Mława

ISSN 1731-9056



0 6

9 771731 905506 >

JAKOŚĆ POWIETRZA MOŻEMY SPRAWDZIĆ NA TELEFONIE

WIADOMOŚCI ||

S. 2

REKRUTACJA DO MIEJSKICH PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ

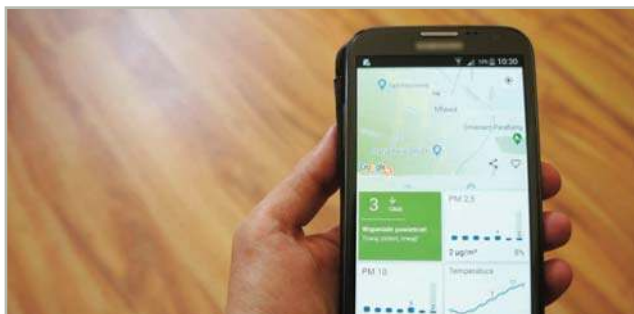
WIADOMOŚCI ||

S. 3

DZIEŃ BABCI I DZIADKA W MŁAWSKIM PRZEDSZKOLU NR 3

SPOŁECZEŃSTWO ||

S. 4



■ — Przypominamy, że w naszym mieście są zainstalowane trzy czujniki. Sensory podają informacje o temperaturze, wilgotności i ciśnieniu, ale przede wszystkim o jakości powietrza — informuje urząd miasta Mława.



■ Do 10 lutego będzie trwać rekrutacja na wolne miejsca do publicznych przedszkoli oraz oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych, dla których organem prowadzącym jest Miasto Mława.



■ W piątek w Miejskim Przedszkolu Samorządowym nr 3 w Mławie odbyły się uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka w grupach 5 i 6 letnich.

WNIOSEK O 500+ NA NOWY OKRES OD 1 LUTEGO

Rodzice i opiekunowie, którzy pobierają świadczenie z programu „Rodzina 500+” mogą składać wnioski na kolejny okres świadczeniowy od 1 lutego 2023 roku. Wniosek można złożyć również w aplikacji mZUS.

Od 1 lutego 2023 roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych zaczął przyjmować wnioski o świadczenie wychowawcze 500+ na nowy okres świadczeniowy, który trwa od 1 czerwca 2023 roku do 31 maja 2024 roku.

— ŚWIADCZENIE WYCHOWAWCZE 500+ PRZYSŁUGUJE NA KAŻDE DZIECKO DO UKOŃCZENIA PRZEZ NIE 18 LAT, NIEZALEŻNIE OD OSIĄGANYCH DOCHODÓW.

Przyjmowanie wniosków na nowy okres świadczeniowy rozpoczęło się 1 lutego 2023 roku. Żeby otrzymać świadczenie trzeba złożyć do ZUS odpowiedni wniosek drogą

elektroniczną. Wnioski na nowy okres świadczeniowy będzie można złożyć za pośrednictwem bezpłatnej aplikacji mZUS dostępnej na urządzenia mobilne (telefony komórkowe, tablety). Wniosek można również wypełnić na komputerze za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, złożyć przez portal Emp@tia albo bankowość elektroniczną — informuje Wojciech Ściwarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Każdy prawidłowo złożony wniosek w terminie między 1 lutego, a 30 kwietnia 2023 roku sprawi, że pieniądze trafią do zainteresowanych do 30 czerwca. W przypadku wniosku złożonego w maju ZUS wypłaci świadczenie do 31 lipca 2023 r. wraz



z wyrównaniem kwoty świadczenia od czerwca.

— Tylko w 2022 roku ZUS przyznał świadczenie wychowawcze na 8 milionów dzieci i przekazał łączną kwotę rodzicom i opiekunom w wysokości 21,7 mld zł. W województwie mazowieckim wypłacono łącznie prawie 3,5 mld zł na 1,3 mln dzieci — dodaje rzecznik.

Wniosek o 500+ w aplikacji mZUS

Od 1 lutego 2023 r. wniosek o świadczenie wychowawcze 500+ na nowy okres świadczeniowy można złożyć w aplikacji mZUS na swoim telefonie lub tablecie. Z mZUS można korzystać na urządzeniach mobilnych z systemami operacyjnymi Android i iOS. Aplikację należy po-

brać ze sklepów Google Play oraz App Store.

— Aplikacja mZUS zawiera funkcje, które przyspieszają wypełnienie wniosku o 500+. Jeśli klient składał już wniosek o to świadczenie w poprzednim okresie świadczeniowym i ZUS je przyznał, to może utworzyć w aplikacji wniosek na nowy okres świadczeniowy. Taki wniosek zostanie automatycznie uzupełniony na podstawie wcześniejszych danych. W razie potrzeby klient może je edytować — informuje Wojciech Ściwarski.

500+ dla obcokrajowców

Świadczenie wychowawcze przysługuje zamieszkałym w Polsce obywatelom UE, a także pozostałym cudzoziemcom, o ile mają legalny pobyt w Polsce wraz z dostępem do polskiego

rynku pracy. Do wniosku powinni dołączyć dokument potwierdzający legalność pobytu w Polsce wraz z dostępem do rynku pracy, np. karta pobytu z adnotacją „dostęp do rynku pracy”.

Świadczenie 500+ przysługuje obywatelom Ukrainy, którzy przybyli z Ukrainy do Polski po 23 lutego 2022 r. w związku z działaniami wojennymi i uzyskali legalny pobyt w Polsce na podstawie ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa.

Wniosek o świadczenie powinni złożyć na specjalnie przygotowanym w języku ukraińskim formularzu SW-U. Wniosek ten można złożyć poprzez PUE ZUS, portal Emp@tia lub bankowość elektroniczną.

źródło: ZUS

JAKOŚĆ POWIETRZA MOŻEMY SPRAWDZIĆ NA TELEFONIE

— Przypominamy, że w naszym mieście są zainstalowane trzy czujniki. Sensory podają informacje o temperaturze, wilgotności i ciśnieniu, ale przede wszystkim o jakości powietrza — stężeniu pyłów zawieszonych PM1, PM2.5 oraz PM10 i wskazują ewentualne przekroczenie norm — czytamy na portalu mlawa.pl.

Czujniki są zlokalizowane na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Kopernika 38, Zespołu Placówek Oświatowych nr 2 przy ul. Granicznej 39 oraz Wod-Kan-u przy ul. Płockiej 106 — informuje portal internetowy urzędu miasta Mława.

— Spacerów i wychodzenia na dłużej na zewnątrz, gdy normy są przekroczone, unikać powinni wszyscy, jednak na szkodliwe działanie pyłu zawieszonego narażone są przede wszystkim osoby z chorobami płuc i serca oraz osoby starsze.

Szczególną uwagę na poziom stężenia PM10



i PM2.5 powinny też zwracać kobiety w ciąży. Niestety, podczas sezonu grzewczego czujniki często odnotowują alarmujące stężenia. Dotyczy to zwłaszcza urządzeń zamontowanych na budynkach przy ulicach Granicznej i Kopernika. To, czym oddychamy, zależy od każdego z nas — dbaj-

my o środowisko, w którym żyjemy! — dodaje autor publikacji.

red, źródło: mlawa.pl

AKTUALNE ODCZYT
MOŻNA SPRAWDZIĆ
NA STRONIE WWW.
MAP.AIRLY.EU LUB
W APLIKACJI „AIRLY”.

REKRUTACJA DO MIEJSKICH PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ

Od 30 stycznia do 10 lutego będzie trwać rekrutacja na wolne miejsca do publicznych przedszkoli oraz oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych, dla których organem prowadzącym jest Miasto Mława. Rekrutacja dotyczy roku szkolnego 2023/2024 — informuje portal urzędu miasta Mława.

Rekrutacja odbywa się do przedszkoli:
— Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 1 im. Marii Konopnickiej w Mławie z siedzibą przy ul. Warszawskiej 52 (dzieci w wieku od 3 do 6 lat);

— Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 2 w Mławie z siedzibą przy ul. Przyrynek 5 (dzieci w wieku od 3 do 6 lat);

— Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 3 im. Jana Brzechwy w Mławie z siedzibą przy ul. Hoża 5 (dzieci w wieku od 3 do 6 lat);

— Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Mławie z siedzibą przy ul. Z. Krasńskiego 7 (dzieci w wieku od 3 do 6 lat);

oraz do oddziałów przedszkolnych, zorganizowanych w szkołach:



— w Szkole Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika z siedzibą przy ul. Sportowej 1 (dzieci w wieku od 3 do 5 lat oraz dzieci w wieku 6 lat tzw. oddziały klasy „0”);

— w Szkole Podstawowej nr 3 im. dra Józefa Ostaszewskiego z siedzibą przy ul. Pogorzelskiego 4 (dzieci w wieku 6 lat tzw. oddziały klasy „0”);

— w Szkole Podstawowej nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego z siedzibą przy ul. Żołnierzy 80 P.P. 5 (dzieci w wieku 6 lat tzw. oddziały klasy „0”),

Przy czym można wybrać maksymalnie 3 przedszkola – przedszkole I, II lub III wyboru.

Rekrutacja w systemie elektronicznym

trwa od 30.01.2023 r. do 10.02.2023 r., szczegóły na portalu internetowym urzędu miasta Mława — www.mlawa.pl.

Dla osób niemających dostępu do Internetu lub nieznających języka polskiego – rejestracji można dokonać w sekretariacie przedszkola pierwszego wyboru.

Oferta przedszkoli prowadzonych przez Miasto

Mława, w tym informator i dokumenty do pobrania, znajduje się pod tym adresem (www.mlawa.pl).

Szczegółowe informacje znajdują się na stronach internetowych przedszkoli i szkół podstawowych oraz na stornie BIP Miasta Mława. Warto także zapoznać się z załącznikiem umieszczonym pod tekstem na portalu.

Rodziców dzieci 7 letnich zamieszkających w obwodach szkół podstawowych prosi się o zgłoszenie dziecka do klasy I szkoły obwodowej. Zgłoszenie składa się do dyrektora szkoły w terminie do 17 marca 2023 r., do godz. 16.00.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronach internetowych szkół podstawowych oraz na stornie BIP Miasta Mława. Mapa obwodów szkół dostępna jest także na stronie internetowej Miasta Mława.

red, źródło: WOIPS / mlawa.pl



SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ZNAJDUJĄ SIĘ NA STRONACH INTERNETOWYCH PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ PODSTAWOWYCH ORAZ NA STORNIE BIP MIASTA MŁAWA. WARTO TAKŻE ZAPOZNAĆ SIĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM UMIESZCZONYM POD TEKSTEM NA PORTALU.

WŁAMANIE NA DZIAŁKACH PRZY UL. SZREŃSKIEJ W MŁAWIE

NA SYGNALE Mławska policja prowadzi śledztwo w sprawie włamania na terenie ogródków działkowych przy ul. Szreńskiej w Mławie.

Właściciel zauważył włamanie w sobotę 28 stycznia, ale mogło do niego dojść w ciągu poprzedniego tygodnia. Bywa, że altany działkowe w czasie sezonu zimowego pozostają tygodniami bez nadzoru właścicieli, warto zatem wcześniej zabezpieczyć swoje mienie — zauważa asp. szt. Anna Pawłowska z KPP Mława.

>> Jak podaje mławska policja, mieszkaniec Mławy stracił piłę spalinową i telewizor (21 cali). — Podczas włamania sprawca uszkodził futrynę pomieszczenia gospodarczego. Złodziejowi grozi kara od roku do 10 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, oficer

prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

— Włamania do altan i domków działkowych to wyjątkowo uciążliwe sytuacje. W sezonie zimowym ogródki działkowe są rzadko odwiedzane przez właścicieli. Pozostawione w domkach czy pomieszczeniach gospodarczych sprzęty, takie jak piła, kosiarka, telewizor a na-

wet czajnik elektryczny czy radio, stają się łupem złodzieja. Przed sezonem zimowym warto zatem zabrać sprzęty z altany w bezpieczne i dozorowane miejsce. Rozwiązaniem, z którego coraz powszechniej korzystają działkowcy, jest także monitoring — dodaje rzeczniczka mławskiej policji.

red, źródło: KPP Mława



DZIEŃ BABCI I DZIADKA W MŁAWSKIM PRZEDSZKOLU NR 3

W piątek 3 lutego w Miejskim Przedszkolu Samorządowym nr 3 w Mławie odbyły się uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka w grupach 5 i 6 letnich: Gumisiach, Pszczółkach oraz Oa i Oc.

„Dziś dla babci słońce mamy i całuski dla dziadziusia... Dziś życzenia wnuczek składa i piosenkę śpiewa wnusia...”.

W tym szczególnym dniu Przedszkolaki powitały wyjątkowych gości - Babcie i Dziadków. To właśnie dla nich pięknie recytowały wiersze oraz śpiewały piosenki. Nie zabrakło też wspólnych zabaw, poczęstunku i pamiątkowych zdjęć. Wzorowo zostały zrealizowane zadania z projektu edukacyjnego „Z kulturą mi do twarzy”.

red, źródło: MPS nr 3 w Mławie



BEZPIECZNE FERIE Z „KOMISARZEM MŁAWIAKIEM” — W SZKOŁACH ODBYŁY SIĘ SPOTKANIA Z UCZNIAMI

Mławscy profilaktycy wraz z dzielnicowymi i „Komisarzem Mławiakiem”, przed zbliżającymi się feriami zimowymi, spotykają się z dziećmi i młodzieżą by rozmawiać o tym, jak bezpiecznie spędzać czas wolny od zajęć szkolnych. Przypominają też m. in. o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu i przestrzeganiu przepisów ruchu drogowego.

Już niedługo, bo 13 lutego dla uczniów szkół z województwa mazowieckiego rozpoczną się ferie zimowe. Profilaktycy z mławskiej komendy policji wraz z dzielnicowymi obsługującymi teren miasta i gmin, wtrosce o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży przeprowadzają spotkania w szkołach.

— Podczas spotkań funkcjonariusze przypominają uczniom podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące wszystkich uczestników ruchu drogowego, wskazując przy tym jak ważne jest noszenie odblasków przez pieszych — tłumaczy asp. Aneta Prusik z komendy powiatowej policji w Mławie.

— POLICJANCI PORUSZAJĄ TEMAT WŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA W MIEJSCU, DO KTÓREGO DZIECI UDAJĄ SIĘ NA WYPOCZYNEK NP. W GÓRACH, A TAKŻE BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO W DOMU.

Przypominają także wszystkim, by byli ostrożni przy zawieraniu nowych



„Komisarz Mławiak” i mławskie policjantki na jednym ze spotkań z uczniami



znajomości, szczególnie przez Internet oraz wyjaśniają jak należy się zachować, gdy dziecko zaczepia ktoś obcy. Wyjaśniają także jak bezpiecznie „surfować po sieci” oraz jak i kiedy korzystać z numerów alarmowych — dodaje.

W każdym spotkaniu uczestniczył „Komisarz Mławiak” — maskotka mławskiej policji, która zyskała dużą sympatię wśród dzieci. W ostatnim czasie spotkania odbyły się m. in. w szkołach w Łomi, Turzy Małej, Zwadach, Lipowcu

Kościelnym oraz SP nr 1 i 2 w Mławie.

— Pozdrawiamy wszystkie dzieciaki, które wzięły udział w spotkaniach profilaktycznych z „Komisarzem Mławiakiem” i życzymy bezpiecznych ferii zimowych. „Komisarz Mławiak” będzie uczestniczył w spotkaniach profilaktycznych w trakcie wypoczynku zimowego. 15 lutego będziemy na zajęciach w Miejskim Domu Kultury w Mławie — mówi asp. Aneta Prusik.

red, źródło: KPP Mława



MŁAWSCY ŻYDZI W DAWNYCH WIEKACH

W połowie XVII wieku społeczność żydowska w Rzeczypospolitej szlacheckiej była najliczniejszą spośród wszystkich krajów ówczesnej Europy. Trzeba więc zadać pytanie: skąd i kiedy przybyli nasi starsi bracia w wierze do Królestwa Polskiego i Wielkiego Księstwa Litewskiego?

Już w średniowieczu zapadły w wielu krajach Europy zachodniej niekorzystne dla starożytnych poddanych decyzje, w wyniku których w 1290 roku zmuszeni zostali opuścić Anglię, częściowo w 1306, a w 1394 całkowicie Francję. Na przełomie XIV i XV wieku wypędzono ich z wielu niezależnych księstw w Cesarstwie Niemieckim. W latach 1492–1510 ponad 150 tysięcy Żydów zmuszono do opuszczenia terytorium Hiszpanii i jej posiadłości w południowych Włoszech. W Polsce znaleźli dobre warunki do osiedlenia i życia. Podlegali ochronie prawnej zapewnianej im przez poszczególnych królów, na podstawie wydawanych i potwierdzanych przywilejów.

JEDNYM Z GŁÓWNYCH ELEMENTÓW SŁUŻĄCYCH BEZPIECZEŃSTWU TEJ SPOŁECZNOŚCI BYŁO WYŁĄCZENIE JEJ SPOD JURYSDYKCJI WŁADZ MIEJSKICH. ŻYDZI PODLEGALI WŁASNEMU PRAWU, A NASTĘPNIE PRAWOM KRÓLEWSKIM, A NIE MIEJSKIM. BYŁO TO NAJWAŻNIEJSZE UPRAWNIENIE, KTÓRE PRZEJAWIAŁO SIĘ W FUNKCJONOWANIU SAMORZĄDU.

Podstawową jednostką społeczności była gmina, która pełniła funkcje świeckie i religijne. Zarządzał nią kahał będący organem składającym się z 10–20 członków, na czele którego stał parnas (przewodniczący), wymieniany w większych gminach co



Ulica Płocka w Mławie była w większości zamieszkała przez Żydów

miesiąc, w mniejszych co kwartał. Zakres kompetencji gmin był bardzo szeroki: począwszy od wszelkich spraw związanych z kultem religijnym, poprzez troskę o kondycję ekonomiczną, pomoc biednym, chorym i sierotom, aż po edukację. Gmina była odpowiedzialna także za wspólny majątek, za czystość i zaopatrzenie w wodę dzielnicy żydowskiej. Za zgodą władz centralnych i miejskich kontrolowała działalność gospodarczą społeczności żydowskiej, udzielała prawa do zamieszkania w mieście i kontrolowała nabywanie nieruchomości.

Wybory do kahału nie były demokratyczne we współczesnym znaczeniu tego słowa, ponieważ ograniczały się do bogatej i do tego, tylko męskiej części społeczności. Warto podkreślić, że jest zrozumienie logiki, którą kierowali się przywódcy gminy,

która decydowała o położeniu społeczności żydowskiej w Rzeczypospolitej. Główną zasadą było, żeby zapobiegać wszelkim działaniom poszczególnych jednostek, mogących spowodować wrogość wobec Żydów. Ta generalna zasada skutkowała wydawaniem praw, m. in. zakazujących ostentacyjnego luksusu, dzięki któremu chciano uniknąć zazdrości, mogącej zrodzić się na widok obnoszenia się kosztownościami.

Najważniejszymi elementami struktury samorządowej gminy żydowskiej były: rabinat i bejtdin czyli żydowski sąd. Rabin był religijnym przywódcą wspólnoty, określanym jako raw albo raw bej din czyli przełożony sądu. Określenie ostatnie odnosiło się do jego głównej funkcji urzędowej. Występował w roli główne-

go autorytetu prawnego, przewodniczącego wsądzie wymierzającym sprawiedliwość w gminie. Rabin miał duży autorytet nie tylko w sprawach religijnych, ale też w świeckich. Brał udział w posiedzeniach kahału, choć nie był jego członkiem. Bez jego zgody nie można było podjąć ważnej decyzji.

Bejtdin był odpowiedzialny za stosowanie prawa żydowskiego. Składał się z dwunastu corocznie wybieranych sędziów. Orzekali oni w trzyosobowych składach, działając na podstawie uprawnień nadanych im przez kahał. Zajmowali się rozstrzygnięciem spraw związanych z wszelkimi aspektami działalności finansowej i gospodarczej. Kahał natomiast orzekał w sprawach porządkowych. Główną zasadą kahału jak bejtdinu było, żeby żaden Żyd

nie wnosił, bez jego zgody, spraw do sądów chrześcijańskich. Za złamanie tej zasady groziła mu ekskomunika.

Gmina była najniższym elementem struktury samorządu żydowskiego. Nad nią były sejmiki regionalne, a wskali państwowej - Sejm Czterech Ziem. Sejm zbierał się co dwa lata najczęściej w Lublinie, na wiosnę podczas wielkich jarmarków, także w Jarosławiu, ale już jesienią. Zajmował się głównie rozdziałem podatku pogłównego między poszczególne gminy. Był reprezentantem ziem: Wielkopolski, Małopolski, Wołynia i Rusi. Jego funkcjonowanie w Polsce było ewenementem wskali europejskiej. Podobnej instytucji centralnego organu samorządowego Żydów nie było w żadnym innym kraju.

Sytuacja Żydów w dawnej Rzeczypospolitej była ambiwalentna. Z jednej strony byli ze względów religijnych niezbyt chętnie widziani, z drugiej, ich pozycja w społeczeństwie była sankcjonowana przez prawo, co dawało im określony status ekonomiczny i bezpieczeństwo. Po rozbiorach Rzeczypospolitej, już w XIX wieku, ich sytuacja uległa znacznej zmianie.

W OKRESIE STAROPOLSKIM ŻYDZI POJAWILI SIĘ W MŁAWIE NA POČĄTKU XVI WIEKU. W DOKUMENCIE KRÓLEWSKIM Z 1507 ROKU ZWIĄZANYM Z OPODATKOWANIEM GMIN ŻYDOWSKICH W ZWIĄZKU Z KORONACJĄ KRÓLA ZYGMUNTA, ZWANEGO PÓŹNIEJ STARYM, WYMIENIONA ZOSTAŁA MŁAWA. MIESZKAJĄCY W MIEŚCIE STAROŻAKONNI ZAPŁACILI 7 FLORENÓW PODATKU KORONACYJNEGO. PIERWSZYM ZNANYM Z IMIENIA ŻYDEM MŁAWSKIM BYŁ IZAAK. JEHO IMIĘ ODNOTOWANO W KSIĘGACH SĄDOWYCH CIECHANOWSKICH Z 1512 ROKU. WEDŁUG LUSTRACJI Z 1565 ROKU W MŁAWIE BYŁO PIĘĆ DOMÓW ZAMIESZKAŁYCH PRZEZ ŻYDÓW. MOŻNA DOMNIEMYWAĆ, ŻE NIEWIELKA SPOŁECZNOŚĆ WYZNANIA MOJŻESZOWEGO LICZYŁA W XVI WIEKU NAJWYŻEJ KILKADZIESIĄT OSÓB.

Niewiele więcej Żydów mieszkało w XVII wieku, a po „potopie szwedzkim” pozostało ich zaledwie około dwudziestu, zamieszkujących w dwóch domach własnych. Dwie rodziny wynajmowały mieszkania. Znaczny przyrost ludności żydowskiej nastąpił w XVIII wieku za panowania króla Stanisława Poniatowskiego. Według lustracji przeprowadzonej w 1765 roku w Mławie mieszkały 22 rodziny żydowskie: 15 mieszkało we własnych domach a 7 wynajmowało mieszkania. Dziesięć lat później w kolejnej lustracji zapisano: „Domów żydowskich jest 14, mają swoją bóżnicę na końcu miasta, za miastem zaś chowają się na osobnym kirkucie.” Należy przyjąć, że pod koniec istnienia Rzeczypospolitej szlacheckiej w Mławie mieszkało około stu osób wyznania mojżeszowego. Wszystkich mieszkańców nie było więcej niż tysiąc. Znaczny przyrost żydowskich mieszkańców miasta nastąpił - ponownie - w wieku XIX. W pierwszej połowie XIX wieku liczba ludności wyznania mojżeszowego w Mławie systematycznie wzrastała.

O ILE W 1827 ROKU NA OGÓLNA LICZBĘ MIESZKAŃCÓW WYNOSZĄCĄ 2 230 OSÓB, ŻYDÓW BYŁO 792, CO STANOWIŁO 35,5%, TO JUŻ W 1857 ROKU NA OGÓLNA LICZBĘ 3 290 MIESZKAŃCÓW, STAROZAKONNYCH BYŁO 1 630, CO STANOWIŁO PONAD 50%. BYŁ TO NAJWIĘKSZY PRZYRÓST LICZBY ŻYDÓW W MŁAWIE.

W kolejnych latach udział procentowy tej ludności uległ nieznacznemu zmniejszeniu. W 1893 roku wszystkich mieszkańców Mławy było 10 624 w tym Żydów 4 992, co stanowiło



Symbolem obecności Żydów była synagoga. Okazały gmach zbudowany został się przy ulicy Koziej

47%, a w 1910 roku odpowiednio 15 702, a Żydów 7 017, co stanowiło 44,7%. W kolejnych latach XX wieku procent ludności żydowskiej zmniejszył się do około 30%.

Po krótkim, bo zaledwie 12-letnim okresie kiedy Mława znajdowała się w zaborze pruskim i jeszcze krótszym okresie dominacji francuskiej w ramach Księstwa Warszawskiego, mławianie znaleźli się w Królestwie Polskim. Uchwalona i podpisana przez cara Aleksandra I jako króla polskiego w dniu 27 listopada 1815 roku konstytucja Królestwa Polskiego, utworzonego postanowieniem Kongresu Wiedeńskiego, nie traktowała Żydów jako odrębnej narodowości. Również Statut Organiczny z 1832 roku nie regulował statusu mieszkańców wyznania mojżeszowego mieszkających w Królestwie. Chociaż oba te akty prawne gwarantowały ludności żydowskiej równość wobec prawa, w praktyce byli oni pozbawieni niektórych praw. Nie mogli być adwokatami, nauczycielami, zajmować stanowisk administracyjnych. Pokutowało tu stare, jeszcze średniowieczne przekonanie, oparte na teologii „zastąpienia”, które głosiło, że Żydów należy tolero-

wać na podrzędnej pozycji społecznej, by można było wykazać prawdziwość religii chrześcijańskiej.

Sytuacja Żydów jeszcze bardziej się pogorszyła, po względem społecznym i moralnym, kiedy zapadła decyzja o utworzeniu rewirów. 27 grudnia 1824 roku władze podjęły decyzję o utworzeniu w Mławie rewiru dla żyjących w mieście Żydów. Na rewir wyznaczona została ulica Nowo-Warszawska. Praktycznie ulica pozbawiona była domów, więc starozakonni odwołali się do Wysokiej Komisji Rządowej Spraw Wewnętrznych i Policji twierdząc, że wykonanie nakazu jest niemożliwe. Tu warto dodać, że Mława nie była wyjątkiem, podobne decyzje dotyczyły również innych miast Królestwa.

Wykonanie decyzji o przeniesieniu Żydów do rewiru okazało się niemożliwe, ze względu na brak odpowiedniej liczby domów, w których mogłoby zamieszkać 140 rodzin. Na terenie planowanego rewiru znajdowało się tylko 5 domów należących do Żydów. Po wystosowaniu licznych skarg i prośb Rada Administracyjna Królestwa Polskiego podjęła decyzję 28 września 1828 roku o poszerzeniu rewiru.

Początkowo miał obejmować teren zawarty między ulicami: Warszawską, Bóżniczą i Ostatnią, a następnie obejmował ulicę Szewską aż do Tylnej, obecnie Długiej. W następnym roku mławscy Żydzi wystosowali prośbę o przedłużenie terminu osiedlenia o 6 lat, argumentując to koniecznością wybudowania domów dla 36 rodzin. Termin został przesunięty tylko o 2 lata.

Miejscowe władze nie zważając na decyzje administracji centralnej zaczęły stopniowo rugować rodziny żydowskie z dzielnic zamieszkałych przez chrześcijan. Po licznych skargach i petycjach akcja ta została przerwana w 1833 roku zarządzeniem władz Królestwa. W tym miejscu trzeba podkreślić, że tworzenie rewirów i problemy z tym związane były wynikiem szkodliwej polityki rosyjskich władz Królestwa. Nie szanowano Statutu Organicznego dającego ludności wyznania mojżeszowego równe prawa z chrześcijanami. Rosyjskim elitom chodziło o spowodowanie konfliktów między Polakami i Żydami. Polityka ta miała również na celu podzielenie społeczności żydowskiej. Poza rewirem mogli mieszkać Żydzi, którzy spełniali określone warunki: posiadali mini-

mum 15 tysięcy złotych stałego dochodu i nie mieli długów, byli bankierami, prowadzili „przyzwoity handel”. Posiadali umiejętność pisania i czytania po polsku lub francusku i niemiecku, posyłali swoje dzieci do polskich szkół, ubierali się po europejsku, nie używali znaków lub symboli, które odróżniały ich od chrześcijan.

Warto również pamiętać, że tworzenie rewirów nie miało nic wspólnego z późniejszymi gettami. Rewiry nie były oddzielone od pozostałych części miasta żadnym ogrodzeniem ani murem. Były wydzielonymi administracyjnie terenami zamieszkałymi przez ludność żydowską, która mogła się swobodnie poruszać po innych częściach miasta. Tu trzeba dodać, że Żydzi jak każda społeczność będąca mniejszością, chętnie zamieszkiwali określone rejony miasta. Już w średniowieczu skupiali się wokół określonego placu, ciągu podwórzcy lub uliczki. Był to wzorzec zamieszkiwania przyniesiony z Niemiec, który odzwierciedlał zamknięty charakter społeczności i podyktowany był względami praktycznymi. Obszar taki określano mianem ulicy żydowskiej i nie ograniczał się do jednej, lecz kilku ulic.

Rewiry zostały zlikwidowane przed wybuchem powstania styczniowego w ramach reform przeprowadzonych przez margrabiego Aleksandra Wielopolskiego, obejmującego urząd naczelnika rządu cywilnego Królestwa Polskiego. Jednym z jego celów było przyznanie równouprawnienia Żydom, w których widział główny składnik polskiej klasy średniej.

UKAZ EMANCYPACYJNY
Z 4 CZERWCA 1862
ROKU ZNOSIŁ
WIĘKSZOŚĆ RESTRYKCJI
DOTYCZĄCYCH
DZIAŁALNOŚCI
ŻYDÓW. PRAKTYCZNIE
UCZYNIŁ Z NICH
RÓWNOPRAWNYCH
OBYWATELI. PO
WYBUCHU POWSTANIA
STYCZNIOWEGO
RZĄD NARODOWY
POTWIERDZIŁ ICH
STATUS.

Tradycyjnym zajęciem społeczności żydowskiej był handel, ale też rzemiosło i prowadzenie drobnych zakładów przemysłowych. Izraelici mławscy mieli swobodę obrotu towarowego i opanowali tradycyjny sposób handlowania podczas jarmarków i targów. Z czasem wyodrębniła się grupa najpoważniejszych przedsiębiorców obracających znacznym kapitałem i prowadzących handel na skalę ponadregionalną, a nawet międzynarodową, posiadająca znaczne nadwyżki pieniężne, które oferowali jako kredyty. Przykładem rodziny odnoszącej sukces handlowy w Mławie byli Alterowie. Większość Żydów zajmowała się handlem kramarskim, szynkarskim, z czasem dorabiając się średnich fortun. (...)

Sytuacja Żydów w Mławie stała się zupełnie inna po odzyskaniu przez Polskę niepodległości w 1918 roku.

Dr Leszek Arent, wiceprezes
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

CZY BYŁO WARTO CZEKAĆ? BEZSPRZECZNIE, PO TRZYKROĆ, TAK!

MŁAWA\\\\ — Dawno nie mieliśmy tak dobrego poniedziałkowego poranka, a to za sprawą Koncertu Noworocznego, który odbył się w niedzielę [5 lutego — przyp. red] w I Liceum Ogólnokształcącym w Mławie. Te emocje zostały z nami do dziś — czytamy w informacji Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

To właśnie w niedzielę odbył się długo wyczekiwany i zapowiadany już przez nas na łamach Nowego Kuriera Mławskiego, Koncert Noworoczny 2023. Oto relacja MDK Mława.

— Widzieliśmy zachwyt w oczach widzów i radość na twarzach artystów. Podczas tego niedzielnego wieczoru mogliśmy wspólnie, choć trochę później niż zazwyczaj w Mławie, rozpocząć nowy rok artystyczny. Na występ Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego w Mławie musieliśmy poczekać do lutego, ale czy było warto? Bezsprzecznie, po trzykroć, TAK! Pierwsze wejście orkiestry, taniec marynarski, tanga, walce, charlestony, solowe występy wokalne, jak i te z udziałem chóru cieszyły oczy i serce. Słynny utwór „Gdybym był bogaczem” z musicalu „Skrzypek na dachu” zachęcił publiczność do wspólnego klaskania, ale wykonanie przez akorde-



onistę i skrzypka utworu „Gypsy Carnival” to był prawdziwy wirtuozerski majstersztyk, po którym rozległa się salwa braw.

Wydawało się, że nie może nas spotkać nic lepszego, ale na koniec zaprezentowali się wszyscy artyści – łącznie 111 osób i wykonali utwór „Jak białe orły” do słów Krzysztofa Roznera i muzyki Adama Hetmana. Finał był tak samo spektakularny jak początek i z pewnością zapamiętamy ten koncert na długo. Występ zakończył się owacją na stojąco.

>> W programie Koncertu Noworocznego pojawiły się pieśni poświęcone historii polskiego oręża – utwory powstałe zarówno w czasie wojny polsko-bolszewickiej, jak i II wojny światowej, ale również kompozycje zaliczane do największych przebojów muzyki rozrywkowej okresu przedwojennego. Melodie autorstwa Henryka Warsa i Jerzego Juranota pozwoliły poczuć atmosferę małych kawiarni i niezwykle modnych w tym czasie scen kabaretowych, na których występowali

m.in. Ludwik Sempoliński czy Hanka Ordonówna. Gratką dla osób, które uwielbiają rozrywkowy repertuar były światowe przeboje znane m.in. z takich musicali, jak „My Fair Lady” czy „Grease”.

W wydarzeniu uczestniczyła m.in. posłanka Anna Ewa Cicholska. Koncert otworzył Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. Na sali pojawił się również przedstawiciel Wojskowego Centrum Rekrutacji w Ciechanowie, które było patronem wydarzenia.



Organizatorzy: Burmistrz Miasta Mława, Miejski Dom Kultury w Mławie

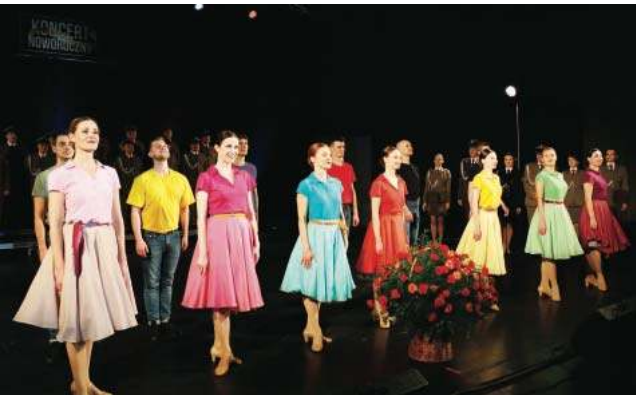
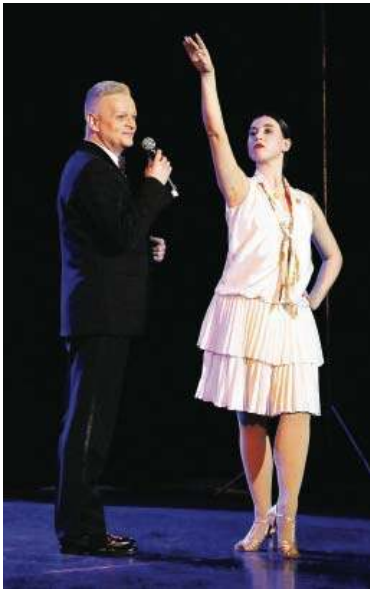
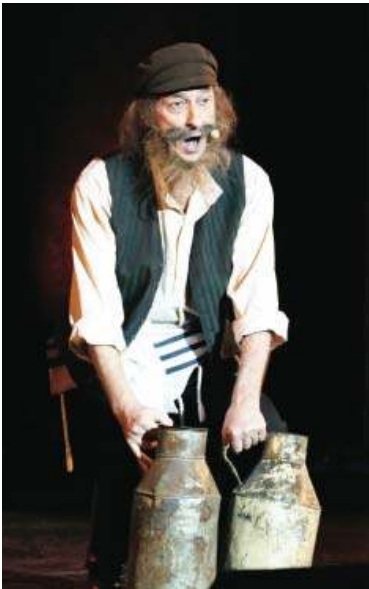
5 lutego o godz. 18.00 w I Liceum Ogólnokształcącym w Mławie wystąpili:

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

CHÓR, BALET I ORKIESTRA SYMFONICZNA REPREZENTACYJNEGO ZESPOŁU ARTYSTYCZNEGO WOJSKA POLSKIEGO
DYRYGENT: Tomasz Labuń
KONFERANSJER: Tomasz Szuran
REALIZATORZY:
KIEROWNICTWO MUZYCZNE – Grzegorz Mielimąka
KIEROWNICTWO BALETU – Iwona Runowska
KIEROWNICTWO CHÓRU – Paweł Szkop
KIEROWNICTWO TECHNICZNE – Krzysztof Stoiński

red, źródło: MDK Mława





KAŻDY CHCE BYĆ USŁYSZANYM

PSYCHOLOGIA Podobno jako ludzkość stajemy się coraz bardziej nieszczęśliwi, samotni i zaniepokojeni. Owszem, możemy o to obwiniać pędzący do przodu świat, ale możemy też próbować na to wpłynąć.

To, czego nam tak bardzo brakuje w trudnych chwilach, to bycie usłyszanym, ujrzanym i czującym, że inni rozumieją nasze potrzeby. Tym właśnie jest istota empatii. Jeśli więc zależy nam na wyjątkowych relacjach, warto ją w sobie rozwijać.

Terapeutyczny przełom

Doktor Helen Riess, profesor psychiatrii w Harvard Medical School od zawsze fascynowała się ludzkimi relacjami. Tym, co sprawia, że czujemy się połączeni, jak i tym, co nas dzieli. W 2013 roku, na swoim wystąpieniu TED-X opowiedziała o badaniu udowadniającym, że empatia to coś więcej, niż zwykłe współczucie z poziomu umysłu.

10 lat wcześniej jeden ze studentów zaproponował doktor Riess udział w badaniu mającym zweryfikować, czy podczas wyrazu empatii w stosunku do drugiej osoby dopasowują się również procesy fizjologiczne, jak np. synchronizacja tętna. Ponieważ empatii oczekuje się od osób pracujących w obszarze pomagania, zaangażowana jako psychiatra była m.in. profesor Riess wraz ze swoją pacjentką, która mimo wielu przepracowanych trudności nie mogła schudnąć. Ich wspólna sesja była oczywiście nagrywana oraz odpowiednio monitorowana pod kątem reakcji organizmu obu pań.

Czego oczy nie widzą...

Wyniki były absolutnie zdumiewające. Faktycznie potwierdziło się założenie, że w większości czasu reakcje fizjologiczne były zsynchronizowane, ale nie tylko. Na wykresach widoczne było również, że pacjentka



Fot: unsplash.com | Zdjęcie jest ilustracją do artykułu

miała akurat bardzo wysoki poziom niepokoju, podczas gdy na sesji nie było to widoczne. Wyglądała na spokojną, pewną siebie, elokwentną kobietę. Gdy doktor pokazała jej wyniki, odrzekła: „wcale mnie to nie dziwi, żyję tak każdego dnia, lecz nikt nie widzi mojego bólu”.

Doktor Riess prześledziła jeszcze raz video w poszukiwaniu jakichkolwiek objawów napięcia, które najwidoczniej musiała przeoczyć na żywo. Zauważyła, że najwyższe wartości na wykresach, wskazujące na niepokój, zbiegają się z niezwykle subtelnymi ruchami pacjentki, jak odgarnięcie włosów, spojrzenie w dół lub delikatne zmiany w głosie. Panie kontynuowały swoje sesje, przy czym doktor Riess była już czuła na każdy subtelny sygnał i na nim się zatrzymywała, omawiając to, co akurat dzieje się we wnętrzu młodej kobiety. W kolejnym roku pacjentka schudła ponad 20 kg, co było przełomowe zarówno dla niej, jak i doktor Riess. Był to moment, w którym poczuła, że taka pełna wnikliwości uważność znacznie podwyższa poziom empatii, co z kolei przekłada się zdumiewająco na proces terapeutyczny. W dalszym

etapie życia zawodowego stworzyła trening empatii, który sprawdzał się bardzo efektywnie między innymi w szpitalach, w relacjach lekarz – pacjent.

Szkola empatii

Niektórzy mogą być zdania, że empatycznymi przechodzimy na świat i jeśli tak się nie stało, nic już tego nie zmieni. Faktycznie, zdarza nam się widzieć malutkie dzieci, które automatycznie reagują, gdy widzą czyjąś krzywdę, tak jakby miały już to w genach. Empatię jednak, jak wiele innych cech, możemy w sobie wykształcić. Aby uczynić to łatwiejszym, doktor Riess proponuje zapamiętać akronim na podstawie pierwszych liter słowa „empathy” (empatia).

E (eye contact) - kontakt wzrokowy już od samego powitania jest niezwykle istotny. Jest pierwszym krokiem, aby poczuć się zauważonym. Świetnie oddaje to przywitanie wplemieniu Zulu. Ich „cheśc” to „sawubona”, co oznacza właśnie „widzę cię”.

M (muscles of facial expression) - wskrócie, mimiczna ekspresja. Zauważmy, że zazwyczaj to,

co mamy wypisane na twarzy oddaje nasze emocje. Jeśli więc zwierzymy się komuś z przykrych rzeczy, najbardziej zrozumianymi jesteśmy w momencie, gdy emocje wypisane na twarzy drugiej osoby są adekwatne do naszych.

P (posture) - postawa naszego ciała może wiele o nas mówić. Czy jesteśmy otwarci na wysłuchanie drugiej osoby, czy przejawiamy jakiekolwiek zainteresowanie. Nawet sam fakt przybrania pozycji siedzącej, naprzeciw drugiej osoby daje nam sygnał, że chcemy poświęcić czas na rozmowę. Zupełnie inne wrażenie mamy, gdy ktoś załatwia z nami sprawę na stojąco.

A (afekt) - trudno poczuć, co przeżywa dana osoba, jeśli nie zastanowimy się nad tym, jakie akurat przeżywa emocje. Nie bójmy się pytać o otwarcie o to, jak ktoś się poczuł w danej sytuacji. Większość z nas ma naprawdę dużą potrzebę porozmawiania o tym, co dzieje się w środku.

T (tone of voice) - niektórzy potrafią świetnie ukrywać swoje

emocje, lecz zazwyczaj słyszalne są one także w tonie głosu. Słyszymy, jak głośny i mocny jest w momencie wybuchu złości, delikatny przy czułych słówkach, jak niski i niepewny przy smutku. Zwrócenie na to uwagi da nam już pewną informację o tym, co dana osoba aktualnie przeżywa, ale i pozwoli nam odpowiednio zareagować.

H (hearing the whole person) - czyli słyszenie całej osoby. To moja ulubiona część. Rozmawiając z kimś starajmy się usłyszeć coś więcej niż tylko słowa. Zwróćmy uwagę na cały kontekst, na motywację, na doświadczenia danej osoby. Łatwo jest oceniać innych, gdy nie znamy motywów postępowania. Gdy jednak staramy się bliżej przyjrzeć danej sytuacji oraz lepiej poznać daną osobę, coraz rzadziej używamy słów „nie rozumiem, jak on/ona mogła tak zrobić”.

Y (your response) - jaka jest nasza odpowiedź na doświadczenia innych? Jakie uczucia się w nas pojawiają, gdy widzimy dziecko tęskniące za rodzicami, ludzi tracących dom w pożarze, czy czyjąś bezinteresowną pomoc? Zazwyczaj to, co poczulismy, odzwierciedla to, co czują inni. Podobnie jest w przypadku bólu fizycznego. Zauważmy, co dzieje się w naszym ciele, gdy widzimy czyjąś poważną ranę lub słuchamy o intensywnym bólu? Tutaj wyrażenie „czuję twój ból” faktycznie przekłada się na rzeczywiste reakcje organizmu.

Po co nam empatia?

O ile dosyć zrozumiałym może być fakt, że współodczuwanie jest przydatne

w przypadku tych najbliższych i terapeutycznych relacji, o tyle możemy się zastanawiać, po co nam to w stosunku do całej reszty. Otóż z ewolucyjnego punktu widzenia chodzi po prostu o przetrwanie. Aby żyć dłużej, pełniej i szczęśliwiej, musimy współpracować oraz wzajemnie sobie pomagać. Nie każdy jednak o tę pomoc chce poprosić, więc naszą misją jest także rozpoznawanie potrzeb innych. Tutaj znów gubi nas rozwój technologii.

Coraz mniej ze sobą rozmawiamy twarzą w twarz, a rozmawiając przez różne komunikatory nie widzimy mowy ciała innych. Jeśli więc ktoś pisze do nas, że ma słabszy czas, nie wiemy co się za tym dokładnie kryje i nie zawsze rzucamy się do proponowania wsparcia. Z tego samego powodu tak bardzo rozwija się przemoc w sieci. Nie widząc czyichś uczuć dużo łatwiej jest krzywdzić. Brak empatii w związku daje mniejsze szanse na szczęśliwą relację, brak jej w stosunku do współpracowników skutkuje mniejszą wydajnością. Tak samo jest w przypadku zażyłej przyjaźni, czy szczęśliwego dzieciństwa. Aby więc poczuć esencję relacji, zamiast współczuć, skupmy się na tym, aby współodczuwać.

Magdalena Kowalska



Magdalena Kowalska

[illegible]

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

1) zaskrażony kapelusze; 2) bernardyni lub dominikanie; 3) miasto z ogrodami Semiramidy; 4) kompres na czoło; 5) uczniowie szkoły wojskowej; 6) niewielki miejski zieleńiec; 7) komiksowy kolega Tytusa; 8) półpustynia wyżyna na Izraelu; 9) polewaczka; 10) podtrzymuje złamaną rękę; 11) moczary, grzęzawisko; 12) Danuta dla znajomych; 13) kraj świętych krów; 14) lalka, manekin, marionetka; 15) styl jak kiedyś; 16) Honore de, pisarz francuski; 17) miara gruntu; 18) zaróża; 19) szybszy od słomiu; 20) powoduje zapłon w silniku; 21) szczegóły; 22) szyje ubrania; 23) producent jogurtów; 24) zajęcie, robota; 25) śmieszka przy padlinie; 26) uderz w stół, to się odezwą; 27) pękate naczyńce; 28) rydel, szpadeł; 29) nadmorskie urwisko; 30) lekcyjna w szkole; 31) Gustaw (zm. 1918), austriacki malarz; 32) substancja powodująca

PIONOWO:
2) stanu lub małżeńska; 3) zamiętnienie rogówki oka; 16) ma fundamenty i dach;
17) Indianin z powieści Maya; 18) karciana wróżba; 27) Kościeliska lub
Chochołowska; 30) zaznaczony na mapie turystycznej; 33) kapral na morzu;
36) najdłuższa rzeka Europy; 39) dokumenty sądowe; 42) oaród owocowy; 48)

państwo w państwie; 49) okres zbioru zbóż; 50) zawijane kotlety, po nelsonsku; 51) stolica Tunezji; 52) stosowana przed operacją; 53) długa ciężarówka; 54) na głowie na basenie; 55) szkodnik drewna; 56) graniczy z Syrią; 57) peruwiańska rzeka; 58) biała na brzoście; 59) uprawia sport pływak; 60) napad złodziei, szal; 61) mała z dwoma wiosłami; 62) z ośmiu; 63) palenisko w salonie; 64) flaga na okręcie; 65) zamek w gruzach; 66) następuje po dniu; 67) zbierany przez pszczółki; 68) miasto u stóp Wezuwiusza; 69) imię Dänikena i Fromma; 70) odbicie głosu; 71) zabza z Muppet Show; 72) do odbijania piłek w tenisie; 73) rzymski Eros; 74) malpiatka z Madagaskaru; 75) wodny na banknocie; 76) właściciel lub dyrektor banku; 77) nabycie towaru; 78) pływają w barszczu; 79) postaniec niebieski; 80) pomnik w kształcie słupa; 81) najdłuższa rzeka Birmy; 82) czyni cuda i góry przenosi

PRACA

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

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

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

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

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

ZATRUDNIĘ MURARZY, tel.506-439-480.

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

SPRZEDAM

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

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

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

NIERUCHOMOŚCI

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

DO wynajmu mieszkanie umeblowane, 518-477-932

DZIAŁKĘ ROD 300M2

ul.Rajska Giżycko. 510-745-553

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

LUBAWA Wynajmę pokój ok.20m2, oddzielne wejście, C.O., WC, cena do uzgodnienia, Lubawa, 727-245-658 lub 605-893-942.

MIESZKANIE M-2, 37,5m2, IIIp. sprzedam, 665-095-520

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

NML Kupię siedlisko, dom, mieszkanie tylko poniżej ceny rynkowej, Nowe Miasto Lubawskie +30km, 782-822-431.

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

NML Mieszkania trzypokojowe i dwupokojowe w centrum Biskupca Pom. wynajmę, 502-052-138.

NML MIESZKANIE do wynajęcia- trzypokojowe, dwupokojowe lub kawalerka, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel.880-705-282, tel.698-618-396.

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

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

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

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

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

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

SPRZEDAM dwie działki bu-

dowlane uzbrojone. Gajewo/k.Giżycko, ul. Jaworowa-Jałowcowa. Pow. 1000m, 506331312

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie 38m centrum Giżycka, 506331312

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

YOUHOUSE- Wycena i Sprzedaż Nieruchomości. Sprzedam ładne mieszkanie, Nowe Miasto Lubawskie, ul.Grunwaldzka, 4 piętro, 510-511-522.

KUPIĘ

KUPIĘ motorower Simson, Wsk, motorynka mogą być niesprawne 505 431 881

KUPIĘ znaczki poniżej 1920r, 504-631-626

AUTO-MOTO

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

KUPIĘ motocykle MZ, Jawę i inne stare motocykle , 504-631-626

NML Sprzedam Toyota Corolla, sedan, Prestige, 1.6 benzyna, 09/2016r., przebieg 71.200km, automat, skóra, perła, 502-052-138

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

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

USŁUGI

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

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

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

OFERUJĘ kompleksowe usługi hydrauliczne. Maszynowe udrożnianie kanalizacji. 508397954

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

REMONTY ,793547242

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

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo- budowlane, 600-095-717.

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

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

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

KONSTAŁ PRODUCENT

GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY

Najniższe **CENY** Różne wymiary **Dogodne RATY** Transport cały **KRAJ**

www.konstal-garaze.pl
505-526-036

29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11

292301br-a-M

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

RÓŻNE

KOSIARKA spalinowa roczna, Giżycko, 510-745-553

SPRZEDAM opał suchy oraz cegłę czerwoną, białą i szarą, 606-513-447

SPRZEDAM wał-ławkowy,, 606-513-447

ZWIERZĘTA

SPRZEDAM żrebaki-ogierki 7 i 10 m-cy Węgorzewo 799-471-066

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 600-850-092

JAŁÓWKA wysokocielna HF, wycielenie 12.02.2023. Duża sztuka 8000 zł, cena do negocjacji. Tel:662001539

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

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

SPRZEDAM króliki olbrzymie belgijskie, samce i samice do hodowli. 665-670-88

maszyny rolnicze

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

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

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

SKUP CIĄGNIKÓW i MASZYN ROLNICZYCH, 605-070-911

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

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

ciągniki

KUPIĘ kombajn Bizon, 606-713-778

NML Sprzedam Ursus 1634, 1994r., stan bdb., 65.000zł, Łąkorz 13-334, 721-650-686

produkty rolne

KUPIĘ słomę , dużą ilość, 513-629-036

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

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

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

ZIEMIENIAKI Irga, Denar sprzedam, 532-771-782

ODPUŚĆ, A ODZYSKASZ RADOŚĆ ŻYCIA

Są metody na to, aby odzyskać radość życia, a tym samym wnieść trochę radości w życie swoich bliskich. Rozmawiamy z Sylwią Sitkowską – psycholożką, współautorką książki „Kobiety, które starają się za bardzo”.

— Jaka jest statystyczna „staraczka”, czyli kobieta, która stara się za bardzo?

— „Staraczka” jest zmęczona, zestresowana, ma w głowie tysiąc myśli i zawsze ma coś do załatwienia. Po całym dniu jest tak zmęczona, że nie może zasnąć, więc albo wypija kieliszek, butelkę wina, albo zabiera się za kolejne działania. Myśli sobie: „skoro nie śpię, to odpiszę na maila, wstawię pranie, przygotuję składniki na jutrzejszy obiad”. „Staraczki” często są nerwowe lub smutne, wszystko dla siebie, a każda próba wygospodarowania go budzi w nich poczucie winy. I oczywiście „staraczka” może chodzić na siłownię i manicure, ale robi to dlatego, że wie, że powinna, a nie dlatego, że chce.

— Czy nie jest też tak, że dziewczynki są w większości wychowywane w poczuciu, że muszą być silne?

— W naszym społeczeństwie dotyczy to raczej chłopców. Dziewczynki wciąż, chociaż rzadziej niż wcześniej, są wychowywane na grzeczne. Taka grzeczna dziewczynka rośnie później na grzeczną kobietę, która zaspokaja potrzeby wszystkich dookoła, tylko nie swoje. Rywalizacja jest wpisana w życie „staraczek”. Tylko czasem rywalizują również o uwagę rodziców, którzy faworyzują jedno z dzieci, a to drugie zawsze jest to „gorsze”. To też skłania nas do tego, że jako dorośli chcemy dogodzić nie tylko rodzicom, ale całemu światu. Na pewno nie pozostaje bez znaczenia relacja z rodzeństwem, która na również olbrzymi wpływ na nasze dorastanie, dojrzewanie, więc jeśli rodzice nieumiejętnie to rodzeństwo „prowadzą”, może dochodzić do nadmiernej rywalizacji, starania się, aby zasłużyć na miłość, na czas, na prezent od taty czy mamy.

— Jak to wpływa na relacje z rodzeństwem?

— Porównywanie, podjudzanie do rywalizacji, faworyzowanie jednego z dzieci nie sprzyja budowaniu dobrych relacji. Dzieci odczuwają do siebie coraz większą niechęć, aby finalnie kontaktować się z okazji świąt czy innych okazji. A przecież rodzeństwo mogłoby być jak najlepsi przyjaciele, ale to wymaga dużej świadomości rodziców. Tolerowania dziecinnych aktów przeciwko rodzicom, powstrzymywania się od porównań czy okazywania słabości do jednego z dzieci.

— Razem ze współautorką książki piszecie też, że „staraczki” nie zawsze są dziećmi nieczułych rodziców, ale też takich, którzy „wspierają” w rozwoju, bo chcą, by osiągały sukcesy, czyli mówią tak naprawdę, że przeciwności nie jest w porządku. Tak też można podcinać skrzydła?

— Bardzo. Sama znam kobiety, które ukończyły studia na życzenie rodziców na kierunkach, które ich kompletnie nie interesują, ale „nie mogłam odmówić, rodzicom tak bardzo na tym zależało”, „rodzice chcieli, abym miała dobry zawód, od małego kształcili mnie na lekarza”, „im zależało, a ja w sumie nie wiedziałam, czego chcę”. Takich historii jest naprawdę wiele. Czasami zdarza się, że w tej „trosce” i wyreżaniu dziecka w myśleniu rodzic zapomina, że to dziecko również ma swoje myśli, emocje, pragnienia, marzenia i kładzie mu do głowy własny scenariusz. Oczywiście dla jego dobra.

— Często też musimy „zasłużyć na miłość”, bo inaczej jesteśmy odrzucani przez własnych rodziców. Czy ten zaklęty krąg można przerwać?

— Tak. Zdecydowanie. Słusznie pani zauważyła, że to jest krąg. Bo często



foto: materiały prasowe

— Najpierw zadбай o siebie, bo inaczej będziesz pomagać ze złością, niechęcią, poczuciem beznadziei i oczywiście poczuciem winy, że czujesz te wszystkie trudne emocje — radzi Sylwia Sitkowska

nasi rodzice dostali coś podobnego od swoich, a tamci od swoich i tak historia powtarza się z pokolenia na pokolenie. Psychoterapia jest wspaniałą metodą na zrozumienie, co tak naprawdę dzieje się w moim życiu, co dostałam w dzieciństwie, co chcę przekazać dalej, a czego nie.

— W przyszłości bardzo często takie kobiety nie wierzą, że zasługują na dobrą relację, pracę, czy życie po prostu?

— Tak, one często „starcją się”. Chociaż nie jest to do końca świadome. One po prostu „muszą”. Trzeba, należy, muszą, co ludzie powiedzą, nie wolno, nie wypada – te i inne zwroty są na co dzień w myślach i słowach „staraczek”. Oczywiście nie muszą występować wszystkie jednocześnie. Ale prowadzą do tego, że robią rzeczy pod kogoś po to, aby zostać zaakceptowane. A to zostaną dłużej w pracy, mimo że dziecko dzwoni, że już tęskni, wracają z poczuciem winy i do północy czytają temu dziecku bajki, aby odpokutować. Są ciągle w służbie innym. Ciągłe starają się zasłużyć.

— Problemem jest również to, że to córki w naszej kulturze mają być opiekunami starszych, zniedołężniałych rodziców. Jest nawet to przystowie, które też pojawia się w książce, że „jeśli nie masz córki, nie masz dzieci”. To wpędza w ogromne poczucie winy. Jak nauczyć się pomagać, jednocześnie chroniąc siebie?

— To jest bardzo trudny temat w naszej kulturze. Do świadomości społecznej przebiła się informacja, że kobieta tak samo wychowuje dzieci, dba o dom i pracuje jak mężczyzna i sformułowania: „ale on tobie pomaga przy dzieciach” powoli zaczynają budzić niesmak. No bo jak pomaga – przecież to również jego dzieci, jego dom, i ona też ma pracę. Jednak myśl o umieszczeniu rodzica w najlepszym nawet ośrodku jest jak bluźnierstwo. Jestem przekonana, że większość rodziców, którzy żyją z demencją bądź innymi trudnościami, które wymagają 24-godzinnej obsługi, nie chciałaby, aby dziecko zawiesiło swoje życie na kolek – właściwie przerwało je – aby przyjąć rolę ich opiekunki na cały etat. To oczywiście skrajny przykład. Zazwyczaj nie musimy się posuwać do takich poświęceń czy stawiać przed tak trudnymi wyborami. Zastosowałam tutaj starą, wyświechtaną, ale bardzo trafną metaforę samolotu-

wą. Na każdym rejsie nadawany jest komunikat, aby w przypadku zagrożenia nakładać maseczkę tlenową – najpierw sobie, a później dziecku. Dlaczego? Bo jeśli rozpoczniemy od dziecka, to możliwe, że nie zdążymy mu jej założyć, gdy nie będziemy mieli założonej swojej i zabraknie nam powietrza. Aby pomagać, musisz mieć ten tlen. Najpierw zadбай o siebie, bo inaczej będziesz pomagać ze złością, niechęcią, poczuciem beznadziei i oczywiście poczuciem winy, że czujesz te wszystkie trudne emocje.

— A co z osobami, które pomagają całemu światu? Czy tylko dzięki temu mogą poczuć się wartościowe?

— Tak czasami bywa. Większość z nas ma jakąś kompensację, czyli działanie, które ma na celu ukryć to, że mamy braki w jakimś innym obszarze. I tak na przykład osoba, która pomaga całemu światu, może to robić, gdyż słyszała od rodziców, że jest niewdzięczna i niegodziwa. Nieświadomie chce udowodnić sobie i innym, że to nieprawda. Ale jeśli nie uświadomi sobie, że w ogóle tak o sobie myśli, że ma taką ranę z dzieciństwa, może to robić głównie po to, aby tę dziurę w sercu zasypać. Czyli pomagam, pomagam, a mimo to nadal czuję się beznadziejna.

— Jakie szkody może nam przynieść takie wieloletnie „staranie się za bardzo”?

— Olbrzymie. Psychiczne i fizyczne. Umysł i ciało są ze sobą nierozdzielnie połączone. Tak olbrzymie piętno i stres odbija się w formie chorób. Może to być też życzka, bóle głowy, kręgosłupa, brzucha, nadciśnienie, a to tylko czubek góry lodowej. One wszystkie mogą mieć podłoże psychosomatyczne.

A w emocjach może to być wypalenie życiem. Smutek, rozdrażnienie, złość, poczu-

cie gonienia wpiętkę, nieadekwatne reakcje do sytuacji. Np. wybuch złości i krzyk na kelnera, że zapomnieli donieść serwetek. Skutki są opłakane, gdyż jeśli nie dbamy o swój dobrostan, nasz stan przekłada się na życie bliższych i dalszych osób. Zawsze powtarzam, że dbając o siebie, dbamy o innych.

— Od czego należy rozpocząć proces zdrowienia?

— Najlepiej od sprawdzenia, czy ja mogę być „staraczką”, czy w moim życiu nie pojawiają się zbyt często te „muszę”, „należy”, „powinam”. Może od lektury książki „Kobiety, które starają się za bardzo”? A jeśli któraś z pań zdiagnozuje u siebie ten problem, zachęcam do psychoterapii. Jeśli jesteś „staraczką”, to wiedz, że nikt o ciebie nie zadba, jeśli sama tego nie zrobisz. Nie musisz żyć jak robot. Są metody na to, aby odzyskać radość życia, a tym samym wnieść trochę radości w życie swoich bliskich.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Sylwia Sitkowska – psycholożka i psychoterapeutka. Razem z Katarzyną Troszczyńską napisały książkę „Kobiety, które starają się za bardzo” (Dom Wydawniczy Rebis). Nauczycielka akademicka, autorka książek o tematyce psychologicznej. Od kilkunastu lat pomaga parom pokonywać kryzysy.

Katarzyna Troszczyńska – dziennikarka, autorka tekstów o tematyce społecznej i psychologicznej. Wspólnie z pisarką Karoliną Głogowską wydała trzy książki: „Inna kobieta”, „Dwanaście życzeń” i „Zanim cię zapomnę”.

REKLAMA

 **APN Sentium**
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdź jako opiekunka do Niemiec lub Holandii i zarób nawet do

1900€ netto!

Zadzwoń!

+48 500 401 901

MARTA GÓRAJ I JEJ NIEZWYKŁA PODRÓŻ PRZEZ ULTRA HAŃCZĘ

PRZEWODNIK PO BIEGANIU \\ Marta Góraj w wyjątkowy sposób przeprowadzi nas przez Ultra Hańczę. Dla niej to magiczne miejsce. Nie pocujemy skrajnego zmęczenia. Może tylko trud wkomponowany w krajobrazy. Kilkanaście godzin biegu. 102 km w otulinie Suwalszczyzny. Ultra Hańcza to nie tylko bieg. To podróż...

... Moi koledzy kardiologowie, z którymi pracuję, stale mi powtarzają: „będziesz miała migotanie przedsionków od tego biegania.” Odpowiadam im: wolę biegać i mieć migotanie przedsionków, niż mieć migotanie przedsionków współistniejące zotyłością, cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym.

>>> Zmiesiła na miesiąc moje treningi stawały się coraz bardziej wymagające, bo cel też taki był. Z roku na rok dojrzewałam by biegać dalej. Mówią, że prawdziwe ultra zaczyna się od 100km. Byłam ciekawa. Jak to jest, jaki to wysiłek? Gdzie jest granica mojej wytrzymałości? Kilka lat temu, gdy pojawiły się zapisy na Ultra Hańcza 102 km, nie wahałam się. Podjęłam wyzwanie.

Miejsc i zawodów na 100 km jest wiele, jednak te odbywają się na mojej ukochanej Suwalszczyźnie. To tam — jak mówią moi znajomi — niedźwiedzie polarne mówią dobranoc, aptaki zawracają. Ja myślę, że one tam zostają. Dorastałam w tym krajobrazie. 20 lat nie ma mnie w nim. Jednak moje serce gdzieś tam jest. Wracam pełna dobrych wspomnień do rodzinnych stron.

Pierwsze zawody nad Hańczą wystartowały w 2018 roku na dystansie 28 km Turtul Trail i Ultra Hańcza 63km. Przez dwa lata odbywały się wczesną wiosną - w kwietniu. Suwalszczyzna jeszcze czuła mroźny oddech zimy, a jeziora, lasy, pola spowite białą mgłą i delikatnym lodem czekały na pierwsze ogrzewające promienie słońca.



Wokół głucha ciemność rozświetlana delikatnie przez światło czołówki. Uwielbiam ten czas, gdy otula mnie bezmiar nocy, a ja nie śpię — opowiada Marta Góraj (po lewej)

Rok 2020 przyniósł zmianę. Hańcza przesunięta na wrzesień z powodu epidemii. Czekaliśmy cierpliwie. Forma rosła, jednak, gdy zbliżał się termin, moje obawy też nabierały wielkości.

Otuchy dodawało mi to, że tu jest mój pierwszy dom. Moja Suwalszczyzna nie może zrobić mi krzywdy. Gdzie jak nie tutaj mam przebiec ultra? Pakiety odebrane, plecaki przygotowane, buty wypastowane. Nie było odwrotu.

Godzina 1.40 w nocy — śpiewa mi Lana Del Rey w budziku. Adrenalina, oczy są natychmiast szeroko otwarte. Ściska w brzuchu. W głowie natłok myśli, a w nich słowa trenera: jesteś gotowa.

Godzina 2.08 — mama też nie śpi, SMS od niej „Dla mnie już jesteście wielcy”

Jeszcze tylko zamieszczałam na fb utwór: „The final countdown” Europe i życzę znajomym dobrego



Marta Góraj na trasie Ultra Hańcza 102 km

dnia. Oni jeszcze śpią.

>>> Ciemna noc, cisza przerywana strzelającymi ognikami z ogniska. Delikatny chłód od rzeki. Pojedyncze słowa snujących się skupionych biegaczy i spojrzenie w górę. Tysiące gwiazd. Będzie piękny dzień. Start w pradolinie rzeki Czarna Hańcza obok siedziby Suwalskiego Parku

Krajobrazowego. Turtul to miejsce magiczne, gdzie nawet zimą można dotknąć malin i truskawek.

Ruszymy — 3.00. Zaczynam zdecydowanie wolniej od moich przyzwyczajęń. Emocje mogą oszukać. Pilnuj się. Kilkanaście godzin biegu — to nie trening. Co chwila spoglądam na garmin. Wokół głucha ciemność rozświetlana delikatnie przez światło czołówki. Uwielbiam ten czas, gdy otula mnie bezmiar nocy, a ja nie śpię. To wyjątkowe godziny. Nie wiem, gdzie jestem, nie widzę otaczającego krajobrazu, nie oglądam się za siebie. Biegnę. Światło lampki tworzy tunel, moją drogę do celu.

Pierwsze kilometry. Wiem, że gdzieś za chwilę trzeba będzie wbiec na Górę Zamkową 228 m npm. To pierwszy podbieg. Punkt Decathlonowy — kontrola numerów startowych. Każdy musi tu być. Ta góra zawsze zaskakuje. Rozstawiony namiot oświetlony

lampą wyglądał jak indiański wigwam. Podany kubek wody, kilka słów zamienionych z wolontariuszami. Słowa, które zapadają w pamięć. Zawsze staram się to robić. Drobne gesty doceniają ich poświęcenie.

>>> Zamkowa za mną. To pierwsze duże wzniesienie z którego wiosną rozpościera się nieziemski widok na jeziora, dywany pól i las nasyczone zielenią i błękitem. Można się zatracić. Czas na pierwszy posiłek w biegu, mała kanapka ukryta w plecaku. Jem póki mogę.

Wodзилki przede mną. 17.5 km trasy, pierwszy punkt żywieniowy. Nadal otacza nas noc. W głowie obrazy sprzed roku. Tu robiłam zdjęcia. Szutrowa droga, po jednej stronie drewniany dom z cudnymi niebieskimi okiennicami, po drugiej małe drewniane kościółki kolorowane patyną czasu.

Kolejne kilometry upływają w bezkresnej ciszy. Delikatnie powiewające żółte szarfy — kierunek ultra. Dają znać, że jesteśmy na trasie.

Powoli budzi się świt. Szara poświata pozwala zgasić czołówkę. W oddali prze-

ciera się to, na co czekam. Cisowa Góra — Suwalska Fuji Jama. Dla mnie to góra z brodą. Na trasie ultra można ją oglądać z wielu miejsc, jakby chciała nam towarzyszyć przez cały bieg. Pilnuje nas, spogląda, kibicuje. Trzeba ją zdobyć. Ciągające się zboczem nad polami podejście po którym można jeszcze biec. Potem ostro w górę, na sam szczyt. A tam już czekają jedyni kibice o 5.30 rano. Tata jak zawsze z pudełkiem wafelków przekładanych marmoladą i karmelem i Asia, która wtargnęła tu swój rower, by dalej nas wspierać na trasie.

Wschód słońca. Teraz to ono będzie nam towarzyszyć do ostatnich kilometrów. Cisowa Góra to najpiękniejszy punkt widokowy na Suwalszczyźnie. Zachwycające miejsce o poranku. Z roku na rok wydaje się mniejsza. Musisz tylko mieć formę, aby to zauważyć. Uśmiecham się w duszy. Jest pięknie, tylko czas nagli.

Zbiegamy w kierunku pierwszego przepaku na 30 km. Cały czas szutrem i obrzeżami lasów. Asfalt



Jedno domostwo zaczarowało mnie. Nie mogłam się napatrzeć. To jedyny widok z trasy zamknięty w fleszu mojego aparatu. Niebieski drewniany dom, fioletowa drewniana szopa i turkusowa studnia - zaczarowały mnie

pod górkę. Wiem, że Smolniki blisko. Przecież jestem u siebie. Skrzyżowanie dróg we wsi. Za chwilę stara szkoła, a tam; woda, przekąski. Kanapki z humusem, ciecierzycą i burakiem, banany, szarlotka, ciastka, orzeszki. Uzupełniam plecak. Zmiana koszulki, chwila rozmowy z volo. Powodzenia, jeszcze się tu zobaczymy za 40 km jak tylko los pozwoli.

>>> Biegacze z dystansu 67 biegają dalej mijając punkt w Smolnikach. Ultra 102 muszą wrócić do skrzyżowania i za sklepem skręcić w lewo. Zaczyna się inny świat. Tu mnie jeszcze nie było. Jakby przejście przez zaczarowaną szafę, gdzie czas się trochę zatrzymuje. Nie ma codziennej życiowej gonitwy. Wokół przestrzeń i cisza otoczona niebem i słońcem. Będzie go dzisiaj dużo.

Mówili, że ta pętla biegowa jest inna niż znana mi część trasy. I była. Pastuchy ograniczające prowadzili nas po niej. Trzeba było znaleźć na nie sposób...

Biegniemy. Pola, pastwiska i łąki bez końca. Bez chaosu i miotania się. Każdy sam ze swoim zmęczeniem na „zaminowanym” terenie. Na odcinku maratonu spotkaliśmy jednego gospodarza. Jego niecenzuralna dyskusja z niesfornymi krowami bawiła. To nasi jedyni kibice. Spoglądały na nas nieukrywającym, trochę bezczelnym zaciekawieniem. Coś szybszego w ich spowolnionym świecie. Nieruchome rude i rudo-białe ciała wiodły za nami wzrokiem, jakby chciały powiedzieć „po co?”.

Mijamy kilka gospodarstw. Ciche, spokojne jak opustoszałe. Jednak szczekające psy i drzące firanki w otwartych oknach mówiły co innego. Ciekawość, czy docenienie naszego wysiłku?

Jedno domostwo zaczarowało mnie. Nie mogłam się napatrzeć. To jedyny widok z trasy zamknięty w fleszu mojego aparatu. Niebieski



Widok z Cisowej



Piękno Suwalszczyzny

drewniany dom, fioletowa drewniana szopa i turkusowa studnia — zaczarowały mnie. W ogrodzie ogrom kwiatów mieniących się kolorami słońca, astrów i jeżówek. Cudnie. Mogłabym tam zostać, przysiąc na ławeczce i trwać. Może innym razem. Dzisiaj mam inny cel.

>>> Połowa trasy. Punkt żywieniowy w Rowelach, niedaleko najwyższego wzniesienia na Suwalszczyźnie - Góry Rowelskiej. Woda i moje ulubione cukierki kukulki. Skąd wiedzieli, że tak je lubię? Pewnie nie, ale miło tak pomyśleć.

Robi się bardzo ciepło, słońce wysoko. 50 km za mną. Dobiegamy do asfaltowej drogi, która zamyka za nami sielski krajobraz. Okolice Wiżajn - trójstyk granic z Litwą i Rosją. Dalej to już obwód Kaliningradzki. Więcej cywilizacji wokół nas.

Aplikacja pokazuje 70km. Wbiegamy znów na asfalt. Czuję zmęczenie. Tempe-

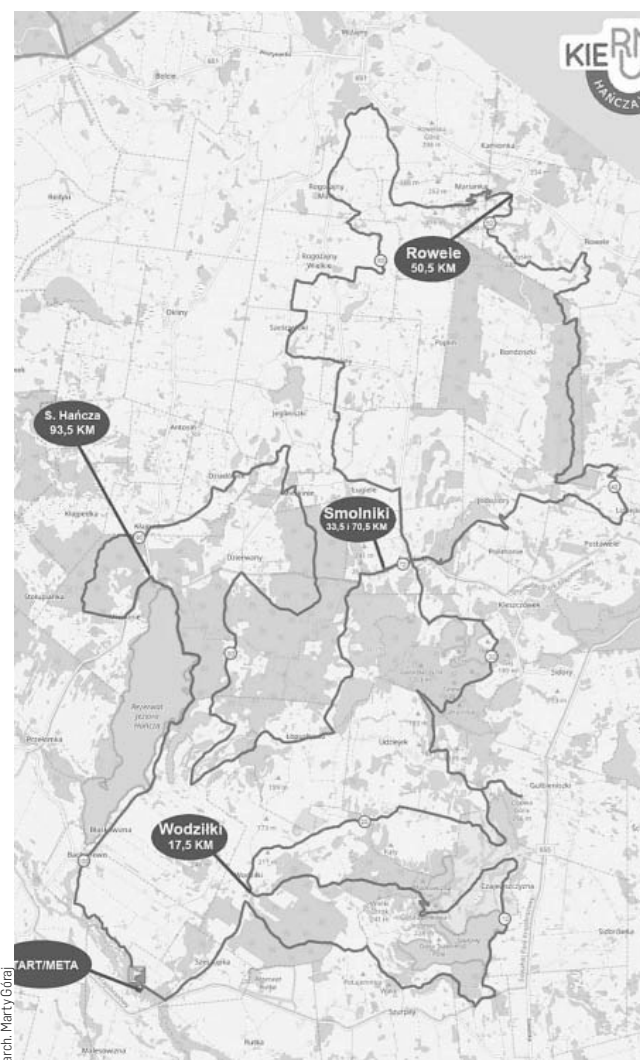
traktory. W ścieżkach skrytych w kukurydzy z melodią ptaków, ciepłem słońca, chmurami przesuwającymi się na błękitnym niebie. To jest czas, aby chłonać spokoju i czerpać siłę z wczesnej jesieni.

Na 80-tym kilometrze rozładowuje się garmin. Muszę go wyłączyć i chociaż 10 minut podładować. Mija kilometr ciągnący się w nieskończoność. Każdy następny staje się coraz dłuższy. Marsz, bieg, bieg i marsz. Inaczej się nie da. Parking przy Starej Hańczy 91.5km. Punkt żywieniowy ze zwirowanymi kobietami z teamu „wybiegaj siebie”. Tu zawsze coś nieprzewidywalnie dobrego się dzieje. Moja siostra pyta: żyjesz jeszcze? Jeszcze trochę tak. I do taty — myślę, że tak — w odpowiedzi na jego pytanie, czy dobiegnę do końca.

Przed nami chyba najtrudniejszy odcinek trasy. Pełen zagrożenia. Kilka kilometrów stromym zboczem nad jeziorem Hańcza. Wąska ścieżka ukryta w drzewach i gęstych zaroślach. Ścieżyna jakby modelowana falami wzburzonej Hańczy. Krótkie strome zbiegi i natychmiast w górę, siłą bezwładu. Dziesiątki razy. Powalone drzewa, wystające korzenie. Trzeba mieć oczy szeroko otwarte nie tylko ze względu na nie.

Niżej po prawej najgłębsze jezioro w Polsce. Dziś spokojne i milczące. Kuszące swoim kryształowym chłodem. Raj dla szkółek nurkowania. Wiele się tu zmieniło. Dziś to miejsce jest bardziej dostępne. Kiedyś owiane tajemnicą, magią, opowieściami nurkowymi taty o drewnianym czółnie, ościanach zamieszkiwanych przez miętusy na głębokości 30-40 metrów. To wspomnienie z dzieciństwa o potężnej Królowej Hańczy. Kilka razy zatrzymywałam się by zanurzyć dłonie, zwilżyć twarz. Sekundy odpoczynku w powrocie do przeszłości.

>>> Ostatnie kilometry. Chciałoby się, żeby było



102 km biegu Ultra Hańcza 2020 naniesione na mapę

już lekko i przyjemnie. Myśl o mecie zamienia zmęczenie w radość. Że już blisko. A pod plecakiem rosną skrzydła. Już ich słyszę, już mnie widzą. Stoją na drugim brzegu i krzyczą nasze imiona. Trudno powstrzymać łzy.

Przebiegam most, mijam stary młyn w Turtulu, szczęśliwych finiszistów. I nagle stop. Chwila oddechu. Słysz - biegnij. Wpadam na metę na oparach mocy. Szczęśliwa, że się udało. 14 godz. 11 min. 13 sek. Pokonałam siebie — właśnie tutaj na mojej ukochanej Suwalszczyźnie. Tak kończę bieg i opowieść o mojej Ultra Hańczy. Jeszcze nie wiem tak naprawdę jaką wartość ma to zwycięstwo.

Mikrofon prowadzących znaczy wiele. Niezastąpiony Paweł Myszkowski krzyczący w niego; splendor i chwała! W tym momencie trudno to widzieć inaczej.

Uściski od najbliższych i szefowej „Fundacja Kierunek Ultra” Iwony. Słysz: dzika jesteś. Tak, jestem dzika kobieta. Podobnie jak te wszystkie 6 kobiet na 4:2 śmiałków mierzących się z dystansem 102km. To wariactwo. Wiem o tym. To wysiłek dźwigany w emocji czasu, dystansu i przetrwania. Wspomnienie, które zostanie na zawsze.

Ultra Hańcza, to nie tylko bieg. To magia podróży. I jeszcze coś. Gdy opada kurz na trasie Ultra - w sianka na torcie. Spotkanie z Patrycją Bereznowską, której nie trzeba przedstawiać. Dla ultra to postać niezwykła. A inni niech klikną w Wikipedię.

>>> Fundacja Kierunek Ultra. Ultra Hańcza — tu trzeba przyjechać, biec i być, aby zakochać się w krajobrazie Suwalszczyzny.

Zapraszam, Marta Góraj
Wysłuchał Paweł Hofman

TO DOPIERO POCZĄTEK!

TRIATHLON Na ostatniej prostej przed wbiegnięciem do strefy mety obejrzałem się za siebie, nikogo nie było... Poczułem radość, ogromną satysfakcję i dumę — relacjonuje Maciej Wiśniewski, mistrz świata w kat. wiekowej 20-24 lata!

Rzeczą oczywistą jest, że strażak musi być sprawny. Nie będziemy produkować banałów na potrzeby tego tekstu. Maciej pracuje w komendzie miejskiej państwowej straży pożarnej w Olsztynie, ale na trasie mistrzostw świata nie było kolegów z jednostki. Wiśniewski, ze swoimi słabościami, ale też mocami, był sam. Akto trenował triathlon lub przynajmniej uważnie przyglądał się rywalizacji ludzi ze stali ten już wie, jak dużą próbą charakteru (i ciała też) jest ta dyscyplina będąca połączeniem pływania (niejeden z nas-amatorów zrezygnowałby już po „pralce”, czyli kotłowaniu zawodników na samym starcie wyścigu pływackiego), jazdy na rowerze (nie mniej niebezpieczna część, niż pływanie) i biegania (taki „deser”, np. na półmaratonie IronMana do przebiegnięcia jest dystans ... półmaratonu, czyli 21 km z hakiem).

Akurat Maciej Wiśniewski w MŚ grup wiekowych (są jeszcze Elity, czyli najlepsi na świecie zawodowcy) startował na krótszym dystansie, jednak oznacza to często także wyższe tempo na konkretnych odcinkach.

Jak Maciek został mistrzem

— Od zawsze byłem związany ze sportem, ale od dwóch lat, gdy triathlon pojawił się w moim życiu, zacząłem podchodzić do tego nieco inaczej — zaczyna swoją sportową opowieść ostródzianin, który obecnie w skali tygodnia wykonuje aż 18 (!) jednostek treningowych. Oprócz pływania, roweru i biegu to także treningi uzupełniają-

ce całość, jak np. siłownia czy rozciąganie.

Przez dwa lata Maciek zaliczył już sporo startów, m.in. wzeszłorocznych zawodach w Suszu, kolebce polskiego triathlonu.

— Zaraziłem się triathlonem na tyle mocno, że na stałe zagościł w moim stylu życia, stając się jego nieodłączną częścią. Moim celem jest wzbic się na wyżyny swoich własnych możliwości i zobaczyć, ile jestem w stanie osiągnąć w tym wymagającym sporcie — dodawał Maciej Wiśniewski kilkanaście dni przed mistrzostwami świata.

TO WZBIJANIE NA WYŻYNY PRZYSZŁO BARDZO, BARDZO SZYBKO. W ROZEGRANYCH POD KONIEC LISTOPADA MISTRZOSTWACH ŚWIATA W ZJEDNOCZONYCH EMIRATACH ARABSKICH (W ABU DHABI) TRIATHLONISTA Z OSTRÓDY ZDOBYŁ ŻŁOTY MEDAL W WYŚCIGU NA DYSTANSIE OLIMPIJSKIM! NA TRASĘ SKŁADA SIĘ: 1,5 KM PŁYWANIA, 40 KM JAZDY NA ROWERZE, A NA KONIEC 10 KM BIEGU. WIŚNIEWSKI UZYSKAŁ CZAS 01:58:50.

Najlepiej będzie, jak triathlonista z Ostródy sam zrelacjonuje swój złoty start. — Od zawodów minęło już trochę czasu, ale przez jego intensywność mam nieodparte wrażenie, że ledwo co przekroczyłem linię mety. A jak wyglądał tamten dzień? Zacząłem od śniadania, wszystko już spakowane, więc nie



Maciej Wiśniewski, triathlonista z Ostródy, jako pierwszy przekroczył linię mety mistrzostw świata age group 20-24 lata!

trzeba było o tym jeszcze myśleć. Kawa i lecimy do samochodu, żeby około 7 być na miejscu i spokojnie przed największym tłokiem mieć strefę za sobą — wspomina Wiśniewski, absolwent Szkoły Podstawowej nr 1 im. Armii Krajowej i Zespołu Szkół Salezjańskich im. Dominika Savio w Ostródzie.

— Pompowanie kół, rozlewianie Izotonika do bidonów, wpinanie butów,

ustawienie biegowych i jeszcze parę drobiazgów. Na koniec wizualizacja, przejście jeszcze raz strefy i czas, żeby udać się na start. Na uszach jeszcze słuchawki z Małach MR Crew „... I nie bać się być kimś nieco więcej. Jak dorosły facet, sprawy w swoje ręce...”. Krótka rozgrzewka na lądzie i o 8:40 sędzia zwołał naszą grupę wiekową do ustawienia się w wyznaczonym miejscu.

Powtórzenie założeń od trenera Sebastiana Najmowicza i wybrzmiewa dźwięk oznaczający moment, w którym mamy ustawić się między bojkami — relacjonuje Wiśniewski.

— Start, pralka, ale szybko udaje się uciec, złapać swoją grupę i dalsza część dystansu przebiega już bez przygód. Wyjście z wody w małej grupie determinuje rywalizację przy dobiegu do strefy i tu, niestety, pojawia się pierwszy błąd — poślizgnąłem się i w jednej sekundzie znalazłem się na ziemi... Na szczęście wstałem szybciej niż upadłem i pobiegłem dalej. W strefie szybko i czas na rower, trasę znałem, wiedziałem więc, czego się spodziewać. Czekałem do pierwszej nawrotki, żeby zorientować się w sytuacji wstawce, potem zostało już tylko i aż gonić... Czułem się dobrze, co potwierdził jeden z lepszych czasów na tym etapie, ale nie chciałem niczego „przejąć”, bo na bufet trzeba było poczekać do biegu.

DOBRA DYSPOZYCJA POZWOLIŁA MI PRZESUNĄĆ SIĘ NA DRUGĄ POZYCJĘ, A KOLEJNA SZYBKĄ STREFĄ ZBLIŻYŁA MNIE DO LIDERA, KTÓREGO DOGONIŁEM PO OKOŁO KILOMETRZE. POTEM MOGŁEM JUŻ W MIARĘ KOMFORTOWO KONTROLOWAĆ BIEG I POWIĘKSZAĆ SWOJĄ PRZEWAGĘ. GDY UŚWIADOMIŁEM SOBIE, ŻE SUKCES JEST CORAZ BLIŻEJ, TO DODATKOWO MNIE TO NAPEŁDZAŁO.

Na ostatniej prostej przed wbiegnięciem do strefy

mety obejrzałem się za siebie, nikogo nie było... Poczułem radość, ogromną satysfakcję i dumę z tego, co udało mi się osiągnąć. Jestem tu, dotarłem do tego wymarzonego celu, jestem mistrzem świata! — ten emocjonalny przekaz najlepiej oddaje to, co w momencie przekroczenia linii mety czuł ostródzianin.

— Droga, którą przebyłem, żeby znaleźć się w tym miejscu, nie zawsze była usłana różami, ale co najważniejsze nie zboczyłem z niej pod wpływem tych trudności. Udało się je przezwyciężyć i zdobyć ten upragniony tytuł, który jeszcze tak niedawno wydawał się nieosiągalny pod wieloma względami, przede wszystkim związanymi z organizacją... A tu stało się, wbiegam na metę pierwszy, to uczucie zostanie ze mną na zawsze, a jak nie na zawsze to na pewno na bardzo długo. Chciałbym podziękować reżyserowi tego procesu, komuś kto dołożył niemałą cegiełkę, a tak na dobrą sprawę tylko my wiemy, ile pracy włożył w ten sukces. Za każdym sukcesem zawodnika stoi bowiem trener, także Sebastian Najmowicz — wielkie dzięki i czapki z głów za przygotowanie mnie do tego startu. I będąc wiernym zasadzie, że apetyt rośnie w miarę jedzenia, liczę na nasze dalsze sukcesy. Chciałbym także podziękować kolegom z Najmowicz Triathlon Team i UKS Ostróda Sport Team za wspólne treningi i trzymane kciuki. To dopiero początek! — zapowiada mistrz Wiśniewski.

Plany na przyszłość? Dalsze budowanie formy, dbanie o nią, a konkretne cele mają być wyznaczone wkrótce.

Mateusz Partyga