

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



KOCHAM JEGO, JEGO... I JESZCZE JEGO

NIEMORALNOŚĆ, UPOKORZENIE, BRAK AKCEPTACJI. NA BYCIE W MIŁOSNYM TRÓJKĄCIE NIE MA ZGODY WŚRÓD POLAKÓW. NA PRZEŁAMANIE STEREOTYPU, Z JAKIM KOJARZY SIĘ POLIAMORIA ZDECYDOWALIBY SIĘ JEDYŃIE MŁODZI I LIBERALNI. CZY WIELOMIŁOŚĆ JEST ZŁA? A MOŻE TO NAM BRAKUJE OTWARTOŚCI? **S. 8-9**

MASZ WPŁYW NA BEZPIECZEŃSTWO

NA SYGNALE ||

s. 3

■ Od początku istnienia Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa KPP w Mławie odnotowała ponad 3800 zgłoszeń. W roku 2020 takich zgłoszeń było 849, a w tym roku do chwili obecnej jest ich ponad 500.



OBWODNICA Z DAŁA OD OGRÓDKÓW

INWESTYCJE ||

s. 4



■ Urząd Miasta Mława demuntuje informację, jakoby planowana obwodnica zachodnia Mławy miała przechodzić przez teren ogródków działkowych.

TRENING NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

REKREACJA ||

s. 15



■ Jeśli znudziły Ci się treningi w czterech ścianach, czas wyjść na zewnątrz. Warto się przemóc i przekonać, ile daje ruch na świeżym powietrzu.

Ważny temat dla „Kuriera”, zrobicie fotografię ilustrującą jakiś problem lub ważną dla miasta, gminy i powiatu sprawę? Oczekujesz pomocy? Zadzwoń albo napisz e-maila lub skontaktuj się na naszym fanpage.

redakcja@kuriermlawski.pl
reklama@kuriermlawski.pl
tel. 514-800-936 (redakcja)
tel. 502-499-528 (dział reklamy)
www.facebook.com/kurier.mlawski

Nowy operator strefy parkowania

PARKOWANIE || Przypominamy, że 1 sierpnia zmienił się operator Strefy Płatnego Parkowania w Mławie. Jej obsługą zajmuje się obecnie Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe MPDM Sp. z o.o. Nie zmieniła się za to siedziba biura strefy.

Biurowo Strefy Płatnego Parkowania mieści się przy ul. Warszawskiej 1/8 i jest czynne w poniedziałki od godz. 9:00 do 17:00 i od wtorku do piątku w godz. 8:00-16:00 (tel.: 23 654 55 09).

W biurze można m.in. kupić kartę abonamentową oraz uiścić opłatę za nieprawidłowy postój pojazdu. Zapraszamy!

Przypominamy też aktualne stawki opłat za postój w Strefie Płatnego Parkowania, a jej regulamin jest dostępny na stronie internetowej UMM.

KN / KSM

STAWKI OPŁAT W STREFIE PŁATNEGO PARKOWANIA W MŁAWIE:

- 1) za pierwsze pół godziny postoj: 1,00 zł;
- 2) za pierwszą godzinę postoj: 2,00 zł;
- 3) za drugą godzinę postoj: 2,30 zł;
- 4) za trzecią godzinę postoj: 2,50 zł;
- 5) za czwartą i każdą następną rozpoczętą godzinę postoj: 1,50 zł;
- 6) za kartę abonamentową parkingową miesięczną: 70,00 zł, z możliwością wykupienia



Wejście do biura strefy płatnego parkowania

wielokrotności karty na jednym blankiecie;

7) za postój na wydzielonym stanowisku postojowym zastrzeżonym kopertą przez całą dobę:

- karta abonamentowa parkingowa półroczna, płatna comiesięcznie 250,00 zł,
- karta abonamentowa parkingowa półroczna, płatna jednorazowo 1200,00 zł,
- karta abonamentowa parkingowa roczna, płatna comiesięcznie 200,00 zł,
- karta abonamentowa parkingowa roczna, płatna jednorazowo 1800,00 zł;

8) za postój pojazdu osobowego będącego własnością, współwłasnością lub pozostającego w użyciu na podstawie odpłatnej czynności cywilno-prawnej bądź umowy użyczenia osoby zameldowanej w obszarze SPP, parkującej na ulicy, przy której jest zameldowana:

- karta abonamentowa parkingowa miesięczna 15,00 zł,
- karta abonamentowa parkingowa roczna 150,00 zł.

Opłatę za postój pojazdów o dopuszczalnym ciężarze całkowitym ponad 3,5 tony w miejscach, gdzie zezwalają na to przepisy ruchu drogowego-

go, ustala się jako iloczyn liczby zajętych miejsc i stawek opłat, których mowa powyżej.

PRZYPOMINAMY, ŻE DO STREFY PŁATNEGO PARKOWANIA ZALICZA SIĘ PASY DROGOWE NASTĘPUJĄCYCH ULIC:

- 1) ul. Stary Rynek po obu stronach wraz z parkingiem przy Urzędzie Miasta Mława;
- 2) ul. Spichrzowa po stronie północnej na odcinku od ul. Długiej do wjazdu na teren osiedla;
- 3) ul. Długa po obu stronach na odcinkach od ul. Stanisława Wyspiańskiego i Spichrzowej do końca zatoczek postojowych;
- 4) ul. 3 Maja po obu stronach;
- 5) ul. Stefana Żeromskiego po stronie parku miejskiego oraz po stronie wschodniej na odcinku od ul. 3 Maja do ul. Żwirki;
- 6) ul. Bolesława Chrobrego po obu stronach;
- 7) ul. Stanisława Wyspiańskiego na odcinku po lewej stronie od ul. Stefana Żeromskiego do ul. Henryka Sienkiewicza;
- 8) ul. Władysława Reymonta po obu stronach z wyłączeniem miejsc postojowych dla taksówek;
- 9) ul. Płocka na odcinku po obu stronach do skrzyżowania z ul. Szewska.

Drogi w rejonie szkół i placówek oświatowych pod lupą

NA SYGNALE || Policjanci mławskiej drogówki przeprowadzili już pierwsze lustracje dróg w rejonie szkół i placówek oświatowo wychowawczych na terenie gm. Dzierzgowo.

W trosce o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży, funkcjonariusze ruchu drogowego wspólnie z przedstawicielami szkół, przeprowadzają w rejonach szkół i placówek oświatowych na terenie powiatu mławskiego kontrole. Celem lustracji dróg jest sprawdzenie zasadności istniejącego oznakowania z uwzględnieniem natężenia ruchu, ukształto-



Fot. KPP Mława

wania terenu i geometrii drogi, przed „pierwszym dzwonkiem szkolnym”.

Spostrzeżenia i uwagi policjantów dotyczące wadliwego oznakowania oraz złego stanu dróg, zostaną ujęte w protokole pokontrolnym. Wnioski z przeprowadzonej lustracji zostaną przekazane właściwym miejscowo zarządom dróg, celem usunięcia uchybień.

Podczas pierwszych kontroli najczęstsze nieprawidłowości to brak znaków drogowych ostrzegawczych A-17 „dzieci” oraz zasłonięte znaki drogowe przez przydrożne drzewa i krzewy rosnące wpasie drogowym. W jednym przypadku policjanci będą wnioskować o zamontowanie progów zwalniających przy szkole.

Informacja KPP

Możesz mieć wpływ na bezpieczeństwo

NA SYGNALE || Od początku istnienia Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa Komenda Powiatowa Policji w Mławie odnotowała ponad 3800 zgłoszeń. W roku 2020 takich zgłoszeń było 849, a w tym roku do chwili obecnej jest ich ponad 500.

Za wszystkie zgłoszenia dziękujemy. Cieszymy się, że mieszkańcy powiatu mławskiego wiedzą, że bezpieczeństwo w naszym otoczeniu zależy również od nich — komentuje asp. Aneta Prusik z Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Mławscy policjanci od początku istnienia Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, potwierdzili i wyeliminowali ponad 1790 punktów — zagrożeń występujących na terenie służbowo podległym Komendzie Powiatowej Policji w Mławie, zaznaczonych przez mieszkańców powiatu mławskiego. Są to najczęściej: przekraczanie dozwolonej prędkości, nieprawidłowe parkowanie, spożywanie alkoholu w miejscach niedozwo-

lonych czy niewłaściwa infrastruktura drogowa. Punkty, które nie zostały jeszcze wyeliminowane są pod naszym nadzorem a działania policjantów będą prowadziły do eliminacji zagrożeń zgłoszonych przez społeczeństwo.

— Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa jest mobilnym narzędziem, które ma realny wpływ na poprawę naszego bezpieczeństwa — kontynuuje asp. Aneta Prusik. — Dzięki tej aplikacji możemy również pomagać. Pamiętajmy, że w katalogu dostępnych zagrożeń prócz tych, które dotyczą nas bezpośrednio, są również takie, które mogą mieć wpływ na zdrowie i życie innych osób.

„Ty zgłaszasz, my reagujemy, razem pomagamy! Używając Krajowej Mapy Zagrożeń



Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa jest mobilnym narzędziem, które ma realny wpływ na poprawę naszego bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwa, prosimy o skorzystanie z wszelkich dostępnych funkcjonalności, w tym szczególnie z możliwo-

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa

ści dodania opisu, co ułatwi szybsze dotarcie policjantów do osób potrzebujących, a w konsekwencji być może uratuje komuś życie.

Apelujemy jednak o rozsądne korzystanie z aplikacji, ponieważ każde naniesione na mapę zagrożenie wywoła odpowiednią reakcję Policji” — czytamy na stronie mławskiej KPP.

Pamiętajmy, że zgłoszenia za pośrednictwem Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa nie zastąpią potrzeby pilnej interwencji Policji, gdy zagrożone jest życie lub zdrowie ludzkie. W tych przypadkach należy korzystać z bezpłatnego numeru alarmowego 112.

Strona nie służy do zgłaszania potrzeby pilnej interwencji Policji.

Policja prosi o odpowiedzialne korzystanie z aplikacji.

Trzynastolatka znalazła portfel i oddała policji

NA SYGNALE || Trzynastoletnia mieszkanka Mławy wykazała się dużą odpowiedzialnością, a przede wszystkim uczciwością — informuje asp. Aneta Prusik z KPP w Mławie.

Nastolatka znalazła portfel z pieniędzmi i dokumentami należącymi do mieszkańca powiatu wrocławskiego. Zguba wróciła już do właściciela.

W poniedziałek 2 sierpnia do Komendy Powiatowej Policji w Mławie zgłosiła się 13-latką, która znalazła portfel na ul. Warszawskiej w Mławie. Nastolatka

przekazała go funkcjonariuszom.

W środku były pieniądze w polskiej i zagranicznej walucie oraz dokumenty, z których wynikało, że ich właścicielem jest 62-letni mężczyzna przebywający w Mławie.

Policjanci podziękowali nastolatce, ustalili adres zamieszkania właściciela zgubionego portfela i oddali mu jego własność.



Mężczyzna obiecał podziękować za zwrot portfela.

— My również dziękujemy za uczciwość i właściwą postawę, która może być wzorem dla innych osób — dodaje asp. Aneta Prusik. — W tym przypadku dumni mogą być też rodzice nastolatki, którzy kształtują u swojego dziecka właściwe rodzaje zachowań i postaw.

Święto Wojska Polskiego przy tablicy poświęconej oswobodzicielom

TRADYCJA || Dotychczas każdego roku w dniu Święta Wojska Polskiego Mławianie spotykali się na cmentarzu parafialnym przy mogile polskich żołnierzy poległych w 1920 r.

W tym roku po raz pierwszy miejskie obchody tego święta odbędą się przy tablicy poświęconej oswobodzicielom Mławy z 1920 roku.

101 lat temu, 21 sierpnia 1920 roku, polscy żołnierze oswobodzili Mławę okupowaną przez bolszewików. W setną rocznicę tych wydarzeń – 21 sierpnia 2020 roku na Starym Rynku, w central-

nym punkcie miasta, została odsłonięta tablica ku czci bohaterów.

Tegoroczne obchody Święta Wojska Polskiego rozpocznie Msza Święta o godzinie 10:00 w kościele pw. Świętej Trójcy w Mławie. Następnie mieszkańcy oraz oficjalne delegacje przejdą pod kamień narzutowy, umiejscowiony na skwerze w południowej pierzei Starego Rynku, do



którego przymocowana jest wspomniana tablica. W tym miejscu po przemówieniach zostaną złożone kwiaty.

Nie zapomnimy także o mogile żołnierzy, którzy w 1920 roku ponieśli największą ofiarę - życia. Na cmentarzu przy ul. 18 Stycznia wcześniej zostaną złożone kwiaty i zapalone znicze,

Magdalena Grzywacz
Rzecznik Prasowy Urzędu Miasta Mława

Gdzie są skrzypce Victora Younga?

KONKURSY || Gdzie są skrzypce Younga? – Pod takim tajemniczym tytułem Miejski Dom Kultury, Urząd Miasta Mława oraz Fundacja For Art. organizują konkursy inspirowane twórczością znanego kompozytora Victora Younga. Ich finał we wrześniu.

Zainspiruj się twórczością znanego na całym świecie kompozytora Victora Younga i weź udział w konkursach organizowanych przez Miejski Dom Kultury, Urząd Miasta Mława oraz Fundację For Art. Przypominamy, że w życiu artysty przewija się bliski nam wątek mławski.

W tym roku oprócz konkursu plastycznego „Malowanie muzyką” organizatorzy zapraszają także dzieci i młodzież do wzięcia udziału w konkursie literackim pod tytułem „Gdzie są skrzypce Younga?”.

Przypominamy. Amerykanin Victor Young był autorem muzyki do ponad trzystu filmów, w tym m.in. „Jeźdźca znikąd”, „Komu bije dzwon” i „Podróż Guliwera”. Dwudziestodwukrotnie był nominowany do Oscara, Nagrodę

Akademii przyznano mu pośmiertnie w 1956 r. za „W 80 dni dookoła świata”. Muzyk urodził się w Chicago jako Abe Jabłoń, w rodzinie pochodzących z Mławy polskich Żydów. Przez wiele lat mieszkał w Polsce. Dzieciństwo spędzał u rodziny w Mławie – jego dziadkowie od strony ojca (Jabłoń) mieszkali przy ulicy Płockiej (w pobliżu obecnego Skweru Victora Younga), a od strony matki (Segal) – przy ul. Browarnej. Ukończył konserwatorium muzyczne w Warszawie. Swoją debiut – już jako Wiktor Jung – miał w Filharmonii Warszawskiej.

Prace na oba konkursy można nadsyłać pocztą w nieprzekraczalnym terminie do 17 września 2021 r. na adres Miejski Dom Kultury w Mławie, ul. Stary Rynek 13, 06-500 Mława.



Imię Victora Younga od października 2020 roku nosi skwer w Mławie

wa z dopiskiem I Ogólnopolski Konkurs Literacki pt. „Gdzie są skrzypce Younga?” lub III Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Malowanie muzyką”.

Prace można także składać bezpośrednio w recepcji Miejskiego Domu Kultury, a na konkurs literacki przesyłać również drogą mailową na

adres h.wieczorek@mdkmlawa.com.

Rozstrzygnięcie konkursów tradycyjnie już nastąpi podczas tegorocznej edycji Vic-



Prace na oba konkursy można nadsyłać pocztą do 17 września 2021.

tor Young Jazz Festival 2021 Mława.

O sposobie przekazania nagród laureatom obu konkursów organizatorzy poinformują w osobnym komunikacie przed 24 września 2021 r.

Regulaminy, karty zgłoszeń oraz załącznik z plikami muzycznymi do pobrania na stronie internetowej Miejskiego Domu Kultury w Mławie.

Informacja MDK, Krzysztof Napierski

Nowe tablice informacyjne przy kontenerach

EKOLOGIA || Który odpad do której frakcji zaliczyć? Co wrzucić do pojemnika? Czego nie wrzucać? Co odwieźć do PSZOK-u?

Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziemy na tablicach informacyjnych przekazanych nieodpłatnie przez Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego zarządcom nieruchomości. Znajdziemy je w 99 miejscach gromadzenia odpadów komunalnych urządzonych dla budynków wielolokalowych w Mławie.

Burmistrz Miasta Mława w trosce o osiągnięty poziom



Zastępca burmistrza Szymon Zejer prezentuje jedną z tablic informacyjnych

recyklingu, w ramach zawartych porozumień przekazał bezpłatnie do użytkowania tablice wszystkim podmiotom zarządzającym zasobami wielolokalowymi, które uprzednio zgłosiły taką potrzebę. Tablice mają informować i edukować mieszkańców.

Czytajmy! Potrzeba edukacji nadal istnieje, bo stan segregacji odpadów w mieście niestety w dalszym ciągu po-

zostawia wiele do życzenia. Najgorzej jest w budynkach wielolokalowych – tam „winowajca” pozostaje anonimowy, w związku z czym trudniej o odpowiedzialne podejście do problemu.

Trzeba pamiętać o tym, że brak segregacji (nieprawidłowa segregacja) może skutkować nałożeniem podwyższonej opłaty za odpady, a stawki podwyższonych opłat za odpady są aż trzykrotnie

wyższe od stawek podstawowych!

Od ponad roku, bo od 1 lipca 2020 r., każdy właściciel nieruchomości położonej na terenie miasta, bez względu na jej rodzaj i przeznaczenie, ma obowiązek selektywnego zbierania odpadów komunalnych. Jest to obowiązek wynikający z ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach.

Segregujmy uważnie!

EZ, KN / UMM

Piesek i kotka do przysmarowania

ZWIERZĘTA || W przychodni weterynaryjnej M-WET przy ul. Rynkowej 18 w Mławie czekają na adopcję dwa sympatyczne czworonogi: roczny piesek i dwumiesięczna kotka.

Mamy do adopcji przeuroczego, czystego, posłusznego kawalera – czekoladowego mieszańca, w wieku ok. 1 roku, do 10 kg, i równie przeuroczą pannę – koteczkę tricolor w wieku ok. 2 miesięcy – opisuje Beata Murawska z przychodni M-WET.

W sprawie adopcji czworonogów można się kontakto-



Fot. M-WET.



wać z przychodnią przy ul. Rynkowej 18 w Mławie osobiście lub telefonicznie: 23 655 03 80.

Jeśli szukasz czworonogo przyjaciele, być może jest to dobry moment, aby przysmarować zwierzątko, który za okazane serce i opiekę odwzajemni się wiernością i przywiązaniem

KN

Obwodnica zachodnia z dala od ogródków

INWESTYCJA || Urząd Miasta Mława dementuje informację, jakoby planowana obwodnica zachodnia Mławy miała przechodzić przez teren ogródków działkowych. Sprawę tę prostował też na ostatniej sesji Rady Miasta Mława burmistrz Sławomir Kowalewski.

Błędna informacja pojawiła się 23 lipca br. w mediach społecznościowych.

Radny sejmiku mazowieckiego Konrad Wojnarowski jako załącznik do swojego postu zamieścił mapę, na której obwodnica zachodnia przebiega przez ogrody działkowe zlokalizowane przy ul. Szreńskiej w Mławie.

Informację tę powieliły niektóre media lokalne, co wywołało zaniepokojenie mieszkańców i skutkowało licznymi pytaniami kierowanymi do burmistrza i wydziałów ratusza.

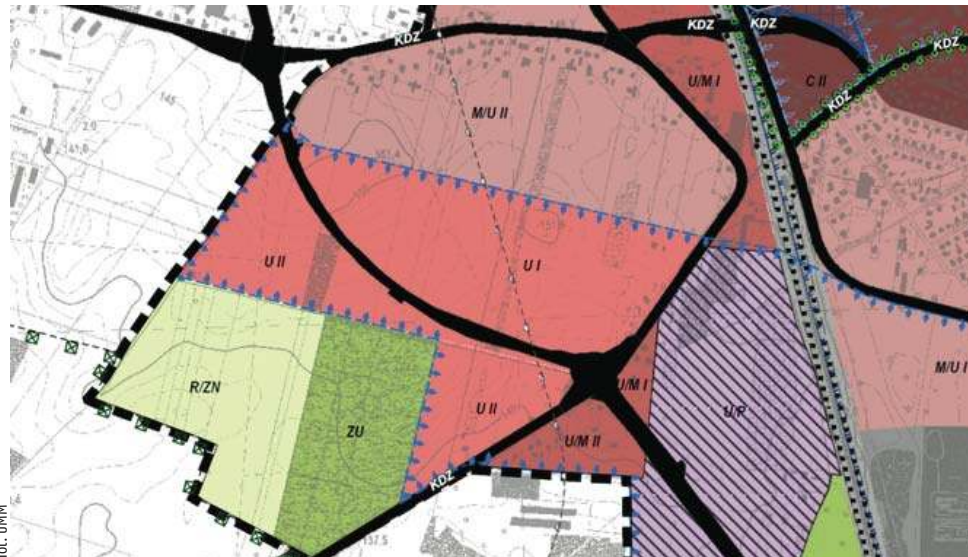
Sławomir Kowalewski wyjaśnił sprawę podczas nadzwyczajnej sesji Rady Miasta

Mława 29 lipca br.

Odpowiadał w tej sprawie także na pytania zainteresowanych dziennikarzy.

– Od 2012 roku w dokumentach strategicznych Mławy ogródki działkowe zawsze były chronione i nigdy, podkreślam, nigdy nie dopuściłem, aby wystąpiła jakakolwiek ingerencja obwodnicy zachodniej w ten teren. Od lat współpracuję z działkowcami i dziś uspokajam wszystkich – i działkowców, i mieszkańców – obwodnica zachodnia nie będzie przebiegała przez działki. Proszę swobodnie uprawiać ogródki – podkreśla burmistrz.

Rysunek ze Studium uwarunkowań i kierunków zago-



Urząd miasta w Mławie dementuje plotkę, która mówi o tym, że obwodnica zachodnia będzie przechodzić przez teren ogródków.

spodarowania przestrzennego Miasta Mława oraz mapy orientacyjne UMM zamieścił na swojej stronie w plikach do pobrania.

Magdalena Grzywacz/KSM

Jarmark Średniowieczny w Konopkach

TRADYCJA || Przypominamy, że Stowarzyszenie Przedsiębiorcy Pro Publico Bono w partnerstwie z Urzędem Gminy w Stupsku organizuje Inscenizację Jarmarku Średniowiecznego.

Jarmark przeniesie odwiedzających w podróż do wieków średnich – opowiada Marcin Morawski ze Stowarzyszenia Przedsiębiorcy Pro Publico Bono. – Zobaczmy jak pracowali kiedyś rzemieślnicy. Zajrzemy do pracowni jubilera, tokarza i cieśli, spróbujemy swoich sił w pracowni garncarskiej. Zajmiemy się też tematami życia codziennego, poznamy dawne gry planszowe, spróbujemy swoich sił jako skryba – zachęca do udziału w imprezie.

Jarmark w Konopkach odwiedzą również rycerze oraz wojowie. Będzie to niebywała okazja do szerokiego spojrzenia na średniowiecze od rzemiosła przez kulturę, sztukę, muzykę, kuchnię po uzbrojenie i sztukę wojenną.

Specjalnie przygotowane stanowisko zbrojowni pokaże przekrój uzbrojenia od okresu pierwszych Piastów, aż do bitwy pod Grunwaldem. W trakcie jarmarku odbędą się wyjątkowe pokazy walk oraz pokazy uzbrojenia.

– Na stanowisku średniowiecznego kupca dowie-



Jarmark przeniesie odwiedzających w podróż do wieków średnich

my się jak nasi przodkowie dokonywali transakcji handlowych, poznamy walutę średniowiecza i czym było białe złoto. Najwytrwalsi będą mogli spróbować zrozumieć system miar i wag panujący w Królestwie Polskim – kontynuuje Marcin Morawski – Aby podnieść rangę jarmarku w ten wyjątkowy dzień odwiedzi go Kasztelan Ciechanowski.

NIE ZABRAKNE TEŻ MUZYKI.

– Muzycznie przeniesie nas do średniowiecza Zespół Mu-

zyki Dawnej Huskarl z Gniezna, który oprócz średniowiecznych utworów nauczy chętnych tańców z epoki. Wystąpi również wielokrotnie nagradzany zespół „Dąbkowiacy” z Dąbku – opowiada pan Marcin i dodaje, że nad całością merytoryczną i organizacyjną będzie czuwać Stowarzyszenie Pozytywnie Historyczni z Ciechanowa.

Organizatorzy Jarmarku Średniowiecznego zapraszają mieszkańców gminy Stupsk i okolic z rodzinami oraz wszystkich chętnych do Konopiek.

Sprawcy pobicia i grózb bezprawnych trafili do aresztu

NA SYGNALE || Trwają czynności mławskiej Policji w sprawie pobicia 34-letniego obywatela Ukrainy. Mężczyzna został zaatakowany, bity i kopany przez sprawców.

Krótko po zdarzeniu, podejrzani zostali zatrzymani. We środę 4 sierpnia mławski sąd zastosował wobec nich środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na dwa miesiące.

Przypomnijmy. Do pobicia doszło w minioną sobotę - 31 lipca 2021 - na jednej z posesji na terenie Mławy.

– Z ustaleń policjantów

wynika, że zatrzymani dwaj 30-latkowie to obywatele Gruzji – poinformowała asp. Aneta Prusik z Komendy Powiatowej Policji w Mławie. – Przyszli na teren zajmowanej posesji przez pokrzywdzonego i zaatakowali go. Uderzali i kopali go po całym ciele. Ponadto grozili pokrzywdzonemu pozbawieniem życia. Pobity mężczyzna doznał ogólnych



potłuczeń ciała oraz urazów twarzy. W środę 4 sierpnia 2021, na wniosek śledczych, mławski sąd zastosował wobec 30-latków środek zapobiegawczy w postaci aresztu na okres dwóch miesięcy.

Obu zatrzymanym mężczyznom, za pobicie 34-latka grozi kara nawet do trzech lat pozbawienia wolności. Czynności w tej sprawie trwają.

Żydowska gmina w Mławie

ŻYDZI PRZYBYLI DO MŁAWY POD KONIEC XV LUB NA POČĄTKU XVI WIEKU. O HISTORII MŁAWSKIEJ GMINY ŻYDOWSKIEJ PISZE DZISIAJ DR LESZEK ARENT, WICEPREZES TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ ZIEMI MŁAWSKIEJ.

Żydzi w Królestwie Polskim pojawili się już pod koniec średniowiecza. W połowie XVII wieku społeczność żydowska w Rzeczypospolitej szlacheckiej była najliczniejszą spośród wszystkich krajów ówczesnej Europy. Trzeba więc zadać pytanie skąd i kiedy przybyli nasi starci bracia w wierze do Rzeczypospolitej Obojga Narodów? Już w średniowieczu zapadły w wielu krajach Europy zachodniej, niekorzystne dla starozakonnych poddanych decyzje. W 1290 roku zmuszeni zostali opuścić Anglię, częściowo w 1306 a w 1394 całkowicie Francję. W Polsce znaleźli dobre warunki do osiedlenia i życia. Podlegali ochronie prawnej zapewnianej im przez poszczególnych królów, na podstawie wydawanych i potwierdzanych przywilejów.

Żydzi podlegali własnemu prawu, a następnie prawom królewskim, nie zaś miejskim. Było to najważniejsze uprawnienie, które przejawiało się w funkcjonowaniu samorządu.



Publikacja źródłowa dotycząca



Fot. Zdjęcia ze zbiorów autora tekstu

Ulica Płocka zamieszkała była w większości przez Żydów

Podstawową jednostką społeczności był kahał, czyli wspólnota, równa gminie. Nazwa ta używana była już w XVI stuleciu na określenie gminy żydowskiej. Kahał to równocześnie nazwa gminy, jak też jej zarządu.

Do kompetencji kahału należały sprawy kultu religijnego, sądownictwa cywilnego, zbierania podatków. W 1822 roku władze zniosły te formy organizacji gminy, zastępując ją dozorami bożniczymi. Na ich czele stał rabin i jego asystent wraz z trzema obieralnymi nadzorcami. Ich kompetencje ograniczały się do spraw religijnych, zarządzania synagogami, łaźniami rytualnymi, koszernością i działalnością dobroczynną.

W skład kahału wchodził wybierani urzędnicy. Najważniejszymi byli parnasim, czyli seniorzy, reprezentujący gminę na zewnątrz, kontrolujący zbieranie podatków od członków gminy, dysponujący jej funduszami. Co miesiąc spośród seniorów wybierany był parnas ha-chodesz (senior miesiąca), czyli przywódca.

Wybory do kahału nie były demokratyczne, we wspólnym rozumieniu tego słowa, ponieważ ograniczały się do bogatej i do tego tylko męskiej części społeczności. Warte podkreślenia jest zrozumienie które mieli przywódcy gminy, o sytuacji i położeniu społeczności żydowskiej w Rzeczypospolitej. Kierowali się główną zasadą, że należy zapobiegać wszelkim działaniom poszczególnych jednostek, które mogły spowodować wrogość wobec Żydów.

Ta generalna zasada skutkowała wydawaniem praw zakazujących ostentacyjnego luksusu, dzięki któremu chciano uniknąć zazdrości, mogącej zrodzić się na widok obnoszenia się kosztownościami.

Gmina była najniższym elementem struktury samorządu żydowskiego. Nad nią były sejmiki regionalne, a w skali państwowej Sejm Czterech Ziem. Sejm zbierał się co dwa lata na wiosnę, podczas wielkich jarmarków, najczęściej w Lublinie, także jesienią

w Jarosławiu. Zajmował się głównie rozdzielaniem podatku pogłównego między poszczególne gminy.

Nazwa Sejmu Czterech Ziem, dotyczyła Wielkopolski, Małopolski, Wołynia i Rusi. Jego funkcjonowanie w Polsce było ewenementem w skali Europejskiej. Podobnej instytucji centralnego organu samorządowego Żydów nie było w żadnym kraju europejskim.

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

Żydzi przybyli do Mławy pod koniec XV lub na początku XVI wieku. W dokumencie królewskim z 1507 roku związanym z opodatkowaniem gmin żydow-



Pierwszym znanym z imienia Żydem mławskim był Izaak. Jego imię odnotowano w księgach sądowych ciechanowskich z 1512 roku.

skich w związku z koronacją Zygmunta, zwanego później Starym, wymieniona została Mława, z której starozakonni zapłacili 7 florenów podatku koronacyjnego. Pierwszym znanym z imienia Żydem mławskim był Izaak. Jego imię odnotowano w księgach

sądowych ciechanowskich z 1512 roku.

W latach trzydziestych XVI wieku w Mławie rozpoczął działalność niejaki cyrulik Ambroży, który propagował religię mojżeszową wśród katolickich mieszczan, choć sam nie był Żydem, tylko przeszedł na judaizm. 9 września 1533 roku sprawę Ambrożego rozpatrywała kapituła płocka, zaniepokojona tym, że tenże uzyskał znaczne sukcesy w swojej działalności. Był żonaty z Dorotą, córką bakałarza ciechanowskiego. Ten skandalista i bluźnierca, jak zapisano w aktach kapituły, gorszącą działalność prowadził od 1533 roku przez dwadzieścia lat, i nie było na niego żadnej kary. Zarzucano mu, że nie zachowywał postów, gardził sakramentami świętymi, obchodził paschę z Żydami i uczęszczał do synagogi.

Według lustracji z 1565 roku w Mławie było pięć domów zamieszkałych przez Żydów. Można domniemywać, że niewielka społeczność wyznania mojżeszowego liczy-

ła w XVI wieku najwyżej kilkadziesiąt osób. Niewiele więcej Żydów mieszkało w XVII wieku, a po potopie szwedzkim pozostało ich zaledwie około dwudziestu, zamieszkających w dwóch domach własnych. Dwie rodziny wynajmowały mieszkania.

Ciekawa wzmianka znalazła się w lustracji biskupiej z 1753 roku, w której zapisano, że: „Żydzi z racji zajmowania ziem chrześcijańskich zobowiązali się każdego roku dostarczać 50 koszy warzyw, których teraz nie chcą wypłacać. Wezwani przed sąd ziemski mławski zostali uznani za winnych i tam dopiero po trzeciej przegranej sprawie, przekazano im do użytkowania miejsce pochówków powszechnie zwane kirkut”.

Można więc przyjąć, że cmentarz żydowski przy obecnej ulicy Kruczej powstał w latach trzydziestych XVIII wieku. Ponadto zajęciem starożytnym nie było tylko karczmarstwo, szynkarstwo, gorzelnictwo oraz handel, ale także uprawa ziemi pod warzywa.

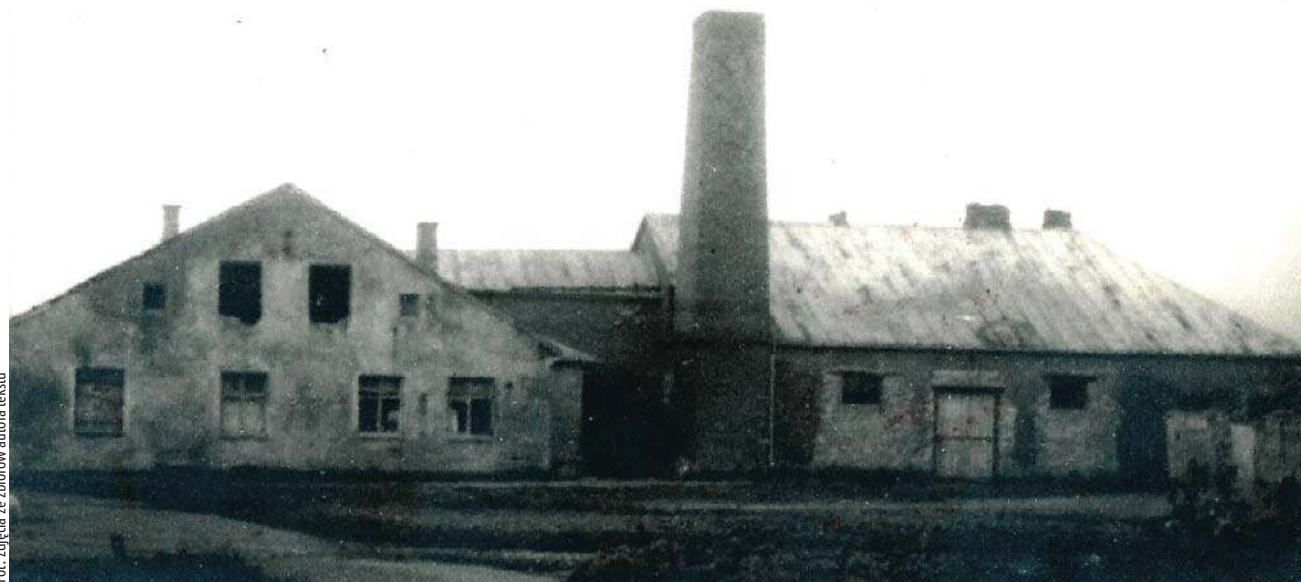
Znaczny przyrost ludności żydowskiej nastąpił w XVIII wieku za panowania króla Stanisława Poniatowskiego. W 1764 roku według spisu przeprowadzonego przez komisję składającą się z Franciszka Bukowskiego i Żydów ze starszyny: Salomona Jozwowicza, rabina Marka Abrahamowicza Kwartalnego i Hersza Majorowicza Szkolnego, w Mławie było 18 domów żydowskich zamieszkałych przez 127 osób.

W całym województwie płockim mieszkało 1536 Żydów. Według lustracji przeprowadzonej w 1765 roku w Mławie mieszkały już 22 rodziny żydowskie: 15 mieszkało we własnych domach a 7 wynajmowało mieszkania.

Dziesięć lat później w kolejnej lustracji zapisano: „Domów żydowskich jest 14, mają swoją bóżnicę na końcu miasta, za miastem zaś chowają się na osobnym kirkucie”.

Należy przyjąć, że pod koniec istnienia Rzeczypospolitej szlacheckiej w Mławie mieszkało ponad sto osób wyznania mojżeszowego. Wszystkich mieszkańców mogło być nie więcej niż tysiąc pięćset. Znaczący przyrost żydowskich mieszkańców miasta nastąpił w wieku XIX.

Już na początku tego wieku w 1817 roku w Mławie mieszkało 613 Żydów, w tym 321 mężczyzn i 292 kobiety.



Budynek Mykwy czyli pomieszczenie z bieżącą wodą, służące do rytualnego obmycia przez całkowite zanurzenie. Obok rytualna rzeźnia żydowska w której dokonywano szechity czyli rytualnego uboju zwierząt i ptaków



Według lustracji z 1565 roku w Mławie było pięć domów zamieszkałych przez Żydów.

W 1823 roku liczba mieszkańców wyznania chrześcijańskiego określona została na 2 393 osoby, natomiast wyznawców religii mojżeszowej było już 865. Tak więc Żydzi stanowili 36 % chrześcijańskich mieszkańców Mławy. Zaledwie w ciągu 6 lat ich liczba zwiększyła się o około 30 %.

Konstytucja Królestwa Polskiego, utworzonego postanowieniem kongresu wiedeńskiego w 1815 roku, nie traktowała Żydów jako odrębnej narodowości. Również Statut Organiczny z 1832 roku nie regulował statusu mieszkańców wyznania mojżeszowego mieszkających w Królestwie. Choć oba te akty prawne gwarantowały ludności żydowskiej równość wobec prawa to w praktyce byli oni pozbawieni niektórych praw. Nie mogli być adwokatami, nauczycielami, zajmować stanowisk admini-

stracyjnych. Pokutowało tu stare, jeszcze średniowieczne przekonanie, oparte na teologii „zastąpienia”, które głosiło, że Żydów należy tolerować na podrzędnej pozycji społecznej, by można było wykazać prawdziwość religii chrześcijańskiej.

Sytuacja Żydów jeszcze bardziej się pogorszyła, po względem społecznym i moralnym, kiedy zapadła decyzja o utworzeniu rewirów. 27 grudnia 1824 roku władze podjęły decyzję o utworzeniu w Mławie rewiru dla żyjących w mieście Żydów. Na rewir wyznaczona została ulica Nowo -Warszawska. Praktycznie ulica pozbawiona była domów więc starożytni odwołali się do Wysokiej Komisji Rządowej Spraw Wewnętrznych i Policji twierdząc, że wykonanie nakazu jest niemożliwe. Mława nie była wyjątkiem, podobne decyzje dotyczyły również innych miast Królestwa. Wykonanie decyzji o przeniesieniu Żydów do rewiru okazało się niemożliwe, ze względu braku odpowiedniej liczby domów, w których mogłoby zamieszkać 140 rodzin. Na terenie planowanego rewiru znajdowało się tylko 5 domów należących do Żydów.

Po wystosowaniu licznych skarg i próśb Rada Administracyjna Królestwa Polskiego podjęła decyzję 28 września 1828 roku o poszerzeniu rewiru. Początkowo miał obejmować teren zawarty między ulicami: Warszawską, Bóżniczą i Ostatnią, a następnie obejmował ulicę Szewską aż do Tyłnej, obecnie Długiej.

Miejscowe władze nie zważając na decyzje admi-

nistracji centralnej zaczęły stopniowo rugować rodziny żydowskie z dzielnic zamieszkałych przez chrześcijan. Po licznych skargach i petycjach akcja ta została przerwana w 1833 roku zarządzeniem władz Królestwa.

Trzeba wyraźnie podkreślić, że tworzenie rewirów i problemy z tym związane były wynikiem szkodliwej polityki, rosyjskich władz Królestwa. Rosyjskim elitom chodziło o spowodowanie konfliktów między Polakami i Żydami. Polityka ta miała również na celu podzielenie społeczności żydowskiej. Poza rewirem mogli mieszkać Żydzi, którzy spełniali określone warunki: posiadali minimum 15 tysięcy złotych stałego dochodu i nie mieli długów, byli bankierami, prowadzili „przyswoity handel”. Posiadali umiejętność pisania i czytania po polsku lub francuski i niemiecku, posyłali swoje dzieci do polskich szkół, ubierali się po europejsku, nie używali znaków lub symboli, które odróżniały ich od chrześcijan.

Warto również pamiętać, że tworzenie rewirów nie miało nic wspólnego z późniejszymi gettami. Rewiry były tylko wyznaczonymi częściami miasta w których mieli mieszkać Żydzi. Od pozostałych rejonów miasta nie byli oddzielani żadnym ogrodzeniem ani murem. Ludność żydowska mogła się swobodnie poruszać po całym mieście. Żydzi jak każda społeczność będąca mniejszością, chętnie zamieszkiwali określone rejony miasta. Podyktowane to było względami praktycznymi, ponieważ lepiej było mieszkać wśród swoich.

Rewiry zostały zlikwidowane przed wybuchem powstania styczniowego w ramach reform przeprowadzonych przez margrabiego Aleksandra Wielopolskiego, obejmującego urząd naczelnika rządu cywilnego Królestwa Polskiego. Jednym z jego celów było przyznanie równouprawnienia Żydom, w których widział główny składnik polskiej klasy średniej. Ukaz emancypacyjny z 4 czerwca 1862 roku zniósł większość restrykcji dotyczących działalności Żydów. Praktycznie uczynił z nich równoprawnych obywateli. Po wybuchu powstania styczniowego Rząd Narodowy potwierdził ich status.

Dom żydowski był najważniejszym miejscem, w którym koncentrowało się życie oraz rytuały. Różnił się zewnętrznym od innych. Tradycyjnie każde drzwi do mieszkania musiały mieć mezuzę, czyli zwój pergaminu z napisaną odręcznie modlitwą Szma, który był przytwierdzony do pionowej części futryny. Każdy pobożny Żyd przechodząc przez drzwi dotykał palcami mezuzy, a potem podnosił je do ust. Miało to miejsce zwłaszcza przy wychodzeniu z domu. Mezuzą była więc swego rodzaju talizmanem.

O ile dom w religii mojżeszowej jest ogniskiem życia religijnego, to rodzina ogrywała i odgrywa nie tylko rolę podstawowej komórki społecznej, ale jest głównym ośrodkiem rytuału żydowskiego. Wszystkie święta są wypełnione obrzędami domowymi, a szabat skupiony jest wokół posiłków rodzinnych. W tradycyjnej rodzinie

mężczyzna był głową rodziny, sprawując władzę nie tylko w rytuałach religijnych, ale również dotyczących domu. Żona powinna spełniać wolę męża. „Mędrzy żydowscy przykazali żonie być skromną i nie okazywać nadmiernej płochy wobec męża. Przykazali także mężowi szanować żonę bardziej niż siebie samego i kochać ją tak jak siebie”.

Wśród znanych rodzin żydowskich mieszkających w Mławie, które szczególnie się wyróżniały w XIX i XX wieku byli Alterowie i Klenicowic. Seniosem pierwszej rodziny był Isroel Alter, który miał kilkoro dzieci. Byli nimi: Tanhum Alter który był w mieście znanym działaczem syjonistycznym, Josef Jeszue Alter i Herszke Alter, Wiktor Alter był znanym w Polsce działaczem Bundu. córka Estera wyszła za mąż za działacza Josla Goldsztejna. O seniorze rodziny napisano „Isroel Alter wyróżniał się swoją chasydzką otwartością i hojnością, był gościnnym człowiekiem z szanowanych chasydów z Aleksandrowa. Ze swojego mieszkania oddał dwie izby na dom modlitwy, który był nazywany w mieście domem modlitwy Isrolea Altera”.

Warto dodać, że był poważnym dostawcą rządowym, otrzymał zamówienie na budowę przy ulicy warszawskiej koszar dla rosyjskiego wojska.

Na czele drugiej znanej rodziny stał Leml Klenic. Był ojcem kilku synów, w sposobie życia był prostym człowiekiem. „W przeszłości był arendarzem, handlował z arystokracją, jak mieli wówczas w zwyczaju arendarze. Powiodło mu się i został handlarzem drewna. Jego majątek росł. W mieście szacowano go na nie mniej niż pół miliona rubli”.

c.d.n.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

(Cytaty i dane liczbowe z publikacji: A. Grochowski, Materiały źródłowe do historii Żydów Mławy i powiatu mławskiego w XVIII – XX wieku; Księga pamięci Żydów mławskich, pod red. L. Zygniera; A. Unterman, Żydzi. Wiara i życie; A. Polonsky, Dzieje Żydów w Polsce i Rosji, M. Grynberg, Żydzi w rejencji ciechanowskiej 1939-1945.; Żydzi w dawnej Polsce, pod red. A. Link-Lenczewskiego; M. Gryzbowski, Parafia św. Stanisława biskupa i męczennika w Mławie).

Kocham jego, jego... i jeszcze jego

NIEMORALNOŚĆ, UPOKORZENIE, BRAK AKCEPTACJI. NA BYCIE W MIŁOSNYM TRÓJKĄCIE NIE MA ZGODY WŚRÓD POLAKÓW. NA PRZEŁAMANIE STEREOTYPU, Z JAKIM KOJARZY SIĘ POLIAMORIA ZDECYDOWALIBY SIĘ JEDYNIEMŁODZI I LIBERALNI. CZY WIELOMIŁOŚĆ JEST ZŁA? A MOŻE TO NAM BRAKUJE OTWARTOŚCI?

Kochać to nie znaczy zawsze to samo. Można kochać tak lekko, można kochać bez granic” śpiewał zespół De Mono. Można kochać też kilka osób na raz. Wtedy mamy do czynienia z poliamorią, czyli wielomiłością. Oznacza ona relację uczuciową z więcej niż jedną osobą w tym samym czasie. Co ważne, wszystkie strony zaangażowane w taki związek są go świadome i zgadzają się na niego.

Robert był dobrym chłopakiem. I kran naprawił, i zawiózł Kaśkę tam, gdzie chciała. Poznali się na studiach. Po co szukać kogoś innego, skoro był przy niej w dzień i w noc? Trzymał za rękę, kiedy gorączkowała. Robił zakupy, pamiętał z jakim nadzieniem Kaśka najbardziej lubi croissanty. Nie klócił się, nie awanturował jak partnerzy jej koleżanek. W kalendarzu miał zanotowane wszystkie rocznice.

Kochała go. Ikocha nadal. Ale Robert nie dawał nigdy Kaśce tych emocji, jakich by oczekiwała. Był przewidywalny. Nawet wspaniały.

Marcina poznała w pracy. Zupełne przeciwieństwo Roberta. Typ łobuza z błyskiem w oku. Jednocześnie wrażliwy, empatyczny i wyczulony na jej potrzeby. Kiedy Robert w łóżku upewniał się, czy są w domu ziemniaki, Kaśkę do nieprzytomności rozgrzewał SMS Marcina, w którym pisał, co by z nią zrobił, gdyby była obok. Kiedy Robert kupował co roku wycieczkę wto samo miejsce, Marcin zbierał z Kaśką z drogi na spotkanie służbowe i kochali się wauicie.

Kaśka długo o Marcinie myślała w kategorii: kochanek. Robert nie miał o nim pojęcia. Kaśka wie, że gdyby się dowiedział, pękłoby mu serce. Nie zasłużył na takie traktowanie. Marcin początkowo miał dostarczać jej adrenalinę, być przygodą, niezobowiązującą odskocznią od codzienności. Przełamanie codziennej rutyny. Ale z dnia na dzień stawał się coraz bliższy. Kaśka martwiła się, kiedy chorował, chciała być przy nim, kiedy zmarła mu mama. Pewnego dnia uświadomiła sobie, że ona Marcina po prostu kocha. Mogłaby odejść od Roberta i zacząć z Marcinem wszystko na nowo. Problem w tym, że Kaśka Roberta... też kocha. Obaj są dla niej ważni. Wie, że jeśli wybierze Marcina, będzie brakowało jej stabilizacji i ciepła, jakie daje jej Robert. Kiedy wybierze odwrotnie: utraci emocje i ogień w łóżku, który daje jej Marcin. — Najszcześniejsza byłabym wtedy, gdybym mogła mieć ich obu na raz — Kaśka ten jedyny raz decyduje się na chwilę szczerości wobec siebie.

I ta myśl ją wystrasza. Czuje, że boi się sama siebie.

TRÓJKĄT MIŁOSNY? PRZECIEŻ TO NIEMORALNE!

Z badania przeprowadzonego przez agencję badawczą Biostat wynika, że Polacy stawiają raczej na monogamiczne związki. Blisko 75 proc. respondentów nie byłoby skłonnych do bycia w jednoczesnej relacji z więcej niż jednym partnerem/partnerką, z czego przekonany o tym było prawie 57 proc. ankietowanych. Tylko nieco ponad 11 proc. uczestników badania zadeklarowało, że mogłoby nawiązać taką relację.

Najwięcej respondentów stwierdziło, że trójkąt miłosny to niemoralny związek, który jest nie do zaakceptowania – 61 proc. Osoby najstarsze, należące do grupy wiekowej 55+, zdecydowanie częściej niż pozostali wskazywały właśnie na tę odpowiedź – aż 80 proc. Ponad połowa badanych (53 proc.) uważała, że uczestniczenie w trójkącie miłosnym jest upokarzające. Znacznie rzadziej zgadzano się z tym, że zaangażowanie w taką relację jest – lub może być – bardzo ciekawym doświadczeniem (blisko 27 proc.). Bardziej liberalne w tej kwestii były osoby z najmłodszej grupy wiekowej 18-24 lata, ponieważ blisko 40 proc. nie zgadzało się ze stwierdzeniem o niemoralności tego rodzaju relacji pomiędzy partnerami. Respondenci z tej grupy



także najczęściej wskazywali na odpowiedź, że uczestniczenie w trójkącie miłosnym jest – lub może być – bardzo ciekawym doświadczeniem (blisko 39 proc.).

DLACZEGO POLIAMORIA?

Polacy, którzy byliby w stanie stworzyć związek poliamoryczny wskazywali, co motywowałoby ich do zaangażowania się w taką relację. Jak pokazują wyniki, głównym powodem byłaby chęć przeżycia ciekawej przygody – 59 proc. Z kolei 42 proc. badanych zrobiłoby to ze względu na trudność w dokonaniu wyboru jednego partnera. Dla 36 proc. respondentów związek poliamoryczny byłby sposobem na urozmaicenie życia i przełamanie rutyny. Polacy w takiej relacji widzą również możliwość dowartościowania siebie – 29 proc.

A JEDNAK MONOGAMIA GÓRĄ...

Badani, którzy nie byliby w stanie żyć w związku poliamorycznym, zostali zapytani o to, co demotywowałoby ich do relacji z więcej niż jedną osobą jednocześnie. Najwięcej respondentów zadeklarowało, że byłoby to niezgodne z ich wychowaniem – blisko 52. proc. Prawie 45 proc. Polaków obawiałoby się rozpadu związku, zaś 42 proc. miałoby trudności w obdarzeniu partnera zaufaniem. Nieznacznie mniej badanych wskazało na zazdrość – 41 proc. Pośród odpowiedzi pojawiły się również: niezgodność z wiarą – blisko 36 proc. czy brak możliwości założenia normalnej rodziny – prawie 36 proc. Polacy wskazywali także na brak akceptacji wśród najbliższego otoczenia jako czynnik demotywuujący ich do zaangażowania się w związek poliamoryczny – 18 proc.

— Związki trójkątne są naprawdę interesującym testem. I właściwie sprowadzają się do dyskusji, czy człowiek jest monogamiczny czy poliamoryczny. Nikt tego dylematu do tej pory nie rozwiązał. Generalnie myślę, że trójkąty są niesprawiedliwie skazane na społeczne i obyczajowe potępienie. Mogą być naprawdę wyrazem bardzo, bardzo głęboko przeżywanej miłości do każdej z osób. I zgody na jej wolność — uważa Wojciech Eichelberger, psycholog i psychoterapeuta.

OKIEM PSYCHOLOGA

O blaskach i cieniach poliamorii rozmawiamy z Magdaleną Stefańczyk, psycholog z Warszawy.



Magdalena Stefańczyk, psycholog z Warszawy: Nie ma szans, żebyśmy zrezygnowali z monogamii

— Czy możliwe jest nawiązywanie bliskich, miłosnych relacji z kilkoma osobami na raz?



for. freepik

— Oczywiście, że jest możliwe, skoro takie rzeczy się dzieją. Natomiast w naszej kulturze jest to nie dość, że niepopularne, to wręcz piętnowane. Dlatego też mamy przed tym blokadę. A to sprawia, że większość z nas nie doświadcza takich rzeczy. Miłość jest wyjątkowym uczuciem. Im więcej dajemy, tym więcej dostajemy. To uczucie nie ma granic. Mamy różne rodzaje miłości.

Jeśli mamy jedno dziecko i kochamy je całym sercem, a potem pojawia się drugie, to okazuje się, że je także kochamy tak samo. A miłość do pierwszego dziecka wcale nie zmalała. Miłość rozszerza się po prostu na kolejną istotę. Tak samo jest przy każdym kolejnym dziecku. I taki rodzaj miłości do wielu osób jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

Popatrzmy na miłość do przyjaciół, niezwiązaną z aspektem seksualnym: to ludzie, na których nam po prostu zależy, kochamy ich tak jak rodzeństwo. Nie ma przeszkód, żebyśmy kochali więcej niż jednego przyjaciela. Skoro miłość jest tak piękna i potrafi rozszerzać się na nieskończoną ilość osób, dlaczego miłość romantyczna nie mogłaby taka być? Mogłaby, gdybyśmy pozwolili sobie na otwartość. Natomiast to wymagałoby od nas pozbycia się głęboko zakorzenionych przekonań, związanych z kulturą, religią. W związku z tym, u wielu z nas nie będzie to możliwe, bo w głowie będą nam się zapalały czerwone lampki, że coś jest nie tak. A przecież to jest taka sama miłość jak do wielu przyjaciół, tylko dodatkowo z aspektem seksualnym.

— Jeśli jednak pozbedziemy się tych blokad w głowie....Co może dać nam poliamoria, czego nie da nam monogamia? Jakie korzyści z niej możemy czerpać?

— Ludzi, którzy pojawiają się w naszym życiu, cenimy za różne wartości, które wnoszą do naszego życia. Na przykład: ktoś jest fantastycznym słuchaczem, a więc możemy do niego udać się z problemem. Inny to złota rączka, więc zawsze nam pomoże, kiedy coś się zepsuje. Inny lubi gotować, a ktoś inny sprzątać. A z jeszcze innym możemy pojechać na wycieczkę rowerową. Tak właśnie funkcjonują różni ludzie i różni przyjaciele. Natomiast kiedy zamykamy się w związku monogamicznym, musimy mieć świadomość tego, że temu jednemu partnerowi stawiamy olbrzymie wymagania. Jak wiele nagle zaczynamy od niego oczekiwać! On bardzo często musi spełnić kilka ról jednocześnie. W sytuacji kiedy tak się nie dzieje, bo on nie chce albo nie umie tego robić, pojawiają się problemy. Wyobraźmy sobie teraz, że żyjemy w związku poliamorycznym, w którym nasi różni partnerzy spełniają różne funkcje. I każdy robi to, w czym się odnajduje. I wtedy każdy z nas dostaje cały pakiet. Brzmi fantastycznie.

— Ale....?

— Ale rodzi się pytanie, jak my byśmy sobie poradziły z obciążeniem, które nałoży na nas społeczeństwo, jeśli zdecydujemy się na wielomilość. Bo nawet jeśli sami wyzbylibyśmy się uprzedzeń i zaufalibyśmy tym dwóm czy trzem osobom, z którymi chcemy tworzyć taki związek, to jak poradzimy sobie z sąsiedztwem? Jak nasze dzieci poradzą sobie z osobami dookoła? Bo to jest brzemię, które spoczywa także na dzieciach. Są miejsca na świecie, gdzie to jest możliwe i tak się funkcjonuje. Natomiast w kulturze monogamicznej, kiedy pojawia się związek poliamoryczny, to on niestety jest w ukryciu. Na

przykład: partnerka numer jeden jest naszą oficjalną, z którą możemy pokazać się na mieście, a więc partnerka numer dwa musi udawać tylko koleżankę lub siostrę. Rodzi się pytanie: w którym momencie zacznie jej to przeszkadzać? Bo wtedy nie jest to równe traktowanie wszystkich. Żeby taki związek mógł funkcjonować wszyscy muszą mieć równe prawa. Musimy zaopiekować się naszymi przekonaniami, co będzie niełatwą pracą dla większości. Natomiast ci, którzy decydują się na tego typu związek, najwyraźniej sobie z tym poradziły.

— Czy poliamoria będzie w stanie kiedyś wyprzeć monogamię?

— W Polsce takiej szansy nie ma. Mamy patriarchalne społeczeństwo, a monogamia mu sprzyja. Pamiętajmy też, że czym innym jest żyć z kimś w związku poliamorycznym, a czym innym jest umawiać się na seks grupowy. To zupełnie dwie różne rzeczy. Czym innym jest kochać wiele osób, a czym innym spotykać się z wieloma osobami dla seksualnej przyjemności. Tam niekoniecznie musi być miłość.

Ale miłość jako taka może być nieograniczona. Takie związki są trudne, bo muszą walczyć z całym światem dookoła. Niektórzy z nas kochają wiele osób, ale w ukryciu. Ile razy jest tak, że niepostrzeżenie poczulimy do kogoś coś więcej, mimo że tego nie planowaliśmy? Ale nie mogliśmy wejść w tę relację, bo mieliśmy męża/ żonę. Albo złamaliśmy zasady i zdecydowaliśmy się na kochanka czy kochankę. Często taka osoba nadal kocha swojego męża czy żonę, ale winny sposób, bo dostaje od niego/ od niej coś innego niż od kochanki/ kochanka. Gdyby to nie było napiętnowane społecznie, może mogliby żyć szczęśliwie w trójkącie.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

Język ofert pracy – kobiety o feminatywach

PONAD 8 NA 10 KOBIET BADANYCH PRZEZ PRACUJ.PL UWAŻA, ŻE ŻEŃSKIE NAZWY STANOWISK POWINNY BYĆ UŻYWANE POWSZECHNIE NA RÓWNI Z MĘSKIMI. PONADTO 3/4 Z NICH OCZEKUJE FEMINATYWÓW W OGŁOSZENIACH O PRACĘ, A TAKŻE CHCIAŁOBY MIEĆ WPŁYW NA NAZWĘ SWOJEGO STANOWISKA. TO TYLKO CZĘŚĆ Z USTALEŃ BADANIA „JĘZYK OFERT PRACY”, W KTÓRYM WZIĘŁO UDZIAŁ BLISKO 18 TYSIĘCY KOBIET. PARTNEREM BADANIA JEST FUNDACJA SUKCESU PISANEGO SZMINKĄ.

JĘZYK MA ZNACZENIE



83%

...kobiet badanych przez Pracuj.pl uważa, że żeńskie nazwy stanowisk powinny być używane powszechnie, na równi z męskimi.

Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy”, n = 17 804 kobiet, czerwiec - lipiec 2021

fot. mat. prasowe

Feminatywy to żeńskie formy gramatyczne nazw zawodów lub funkcji, określające kobiety m.in. pod kątem wykonywanego zawodu, reprezentowanej profesji czy przysługującego tytułu. Jak wiele innych kwestii związanych z żywym wykorzystaniem i ewolucją języka, feminatywy również bywają przedmiotem ożywionych dyskusji czy różnic opinii w dyrektorskich gabinetach, korytarzach administracji publicznej czy biurach.

Stanowisko Rady Języka Polskiego z 2019 roku mówi o dążeniu do symetrii w nazwach jako „mającym podstawy społeczne”, a przede wszystkim – jako o „prawie, które należy zostawić samym mówiącym”. Mając to na uwadze, zespół Pracuj.pl postanowił zapytać o opinie same kobiety – czyli osoby, których dyskusje o feminatywach dotyczą szczególnie mocno. W przeprowadzonym badaniu dotyczącym żeńskich nazw stanowisk wzięło udział blisko 18 tysięcy respondentek. Partnerem projektu jest Fundacja Sukcesu Pisanego Szminką. Tekst stanowi pierwszą część serii poświęconej badaniom – w kolejnym materiale przyjrzymy się odpowiedziom udzielanym w analogicznym badaniu przez mężczyzn oraz osoby niebinarne.

FEMINATYWY W CODZIENNEJ PRACY



73%

...kobiet badanych przez Pracuj.pl uważa, że żeńskie nazwy stanowisk są ważne i określają funkcję zawodową jaką pełni kobieta, na tych samych zasadach jak w przypadku mężczyzn.

Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy”, n = 17 804 kobiety, czerwiec - lipiec 2021

fot. mat. prasowe

Wyniki najnowszego badania Pracuj.pl stanowią wyraźny sygnał, że w opinii kobiet feminatywy w miejscu pracy pełnią ważną rolę i powinny być uwzględniane przez pracodawców. Zdecydowana większość respondentek, bo aż 83% uważa, że żeńskie nazwy stanowisk (takie jak np. programistka, prawniczka, psycholożka, ekspertka) powinny być używane powszechnie, na równi z męskimi. Przeważająca część z nich twierdzi również, że żeńskie nazwy stanowisk są ważne i określają funkcję zawodową na tych samych zasadach, co przyjęte powszechnie męskie odpowiedniki.

Warto zauważyć, że według deklaracji respondentek nie tylko popierają one wprowadzanie do życia zawodowego feminatyw, ale także starają się wykorzystywać te formy językowe w zawodowej codzienności, stosując je do opisu stanowisk innych pań. O ile bowiem mniej niż co czwarta badana kobieta deklaruje, że zawsze używa żeńskich nazw stanowisk (23%), o tyle już ponad połowa (55,5%) robi to często. Co interesujące, zaledwie niewielki odsetek respondentek (2,5%) deklaruje, że nigdy nie stosuje feminatywów w życiu codziennym.

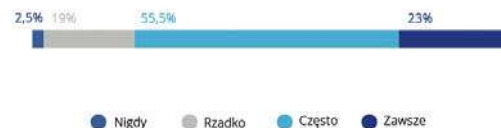
— Wyniki badania nie zaskakują. Z takimi opiniami w środowisku biznesowym spotykam się od dawna. Brak żeńskich końcówek podtrzymuje stereotypy co do ról pełnionych przez kobiety i mężczyzn oraz nieświadome przekonania, które w sobie nosimy. Przykładem może być zawód chirurg czy pilot, który w pierwszej kolejności przywoła skojarzenia związane z mężczyzną. Uważam za zasadne powszechne wprowadzenie feminatywów, bo to daje kobietom równorzędne miejsce w słowniku. Tak jak ktoś kiedyś powiedział: Nie ma nas w słowniku, to nas nie ma. Powszechne używanie żeńskich końcówek wpłynie też na świadomość dziewczynek i wzmocni miejsce kobiet w każdej sferze życia. Widzę natomiast spore wyzwanie w tworzeniu niektórych określeń z żeńskimi końcówkami, polegające na uniknięciu trywializacji danego stanowiska czy zawodu — mówi Olga Kozierowska, dziennikarka biznesowa i Prezeska Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką.



fot. mat. prasowe

Olga Kozierowska, dziennikarka biznesowa i Prezeska Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką

Jak często w życiu codziennym używasz żeńskich nazw stanowisk?

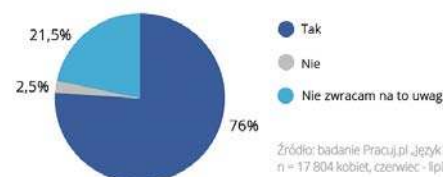


Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy”, n = 17 804 kobiety, czerwiec - lipiec 2021

fot. mat. prasowe

Ważną wskazówką dla pracodawców i rekruterów może być fakt, że zdecydowana większość respondentek byłaby zainteresowana posiadaniem wpływu na nazwę swojego stanowiska w pracy, np. pod kątem wykorzystania w nim słów odpowiednich dla swojej płci. Deklaruje to ponad 3/4 z nich (76%). Jednocześnie analitycy Pracuj.pl zwracają uwagę, że wśród pozostałych badanych tylko 2,5% w ogóle nie chciałoby skorzystać z takiej możliwości, a 21,5% twierdzi, że taki wpływ na nazwę stanowiska jest im obojętny.

Czy chciałabyś mieć wpływ na nazwę swojego stanowiska, np. móc użyć w nim słów odpowiednich dla Twojej płci?



Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy”, n = 17 804 kobiety, czerwiec - lipiec 2021

fot. mat. prasowe

— Zawodowo zajmuję się projektowaniem inkluzywnych i prostych treści. Dbam o to, by język komunikacji w równym stopniu uwzględniał kobiety i mężczyzn. Moje doświadczenie pokazuje, że nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, że to jakich słów używamy, wpływa na to jak odbieramy świat. Na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, w jakim stopniu używany przez nas język kształtuje rzeczywistość. Znamy są badania, które pokazują, że używanie tylko męskich form



fot. mat. prasowe

Anna Hołdyńska, Ekspertka ds. Projektowania Treści w Grupie Pracuj, pomysłodawczyni i koordynatorka badania.

zawodów, zniechęca kobiety do aplikowania. Często zupełnie nieświadomie odrzucają one niektóre z ogłoszeń o pracę, uznając je za skierowane raczej do mężczyzn. Odpowiednie podejście pracodawców, już na poziomie tytułu ogłoszenia, może pomóc w stworzeniu bardziej różnorodnego i przyjaznego środowiska pracy. Jak widać w wynikach naszego badania, dla wielu kobiet ta kwestia nie jest obojętna. Chociaż proaktywne dążenie do posiadania żeńskich nazw stanowisk wciąż należy do rzadkości, to coraz więcej organizacji, uczelni wyższych czy instytucji zaczyna dawać wybór swoim pracownikom — komentuje Anna Hołdyńska, Ekspertka ds. Projektowania Treści w Grupie Pracuj, pomysłodawczyni i koordynatorka badania.

JĘZYKOWO RÓWNA REKRUTACJA

Nazwa stanowisk w rekrutacji. Udział kobiet uważających, że...



Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy”, n = 17 804 kobiety, czerwiec - lipiec 2021

Według znaczącej części badaczy języka oraz ekspertów ds. HR feminatywy mogą być jednym ze skutecznych narzędzi wyrównywania szans płci w życiu zawodowym, choćby poprzez kształtowanie percepcji ich ról w miejscach pracy. Tworzenie równowagi w możliwościach rozwoju kariery dla kobiet i mężczyzn w Polsce wciąż jest jednak wyzwaniem. Wykazały to badania Pracuj.pl zorganizowane z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet. Choć 6 na 10 badanych Polek oceniało wówczas ogólną sytuację zawodową pań jako lepszą niż 10 lat temu, tylko 35% zgodziło się, że szanse kobiet i mężczyzn na rynku pracy są równe.

Udział kobiet, według których użycie poniższej formy nazwy stanowiska sprawia, że może być odbierane mniej poważnie niż męski odpowiednik



Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy”, n = 17 804 kobiety, czerwiec - lipiec 2021

W tym kontekście nie dziwi, że większość respondentek najnowszego badania Pracuj.pl zwraca uwagę na wykorzystanie żeńskich nazw stanowisk w ogłoszeniach o pracę. 78% z nich podkreśla, że feminatywy powinny pojawiać się w ofertach zatrudnienia tak samo często, jak ich męskie odpowiedniki. Ponadto 68% badanych kobiet oczekuje, że w tytułach ogłoszeń powinny pojawiać się obie wersje nazwy stanowiska. Jak zauważa Anna Hołdyńska, uwzględnianie żeńskiego nazewnictwa na etapie rekrutacji jest ważne, bo sposób zapisu tytułu poszukiwanego specjalisty czy specjalistki może kształtować percepcję osób rekrutujących, jak i samych kandydatek.

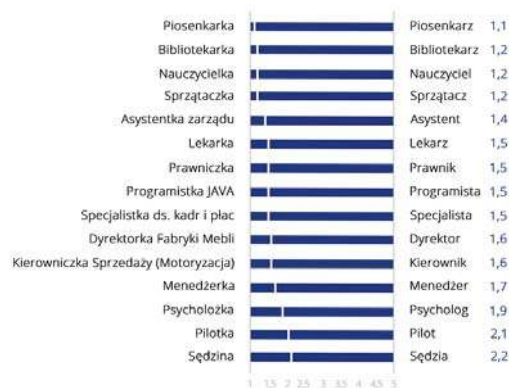
— Asymetrię języka w nazwach stanowisk najłatwiej zauważyć, gdy poziom czy prestiż danego stanowiska rośnie. Powszechnie używamy słów Praktykantka, Asystentka czy Sekretarka. Gdy jednak padają terminy Prezeska, Członkini Zarządu czy Dyrektorka, raczej część z nas skłonna będzie przychylić się ku męskiej formie. Mimo że żeński odpowiednik nie jest przecież obraźliwy. Pojawiają się przedsiębiorstwa, w których polityka wewnętrzna wymaga, by ogłoszenie o pracę uwzględniało w nazwie stanowiska zarówno formę żeńską, jak i męską. Sami jako Grupa Pracuj także chcemy dać pracownikom i pracownikom wybór co do formy zapisu stanowiska.

Trend ten zauważamy też na przykładzie analizy danych wewnętrznych Pracuj.pl. Na przestrzeni ostatnich 5 lat na portalu wzrosła liczba ofert z wykorzystaniem feminatywów. Jest to nadal niewielki udział wszystkich ogłoszeń, a więc obszar do dalszego rozwoju, który aktywnie chcemy monitorować – mówi Anna Hołdyńska.

Jak wykazują analizy Pracuj.pl, w I kwartale 2021 liczba ofert z udziałem feminatywów na portalu była wyższa o 19% niż w analogicznym okresie 2016. Wciąż jednak stanowiły one zdecydowaną mniejszość ofert – 3,5%. Co interesujące, zaobserwowany wzrost dotyczył zarówno segmentu specjalistów, jak i pracowników fizycznych. Liczba ofert z żeńskimi nazwami stanowisk utrzymała się natomiast na podobnym poziomie w segmencie zawodów postrzeganych stereotypowo jako kobiece, zazwyczaj związane z opieką i o niższym prestiżu społecznym, w przypadku których wykorzystanie feminatywów w rekrutacji jest znacznie bardziej powszechne.

FEMINATYWY NA PRZYKŁADACH

Jaką formę nazewnictwa stanowiska preferowałabyś, jeśli pracowałabyś w poniższym zawodzie?
Średnia odpowiedzi według skali od 1 (żeńskie formy) do 5 (męskie formy)



Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy”, n = 17 804 kobiet, czerwiec - lipiec 2021

W wywiadzie dla Pracuj.pl Joanna Wrycza-Bekier, doktor nauk humanistycznych i trenerka biznesu, zauważyła że w przypadku żeńskich nazw profesji pojawia się często problem podziału na stanowiska prestiżowe i bardziej powszechne. Odzwierciedla się on w tym, że w powszechnym odbiorze męskie nazwy uznawane są za bardziej nobilitujące – a co za tym idzie feminatywy bywają odrzucane także przez panie, które pełnią te stanowiska. Jak odniosły się do tej kwestii respondenci Pracuj.pl?

Opinie o roli feminatywów w pracy i rekrutacji. Uważam, że...



Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy”, n = 17 804 kobiet, czerwiec - lipiec 2021

Badane kobiety oceniły dziewięć różnych stanowisk pod kątem tego, czy w ich ocenie zastosowanie żeńskiej formy umniejsza ich znaczenie lub sprawia, że mogą być odebrane mniej poważnie niż w przypadku męskiego odpowiednika. Przede wszystkim należy podkreślić, że w przypadku wszystkich funkcji taką opinię wyraziła zdecydowana mniejszość respondentek. Jednocześnie jednak rzeczywiście zaobserwować można było, że wyraźnie najczęściej jako mniej prestiżowe lub mniej poważnie postrzegane było wskazywane stanowisko Prezeski Zarządu (18% wskazań). Ponadto blisko co dziesiąta badana wskazywała na pozostałe pozycje dyrektorskie czy kierownicze

jako brzmiące mniej prestiżowo w formie żeńskiej – częściej, niż na stanowiska niższego szczebla (np. młodsza specjalistka, specjalistka, studentka, asystentka).

Ciekawe wnioski przynosi analiza kolejnego pytania. Respondentki miały wyobrazić sobie, że pracują na jednym z 15 stanowisk. Miały określić, jaką formę nazwy danego stanowiska wybrały dla siebie. Odpowiedzi udzielane były na skali od 1 (zdecydowanie forma żeńska) do 5 (zdecydowanie forma męska). Również w tym wypadku respondenci odnosiły się zdecydowanie przychylniej do feminatywów – najbardziej „żeńskie” średnia odpowiedzi wyniosła 1,1 (piosenkarka), najmniej – 2,2 (sędzina).

W OBLICZU PRZYZWYCZAJEN

Jak zauważają analitycy, ostatnie przytoczone pytanie ujawnia jednak także wpływ codziennego języka na postrzeganie zawodów i przyzwyczajenia, jakie kształtuje. Dostrzec można więc, że respondenci były nieco mniej skłonne wybierać feminatywy w przypadku terminów, które mają w języku polskim kilka znaczeń. Przykładami są „sędzina” (2,2) – przez wiele osób uważana za termin zarezerwowany wyłącznie dla żony sędziego, oraz „pilotka” (średnia 2,1) – stosowana również jako nazwa nakrycia głowy. Oba zawody postrzegane są jednak także jako bardziej „męskie”. Warto podkreślić, że najbardziej „żeńskie” wyniki dotyczyły zawodów postrzeganych stereotypowo jako kobiece (piosenkarka, bibliotekarka, nauczycielka, sprzątaczką) – co dodatkowo podkreśla rolę przyzwyczajenia w postrzeganiu zawodów.

Wprowadzanie feminatywów wiąże się nieuchronnie z przyzwyczajaniem się do nowych form nazewnictwa przez odbiorców, co dla części pracodawców i pracowników jest wyzwaniem. Pokazują to wyniki badania Pracuj.pl – mimo pozytywnego stosunku pań do żeńskich nazw stanowisk blisko co trzecia respondenci (30%) uważa, że nie pasują one do wszystkich zawodów. Blisko co piąta (19%) z kolei dodaje, że użycie żeńskiej nazwy stanowiska niepotrzebnie określa aspekt płci, który nie powinien być istotny w przypadku pracy.

— Żeńskie końcówki i nazwy zawodów wciąż wzbudzają sprzeciw u wielu z tych, którzy zapominają, że są to całkowicie normalne i poprawne formy językowe. Wystarczy sięgnąć po jakąkolwiek gazetę z czasów przedwojennych, by zobaczyć, że na tej drukarskiej łacie kwitły wspaniałe i kolorowe profesorki, magistry czy świadkinie. Szkoda, że te formy były powoli wymazywane z języka, zwłaszcza za czasów komunizmu, i że teraz, gdy powoli wracają, wciąż budzą nieuzasadnione oburzenie. Według ankiety 76% kobiet chce mieć wpływ na nazwę swojego stanowiska. Pozwólmy im na to – jeśli pracujemy z kobietą, która na wizytówkach, plakietkach na drzwiach czy w dyskusjach zawodowych chce być naukowczynią, psycholożką, pilotką, to ma do tego pełne prawo – komentuje Janina Bąk, znana statystyczka i blogerka.

Jednocześnie mniej, niż co dziesiąta respondenci uważa, że powinniśmy pozostać przy „męskich” formach nazw zawodów, a używanie feminatywów to niepotrzebne udziwnienie. Język polski nie uwzględnia „neutralnych” nazw zawodów – część odbiorców za takowe uważa męskie. Jednak, jak wykazały badania, duża część respondentek chciałaby być uwzględniana na rynku pracy jako kobiety, także na poziomie nazewnictwa stanowisk.

W POSZUKIWANIU NOWYCH FORM

Należy zwrócić uwagę, że zjawisko feminatywów, ze względu na swoje istotne znaczenie, wymaga dalszego pogłębienia w innych badaniach i opracowaniach. Zdecydowaną większość respondentek ankiety Pracuj.pl stanowiły Panie w wieku 20-39 lat (83%) z wyższym wykształceniem (82%) i pochodzące z miast (90%), w tym połowa z miast powyżej 500 000 mieszkańców. Jednocześnie jednak wyjątkowo duża próba badawcza

i zaangażowanie respondentek (17 804 osób) czyni z badania ważny wkład w dyskusję o feminatywach, a także wskazuje na ich znaczenie dla dużego grona kobiet.

Przytaczane na początku tekstu stanowisko Rady Języka Polskiego z 2019 roku podkreślało, że w polszczyźnie potrzebna jest większa, możliwie pełna symetria nazw osobowych męskich i żeńskich. Wyniki badania Pracuj.pl pokazują, jak istotny wpływ na pracujące Polki i percepcję ich życia zawodowego ma język wykorzystywany do opisu karier czy stanowisk. Dlatego tak ważne jest, by otwarcie dyskutować o feminatywach i pracować nad rozwiązaniami, które wspierają ich wykorzystanie w miejscach pracy i w rekrutacji.



Badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy” przeprowadzone zostało metodą CAWI na grupie 17 804 respondentek. Badacze zapytali uczestniczki m.in. o ich podejście do kwestii wykorzystania żeńskich nazw stanowisk w pracy, preferencje dotyczące obecności feminatywów w ofertach pracy, a także percepcję poszczególnych zawodów pod kątem ich nazewnictwa. Badanie przeprowadzono przy wsparciu Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką.

83 %

badanych kobiet popiera wykorzystanie żeńskich nazw stanowisk.

78 %

respondentek oczekuje tzw. feminatywów w treści ogłoszeń o pracę.

Niecałe

30 %

z nich uważa, że feminatywy nie pasują do części zawodów.

3/4 badanych

Pań chce mieć wpływ na nazwę pełnionego stanowiska. Większość kobiet popiera żeńskie formy nazw popularnych zawodów.

PRACA

FRYZJERKĘ w Olecku, dzwonić po 17, 509-677-447

PRZYJMĘ pracowników budowlanych oraz murarzy tel.722-264-976

ZATRUDNIĘ kierowcę busa z kat.D, Nidzica, 608-295-630

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E na trasy Polska Szwecja. Auto przypisane do kierowcy. Umowa o pracę. Stała pensja, 575-832-851

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

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie , 501-172-462

SPRZEDAM

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

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

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

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

SPRZEDAM działki budowlane w miejscowości Radomin, 662-857-236

SPRZEDAM działki budowlane, naprzeciwko Karczmy pod Gołębim, 519-487-180, 506-124-587

SPRZEDAM rower składak tanio, 608-499-073

KUPIĘ

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

NIERUCHOMOŚCI

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

KUPIĘ nieruchomość, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 3000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

KUPIĘ ziemię uprawną, 501-172-462

LUBAWA. Do wynajęcia pokój, mężczyźnie, 535-237-271

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

NML Kupię domek letniskowy nad jeziorem w Partęczynach lub w okolicy tel.609-546-296 , 609-546-296

NML LOKAL 25m2 tanio wynajmę np. na zakład fryzjerski, handel, biuro, rzemiosło, CO+ gaz+ reklama+ miejsce parkingowe, 507-265-998

NML Lokal o pow. ok. 17m2 do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim (dawny plac targowy przy Banku PKO), CO, umywalka, WC, cena 450zł/miesiąc+ opłaty za energię i wodę, 507-678-112

NML Mieszkanie (kawalerka) do wynajęcia w centrum Nowego Miasta Lubawskiego, 501-386-800

NML Sprzedam działki przy ul.Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Sprzedam mieszkanie w Mszanowie 47,6m2, 2 piętro, winda, wysoki standard, 509-894-439

POSZUKUJEMY dla naszych klientów domów, działek oraz mieszkań nr tel. 502-701-301

SENIOR sprawny da stancję Pani w zamian za opiekę 785540893

SPRZEDAM cztery działki budowlane, każda po 15a z

prawem zabudowy, przy Lasie Miejskim (od strony Szytkowa). 502-533-477

SPRZEDAM działkę budowlaną o pow.12ha. Uzdowo pow.działdowski, 785-541-026

SPRZEDAM działki budowlane, Ostróda, Stare Jabłonki, 515062733, 696042939

SPRZEDAM działki Płoskinia, 516-054-334

SPRZEDAM działki, 1500m2 każda, pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

FORD C-max, 2006r. 1.8, opony zimowe, do negocjacji, tel.723-876-617

KUPIĘ motor MZ, Java, SHL, motorynka, 504-631-626

NML Sprzedam Mazda 323, 1.5+gaz selwencja, 2000r., garażowana, stan bdb., przegląd i OC na rok, cena do uzgodnienia 608-772-635 lub 604-132-509

NML Sprzedam Nissan Micra 1.2, 2009r., stan bdb., przebieg 135115km., srebrny, trzy drzwi, w kraju zarejestrowany od maja 2020r., 507-040-764, 508-910-660

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

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

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

WYNAJMĘ garaż, nowy, blaszak 3x6, ul.Konopnickiej, Nidzica, 573-434-604

USŁUGI

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

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

DOCIEPLANIE budynków, 727794892

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

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

MALOWANIE, glazura, 727794892

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

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

REMONTY- Łazienki- Hydraulika. 504-297-453

TRANSPORT- „absolutnie tanio”. 504-124-110

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TYNKI maszynowe. 514-767-572

USŁUGI BUDOWLANE- budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.722-264-976

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

UTYLIZACJA, zdejmowanie zabestu. 514-767-572

RÓŻNE

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

ZWIERZĘTA

NML Sprzedam żywe karasie srebrzyste (japonki) 14-17cm, 10zł/kg. i narybek oraz ule nowe z pszczołami Dadant 350zł, 503-895-135

MATRYMONIALNE

SZUKAM dziewczyny. 793-906-276

ZDROWIE I URODA

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

GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów Wiaty Kontenery
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
65210tr-A-P

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI i jałoszki sprzedam, wiek od 2 do 6 miesięcy, 501-122-678

NML Sprzedam prosiaki 11 sztuk, 130zł sztuka, 789-250-606

NML Sprzedam prosiaki i jałówki wysokocielne, 798-893-034

RYBY zarybieniowe, 602-399-656

SPRZEDAM jałówki cielne. 501-460-353

maszyny rolnicze

DMUCHAWA do dosuszania zboża, kultywator ścierniskowy Kongskilde 4m, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, gruber ścierniskowy 4m i 3,6m, kultywator ścierniskowy 2,8m- sprzedam tel.698-703-449

GNIOTOWNIK zbożowy, rury do dmuchawy średnica 160mm, spulchniacz ścierniskowy hydraulicznie składany 5m, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW- sprzedam tel.698-703-449

KOŁA kompletne 900/20 i 825/20- 8-otworów. 503-895-188.

NML Sprzedam- dmuchawa do dosuszania zboża, kultywator ścierniskowy Kongskilde 4m, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, gruber ścierniskowy 4m i 3,6m, kultywator ścierniskowy 2,8m, tel.698-703-449

NML Sprzedam gniotownik zbożowy, rury do dmuchawy średnica 160mm, spulchniacz ścierniskowy hydraulicznie składany 5m, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, tel.698-703-449

NML Sprzedam przyczepę jednoosiową z dokumentami, sprawna technicznie, stan do-

bry, garażowana, 574-909-815

PRZYCZEPA sztynna HL 6t, stan bdb, szczelna- sprzedam. 503-895-188.

SPRZEDAM przyczepę wywrotkę, jednoosiowa, bardzo dobry stan, 500-210-208

SPRZEDAM: Przyczepa-D50; Waga inwentarska; 3-plugi; Opryskiwacz; przyczepa dłuży-cowa; Żmijka do zboża; Rozsiewacz nawozu, 784-039-985

SPRZEDAM:AGREGATY podorywkowe, talerzówki, rozrzutniki, plugi Kverneland, wały posiewne. Tel.539-448-102

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

produkty rolne

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

NASIONA Facelii sprzedam tel.698-703-449

NML Sprzedam facelię, 696-851-833

NML Sprzedam nasiona Facelii tel.698-703-449

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

inne

WEZMĘ ziemię w dzierżawę, Prątnica, Omule, okolice. Gwarancja utrzymania gleby w kulturze, regulacji-pH. Tylko poważne oferty. Przemysław Zelma, 509-353-609

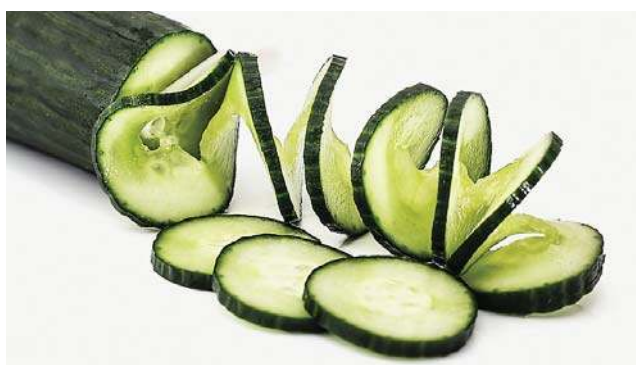
LEKARZE SPECJALIŚCI

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

Zdrowy ogór

KIEDY W CZORAJ NA SZAFCE KUCHENNEJ ZOBACZYŁAM ŁŚNIĄCE I JĘDRNE OGÓRKI ZAWĘKOWANE NA ZIMĘ ZRĘCZNYMI MAMINAMI RĘKOMA – AŻ SIĘ ROZEŚMIAŁAM. BO OGÓRKI, ŚWIEŻE CZY KISZONE, SĄ I SMACZNE, I ZDROWE!

Za ogórkami z niewyjaśnionych dotąd powodów przepadam od dziecka – stąd to zabezpieczanie domowej spiżarki odpowiednią liczbą weków na każdą zimę. Zniewyjaśnionych powodów uwielbiam też ogórki rwać: ani liście, ani świeże ogórki wcale mnie nie drapają, nie kołają, a za to cały dom pachnie potem dwa tygodnie mieszanką ogórka i kopru, który to zapach – niech pęknie! – mnie akurat pobudza do życia! Może po prostu od dziecka podświadomie wiem, że to bardzo popularne, ale jednocześnie niedoceniane warzywo. Jest to wielka niesprawiedliwość, bo zielony ogórek pozytywnie wpływa na cały organizm, w dzisiejszych czasach dostępny jest właściwie przez okrągły rok,



a niektórzy zaliczają go nawet do grona tzw. superfoods – nieprzetworzonej żywności o bardzo cennych dla organizmu człowieka składnikach. A już dla największych sceptyków mam po prostu wiadomość dnia: ogórek bogaty jest także w przeciwutleniacze i kukurbitacyny, czyli substancje, które chronią przed rozwojem raka!

KONKRETY

W powszechnej opinii pokutuje przekonanie, że wartość zielonego ogórka dla naszego zdrowia nie jest zbyt wysoka, bo mało w nim witamin i minerałów. Nie żeby wcale, ale w porównaniu z innymi bombami witaminowymi zdecydowanie mało. Fakt, ponad 90 proc. składu ogórka stanowi woda. Te pozostałe kilka procent to witamina C, witaminy z grupy B (B3, B6, B12) i minerały: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas. Ale i fakt, że ilość tych składników absolutnie nie jest w stanie zapewnić dziennego zapotrzebowania na nie.

Jest jednak kilka potężnych ALE. Przede wszystkim, jako warzywa złożone tak bardzo z wody – ogórki skutecznie gaszą pragnienie. Stąd ich popularność w czasie upałów (można po nie sięgnąć zamiast po wodę czy soki owocowe) oraz niepodważalna pozycja na liście składników do chłodnika lub letniej surówki. A jednocześnie ogórki pomagają usuwać nadmiar wody z organizmu – to dzięki nim szybciej zjeżdżie nam opuchlizna, zmęczenie i obrzęki nóg czy twarzy. Z kolei zawarty w ogórku chlorofil – to on głównie odpowiada za ten piękny, zielony kolor! – sprzyja procesom oczyszczania organizmu: ktokolwiek męczy się z nieświeżym oddechem lub nieprzyjemnym zapachem



Fot. pixabay.com

potu, powinien ogórki włączyć do diety na stałe. Regularne spożywanie ogórków przyspiesza też metabolizm – ktokolwiek marzy o skutecznym i w miarę prędkim zrzucaniu zbędnych kilogramów – już dziś powinien zadbać o stałego dostawcę zdrowych zielonych ogórków. Szczególnie, że zjadać się nimi można do pełna, bo 100 g ogórka zawiera tylko 12 kalorii!

Ponieważ nie jest to warzywo zbyt sycące, z powodzeniem może stanowić składnik diety osób cierpiących na cukrzycę. Ktokolwiek walczy z częstymi infekcjami, chronicznym zmęczeniem, utratą koncentracji – może w końcu odkryć, że ma zakwaszony organizm. Wtedy z pomocą przyjdzie mogą zasadotwórcze właściwości ogórka. Pamiętajmy o nim także, gdy cierpimy na zgagę, zaparcia lub kiedy po prostu chcemy oczyścić nasz organizm z toksyn. Ogórek ma ponadto działanie moczopędne, dlatego poleca się go w chorobach nerek i infekcjach układu moczowego. Z kolei zawarty w nim potas (136-147 mg na 100 g) pozytywnie wpływa na ciśnienie krwi i wspomaga pracę serca. A mówiłam, że cenny, a niedoceniany?!

OGÓRKIEM W RAKA!

Wspomniałam, że ogórki zawierają kukurbitacyny. Są to substancje, które po pierwsze odpowiadają za miejscami gorzkawy smak warzywa, ale po ważniejsze drugie – mają właściwości przeciwnowotworowe. Już w 2014 r. zespół amerykańskich i chińskich naukowców na łamach poświadczonego nowotworom magazynu „Cancer Letter” przekonywał, że jeden ze związków z grupy kukurbitacyn, konkretnie kukurbitacyn B (CuB) hamuje wzrost komórek odpowiedzialnych za rozwój

raka prostaty. Inny magazyn o nowotworach, „Cancer Research” informował o skutecznym działaniu kukurbitacyn na raka trzustki. Sporo też w ogórku innych substancji antynowotworowych: flawonoidów, luteiny i kwasu kawowego.

OGÓREK I POMIDOR – SZORSTKA PRZYJAŹŃ?

Bez wątpienia oba te warzywa są bardzo wartościowe. Wielu przekonuje jednak, żeby nie łączyć tych dobrodziejstw w jednej surówce, bo zawarty w ogórku enzym askorbinowy niszczy zawartą w pomidorach witaminę C. A jednak są naukowcy, którzy twierdzą, że taki ogórek, żeby zabić witaminę C swoim enzymem askorbinowym – musiałaby leżeć obok lub na pomidorze całe wieki i dopiero wtedy jedno z drugim wzajemnie by źle zadziało!

Jednak na wszystko jest sposób. Jeśli ktoś tak jak ja kocha to połączenie i gotów jest zrezygnować z największej nawet dawki witaminy C – powinien do swojej sałatki dodać kilka kropli soku z cytryny, czym obniży pH, a wskutek czego askorbinaza przestanie działać. Podobnym rozwiązaniem problemu jest zastąpienie ogórka świeżego kiszonym. A już całkiem ostatnio wyczytałam, że przed połączeniem składników naszej sałatki trzeba po prostu każde warzywo wymieszać osobno z odrobiną oliwy z oliwek. Ta nie tylko ochronnie zadziała na witaminę C, ale dodatkowo zwiększy też wchłanianie cennego likopenu z pomidorów.

OGÓREK DO KOSMETYKIZKI

Drogerijne półki uginają się od toników, mleczek, masseczek i kremów z wyciągiem z ogórka – nie bez powodu. Poleca się je zwłaszcza osobom z cerą tłustą i trądziko-

wą, bo normalizują pracę gruczołów łojowych, przyczyniając się do zmniejszenia ilości wydzielanego sebum. Zamykają rozszerzone pory i działają kojąco na podrażnienia. Poza tym delikatnie rozświetlają skórę. Z kolei szampony ogórkowe poleca się do włosów przetłuszczających się ze skłonnością do przesuszania.

OGÓREK KISZONY: JESZCZE WIĘCEJ ZDROWIA!

Tak naprawdę prawdziwa ogórkowa moc płynie dopiero z ich kiszzonego wariantu. To przede wszystkim dwa razy więcej witamin, właściwości probiotyczne, a przy tym także wysokie walory smakowe.

Poddane procesom fermentacji mlekowej ogórki dzielimy na małosolne i kiszzone (kwaszone). Pierwsze fermentują krócej, a zatem ich kwaśny smak jest lekko delikatniejszy. Mniej w nich też kalorii niż w pełni ukiszonym egzemplarzu. Ponieważ są naturalnym probiotykiem, kiszzone ogórki wspomagają pracę jelit. Ich regularne spożywanie poprawia trawienie i przyspiesza perystaltykę jelit. Pomagają w trawieniu węglowodanów, tłuszczów oraz białek. Ponieważ w kiszonych ogórkach jest dwa razy więcej witaminy C, witamin z grupy B, odpowiedzialnej za zachowanie młodego wyglądu witaminy E oraz

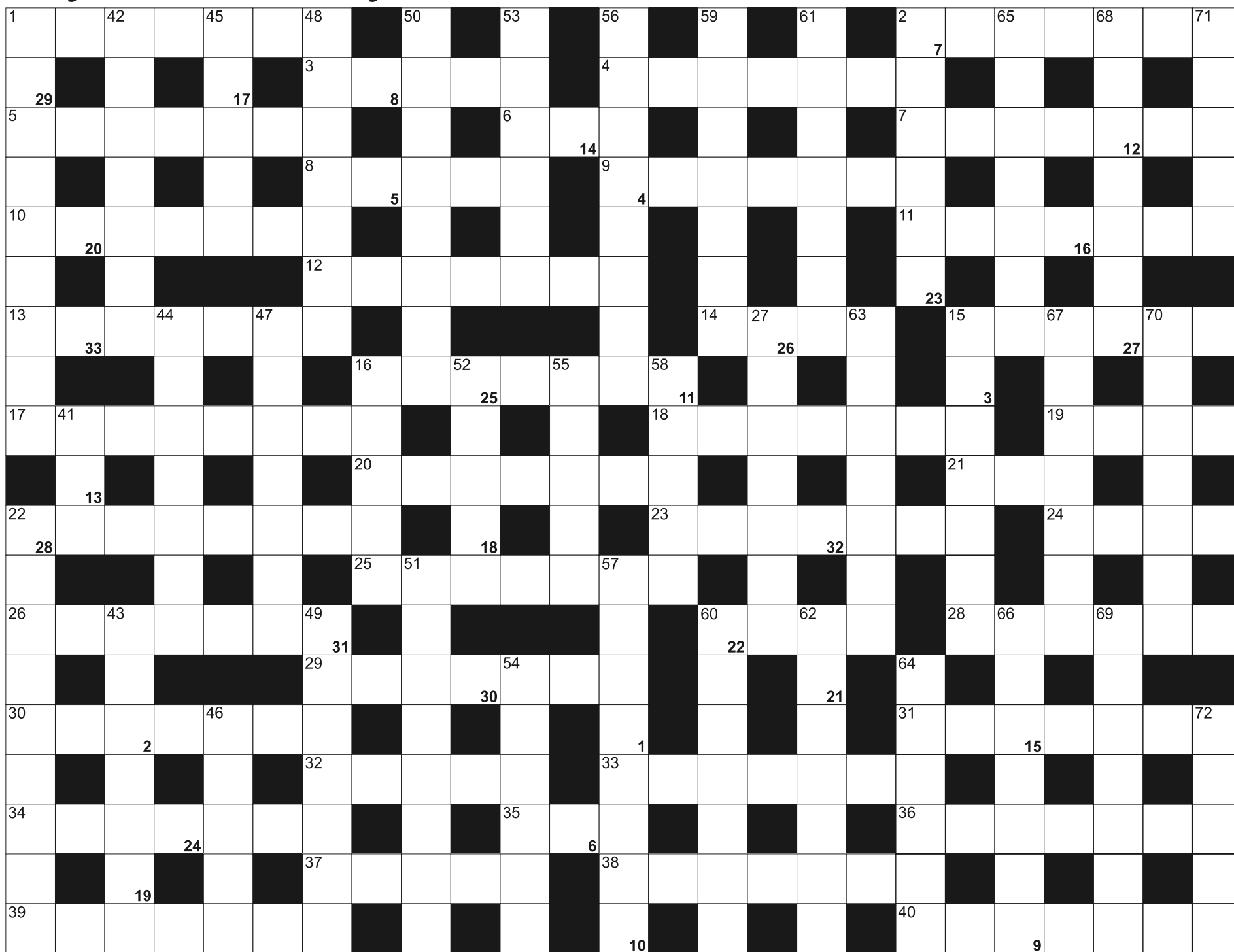
witaminy K niż w świeżych – dlatego sprzyjają odporności i poprawiają kondycję całego organizmu. Zawierają antyoksydanty, dzięki czemu skutecznie walczą z wolnymi rodnikami. Ogórki kiszzone są też lekkostrawne.

Tu pragnę przestrzec przed ogórkami konserwowymi: po pierwsze, nie mają tylu wartości odżywczych, co wariant kiszony. Marynowane w zalewie z wody, octu, soli i cukru – natychmiast zyskują na kaloryczności, a tracą na witaminach i minerałach. Wzrasta też ich indeks glikemiczny. Dlatego ogórki kiszzone i małosolne polecam o wiele serdeczniej, wszystkie osoby zapobiegliwie już dziś odsyłam na bazar po ogórki, koper, czosnek, chrzan i czyste słoiki – a tak w ogóle to przede wszystkim polecam ogórki świeże. Jedzmy ile wlezie, bo to naprawdę samo zdrowie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA



Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, 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												

POZIOMO: 1) pionowy rząd cyfr; 2) Hosni, były prezydent Egiptu; 3) niebieska wałka; 4) tętnica inaczej; 5) przenośna lampka; 6) owad, smakosz tkanin; 7) podratujesz w uzdrowisku; 8) kryzysowy lub wojskowy; 9) chroniony górski kwiat; 10) Antar polarny, ryba; 11) kawaleria; 12) amerykański staffordshire terier; 13) do trąbienia w samochodzie; 14) przyszedł lub przeszły; 15) podatek od trunków i tytoniu; 16) odkrył zjawisko indukcji elektromagnetycznej; 17) zupa z ogórków; 18) narzędzia do kopania; 19) Irlandia w oryginale; 20) rzadki różowy minerał; 21) Sherwood i Birnam; 22) ptak drapieżny o mocnym hakowatym dziobie; 23) klub piłkarski z Londynu; 24) Catherine ... - Jones, aktorka; 25) fistaszek, orzeszek ziemny; 26) kolizje drogowe; 28) "... z siódmej klasy" Makuszyńskiego; 29) kosmetyczne

lub ptasie; 30) do dialogu używa rąk; 31) dział matematyki; 32) słynny płaskowyz z rysunkami w Peru; 33) osoba użytkująca własny lub cudzy statek; 34) imię Staffa, poety; 35) rysunek wglębny wykonany rylcem; 36) "...sewilski" opera Rossiniego; 37) pierwiastek Ru; 38) nagniotki 39) żeński odpowiednik imienia Anicet; 40) zbijana dieta; 60) wina w talii; **PIONOWO:** 1) fiński nadziewany pieróg wielkości bochenka chleba; 2) flamastry; 15) twórca obrazu "Afrodyta Anadyomene"; 16) mieszanina barwników używana do malowania; 22) coroczne święto studenckie, żakinada; 27) luźne notatki; 41) szachy lub brydż; 42) dawne prymitywne WC; 43) leniwe na talerzu; 44) inaczej sanitarka; 45) jeden z darów Trzech Króli; 46) festiwalowe miasto nad Odrą; 47) kamień z pola; 48) piaszczysta pustynia w północnych Chinach; 49) jezioro w pln, Rosji na

Półwyspie Kolskim; 50) grywa w cieniu gwiazd; 51) sito z dużymi otworami; 52) historyczny tytuł lokalnego władcy w Indiach; 53) jedenasta litera alfabetu greckiego; 54) materiał siewny; 55) Judith Olivia, aktorka, M w Jamesie Bondzie; 56) Kozibród porolistny inaczej; 57) nie przepuszcza ciepła bądź prądu; 58) promowe miasto w Szwecji; 59) Stanisław, autor "Przestroǳ dla Polski"; 60) fala powietrza przy wybuchu; 61) państwo ze stolicą Saint George's; 62) pracownik muzeum; 63) mieszkanka Sudanu; 64) Świetlicki, poeta i pisarz; 65) wielkanocny z cukru; 66) trzecia część opery "Pierścień Nibelunga" Wagnera; 67) mieszkanka Pragi i Pilzna; 68) rozległe tereny bez wzniesień; 69) spis danych na arkuszu według rubryk; 70) występuje w wierszu i w piosence; 71) grecka wyspa króla Minosa; 72) kłama wzmacniająca mury

Trening na świeżym powietrzu

REKREACJA || Jeśli znudziły Ci się treningi w czterech ścianach, czas wyjść na zewnątrz. Warto się przemóc i przekonać, ile daje ruch na świeżym powietrzu. Wyjście z domu to nie tylko sposób na zgrabną sylwetkę, ale też świetne samopoczucie.

Trening na zewnątrz niesie ze sobą zdecydowanie więcej zalet niż ćwiczenie w zamkniętych czterech ścianach. Możesz wykonywać te same ćwiczenia i wdychać świeże powietrze, które świetnie wpływa na nasz układ oddechowy, krwionośny i nasze samopoczucie. Udowadniają to badania, które mówią o tym, że pobyt poza domem, któremu towarzyszy na przykład zieleń lasu, przynosi wiele pozytywnych skutków. Zaczniemy od naszej wewnętrznej strefy. Udać się choćby na spacer przynosiśmy swojemu organizmowi mnóstwo radości. Wytwarzane są endorfiny, czyli hormony szczęścia, które dodają nam energii. Jest to ważne szczególnie zaraz po zimie, w pierwszych podrygach wiosny, gdy nasze ciało szczególnie potrzebuje witaminy D, którą z łatwością dostarczy słońce. Dzięki aktywności na świeżym powietrzu dotleniamy umysł, co później przekłada się na naszą koncentrację oraz zdolność postrzegania czy przyswajania wiedzy. W przypadku młodej osoby, pół godzinny spacer przed nauką może pozwolić się skoncentrować i otworzyć umysł na poznawanie nowych rzeczy. Głębokie oddechy sprawiają, że więcej tlenu dostaje się do naszych komórek krwi, co wpływa pozytywnie na jej przepływ czy krążenie. Ponadto dotlenione zostają nasze mięśnie, a ich wydolność ulega poprawie. Ruch na świeżym powietrzu to doskonały sposób na lepszą kondycję, ale także na dobre samopoczucie każdego dnia. Co więcej, regularnie wychodząc z domu, nie uzależniając naszego wysiłku fizycznego od pogody, hartujemy swój organizm, zyskując odporność. To szczególnie ważne w sezonie podwyższonego ryzyka przeziębienia czy grypy.

Trening na świeżym powietrzu to nie tylko pozytywne aspekty dla ciała i ducha. Dodatkowo, zmieniając swoje cztery ściany na zieleń lasu czy ulubioną ścieżkę wśród pól, urozmaicamy standardowe ćwiczenia fizyczne. To pozwala nam nie znudzić się ćwiczeniami i wprowadzić



ćwiczenia na dworze to świetny sposób na odmianę po treningach na siłowni lub w domu. Jasne, w warunkach „polowych” nie będziesz w stanie wykonać wszystkich ćwiczeń, które z łatwością przychodzą na sali pełnej sprzętu. Jednak mimo to wachlarz możliwości i odmian ćwiczeń, którymi możesz się zmęczyć, jest ogromny.

urozmaicenia. Wybieraj różne trasy, podejmuj wyzwania – górką, która wydawała się nie do pokonania przy przejażdżce rowerowej jest już możliwa. Urozmaicenie ćwiczeń jest szczególnie ważne teraz, gdy dostęp do siłowni jest utrudniony.

Wycieczka do lasu w samotności może być doskonałym antydepresantem i pozwolić na chwilę wytchnienia oraz pobycia samemu ze sobą. Problemy, które w czterech ścianach były nie do prześkoczenia, przy odrobinie świeżego powietrza mogą stać się łatwiejsze do rozwiązania niż myślisz. Samotność to też czas samokrytyki i samodoskonalenia się. Nikt nie krytykuje, nikt nie ocenia. Walczysz sam ze sobą.

Dodatkowym i myślę, że szczególnie dużym plusem,

treningu na świeżym powietrzu, jest jego budżetowość. Wcale nie musisz mieć najlepszego sprzętu, aby zagwarantować swojemu ciału nie lada trening. Bieg, szybki marsz, a nawet powolny spacer, dzięki któremu poznasz zakamarki swojej okolicy – jest to całkowicie darmowe. Bez ponoszenia kosztów dbasz o swoje ciało!

Trening na dworze może być całkowicie darmowy, lekko kosztowny lub wymagać większych nakładów finansowych. W tym pierwszym przypadku nie potrzebujesz żadnych akcesoriów, aby poruszać się pośród zieleń lasu. Spacer nie wymaga żadnych nakładów finansowych. Dla zaawansowanego biegacza ważne będą buty do biegania. Te kupisz na wyprzedzi w niewielkiej cenie.

Nie musisz od razu stawiać na drogie, popularne marki. Wybierz te w Twoim budżecie, a dopiero gdy „połkniesz bakcyła” zainwestuj w sport. Pamiętaj jednak, że wygodna stópka jest ważna i nie decyduj się na buty, które są nie wygodne lub nie spełniają Twoich oczekiwań. Podobnie jest w przypadku nordic walking – te kupisz już za kilkadziesiąt złotych. Sytuacja odrobinę komplikuje się, jeśli chcemy jeździć na rowerze. Tutaj sprzęt może wynieść nas nawet kilka, jak nie kilkanaście tysięcy złotych. Dobry rower, nie ten co pozostał z Komunii, to już spory wypadek. Do tego, w późniejszym czasie, strój kolarski, odpowiednie rękawiczki czy nawet takie umiłowacze czasu jak bezprzewodowe słuchawki – to może być drogie.

FORMY TRENINGU DO WYPRÓBOWANIA NA DWORZE:

Treningi HIIT

Treningi o wysokiej intensywności składają się z kilku ćwiczeń, które wykonujemy w odpowiednim odstępie czasowym, starając się przez wyznaczony czas dać z siebie wszystko. Jeśli mamy taką możliwość, zabierzmy do ogrodu czy parku tablet lub telefon z aplikacją, która oferuje ten rodzaj treningu.

Jogging

To chyba najprostszy trening z możliwych – wystarczą odpowiednie buty i wygodny strój. W okresie jesienno-zimowym zaopatrzymy się woddychającą kurtkę i opaskę na uszy. Regularne bieganie wzmocni naszą odporność

oraz kondycję. Optymalnym czasem na początek będzie czterdzieści minut, raz lub dwa razy w tygodniu.

Trening typu bootcamp

Ćwiczenia z tego zakresu to porządny wycisk, podczas którego pocujemy ducha rywalizacji – zajęcia zwykle odbywają się w grupach. Bootcamp jest stałym elementem obozów wojskowych lub sportowych. Zajęcia opierają się na ćwiczeniach wchodzących w skład treningu obwodowego. Taki trening niesamowicie wzmacnia mięśnie i szybko spala zbędne kalorie. Miejmy na uwadze, że jest to bardzo wymagająca forma aktywności – na początku zmniejszmy liczbę powtórzeń, aby przyzwyczaić się do tempa.

KARZYŃSKA JOANNA

Kartki i fotografie starej Mławy

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



Budynek pensji żeńskiej Antoniny Mrozowskiej przy ul. Nowy Rynek (obecnie ul. Sienkiewicza) zbudowany w 1906 roku. Data zdjęcia: ok. 1913



Stragany na Starym Rynku od południowej strony ratusza. Data zdjęcia: 1910-1914



Wjazd niemieckich żołnierzy ulicą Warszawską w 1915 roku.



Kamienica przy ul. Żeromskiego 10, zbudowana w 1927 roku przez szewca Józefa Zdano-wicza. W budynku tym znajdował się sklep z maszynami do szycia „Singer” Kane’a oraz pracownia zegarmistrzowska Pereka Szpiro. Kamienica ta została zniszczona w czasie działań wojennych we wrześniu 1939 r. Data zdjęcia: ok. 1929



Kamienica narożna przy ul. Działdowskiej 20 (obecnie ul. Żwirki) i ul. Ogrodowej (obecnie ul. Żeromskiego). Zbudowana została ok. 1910 roku przez szewca Mi-kołaja Cybulskiego. W bu-dynku tym przed I wojną światową znajdowała się księgarnia Jana Kobyliń-skiego, natomiast w okre-sie międzywojennym od strony ul. Działdowskiej miał swoją pracownię krawiec Jan Jabłoński oraz księgarnię Zygmunt Milew-ski, a w pomieszczeniach narożnych znajdował się sklep bławatny Mławskie-go Stowarzyszenia Spo-żywców, a po nim sklep kolonialny z trunkami. Data zdjęcia: ok. 1928



Kamienica przy ul. Działdowskiej 18 (obecnie ul. Żwirki) zbudowana została ok. 1910 roku. W latach dwudziestych nowymi właścicielami zostali Wódkiewiczowie. W budynku tym znajdowała się restauracja Stanisława i Zofii Gill, sklepy z artykułami spo-żywczymi i kolonialnymi Majlecha Margulesa, Icka-Mendla Galanta i Szmula-Eljasza Raciążka oraz sklep wędliniarski Aleksandra Wódkiewicza. Kamienica istnieje do dzisiaj. Data zdjęcia: ok. 1928 r.