

CZYTAJ
NAS:

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mława.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZRĘŃSK SZYDŁOWO WIECZENIA WIŚNIEWO

Fot. KPP Mława



NIETRZEŻWA UDERZYŁA FIATEM W DRZEWO. WIOZŁA PASAŻERÓW

W NIEDZIELĘ 10 STYCZNIA PO GODZ. 8.00 RANO NA UL. LIGI OBRONY KRAJU W MŁAWIE DOSZŁO DO WYPADKU DROGOWEGO, W KTÓRYM RANNA ZOSTAŁA 30-LETNIA KIERUJĄCA FIATEM PUNTO. BYŁA NIETRZEŻWA. WIOZŁA CZTERECH PASAŻERÓW. NIE MIAŁA PRAWA JAZDY. S. 5

MAGDALENA CECELSKA SEKRETARZEM MIASTA MŁAWA

KADRY ||

s. 3

■ Od 1 stycznia 2021 r. Magdalena Cecelska Naczelnik Wydziału Organizacyjnego Urzędu Miasta Mława została awansowana na stanowisko Sekretarza Miasta Mława. 31 grudnia 2020 r. zadania sekretarza powierzył jej na czas nieokreślony Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. Nowa pani sekretarz z wykształcenia jest magistrem zarządzania i marketingu (specjalność: zarządzanie procesami inwestycyjnymi).



UŚMIECH FORTUNY BYWA ZDRADZIECKI

WYGRANA ||

s. 7

■ Dużo zdrowia! Tego przede wszystkim życzyliśmy sobie w nowym roku. Do tego tradycyjnie jeszcze szczęścia i pieniędzy. Dlatego ludzie grają w totka, bo wierzą, że szczęście się do nich uśmiechnie i wtedy cały świat będzie stał przed nimi otworem. Jednak nagle wygrana może być skokiem na głęboką wodę i można utonąć.



Coraz mniej boimy się koronawirusa?

PANDEMIA || W ostatnich dniach spadła liczba zakażeń koronawirusem. W kraju 11 stycznia było ich 4.622, a w powiecie mławskim tylko jedna. Poza tym od pojawienia się szczepionki łagodźmy swoje podejście do koronawirusa. Czy przestaliśmy się bać?



Maria Ołdziejewska

Coraz więcej krajów przedłuża ograniczenia mające powstrzymać pandemię koronawirusa, albo wręcz je zaostrza. Wielka Brytania wprowadziła kolejną kwarantannę, która może potrwać do połowy lutego. Nowe restrykcje obowiązują także w Niemczech. W powiatach, w których odnotowuje się najwięcej zakażeń, mieszkańcy będą mogli się przemieszczać najdalej na 15 km wokół miejsca zamieszkania. A np. w południowej części Słowacji do pracy czy na spacer można pójść tylko z negatywnym wynikiem testu. W całym kraju obowiązuje tam zakaz wychodzenia z domu bez uzasadnionej przyczyny. W Czechach obowiązuje zakaz wychodzenia z domu między 21 a 5 rano. Podobnie jest na Węgrzech, Włoszech, Hiszpanii i Francji. I to wszystko mimo trwających już tam szczepień na COVID-19.

Nad Wisłą trwają już szczepienia medyków, ale zanim zostaną zaszczepione kolejne grupy społeczne, miną miesiące.

I do tego czasu trzeba uważać, że by nie zachorować ani nie zarażać innych. Tymczasem wyraźnie widać, że odkąd jest szczepionka jest też pewne rozprężenie w narodzie.

— Nagle ludzie przestali bać się koronawirusa — mówi pan Rafał, który zadzwonił do redakcji poirytowany tym, co zobaczył na pogrzebie w jednej z polskich miejscowości. — Dużo ludzi z różnych stron kraju, kościół pełny, wieko trumny otwarte, choć nie wiadomo, co było powodem zgonu — opowiada. — Potem stypa w domu, a na niej kilkadziesiąt osób. Tak jakby nie było pandemii, żadnych obostrzeń.

Inni też dostrzegają ten większy luz. Pan Tadeusz dojeżdża pociągiem do pracy. — Większość podróżnych zasłania usta i nos, ale też sporo osób ma maseczkę pod brodą — mówi nam. Co na to konduktor? — Nic, bo często sam ma maseczkę pod brodą — dodaje.

Walka z koronawirusem to nie jest zabawa w kotka i myszkę, jakby się mogło wydawać wielu.

Maria Ołdziejewska:
— Jest bardzo duże zainteresowanie szczepieniami, szczepić się chcą nawet ci, którzy do tej pory mówili, że się nie zaszczepią — dodaje.

— Zauważyłam, że ludzie przestali się bać, bo w razie czego się zaszczepią. Ale zanim się zaszczepią mogą zachorować — przestrzega Maria Ołdziejewska, lekarz rodzinny. — Trzeba też pamiętać, że pełną odporność nabywa się od tygodnia do dwóch po drugiej dawce szczepionki. Cały czas jest więc apel, żeby zachowywać ostrożność czyli maseczki, dystans i dezynfekcja.

— To rozprężenie nastąpiło już dużo wcześniej — zauważa socjolog prof. Jacek Poniedziałek. — I to jest też trochę naturalne, bo ileż można żyć w napięciu, ludzie przyzwyczajają się do niebezpieczeństwa. Choć trochę nas do pionu postawiła informacja o nowym szczepie koronawirusa.

Od 15 stycznia mają ruszyć zapisy na masowe szczepienia. W pierwszej grupie mają być zaszczepieni seniorzy, nauczyciele i mundurowi.

— Jest bardzo duże zainteresowanie szczepieniami, szczepić się chcą nawet ci, którzy do tej pory mówili, że się nie zaszczepią — do-



Prof. Jacek Poniedziałek

daje Maria Ołdziejewska. — Przychodzą i już się chcą szczepić, bo słyszeli w telewizji, że trwają szczepienia (obecnie są szczepieni tylko medycy — red.). Ale te powszechne zaczną się od osób najstarszych. Mam wśród swoich pacjentów stulatka i pewnie od niego zaczniemy szczepić. Jednak nie ma jeszcze żadnych wytycznych w tej sprawie.

Ostatnia afra ze szczepieniami na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie zaszczepiło się poza kolejną kilkadziesiąt osób — nie tylko zresztą celebryci — kładzie się mocno cieniem na program szczepień.

— Teraz cała Polska żyje tzw. aferą szczepionką, która zatacza coraz większe kręgi — mówi prof. Poniedziałek.

— To było takie polskie: część ludzi myślała, że będzie promować szczepionki, a wyszło jak zawsze. Może to dodatkowo osłabić już nadwyrężone zaufanie do systemu ochrony zdrowia. Jest zgrzyt. Jednak niepokoi, że mamy pewien problem z wiarą w zdobycze nauki, bo jeżeli 43 proc. badanych mówi, że się nie zaszczepi, to powinno budzić lęk. Tu wychodzi ten patologiczny polski indywidualizm. Wielu mówi, że nie będzie się szczepić, bo nie, bo nikt im nie będzie mówił, co mam robić. Pewnie, gdybyśmy powiedzieli Polakom nie szczepcie się, zabraniamy wam tego, to mielibyśmy szturm na punkty szczepień — żartuje socjolog.

Andrzej Mielnicki

Spadek liczby zakażeń nie powinien wpływać na nasze zachowania. Sporo osób już przechorowało koronawirusa, ale pamiętajmy, że wirus nadal jest niebezpieczny, a dla niektórych z nas stanowi śmiertelne zagrożenie. Zachowujmy dystans, nośmy maseczki, myjmy często ręce.

prof. Jacek Poniedziałek:
— Teraz cała Polska żyje tzw. aferą szczepionką, która zatacza coraz większe kręgi. — To było takie polskie: część ludzi myślała, że będzie promować szczepionki, a wyszło jak zawsze. Może to dodatkowo osłabić już nadwyrężone zaufanie do systemu ochrony zdrowia.

DANE Z 11 STYCZNIA 2021

Jedna osoba zakażona w powiecie mławskim. Nie ma ofiar śmiertelnych.

W województwie mazowieckim:

Liczba zakażonych — 627 osób
Liczba przypadków śmiertelnych — 9 (wszystkie z chorobami współistniejącymi)

W Polsce:

Liczba zakażonych — 4.622
Liczba przypadków śmiertelnych — 75 (w tym 65 — choroby współistniejące, 10 — COVID-19)

Nowy rok – nowi pijani za kierownicą

NA SYGNALE || Zatrzymani na początku roku pijani kierowcy nie mieli raczej wśród swoich noworocznych postanowień trzeźwości za kierownicą. Nietrzeźwa kierująca citroenem wpadła do rowu. Pijany kierowca renault, wypił wódkę i ruszył w drogę do domu.

Już na samym początku roku, bo 4 stycznia, tuż po godz. 13:00 w Rzęnowie, doszło do zdarzenia drogowego, w którym ranne zostały 2 osoby.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierująca citroenem 55-letnia mieszkanka powiatu mławskiego, jadąc od strony Gruduska do Rzęnowa, straciła panowanie nad pojazdem i zjechała do przydrożnego rowu, uderzając w przepust rowu melioracyjnego — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Kierująca była zakleszczona wpojeździe.

Pomocy w wydostaniu kobiecie i pasażerowi udzielały załogi straży pożarnej.

— Okazało się, że kierująca citroenem kobieta miała w organizmie ponad 1,80 promila alkoholu — kontynuuje asp. szt. Anna Pawłowska. — Jak oświadczyła w rozmowie z policjantami, zanim wsiadła za kierownicę, piła piwo.



Kierująca oraz 65-letni pasażer citroena z obrażeniami ciała zostali przewiezieni do szpitala w Mławie.

Kobieta straciła uprawnienia do kierowania, jej prawo jazdy zostało zablokowane w systemie elektronicznym.

Tego samego dnia wieczorem, patrol ruchu drogowego zatrzymał na krajowej siódemce w Wiśniewie kierującego renault. 31-letni miesz-



kaniec powiatu mławskiego miał w organizmie ponad 1,5 promila alkoholu.

Jak oświadczył interweniującym policjantom, wypił setkę wódki, którą chwilę wcześniej kupił w nocnym sklepie w Mławie i ruszył w drogę powrotną do domu.

Policjanci zatrzymali kierującego prawem jazdy w systemie elektronicznym.

Zatrzymanym kierowcom, poza utratą prawa jazdy, grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności oraz wysoka kara grzywny. Postępowania prowadzi KPP w Mławie.

Magdalena Cecelska Sekretarzem Miasta Mława

KADRY || Od 1 stycznia 2021 r. Magdalena Cecelska Naczelnik Wydziału Organizacyjnego Urzędu Miasta Mława została awansowana na stanowisko Sekretarza Miasta Mława.

Magdalena Cecelska jako Naczelnik Wydziału Organizacyjnego pracuje od 1 stycznia 2019 r., natomiast w Urzędzie Miasta Mława jest zatrudniona od 1 maja 2007 r. (zajmowała kolejno stanowiska podinspektora ds. promocji i programów pomocowych w Wydziale Rozwoju, inspektora ds. kadrowo-oświatowych w Wydziale Organizacyjnym, głównego specjalisty – administratora bezpieczeństwa informacji oraz głównego specjalisty ds. kadr i ochrony danych).

31 grudnia 2020 r. zadania sekretarza powierzył jej na czas nieokreślony Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

Nowa pani sekretarz z wykształcenia jest magistrem zarządzania i marketingu (specjalność: zarządzanie procesami inwestycyjnymi).

Ukończyła także studia podyplomowe w zakresie zarządzania oświatą.

Sekretarz Miasta Mława pełni funkcję Naczelnika Wydziału Organizacyjnego oraz sprawuje nadzór nad Wydziałem Organizacyjnym, Wydziałem Spraw Obywatelskich i Urzędem Stanu Cywilnego. W zakresie swoich obowiązków ma także organizację pracy urzędu i zarządzanie jego zasobami ludzkimi.



Nowa sekretarz UMM Magdalena Cecelska i burmistrz Sławomir Kowalewski

OFIARY KALKÓWKI UPAMIĘTNIMY SYMBOLICZNIE



HISTORIA || W tym roku ze względu na ograniczenia związane z epidemią COVID-19 miejskie uroczystości przy pomniku-mauzoleum na Kalkówce nie odbędą się. Ofiary niemieckiego totalitaryzmu upamiętnimy symbolicznie. Będzie się można za nie pomodlić podczas mszy świętej 17 stycznia — czytamy na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława. W niedzielę 17 stycznia o godz. 12:00 w kościele pw. Ducha

Świętego w Mławie (parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski) zostanie odprawiona msza św. w intencji pomordowanych (zgodnie z obowiązującymi ograniczeniami sanitarnymi, może w niej wziąć udział do 88 osób). Przedstawiciele Miasta Mława indywidualnie złożą kwiaty przy poświęconym ofiarom wydarzeń 1945 roku pomniku przy ul. Szreńskiej.

KN / KSM

Nowa cenzura czy walka o prawdę?

SPOŁECZEŃSTWO || Facebook, Twitter i Instagram zablokowały konto Donalda Trumpa. Czy to nowoczesna forma cenzury, czy po prostu dowód, że w dobie mediów społecznościowych każde słowo należy dobrze ważyć? Jakie są motywy działań Facebooka?

W środę, po zamieszkach na Kapitolu, Facebook poinformował o blokadzie konta Donalda Trumpa. Na początek miała obowiązywać 24 godziny. Blokada dotyczyła też Instagrama. W czwartek blokadę przedłużono jednak na czas nieokreślony (a przynajmniej do momentu przekazania władzy Joe Bidenowi, nowemu prezydentowi USA).

JAKIE SĄ MOTYWY DZIAŁAŃ FACEBOOKA?

Dyrektor generalny firmy, Mark Zuckerberg przypomniał, że w ciągu kadencji prezydenta Trumpa „pozwoiliśmy prezydentowi korzystać z naszej platformy zgodnie z naszymi własnymi zasadami, czasami usuwając treści lub oznaczając jego posty, które naruszają nasze zasady”.

Zuckerberg podkreślił, że wyjątkowo pozwalano jednak na publikację takich treści ze względu na to, że opinia publiczna ma prawo do jak najszerzego dostępu do wypowiedzi politycznych, nawet kontrowersyjnych. Ale obecny kontekst jest zasadniczo inny i oznaczał wykorzystanie naszej platformy do podżegania do gwałtownego powstania przeciwko demokratycznie wybranemu rządowi”.

CENZURA CZY OCHRONA?

Po reakcji Facebooka na wpisy Donalda Trumpa z jednej strony pojawiły się zarzuty cenzury. Emocje podgrzewa fakt, że mówimy o wciąż urzędującym prezydencie Stanów Zjednoczonych, największego mocarstwa na świecie. Przecież Facebook, Instagram i Twitter to amerykańskie firmy. Ciekawym głosem w dyskusji jest opinia Sławomira Mentzena z Konfederacji: „Facebook i Twitter strzelają w siebie w stopę banując Trumpa. I nie chodzi o to, że ludzie pójdą teraz tam, gdzie jest większa wolność słowa, bo nie pójdą. Należy się teraz spodziewać zaostrzenia polityki FB względem treści politycznie niepoprawnych, ale nie zniechęci to zdecydowanej większości użytkowników”.



Fot. pixabay.com

Mentzen dodaje, że politycy zajmują się zdobywaniem i utrzymywaniem władzy. Piśsze: „Wykorzystują do tego najróżniejsze zasoby. Wbrew powszechnemu przekonaniu, ci na samej górze nie są idiotami, a już przynajmniej ci na samej górze w poważnych państwach nie są idiotami. Ci ludzie potrafią wyczuć, od czego zależy ich siła, widzą, jakie mają zasoby i dbają o nie. To dzięki tym zasobom mają swoją siłę. Co to oznacza? Ze właśnie wielu polityków w USA i Europie Zachodniej zrozumiało, iż zależą od FB i Twittera bardziej niżby chcieli. Nie bez powodu Rosjanie i Chińczycy nie chcieli zależeć od platform amerykańskich i założyli swoje. W długim terminie doprowadzi to do uregulowania lub znacjonalizowania najważniejszych mediów społecznościowych. Prezydent mocarstwa nie może sobie pozwolić na to, żeby anonimowy pracownik FB kasował mu konto, które wykorzystuje do kontaktu z wyborcami. Na tej samej zasadzie państwa przejęły ponad 100 lat temu linie kolejowe”.

GDY SŁOWA ZMIENIŁY SIĘ W CZYNY

Facebook, Twitter i Instagram to jednak firmy prywatne. Mają swój regulamin,



Fot. Official White House Photo by Shealah Craighead

Donald Trump

który każdy (nawet prezydent USA) musi zaakceptować przed założeniem konta. Czy jednak blokada konta Donalda Trumpa to nowoczesna forma cenzury?

— Strategia Rosji i Chin jest przecież dokładnie taka sama. Też cenzurują internet i to zdecydowanie mocniej niż Amerykanie. Stworzyli swoje systemy, żeby mieć nad nimi pełną kontrolę.

Czy to cenzura? Wiadomo, że są treści niebezpieczne. Wolność słowa niby jest, ale

człowiek może robić wszystko pod warunkiem, że nie szkodzi innemu człowiekowi — twierdzi Wojciech Szalkiewicz, specjalista od marketingu politycznego. — Taka sytuacja występuje w przypadku komunikacji terrorystów. Jest to monitorowane i cenzurowane, bo to kwestia racji stanu. Nikt nie cenzurował wpisów Donalda Trumpa przez cztery lata, choć treści były różne. Póki to była werbalna wymiana myśli, to nie było sprawy, ale w momencie, gdy słowa zmieniły się w czyny, to trudno się dziwić reakcjom serwisów społecznościowych. Regulamin mediów społecznościowych wyraźnie mówi o takich kwestiach. Zastosowano ten sam mechanizm, ale jest to bardziej spektakularne, bo użytkownikiem jest prezydent USA. Zafundował on Amerykanom rzecz bez precedensu w historii tego kraju: namawiał do obalenia legalnej władzy. Jest pięć ofiar śmiertelnych. Skoro Facebook i inne media społecznościowe są firmami prywatnymi, to muszą dbać o swój wizerunek i nie mogą być kojarzone z nośnikami treści niebezpiecznych. Ich reakcja jest więc prawidłowa — podkreśla Szalkiewicz i dodaje, że taka zasada powinna dotyczyć wszystkich użytkowników portali społecznościowych.



Politycy muszą się liczyć ze słowami. I to bardziej niż inni ludzie — przypomina Wojciech Szalkiewicz, specjalista od marketingu politycznego.

SILA ODDZIAŁYWANIA

Media społecznościowe to nie tylko nośnik informacji, ale i kanał komunikacji polityków z wyborcami. Czy politycy nie są zbyt zależni od mediów społecznościowych?

— Politycy muszą się liczyć ze słowami. I to bardziej niż inni ludzie — przypomina Wojciech Szalkiewicz. — Pe-

wien sposób narracji może spowodować poważne skutki. Wydarzenia na Kapitolu pokazały to doskonale. Media społecznościowe mają wielką siłę oddziaływania na ludzi. Potrzebna jest więc pewna cenzura tego, co się w nich pojawia. Trump po prostu nawoływał do anarchii. Podważanie wyników wyborów bez jakichkolwiek dowodów, bez wygrania jednego procesu, mówienie o tym, że te dowody się ma, ale ich się nie przedstawia, to demagogia i robienie ludziom wody z mózgu. Media społecznościowe są dużo silniejsze w USA niż u nas. Nie zdajemy sobie nawet sprawy z tej skali — przekonuje Szalkiewicz.

— Bezpodstawne oskarżanie o przestępstwo, jakim jest podważanie wyborów, to sprawa kryminalna. Donald Trump doskonale wie, że ma założonych kilka spraw, a oświadczenie, które wydał, to podpora dla prawników. Mógłby się sam ulaskawić, ale tylko w kontekście prawa federalnego, bo prawo stanowe może go ścigać. Richard Nixon przy aferze Watergate też miał problemy, ale tam nie było ofiar i w konsekwencji został ulaskawiony. Tutaj sprawa jest dużo gorsza — dodaje.

Paweł Jaszczanian

PRZYPOMNIJMY

W ostatnią środę prezydent Donald Trump po raz kolejny, na żywo i w mediach społecznościowych, podważał wynik wyborów, w wyniku których będzie musiał opuścić Białą Dom. Krótko potem jego zwolennicy wdarli się do Kapitolu. W wyniku zamieszek w gmachu parlamentu USA ginie jedna osoba i umiera czterech innych ludzi. Po tych wydarzeniach Facebook, Twitter i inne media społecznościowe podjęły decyzję o czasowym lub stałym zablokowaniu kont ustępującego prezydenta. W międzyczasie, po fali krytyki wobec Trumpa, publikuje on oświadczenie potępiające zajścia na Kapitolu, jednak nie zmienia to decyzji żadnego z social mediów w tej sprawie. Wydarzenia w Waszyngtonie, poza skutkami politycznymi, rozbudziły gorące dyskusje na temat odpowiedzialności za słowa polityków oraz roli i znaczenia mediów społecznościowych w kształtowaniu przekonań i zachowań (red.).

Ferie online też mogą być ciekawe

FERIE || Mławskie – i nie tylko – placówki kulturalne przygotowały dla najmłodszych ciekawe oferty zajęć na czas tegorocznych ferii zimowych. Wystarczy kilka kliknięć myszą, aby przyjemnie spędzić czas, a przy okazji wzbogacić swoją wiedzę, czy rozwinąć umiejętności.

Jeszcze do 15 stycznia przed ekrany komputerów i smartfonów zaprasza Miejski Dom Kultury w Mławie.

Na stronie internetowej i profilu facebookowym placówki można znaleźć filmy z propozycjami kreatywnych, rozwijających umysł i wyobraźnię zabaw, lekcji gry na instrumentach i plastycznych wyzwań.

Jak twierdzi MDK, w tym roku jest również smacznie i teatralnie.

Do odwiedzenia swoich oddziałów – z zachowaniem niezbędnych środków bezpieczeństwa – zachęca Miejska Biblioteka Publiczna w Mławie.

W filii nr 1 i oddziale dla dzieci są organizowane m.in. zajęcia plastyczne, quizy i inne ciekawe zabawy.

Szczegółowy harmonogram placówka opublikowała na swojej stronie internetowej. W czasie ferii warto też odwiedzić jej profil facebookowy.

Młodzi internauci znajdą też szeroką ofertę propozycji kulturalnych i rozrywkowych przygotowanych przez placówki z całej Polski.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego na przykład zaprasza na wirtualne spacerki, muzyczne warsztaty, bajki i legendy dla najmłod-



Fot. stockfreeimages.com

szych oraz atrakcyjne spotkania organizowane w ramach projektu „Ferie po królewsku”.

Swoje podwoje otworzy online siedem polskich rezydencji królewskich: Zamek Królewski w Warszawie, Zamek Królewski na Wawelu, Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie, Muzeum Za-

mkowe w Malborku, Muzeum Okręgowe w Zamku Królewskim w Sandomierzu, Muzeum Narodowe w Lublinie oraz Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka.

Cykl warsztatów online „Niech moc będzie z nami” prowadzi Muzeum Narodowe w Krakowie. „Wspólnie

spróbujemy poznać, z jaką mocą działa na nas sztuka, sprawdzimy, na ile sposobów można ją odkrywać i nauczymy się korzystać z siły, jaka drzemie w muzealnych kolekcjach” – zachęcają organizatorzy.

Na spotkania z historią i literaturą w tle zapraszają Muze-

um Powstania Warszawskiego i Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN.

Zwiedzić online można Warszawski Ogród Zoologiczny. Na czas ferii ZOO zaproponowało młodym miłośnikom fauny interesujący konkurs „W kilka dni dookoła świata”. Można o nim przeczytać na

stronie internetowej i profilu facebookowym placówki.

To tylko garść propozycji przygotowanych na ferie przez polskie instytucje. Zachęcamy do poszukiwania ofert zgodnych z zainteresowaniami.

Życzymy przyjemnego i aktywnego odpoczynku w czasie zimowych ferii!

KN / KSM

Uderzyła fiatem w drzewo. Nie była trzeźwa

NA SYGNALE || W niedzielę 10 stycznia po godz. 8.00 rano na ul. Ligi Obrony Kraju w Mławie doszło do wypadku drogowego, w którym ranna została 30-letnia kierująca fiatem punto. Była nietrzeźwa.

Jak wynika z ustaleń na miejscu zdarzenia oraz zabezpieczonego przez policję nagrania monitoringu, kierująca fiatem punto 30-letnia obywatelka Ukrainy, nie dostosowała prędkości do warunków na drodze, wpadła w poślizg i uderzyła bokiem pojazdu w drzewo.

Ranna kobieta została przetransportowana śmigłowcem pogotowia ratunkowego do szpitala w Działdowie. Była nietrzeźwa, w organizmie miała ponad 0,60 promila alkoholu.

W samochodzie podróżowało z nią czterech pasażerów,



Fot. materiały KPP Mława

także obywateli Ukrainy. Nikt nie odniósł poważniejszych obrażeń.

Jak się ponadto okazało, kierująca fiatem nie miała

uprawnień do kierowania. Właściciel samochodu był jednym z pasażerów, w organizmie miał ponad 0,80 promila alkoholu. Postę-

powanie prowadzi KPP w Mławie.

Policja apeluje

O przekazywanie informacji dotyczących nietrzeźwych kierowców.

Twoja reakcja ma ogromne znaczenie. Jeśli widzisz kierowcę, który może być pod wpływem alkoholu lub narkotyków, zadzwoń pod numer alarmowy 112 i przekaz informację. Możesz to zrobić anonimowo. Zajmie Ci to tylko chwilę. Ta chwila, którą poświęcisz na zgłoszenie może uratować czyjeś zdrowie i życie.

Informacja KPP

NIE ŻYJE ZBIGNIEW BIAŁAŚ



POŻEGNANIE || Mława żegna Zbigniewa Białas, znanego społecznika, byłego dyrektora Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej. O śmierci Zbigniewa Białasia zawiadomił na swojej stronie internetowej Urząd Miasta Mława.

Zbigniew Białas był zetańcą Sybiru, Członkiem Związku Sybiraków w Mławie, Prezesem Zarządu Stowarzyszenia Rodzinnych Ogródów Działkowych RELAX w Mławie oraz dyrektorem Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Mławie w latach 1982-1990.

Słowa definiują nasze nastroje

NASZA ROZMOWA || Język jest jak barometr, mierzy ciśnienie nastrojów społecznych, tego, co zajmuje naszą uwagę – mówi dr hab. Iza Matusiak-Kempa. Z językoznawczynią rozmawiamy o słowach, które zwyciężyły w plebiscycie na Słowo Roku i Słowo Dekady.

– **Koronawirus, kobiety, pandemia, apostazja... Czy Słowo Roku jest odzwierciedleniem tego, co się dzieje w społeczeństwie? Czy pozwala wskazać „bohatera” najważniejszych dyskusji?**

– Ładnie powiedziane: bohater dyskusji. Język jest jak barometr, mierzy ciśnienie nastrojów społecznych, tego, co zajmuje naszą uwagę. Odnotowuje też nasze poglądy na świat i rejestruje nasze reakcje na zastaną rzeczywistość. Z jednej strony język zawiera więc prawdę o świecie, a z drugiej strony – jest narzędziem kształtowania wizji świata, wpływa na nastroje, może je kreować. Media się w tym doskonale wyspecjalizowały.

Słowa, które zajęły trzy pierwsze miejsca w głosowaniu internautów, można postrzegać jako słowa klucze uruchamiające szereg asocjacji. Są to słowa, które natychmiast wywołują skojarzenia, których nie trzeba tłumaczyć.

Rzeczownik koronawirus odniamy przez wszystkie przypadki „w zaistniałej sytuacji epidemicznej/pandemicznej...”. I nic w tym dziwnego, skoro z jego powodu musieliśmy się wszyscy przeorganizować, zmienić sposób funkcjonowania. Dotkliwość epidemii, ale i frekwencja tego wyrazu w dyskursie medialnym tłumaczy jego wygraną w plebiscycie. Efektem przyswojenia słowa jest jego produktywność i poręczność w tworzeniu nowych słów, jak koronaparty, koronaświrus, koronawakacje, koronawybory zdradzające nastawienie do zjawisk wartościowych przez przedrostek „korona-”. Określenia koronawakacje, koronaparty możemy spodziewać się w wypowiedzi osób, które uważają, że koronawirus jest realnym zagrożeniem i nie pochwalać lekceważenia obostrzeń. Z ust zwolennika

rządu nie usłyszymy raczej słowa koronawybory, ale z pewnością już tak. Warto też zaznaczyć, że w polu znaczeniowym koronawirusa są takie słowa, jak pandemia, zdalny, covid, kwarantanna, które też znalazły się w czołówce na liście najpopularniejszych słów.

Dwa kolejne słowa, czyli kobieta i apostazja, również często padały w dyskusjach, ale mają moim zdaniem jeszcze inną motywację. Odnotowują zmiany światopoglądowe i reakcję na nabrzmiewającą przez lata w społeczeństwie niezgodę na ograniczenia wolności i nieprawidłowości dziejące się w Kościele

– **Czemu służy, z punktu widzenia językoznawców, organizowanie takich plebiscytów na najważniejsze słowa?**

– Te słowa, które wygrywają, są interesujące nie tylko z punktu widzenia językoznawczego, ale też socjologicznego. Ukazują, jak interpretujemy rzeczywistość i jak ją wyrażamy, ale też to, co nam w duszy gra. Słowa te definiują nastroje społeczne. Dzisiaj ich wybór nikogo nie dziwi i motywacje są jasne. Za kilka lub kilkadziesiąt lat, gdy ktoś będzie przeglądał listy plebiscytu, zapyta, dlaczego taki wybór, dlaczego te słowa były bohaterami dyskusji i może sięgnie po konteksty.

Takie plebiscyty mają też inny walor poznawczy: pokazują, na ile sobie pozwalamy jako użytkownicy języka, czy rzeczywiście wszystko nam już wolno powiedzieć.

Jak wiemy, słowo „julka” zostało wykluczone z plebiscytu ponieważ zostało uznane za słowo konotujące treści negatywne, nawołujące do nietolerancji. I to też jest sygnał do refleksji zarówno językoznawczej, jak i pedagogicznej. Zwróćmy uwagę, jak łatwo dochodzi do przejmowania negatywnych wzorców i jak szybko one promieniają na język młodzieży.



Dr hab. Iza Matusiak-Kempa

– **Słowem dziesięciolecia wybrano wyrażenie „pięćset plus”, które stało się chyba czymś więcej niż nazwą świadczenia? W Internecie często występuje ono w postaci „madek”...**

– To też jest określenie padające bardzo często w dyskusjach, zdaje się już trochę karykaturalne, ponieważ pojawiało się w takich kontekstach, że nie mogło się uchronić przed wydźwiękiem emocjonalnym.

Kiedy czyta się, że to broń atomowa rządu albo program, który zmienił oblicze Polski – to chce się uśmiechnąć i czasem odczuwa się niesmak, wynikający z niezachowania proporcji – jak w karykaturze.

Bo i sprawa nie jest łatwa, wszak dotyczy pieniędzy, o których godzi się mówić, domagać. Może rzadziej na

pytanie: „Co słychać?” mamy prawo odpowiedzieć: „Stara bieda”.

Opinie na temat tego programu są spolaryzowane, ale i hipokryzji w nich mało. Niektórzy traktują ten zasilek jako szansę na godne życie, oszczędzają na przyszłość dla dzieci i to deklarują. Inni mówią o hojności rządzących, bo ci wcześniejsi to tylko kradli i na pewno jak dojdą do władzy, to zabiorą. Inni krytykują, twierdząc, że naszego państwa nie stać na taki luksus, ale świadczenie pobierają, bo przecież wszyscy biorą. Są też wypowiedzi negujące rodziny wielodzietne, w których jedno z rodziców rezygnuje z pracy. W tym kontekście warto wspomnieć o negatywnym wydźwięku słowa „beneficjent”. Dziś to ktoś, kto korzysta z zasobów społecznych państwa i nie kała się pracą. No ale, żeby zakończyć pozytywnie: miejmy nadzieję, że nie zabiorą (śmiech).

Daria Bruszeńska-Przytuła

Konkurs organizowany przez Instytut Języka Polskiego UW oraz Fundację Języka Polskiego jest jednym z najpopularniejszych tego typu plebiscytów.

Innym, który wyłania najważniejsze słowa mijającego roku jest organizowany przez PWN plebiscyt na Młodzieżowe Słowo Roku. Tu jednak czekała nas spora niespodzianka, bo w 2020 r., po raz pierwszy w historii konkursu, kapituła postanowiła, że nie wyłoni zwycięskiego słowa. Powód? „Konkurs, który przez lata był zabawą z językiem i służył refleksji nad nim, stał się w tym roku areną walki na słowa, a tego faktu nie możemy i nie chcemy akceptować. Najczęściej zgłaszane były słowa wulgarne, wyśmiewające konkretne osoby, poglądy, postawy lub płeć” – poinformowała kapituła. Jury nie zgodziło się więc ani na słowa pochodzące od nazwiska polityka PiS Jacka Sasina, ani na „julkę” (określenie młodej liberałki, zazwyczaj używane w kontekście wpisów w mediach społecznościowych).

W ostatniej edycji plebiscytu oddano blisko 18 tys. głosów. Niezależnie od głosowania internetowego, wyboru Słowa Roku dokonała także kapituła konkursu.

W tym roku internauci wybierali także najważniejsze słowo ostatniego dziesięciolecia (2011–2020). Najwięcej głosów uzyskało wyrażenie pięćset plus – słowo roku 2016 w głosowaniu internautów. Na drugim miejscu znalazł się skrótowiec LGBT – słowo roku 2019 w głosowaniu internautów. Na trzecim miejscu uplasowała się konstytucja – słowo roku 2018 w werdykcie kapituły oraz internautów. Kolejne wyróżnione słowa z pierwszej dziesiątki głosowania (według liczby zgłoszeń) to: klimat, dobra zmiana, gender, feminytyw, protest, niepodległość, apostazja (spoza listy wyboru).

SŁOWA ROKU NA ŚWIECIE

Także w innych krajach wybierane są najważniejsze słowa minionego roku. Co nikogo nie dziwi, wiele zwycięskich słów związanych jest z pandemią. W Australii sprawę rozstrzygnięto w ten sposób, że najważniejsze słowa roku wskazano w dwóch kategoriach: „covidowej” i „necovidowej”. Pandemicznym słowem roku 2020 został w plebiscycie wybrany rzeczownik covidota, wyróżnione zostało też słowo rona (od ang. corona|virus).



Oprócz koronawirusa, na miano najważniejszych słów 2020 roku zdaniem internautów i kapituły zasłużyły kobieta/kobiety oraz pandemia (trzecie miejsce w głosowaniu kapituły) i apostazja (ostatnie miejsce na podium w głosowaniu internautów).

W kategorii „necovidowej” zwyciężyła „Karen”, czyli pejoratywne określenie białej kobiety z klasy średniej, zarozumiałej, uprzedzonej do ludzi o innym kolorze skóry, poglądach i pochodzeniu społecznym. Poza tym komitet wybrał też słowo „doomscrolling”, oznaczające przewijanie ekranu w poszukiwaniu złych wiadomości. W Rosji najważniejsze słowo roku to, czyli „wyzerowanie” (liczenie od nowa kadencji prezydenta, które Duma przegłosowała, by umożliwić Władimirowi Putinowi kandydowanie po raz kolejny). W Austrii, oprócz słowa Corona wyróżniony został leksem „Babylefant”, czyli słoniatko (jego wielkość jest synonimem minimalnego dystansu, jaki obywatele powinni zachować między sobą w czasie pandemii).

Uśmiech fortuny bywa zdradziecki

WYGRANA || Dużo zdrowia! Tego przede wszystkim życzyliśmy sobie w nowym roku. Do tego tradycyjnie jeszcze szczęścia i pieniędzy. Dlatego ludzie grają w totka, bo wierzą, że szczęście się do nich uśmiechnie i wtedy cały świat będzie stał przed nimi otworem.

Magia wielkich pieniędzy przyciąga o kolektur nawet tych, którzy zwykle nie grają. I każdy wierzy, że — tak jak do mieszkańca powiatu piotrkowskiego, który wygrał dwa lata temu w Eurojackpota 193 mln zł — do niego też uśmiechnie się los.

Wygrana w powiecie piotrkowskim, to jak do tej pory najwyższa wygrana w historii gier w Polsce. Co można kupić za taką fortunę. Jeden z portali zadał sobie trud i to wyliczył. Okazuje się, że można za to kupić 386 samochodów Porsche, 552 mieszkania w Warszawie, 8 luksusowych jachtów czy 1185 kilogramów złota.

To tylko pokazuje jak wielką fortunę przyniósł komuś los. Aco dopiero powiedzieć, że te 193 mln zł to zaledwie tylko część, bo jedynie 3 proc. wielkiej wygranej w amerykańskiej loterii Mega Millions. Tu w 2018 roku w Karolinie Południowej ktoś wygrał aż 1,6 mld dolarów. To, jak dotychczas, rekordowa wygrana na świecie.

Oczywiście każdy marzy o rozbiciu banku, tyle że jedni się do tego przyznają, a drudzy nie chcą kusić losu i wolą głośno nie mówić o swoich marzeniach, żeby nie zapaść. Bo gdyby było inaczej, to czy jedni i drudzy graliby?

Nie ma nic złego w marzeniach, gorzej gdy te marzenia zaczynają przesłaniać nam inne sprawy. Trwonimy pieniądze w pogoni za niewyobrażalnym, a może nawet nieosiągalnym.

Bo przecież trzeba cudu, żeby rozbić bank choćby w Lotto, gdzie prawdopodobieństwo trafienia „szóstki” jest jak jeden do 14 milionów.

Specjaliści wyliczyli, że szansa na wygraną w Lotto jest dziesięć razy mniejsza niż prawdopodobieństwo tego, że rozbijemy się w katastrofie lotniczej. Aco dopiero powiedzieć o Eurojackpot, gdzie szanse trafienia najwyższej wygranej oblicza się



Prawdopodobieństwo trafienia „szóstki” w Lotto jest jak jeden do 14 milionów

w stosunku jeden do ponad 95 milionów. Kosmos, to jak dopiero określić szanse na wygraną w przypadku Mega Millions, która wynosi... jeden do 302 milionów. Chyba tylko słowem cud. Bo te się zdarzają, czego dowodem jest wielka wygrana w Mega Millions.

Wbrew pozorom ludzie wcale nie marzą aż o tak dużych pieniądzach.

— Bo okradną albo zabiją, albo z tych milionów tylko będą kłótnie w rodzinie — mówią jedni, a drudzy dodają: — Od takich pieniędzy, to człowiekowi może się tylko pomieszać w głowie.

I sporo w tym racji, bo tak jak mała woda nie zaleje, tak już wielka może zatopić. I tak jest z wielkimi wygranymi, ogromnymi pieniędzmi, które spadają na szarego człowieka. Wiele po prostu łamią.

Może dlatego są również tacy, którzy nie marzą o fortunie, co więcej nie wierzą, że kiedykolwiek wygrają duże pieniądze, ale mimo to grają. Pytanie tylko dlaczego?

— Dla zasady, po prostu daje sobie szansę — mówi Andrzej Borowy, który gra wtorka już ponad od pół wieku. Zaczynał, gdy na kupony były naklejane banderole. Przez te 50 lat jego największa wygrana

to niemal 800 zł. Poszedł ją odebrać do oddziału Totalizatora Sportowego.

Dlaczego? Przecież taką kwotę mógł wypłacić w kolekturze.

— Mogłem, ale choć ten jeden raz chciałem poczuć tak jakbym wygrał prawdziwą fortunę — wspomina, jak też swoje słowa, gdy opuszczał budynek: — Ja tu jeszcze wrócę...

Ale przecież pieniądze szczęścia nie dają — tak mówi też niektórzy, a drudzy dodają: — ale są środkiem ku niemu.

Amerykańskie (a także) badania pokazują, że milionerzy z lottomatów nie są wcale szczęśliwsi od innych Amerykanów, a połowa z nich ma kłopoty z odnalezieniem się w nowej rzeczywistości.

Zwykle po wygraniu dużych pieniędzy świeżo upieczeni milionerzy rzucają pracę, tracą starych przyjaciół, bo oczywiście ich relacje są już na innej stopie.

Milionerzy, jeśli nawet myślą o jakimś zajęciu, to oczywiście odpowiadające-

mu ich obecnemu statusowi materialnemu, tyle że zwykle brakuje im wiedzy, kompetencji, żeby robić coś godnego milionera, coś co przynosi krocie. Bo czy milioner będzie pracował za najniższą krajową? I w efekcie nic nie robią, nudzą się, trwoniąc pieniądze na kolejne zachcianki. Często kończy się to bankrutem.

Bo kiedy wygrana spada na ludzi jak grom z jasnego nieba, to rzeczywiście może oszołomić. Nawet mocno, bo czy można przyjechać traktorem z zamiarem odebrania 5 milionów złotych w gotówce. A tak zdarzyło się w Gdańsku. Albo przyjść z reklamówką w garści po kilka milionów złotych, tak jakby to były zakupy w dyskoncie. Oczywiście to są skrajne przypadki, bo zwykle pieniądze od razu przelewane są na konta bankowe, gdzie milionerzy mogą liczyć na osobistych doradców finansowych. Choć zdarzyło się w historii totka, że najpierw trzeba było założyć to konto milionerowi, bo nie miał żadnego rachunku bankowego.

Historie milionerów z loterii nie zawsze kończą się dobrze. Amerykanin Jack Wittaker wygrał na loterii Powerball w 2002 roku 314,9 mln dolarów, ale po



Bo kiedy wygrana spada na ludzi jak grom z jasnego nieba, to rzeczywiście może oszołomić.

opodatkowaniu wygrana wyniosła 113 mln dolarów w gotówce. Kilka lat później w niejasnych okolicznościach zginęła jego wnuczka, a pięć lat później znaleziono martwą córkę. Milioner powiedział, że gdyby wiedział, że jego życie runie przez jeden los, podarłby go. Jeffrey Dampier wygrał 20 mln dolarów i został zamordowany. Porwała go szwagierka ze swoim chłopakiem i zastrzelili, licząc na spadek po szwagrze.

Milionerzy, ich historie są znane, szczególnie za oceanem, bo tam wiele loterii uzależnia odbioru wygranej, od zdjęcia z czekiem. Dlatego wiadomo, kto wygrał. Inaczej jest w wielu krajach europejskich, także w Polsce. Tu tożsamość zwycięzców jest utrzymywana w tajemnicy w obawie przed przestępcami, czy nawet natarczywą rodziną, która nagle zażąda części wygranej.

Toteż historie polskich milionerów są mniej znane, ale swego czasu głośno było o robotniku budowlanym z gminy Świątki. Może nawet nie dlatego, że miał zastawić w lombardzie ślubną obrączkę, za którą kupił kupon, ale dlatego, że w ciągu dwóch tygodni trafił dwie „szóstki”.

Wygrane nie były oszalamiające, bo nieco ponad milion złotych każda, ale na pewno szczęściarz już nie musiał tyrać na budowie. Niestety, roztrwonil majątek, bo nawet nie zdołał dokończyć budowy rozpoczętego domu. Pewien olsztyński potrzebował niecałych dwóch lat, żeby stracić ponad milion złotych, część pieniędzy przegrał w ruletkę. Głośno było też swego czasu o mieszkańcu Wydmina, który wygrał 13,3 mln zł. Czy miliony dały mu szczęście? Chyba nie do końca, bo kupił synowi drogę BMW, a ten — będąc po kilku piwach — rozbił auto. W wypadku została ciężko ranna młoda kobieta i syn milionera popadł w wielkie tarapaty.

Co jeszcze można zrobić z wielką wygraną? Można też, jak to już zdarzyło w dziejach Totalizatora Sportowego, po prostu nie odebrać pieniędzy. W 2012 roku nikt nie zgłosił po ponad 17 mln wygrane w Chojnicach, a w 2008 roku po prawie 12 mln złotych za „szóstkę” w Lotto trafiła Wejherowie.

Nagła wygrana może być skokiem na głęboką wodę i można utonąć. Z badania przeprowadzonego wśród 35 tysięcy zwycięzców loterii Fantasy Five na Florydzie wynika, że prawie co dziesiąty gracz w ciągu 5 lat od wygranej zostaje bez grosza wkieszeni.

A im wygrana wyższa, tym większe ryzyko playty finansowej.

— To dowodzi tylko, że na wygraną trzeba być przygotowanym — uważa jedna z wrocławian. — Trzeba umieć zarządzać pieniędzmi, bo inaczej majątek przysnie. Andrzej Mielnicki

WARTO WIEDZIEĆ

Teoretycznie każda z kul, które są losowane podczas gier ma takie same szanse na wyciągnięcie jak każda inna. Ale w historii np. Lotto nie zdarzyło się jeszcze, żeby padły po kolei 1,2,3,4,5,6. Taki układ nigdy się nie zdarzył. Choć zdarzyło się, że aż 80 osób trafiło „szóstkę”. Było to 30 marca 1994 roku. I szczęściarze rozczarowali się przy kasie. Każdy z nich wygrał równowartość 10 tys. zł. I to był sztycher uśmiech losu.

Okularnica na ekranie

KIEDY POJAWIŁA SIĘ INFORMACJA, ŻE POWSTAJE SERIAL O OSIECKIEJ, WIELE OSÓB WZIĘŁO GŁĘBOKI WDECH. BO, BĄDŹMY SZCZERZY, TO MUSIAŁO KIEDYŚ NASTĄPIĆ, ALE BYŁO OBARCZONE SPORĄ DOZĄ RYZYKA. BO JAK ZMIEŚCIĆ BOGACTWO OSOBOWOŚCI ARTYSTKI, KTÓRA BYWAŁA NA NIEJEDNYM ŻYCIOWYM ZAKRĘCIE?

O bawy dotyczące tego, jak z biografią Osieckiej poradzą sobie filmowcy, miała m.in. jej córka, która tuż przed premierą serialu napisała: „Mama jest dobrem narodowym i każdy z nas zapewne zrobiłby inny serial, wybrał inne epizody z jej życia. Serial mógłby swobodnie mieć isto odcinków...” — napisała na Facebooku Agata Passent. I dodała, że tak jak zwykle, tak i tym razem nie wtrącała się „w wizję reżyserów, aktorek czy wokalistów interpretujących Osiecką”.

Pierwsze odcinki serialu, którego pomysłodawczynią i producentką jest Joanna Ochnik, nie spełniały obietnic, jakie niósł ze sobą już sam tytuł serialu. Być może to skutek tego, że twórcy chcieli na początku podzielić się z nami jak największym pakietem wiedzy podstawowej, ale nie udało im się wykorzystać do tego całego potencjału, jaki oferuje język filmowy. W telegraficznym skrócie mieliśmy się więc dowiedzieć, w jakim domu wychowywała się młoda Osiecka, jak skomplikowane relacje łączyły jej rodziców i jak nieoczywiste miejsce ona sama zajmowała w świecie, w którym przyszło jej dojrzewać. Rzecz w tym, że chociaż Eliza Rycembel, która wcielała się w młodą Osiecką, ma w sobie pewien magnetyzm, to serial magnetyczny nie był. Kolejne odcinki poprawiały moją opinię o serialu — także dzięki wprowa-

dzeniu kolejnych ciekawych, nieźle obsadzonych, postaci (trudno przeoczyć choćby Jędrzeja Hyncara w roli Marka Hłaski, niedoszłego męża Osieckiej). Przed nami jeszcze kilka odcinków, sporo nadziei pokładam w zdolnościach aktorskich Magdaleny Popławskiej, która przejęła rolę od Rycembel. Przed nami, widzami, także spojrzenie na Osiecką w roli matki, żony Daniela Passenta i kobiety zmagającej się z postępującym uzależnieniem.

„MŁODOŚĆ JEST POTWORNIE CIĘŻKIM PRZYPADKIEM I CHYBA NIE MA NIKOGO, KTO BY Z TEGO WYSZEDŁ BEZ POWIKŁAŃ”

Kiedy spojrzysz się na biografię Osieckiej, można odnieść wrażenie, że jej kariera to wypadkowa talentów rodziców. Jej ojcem był bowiem pianista, a matką polonistka. Agnieszka urodziła się w 1936 roku w Warszawie. Na Saską Kępę, której Osiecka jest dzisiaj legendą, wprowadzili się tuż przed wojną. Po powstaniu warszawskim rodzina trafiła do obozu w Austrii. Po wojnie Agnieszka i jej rodzice wrócili na Saską Kępę.

W domu rodzinnym Osieckich rządził ojciec, Wiktor. To on dbał o rozwój jedy-naczki. Agnieszka brała lekcje języków i pływania. Matka uczyła ją tymczasem życia w strachu: „z rozmysłem zarażała mnie własnym lękiem” — pisała w autobiograficznych „Rozmowach wtańcu” poetka. Chroniona przez całą młodość przed brudem polityki, wylądowała na najbardziej chybą rozpolitykowanym wydziale — dziennikarstwie na UW. Tym razem ucieczki szukała w Studenckim Teatrze Satyryków. Ta współpraca owocowała miłością do sceny i to pewnie nią powodowana przez lata tworzyła sztuki i spektakle.

Choć dziennikarstwo nie okazało się wymarzoną kierunkiem, studia na marne nie poszły: „Jestem dziennikarką. Dlatego wiele moich piosenek to po prostu rymowane reportaże” — mówiła o swoich tekstach.

Po studiach na UW przeniosła się do Łodzi. Tu skończyła reżyserię. Jak czytamy jednak



Fot. Mat. prasowe TVP

na stronie fundacji Okularnicy, założonej przez jej córkę, Agatę Passent, „Szybko (...) zdała sobie sprawę, że zdolności organizacyjne i umiejętności kierowania dużymi grupami ludzi nie są jej najsilniejszą stroną”.

„U MNIE JEST BLISKO Z SERCA DO PAPIERU”

Twórczość Osieckiej nazywana bywa „życiopisaniem”, a jej odbiorcy, słusznie przecieć, widzą w kolejnych utworach nawiązania do przeżyć autorki. „Kiedy jako prawie dorosła już kobieta zaczęłam pisać wiersze-piosenki, nie byłam w stanie stworzyć czegoś w rodzaju fikcji czy półfikcji” — pisała. — „Każy z tych tekstów był leciutko tylko zaszyfrowanym listem czy zwierzeniem, czy wręcz ankietą osobistą”.

„Mężczyznę widzę jakby zza szyby. Kobię natomiast rozumiem wlot” — cytuję z kolei artystkę Zofia Turowska, a uważny odbiorca tekstów Osieckiej zauważy, że nie ma w tym żadnej przesady, bo Osiecka portrety kobiet kreśli z łatwością i zjawstwem. To dlatego solidaryzujemy się z Małgością, która tuż przed ślubem zdała sobie sprawę ze zdrady narzeczonego. Współczujemy też Jagnie z „Oczu tej malej”, która porzucona przez ukochanego decyduje



się odebrać sobie życie („Przez niego więc siebie zabiła ta, co z miłości tańczyła/ Bóg jej wybaczył czyny sercowe i lody podał jej malinowe”).

Twórczość miała dla Osieckiej, jak sama zauważała, znaczenie terapeutyczne. Odkąd skończyła 9 lat, pisała dzienniki. Część z nich została już opublikowana, kolejne czekają.

„BO JA JESTEM, PROSZĘ PANA, NA ZAKRĘCIE”

Na życiowych zakrętach była Osiecka po wielokroć. I to nie tylko wtedy, kiedy kończyły się jej romanse, ale i wtedy, kiedy popadała w coraz bardziej zaawansowany nałóg alkoholowy („Alkohol szkodzi zdrowiu/ Ale pomaga życiu” — pisała). Albo i wtedy, kiedy decydowała się rozstać z Danielem Passentem, ojcem jej dziecka, i to jemu powierzyć na wychowanie Agatę,



stając się mamą „dochodzącą”. A wszystko to, a jakże, w imię uczucia. Uczucia do Zbigniewa Mentzla, które przetrwało 10 lat. Kiedy ją porzucił, w jej życiu pojawił się Michał Kott. Miała nawet wyjechać do USA i wziąć z nim ślub, ale tuż przed planowanym wylotem dowiedziała się, że ukochany ma zamiar brać ślub, ale nie z nią. Takich trudnych przeżyć miała Agnieszka wiele, bo w życie wprowadzała swój postulat, by dać się zaskoczyć miłości.

A zaskoczenia nie były miłe. Dwukrotnie składała Osiecka przysięgę małżeńską. Jej małżeństwo z Wojciechem Frykowskim przetrwało jednak tylko 1,5 roku, a z Wojciechem Jesionką nieco ponad 3. Był też młodzieńczy związek z Markiem Hłaską. Za autorem „Pięknych dwudziestolecia” nie przepadał jednak ojciec Osieckiej, a samo uczucie pełne wzlotów i upadków. Kiedy Hłasko wyjechał na stypendium do Francji, ich uczucie było wystawione na próbę. On nie miał romanse, ona flirtowała z innymi. Z listów, które wymieniali, wylania się relacja pełna zazdrości i nieudolności. Mimo tego Osiecka była gotowa wyjść za niego za mąż, wysłała mu nawet potrzebne dokumenty. Do ślubu nie doszło. Ona nie polecała do niego, Hłasko do Polski nie wrócił. W podarowanym jej białym

kożuchu, będącym znakiem rozpoznawczym Hłaski, przyszła na jego pogrzeb.

Jako 22-latką zawróciła w głowie Jerzemu Giedroycowi, legendarnemu naczelnemu paryskiej „Kultury”. Ten watek też jest zasygnalizowany w serialu.

Osiecka była też związana z Jeremim Przyborą. Jej romanse ze słynnym „Starszym Panem” wyszedł na jaw po latach, dzięki Magdzie Umer, która otrzymawszy zgodę od dzieci kochanków, opublikowała ich korespondencję. To właśnie związkowi Osieckiej i Przybory, choć z pewnością dalekiemu od ideału (w grę wchodziła małżeńska zdrada), zawdzięczamy wiele pięknych utworów autorstwa obojga. Kiedy czyta się wypowiedzi bliskich Osieckiej, można odnieść wrażenie, że była ona osobą, która z łatwością oczarowywała mężczyzn. O wiele trudniej było jej w związku wytrwać. Ostatnim mężczyzną w jej życiu był André Hübner-Ochodlo, ale kiedy zachorowała na nowotwór, mogła liczyć także na pomoc Daniela Passenta i jego żony.

Osiecka zmarła w 1997 roku. Wojciech Młynarski upamiętnił ją w jednym ze swoich tekstów, pisząc: „Oto Boże Igrzysko:/ Poetka dowcipna, psotna,/ a w środku tak straszliwie/ zziębnięta i samotna...”.

Daria Bruszeńska-Przytuła

Z życia mławskich szkół

OŚWIATA || Mimo pandemii i czasu zdalnego nauczania dużo się dzieje w placówkach oświatowych – szkołach i przedszkolach, także w tych mławskich. Poniżej publikujemy kilka takich wydarzeń z ostatnich tygodni – taka mała, krótka kronika wydarzeń.

WYRÓŻNIENIA W KONKURSIE PLASTYCZNYM MALOWANIE MUZYKĄ W SP7



Fot. materiały UMM

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie znaleźli się wśród laureatów II Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Malowanie muzyką” pod patronatem Burmistrza Miasta Mława. Spośród nadesłanych stu sześćdziesięciu trzech prac w puli najlepszych znalazło się sześć prac dzieci uczęszczających do klas 0-III oraz dziesięć rysunków uczniów klas IV-VI. Wyróżnienie otrzymali Kacper Koziatek i Eliasz Grabowski- uczniowie klasy IV c. Nagrodzone i wyróżnione prace zostały wyeksponowane w Galerii Foyer Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

„RAZEM NA ŚWIĘTA...” – WOLONTARIAT W SP2



Fot. materiały szkoły

Czas Bożego Narodzenia to okres szczególnie, obfitujący w piękne gesty, życzliwość i pamięć o innych. W związku z tym w roku szkolnym 2020/2021 Wolontariat Szkolny włączył się do akcji zorganizowanej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej – „Razem na Święta”. Celem przedsięwzięcia jest pomoc innym, jak również budowanie wspólnot, umacnianie więzi międzypokoleniowych oraz kształtowanie poczucia odpowiedzialności za drugą osobę.

W ramach akcji „Razem na Święta” młodszy wolontariusze z klas IIIa, IIIb i starsi z klas VI-VII podjęli następujące działania związane z celami przedsięwzięcia, skierowane do emerytowanych nauczycieli i najmłodszych uczniów naszej szkoły: wykonanie kartek świątecznych i napisanie życzeń, pieczenie pierników oraz świąteczne ich dekorowanie, wysłanie kartek, przekazanie przygotowanych słodkich upominków grupie Biedroneczek z okazji świąt Bożego Narodzenia.

Opiekunowie Wolontariatu bardzo dziękują zaangażowanym wolontariuszom za wkład w akcję, bezinteresowne poświęcenie swojego czasu, pomysłów i serca. Mějmy nadzieję, że dobro, którym się dzielimy, kiedyś do nas wróci.

WIGILIA W STOKROTKACH W MPS NR 3 W MŁAWIE



Fot. materiały UMM

Dzieci z grupy Stokrotki z MPS nr 3 w Mławie podtrzymują tradycje bożonarodzeniowe były życzenia, opłatek i kolędy.

SZOPKI BOŻONARODZENIOWE W WYKONANIU UCZNIÓW Z SP 7 W MŁAWIE



Fot. materiały szkoły

Podczas lekcji techniki uczniowie klas IV wykonywali szopki bożonarodzeniowe. Ich dzieła powstawały z patyczków laryngologicznych oraz innych materiałów użytku codziennego. Dzięki takim pracom kultywujemy tradycje związane z nadchodzącymi świętami. Piękne szopki zapewne zdobią domy ich twórców i tworzą niezwyczajny klimat nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia.

RZEŻBA NA LEKCJACH PLASTYKI W SP NR 7 W MŁAWIE



Fot. materiały szkoły

Uczniowie klas IV i VI ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie na lekcji plastyki wcielili się w rolę rzeźbiarzy. Tworzyli swoje dzieła z plasteliny i folii aluminiowej. Rezultaty ich pracy są zaskakujące.

PSZCZÓŁKI Z SP NR 2 UCZYŁY SIĘ KODOWAĆ



Fot. materiały szkoły

Na podstawie kartek z narysowanymi kolorowymi kubeczkami Pszczółki stworzyły przestrzenny projekt z kolorowych kubeczków. Przedszkolaki lubią naukę przez zabawę i chętnie wykonują zadania z zakresu kodowania.

MŁODY MATEMATYK W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 W MŁAWIE

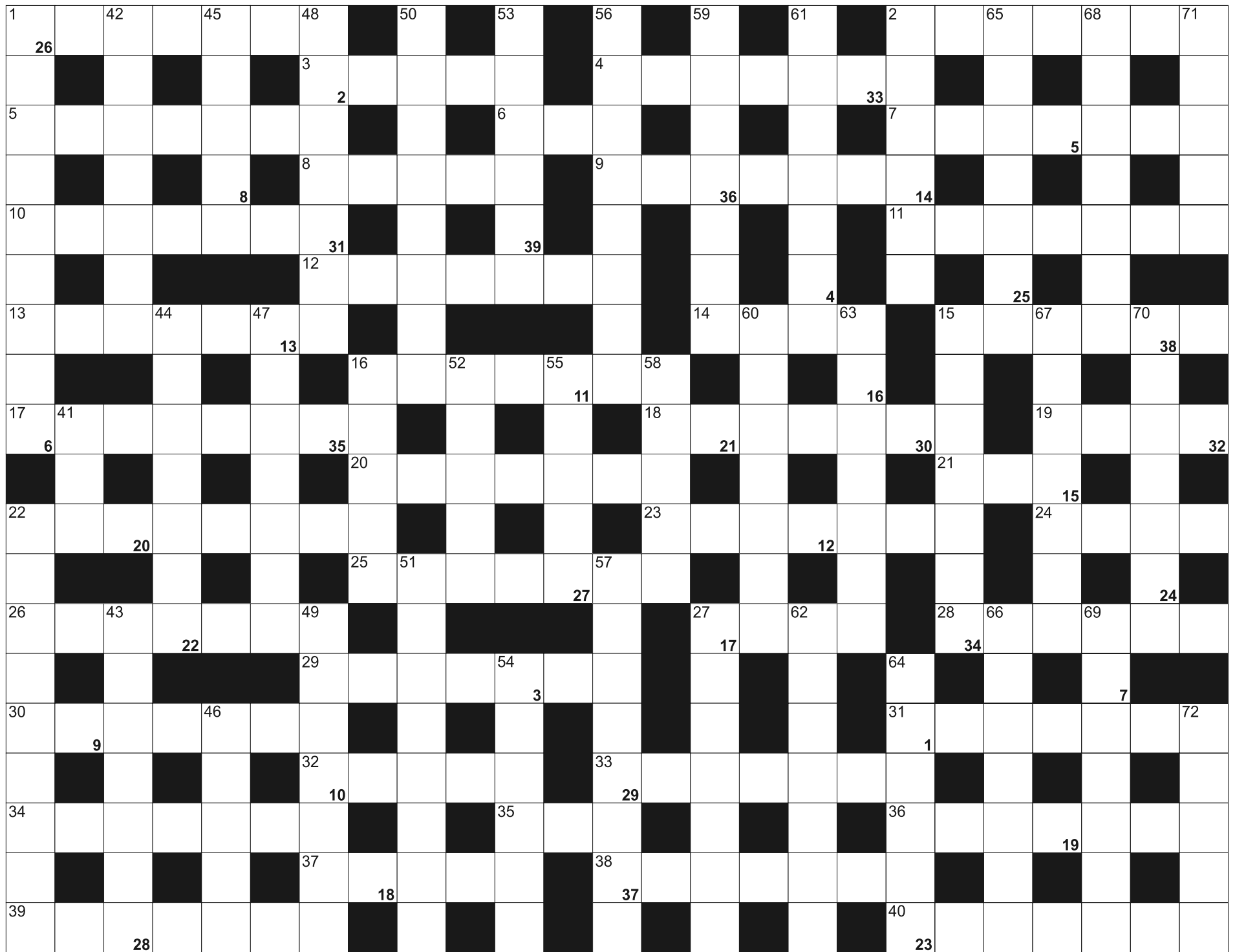


Fot. materiały szkoły

Julia Zalewska uczennica klasy VIIa Szkoły Podstawowej nr 2 w Mławie wyróżnia się wieloma talentami. Zagłębia się w tajniki m.in. matematyki i poprzez systematyczną pracę osiąga sukcesy. Julia została finalistką poprzedniej edycji powiatowego konkursu „Młody Matematyk” i wówczas postawiła sobie wyzwanie, że za rok zostanie laureatką. Jak postanowiła, tak też zrobiła. Nie przeszkodziła jej w tym nawet pandemia, przez którą odwołano i przesuwano były kolejne etapy konkursu. Julia wytrwale pracowała, rozwiązywała wszystkie matematyczne i logiczne zadania o zwiększonym stopniu trudności.

W roku szkolnym 2020/2021 Julia Zalewska została laureatką powiatowego konkursu „Młody Matematyk”. Uroczyste wręczenie dyplomu i nagrody odbyło się w szkole macierzystej uczennicy. Nagrodę otrzymała z rąk pani dyrektor Jolanty Tyl i pani wicedyrektor Elizy Pydynkowskiej, nauczycielki matematyki. Warunki epidemiczne nie pozwoliły na wręczenie nagrody (wzorem lat ubiegłych) w siedzibie Powiatowego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Mławie. Dziękujemy organizatorom konkursu za docenianie młodych talentów matematycznych! Gratulujemy Julii i życzymy kolejnych sukcesów! Informacje UMM

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 39, 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	32	33	34	35	36	37	38	39					

POZIOMO: 1) okrywa żółtawia; 2) dawne terytorium zamorskie; 3) potocznie dziesięć złotych; 4) łańcuch górski we wschodniej Tanzanii; 5) miasto nad Kanałem Mozambickim; 6) masa dla szklarza; 7) dzierganie szydełkiem; 8) japońska metoda udzławiania energią życiową; 9) Odysseusz; 10) Okrasa i Amaro; 11) kolega fagocisty; 12) siłaczka, zapaśniczka; 13) budowla ze skrzyżłdami; 14) kosaciec; 15) drzewo melonowe; 16) nieśmiertelny koń Achillesa; 17) ... Wola, miejsce urodzenia Fryderyka Chopina; 18) rzymski bóg miłości; 19) tytułowy Jim z utworu Conrada; 20) gliniana misa do ucierania; 21) rzeka na granicy Beninu i Burkina Faso; 22) nadają kolory; 23) największe miasto archipelagu Szetlandów; 24) zwierzę z bródką; 25) przywódczyni; 26) przełęcz w górach Hindukusz, łączący Pakistan z Afganistanem; 27) metal Sn; 28) element łańcucha; 29) krewni ze wspólny

przodkiem w linii prostej; 30) liczone podczas diety; 31) człowiek lubiący samotność; 32) Andrzej Bachleda-..., polski śpiewak operowy; 33) do wybierania wody z koptitu żaglowki; 34) staropolska nazwa dorsza; 35) atol w archipelagu Tuvalu; 36) meteoryt kamienny; 37) mundurowa zieleń; 38) rodzaj źródła archeologicznego; 39) w klaszerze; 40) słoneczna lub odnawialna

PONIAWIAŁA 1) obszar wyżynny o płaskiej powierzchni; 2) poruszany myśłą na ekranie; 15) pajacyk z powieści Collodię; 16) Norwid z Baczynski; 22) auto do transportu substancji cieklych; 27) zamek legendarnego króla Artura; 41) siódma litera alfabetu greckiego; 42) przeczenie; 43) obchodzi imieniny 3 stycznia i 11 kwietnia; 44) miejski pojazd szynowy; 45) pufałe o Ewie; 46) alkoholowe oszołomienie; 47)

futurystyczna wieś z opowiadania Mrożka; 48) łagodni skutki stłuczki; 49) strumyki; 50) bohater Iliady o wrażliwej pięcie; 51) odległość pomiędzy dwoma dźwiękami; 52) hiszpański odpowiednik burmistrza lub prezydenta; 53) damska marynarka; 54) stołówka dla leśnej zwierzyny; 55) befsztyk tatarski; 56) rzeka tworząca granicę między Kolumbią, Ekwadorem i Peru; 57) Brunon, planował zamach na Sejm; 58) Fahrenheita lub Beauforta; 59) kalosze; 60) inaczej sprawozdania; 61) pulsacyjnie promieniujące obiekty astronomiczne ; 62) niemiecki producent autobusów; 63) kobieta sędzia; 64) ... cappuccino; 65) komosa biała; 66) miejsca ekspozycji dzieł sztuki; 67) ptak z workiem na ryby; 68) hrabina Rostowa z "Wojny i Pokoju" Tolstaja; 69) znawca języka i kultury Indii; 70) Piotr, autor bajki o "Koniku Garbuku"; 71) Kurosawa, reżyser; 72) Aurelia, matka Juliusza Cezara

Groszkowa sukienka (epizod 57.)

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

Eliza usiadła na ławce pod stodolą. Rozmowy o ślubie wprowadziły ją w świat myśli. Kapral Basi bardzo się jej spodobał. Cieszyła się, że przyjaciółka będzie z nim szczęśliwa. Wymarzyła sobie podobną sytuację w domu na Mazurach. Widziała obraz, jak Bartek rozmawia z mamą o ich weselu. Jak wkłada na palec Elizy pierścionek zaręczynowy. Rozanieśli się w marzeniach. Wyjechała z kieszeni ostatni list od niego. Zaczęła liczyć, ile razy napisał, że ją kocha. Nie naliczyła tyle, co dawniej. Pocięła się, że wkrótce przyjedzie, że się zobaczą. Może ich miłość się obudzi. Może drzemie wbeźnie.

Nie weszła ze wszystkimi z powrotem do domu. Została, grzejąc się w słoneczku. Po jakimś czasie wyszedł na schody kapral.

– Mogę się przysiąść? – zapytał.
– Oczywiście. Proszę.
– Czytasz list?
– Tak. Mam wójwosku chłopaka. Wychodzi w paździeniku.
– Macie zamiar się pobrać?
– Nie rozmawialiśmy na ten temat.

– Jak długo się znacie?
– Poznaliśmy się kilka miesięcy przed jego powołaniem.
– Więc to tylko koleżeński stosunek?

– Nie tylko. Kochamy się. Lecz uważamy, że związek małżeński to krok wnieznane.

Przed podjęciem decyzji...

Zerwał się z ławki.
– Skąd znasz treść z listu Basi? Czyta ci je?

Eliza przestraszyła się. Wybelkotała, że może jeden jej czytała. Chyba ten ostatni.

– Jesteśmy przyjaciółkami – wydusiła z siebie, zaskoczona jego zachowaniem.

– Tak. Masz rację. Przepraszam. Każdy człowiek pragnie mieć przyjaciela.

Wolała z nim nie dyskutować na temat małżeństwa. Zorientowała się, że powtórzyła mu to samo, co podyktowała Basi. Przestraszyła się, że jeszcze coś wygada. Widział Basię zaledwie dwa razy. Właściwie znalazł ją jedynie z listów. Wykreśliła się małą przepierką. Uciekła do domu.
– Coś tak wyrwała spod stołu? – zapytała Basia.
– O mały włos nie wygadałam się o listach.

Basia wzruszyła ramionami. Zakreśliła na palcu kosmyk włosów. Jedno oko poleciało jej na bok. Czasem miewała taki tik. Podobnie jak z obgryzaniem paznokci.

Gdy narzeczony Basi przyjechał następny raz, Eliza poszła do Jadzi, z którą nadal dzieliła szkolną ławkę. Jadzia doradziła jej, żeby poszukała sobie stancji.

– Nie powinnaś dalej tam mieszkać.

– Masz rację. Porozmawiam z mamą Baśki. Może mi coś znajdzie wśród sąsiadów.

– Czemu nie chcesz spróbować w domu z ogrodem.

– Wstydę się iść. Nie poszłam do nich po powrocie z wakacji. Powinnam była chociaż ich odwiedzić.

Po powrocie do domu porozmawiała z panią Jadzią, mamą Basi, która zgodziła się, że z młodymi raczej Eliza nie powinna mieszkać. Znalazła jej stancję na początku tej samej ulicy. U jakiejś swojej dalszej krewnej. Też w domu z ogrodem.

Eliza była zachwycona, że zamieszkała blisko Basi, ale już nie z nią. Dostała duży, słoneczny pokój na parterze, z dwoma łóżkami, szafą i stołem z krzesłami. Okna były tak nisko, że gdy usiadła na parapecie, mogła stopy postawić za oknem na ziemi. Gospodyni była wdową. Zajmowała się niepełnosprawną córką. Ciało dziewczyny rozwijało się zgodnie z naturą, lecz umysł stał w miejscu, jak u niemow-



lęcia. Zamiast słów wydawała z siebie niezrozumiałe dźwięki. Była nawet ładna, jedynie bardzo gruba. Lubiała dużo jeść. Większość dnia siedziała w oknie. Patrzyła na przechodzących ludzi. Do wszystkich się uśmiechała i zagadywała po swojemu.

Zbliżało się wesele Basi. Bartek napisał, że na pewno dostanie na nie przepustkę. Żył spotkaniem z nim.

Nadszedł dzień ślubu Basi. Eliza siedziała z Bartkiem blisko ołtarza. Była przeszczęśliwa. Huczało jej w głowie. Sklepienie kościoła wirowało w oczach. Berek strzelał w nią fajerkami. Jego uśmiechnięta twarz przypominała jej skrzydlatego anioła. Jej ciało drżało, gdy ukradkiem dotykał ustami jej ucha.

– Słońce. Słuchaj. Zaraz powiedzą tak.

„Kiedy my powiemy sobie tak?”, pomyślała. Odpłynęła w swój świat. Nie słyszała kościelnych organów. Nie widziała w kościele ludzi, księdza. Ani jak Basia jest ubrana. Gdyby nagle wstała i uciekła sprzed ołtarza, też by tego nie zauważyła. Widziała siebie i Bartka przed ołtarzem. Widziała długi tiulowy welon upięty wiankiem na jej włosach. I jak Bartek, wniebieskim garniturze, wkłada jej obrączkę na palec.

Oprzytomniała, słysząc szloch. Mama Basi zapłakała.
– Szkoda, że jej ojciec tego nie doczekał – wyszeptowała Eliza.
Basia była ukochaną córeczką tatusia. Wystarczyło, że go przytuliła, już miała wymarzoną kieckę, pieniądze na kino czy zabawę.

Po powrocie z kościoła do domu, Eliza niewiele jadła. Natomiast Bartek pałaszował co popadło. Po drugiej stronie ulicy sala taneczna rozbrzmiewała skocznymi polkami i oberkami. Bartek poprowa-

dził ją na tam. Poskakali wśród innych par. Popatrzeli na siebie. Bez słowa zrozumieli, że zbyt długo za sobą tęsknili, żeby tańczyć obertasy. Chwycili się za ręce i popędzili kilka domów dalej. Wpadli do jej pokoju. Bartek na widok dwóch łóżek wykrzyknął, że jedno z nich trzeba natychmiast wyrzucić przez okno. Chwycił ją wpół i położył na łóżku.

– Najdroższa. Nareszcie. Nareszcie sami we dwoje. Tak długo się nie widzieliśmy. Nie masz pojęcia jak tęskniłem. Szaleję ze szczęścia.

– Nic nie mów. Tylko mnie kochaj – wyszeptwała.

Do weselnego domu już nie wrócili. Mieli dla siebie niewiele czasu. Musiał wracać ostatnim autobusem. Był tak podniecony, że po kilku pocałunkach wbił się w jej ciało i szybko padł obok.

– Najdroższa, byłem strasznie spragniony. Wybacz.

Nie odpowiedziała nic. Przytuliła się do niego. Zbyt długo cierpiała z powodu nieudanych wakacji. Tego, że zwodził ją urlopem. Że nie wyjaśnia, dlaczego mu go wciąż odsuwano. Może go miał i spędził zinną? Czuła się, jakby kradła mu czas. Dlaczego nie mówi o ich wspólnej przyszłości? Tak jak kapral Basi mówił i pisał o małżeństwie.

– Dlaczego nie mówisz?
– Boję się, że wyjdiesz z wojaka i mnie zostawisz.

Podniósł się. Podparł brodę ręką. Popatrzył jej w oczy.

– Czyżbyś o czymś zapomniała?

Przebiegła myślami do tyłu. Nie przypominała sobie, żeby wspominał o małżeństwie. Pamiętała słowa „na zawsze razem” albo „umrzemy razem”. Lecz nigdy nie zapytał, czy zostanie jego żoną.

– No więc, moje słońce? Zapomniałaś, co przysięgałaś na



Całowała poduszkę,
na której leżała
jego głowa. Usnęła,
szlochając.

dworcu, gdy jechałem do kosszar?

– Pamiętam.

– Co pamiętasz? Chcę to usłyszeć.

– Że będę pierwszą osobą, która powita cię za bramą.

– Uff...

Odetchnął i przytulił ją do siebie. Po chwili znowu zajrzał jej w oczy.

– Pamiętaj! Przysięgi się nie łamię! – pogroził jej palcem.

– Nie złamię. Kocham cię tak, że jestem chora z miłości. To już obsesja. Jeśli mnie zostawisz, nie przeżyję tego. Zabiję siebie albo ciebie. A mam...

Przerwała. Przeraziły ją własne słowa.

– Co masz? Eliza, mów dalej.

– Mam przecucie, że mnie zostawisz.

Założył ręce pod głowę. Przez chwilę myślał.

– Jeśli będziesz mi to wma-
wiać, to sam wto uwierzę.

– W nic masz nie uwierzyć! Masz wierzyć, że cię kocham do szaleństwa, bezgranicznie i że...

Zamknął jej usta długim, gorącym pocałunkiem.

Kiedy odprowadziła go na przystanek, płakała. Ocierał jej łzy, groząc, że nie pojedzie do jednostki. Na widok autobusu, pociągnął ją w przeciwnym kierunku.

– Niech tam. Wracamy do ciebie. Najwyżej znowu mi przedłużą służbę.

– Nie! Nie chcę czekać ani jednego dnia dłużej niż trzeba!

Zarzuciła mu ręce na szyję.
– Jedź najdroższy. Jedź.

W jego oczach zamiast fajerków zobaczyła mgłę. Wyczytała z niej bezradność.

Kierowca autobusu patrzył na nich. Czekał aż wsiądzie.

– Jedziesz zódką czy nie, bo zamykam drzwi.

Do autobusu wpełnęła go prawie siłą.

Wracała do domu, płacząc przez całą drogę. Słyszała orkiestrę weselną. Całowała poduszkę, na której leżała jego głowa. Usnęła, szlochając. W nocy obudził ją własny krzyk. Śniło jej się, że widzi Bartka w trumnie. Usiadła na parapecie okna. Słuchała odgłosów z weselnego domu. Otworzyła pamiętnik. Napisała wiersz pod tytułem „Wątliwość”.

*Piszę wiersz w ukryciu
starannie słowa dobieram
te na tak.*

*Te na nie, próbuję przemilczeć
przy nich tży ocieram
cichy szepć dociera
kochać chcę
nie.*

*W kolory słowa ubieram
wkładam pragnienia
na zielono maluję nadzieję
kochać chcę.*

*Wiersz we łzach rozmywam
długopis z ręki wypada
słyszę krzyk
budzą mnie słowa na nie
te na tak
same układają się.*

Całą niedzielę i noc spędziła w łóżku. W szkole nie umiała skupić uwagi na lekcjach. Przestała rozmawiać z Jadzią. Prawie każdą przerwę spędzała w ubikacji, paląc papierosy.

Nie minęło kilka dni, a dostała list od Bartka.

„Przyjadę w sobotę. Dostałem urlop. Co ja bez ciebie z nim zrobię? Kocham, kocham, kocham”.

„Co ja zrobię z tym urlopem?”, myślała. Usiadła do pamiętnika. „Może przerwę na ten czas szkołę?”, pomyślała. „Pojedziemy na Mazury, do mamy... Nie, to zły pomysł. Mama będzie niezadowolona, że zawałam klasę maturalną. Zawsze powtarzała, że nie mogła chodzić szkół. Że dostała w złych czasach. Dlatego chce, by jej córki jakieś szkoły skończyły. Żeby nie musiały harować, jak ona. Albo powiem mojej gospodyni, że na parę dni przyjechał do mnie brat. Nie, to też głupi pomysł. Może zauważyć naszą miłość. Co wtedy o mnie pomyśli? Już wiem, napiszę list do Julki. Zapytam, czy Bartek może beze mnie do niej przyjechać. Zwiedzi Trójmiasto, pospaceruje po morskich plażach... Nie, Też nie tak. Tyle czekałam na jego urlop”.

c.d.n.

Scenariusz napisany przez pandemię przerasta

ZNANY AKTOR PIOTR ZELT PRZYTŁOCZONY TRUDNOŚCIAMI WYWOŁANYMI PRZEZ PANDEMIĘ PONOWNIE ZACHOROWAŁ NA DEPRESJĘ. PO RAZ PIERWSZY PRZEŻYŁ ZAŁAMANIE, KIEDY W 2012 ROKU ROZWIÓDŁ SIĘ Z ŻONĄ (MA Z NIĄ CÓRKĘ). Z CZASEM ZWIĄZAŁ SIĘ Z INNĄ KOBIETĄ (MODELKĄ). TEN ZWIĄZEK RÓWNIEŻ ROZPADŁ SIĘ W BOLESNYCH OKOLICZNOŚCIACH DLA AKTORA. WTEDY DOŚWIADCZYŁ CIĘŻKIEJ DEPRESJI. CHOROBA ODEBRAŁA MU ENERGIĘ I CHĘĆ ŻYCIA. MAMA I SIOSTRA NAMÓWIŁY GO NA WIZYTĘ U PSYCHIATRY. WIELOLETNI AMBASADOR KAMPANII „TWARZE DEPRESJI. NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.” W ROZMOWIE Z ANNĄ MORAWSKĄ-BOROWIEC POSTANOWIŁ PODZIELIĆ SIĘ SWOIM DOŚWIADCZENIEM W WALCE Z CHORĄ.

— W jaki sposób pandemia wpłynęła na Pana samopoczucie? Czy miała znaczenie dla depresji?

— Oczywiście, miała znaczenie. Chyba na każdego z nas wpływa negatywnie, a na osoby, które mają problemy z depresją, to wpływa w dwójnasób. W pierwszym rzucie pandemii, tym „wiosennym”, poczułem znaczne pogorszenie nastroju. Bardzo ciężko było mi się pozbierać, żeby w jakikolwiek sposób wrócić do normalnego funkcjonowania. Po jakimś czasie trafiłem znów pod opiekę lekarza psychiatry. Włączyłem leki antydepresyjne - taka była decyzja lekarza, które jakiś czas temu odstawiłem, bo wszystko było już w porządku. Ale musiałem skorzystać z leczenia farmakologicznego i to znacznie poprawiło moje funkcjonowanie. Z czasem zacząłem sobie z tym wszystkim radzić.

— Co dla Pana jako aktora jest największym wyzwaniem w pandemii? Co wpływa na obniżenie nastroju?

— Oczywiście brak pracy. My, aktorzy, zostaliśmy zupełnie wyłączeni z funkcjonowania i to jest rzecz, która nas rozmontowuje kompletnie. Zresztą jak sądzę - wszystkich. Drugim czynnikiem jest zupełna niewiedza, kiedy to wszystko się skończy, kiedy będziemy mogli wrócić do pracy i na jakich zasadach. Niepewność i niemożność zaplanowania czegokolwiek. Brak perspektywy, wizji. Bo jej nie ma. Nikt nie jest w stanie na ten temat nic powiedzieć. To powoduje fatalne samopoczucie i niezwykle trudną sytuację dla całej naszej branży. Wyłączone zostało nasze funkcjonowanie w teatrach, na planach filmowych, eventach, gdzie przecież też pracujemy. Wyłączone zostały studia dubbingowe. Wszystko przestało funkcjonować. Ja się kurczowo trzymałem tego, że udawało mi się nagrac audiobooki - jednego czy drugiego. Była szansa, żeby pójść do studia, które było odkażane tylko dla mnie. Za ścianą był realizator i można było od biedy funkcjonować.

Naprawdę nie jest łatwo. Jedną z moich koleżanek po fachu, popularna aktorka, zatrudniła się w kancelarii prawnej i podawała kawę. Drugi kolega zaczął jeździć



foto: Fundacja „Twarze depresji”

buszem, trzeci dostarczał przesyłki. To dosyć desperackie ruchy, żeby odejść od zawodu, żeby przetrwać. Zostaliśmy bez wsparcia w tym wiosennym lockdownie.

— Jak teraz znosi Pan izolację, ograniczone kontakty z rodziną?

— Z tym jest lepiej. Człowiek uczy się i stara się jakoś to przeformułować, żeby zaczęło działać inaczej. Kontakt

za pomocą internetu, żeby się chociaż w ten sposób zobaczyć. Ten kontakt jest cały czas. To bardzo ważne. Początek był trudny. Człowiek to takie dziwne „zwierzę”, że potrafi się zaadaptować nawet do koszmarnych warunków. Jesteśmy w stanie przyzwyczaić się do pewnej niewygody i jesteśmy w stanie znaleźć inne kanały kontaktów: w sferze emocjonalnej,

duchowej, a nie tylko fizycznie się spotykając.

Staram się odnaleźć zawsze dobre strony, nawet w tym złym czasie. Przed pandemią mniej myśleliśmy na co dzień o swoich bliskich, a to wszystko nas skłoniło do tego, żeby się troszczyć o siebie, nawet na odległość. Zapytać: „Jak się czujesz? Czy potrzebujesz pomocy?”. Wydaje mi się, że paradoksalnie zaczęliśmy się

sobą bardziej interesować. To może jaśniejsza strona tego złego, co dzieje się dookoła nas.

— Pana hobby to sport. Często na Facebooku pojawiają się Pana zdjęcia z siłowni, a te są teraz zamknięte. Czy w momencie, gdy Pan podjął leczenie depresji i wrócił do pewnej równowagi, to czy sport znów stał się ważnym elementem w Pana życiu?

— Absolutnie tak! Odczuwam ogromną różnicę, kiedy uprawiam sport. Inaczej funkcjonuję psychicznie. To działa stymulująco na mnie. Starałem się w pierwszej „wiosennej” fali pandemii zastąpić siłownię treningiem w domu. Zakupiłem różne przyrządy i próbowałem stworzyć w domu własną siłownię. Wysiłek fizyczny stymuluje niesłychanie pozytywnie - cały organizm i głowę, a od tego idzie przecież cała reszta.

Teraz mam problem, bo walczę z kontuzją łokcia i nie mogę ćwiczyć w takim wymiarze, do którego byłem przyzwyczajony. Ręka przestała się zginać w łokciu. To dla mnie problem, przez który również odczułem, jak zacząłem się w sobie zapadać. Na szczęście rehabilitacja idzie w miarę szybko i ręka zaczyna wracać do normy.

— Jakie objawy depresji były dla Pana wystarczającym sygnałem, żeby teraz zgłosić się po pomoc do lekarza psychiatry?

— Zapadłem w sobie, przestałem wykonywać jakieś czynności codzienne, domowe. Niemożność ruszenia się i efektywnego wykonania czegokolwiek w domu. Ja już to znam. Dopadł mnie kompletny brak siły. Żyję z moją ukochaną Kasią. Przestałem odpowiadać na jej oczekiwania i potrzeby. To wszystko połączone z wrażliwym brakiem sił fizycznych. Plus potworne wahania nastrojów. Wybuchy nieuzasadnionej agresji słownej, emocjonalnej, psychicznej. To był wystarczający powód, żeby wrócić pod opiekę lekarza psychiatry i sprawdzić, czy to nie jest nawrót depresji. Oczywiście każdemu człowiekowi się zdarza nie być w formie, ale jest problemem, kiedy przechodzi w stan permanentny. Miałem okazję już to u siebie obserwować, dlatego, nie czekając na żadne bodźce z zewnątrz, zrobiłem



ten ruch sam. Wróciłem pod opiekę lekarza.

– Czy było to równie trudne jak pierwsza wizyta u lekarza psychiatry? Czy tych stereotypów i lęków było już mniej?

— Nie chce mówić, że ich w ogóle nie było. Ale w zasadzie ja to teraz traktuję zupełnie normalnie. Problem walki ze stereotypem: „Idziesz do psychiatry, to jesteś wariatem” jest za mną. Równie dobrze mogę iść do internisty. Gdzieś tam na dnie może został problem: „Och, coś znów się ze mną dzieje, mam taką podatność”. Ale opór przed pójściem do psychiatry, psychologa - dla mnie już nie istnieje. Traktuję to jak higienę - w sensie medycznym.

– A Pana narzeczona nauczyła się żyć z Pana depresją? Czy nadal to dla niej trudne?

— To nigdy nie jest łatwe dla otoczenia. Nie ma co się czarować. Jak ktoś się zachowuje wobec nas inaczej, niż jak jesteśmy przyzwyczajeni, albo chcielibyśmy być traktowani, to nie sposób się do tego przyzwyczaić. Można próbować to zrozumieć, zaakceptować, ale też pod warunkiem, że osoba chora chce coś z tym zrobić. Trudno się do tego przyzwyczaić i przejść nad tym do porządku dziennego.

Znów wracamy do tematu, że trzeba wspierać osoby z depresją, ale wspierać w szukaniu pomocy. Nie zostawiać ich z tym problemem. Moja Kasia w spokojny sposób zwraca mi uwagę, że nie dzieje się ze mną dobrze. Nie czyni mi wyrzutów, ale nie jest łatwo się z tym pogodzić, że nasza ukochana osoba jest chora, a depresja jest chorobą, jak każda inna.

– W jakich okolicznościach po raz pierwszy zachorował Pan na depresję?

— To było sporo lat temu. Załamało się moje życie osobiste, rozpadł się związek małżeński, a następstwem tego była rozłąka z małą, trzyletnią wtedy, córką. Na to wszystko nakładały się problemy w pracy. To charakterystyczne w moim zawodzie, bo jednak ta nasza vitalność i nastawienie, są kluczowe. Wszystko zaczęło się walić jak domek z kart. To było jak kula śniegowa, która się toczy i staje się coraz większa. Kolejne klęski. Przestałem się ruszać z domu, wykonywać cokolwiek.

– Co w tamtym czasie było dla Pana najtrudniejsze?

— Najtrudniej było mi spojrzeć w lustro i powiedzieć sobie prosto w oczy: „Chłopie,



nie dasz sobie z tym rady sam”. Moja mama i siostra powtarzały mi: „Masz depresję. Musisz poszukać pomocy. Idź do lekarza, bo jest z tobą coraz gorzej”.

– Co konkretnie zauważyły? Co je zaniepokoiło?

— Moja nasilająca się niechęć do życia, totalne huśtawki nastroju z przewagą „dołów”. One mieszkają w Łodzi, a ja w Warszawie, ale o wszystkim wiedziały. Słyszały smutek w moim głosie. To trudno ukryć na dłuższą metę. Przylapywały mnie na takich stanach, kiedy nie mogłem ruszyć się z domu przez cały dzień, kiedy zaprzestawałem wszystkich czynności, które sobie wcześniej założyłem, a przestały mnie kompletnie interesować. Nie byłem w stanie podjąć najnormalniejszych czynności...

– Jak na przykład wstanie z łóżka?

— Tak, nie mogłem wstać z łóżka, wygrzebać się z domu.

– Bezsensowność też Pana trapiła?

— Tak. To było nie do zniesienia. Dla mnie chyba największym koszmarem w depresji był - jak ja to nazywałem - „sufit”. Z jednej strony byłem potwornie zmęczony, a z drugiej nie mogłem zasnąć tylko godzinami patrzyłem w sufit.

– Co powodowało, że nie mógł Pan spać? O czymś konkretnym Pan wtedy myślał?

— To było natrętne rozpamiętywanie różnych sekwencji z mojego życia. Powstała taka pętla pewnych wydarzeń, od których nie potrafiłem się od-

ciąć. To było takie wykańczające natręctwo, które nie pozwalało mi odpocząć i odpłynąć w sen. Niezwykłe doświadczenie, bo ja zawsze spałem jak niedźwiedź zimą. Zawsze sobie chwaliłem to, że byłem w stanie na planie filmowym wkąciku przysnąć na piętnaście minut. To mnie regenerowało. Na planie spędza się często bardzo dużo czasu, czekając na nagranie. To wysysa energię. A ja miałem taką zdolność regeneracyjną. Inagle coś, co się zaczęło ze mną dziać, to było niebywałe. Nigdy wcześniej nie miałem problemu z bezsennością.

– Kiedy ten problem się pojawił?

— Trudno mi określić dokładnie, kiedy się to zaczęło. Myślę, że miałem pierwsze objawy depresji, ale jeszcze ich nie byłem w stanie wychwycić i nazwać, kiedy załamywało się moje małżeństwo. To było ponad cztery lata temu. Natomiast nasiliło się to bardzo mocno dwa i pół roku temu. Wtedy nabrało to groźnego charakteru dla mojego funkcjonowania.

– I wtedy poszedł Pan do psychiatry?

— Tak, w pewnym momencie poszedłem do psychiatry.

– Wcześniej Pan nigdy nie był u psychiatry?

— Wcześniej nie.

– Jak Pan wspomina swoją pierwszą wizytę? Od razu się Pan otworzył przed lekarzem?

— Nie tak prędko. On słuchał bardzo uważnie. Czekał, żebym się uruchomił i to nie szło za dobrze. Kompletnie

się rozlatywałem podczas tego pierwszego spotkania z lekarzem, co dla mnie było strasznie krępujące, że nie jestem w stanie zapanować nad swoim organizmem. Ostatnia rzecz, której bym chciał to, żeby ktoś mnie widział w takim stanie.

– Pojawiły się lzy?

— Łzy, roztrzęsienie, wszystko, komplet. To nie jest fajne dla mężczyzny, z którym coś takiego się dzieje na oczach drugiego mężczyzny. Mój lekarz był akurat przystojnym, postawnym facetem, z takim głębokim, świdrującym, prze-

Piotr Zelt urodził się w 1968 r. Ukończył łódzką szkołę filmową. Zagrał w kilkudziesięciu filmach, takich jak: „Trzy kolory. Biały”, „Tato”, „Killer”, „Killer-ów 2-óch”, „Szpilki na giewoncie”, „Show”, „7 rzeczy, których nie wiecie o facetach” itd. Największą popularność przyniosła mu rola Arniego w serialu „13 Posterunek” i „13 Posterunek 2”. Ponadto zagrał w serialach telewizyjnej „Jedynki”: „Tygrysy Europy” i „Miasteczko”. Specjalizuje się również w dubbingu. Użyczył swojego głosu m.in. Żółtkowi w bajce „Gdzie jest Nemo?” i Kenowi w „Filmie o pszczołach”. Obecnie jest związany z warszawskim teatrem Capitol. W życiu prywatnym związany z Katarzyną Krawczyk.

— Mam wrażenie, że jesteśmy na dobrej drodze m.in. dzięki pani pracy, Fundacji „Twarze depresji” i całej kampanii. Ważne, żebyśmy z tej drogi nie schodzili - osoby chore na depresję i ich bliscy, czyli otoczenie. Na początku - i pani na pewno o tym pamięta - miałem opory, czy się angażować w kampanię „Twarze depresji”. Ludzie z mojego otoczenia się dziwili. Pytali, dlaczego to robię? Im się wydawało, że to może mi wizerunkowo zaszkodzić. Przyznam, że miałem niepewność z tego powodu. Myślę jednak, że stereotypy związane z depresją udaje się odczarowywać. Ludzie przestają tę chorobę bagatelizować, wyśmiewać, traktować lekceważąco. Zrozumieli, że to się może przydarzyć każdemu, jak każda inna choroba. Biorąc pod uwagę fakt, z jakiego poziomu nietolerancji zaczynaliśmy, a gdzie jesteśmy teraz, to powiem, że uświadamianie polskiego społeczeństwa, czym jest depresja i jak ją leczyć, wcale nie posuwa się wolno. Ludzie zaczęli świadomie szukać pomocy. Nauczyli się mówić o tej chorobie. To jest kluczowe, by iść dalej w dobrym kierunku.

— Dziękuję za rozmowę.

Anna Morawska-Borowiec

nikliwym spojrzeniem, a ja też wysoki facet po prostu się przed nim rozleciałem. Byłem rozczarowany swoim organizmem, że nie byłem w stanie nad nim zapanować. To był pierwszy moment, kiedy miałem trudność, żeby się z tym oswoić. Nie myślałem na początku: „Ufff, do brze, że tu trafiłem”. To wcale tak szybko nie poszło.

– Jest Pan ambasadorem kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.” już od jedenastu edycji. Co chciałby Pan powiedzieć innym osobom chorującym na depresję i ich bliskim?

Fundacja „Twarze depresji” przygotowała bezpłatny magazyn - kompendium wiedzy o leczeniu depresji w czasie pandemii. Znajduje się on na stronie kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”: <https://twarzedepresji.pl/nr-1-2021/>



PRACA

FIRMA REMAX oferuje stałą lub sezonową pracę w Niemczech bez znajomości języka niemieckiego. Poszukujemy osób do załadunku paczek kurierskich, sortowania surowców wtórnych, pracowników śmieciarek. Zapewniamy zakwaterowanie i transport. 727 00 17 05.

POSZUKUJĘ pracy jako opiekunka osób starszych (dyspozycyjna, doświadczenie i kwalifikacje). 791-417-856

PRZYJMĘ do sprzątania. 508-509-055.

W gospodarstwie, tel. 782265594

ZATRUDNIĘ DIAGNOSTĘ SKP w Nowym Mieście Lubawskim tel. 604-123-146.

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C+E w transporcie międzynarodowym do przewozu ponadgabarytów tel. 604-123-146

ZATRUDNIĘ pracownika na gospodarstwie rolnym. Miejscowość Pozezdrze. 513-180-011

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych do prac typowo budowlanych i wykończeniowych, 502-558-484.

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

ZATRUDNIĘ szkutnika- stolarza z umiejętnością zabudowy. 603-067-444.

NIERUCHOMOŚCI

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

AIKUPIĘ dom jednorodzinny lub siedzisko z działką min. 10a okolicie Lubawy i Iławy. Stan surowy, do remontu lub zamieszkania, 723-481-232

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

DO wynajęcia salon fryzjerski z wyposażeniem przy ul. Gen. Zajączka. 517-897-872

DOM+ działka 17,6ara, Tros- sprzedam. 509-784-407

DZIAŁKĘ ogrodową w Giżycku kupię. 730-526-725

DZIAŁKI rolne: 1ha- nr 339/1 obręb Budry- 27tys. zł; 0,4ha- nr 348 obręb Budry- 13tys. zł. Tel. 509-771-826

KUPIĘ garaż. 885-346-885

KUPIĘ mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 2000zł za informację o takim mieszkaniu. 661-435-785

LUBAWA. Do wynajęcia garaż, ul. Rzepnikowskiego 35, 664-128-443

MIESZKANIE 51m2, ul. Dąbrowskiego- sprzedam. 602-837-586

MIESZKANIE 55m2 do wynajęcia lub na sprzedaż, 668-032-183

MIESZKANIE 72,2m2, parter zamienię na mniejsze. 501-412-066

MIESZKANIE do wynajęcia, ul. Smętka 12. 604-530-764

MIESZKANIE I piętro, 3pok., 68m2, po generalnym remoncie. Tel. 600-663-666

NML Mieszkanie 56m2 do wynajęcia, dwa pokoje, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel. 501-135-197.

NML Mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, pokój, kuchnia, łazienka, przedpokój, ogrzewanie C.O., miejsce parkingowe, 512-429-679

NML Sprzedam garaż metalowy 19m2, konstrukcja przenośna, przylegająca do ciągu garaży blaszanych, grunt na własność będzie przeniesiony ze sprzedającego na kupującego, cena 10.000zł, 511-412-660

PROFESJANALNE wykończenia wnętrz, firma N-Projekt, dopasujemy wnętrza do każdych potrzeb. 880-543-480, 603-717-114.

PRZEDWOJENNY dom bliźniak w Pozezdrzu do remontu na działce 30arów z ogrodem. Media: prąd, siła, woda, kanalizacja, gaz ziemny. Zamienię na coś mniejszego w Giżycku. 662-901-761.

PRZYJMĘ w dzierżawę grunty rolne. 512-201-327

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

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

SPRZEDAM działki: 30arów, 97arów. 880-397-524

SPRZEDAM mieszkanie 80m2+0,1 ha RB Widgiry gm. Banie Mazurskie, tel. 500-637-778

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ halę magazynową o pow.1100 m2. Jamielnik koło Lidzbarka, 604-103-612

WYNAJMĘ pokój z kuchnią, łazienką, umeblowane 55m2 - Nidzica., 530-143-132

ZAMIENIĘ kawalerkę lp., na M4 /dom z dopłatą. Nidzica, 608-452-259

ZAMIENIĘ ładne mieszkanie, centrum Olsztyna lp., na dom (Nidzica), 787-310-777

AUTO-MOTO

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

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-793

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

AUTO-MOTO-IDEA: części, samochody, wypożyczalnia. Wilkasy ul.Olsztyńska 3A. 87/428-30-14, www.automotoidea.otomoto.pl

CITROEN C-Elysee 1,6D (2016), salon Polska, przebieg 131000km, bezwypadkowy. Cena 22000zł netto, faktura VAT. 502-535-116.

CITROEN C-Elysee 1,6D (2016), salon Polska, przebieg 131000km, bezwypadkowy. Cena 22000zł netto, faktura VAT. 502-535-116.

CITROEN C-Elysee 1,6D (2016), salon Polska, przebieg 131000km, bezwypadkowy. Cena 22000zł netto, faktura VAT. 502-535-116.

HONDA Accord, 2.0 benz., 505-094-035

LAWETA, wynajmę- transport. 602-592-793

NML Sprzedam nowe koło 13 cali, felgi stalowe 13 cali 4szt., opony 185/55 15 calikomplet M+S, kołpaki oryginał 15 cali komplet, 500-859-080

NML Sprzedam VW Passat 2.0 TDI 2008r., automat, 697-170-182

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

POMOC drogowa 24h. 602-592-793

RENAULT Fluence, 2013r, 1.6 benzyna,gaz, przebieg 79.000km, cena 26.900zł, 505-749-825

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM Matiza, 2000r., przebieg 55.000, stan dobry, 900zł, 661-861-877

TOYOTA Yaris, 2012r., 1,0benzyna, 5-drzwiowe, przebieg 79.000km, srebrny, 17.700zł, 668-291-831

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

SPRZEDAM

DREWNO kominkowe, opałowe, kostka sosonowa, transport, Ostróda, 511-989-755

DREWNO opałowe, obrzyny. 724-531-354.

GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

GOŁĘBIE krymki warszawskie długo- dzioby 20zł/szt. 781-974-895

KOCIOŁ Ling Combi firmy Klimosz, moc 35kW z podajnikiem na paliwo stałe, używany, stan dobry+, za śmieszna kwotę sprzedam. 600-318-495

MEBLE pokojowe. Szafę i 2 komody. Stan b-d-mało używane, 603-087-202

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

SPRZEDAM ziemniaki paszowe, 513-920-754

ŻUŻEL, kamień polny. 724-531-354

USŁUGI

!! Lustra, szkło okienne, kominkowe- usługi szklarskie. „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

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

BUDOWA, remonty. 668-718-926

CHŁODNICTWO, pralki- naprawa. Montaż klimatyzacji. 606-359-662.

FIRMA BUDOWLANA wykona każdy remont w środku i na zewnątrz, tel.780-086-586.

FIRMA- wykończenia wnętrz, łazienki, Giżycko. 517-179-006

GLAZURA, terakota. Kompleksowe remonty łazienek. 603-717-114, 880-543-480

HYDRAULIK Giżycko. 517-179-006

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

MALOWANIE, szpachlowanie, glazura, niskie ceny, 727794892

NAPRAWA lodówek, pralek, inne. 600-147-652

OCIEPLANIE poddasza wełną mineralną, adaptacja, termoizolacja, zabudowa płyta gipsowo-kartonową, 513-893-788

OCZYSZCZALNIE ścieków, szamba- sprzedaż, montaż, 794-617-449

PODEJMĘ się wykonania instalacji elektrycznej w domu jednorodzinnym. Fachowo, solidnie i tanio !! Na terenie Gminy Lubawa, Nowe Miasto Lubawskie, Powiat Działdowski, tel.781-269-992.

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

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio, noszenie. 504-229-798

REMONTY- 793-547-242

REMONTY domów mieszkań kompleksowo solidnie , tel. 579596320

ROBOTY ogólnobudowlane, mały remont. 796-536-012.

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

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

STANY surowe, więzby dachowe, instalacje wewnętrzne, remonty, wykończenia. 579-596-320, 603-717-114

TRANSPORT- „absolutnie tanio, przeprowadzka, noszenie. 504-124-110

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-124-110

TRANSPORT- „absolutnie” tanio, 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

UKŁADANIE płytek, łazienki, 729-923-545

USŁUGI hydrauliczne wod-kan, CO, gaz. 606-395-709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI hydrauliczne. 507-044-367

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

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

WYKOŃCZENIA wnętrz, tynki tradycyjne, glazury, ocieplenia poddaszy. 511-979-700.

WYKOŃCZENIE mieszkań, domów, malowanie, szpachlowanie, łazienki, panele, sufity podwieszane, 785-453-778

WYKOŃCZENIE wnętrz, szpachlowanie, malowanie, wstawianie drzwi, renowacja schodów, glazura, 730-378-061

WYMIANA pieców i centralnego ogrzewania. 508-397-954

WYPOŻYCZALNIA, wynajem busa dostawczego do 3,5t, na doby, godziny. 698-108-119

RÓŻNE

IZGUBIONO wykrywacz metali w okolicy przejazdu kolejowego na ul.Toruńskiej w Lubawie. Dla znalazcy nagroda. Proszę o kontakt, 600-737-632

FREZARKĘ do drewna dolnowrzezionową z wózkiem +inne maszyny stolarskie, 500-077-522

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

NAUKA

JĘZYK polski- korepetycje, matura. 509-141-828

ZWIERZĘTA

SPRZEDAM gołębie: gardłacz pomorski biały, miewki szatineti oraz inne. Likwidacja, 668-132-846

SPRZEDAM:OGIERKA 10-m-cznego, karego. Tel.89-766-22-61

MATRYMONIALNE

SZUKAM dziewczyny, cel matrymonialny. 514-648-259

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

GĘSI chowane naturalnie, na wolnym wybiegu, karmione owsem sprzedam. 572-968-286

NML Sprzedam cielaki i prosiaki, 798-893-034

SPRZEDAM brojlery z własnego gospodarstwa, chowane naturalnie. 572-968-286

SPRZEDAM pilnie jałówkę wysokocielną, 501-233-906

maszyny rolnicze

KUPIĘ Kombajn Bizon, 606-713-778

SPRZEDAM cyklop, rozrzutnik obornika Tandem, dojarke bańkową, zbiornik do mleka, siewnik zbożowy Famarol, 3 przyczepy:D-47 i D-50, pszenicę i pszenżyto, wagę inwentarską. , 784-039-985

SPRZEDAM rozrzutnik obornika jednoosiowy, kosiarkę rotacyjną, brony trójki ciągnikowej, 797-795-672

ciągniki

CIĄGNIK C330- sprzedam. 880-397-524

KUPIĘ ciągniki, sprawne lub do remontu. 888-881-802

SPRZEDAM Władimir T25, 89rok, cena 7000zł, w dobrym stanie, 694-180-666

produkty rolne

KISZONE, mielone ziarno kukurydzy CCM- sprzedam. 606-392-616

ŁĄKĘ ze stawem 3ha, bele siano 100szt., 16szt.kiszonki sprzedam, 736-016-580

NML Sprzedam pszenżyto oraz jęczmień z pszenicą i grochem., 600-403-007

NML Sprzedam ziemniaki Denar, Ignacy, seler korzeniowy, buraczek ćwikłowy, 600-870-853

SIANO i sianokiszonka w belach. 797-293-668.

SIANO w belach- sprzedam. 880-397-524

SPRZEDAM mieszanek zbożową, pszenżyto. 606-27-95-36.

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

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

ZIEMIANKI jadalne sprzedam: Irga, Denar, (89)645-81-64

inne

TRANSPORT zboża. 724-531-354

Czy herbata odchudza? Cz.1

DZISIAJ O HERBACIE, JEDNYM Z MOICH UKOCHANYCH NAPOJÓW, WCHODZĄCYCH W SKŁAD TRÓJCY ŚWIĘTEJ (OBOK WODY I KAWY). POSTARAM SIĘ ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIE, CZY HERBATA MOŻE ODCHUDZIĆ, KTÓRĄ NAJLEPIEJ PIĆ, KIEDY I JAK.

Zapewne już wiesz, że wszystko co sprawia, że odpuszczamy się i przestajemy stresować wpływa pozytywnie na cały nasz organizm, w tym na trawienie. Kilka chwil z filiżanką przepysznej herbaty spowoduje, że twoja przemiana materii przyspieszy. Mają na to wpływ również związki zawarte w tym napoju - sole mineralne, witaminy oraz flawonoidy, będące naturalnymi antyoksydantami.

Każda herbata (z wyjątkiem rooibos) ma teinę - ogólnie mówiąc, taki odpowiednik kofeiny w kawie i mateiny w yerba mate. To właśnie ona powoduje, że mamy więcej energii i wprawia nas w dobry humor.

Pomaga również w spalaniu kalorii. Szacuje się, że dzięki jednej filiżance herbaty można spalić 100 kalorii na dobę. Ale niestety, nie działa to w taki sposób, że im więcej filiżanek, tym mniej kalorii.

Zdecydowanie odradzam gotowe mieszanki na schudnięcie. Zapewne są takie, które mają w pełni naturalny i nieinwazyjny skład, ale jeśli nie czujesz się dobra w czytaniu etykiet, nie korzystaj. Takie herbatki najczęściej bowiem mają tylko działanie moczopędne (co odwadnia organizm), przeczyszczające (co uzależnia - tydzień picia takiej herbatki i już nie jesteś w stanie sam się wypróżnić)

i hamujące apetyt (może rozregulować organizm).

JAKA WIĘC HERBATA JEST NAJLEPSZA?

Przyjrzymy się niektórym (bo przecież jest ich sporo) rodzajom herbat, a ty będziesz mogła sama zdecydować, która najbardziej ci pasuje.

HERBATA ZIELONA

To o niej najczęściej się mówi, że jest bardzo zdrowa i wspomaga odchudzanie. Co ma w sobie takiego? Przede wszystkim katechiny (związki chemiczne z grupy polifenoli), które nie dość, że działają przeciwzapalnie, niszczą wolne rodniki i usuwają toksyny z organizmu to powodują redukcję tkanki tłuszczowej. Zielona herbata sprzyja stabilizacji wagi (po diecie czy głodówce) a także odblokowuje komórki tłuszczowe.

Są badania, które potwierdzają wpływ zielonej herbaty na utratę wagi, na przykład te z udziałem 1344 uczestników, którzy przez ponad 12 tygodni spożywali około 4-5 filiżanek dziennie. Takie połączenie z treningiem fizycznym spowodowało 17% większy spadek ciała w porównaniu z tymi osobami, które herbaty nie piły (Phytotherapy Research). Pamiętaj! Jeżeli w pełni chcesz skorzystać z właściwości zielonej herbaty, musisz pić ją regularnie.

HERBATA CZERWONA

Ta herbata jakoś bardziej do mnie przemawia, jeśli mowa o chudnięciu (o przeciwwskazaniach poniżej). Przede wszystkim redukuje ilość tłuszczu, jaki nasz organizm może wchłoniąć. Oznacza to, że jeśli wypijemy taką herbatkę po tłustym posiłku (a do herbat czerwonych zalicza się oolong, pu-erh i pusong), obarczymy się mniejszą ilością kalorii. Owe herbaty wpływają również na lepsze trawienie i mniej wzdęć. Herbata ta pomaga również usuwać toksyny z organizmu, co nie jest bez znaczenia w procesie odchudzania.

W internecie krążą informacje o badaniach, które wskazują, że jeśli będziemy pić czerwoną herbatę przez miesiąc około 4-5 filiżanek dziennie, możemy schudnąć nawet 5 kilo! Mam jednak spore wątpliwości co do jakości tych badań, tym bardziej



że nie mogłam znaleźć żadnych odnośników do źródeł. Niemniej, wciąż zgadzam się z tym, że czerwona herbata to „pogromca tłuszczu”.

Uwaga! Czerwonej herbaty nie poleca się kobietom wciąż, karmiącym a także osobom z nadciśnieniem, anemią,

osteoporozą, bezsennością. Dzieci i młodzież również nie powinny jej pić.

ZWYKŁA, CZYLI HERBATA CZARNA

Zawiera najwięcej herbatianej kofeiny, co sprawia że najbardziej ze wszystkich herbat (z wyjątkiem yerby)



pobudza nasz organizm, a tym samym mobilizuje do spalania większej ilości kalorii. Obniża poziom cukru we krwi i zmniejsza tendencje do tycia. Jednak jej bezpośredni wpływ na proces odchudzania jest dużo mniejszy niż w przypadku herbaty zielonej czy czerwonej.

HERBATA BIAŁA

Ta z kolei herbata nazywana jest „eliksirem młodości”, a to z racji sporej ilości przeciwutleniaczy. Powoduje też rozpadanie komórek tłuszczowych a także blokuje powstawanie nowych. Według naukowców, biała herbata zwiększa metabolizm o 4-5%, co może dać 100 kalorii dziennie mniej.

HERBATA MIĘTOWA

Najbardziej znana herbatka ziołowa, która wspomaga trawienie. To po nią najczęściej sięgały nasze babcie i mamy, kiedy bolał brzuch albo zbyt dużo się zjadło. Świetnie też sprawdzi się jako pomoc przy sięganiu po coś słodkiego. Hamuje bowiem apetyt, a jej świeży smak powoduje, że przestajemy mieć ochotę na przekąski.

Znane jest badanie, w którym badani wachali miętę co dwie godziny. Spowodowało to utratę średnio 2,5 kilograma w miesiąc! Eksperyment ten został opisany w czasopiśmie naukowym „Journal of Neurological and Orthopaedic Medicine”. Może więc warto co wieczór skropić poduszkę kilkoma kroplami olejku miętowego?

INNE HERBATKI ZIOŁOWE

Napary z ziół w zależności od rodzaju wspomagają trawienie, mają działanie moczopędne i usuwają toksyny. Do wyboru mamy ich bardzo dużo.

Miedzy innymi:

- pokrzywa
- kruszyna pospolita
- fiołek trójbarwny
- ruta polna
- arcydzięgiel
- krwawnik
- lubczyk
- mięta
- szalwia

Z ziołami trzeba uważać, gdyż oprócz tego, że zawierają „cudowne” właściwości odchudzające, picie ich bez zapoznania się ze wskazaniami

i przeciwwskazaniami może doprowadzić do przykrych dolegliwości. O ile zwykle herbaty można pić właściwie bez ograniczeń, herbatki ziołowe należy stosować ostrożnie.

Wróćmy do naszego pytania głównego. Czy herbata odchudza? Pytanie konkretne. Mniej konkretna odpowiedź: To zależy. Konkretnie mogę odpowiedzieć na pytanie, kiedy na pewno nie odchudzi? Wtedy, kiedy ją posłodzisz.

Jeśli poważnie myślisz o schudnięciu, musisz robić dużo więcej niż tylko pić herbaty. Każdy z nas szuka magicznej tabletki na to, by coś w nas poprawić czy ulepszyć, ale bez naszego udziału. Jednak wiemy, że to jest niemożliwe i nasz wysiłek jest niezbędny.

Nie zmienia to jednak faktu, że herbatki mają szereg, nie tylko odchudzających zalet i bez wątpienia warto je pić codziennie.

Ewelina Daniła



O autorce:

Jestem niebywale zwyczajną kobietą z wyboru i psychodietetykiem z wykształcenia. Wierzę, że każdy jest ekspertem od samego siebie. Nie układam diet, tylko wspieram zmianę w relacji z jedzeniem i samym sobą. Zapraszam na moją stronę: www.zielonygarnek.com

Ruszaj się, wzmacniaj odporność

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWE ODŻYWIENIE ODPOWIADA ZA OK. 55 PROC. STANU ZDROWIA. ZAMKNIĘCIE W DOMACH OGRANICZYŁO NASZĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ. SKUTKI ODCZUWAJĄ I DZIECI, I DOROŚLI, A TAKŻE GOSPODARKA.

Choć w ostatnich latach poziom aktywności fizycznej Polaków rośnie, nadal co trzeci nie podejmuje jej w ogóle. W rankingu najbardziej aktywnych państw UE zajmujemy szóstą pozycję od końca. Brak ruchu dodatkowo nasilają pandemia i związane z nią obostrzenia, jak choćby zamknięcie siłowni czy rezygnacja z wyjazdów podczas ferii zimowych.

— Ważne, żeby zarówno samorządy lokalne, jak również szkoły i rodzice aktywizowali młode pokolenie do ćwiczeń — podkreśla dr hab. Daniel Puciato, wykładowca wrocławskiej Wyższej Szkoły Bankowej.

— Pandemia znacznie ograniczyła aktywność fizyczną Polaków. Wszyscy jesteśmy w domu, pracujemy zdalnie, więc poziom aktywności, związanej choćby z przemieszczaniem się, radykalnie się obniżył. W czasie lockdownu zamknięte są szkoły i przedszkola, siłownie, kluby fitness, a wcześniej nawet parki, lasy i place zabaw, co obniżyło aktywność szczególnie młodego pokolenia. Tymczasem jest ona w okresie pandemii bardzo ważna, ponieważ nie



Fot. Michał Kalbarczyk

Może dzięki ostatnim opadom śniegu będzie szansa na wyciągnięcie sanek?

tylko poprawia samopoczucie, ale także oddziałuje pozytywnie na układ odpornościowy organizmu. Zalecane są codzienne, 40-minutowe ćwiczenia o umiarkowanej intensywności — mówi dr hab. Daniel Puciato.

— Styl życia, czyli głównie aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie, odpowiada za ok. 55 proc. stanu naszego zdrowia. Systematyczna aktywność zmniejsza ryzyko występowania takich chorób jak udar mózgu, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niektóre rodzaje nowotworów czy cukrzyca typu II. Rozwija też siłę kości i mięśni, poprawia koordynację ruchową, gibkość i równowagę, co jest szczególnie ważne w przypadku osób starszych, u których występuje większe ryzyko różnego rodzaju upadków i urazów. Ponadto u dzieci aktywność fizyczna aktywizuje procesy rozwoju

biologicznego, rozwija koordynację i umiejętności ruchowe, lecz także przyczynia się do nawiązywania kontaktów społecznych — wymienia wykładowca wrocławskiej WSB.

Według badań Eurobarometru w 2017 roku 56 proc. Polaków deklarowało, że nigdy nie ćwiczy ani nie uprawia sportu (przy średniej dla ogółu krajów członkowskich wynoszącej 46 proc.). Regularną aktywność podejmował mniej niż co czwarty, co plasowało Polskę w ostatniej szóstce Unii Europejskiej. Od liderów takich jak Finlandia, Dania, Holandia czy Szwecja, gdzie poziom aktywności społeczeństwa przekracza 90 proc., Polaków wciąż dzieli duży dystans.

— Z badań wynika, że od 40 do 60 proc. Polaków nie spełnia wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia. Co więcej, aktywność fizyczna zmniejsza się wraz z wiekiem, więc w szczególnie trudnej sytuacji są seniorzy. Nie naj-

lepiej sytuacja wygląda też wśród dzieci, wśród których tylko 15 proc. spełnia normy WHO, a na dodatek w ciągu ostatnich czterech lat ten odsetek zmniejszył się z 20 proc., więc jest to bardzo poważny problem. Najwięcej w Unii Europejskiej ruszają się Niemcy, Skandynawowie i Holendrzy, a najmniej mieszkańcy Europy Środkowo-Wschodniej oraz Południowej, w tym również Polacy — wskazuje Daniel Puciato.

Według Światowej Organizacji Zdrowia siedzący tryb życia i przewlekły niedobór ruchu — również uznany już za nową chorobę cywilizacyjną — są w tej chwili czwartą przyczyną zgonów na świecie. Tylko w Europie przyczyniają się do śmierci 500 tys. osób

rocznie. Minimalna dawka ruchu zalecana dla osób dorosłych przez WHO to 75 minut intensywnej lub 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w ciągu tygodnia.

— Osoby starsze muszą jeszcze wzbogacać swoją aktywność o ćwiczenia koordynacji, gibkości i równowagi. Natomiast u dzieci rekomendowana jest codzienna aktywność fizyczna w wymiarze 60 minut o intensywności umiarkowanej i wysokiej. Podobnie powinny ćwiczyć osoby z niepełnosprawnościami oraz przewlekłe chore, ale muszą to oczywiście robić pod kontrolą lekarza lub fizjoterapeuty — precyzuje ekspert.

Wykładowca zauważa, że rezygnacja z ferii zimowych w tym roku dodatkowo nasili problem braku ruchu w społeczeństwie. Wielu Polaków spędzało je do tej pory na narciarskich stokach.

— Dotąd na ferie wyjeżdżało ok. 70 proc. młodych Polaków do 24 roku życia i 50 proc. powyżej 24 lat. W tym roku rząd rekomenduje, aby w ferie pozostać w domu, a jest to bardzo wdzięczny czas dla aktywności fizycznej. Przeważają oczywiście sporty zimowe, narciarstwo, ale wyjeżdżający na ferie biegają, pływają, więcej spacerują. Jest ryzyko, że w tym roku zwłaszcza młodsze pokolenie spędzi te ferie w sposób bierny, a więc przed telewizorem, kom-

puterem czy na grach komputerowych. To jest groźne, bo nie dojdzie do pełnej regeneracji sił psychofizycznych. Dzieci i młodzież podczas drugiego semestru mogą być przemęczone, mieć gorsze wyniki w nauce. Ważne więc, żeby zarówno samorządy lokalne, jak i szkoły i rodzice aktywizowali młode pokolenie do ćwiczeń — podkreśla Daniel Puciato.

Jak przekonuje, skutki braku ruchu odczuwają na własnej skórze nie tylko dzieci, ale też większość Polaków, a także cała gospodarka. Już kilka lat temu koszty hipokinezji (niskiej aktywności fizycznej) wśród mieszkańców naszego kraju szacowano na ponad 2 mld euro rocznie, co stanowiło równowartość 8,4 proc. krajowych wydatków na służbę zdrowia (raport z 2015 roku „Koszty ekonomiczne braku aktywności fizycznej w Europie” ISCA/Centre for Economics and Business Research).

Łącznie dla 28 krajów UE brak aktywności ruchowej generuje koszt ekonomiczny na poziomie 80,4 mld euro rocznie. Gdyby jednak 20 proc. nieaktywnych Europejczyków zaczęło się ruszać, wygenerowałyby to oszczędności sięgające 16,6 mld euro, z czego ok. 430 mln rocznie tylko w Polsce.

Z badań wynika, że jeśli połowa osób nieaktywnych fizycznie zaczęłaby się ruszać, to w Polsce można byłoby zaoszczędzić ok. 0,5 mld zł na samej służbie zdrowia. Natomiast na świecie można by uniknąć 5 mln przedwczesnych zgonów z tego powodu.

mat. newseria.pl



Fot. Zbigniew Woźniak

Tęsknimy za lodowiskami



Skutki braku ruchu odczuwają na własnej skórze nie tylko dzieci, ale też większość Polaków, a także cała gospodarka.



Fot. pixabay

W tym roku możemy się cieszyć śniegiem