

CZYTAJ
NAS:**• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERECIE**

9 771731 905506 >

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)**nowy KURIER
mławski.pl**

DZIERZCOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZENIA WIŚNIEWO

Fot. Krysztyna Zajac



SĄ PIENIĄDZE DLA OŚMIU SZKÓŁ

Do szkół prowadzonych przez powiat mławski trafią środki w ramach rządowego programu „Aktywna tablica”. Powiat mławski otrzymał dotację w kwocie 112 tysięcy złotych. Każda z ośmiu szkół otrzyma po 14 tys. zł na zakup sprzętu i pomocy dydaktycznych. **s. 5**

POTRĄCIŁ PIESZEGO I... ODJECHAŁ

NA SYGNALE ||

S. 3

■ 4 listopada rano w Mławie na ul. Studzieniec, w pobliżu skrzyżowania z Al. Marszałkowską, doszło do potrącenia pieszego. Sprawca odjechał. Ranny 30-latek, z urazem głowy został przewieziony do szpitala w Mławie. Mławska policja poszukuje kierowcy samochodu, który odjechał z miejsca zdarzenia.



NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

TRADYCJA ||

S. 3

■ Zbliża się Narodowe Święto Niepodległości. W Mławie tegoroczne obchody rozpocznie o godzinie 10:00 msza św. w kościele pw. Świętej Trójcy. Następnie uczestnicy przejdą pod pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego, gdzie wysłuchają okolicznościowych przemówień, a delegacje złożą wianki kwiatów.



ICH SZCZĘŚCIE JEST MOIM SZCZĘŚCIEM

RODZINA ||

S. 9

■ Bycie ojcem to najlepsze, co mogło mnie spotkać. Mam nadzieję, że pozostawię swoim dzieciom trwałe wspomnienia. Takie, do których będą chcieli wracać — mówi pan Zdzisław, który po śmierci żony sam wychował czwórkę dzieci. Nie było łatwo.



EKIPA T.A.K — BEZPIECZEŃSTWO

Aż 233 prace wpłynęły na skierowany do najmłodszych mieszkańców powiatu konkurs mławskiej policji. — Jesteście po prostu wspaniali — to reakcja mundurowych na widok prac konkursowych. Jury postanowiło przyznać aż 25 wyróżnień.

Wspaniale prace plastyczne, pełne przygód, pouczające komiksy... Brak słów aby wyrazić podziw dla młodych artystów, którzy przesłali do nas swoje prace plastyczne i grafiki — napisali mławscy policjanci na swojej stronie Facebook krótko podsumowując swój konkurs „Ekipa T.A.K - Bezpieczeństwo”.



Fot. Materiały KPP Mława



ŁĄCZNIE WPŁYNĘŁO 233 PEŁNE KREATYWNOŚCI PRACE. JAK PISZĄ MUNDUROWI: „WYBÓR NAJLEPSZYCH BYŁ TAK TRUDNY, ZE ZDECYDOWALIŚMY SIĘ PRZYZNAĆ AŻ 25 WYRÓŻNIEŃ.

Zgodnie z regulaminem, komisja przyznała dwie nagrody główne. Zwycięzców poznamy już wkrótce, podczas uroczystego finału konkursu.

Wszystkim uczestnikom razem z policjantami gratulujemy talentu i pomysłowości.

Konkurs odbywał się pod patronatem Starosty Mławskiego, Burmistrza Miasta Mława oraz Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Ciechanowie.

Do tematu wrócimy po ogłoszeniu wyników.

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że

w dniach od 9.11.2021 r. do 8.12.2021 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia.

Wykaz zawiera nieruchomości oznaczone jako działki nr nr

10-2479/33, 10-2479/32, 10-2479/35 (części), 10-2479/29, 10-4430/1 (część), 10-183/2, 10-741/17 (część), 10-4048, 10-3422/6, 10-1728/35, 10-4609, 10-4175/34 (części), 10-698/69 (część), 10-4210/8 (część), 10-4129/11 (część), 10-4157, 10-4164/3, 10-4164/5, 10-2577/28 (część), 10-3385/2, 10-751/44 (część), 10-751/46 (część), 10-193/12 (część), 10-130/89 (części), 10-130/34, 10-130/30, 10-146/27, 10-146/26, 10-146/52, 10-146/25, 10-146/24, 10-146/32, 10-146/33, 10-277/1, 10-3831/5 (część), 11-9000/10, 11-9000/12, 10-387/5, 10-449 (część), 10-462 (część), 10-1271/1 (część), 10-3019/1, 10-3007/5, 10-3019/4, 10-4807/9, 10-4807/7, 10-3470, 10-4807/6, 10-4807/5 (część), 10-4807/8, 10-747/14 (części), 10-3320/1, 10-3320/3, 10-3402/3, 10-3405 (części), 10-3406, 10-67, 10-2104/1 (części), 10-2101/1, 10-2841/2, 10-2844/2, 10-2843/2, 10-2842/2, 10-3331 (część), 10-2845/2, 10-3876/3, 10-3878/3, 10-2479/21, 11-387/1 (części), 10-4223 (część), 10-2964/8, 10-3431/5 (część), 10-3676/17, 10-3676/4, 10-1079/4, 11-1066/2, 10-1546, 10-1550/8, 10-1550/10, 10-1562, 11-516, 10-1034/3, 10-1034/4, 10-1034/5, 10-1034/6, 10-1086/4, 10-1087, 10-1088 (część), 10-1090/2, 10-1093, 10-1116/2 (część), 10-1092 (część), 11-948 (część), 11-1396.

14921otm1-A -P



TWOJE ZDJĘCIA W PUBLIKACJI O MŁAWIE

Przypominamy, że Mława przygotowuje publikację poświęconą naszemu miastu, prezentującą jego walory turystyczne oraz promocyjne. Zaprasza do współpracy przy jej tworzeniu. — Jeśli dysponują Państwo ciekawymi fotografiami przedstawiającymi współczesną Mławę i chcieliby się nimi podzielić z czytelnikami publikacji — chętnie je opublikujemy — pisze Urząd miasta Mława. Zdjęcia Mławy w liczbie do 30 sztuk można przekazywać do Wydziału Komunikacji Społecznej i Medialnej (pok. nr 5) Urzędu Miasta Mława, przynosząc je osobiście (UMM zeskanuje je i zwróci oryginały) lub wysyłając mailem na adres krzysztof.napierski@mlawa.pl



Fot. UMM

mlawa.pl (łączny rozmiar załączników nieprzekraczający 30 MB) do 30 listopada 2021 r. Fotografie wybrane przez UMM spośród przekazanych, zostaną zamieszczone w przygotowywanej publikacji poświęconej Mławie (przekazanie zdjęcia nie jest równoznaczne z jego wykorzystaniem). Z ich autorami UMM skontaktuje się do 31 grudnia 2021 r. w celu podpisania umowy

o przeniesienie autorskich praw majątkowych.

Po ukazaniu się publikacji urząd przekaze autorom wykorzystanych fotografii egzemplarze publikacji, których liczba będzie uzależniona od liczby zamieszczonych w niej zdjęć danego autora. Zdjęcia w publikacji, o ile autor nie postanowi inaczej, będą podpisane imieniem i nazwiskiem autora. Publikacja będzie wykorzystywana do celów informacyjnych i promocyjnych Miasta Mława zarówno w kraju, jak i za granicą. Urząd zachęca do współpracy przy jej tworzeniu — Państwa fotografie będą mogły zobaczyć tysiące osób!

KN / KSM

NOWY KURIER
mławski.pl

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl
www.kuriermlawski.pl

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.,
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera

Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7,
tel. (89) 539 74 21

NADANE KONTROLOWANE
ZWIAZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY



PIJANY PRÓBOWAŁ UCIEKAĆ

Prowadząc auto 47-letni mławianin miał w organizmie ponad 1,8 promila alkoholu. Zjeżdżał na lewy pas, na pobocze. Kiedy zatrzymujący go policjant zajechał mu drogę, ten najpierw się zatrzymał, a później ruszył. Nie udało mu się jednak uciec.

Policjant z komendy z Żurominie, w czasie wolnym od służby, zatrzymał nietrzeźwego kierującego. 47-letni mławianin miał w organizmie ponad 1,8 promila alkoholu. Jak się okazało, zatrzymany ma sądowy zakaz kierowania pojazdami, był także poszukiwany do odbycia kary pozbawienia wolności za wcześniejsze przestępstwa drogowe. Trafił do aresztu.

Do zdarzenia doszło w poprzednią sobotę przed godz. 13.00 na drodze wojewódzkiej 563.

— Policjant z żuromińskiej komendy zauważył renault, którego kierowca wyraźnie nie panował nad autem — relacjonuje asp.szt. Anna Pawłowska,

oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Zjeżdżał na przeciwny pas ruchu, a następnie na prawe pobocze. Policjant wyprzedził renault. Wymusił na kierowcy zatrzymanie się. Gdy podszedł do kierującego, przedstawiając się i wydając polecenia, by kierowca wyłączył silnik, ten nagle ruszył.

Policjant pojechał za nim i ponownie, w pobliżu Turzy Małej, zatrzymał kierującego i odebrał mu kluczyki. Wezwał także patrol z mławskiej komendy.

Jak się okazało podczas interwencji, 47-letni kierowca renault miał w organizmie ponad 1,8 promila alkoholu.

Był także poszukiwany do odbycia kary pozbawienia



Fot. archiwum policji

Pijany kierowca trafił do aresztu. Zdjęcie jest jedynie ilustracją do tekstu

wolności za wcześniejsze przestępstwa kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwo-

ści oraz niestosowanie się do zakazu sądowego kierowania pojazdami.

W mławskiej komendzie usłyszał kolejne zarzuty, za które grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Został przewieziony do aresztu śledczego.

Informacja KPP

ZATRZYMANY MA SĄDOWY ZAKAZ KIEROWANIA POJAZDAMI, BYŁ TAKŻE POSZUKIWANY DO ODBYCIA KARY.

POTRĄCIŁ PIESZEGO I... ODJECHAŁ. SZUKA GO POLICJA

4 listopada rano w Mławie na ul. Studzieniec, w pobliżu skrzyżowania z Al. Marszałkowską, doszło do potrącenia pieszego. Sprawca odjechał. Ranny 30-latek trafił do szpitala.

Było to 4 listopada przed godz. 6.00 rano w Mławie na ul. Studzieniec, w pobliżu skrzyżowania z Al. Marszałkowską. Auto potrąciło pieszego. Ranny 30-letni obywatel Ukrainy trafił do szpitala. Natomiast sprawca odjechał z miejsca zdarzenia.

— Trwają czynności mławskiej policji w sprawie zdarzenia drogowego, w którym ranny został 30-letni obywatel Ukrainy. Mężczyzna, z obrażeniami głowy został przewieziony do szpitala w Mławie — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy

Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, pracujących na miejscu wypadku, kierujący samochodem osobowym, skręcając w lewo, z Al. Marszałkowskiej w ul. Studzieniec, potrącił znajdującego się na przejściu pieszego. Kierujący pojazdem po chwili odjechał z miejsca zdarzenia. Ranny pieszy, z urazem głowy został przewieziony do szpitala w Mławie. Był trzeźwy.

Mławska policja poszukuje kierowcy samochodu, który odjechał z miejsca zdarzenia, trwają szczegółowe ustalenia.



Fot. KPP Mława

Miejsce, w którym doszło do potrącenia pieszego



NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI W MŁAWIE

Zbliża się Narodowe Święto Niepodległości. W Mławie tegoroczne obchody rozpoczną o godzinie 10:00 msza św. w kościele pw. Świętej Trójcy. Następnie uczestnicy przejdą pod pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego, gdzie wysłuchają okolicznościowych przemówień, a delegacje złożą wiązanki kwiatów. Uroczystości zakończą się około godziny 12:30.

11 listopada przypada 103. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości. Uczcijmy ten dzień razem, biorąc udział w przygotowanych przez miasto uroczystościach.



fol. Materiały UMM

Tegoroczne obchody Narodowego Święta Niepodległości rozpocznie o godzinie 10:00 msza św. w kościele pw. Świętej Trójcy. Następnie uczestnicy przejdą ulicami 3 Maja i Żeromskiego pod pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego w zabytkowym parku miejskim, gdzie wysłuchają okolicznościowych przemówień.

W tym miejscu także przybyły delegacje złożą wiązanki kwiatów. Uroczystości zakończą się około godziny 12:30.

Bezpośrednio po nich wystartuje Bieg Niepodległości, którego trasa będzie wiodła

ulicami wokół parku. Burmistrz Miasta Mława zachęca, aby przyozdobić nasze domy i okna mieszkań barwami narodowymi.

— Niech w tym dniu Mława będzie jeszcze bardziej białoczerwona — proponuje Sławomir Kowalewski.

Informacja UMM

REKLAMA

WÓJT GMINY RADZANÓW

informuje, że w dniach od 09.11.2021 r. do 01.12.2021 r. przed siedzibą Urzędu Gminy w Radzanowie wywieszony jest wykaz wchodzących w skład zasobów Gminy Radzanów nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

RODZICE, DZIECI I SZKOŁA

Jedni mówią, że to wygoda, świetna komunikacja i szybkie przekazywanie informacji. Drudzy, że rozleniwia i zwalnia uczniów z odpowiedzialności. Mowa o dzienniczku elektronicznym, który budzi skrajne emocje. Co na to psycholog?

Adam ma 16 lat, chodzi do drugiej klasy liceum. Jak mówi jego mama, nigdy nie wie, co ma zadane. I w ogóle się tym nie przejmuje. — Bo po co? Przecież mamusia wszystko sprawdzi w Librusie — ironizuje jego mama. — Nie wie z czego sprawdzian z historii, nie wie, na jaki temat wypracowanie. Za moich czasów to było nie do pomyślenia! Rozumiem, że w pierwszych klasach szkoły podstawowej trzeba dziecku pomagać, kontrolować, wręcz pamiętać za nie. Ale żeby taki duży chłopak nie był w stanie zapamiętać, jaką lekturę ma przeczytać? Bo po co, skoro napisane w dzienniczku elektronicznym. Rozmawiam w innym rodzicami i mają podobne kłopoty ze swoimi dziećmi.

Librus Synergia to powszechnie używany w Polsce system, który ułatwia komunikację między szkołą a uczniem i rodzicami. Cyfryzacja sprawiła, że tradycyjny dziennik z ocenami i obecnością uczniów w szkole został zastąpiony przez e-dziennik. Z Librusa można korzystać za pomocą komputera, ale i na urządzeniach mobilnych poprzez zainstalowanie aplikacji. Aplikacja mobilna jest na początku darmowa, a po pewnym czasie, aby korzystać ze wszystkich dodatków, np. otrzymywanych wiadomości, należy za nią zapłacić.

Na „tak” i na „nie”

Pani Monika odinstalowała Librusa w smartfonie. I wcale nie z powodu opłat.

— Córką bardzo się cieszyła, że udało jej się poprawić ocenę z fizyki. Weszła do domu, a ja od razu wykrzyczałam, że jej gratuluję. Nagle zaczęła płakać. Była wściekła. Kiedy się uspokoiła, wytłumaczyła



Fot. pixabay

Są uczniowie, którzy liczą, że to rodzic sprawdzi wszystko w e-dzienniku

mi, że całą drogę planowała, jak mi o tym powie. A ja już o tym wiedziałam. Nie miałam więc niespodzianki. I jej zdaniem wszystko zepsułam — opowiada.

Z kolei pan Marcin, tata trójki dzieci, nie wyobraża sobie funkcjonowania bez dzienniczka elektronicznego. — Oboje z żoną pracujemy. Wszystkie nasze dzieci są w wieku szkolnym. Trudno byłoby spamiętać, co trzeba przynieść na dany dzień, z czego sprawdzian, jaka lektura do przeczytania. Na szczęście jest Librus, który porządkuje tę wiedzę. Wszystko mamy w jednym miejscu.

Inny rodzic:

— Tęsknię za czasami, kiedy dziecko wraca do domu i opowiada, jaką ocenę dostało. Ja nic nie wiem, dziecko samo musi powiedzieć, jakie błędy popełniło, zmierzyć się z tą oceną. Albo pochwalić się, że poszło mu świetnie. Widać te

emocje! Anie, że wchodzi do domu, a ja już wiem, że kolejna jedynka.

Opinie na temat dzienniczka elektronicznego są różne. Jedni mówią, że zwalnia on z myślenia i obowiązkowości i wyręcza dziecko. Drudzy, że ułatwia komunikację. Nauczyciele z kolei skarżą się, że muszą w nocy korespondować z rodzicami.

— WIADOMOŚCI OD RODZICÓW DOSTAJĘ NAJCZĘŚCIEJ PÓŹNYM WIECZOREM ALBO W NOCY. NIE MAM PRETENSJI, BO DOMYŚLAŁ SIĘ, ŻE DUŻO PRACUJĄ, WIĘC WIECZOREM MAJĄ CZAS, ŻEBY PRZYSIAŚĆ I NAPISAĆ.

Ale za to oni mają pretensje do mnie, że natychmiast nie odpisuję. Na przykład o północy... — mówi w rozmowie z nami nauczycielka, która prosi o anonimowość.

Pani Anna, nasza internautka: — Kiedyś dzieci zapisywały każdy termin kartkówki czy pracy klasowej w zeszytce. Zamiast dziennika elektronicznego był dzienniczek ucznia, w którym też można było wszystko spisać i usprawnić nieobecności czy podpisać uwagę. Teraz Librus

pomaga, ale przez to jest mniejszy kontakt z nauczycielem oko w oko, a czasami ciężko się z nim porozumieć pisząc. I dzieci nie są nauczone pamiętać co mają zadane. I częściej wracają smutne niż zadowolone.

Winną technologią?

Czy możemy winić technologię za ten stan rzeczy? Zapytałśmy o to Magdalenę Stefańczyk, psycholog z Warszawy.

— Są rodzice, którzy wiążą dużemu dziecku sznurówki, które ubierają dziecko w wieku szkolnym, żeby było szybciej i którzy nie wymagają od niego, żeby nałalo sobie szklankę wody, w obawie, że się rozleje. To, w jaki sposób korzystamy z aplikacji, zależy od osoby — odpowiada psycholog. — Nie każdy z Librusa korzysta w ten sam sposób. Nie każdy ma wykupioną i opłaconą aplikację na telefonie, która natychmiast go o wszystkim zawiadamia. A rodzice, którzy korzystają z Librusa poprzez stronę internetową, nie zagląдают przecież tam cały czas. Wielu rodziców nie korzysta z Librusa wcale. To akurat trochę utrudnia kontakt rodzica z nauczycielem, ale nie jest przecież obowiązkiem. Każdy używa dzienniczka na tyle, na ile używa w ogóle technologii. I na tyle, na ile ma w sobie silną potrzebę kontrolowania dziecka. Nadużywanie Librusa i przejmowanie szkolnych

obowiązków dziecka w ogóle nie ma związku z aplikacją, tylko z osobowością rodzica oraz ze stylem wychowania.

Magdalena Stefańczyk uważa, że nauczyciele również korzystają z dzienniczka elektronicznego na różne sposoby:

— Nie każdy do Librusa wpisuje wszystko. U mojego starszego syna w szkole nie ma wpisanych prac domowych, numerów stron podręczników z zadaniami czy tematów wypracowań. Dzieci muszą same zapisywać samodzielnie pracę domową, a jeśli tego nie zrobią, dowiedzieć się od kolegi czy koleżanki — opowiada. — Poza tym, do każdego konta rodzica jest przypisane konto ucznia. Każdy z nich ma swoje konto, na które niektórzy nauczyciele wysyłają im wiadomości. Tak było w czasie nauki zdalnej. Dziecko w klasie I-III samo nie korzysta z aplikacji, ale czwartoklasista powinien mieć ją na swoim telefonie i samodzielnie sprawdzać co ma zrobić i na kiedy.

A czy to jest złe, że rodzic zna ocenę z klasówki zanim dziecko wróci ze szkoły?

— Są rodzice, którzy widząc jedynkę w Librusie przywitają dziecko od progu krzykiem, są tacy, którzy tej jedynki nie będą świadomi wcale, bo nie korzystają z Librusa, a są i tacy, którzy zobaczą jedynkę, ale zaczekają aż dziecko wróci i mu o tym samo opowie. To samo było w czasach, kiedy rodzice byli dziećmi, tylko że nasze oceny były zapisywane na karteczkach, bo dziennik elektroniczny nie istniał. I nasi rodzice też reagowali różnie — odpowiada psycholog.

Magdalena Stefańczyk podkreśla, że Librus nie zwalnia też z kontaktu bezpośredniego. I że nie trzeba przez niego załatwiać problemów, a jedynie umówić się na spotkanie z nauczycielem.

— Nauczyciel nie musi, a nawet nie powinien odpisywać po nocy. Ani w czasie lekcji. Jeśli nauczyciele tego rodziców nauczą, to nie będzie żadnych problemów. Pamiętajmy, że aplikacja jest narzędziem. Jeśli użyjemy jej z umiarem, nie zaszkodzi relacji z dzieckiem czy nauczycielem, a ułatwi nam życie — podsumowuje.

Aleksandra Tchórzewska



Fot. archiwum prywatne

MAGDALENA STEFAŃCZYK:
— NAUCZYCIEL NIE MUSI, A NAWET NIE POWINIEN ODPISYWAĆ PO NOCY. ANI W CZASIE LEKCJI. JEŚLI NAUCZYCIELE TEGO RODZICÓW NAUCZĄ, TO NIE BĘDZIE ŻADNYCH PROBLEMÓW. PAMIĘTAJMY, TEŻ ŻE APLIKACJA JEST NARZĘDZIEM. JEŚLI UŻYJEMY JEJ Z UMIAREM, NIE ZASZKODZI RELACJI Z DZIECKIEM CZY NAUCZYCIELEM, A UŁATWI NAM ŻYCIE.

REKLAMA

GARAŻE BLASZANE, DREWNOPODOBNE, HALE, MAGAZYN, KOJCE DLA PSÓW

KRÓTKIE TERMINY

MOCNA KONSTRUKCJA – OCYNKI!

TYLKO U NAS WZMOCNIONY TRAPEZ BLACHY!

TRANSPORT, MONTAŻ GRATIS

509-038-426 / 696-753-588 / 23 680 32 01

13921otm1-a-M

PIENIĄDZE DLA OŚMIU SZKÓŁ

Do szkół prowadzonych przez powiat mławski trafią środki w ramach rządowego programu „Aktywna tablica”. Powiat mławski otrzymał dotację w kwocie 112 tysięcy złotych. Każda z ośmiu szkół otrzyma po 14 tys. zł na zakup sprzętu i pomocy dydaktycznych.

Powiat mławski otrzymał 112 tys. złotych w formie dotacji celowej od wojewody mazowieckiego w ramach rządowego programu rozwijania szkolnej infrastruktury oraz kompetencji uczniów i nauczycieli w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych na lata 2020-2024 - „Aktywna tablica”. Wsparcie trafi do 8 szkół, dla których organem prowadzącym jest nasz powiat.

KAŻDA Z NASZYCH PLACÓWEK
OTRZYMA PO 14.000
ZŁOTYCH DOFINANSOWANIA
Z PRZEZNACZENIEM
NA ZAKUP SPRZĘTU I POMOCY
DYDAKTYCZNYCH.

A wśród nich znalazły się Technikum nr 2 im. Antoniny Mrozowskiej w Zespole Szkół nr 2 w Mławie, Branżowej Szkoły I stopnia nr 2 im. Antoniny Mrozowskiej w Zespole Szkół nr 2 w Mławie, Branżowej Szkoły I stopnia specjalna w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Mławie, Technikum nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Zespole Szkół nr 1 w Mławie, Branżowej Szkoły I stopnia nr 1 im. Jerzego Ciesielskiego w Zespole Szkół nr 1 w Mławie, Technikum nr 4 w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r., II Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r., II Liceum Ogólnokształcącego



Starosta mławski Jerzy Rakowski i członek zarządu Krystyna Zajac podpisali umowę na dofinansowanie, a kontrasygnowała ją skarbnik Elżbieta Kowalska

im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie.

W środę 20 października w Delegaturze Kuratorium

Oświaty w Ciechanowie starosta mławski Jerzy Rakowski oraz członek zarządu Krystyna Zajac podpisali

umowę na wspomniane dofinansowanie, a kontrasygnowała ją skarbnik Elżbieta Kowalska.

Dla tych szkół Powiat Mławski zapewni też wkład własny w wysokości 28.000 zł. W związku z tym razem wspomniane placówki otrzymają 140.000 zł, za którą zakupionych zostanie łącznie 18 interaktywnych monitorów dotykowych, 4 laptopy i projektor.

Sprzęt zakupiony w ramach programu wzbogaci bazę sprzętowo-dydaktyczną szkół, a zastosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w nauczaniu podniesie atrakcyjność zajęć i efektywność kształcenia.

W ubiegłym roku wsparcie otrzymała Szkoła Podstawowa Specjalna w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Mławie. Zakupiono wówczas 5 laptopów. **TB**

REKLAMA

DOŁĄCZ DO NASZEJ PACZKI

Oferujemy:

- nawet do **3600 zł brutto** miesięcznie
- pyszne obiady za złotówkę
- darmowy transport do i z pracy
- bezpłatny kurs języka angielskiego
- pakiet medyczny oraz opiekę ratownika medycznego w miejscu pracy
- benefit do wyboru: kartę sportową lub kartę podarunkową lub dofinansowanie do przedszkola
- wsparcie Mentora w pierwszych tygodniach pracy
- i wiele, wiele innych!

Zadzwoń: 695 440 222

Dowiedz się więcej na naszej stronie internetowej
www.praca.ameryka30.pl



MŁAWSKIE CMENTARZE – ZNANE,

MINIONY DZIEŃ
WSZYSTKICH
ŚWIĘTYCH
I ZADUSZKI
- TO ŚWIĘTA
SKŁANIAJĄCE
DO ZADUMY NAD
PRZEMIJANIEM
ORAZ
WSPOMINANIEM
TYCH, KTÓRZY
ODESZLI
I SPOCZYWAJĄ NA
CMENTARZACH.
PAMIĘĆ LUDZKA
JEST ULOTNA.
WRAZ ZE
ZNIKAJĄCYMI
W LUDZKIEJ
ŚWIADOMOŚCI
POSTACIAMI,
ZNIKAJĄ
Z NASZEJ
PAMIĘCI RÓWNIEŻ
CMENTARZE.

Obecnie znane nam są cztery nekropole. Być może ktoś wymieniłby jeszcze cmentarz żydowski za obwodnicą. Jeszcze przed II wojną światową było ich znacznie więcej. Niestety po większości nie ma już najmniejszego śladu, nawet w ludzkiej pamięci.

Przed wybuchem II wojny światowej, ksiądz Ignacy Krajewski – proboszcz parafii na Wólce, kapłan przeznacny, ale również wielki społecznik, zainteresował się losem mławskich cmentarzy. Na łamach „Gazety Mławskiej” opublikował w 1937 roku krótki artykuł, w którym przedstawił smutny i tragiczny zarazem ich stan, przynajmniej większości z nich.

Przedstawmy więc informację o mławskich nekropoliach, w których spoczywają prochy lub doczesne szczątki mieszkańców miasta różnych wyznań. Będziemy się posilko-

wać spostrzeżeniami ks. Krajewskiego.

Nim dokonamy przeglądu mławskich cmentarzy, warto przytoczyć słowa księdza Krajewskiego dotyczące stosunku żywych do umarłych: „Troska o groby, cmentarze i cmentarzyska jest niezawodnym znakiem głębszego poczucia godności człowieka i to wogóle człowieka. Opieka nad mogiłami jest formą najbardziej bezinteresownej miłości bliźniego, albowiem cóż ci biedni nieboszczycy spod mogił mogą nam dać? Szlachetna wdzięczność nakazuje nam żywy pietyzm względem umarłych, gdyż wszystko co mamy, mamy od nich, albo przez nich”.

Jako kapłan boleje nad stanem, niektórych mławskich cmentarzy, a przede wszystkim nad brakiem zainteresowania ich losem zarówno przez mieszkańców, organizacje społeczne jak i władz samorządowych. Apeluje więc do wszystkich słusznie argumentując, że: „Kto czci mogiły i cmentarze, ten oddaje szacunek własnej głowie, ale też głowie całego pasma pokoleń. Honorowanie grobów jest najlepszym sposobem ślania samemu sobie przyzwoitego legowiska na wieczny spoczynek”.

Wśród odwiedzonych przez ks. Krajewskiego cmentarzy były takie, które prezentowały się bardzo dobrze i nie wymagały interwencji, a wręcz przeciwnie, były powodem do zadowolenia. Były też inne, zupełnie zapomniane, o których pamięć albo już zaginęła albo wkrótce zaginie. Pierwszym, z którym zapoznał się ksiądz, był cmentarz katolicki wokół kościoła św. Wawrzyńca: „Duży, solidnie i kosztownie ogrodzony, starannie utrzymany, szkoda, że niektóre jego części są zbyt wilgotne”.

Uzupełniając krótką notkę księdza Krajewskiego należy dodać, że cmentarz wokół kościoła św. Wawrzyńca należy do najstarszych w Mławie. Na początku XIX wieku był znacznie mniejszy od cmentarza znajdującego się wokół kościoła św. Trójcy. Po kasacie zakonu Misjonarzy św. Wincentego a'Paulo został powiększony o ziemie folwarku misjonarskiego. Obecnie jest cmentarzem parafialnym.

W 1933 roku został ogrodzony kamiennym murem, którego solidne wykonanie zauważył ksiądz Krajewski. Wilgotne



Fragment cmentarza przy kościele św. Wawrzyńca



Cmentarz przy kościele parafialnym

miejsca wymienione w notatce znajdowały się za kościołem, ponieważ teren znacznie się tam obniżał i obfitował w naturalne źródła wody, które powodowały podmokłość gruntu. Najstarsza część cmentarza i sam budynek kościoła znajduje się na wyraźnym wzniesieniu. W świetle najnowszych wykopalisk archeologicznych znajdował się na nim wczesnośredniowieczny gródek strażniczy tzw. stolp.

W 1937 roku nie było już żadnego śladu po cmentarzu znajdującym się wokół kościoła św. Trójcy. Był to prawdopodobnie najstarszy cmentarz katolicki. Ksiądz Krajewski napisał tylko o nim dwa zdania: „Cmentarzysko przy kościele parafialnym, dawniej misjonarskim, śladu po nim nie ma. Ogrodzenie solidne”.

Można się obecnie dziwić, że w dawnych czasach na terenie przykościelnym mógł znajdo-

wać się cmentarz. Należy zaznaczyć, że kościół parafialny do rozbudowy w drugiej połowie XIX wieku był znacznie mniejszy. Bez naw bocznych i dwóch wież pozostawało więc sporo miejsca na groby, które były przeważnie ziemnymi.

Wzmianka o cmentarzu pochodzi z biskupich akt wizytacyjnych z roku 1775, w której zapisano: „Dzwonnica na cmentarzu osobna drewniana. Dzwonów jest mniej niż cztery, nie benedyktowanych. Cmentarz obmurowany i pod dobrym zamknięciem”.

Ze względów sanitarnych cmentarz musiał być wygaszany na podstawie decyzji Komisji Policji Obojga Narodów z 18 lutego 1792 roku, która wydała Uniwersał dla Miast Wolnych. Nakazano w nim, żeby „cmentarze zostały wreszcie usunięte z terenów wszystkich miast, zakazano grzebania zmarłych w kościołach i nakazano za-

kładanie nowych, większych cmentarzy pozamiejskich”.

Ostatni pochówek na cmentarzu przykościelnym odbył się w roku 1805. W czasie tzw. manifestacji mławskich w lipcu 1861 roku, oficerowie carscy podczas patriotycznych nabożeństw, sprofanowali cmentarz, urządzając na nim libację. Takie zachowanie spowodowało protest i oburzenie ludności Mławy. Więc cmentarz był jeszcze w dobrym stanie.

Nieźle prezentował się cmentarz katolicki na Wólce, czyli w parafii księdza Krajewskiego, położony na piaszczystym wzgórzu, ale „ogrodzony tylko prowizorycznie, znać duże zniszczenia w ogrodzeniu, w zakwieceniu, i w nagrobkach”.

Wniosek jaki się nasuwał po przeglądzie cmentarzy katolickich był optymistyczny. Trudno było mieć pretensję, że nie ma już cmentarza przykościelnego w centrum miasta. Wymagały tego względy sanitarne. Pozostałe cmentarze prezentowały się dobrze.

Zupełnie odmienne wrażenie wywarł na księdzu Krajewskim stan cmentarzy prawosławnych i ewangelickich. Największy był „cmentarz prawosławny parafialny pod Koziełskim na wzgórzu, ogrodzenie zniszczone, dużo drzew wyciętych, dewastacja wśród pomników”.

Niestety, opisana przez księdza dewastacja pogłębiała się w czasie okupacji niemieckiej, podczas II wojny światowej i nadal trwała w okresie PRL, bez zainteresowania ze strony

władz miejskich. Cmentarz był miejscem schadzek ludzi o podejranej reputacji, szukających w rozbitych grobach cennych przedmiotów, spożywania pokątnie napojów wysokokowych. Był miejscem zupełnie zapomnianym, kojarzonym z czasami carskimi i okresem zaborów.

Funkcjonował od połowy XIX wieku do 1915 roku, kiedy Rosjanie opuścili Mławę po walkach w I wojnie światowej. Chowani byli w nim stacjonujący w mieście żołnierze i oficerowie oraz polegli w walkach z Niemcami w pierwszym okresie wojny światowej. Spoczęli w nim zmarli carscy urzędnicy i ich rodziny, kupcy, przedstawiciele wolnych zawodów. Na cmentarzu nie było kaplicy pogrzebowej tylko pośrodku cmentarza znajdował się kwadratowy plac, pośrodku którego umieszczony był duży prawosławny krzyż. Było to miejsce do odprawiania mszy pogrzebowej. Obecnie z cmentarza pozostało kilka słabo czytelnych nagrobków. Jest to w zasadzie pusta przestrzeń, powoli zajmowana przez znajdujący się cmentarz komunalny.

Za cmentarzem prawosławnym znajdował się ewangelicki, odgradzony od pierwszego ceglany murem, jeszcze przed wojną „starannie murem ogrodzony”. Na cmentarzu tym była niewielka kaplica pogrzebowa. Warto przypomnieć, że spoczęli w nim nie tylko ewangelicy pochodzenia niemieckiego, ale również Polacy tego wyznania. W czasie I wojny światowej cmentarz zapełnił się żołnierzami niemieckimi poległymi w walkach z wojskami carskimi w 1914 roku. Po II wojnie światowej został zapomniany i traktowany, podobnie jak prawosławny. Ulegał powolnej dewastacji. Obecnie nie ma po nim żadnego śladu.

Ksiądz Krajewski w artykule zamieszczonym w Gazecie Mławskiej napisał krótką notkę o jeszcze innym cmentarzu „Cmentarzysko prawosławne, wojskowe, „dragońskim” zwane, obecnie i hodurowskie, zaniebane, nieogrodzone pastwisko”.

Niestety nie określił miejsca, w którym się ten cmentarz znajdował. Był to cmentarz wojskowy na którym pochowani zostali żołnierze z pierwszych walk z Niemcami w wojnie światowej, ale również zmarli mało znanego Polskie-

NIEISTNIEJĄCE I ZAPOMNIANE

go Narodowego Kościoła Katolickiego, potocznie zwanego hodurowskim. Określenie pochodziło od Franciszka Hodura, urodzonego w Jaworznie, który założył nowy Kościół, przebywając na emigracji w amerykańskiej Pensylwanii. Był on rodzajem ludowej herezji, postulujący demokratyzację struktur Kościoła katolickiego, poprzez wybieralność i kadencyjność duchownych, nieuznawanie postanowień Soboru Watykańskiego I. Nie został prawnie usankcjonowany w Polsce międzywojennej. Uzyskał status prawny w 1946 roku, w okresie rządów komunistycznych.

Niezbyt dobry obraz przedstawiały cmentarze prawosławny i ewangelicki, znajdujące się w rogu między ulicą Płocką i Bednarską, obecnie w okolicach ronda ks. Popiełuszki. „Najstraszniejszy obraz nędzy i rozpacz. Coś wstrętnego i obrzydliwego. Bez ogrodzenia, pieczary pozarywane, resztki pomników rozkradają, ziemia przez zwierzęta poryta”.

Jeszcze przed wybuchem II wojny światowej cmentarz ten znajdował się na obrzeżach miasta. Obecnie znajdują się w tym miejscu bloki mieszkalne. Po II wojnie światowej na miejscu cmentarza urządzono Ogródek Jordanowski.

Podobny obraz, a w zasadzie miejsca będącego już pastwiskiem, przedstawiał cmentarz ewangelicki opisany przez ks. Krajewskiego. „Stare cmentarzysko ewangelickie na ziemi parafialnej luterskiej, kilometr za miastem na wzgórzu, pomiędzy szosą płocką i szreńską. Ani śladu ogrodzenia lub zadrzewienia. Pastwisko”. Cmentarz, a właściwie już przed wojną, tylko miejsce po nim, znajdował się na wzgórzu przy obecnej ulicy Hożej.

Na Wólce oprócz cmentarza parafialnego, znajdowały się trzy cmentarze wojskowe. Jednym z nich był „cmentarz wojenny przy szpitalu na Wólce, przy ul. Napoleońskiej mocno zaniedbany, wszystkie krzyże dębowe wraz z takim że ogrodzeniem, rozkradzione przez wiele zim na opał”.

W sytuacjach ekstremalnych mieszkańcy Wólki nie zawahali się pobrać z miejsc będących uświęconą ziemią nawet krzyży z mogił. To były trudne czasy, a ponadto prawdopodobnie pochowani zostali tam żołnierze niemieccy, a więc ewangelicy, odstępcy od wiary

rzymsko-katolickiej. Być może takie argumenty były brane pod uwagę. Pozytywną ocenę otrzymał od księdza Krajewskiego cmentarz wojenny, znajdujący się przy „pompe”. „Był murem ogrodzony w dobrym stanie”.

Znacznie lepiej przedstawiał się cmentarz wojenny na Wólce, znajdujący się w ogrodzie kolejowym: „wielki, ogrodzony, kamienne znaki nad mogiłami, lecz niekiedy tuż przy samych mogiłach urządzano tańce i libacje majówkowe. W ogóle na cmentarzach wojennych w Mławie -Wólce spoczywa około 1600 żołnierzy - Rosjan, Niemców oraz zabitej ludności cywilnej podczas 7 miejscowych okolicznych bojów”.

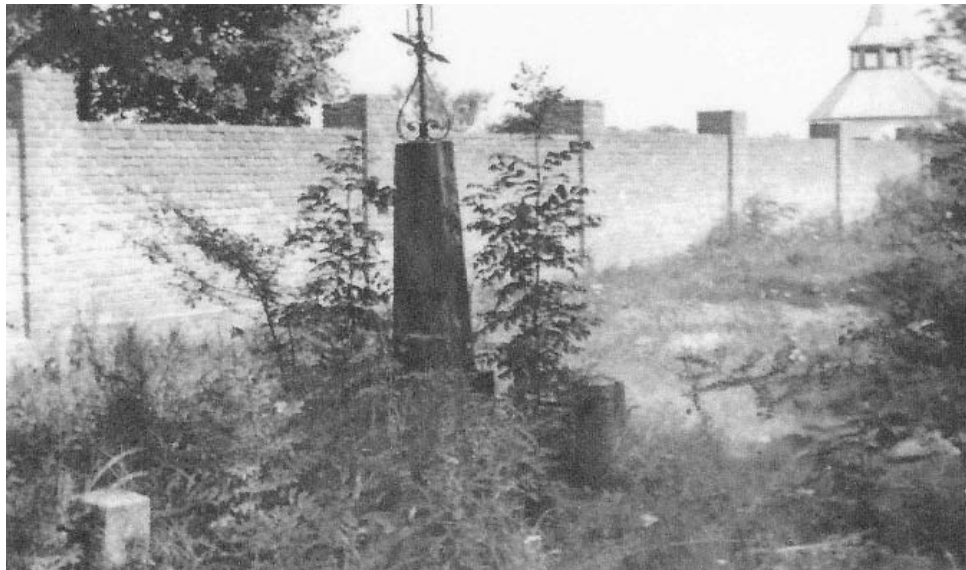
Niestety nie zawsze był szanowany, jako miejsce spoczynku nawet niechcianych żołnierzy niemieckich i rosyjskich. Nie ważne, czy byli to wrogowie czy sprzymierzeńcy, byli ludźmi zaciągniętymi do wojska, którzy zginęli. Należy się im szacunek w poświęconej ziemi, bez względu na wyznanie.

Warto tu przytoczyć słowa ks. Krajewskiego: „Chrześcijanin daje dwa głębokie powody dla troszczenia się o umarłych: że ciało człowieka jest mieszkaniem Ducha Bożego i że zmarły czeka w mogile na zmartwychwstanie”.

Niestety nie zawsze przestrzegano tej maksymy. Warto jeszcze dodać, że duża liczba cmentarzy wojennych dlatego powstała na Wólce, ponieważ przez prawie rok, od sierpnia 1914 do lipca 1915 roku nad granicą niemiecko - rosyjską toczyły się walki, w trakcie których obie strony atakując przeciwnika zdobywali określony teren, by potem wycofać się na wcześniejsze pozycje. Koleją do stacji przywożono ciała poległych i chowano je na miejscowych cmentarzach wojennych.

Dobrze oceniony został przez ks. Krajewskiego cmentarz żydowski, leżący w zasadzie poza miastem, o którym napisał: „Cmentarz żydowski leży na wzgórzu za miastem, przy warszawskiej szosie, duży, mocno murem ogrodzony”.

Uzupełniając jednoznacznie informację księdza, należy dodać że cmentarz ten, jak każdy inny zwany popularnie kirkutem, został założony prawdopodobnie w połowie XIX wieku, przez gminę żydowską Mławy, na końcu uli-



Fragment cmentarza prawosławnego z murem odgradzającym od ewangelickiego



Główna aleja cmentarza ewangelickiego. W głębi kaplica pogrzebowa



Brama wejściowa na cmentarz żydowski

cy Warszawskiej, wtedy zwaną Żydowską. Miał zastąpić inny, starszy, znajdujący się przy gruntach staroświeckich, który powstał być może nawet w XVI wieku a na pewno w XVII.

Ponieważ w II połowie XIX wieku w pobliżu cmentarza powstały koszarzy wojska rosyjskiego, mławscy Żydzi

cmentarz uznali za zamknięty. Już przed II wojną, gdy ks. Krajewski odwiedzał inne nekropolie, cmentarz był zwykłym placem, zapewne zarosniętym, tak jak obecnie. Z tego powodu nie umieścił cmentarza przy ulicy Kruczej w swoim artykule.

Wracając do kirkutu przy ulicy Warszawskiej, należy

dodać, że w okresie międzywojennym był ogrodzony ceglany murem, a przy ulicy znajdował się dom gospodarza opiekującego się cmentarzem. Tragicznym okresem dla cmentarza okazała się okupacja niemiecka w czasie II wojny światowej. Hitlerowscy okupanci, dokonując Holokaustu ludności żydowskiej, zniszczyli również cmentarz. Macewy wykorzystano jako budulec na dwie betonowe wielkie bramy wjazdowe i słupy ogrodzeniowe na poligonie wojskowym w Nosarzewie Polnym. Rozebrany został również mur ceglany.

Po wojnie władze komunistyczne nie przywiązywały wagi do uszanowania miejsca dawnego cmentarza, które stało się, podobnie jak cmentarz prawosławny, miejscem niczym, na którym hulał wiatr i gdzie podejrzanych interesów.

Dopiero w suwerennej Polsce z inicjatywy Kazimierza Tańskiego - prezesa Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej, uporządkowano teren cmentarza i postawiono pomnik w kształcie menory, wkompanej w teren wzgórza. W ramiona menory zostały wkomponowane fragmenty odzyskanych macew. W 1998 roku odsłonięto monumentalny pomnik, na powstanie którego znaczne sumy wyłożyło Ziomkostwo Mławskie w Izraelu i Diasporze. Uroczystość odsłonięcia pomnika miała polsko-izraelski wymiar.

Ostatnim cmentarzem który obejrzał ks. Ignacy Krajewski był, znajdujący się za miastem, cmentarz choleryczny. Nie wywarł na księdzu pozy-

tywnego wrażenia. Napisał o nim „Cmentarz choleryczny za miastem przy Niborskiej szosie, ogrodzenie rozerwane, wiele głazów brakuje, nie znać nad nim najmniejszej opieki. W roku 1936 przy wielkiej bramie postawiono prywatny domek, a w bramie chlewki”.

Cmentarz ten powstał prawdopodobnie w latach trzydziestych XIX wieku, po zarazie która miała miejsce po powstaniu listopadowym w 1831 r. Ponownie wybuchła w 1837, 1848, 1855, 1866. Usytuowany na krańcu miasta przy wiosce wójtowskiej, prawdopodobnie w pobliżu starego cmentarza cholerycznego, powstałego po epidemii dżumy w latach 1572-1573, w wyniku której zmarło w Mławie około 1300 osób. Świadczyć o tym drewniane karawaki, stojące przy ulicy Wójtostwo. Wtedy prawie połowa ówczesnej ludności miasta zmarła. Na cmentarzu cholerycznym chowano również samobójców, skazanych przestępców, według władz carskich również powstańców styczniowych. W 1894 na cmentarzu postawiono krzyż choleryczny, zwany karawaką. W 1905 roku w trakcie manifestacji patriotycznej, która odbyła się 10 grudnia, pochód manifestantów udał się na cmentarz na którym postawiono krzyż poświęcony, jak głosił przekaz ustny Michałowi Orlikowi. Krzyż postawiono, ale innemu powstańcowi, ponieważ Orlik został rozstrzelany w Przasnyszu i tam prawdopodobnie pochowany.

Cmentarz choleryczny, a w zasadzie tylko miejsce po nim, jest obecnie ogrodzony i dobrze utrzymany. Wśród niego znajduje się krzyżem choleryczny, czyli karawaka.

Podsumowując wirtualną podróż po przedwojennych cmentarzach, trzeba stwierdzić, że pamięć o mławskich nekropoliach była znikoma, troska o zmarłych innych wyznań praktycznie nie istniała. Społeczeństwo Mławy do I wojny światowej wielokulturowe, stawało się coraz bardziej monokulturowe. II wojna światowa ten proces zakończyła poprzez zagładę mieszkańców wyznania mojżeszowego. Zaniknęła też pamięć o miejscach wiecznego spoczynku wyznawców innych, niż rzymsko-katolickich.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

Obrazy dla bliskich, którzy odeszli



W nastroju zadumy i nostalgii uczniowie klasy Ic Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie opowiadali o bliskich, których już z nimi nie ma.

Namalowali dla nich jesienne chryzantemy, które są nieodłączną ozdobą grobów. Różnobarwne obrazy stoją bezszelestnie na nagrobnych płytach, otulone symfonią barw płonących zniczy...

Materiały szkoły

Jemy zdrowo w szkole



Uczniowie klasy Ia w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie na zajęciach lekcyjnych poznawali różnorodne warzywa i owoce nie tylko za pomocą wzroku, ale również innymi zmysłami: węchem, dotykem i smakiem.

Dzieciaczki w grupach przygotowywały zdrowe i kolorowe szaszłyki, salatkę owocową - warzywną oraz smaczne i wesołe kanapki. Samodzielnie kroili owoce i warzywa przestrzegając zasad higieny i bezpieczeństwa przy posługiwaniu się nożem. Przyrządzanie posiłków dało dzieciom wiele satysfakcji.

Zajęcia przekonały uczniów, że jedzenie owoców i warzyw nie musi być nudne, a dzięki nim jesteśmy zdrowsi, rzadziej chorujemy, mamy mocniejsze kości i zęby, a także łatwiej się uczymy. Jedzmy codziennie owoce i warzywa, bo zawierają dużo witamin.

Materiały szkoły

Dzień Dyni w Biedroneczkach



Nadchodzi koniec jesiennych zbiorów, więc to najlepszy czas by ogłosić Dzień Dyni.

Dzieci z Grupy Biedronki w Miejskim Przedszkolu Samorządowym nr 3 w Mławie poznały wielką różnorodność dyni i wzbogaciły wiedzę na ich temat. Dynia to bardzo zdrowe warzywo i można z niego przygotować wiele dań: zupę, dżem, ciasto, soki, przetwory, a nawet babeczki, które bardzo zasmakowały naszym przedszkolakom. Dyniowa masa sensoryczna pozwoliła na świetną zabawę, a rodzicom uświadomiła, że przysłowie „brudne dziecko, to szczęśliwe dziecko” jest bardzo trafne.

Materiały przedszkola

Pamiętają o zmarłych



29 października uczniowie klas 7c i 7e ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie pod opieką wychowawczyń odwiedzili miejsca pamięci. Na miarę swoich możliwości porządkowali bezimiennych i opuszczone groby. Zapalili znicze oraz złożyli kwiaty na grobach polskich bohaterów.

Spacer alejkami cmentarza wprowadził młodzież w nastrój refleksji, zadumy oraz wspomnień o osobach bliskich jak i tych, którzy zapisali się wszechnej historii.

Wyjście do miejsc pamięci, to jedna z ważniejszych lekcji wychowania patriotycznego.

Materiały szkoły

Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy



dają. Poznaliśmy piramidę zdrowego żywienia. Już wiemy, że aby zdrowo rosnąć trzeba zdrowo jeść.

Materiały przedszkola

Dzieci z grupy „Słoneczka” i „Rybki” z Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 w Mławie miały przyjemność gościć panią dietetyk Justynę Krokowską.

Pani Justyna przygotowała prezentację na temat wartości i ważności warzyw oraz owoców w naszej diecie.

Dowiedzieliśmy jakie witaminy kryją się w ulubionych owocach i co nam one

Przedszkolaka zdrowy dzień warzywno-owocowy



nych składników. Warzywno-owocowa uczta sprawiła nam dużo przyjemności i dostarczyła niesamowitych wrażeń smakowych.

Materiały przedszkola

Podsumowując tydzień rozmów o zdrowym odżywianiu i zdrowym stylu życia, dzieci z grupy „Słoneczka” z Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 w Mławie wykonały kolorowe i zdrowe szaszłyki owocowe. Przypomnieliśmy jakie witaminy mają przyniesione owoce i warzywa, dlaczego są one ważne i potrzebne. Na deser zrobiliśmy pyszny sok. Każde dziecko mogło skomponować sok ze swoich ulubionych

ICH SZCZĘŚCIE JEST MOIM SZCZĘŚCIEM

BYCIE OJCEM TO NAJLEPSZE, CO MOGŁO MNIE SPOTKAĆ. MAM NADZIEJĘ, ŻE POZOSTAWIĘ SWOIM DZIECIOM TRWAŁE WSPOMNIENIA. TAKIE, DO KTÓRYCH BĘDĄ CHCIELI WRACAĆ — MÓWI PAN ZDZISŁAW, KTÓRY PO ŚMIERCI ŻONY SAM WYCHOWAŁ CZWÓRKĘ DZIECI. NIE BYŁO ŁATWO.

Ojcem może zostać każdy, ale trzeba być prawdziwym mężczyzną, aby stać się tatą. Tatą, który dla swoich dzieci jest autorytetem, pozwala im się czuć bezpiecznie, ma czas na wspólną zabawę i rozmowę, wspiera w życiowych wyborach i jest zawsze kiedy dzieci potrzebują jego pomocy. Pan Zdzisław ma 61 lat. To po prostu skromny, pracowity człowiek o dobrym sercu. Jest wspa- niałym ojcem czwórki dzieci i sześciorga wnucząt.

— Kiedy dowiedziałem się, że zostanę ojcem, miałem 21 lat. Na samym początku był szok i napływ skrajnych emocji. Niedowierzanie mieszało się z radością, a ta z kolei z przyniesieniem nagłą odpowiedzialnością — opowiada. — Na szczęście natura mądrze to wymyśliła i miałem dziewięć miesięcy na to, aby trochę ochłoniąć. Szybko ożeniłem się z Hanią, miłością mego życia. Ona wprowadziła się do naszego rodzinnego domu. Ciąża była nieplanowana. Wycofać się jednak już nie mogłem, ale przygotować jak najbardziej. Więc się przygotowywałem, jeżdżąc o różnych porach kilka kilometrów rowerem do sklepu... Po czekoladę, herbatniki czy cukierki, gdy moja żona mówiła mi, że to dziecko ma na nie aku-

rat ochotę. Przygotowywałem się, gdy z żoną leżeliśmy nocą w łóżku i mogłem posłuchać bijącego serduszka. Rozmawiałem z nim, gdy kręcił się w brzuchu mamy. To był cudny czas oczekiwania. Bywały i gorsze dni, ale o tym już nie pamiętam.

Każde dziecko było cudem

Wzruszony opowiada co czuł, kiedy usłyszał krzyk swojego nowo narodzonego dziecka, zobaczył jego pierwszy uśmiech czy był świadkiem tego, jak po raz pierwszy się śmieje!

— To wszystko sprawiło, że ojcostwo jest warte każdej, najmniejszej nawet sekundy. Pierwsze dziecko, drugie, trzecie a potem czwarte. Każde inne, ale jednak podobne. Każde dziecko było dla nas cudem — mówi wzruszony.

Pan Zdzisław wraz z żoną prowadził rodzinne gospodarstwo, dzieci były zdrowe, a małżonkowie szczęśliwi i wciąż zakochani w sobie. Choć pobrali się młodo, bo pan Zdzisław miał 21 lat, a pani Hania 19, to szybko nauczyli się odpowiedzialności za siebie i swoją rodzinę. Ciężko pracowali, ale zawsze znajdowali czas na rozmowy z dziećmi, na zabawę. W niedzielę zawsze razem szli do kościoła, a potem wspólnie zasiadali do obiadu.

— Nie planowaliśmy z Hanią, ile będziemy mieć dzieci. Uważaliśmy, że będzie ich tyle, ile Bóg nam da. Każde dziecko było wyczekiwane i kochane od pierwszej chwili — zapewnia.

— TO NAJWIĘKSZE SZCZĘŚCIE, JAKIE MOŻNA MIEĆ W ŻYCIU. WYDAJE MI SIĘ, ŻE W DZISIEJSZYCH CZASACH ZNACZNIE TRUDNIEJ JEST WYCHOWAĆ DZIECKO NIŻ TO BYŁO JESZCZE W CZASACH NASZYCH RODZICÓW.

Obecnie mężczyzna nadal czuje się odpowiedzialny za rodzinę, ale to, co kiedyś decydowało o jego wartości w związku, czyli zarabianie pieniędzy, a jeszcze wcześniej na przykład siła fizyczna, zupełnie się zdezaktualizowało. Obecnie kobieta sama potrafi się utrzymać, więc mężczyzna musi budować swoją tożsa-



Pan Zdzisław z żoną Hanią

mość w związku na innych wartościach. Szukać dla siebie innej roli — ocenia.

Chodzi o obecność

Jak mówi, nasi rodzice mieli o tyle łatwiej, że w ich czasach świat nie szedł tak szybko do przodu, nie było aż takiego zalewu informacji.

— Mogli bazować na pewnego rodzaju wiedzy pokoleniowej, łatwiej było im być autorytetem dla dziecka. Gdyby przyszedł do mnie teraz jakiś ojciec, który spodziewa się swojego pierwszego dziecka i zapytałby mnie o jedną najważniejszą rzecz, która pomaga być dobrym ojcem, to powiedziałbym mu, że chodzi o obecność. Powiedziałbym mu, że najlepszy ojciec, to obecny ojciec. Nie taki, który zawsze wie, co powiedzieć, gdy dziecko go pyta. Nie taki, który przeczytał wszystkie książki o wychowaniu. Nawet nie taki, który zawsze ma siłę, aby się z dziećmi pobawić, bo przecież nikt z nas nie jest niezniszczalny. Najlepszy ojciec to taki, który nawet jak nie zna odpowiedzi na jakieś pytanie, to i tak poświęci dziecku chwilę i z nim porozmawia. Może wspólnie uda im się odpowiedzieć na jeszcze ciekawsze pytania? Najlepszy ojciec to taki, który

Musiałem nauczyć się wielu kobiecych zajęć. Najtrudniejsze było czesanie córek. Dziewczynki chciały, żebym robił im kucyki, warkoczki, a ja tego nie umiałem. Ale dla nich nauczyłem się wszystkiego. Może nie były idealne, ale po pewnym czasie umiałem je zrobić.

Od śmierci pani Hani minęły 24 lata, pan Zdzisław nigdy więcej się nie ożenił. Sam wychowywał dzieci, pomagał im w nauce, potem wspierał w poszukiwaniu pracy, słuchał zwierzeń o pierwszych miłościach, radził.

I była radość

Był dumny i wzruszony, kiedy jego dzieci stawały kolejno na ślubnym kobiercu. Kiedy okazało się, że zostanie dziadkiem, oszalał ze szczęścia i z niecierpliwością czekał na wnuka. Teraz ma już sześciorgo wnucząt. Mieszka z nim teraz córka z rodziną. Pozostałe dzieci chętnie odwiedzają tatę, wnuki spędzają u niego wakacje i ferie.

— Dzieci i wnuki są dla mnie całym światem. A szczęścia i dumy, jakie czuję, gdy na nich patrzę, nie jestem w stanie wyrazić słowami — mówi wzruszony. — Mam nadzieję, że moja żona też jest dumna ze mnie, że wychowałem nasze dzieci tak dobrze. Nigdy nie związałem się z żadną kobietą, choć często mnie znajomi swatali. Nie chciałem, bo moim całym światem były dzieci. Ich dobro się liczyło. Trzeba było dzieci nauczyć, jak mają sobie radzić z trudnościami życiowymi. Przygotowałem je też na tę mniej przyjazną część świata. Tłumaczyłem, że warto się uczyć, zdobywać doświadczenie. Nie sugerowałem wyboru szkoły i studiów, ale tłumaczyłem im, co może być przyszłościowym zawodem. Chciałbym żeby moja rodzina była szczęśliwa. Ich szczęście będzie też moim szczęściem. Dzięki dzieciom moje życie ma sens.

Joanna Karzyńska



Z trójką najstarszych dzieci

TA DYSCYPLINA POWINNA BYĆ ZAKAZANA

O TRAGEDII, JAKA WYDARZYŁA SIĘ 22 PAŹDZIERNIKA PODCZAS MISTRZOSTW W SLAP FIGHTINGU, MÓWIŁA CAŁA POLSKA. ARTUR „WALUŚ” WALCZAK TRAFIŁ DO SZPITALA PO CIĘŻKIM NOKAUCIE ZE STRONY RYWALA. TERAZ WALCZY O ŻYCIE. JAK MOGŁO DO TEGO DOJŚĆ? W JAKIM KIERUNKU ZMIERZA NASZ ŚWIAT? TO TYLKO NIEKTÓRE Z PYTAŃ ZADAWANYCH PRZEZ INTERNAUTÓW.

Czym właściwie jest slap fighting? To zawody w wymierzaniu ciosów z otwartej dłoni w twarz. Zasady są następujące: dwóch przeciwników staje naprzeciwko siebie i okłada się przysłowiowymi „liśćmi”. Jakakolwiek obrona jest niedozwolona. W konkurencji liczy się więc nie tylko siła i technika, ale i odporność na uderzenia. Wygrywa ten, kto znokautował rywala lub zdobył więcej punktów.

Nietypowa konkurencja od początku budziła liczne kontrowersje. Mimo to stała się międzynarodowym fenomenem, a w Rosji i USA bije rekordy popularności. Zwo-

lenników zdobywa również w naszym kraju.

— Organizacja PunchDown rozwija się w Polsce bardzo dynamicznie. Z każdą kolejną edycją wzrasta zainteresowanie publiczności tą „twarzową” dyscypliną, wzrasta też zainteresowanie zakładami bukmacherskimi na pojedynki slap fighterów — mówił dla serwisu sport.se.pl Dawid Synówka, dyrektor marketingu firmy Totalbet Zakłady Bukmacherskie.

Piątkowa tragedia może odwrócić ten trend. Organizatorami feralnego turnieju zainteresowała się prokuratura. Natomiast znokautowany Artur „Waluś” Walczak jest w śpiączce. Lekarze musieli przeprowadzić operację odesśania krwi, która wylała się do mózgu zawodnika. Według nieoficjalnych informacji były strongman ma niewielkie szanse na przeżycie.

Tak nieszczęśliwy finał zapewne nie zdziwił neurologa Konrada Rejdaka.

— W przypadku bardzo silnego uderzenia, również otwartą dłonią, może dojść do krwawienia śródczaszkowego lub powstania stłuczzenia mózgu — ostrzegał lekarz w marcu 2021 roku na łamach serwisu natemat.pl.

Ta dyscyplina powinna być zakazana: nie miał wątpliwości specjalista.

— Dla zdrowia mózgu jest bardzo szkodliwa, a moim zdaniem nie ma nic wspólnego ze sportową rywalizacją — podsumował.

Jasna motywacja

Dlaczego ludzie decydują się na udział w tak ryzykownej grze? Stawka idzie o duże pieniądze. Podczas pierwszej gali Punchdown na zwycięzcę czekała nagroda w wysokości 10 tys. zł, podczas drugiej odsłony 20 tys. Finalista piątej edycji, Dawid Zalewski (ten sam, który znokautował „Walusia”) otrzymał czek na 50 tys. zł.

Motywacja zawodników jest więc jasna. A co kieruje widzem, który płaci pieniądze, żeby to oglądać? Zdaniem niektórych rosnący poziom agresji w naszym społeczeństwie. Z taką opinią nie do końca zgadza się Piotr Wójcik, socjolog.



Fot. soc.hu

Statystyczny Polak jest mniej życzliwy i bardziej agresywny niż statystyczny mieszkaniec Europy Zachodniej. Jest jednak mniej agresywny i sfrustrowany, niż statystyczny mieszkaniec Europy Wschodniej

— MYŚLĘ, ŻE AGRESJA W NASZYM SPOŁECZEŃSTWIE UTRZYMUJE SIĘ OD LAT NA PODOBNYM POZIOMIE. I POZIOM TEN NIESTETY JEST WYSOKI — KONSTATUJE.

— Co gorsza, mamy tutaj do czynienia ze zjawiskiem wszechobecnym. Ofiarą czyjejś złości i frustracji możemy paść praktycznie wszędzie. W sklepie, w urzędzie, w autobusie, na ulicy, w pracy. Oczywiście ludzie nie zawsze mają odwagę wyrazić ten gniew. Ale jest on widoczny. Wystarczy popatrzeć po ludziach. Ich napięcie, rezygnację i wyobcowanie widać gołym okiem — twierdzi.

W sytuacji, gdy czujemy się bezkarni, dajemy pelen upust negatywnym emocjom.

— Proszę sprawdzić dowolne fora internetowe. Albo komentarze pod artykułami na lokalnych serwisach informacyjnych. Tam aż roi się od hejterów. Czasem nie chce

się wierzyć, że jest w nas tyle jadu i głupoty — przyznaje socjolog.

Czy winę za taki stan rzeczy ponoszą politycy, którzy skłócają opinię publiczną?

— Na pewno politycy dolewają oliwy do ognia, wykorzystując nastroje społeczne do własnych celów. Jednak ich działania nie stanowią tutaj czynnika decydującego. Moim zdaniem problem naszej agresji i wzajemnej nienawiści ma znacznie głębsze korzenie — podejrzewa.

Decydującą rolę odgrywają warunki w jakich żyjemy.

I zastrzega:

— Oczywiście od tej reguły są wyjątki. Przeważnie jednak społeczności, które żyją w trudnych warunkach ekonomicznych są agresywniejsze, niż społeczności egzystujące w warunkach bardziej sprzyjających. Statystyczny Polak jest mniej życzliwy i bardziej agresywny niż statystyczny mieszkaniec Europy Zachodniej. Jest jednak mniej agresywny i sfrustrowany, niż statystyczny mieszkaniec Europy Wschodniej.

— Żyjemy w pośpiechu, jesteśmy przeciążeni obowiązkami, nie mamy chwili wytchnienia. Pracujemy za dwóch, zarabiamy byle jak, mamy niewiele alternatyw. Ta jawna niesprawiedliwość generuje ogromne pokłady niezadowolenia. Ludzie próbują tą złością jakoś rozładować. Jednym ze sposobów może być oglądanie widowisk, takich jak np. zawody slap fightingu — podkreśla socjolog.

W pogoni za pieniądzem

Nieco inną teorię ma Eryk Kowalczyk, olsztyński filozof oraz pedagog.

— Rosnąca popularność tego typu widowisk nie musi się wiązać z rosnącym poziomem agresji w naszym społeczeństwie — przekonuje. — Oczywiście problem agresji jak najbardziej istnieje. Ale moim zdaniem mamy tutaj do czynienia z innym fenomenem. A mianowicie z obniżającym się poziomem kultury popularnej oraz jej odbiorców. Nie jest to zjawisko nowe. Jego początki obserwowaliśmy już dwadzieścia, a nawet trzydzieści lat temu. Zapewne wielu z nas pamięta kontrowersje, jakie budziły pierwsze programy typu reality-show, gdy wchodziły na polskie ekrany. Demokratyzacja oraz komercjalizacja mediów, która nastąpiła po 1989 roku, była zjawiskiem nieuniknionym i pod wieloma względami koniecznym. Niestety miała też ciemną stronę. Goniąc za pieniądzem, prywatni nadawcy zaczęli serwować głupie, a nawet szkodliwe treści, bo takie lepiej się sprzedają. Schlebając prymitywnym gustom zaczęli jednocześnie je utrzymywać, zaniżając poziom kultury naszych mediów.

Rozwój serwisów internetowych, umożliwiających bezpłatne publikowanie własnych filmów, pogłębił negatywne trendy.

— Do masowego odbiorcy zaczęły trafiać materiały, których nie puściłaby żadna stacja. Nie tylko z uwagi na treść, ale i na formę — wskazuje Kowalczyk. — Przykładem służy choćby patostream, czyli internetowe transmisje na żywo, w których epatuje się

zachowaniami dewiacyjnymi. Zawody w policzkowaniu oraz patostream to zjawiska bardzo bliskie. W pierwszych galach slap fightingu brali udział m.in. internetowi celebryci.

Tego typu widowiska mogą być szkodliwe szczególnie dla dzieci.

— Tak młode osoby nie mają często dystansu do tego, co widzą na ekranie. Nieświadomi zagrożeń, mogą zacząć naśladować zachowania, które podpatrzą — ostrzega Kowalczyk.

To nie jedyne zagrożenie.

— Człowiek, który przywykł do śmieciowego jedzenia ma problem z przedstawieniem się na zdrową kuchnię. Podobny mechanizm działa w tym przypadku. Widz od najmłodszych lat przyzwyczaja się do prymitywnej rozrywki, która nic nie wnosi do jego rozwoju. Takie nawyki mogą zmniejszać do angażowania się w bardziej ambitne hobby oraz do inwestowania czasu w samorozwój — tłumaczy olsztyński publicysta.

Jak przeciwdziałać tym niekorzystnym procesom?

— Powinniśmy stawiać na większą edukację w tym zakresie — przekonuje Kowalczyk. — Musimy mieć świadomość, że to co słuchamy i oglądamy jest równie ważne jak to, czym się odżywiamy. Powinniśmy wiedzieć, jak obchodzić się z niebezpiecznymi treściami, by nie zrobić sobie krzywdy. Same nakazy i zakazy niewiele tutaj pomogą — konkluduje.

Paweł Snopkow

WARTO WIEDZIEĆ:

- Pierwsze oficjalne zawody w slap fightingu zorganizowano w Rosji w 2019 roku. To właśnie filmiki z rosyjskich turniejów zainspirowały Patryka Dzieciotę, współzałożyciela Punchdown, do organizacji podobnych wydarzeń w Polsce;
- W galach Punchdown brali udział nie tylko panowie, ale i panie. Podczas jednej z edycji do walki stanęła Esmeralda Godlewska. Celebrytka zmierzyła się z Anastasią Yandaltsavą, byłą uczestniczką programu „Warsaw Shore”;
- Podczas zawodów w slap fightingu zabrania się ciosów w skroń, oko, ucho i krtań.

ŚMIERĆ OSWOJONA CZY WYGNANA?

LISTOPAD TO MIESIĄC, W KTÓRYM MYŚLIMY O NIEJ CZĘŚCIEJ. W IKONOGRAFII ŚREDNIOWIECZNEJ PRZEDSTAWIANA BYŁA CZĘSTO JAKO CHUDA, KOŚCISTA, DO TEGO WYSOKA I STARA KOBIETA Z TRUPIĄ CZASZKĄ ZAMIAST GŁOWY... NA OBRAZACH MALCZEWSKIEGO Z KOLEI JAKO DORODNA KOBIETA Z KOSĄ. JAK POSTRZEGANO ŚMIERĆ NIEGDYŚ, A JAK DZIŚ?

Przychodzi po wszystkich, bez wyjątku. Nie liczy się z zasobnością portfela, ani majątkiem. W wierzeniach ludowych zapowiadała ją m.in. wycie psa czy wołanie puszczyka. Płacz za oknem, nieracjonalne pukanie w ściany, skrzypienie podłóg, świst wiatru w kominie, niepokój koni w stajni... Tak naprawdę, trudno wyczuć, kiedy przychodzi. Etnograf dr Barbara Ogrodowska pisząc o „Zwyczajach, obrzędach i tradycjach w Polsce” przywołuje, że, według najbardziej powszechnych wierzeń, ukazywała się ludziom w ostatniej godzinie życia. „Wchodzi do izby i — niewidzialna dla innych — podchodzi do łóżka, wpatruje się w chorego, dopóki nie umrze. Jeśli stanie u wezgłowia, jest jeszcze nadzieja na wyzdrowienie, jeśli w nogach łóżka — człowiek musi umrzeć”. Ale zaraz, zaraz, to byłoby zbyt proste. Niekiedy siada na nogach konającego i wolno przemieszcza się w kierunku jego piersi i głowy. Wystarczy, że dotknie jego szyi kosą, choć na szyi próżno szukać śladów egzekucji. Czy można ją na ja-

kiś czas ubłagać? Wierzano, że tak. Wystarczyło zastoso-
wać fortel. Przetawiać łoże chorego lub porozrzucić na podłodze różne sprzęty, aby się potknęła i połamala nogi. Prędzej czy później dosięga jednak wszystkich, zgodnie z wyrokiem Bożym.

Wypięta żebra i kości

Powszechnie znane są średniowieczne wizerunki śmierci, które przedstawiano na rycinach jako danse macabre. Taniec śmierci z żywymi miał pokazać, że każdego czeka ten sam koniec, bez względu na stan. Śmierć była obecna w kulturze i nikt nie śmiał jej „wykluczyć”. Jeżeli była obecna, to należało nauczyć się z nią żyć. Jak w „Dialogu mistrza Polikarpa ze śmiercią”, ponoć najdłuższym średniowiecznym wierszu polskim. Mędrzec Polikarp prosił Boga, aby ujrzeć śmierć. Zobaczył więc w kościele wśród tłumu kościstą kobietę, która „wypięta” żebra i kości. W ręce trzymała kosę, przed którą nikt „nie uciecze”. Prowadząc z nią dialog, dowiedział się, że jej początków należy szukać w... raju, kiedy to Ewa zerwała zakazany owoc i podała go Adamowi. Sama śmierć ostatecznie mówi jednak o perspektywie nieba, co wydaje się być optymistyczne. Oczywiście przyjdzie również czas na sąd ostateczny i zapłatę.

Wszelchobecna w średniowieczu łacińska sentencja „memento mori” przypominała o śmierci na każdym kroku. Chodziło o to, aby zbytnio nie przywiązywać się do dóbr doczesnych. Słowami memento mori witani się kartuzi, do dziś mniszki klaryski kapucynki, również te przebywające w Szczytnie, śpią w... trumnach, jakby przez całe życie przygotowywały się do tej ostatniej, najważniejszej drogi.

Dusze, które powracają

Temat śmierci powraca każdego roku podczas Zaduszek. To one od niepamiętnych czasów były świadectwem wiary w nieśmiertelność duszy. Dowodem na to, że śmierć nie unicestwia człowieka, bo jego dusza żyje dalej. Nie brakowało również takich, którzy wierzyli w możliwość powrotu dusz na ziemię i — co za tym — idzie, ich wpływu na losy żyjących. Mogły one straszyć, a nawet nękać. Stąd ofiary zadusze, którymi miano takie dusze



Śmierć, Jacek Malczewski, Muzeum Sztuki w Łodzi

ubłagać. Jeszcze w XIX wieku na wschodnich rubieżach Polski odprawiano modły ofiarne z przywoływaniem zmarłych zwane dziadami. Były one inspiracją do napisania „Dziadów” przez Adama Mickiewicza. Można stwierdzić, że pokłosie takich zachowań przetrwało w naszych listopadowych wypominkach, tyle, że charakter ich jest zgoła inny.

Tak właściwie wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych, jakie przypada 2 listopada, w Kościele ma swoją tradycję już od XI wieku. Wspomnienie Wszystkich Świętych jest natomiast

wcześniejsze, bo do liturgii wprowadzone w IX wieku. Kościół związał swe święta z terminem tradycyjnych jesiennych Zaduszek, chcąc wykorzystać pogańskie zwyczaje. Nie przyszło to jednak łatwo. Tak więc nadal nierzadko wierzano, że w listopadzie dusze z czyśćca powracają na ziemię i blakają się po drogach. Trzeba więc było uważać, bo dusze zatwardziały grzeszników mogły narobić szkody.

Nie wypadło splunąć

Jak pisze dr Barbara Ogrodowska, według znanego nie-

gdyś w Polsce podania, w noc zaduszną osoby szczególnie pobożne mogły zobaczyć cienie umarłych, które opólnocy zmierzają z cmentarza do kościoła na nabożeństwo prowadzone przez zmarłego proboszcza. Oby tego było mało, w asyście kościelnego i organisty. Jeżeli się wsłuchać, można było usłyszeć organy oraz bijące dzwony...

Wspominając zmarłych ostrzegano się wszelkich prac, które mogłyby wyrządzić duchom krzywdę. Tkanie, szycie czy rąbanie drewna było niewskazane. Ba, nawet wylewanie pomyj przed domem.

Przestrzegano tego również na Warmii i Mazurach. Stąd, zanim opróżniono wiadro czy miskę wypowiadano formułkę: Uciekajcie wszystkie dusze, bo ja wodę wylać muszę. Splunąć na podłogę też nie wypadało. Zostawiano za to czystą wodę w miskach, aby zbłąkane dusze mogły się umyć. Na wszelki wypadek progi domostw skrapiano jednak wodą święconą, aby przekroczyły je tylko duchy życzliwe domownikom. Koniec końców musiały być one ugoszczone, stąd nie sprzątało resztek jedzenia ze stołu, a nawet stawiano garnki zjadłem.

Cukierek albo psikus?

Dziś obyczaje zadusze poszły w niepamięć, zmienił się również stosunek do samej śmierci, szczególnie w drugiej połowie XX wieku. Jak pisze Philippe Aries w książce „Człowiek i śmierć”, „...śmierć jednostki w uroczysty sposób zmieniała przestrzeń i czas pewnej grupy społecznej, a nawet całej wspólnoty, na przykład wsi”. Do domu zmarłego schodzili się nie tylko krewni, ale i sąsiedzi, a na nabożeństwie w kościele gromadziła się cała wspólnota. Niemal każdy umierał publicznie. Dziś społeczeństwo niejako wyгнаło śmierć poza margines, z wyjątkiem powszechnie znanych osób. Na ulicach rzadko widać żałobników. Nie ma mowy o swego rodzaju inscenizacji publicznego aktu, jakim niegdyś była śmierć. Nawet ksiądz wzywany jest dopiero wówczas, gdy umierający jedną nogą jest na tym świecie... Jak puentuje wspomniany Philippe Aries, „ostatnie namaszczenie stało się sakramentem nie umierających, lecz umarłych!”.

Dziś dzieci biorą udział w popularnych zabawach rodem z Ameryki i po otwarciu drzwi zagadują: cukierek albo psikus? Czas się zmieniają: zamiast obrzędów, mamy psikusy...

Wojciech Kosiewicz

Motyw śmierci na swoich obrazach często ukazywał Jacek Malczewski (XIX/XX w.). Prezentowana przez niego śmierć nie przypominała jednak kostuchy, tylko była przedstawiana jako dorodna kobieta, oczywiście z kosą. Miała symbolizować lepsze życie.

źródło: Wikipedia

PRACA

FIRMA Polamp Sp. z o.o. poszukuje pracownika do produkcji dekoracji świątecznych. Praca sezonowa z możliwością zatrudnienia. Nr kontaktowy 604971794/ 87-444-04-00, e-mail: praca@polamp.com

POSZUKUJĘ do pracy bruka-
rzy i pomocników z doświad-
czeniem, 690188885

POSZUKUJĘ opiekunki do osoby
starszej. 500-168-318

PRACA DLA OPIEKUNÓW
OSÓB STARSZYCH W NIEM-
CZECH, ZAROBKI DO 1800
EURO NETTO, PREMIA ŚWIĄ-
TECZNA DO 300 EURO tel.
501-409-214

PRZYJMĘ do gospodarstwa
rolno- hodowlanego, Grajwo
k.Giżycka. 601-682-804.

W gospodarstwie, 721-718-970

ZATRUDNIĘ emeryta do prac
ogrodowych. 602-715-753

ZATRUDNIĘ kierowcę z upraw-
nieniami na samochód ciężaro-
wy. Praca na miejscu. Umowa
o pracę na cały lub część etatu
(do uzgodnienia). tel. 507-049-
241, 87-429-95-35

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

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, Nidzica,
508-622-314

**GARAŻE BLASZANE, NOWO-
CZESNE WIATY**, 798-710-329,
698-230-205.

NML Sprzedam orzech włoski na
pniu, 500-859-080

SPRZEDAM drewno kominkowe
opałowe, kostka sosnowa, trans-
port, 511 989 755

SPRZEDAM meble sypialniane,
stół+6 krzesel duży kuchenny
(Nidzica), 604-294-468

SPRZEDAM opał brzoza, osika w
metrach lub klockach. Transport
na raz max 8mp (Giżycko/ okoli-
ce). 518-376-551

SPRZEDAM schodolaz , 660-
836-268

SPRZEDAM szafę, biurko, fotel,
stół, pianino, dębowe, 515-108-
538

SPRZEDAM: lodówkę Samsung-
-RB31FRNBSA, panel sterowania,
zamrażalnik-98l., 181x60x67cm,
stan idealny, 502-602-156

KUPIĘ

KUPIĘ motorower Simson, WSK,
motorynka mogą być niespraw-
ne. 505-431-881

NIERUCHOMOŚCI

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

BIURO Nieruchomości NOWY
DOM- Giżycko, 517-520-191,
www.nieruchomosci-nowydom.pl

KUPIĘ ziemię rolną. 570-982-800

LOKAL do wynajęcia 47,6m2,
ul.Smęta 21, Giżycko. 693-100-
605

MIESZKANIE 51m2 przy
ul.Okrzei 1 w Giżycku do wynaj-
ęcia. Odstępne 1000zł+ opłaty.
662-645-907

NML BISKUPIEC- Kawalerka do
wynajęcia, 502-052-138

NML Domek gospodarczy do wy-
najęcia, pokój, kuchnia, łazienka,
cena do uzgodnienia, Nowe Miao-
sto Lubawskie, 511-079-905

NML Sprzedam lub wynajmę
powierzchnię magazynową o
pow. 460m2 pod hurtownię
lub inną działalność gospo-
darczą wraz z utwardzonym
parkingiem w Nowym Mieście
Lubawskim, 3000zł+ media,
782-506-555

NML Sprzedam nieruchomość
0,60ha pod budownictwo mies-
kaniowe, uzbrojona+ gaz z
podziałem na działki w obrębie
Nowego Miasta Lubawskiego,
600-870-853

POKOJE 1,2-osobowe dla
osób uczących, pracujących,
oddzielne wejście. 660-024-
565.

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

SPRZEDAM działki, 1500m2 każ-
da, pod zabudowę jednorodzin-
ną, wielorodzinną. Węgorzewo.
606-496-659

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL**, 503-103-703

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL;
tel 503-103-703

WYNAJMĘ kawalerkę w centrum
Nidzicy, 601-692-431

AUTO-MOTO

!!!! Auto moto części Jacek Du-
szyński, ul. Kościuszki 14, 87/732-
44-03, 784-246-665

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-
793

! Skup aut- cale, uszkodzone.
Osobowe, dostawcze! 539-
318-188

AUTOKASACJA, skup aut. 506-
270-521

LAWETA, wynajmę- transport.
602-592-793

NML Sprzedam Fiat 126P 1992r.,
zarejestrowany, opłacony, gara-
żowany, sprawny technicznie
56-474-11-93

OPONY nowe, używane, bieżni-
kowane; felgi- duży wybór. Wulka-
nizacja. Obwodowa 3 (były POM).
87/428-77-47, 602-592-793

POMOC drogowa 24h. 602-592-
793

SAMOCZODY używane- skup,
sprzedaż, komis, zamiana, al.
1-go Maja 17, Giżycko, Czyny-
ne 10:00- 18:00, 698-672-856,
czarek@pindur.pl; pindur.oto-
moto.pl

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-
368-453

WYPOŻYCZALNIA przyczep, la-
wet. Obwodowa 3, (87)428-77-47,
602-592-793

USŁUGI

!! Kompleksowe remonty miesz-
kań, lokali, łazienki. 605-892-429

!! Lustra, szkło okienne, komin-
kowe- usługi szklarskie. „Szkło-
bud”. Obwodowa 6A. (87)429-80-
51, 604-758-112.

! Remonty mieszkań, sufity napi-
nane, płytki, dekoracje, malowa-
nie, elewacje, itp. 790-727-016.

CYKLINOWANIE podłogi +
schody, 507-306-262

GLAZURA, terakota. Tel.885-
505-570

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

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

PRZEPROWADZKA- „absolut-
nie” tanio, noszenie. 504-229-798

SPRZĄTANIE strychów, posesji,
garaży, piwnic, wywóz niepo-
trzebnych rzeczy. 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie ta-
nio, przeprowadzka, noszenie.
504-124-110

TRANSPORT- „absolutnie tanio.
504-124-110

TRANSPORT- „absolutnie” ta-
nio, przeprowadzka, noszenie.
„ASTRA”, 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie” tanio.
504-229-798

TRANSPORT towarowy, faktura
VAT. (87)428-77-47, 602-592-793

TRANSPORT, przeprowadzki,
729-242-457

TYNKI maszynowe. 514-767-572

**USŁUGI DEKARSKO- BLA-
CHARSKIE** Piotr Zawacki
tel. 888-373-282.

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-
711

UTYLIZACJA, zdejmowanie az-
bestu. 514-767-572

ŻWIROWNIA/BETONIARNIA
Chrzanowo k/Elku oferuje:
żwir(2-16, 16-32), mieszanka
(0-31,5mm), piasek, piach plu-
kany, czarnoziem, pospółkę,
beton, 87-619-42-66

RÓŻNE

EMERYT lekko niepełnosprawny
pozna emerytkę niskiego wzrostu
cel towarzyski, 661 704 963

FOTELE do busa, wał łukowy,
części do IVECO, 606-513-447

SPRZEDAM cegłę białą, czer-
woną i szamotową. 606-513-447

SPRZEDAM silnik IVECO, DU-
HASU, zbiornik paliwa i cegłę ,
606-513-447

GARAŻE Blaszane KOJCE dla Psów Bramy Garażowe Wiaty Kontenery
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl **GARAŻE** **MONTAŻ** **AUTOMATYKA**
505-526-036 **WZMOCNIŁO** **GRATIS** **DO BRAM**
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

WALKOWNICA do ciasta-3-fazy
piła formatowa REMA, 881-390-
339

WSZYSTKO z drewna, wykonam
schody, altanki, domki letnisko-
we, itp., 500-077-522

NAUKA

JĘZYK polski- korepetycje, ma-
tura. 509-141-828

ZWIERZĘTA

KUPIĘ byczki, jałówki 100-500kg.
517-245-435

SKUP bydła. Najlepsze Ceny!
Dojazd do gospodarstwa, 514-
574-163

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 501-
122-678

GEŚI chowane naturalnie, na wol-
nym wybiegu, karmione owsem
sprzedam. 786-988-240

KUPIĘ bydło od 300 do 600kg,
692-411-362

KUPIĘ konie rzeźne i hodowlane.
880-606-980, 607-533-266

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

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

NML Cielęta sprzedam okolice
Nowego Miasta Lubawskiego,
516-181-554

NML Sprzedam krowy młode
dwie sztuki oraz jedną wysoko-
cielną oraz jęczmień, pszenicę i
dwie przyczepy, 600-778-377

NML Sprzedam prosiaki, cielaki

małe i żarłaki oraz krowę, 798-
893-034

SPRZEDAM jałówki cielne HF ,
tel.663866446

SPRZEDAM jałówki zacielone.
501-460-353

maszyny rolnicze

NML Sprzedam (likwidacja go-
spodarstwa) kombajn Karlik,
kultywator, brona 5 polowa dwu-
nastka ciężka, brona chwastow-
nik, widły objętościowe, pompa
hydrauliczna do cyklopa, szat-
kownica elektryczna do kapusty
oraz inne sprzęty, 500-859-080

NML Sprzedam pług Overum 4
skibowy zagonowy, zabezpiecze-
nia hydrauliczne, 534-600-470

NML Sprzedam prasę John De-
ere 550, pasówka 80/180 wiel-
kość pęka, 12.500zł oraz Bizon
ZO58 Rekord 1989r. 42.500zł,
603-382-678

SPRZEDAM rozrzutnik obornika
jednoosiowy, kosiarkę rotacyjną
polską, sprawne, 797-795-672

SPRZEDAM WYCINAKI, WY-
BIERAKI DO KISZONEK I KU-
KURYDZY, PRZEWRAČARKI,
BECZKOWOZY I INNE MASZYNY,
608-279-110

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS-ZE-
TOR silniki; skrzynie biegów; tyl-
ne mosty; zwolnice; podnośniki;
przednie napędy; bloki; głowice i
inne; możliwość wysyłki ceny od
100 zł 601-598-983

produkty rolne

KUPIĘ ziarno kukurydzy mokrej
z pola, 509-095-745

SPRZEDAM ziemniaki jadalne,
Nidzica, 724-259-595

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

POPULARNA FASOLA JAK MIĘSO

GATUNKÓW FASOLI
JEST NA ŚWIECIE
PONOĆ OKOŁO
400. RÓŻNIĄ SIĘ
ROZMIAREM,
KOLOREM, SKŁADEM
ODŻYWCZYM,
KALORYCZNOŚCIĄ...
ALE ŁĄCZY JE
JEDNO: WSZYSTKIE
SĄ BARDZO
BOGATYM ŹRÓDŁEM
BIAŁKA.

Kto jeszcze nie je fasoli — ten natychmiast powinien zacząć. Głównie z tej przyczyny, że fasola to najbardziej wartościowy pokarm, jaki wydaje ziemia. Odporna na trudne warunki klimatyczne, długo można ją przechowywać — a nade wszystko bogate źródło wielu substancji odżywczych, głównie białka roślinnego. I to z powodu tego ostatniego poleca się ją wszystkim wegetarianom — fasola ma białka więcej niż mięso!

Generalnie

Fasola pochodzi z rodziny bobowatych. Poszczególne odmiany różnią się składem pierwiastków mineralnych i wartością energetyczną, a też wielkością i barwą. Mamy więc fasole białe (fasola jaś, cannellino, boston), beżowe z ciemnymi cętkami (pinto) lub z czarnym oczkiem), zieloną drobną flageolet, różową zwaną nerkową, a nawet czarną, najpopularniejszą w Ameryce Łacińskiej. Do fasoli suszonych zaliczają się też azjatyckie nasiona aduki i mung.

Właściwości zdrowotne

Fasola w 100 gramach zawiera ok. 127 kalorii. Ma dużo potasu, wapnia i fosforu, choć w przeciwieństwie do grochu nie zawiera sodu. Niektóre gatunki, choćby haricot, zawierają żelazo. Inne, mung, pinto, z czarnym oczkiem — mają kwas foliowy i selen. Mężczyznom polecam zwłaszcza fasolę czerwoną, nerkową i czarną — bo są bogate w dobroczynny dla nich cynk.

Fasola ma też lekkostrawną skrobię i substancje hamujące rozrost tkanek nowotworowych, głównie inhibitory proteazy, i mało cukrów prostych. Zawarty w niej rozpuszczalny błonnik pomaga usuwać z organizmu nadmiar cholesterolu — choć powiedzmy to sobie otwarcie: właśnie on jest też przyczyną wzdęć i gazów, jakie po zjedzeniu fasoli często nam dokuczają.

FASOLA JEST TRZECIM PO SOI (45 PROC.) I GROCHU (25 PROC.) ŹRÓDŁEM BIAŁKA (22 PROC.). ZNAJDZIEMY GO AŻ 8,67 G W 100 GRAMACH. MA GO WIĘCEJ NIŻ MIĘSO (12-13 PROC.).

Białko roślinne jest wprawdzie mniej wartościowe od zwierzęcego, ponieważ nie zawiera wszystkich niezbędnych aminokwasów, ale za to fasola jest też bogatym źródłem witamin z grupy B, a szczególnie witaminy B1, czyli tiaminy, która działa przeciwdepresyjnie, poprawia pamięć i zdolność logicznego myślenia. Zawiera także witaminę C, A, E, K oraz ryboflawinę i niacynę.

Kielki i strąki

Kielki fasoli bardzo pozytywnie wpływają na nasz system odpornościowy i nerwowy. Lekarze polecają je także w profilaktyce nowotworów, gdy dopadnie nas zespół chronicznego zmęczenia lub gdy odczuwamy skutki wiosennego przesilenia. Pamię-



tajmy też, że zwykła surowa fasola zawiera fazynę: białko, które powoduje sklepanie się erytrocytów. Niektóre gatunki zawierają tej fazyzny tyle, że już cztery lub pięć nasion potrafią wywołać wymioty i biegunkę. W ekstremalnym przy-

padku spożycie surowej fasoli może zakończyć się nawet śmiercią. Dopiero w wyniku podgrzania do temperatury około 90 st. C zawarta w fasoli fazyna ulega rozkładowi. A kielki fasoli fazyny właśnie nie zawierają.

Ktokolwiek jest szczęśliwym posiadaczem ogródka lub działki — obowiązkowo powinien uwzględnić fasolę w każdych wiosennych zasiewach. I nie ograniczać się tylko do nasion fasoli — tak naprawdę najcenniejsze są bowiem strąki. Po opróżnieniu z dojrzałych nasion warto je ususzyć i pić przez cały rok pod postacią naparu ziołowego. Mało kto wie, ale to doskonale i jedno z najstarszych znanych człowiekowi lekarstwo na cukrzycę, bo pomaga obniżyć poziom cukru we krwi. Łagodzi też dolegliwości gośćcowe, zmniejsza obrzęki. Napar ma również działanie moczopędne i pomaga wypłukiwać z organizmu toksyny. Napar ze strąków fasoli można też stosować zewnętrznie na wykwity skórne.

Fasola z puszki

Oczywiście, zamiast na kilogramy lub w odmierzonych woreczkach — można fasolę kupić w wersji zapuszkowanej. Jednak, mimo że spożywanie fasoli na różne sposoby z serca polecam — wersja z puszki to najgorszy wybór. Z wewnętrznych ścian puszki do fasoli przenika szkodliwy bisfenol (BPA), o którym ostatnio pisałam. Już sam fakt, że dzięki budowie podobnej do żeńskiego hormonu, estrogenu — może negatywnie wpływać na pracę układu hormonalnego — mnie akurat do zapuszkowanej fasoli zraża nieodwołalnie!

Dodatkowo podejrzewa się, że BPA zwiększa ryzyko otyłości i zachorowania na cukrzycę typu 2, choroby serca, wystąpienie zaburzeń pracy tarczycy, układu nerwowego i problemów z płodnością u mężczyzn. To samo dotyczy zapuszkowanego groszku i kukurydzy.

Wady

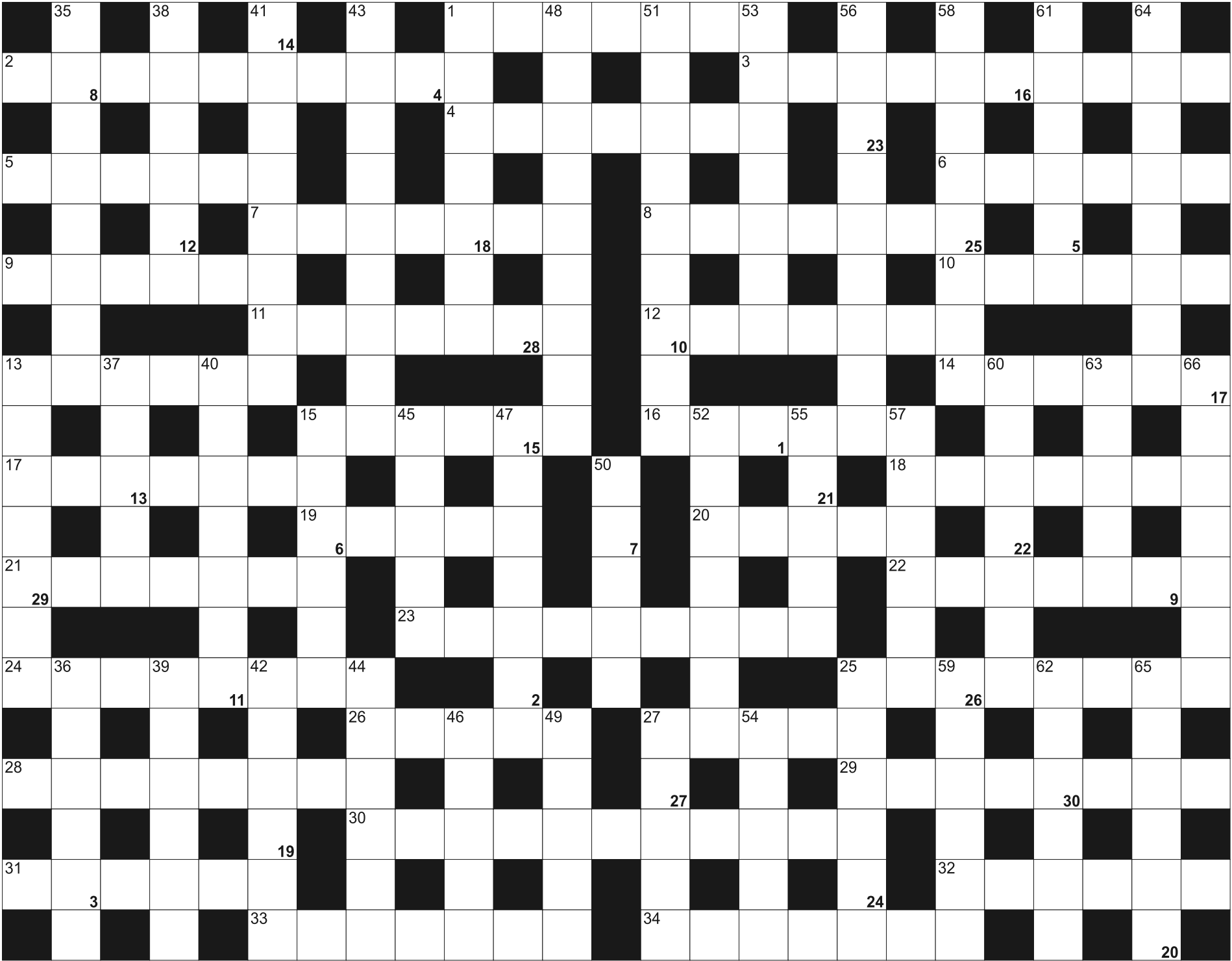
Wiele osób lubi fasolę, ale świadomie unika jej w jadłospisie, bo obawia się sensacji żołądkowo-jelitowych. Owszem, przynajmniej, że to nie jest pokarm lekkostrawny, bo zawiera lektyny, a te blokują na jakiś czas trypsynę, jeden z głównych enzymów trawiących białko roślinne. Gdy trypsyna nie działa, uaktywniają się bakterie jelitowe i wytworzą kłopotliwe, a czasem bolesne wzdęcia i gazy. A te wielu z nas skutecznie od fasoli dystansują. Z powodu wywoływanych wzdęć i gazów fasoli nie powinny jeść kobiety w ciąży i karmiące piersią, małe dzieci, osoby starsze i cierpiące na zaparcia. W sezonie można sobie te wyrzeczenia zrekompensować fasolką szparagową — jest równie zdrowa, a za to lekkostrawna i mniej kaloryczna.

Jak gotować fasolę?

Najpierw fasolę płuczemy i wysypujemy do gorącej wody. Gotujemy pod przykryciem przez 3 minuty i odstawiamy na dwie godziny. Odlewamy wodę, nalewamy świeżo przygotowaną o temperaturze pokojowej tak, by ziarna były przykryte. Po następnych dwóch godzinach ponownie odlewamy wodę i znów lejemy nową, też przygotowaną i ostudzoną. W niej fasolę moczymy przez całą noc. Następnego ranka płuczemy fasolkę dokładnie dwa, trzy razy, zalewamy kolejną porcją przygotowanej zimnej wody i gotujemy 1,5 godziny. Ważne, by gotować ją bez przykrycia — ulotnią się szkodliwe związki, a solić dopiero po ugotowaniu — bo nie zmięknie. Przygotowanej wody używamy nie bez przyczyny: jest miękka. Gotowana w wodzie twardej fasola, sama z siebie dość ciężkostrawna, dodatkowo ułatwi zawartym w niej pektynom łączenie z zawartym w twardej wodzie wapniem i powstanie tzw. pektynian wapnia — który jeszcze bardziej utrudnia trawienie. **Magdalena Maria Bukowiecka**



Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						

POZIOMO: 1) lud zamieszkujący wyspę Hokkaido; 2) polskie miasto z 36-metrowym posągłem Jezusa; 3) część mowy; 4) portowe knajpy; 5) górna część kobiecego ubrania; 6) wczesna msza w adwencie; 7) utrzymuje kurs łódki; 8) Ferdinando Henrique, były prezydent Brazylii; 9) urlop z turnusem; 10) wolne stanowiska pracy; 11) stolica Kenii; 12) słynny amerykański wodospad; 13) pływalnie; 14) szewskie gwoździe; 15) przyjechała po Kopciuszka; 16) miasto w Kazachstanie, Aktiubińsk; 17) ... Achillesa w nodze; 18) gorzkie krople barmańskie do koktajli; 19) według legendy zjadły Popiela; 20) kulisty klejnot; 21) lud Atahualpy; 22) spadkodawca inaczej; 23) stopień oficerski w dawnej kawalerii; 24)

zapinany sweter; 25) kojarzą się ze skalą Richtera; 26) rzeka w Turcji, Armenii, Iranie i Azerbejdżanie; 27) wewnątrz świec; 28) chuderlak, cherlawiec; 29) Jose, tenor światowej sławy; 30) Michaił, były prezydent Gruzji; 31) zdrobniale o Annie; 32) cienki płat blachy; 33) Toskania dla Włocha; 34) lis morski, rekin
PIONOWO: 1) imię Vivaldiego; 13) rdzenny mieszkaniec Sarajewa; 15) np. Halleya; 25) krzeselkowy lub orczykowy; 27) but lub grzyb; 35) lotnicza lub narciarska; 36) belgijsko-francuskie góry; 37) szlachetny tynk dekoracyjny; 38) pojemnik na wodę; 39) stosowany przy sklejaniu; 40) krótkie w bermudach; 41) indiańskie buty; 42) pokonany przez Dawida; 43) pęknięcie w skale,

rozpadlina; 44) największa wyspa archipelagu Cyklady; 45) łagodni wstrząsy samochodu; 46) zespół Marka Grechuty; 47) trójdzielna kompozycja malarska; 48) Prokaina; 49) pierwsze mleko matki; 50) bohater Ferdydurke; 51) Pytia i Neczung; 52) Nemo z powieści Verne'a; 53) sąsiadka Etiopii; 54) obok jęczmienia i pszenicy; 55) płótno w ramie; 56) wielbłąd jednogarbny; 57) ... Bękart, książę Akwitanii; 58) uprawiać magię; 59) sztuczna nawierzchnia bieżni; 60) ryba zwana "królem śledziowym"; 61) dawniej o górniku; 62) resztki z kuchni; 63) nowo obrany prezydent; 64) specjalista od żywienia; 65) spirytystyczne lub kinowe; 66) wkładki reklamowe w gazetach

KOBIETO! ZADBAJ O SWOJEGO MACHO!

RAK PROSTATY TO OBECNIE NAJCZĘŚCIEJ ROZPOZNAWANY NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY WŚRÓD MĘŻCZYZN. Z JEGO POWODU CODZIENNIE UMIERA W POLSCE OKOŁO 15 PACJENTÓW. DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE, SKORO WYKRYCIE CHOROBY NA WCZESNYM ETAPIE DAJE NAWET 90 PROC. SKUTECZNOŚCI WYLECZENIA?

Fot. Pivabey



Głównym powodem tych smutnych statystyk jest niska świadomość społeczna iniechęć mężczyzn do wykonywania profilaktycznych badań prostaty. A eksperci alarmują, że zachorowalność na raka prostaty stale wzrasta. W Polsce nowotwór ten stanowi u mężczyzn już ok. 20 proc. wszystkich rozpoznanych nowotworów złośliwych. Oznacza to, że co piąty mężczyzna zmagający się z chorobą onkologiczną, choruje na raka prostaty. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce rejestruje się rocznie ponad 16 tys. nowych zachorowań i ponad 5 tys. zgonów. Tym samym rak prostaty zajmuje 2. miejsce wśród zgonów z powodu nowotworów złośliwych u mężczyzn.

— Można powiedzieć, że mamy do czynienia ze swoistą „padmnią” zachorowań na raka prostaty w krajach wysoko rozwiniętych.

Roczna zachorowalność oraz umieralność z powodu raka prostaty w całej Europie to odpowiednio ponad 300 tys. przypadków oraz 70 tys. zgonów.

Szacuje się, że do 2030 roku liczba nowych przypadków może wzrosnąć do 1,7 mln, a liczba zgonów do 500 tys. rocznie — komentuje dr hab. med. Piotr Jarzemski, prof. UMK. Kierownik Katedry i Kliniki Urologii Szpitala Uniwersyteckiego nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy, konsultant wojewódzki w dziedzinie urologii.

Co się zatem stało, że obecnie jest to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród mężczyzn?

— Jest kilka przyczyn. Po pierwsze znaczący wpływ na takie statystyki ma stan demograficzny. Nowotwory gruczołu krokowego rozpoznajemy najczęściej u mężczyzn starszych, a w ostatnich dekadach znacznie wydłużyła się średnia długość życia. Po drugie, mężczyźni z powojennego wyżu demograficznego dopiero osiągnęli wiek 60+, są coraz starsi i będą żyli znacznie dłużej. Po trzecie, zmienił się nasz styl życia. Prowadzimy siedzący tryb życia, spożywamy pokarmy przetworzone, konserwowane, magazynowane. Wdychamy zanieczyszczone powietrze, stosujemy używki,

a w szczególności palimy papierosy które są udowodnionym czynnikiem karcinogennym. Wreszcie wiemy, że istotnym czynnikiem rozwoju raka jest podłoże genetyczne.

Najczęściej jest on rozpoznawany w 6. dekadzie życia, ale chorują również znacznie młodszy mężczyźni.

BADANA PROFILAKTYCZNE POWINNIŚMY ROZPOCZĄĆ JUŻ W 5. DEKADZIE ŻYCIA, A NAJLEPIEJ OD 45. ROKU, NATOMIAST U OSÓB U KTÓRYCH W RODZINIE WYSTĘPOWAŁY NOWOTWORY, GRUCZOŁU KROKOWEGO U MĘŻCZYZN LUB NOWOTWORY PIERSI U KOBIET, BADANIA PROFILAKTYCZNE ROZPOCZYNAMY JUŻ OD 40. ROKU ŻYCIA.

Rak prostaty w początkowym stadium swojego rozwoju nie daje żadnych objawów. Nierozpoznanie i niepodjęcie

leczenia odpowiednim czasem może prowadzić do rozszerzenia procesu nowotworowego, uogólnienia choroby i w konsekwencji do niepomyślnego zakończenia. Obecnie w krajach wysoko rozwiniętych najczęściej rozpoznajemy nowotwory prostaty na podstawie prowadzonych badań profilaktycznych, zanim pojawią się jakiegokolwiek objawy. Niestety w Polsce pacjenci nadal zgłaszają się do urologa zbyt późno.

Wcześniej wykryta choroba pozwala albo na jej całkowite wyleczenie, albo na skorzystanie z szeregu opcji terapeutycznych, które nie są dostępne dla pacjentów z zaawansowanym nowotworem. Tymczasem z raportu „Narodowego Testu Zdrowia Polaków” wynika, że badaniu PSA (badanie wykonywane w diagnostyce raka prostaty) poddało się zaledwie 37 proc. Polaków w wieku od 55. do 64. lat.

— W ŚWIADOMOŚCI POLAKÓW NADAL POKUTUJE TEŻA, ŻE MĘŻCZYZNA MUSI BYĆ MACHO.

TAKI MĘŻCZYZNA NIE UDA SIĘ DO UROLOGA, ŻEBY OPOWIADAĆ O SWOICH TRUDNOŚCIACH W ODDAWANIU MOCZU, O OSŁABIENIU WZWODÓW PRACIA O SWOJEJ PROSTACIE...

Bo dla wielu to oznaka słabości — i to najczęściej słabości wobec swojej partnerki. Z mojej praktyki wynika, że to partnerka najczęściej skłania mężczyznę do podjęcia badań profilaktycznych, przełamując temat tabu — podkreśla prof. Jarzemski.

Rak prostaty rozwija się bezobjawowo. Dopiero zaawansowany guz uciskając na pęcherz, cewkę moczową, okoliczne tkanki, zaczyna dawać dolegliwości. Dlatego tak ważna jest świadomość prowadzenie badań profilaktycznych czyli rozpoznanie choroby zanim pojawią się pierwsze objawy.

— Postępowanie jest proste i zależy wyłącznie od nas. Powinniśmy wykonywać bada-

nia profilaktyczne raz w roku. Regularnie wykonywane badania pozwolą obserwować poziom PSA. Każde podwyższenie wartości PSA jest bardzo niepokojące. Pierwsze objawy raka prostaty mogą do złudzenia przypominać pierwsze objawy łagodnego rozrostu gruczołu krokowego, ale ich odróżnienie wymaga specjalistycznej wiedzy — apeluje prof. Jarzemski. —

WCZESNE ROZPOZNANIE RAKA PROSTATY DAJE SZANSĘ NA CAŁKOWITE WYLECZENIE.

Obecnie w krajach rozwiniętych urodziny najczęściej rozpoznają raka prostaty w niskim stopniu zaawansowania przy PSA < 10 ng/ml. Są to nowotwory niewidoczne w badaniach obrazowych, nie dające żadnych objawów. Dzisiaj najczęściej wykonujemy biopsje u chorych, u których jedynym odchyleniem od normy jest podwyższenie poziomu PSA — dodaje.

Oprac. mmb

Dane dla województwa warmińsko-mazurskiego nie odbiegają od tych dla kraju, czyli według Krajowego Rejestru Nowotworów w 2018 (to na dziś najświeższe dane) 1 na 5 pacjentów onkologicznych na Warmii i Mazurach chorował na raka prostaty, a 1 na 10 umierał z powodu tego nowotworu. Można jeszcze pokusić się o podkreślenie, że według KRN w 2018 r. było ponad 16 tys. zachorowań, a prognoza na 2020 r. to już ponad 19 tys. zachorowań na raka prostaty w Polsce. Co jeszcze ciekawe, to zapadalność na raka prostaty istotnie wzrosła w ciągu ostatnich dekad. W 2006 r. — 1 mln, w 2016 r. — 1,4 mln (wzrost o 40 proc.). W UE od 2015 r. spadek śmiertelności o 7 proc., a w Polsce od 2015 r. wzrost (!) śmiertelności o 18 proc.!!!

JESIEŃ W POWIECIE MŁAWSKIM

JAK JUŻ PISALIŚMY JESIEŃ KUSI NAS KOLORAMI, AŻ SIĘ CHCE WYCIĄGNĄĆ TELEFON I PSTRYKNAĆ ZDJĘCIE. 15 PAŹDZIERNIKA POPROSILIŚMY WAS NA NASZYM PROFILU FB O WRZUCANIE W KOMENTARZU WASZYCH JESIENNYCH ZDJĘĆ Z POWIATU MŁAWSKIEGO. DZISIAJ PUBLIKUJEMY KOLEJNE.

Przypominamy. Wstawienie w komentarz zdjęcia swojego autorstwa oznaczało zgodę na jego publikację na naszych łamach. Poprosiliśmy także o informację w komentarzu, czy możemy zdjęcia podpisać imieniem i nazwiskiem autora. Zapytaliśmy też jakim, bo można użyć np. pseudonimu.

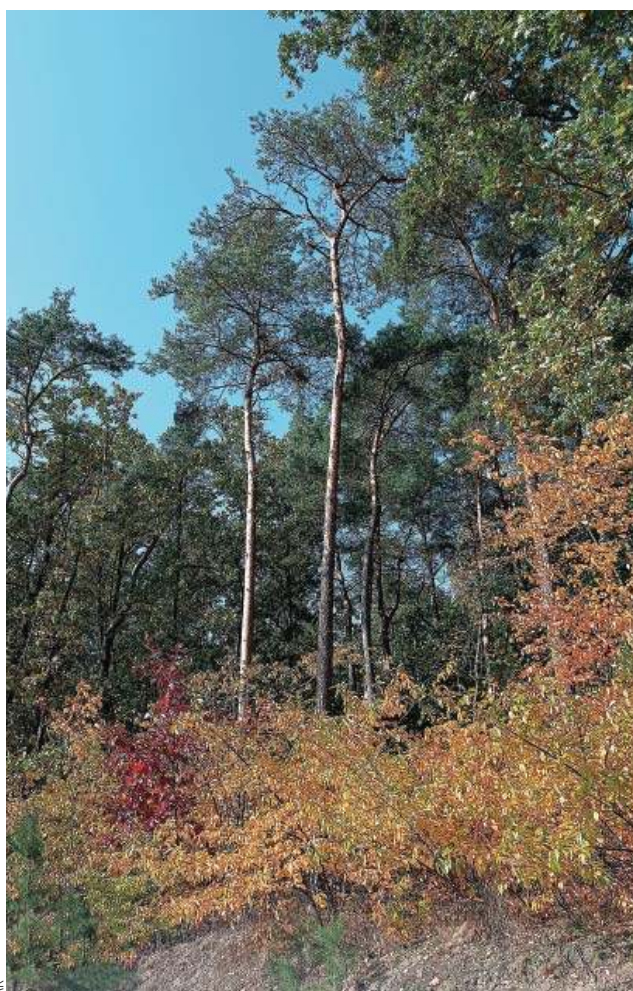
Ponieważ niewiele osób nam na to pytanie odpowiedziało, postanowiliśmy

zdzjęcia tych osób, które nie wyraziły zgody na publikację danych osobowych podpisać pierwszymi literami imienia i nazwiska z profilu Facebook.

Wstawiliście Państwo w komentarzach ponad 20 pięknych zdjęć. Dziękujemy. Tydzień temu opublikowaliśmy kilka, dziś kolejne.

Swoje fotografie możecie przysyłać także mailem na adres redakcja@kuriermlawski.pl

Ewa Lubińska



AR



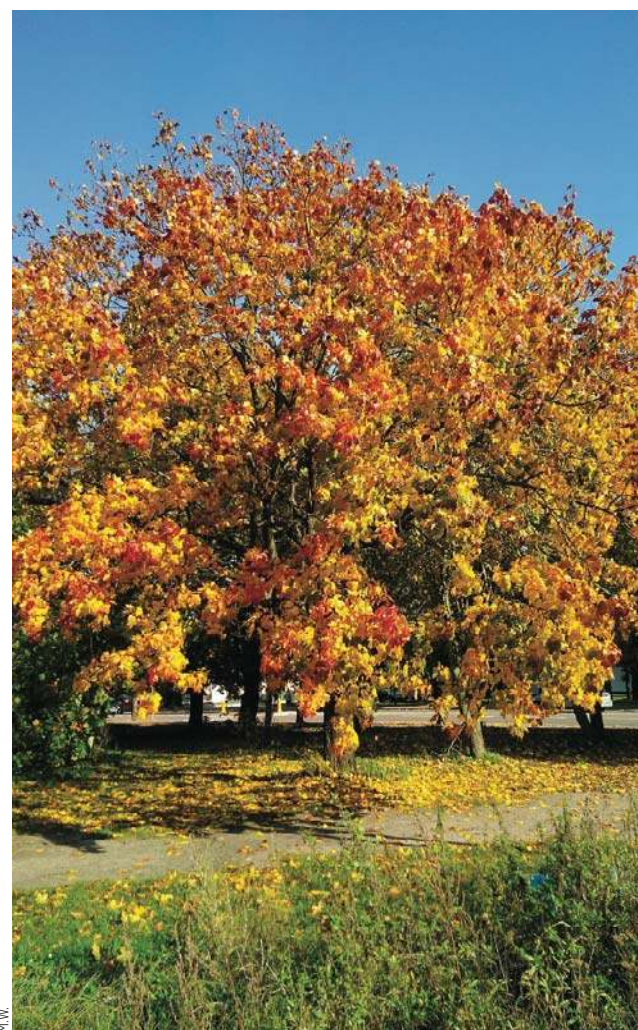
HB



MSZ



HW



MYW