

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZNA WIŚNIEWO

Fot. pibabay

MŁAWIANKA DAŁA KILKADZIESIĄT TYSIĘCY FAŁSZYWEMU GENERAŁOWI

OKRADZONA 56-LETNIA MŁAWIANKA BYŁA PRZEKONANA, ŻE KORESPONDUJE Z AMERYKAŃSKIM GENERAŁEM POLSKIEGO POCHODZENIA. ZANIM KOBIETA ZORIENTOWAŁA SIĘ Z KIM MA DO CZYNNIENIA, FAŁSZYWY GENERAŁ WYŁUDZIŁ OD KOBIETY KILKADZIESIĄT TYSIĘCY ZŁOTYCH. **S. 9**

330 TYS. ZŁ DLA KLUBÓW SPORTOWYCH

DOTACJE ||

s. 2



■ Burmistrz Miasta Mława przyznał dotacje klubom sportowym na 2021 rok, m.in. na szkolenie zawodników w piłce nożnej, siatkowej, ręcznej, koszykowej, lekkoatletyce, pływaniu, sztukach walki. Środki te mają być przeznaczone także na organizację zawodów sportowych, ligi pływackiej, turniejów piłkarskich.

SPOTKANIE Z ŻUBRAMI W TLE

ZWIERZĘTA ||

s. 5



■ W 2023 roku powstanie w Mławie zagroda pokazowa żubrów. W czwartek 4 lutego na zaproszenie Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego przyjechali w tej sprawie do Mławy przedstawiciele Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie.

PIES POGRYZŁ TRZYŁATKĘ

NA SYGNALE ||

s. 3



■ Pies zaatakował i pogryzł trzyletnią dziewczynkę. Dozło do tego w piątek 5 lutego w mieszkaniu. Dziecko było wtedy pod opieką ojca i babci. Z obrażeniami twarzy i ręki trafiło do szpitala w Ciechanowie. Zwierzę nie było szczepione od dwóch lat.

CZEKAMY NA WASZE SYGNAŁY!

Ważny temat dla „Kuriera”, zrobicie fotografię ilustrującą jakiś problem lub ważną dla miasta, gminy i powiatu sprawę? Oczekujesz pomocy? Zadzwoni 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.mlowski

330 tys. zł dla klubów sportowych

DOTACJE || Burmistrz Miasta Mława przyznał dotacje klubom sportowym na 2021 rok, m.in. na szkolenie zawodników w piłce nożnej, siatkowej, ręcznej, koszykowej, lekkoatletyce, pływaniu, sztukach walki.

Kluby złożyły 13 wniosków w dwóch konkursach – na wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej oraz na sprzyjanie rozwojowi sportu na terenie Miasta Mława.

Srodki te mają być przeznaczone także na organizację zawodów sportowych, ligi pływackiej, turniejów piłkarskich.

Przed decyzją burmistrza swoje opinie przedstawili członkowie Rady Sportu Miasta Mława oraz członkowie Komisji Konkursowej oceniającej złożone wnioski. Przyznano dofinansowanie w łącznej kwocie 330.000 zł na realizację dwunastu zadań.

DOFINANSOWANIA NA REALIZACJĘ DZIAŁAŃ OTRZYMAŁI:

1) Miejski Klub Sportowy „Mławianka” Mława

Zadanie: Szkolenie i współzawodnictwo sportowe drużyn dziecięcych i młodzieżowych MKS Mławianka Mława w 2021 roku



Kwota przyznanej dotacji: 135 000,00 zł

2) Klub Sportowy „Zawkrze” Mława

Zadanie: Szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży w sekcjach: piłki siatkowej chłopców, piłki ręcznej dziewcząt, lekkoatletyki. Udział w zawodach szczebla powiatowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego

Kwota przyznanej dotacji: 90 000,00 zł

3) Klub Sportowy „Akademia Piłkarska Nazar”

Zadanie: Szkolenie dzieci i młodzieży, sportowa rywalizacja i udział w reprezentacji w systemie zawodów ogólnopolskich dzieci i młodzieży w systemie całorocznym

Kwota przyznanej dotacji: 4 000,00 zł

4) Klub Pływacki „Płetwal” Mława

Zadanie: Szkolenie dzieci i młodzieży

Kwota dotacji: 10 000,00 zł

5) Klub Sportowy „Marlin” Mława

Zadanie: Szkolenie dzieci i młodzieży przez Klub Sportowy „Marlin” Mława

Kwota przyznanej dotacji: 5 000,00 zł

6) Mławskie Centrum Sportów Walki

Zadanie: Szkolenie dzieci i młodzieży, sportowa rywalizacja na poziomie lokalnym, wojewódzkim, przygotowanie kadr sportowych i udział reprezentacji w systemie zawodów

ogólnopolskich dzieci i młodzieży w systemie całorocznym

Kwota przyznanej dotacji: 5 000,00 zł

7) Klub Pływacki „Płetwal” Mława

Zadanie: Mławska Liga Pływacka

Kwota przyznanej dotacji: 4 000,00 zł

8) Klub Sportowy POWER Basket

Zadanie: Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej w 2021 r.

Kwota przyznanej dotacji: 4 000,00 zł

9) Klub Sportowy OLDBOY Mława

Zadanie: Ogólnopolski Turniej Piłki Nożnej Halowej

Kwota przyznanej dotacji: 1 000,00 zł

10) Powiatowy Szkolny Związek Sportowy

Zadanie: Udział w półfinałach i finałach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej

Kwota przyznanej dotacji: 2 000,00 zł

oraz w drugim konkursie:

1) Miejski Klub Sportowy „Mławianka” Mława

Zadanie: Szkolenie i współzawodnictwo sportowe I Drużyny MKS Mławianka Mława

Kwota przyznanej dotacji: 39 000,00 zł

2) Klub Sportowy „Zawkrze” Mława

Zadanie: Szkolenie młodzieży w sekcji siatkowej mężczyzn, udział w rozgrywkach ligowych III ligi Piłki Siatkowej PZPS oraz organizacja i udział w zgrupowaniu sportowym przygotowującym do rozgrywek ligowych

Kwota przyznanej dotacji: 31 000,00 zł

Aktualnie kluby sportowe dokonują aktualizacji złożonych kosztorysów oraz harmonogramów zadań, przygotowywane są umowy na realizację zadań.

Konsultacje społeczne na temat programu przeciwdziałania przemocy

BEZPIECZEŃSTWO || Trwają konsultacje społeczne projektu Wojewódzkiego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Województwa Mazowieckiego na lata 2021–2025.

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej zaprasza do wzięcia udziału w konsultacjach społecznych projektu Wojewódzkiego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Województwa Mazowieckiego na lata 2021–2025.

Wspomniane konsultacje trwają od 3 do 20 lutego 2021 r. Z projektem można się zapoznać na stronie internetowej: www.bip.mcps.com.pl, www.mazovia.pl, www.mcps.com.pl, www.dialog.mazovia.pl, www.ngo.pl.



Powstał Wojewódzki Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie



Konsultacje trwają od 3 do 20 lutego 2021 roku. Uwagi do projektu można zgłaszać za pomocą formularza konsultacji.

Natomiast uwagi do projektu można zgłaszać za pomocą formularza konsultacji. Formularz należy złożyć w jeden z poniżej wymienionych sposobów:

— drogą elektroniczną na adres e-mail: mcps@mcps.com.pl;

— za pośrednictwem poczty lub poczty kurierskiej na adres: Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa;

— osobiście w godzinach 8:00–16:00 w kancelarii Ma-

zowieckiego Centrum Polityki Społecznej, ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, I piętro, pokój nr 125a. Na wizytę w Centrum należy umówić się telefonicznie.

Jednostką odpowiedzialną za prowadzenie konsultacji projektu jest Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy Wydziału Programów Społecznych: tel. 22 376 85 72, 22 376 85 73.



Data kilkadziesiąt tysięcy „generałow”

OSZUSTWO || Okradziona 56-letnia mławianka była przekonana, że koresponduje z amerykańskim generałem polskiego pochodzenia. Zanim kobieta zorientowała się z kim ma do czynienia, fałszywy generał wyłudził od kobiety kilkadziesiąt tysięcy złotych.

Jak wynika z ustaleń, nieznany sprawca, podający się za generała armii amerykańskiej, poprzez komunikator internetowy, nawiązał kontakt z mieszkanką Mławy — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Tłumaczył, że ma polskie korzenie i chce przyjechać do Polski.

Przez pewien czas prowadzili korespondencję. Oszust poprosił kobietę o pomoc, tłumaczył, że chce przesłać do Polski swoje oszczędności, czyli 2,5 mln dolarów amerykańskich. Mławianka, po kilku dniach otrzymała informację od firmy



Fot. Beata Zahonowska

Mimo akcji profilaktycznych, ciągle dajemy się oszukiwać na przykład na „generała”

kurierskiej, o konieczności dokonania opłaty za wartościową przesyłkę.

Rzekomy żołnierz po raz kolejny poprosił kobietę o pomoc. Mławianka prze-

łała pieniądze na podane konto. Pomimo tego otrzymywała kolejne wiadomości o konieczności wpłat, po których wpłacała pieniądze na wskazane konta.

Po pewnym czasie zorientowała się, że padła ofiarą oszustwa. Mławianka straciła kilkadziesiąt tysięcy złotych. — Oszustwo „na żołnierza” to jedna z wielu form działa-

nia oszustów, wykorzystujących portale społecznościowe i komunikatory internetowe — kontynuuje asp. szt. Anna Pawłowska. — Pamiętajmy, dostęp do naszych profili internetowych powinni mieć tylko zaufani znajomi. To samo dotyczy rozmów przez komunikatory. Jeśli wiadomość wysłał nam ktoś obcy, to sygnał, że powinniśmy zachować szczególną ostrożność lub po prostu taką wiadomość usunąć a użytkownika zablokować.

Oszuści modyfikują swoje metody ale zamiar jest zawsze ten sam — doprowadzić do przekazania im pieniędzy.



Tłumaczył, że chce przesłać do Polski swoje oszczędności.

W tym celu wykorzystują chwilowe zauroczenie, presję czasu, zaskoczenie a nawet zastraszanie. O próbach wyłudzenia pieniędzy należy powiadomić Policję.

Pies zaatakował 3-letnią dziewczynkę w mieszkaniu

NA SYGNALE || Pies zaatakował i pogryzł trzyletnią dziewczynkę. Dziecko z obrażeniami twarzy i ręki trafiło do szpitala w Ciechanowie. Zwierzę nie było szczepione od dwóch lat.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń poczynionych na miejscu zdarzenia, dziecko przebywające w mieszkaniu pod opieką babci i ojca, weszło do pokoju, w którym zamknięty był pies rasy mieszanej — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Pies rzucił się na dziecko i dotkliwie pogryzł.

Dziewczynka doznała między innymi obrażeń twarzy i ręki. Ojciec dziewczynki wezwał pogotowie. Dziecko zostało przetransportowane na oddział chirurgii dziecięcej ciechanowskiego szpitala.

— Jak ustalono, pies nie był szczepiony od grudnia 2018 roku. Policja powiadomiła Powiatowego Inspektora Weterynarii, który zdecyduje o dalszym postę-

powaniu ze zwierzęciem — kontynuuje oficer prasowy KPP.

Pamiętajmy, że za zachowanie psa zawsze odpowiada jego właściciel. Skutki zachowań psów wynikają najczęściej z błędów popełnianych przez ludzi - np. chowanie nieodpowiedniej rasy psa w domu, nieprzestrzeganie terminów szczepień, niewłaściwe warunki



Fot. Grzegorz Włodarski

Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu

bytowe, brak szkoleń i dyscypliny.

Jeżeli jesteś właścicielem psa pamiętaj, że brak wyobrazni może doprowadzić do tragedii!

To człowiek odpowiada za zwierzę i powinien je zabezpieczyć oraz opiekować się nim w odpowiedni sposób, tak, by nie stanowiło ono zagrożenia.

Informacja KPP

Zgodnie z art. 160 Kodeksu karnego:

§ 1. Kto naraża człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli na sprawcy ciąży obowiązek opieki nad osobą narażoną na niebezpieczeństwo, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

PRÓBOWALI OKRAŚĆ JUBILERA

KRADZIEŻ || Usiłovali okraść sklep jubilerski, trafili do aresztu. Grozi im kara 10 lat więzienia. Mławscy kryminalni we współpracy z prokuraturą zatrzymali dwóch mieszkańców Mławy, podejrzanych o usiłowanie kradzieży wyrobów jubilerskich ze złota. Do zdarzenia doszło pod koniec stycznia, w sklepie jubilerskim w centrum Mławy. — Podejrzani to dwaj mężczyźni (19 i 35 lat). Grozi im kara do 10 lat więzienia — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy

Powiatowej Policji w Mławie. — Kradzież udaremnili właściciel sklepu. Sprawcy uciekli. Do ich zatrzymania doszło 4 lutego na terenie Mławy. Podejrzani uszyli już zarzut usiłowania kradzieży zuchwałej mienia o znacznej wartości. Na wniosek prokuratora, Sąd Rejonowy w Mławie postanowił o zastosowaniu wobec zatrzymanych tymczasowego aresztowania na czas 3 miesięcy. Oba mężczyznom grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności. **Informacja KPP**

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 1990 z późn. zm.)

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że

w dniach od 9.02.2021 r. do 11.03.2021 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia. Wykaz zawiera nieruchomości oznaczone jako działki nr nr 10-193/55 (część), 10-1172/2, 10-1540/1, 10-1541, 10-1542, 10-1543/2, 10-1543/3, 10-1544 (część).

komunikat

STAROSTA MŁAWSKI

informuje, że

na tablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Reymonta 6 i Stary Rynek 10 oraz na stronie internetowej www.bip.powiatmlawski.pl w okresie od dnia 10 lutego do dnia 2 marca 2021 roku zostanie wywieszony wykaz nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa, przeznaczonej do dzierżawy na czas oznaczony 3 lat, obejmujący część działki nr 4112/3, położonej w Mławie.

Część z nich pozostanie kalekami

COVID-19 || Po nadejściu drugiej fali epidemii COVID-19 liczba koronasceptyków zmalała. Pod koniec 2020 roku praktycznie każdy z nas zna osobę, która zaraziła się tą groźną chorobą. Niemniej jednak spora część społeczeństwa wyraźnie bagatelizuje zagrożenie.

Takie wnioski płyną z grudniowego badania przeprowadzonego przez Warszawski Uniwersytet Medyczny oraz ARC Rynek i Opinia. 38 proc. respondentów zadeklarowało, że nie zamierza się zaszczepić przeciw COVID-19. Niechęć do szczepień była znacznie większa w grupie kobiet.

„Nic nie przekona mnie do zaszczepienia się” — takiej odpowiedzi udzieliło 41 proc. ankietowanych pań i 27 proc. panów.

Po przeciwnej stronie barykady znalazło się 17 proc. badanych. Gdyby istniała taka możliwość zaszczepiliby się tak szybko, jak to możliwe. Kolejne 23 proc. wolałoby odczekać jakiś czas.

Co najczęściej motywowało respondentów, by ustawić się w kolejce do punktu szczepień?

Przede wszystkim zdrowie, możliwość spotkania się z rodziną i znajomymi bez ryzyka zakażenia się (bądź zakażenia innych), rzucenie maseczek oraz możliwość podróży.

Mimo to wyniki nie napawają optymizmem. Zwłaszcza gdy porównamy je z badaniami przeprowadzonymi w czerwcu. Okazuje się, że przez ten czas wcale nie wzrosła liczba osób gotowych się zaszczepić.

„Pół roku temu Polacy mogli być sceptyczni, pandemia nie zbierała takiego żniwa jak teraz” — pisali autorzy badania. Po sześciu miesiącach, gdy pandemia zbiera żniwa w całym kraju, nadal jesteśmy zdystansowani.

Badacze zwrócili również uwagę na inną zależność.

Zwolennicy szybkich szczepień przeważali w grupie wiekowej 45-65 lat (22 proc.). Natomiast przeciwnicy częściej trafiali się wśród respondentów w wieku 18-24 lata.

Z czego to wynika?

Przyczyn jest prawdopodobnie kilka. W grę wchodzi na pewno kwestia doświadczenia życiowego. Duże znaczenie ma także przestrzeń medialna, w której człowiek na co dzień funkcjonuje. Młodzi ludzie znacznie intensywniej korzystają z internetu, niż starsze pokolenia. A to właśnie za pośrednictwem sieci



Niechęć do szczepień była znacznie większa w grupie kobiet

najłatwiej szerzyć pseudonaukowe teorie.

Postawa młodych niepokoi badaczy.

— Wprawdzie w ich przypadku ryzyko zachorowania czy ciężkiego przechorowania jest niższe, ale to one mogą zarażać inne, starsze osoby. Należy przy tym pamiętać, że część osób z grupy najstarszej nie będzie mogła być zaszczepiona ze względu na przykład na różne schorzenia — komentował dr nauk społecznych Adam Czarnecki z ARC Rynek i Opinia.

Jednocześnie naukowcy przypominają: „W każdej grupie wiekowej COVID-19 powoduje poważne powikłania, również u dzieci”. „U młodych, dotychczas zdrowych osób wzrasta ryzyko udarów mózgu! Część z tych osób pozostaje kalekami do końca życia” — alarmują.

Niechęć do szczepionek nie jest zjawiskiem nowym. Środowisko naukowe obserwuje ten fenomen od lat. Uczniowie zauważyli kilka prawidłowości. Postawy wobec szczepień we współczesnych społeczeństwach da się opisać za pomocą sinusoidy. Zwykle zainteresowanie szczepieniami wzrasta podczas kryzysu epidemiologicznego.

— Wtedy akceptacja dla ewentualnych niepożądanych

odczynów poszczepiennych jest bardzo wysoka — zauważa dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch, epidemiolog i pediatra w rozmowie z medonet.pl.

Gdy pojawia się skuteczna szczepionka i trafia do milionów ludzi, choroba zanika. Znika również strach przed nią.

— Zapominamy o chorobie, o towarzyszącej jej panice, za to bardziej szczegółowo zaczynamy się przyglądać szczepionkom. I wcześniej-sza akceptacja dla ewentualnych niepożądanych objawów ubocznych radykalnie maleje — mówi lekarka.

I dodaje:

— Efektem tego jest niechęć do wykonywania szczepień, coraz mniej ludzi się decyduje zaszczepić siebie i swoich bliskich. Spada wcześniej wykształcona odporność zbiorowiskowa. Jest mniej ludzi zaszczepionych i uodpornionych na zachorowanie, więc choroba zakaźna się znowu pojawia. Tego doświadczyliśmy na przykład w przypadku krztuśca czy też odry. One wracają, więc akceptacja dla szczepień ponownie, niestety na krótko, się zwiększa.

Specjalistka przytacza przykład.



„Nic nie przekona mnie do zaszczepienia się” — takiej odpowiedzi udzieliło 41 proc. ankietowanych pań i 27 proc. panów.

OD AUTORA:

Wśród uczestników badania, które omówiłem na początku tekstu, to właśnie kobiety wykazywały większy sceptycyzm w kwestii szczepień. Z czego to wynika? Autorzy badania udzielili zdawkowej odpowiedzi. Ich zdaniem taka postawa to efekt fake newsów, według których szczepionki mają powodować na przykład bezpłodność. Ale mężczyźni również stykają się na co dzień z krążącymi po sieci fake newsami. Tymczasem liczba panów, których nic nie przekona do szczepionki przeciw COVID-19, była niższa. Aby wytłumaczyć ten fenomen zwróciłem się do kilku znanych psychologów i socjologów. Niestety rozkładali bezradnie ręce.

Okazało się, że pytanie to jest znacznie trudniejsze, niż sądziłem. Aby na nie odpowiedzieć, trzeba na początku się zastanowić, czy rzeczywiście liczba kobiet niechętnych szczepieniom jest wyższa od liczby mężczyzn? By to ustalić, należałoby przeprowadzić kilka oddzielnych badań na większej grupie respondentów. Istnieją bowiem dane, które pokazują zupełnie co innego. W badaniu, realizowanym w kwietniu 2020 r., pod nadzorem Johna Millera, profesora Delaware University (USA), eksperci przeprowadzili wywiady z trzema tysiącami osób. Okazało się, że mężczyźni częściej niż kobiety wierzą w teorie spiskowe związane z koronawirusem. Naukowcy zwrócili także uwagę, że w tej materii większą rolę odgrywają poglądy polityczne, niż płeć.

Bardzo podobne wnioski płyną z sondażu IBRS przeprowadzonego dla „Rzeczpospolitej”. „Najwięcej zwolenników szczepień znaleźć można w elektoracie Lewicy - 82 proc. i KO - 65 proc. W grupie wyborców PiS to 56 proc., PSŁ - 50 proc., a Konfederacji - zaledwie 5 proc.” — podaje „Rzeczpospolita”. Wyniki sondażu potwierdzają także ustalenia innych badaczy: im człowiek starszy tym ma większą gotowość do zaszczepienia się.

PAWEŁ SNOPIKOW

Spotkanie z żubrami w tle

MŁAWA || W 2023 roku powstanie w Mławie zagroda pokazowa żubrów. W czwartek 4 lutego na zaproszenie Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego przyjechali w tej sprawie do Mławy przedstawiciele Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie.



Fot. UMM



– Wierzymy, że stado polubi Mławę i zadomowi się u nas na dobre – prognozuje burmistrz Sławomir Kowalewski

W spotkaniu zorganizowanym w ratuszu uczestniczyli Adam Roczniak – Dyrektor Regionalny tej instytucji, Sebastian Smoluk – Zastępca Dyrektora ds. ekonomicznych, Sławomir Skowron – Naczelnik Wydziału Infrastruktury oraz Jaromir Skrzypecki – Nadleśniczy

Nadleśnictwa Dwukopy. Stronę miasta, obok burmistrza Sławomira Kowalewskiego, reprezentowali Szymon Zejer – Zastępca Burmistrza Miasta Mława, Justyna Aptewicz – Skarbnik Miasta Mława oraz naczelnicy wydziałów: Marek Polak, Piotr Tomaszewski, Przemysław Wieckiewicz i Magdalena Grzywacz.

Stworzenie zarody żubrów jest inicjatywą Lasów Państwowych. Pierwsze rozmowy na temat realizacji tego pomysłu miały miejsce 2 lata temu. Potem inicjatywa była szeroko omawiana w trakcie spotkania on-line zorganizowanego dla mieszkańców Mławy, przedstawicieli stowarzyszeń i instytucji w listopadzie 2020 r.



Stworzenie zarody żubrów w Mławie jest inicjatywą Lasów Państwowych.

Zarówno leśnicy jak i samorządowcy dostrzegają walory edukacyjny i promocyjny w tym przedsięwzięciu. Zagroda powstałaby przy ul. Krajewo, jej sąsiedztwo (będące już teraz obszarem rekreacji) zyskałoby na atrakcyjności, i dla mieszkańców Mławy, i dla naszych gości. Obecnie zagroda jest na etapie projektowania. Wstępnie

ustalony termin zakończenia prac w tym zakresie to lipiec br. Jeśli plan będzie realizowany zgodnie z założeniami, to w 2023 roku do Mławy przybędzie pięć żubrów: jeden byk i cztery krowy.

– Wierzymy, że stado polubi Mławę i zadomowi się u nas na dobre – prognozuje burmistrz Sławomir Kowalewski.

Magdalena Grzywacz/KSM UMM

Już wkrótce rekrutacje do publicznych przedszkoli i szkół

OŚWIATA || Rekrutację do publicznych miejskich przedszkoli oraz grup przedszkolnych w szkołach prowadzonych przez miasto rozpocznie się 8 lutego br. i będzie trwała trzy tygodnie.

Do 7 lutego rodzice, których dzieci mają kontynuować w roku szkolnym 2021/2022 naukę w przedszkolach i oddziałach przedszkolnych prowadzonych przez Miasto Mława złożą deklaracje w swoich placówkach.

Jeżeli przedszkole lub szkoła nadal będzie dysponowała wolnymi miejscami, rozpocznie się postępowanie rekrutacyjne na wolne miejsca dla maluchów. Wezmą w nim udział dzieci 3, 4, 5 i 6-letnie, urodzone w latach 2015-2018 oraz te, którym odroczono obowiązek szkolny.

Rodzice, którzy zamierzają zapisać dziecko do inne-

go przedszkola lub oddziału przedszkolnego w szkole podstawowej, niż to, do którego dziecko dotychczas uczęszcza, muszą pamiętać, że w takim przypadku rekrutacja odbywa się na takich samych zasadach, jak w przypadku dziecka zapisanego do przedszkola lub oddziału przedszkolnego po raz pierwszy. I - nie składają deklaracji kontynuacji w placówce, do której uczęszcza dziecko.

Przypomnijmy, że przedszkola i oddziały przedszkolne w szkołach podstawowych prowadzonych przez Miasto Mława realizują podstawę programową

wychowania przedszkolnego oraz zapewniają bezpłatne nauczanie, wychowanie i opiekę do 5 godzin dziennie. Godziny określają rodzice w składanym wniosku. Rodzice, których dzieci będą przebywały pod opieką przedszkola powyżej 5 godzin, za każdą rozpoczętą godzinę faktycznego pobytu dziecka w placówce zapłacą opłatę w wysokości 1 zł.

Rekrutacja do przedszkoli odbywać się będzie drogą elektroniczną, poprzez stronę do naboru do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych na rok szkolny 2021/2022.



Fot. pixabay.com

W przypadku szkół podstawowych: do 26 marca 2021 r. do godz. 15.00 szkoły będą zbierać zgłoszenia dzieci do klas pierwszych z obwodu danej placówki.

Po tym terminie i przeanalizowaniu liczby chętnych w poszczególnych obwodach, podamy informację czy rekrutacje w poszczególnych szkołach się odbędą. Przypomnijmy – rekrutacja ogłaszana jest zawsze na wolne mniejsza w placówce.

Zasadny rekrutacji do przedszkoli i do szkół podstawowych są dostępne na stronie internetowej UM Mława.

Magdalena Grzywacz, Rzecznik Prasowy UMM

Planujesz zakup mieszkania? Co musisz wiedzieć

KUPUJEMY || Własne „M” to nie tylko wygoda, ale też sposób na ulokowanie naszych oszczędności. Im jednak bardziej marzymy o swoim mieszkaniu, tym więcej mamy wątpliwości. Na najczęściej zadawane pytania dotyczące zakupu nieruchomości odpowiada Wioletta Michalak.

— **Najczęstszą drogą do spełnienia marzeń o własnym mieszkaniu jest zaciągnięcie kredytu hipotecznego. Kto jest wówczas właścicielem takiej nieruchomości? To już nasze M, czy jednak należy do banku?**

— Jednym z najczęstszych pytań, ale i też obiektywnie w przypadku zakupu nieruchomości na kredyt, jest pytanie, kto właściwie jest właścicielem nieruchomości, czy nabywca mieszkania na podstawie aktu notarialnego, czy też bank. W tym miejscu pragnę uspokoić wszystkich nabywców nieruchomości na kredyt, ponieważ są oni właścicielami kredytowanej nieruchomości. Hipoteka jest jedynie zabezpieczeniem kredytu zaciągniętego w banku na zakup mieszkania i upoważnia wierzyciela hipotecznego (czyli bank) do zaspokojenia swojej należności, czyli kredytu z danej nieruchomości niezależnie od tego, kto jest jej właścicielem. Hipoteka oznacza zatem tylko tyle, że w razie sprzedaży majątku dłużnika w drodze egzekucji, bank w pierwszej kolejności odzyska swoje pieniądze.

A zatem właścicielem danej nieruchomości w całym znaczeniu tego słowa jest Jan Kowalski. To on widnieje jako właściciel w księdze wieczystej. Może zatem mieszkanie sprzedać, wynająć czy darować.

— **Moja zdolność kredytowa nie pozwala mi na uzyskanie kredytu hipotecznego. Czy wsparciem może okazać się osoba ze mną niespokrewniona, czy tylko członek rodziny lub współmałżonek?**

— Jeśli nasza zdolność kredytowa nie jest idealna, nie należy się zrażać. Okredyt na zakup nieruchomości możemy się bowiem starać razem z członkiem rodziny, ale też z osobą niespokrewnioną.

Idealnym współkredytobiorcą będzie ktoś zaufany, kto posiada nie tylko odpowiednie wynagrodzenie, ale i dobrą historię w Biurze Informacji Kredytowej.

Pamiętajmy, by z odpowiednim wyprzedzeniem zwerifikować również własną historię w BIK, unikniemy w ten sposób przykrych niespodzianek.



Fot. pixabay

Wybór odpowiedniej nieruchomości to dopiero pierwszy krok, by stać się jej właścicielem

— **Pracuję na podstawie umowy na czas określony. Czy mam szansę na kredyt?**

— Wymarzonym kredytobiorcą dla banku jest osoba, która pracuje na umowę o pracę na czas nieokreślony. Pracodawcy dopuszczają jednak umowę o pracę na czas określony pod warunkiem, że czas do końca jej trwania nie jest krótszy niż 6 miesięcy, a okres zatrudnienia w danej firmie zgodnie z polityką danego banku nie jest krótszy niż 3 lub 6 miesięcy.

Wpływ na decyzję pracodawcy może mieć też staż pracy u ostatniego pracodawcy. Ważne, by nie było przerwy między przejściem z jednego miejsca pracy do drugiego.

— **Co w sytuacji, gdy wynagrodzenie otrzymuję „do ręki”, a nie na konto?**

— Zazwyczaj zakład pracy przelewa wynagrodzenie na konto bankowe i jest to naj-

lepsza forma z punktu widzenia banków. Co jednak dzieje się w sytuacji gdy dostajemy pieniądze „do ręki”? Standardowo nie powinno to stanowić problemów. Bank oprócz zaświadczenia o zatrudnieniu i zarobkach od pracodawcy, będzie wymagał dodatkowo zaświadczenia z ZUS o podstawie wymiaru składek na ubezpieczenie społeczne. Warto jednak dodać, że pojawiają się banki, które mogą odmówić udzielenia kredytu w sytuacji gdy klient otrzymuje wynagrodzenie w gotówce. Na tę chwilę są to jednak pojedyncze przypadki.

— **Co i jak wpływa na moją zdolność kredytową?**

— W trakcie analizy kredytowej bank, oceniając naszą zdolność kredytową, bierze pod uwagę zarówno nasze dochody, jak i poziom naszych wydatków — aktualne zadłużenie z tytułu innych

spłacanych obecnie kredytów, zadłużenie z kart kredytowych, dostępne limity i poręczone kredyty.

Im wyższe comiesięczne obciążenia z tytułu spłaty innych zobowiązań, tym mniejsza jest nasza zdolność kredytowa. Dlatego też przed decyzją o zaciągnięciu kredytu hipotecznego warto pozbyć się wszystkich kart kredytowych, limitów w rachunku ROR oraz, jeżeli to możliwe, dokonać spłaty wszystkich pożyczek. Nawet niewielkie zobowiązania potrafią dość istotnie zmniejszyć naszą zdolność kredytową.

— **Czy faktycznie muszę mieć jakąś historię w BIK, by otrzymać kredyt?**

— Jednym z warunków otrzymania kredytu jest posiadanie dobrej historii kredytowej zarejestrowanej w bazie BIK.

Jeśli nie mamy żadnej historii kredytowej, banki nie wiedzą, czego mogą się po nas spodziewać. Historia kredytowa to zapis zadłużeń, jakie obecnie spłacamy i jakie spłacaliśmy w przeszłości. Zawiera informacje, o tym czy płatności dokonywane są terminowo, a jeśli nie, to jakie jest opóźnienie.

Dlatego, jeśli zależy nam na tym, by w przyszłości uzyskać kredyt na dobrych warunkach, przygodę z bankami powinniśmy zacząć od małych zobowiązań. Pożyczmy niewielką sumę na kilka miesięcy, kupmy urządzenie na raty lub załóżmy kartę kredytową — to wszystko w przyszłości wyjdzie nam na dobre. Posiadanie w przeszłości kredytu i sumiennego jego spłacanie, pokazuje zainteresowanemu bankowi, że jesteśmy doświadczonymi klientami.



Fot. archiwum prywatne

Wioletta Michalak
— ekspertka finansowa, wieloletnia menadżerka sprzedaży w banku.

— **Jaki wkład własny jest obecnie wymagany? Czy nadal wystarczy 10 procent ceny nieruchomości?**

— Standardowo banki wymagają posiadania 20 procent ceny zakapowanej nieruchomości, jednakże niektóre z nich zgadzają się na minimum 10 procent wkładu własnego z dodatkowym zabezpieczeniem, zazwyczaj w postaci ubezpieczenia tzw. niskiego wkładu. Warto jednak dodać, że 10-procentowy kredyt jest obłożony wieloma restrykcjami i nie każdy go otrzyma.

Cały rynek, a w tym banki, czeka na poprawę sytuacji gospodarczej. Biorąc jednak

pod uwagę dzisiejszą sytuację, nie powinniśmy spodziewać się szybkiego powrotu do łagodnej polityki kredytowej sprzed pandemii.

– Czy to bank, w którym mam konto, zapewni mi najlepsze warunki kredytowe?

— To bardzo często powtarzające się pytanie. Na podstawie własnych doświadczeń, muszę przyznać, że zwykle nie jest to prawda. Mój własny bank, w którym od 20 lat mam rachunek ROR i regularnie spłacane dwa kredyty hipoteczne, jako pierwszy nie tylko nie zaproponował mi lepszych warunków, ale wręcz odmówił kredytowania.

Moim zdaniem warto składać wnioski kredytowe równoległe do kilku banków i po prostu wybrać najlepszą ofertę. Nawet jeśli bank mówi, że to właśnie jego oferta jest najlepsza na świecie, i tak lepiej zweryfikować ją z tymi, oferowanymi przez inne placówki.

– Warto wobec tego korzystać z usług doradców finansowych?

— Uważam, że tak. Zwłaszcza wtedy gdy nie dysponujemy dużą ilością czasu i nie mamy odpowiedniej wiedzy na temat ofert kredytowych w różnych bankach. Pomoc doradcy kredytowego jest zwykle darmowa i niezobowiązująca, a warunki, które przedstawia, są takie same jak te, oferowane przez dany bank. Poza tym doradca dokładnie obliczy zdolność kredytową w 22 bankach i podpowie, który może mieć dla nas najlepszą ofertę. Na pewno pomoc doradcy przyda się przy wypełnianiu dokumentów i załatwianiu wszelkich formalności.

– Jak długo trwa załatwianie kredytu i jak wygląda cała procedura?

Zgodnie z Ustawą o kredycie hipotecznym z dnia 23 marca 2017 r. po złożeniu kompletu dokumentów, w ciągu 21 dni kalendarzowych powinniśmy poznać decyzję banku.

Często po wstępnej pozytywnej decyzji bank podaje warunki, które musimy spełnić, aby podpisać umowę końcową. I wówczas ponownie bank ma dodatkowe 21 dni na odpowiedź.

Po wypełnieniu warunków bank sporządza ostateczną umowę o kredyt hipoteczny, z którą powinniśmy się zapoznać i te formalności zajmują nie dłużej niż 7 dni.

Ikolejną czynnością jest wypłata kredytu. Po dotrzymaniu wszystkich formalności z naszej strony bank najczęściej ma 7 dni roboczych na



Fot. pixabay

0 własnym lokum marzy coraz więcej osób

wypłatę środków — w przypadku nieruchomości rynku wtórnego. Kiedy jednak kupujemy lokum z rynku pierwotnego, na pieniądze z banku możemy czekać jeszcze dłużej — nawet 3 tygodnie.

PROCES UBIEGANIA SIĘ O KREDYT HIPOTECZNY JEST DŁUŻSZY I BARDZIEJ SKOMPLIKOWANY NIŻ W PRZYPADKU KREDYTÓW GOTÓWKOWYCH. MOŻNA PODZIELIĆ GO NA KILKA ETAPÓW:

1. Wybór nieruchomości.
2. Kompletowanie dokumentów — zbieramy dokumenty związane z zakupywaną nieruchomością oraz dokumentami dochodowymi, analiza wniosku rozpocznie się dopiero po dostarczeniu kompletu dokumentów. Braki w dokumentacji, czy niepełne informacje wydłużają cały proces.
3. Analiza i decyzja kredytowa — po zebraniu i analizie dokumentów bank wydaje decyzję kredytową, ale może też prosić o dostarczenie dodatkowych dokumentów czy złożenie wyjaśnień.
4. Podpisanie umowy kredytowej — po wydaniu pozytywnej decyzji przygotowywana jest umowa kredytowa. Dopiero podpisanie tego dokumentu potwierdza fakt przyznania kredytu.
5. Podpisanie aktu notarialnego — z podpisaną umową kredytową udajemy się do notariusza w celu podpisania umowy kupna nieruchomości lub przeniesienia własności.
6. Wypłata kredytu — dopiero

po akcie notarialnym i złożeniu wniosku o wpis hipoteki, bank wypłaci kredyt.

– Wkład własny to nie wszystko. Jakie mogą być dodatkowe koszty zakupu nieruchomości?

— Zanim ostatecznie podejmiemy decyzję o zakupie własnego M, dokładnie przeanalizujemy wszystkie opłaty. Kiedy ustalamy budżet na zakup wymarzonej nieruchomości, weźmy pod uwagę nie tylko jej ostateczną cenę, ale i koszty okołotransakcyjne.

Wśród nich wymienić można m.in. takse notarialną, czyli wynagrodzenie dla notariusza za sporządzenie aktu kupna nieruchomości. Jej maksymalna wysokość uzależniona jest od wartości transakcji, a wartości te określa rozporządzenie Ministerstwa Sprawiedliwości.

Bazując na własnym przykładzie, kiedy w grudniu minionego roku nabyłam w Elblągu lokal mieszkalny za 130 tysięcy złotych, zapłaciłam takse notarialną wraz z podatkiem VAT wkwocie 785,97 zł.

Kolejny koszt związany jest ze sporządzeniem odpisu aktu notarialnego, czyli wypisem oryginalnego dokumentu, posiadający taką samą moc prawną i treść, co pierwowzór. W przypadku zakupu nieruchomości będziemy potrzebować jednego egzemplarza dla siebie oraz w zależności od potrzeb — kolejnego — np. dla banku.

Koszt ustalany jest indywidualnie przez notariusza i liczony od każdej strony dokumentu. Cena waha się od 3 do nawet 20 złotych za stronę.

W moim przypadku potrzebowałam 6 wypisów po 10 stron każdy i zapłaciłam

za nie w sumie 180 zł (3 zł za stronę).

Kupujący musi też pamiętać o konieczności opłacenia podatku od czynności cywilnoprawnych, który wynosi 2 proc. wartości nieruchomości, a wnosi się go wraz z zuiszczeniem taksy notarialnej podczas podpisywania umowy kupna mieszkania. Podatek ten ponosimy, tylko kupując mieszkanie z drugiej ręki, czyli rynku wtórnego.

W przypadku inwestycji deweloperskich, powiązanych z rynkiem pierwotnym podatek jest wliczony w cenę zakupu mieszkania. Wówczas jego wysokość równa się 8 lub 23 proc. podatku VAT.

Ja, przy zakupie mieszkania za 130 tysięcy musiałam uiścić podatek równy 2,600 zł.

Pozostają jeszcze koszty sądowe pobierane przez notariusza — opłata za założenie

Kiedy ustalamy budżet na zakup wymarzonej nieruchomości, weźmy pod uwagę nie tylko jej ostateczną cenę, ale i koszty okołotransakcyjne.

księgi wieczystej dokonanie w niej stosownego wpisu własności, wpis hipoteki zwykłej do księgi wieczystej, podatek od wpisu hipoteki do KW, a także wykreślenie wpisu z księgi wieczystej, wniosek o wpis zmiany treści ograniczonych praw rzeczowych w księdze wieczystej, oraz wydanie odpisu księgi wieczystej.

Moje koszty sądowe wyniosły 419 zł, a łącznie u notariusza zapłaciłam prawie 4 tysiące złotych.

– Podsumowując — dlaczego warto zdecydować się na zakup mieszkania?

— Wielu z nas decyduje się na zakup nieruchomości, by zwyczajnie w niej zamieszkać. Ta decyzja jest też jednak alternatywną formą ulokowania naszych oszczędności.

Obserwacje aktualnych tendencji na rynku wskazują znaczący wzrost cen nieruchomości zwłaszcza mieszkań dwu- i trzypokojowych o powierzchni 35-50 m kw. Takie lokale cieszą się, i prawdopodobnie w najbliższych latach dalej będą się cieszyć, największym zainteresowaniem wśród kupujących.

Wraz z upływem czasu może zatem okazać się, że decyzja o zakupie mieszkania zaowocuje przyzwoitym zyskiem ze sprzedaży albo najmu lokalu, dzięki czemu uzyskamy dodatkowy dochód pasywny.

KAMILA KORNAČKA

KOSZTY ZWIĄZANE Z ZAKUPEM NIERUCHOMOŚCI

Przykład: Mieszkanie z rynku wtórnego za 200 tysięcy złotych

Taksa notarialna z VAT	1931,10 zł
Podatek od czynności cywilnoprawnych	4000 zł
Wpis do księgi wieczystej	200 zł
PCC od hipoteki	19 zł
Odpis aktu notarialnego	50 zł
Prowizja biura nieruchomości (2 proc. + 23 proc. VAT)*	4920 zł

W sumie:

11 120, 10 zł

*Nie wszystkie biura nieruchomości wymagają prowizji od kupującego

Kto się boi porno?

ROBERT ZIĘBIŃSKI, BYŁY REDAKTOR NACZELNY POLSKIEJ EDYCJI „PLAYBOYA”, PUBLICYSTA I PISARZ, W SWOJEJ NAJNOWSZEJ KSIĄŻCE „PORNO. JAK ONI TO ROBIA?” ROZMAWIA Z PRZEDSTAWICIELAMI BRANŻY, O KTÓREJ WIELE OSÓB WIE PODEJRZANIE WIELE, ALE WOLI SIĘ DO TEGO NIE PRYZNAWAĆ. NAM OPOWIADA O TYM, CZEGO DOWIEDZIAŁ SIĘ O BIZNESIE PORNO.

— Pisz pan o tym, że nie ma czegoś takiego, jak uzależnienie od pornografii. Na pewno? Rozumiem, że to coś innego niż alkoholizm czy narkomania, ale czy to oznacza, że nie można tego uznać za uzależnienie?

— Zarówno WHO, jak i Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, przyznały, że nie ma dowodów naukowych, które pozwoliłyby uznać uzależnienie od pornografii za jednostkę chorobową. Jeśli pornografia uzależnia to w sposób behawioralny, czyli tak, jak smartfony i internet, natomiast podłoże takiego uzależnienia jest w przypadku porno o wiele bardziej skomplikowane.

— A dlaczego porno jest tematem tabu?

— Żyjemy w świecie podwójnej moralności, czego przykładem jest fakt, że choć w internecie około 30-35 procent wyszukiwanych treści to pornografia, z której Google czerpie korzyści finansowe, to jednocześnie jest problem z promowaniem mojej książki, ponieważ Google nie pozwala jej reklamować, ze względu na to, że w tytule jest słowo „porno”. Ot paradoks.

— No cóż, to tak jak z alkoholem, którego nikt nie zabrania sprzedawać, ale mówienie o nim w mediach jest obarczone niebezpieczeństwem.

— W przypadku alkoholu mamy jednak ustawy, które

regulują, kiedy i jak można go pokazywać, co doskonale widać, kiedy oglądamy filmy sprzed kilku dekad, w których bohaterowie piją alkohol konkretnej marki, a my widzimy jej logo na butelce, natomiast w nowszych produkcjach, domyślamy się tego, kto jest producentem, po charakterystycznej etykiecie czy kształcie butelki.

— Podkreśla pan, że nad pornografią w internecie nikt nie panuje.

— A powodem tego jest hipokryzja. Udagemy, że nie oglądamy porno, nie interesujemy się nim, wszystko o nim wiemy z opowieści innych osób, bo „kolega opowiadał”. To przemykanie oczu powoduje, że w tej branży jest spora bezkarność, a co jakiś czas na światło dzienne wypływają pewne patologie. Obranzy porno mówi się wtedy, kiedy wydarzy się w niej coś złego.

— Może jest więc tak, że pornografia potrzebuje regulacji prawnych? Wydaje mi się, że kraje, w których prostytutki płacą podatki, mają realnie mniejszy problem z tą kwestią.

— Oczywiście, podobnie jest z edukacją seksualną, o której u nas się mówi, że prowadzi do seksualizacji dzieci, a tymczasem doświadczenia innych państw dowodzą, że tam, gdzie jest ona prowadzona na wysokim poziomie, wyraźnie spada odsetek niechcianych ciąż, a wiek dziewcząt, które rozpoczynają współżycie, jest wyższy.

— Dlaczego pornografia jest traktowana jako coś tak niebezpiecznego?

— Andrzej Gryżewski, seksuolog, z którym omawiałem wiele spraw kluczowych dla mojej książki, przypomniał mi, że kiedyś świat islamski był światem wyzwolonej seksualności, rozwijającym ars amandi, czyli sztukę kochania. Kiedy w życie tych ludzi wkroczyła religia, to się zdecydowanie zmieniło. Seks, który wcześniej traktowano jako coś ludzkiego i bardzo potrzebnego, a przy tym sensualnego, zaczął podlegać kontroli. Wprowadzone zostały restrykcyjne kary za cielesność, a prawa kobiet są bardzo ograniczane. Społeczeństwo, które w otwarty sposób traktuje swoją seksualność, potrafi mówić o własnych potrzebach, jest



— Byłem zaskoczony tym, że „normalni” dziennikarze nie umawiają się na rozmowy z przedstawicielami tego środowiska — mówi Robert Ziembinski

społeczeństwem wolnym. A przecież to zastraszonemu społeczeństwem łatwiej manipulować. Wszystko więc sprowadza się do polityki i religii.

— Skąd wzięła się potrzeba napisania tej książki?

— Wszystko zaczęło się od tego, że dwa lata temu pojechałem do siedziby Dorcela, największej firmy produkującej filmy porno, w Paryżu. Tam poznałem Clę Gaultier, czyli kobietę, którą dzisiaj możemy uznać za najpopularniejszą aktorkę porno w Europie. Wszedłem do tego pomieszczenia, w którym na mnie czekała, i uświadomiłem sobie, że patrzy na mnie, zastanawiając się, czego mogę od niej chcieć. Dotarło do mnie, że tak, jak ja nie wiem, jak wygląda jej świat, tak i ona nie wie, czego może od niej chcieć facet, który jest zwykłym (a nie branżowym) dziennikarzem. Byłem zaskoczony tym, że „normalni” dziennikarze nie umawiają się na rozmowy z przedstawicielami tego środowiska, oni byli zaskoczeni tym, że ja się chcę umawiać. Uświadomiłem sobie wtedy też, że typowymi pomysłami na to, kim są aktorki porno, są przepuszczenia dotyczące tego, że pewnie są one zastraszane i zmuszane do pracy, są byłymi striptizerkami, a więc być może są też uzależnione od narkotyków itd. Spotkałem się tymczasem z osobą, która

jest wysportowana, prowadzi higieniczny tryb życia, jest w lepszej kondycji ode mnie, nie ma żadnej traumy. Wybrała taki zawód, a nie inny, i stara się go wykonywać go jak najlepiej, czego dowodzi m.in. fakt, że ogląda filmy porno po to, żeby sprawdzić, co aktorzy robią dobrze, a co źle.

— I wtedy pojawił się pomysł, żeby nie ograniczyć się do tej jednej rozmowy?

— Tak. Muszę jednak przyznać, że trafilem na opór. Aktorki nie chciały ze mną rozmawiać, bo obawiały się, że i tak nie zrozumie ich życia, nie uwierzę w to, co mi powiedzą.

— Może bały się, że będzie pan szukał dowodów na istnienie różnych patologii w branży?

— Być może. Prawda jest jednak taka, że nawet kiedy drażni się bardzo mocno, są wyłącznie jednostkowe przypadki przemocy.

— A przekręty finansowe?

— Ich jest zdecydowanie więcej, ale jest to tożsame z tym, co się dzieje w „tradycyjnym” kinie. Różnica jest taka, że przy porno ludzie pracują nago. Mam przyjaciół aktorów, którzy grają w „zwykłych” filmach, a którym producenci w czasie pracy próbują zmieniać umowę na mniej korzystną. Aktorki porno doskonale znają swoją branżę, wiedzą, z kim się dobrze pracuje, a kto jest sukinsynem.

I wiedzą też, z kim warto pracować mimo tego sukinsynstwa, bo to będzie trampolina do sukcesu. Oczywiście, jest wiele firm działających na pograniczu prawa, myślę tu o firmach fasadowych, które zakładają np. agencje modelek, zmuszając kobiety do grania w filmach, okłamując je. Tak było w przypadku firmy GirlsDoPorn.

— I to jest ten kawałek branży porno, o którym słyszymy w mediach najczęściej.

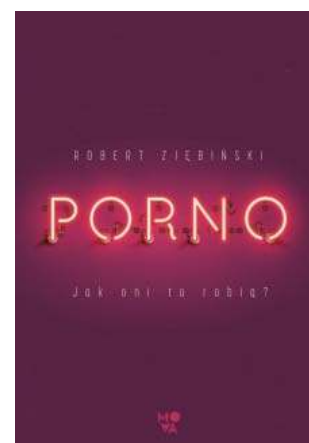
— Oczywiście, bo on jest nielegalny, oparty na fantazjach obrzydliwych samców. I chociaż stanowi niewielki fragment rynku porno, to on rzuca najdłuższy cień. Ale jest też jeszcze jedna ogromna grupa oszustów, robiących wielką krzywdę kobietom. Chodzi mi o tych wszystkich ludzi, którzy w zaciszu swojej sypialni kręcą filmy, które później mają być skasowane, a okazuje się że np. po rozstaniu pary takie nagranie trafia do internetu. W sieci znajdziemy też ohydne filmy z gwałtów. Warto jednak pamiętać, by tego typu działań nie nazywać pornografią, tylko przestępstwami.

— Muszę przyznać, że nie przestaje mnie zadziwiać, jak wiele kobiet pada ofiarami ujawniania takich intymnych materiałów.

— I dlatego uważam, że człowiek jest jednym z najpodlejszych zwierząt. Nie jestem w stanie zrozumieć czy zaakceptować np. takich nagrań z gwałtów. Takich ludzi należy karać.

— Czy w takich sytuacjach administratorzy stron z pornografią faktycznie współpracują z policją, czy raczej gotowi są zamykać takie sprawy pod dywan?

— Odpowiem pytaniem: a czy od innych serwisów, na przykład takich, które zamieszczają pirackie wersje książek czy filmów, można wyegzekwować ich usunięcie? Nie, administratorzy wykonują ruchy pozorne, które polegają na tym, że usuwają część plików, które mają w nazwie tytuł, którego właściciel praw się zgłosił. Wprowadzają za opłatą ten tytuł do kupienia oficjalnie u siebie, dają sample do pobrania za darmo, aby ludzie mogli kupować, gdy im się spodoba. Tak samo działa PornHub. Niedawno informowano o 16 milionach



filmów usuniętych w ciągu ostatniego miesiąca. Był więc triumf, że zniknęły filmy typu rage porn i revenge porn. Co tak naprawdę zniknęło? Konta, które nie były autoryzowane, czyli konta, które równie dobrze mogły wrzucać filmy legalne, jak i treści przemocowe. Czy zniknęły filmy nakręcone w sypialniach, które nigdy nie miały ujrzeć światła dziennego, czy zniknęły nagrane gwałty? Nie sądzę. Tego się nie da zweryfikować, bo pliki nie zawsze są odpowiednio oznaczane. Wielka czystka PornHuba spowodowała, że zniknęła cała masa prawdziwych kont pornhuberek, parę osób z Polski wyleciało z hukiem, ponieważ nie kliknęły w link „autoryzuj” czy „zatwierdź”. PornHub jest nieskończonym źródłem danych, których nie da się przejrzeć. To jest nierealne. Jedyną możliwością wykasowania tego wszystkiego jest restart serwisu, a na to się nikt nie zgodzi. Zbyt wielkie pieniądze za tym stoją. Zbyt wielkie pieniądze płyną z oficjalnych kont i kontraktów z wszystkimi wytwórniami, ze streamingów, kanałów reklamowych.

— Skoro jest to tak ogromny biznes, to znaczy, że i zapotrzebowanie jest ogromne?

— Wszystko sprowadza się do tego, że porno nie istnieje bez odbiorcy i gdyby ludzie nie fantazjowali na jakiś temat, to nie byłoby takich filmów.

— A co z amatorskim porno?

— Świat amatorów, którzy tworzą swoje filmy np. na PornHuba, to już jest inny świat. Tu nie ma producentów, przynajmniej teoretycznie, bo wiadomo, że chętnie przejmują oni te osoby, które stają się popularne. Amatorskie porno jest mniej mecha-

niczne, a bliższe życiu i temu, jak ludzie naprawdę uprawiają seks.

– Mówi pan, że porno dostaje baty i od prawicy, i od lewicy. Z jakich powodów ludzie z tych dwóch światów krytykują porno?

– Myślę, że wszystko sprowadza się do seksu, tylko do różnych podejść do niego. Oczywiście prawica trąbi o tym, że porno powinno być zakazane, bo to jest perfidne, zboczone i obrzydliwe, że ludzie się tak nie zachowują, a seks to intymna sytuacja, w której znajduje się dwójka osób mających na celu prokreację. Lewica trąbi, że jest to poniżanie, krzywda, upadanie, zło, kultura gwałtu itd. Po prawej stronie nie ma co liczyć na żaden dialog, bo tam obowiązuje kod, który mówi jasno, że seks jest dopuszczalny jedynie w małżeństwie, że służy prokreacji, że przyjemność czerpana z seksu nie jest wskazana. Alewa strona, która bardziej powinna być otwarta na dialog, występuje z pozycji „my wiemy lepiej”.

Kiedyś spotkałem się z wypowiedzią jednej z polskich polityczek, która mówiła o tym, że żadnych umów w porno nie ma (ajak są, to są kruczki prawne zapisane drobnym drukiem, a których nikt nie czyta). Gdy polityczka mówi, że nikt nie czyta zapisów drobnym drukiem, to jest to zły przykład, bo powinno się dokładnie czytać umowy i powinno się ludzi do tego zachęcać. Jej wypowiedź była też absolutnym potwierdzeniem, że nigdy na oczy takiej umowy nie widział, ponieważ generalnie w dużych firmach producenckich musi istnieć zapis, co do tego, co będzie się działo na ekranie. To jest praca, to jest budżet, kręcenie filmów porno nie równa się postawieniu kamery na statywie i powiedzeniu: „a teraz róbcie, co chcecie”.

– Co było dla pana zaskoczeniem w czasie pracy nad książką?

– Chyba to, że tak dużo ludzi w tej branży jest w niej, bo chce, że te dziewczyny chcą być aktorkami porno.



– A nie, że pochodzą z biednych domów, mają za sobą różne traumy, że zostali zmanipulowani?

– Nie. Chcą, bo wcześniej np. wstydzili się swoich potrzeb seksualnych, bały się mówić o tym, czego pragną, a teraz mają dookoła siebie ludzi, z którymi mogą o tym porozmawiać w otwarty sposób i okazuje się, że ci ludzie nie są zбочeńcami. Smutne

jest w tej całej awanturze wokół porno, że nikt nie podejmuje wspólnej próby wyrocznienia zła z tej branży.

– A co z feministkami? Czy ich podejście do pornografii się zmieniło?

– Zmienia się bardzo. W latach 70. feministki były zdecydowanie przeciwne porno, ale ten radykalny feminizm, który walczył z pornografią, jest dzisiaj w mniejszości. Pojawiało się za to sporo feministek, dzięki którym powstają opracowania naukowe na temat feministycznego spojrzenia na porno. Część aktywistek walczy o prawa kobiet same zaangażowały się w tworzenie treści i serwisów zawierających treści pornograficzne bezpieczne, czy etyczne. Wciąż nie jest tak, że feministki są przeciwniczkami pornografii, jeśli już to tylko te najbardziej radykalne.

– W pana rozmowie z Andrzejem Gryżewskim padło hasło, że wizerunek pornografii się ociepla. Całkiem niedawno oglądałam dwa serie, których bohaterki

oglądały filmy pornograficzne: „Pani Fletcher” oraz „Miłość i anarchię” i pomyślałam, że może faktycznie mamy do czynienia z przełomem? Choć muszę przyznać, że ja nie mogę przestać myśleć o tym, że ta branża jest jednak podatna na nadużycia, więc wymaga chyba sporej kontroli.

– Musimy myśleć o skali. Jeśli mamy branżę, która zajmuje się 30-35 proc. wszystkiego, co jest w internecie (legalnie i nielegalnie), to mówimy o setkach tysięcy filmów. Przypadki złych zachowań, nieetycznych, gwałtów, handlu ludźmi – tego nie ma dużo. Co więcej, te osoby, które dobrze się w tej branży odnajdują i które nie doznały w niej przemocy, nie będą zabierać głosu, występować w obronie porno, bo czują się wyrzucone na margines społeczeństwa, czego przykładem jest sprawa Nicole Gililand, która po tym, jak zakończyła krótką karierę porno, wyjechała na prowincję, założyła rodzinę i posta-

nowiła zacząć studia. I tu się zaczyna tragedia. Jedna z pań z uczelni odkryła, że Nicole grała w filmach porno, więc kobieta została wydalona z uczelni. Kilka lat po fakcie! Odszedł od niej mąż, rozsyłało się życie, próbowała popełnić samobójstwo. Ale kiedy się poskładała, uznała, że to nie jest jej błąd. Grała w filmach porno, bo chciała, bo dzięki nim zarobiła pieniądze, dzięki nim mogła się wyprowadzić i do tej decyzji nikomu nie. Gililand wytoczyła proces uczelni i najprawdopodobniej go wygra. Jeśli tak, to będzie pierwszy proces, który pokaże, że stygmat w społeczności porno istnieje, że społeczeństwo dzieli ludzi na lepszych i gorszych, i pokaże też bardzo mocno, dlaczego te dziewczyny milczą. Głos zabierają więc częściej ofiary. I ten głos jest najbardziej słyszalny, na szczęście, bo absolutnie słusznie dopinają się o swoje prawa i zadośćuczynienie za krzywdy.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

Feministki i ich różne spojrzenia na porno

Wśród kobiet nie ma zgody co do tego, w jakich kategoriach postrzegać pornografię: jest ona zła, dobra? Służy wyzwoleniu kobiet czy ich zniewoleniu?

Agata Araszkiewicz w tekście „Kobieta w pornografii: feministyczne sprzeczności” zauważa, że feministki zwróciły większą uwagę na porno w połowie lat 70. Co ciekawe, było to zaledwie dekadę po tym, jak opiewano wolną miłość i cieszą się seksualnym wyzwoleniem.

Katarzyna Jewtuch, autorka tekstu „Kobiece spojrzenie na pornografię. Kobiece ciało w pornografii”, przypomina z kolei, że „Kobiece stanowiska wobec pornografii podzielić można na trzy zasadniczo różne nurty, które w skrócie nazwać można antypornograficznym, antycenzuralnym i proseksualnym”. Autorka tego tekstu tłumaczy to faktem, że już same różnice w definiowaniu pornografii mnożą różne punkty widzenia.

FEMINISTKI ANTYPORNOGRAFICZNE

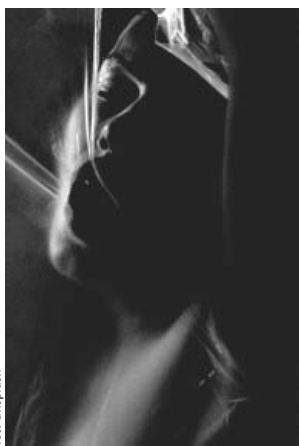
Feministki antypornograficzne, jak zauważa cytowana już Katarzyna Jewtuch, „w porno widziały przyczynę przemocy wobec kobiety (nie tylko gwałtów, ale i niesatysfakcjonującego życia seksualnego), porno obarczyły wizualnym umocnie-

niem patriarchalnej władzy, spychającą kobietę do roli przedmiotu, mającego służyć jedynie męskiej przyjemności”. Z tego powodu dążyły do delegalizacji pornografii i poddawały w wątpliwość jakąkolwiek możliwość, by aktorki porno decydowały się na takie zajęcia dobrowolnie i w pełni świadomie. Pojawiały się wręcz głosy, że kobiety występujące w „rozbieganych filmach” to osoby chore psychicznie albo zdesperowane niemocą ekonomiczną.

Feministki antypornograficzne nie dopuszczały w zasadzie możliwości, by kobiety czerpały jakąkolwiek przyjemność z pornografii, niezależnie od tego, w jakiej roli by się postawiły: aktorki czy odbiorczynie.

FEMINISTKI ANTycENZURALNE

Feministki antycenzuralne skupiają się głównie na obronie prawa do reprezentacji różnych form seksualności. Co ważne, żadnej z nich nie przypisują wartości. Ich zdaniem instrumentalizacja kobiet może się objawiać na różne sposoby, a jej przejawem nie musi być wyłącznie film porno, ale także, traktowane jako



fol. unsplash

opresyjne, zmuszanie kobiet do tego, by tłumili w sobie pożądanie, choćby z obawy przed tym, że zostaną źle zrozumiane lub skrytykowane jako te, które gotowe są poddać męskiej władzy.

FEMINISTKI PROSEKSUALNE

Feministki, szukając szans na porozumienie w sprawie pornografii, zaczęły m.in. podkreślać, że o atrakcyjności porno z punktu widzenia kobiet i mniejszości seksualnych może decydować warstwa wizualna filmów. Takie stawianie sprawy było także szansą na przyznanie, że każdy ma

prawo do wolności wyboru, czy to w zakresie seksualności, czy też wolności słowa, a także, co podkreśla Katarzyna Jewtuch, prawa do wyboru źródła zarobku, nawet jeśli jest to pornografia. Zorientowane na takie podejście wobec pornografii feministki, nie udają, że tradycyjnie rozumiane przekazy porno nie umacniają patriarchalnej kultury, dlatego upominają się o to, by wspierać kobiety w akceptacji ich seksualności i odkrywanie przez nie świadomości swojego ciała i tego, co sprawia im przyjemność.

A MOŻE INNE PORNO?

Branża pornograficzna, tak jak każda inna, jest czuła na zmiany i potrzeby. Pod wpływem kobiecego namysłu nad porno oraz ich potrzebami, pojawiły się filmy, które z założenia miały uwzględniać wrażliwość (także estetyczną) kobiet. Za kamerą stawały często one same, a nierzadko też twórczynie nowej, zorientowanej na kobiece potrzeby odmiany pornografii, określały się feministkami. Oprócz tego poddano w wątpliwość typowe role, jakie odkrywały kobiety w tradycyjnych prze-

kazach pornograficznych, oddając w ich ręce o wiele większą siłę sprawczą oraz rezygnując z pokazywania przemocy wobec kobiet oraz scen mających bliskie konotacje z gwałtem.

Daria Bruszevska-Przytuła

„Co więcej kobiety mają prawo nie tylko do konsumowania pornografii, ale także do uczestniczenia w niej. Jest to konsekwencja prawa do samoposiadania, a więc swobodnego i pokojowego rozporządzania własnym ciałem. Jeśli kobieta lubi pokazywać innym swe nagie ciało i czerpać z tego korzyści, to wara innym od jej wyboru. Odmawianie jej tego prawa jest równoznaczne z odebraniem jej prawa do podejmowania decyzji dotyczących własnego życia. Takie stanowisko wiąże się z uznaniem, że jej ciało należy do kogoś innego – rządu, kościoła czy społeczeństwa – i przekreśla możliwość decydowania o własnym losie.”

Wendy McElroy

„Przestrzeń pornografii, która używa żyjących, prawdziwych kobiet, jest przestrzenią burdeli, obozów koncentracyjnych

nych dla kobiet, seksualnych ubojni. Teraz pytam was: co zamierzacie zrobić?”

Andrea Dworkin

„Bo liberalna wolność bynajmniej nie ma służyć równości. Jest to wyłącznie równość między lepszymi. Pares inter primus. W wolności kobiet do oglądania porno/ reklam z gołymi kobietami, itp., itd. – niestety widzę więc powielenie figury służącej/prostytutki, projekcji wypartej seksualności pani na pannę służącą, która i tak nie ma twarzy do stracenia. Aktorki porno – one mają odwalac za nas mokrą robotę, służyć naszemu podnieceniu, naszej przyjemności patrzenia – liberalne uznanie dla wolności seksualnej odbywa się cudzym, ukrytym kosztem. Ten rodzaj akceptacji dla pornografii jest dla mnie z gruntu fałszywy, bo żadna znas nie zamienilaby się z nią – aktorką grającą ciałem ku naszej (?) uciechy.”

Katarzyna Bratkowska

Wszystkie cytaty za: Katarzyna Jewtuch, „Kobiece spojrzenie na pornografię. Kobiece ciało w pornografii”

Pewnego dnia wyrzuciłam połowę ubrań

CODZIENNOŚĆ || Minimalizm to bardzo pozytywne zjawisko. Jego wyznawcy przekonują, że ograniczenie przedmiotów materialnych pozwala także uporządkować głowę. Ale bywa, że rozumiemy go nieco opatrzenie i zaczynamy wyrzucać wartościowe rzeczy.



Fot. Ewa Lubirka

Zapchane szafy mogą nas denerwować ale...

Raz na kilka miesięcy Monika przegląda swoją szafę. Kolejna para jeansów, która kupiła dwa lata temu wydaje się niepotrzebna. W worku na śmieci ładują kolejno: torebka — kopertówka, którą miała raz na weselu, sweter, który tak naprawdę nigdy jej się nie podobał, sukienka z którą ma złe wspomnienia i kilka T-shirtów. Potem Monika wyrzuca czapki, bo ma ich za dużo, trzecią parę rękawiczek, bo tyle par, to prawdziwa rozpusta. Do worka idą też buty sportowe: Monika postanawia zatrzymać tylko jeden model.

Potem dumna prezentuje w sieci zdjęcie garderoby po rewolucji i cieszy się swoim sukcesem. Ogranicza się. Czyli jest minimalistką.

Weronika na tę opowieść uśmiecha się pod nosem. Ona też, kiedy zaczynała przygodę z minimalizmem była taką Moniką.

— Na początku wydawało mi się, że wszystko jest mi niepotrzebne. Jakbym się nie pohamowała, to bym wyrzuciła jeszcze więcej, po czym mogłoby się okazać, że jednak jest mi to potrzebne. Nie o to chodzi, żeby chomikować, ale

żeby się nie zapędzić w drugą stronę — mówi. — Dzisiaj rozstaję się z rzeczami bez sentymentu i nie kupuję innych, dopóki nie okaże się, że nie da rady bez nich funkcjonować. Ale miałam taki moment, kiedy dużo czasu spędzałam w domu, że jak przyszło się np. ubrać na wyjście, to nie miałam w co. Adlaczego? Bo eleganckie sukienki i wyjściowe rzeczy po prostu wyrzuciłam!

Podobnie jest u Beaty. Jej ambicją było stworzyć szafę kapsułową. Najpierw poczytała o niej w Internecie, potem jej koleżanki z biura bardzo chwaliły sobie takie rozwiązanie. Szafa kapsułowa to zbiór kilku lub maksymalnie kilkunastu elementów odzieży, z których można stworzyć jak najwięcej stylizacji — na każdą okazję.

Jakie są korzyści z posiadania szafy kapsułowej?

Przede wszystkim chodzi o to, by mieć w garderobie tylko to, co faktycznie się nosi. I Beata tak właśnie chciała mieć. Tyko nie uwzględniła kilku rzeczy. Prowadzi tak różnorodne życie, że nie da się w jej przypadku mieć kilkunastu rzeczy. Zajmuje wysokie stanowisko menadżer-

skie, które wymaga od niej odpowiedniej stylizacji na co dzień. Uwielbia górską wspinaczkę, kajaki, ćwiczy jogę, gra w tenisa i odpręża się na narciarskich stokach. Często bywa na ważnych przyjęciach i eleganckich eventach, na które nie może założyć garsonki, w której przechadza się po biurówce.

— Szafa kapsułowa to świetna rzecz, ale nie dla mnie — kręci głową. — Po tym jak ograniczyłam garderobę musiałam... iść na zakupy i zaopatrzyć się w nowe rzeczy.

Milena urodziła drugie dziecko. Stwierdziła, że nie popelni już tego błędu, co 10 lat temu, przy pierwszym, kiedy wydawało jej się, że musi wykupić wszystko z hurtowni dziecięcej. Tym razem postawiła na pieluchy wielorazowe, zabawki w stylu Montessori i kilka wygodnych śpioszaków. Do kąpieli zamiast popularnej wanienki, wiaderko. Nie zamierzała też wspierać koncernów kosmetycznych: postanowiła, że będzie pielęgnować dziecko polskimi, tanimi kosmetykami.

— Nie dam już zarobić na mnie tak jak kiedyś — opowiadała z satysfakcją koleżankom z placu zabaw,



Fot. Pixabay

... wyrzucanie ubrań nie zawsze jest dobrym objawem minimalizmu



Gdy zaczęłam porządkować nasz dom, wszystko zaczęło mi przeszkadzać.

jednocześnie kołysząc nogą śpiącą w wózku Antoninę. — Dawniej ludzie nie mieli tylu produktów i jakoś wychowali dzieci.

Szybko lekarze zdiagnozowali u Antosi atopowe zapalenie skóry. Okazało się, że mała potrzebuje specjalnych kosmetyków do pielęgnacji skóry, a nawet proszków do

prania jej ciuchów. Kilka par śpioczków też nie wystarczało, bo dziecko ulewało i Milena nie nadążała z praniem. Z minimalizmem szybko się pożegnała.

Dorota uważa, że jesteście odpowiedzialni za swoje rzeczy.

— Bez chwili refleksji nad tym będziemy wółko kupować i pozbywać się rzeczy. Nie uważam że nie mamy się niczego pozbywać, ale musimy robić to z głową. Rozglądać się wokół czy ktoś nie potrzebuje, oferować na darmo. To potrwa dłużej niż wyrzucenie do kosza, ale bardziej się opłaca nam wszystkim w szerszym kontekście.

Anna przyznaje, że był taki czas, że wpadła w sidła ekoterroryzmu.

— Miałam wrażenie, że cokolwiek kupię, jest zbędne. Wróciłam do cerowania skarpetek, a potem wstydziłam się zdjąć buty w gościach. Ale uważałam, że kupno kolejnej pary jest nieekologiczne. Ostatnio trochę się uspokoiłam, ale wciąż mam wątpliwości.

Z jednej strony „minimalizm cierpi” gdy trzymam dobre, sprawne rzeczy, które nie są mi potrzebne, ale „może się

przydadzą”, a z drugiej strony pozbycie się klóci się z ekologią. Bo jak to wyrzucić na śmietnik?

Balans, dystans, równowaga, prostota. Tak krótko można zdefiniować minimalizm, który w ostatnich latach stał się szalenie popularny. Co zrobić, żeby właściwie go rozumieć?

— Minimalizm i uświadamianie sobie czego naprawdę potrzebujemy sprawia, że ilość wszystkiego co jest wokół, zaczyna przytłaczać. Gdy zaczęłam porządkować nasz dom, wszystko zaczęło mi przeszkadzać. Nawet rzeczy, których używam kuły mnie w oczy mimo że wiedziałam, że są mi potrzebne — po prostu zaczynało mnie złościć, że ich używam. No bo generalnie, jakby nie patrzeć prawdopodobnie bez 80 proc. przedmiotów dałoby się żyć — tylko mniej wygodnie — uważa Basia Słok, autorka popularnego bloga smartnest.pl. I dodaje: — Pogodziłam się z tym, że mam swój styl i nie zamierzam dążyć do minimalizmu, który stoi w sprzeczności z moją naturą, rodzinną tradycją i stylem życia.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

Psychiatrzy i pacjenci w dobie COVID-19

ZDROWIE || Redagując książkę „Człowiek w obliczu nieznanego. Psychiatry i pacjenci w dobie COVID-19” zwróciłem uwagę na pewien powtarzający się temat dotyczący depresji. Temat, który opisałem, a potem odnalazłem także w rozdziałach innych autorek i autorów.

To sprawiło że zacząłem się zastanawiać, czy depresja nie jest w pewnym sensie wpisana w sposób życia wielu osób oraz traktowania siebie samych i innych. Ten „sposób życia” nazwałbym eksploatacją samego siebie.

Podczas mojej pracy zawodowej jako lekarz psychiatra rozmawiałem z bardzo wieloma pacjentami z depresją. Zauważyłem, że część z tych osób miała i ma do siebie pewien określony stosunek. Określiłbym to w ten sposób, jakby te osoby miały same sobie i innym służyć wyłącznie do osiągnięcia jakiś określonych celów. Jakby mogły tylko same się eksploatować, same od siebie wymagać, nie dostrzegając swoich własnych – ludzkich – potrzeb: emocjonalnych, bliskości, zdrowotnych, odpoczynku i potrzeby rozumienia samych siebie.

DOM, KTÓRY MA TYLKO FASADĘ

Taką sytuację można porównać do domu, który ma tylko jedną okazałą fasadę od frontu, ale za fasadą nie ma wnętrza tego domu, pięter pomieszczeń, pokoi, korytarzy, schowków i piwnic. Jest tylko to, co ma służyć jakemuś wyglądowi, osiąganiu celów, podążaniu „ścieżką kariery”, „ścieżką sukcesu”. Tylko to jest w takim „domu” zbudowane i tylko to jest od niego oczekiwane.

W naszej książce „Człowiek w obliczu nieznanego. Psychiatry i pacjenci w dobie COVID-19” jeden z jej autorów – prof. Mariusz Jędrzejko cytuje wypowiedź swojego pacjenta: „Mam swój cel. Chcę być najlepszy”. W takiej sytuacji całe poczucie własnej wartości jest rozmieszczone tylko w jednej płaszczyźnie – wznoszącej się ku górze fasadzie budynku bez zaplecza. Taka fasada ma na sobie „neony”, które wyróżniają następujący sposób myślenia: „Jestem tyle wart, co moje osiągnięcia. Jak nie mam osiągnięć, to nic nie znacze. Muszę stać coś robić, pokazywać. Muszę mieć najlepsze to, czy tamto. Muszę zbudować najlepszą firmę, podążać ścieżką kariery wyznaczoną przez korporację i myśleć co dzień, na jakim jej etapie będę za 10 lat.



Fot. Fundacja „Twarze Depresji”

Muszę pokazywać określone dobra materialne, wyznaczniki statusu”. Tylko że cały ten proces budowania takiego „domu” i umieszczania na nim „neonów” odbywa się olbrzymim kosztem – kosztem samego siebie.

Oczywiście za tym wysiłkiem idą wymierne sukcesy. Często jest to awans, kariera, pieniądze, różnego rodzaju dobra materialne, pokazywanie innym swojej pozycji.

Z drugiej strony idzie za tym poczucie wykorzystywania i eksploatacji przede wszystkim samego siebie, a także olbrzymie oczekiwania od siebie. To również nie dostrzeganie innych ludzi, czy może raczej widzenie ich jako użytecznych lub nieużytecznych na drodze własnej kariery.

OKAZAŁA FASADA, CZY JEJ BRAK WIAŻĄ SIĘ Z DEPRESJĄ?

Kiedy pojawia się depresja? Można powiedzieć, że zarówno, kiedy uda się zbudować tę piękną fasadę, jak i kiedy nie uda się jej zbudować. Ina ten paradoks chciałbym właśnie zwrócić uwagę.

Jeśli uda się zbudować wysoką ścianę osiągnięć, często za nią kryje się depresja. Zaczyna się płacz, rozpacz i świadomość, że jest się samotnym. W efekcie fasada jest ukończona. Wszyscy wokół podziwiają ją albo zazdroszczą. Natomiast osoba, która zbudowała taki jednowymiarowy pokaz osiągnięć, wyznaczników



Fot. unsplash.com

i dotarła do wysokiego punktu indywidualnej ścieżki kariery, orientuje się, że nie ma pokoju, w którym mogłaby się poczuć dobrze, bezpiecznie, miło i ciepło. Spostrzega, że

za fasadą nie ma żadnego pokoju, bezpieczeństwa, bliskich osób. I właśnie wtedy zaczyna się depresja, rozpacz, czasami również nadużywanie alkoholu.



Fot. sławomurawiec.pl

„DEPRESYJNY” SPOSÓB MYŚLENIA

Jeśli w którymś momencie nie udaje się zbudować takiej fasady, bo – pomimo olbrzymich wysiłków, talentu, zdolności i kreatywności budującego – następuje reorganizacja w firmie, brak awansu, zwolnienie z pracy – także pojawia się depresja. Takie osoby myślą: „Jeśli nie jestem tym, kim powinienem być według własnych oczekiwań, jeśli nie mam tej ścieżki kariery, wyznaczników statusu i pozycji, to znaczy, że jestem zerem, nikim, świat się wtedy wali”. Znika fasada, ale za nią nie ma się gdzie schronić. Wtedy także pojawia się depresja. Powiedziałbym nawet – uporczywa depresja, której często towarzyszy poczucie krzywdy i niesprawiedliwości.

Zacytuję jeszcze raz prof. Mariusza Jędrzejko, który w naszej książce tak opisuje sytuację jednego ze swoich pacjentów: „Z pewnością obecne wokół Darka wzory społecznego i ekonomicznego sukcesu odegrały wielką rolę, szczególnie w kształtowaniu się jego poglądów na funkcjonowanie człowieka. Sukces finansowy zaważał na umysłami setek tysięcy, a może nawet więcej ludzi. Gotowi są oni temu sukcesowi poświęcić wszystko i podporządkować mu całe swoje życie. Brak tego sukcesu jest dla nich porażką życiową, nie chwili, nie danego eta-

pu, ale życiową. Pokazuje to, jak w procesie transformacji społeczno-ekonomicznej zgubił się człowiek. Być może jest to także dowód na masowe gubienie w społeczeństwie ponowoczesnym cnót kardynalnych. Istotną uwagę jest zdecydowana przewaga czynnika ryzyka (sukces za wszelką cenę) nad czynnikami ochronnymi (posiadanie fantastycznej rodziny i zespołu sprawnych pracowników)”. Dodam do tego, że taka postawa może się skończyć depresją niezależnie od finału, czy się odniesie ten sukces, czy nie.

Jak więc żyć? Trzeba pamiętać o budowaniu pokoi za fasadą domu, czyli o bliskich, o relacjach, o innych wartościach niż tylko finansowe. Więcej na ten temat można przeczytać w książce „Człowiek w obliczu nieznanego. Psychiatry i pacjenci w dobie COVID-19”, którą zredagowałam wspólnie z doktorem Tomaszem M. Gondkiem i wieloma autorkami i autorami z całej Polski. Zachęcam do lektury.

DR N. MED. SŁAWOMIR MURAWIEC

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

EMERYT szuka pracy, najchętniej stróż, dozorca, doświadczenie w ochronie 600079686

FERMA drobiu w Drozdowie (powiat olecki) zatrudni brygadzystę do produkcji zwierzęcej (drób). 601-303-617

GOSPODARSTWO rolne w Drozdowie (powiat olecki) zatrudni brygadzystę do produkcji roślinnej. 601-303-617

MEBLE Okmed Demko Sp. j. zatrudni PRACOWNIKA GOSPODARCZEGO. Informacje w siedzibie spółki. Braniewo ul. Kolejowa 13, lub praca@mebleokmed.pl

OŚRODEK Wczasowy HELENA, Jeziorowskie zatrudni recepcjonistkę, kelnera/ę, barmana/ę, kucharza/ę, osoby do sprzątnia. 509-28-63-63

PRACA W OPIECIE - NIEMCY. SENTIUM to Firma Godna Zaufania. Legalne zatrudnienie, sprawdzone oferty, bezpłatny transport. ZADZWOŃ! Stawki do 1600 €. www.sentiump.pl Darmowe testy na covid-19 dla naszych opiekunów wyjeżdżających do pracy. , tel.501-409-214, 505-440-380 www.sentiump.pl

W gospodarstwie, tel.782265594

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

ZATRUDNIĘ kierowcę wywrotki tel. 502-587-305

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

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

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

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

SPRZEDAM

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

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

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

POMOST ruchomy, wał łukowy, okna 120x72, zbiorniki paliwa 2000l, 606-313-447

SIECI rybackie nowe, ręcznie obszywane, 724-738-355

SPRZEDAM b.tanio. Meble pokojowe szafę i 2-komody. Stan bd, 603-087-202

SPRZEDAM działkę o pow.22 ary Wielimowo. Do jeziora 100m. 734283711

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone. Stare Jabłonki. 515062733; 696042939

SPRZEDAM jęczmień jary, 650 zł/tona oraz pszenicę jarą tonika nasiew. 503534597

SPRZEDAM meble pokojowe - różne - używane. Nidzica, 605-207-496

KUPIĘ

STARE monety; Ruble kupię, 607-852-453

SZKLANE kury (bomboniery). Szkło kolorowe z PRL (talerze) kupię, 607-852-453

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

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

DOM 1-rodzinny sprzedam, 90m2, + budynek gospodarczy 70m2, piętrowy. Rożental 7, tel: (89)613-16-17

KUPIĘ MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ DO 60m2 W OSTRÓDZIE , 695845003

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

NML Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

NML Nowe mieszkania do wynajęcia, 3 i 2 pokojowe, ul.Szkolna 6, Nowe Miasto Lubawskie tel.880-705-282 lub tel.698-618-396

NML Sprzedam budynek mieszkalny 180m2, podpiwniczony, działka 22 ary, 2 garaże, okolice Biskupca Pom., 782-530-992

NML Sprzedam dom w Nowym Mieście Lubawskim tel.697-441-433.

NML Sprzedam działkę 10 arową pod budowę, uzbrojona, Jamielnik, tel.506-439-480.

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

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

NML Sprzedam lokal mieszkalny 3 pokoje o pow. 78,9m2 z pomieszczeniami przynależnymi na pierwszym piętrze w budynku dwurodzinnym w centrum Nowego Miasta Lubawskiego oraz garaż dwustanowiskowy, 694-720-961

NML Wynajmę lub sprzedam mieszkanie 3 pokojowe o pow.57,5m2 z wyposażeniem przy ul.Piastowskiej 6 w Nowym Mieście Lubawskim, 605-033-854

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

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

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

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

FIAT 126p elegant- sprzedam. 500-70-10-61

NML Sprzedam opony zimowe z felgami stalowymi od Opla Corsy D, 4 sztuki, 185x65/R15, 605-739-091

OPONY z felgami aluminiowymi, letnie 225/45/17. Nidzica, 512-959-318

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM Opla kadeta, 1.4benzyna (1991r.), koparkę Pelikan, osie ify, 724-742-559

USŁUGI

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

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

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

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.

POGOTOWIE kanalizacyjne. Udrażnianie, przepychanie, czyszczenie mechaniczne i ciśnieniowe wuko. Wanny, WC, zlewy, brodziki. Przeglądy kanalizacji kamerą, tel.694-170-031, Erkan 24h

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

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

SZYCIE kołder, 665-434-450

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

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

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

RÓŻNE

AUTOMAT do pił trakowych, skok 5cm, taśmówka koła 110+ wózek, 796-500-889

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

SZUKAM dziewczyny. Cel matrymonialny, 579-933-924

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

ZWIERZĘTA

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

NML Sprzedam króliki- samice kalifornijskie kotne, srokacze oraz gołąbki- garlacz, pawiki, 781-037-074

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

SPRZEDAM:JAŁÓWKĘ hodowlaną, tel.530-817-696

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!! Kupię byczki, jałowki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu. 607-53-32-66

2 jałowki 3-tygodniowe sprzedam, (89)645-11-64

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

NML Sprzedam cielaki i prosiaki, 798-893-034

NML Sprzedam cielaki na mleko, 518-966-527

NML Sprzedam prosięta, 15 sztuk, 508-745-921.

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

SPRZEDAM cielaki, 798-816-654

maszyny rolnicze

SPRZEDAM kultywator, pług 2-skbowy, brony trójki, sadzaraka, redla., 728-635-066

SPRZEDAM pług zagonowy 4-Grudziącką, poszerzoną 16”, 694-618-643

SPRZEDAM prasę kostkującą. 500-70-10-61

TRAKI taśmowe producent, 517-517-528

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

ciągniki

SPRZEDAM ciągnik 3P(1988r.), cena 8000zł, koparkę Pelikan, osie ify, 724-742-559

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

produkty rolne

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

SPRZEDAM zboże paszowe, jęczmień i owies, 504-781-522

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

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

Zioła na wyciągnięcie ręki

ZIOŁA. NAWET NIE ZDAJEMY SOBIE SPRAWY, JAK WIELE DOBRA MAMY W ZASIĘGU RĘKI. A GDYBY TAK NIEWIELKĄ CZĘŚĆ AREAŁU NASZEGO OGRÓDKA PRZEZNACZYĆ NA ZIELNIK? ZDROWIE NIE TYLKO BY ZYSKAŁO — WKROCZYŁOBY WRĘCZ W NOWY WYMIAR KONTAKTU Z NATURĄ, KTÓREJ TAK CZĘSTO NIE DOSTRZEGAMY. PONIEWAŻ O ZIOŁACH MOGĘ W NIESKOŃCZONOŚĆ — ARTYKUŁ PODZIELIŁAM NA ODCINKI. DZIŚ WIADOMOŚCI OGÓLNE I HERBATKI.

To prawda, że zioła są dobre na wszystko. Trzeba tylko wiedzieć, które z ziół działają na konkretne dolegliwości, bo nic nie działa na wszystko. Musimy też pamiętać, że niektórych ziół przy określonych schorzeniach należy unikać. Warto przy tej okazji poznać choćby podstawy uprawy ziół — a nuż najdzie nas ochota na ten zielnik w ogródku lub chociaż skrzynkę na balkonie? Zwłaszcza, że wszystkie zioła to rośliny miododajne, uprawiając je wspieramy więc kochane pszczoły, których jest coraz mniej. Zatem, w strasznych czasach dla pszczół i bombardującej nas z półek sklepowych chemii taka wiedza może okazać się tyle tajemna, co i bezcenna.

Zioła leczą, bo zawierają masę substancji aktywnie czynnych, a te najczęściej pozytywnie wpływają na nasz organizm. Poznali się na nich już starożytni i całe wieki z powodzeniem stosowali. Ziołem może być roślina, drzewo lub krzew, aleca liść, kwiatostan, owoc, korzonki

i nasiona. Jeśli chodzi o ich uprawę — są dość wymagające. Wiele z nich pochodzi ze strefy śródziemnomorskiej lub z ciepłych krajów — u nas potrzebują zatem stanowisk ciepłych i zacisznych, najlepiej od strony południowej. Im więcej słońca, tym więcej substancji aromatycznych zgromadzą. Podłoże musi być w miarę lekkie, dobrze przepuszczalne, ale i żyzne. Nawozów używamy wyłącznie organicznych i regularnie nasze zioła przycinamy: zyskają ładny pokrój i będą lepiej rosły. Musimy też pamiętać o systematycznym podlewaniu. Te same zasady obowiązują na balkonach i tarasach, a pragnę zaznaczyć, że zioła świetnie nadają się do uprawy w pojemnikach.

Zbiór ziół zależy od konkretnego gatunku i od tego, jaką część rośliny zbieramy. Suszymy je w temperaturze 30-40 stopni C, a przechowujemy w suchym miejscu, z dala od wilgoci i szkodników. Większość ziół można też wykorzystywać w stanie świeżym, najlepiej w postaci herbaty. Taki napar, a w szczególności szeroki zestaw olejków eterycznych, wzbogaci nasz organizm o witaminy, mikroelementy i antocyjany, poprawi odporność i usunie toksyny z naszego organizmu. No i zadba o ten układ, na który określone zioło działa najbardziej. A, w przeciwnieństwie do nieszczęsnych antybiotyków oraz jeszcze gorszych suplementów diety — nie ma skutków ubocznych!

Najważniejsze, by nie niszczyć tych wszystkich dobroczynnych wartości wrzątkiem. Herbatki ziołowe zalewamy gorącą wodą i parzymy od 3 do 5 minut pod przykryciem. To właśnie w tej chwili zioła oddają całe swoje dobro!

Tyle teorii — teraz będą już tylko konkrety!

MELISA

Jedna z najpopularniejszych bylin, zwłaszcza w krajach śródziemnomorskich, o lekkim cytrynowym zapachu. Kojarzy się przede wszystkim z działaniem uspokajającym — i słusznie. Zawarte w herbacie z melisy olejki, garbniki, gorycze, terpeny, kwas askorbinowy, cukry i sole mineralne odprężają, pomagają w nadpobudliwości nerwowej, ułatwiają zasypianie, zwłaszcza przy bezsenności na tle nerwowym. Ale melisa ma



też działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Poza tym pobudza trawienie — jest więc jak znalazł w czasie każdego świątecznego obżarstwa.

RUMIANEK

Jedna z najwzdzięczniejszych roślin świata! Rumianek pochodzi z rodziny astrów, jest jednoroczny. Do naparu wykorzystujemy tzw. koszyczki kwiatowe — to w nich za-



warte jest samo dobro, m.in. chamazulen, flawonoidy, związki kumarynowe i sole mineralne. Herbatka z rumianku działa rozkurczowo, przeciwbólowo, przeciwbakteryjnie, pobudza trawienie, działa moczopędnie, dodatkowo ułatwia wydzielanie gazów. Ma też właściwości uspokajające. Pomoże szczególnie przy kolce jelitowej, dolegliwościach wątroby i niektórych schorzeniach kobiecych. 4 łyżeczki rumiankowych koszyczków trzeba wsypać do garnuszka i wlać 1 litr wody. Przykrywamy i gotujemy 1 minutę na lekkim ogniu. Odstawiamy, czekamy 5 minut, odcedzamy napar, dodajemy kilka kropel soku cytrynowego i voilà! Jak ktoś potrzebuje taką herbatkę osłodzić — zalecam wyłącznie miód.

MIĘTA

Nic tak nie orzeźwia w upalne dni jak mięta! Noce właściwie też mięta orzeźwić po-

minut. Odcedzamy, w razie potrzeby słodzimy miodem i delectujemy się orzeźwieniem.

TYMIANEK

Ze bez niego nie wyobrażam sobie przygotowania nawet najprostszego dania, choćby pieczonych kartofelków. Ale tymianek może też służyć do przygotowania naparu. Szczególnie polecam go oso-



bom cierpiących na problemy z przemianą materii oraz nerwowością. Tymianek poprawia funkcjonowanie przewodu pokarmowego i wątroby, przez co skutecznie usuwa z organizmu zanieczyszczenia. Herbatkę leczniczą przygotowujemy z ziół tymianku, melisy, kwiatu lipy i dzięgla. Sypiemy tę samą ilość każdego z ziół do kubka gorącej wody i przykrywamy na 10 minut. Gotowe i można pić.



CZARNY BEZ

Krzaki czarnego bzu rosną praktycznie wszędzie. Gdy kwitną, ich drobne, białe kwiatki, zebrane w spore baldachy, intensywnie pachną. Herbatka z tych kwiatów zadziała napotnie oraz przeciwgorączkowo. Fioletowo-czarne owoce są źródłem m.in. kwasów organicznych, oleju lotnego, garbników i flawonoidów. Napar z nich przyrządzony działa przeciwbólowo, moczopędnie i wzmacnia potliwość, stąd jest nieoceniony w naturalnym oczyszczaniu or-

ganizmu. Na litr zagotowanej, gorącej wody sypimy 4 łyżki kwiatów czarnego bzu bez szypulek i zostawiamy pod przykryciem na około 5-8 minut. Odcedzamy, wedle upodobań skraplamy sokiem z cytryny lub dodajemy miodu.

Czarny bez można też łączyć z innymi ziołami — uzyskamy wtedy napar poprawiający trawienie i kojący nerwy. Odmierzamy tę samą ilość kwiatów czarnego bzu, anyżu, rumianku, liści szalwii i liści driakwi. Napar przygotowujemy jak ten dla mieszanki z tymiankiem i pijemy dwa lub trzy razy dziennie.

FIOLEK TRÓJBARWNY

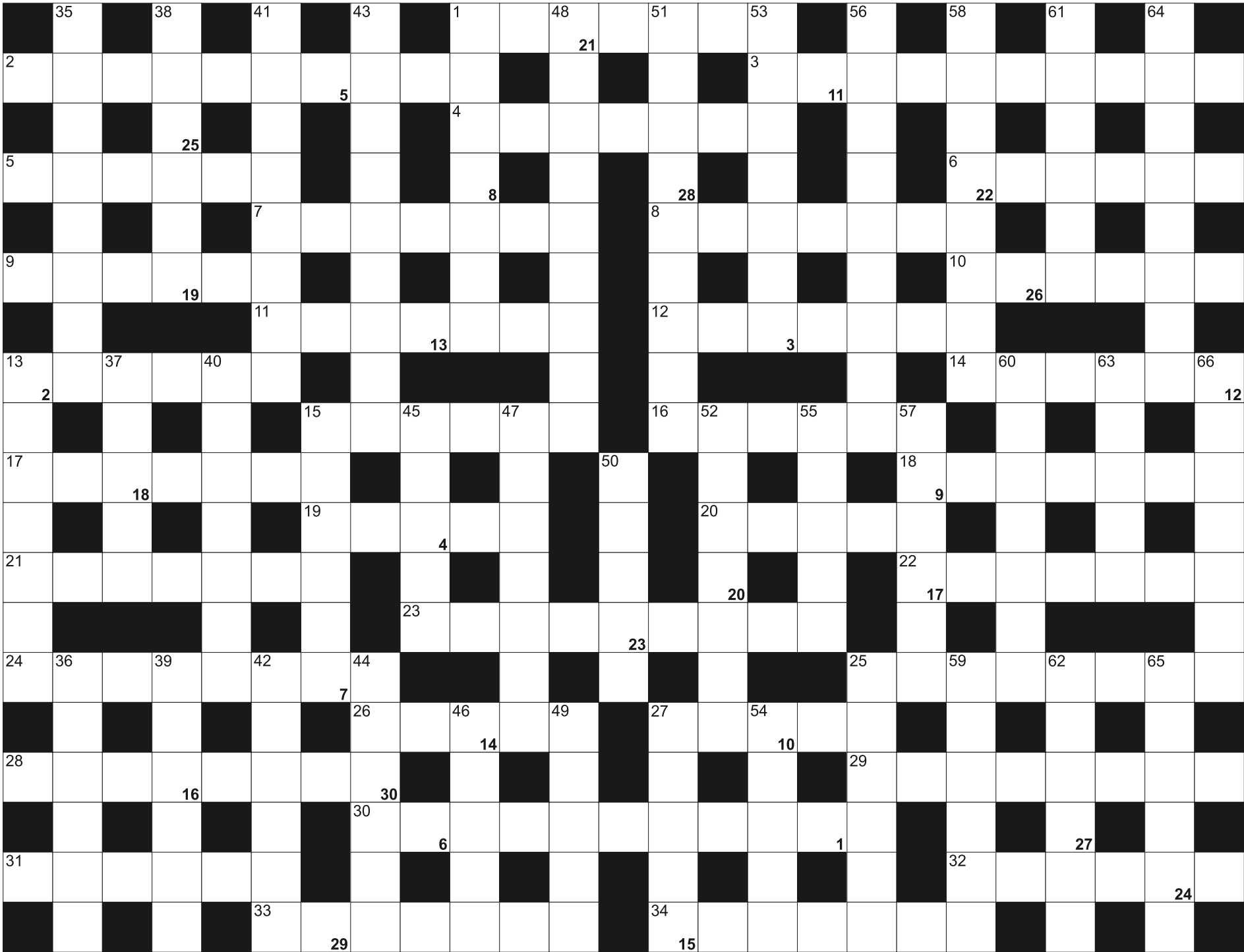
O fiołku, zwanym też bratkiem polnym, i jego zbawiennych mocach pisałam już nie raz i nie dwa, zwłaszcza w kontekście trądziku młodzieńczego. Że do największych ambrozji ten napar nie należy — to pewne. Ale biorąc pod uwagę jego skuteczność oraz natychmiastowe i długofalowe działanie — bierz, licha, jego smaki i zapachy! Herbatkę trzeba tylko pić na czczo, inaczej nie zadziała. Fiolek zawiera flawonoidy, saponiny, antocyjany i karotenoidy, dzięki czemu działa też napotnie, moczopędnie i wzmacnia naczynia krwionośne. Ponadto pomaga w walce z nieżyłtami górnych dróg oddechowych i suchym kaszlem. Do przygotowania naparu wykorzystujemy całe ziele.

SZALWIA

Już starożytni Grecy na szalwii się poznali. Uważali ją za zioło prawie uniwersalne, a napar pili na wszelkie problemy z układem pokarmowym i zalecali rekonwalescentom. Pomaga w leczeniu dróg moczowych, głównie nerek, wątroby oraz górnych dróg oddechowych. Działa przeciwbakteryjnie i wzmacnia produkcję niezbędnej do trawienia i wchłaniania pokarmów żółci, przez co reguluje cały proces trawienia. Jest też niezastąpiona — w postaci płukanek — w leczeniu zębów, dziąseł i ogólnie jamy ustnej, gardła lub krtani. Osobom, których męczy parodontoz, zaleca się pastę do zębów z dodatkiem olejku eterycznego z szalwii właśnie. Zewnętrznie można stosować szalwiewo do okładów na trudno gojące się rany.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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

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

POZIOMO: 1) miasto będące centrum kościelnym Szwecji; 2) najliczniejsze wyznanie chrześcijańskie; 3) światowa marka niemieckich samochodów; 4) błotnisty staw; 5) owocowa osłonka; 6) najwyższy włoski szczyt Południowego Tyrolu; 7) i sierpień, i październik; 8) lekarz ze średnim wykształceniem; 9) czubate bryły geometryczne; 10) gaz musztardowy; 11) ochraniacze do jazdy konnej zamiast wysokich butów; 12) żona brata; 13) likier kokosowy na bazie karaibskiego rumu; 14) przepływa przez Zurych; 15) dusigrosz; 16) marka obuwia sportowego; 17) trofeum, łup; 18) zimna przystawka do alkoholu; 19) pierwiastek Eu; 20) córka Marii Skłodowskiej-Curie; 21) III Grimaldi, książę Monako; 22) częsty gość lokalu; 23) poczucie izolacji od społeczeństwa; 24) szczyt w Andach na granicy Chile i Boliwii; 25) tytułowa Anna z powieści Tolstoja;

26) metal Ti; 27) broń wybuchowa zrzucona z samolotu; 28) słynna powieść Wiktora Hugo; 29) obtacza się nią kotlety; 30) kanibalizm; 31) Ian, autor "Betonowego Ogrodu" i "Soboty"; 32) więzany do koszuli; 33) goliat, drapieżna ryba; 34) uzdrowisko w Chorwacji nad Zatoką Kvarnerską

PIONOWO: 1) trzeci co do wielkości naturalny satelita Urana; 13) sałatka z ogórków; 15) żołnierze w linii; 25) kamizelki ratunkowe; 27) jedno z trzech symboli władzy królewskiej; 35) pluszak; 36) zapasowe i zamienne; 37) twórca taoizmu; 38) dłuższa wycieczka; 39) najgłębsze jezioro Japonii w prefekturze Akita; 40) płynie przez Sosnowiec i Katowice; 41) deser z biskoptu nasączonego kawą i kremu; 42) zbyt ufni i łatwowierni; 43) cierpi na zaburzenia w umiejętności czytania; 44) Jędrzejczak, była medalowa

plywaczka; 45) filtr organizmu; 46) największa wyspa Mauretani; 47) duplikat, kopia; 48) dzieło pająka; 49) wieprzowa do galarety; 50) siostra i ofiara Balladyny Słowackiego; 51) potocznie lęk wysokości; 52) "...Rosemary", horror Romana Polańskiego; 53) miasteczko Ani z Zielonego Wzgórza; 54) przywieszka przy towarze; 55) zalecana przy nadwadze; 56) narząd brzuszny odpowiadający za odporność; 57) szermiercza broń; 58) nekropolia hiszpańskich monarchów pod Madrytem; 59) miłosna schadzka; 60) słynni indianie Ameryki Południowej; 61) Teraz, Wiosna i PiS; 62) bałagan, nieporządek; 63) duże miasto Iraku nad Tygrysem; 64) największa wśród Wysp Kanaryjskich; 65) liczba wydanych egzemplarzy książki; 66) elektryczna nad torami

Podstawowe zasady zdrowego żywienia

TAK JAK JUŻ WIECIE, NIE ZAJMUJĘ SIĘ UKŁADANIEM DIET, A INFORMOWANIEM O ZDROWYM ODŻYWIANIU I JEGO WPŁYWIE NA NASZE CIAŁO I UMYŚŁ. JAKO, ŻE TAK JAK WIELU LUBIĘ MIEĆ WIEDZĘ PODANA, UPORZĄDKOWANA, A NAJLEPIEJ W PUNKTACH, POSTANOWIŁAM ZEBRAĆ DLA WAS GŁÓWNE RADY DIETETYCZNE (TAK ZWANE, NIE O TYPOWĄ DIETĘ JAKO RESTRYKCJĘ MI CHODZI).

1. Słuchaj swojego organizmu - podstawowa i główna zasada. Na tym właściwie mogłabym zakończyć, ale wiem że zostanie niedosyt. Ja dosyć długo nie rozumiałam tego stwierdzenia i było ono dla mnie irytujące wręcz. Podejrzewam więc, że idła was może to być niewystarczające.

2. Przynajmniej połowę talerza powinny zajmować warzywa. Świetny i prosty sposób na upewnienie się, że ty i twoja rodzina dostarcycie tego, co niezbędne swoim organizmom. Dzieciom przy obiedzie nie mówcie: „Zjedz jeszcze trochę kotlecika” tylko: „Zjedz jeszcze trochę suróweczki” (choć pamiętamy, że do jedzenia nie zmuszamy).

3. Idąc do sklepu, zrób listę zakupów i upewnij się, że będziesz miał na niej wystarczającą (czyli dużą) ilość warzyw i owoców.

4. Deser bierz z natury - truskawki czy brzoskwinie potraktuj jako słodycz. To dostarczy ci składników odżywczych oraz złagodzi lub całkowicie zastąpi ochotę na niezdrowy cukier.

5. Jedz zróżnicowanie, czyli jedz różnorodne, a także, warzywa. W ten sposób będziesz mógł przyswoić jak najwięcej fitozwiązków, witamin i minerałów.

6. Kobiety muszą pamiętać o jedzeniu codziennie około 200 gramów zielonych warzyw liściowych, które chronią przed rakiem piersi.

7. Rośliny strączkowe trzy razy w tygodniu plus orzechy i nasiona. Źródło białka i niezbędnych aminokwasów. Tego wszystkiego potrzebuje nasz organizm.



8. Mięso raz-dwa razy w tygodniu. Ból dla wielu, szczególnie mężczyzn.

9. Ograniczaj nabiał. Różne źródła naukowe podają. Ja przychylam się do wersji najwyżej raz dziennie (mała porcja, nie mleko!). Ale tu przypominam o zasadzie nr 1.

10. Ryby dwa-trzy razy w tygodniu, z naciskiem na „trzy”. O rybach się zapomina, a w zwykłych supermarketach można kupić naprawdę smaczną i świeżą rybę (fakt, że dużo droższą niż mięso).

11. Niezbędne tłuszcze. Oliwa (najmniej kontrowersyjna, dlatego najbardziej ulubiona przeze mnie), oleje z orzechów i nasion, masło

klarowane, olej kokosowy (taki kiedyś modny, teraz odrzucony, nie mam zdania specjalnie na jego temat, osobiście mało używam).

12. Zakochaj się w przyprawach i ziołach (o ile jeszcze ich nie używasz). Pomagają ograniczyć sól, poprawiają smak potrawy i zawierają mnóstwo pierwiastków śladowych, korzystnych dla naszego organizmu.

13. Doprawiaj świeżym chili i świeżym sokiem z cytryny. Dzięki witaminie C w nich zawartej, łatwiej przyswajamy żelazo.

14. Ogranicz: cukier, sól, wędliny, produkty przetworzone, czerwone mięso, tłuszcze trans i utwardzone, alkohol.

15. Pij głównie wodę (na temat wody można pisać elaboraty, to w innym artykule), herbatki ziołowe, soki (najlepiej świeżo wyciskane, z kartonu odpadają).

16. Kończ posiłek, zanim będziesz całkowicie syty (łatwo mówić, kiedy wszystko takie pyszne i zróżnicowane). Czym innym jest uczucie pełności, a czym innym sytości (patrz: punkt 1).

17. Jedz przy stole bez dodatkowych wzmacniaczy (typu telewizor, telefon). Do tego powoli i dokładnie żuj.

18. Rób co najmniej trzygodzinne przerwy między posiłkami. Organizm będzie miał czas strawić i odpocząć.

19. Nie obżeraj się na noc. W ogóle się nie obżeraj.

20. Ruch. Bez komentarza tym razem, no bo wiadomo.

21. Odstępstwo nie jest przestępstwem. Jeśli nie uda ci się zastosować wszystkich zasad od razu albo od czasu do czasu złamiesz którąś z nich, kompletnie się tym nie przejmuj. Myślisz, że ja się do nich stosuję w stu procentach?

Ufff, zmęczyłam się. Tyle tego. A człowiek chciałby i wciąć czekoladki, i być zdrowym. Jeść i oglądać ulubiony serial (dobre zarządzanie czasem?). Siedzieć albo leżeć i mieć gibkie oraz umięśnione ciało.

Tych dwadzieścia jeden zasad warto podeprzeć, a nawet umieścić na fundamencie dbania o psychiczny aspekt naszego zdrowia. Praca z emocjami, programami, radzeniem sobie ze stresem...

I OSTATNIA...

...zasada poza zasadami. Zawsze masz wybór.

O autorce:

Jestem niebывale 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

Przyprawy poprawią Twoje zdrowie

ZDROWIE || Wydaje nam się to proste – przyprawy są do poprawiania, czyli poprawiania smaku potraw. Zapominamy, jak duże znaczenie mają dla naszego organizmu.

Na pierwsze miejsce wysuwa się kurkuma, która jest między innymi składnikiem przyprawy curry, skład której wchodzi też: kardamon, kolendra, kozieradka, chili, pieprz itd. Używamy go najczęściej do ryżu, mięs, sosów, warzyw, jaj. Ma intensywny smak i poprawia trawienie. Ale wróćmy do samej kurkumy, która, o czym się coraz częściej mówi, ma właściwości antyrakowe (trzeba dodać odrobinę czarnego pieprzu) i przeciwzapalne. Znam osoby, które jedzą kurkumę nie tylko w potrawach. Odrobinę codziennie wkładają na łyżeczkę i zjadają popijając. Ma bowiem zbawienny wpływ na stawy.

Jakie jeszcze przyprawy warto przypomnieć? Na

pewno Pieprz cayenne, który poprawia krążenie, obniża cholesterol, przyspiesza metabolizm i podwyższa poziom endorfin.

Kolejny na liście jest tymianek, antyseptyczny, rozgrzewający, wspomagający trawienie. Trawienie wspomaga także: kmień, kmin rzymski (kumin) i koper. Przy czym koper suszony reguluje też pracę nerek i łagodzi kaszel.

Warte polecenia jest oregano, ma działanie antyseptyczne i antyutleniające. Jest składnikiem ziół prowansalskich, które także polecamy, bo zawierają takie przyprawy jak: bazylię, majeranek, wspomniany tymianek, cząber, szalwia, czy rozmaryn, o którym śpiewały nasze prababce, namawiając go, by



się rozwijał. Nic dziwnego bo: łagodzi ból żołądka, jest żółciotwórczy i żółciopędny, wspomaga leczenie chorób jelit i pęcherzyka żółciowego, więc poprawia trawienie.

O właściwościach zdrowotnych szalwii, czy majeranku nie trzeba nawet wspominać, bo wszyscy doskonale je znamy. Towarzystwem oregano często bywa bazylię. Tę jest

cudownym lekiem. Działa uspokajająco, przeciwmiażdżycowo, przeciwzapalnie, przyspiesza metabolizm i... odstrasza owady.

Od kilku lat wracamy do czosnku niedźwiedziego i do brzo, bo obniża ciśnienie, zapobiega miażdżycy i jest bakteriobójczy. Modny jest też imbir. Lekarstwo na mdłości, migreny, przeziębienie ale też odkaża i obniża cholesterol.

Działanie antyrakowe ma też... chili. Działa rozgrzewająco, przeciwbólowo, przeciwzapalnie, ma dobry wpływ na układ krążenia i trawieny.

Renesans obchodzi też czarna suszka, z której olej ma wybitne właściwości zdrowotne, a liście więcej witaminy C, niż natka pietruszki.

W każdej kuchni na pewno znajdziemy też goździki, które nasze mamy, czy babce chętnie wrzucały do kompotów. Mają znakomite działanie znieczulające (wie to każdy kto stosował je na bolący ząb) oraz antyoksydacyjne. Jest w niej także cynamon, którego zalety zaczynają być coraz częściej przypomniane. Przede wszystkim obniża poziom cukru i cholesterolu. Ma też niezwykle właściwości kosmetyczne, ale to inny temat.

No i w końcu cudowna lawenda – uspokaja, niweluje bóle głowy, chrypkę i stany zapalne i... odstrasza mole, dlatego bywała w bielizniarce naszych prababek.

Więcej o ziołach piszemy dzisiaj na str. 13. Warto poczytać.

Ewa Lubińska

Stempel na jubileusz Ochotniczej Straży Pożarnej

JUBILEUSZ || Rok 2021 będzie upływał w Mławie pod znakiem Ochotniczej Straży Pożarnej. W tym roku świętujemy bowiem jubileusz 140 lat istnienia tej formacji. Z tej okazji urząd będzie stemplował koperty wychodzących pism okolicznościową pieczęcią.

lu członków od 1881 roku liczyła mławska OSP? Nikt nie jest w stanie tego podliczyć. 140 lat historii stanowi bowiem wyzwanie zarówno dla pożarników jak i historyków. Zasoby, jakimi dysponujemy, są niepełne, a niektóre okresy działalności straży bardzo słabo udokumentowane.

Jest natomiast chęć i zapał wielu ludzi oraz środowisk, aby historię, której początki sięgają zaborów, uhonorować, a ludzi związanych z OSP – wyróżnić i przedstawić.

Pierwsze robocze spotkania grona inspirowanego przez Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego oraz strażaków – ochotników i zawodowych – mamy za sobą.

Zbigniew Kapiński, Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Mławie wspólnie z burmistrzem Mławy oraz ochotnikami – Prezesem Jerzym Kwietniem i jego zastępcą – Mirosławem Ruteckim, do współpracy zaprosili Jerzego Rakowskiego – Starostę Mławskiego, Barbarę Zaborowską – Dyrektorkę Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej, Marka Dusińskiego – Prezesa spółki WOD-KAN, Tomasza Maciejewskiego – Naczelnika OSP oraz Magdalenę Grzy-



Oznaka z okazji 50-lecia mławskiej OSP znajduje się w zbiorach Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej



Oznaka z okazji 100-lecia mławskiej OSP (zbiory Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej)



Pamiątkowy jubileuszowy stempel OSP Mława

wacz – Naczelnik Wydziału Komunikacji Społecznej i Medialnej w urzędzie miasta.

Grono to rozrasta się i wkrótce ukonstytuuje w Komitecie organizacyjny Miejskich obchodów jubileuszu 140-lecia OSP w Mławie. Ruszyły prace nad harmonogramem tegorocznych wydarzeń, pojawiają się ciekawe koncepcje i pierwsze decyzje.

Burmistrz Sławomir Kowalewski postanowił, że w 2021 roku koperty z pismami wychodzącymi z ratusza będą stemplowane ozdobną pieczęcią jubileuszową.

– Zależy mi na tym, aby szeroko rozpropagować jubileusz naszych ochotników, którzy stworzyli jedną z najstarszych formacji straży ogniowej w Polsce – wyjaśnia burmistrz.

Pierwotny wzór pieczęci – opracowany przez Ireneusza Tuszyńskiego na podstawie odznak mławskiej OSP – jest już przygotowany.

Wzorcowe odznaki znajdują się w zbiorach Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej. Pierwsza z nich, datowana na 1931 rok, została odlana z okazji jubileuszu 50-lecia straży. Drugą, utrzymaną w modernistycznej

stylizacji pierwszej, wyprodukowano w 1981 roku z okazji 100-lecia formacji ochotników.

Ze stempli podobnych do tego, który trafił do ratusza, będą korzystały również inne instytucje.

Kolekcjonerów, którzy chcieliby otrzymać kopertę ozdobioną okolicznościową pieczęcią, zapraszamy do kancelarii Urzędu Miasta Mława w ratuszu.

Magdalena Grzywacz/Rzecznik Prasowy UMM

Kartki i fotografie starej Mławy

HISTORIA || Z uprzejmości Andrzeja Czerwińskiego oraz Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej w Kurierze Mławskim powstała rubryka „Kartki i fotografie starej Mławy”. Dzisiaj jej kolejna odsłona. Tym razem publikujemy fotografie gmachu Komory Celnej przy ul. Dworcowej zbudowanej w 1877 roku. Data zdjęć 1905–1910.

