

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERNECIE**

Nr 29 (951)
WTOREK 19.07.2022

NOWY KURIER
mławski.pl

ISSN 1731-9056 NR INDEKSU 382302
NAKLAD PONIZEJ 15000 EGZ.

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFŃA WIŚNIEWO

OJCIEC I SYN ZATRZYMANI PRZEZ POLICJĘ ZA UPRAWĘ KONOPI

Fot. KPP

MŁAWSCY KRYMINALNI ZATRZYMALI 45-LETNIEGO OJCA I 17-LETNIEGO SYNA, MIESZKAŃCÓW POWIATU MŁAWSKIEGO, KTÓRZY UPRAWIALI KONOPIE INDYJSKIE. POLICJANCI ODNALEŻLI TAKŻE GOTOWY DO SPRZEDAŻY SUSZ. WARTOŚĆ RYNKOWĄ NIELEGALNEGO TOWARU OSZACOWANO NA PONAD 40 TYS. ZŁOTYCH. MĘŻCZYZNOM GROZI TERAZ NAWET DO 10 LAT WIEZIENIA. **S. 4**

ISSN 1731-9056



2 9

HAKEK PRZEJĄŁ KONTO BANKOWE

NA SYGNALE || S. 3

■ Jedna z mieszanek Mławy, kiedy chciała sprzedać coś poprzez znany internetowy serwis ogłoszeniowy, została oszukana przez hakera. Przestępca wziął z konta kobiety pożyczkę i wykonał natychmiastowy przelew na inne konto.



LOSY MŁAWSKIEGO TENISA

HISTORIA || S. 6-7

■ Zalety tenisa ziemnego mieszkańcy Mławy mogli poznać już w roku 1910! To właśnie wtedy wybudowano tu kort tenisowy, który cieszył się sporym zainteresowaniem. Pisz o tym dziś Janusz Grochowski.



MŁAWA SKOŃCZYŁA 593 LATA

JUBILEUSZ || S. 2 i 16

■ W środę były 593. urodziny Mławy. 13 lipca 1429 r. książęta mazowieccy Siemowit V, Kazimierz II i Władysław I nadali Mławie prawo chełmińskie. Od tego czasu niewielki gród jest miastem.



MŁAWA SKOŃCZYŁA 593 LATA

W środę były 593. urodziny Mławy. 13 lipca 1429 r. książęta mazowieccy Siemowit V, Kazimierz II i Władysław I nadali Mławie prawo chełmińskie. Od tego czasu niewielki gród, biorący podobno swoje początki od legendarnej Muławy, jest miastem.

Dokument lokacyjny Mławy wskazywał, jakim władzom podlegali mieszkańcy, jakie uprawnienia posiadali oraz z jakich obowiązków (m.in. świadczeń na rzecz książąt) musieli się wywiązywać.

Tego dnia Mława oficjalnie stała się miastem, choć ważne funkcje gospodarcze, polityczne i społeczne pełniła już wcześniej.

Jako miasto pograniczne, była ważnym ośrodkiem handlowym oraz istotnym punktem na szlaku komunikacyjnym z Warszawy do Prus Wschodnich i nad morze. Stanowiła centralny punkt powiatu i to



Redakcja Nowego Kuriera Mławskiego przyłącza się do życzeń



**DZIŚ MŁAWA
ZAJMUJE
POWIERZCHNIĘ
OK. 35 KM KW.,
A MIESZKA W NIEJ
PONAD
30 TYSIĘCY OSÓB.**

właśnie w niej sprawowano sądy książęce.

Dziś Mława zajmuje powierzchnię ok. 35 km kw., a mieszka w niej ponad 30 tysięcy osób.

Przez Mławę przebiegają jedne z najważniejszych szlaków komunikacyjnych w kraju: magistrała kolejowa E 65 (Gdańsk-Wiedeń) i droga krajowa nr 7 łącząca Gdańsk z Warszawą, a także drogi wojewódzkie nr 544 (Brodnica-Przasnysz) i 563 (Rypin-Mława).

Miasto jest prężnie rozwijającym się ośrodkiem przemysłowo-gospodarczym z dominacją przedsiębiorstw branż elektronicznej, spożywczej, budowlanej i usługowej.

Działa tu około 20 szkół podstawowych i średnich (w tym Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia) oraz filia Państwowej

Uczelni Zawodowej im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie – Wydział Nauk Technicznych i Społecznych.

Funkcjonują tutaj także Miejski Dom Kultury, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, biblioteki, muzea, galerie i kluby sportowe.

W Mławie istnieją cztery parafie rzymskokatolickie oraz kilka mniejszych wspólnot wyznaniowych.

Naszemu miastu oraz wszystkim mieszkańcom, którzy wraz z nim 13 lipca świętowali urodziny, Urząd Miasta Mława życzy wszystkiego najlepszego!

KN / KSM

SĄ PIENIĄDZE DLA SZKOLNYCH BIBLIOTEK

W 2022 roku Miasto Mława pozyskało od Wojewody Mazowieckiego 48.000 zł przeznaczeniem na realizację Programu Wieloletniego „Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025” Priorytet 3. Środki zostaną przeznaczone m.in. na zakup książek i wyposażenia do bibliotek szkolnych w czterech placówkach, których organem prowadzącym jest miasto.

Dofinansowanie wojewody stanowi 80% łącznej kwoty kosztów realizacji zadania objętego wsparciem finansowym i wynosi po 12.000 zł dla każdej ze szkół.

Mława na realizację przedsięwzięcia dla każdej z jednostek zapewniła kwo-

tę wkładu własnego w wysokości 3.000 zł, co stanowi min. 20% kwoty łącznych kosztów realizacji zadania objętego wsparciem.

Łączna kwota do dyspozycji dla każdej szkoły wynosi 15.000 zł. Całkowity koszt realizacji zadania wynosi 60.000 zł.

Wsparcie finansowe otrzymały następujące szkoły podstawowe prowadzone przez Miasto Mława:

- Szkoła Podstawowa nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Mławie z siedzibą przy ul. Sportowej 1,
- Szkoła Podstawowa nr 3 im. dra Józefa Ostaszewskiego w Mławie z siedzibą przy ul. Pogorzelskiego 4,
- Szkoła Podstawowa nr 4 im. Haliny Rudni-



Fot. pxbay

ckiej w Mławie z siedzibą przy ul. Granicznej 39,

- Szkoła Podstawowa nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Mławie z siedzibą przy ul. Żołnierzy 80 Pułku Piechoty 5.

Dzięki otrzymanemu wsparciu zakupione zostaną książki będące nowościami wydawniczymi, książki historyczne, w tym poświęcone historii Polski XX wieku, lektury szkolne i elementy wyposażenia do bibliotek szkolnych.

W każdej ze szkół będą realizowane działania promujące oraz wspierające rozwój czytelnictwa, co zwiększy atrakcyjność ofert bibliotek szkolnych. IP

LEŻAKI W MŁAWIE

W ostatnim czasie w kilku miejscach Mławy pojawiły się leżaki z napisem „Spójrz trzeźwo – Mława jest piękna!”. Promują one kampanię Burmistrza Miasta Mława Stawomira Kowalewskiego. O jaką kampanię chodzi? Oto garść szczegółów.

Leżaki te można znaleźć w centrum miasta – przy pomniku świętego Wojciecha, przy Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji oraz w różnych punktach parku miejskiego. Akcja, którą mają za zadanie promować, wpisana jest w Miejski program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Dzięki leżakom mieszkańcy Mławy mogą na chwilę się zrelaksować, odpocząć od codziennych obowiązków,



Fot. Materiały UMM

a także – jak głosi logo akcji spojrzeć trzeźwo i dostrzec, że Mława jest piękna.

Informacja: Joanna Dorota Kucińska

HAKER PRZEJĄŁ KONTO BANKOWE MŁAWIANKI I WZIĄŁ POŻYCZKĘ

Niedawno jedna z mieszanek Mławy, kiedy chciała sprzedać coś poprzez znany internetowy serwis ogłoszeniowy, została oszukana przez hakera. Przesłane z konta kobiety pożyczkę i wykonał natychmiastowy przelew na inne konto.

Oszuści i hakerzy, korzystając z popularności serwisów ogłoszeniowych, okradają konta bankowe kolejnych osób. Wykorzystują w tym celu między innymi fałszywe strony do logowania w bankowości internetowej.

Mławianka, korzystając z popularnego serwisu ogłoszeniowego, wystawiła przedmiot na sprzedaż. Po krótkim czasie, na komunikatorze otrzymała wiadomość od kupującego,

który przesłał jej wiadomość z linkiem do pobrania wpłaty za zakupiony przedmiot.

Skorzystała z gotowego linka, który przekierował ją na stronę przypominającą bankowość internetową. Kobieta, po zalogowaniu się na konto, otrzymywała kolejne wiadomości z banku, które zatwierdzała.

Po chwili zauważyła, że ktoś wziął szybką pożyczkę na jej koncie, a następnie natychmiast przełał

pieniądze na inne konto. Mławianka powiadomiła bank i Policję. Trwają czynności wyjaśniające.

MŁAWSKA POLICJA OSTRZEGA!

Korzystanie z gotowych, nie zweryfikowanych na portalu ogłoszeniowym linków do wpłat, przesyłanych za pomocą komunikatora, jest dużą nieostrożnością. Takie wiadomości to najczęściej dzieło hakera. Niczego nie podejrzewający użytkownik jest



Policja przypomina o zachowaniu ostrożności podczas transakcji

przekonany, że loguje się na stronie swojego banku. Tymczasem udostępnia

dane logowania oszustomi, który przejmie kontrolę nad kontem w banku. Pie-

niądze znikają dosłownie na oczach oszukanego.

Zanim zdecydujesz się na korzystanie z serwisu ogłoszeniowego, przeczytaj ostrzeżenia publikowane na stronie administratora. Dowiedz się, jak wyglądają fałszywe wiadomości i linki. Sprawdzaj i weryfikuj otrzymywane wiadomości, czytaj dokładnie powiadomienia z banku. Nie udostępniaj nikomu danych karty kredytowej lub kodów autoryzacyjnych.

Informacja KPP

ZBLIŻA SIĘ TURNIEJ TENISOWY MŁAWA CUP 2022. TRWAJĄ ZAPISY

W dniach 27-28 sierpnia 2022 odbędzie się turniej tenisowy M Mława Cup 2022. Już trwają zapisy chętnych do rywalizacji.

Jak wspomnieliśmy dwudniowy turniej tenisowy Mława Cup 2022 odbędzie się na zakończenie wakacji - w dniach 27-28 sierpnia 2022. Start imprezy w sobotę o godzinie 9:00. Patronat nad turniejem objął Burmistrz Miasta Mława.

Organizatorzy podali najważniejsze informacje o turnieju: to turniej amatorski, kategorii open, wpisowe 50 zł (płatne w dniu turnieju), będzie pakiet startowy dla każdego zawodnika, transmisja na żywo za pośrednictwem YouTube, zaplanowano poczęstunek w formie grill-

la dla każdego zawodnika, woda oraz napoje energetyczne dla każdego zawodnika.

W turnieju może wziąć udział maksymalnie 32 zawodników. Zapisy trwają do 25 sierpnia 2022 r. i są prowadzone pod nr. telefonu 606-891-594 lub pod adresem e-mail: tenis.



W TURNIEJU MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ MAKSYMALNIE 32 ZAWODNIKÓW.

mlawa@gmail.com. Liczy się kolejność zgłoszeń.

Zainteresować może też pula nagród, która wynosi 4500 złotych. Zwycięzcy otrzymają nagrody rzeczowe oraz czek gotówkowy.

Turniej objął honorowym patronatem Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski.

PIŁEŚ, NIE WSIADAJ ZA KIEROWNICĘ

Pomimo apeli o trzeźwość za kierownicą, wciąż niestety nie brakuje kierowców, lekceważących tą podstawową zasadę. W poprzednią sobotę wieczorem - 8 lipca, na ul. Studzieniec w Mławie, patrol ruchu drogowego zatrzymał młodego kierowcę fordą, który w organizmie miał ponad 1,3 promila alkoholu.

W tym rejonie Mławy patrol ruchu drogowego prowadził wzmożone działania kontrolne stanu trzeźwości kierujących. O godz. 20.20 policjanci zatrzymali do kontroli kierującego fordą.

25-letni mieszkaniec Mławy miał w organizmie ponad 1,3 promila alkoholu.

Patrol zatrzymał kierującemu prawo jazdy. Za prze-

stępstwo kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Policja ostrzega - nietrzeźwy kierowca to śmiertelne zagrożenie na drodze. Już niewielka ilość alkoholu powoduje zmiany w zachowaniu i percepcji, osła-



bienie koncentracji.

Na drodze ta chwila nieuwagi, dekoncentracji, może kosztować czyjeś zdrowie lub życie. Czasu

PROSTA ZASADA - PIŁEŚ, NIE WSIADASZ ZA KIEROWNICĘ.

nie da się cofnąć. Da się natomiast zaplanować bezpieczny powrót z grilla czy innej imprezy. Prosta zasada - piłeś, nie wsiadasz za kierownicę.

Zgodnie z kodeksem karnym, za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności.

Asp.szt. Anna Pawłowska

OJCIEC I SYN ZATRZYMANI PRZEZ POLICJĘ ZA UPRAWĘ KONOPI

Mławscy kryminalni zatrzymali ojca i syna, mieszkańców powiatu mławskiego, którzy uprawiali konopie indyjskie. Policjanci odnaleźli także gotowy do sprzedaży susz. Wartość rynkową nielegalnego towaru oszacowano na ponad 40 tys. złotych.

Do likwidacji uprawy oraz zatrzymania obu podejrzanych mężczyzn doszło w tym tygodniu na terenie jednej z gmin powiatu mławskiego. Podczas prowadzonego przeszukania na terenie gospodarstwa, w piwnicy domu policjanci odnaleźli namiot wyposażony w aparaturę do hodowli konopi oraz zerwane i odłożone do kartonu rośliny.

W pomieszczeniach gospodarczych kryminalni odnaleźli drugi namiot zta-



Uprawa konopi indyjskich została zlikwidowana przez policję



OBU ZATRZYMANYM GROZI KARA DO 10 LAT POZBAWIENIA WOLNOŚCI.

kim samym wyposażeniem, kilka doniczek z sadzonkami oraz zerwane i składowane do suszenia rośliny.

Podczas przeszukania zabezpieczono także gotowy do sprzedaży susz konopi indyjskich. Policjanci zatrzymali podejrzanych o uprawę oraz posiadanie znacznej ilości środków odurzających 45-letniego mieszkańca powiatu mławskiego oraz jego 17-letniego syna.

Zgodnie z Ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii grozi im kara do 10 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

PROMOCJA

rolnicze abc

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK

W „Rolniczym ABC” m.in.

■ **PORADY SPECJALISTÓW**
od produkcji roślinnej i zwierzęcej

■ **SYLWETKI OSÓB** które życie związały z wsią

Kupisz nas na pocście, w sieciach: DINO, Polo Market, Auchan, Real, Stokrotka, w sklepach Społem, Chorten, salonikach prasowych, za pośrednictwem stron www.kupgazete.pl i e-kiosk.pl.
Chcesz otrzymać gazetę prosto do domu, zadzwoń: 502 499 528.



MŁAWSKA WÓŁKA, NIE TYLKO KOLEJOWA

Nowa wystawa plenerowa Stowarzyszenia Mława Miasto Zabytkowe już cieszy mieszkańców i ich gości. Dziesięć barwnych plansz przedstawiających historię oraz osoby związane z Wólką przyciąga uwagę przechodniów, którzy spacerują po Starym Rynku.

Kolejna dawka historii przygotowana przez członków Stowarzyszenia Mława Miasto Zabytkowe dotyczy mławskiej Wólki – ważnego osiedla, przez wiele lat skoncentrowanego przede wszystkim na zabezpieczeniu obsługi kolejowej i celnej Królestwa Kongresowego.

Na pomysł, aby zaprezentować ją w szerszym ujęciu wpadł Wojciech Kask, członek stowarzyszenia od pokoleń związany z Wólką. Wspólnie z kolegami przygotował ekspozycję



Fot. Materiały UMM

prezentującą archiwalne zdjęcia, informacje, ale także współczesne zdjęcia numerów domów.

Materiał zaprezentowano w atrakcyjnej i łatwo dostępnej formie banerów,



ustawionych przy placu z pomnikiem Świętego Wojciecha w Mławie.

W wernisażu, który odbył się 10 lipca br., mimo niesprzyjającej aury uczestniczyło wiele osób zainteresowanych historią Mławy

oraz członków Stowarzyszenia Mława Miasto Zabytkowe. Niektórzy z nich zaprezentowali się w strojach zepoki.

– Staraliśmy się dobrać



strój obowiązujący w 1912 roku, czyli w roku powstania parafii rzymskokatolickiej na Wólce. Stroje są popołudniowe, odpowiednie aby odwiedzić kogoś, wypić wspólnie herbatę

– wyjaśniła Ewa Stabach, koordynująca w MMZ kwestie związane z historyczną modą.

Goście wernisażu otrzymali bogato ilustrowane ulotki wystawowe, z których można m.in. wyczytać „Kronikarski wykaz klęsk, jakie nawiedziły parafię „Przemienienia Pańskiego” na kolejowo-wólczańskim przedmieściu w Mławie – Wólce w ciągu 25 lat istnienia”, czyli do 1937 roku. Polecamy!

Magdalena Grzywacz/KSM

NARODOWE CZYTANIE TYM RAZEM Z „BALLADAMI I ROMANSAMI”

Ogólnopolska akcja Narodowego Czytania odbędzie się w tym roku 3 września. 2022 jest Rokiem Romantyzmu Polskiego, w związku z czym czytany dziełem będą „Ballady i romanse” Adama Mickiewicza – jednego z najwybitniejszych przedstawicieli tej epoki.

Do lektury zachęca Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda: „Wierzę, że wspólna lektura utworów naszego narodowego wieszcza na nowo ukaże fenomen polskiego romantyzmu i wzbogaci jubileuszowe obchody o ważną refleksję nad naszą kulturą i historią. Chciałbym,



aby tegoroczne Narodowe Czytanie jeszcze bardziej umocniło jedność i poczucie wspólnoty Polaków na

całym świecie. I żeby – jak zawsze – było dla nas wspólnym świętem czytelnictwa” – pisze w swoim liście.

„Ballady i romanse” to zbiór poezji Adama Mickiewicza, który został wydany dwieście lat temu w Wilnie. Dzieło to zapoczątkowało w Polsce epokę romantyzmu. Do najbardziej zna-

nych utworów z tego cyklu należą „Romantyczność”, „Pani Twardowska”, „Powrót taty”, „Świtezianka” oraz inne dojrzałe, a jednocześnie młodzieńcze wiersze.

„Zachwycają wyjątkową aurą, niezrównanymi opisami natury i mądrą prawdą, że świat musi być sprawiedliwy, dobro nagrodzone, a złu uka-

rane. Niezwykła wrażliwość, wspaniałe wycucie języka i wyobrażenia genialnego poety sprawiły, że „Ballady i romanse” są esencją polskiego romantyzmu” – pisze Prezydent RP Andrzej Duda. Patronat honorowy nad Narodowym Czytaniem sprawuje Para Prezydencka.

Joanna Dorota Kucińska

TRWA BUDOWA KANALIZACJI SANITARNEJ W MŁAWIE

Od 2017 roku w Mławie trwa realizacja inwestycji wieloletniej pod nazwą „Budowa kanalizacji sanitarnej na terenie Aglomeracji Mława”. Jej celem jest uporządkowanie gospodarki ściekowej w mieście i dostosowanie jej do wymogów prawa polskiego i unijnego.

Realizując projekt, miasto osiągnie europejskie standardy i normy jakościowe, co przełoży się na poprawę ochrony środo-

wiska naturalnego i jakość życia w Mławie.

Ogółem, w ramach realizowanego projektu Mława wybuduje 41 kilometrów sieci i około 1.600 przykanalików kanalizacji sanitarnej. Umożliwi to podłączenie ponad 4.200 mieszkańców Mławy!

W czasie prac ziemnych występują czasowe utrudnienia w ruchu. Bądźmy wyrozumiali, cierpliwi i współpracujemy, pamiętając, że wkrótce będzie żyło nam się wygodniej.

PRZYŁĄCZENIE DO SIECI – PRZYWILEJ I OBOWIĄZEK!

W latach 2017-2021 w ramach projektu Miasto Mława wybudowało sieć kanalizacji sanitarnej w ulicach: Altera, Anyski, Wetmańskiego, Cichej, Ciechanowskiej, Cmentarnej, Górnej, Podgórznej, Nowej, Jasnej, Pużaka, Kościuszki, Kryszkiewicza, Leszczyńskiego, Szwejkowskiego, Jasińskiego, Grudkowskiego, Malinowej, Ostaszewskiego, Piaskowej, Wiśniowej, Pogorzelskiego, Poziomkowej, „Grota” Roweckiego, 20 Dy-

wizji Piechoty WP, Łąkowej, Spokojnej, Karcza, Olesin, Ogrodowej, Olszynowej, Kruczej, Sadowej, Zabrody, Brukowej, Krajewskiego, Nowowiejskiej, Browarnej, Okólnej, Piaskowej, Żabieniec, Brackiej, Kościelnej, Mickiewicza, Przyrynek, Kaplicznej, al. Piłsudskiego (część), i Rynkowej.

W 2022 roku kanalizację sanitarną budujemy w ulicach: Płońskiej, Podmiejskiej, Szreńskiej, Batalionów Chłopskich, Malinowskiego, Bienia, Kolejowej, Grzybo-

wej oraz na odcinkach ulic Niecałej i Batorego.

Mieszkańcy domów zlokalizowanych przy wymienionych wyżej ulicach mają możliwość, ale także obowiązek przyłączyć swoje budynki do nowo wybudowanej sieci.

Na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława znajduje się załącznik – ulotka dotycząca szczegółów realizacji projektu. Ważne informacje pojawiły się także w artykułach UMM: „Jak podłączyć się do sieci? Wy-

jaśniamy krok po kroku”, „Można podłączyć się do sieci na Płońskiej, Szreńskiej i Podmiejskiej”, do których linki także znajdziecie państwo na stronie internetowej UMM. Magdalena Grzywacz/KSM

REKLAMA

SENTIUM
Opole z sercem

Wyjdziesz do pracy w opiece w okresie wakacji i odbierzesz premię

Wakacyjne ekstra premia +300€

Odbiwiemy naszą pracę

Opole, Kościuszki 13/1
+48 501 409 214, +48 505 440 380

LOSY MŁAWSKIEGO TENISA (cz. 1.)

Historia tenisa ziemnego w Mławie jest bogata. Zalety tej dziedziny sportu mieszkańcy miasta mogli poznać już w roku 1910! To właśnie wtedy wybudowano tu kort tenisowy, który cieszył się sporym zainteresowaniem. Píše o tym dziś Janusz Grochowski.

Współczesna wersja tenisa ziemnego, noszącego na początku nazwę sphairistike, narodziła się w roku 1874, a jej pomysłodawcą był mieszkaniec Wysp Brytyjskich W.C. Wingfield.

Rok później przedstawiciele klubów londyńskich doprecyzowali ogólne przepisy obowiązujące podczas gry na kortach, która z biegiem czasu przyjęła nazwę lawn-tenis. Pierwszy turniej na legendarnym Wimbledonie został przeprowadzony w roku 1877.

Do Polski tenis ziemny trafił na początku lat osiemdziesiątych XIX wieku za sprawą pracowników brytyjskiej stacji telegrafu, którzy rozgrywali mecze pokazowe w Warszawie.

W kolejnych latach zalety tego sportu promowali Brytyjczycy zatrudnieni w fabrykach włókienniczych w Łodzi. W okresie do wybuchu I wojny światowej tenis ziemny był postrzegany w szczególności jako rozrywka towarzyska dla elit.

PIERWSZY KORT TENISOWY W MŁAWIE

Mieszkańcy Mławy zalety tego sportu mogli poznać już w roku 1910. Wtedy to Zarząd Straży na placu przy ulicy Warszawskiej postanowił wybudować kort tenisowy.

W publikacji wydanej z okazji 50-lecia Ochotniczej Straży Pożarnej w Mławie podkreślono, że był on bardzo często odwiedzany przez sympatyków tej dyscypliny, a szczególnie wielu chętnych korzystało z tego obiektu w dni świąteczne.

W wolnej już Polsce miłośnicy tenisa mogli spraw-



Kort na boisku Seminarium Nauczycielskiego - gra deblowa dziewcząt 1926 r.



W OKRESIE ZIMOWYM, POCZĄWSZY OD ROKU 1938, NA KORTACH URZĄDZANO LODOWISKO.

będących członkami opłaty były trzykrotnie wyższe. Młodzież szkolna płaciła po 30 marek tak za plac, jak i rakietę.

Wśród wielu urządzeń sportowych, jakie w roku 1924 zorganizowali uczniowie Seminarium Nauczycielskiego w Mławie, był też plac do gry w tenisa. Korzystali z niego tak uczniowie tej szkoły, jak i uczestnicy wielu zawodów sportowych, przeprowadzanych na tym obiekcie przez różne organizacje sportowe.

PROŚBA DO MAGISTRATU

Pod koniec lat 20-tych XIX wieku urządzenie boisk do gry w tenisa w parku miejskim zostało wpisane do katalogu zadań, jakie miały zrealizować władze miasta. Przypomniał o tym zadaniu m.in. autor artykułu zamieszczonego na łamach „Głosu Mławy” z 1929 roku, gdzie napisano: „Do Magistratu zaś zwracamy się z prośbą o zajęcie się sprawą boiska sporto-

wego, które Mława mieć powinna. Przypominamy też o projektowanych placach tenisowych w miejskim ogrodzie. Pałace to sprawy, które doczekać się muszą pilnej realizacji”.

Trudno jednoznacznie stwierdzić, kiedy wskazane powyżej zadanie zostało ostatecznie zrealizowane. Janusz Dębski w artykule „Nie wiadomo gdzie był kort”, opublikowanym w 1997 roku w „Głosie Mławy”, napisał, że zwolennicy białego sportu mogli urzeczywistniać swoje sportowe upodobania na obiekcie w parku już od 1933/34 roku.

Podobną datę można spotkać, czytając materiał „Mława wliczbach w 1933 roku” zamieszczony w „Samorządzie miejskim”, gdzie znajduje się następujący zapis: „Istnieje stadion sportowy i budynek kąpielisko. Istnieją też dwa korty tenisowe. Czynne są tow. sportowe: „Sokół”, „Strzelec”, „Klub Sportowy” i „Makabi”.

Natomiast Andrzej Grochowski, powołując się na „Studium historyczno – urbanistyczne miasta Mławy” twierdzi, że korty tenisowe w parku miejskim zostały urządzone w roku 1937.

W tym też roku Ośrodek Wychowania Fizycznego przy Komendzie Powiatowej Przysposobienia Wojskowego i Wychowania Fizycznego w okresie 7–20 maja zorganizował zajęcia, podczas których prowadzono naukę gry w tenisa.

DOSTĘPNE SIEDEM DNI W TYGODNIU

Pod koniec 1937 roku „Gazeta Mławska” informowała: „W życiu sportowym naszego miasta zaszły poważne zmiany i to w stosunku do lat ubiegłych na lepsze. Z przyjemnością patrzymy jak piękny kort w parku miejskim jest stale zajęty przez grających”.

W okresie zimowym, począwszy od roku 1938, na kortach urządzało się lodowisko.

O dużym zainteresowaniu tą dyscypliną przez

mławską młodzież może świadczyć ten fakt, że w roku 1939 były one dostępne przez siedem dni w tygodniu, a gwarancję skorzystania z obiektu w bardzo wielu przypadkach zabezpieczała wcześniejsza rezerwacja, którą należało dokonywać przynajmniej z jednozgodnym wyprzedzeniem. Należy w tym miejscu dodać, że korzystający z kortu zobowiązani byli uiszczać określone opłaty. Jedna godzina gry dla dorosłych to koszt 60 groszy, dla młodzieży 30 groszy, abonament miesięczny uprawniający do godziny gry dziennie wynosił 2,5 złote dla dorosłych i 2 złote dla młodzieży.

Według Janusza Dębskiego do najbardziej znanych tenisistów lat 30 – tych XIX wieku w Mławie zaliczyć należy hrabiego Krasnodębskiego – dyrektora firmy ubezpieczeniowej, Halinę i Stanisława Olszewskich oraz braci Jana i Henryka Nowickich.

OD ROKU 1959 GOSPODARZEM OBIEKTU ZOSTAŁO OGNIKO TOWARZYSTWA KRZEWIENIA KULTURY FIZYCZNEJ.

PRZETRWAŁY WOJNĘ

Położone w mławskim parku korty przetrwały trudne czasy wojny z tego chociażby powodu, że grywali na nich Niemcy oficerowie. Był wśród nich m.in. pułkownik G. von Cramm, który wokresie międzywojennym był uczestnikiem turniejów rozgrywanych m.in. na Wimbledonie.

Mimo to, w okresie po 1945 niezbędne było wykonanie określonych prac porządkowo-modernizacyjnych. W sprawozdaniu sytuacyjnym Starostwa Powiatowego w Mławie z maja 1948 roku zaznaczono: „Na terenie miasta jedno boisko duże, jeden basen pływacki, 1 kort tenisowy. Obiekty te pod nadzorem Pow. Rady PW i WF. Boisko i kort są w stanie użytku, chociaż wymagają pewnych inwestycji, natomiast strzelnice wymagają gruntownego remontu”.

Sekcja tenisa ziemnego została w tym czasie zorganizowana w kole sportowym „Ogniwo” i w początkowym okresie liczyła 45 członków.

W roku 1948 przedstawiciele mławskiego koła wzięli udział w Walnym Zebraniu Warszawskiego Związku Tenisowego, podczas którego Jan Nowicki został wybrany jednym z wiceprezesów tej organizacji.

W roku 1951 „Ogniwo” dla osób pragnących poznać tajniki tej gry organizowało kursy, które prowadzili Jan Nowicki i Stanisław Olszewski.

Ponieważ w kolejnych latach korty uległy znacznej dewastacji, można było z nich korzystać dopiero od 1 lipca 1955 roku, po przeprowadzeniu gruntownego remontu. Trzeba bowiem mieć na uwadze i to, że przez wiele lat była to dyscyplina sportu, która nie cieszyła się poparciem władz, co znacznie ograniczało jej rozwój. Z tych też względów mławskie korty dość często, przy braku odpowiednich środków, ulegały dewastacji.

POD OPIEKĄ OGNISKA

Od roku 1959 gospodarzem tego obiektu zostało Ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. W sprawozdaniu z działalności tej organizacji, uwzględniając zadania zrealizowane w roku 1959, napisano: „Wczesną wiosną przystąpiono do doprowadzenia do należytego stanu kortów tenisowych przed kilku laty dużym nakładem pracy i pieniędzy urządzonych, a następnie całkowicie zaniedbanych i nawet zdewastowanych. Korty zostały oczyszczone z zaśmiecających je chwastów, odwodnione, wyrównane i uwalowane. Wkopano też słupy, zainstalowano jedną nową i jedną wyremontowaną starą siatkę tenisową, a okalającą korty siatkę drucianą naprawiono i uzupełniono.

Była to praca b. poważna, którą wykonano przy bardzo małym nakładzie gotówki a przy tym stosunkowo szybko, bo już w maju korty były całkowicie gotowe do użytku. Gdy zakupiono rakiety i piłki frekwencja wzrosła do tego stopnia, że korty były czynne niekiedy po 10 godzin na dobę.

W chwili obecnej korty nadal są otwarte, a korzysta z nich nie tylko mło-



Agata Cioroch i Janusz Dębski przed meczem o mistrzostwo Mławy w 1997 roku

dzie szkolna szkół średnich i podstawowych, ale również osoby dorosłe. Zaplanowane na sierpień zawody tenisowe, t. zw. „Pierwszy krok w tenisie” nie udały się z powodu zbyt małej ilości zgłoszeń. Obok kortów kosztem ok. 6.500 złotych wzniesiono budkę drewnianą, w której urządzono magazynek, szatnie, umywalnię i wypożyczalnię sprzętu sportowego”.

Na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych najczęściej na mławskim korcie gościli: Andrzej Magiera, Robert Magiera, Jerzy Brize, Jarosław Kazenas, Henryk Sławuta, Stanisław Doberski, Edward Świtalski, w kolejnych latach między innymi Zbigniew Wawrzyński oraz Wojciech Augustynowicz.

PIERWSZY TURNIEJ O MISTRZOSTWO MŁAWY

W roku 1972 kolejny już raz na korcie przeprowadzono prace konserwacyjne samej nawierzchni, założono oświetlenie, zainstalowano urządzenia, które doprowadziły do zradiofonizowania obiektu. Była to dekada, w której swoją przygodę z tenisem rozpoczęła kolejna grupa zwolenników tej dyscypliny, na tyle zdeterminowana, że swoim zachowaniem przy-

ciągnęła na mławski kort dość dużą liczbę młodych ludzi chcących poznać zalety tego sportu. W tej grupie szczególną rolę odgrywali: Andrzej Zakrzewski, Janusz Grochowski, Stanisław Jankowski, Bogdan Nowak, Zbigniew Hałyno, Jerzy Karpiński, Janusz Dębski, Jerzy Bieranowski, Roman Nidzgorski, Franciszek Dąbkowski, Andrzej Ząbecki, Grzegorz Kosek, Marek Zakrzewski, Andrzej Grochowski czy Ryszard Siuzdak.

Należy w tym miejscu odnotować i to, że w połowie lat 70-tych zwolennicy tenisa mogli poznawać tajniki tej gry i doskonalić swoje umiejętności na kortach, tym razem o nawierzchni asfaltowej, zlokalizowanych na stadionie przy ulicy Kopernika.

W dniach 13 – 15 sierpnia 1976 roku zorganizowano pierwszy turniej o mistrzostwo Mławy. Zwyciężył Andrzej Zakrzewski, pokonując w finale Jerzego Karpińskiego.

W roku następnym do walki o ten tytuł przystąpiło 22 zawodników, a miał on otwarty charakter, w którym zagrali także tenisiści z Ciechanowa. Tym razem najlepszy był Bogdan Nowak, który w finałowym meczu zwyciężył Janusza Grochowskiego.

W turnieju kończącym sezon wystąpiło ośmiu najlepszych na liście klasyfikacyjnej zawodników, a jego zwycięzcą został Andrzej Zakrzewski. Kolejne miejsca w tych zawodach wywalczyli: Janusz Grochowski, Franciszek Dąbkowski, Marek Zakrzewski, Stanisław Jankowski, Bogdan Nowak, Jerzy Karpiński, Roman Nidzgorski.

AKTYWNE LATA 70.

W latach 1977 – 1984 najlepsze mławskie tenisistki i tenisiści swoją sportową formę doskonalili w ramach treningów i zawodów organizowanych przez sekcję powołaną w strukturach „Mławianki”.

Na początkowym etapie w szkoleniu uczestniczyły cztery zawodniczki i dwudziestu zawodników, a na korcie w parku urządzano zawody i prowadzono treningi, koncentrując swoje działania na pracy z dziećmi i młodzieżą.

Klubowa drużyna w pierwszym roku rozegrała kilka spotkań z reprezentacjami innych miast. Wyjazdowe spotkanie z Ostródą mławscy tenisiści przegrali 2:6, w następnych meczach pokonali 5:1 zespół z Wyszkiwa oraz 4:1 team z Sierpeca.

Najczęściej klubowych barw bronili: Andrzej Zakrzewski, Janusz Gro-

chowski, Bogdan Nowak, Stanisław Jankowski i Jerzy Karpiński.

Praca z najmłodszymi stosunkowo szybko przyniosła wymierne efekty. Już w roku 1977 na mistrzostwach województwa wśród młodzieży najlepsza była Iwona Żbikowska, a Stanisław Jankowski zajął pierwsze miejsce wśród chłopców na Wojewódzkiej Spartakiadzie Młodzieży.

Dwa lata później w Bydgoszczy, na Ogólnopolskiej Spartakiadzie Młodzieży, Barbara Greszta uplasowała się na ósmym miejscu w gronie 24 zawodniczek, które wywalczyły prawo startu w tej rywalizacji w eliminacjach strefowych.

W grze deblowej para Barbara Greszta – Iwona Żbikowska została sklasyfikowana na szóstym miejscu. Mławskie tenisistki możliwość gry na tej imprezie zapewniły sobie podczas turnieju strefowego rozgrywanego na kortach warszawskiej „Legii”.

Pod koniec lat siedemdziesiątych, liczący dwadzieścia pięć lat drewniany budynek, w którym znajdowały się szatnie i magazyn sprzętu niezbędnego do odpowiedniego przygotowania kortów do gry, został rozebrany. Było to możliwe dzięki temu, że w roku 1980 Ognisko TKKF otrzymało część budynku administracyjno – gospodarczego przylegającego do kortu i zajmowanego do tego momentu przez mławski ZOZ. Był to ponadto czas, w którym na obiekcie przeprowadzono kapitalny remont. W ramach tych prac zainstalowano nowe ogrodzenie, przeprowadzono prace zmierzające do poprawy stanu nawierzchni kortów, uporządkowano miejsca przeznaczone dla publiczności m.in. poprzez postawienie nowych ławek, kort otrzymał także nowe oświetlenie.

c.d.n.
Janusz Grochowski, skarbnik Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

JESTEM CHWAŚCIANYM INFLUENCEREM

„Chwaściaków” i miłośników dzikiej natury przybywa, co go bardzo cieszy. O potrawach z dzikich ziół rozmawiamy z Piotrem Ciemnym, kucharzem, autorem m.in. książki „Dzikie rośliny sezonowo”, który był m.in. pracownikiem restauracji w Kopenhadze.

— Rozmawiałam ostatnio z osobą z Podlasia, która mówi, że u nich hitem letnich potraw jest czosnaczek pospolity. Czym zastąpił sobie na to wyróżnienie?

— Moim zdaniem czosnaczek pospolity wciąż jest jedną z najbardziej zapomnianych i niedocenianych roślin. Większość poszukuje czosnku niedźwiedziego, nie doceniając czosnaczku, który jest równie smaczny i można go mieć całkowicie za darmo. Jednoroczna roślina smakuje jak czosnek, ale jest bardzo delikatna. Czosnaczek jest świetnym dodatkiem do masła, twarogu, sałatek czy omletu. W drugim roku wzrostu liście stają się większe i mają posmak goryczki. Większe liście nie nadają się już wówczas do jedzenia, ale mniejsze listki tuż przy kwiatach tak. Są wyjątkowo smaczne. Czosnaczek można zbierać od wczesnej wiosny aż do późnej jesieni, jeśli sprzyja pogoda.

— Jeśli zbierać, to gdzie?

W moim ogrodzie rośnie na przykład sporo podagrycznika. To dobre miejsce?

— W pani ogrodzie jest podagrycznik, ale pewnie też i krwawnik czy gwiazdnica. Gdzie zbierać? Najlepiej, jeśli są to tereny, które są nam znane i wiemy, że są bezpieczne. Dziś takimi miejscami nie są już okolice pól uprawnych na wsiach, bo w ich przypadku używa się pestycydów. Dobrze szukać dzikich ziół na leśnych polanach bądź na obrzeżach lasu. Mogą to być również okolice zbiorników wodnych i terenów wokół rzek.

— Zbierając dzikie zioła, wciąż budzi pan zdziwienie?

— W czasie promocji pierwszej książki ludzie oczekiwali, że będę „starszym panem z brodą i kijem”, a tutaj widzieli młodego człowieka z torbą pełną chwastów. Kiedy zbieram zioła, niektórzy wciąż dziwią się i są zszokowani tym, co robię. Rzadko kiedy ktoś podejście i zada mi pytanie, co dokładnie zbieram. Zdarzają się jednak wyjątki. Kiedyś często odwiedzałem miejsce, w którym rosły lipy, było to idealne miejsce na zbiory. W końcu pewnego dnia zaczęła mnie właścicielka jednego z domów. Obawiałem się krytyki, a była to bardzo przyjemna i sympatyczna rozmowa. W jej trakcie podzieliłem się moimi przepisami, doradziłem, do czego pani może wykorzystać na przykład kwiatostany lipy. To była dobra wymiana doświadczeń. Pani z kolei opowiedziała mi, w jaki sposób przyrządza nalewki z lipy. Było to więc dla mnie dodatkowe źródło inspiracji.

— We wstępie książki „Dzikie zioła sezonowo” pisze pan, że gotowanie z dodatkiem dzikich ziół to nie jest wyprawa na Księżyc, tylko powrót do przeszłości. Kiedyś dzikie zioła w kuchni nie były czymś nowym?

— Tak, w przepisy z wykorzystaniem dzikich roślin bogate są kuchnie regionalne. Przed laty przyrządzało się przecież m.in. gołąbki z liści łopianu. Dzikie z naszej kuchni wykorzeniły pospolite warzywa. Potem panowało przekonanie, że dzikie zioła kojarzą się z biedą. Bo jeśli ktoś zbiera dzikie zioła, to nie stać go na jedzenie ze sklepu. Myślę, że do dziś wciąż nie doc-



Fot. Paulina i Emilia Adamuk z @This Life

niamy dzikich roślin, stąd zbierający je spotykają się z takim zdziwieniem.

— Która z dzikich roślin jest dla pana hitem lata?

— Jest to z pewnością bez czarny. Dziś bardzo popularny. Na początku lata zbieramy kwiatostany bzu, a teraz są to kapary bzu, które w smaku nie ustępują tym śródziemnomorskim. Jeśli mamy stare bzy, to w sprzyjających warun-

kach mogą pojawić się na nich grzyby – uszaki bżowe, które są przepyszne. Uszaki są grzybami drzewnymi, a więc są spokrewnione z grzybami mun, które również doceniamy za smak. Bez czarny jest dodatkowo owiany złą sławą, ponieważ mówi się o nim, że jest trujący. Jednak by się zatruć, musielibyśmy zjeść około dwa kilogramy kwiatów. Dopiero taka



PIOTR CIEMNY: NIE CHCIAŁBYM, BY ZBIERANIE DZIKICH ROŚLIN KOJARZYŁO SIĘ ZE STARSZYM PANEM ZAJMUJĄCYM SIĘ ZIOŁOLECZNICTWEM. PRÓBUJĘ JE ODCZAROWAĆ, BY NIE KOJARZYŁY SIĘ Z MAGIĄ I PRZYGOTOWYWANIEM CZARODZIEJSKICH MIKSTUR. NA SZCZĘŚCIE POWOLI SIĘ TO ZMIENIA, CO SZCZEGÓLNICIE WIDAĆ W PRZYPADKU RESTAURACJI.

ilość może doprowadzić nas do tego, że być może zaboli nas brzuch.

— To powinniśmy zapamiętać. A bardziej przyjemna strona letnich dzikich ziół?

— Wśród roślinnych hitów lata możemy wykorzystać wszystkie kwiaty łąkowe, np. chaber, śláz czy cykoria podróżnik. Ale absolutnie wyjątkowe są mirabelki. Uwielbiam je wczesnym latem, gdy są jeszcze zielone, ale jeszcze bardziej, gdy dojrzeją późniejszym latem. Nawet te zgniecione, zdeptane, pachną tak, że ich aromat czuć na całą okolicę. Ten zapach zawsze kojarzy mi się latem.

— Co możemy z nich przygotować?

— Gdy podrosną, ale wciąż są zielone, ale już bardziej miękkie, możemy przygotować z nich tke-mali, czyli gruziński sos z zielonych śliwek. Z dodatkiem świeżego kopru, czerwonej papryczki chili, świeżej kolendry i czosnku, jest bardzo smaczny. Ja jednak polecam również inny sposób ich przygoto-

wania. Niedojrzałe można zalać solanką w proporcji 50 gram soli na jeden litr wody. Po trzech czterech tygodniach powstaną oliwki z mirabelek. Są znakomitą przekąską do wina i serów albo mogą posłużyć jako dodatek do sałatki. Są doskonałym zamiennikiem oliwek, a w dodatku mamy je całkowicie za darmo. To smaki i zapachy lata.

— No i ten podagrycznik.

Nie wiedziałam, że można wykorzystać go kulinarnie. W jaki sposób?

— Podagrycznik można porównać do szpinaku, choć pewnie jest od niego dużo bardziej aromatyczny. Warto go posiekać i zblanszować. Na początek więc zalewamy liście gorącą wodą, potem studzimy zimną. Liście możemy posiekać i zamrozić w kostkach od lodu. Możemy potem dodać tak przyrządzony podagrycznik do zupy ogórkowej bądź leczo. Wzmacnia smak i aromat potrawy. Nie możemy bać się dzikich ziół. Oczywiście powinniśmy wykorzystywać dzikie zioła w kuchni w sposób odpowiedzialny.

Nie spożywać więc ogromnych ilości, dbać o umiar.

— **Dzikie rośliny mogą być alergenem?**

— Tak, nie powinniśmy na przykład jeść w nadmiarze szczawiku zajęczego, liści rabarbaru czy szczawiu, bo mają bardzo dużo kwasu szczawiowego. Powinniśmy uważać na te rośliny, bo zakwaszają żołądek. Niebezpieczna może być też konwalia majowa, która jest silnie trująca, a łatwo pomylić ją z czosnkiem niedźwiedzim, bo jest bardzo podobna. Dlatego też promuję dzikie zioła, byśmy wiedzieli o nich coraz więcej, także pod tym kątem, które rośliny są dla nas bezpieczne, a które już nie. Nie chciałbym, by zbieranie dzikich roślin kojarzyło się ze starszym panem zajmującym się ziołolecznictwem. Próbuje je odczarować, by nie kojarzyły się z magią i przygotowywaniem czarodziejskich mikstur. Na szczęście powoli się to zmienia, co szczególnie widać w przypadku restauracji.

— **Pan miał okazję gotować w najlepszych restauracjach w Kopenhadze, m.in. w 108 i Alchemist. W dodatku zbierał pan zioła z samym Michaeliem Fitznerem Larsenem, który zajmował się zbieraniem ziół dla restauracji Noma – obecnie pierwszej na liście 50 najlepszych restauracji na świecie.**

— Dzikie zioła chętnie są wykorzystywane w potrawach w restauracjach zarówno w tych z gwiazdkami Michelina, jak i tych mniejszych. Każde dzikie zioło, kwiat, ma smak, który ma dodać konkretnego charakteru danej potrawie. W Kopenhadze mieliśmy nawet specjalnych dostawców dzikich ziół.

— **A jak wyglądała pana wyprawa z Michaeliem Fitznerem Larsenem?**

— To człowiek, który współpracuje z najlepszymi restauracjami. Ostatnio wspominał o rukwieli nadmorskiej, która jest



taką dziką rukolą. A to tak naprawdę od niej wszystko się zaczęło i jej dotyczyła nasza wspólna wyprawa. Na porannym wypadzie, o godzinie siódmej nad ranem, zbieraliśmy dzikie zioła nad morzem. Byłem szczęśliwy, mimo że padał deszcz. Pamiętam, że byłem niesamowicie zmęczony i cały mokry, ale zadowolony, bo bardzo dużo się nauczyłem. Tym bardziej że zbieraliśmy zioła dla Nomy – jednej z najlepszych restauracji na świecie. Wtedy zacząłem bardziej interesować się tematem dzikich ziół. Potem przekonałem się, że jest ich naprawdę mnóstwo i można je wykorzystać we wszechstronny sposób. Miałem też okazję poznać niesamowitych ludzi, ekspertów, którzy przekazali mi swoją wiedzę.

— **Dziś inspirował pan innych. W książce „Dzikie zioła sezonowo” mamy mnóstwo letnich przepisów. Wśród nich jest swojsko brzmiąca fasolka szparagowa z lebiodą i bułką tartą.**

— To klasyk, a pora jest idealna, bo lebioda zawiera właśnie owoce, które przypominają brokułki. Są chrupiące i w połączeniu z fasolką i bułką tartą są przepyszne.

— **Nie czuje się pan dziś edukatorem w temacie dzikich ziół?**

— Może określenie „edukator” brzmi nieco zbyt poważnie. Dla mnie absolutnym guru w tym temacie jest Łukasz Łuczaj. Ja czasem żartuję, że jestem „chwaścianym influencerem”, który chce rozsławić dzikie zioła. Jeśli przy okazji ktoś zdobędzie pod-

stawową wiedzę o nich, by każdy mógł wykorzystać te informacje w praktyce, jeśli poszukiwanie dzikich ziół stanie się jego pasją, to mnie ten fakt bardzo ucieszy. Jeśli ktoś uważa, że jestem edukatorem, to to określenie bardzo mi się podoba. W końcu o edukację mi chodzi.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

LETNIE POMIDORY Z ZIELONYM KISZONYM AGRESTEM

Składniki:

pomidor bawole serce – 1 szt.
pomidor malinowy – 1 szt.
pomidor żółty – 1 szt.
pomidor czekoladowy – 1 szt.
oliwa z oliwek – 50 ml
kiszony agrest – 100 g
olej z migdałów – 20 ml
czerwona cebula – 30 g
dzikie chwasty – mały pęczek
sól i pieprz – do smaku

Piotr Ciemny – twórca inicjatywy oraz konta na Instagramie „Chwasty od Kuchni”, regularny gość programów telewizyjnych i radiowych o naturze, ekologii i zielarstwie, a także pracownik duńskich restauracji nagrodzonych gwiazdkami Michelin: 108 i Alchemist. Autor m.in. książki „Dzikie zioła sezonowo. 60 przepisów na zaskakujące potrawy z aromatycznymi chwastami w roli głównej” (Wydawnictwo Znak Koncept).

Przygotowanie: pomidory pokrój, każdy inaczej, tak aby powstały różnorodne kawałki tworzące ciekawą mieszankę. Przełóż je do miski i skrop oliwą. Część agrestu zostaw do sałatki, a z reszty wyciśnij sok i połącz go z olejem z migdałów, najlepiej różgą, tak aby powstał sos. Z tak przygotowanych elementów zacznij „składać” sałatkę. Na początek wyłóż do miski pomidory, później kolejno pokrojony w plasterki kiszony agrest, posiekaną czerwoną cebulę oraz dzikie chwasty, które uda ci się znaleźć. Całość podlej sosem z soku z agrestu i oleju z migdałów oraz dopraw do smaku solą i pieprzem.

Kilka słów

Kiszony agrest będzie bardziej wyrazisty w smaku niż standardowe kiszzonki, więc jeśli masz czas na przygotowanie go w taki sposób, nie wahaj się, a później wykorzystaj go do sosu do sałatki.

SOS Z ZIELONYCH MIRABELEK

Składniki:

śliwka mirabelka lub ałcza, zielona, niedojrzała – 1 kg
czosnek – 5 ząbków
cebula – 50 g
olej – 20 ml
świeża kolendra – 30 g
świeży koper – 10 g
czerwona papryczka chili – 1 szt.

Śliwki zalej wodą, tak aby było jej dwa razy więcej niż owoców, i gotuj na małym ogniu, aż zmiękną. W tym czasie posiekaj czosnek i cebulę i przygotuj kolejny garnek, w którym przesmażysz warzywa na złoty kolor na odrobinie oleju. Gdy śliwki będą gotowe, przecedź je, a następnie przetrzyj przez sitko do innej miski, oddzielając przy tym pestki. Gotowy mus przełóż do garnka z ce-

bulą i czosnkiem. Gotuj całość do 20 minut, na sam koniec dodaj posiekane kolendrę oraz koper. Opcjonalnie do sosu można też dorzucić posiekane czerwone chili. Sos zagotuj i przelej do małych stoiczek.

FASOLKA SZPARAGOWA Z LEBIODĄ I BUŁKĄ TARTĄ

Składniki:

fasolka szparagowa – 500 g
masło – 50 g
zmielony czerstwy chleb – 4 łyżki

kalafior – 2 różyczki
lebioda – pęczek
sól i pieprz – do smaku
To danie to klasyk. Jest banalnie proste, a może nam posłużyć jako tzw. comfort food! Na początek oczyść fasolkę z ogonków. Później nastaw wodę, zagotuj ją i dopiero wtedy wsyp sól. Wrzuć fasolkę do wrzątku na mniej więcej 5 minut, tak aby się ugotowała, ale zachowując chrupkość i pełnię smaku – nie chcesz przecież jeść rozgotowanej, miękkiej, mdłej brei. Odcedź gotową fasolkę na sicie i wrzuć na chwilę do zimnej wody. Rozpuść masło i dodaj do niego „bułkę tartą”, czyli zmielony czerstwy chleb. Jeśli chcesz, żeby była aromatyczna, możesz dodać trochę ziół, będzie przepyszna. Zetrzyj na tarce dwie różyczki kalafiora i dorzuć je do chrupiącej „bułki”. Fasolkę przełóż na patelnię, podgrzej ją na odrobinie masła, dodaj również umytą i osuszoną lebiodę. Poczekać, aż złapie temperaturę, a następnie przełóż na talerz, polej masłem z chrupiącą „bułką” z czerstwego chleba i ciesz się smakiem.

Przepisy pochodzą z książki „Dzikie zioła sezonowo. 60 przepisów na zaskakujące potrawy z aromatycznymi chwastami w roli głównej” (Wydawnictwo Znak Koncept).

NA PLAŻĘ... W PIŻAMIE!

Zastanawialiście się kiedyś, w jakich strojach na plażę wybierały się nasze prababce i pradziadkowie? Ostatecznie wiadomo, że 100 lat temu upały też były — o czym wiem na pewno, bo wspominała je moja Babcia. A i plaże nad taką Wilią też działały...

Generalnie wiadomo, że wyprawy na plażę lub do miejscowego kąpieliska — na cały dzień, całą wielopokoleniową rodziną, koniecznie z kosztami piknikowymi — w latach 20. XX w. były bardzo popularnym sposobem na spędzanie upalnych dni. I to niezależnie od tego, czy rzeczywiście chodziło się popływać, czy nie — czasem chodziło się na plażę wyłącznie po to, by zaprezentować swój kostium, czyli ostatni krzyk mody, a czasem — by zamanifestować tego stroju absolutną swobodę. Choć w latach 20. i 30. ubiegłego wieku plażowicze, zwłaszcza plażowiczki nie bardzo mogły roznegliżowywać się tak kompletnie do rosołu — bo to groziło zwyczajnym skandalem. Już fakt, że kobietom gdzieś ok. roku 1910 pozwolono na plaży zdejmować pończochy — to była prawdziwa rewolucja! W czym zatem — i co — nasze prababce i pradziadkowie opalali? Ajak się kapali?

LATA DWUDZIESTE, LATA TRZYDZIESTE...

Tak jak dziś, kiedyś także style nie zmieniały się z dnia na dzień. A jednak między rokiem 1910 a 1920 w plażowej modzie nastąpił największy przewrót. To, co było popularne jeszcze w roku 1919 — w latach 20. zastąpiły nowe kreacje, które cechowała żywiołowość kolorów oraz liczne ozdoby.

Na początku lat 20. stroje kąpielowe były wykonane z wełny. Jednak nie trwało to długo, bo w końcu były to szalone lata jazzu! Wkrótce wełnę zastąpił zatem materiał bardziej nadający się do pływania: dżersej wprążki. Co do kroju — skromne, wysokie dekolty zastąpił całkiem głęboki dekolt

w szpic. Oczywiście nie wszyscy popierali te nowe trendy i przeciwnicy tego wyuzdania podejmowali działania w celu zapewnienia przyzwoitości publicznej. Dochodziło do tego, że w niektórych miejscach policjanci patrolowali plażę, mierzając damskie stroje, aby upewnić się, że nie pokazują zbyt dużo skóry. Mimo to ery nowoczesnego i sporo odkrywającego stroju kąpielowego nie dało się zatrzymać, w czym swój udział mogły częściowo mieć także bardzo popularne w tamtym czasie kąpielowe konkursy piękności.

Bo szalone lata 20. XX wieku to — pamiętajmy — czas coraz bardziej liberalnych postaw społecznych. To czas moźolnego, ale jednak wyzwania kobiet, a w mniejszym stopniu także mężczyzn, z konserwatywnego ustawodawstwa, które m.in. zakazywało pokazywania nagich rąk i nóg. Na początku XX w. przepisy dotyczące skromności były bowiem bardzo surowe i od większości kobiet wymagały noszenia długich jednoczęściowych ubrań, a także pończoch. Mężczyznom bez koszul wstęp na plażę był również zabroniony. Kto nie przestrzegał prawa, musiał się liczyć z interwencją policji, ale i z oskarżeniami ze strony społeczeństwa o wywołanie skandalu i nieobyczajność. Ostatecznie jednak zmiana obyczajów i presja ze strony społeczeństwa spowodowały uchylene przestarzałych ustaw o skromności. A jednocześnie dawne przekonanie, że kąpiel w morzu służyła wyłącznie zdrowiu — ustąpiło miejsca opinii, że to sama kąpiel może być też zwyczajną rozrywką. Niebawem, prawda?!



Gloria Swanson, gwiazda kina niemego, w kostiumie kąpielowym, 1917 rok

Kostium kąpielowy był najważniejszym elementem odpowiedniego stroju plażowego. Na początku lat 20. wiele kobiet nosiło sukienki kąpielowe nałożone na dłuższe szorty, które były przymocowane pod spodem. Pierwsza zmiana nastąpiła wraz z odkryciem ramion, a krótko później można było odkryć dekolt. Potem stroje skróciły się z linii nad kolanem do połowy uda. Niektóre kobiety odważyły się nosić nieco bardziej ryzykowny dwuczęściowy kombinezon, zwany garniturem Jantzen. Jantzen przypominał podkoszulek przyszyty do szortów kąpielowych, które sięgały połowy uda. Te stroje były wykonane z dżerseju



Kobięcy strój kąpielowy z 1858 roku



Annette Kellerman w jednoczęściowym kostiumie pływackim, ok. 1900 roku

lub bawełny i często w jasnych kolorach.

AKCESORIA

Dla wielu buty do pływania — lub buty plażowe — były nieodzownym elementem stroju plażowego. Na początku lat 20. buty plażowe były zazwyczaj sznurowane, sięgały tuż nad łydkę, ale ostatecznie przekształciły się w mniejsze, bardziej przyjazne plażowaniu buty wykonane z grubego, tkanego, bawełnianego materiału, zwane go Duck canvas. Większość kobiet nosiła też barwnie zdobione czepki kąpielowe, które uzupełniały strój i chroniły przyszyzione włosy.

Kolejnym elementem plażowania był parasol.

Chociaż eleganckie parasole z tkaniny były powszechnie używane w XIX wieku, aby chronić kobiety przed słońcem, w Ameryce lat 20. pojawił się nowy typ parasola: importowany z Dalekiego Wschodu, a wykonany z bambusa i papieru lub jedwabiu. Taki parasol nie był drogi, a za to kolorowy, wszechstronny, no i chronił przed słońcem. Do dziś nawet na czarno-białych fotografiach z tamtych czasów widać te parasole ozdobione motywami kwiatów, motyli, pawi, mitologicznych bestii i figur geometrycznych. Poza tym funkcja parasola w latach 20. zaczęła się zmieniać — z czasem ich rola stawała się coraz bardziej dekoracyjna, a nie ochronna. Swoją rolę w zerwaniu z mitem, by chronić się od słońca, miała z pewnością Coco Chanel — zawsze wawangardzie stylu, to ona spopularyzowała wśród kobiet opalanie. I to już była rewolucja, bo całe wieki nietknięta słońcem cera była postrzegana jako symbol klasy wyższej — raptem nastał trend na wyrażenie skóry, które szybko zyskały także akceptację mężczyzn. Z czasem opalone ciało w czasie zajęć na świeżym powietrzu — głównie był to golf i tenis — stało się po

prostu symbolem zdrowia i tężyzny fizycznej.

CO Z TĄ PIŻAMĄ?

Piżamy po raz pierwszy trafiły do kobiecych szaf około 1916 roku, po części dzięki dwóm hitom filmowym „Jerry” i „Romans Glorii”, w których grała niezwykle popularna wtedy aktorka Billie Burke. Był to jeden z pierwszych strojów, który kobietom Zachodu pozwalał nosić spodnie. Krótko potem pojawiła się tzw. piżama plażowa. Piżamy z początku i połowy lat 20. były w dużej mierze wykonane z jedwabiu i satyny w postaci dwu- lub trzyczęściowych kompletów: spodni, bluzki i często szlafroka lub krótkiej marynarki. Szaty inspirowane stylem azjatyckim można było zobaczyć na plażach epoki edwardiańskiej, a wschodnie wzory i motywy nadal były popularne w strojach plażowych lat 20. i 30. Co ciekawe, początkowo jako argument za noszeniem plażowej piżamy wymieniano ochronę przed oparzeniami słonecznymi. Popularną piżamę w stylu Lido dopasowywało się do łydki z pomocą guzików lub sznurowania. Jak widać — już tylko ze względu na znacznie większą swobodę plażowania warto się cieszyć, że żyjemy dziś, a nie 100 lat temu.

Magdalena Maria Bukowiecka

Warto pamiętać, że polski „parasol” pochodzi od włoskiego parasole, co dosłownie znaczy „ochrona przeciw słońcu”, a w wolnym tłumaczeniu — „słońcochron” (od: para „przeciw” + sole „słońce”). Także angielskie „umbrella” pochodzi od łacińskiego umbra, czyli „cień”. Dlatego początkowo, w XVIII w. „parasol” mówiono tylko w odniesieniu do zastony na lasce lub kiju chroniącej przed słońcem.



Plażowicze w roku 1938

PLAŻA, CZYLI NAGA PRAWDA

Jak co roku o tej porze doświadczamy upałów, na które wszyscy czekamy z utęsknieniem. A gdy już przyjdą... narzekamy normalnie, ale i zrzucamy z siebie wszystkie wierzchnie okrycia. A jeśli upał dalej parzy, to i my posuwamy się dalej ze zrzucaniem.

No bo wiadomo: w upalne lato łatwo zrzucić z siebie golf i grube spodnie, zmieniając je na zwiewną koszulkę i bermudy z tropiku. Co jednak, gdy i koszulka zwiewna jest wyłącznie o 4 nad ranem, a bermudy sprawdzają się — ale wyłącznie w klimatyzowanym pomieszczeniu? Ile garderoby wolno nam zrzucić z siebie bez konsekwencji prawnych lub — nie tak całkiem tylko — obyczajowych? W jakim stroju wolno nam udać się w rozgrzane upałem miasto? I — czy na plaży, nawet w morderczym upale, wolno nam naprawdę wszystko?

DZIECI

Tu natychmiast zaczyna się na poważnie, bo nagość plażowa w przypadku dzieci nie jest wyłącznie sprawą dobrego lub złego smaku, komfortu lub jego braku ludzi plażujących akurat obok. Nader często jest to sprawa zarówno psychologii i wychowania dziecka, ale też bezpieczeństwa i... higieny. Tymczasem sprawa nagich dzieci wypoczywających wraz z rodzicami na plaży może i budzi emocje, ale... niewiele zmienia. I jak co roku na rozgrzanym piasku część dzieci słońca zażywa odziana w pieluchy, pieluchomajteczki, majtki plażowe — prawie dorosłe lub zwyczajne kolorowe majtasy z bawełny. A inne dzieci babki ulepią w pełnym nieskrępowaniu, mianowicie nie odziane w nic. Psychologowie dziecięcy zwracają uwagę, że nasz stosunek do nagości jest sprawą determinowaną kulturowo, przy czym w naszej kulturze dzieci już w wieku przedszkolnym uczą się, że nagości trzeba się wstydić i że jest ona czymś nieskromnym, niewłaściwym,

a nawet grzesznym. Z drugiej jednak strony sama biologia nie wyznacza żadnego momentu rozwoju, powyżej którego powinniśmy traktować nagość inaczej niż we wczesnych latach życia. I o ile jedni rodzice akurat takie argumenty traktują jak przyzwolenie na publiczne rozbieranie swoich pociech, nawet na kąpieliskach — o tyle psychologowie doradzają ostrożność, bo nawet jeśli nie spuszcza dzieci z oczu, nie mamy wpływu na fakt, że nasz rozebrany maluch, a przy okazji my sami — nie stanowimy tła na jakimś zdjęciu z wakacji. A potem większość tych zdjęć trafia do sieci...

Może właśnie dlatego w tych plażowych okolicznościach przyrody na rodzicach ciąży tym większy obowiązek nauczania dzieci zasad funkcjonowania w społeczeństwie — a te wykluczają m.in. nagość w miejscach publicznych. Owszem, nagość powinna być czymś naturalnym, ale w przestrzeni prywatnej — a plaża, nawet w najbardziej beztrudnych wakacjach, jednak takim miejscem nie jest. A już z pewnością niedopuszczalne są sytuacje, kiedy rodzic rozbiera dziecko do naga, ono protestuje, bo nie chce, bo się wstydi — a rodzic mimo to nalega i wręcz do tej nagości zmusza! Forsowanie swoich przekonań, gdy dziecko potrzebuje czegoś innego, nie powinno być siłowe, trzeba raczej opierać się na rozmowie, wyjaśnianiu i słuchaniu — i to właściwie w każdym wieku i sytuacji.

A poza tym wolność, Tomku, w swoim domku — i tylko tam. Nie oburzajmy się, że ktoś oburza się na plaży nagością nie swoich dzieci. Może więcej potrafi



przewidzieć, może ma inne doświadczenia lub inne poczucie estetyki — a może po prostu większa dojrzałość emocjonalna potrafi uchronić i niczego nieświadome dziecko, i jego niewiele bardziej świadomych rodziców przed prawdziwym nieszczęściem. Pomijam już fakt, że kluczowym zadaniem bielizny jest ochrona miejsc intymnych przed infekcjami...

PANIE TOPLESS

A nawet wszystko less... Ale po kolei.

Po co chodzimy na plażę? Żeby się opalić i odpocząć, popływać w jeziorze/morzu i... żeby zrzucić szczególnie wupał doskwierające ubrania. Która kobieta czuje się na plaży najswobodniej? O, tu odpowiedź zależy wyłącznie od dwóch czynników: rozmiaru kształtów kobiety oraz jej poczucia własnego piękna. Im kształty bliższe rozmiarom 34 lub XS, tym większa chęć imponowania zgrabnością — czytaj: chudością — i wędle niektórych norm idealnej sylwetki. A w przypadku plażowania wraz z tą chęcią wprost proporcjonalnie rośnie też chęć lub wręcz potrzeba pokazywania, chwalenia się, imponowania lub niekłamanego budzenia zazdrości u kobiet, którym dane były liczne zalety, ale akurat nie do końca sprawny metabolizm.



**ZACHĘCAM
WTEDY, BY ÓW
KOMENTATOR
SPOJRZAŁ
GDZIE INDZIEJ
— NAJLEPIEJ
W LUSTRO...**

Czy to jednak powód, by na plaży poczuć tę pewność do tego stopnia, że aż nas dopadnie zew natury godny Ewy w raju? Która tam ma zgrabne piersi — brawo! Ale po cóż tak się z tym pięknem obnosić — może to raczej dyskretna to piękno wydobywa, podkreśla, uszlachetnia?

Co gorsza, wspomniane poczucie własnego piękna u kobiet jest — niestety, odwrotnie proporcjonalne do rozmiaru ubrań: im zatem ubranie, w tym bikini, większe, tym poczucie mniejsze. Też ubolewam, ale wciąż tak jest. A przecież kobieta w większym rozmiarze też do plażowania prawo ma, w tym do plażowania bez żadnych przydomków, ukradkowych uśmiezków i innych zgryźliwości. Tak. Kobieta w rozmiarze XXL też się poci, też ma prawo

opalać skórę — może nawet większe, bo iskóry ma więcej, i też ma prawo do kąpieli w morzu. Trudno. Kto się wybiera na plażę, musi pamiętać, że tak jak ona/on w upalny dzień zrzuci wszystko fatalachy i zostanie w samym bikini lub kąpielówkach — tak uczyni to cała reszta plażowiczów. I czy się komuś figura plażowych sąsiadów podoba, czy nie — do kontrolowanej swobody wszyscy mamy na plaży równe prawa.

A wszystkie panie w rozmiarach XS i 34 zachęcam, by na tej plaży, skąpo odziane — darowały już sobie chodzenie na palcach i takie stawanie, by na zdjęciach wyglądać szczupłej; nie układać nóg w wyćwiczony sposób i nie dbać, by fotografowano je od góry, bo tak się wygląda jeszcze korzystniej. A poza tym właśnie — pozy. Naprawdę musicie mieć na tej plaży zdjęcie w każdej pozie, sytuacji i... stanie?

PANOWIE

Zwłaszcza ci, którzy aktualnie zmagają się z tzw. ciążą spożywczą — to do was będzie odezwa. Naprawdę czasem warto spojrzeć w lustro trochę poniżej twarzy i ogarnąć zastany obraz nieco bardziej krytycznym okiem. Tymczasem rzeczywistość jest taka, że im kobieta bardziej korpulentna, tym więcej próbuje strojem kąpielowym tuszować — a im bardziej otyły pan, tym bardziej się z tym swoim wielkim jak kula ziemską brzuchem obnosi!

Strój kąpielowy, żeby ukryć tuszę, wydłużyć nogi, uwydatnić biust; z odsłoniętym brzuchem lub zasłoniętym, z głębokimi wycięciami na plecach lub bez; w rozmaitych kolorach, gładkie, z wzorami

— wszystko po to, by gra pasków, groszków i barw wyszczuplać i poprawiać wygląd sylwetki; jednolub dwuczęściowy, niekiedy z dodatkiem: chusta, tunika, narzutka... To wszystko propozycje plażowe dla kobiet. A co mają panowie? Najczęściej mają wszystko w nosie — i swój własny wygląd, i uczucia, jakie tym wyglądem budzą u plażowych sąsiadów. Pchają tę swoją spożywcą ciążę przed siebie i mają poczucie, że rządzą przynajmniej całym światem, a już na pewno tą plażą... A ja się pytam, dlaczego mam swój brzuch wciągać i strój za niemałe pieniądze kupować taki, by jak najwięcej ukrywał — a faceta z rozstępami nikt się nie czepia, nikt nie komentuje i nikt nie daje mu odczucia, że może powinien jednak swoją ciążę schować pod obszerną koszulą w kolorowe ciapki?

Nie zapominajmy, że nader często ten posiadacz ciążы spożywczej jednocześnie posiada liczne braki w uzębieniu, a zapach jego potu, szczególnie w upalny dzień, jest wstanie powalić tura!

Do tego zdarza się, że taki prezenter nieidealnej figury jednocześnie bez żadnych zahamowań potrafi głośno i ostentacyjnie komentować wygląd innych kobiet: że któraś jest za duża, że tu ma za wiele, a tam za mało i że powinna się zasłonić.

Zachęcam wtedy, by ów komentator spojrzął gdzie indziej — najlepiej w lustro...

Bo czym różni się świetna, choć nieidealna kobieta od nieidealnego mężczyzny? Ona jest często całkiem bez sensu niepewna siebie, a on sięga po więcej i nie ma żadnych kompleksów.

Magdalena Maria Bukowiecka

PRACA

NML Praca dorywcza między innymi koszenie trawy, praca w różnych godzinach do ustalenia, dobre wynagrodzenie, 606-796-996

PANI z Ukrainy chętnie zaopiekuje się starszą osobą, 883-194-350

POSZUKUJĘ brukarzy i pomocników z doświadczeniem, tel.690188885

POSZUKUJĘ pracownika do gospodarstwa. 696-016-502

SPRZEDAM

NML Sprzedam rowery i kosiarki spalinowe od 350zł, nowy traktor kosiarka 7.000zł, 509-347-713

PORZECZKA czarna, czerwona, wiśnie, maliny, możliwy dowóz., 535-237-271

SPRZEDAM 1ha, szafy pancerne, maszyny stolarskie, wyciąg trocin itp., 500-077-522

SPRZEDAM meblościankę, kanapę, komoda-cena do uzgodnienia. Nidzica, 795-571-764

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Ilawa-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

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

MAGAZYN 16m2 450,00zł, 885-346-885

NML Mam do wynajęcia mieszkanie 46m2, ul.Piastowska, Nowe Miasto Lubawskie, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, balkon, piwnica, pierwsze piętro, umeblowane, 505-437-501

NML Mieszkanie 56m2 do wynajęcia od pierwszego sierpnia, dwa pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego, wynajem długoterminowy, tel.506-439-480

NML Sprzedam działkę budowlaną 12 ar w Tereszewie obok lasu, 725-728-258

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

NML Wyzdierzawię halę produkcyjną 200m2 wraz z placem 0,5ha w Tereszewie, 509-347-713

NML Wynajmę dobrze wyposażony lokal 25m2 na biuro, handel, usługi kosmetyczne+ miejsce parkingowe, 507-265-998

SPRZEDAM 1/2 domu, centrum Lubawy, z podwórkiem, budynkiem gospodarczym, 515-636-334

SPRZEDAM 3,6ha pod zabudowę rodzinną/działalność gospodarczą. Kamionka gm.Nidzica, 880-616-482

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

SPRZEDAM działki budowlane 13arowe, wszystkie media,Tatary, Nidzica, 691-383-709

SPRZEDAM działki budowlane, centrum Działdowa, na jednej dom+garaż (pow.po10ar), 886-551-965

SPRZEDAM mieszkanie 30m kw. Niedźwiedzkie1, gm. Wieliczki. 783742803

SPRZEDAM mieszkanie 61 m2, ul. Kombatantów Giżycko, 3

piętro, salon (21m2), sypialnie (10m2, 8m2), kuchnia, przedpokój, łazienka, toaleta, balkon. 604-286-880

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ kawalerkę na osiedlu Parkowym w Mrągowie osobie pracującej, 504-629-012

WYNAJMĘ lokal handlowo-usługowy o powierzchni 309 m2 w Lubawie, na ul. Kopernika Kontakt pod nr tel. 604209040, w godzinach 8-16

WYNAJMĘ M-4, Nidzica, ul.Warszawska 12b, 4p., od 01-09-2022, 784-137-922

WYNAJMĘ mieszkanie 47 m2 w Giżycku przy ulicy Olsztyńskiej. Dzwonić po 16:00 na numer , 696-868-074

WYNAJMĘ mieszkanie w Lubawie, 502-031-298

WYNAJMĘ okazjonalnie pokój kompletny dla mężczyzn, 535-237-271

KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie 2-3 pokojowe w Elku do remontu. Tel:737729255

KUPIĘ stare motocykle. 501-259-156

AUTO-MOTO

NML Sprzedam Opel Meriva 1.6+gaz 2003r., czarny, 5 drzwi, 696-534-636

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

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

SKUP SAMOCZODÓW, stan obojętny- Nowe Miasto Lubawskie i okolice do 70km, 721-650-686

USŁUGI

!! Kompleksowe remonty mieszkań, lokali, łazienki. 605-892-429

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

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

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

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

RÓŻNE

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

DREWNO, schody, altany, domki, zestawy ogrodowe, bujaczki, sztachety itp., 500-077-522

KOSZENIE traw w ogrodach i nie tylko, 571-925-244

SPRZEDAM silnik IVECO +skrzynię, cegłę czerwoną, białą szamotową, wał-łukowy, 606-513-447

SPRZEDAM tanio łóżko rehabilitacyjne. Nidzica, 691-383-709

KONSTAŁ PRODUCENT

GARAŻE blaszane | BRAMY garażowe
KOJCE dla psów | WIATY | KONTENERY

Najniższe CENY | Różne wymiary | Dogodne RATY | Transport cały KRAJ

www.konstal-garaze.pl
505-526-036

29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11

GARAŻE WZMOCNIŁE **MONTAŻ GRATIS** **AUTOMATYKA DO BRAM**

57822otbr-A-P

ZWIERZĘTA

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

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

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!! Kupię byczki, jałówki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu płatne gotówką 607-53-32-66

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

RYBY zarybieniowe sprzedaż, 602-399-656

SPRZEDAM kłacz zimnokrwiste żrebne, 501-172-462

SPRZEDAM kurczęta i kaczątkę, tel.501460353

TUSZKI kurczaka, Brojlery, 798-351-298

maszyny rolnicze

C360, przyczepa, opryskiwacz, redelka,przewracarka, kosiarka, kopaczka, dwukółka wywrot, 698-220-636

CZĘŚCI UŻYWANE Bizon-Wardęgowo, NOWY telefon. 605-070-911

NML Sprzedam przyczepę wywrotkę, pług cztero skibowy, broń 16-tki, żmijkę do zboża, 503-925-424

SPRZEDAM C330, 89-626-20-57

SPRZEDAM kombajn BIZON 1998r., stół do rzepaku, sieczkarnie, stan dobry - gotowy do żniw, 727 796 582

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

produkty rolne

NML Sprzedam pszenicę, 56-472-86-99 lub 784-949-796

SPRZEDAM zboże Węgorzewo 799-471-066

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

inne

WEZMĘ ziemię rolną w dzierżawę, 503-655-814

kuriermlawski.pl

URLOP SPRZYJA DŁUGOWIECZNOŚCI

U pracowników, którzy potrafią w wakacje odciąć się od obowiązków służbowych obserwuje się trwałe podniesienie nastroju i zwiększenie poziomu szczęścia – stwierdzono w analizie Polskiego Instytutu Ekonomicznego.

Jak zwrócili uwagę analitycy PIE, odpoczynek zwiększa produktywność pracowników. Przypomnieli, że w latach 2012-2018 stabilnie rósł odsetek Polaków wyjeżdżających w celach turystycznych – z 46 proc. do 60 proc. (wyjazd z przynajmniej jednym noclegiem). Najniższą wartość w historii pomiarów zanotowano w pandemicznym 2020 r. (39 proc.).

Z kolei średnia liczba dni spędzonych na wyjazdach wypoczynkowych lub turystycznych w 2021 r. wyniosła 13,4 dni, a w 2020 r. tylko 12,4 dni i była to najniższa wartość od 2003 r. – zaznaczono w analizie opublikowanej w najnowszym wydaniu „Tygodnika Gospodarczego PIE”. Dodano, że odsetek osób wyjeżdżających na długie wakacje (powyżej 7 dni) wyniósł w 2021 r. „tylko 27 proc., czyli mniej niż w latach 2014-2019”.



Wykorzystanie przynajmniej raz w roku dni wolnych od pracy „może obniżyć prawdopodobieństwo zgonu aż o 20 proc”

Jednocześnie badania przytoczone przez analityków pokazują, że im lepiej wypoczywamy, tym korzystniej dla nas i pracodawcy.

PIE zauważył, że analizując wpływ urlopu na subiektywne poczucie dobrobytu, zdrowie, motywację

i produktywność pracowników, należy uwzględnić nie tylko jego długość, ale też jakość, „polegającą m.in. na umiejętności odłączenia się od firmy i swojej pracy, śledzenia projektów, odbierania telefonów, maili, uczestnictwa w spotkaniach”.

— Wakacje sprawiają, że w przypadku pracowników, którzy potrafią odciąć się od obowiązków służbowych, można zaobserwować trwałe podniesienie nastroju i zwiększenie poziomu szczęścia – podkreślili analitycy.

Dodali, że wykorzystanie przynajmniej raz w roku



**ODPOCZYNEK
ZWIĘKSZA
PRODUKTYWNOŚĆ
PRACOWNIKÓW.**

dni wolnych od pracy „może obniżyć prawdopodobieństwo zgonu aż o 20 proc., a ryzyko zgonu spowodowanego chorobami serca o 30 proc.”. Zwrócili uwagę, że w badaniach prowadzonych przez 20 lat przez Centers for Disease Control ustalono, iż u kobiet, które przynajmniej dwa razy w roku wyjeżdżały na wakacje, ryzyko wystąpienia ataku serca było osiem razy niższe niż u tych, które na wakacje wyjeżdżały nie częściej niż raz na sześć lat. — Urlop poprawia

zdrowie, a czasem może uratować życie — podkreślono.

Eksperti zwrócili też uwagę na innowacyjne rozwiązania na rynku pracy – urlop bez ograniczeń.

— Celem jego wprowadzenia jest chęć zwiększenia motywacji do pracy, zaangażowania pracowników, ich lojalności i przyciągnięcia najbardziej atrakcyjnych na rynku pracy kandydatów — wyjaśnili.

Podali przykład Stanów Zjednoczonych, gdzie nielimitowany płatny urlop wprowadziło 4 proc. firm.

— Badania jednak pokazały, że niemal 30 proc. Amerykanów pracuje w czasie swojego nielimitowanego urlopu. A ludzie pracujący w firmach oferujących nielimitowany urlop wypoczynkowy w 2017 r. brali 13 dni urlopu rocznie, czyli o 2 dni mniej niż w firmach z tradycyjnym planem urlopowym — podsumowano. (PAP)

EKSPERT RADZI: URLOP OJCOWSKI – ZASADY UDZIELANIA

Zasady i tryb udzielania tzw. urlopu ojcowskiego przewidziane są szczegółowo w art. 1823 kodeksu pracy. Zgodnie z jego brzmieniem, pracownik – ojciec wychowujący dziecko ma prawo do urlopu ojcowskiego w wymiarze do 2 tygodni, nie dłużej jednak niż do ukończenia przez dziecko 24 miesiąca życia.

Pamiętać w tym miejscu należy, że jeśli pracownik nie wykorzysta urlopu ojcowskiego w ciągu pierwszych 2 lat życia dziecka, nie będzie mógł później skorzystać z tego upraw-

nienia – art. 1823 § 1 pkt 1 kodeksu pracy. Urlop ojcowski przysługuje również pracownikowi, który przysposobił dziecko – art. 1823 § 1 pkt 1 kodeksu pracy. W tej sytuacji pracownik może z niego skorzystać do upływu 24 miesięcy od dnia uprawomocnienia się postanowienia orzekającego przysposobienie i nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 7 roku życia. Natomiast w przypadku dziecka, wobec którego podjęto decyzję o odroczeniu obowiązku szkolnego, nie dłużej niż do ukończenia przez nie 10 roku życia

– art. 1823 § 1 pkt 2 kodeksu pracy.

Urlop ojcowski może być wykorzystany jednorazowo lub nie więcej niż w dwóch częściach, z których żadna nie może być krótsza niż tydzień tj. 7 dni kalendarzowych – art. 1823 § 11 kodeksu pracy. W tej sytuacji to pracownik decyduje, czy chce wykorzystać 2 tygodnie urlopu za jednym razem, czy też podzielić go na części tj. wykorzystać dwa razy po 1 tygodniu urlopu.

Urlop ojcowski jest udzielany na pisemny wniosek pracownika – ojca wychowującego dziecko,

składany w terminie nie krótszym niż 7 dni przed rozpoczęciem korzystania z urlopu. Pracodawca w tej sytuacji jest obowiązany uwzględnić wniosek pracownika – art. 1823 § 2 kodeksu pracy. Pracownik może również skorzystać z urlopu ojcowskiego już od pierwszego dnia narodzenia dziecka np. gdy data porodu jest znana i dziecko ma urodzić się poprzez cesarskie cięcie. Pamiętać jednak należy, że zgodnie z powyższymi zasadami kodeksowymi pracodawca jest obowiązany uwzględnić wniosek

tylko wówczas, gdy został on złożony na piśmie przez pracownika – ojca wychowującego dziecko w terminie nie krótszym niż 7 dni przed rozpoczęciem korzystania z urlopu.

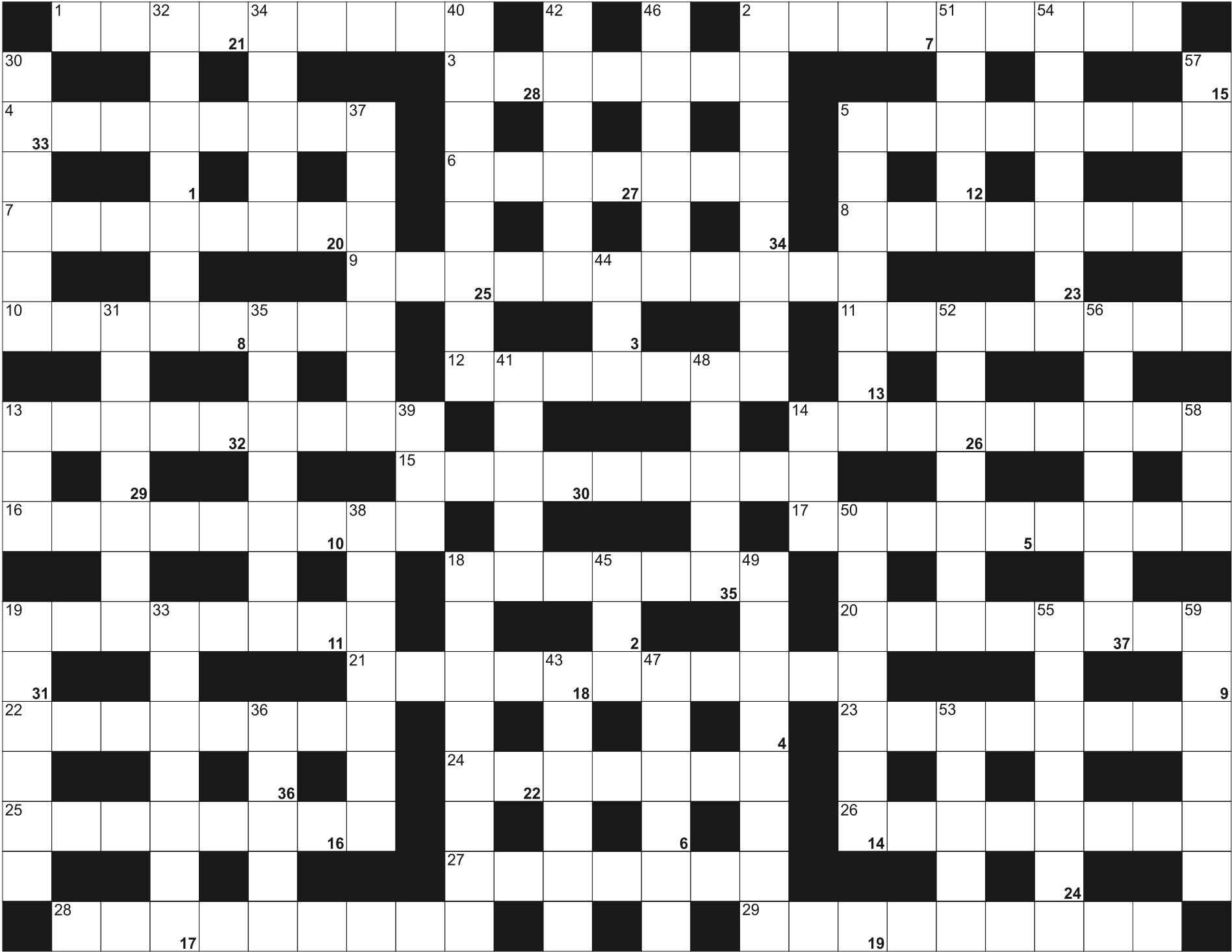
W czasie trwania urlopu ojcowskiego pracownik objęty jest ochroną, na zasadach takich jak w przypadku korzystania z urlopu macierzyńskiego. Oznacza to, że w tym czasie pracodawca nie może rozwiązać ani wypowiedzieć z pracownikiem umowy o pracę. Ochrona powyższa nie dotyczy sytuacji gdy zachodzą przesłanki uzasadnia-

jące rozwiązanie umowy bez wypowiedzenia z winy pracownika, a reprezentująca pracownika zakładowa organizacja związkowa wyraziła zgodę na ten tryb rozwiązania umowy o pracę – art. 52 kodeksu pracy.



Dr Łukasz Sztych

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37, utworzą rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13		14	15	16	17	18		19	20	21	22
23	24		25	26	27	28	29	30		31	32		33	34	35	36	37							

POZIOMO: 1) roślina z kolbami; 2) inaczej smaczelina, drzewo; 3) człowiek silny, pełen tężyzny; 4) Mo dla chemika; 5) Maria, autorka "Plastusiowego pamiętnika"; 6) odległość, trasa wyścigu; 7) elektrownie ze skrzydłami; 8) przyrząd przybliżający obraz; 9) mierzona w Celsjuszach; 10) związek, porozumienie partii lub państw; 11) są pół końmi - pół ludźmi; 12) chrząszcze, szkodniki drzew; 13) specjalista od wad zgryzu; 14) przed dwunastą; 15) mieszkańcy Lwowa; 16) pasmo z Górą Stanleya; 17) sporządza umowy i testamenty; 18) pierwiastek Sg; 19) sprawdzian, test w szkole; 20) największe jezioro wysokogórskie na Ziemi; 21) trasa narciarska, zjazdowa; 22) osoba otrzymująca

rentę; 23) inaczej promieniowanie; 24) jadalne małże morskie; 25) magazyn zbożowy, silos; 26) ptasia choroba, papuzica; 27) rzymskie wzgórze z termami Decjusza; 28) miasto Agnieszki Rylik; 29) najjaśniejsza w gwiazdozbiorze Cefeusza. **PIONOWO:** 2) amerykański stan z Jefferson City; 5) wieczorne posiłki; 13) był nim bajkowy Shrek; 14) waluta Japonii; 18) zdobiona trumna w kształcie skrzyni; 19) podziemna część rośliny; 30) mała ścierka, gąbka do naczyń; 31) chuda teczka na dokumenty; 32) 100 kg dla rolnika; 33) pietrasznik plamisty inaczej; 34) niejedno gra w samochodzie; 35) śląskie miasto z Planetarium; 36) kryzysowy lub wyborczy; 37) niezręczność towarzys-

ka, uchybienie; 38) tanie irlandzkie linie lotnicze; 39) ... Baba od czterdziestu rozbójników; 40) mieszkają w nim studenci; 41) porzeczek i truskawki; 42) opłata za studia; 43) najwyższy szczyt Południowego Tyrolu; 44) przepływa przez Kobleniec; 45) dodatkowa piosenka po brawach; 46) hodowla roślin; 47) japoński koncern motoryzacyjny; 48) gruba gałąź; 49) rzeka w Badajoz; 50) prowincja ze stolicą Kanady; 51) dziura w ścianie; 2) brak szczęścia, pech; 53) waluta Iraku; 54) inaczej ubikacja, ustęp; 55) stolica Sudanu; 56) imię żeńskie; 57) burzowe lub telewizyjne; 58) Szalom, autor dramatu "Bóg zemsty"; 59) ortodontyczny i słuchowy.

UWOLNIĆ SIĘ OD NADMIARU RZECZY

Jeśli sprzątam, a nasze mieszkanie wciąż jest zagracone, oznacza to jedno – mamy za dużo rzeczy. Martyna Korpalska, czyli Martyna.ogarnia pomaga w odgracaniu przestrzeni i pokazuje, jak ją uporządkować.

— Na pani profilu na TikToku i Instagramie pokazuje pani swój czysty blat w kuchni. Przypnę, zazdroszczę.

— Taki czysty blat to efekt wprowadzenia w życie kilku prostych nawyków, a potem konsekwencji w ich przestrzeganiu. Obecnie w Polsce po epoce niedoborów PRL-u weszliśmy w czas konsumpcjonizmu. Pokolenia naszych rodziców miały ograniczony dostęp do towarów. Kiedy więc jakaś rzecz się zepsuła, nie wyrzucano jej, a znoszono do piwnicy, bo przecież kiedyś będzie można wykorzystać ją na części. Takie myślenie odziedziczyło też kolejne pokolenie. Swoje dodał konsumpcjonizm. Gromadzimy coraz więcej rzeczy i wydaje nam się, że nasze mieszkania są zbyt małe, by je wszystkie pomieścić. Uważam, że to nie nasze mieszkania są zbyt małe, a przytłacza nas liczba rzeczy, które w nich mamy.

— Czyli podsumowując: mniej przedmiotów w kuchni, większa szansa na czysty blat?

— Kiedy mamy dużo rzeczy, które stoją na blacie, trudno nam utrzymać porządek. Tym bardziej, że w kuchni wciąż coś robimy, przygotowujemy posiłki, dzieje się dużo. Tym bardziej musimy usunąć przedmioty, które nam przeszkadzają. Im więcej rzeczy, tym więcej czasu musimy poświęcić, by je wyczyścić. By uzyskać efekt czystego blatu musimy wygospodarować miejsce w naszych szafkach, by do nich pochować rzeczy. To z kolei wymaga od nas przeglądu przedmiotów, które już mamy i wyrzucenia tych, które są zbędne.

— Bo nam się wydaje, że wszystko jest nam potrzebne. Ale kiedy popatrzy się

na pani zdjęcia z odgracania pomieszczeń szybko okaże się, że pozbywając się połowy przedmiotów, nic nie tracimy.

— Prawda jest taka, że na co dzień nawet nie wiemy, co mamy w szafkach. Gdy zaczynamy robić przegląd naszego wyposażenia nagle zdajemy sobie sprawę, że mamy na przykład pięć obieraczek do warzyw. Po co nam ich tyle, skoro używamy jednej? Trzeba zastanowić się, czy potrzebujemy tych wszystkich rzeczy? Wiem z doświadczenia, że w naszych domach w szafkach zalegają rzeczy, których nigdy nie używaliśmy albo wyciągnęliśmy je stamtąd jedynie raz.

— Kiedy przedmiotów jest dużo, zbawienno okazuje się decluttering! Pod tym terminem pochodzącym od angielskiego słowa clutter, czyli nieład, kryje się odgracanie przestrzeni. Takie usługi są już popularne od lat w Stanach Zjednoczonych, Francji czy Włoszech. A jak jest u nas?

— Tak, zaczynam zauważać, że czujemy potrzebę uwolnienia się od nadmiaru rzeczy. Starsze pokolenia, jak wspomnieliśmy wcześniej, miały tendencję do gromadzenia, bo takie były czasy. W mieszkaniach 80-latków w szafach znajdują na przykład siedem kompletów filiżanek z podstawkami, których nigdy nie użyją. Teraz nasze pokolenie żyje w innych czasach. Nie musimy już gromadzić przedmiotów, bo w każdej chwili możemy wyjść do sklepu i kupić rzecz, której potrzebujemy. Odgracanie przestrzeni i skłanianie się ku minimalizmowi jest popularne w Europie Zachodniej również z innego powodu. Mało kto kupuje tam mieszkanie na włas-

ność. Większość je wynajmuje, często zmieniając miejsce zamieszkania. Nie mogą mieć więc więcej przedmiotów, bo to znacznie skomplikowałoby przeprowadzkę.

— A nie jest tak, że po zero waste zapanowała moda na odgracanie?

— Myślę, że tak. Odgracanie przestrzeni oznacza również to, że nie kupujemy więcej przedmiotów. Stawiamy na rzeczy lepsze jakościowo, które będą nam dłużej służyć.

— Które pomieszczenia w naszych domach są najbardziej zagracone?

— Na pewno piwnica. To pomieszczenie, które zawsze zwycięża w rankingu najbardziej zagraconych pomieszczeń. Na kolejnym miejscu jest strych. Tam wrzucamy przedmioty, zamykamy drzwi i udajemy, że problemu nie ma. Bierzymy się za porządki dopiero wtedy, kiedy już nie da się wejść. To zabałaganionych miejsc należy też kuchnia. W szafkach przechowujemy nie tylko nadmiar przedmiotów, ale również żywności. Kupujemy za dużo jedzenia, które potem się marnuje. Kolejne – łazienka. Kupujemy za dużo kosmetyków, często padając ofiarą reklamy. Na naszych półkach kremy potrafią stać miesiącami, po czym są po terminie przydatności i lądują w koszu. Równie dużo przedmiotów znajdziemy w garażu.

— Przeczytałam ostatnio ciekawe hasło: „nieposiadanie jest sposobem na sprzątanie”. No właśnie, im mniej przedmiotów, co jest oczywiste, tym sprząta się łatwiej.

— Tak, dokładnie. To też moja dewiza. Lubię porządek, ale nie chcę poświęcać zbyt dużo czasu na sprząta-



Fot. Martyna.ogarnia

Martyna Korpalska, czyli Martyna.ogarnia pomaga w odgracaniu przestrzeni i pokazuje, jak uporządkować przestrzeń wokół nas

nie. Uważam też, że w uporządkowanej przestrzeni lepiej się czujemy. Nawet jeśli ktoś mówi, że bałagan jest twórczy i lubi w nim funkcjonować, nadal uważam, że kiedy otacza nas porządek, nasze samopoczucie jest o wiele lepsze. Podaję zawsze przykład pokoju hotelowego. Dlaczego wchodząc do niego od razu czujemy spokój, jesteśmy odprężeni? Nie ma w nim zbędnych przedmiotów. Akiedy wchodzimy do zagraconego mieszkania, widzimy stos nieuporządkowanych dokumentów, rzeczy, które powinny znaleźć się w innych miejscach, natychmiast pojawia się niepokój. Kiedy mamy porządek nie tracimy też czasu na szukanie zagubionych rzeczy. Jeśli więc odgracimy przestrzeń wokół nas będzie nie tylko czysto, ale też my sami odzyskamy spokój.

— No dobrze, ale patrząc na różne osoby zajmujące się porządkowaniem przestrzeni trochę przeraża mnie fakt, że do organizacji potrzebujemy tyle pojemników, organizatorów, pudełek.

— Oczywiście nie wolno przesadzić. Jeśli nakupimy organizatorów i się w tym zatracimy, łatwo pójść w drugą stronę. Jednak trzeba powiedzieć, że pojemniki są istotą declutteringu, czyli porządkowania przestrzeni. Dzięki nim jest nam dużo łatwiej utrzymać porządek. Ludzie zapominają o tym, że każdą kupioną rzecz powinni od razu przyporządkować do konkretnej kategorii rzeczy. I odkładać je w te miejsca. Kiedy tego nie robimy, w mieszkaniu szybko robi się bałagan. Są więc w naszych domach szafki czy szuflady wstydu, do których wrzucamy dosłownie wszystko. W takiej sytuacji doprowadzamy do chaosu, co nie sprzyja spokojowi, jak wspomnieliśmy wcześniej.

— Czyli tutaj mówimy o kolejnym nawyku, który musimy wypracować. Określone rzeczy zawsze odkładamy na ich miejsce.

— Aby wzmocnić naszą motywację do zmian, pomagamy sobie ułatwieniami. Niech w przedpokoju znajdzie się specjalny haczyk, na który zawsze odwieszamy klucz. Do tej, a nie innej szafki trafi określona bluzka. Po pewnym czasie sami pocujemy się źle, jeśli o tym zapomnimy.

— Czy tego można nauczyć też dzieci?

— Tak, sama mam córkę. Staram się ją zachęcać do utrzymania porządku. Dzieci są dziećmi i lubią bałaganić, ale uważam, że najmłodszych nauczymy porządku, kiedy również angażują się w porządki domowe. Oczywiście dostosowując wymagania do wieku. Pokazujemy, że dom nie sprząta się sam. Moje dziecko, choć ma zaledwie 3,5 roku, potrafi segrego-

wać pranie na białe i kolorowe czy wyjąć naczynia ze zmywarki. Co więcej, to zajęcie jest bardzo rozwijające (śmiech). Angażowanie dzieci w pomaganie w obowiązkach domowych przynosi wiele korzyści. Dziecko rozwija się, uczy samodzielności i odpowiedzialności.

— A co nam najbardziej przeszkadza w sprzątaniu?

— Według mnie najczęściej są to tzw. rozpraszacze uwagi. Przerywamy sprzątanie, bo musimy sprawdzić, jaka będzie pogoda kolejnego dnia, włączamy telewizor czy zaczynamy przeglądać stare zdjęcia. Sprzątanie przeciąga się w nieskończoność. Ja mam na to sposób. Może to być stoper, dzięki któremu kontrolujemy czas lub program prania. Ja wstawiam pranie na określony czas i wiem, że muszę wyrobić się ze sprzątaniem w tym wyznaczonym cyklu. Staram się robić porządki w czwartki lub piątki lub w sobotę rano, bo wyznaję zasadę, że weekend jest od odpoczynku i nie jest to czas, kiedy powinniśmy sprzątać, a odpoczywać. Kiedy mam świadomość, że muszę zdążyć, skupiam się tylko na tej jednej czynności. Każdy może mieć na to swój patent. Może to być audiobook czy podcast.

— Jak wiele zmieniło się w pani życiu, odkąd uporządkowała pani przestrzeń w domu?

— Pracuję zawodowo, prowadzę blog i nie muszę poświęcać już tak dużo czasu na sprzątanie. Wystarczyło wprowadzić kilka zmian. Zawsze też mówię, że cenię tzw. rozsądny minimalizm. Uważam, że jeżeli lubimy mieć ładne rzeczy w mieszkaniu, nie musimy z nich rezygnować. Ważne, żeby nie przesadzić.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

WSPOMINAMY DNI MŁAWY

Wracamy na chwilę do Dni Mławy krótkim fotoreportażem. Powspominajmy święto miasta, które skończyło niedawno, bagatela!, 593 lata. Życzymy wszystkim, aby w zdrowiu i radości dożyli co najmniej okrągłego jubileuszu 600-lecia, a to już niedługo.

