

**CZYTAJ
NAS:**

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mlawski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZENIA WIEŚNIEWO

Fot. pixabay.com

GDYBY NIE DOCIEKLIWOŚĆ LEKARZY...



GDYBY NIE DOCIEKLIWOŚĆ LEKARZY NIE WIADOMO JAK BARDZO MOGŁO SIĘ ROZPRZESTRZENIĆ ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM, KTÓREGO WYKRYLI KILKA DNI TEMU U JEDNEJ Z PACJENTEK. — PIERWSZE BADANIE NIE WYKAZAŁO U TEJ PACJENTKI COVID-19 — MÓWI DYREKTOR SZPITALA WALDEMAR RYBAK. **S. 5**

OJCZYM GWAŁCIŁ MNIE PRZEZ WIELE LAT

KOSZMAR DZIECIŃSTWA || **s. 6**

■ Koszmar Beaty trwał siedem lat. To piekło zgotował jej ojczym. — Wystarczy, że zamknę oczy, a już widzę jego penisa zbliżającego się do mojej twarzy, czuję wstrętny zapach potu i strach, że znów mi to robi — mówi.



DOŻYŃKI W WYSZYNACH KOŚCIELNYCH

FOTOREPORTAŻ ||

s. 8

■ Dożynki parafii pw. Matki Bożej Różańcowej w Wyszynach Kościelnych odbyły się 30 sierpnia 2020. Dożynkowej mszy świętej dziękczynnej przewodniczył emerytowany proboszcz parafii Niedzbórz ks. Stanisław Gajewski.



REKLAMA

Lek. spec. DIABETOLOG
Robert Modzelewski
Uniwersytecki Szpital Kliniczny
w Olsztynie



PRZYJMUJE
w Przychodni Lekarzy
Specjalistów OMEGA
MŁAWA | ul. Płocka 43

leczenie cukrzycy
(powikłań)

stopa
cukrzycowa

neuropatie
itp.

ZAPRASZAMY

tel. 23 655 01 10, 23 654 38 73, kom. 502 247 420

Bon turystyczny nie tylko na wakacje

ZUS || W sierpniu rodzice za wakacje z dzieckiem mogli płacić bonem turystycznym. Bon jest ważny do końca marca 2022 roku. Można z niego skorzystać także w następne lato, jak też w ciągu roku płacąc za weekendowe wyjazdy z dzieckiem bądź ferie w kraju.

W całej Polsce z bonów może skorzystać ponad 4 mln osób. Aktywowano już 890 tysięcy bonów, z czego za noclegi w hotelach i usługi turystyczne zapłacono 238 tys. bonów na kwotę 173 mln zł. Podczas tegorocznych wakacji wykorzystano łącznie 156 tys. bonów.

Najwięcej bonów aktywowano w województwie mazowieckim — ponad 124 tysiące.

Przypomnijmy. Polski Bon Turystyczny jest wsparciem nie tylko dla polskich rodzin, ale także dla branży turystycznej, która ucierpiała w wyniku COVID-19. Bon przyznawany jest na każde dziecko, na które przysługuje świadczenie wychowawcze lub dodatek wychowawczy Rodzina 500 plus. Na każde dziecko przysługuje jeden bon w wysokości 500 zł.

Dzieci z orzeczoną niepełnosprawnością dostaną dwa bony w wysokości 500 zł, jednak, aby otrzymać drugi, należy złożyć odpowiednie oświadczenie na Platformie Usług Elektronicznych ZUS.

Z wykorzystaniem bonu nie trzeba się spieszyć. Można nim płacić za noclegi i imprezy turystyczne na terenie Polski nie tylko w wakacje. Wyjazd może odbyć się przy innych okazjach.

Ważne by płatność bonem, która rezerwuje pobyt w wybranym miejscu, była wykonana najpóźniej w 31 marca 2022 roku.

Bonem można płacić podmiotom, które zarejestrowały się na liście Polskiej Organizacji Turystycznej. Do tej pory zarejestrowanych jest ponad 17 tys. firm. Ich lista jest dostępna na stronach www.bon-turystyczny.gov.pl, www.pot.gov.pl oraz www.polska.travel.



Benem można płacić za noclegi i imprezy turystyczne na terenie Polski nie tylko w wakacje

Nie wszyscy rodzice wykorzystali już tę możliwość.

— My jeszcze nie byliśmy na wakacjach — mówi mama Lenki i Michała. — Mieliliśmy

dużo zajęć w domu, poza tym obawiamy się trochę pandemii koronawirusa, a wiadomo, że podczas wakacji skupisk ludzi na przykład nad morzem, czy w górach

jest więcej. Widzieliśmy z mężem w telewizji te tłumy na plażach i do kolejek górskich. Ludzie nie trzymają dystansu, nie noszą maseczek. Postanowiliśmy zwiedzać okolice rowerami, samochodem podczas krótkich jednodniowych wypadów, a resztę czasu wolnego przeznaczaliśmy na drobne remonty. Jednak oczywiście chcemy skorzystać z bonu i na pewno to zrobimy w późniejszym terminie. To bardzo dobra inicjatywa, bo zaoszczędzone pieniądze możemy wydać na inne potrzeby dzieci, a tych jest sporo, dzieci rosną. Na szczęście są zdrowe. Nie wiemy jeszcze jak spożytkujemy bony turystyczne, ale możliwości jest dużo. Na pewno razem coś wymyślimy atrakcyjnego dla całej rodziny i będziemy się doskonale bawili. Informacja ZUS



Dzieci z orzeczoną niepełnosprawnością dostaną dwa bony w wysokości 500 złotych.

Wezwał policjantów, bo chciał zobaczyć jak szybko przyjadą

NA SYGNALE || 23-letni mieszkaniec gminy Stupsk postanowił sprawdzić, jak szybko po jego telefonie przyjadą policjanci. Teraz będzie się tłumaczył przed sądem.

Mławscy policjanci 6 września w nocy zatrzymali do kontroli honde, którą poruszało się czterech młodych mężczyzn. Jeden z nich, by urozmaicić wieczór, zadzwonił na numer alarmowy 112 i zgłosił fikcyjną interwencję. W ten sposób chciał sprawdzić jak szybko przyjedzie patrol. Teraz odpowie przed sądem. Do zdarzenia doszło na terenie gminy Stupsk.

— Przed godz. 21.00 dyżurny mławskiej policji otrzymał zgłoszenie, dotyczące bójki na terenie Bolewa, w której miało brać udział około 30 osób — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Poli-

cji w Mławie. — Na miejsce zostali skierowani policjanci, którzy nie ujawnili żadnej niebezpiecznej sytuacji.

Przed godz. 22.00 ktoś ponownie zgłosił interwencję tej samej treści.

— Interweniujący policjanci po raz kolejny jej nie potwierdzili — relacjonuje oficer prasowy. — Patrolując teren zauważyli natomiast honde, której kierowcę zatrzymali do kontroli. Kierowca oraz trzech pasażerów, mieszkańców powiatu mławskiego, zachowywali się nerwowo i agresywnie. Dwóch z nich nie wykonywało poleceń policjantów, próbowali uciec z miejsca kontroli. Zostali jednak szybko zatrzymani. W trakcie interwencji



policjanci sprawdzili zgłaszającego. Okazał się nim jeden z agresywnych mężczyzn, 23-letni mieszkaniec gminy Stupsk. Jak oświadczył w roz-

mowie z policjantami, chciał sprawdzić jak szybko przyjedzie policja.

Teraz, za swój czyn mężczyzna odpowie przed sądem.

Grozi mu kara aresztu, pozbawienia wolności lub kara grzywny.

Sąd może orzec także nawiązkę za spowodowanie niepotrzebnych działań policji.

Niepotrzebne zaangażowanie Policji, pogotowia czy innych służb jest wykroczeniem.

Oprócz konsekwencji prawnych i finansowych, pamiętajmy o tym, że blokując telefon alarmowy uniemożliwiamy połączenie osobie, która naprawdę może tej pomocy potrzebować.

Zaangażowanie służb do fikcyjnego zgłoszenia powoduje, że w tym czasie nie mogą być w miejscu, gdzie pomoc jest konieczna.

Przypominamy treść artykułu 66 kodeksu wykroczeń:

§ 1. Kto ze złośliwości lub swawoli, chcąc wywołać niepotrzebną czynność fałszywym alarmem, informacją lub innym sposobem, wprowadza w błąd instytucję użyteczności publicznej albo inny organ ochrony bezpieczeństwa, porządku publicznego lub zdrowia, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny do 1500 złotych.

§ 2. Jeżeli wykroczenie spowodowało niepotrzebną czynność, można orzec nawiązkę do wysokości 1000 złotych.

Informacja KPP

Motorowierzysta potrafił pieszą

WYPADKI I KOLIZJE || We środę w miejscowości Borowe dachował seat cordoba, w czwartek doszło w Mławie do potrącenia pieszej i motorowierzysty w Radzanowie. To nie jedyne wypadki i kolizje, do których doszło na terenie powiatu mławskiego w ostatnich dniach.

P o północy 9 września w miejscowości Borowe dachował seat cordoba. Kiedy jednak na miejsce wypadku przyjechali strażacy, okazało się, że kierowca zniknął.

— O godzinie 00.24 do Stanowiska kierowania Komendanta Powiatowego PSP w Mławie wpłynęło zgłoszenie o dachowaniu pojazdu osobowego w miejscowości Borowe, gmina Lipowiec Kościelny — poinformował mł. bryg. Mirosław Wójcik, p.o. zastępcy komendanta powiatowego PSP w Mławie. — Dachował seat cordoba. Na miejscu nie było żadnych osób. Działania zastępów straży pożarnych polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia i neutralizacji płynów sorbentem. Przeszukano teren, nikogo nie odnaleziono.

Straty w wyniku tego zdarzenia wyceniono na 5 tysięcy złotych.

W czwartek 10 września przed godz. 15.00 w centrum Mławy doszło do potrącenia pieszej przez kierującego motorowierzystą. Ranna kobieta została przewieziona do szpitala w Mławie. Wypadek ten



Miejsce wypadku na ul. Żeromskiego w Mławie

miał miejsce na ul. Żeromskiego w pobliżu skrzyżowania z ul. Reymonta.

— Jak wynika z ustaleń na miejscu tego zdarzenia, kierujący motorowierzystą 44-letni mławianin, wyjeżdżając ze strefy zamieszkania na ul. Żeromskiego w kierunku ul. Żwirki, nie ustąpił pierwszeństwa znajdującej się na przejściu pieszej. Potrącona 40-letnia mławianka, została przewieziona do szpitala w Mławie — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer

prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Policja apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności na przejściach dla pieszych oraz w ich rejonie. Uważać powinni nie tylko kierujący pojazdami ale także piesi.

Tego samego dnia na ul. Mławskiej w Radzanowie (w okolicy mostu) kierujący skodą 54-latek potrącił 53-letniego rowerzystę. Ofiara potrącenia z obrażeniami trafiła do szpitala. Do zdarzenia doszło o godz. 7.20.



Wypadek w Radzanowie, gdzie potrącono 53-letniego rowerzystę

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń na miejscu wypadku, kierujący skodą, 54-letni mieszkaniec Żurmina, jadąc w kierunku Mławy, na zjeździe z mostu, najechał na tył jadącego w tym samym kierunku rowerzysty — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Rowerem jechał 53-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. W wyniku potrącenia upadł na jezd-

nię i doznał obrażeń głowy. Kierowca skody wezwał służby ratunkowe i udzielił pomocy. Kierowca skody był trzeźwy. Jak tłumaczył interweniującym policjantom, podczas zjazdu z mostu oślepiło go słońce i nie widział rowerzysty.

Ranny rowerzysta został przewieziony do szpitala w Mławie, gdzie pozostał na obserwacji. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie, która apeluje o ostrożność

— kierowca ma obowiązek dostosować prędkość i zachować szczególną ostrożność, gdy warunki na drodze są utrudnione. Dotyczy to nie tylko opadów deszczu, zapadającego zmroku czy miejscowego zamglenia ale także oślepiającego słońca. Chwila nieuwagi może doprowadzić do wypadku.

W minioną sobotę doszło też do wypadku w miejscowości Konopki-Piaski. Za wiaduktem w kierunku Ciechanowa zderzyły się dwa auta osobowe. Jedna osoba trafiła do szpitala. W Starych Kosinach tego samego dnia jedno z aut wypadło z drogi, a następnego dnia na wiadukcie Szreńskim potrącono kobietę. 58-latkę trafiła do szpitala. W poniedziałek 14 września w Mławie na Alei Marszałkowskiej pomiędzy rondami samochód wjechał do rowu. Poszkodowana kobieta sama opuściła pojazd. Trafiła do szpitala.

Jak widać nadal w naszym powiecie kierowcy nie zachowują należytej ostrożności. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego z nas.

Nietrzeźwa przewoziła pasażerów

NA SYGNALE || Patrol ruchu drogowego zatrzymał nietrzeźwą kierującą oplem vectrą. Kobieta uderzyła w ogrodzenie posesji. Przewoziła troje pasażerów. W organizmie miała promil alkoholu.

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie zdarzenia, do którego doszło wczoraj 6 września przed godz. 9.00 w miejscowości Giednia w gminie Szydłowo.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierująca samochodem marki Opel Vectra, 21-letnia mieszkanka Ciechanowa, na łuku drogi straciła panowanie nad pojazdem, zjechała na pobocze i uderzyła w płot prywatnej posesji.

Przewoziła troje pasażerów. W organizmie miała około 1 promila alkoholu.

Jak się ponadto okazało, nie miała uprawnień do kierowania. Wśród pasażerów był właściciel pojazdu, także nietrzeźwy. Na szczęście nikt



z uczestników zdarzenia nie został ranny.

Młodej mieszkance Ciechanowa za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości,

grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

To niestety nie jedyne przy-padek, dotyczący pijanego

kierowcy na drogach powiatu mławskiego.

Także w niedzielę, o godz. 18.00, na ul. Napoleńskiej w Mławie patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującego samochodem marki Renault Laguna. 36-letni mławianin miał w organizmie ponad 1,40 promila alkoholu.

Zgodnie z Kodeksem Karnym, art. 178a. §1. Kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Informacja KPP

GIGANTYCZNA PIECZARKA W SZUMSKU

Spójrzcie jaką ogromną pieczarkę łąkową znalazła kilka dni temu w miejscowości Szumsk Amelia.

Jeśli chcecie się z nami i Czytelnikami Nowego Kuriera Mławskiego podzielić swoimi ciekawymi zdjęciami, takimi jak to, wysyłajcie je do nas na adres e.lubinska@gazetaolsztynska.pl lub na naszą stronę facebook. Pamiętajcie aby napisać kilka słów o fotografii, np. kiedy i gdzie została wykonana oraz wyrazić zgodę na publikację Waszych danych osobowych (lub Waszego dziecka, jeśli możemy je opublikować) oraz na publikację wizerunku (jeśli ktoś na tym Waszym zdjęciu jest). Osoby dorosłe takie zgody wyrażają same, a za dzieci robią to ich rodzice lub prawni opiekunowie. Czekamy na Wasze fotografie, np. z takimi pięknymi okazami flory.



Fot. Ewa Karczewska

lub

Autobus specjalnie dla uczniów

NASZE SZKOŁY || Od dzisiaj, czyli czwartku 10 września z pętli Krajewo będzie kursował dodatkowy autobus, przeznaczony specjalnie dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 4 w Mławie. Dzieci będą miały opiekuna w czasie przejazdu.

Z względu na panującą sytuację epidemiczną i przepisy ograniczające liczbę pasażerów w pojazdach komunikacji publicznej, zaistniał problem z transportem uczniów, mieszkańców domów przy ulicach Krajewo i Piekiełko. W związku z tym Miasto Mława zorganizowało alternatywne rozwiązanie – przewóz specjalnie dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 4, mieszkańców wspomnianego rejonu.

Specjalnie dedykowany autobus od 10 września br. będzie dowoził dzieci do szkoły. Wykonawcą usługi,

wyłonionym zgodnie z obowiązującymi procedurami, została firma Przewozy krajowe i zagraniczne osób s.c. Beata Czaplicka, Krzysztof Czaplicki z Przasnysza.

W dni robocze autobus będzie podstawiany na pętli Krajewo, skąd wystartuje o godzinie 7:04. Transport dzieci spod szkoły do domu jest zorganizowany w dwóch turach – o godzinie 12:40 i 15:30. Warto dodać, że Miasto Mława 27 sierpnia br. zawarło umowy z trzema osobami, które zaopiekują się uczniami podczas każdego kursu.

Uprawnionych do korzystania z bezpłatnego transportu do szkoły jest 33 dzieci, mieszkańców domów zlokalizowanych w rejonie ulic Piekiełko-Krajewo. W ubiegłym roku nie wszystkie dzieci korzystały z przewozu autobusami MKM. Niektóre były podwożone prywatnymi samochodami przez rodziców jadących do pracy, wobec czego trudno było przewidzieć, ile dzieci faktycznie będzie korzystać z transportu od początku września.

Pracownicy Urzędu Miasta Mława zajęli się sprawą od razu, gdy tylko został ujawniony problem.



Fot. UM M

Specjalnie dedykowany autobus od 10 września br. będzie dowoził dzieci do szkoły.

Wykonawca usługi na zlecenie miasta od 10 września będzie regularnie prowadził przewozy. Niezależnie od tego autobus Mławskiej Komunikacji Miejskiej pozostaje do dyspozycji mieszkańców, także uczniów innych szkół.

MG/EP/UMM

REKLAMA

TYDZIEŃ
w kulturze


www.mdkmlawa.com

Nowa oferta zajęciowa
MDK w Mławie

2020/2021



NASZE PROPOZYCJE

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

zajęcia plastyczne, DIY, ceramika i wzornictwo; balet, taniec jazzowy, taniec ludowy; nauka gry na gitarze, perkusji, keyboardzie; zajęcia teatralne, warsztaty recytatora; MŁAWSKA ORKIESTRA DĘTA

DLA DOROSŁYCH

ceramika i witraż, taniec ludowy, decoupage, warsztaty malarskie, fotograficzne, florystyczne, zajęcia teatralne, brydż

DLA SENIORÓW

 promocyjne ceny
decoupage, florystyka i taniec

ZAPISY DO 20 WRZEŚNIA 2020 R. TEL. 23 654 35 85



Oferta i cennik na www.mdkmlawa.com
Ilość miejsc ograniczona
Wszystkie zajęcia odbywają się w MDK
ul. Stary Rynek 13

facebook



Miejski Dom Kultury
Stary Rynek 13
06-500 Mława
☎ 23 654 35 85

132202m1-C-6

Udany początek sezonu młodych lekkoatletów

SPORT || Podopieczni instruktorów Piotra Ostrowskiego Krzysztofa Koziatka znakomicie zaprezentowali się podczas niedzielnych zawodów z cyklu Warszawska Liga Biegowa. Każdy z nich poprawił swój wynik.

W niedzielę 6 września na stadionie Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie odbyły się kolejne zawody z cyklu Warszawska Liga Biegowa.

Była to pierwsza impreza sportowa organizowana po wakacjach, w której wystartowali najmłodsi lekkoatleci KS Zawkrze Mława. Oczywiście nie mogło zabraknąć medali!

Podopieczni instruktorów Piotra Ostrowskiego Krzysztofa Koziatka mogą swój występ zaliczyć do udanych.

Podczas swoich startów każdy poprawił swój wynik, ustanawiając przy tym nowe życiówki. Dodatkowo Zosia Gralewicz (2010) i Agnieszka Siergiej (2008) wywalczyły medale.

Pierwsza z nich zdobyła srebro w biegu na 400 m z czasem 1:13.00 s, druga – brąz w biegu na 100 m z czasem



Fot. KS Zawkrze

14.59 s. Wszystkim zawodnikom KS Zawkrze oraz ich trenerom gratulujemy i trzymamy kciuki za kolejne starty.

KS Zawkrze, KN

Wyniki pozostałych zawodników:

Nadia Ostrowska (2011) – 100 m – 17.08 s;

Zofia Gralewicz (2010) – 100 m – 15.47 s;
Jakub Bieliński (2008) – 100 m – 14.15 s;
Kacper Siergiej (2008) – 800 m – 2:58.81 s.



Gdyby nie dociekliwość lekarzy...

ZDROWIE || Gdyby nie dociekliwość lekarzy nie wiadomo jak bardzo mogło się rozprzestrzenić zakażenie koronawirusem, którego wykryli kilka dni temu u jednej z pacjentek. — Pierwsze badanie nie wykazało u tej pacjentki COVID-19 — mówi dyrektor szpitala Waldemar Rybak.

Kobieta trafiła do mławskiego szpitala z podejrzeniem zapalenia płuc ponad tydzień temu. Ponieważ objawy tej choroby przypominają te u chorych na koronawirusa, pacjentka została zgodnie z procedurą odizolowana na oddziale ratunkowym, a lekarze zlecieli wykonanie wymazu. Wynik był ujemny, więc kobietę skierowano na oddział internistyczny, gdzie została poddana leczeniu i kolejnym badaniom.

— Wyniki tych badań wzbudziły w naszych lekarzach wątpliwości, zaczęli drążyć i już w trakcie leczenia tej pacjentki postanowili wykonać kolejny wymaz (kolejny test immunologiczny), który został pobrany w środę. Okazało się, że ich podejrzenia są słuszne, bo tym razem wynik był dodatni, czyli że jednak jest chora — mówi Waldemar Rybak, dyrektor mławskiego Zespołu Opieki Zdrowotnej. — Nasz szpital jest doskonale

przygotowany na tego rodzaju przypadki. Zachowujemy pełny reżim sanitarny, jesteśmy dociekliwi. Pacjentka została przetransportowana do szpitala zakaźnego. Wstrzymaliśmy przyjęcia na oddział internistyczny, ale podkreślam, że tylko na ten oddział. Pozostałe pracują normalnie. Warto wspomnieć, że kończy się właśnie dzisiaj (poniedziałek 14 września — przyp. red.) pobieranie wymazów od osób, które były najbardziej narażone, tj. 22 pacjentów, przebywających w tym samym czasie co chora pacjentka na tym oddziale internistycznym oraz od 32 osób personelu.

— Żadna z osób, od których te wymazy pobieramy nie ma niepokojących objawów ale trzeba być czujnym — kontuuje Waldemar Rybak.

Dwie osoby, które przebywały z chorą pacjentką w jednej sali zostały przez Stację Sanitarno-Epidemiologiczną poddane kwarantannie.



for. pixabay.com

To nie pierwszy przypadek wykrycia koronawirusa w mławskim ZOZ. Miesiąc temu wykryto COVID-19 u pracownika administracji szpitala, ale błyskawicznie

sobie z tym personel poradził i wirus się nie rozprzestrzenił. Być może tak jest i w tym przypadku.

— Reagujemy szybko, nasi lekarze trafnie oceniają sytu-

ację, przestrzegamy rygoru sanitarnego w całym szpitalu, chodzimy w maskach, dodatkowo kupiliśmy testy serologiczne na przeciwciała, szpital jest dobrze przysto-



Wynik był ujemny, więc kobietę skierowano na oddział internistyczny. W trakcie leczenia pacjentki wykonano kolejny wymaz.

wany na podobne przypadki — podsumowuje dyrektor Waldemar Rybak.

Przypominamy, że szpital, poza oddziałem internistycznym do którego czasowo wstrzymano przyjęcia, funkcjonuje normalnie. lub

Przebudowa przedszkola nr 4 zakończona

INWESTYCJA || Zakończyła się przebudowa budynku B Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 w Mławie. Zajęcia rozpoczęły się już 14 września. Jak wyglądają sale, ukazuje galeria zdjęć.

Inwestycja obejmowała odnowienie i przebudowę systemu oddymiania, oświetlenia ewakuacyjnego oraz hydrantów przedszkola, przebudowę wyjść ewakuacyjnych z sal przedszkolnych od strony ul. Zygmunta Krasieńskiego, wyjścia z budynku poprzez wykonanie schodów zewnętrznych wraz z okładzinami i poręczami,

uzupełnienie chodników z kostki betonowej, wykonanie trawnika w miejscu rozebranych schodów i tarasu oraz niezbędne czynności towarzyszące.

Placówka zaprosiła dzieci na zajęcia w budynku B Miejskiego Przedszkola Samorządowego nr 4 w Mławie już w poniedziałek 14 września 2020.

Kamil Przytułski / KSM



Fot. Kamil Przytułski



Ojczym gwałcił mnie przez wiele lat

KOSZMAR BEATY TRWAŁ SIEDEM LAT. TO PIEKŁO ZGOTOWAŁ JEJ OJCZYM. — WYSTARCZY, ŻE ZAMKNĘ OCZY, A JUŻ WIDZĘ JEGO PENISA ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ DO MOJEJ TWARZY, CZUJĘ WSTRĘTNY ZAPACH POTU I STRACH, ŻE ZNÓW MI TO ZROBI — MÓWI.

Kiedy patrzy się na tą kobietę, to pierwsze, co rzuca się w oczy, to smutek. Dla wielu osób Beata jest dziwakiem i odludkiem. Bo... nie chce rozmawiać z sąsiadami, wraca z pracy i zamyka się w swoim mieszkaniu. To jej azyl i jedyne miejsce, w którym czuje się bezpieczna.

W DOMU POJAWIŁ SIĘ „WUJEK”

Na początku była śmierć taty. Beata miała wtedy zaledwie 5 lat. Ojciec zginął w wypadku samochodowym. Dziewczynka nie rozumiała, co się stało, nie wiedziała, dlaczego wszyscy płaczą, a tata nie wraca do domu.

— Babcia powiedziała mi, że tata poszedł do nieba — wspomina. — Nie rozumiałam, że nigdy go już nie zobaczę. Myślałam, że po kilku dniach wróci i na początku pytałam mamę, kiedy. Bardzo kochałam tatę, lubiłam kiedy wieczorem czytał mi bajki. Zabierał mnie na przejażdżki rowerem nad jezioro albo do lasu. Takie wspomnienie ojca na zawsze zostało mi w pamięci. Miał zaledwie 28 lat, kiedy zginął...

Pierwsze dwa lata po śmierci ojca Beata spędzała najczęściej z mamą. Później w ich domu pojawił się „wujek”. Początkowo wychodzili razem na spacer, jedli wspólnie posiłki. Partner mamy był miły, kupował dziewczynce zabawki. Mama Beaty była

szczęśliwa. Po kilku miesiącach zapadła decyzja, że wujek z nimi zamieszka.

— Nawet cieszyłam się, że będę miała nowego tatę. Wszystkie dzieci w szkole miały ojców, ja też chciałam go mieć — opowiada. — Zamieszkaliśmy razem i wydawało się, że wszystko będzie dobrze. Mieliliśmy tworzyć szczęśliwą rodzinę. Miałam osiem lat i naiwnie wierzyłam, że ten mężczyzna zastąpi mi ojca. Pokochałam go. Jak bardzo miało się zmienić moje życie, okazało się dość szybko.

Partner mamy Beaty pracował w zakładzie na różne zmiany. Kiedy kobieta wychodziła rano do pracy, mężczyzna zostawał z jej córką. Miał przygotować jej śniadanie i odprowadzać do szkoły. Często okazywał swoje uczucia dziewczynce, co bardzo cieszyło matkę. Nie widziała nic złego w tym, że partner dłużej niż trzeba przytula dziewczynkę, całuje, głaszcze, czy po prostu „drapie po plecach”. Chętnie pomagał kapać dziewczynkę...

— Lubiałam go, choć wstydziałam się przy nim rozbić — wspomina. — Jakoś ten jego dotyk nie sprawiał mi przykrości, a on wciąż sadzał mnie sobie na kolanach i udawał, że podskakuje. Nie byłam już małym dzidziusem, żeby się tak bawić, ale jemu sprawiała to ogromną radość. Mama śmiała się z tego „dziukania”. Okazało się, że wkrótce będę miała brata. Im większy brzuch miała mama, tym bardziej ojczym lubił się ze mną bawić.

REKĄ ZASŁONIŁ MI USTA

Pewnego dnia, kiedy mama dziewczynki poszła do pracy, ojczym położył się przy Beacie w łóżku i zaczął ją głaszczeć pod piżamą. Dziewczynka wstydziała się, bo jego ręka sięgała coraz niżej. Palce mężczyzny masowały coraz natarczywiej jej pupę i zmierzały do wewnętrznej strony ud.

— Przestraszyłam się, zaczęłam płakać i prosić go, żeby mnie zostawił — mówi, a w jej oczach pojawiają się łzy. — Próbowałam go odpychać, ale był silniejszy. Pamiętam ból, który mnie przeszył (...). Krzyknęłam, ale jedną ręką on zasłonił mi usta (...). Nie pamiętam, ile to trwało, ale dla mnie to była wieczność. Kiedy zabrał ręce, zaczął się śmiać, że właśnie zostałam



Fot. Pixaabay.com

Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu

kobietą. Byłam obolała. Tego dnia ojczym nie odprowadził mnie do szkoły. Mamie powiedział, że jestem przeziębiona. Wstydziałam się wyjść z pokoju, więc leżałam i płakałam. Wychodząc z domu, ojczym zagroził mi, że jak coś powiem matce, to mnie wyrzuci z domu. Mówił, że to nasza słodka tajemnica: córki i tatusia.

Od tego dnia ojczym co kilka dni odwiedzał Beatę. I poczynił sobie coraz śmielej, aż w końcu ją zgwałcił. Matka, zajęta szykowaniem wyprawki dla mającego narodzić się dziecka, niczego nie zauważyła, a może nie chciała widzieć. Beata z dnia na dzień stawała się smutniejsza, zamknięta.

— Kilka razy mówiłam matce, że on mnie dotyka, że mnie boli, ale ona odpowiadała, żebym głupotami nie zawracała jej głowy — opowiada Beata. — Potem przestałam, bo matka urodziła mojego brata i nie miała już dla mnie czasu. Coraz więcej czasu miał za to mój ojczym. Zmienił moje życie w koszmar. Przestały mu już wystarczać stosunki, zmuszał mnie do wykonywania różnych swoich zбочonych pomysłów. (...) Wylam z bólu, ale jego to nie obchodziło. Nikogo to nie obchodziło.

TYCH LAT NIE DA SIĘ WYMAZAĆ Z PAMIĘCI

Koszmar Beaty trwał do 15 roku życia. Przez 7 lat dziewczyna

znosiła upokorzenia, ból fizyczny i psychiczny. Okaleczała się. Do dziś na jej rękach i nogach widać ślady po nacięciach. Od tego dramatu wybawiła ją nagła śmierć ojczyma. Matka i jej trzech bracia rozpaczali po jego śmierci, ona poczuła ulgę, że jej koszmar się właśnie skończył.

— Jego śmierć była wybawieniem — mówi po latach. — Niestety tych wszystkich złych lat nie da się wymazać z pamięci. Kiedy tylko skończyłam szkołę, wyprowadziłam się z domu i zaczęłam pracować. Każdy kąt w tamtym domu przypominał mi o tym, co się w nim działo. Bracia są podobni do ojczyma, więc też bałam się ich. Z matką nie mnie nie łączy. Winię ją za to, że nigdy nie stanęła po mojej stronie. Nawet jak po jego śmierci wykrzyczałam jej, że pozwałała mnie gwałcić, nie zareagowała. Powiedziała, że kłamie i mam nie mówić źle o zmarłym. Mam do niej żal. Nie umiem się odnaleźć. Wszystko mnie przeraża, boję się ludzkich spojrzeń, bo wydaje mi się, że wszyscy na mnie patrzą, że wiedzą, co mnie spotkało. Przez jakiś czas musiałam korzystać z pomocy psychiatry, wciąż mam stany lękowe, depresję. Nigdy nie zaufałam, żadnemu mężczyźnie i myślę, że nigdy nie zaufam. Nauczyłam się żyć jak robot. Wciąż śnię mi

się koszmary. Wystarczy, że zamknę oczy (...)

Beata zdecydowała się opowiedzieć swoją historię ku przestrodze...

— Chciałabym uczulić matki, żeby nie ignorowały niepokojących sygnałów wysyłanych przez dzieci. Czasem idealny dom, szczęśliwa rodzina kryją swoje tajemnice — tłumaczy. — Nie życzę nikomu tego, co ja musiałam przeżyć.

Joanna Karzyńska

Imię bohaterki zostało zmienione na jej prośbę.

Co trzecia kobieta na świecie doświadczyła przemocy fizycznej lub seksualnej, a 87 proc. Polek spotkało się w swoim życiu z jakąś formą molestowania seksualnego. Ogromna większość nie zgłasza doznanej krzywdy. Dlaczego? I tu dane są jeszcze bardziej szokujące, bo w blisko 80 proc. przypadków sprawcami przemocy są osoby bliskie, znane, często cieszące się dobrą opinią. Jak zatem zgłosić na policję przestępstwo wobec kogoś, z kim trzeba dalej mieszkac? Albo z kim mieszkają inni najbliżsi?

Niestety zbyt często żyjemy w przekonaniu, że to co się dzieje w domu, w domu powinno zostać. Przemoc domowa wciąż jest zbyt mało piętnowana. Zanim dochodzi do rzeczywistej izolacji ofiary od oprawcy, musi minąć często za dużo czasu. Jedną interwencją, drugą, niebieską kartą... Dlatego jest mało prawdopodobne, że o przypadkach przemocy wobec kobiet będzie się rozmawiać z rodziną i przyjaciółmi lub że będą one zgłaszane policji. Kolejnym problemem jest to, że skrzywdzona kobieta często nie ma siły na branie udziału w machinie policyjno-sądowej. Przesłuchania, konfrontacje są zwykle bolesne tak bardzo, że kobieta często decyduje się na milczenie, aby uniknąć tej traumy. W Polsce 68 proc. spraw dotyczących gwałtów rozpatrywanych przez prokuraturę nie trafia do sądów. W latach 2010–2014 ok. 37 proc. tych spraw, które do sądu trafiły, zakończyło się uznaniem winy i orzeczeniem kary pozbawienia wolności w zawieszeniu. W 2014 r. liczba kar w zawieszeniu stanowiła 42 proc., z czego w 43 proc. przypadków sprawca nie doświadczył nawet dozoru policyjnego. „Samo przesłuchanie to kpina. Miałam wrażenie, że policjanci mają niezły ubaw. Nie miałam poczucia,

że otrzymam pomoc. Pewnie gdybym przyszła pobita, zakrwawiona i w podartym ubraniu to byłby temat! Ale co to za sprawa, gdzie cała krzywda dzieje się w pracy i jedynym problemem jest zależność służbowa”.

Gdy ofiarą przemocy seksualnej pada dziecko, trudno powstrzymać emocje. A niestety pedofilia wciąż ma się dobrze. Bo gdy dorosły, który powinien być wsparciem i parasołem bezpieczeństwa, podstawa właściwego rozwoju, staje się oprawcą, to na starcie życie już jest naznaczone cierpieniem.

„Jak powiedziałam mamusi, że starszy brat i jego kolega kazali mi się rozebrać i się ze mnie śmiali, to mama na mnie krzyczała i powiedziała, że jestem niegrzeczna i nie umiem się bawić”.

„Tata mnie mocno przytulał bo mnie bardzo kochał i powtarzał, że jestem jego księżniczką. Nikomu nie kazał mówić. Nie mówiłam, bo nie chciałam, aby przestał mnie kochać”.

„Wszyscy mówili, że kłamie i chcę zwrócić na siebie uwagę. Gdy już nie mogłam wytrzymać ciągłych wzywań wujka, uciekłam z domu. Policja mnie znalazła, musiałam wrócić do domu. Jeszcze awantura była, że wstyd przynoszę”.

„Ja to chyba przyciągałam pedofilów albo tak dużo ich było w tamtych czasach. Bardzo mnie ciekawi jak dziś osoby molestowane radzą sobie w życiu? Bo ja w ogóle sobie nie radzę, seks zawsze kojarzę z traumą, nie jestem w stanie nad tym zapanować, uraz i niechęć której nie da się pokonać”.

„Zgwałcona nie byłam, ale molestowana tak. Teraz o dziwo seks sprawia mi przyjemność, specyficznie to wpłynęło na moją psychikę, patrząc z boku mogłoby nazwać mnie nawet nimfomanką.

„Ja byłam molestowana przez o 2 lata starszego brata. Powiedziałam o tym rodzicom, ale mi nie uwierzyli. Do dzisiaj nie potrafię im tego wybaczyć”.

„Byłam molestowana przez starszego brata i kuzyna. Miałam jakieś 8–9 lat, oni po 16. Nie myślałam o tym wtedy jako o molestowaniu, czułam wstyd, ale też czułam, że to moja wina, bo tak bardzo pragnęłam ich uwagi i sympatii, że pozwałałam się dotykać. Dziś jestem dorosła i wciąż wydaję pieniądze na kolejne sesje u psychologa”.

„Mój oprawca groził, że powie o wszystkim moim rodzicom, czego się bardzo bałam. Dopiero jak miałam 17 lat, wyznałam to w końcu na jakieś terapii, bo poważne problemy z psychiką zaczęły się dopiero po 2 latach od zakończenia tych zdarzeń. Najgorsze jest to, że drań uniknął kary i śmieje mi się w twarz”.

Wpisy ofiar z internetowych forów

Samorząd województwa nagrodzi wolontariuszy

POMOC || Rusza konkurs „Mazowieckie Barwy Wolontariatu”. W ten sposób Samorząd Województwa Mazowieckiego chce uhonorować najbardziej zaangażowanych w pracę charytatywną. W tym roku będą również nagrodzone osoby, które pomagały podczas pandemii Covid-19.

Nominowani do konkursu mogą być zarówno pojedynczy wolontariusze, jak i grupy czy całe rodziny. Liczy się każda aktywność w dowolnym obszarze życia społecznego.

Kandydatów mogą zgłaszać: organizacje pozarządowe, grupy samopomocowe, instytucje państwowe i samorządowe, a także podmioty, które realizują program wolontariatu prawniczego czy też osoby fizyczne korzystające z pomocy wolontariuszy.

Możliwe jest również zgłoszenie własnej kandydatury. Jeden podmiot może wskazać od 1 do 5 kandydatur. Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 30 września br.

Do udziału w konkursie zachęca Adam Struzik.

— Zapraszam Państwa do zgłaszania kandydatur do jubileuszowej dziesiątej edycji konkursu Mazowieckie Barwy Wolontariatu. Jest to inicjatywa, która z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Ponieważ, to właśnie tego typu przedsię-

wzięcia pozwalają na dostrzeżenie tych ludzi, którzy swój czas i swoje serce poświęcają innym w różnych obszarach życia — hospicjach, szpitalach, ale także instytucjach publicznych, czy po prostu w wolontariacie szkolnym — podkreśla marszałek województwa mazowieckiego.

Dodatkowo w tym roku pojawiła się kategoria specjalna „wolontariat w czasie pandemii”, która ma na celu uhonorowanie najciekawszych inicjatyw wolontariuszy związanych z niesieniem pomocy osobom potrzebującym w czasie pandemii Covid-19.

Kandydatów można zgłaszać w formie:

— elektronicznej — na adres e-mail: dialog@mazovia.pl, z tematem „X edycja konkursu Mazowieckie Barwy Wolontariatu” (formularz zgłoszeniowy oraz potwierdzenie działalności wolontariusza powinny mieć formę skanu np. w formacie pdf i zawierać podpisy kandydatów i osób dokonujących zgłoszenia lub reprezentujących podmiot



Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 30 września br.

zgłaszający lub potwierdzających działalność wolontariusza)

— papierowej — na adres korespondencyjny: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie,

ul. Okrzei 35, 03-715 Warszawa, z dopiskiem „Mazowieckie Barwy Wolontariatu”.

Laureatów konkursu wyłoni jury. Pod uwagę będą brane: zaangażowanie, innowacyj-

ność, skuteczność oraz partnerstwo w podejmowanych przez wolontariuszy działaniach.

Wręczenie nagród i wyróżnień planowane jest podczas uroczystej gali konkursu „Na-



Jeden podmiot może wskazać od 1 do 5 kandydatur. Możliwe jest również zgłoszenie własnej kandydatury.

groda Marszałka Województwa Mazowieckiego”.

„Mazowieckie Barwy Wolontariatu” to regionalny etap ogólnopolskiego konkursu Sieci Centrów Wolontariatu w Polsce. Najlepsi wolontariusze na Mazowszu zostają automatycznie finalistami tego konkursu i zawalczą o tytuł Wolontariusza Roku.

TABLICA OD PREZYDENTA RP WYKSPONOWANA W MUZEUM

MUZEUM || W oknie Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie możemy oglądać tablicę upamiętniającą walki, jakie miały miejsce w Mławie i okolicach podczas wojny polsko-bolszewickiej 1920 roku. Burmistrzowi Sławomirowi Kowalewskiemu przekazał ją podczas uroczystości w Belwederze Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda. Przypomnijmy, że wydarzenie zorganizowano z okazji tego-

rocznych obchodów stulecia Bitwy Warszawskiej 1920 roku. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda przekazał okolicznościowe tablice na ręce 68 przedstawicieli samorządów, na których terenie toczono przed stu laty walki i gdzie znajdują się miejsca związane ze zwycięską bitwą. Retransmisję uroczystości w Belwederze oraz galerię zdjęć można obejrzeć na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława. **KN / UMM**



JECHAŁ „SIÓDEMKĄ”, MIAŁ PONAD 2 PROMILE

PIJANY KIEROWCA || Interwenujący patrol ruchu drogowego zatrzymał kierującego Citroënem, który w organizmie miał ponad 2 promile alkoholu. Do zdarzenia doszło 10 września o godz. 21.20 na krajowej siódemce w Strzegowie. Policję zaalarmował przypadkowy świadek. Patrol zauważył podejrzanego kierowcę Citroëna w pobliżu stacji paliw i zatrzymał go do kontroli. 26-letni obywatel Ukrainy tłumaczył w rozmowie z policjantami, że jechał po kole-

gę, by zawieźć go do Warszawy. Wcześniej wypił dwa piwa. Jak się okazało, w organizmie miał ponad 2 promile alkoholu. Został osadzony w policyjnym areszcie. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie. Dzwoniąc pod numer 112 i przekazując informację o podejrzeniu zachowującym się kierowcy, który może być pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających, możemy uratować czyjeś zdrowie i życie. Informację można przekazać anonimowo.

Informacja KPP



NARODOWE CZYTANIE W BIBLIOTECE

KULTURA || W sobotę 5 września odbyła się 9. edycja Narodowego Czytania. W tym roku cała Polska czytała „Balladynę” Juliusza Słowackiego. Miejska Biblioteka Publiczna w Mławie jak co roku zaangażowała się w obchody tego wydarzenia, jednak tym razem w inny niż dotychczas sposób. Placówka nagrała dla miłośników literatury akt I tego znakomitego dramatu. W Narodowym Czytaniu „Balladyny” w Miejskiej Bibliotece

Publicznej w Mławie wzięli udział: Scena I: Magdalena Grzywacz, Krzysztof Napierski, Mateusz Przybyszewski; Scena II: Hanna Matecka-Wieczorek, Ewa Osowska, Wojciech Rutkowski, Henryk Walasek; Scena III: Maria Switoń, Lidia Piskorska, Barbara Florysiak, Hanna Matecka-Wieczorek, Krzysztof Napierski. Nagrania poszczególnych scen można obejrzeć na stronie facebookowej biblioteki: BUM Biblioteczna Unia Mławska. **MBP, KN**



Dożynki w Wyszynach Kościelnych

FOTOREPORTAŻ || Dożynki parafii pw. Matki Bożej Różańcowej w Wyszynach Kościelnych odbyły się 30 sierpnia 2020. Dożynkowej mszy świętej dziękczynnej przewodniczył emerytowany proboszcz parafii Niedzbórz ks. Stanisław Gajewski.

Dożynki parafialne to do-
roczna tradycja jesienna, pod-
czas której wierni dziękują
Bogu za udane plony i dzielą
się chlebem upieczonym z ze-
branego w tym roku zboża.

To uroczystość, która także
podkreśla trud rolników i ich
związek z naturą, uzależnienie
ich pracy od kaprysów przy-
rody. Jest też wyrazem ich
przywiązania do Kościoła.



Bezpieczna droga do szkoły

NA SYGNALE || W czwartek 10 września w ramach działań „Bezpieczna droga do szkoły” mławscy policjanci spotkali się z najmłodszymi uczniami Szkoły Podstawowej nr 1 w Mławie. Pierwszoklasiści sprawdzili swoją wiedzę i umiejętności na prawdziwym przejściu dla pieszych.

Zajęcia prowadził zespół profilaktyki społecznej oraz policjanci ruchu drogowego mławskiej komendy.

Pierwsze dni szkoły dla pierwszoklasistów, to prawdziwe wyzwanie. Najważniejszą sprawą jest oczywiście bezpieczeństwo uczniów. O tym jak byś Super-Ostrożnym Bohaterem, wyjaśniali maluchom mławscy policjanci.

Zanim dzieci sprawdziły swoje umiejętności na przejściu dla pieszych, policjanci przypomnieli im przepisy ruchu drogowego.

— Okazało się, że dzieci świetnie je znają i obiecały, że będą je stosować. Zdradziły też jak niefrasobliwie na drodze zachowują się czasem ich rodzice, na przykład prowadzą samochód używając... kolana — poinformowała asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Uczniowie klas pierwszych wzięli także udział w happeningu, przypominając przejeżdżającym kierowcom – „Nie polujemy na zebkach!”

Pozdrawiamy serdecznie pierwszoklasistów z mławskiej „jedyńki” i przypomina-



Okazało się, że dzieci świetnie znają przepisy i obiecały, że będą się do nich stosować

my rodzicom o przestrzeganiu przepisów ruchu drogowego, trzymaniu kierownicy rękoma oraz zachowaniu szczególnej ostrożności w rejonie placówek oświatowych.

Informacja KPP

■ Dzieci zdradziły jak niefrasobliwie na drodze zachowują się czasem ich rodzice.



Przy kawie i słodkościach o Niepodległej

PAMIĘĆ || O trudnych dziejach można rozmawiać w dobrej atmosferze — co udowodniono w bibliotece, gdzie przy kawie i słodkościach wspominano czas odzyskania przez Polskę niepodległości.

W Miejskiej Bibliotece Publicznej im B. Prusa, w Mławie w czwartek 10 września, odbyło się spotkanie pod hasłem „STO LAT, STO LAT temu, czyli jak się żyło po odzyskaniu niepodległości”. Mogliśmy na nim wysłuchać

doktora Leszka Arenta oraz obejrzeć wystawę mody Ewy Stabach.

Dr Leszek Arent opowiedział o początkach Polski Niepodległej, wojnie polsko-bolszewickiej oraz Bitwie Warszawskiej, ze szczególnym uwzględnieniem

okolic Mławy. Mogliśmy również obejrzeć stroje z epoki, które przygotowała pasjonatka mody retro Ewa Stabach.

Spotkanie zostało dofinansowane ze środków Programu Wieloletniego Niepodległa na lata 2017-2022 w ramach

Programu Dotacyjnego „Kolicje dla Niepodległej”.

Miejska Biblioteka Publiczna w Mławie zachęca mieszkańców do zapisywania się na kolejne spotkania z cyklu „Wiktoria 1920 Widzę Czuję Tworzę”, które będą organizowane niebawem.

KP/KSM

■ Mogliśmy również obejrzeć stroje z epoki.



Spotkanie „STO LAT, STO lat temu, czyli jak się żyło po odzyskaniu niepodległości”

Oscar chce być bardzo poprawny

AKADEMIA FILMOWA POSTANOWIŁA PRZEJŚĆ OD SŁÓW DO CZYNÓW. PO COROCZNYCH DYKUSJACH O TYM, ŻE „OSCARY SĄ ZBYT BIAŁE” ORAZ WCIĄŻ DYSKRYMINUJĄ KOBIETY, POJAWIŁ SIĘ DOKUMENT WPROWADZAJĄCY NOWE ZASADY. W SKRÓCIE MÓWIĄC: NIE MA REPREZENTACJI — NIE MA STATUETKI. ALE SPRAWA JEST BARDZIEJ SKOMPLIKOWANA.

O decyzjach Akademii mówi się w mediach dużo i głośno, głównie chwytliwymi nagłówkami. A te krzyczą do nas o tym, że jeśli w filmie nie będzie geja, to nie będzie też szans na Oscara i że to zamach na wolność artystyczną. Takie tytuły, co oczywiste, przyciągają uwagę odbiorców. Rzecz w tym, że nie są w stanie jej zatrzymać na tyle długo, by wystarczyło czasu na zapoznanie się z całym dokumentem. Tym bardziej że Akademia Filmowa sprawy nie ułatwiła i lista wymagań stawianych przed oscarowym filmem jest dość długa. Tych, którzy łapią się za głowę, spieszymy uspokoić: filmy nie będą musiały być krojone pod wytyczne każdego z punktów wskazanych w piśmie. Tak naprawdę ich realizacja wiąże się, w przypadku amerykańskiego kina, z niewielkim wysiłkiem. A co z zagranicznymi twórcami? Oni także mogą spać spokojnie: dla filmu międzynarodowego, dokumentalnego i animowanego stosowane będą inne wymogi.

Aby od 2024 roku walczyć o nagrodę dla najlepszego filmu, a więc też, o zdobyciu której marzy pewnie większość twórców filmowych na świecie, film musi spełnić przynajmniej dwa z czterech wskazanych standardów. Mówiąc w skrócie, chodzi o to, żeby grupy niedoreprezentowa-

ne, a więc te, których udział w filmach i ich produkcji jest wciąż znikomy, były częściej zatrudniane. Mowa o kobietach, mniejszościach etnicznych i rasowych, mniejszościach seksualnych, osobach z niepełnosprawnościami i zaburzeniami. To właśnie ludzie z tych grup mają więc doczekać się reprezentacji na ekranie (jeden z głównych aktorów lub znaczących aktorów drugoplanowych powinien pochodzić z niedostatecznie reprezentowanej grupy rasowej lub etnicznej, albo przynajmniej jeden z filmowych wątków powinien dotyczyć wymienionych wyżej grup). Akademia chce wpłynąć na filmowców, by częściej zatrudniali kobiety i przedstawicieli mniejszości w obsadzie oraz na kreatywnych stanowiskach kierowniczych, czy oferowali im płatne staże i szkolenia.

Prezes Akademii David Rubin i dyrektor generalna Dawn Hudson we wspólnym oświadczeniu podkreślili, że istnieje potrzeba, by „odzwierciedlić naszą różnorodną globalną populację zarówno pod względem tworzenia filmów, jak i widzów, którzy się z nimi łączą”. Zaznaczyli również, że mają nadzieję, że nowe standardy „będą katalizatorem długotrwałych, zasadniczych zmian w branży”.

Nie da się jednak ukryć, że zmian w Akademii oczekiwano już od dawna. Podkreślano, że problem z reprezentacją jest nie tylko w samych nominacjach, ale i w składzie Akademii. Od tego roku w głosowaniu bierze ponad 800 nowych osób. Podwojono w ten sposób grupę kobiet i potrojono liczbę osób o innym niż biały kolorze skóry.

POTENCJALNE PLUSY

Czemu służyć ma decyzja Akademii? Przede wszystkim odzwierciedlaniu sytuacji w świecie i otwieraniu drzwi przed tymi, dla których pozostawały one zamknięte. Skoro żyjemy w rzeczywistości, w której mamy prawo się różnić, oczekuje się, by było to uwzględniane także przez przemysł filmowy. Ci, którym nowe wytyczne się podobają, mówią też o tym, że wciąż na drodze do Hollywood stoją ograniczenia związane np. z pochodzeniem czy, po prostu, kwestiami ekonomicznymi. — Najpewniej dla nas



Fot. pixabay.com

widzów niewiele się zmieni. Zmieni się dla osób, które chcą robić filmy, albo robić przy filmach, a odbijają się od zamkniętych drzwi. A nie powinny, bo naprawdę im więcej osób z różnych grup robi filmy, tym lepiej — napisała na swoim blogu „Zwierz Popkulturalny” Katarzyna Czajka-Kominiarczuk, autorka książki o Oscarach. I w innym miejscu podkreśliła, że dobrym elementem zmian „jest wymuszanie utworzenia równościowych systemów stażowych i mistrzowskich”.

Ważnym sygnałem dla osób, które stukają się w głowę na myśl o nowych zasadach i już tworzą listę sposobów, jakimi filmowcy na pewno będą chcieli nowe przepisy „obejść”, może być też odnotowany przez wspomnianą blogerkę fakt, że wytyczne powstawały w porozumieniu ze środowiskiem filmowym. — Akademia składa się z członków tego środowiska. Filmowcy wskazują standardy filmowcom — zauważa Katarzyna Czajka-Kominiarczuk.

Blogerka uspokajała też, że podobne rozwiązania wprowadzono już przy okazji brytyjskich nagród BAFTA, a fakt ten nie został ani szczególnie oprotestowany, ani zauważony.

POTENCJALNE ZAGROŻENIA

Poza obawami o wolność artystyczną, pojawiają się także głosy upominające się np. o filmy historyczne, które, dostosowane do nowych wymogów obsadowych, mogłyby

zostać oskarżone o fałszowanie historii. Łukasz Adamski, krytyk filmowy z Olsztyna, mówi np. o poczuciu niezgody, jakie towarzyszyło mu w czasie oglądania nowej wersji przeniesionych na ekran „Nędzników” Wiktor Hugo. — Kiedy oglądałem osoby czarnoskóre na barykadach Rewolucji Francuskiej, to zastanawiałem się, gdzie jest granica poprawności politycznej. Wyobraźmy sobie, że Amerykanie chcieliby zrobić film o średniowiecznej Polsce i obsadziliby w rolach polskich rycerzy właśnie osoby czarnoskóre. To byłoby kuriozalne. Takie rozwiązania przejdą w „Wiedźminie”, ponieważ to jest fantasy, mamy świadomość pewnej umowności, ale w filmie historycznym? Taka sytuacja mogłaby zaburzać percepcję widza — stwierdza Łukasz Adamski.

Krytyk zwraca też uwagę na to, że zasady, o które walczy teraz Akademia Filmowa, w pewnym sensie wprowadziły już inne podmioty ze świata filmu. Przykład? Jak przypomina olsztyński krytyk, w serialach Netfliksa zawsze znajdzie się miejsce dla bohatera homoseksualnego, bo takie założenie postawiła sobie platforma.

ZMIANY ZA MAŁO REWOLUCYJNE?

Katarzyna Czajka-Kominiarczuk, blogerka, autorka książki „Oscary. Sekrety największej nagrody filmowej” — Prawdę powiedziawszy, tym, co łagodzi te przepisy w sposób drastyczny, jest po-

jawienie się na liście kobiet. Bo to umożliwia właściwie utrzymanie przemysłu wciąż w wąskiej grupie osób. I tu muszę dodać — to właściwie oznacza że te przepisy mają charakter bardziej kosmetyczny niż rewolucyjny. Można byłoby nawet stwierdzić, że skoro większość filmów je i tak spełnia, należałoby zrobić jeszcze więcej. Wiem że to szokujące stwierdzenie, ale tak naprawdę Akademia bardziej pozoruje ruch, niż robi coś drastycznego. Istnieje możliwość, że te zasady nic nie zmienią (może poza stażami choć, kto wie, może i takie już są). To w sumie są niewielkie zmiany dla tych, którzy szukają otwarcia przemysłu filmowego. Złazszcza że największe produkcje i tak nie startują w tej kategorii, więc nie zmienią to całego przemysłu tylko niewielką jego część.

Źródło: zpopk.pl

MAMY DO CZYNNIENIA Z INŻYNIERIĄ SPOŁECZNĄ ŁUKASZ ADAMSKI, krytyk filmowy (TVP Kultura)

— Obserwujemy burzę w szklance wody. Decyzja Akademii wynika z rewolucji poprawności politycznej, więc będzie to zmiana będąca na rękę ideologom, którym zależy na tym, by parytety były wprowadzane w różnych dziedzinach życia. Ja jednak uważam, że wolność artystyczna powinna być nieskrępowana żadnym patrzeniem na obraz mniejszości czy uczuć religijnych. Warto pamiętać też, że Hollywood jest środowiskiem obłudy, bo ci sami decydenci, którzy dzisiaj

wprowadzają parytety, cenzurują swoje filmy, żeby po prostu zarabiać pieniądze. Przykładem niech będzie brak oburzenia Hollywood na to, że film „Bohemian Rhapsody”, który opowiada historię zespołu Queen i Freddy'ego Merkury'ego, trafił do Chin bez scen homoseksualnych. Niepokoi mnie to, że to, co się dzieje wokół Oscarów, przypomina inżynierię społeczną, a poprawność polityczna jest sankcjonowana odgórnymi nakazami.

Daria Bruszevska-Przytuła

STANDARDY:

Standard A związany jest z reprezentacją tematów i motywów narracyjnych (trzeba spełnić choć jeden z poniższych punktów):

Kryterium A1, czyli aktorzy w rolach głównych i dużych rolach drugoplanowych: przynajmniej jeden z nich musi przynależeć do mniejszości etnicznych.

Kryterium A2, czyli obsada filmu: 30 proc. wszystkich aktorów pojawiających się w musi reprezentować konkretne grupy (kobiety, mniejszości etniczne rasowe, mniejszości seksualne, osoby z niepełnosprawnościami i zaburzeniami).

Kryterium A3, czyli główny wątek fabularny. Przynajmniej jeden z filmowych wątków musi dotyczyć niedoreprezentowanych grup.

Standard B związany jest z ekipą filmową (trzeba spełnić przynajmniej jeden z punktów):

Kryterium B1, czyli dział kreatywny: wśród osób i działów odpowiedzialnych za reżyserię, scenariusz, zdjęcia itd. muszą się znaleźć się (i kierować min. jednym działem) reprezentanci mniejszości.

Kryterium B2, czyli ekipa niższego szczebla: przynajmniej sześć osób powinno być reprezentacją mniejszości rasowych i etnicznych.

Kryterium B3, czyli członkowie całej ekipy: 30 proc. ekipy muszą stanowić osoby z wymienionych grup.

Standard C określa tzw. dostęp do przemysłu oraz umożliwienie rozwoju (obydwa kryteria muszą być spełnione):

Kryterium C1, czyli płatne praktyki oraz staże: należy je umożliwić ludziom z niedoreprezentowanych grup.

Kryterium C2, czyli szkolenie i rozwój umiejętności pracowników ekipy: jak wyżej.

Standard D, czyli marketing, dystrybucja i kontakt z mediami: na wyższych stanowiskach trzeba zatrudniać osoby ze wskazanych grup. Aby film spełnił warunki, konieczne jest zrealizowanie dwóch z czterech standardów.

Groszkowa sukienka (epizod 44.)

ODDAJEMY WAM KOLEJNĄ CZĘŚĆ POWIEŚCI „GROSZKOWA SUKIENKA”. TO HISTORIA ELIZY, MŁODEJ KOBIECIE, KTÓRA SZUKA PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI. KSIĄŻKA NIE ZOSTAŁA JESZCZE WYDANA. JEJ AUTORKĄ JEST, MIESZKAJĄCA POZA GRANICAMI NASZEGO KRAJU, POETKA I PISARKA MARIA FERENC Z DOMU LEŚNIEWSKA. ŻYCZYMY PRZYJEMNEJ LEKTURY.

Do ich stolika dosiadł się chłopak z dziewczyną. Nie usłyszała ich imion. Bartek przyniósł z baru kielich kolorowych delcji.

– To dla mojej dziewczyny. Postawił przed nią. Przytulił do siebie. Rozmawiał z nimi. Znowu opowiadał dowcipy. Powoli wyjadała owoce z kielicha. Odpłynęła do świata myśli. Było jej dobrze. Lecz nie czuła się tak pewnie, jak przy Bartku w Warszawie. Dręczyło ją to. Miała słówne przecucia. – Moje słoneczko chyba usnęło – przejechał dłonią po jej twarzy. – Idziemy?

– Tak. Waldek właśnie zamykał kino. Na jej widok osłupiał. – Kogo ja tu widzę! Nareszcie się spotkaliście. Chodźcie na górę do kamerlika. Mam wino. Pogadamy.

– Masz jakieś koce? Moje słonce zmarzło.

– Mam. Materac też. Nówka. Jak zasiedzę się przy pisaniu, to śpię tutaj. Nieraz wcale nie idę do chaty.

– Wiersze też masz? – zapytała Eliza.

– Wiersze? Mam. Dlaczego pytasz?

– Chcę żebyś mi je przeczytał.

– Jejku. To gruby notatnik.

– Nie szkodzi. Noc jest długa. Prawda Bartek?

– Właśnie. Eliza chce ocenić twoją poezję.

– Bajerujesz.

– Nie bajeruję. Naprawdę chcę, żebyś je przeczytał. Ostatnio jestem zakochana w wierszach.

– Widzisz przyjacielu? Mówię, że to cud dziewczyna. Nie wolno takiej stracić. Ale wiersze zostawię na inną okazję. Długo się nie widzieliście. Potrzebujecie prywatności.

Eliza zaprotestowała. – Chociaż kilka przeczytaj. Zależy mi na tym.

Pod ścianą zrobili sobie legowisko. Owinęli kocami. Wtulona w pierś Bartka, słuchała Waldka i bicia kochanego serca.

Po czwartym wierszu Waldek przerwał.

– Eliza, słuchasz, czy śpisz?

– Słucham.

– Co myślisz o moich wierszach?

– Poruszasz w nich poważne tematy. Trudne. Ciężkie. Historia. Polityka. Żeby tak pisać, trzeba mieć wiedzę. Ten o Katyniu jest poruszający. Myślę, że są wartościowe. Porównałabym je do protestów. Może wydawcy obawiają się takich tematów? Cenzura ich przytłacza.

– O! To jest właściwe zrozumienie. Jeden mi odpisał, że nie są na czasie.

– Kiedyś nadejdzie odpowiedni czas. Norwida odkryto kilkadziesiąt lat po jego śmierci. Pisz. Nie poddawaj się.

– Mówiłem ci przyjacielu, że możesz stracić wspaniałą dziewczynę?

– Mówiłeś. Stchórzyłem. Teraz już jej nie stracę.

– Teraz spadam do domu. Muszę was zamknąć. Przyjdę około południa. Przyniosę coś do jedzenia i dobre wino. Opijemy urodziny. Dzięki za opinię. Eliza, dodałaś mi skrzydeł.

Bartek usiadł pod ścianą.

– Daj łapkę. Teraz opowiadaj. Minuta po minucie, godzina po godzinie, dzień po dniu. Zamieniam się w słuch.

Eliza drugą dłonią zasłoniła oczy. Nabrała w płuca powietrza. Wypuściła. Westchnęła.

– Nie mogę zebrać myśli. Zacznę od marzenia. Wiesz, co to marzenie za złotówkę albo za grosik?

– Coś kojarzę z filmu. Facet sprzedawał marzenia na karteczkach. Jakby losy?

– Może takie też jest. Ja poznałam inne.

Opowiedziała na czym to polega. O fontannie w Nowym Targu, krzyżu na Giewoncie, górskich potokach.

– W myślach wypowiadałam marzenie. Wolno je zdradzić,



Fot. album prywatny

Autorka tekstu w roku 1968

dopiero jak się spełni. W chwili, gdy wszedłeś do kawiarni, spełniło się. Nie sądziłam, że będziesz pierwszą osobą, której o tym powiem.

– Słonce. Jestem twoim marzeniem?

– Aż tak daleko nie sięgam. Marzyłam jedynie, żebym cię jeszcze kiedyś spotkała.

– Dobrze, że pada. Zosia z mężem siedzą w domu. Mogłem wyjść. Coś ciągnęło mnie do tej kawiarni. Jak cię zobaczyłem, mało mi serce nie wyskoczyło. Mojaś ty? Powiedz, że jesteś moja.

– A ty mój?

– Do końca życia! Trzeba to uczcić. Zajrzyć do skrytki Waldka. Mówił, że ma wino.

Znalazł wino i kieliszek. Pili z jednego. Przelewali słodki płyn z ust. Wypływające resztki oblizywali.

– Powiedziałaś w kawiarni, że jestem drugim wariatem. Kto jest pierwszy?

– Pierwszym jestem ja. Od tego wina cała się kleję. Niedobrze mi. Chyba się upiłam. Chciałabym, żebyś mnie przytulił i pozwolił usnąć. Dzisiejsze emocje mnie wyczerpały.

– Chcę się z tobą kochać. Pragnę cię. Ty nie?

– Jeszcze nie jestem pewna. Musisz to zrozumieć.

– Kiedy będziesz pewna?

– Nie wiem. Wiem, że nie teraz. Za dużo przez ciebie wycierpiałam.

– Masz prawo mi nie ufać... Ułóż główkę na mo-

jej piersi. Śpij, słonce. Będę cię tulił do serca. Kocham cię. Nareszcie mam swoje szczęście przy sobie.

– Ja też cię kocham. Też jestem szczęśliwa.

Długo czuła jego usta. Jak przyciska ją do serca. Nasłuchiwała oddechu. Kiedy zrobił się miarowy, odreagowała. Dopiero wtedy zaczęła usypiać. Miała wrażenie, że wpada w przepaść. Słyszała wołanie, że musi się obudzić.

Otworzyła oczy. Wokół panowała ciemność. Po oddechu Bartka, poznała że śpi. Delikatnie zdjęła jego rękę z policzka. Odwróciła się. Zwinęła w kłębek. Nim odpłynęła wsen usłyszała w myślach:

„Jedyna miłość, jaką znam, to dzień uprogu nocy zapadam lekko wsen marzeń po północy”.

Obudził ich Waldek. Przyszedł dużo wcześniej niż zapowiedział. Zapomniał, że przed południem jest sprzątanie kina. Nie chciał ryzykować, że ktoś ich zobaczy. Deszcz już nie padał. Poszli do parku. Na deskach urządzili piknik. Wypili toast urodzinowy. Jedli gołąbki od mamy Waldka. Eliza opowiadała o górskich wędrówkach. O tym jak spanikowała w szczelinie. Pochwaliła się zdobytą odznaką. Bartek urwał się do siostry, żeby sprawdzić, czy wszystko w porządku. W tym czasie Waldek czytał

wiersze. Był zdziwiony, gdy powiedział, że też próbuje pisać.

– Parę mam. Nikomu ich nie pokazałam.

– Przywieziesz? Chciałbym przeczytać.

– Przywiozę pierwszy. Napisałam go pod wpływem górskiej przygody ze szczeliną. Ty piszesz o prawdziwych wydarzeniach. Mój jest fantazja. Chętnie dowiem się, co o nim myślisz.

Bartek wrócił z małym Michasiem w wózku. Poszli z nim na plac zabaw. Eliza obserwowała zachowanie dziecka. Widziała, że jest przywiązany do wujka. Pomyślała, że będzie dobrym tatusiem. Na przystanku ustalili godzinę jej przyjazdu za tydzień.

– Będę tu na ciebie czekał. Na pewno przyjedziesz?

– Przyjadę. A może zostawię cię jak ty mnie w parku? – zażartowała.

– Nie mów tak. Przecież wybaczyłaś.

– Wybaczylam. Przyjadę. To był żart.

W domu skłamała, że była u Jadzi. Baśka siedziała na stołku. Jak zwykle obgryzała paznokcie. Kiedy znalazły się w łóżku, szturchnęła ją.

– Moją mamę możesz okłamać, ale nie mnie. Pojechałaś do Warszawy?

– Nie. Zgłupiałaś?

– To gdzie byłaś?

– Basia, jestem zakochana. Byłam w Ciechanowie. Spotkałam się z Bartkiem.

Po kolei wszystko jej opowiedziała.

– Pojedziesz na to pożegnanie?

– Nie wiem, czy powinnam. Wciąż pamiętam, co przeżywałam, kiedy nie przyszedł do parku. Teraz też tak może być.

– Teraz jest inaczej. Na studia się nie dostał. Wybrał wojsko. Każdy wojak chce mieć dziewczynę. Za dwa lata skończysz szkołę. On wojsko. Będę tańczyć na waszym weselu.

– Może. Ale ten z Warszawy też mi jest bliski. Co ja zrobię? Jak mu powiem?

– Nie chciał żebyś pisała. Masz alibi.

– On mnie kocha. Zobacysz, że wkrótce dostanę list. Nigdy nie sprawił mi przykrości. Natomiast tego jestem niepewna. Może czaruje mnie kłamstwami? Boję się, że pojedę, a na przystanku go nie będzie.

– Będzie. Nie martw się. Potem obiecaj, że pojedziemy do Fabryki Obuwia na zabawę.

No i podyktujesz mi list do mojego wojaka. Zakochany we mnie po uszy.

– Znowu? On czyta moje listy, a nie twoje. Tak nie możemy.

– Możemy. Śpij.

Następnego dnia, po powrocie ze szkoły, zasiadła do pamiętnika. Nie zdążyła nic napisać, gdy mama Basi uchyliła drzwi pokoju.

– Eliza, kawaler z kwiatami czeka na ciebie.

– Co? Gdzie?

– Na podwórku. Zaprosić go?

– Nie. Niech pani powie, że zaraz wyjdę.

Wpadła w panikę. Pomyślała, że przyjechał Bartek z Warszawy. Kiedy wyszła, zamarała. Przed schodami stał jej wymarzony chłopak. Przed drzwiami leżał olbrzymi pęk białych gladioli. Bartek odrzucił na bok grzywę włosów. Z oczami tryskającymi radością chwycił ją w pól i zniósł ze schodów.

– Słonce. Kwiaty są dla ciebie. Wczoraj na przystanku, wystraszyłaś mnie. Przyjechałam. Muszę upewnić się. Będziesz w sobotę na moim pożegnaniu?

Pani Jadzia zapukała wszybie. Machnęła ręką, żeby weszli. Posłuchali jej.

– Jak chcesz się ścisnąć, to lepiej w domu. Jeszcze ktoś zobaczy. Plotki dotrą do szkoły. Może być z tego bieda. Gdzie rosną takie piękne gladiole?

– Na działce mojej mamy. Sam je sadziłem. Tego roku udały się jak nigdy.

– A kawaler to skąd? Eliza nie mówiła, że ma kawalera.

Trochę jej o sobie powiedział. Że idzie do wojska też i że przyjechał zaprosić swoją dziewczynę na pożegnalne przyjęcie, które robi w sobotę.

– No, no. Basia też ma wojska. Szykujemy się do wesela. Na te kwiaty nada się jedynie wiadro.

– Gogo – krzyknęła na syna. – Przynieś spod studni wiadro!

Gogo był najmłodszym bratem Basi. Chodził do podstawówki. Podczas snu, zdarzało mu się gwizdać i wykrzykiwać: hola! hej! wio!

Nieraz z Baśką pękały ze śmiechu, słysząc odgłosy za ścianą. Gdy mu o tym mówiły, wyzywał je od głupich małp. Nie wierzył nawet matce i ojcu, ani starszemu bratu Zbyszskowi.

Wiadro z kwiatami postawił w pokoju przy łóżku. c.d.n.

PRACA

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ, tel. 501-409-214, 505-440-380 www.sentium.pl

ZATRUDNIĘ do sprzątania budynków w Nidzicy, 501-645-844

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

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKÓW BUDOWLANYCH i murarzy tel. 506-439-480

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie przy obsłudze koni, 501-172-462

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 889-815-100

SPRZEDAM

DREWNO kominkowe, opało-we, transport, Ostróda, 511-989-755

DREWNO opałowe sprzedam- bukowe, kominkowe, obładra gruba oraz rozpałkowe (suche), cena od 100zł za m3, transport okolice Nowego Miasta Lubawskiego w cenie. tel.889-505-588, tel.788-583-874

DREWNO opałowe sprzedam, pocięte, połupane, twarde, 607-516-534

NML Sprzedam stemple budowlane od 3m do 6m lub każdy inny wymiar sprzedam, Pokrzydowo 98, 606-381-127

NML Sprzedam wózek jednoosiowy 1000kg ładowności z dokumentami, spawarkę i kotlinę, 574-910-494

OSTRÓDA, okna, grzejniki nowe- używane, 513-159-810, (89)642-02-82

SPRZEDAM 1ha przy trasie Działdowo-Iłowo, 500-077-522

SPRZEDAM owoce aronii i sok z aronii., 512 844 952

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYKONUJEMY schody, domki ogrodowe, letniskowe, altany, meble itp. Działdowo, 500-077-522

NIERUCHOMOŚCI

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

KAWALERKA centrum Ostródy, 36m2, umeblowana, balkon, czynsz 700zł + opłaty 400zł od 1.X.2020 dzwonić po 17.00, tel. 601-782-353

KUPIĘ ziemię uprawną, 501-172-462

LUBAWA Do wynajęcia mieszkanie 2 pokojowe z kuchnią, 52m2, 571-082-938

MIESZKANIE M2, 606-168-466

MŁAWA, do wynajęcia mieszkanie 36m2, niski czynsz, tel. 510162971

NML Dom do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim oraz mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim tel.604-147-688

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

NML Sprzedam dom 170m2, działka 1200m2, ul.Stoneczna, Nowe Miasto Lubawskie, ogrzewanie kominkowe i olejowe, klimatyzacja, 6 pokoi, 2 łazienki, 395.000zł., 604-775-154

NML Sprzedam działkę budowlaną w Skarlinie 7,5 ara, 510-535-242

NML Sprzedam gospodarstwo rolne 4,4ha w Wielkich Bałówach 505-711-403

NML Sprzedam mieszkanie 58,7m2, 4 piętro, Nowe Miasto Lubawskie, ul.Grunwaldzka 11/55, tel.505-315-361 lub 511-937-619

PILNIE poszukuję mieszkania do wynajęcia, Blok lub dom jednorodzinny, 510-166-296

SPRZEDAM 2 działki budowlane, pow.0,12 i 0,11,5, Uzdowo, Filice, 785-541-026

SPRZEDAM działkę w Wielimowie, 22ary, 200 metrów do jeziora, 734-283-711

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone, Stare Jabłonki centrum, 515-062-733, 696-042-939

SPRZEDAM garaż murowany w Nidzicy za sklepem „Stokrotka”, 516-715-785

SPRZEDAM M4, 63m2 i garaż, Nidzica, ul.Warszawska, 661-277-085

SPRZEDAM mieszkanie 2-pokojowe, 48m2, ul.Kopernika w Nidzicy, +32-485-735-982

SPRZEDAM ziemię na wsi koło Ostródy, 35 arów, 518-068-056

TANIO wynajmę lub sprzedam pawilon handlowy 3/5, ul.Żeromskiego Nidzica, 798-311-081

WYNAJMĘ ciepłe mieszkanie 2p,k,ł, +C.O+gaz, dom jednorodzinny. Działdowo, 511-298-268

AUTO-MOTO

NML Sprzedam motocykl Honda 125, 2 gary, czarna 1996r. przebieg 5.400km, dzwonić po godz. 18.00 56-474-71-52

NML Sprzedam VW Bora 1.6-8V+ gaz sekwencja do 2028r., 2000r., srebrny metalik, klimatronic, bogate wyposażenie, przegląd, OC do 07.2021r., 608-772-635

SPRZEDAM Toyota Corolla 2003r., 1,6 benzyna, 7000zł, 510-309-979 po 15:00

USŁUGI

BUDOWA domów, budynków gospodarczych, prace ogólnobudowlane itp., 690-640-480

BUDOWA domów, hal, kurników, usługi ogólnobudowlane- docieplenia budynków, tynki, układanie kostki brukowej- faktura VAT tel.506-439-480

DACHY, 697-161-878

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

GARAŻE blaszane, kojce, www.partnerstal.pl, 698-230-205

PRZEPROWADZKI i wynajem busa, 510-075-846

SERWIS i wymiana szyb w oknach, Ostróda, 513-159-810

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

WYKOŃCZENIA mieszkań- regipsy, stelaże metalowe, szpachlowanie, malowanie. Montaż drzwi i okien, ocieplanie domów, ocieplanie i wykończenia poddaszy- szybko, solidnie i tanio tel.507-951-949.

WYKOŃCZENIA wnętrz- łazienki, płytkowanie, instalacje elektryczne, itp., 690-640-480

RÓŻNE

SPRZEDAM drewno, opał, kominek, 725-446-778

SPRZEDAM wał łukowy na kłach, nowe okna, 606-513-447

ZBIORNIKI paliwa 2000l. atest, autobus Iveco - na części, 606-513-447

NAUKA

KOREPETYCJE matematyka, fizyka, szachy, 695-548-842

ZWIERZĘTA

MŁAWA, strzyżenie psów oraz zabiegi pielęgnacyjne, tel. 798380229

NML Sprzedam gołębie ozdobne- Wywrotki, Niemieckie Wystawowe, Motyle Warszawskie, 510-604-295

NML Sprzedam narybek suma, 602-711-820

ZDROWIE I URODA

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

ZWIERZĘTA

AMUR, sandacz, jesiór, pstrąg, tołpyga, karp, karaś pospolity, lin, węgorz, złota orfa, sum, karaś kolorowy, materiał zarybieniowy- sprzedam tel.600-460-777.

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

188200tr-a-M

ROLNICTWO

WZMOCNIONE GRATIS DO BRAM

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła- waga, faktura, tel.721-040-072.

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła- waga, faktura, tel.721-040-072.

KOKOSZKI OKAZJA, szczepione różnokolorowe, 16-20 tygodniowe-sprzedam z dozwoleniem na miejsce tel.505-919-321

KUPIĘ byczki i jałówki od 200 do 600kg oraz inne bydło. 787-268-702

NML Sprzedam jałowicę wysokocielną, termin wycielenia połowa września, rasa HO, Mały Głębocek, 511-626-105

NML Sprzedam jałówkę wysokocielną HF, 89-645-82-66

NML Sprzedam krowę cielną, wycielenie 12 wrzesnia, Brzozie Lubawskie, 609-634-351

NML Sprzedam prosiętą szczepioną, 733-536-808

NML Sprzedam prosiętą, 20 sztuk, 722-257-158

RYBY sprzedam, www.ryby-gutocha.pl, 602-399-656

SPRZEDAM kłacz zimnokrwisty, 501-172-462

maszyny rolnicze

NML Sprzedam podajnik zbożowy 7,5m, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, zwolnica do Claas Mercator, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, tel.698-703-449

NML Sprzedam prasę polską i dojarę, 513-141-837

NML Sprzedam rozrzutnik obornika, pszenżyto ozime do siewu, 609-611-729

NML Sprzedam rozsiewacz nawozu Sipma, hydrauliczny, dwutalerzowy, jednotonowy, 517-413-854

NML Sprzedam siewnik do buraków 14-rzędowy, wał kruszący 6m ciągnący, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, tokarnia do metalu, tel.698-703-449

PODAJNIK zbożowy 7,5m, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, zwolnica do Claas Mercator, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW- sprzedam, tel.698-703-449

SIEWNIK do buraków 14-rzędowy, wał kruszący 6m ciągnący, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, tokarnia do metalu- sprzedam, tel.698-703-449

SPRZEDAM C360, przyczepę, rozrzutnik, kopaczkę, pług, kultywator,siewnik, talerzówka, opryskiwacz, 698-220-636

SPRZEDAM kombajn Bizon, ciągnik C360, rozrzutnik obornika, peleciarkę 22kw do peletu, 535-008-717

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

produkty rolne

NML Sprzedam mieszanek jęczmienia z pszenicą, 539-680-388

NML Sprzedam owies, 573-994-557

NML Sprzedam ziemniaki niesortowane 696-125-966.

inne

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną, tel. 509189378

Papryka, czyli kopalnia zdrowia

W SEZONIE REKORDOWYCH CEN WARZYW I OWOCÓW ORAZ NA CZAS PANDEMII I INNYCH CZYHAJĄCYCH NA KAŻDYM ROGU LICZNYCH WIRUSÓW – PRAGNĘ NAPISAĆ O REKORDZISTCE, ALE POD WZGLĘDEM WITAMIN. PAPRYKA, BO O NIEJ MOWA, JEST BOWIEM PRAWDZIWĄ KOPALNIĄ DOBRODZIEJSTW DLA NASZEGO ZDROWIA!

W sezonie rekordowych cen warzyw i owoców pragnę napisać o rekordzistce, ale pod względem witamin. Papryka, bo o niej mowa – jest bowiem prawdziwą kopalnią dobrodziejstw dla naszego zdrowia!

W Polsce papryka to warzywo typowe dla wczesnej jesieni. A ponieważ ta właśnie wielkimi krokami nadchodzi – polecam ją z całego serca i to nie tylko ze względu na mnogość odmian i wysokie walory smakowe. Papryka zmniejsza apetyt i przyspiesza spalanie tłuszczu. Odmładza i doskonale poprawia na nasz nastrój. Prócz cennych wartości odżywczych oferuje też nadszyczące właściwości antynowotworowe. Zależnie od koloru – białego, zielonego, żółtego, czerwonego – jej właściwości nieco się różnią, ale każda jest tak samo zdrowa. A – co może najważniejsze ze wszystkiego – lista potraw, które z papryką wśród składników można przygotować jest imponująca! Wszystko dlatego, że papryka to warzywo izdrowe, i uniwersalne, a z powodu licznych odmian może tej samej potrawie dostarczyć różnych smaków i różnych poziomów ostrości.

Z PAPRYKOWEJ HISTORII...

Papryka należy do dużej rodziny warzyw psiankowatych, czyli jest dość bliską kuzynką pomidora i bakłażana.

Do Europy pod koniec XV w. przywiózł ją z Ameryki Południowej i Środkowej Krzysztof Kolumb. Jej uprawa najwcześniej zaczęła się w państwach zlokalizowanych w basenie Morza Śródziemnego, skąd następnie dotarła do Bułgarii, Rumunii, Czech i Słowacji. Na Węgrzech przyjęła się błyskawicznie, w najróżniejszych wersjach i formach, stając się podstawą lokalnej kuchni. To zresztą gulasz i lecho rozsławiły ją na cały świat. W Polsce papryka pojawiła się pod koniec XVII w. i początkowo miała status rośliny wyłącznie przyprawowej i leczniczej. Szczęśliwie jednak, od tamtego czasu spektrum jej zastosowania uległo rozszerzeniu. Dziś papryka szaleje w świecie kulinarnym z całą feerią barw i arsenałem znakomitych wartości odżywczych. Ale co w niej jest tak konkretnie? Już zdradzam wszystkie paprykowe sekrety!

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Właściwie, by od papryki otrzymać samo dobro – wcale nie trzeba się w nią mocno zagłębiać. Jej wysokie wartości odżywcze sypią się jak z rogu obfitości. To przede wszystkim bogate źródło prowitamiны A, witaminy C, E oraz potasu, wapnia, magnezu i żelaza. W każdej świeżej papryce jest też sporo witamin z grupy B. Zatem warzywo wpływa pozytywnie na nasze ogólne samopoczucie, kondycję układu nerwowego, a nawet kości i mięśni. Reguluje ciśnienie krwi, chroni też przed przedwczesnym zwapnieniem naczyń krwionośnych. Mnóstwo w papryce flawonoidów. Ponieważ papryka zawiera sporo błonnika (ok. 2 g na 100 g), sprząta wjelitach i ułatwia pracę układu pokarmowego. Działa moczopędnie, chociaż niezbyt mocno, co przyspiesza dodatkowo proces oczyszczania organizmu. Odmiana czerwona ma w dodatku większą zawartość barwników, w tym bardzo cennego antyrakowego przeciwutleniacza – likopenu. Mówiąc o owocach tej rośliny, nie sposób nie wspomnieć o kapsaicynie, która nadaje im ostrość. Papryki łagodne w smaku mają jej znikome ilości, a te najostrejsze – nawet 35 tys. jednostek. Warto wiedzieć, że kapsaicyna, która chroni przed pojawieniem się nowotworów i ich rozwojem,



a także niszczy już powstałe komórki nowotworowe, obecna jest głównie w pestkach oraz białych błonkach papryki. A wszystko to okraszone potężną garścią olejków eterycznych, które nadają papryce charakterystyczny smak i aromat.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Dopadło cię przeziębienie, kichasz, znośa cieknie, a w dodatku walczysz ze stanem podgorączkowym? Na ratunek przyjdzie ci papryka. Jej czerwona odmiana to idealne źródło witaminy C, a w dodatku ma jej znacznie więcej niż inne warzywa i owoce. By wykorzystać te właściwości zdrowotne w pełni – najlepiej spożywać paprykę na surowo. Witamina C jest bowiem bardzo wrażliwa na wysokie temperatury, pod wpływem których ulega zniszczeniu.

W ogóle te czerwone papryki są najzdrowsze, bo obok czerwonych (ajakże!) pomidorów są cennym źródłem wspomnianego już likopenu. To jeden z przeciwutleniaczy, posiada właściwości chroniące organizm przed licznymi chorobami układu krwionośnego, a przede wszystkim przed rakiem. Nasz organizm łatwiej go przyswoi, jeśli przed spożyciem poddamy paprykę (lub pomidora) choćby niewielkiej obróbce termicznej.

NA DOBRE SAMOPOCZUCIE I LIBIDO

Mało kto o tym pewnie wie, bo wszyscy pchają się do czekolady i muchy hi-



szpańskiej, ale papryka bardzo korzystnie wpływa także na potencję, zwiększając libido zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Ponieważ delikatnie rozrzedza krew, wpływa korzystnie na ból głowy oraz ułatwia koncentrację. A jednocześnie ma niewiele kalorii, przynosi więc wiele korzyści osobom dbającym o linię. Przy czym warto pamiętać, że ostrość papryki nie wpływa na przyspieszenie przemiany materii – a zatem także na odchudzanie. W papryce występuje także związek podobny do kortyzolu, który może niwelować zakwas w mięśniach, a także działać lekko przeciwzapalnie.

Czerwona, żółta, zielona... Bo kolor ma znaczenie...

CZERWONA

Prócz faktu, że zawiera antyrakowy likopen, czerwona papryka to też zbawienie

ciwutleniacza z rodziny barwników karotenoidów, które potrafią unieszkodliwić wolne rodniki w siatkówce oka, a nam zapewnić dobre widzenie.

ZIELONA

Papryka zielona obfituje w kwas foliowy (witaminę B9) – już jeden strąk pokrywa ok. 25 proc. dziennego zapotrzebowania na tę witaminę. Stąd poleca się ją mocno kobietom planującym dziecko i ciężarnym – kwas foliowy ma ogromny wpływ na rozwój cewy nerwowej u płodu. Ale nie tylko przyszłe mamy – kwasu foliowego potrzebują też osoby ze słabymi wynikami krwi i obniżonym nastrojem. Bo to on działa krwiotwórczo i pozytywnie wpływa na układ nerwowy. Podobnie jak odmiana żółta i pomidory – zielona papryka jest także dobrym źródłem witamy E.

CIĄŻA I KARMIEŃ PIERSIĄ

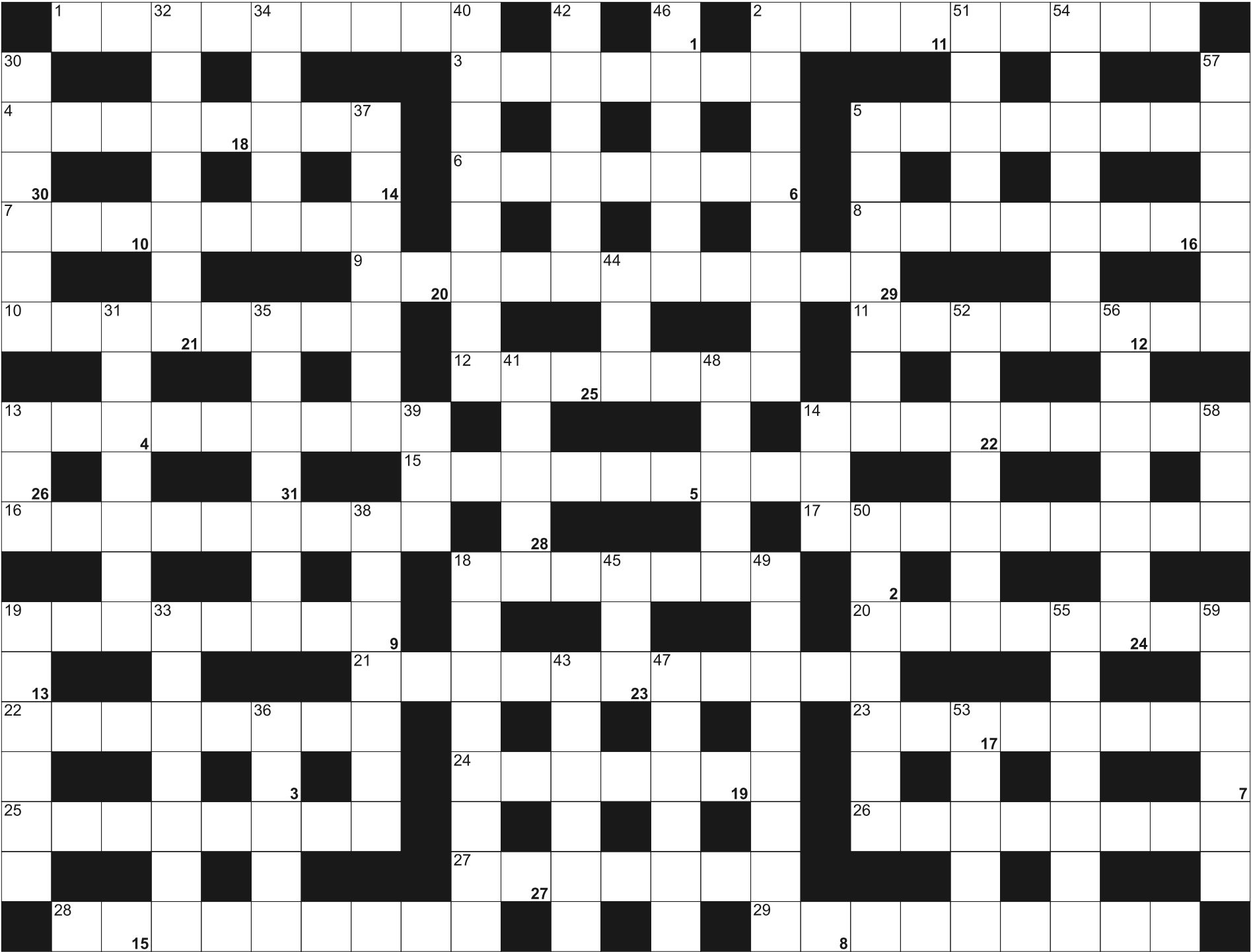
Choć generalnie przeciwwskazań dla kobiet w ciąży co do spożycia papryki nie ma – ja zalecałabym jednak włączanie jej łagodnych odmian do menu. Podobnie jest z karmieniem piersią: wprawdzie jeszcze kilka lat temu w ogóle nie zalecano spożycia ostrej odmian papryki w okresie laktacji – dziś dietetycy twierdzą, że niewielkie ilości papryki młodym mamom nie zaszkodzą, ale na wszelki wypadek lepiej poczekać na koniec pogołu.

KOMU PAPRYKA SZKODZI?

Nie od dziś wiadomo, że nawet najzdrowsze warzywa, owoce i całe potrawy jakieś garstce populacji – mimo całego swojego obiektywnego dobrodziejstwa – jednak zaszkodzą. Komu szkodzi papryka? Nadmierna ilość papryki, zwłaszcza jej ostrej odmiany, z pewnością niekorzystnie wpłynie na zdrowie przewodu pokarmowego: może dojść do uszkodzenia błony śluzowej żołądka, dwunastnicy, a także wątroby – i to u absolutnie każdego konsumenta. Spożycie surowej papryki powinny też znacznie ograniczać osoby na diecie łatwostrawnej – im może zaszkodzić nawet łagodna odmiana.

Magdalena Maria Bukowiecka

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, 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	31																	

POZIOMO: 1) kruche ciasto z jabłkami; 2) dożylnie podanie płynów pacjentowi; 3) inaczej wyzy, ryby z jesiotrowatych; 4) drugie największe miasto Cypru; 5) opracował skalę temperatur; 6) miasto z Planetarium Śląskim; 7) Holmes, słynny detektyw; 8) mieszka w Edamie; 9) ze stolicą w Duszanbe; 10) stolica Nepalu; 11) gliceryna inaczej; 12) ośmiościan foremny; 13) drugie imię Bacha; 14) święto studenckie, żakina; 15) wybuch, detonacja; 16) największe z wielorybów; 17) gwałtowna burza z deszczem; 18) mały punkt handlowy; 19) sąsiedzi czarnogórców i węgry; 20) nauka o zdrowiu i chorobach; 21) układ krzyżówki; 22) obszerne, pisemne

opracowanie; 23) sprawnie posługuje się nożem; 24) kościelne stoły ofiarne; 25) gaz do spawania; 26) największe miasto w Sudanie; 27) małżeńskie i zawodowe; 28) tuzin; 29) inaczej enchiladas, danie meksykańskie.
PIONOWO: 2) ślad za statkiem; 5) chińska stolica prowincji Syczuan; 13) płyn z owoców; 14) Matejko lub Brzechwa; 18) delectują się jedzeniem; 19) laska alpinisty; 30) dawniej splawiał drzewo rzeką, oryl; 31) ostry sos z papryki; 32) wyraz po przedstawieniu głosek; 33) grządka kwiatowa; 34) sznur do chwytania bydła; 35) krem czekoladowy z orzechami; 36) krótki epizod w filmie; 37) szkolna do przeczytania; 38) "... i Izolda",

legenda arturiańska; 39) Michel, książę Moskwy, marszałek Francji; 40) alfabet; 41) kurtka noszona przez dżokejów; 42) na głowach panien młodych; 43) imię autorki "Pippi Pończoszanki"; 44) auto z Korei Południowej; 45) angielski "koniec"; 46) w nich piwo; 47) dżuma lub cholera; 48) obrotowe bez klamek; 49) przycinanie trawnika; 50) drugie imię Diego Maradony; 51) marionetka, kukła; 52) Irlandia w oryginale; 53) mieszkańcy Izraela; 54) drzwi lub brama; 55) stopień szkolny; 56) uprawiają ziemię; 57) mniejszy kuzyn wilka; 58) Sari, śpiewaczka operowa; 59) tajniki, sekrety.

Siła empatii – każdy chce być usłyszany, ujrzanym i zrozumianym w ciężkich chwilach

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 WPŁYNAĆ. 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 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 niepokój, zbiegają się z niezwykle

subtelными 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 sprawdził się bardzo efektywnie między innymi w szpitalach, w relacjach lekarz – pacjent.

SZKOŁA EMPATII

Niektórzy mogą być zdania, że empatycznymi przychodzimy na świat i jeśli tak się nie stało, nic już tego nie zmieni. Faktycznie, zdarza nam się widzieć małe 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



w plemienu Zulu. Ich „cześć” to „sawubona”, co oznacza właśnie „widzę cię”.

M (muscles of facial expression) – w skrócie, mimiczna ekspresja. Zauważmy, że zazwyczaj to, co mamy wypisane na twarzy oddaje nasze emocje. Jeśli więc wierzymy 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 jakieś 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 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 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 słowach, 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 poculiśmy, 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

Kosmetyczka radzi

Jak pozbyć się przebarwień po lecie? Stosowałam kremy z filtrem jednak mnie to nie ominęło.

Jola

Droga Jolo
Z przebarwieniami na twarzy zmaga się wiele klientek.

Są efektem działania promieni ultrafioletowych, które zaburzają funkcjonowanie komórek pigmentacyjnych skóry.

Najlepiej udać się do gabinetu kosmetycznego na konsultację. Specjalistka która zobaczy Cię na żywo, omówi wszystkie wskazania i przeciwwskazania, dobierze serię

zabiegów, które pozwolą pozbyć się kłopotu. Szczególnie popularne są: laserowa redukcja przebarwień, kwasy TCA, mikrodermabrazja, peelind ferulowy, peeling z retinolem. Jesienią dużym powodzeniem cieszą się terapie kwasowe.

Domowym sposobem na walkę z przebarwieniami

na twarzy jest stosowanie kosmetyków, które można dostać praktycznie w każdej drogerii. Preparaty, które okażą się pomocne, zawierają w składzie kwas azelainowy, kwas witaminy oraz kwasy owocowe. Warto sięgnąć także po kosmetyki naturalne, które zawierają wyciągi z ogórka, porzeczki,

cytryny czy pietruszki. Możliwości jest naprawdę dużo. Powodzenia!

Na Wasze pytania odpowiada Karolina Maczulka, współwłaścicielka współwłaścicielka Atelier Karla Secret & Beauty Nails. By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl



Karolina Maczulka

Mój sekret wyglądu to pogoda ducha

GWIAZDY || Anna Jurkiewicz Stara się nie nawarstwiać problemów, tylko szukać ich rozwiązania. W niepamięć puszcza niepowodzenia, porażki i gorsze momenty po to, by ich miejsce zajęły lepsze emocje i wspomnienia. Dbą też o racjonalne odżywianie.

Wokalistka zdradza, że swoją dobrą formę zawdzięcza odpowiedniej filozofii życia. Sekret jej promiennego wyglądu tkwi w elastycznym podejściu nawet do najtrudniejszych spraw. Stara się nie nawarstwiać problemów, tylko szukać ich rozwiązania. W niepamięć puszcza niepowodzenia, porażki i gorsze momenty po to, by ich miejsce zajęły lepsze emocje i wspomnienia. Artystka dba też o racjonalne odżywianie, eliminując ze swojej diety produkty pochodzenia zbożowego.

Zdaniem piosenkarki nasze samopoczucie jest dużo gorsze, jeśli magazynujemy słabości, kłopoty i problemy, a przez to nie potrafimy cieszyć się aktualnymi sprawami. Dlatego też dla własnego komfortu psychicznego lepiej podchodzić do życia z dystansem i dużą dawką optymizmu.



Anna Jurkiewicz będzie w tym roku świętowała jubileusz 35-lecia działalności artystycznej

— Mój sekret to pogoda ducha, znajdowanie zawsze rozwiązań, bycie twardym, ale też elastycznym, dlatego że twardy dąb, jak zawieje wiatr, może się złamać, a wierzbą się ugnie i ją właśnie chcę być wierzbą — mówi Anna Jurkiewicz.

— Staram się więc, żeby nie dochodziły do mnie wielkie zmartwienia i stres, bo to jest nasz największy zabójca neuronów. On jest bardzo odpowiedzialny nie tylko za starzenie się ludzi, ale też za to, że im się po prostu przestaje cokolwiek chcieć.

By utrzymać kondycję i zgrabną sylwetkę, piosenkarka nie zapomina o codziennej porcji ruchu na świeżym powietrzu i o zdrowym, rozsądnym odżywianiu. Od długiego czasu stosuje sprawdzoną dietę i nie narzeka na żadne dolegliwości.

— Dieta i ruch są jak mycie zębów, są już na stałe w programie i tutaj nie ma o czym dyskutować — tłumaczy Anna Jurkiewicz. — Ja akurat od wielu lat jestem na diecie paleo. Ta dieta polega na wyeliminowaniu zbóż. Uważam, że mój organizm jeszcze się nie dostosował do zboża, że nie mam enzymów, które je trawia.

Tej tematyce piosenkarka poświęciła książkę „IQuchnia, czyli jak inteligentnie jeść i pić”. Radzi w niej, jak być doskonałą panią domu, nie siedząc w kuchni godzinami, jak świadomie kupować, gotować, karmić rodzinę, przyjaciół i siebie, a także w jaki sposób inteligentnie być na diecie, jeść, pić i nie tyć. W poradniku tym można też znaleźć wiele sprawdzonych przepisów przyprawionych szczyptą humoru.



Dieta i ruch są jak mycie zębów, są już na stałe w programie i tutaj nie ma o czym dyskutować — mówi artystka.

— Uwielbiam bagietki, spaghetti, wszystkie rzeczy mączne, ale wiem, że jedzenie ich powoduje, że gorzej wyglądam, jestem spuchnięta i sprawiam wrażenie osoby, która z czymś walczy — przyznaje Anna Jurkiewicz. — Tak że dieta jest bardzo ważna i dieta paleo w moim przypadku super się sprawdza.

Podczas tegorocznego Krajowego Festiwalu Piosenki

Polskiej w Opolu wokalistka będzie świętować jubileusz 35-lecia działalności artystycznej. Na opolskiej scenie zaprezentuje m.in. premierowy utwór „Jestem taka sama” ze swojej najnowszej płyty.

Anna Jurkiewicz urodziła się w 1963 roku w Szczecinie. Jest znaną piosenkarką i producentką muzyczną.

Występowała z różnymi zespołami, a jako solistka pierwszy raz pojawiła się w 1985 na Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, gdzie wykonany przez nią „Diamentowy kołczyk” zdobył pierwszą nagrodę. Wokalistka reprezentowała później Polskę na festiwalach w Dreźnie, Curaçao, Jurmale, Karlsruhe, Syrakuzach, Stambule i Kairze.

Nagrała piosenki do filmów, między innymi do „Kingsajz”, „W pustyni i w puszczy” czy „Prosiaczek i przyjaciele” oraz seriali, takich jak: „Na dobre i na złe”, „Ranczo” i „Matki, żony i kochanki”.

Prywatnie jest żoną Krzesimira Dębskiego i mamą dwójki dorosłych dzieci — Radzimira i Marii.

Newseria.pl opr. lub

Kisio: Nie zgadzam się na to, co dzieje się w moim kraju!!!

TOLERANCJA || — Mam wielu przyjaciół gejów. Chciałabym dla tego środowiska jak najlepiej, żeby mogli w końcu normalnie żyć — mówi znana aktorka Aleksandra Kisio.

Artystka przyznaje, że bulwersuje ją to, co dzieje się w naszym kraju, zwłaszcza jeżeli chodzi o środowiska LGBT. Szanuje osoby o odmiennej orientacji seksualnej i kompletnie nie rozumie publicznej nagonki na tych, którzy kochają inaczej. Jej zdaniem odmienność nie powinna być piętnowana, wytykana czy krytykowana. Nie zgadza się więc ani na politykę nienawiści i prześladowania w tej kwestii, ani też na brak tolerancji ze strony otoczenia.

W sierpniu Aleksandra Kisio zamieściła na swoim Instagramie tęczaową Polskę i napisała: „Nie zgadzam się na to, co dzieje się w moim kraju!!!”. Aktorka ubolewa bowiem nad tym, że oso-



Zdaniem Aleksandry Kisio odmienność nie powinna być piętnowana, wytykana czy krytykowana

by o odmiennej orientacji seksualnej są w Polsce dyskryminowane i uważa, że również naszym obowiązkiem jest walka o to, aby

miały takie same prawa jak każdy inny obywatel. Jeśli natomiast nie będą miały wsparcia ze strony osób heteroseksualnych, nadal po-

zostaną na marginesie społeczeństwa.

— Bardzo mnie bulwersuje to, jak nieszanowani są w Polsce ludzie. Dotyczy to różnych środowisk, a tutaj w szczególności jest to bardzo okazywane. Mam wielu przyjaciół gejów i chciałabym dla całego tego środowiska jak najlepiej, żeby mogli w końcu normalnie żyć, rozliczać się, dziedziczyć i normalnie funkcjonować — mówi Aleksandra Kisio.

Problemem jest nie tylko kwestia polityki rządu wobec środowisk LGBT, ale też stosunek samych Polaków. Aktorka podkreśla, że każdy ma prawo do tego, by kochać inaczej, jednak osoby homoseksualne, biseksualne i transpłciowe często boją

się wyjść z ukrycia i otwarcie mówić o swojej orientacji, bo konsekwencją często bywa nagonka społeczna, pogarda, ogromna fala hejtu, a nawet przemoc fizyczna.

— Polacy w ogóle są narodem, który bardzo lubi oceniać, dyskutować o czymś życiu, sami sobie stawiamy takie granice — mówi Aleksandra Kisio. — Jesteśmy ludźmi, którzy bardzo często nienawidzą innych, zazdroszczą. To jest straszne i myślę, że musimy się zacząć w końcu uczyć przede wszystkim szacunku i tolerancji. Nigdy nie wtrącałam się w politykę i nigdy nie chciałam się na ten temat wypowiadać, ale to, co się dzieje w naszym państwie, zaczęło mnie przerażać.

Newseria.pl opr. lub



Nigdy nie wtrącałam się w politykę, ale to, co się dzieje w naszym państwie, zaczęło mnie przerażać — mówi aktorka.