Grudzień 2012

Nasza Gmina Nasze Miejsce

Miesięcznik wydawany przez Gminę Mała Wieś www.malawies.eu Wydanie 3

Rodzinnych, zdrowych i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności
w Nowym Roku 2013

Oby był to czas dobry dla nas wszystkich,
czas pogody i zrealizowanych planów,
zarówno tych prywatnych jak i tych,
od których zależy przyszłośc Naszej Gminy
życzą
Andrzej Barciński, Wójt Gminy Mała Wieś
wraz z pracownikami Urzędu Gminy w Małej Wsi
i Alfred Szymczak Przewodniczący Rady Gminy Mała Wieś
wraz z Radnymi Gminy Mała Wieś

w numerze:

Życzenia Bożonarodzeniowe i Noworoczne str. 1-2
Wszystko się zmienia, zostają wspomnienia str. 4
„Sportowa Jesień” w Podgórzu str. 5
Certyfikat dla Podgórza str. 6
Inwestycje w Naszej Gminie str. 7
Biesiada Patriotyczna str. 8
Uroczystość nadania imienia boisku sportowemu w Małej Wsi str. 8
Spójnia Mała Wieś str. 9
Zdrowie w pigułce str. 10
Gimnasion Wywiad z dr Mirosławem Dudziakiem str. 11
SLO Mała Wieś str. 12

Spokojnych, zdrowych i pogodnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz
wszelkiej pomyślności w nadchodzącym 2013 roku
Drogim Czytelnikom

życzy
Zespół Redakcyjny
"Nasza Gmina- Nasze Miejsce"

Samych dobrych myśli,
na Święta i Nowy Rok.
Wiary w dobro i przekonania,
że jeśli tego zechcemy,
Święta zmienią nas na lepsze

Dyrektor wraz z Pracownikami
Gminnego Zespołu Oświaty
w Małej Wsi

-

Niech magiczna moc
Wigilijnego Wieczoru,
przyniesie spokój i radość,
a Nowy Rok
obdaruje pomyślnością
i szczęściem.
Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia oraz
szczęśliwego Nowego Roku

życzy Kierownik i Pracownicy
Gminnego Ośrodka Kultury

"Boże Narodzenie"

Nadchodzą najwspanialsze święta
O karpiu i choince trzeba pamiętać
O opłatku i zyczeniach gorących
O świeczkach na choince się tlących
O przystrojeniu drzewka naszego
I o kupieniu chleba powszedniego.

To święta rodzinne w naszym ciepłym domu
Podróży w te święta nie życzę nikomu
Żeby wszyscy w domu przy stole byli
A przed kolacją żeby się pomodlili
By dziękować Bogu za te obfitości
Trzeba też postawić talerzyk dla gości.

A potem ucztować przy stole z rodziną
Boga prosić niech szczęśliwie święta miną.
Podziękować za rok który upływa
I za lata przeżyte których stale przybywa
I prosić żeby nas za rok przybyło
Bo tak naprawdę najlepiej by było.

I kolędy śpiewać przy stole wkoło
Patrząć jak dzieci p prezentami bawią się wesoło
I ręce sobie podać i spojrzeć prosto w oczy
W podzięce za miłość szczęście i świat uroczy.
Pamiętać o miłości rodzinnej stale
I bronić tego cudu od Boga wytrwale.

Waldemar Rypiński

"Ono" w Święta

Nadchodzą święta wigilią pachnnące
Święta kolędami brzmiące
Święta Bożego Narodzenia
Kolędy uśmiechy i zyczenia.
ref:
Gwiazda Betlejemska ludzi powiadamia
Że Panna Święta syna porodziła
Małego Jezuska syna jedynego
Na wieki wieków króla narodu całego

Nieraz choć źle lecz radość panuje
Jak pasterz co owiec pilnuje
Owieczek co dzieciątko ogrzewa
Z Maryją "Ono" dobrze się miewa.
ref:
Gwiazda Betlejemska...

Choć zwierzętami "on" otoczony
Przez ludzi będzie "on" wywyższony
"On" to znak przez Boga nam dany
Mesjasz przez nas oczekiwany.
ref:
Gwiazda Betlejemska ...

Już gwiazda nad Betlejem świeci
Cieszcie się ludzie wy Boże dzieci
Wszystkie te znaki dane na niebie
Mówią że Pan przysyła tu Ciebie
ref:
Gwiazda Betlejemska ...

Waldemar Rypiński

Bezpłatny Miesięcznik wydawany przez Gminę Mała Wieś
Wydawca :
Urząd Gminy w Małej Wsi,
ul.Kochanowskiego 1,
09-460 Mała Wieś

Redakcja:
Pracownicy Urzędu Gminy w Małej Wsi

Numer trzeci pGazety Gminnej opracowali:
Ewa Grzelak

Łamanie:
Ewa Grzelak

Wszystko się zmienia, zostają wspomnienia...

Ten tekst będzie o wspomnieniach, czyli tym, co pozostaje po przeszłości. Konkretniej – o wspomnieniach z mojej edukacji w Gimnazjum im. Anny Nakwaskiej w Małej Wsi.

Miała ona miejsce w latach 2001 – 2004. Należałam więc do pierwszego rocznika, który powitał rok szkolny w nowym budynku. Ułatwiło to nieco zaklimatyzowanie się w szkole, gdyż wszyscy uczniowie, a nie, jak to zwykle bywa, tylko tzw. pierwszacy czuli się na swój sposób nowo czy nieswojo. Nauka w gimnazjum to dość trudny etap, bo przypadający na wiek nazywany okresem buntu, gdy nie jest się już maluchem z podstawówki, ale też nie ma się jeszcze przed sobą konieczności wybrania drogi życiowej, czego ze względu na tak, a nie inaczej zreformowany system nauczania, wymagał od nas etap szkoły średniej. Tak więc gimnazjum to pewnego rodzaju okres przejściowy między już nie-dzieciństwem, a jeszcze nie-dorosłością. To właśnie okres szukania swojego miejsca w szkolnym społeczeństwie, pisania pamiętników, pierwszych sympatii, poszukiwania odpowiedniej subkultury. Także okres, gdy nauka nie pochłaniała jeszcze całego wolnego czasu, gdy niepowodzenia bardzo bolą, a udane drobnostki mocno radują.

Zawsze, gdy spotykam się z przyjaciółmi, to najczęściej wygrzebujemy z pamięci ciekawostki właśnie z życia gimnazjalnego. Pewnie dlatego, że na tym etapie trwały jeszcze przyjaźnie ze szkoły podstawowej, a niekiedy i przedszkola. Niestety wybór różnych szkół średnich spowodował rozpad niektórych znajomości, a lata studiów, właśnie dzisiaj mogę to stwierdzić, przetrwają tylko najgorliwsze przyjaźnie. Zakwalifikowani w gimnazjum jako wrogowie też pozostają do odwołania.

Gimnazjum dało mi spore możliwości samorealizacji. Przez 3 lata nauki byłam członkiem szkolnej sekcji dziennikarskiej i pisałam artykuły do Gimnasiona. Brałam udział w wielu konkursach przedmiotowych, od historycznych począwszy, przez polonistyczne, geograficzne, a kończąc na drużynowym konkursie chemicznym. Brałam udział w licznych przedstawieniach organizowanych z najróżniejszych okazji. Do dziś uśmiech na mojej twarzy wywołuje wspomnienie o ułożonym z koleżankami przedstawieniu na zakończenie roku szkolnego 2003, niestety nie zaakceptowanym przez Radę Pedagogiczną (ach, to temat dla wtajemniczonych). Także miłośnicy sportu, do których nigdy nie należałam, znaleźli coś dla siebie. Poza corocznymi Dniami Sportu uczniowie naszego Gimnazjum brali udział w licznych rozgrywkach i zawodach międzyszkolnych. Pamiętam także organizowanie Dni Unii Europejskiej, podczas których każda klasa prezentowała jedno państwo członkowskie oraz wizytę uczniów z niemieckiego miasta Darmstadt. Gimnazjum dbało także o tradycję. Zawsze obchodziliśmy najważniejsze uroczystości nie tylko związane z naszą historią, jak 3 Maja czy 11 Listopada, ale także święta ludowe, jak Andrzejki czy Ostatki, z okazji których braliśmy udział w dyskotekach opatrzonych muzyką ze szkolnego radio – węzła. W gronie klasowym organizowaliśmy sobie co roku Wigilię i Mikołajki. Z okazji Święta Edukacji Narodowej wybieraliśmy najsympatyczniejszego nauczyciela, a po drugiej stronie biurka na ten jeden dzień pojawiali się uczniowie. Kolejnym miłym zwyczajem, jaki pamiętam z gimnazjum, była poczta walentynkowa, która prężnie działała 14 lutego.

Przywołuję w pamięci także zabawne z perspektywy czasu sytuacje, które wtedy nie sprawiały, że było mi do śmiechu. Przypominam sobie awarię prądu, która skutkowała nie tylko ciemnościami w całym budynku, ale także zimnymi kaloryferami, co w zimową porę nie pozwalało na normalne zajęcia. Ostatecznie lekcje mocno skrócono, więc nie marzliśmy do 7 godzin. Z kolei na jednej ze szkolnych dyskotek mojej koleżance podpalono włosy, po tym jak któryś z chłopaków rozpylił dezodorant nad płonącą zapalniczką. Musiały to być dla niej chwile grozy, ale z perspektywy czasu to jedno z zabawnych wspomnień ze szkoły.

Jedyne, czego mi brakowało podczas 3 lat w gimnazjum, to wycieczki. Wzięłam udział tylko w jednym trzydniowym objeździe na południu Polski. Częściej zdarzały się krótkie wyjazdy jednodniowe. Jednak uważam, że wycieczki nie były wtedy najlepszą stroną naszej szkoły.

Na etapie nauki w gimnazjum kształtowały się także moje zainteresowania. Poznałam wtedy książki Małgorzaty Musierowicz, po które, moim zdaniem, powinna sięgnąć każda nastolatka.

W 2009 roku wróciłam do Gimnazjum w roli praktykantki. Prowadziłam lekcje z historii i wiedzy o społeczeństwie. Z perspektywy nauczyciela każda szkoła, klasa wyglądają inaczej. Odkąd opuściłam mury Gimnazjum w 2004 roku zaszło sporo zmian. Zmienili się uczniowie, skład kadry nauczycielskiej, wyposażenie klas i mnóstwo pomijanych na co dzień drobnostek. Pozostały jednak wspomnienia, do których zawsze można powrócić.

Ala Mutrynowska

Kolejna „sportowa jesień" w Podgórzu.

W kalendarzu imprez sportowych Szkoły Podstawowej w Podgórzu już od dawna zapisały się na stałe coroczne „leśne zawody" biegających młodych sportowców. Październik i listopad bowiem to miesiące, w których dwukrotnie, a od ubiegłego roku trzykrotnie przeprowadzane są imprezy sportowe przyciągające coraz więcej uczestników .

I tak 11 października odbyły się tu kolejne Powiatowe Sztafetowe Biegi Przełajowe zorganizowane przez PSZS i naszą placówkę. Impreza trwała od 10.00 do 13.00, a w sztafetach na dystansach 800 m i 1000m łącznie pobiegło około 400 osób z 10 szkół podstawowych i 11 gimnazjów z powiatu płockiego grodzkiego i ziemskiego.

Oto końcowa klasyfikacja drużynowa:

Szkoły Podstawowe dziewczęta:
1.Radzanowo
2.Bulkowo
3.Łęg Probostwo

Szkoły Podstawowe chłopcy:
1.Słupno
2.Bulkowo
3.Radzanowo

Gimnazjum dziewczęta:
1.Stare Proboszczewice
2.Bulkowo
3.Słupno

Gimnazjum chłopcy:
1.Słupno
2.Mała Wieś
3.Słubice

W tydzień później, to jest 19. X w godzinach porannych rozpoczęły się Miedzypowiatowe Sztafetowe Biegi Przełajowe zorganizowane przez SZS W i WM, PZSZ i SP w Podgórzu. Dystans, podobnie jak poprzednio, wynosił 800 i 1000 metrów. Tym razem gościliśmy zwycięzców biegów powiatowych.

Łącznie wystartowało około 600 zawodników reprezentujących 11 szkół podstawowych, 10 gimnazjów oraz 11 szkół ponadgimnazjalnych z powiatów: płockiego, sierpeckiego, płońskiego i gostynińskiego. Wraz z opiekunami i zawodnikami rezerwowymi impreza zgromadziła blisko 700 osób

Dla zdobywców miejsc od I. do VI. zarówno sztafet o zasięgu powiatowym, jak i międzypowiatowym, przewidziano dyplomy, najlepsi otrzymali ponadto oczywiście puchary i medale.

zdj. z archiwum własnego Szkoły Podstawowej w Podgórzu

A oto klasyfikacja końcowa:

Szkoły Podstawowe dziewczęta:
1.SP Nr 6. Płock
2.Bulkowo
3.Radzanowo

Szkoły Podstawowe chłopcy:
1.SP. Nr 2 Sierpc
2.SP Nr 6. Płock
3.Słupno

Gimnazjum dziewczęta:
1.Gimnazjum Nr 1 Płock
2.Bulkowo
3.Gimnazjum Miejskie Sierpc

Gimnazjum chłopcy:
1.Gozdowo
2.Słupno
3.Mała Wieś

Szkoły ponadgimnazjalne dziewczęta:
1.IV LO Płock
2.ZSCE Płock
3.LO im. W Jagiełły Płock

Szkoły ponadgimnazjalne chłopcy:
1.ZST Płock
2.I LO Płock
3.ZS Nr 1. Sierpc

I wreszcie trzecia impreza lekkoatletyczna w Podgórzu. 9. listopada 2012 roku już po raz 18. odbyły się Jesienne Biegi Przełajowe z okazji Dnia Niepodległości. Jest to jedna z form, w jakiej obchodzimy tę patriotyczną rocznicę.

W tych indywidualnych biegach najszybsi zawodnicy (I – VI miejsce) zdobyli dyplomy i koszulki z nadrukami promującymi podgórską imprezę, przy czym pierwsze trójki otrzymywały także medale. 6.SP nr 2 Płońsk

Szkoły Podstawowe Chłopcy:
1.SP nr 6 Płock
2.SP Bulkowo
3.SP Proboszczewice
4.SP Łąck
5.SP Bodzanów
6.SP nr 2 Płońsk

Gimnazja Dziewczęta:
1.Bielsk
2.Proboszczewice
3.Łąck
4.Brudzeń Duży
5.Mała Wieś
6.Radzanowo

Gimnazjum Chłopcy:
1.Łąck
2.Mała Wieś 3.Bielsk
4.Brudzeń Duży
5.Nowe Miszewo
6.Radzanowo

Szkoły Ponadgimnazjalne Dziewczęta:
1.ZS Wyszogród
2.ZSCE Płock
3.ZS Gąbin
4.LO im. Władysława Jagiełły

Szkoły Ponadgimnazjalne Chłopcy
1.ZSZ im. M.Skłodowskiej-Curie w Płock
2.ZS Gąbin
3.ZS Wyszogród
4.ZSCE Płock
5.SLO Mała Wieś

Wszystkie imprezy nadzorowane przez zawodowych sędziów przebiegły według regulaminu. Walka na trasach biegowych odbywała się zgodnie z duchem „fair play". Przygotowanie tras biegowych, oprawa, nagłośnienie, dekoracja zwycięzców - zdaniem uczestników i ich opiekunów, umożliwiły bardzo sprawne przeprowadzenie zawodów. Przyczynili się do tego: niestrudzona Rada Pedagogiczna i pracownicy Szkoły Podstawowej w Podgórzu z Panią Dyrektor Iwoną Sobótko i nauczycielem WF Markiem Szczurowskim na czele, niezawodni w każdej sytuacji rodzice, mieszkańcy i pracownicy Domu Pomocy Społecznej w Zakrzewie, stażyści z Urzędu Gminy Mała Wieś.

Nad właściwym od strony porządkowej i medycznej przebiegiem zawodów czuwali strażacy OSP Mała Wieś i Podgórze oraz pielęgniarka z Ośrodka Zdrowia w Małej Wsi.

Jak zawsze wszyscy uczestnicy imprez mogli rozgrzać się kubkiem gorącej herbaty, mieli także możliwość zakupu ciepłej lub zimnej przekąski. Organizatorzy ostatniej z trzech imprez zadbali dodatkowo także o to , by wszyscy jej uczestnicy mogli zregenerować siły, posilając się słodkimi bułkami sfinansowanymi przez Starostwo Powiatowe w Płocku. Koniecznie należy tu dodać, że nawet kapryśna o tej porze roku pogoda przychylnie dostosowywała się do sytuacji, za każdym razem łagodniejąc przynajmniej na czas trwania zawodów, by tuż po ich zakończeniu wreszcie dać upust nagromadzonym w powietrzu zapasom wody. XVIII Jesienne Biegi Przełajowe z okazji Niepodległości zostały sfinansowane ze środków budżetu Gminy Mała Wieś i budżetu Powiatu Płockiego.

na zdj.Zawodnicy podczas XVIIJesiennych Biegów Przełajowych z okazji Dnia Niepodległośc, zdjęcie z arch. własnego.

Rada Pedagogiczna
Szkoły Podstawowej w Podgórzu

CERTYFIKAT DLA PODGÓRZA

Nasza szkoła – Szkoła Podstawowa w Podgórzu znalazła się w gronie 7 polskich szkół wyróżnionych Certyfikatem Małej Szkoły Promującej Ruch Naukowy.

Tytuł poprzedzony działaniami certyfikacyjnymi przyznawała Kapituła Ruchu Naukowego Małych Szkół w Warszawie. Otrzymały go tylko te placówki realizujące projekt „Z Małej Szkoły w Wielki Świat", które wyróżniły się działalnością badawczą.

Cały ubiegły rok szkolny w SP w Podgórzu uczniowie wraz z nauczycielami budowali szkolny ruch naukowy. Jego celem było m.in. zapoznanie dzieci z metodami pracy naukowej.

Na proces certyfikacji złożyły się trzy rodzaje działań:

-Letnia Szkoła Odkrywców – zajęcia wakacyjne na terenie szkoły

-Letnie Obozy Naukowe – wyjazdowe zajęcia wakacyjne realizowane w Warszawie i na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego

-Zadania Certyfikacyjne Małych Szkół Promujących Ruch Naukowy polegające m.in. na: przeprowadzeniu lokalnego badania społecznego (stworzenie historii SP w Podgórzu), nawiązaniu współpracy z instytucjami naukowymi (współpraca z Muzeum Mazowieckim w Płocku – dział etnografii), zorganizowanie tygodnia wynalazku pod hasłem „Żarówka", analizowaniu i przedstawianiu wyników sprawdzianu zewnętrznego oraz wdrażaniu wniosków z analizy, zorganizowaniu cyklu spotkań pt: „Poznajemy ciekawych ludzi" (z pszczelarzem, strażą pożarną, wizyty w banku)

zdj.archiw. własne Szkoły Podstawowej w Podgórzu

Realizacja zadań certyfikacyjnych przebiegała niezwykle sprawnie. Uczniowie wykazali się ogromnym zaangażowaniem, a i nauczyciele dali z siebie więcej, niż przewiduje zakres ich obowiązków.

Ale opłaciło się. Kapituła doceniła naszą pracę i przyznała nam Certyfikat Małej Szkoły Promującej Ruch Naukowy. Uroczystość wręczenia wyróżnień odbyła się 22 listopada 2012 roku w Szkole Wyższej Przymierza Rodzin w Warszawie.

Nauczyciele i Uczniowie
Szkoły Podstawowej w Podgórzu

Inwestycje w Naszej Gminie

Inwestycje drogowe są jednym z najbardziej kosztownych zadań, jakie ma obowiązek realizować samorząd. Problem jest tym większy, że coraz trudniej pozyskać na nie, jakiekolwiek środki zewnętrzne.

Słusznie powiedział kiedyś jeden z naszych mieszkańców – „ dla nas drogi, to jak krwioobieg", słusznie mieszkańcy nowego osiedla w Węgrzynowie napisali do Wójta „Balladę o drodze". Reasumując, drogi to komfort i spokojniejsze życie naszych mieszkańców, a poza tym są widoczne oraz poprawiają wizerunek gminy i jej władz. Jest tylko jedno małe „ale" – pieniądze, których w tym – kończącym się – rozdaniu 2007-2013 prawie nie ma. Toteż rzutem na taśmę złożyliśmy wniosek na położenie drugiej warstwy drogi Nakwasin-Główczyn (jedna warstwa niestety mocno ogranicza żywotność drogi) i … znaleźliśmy się na wstępnej liście rankingowej Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych – Etap II Bezpieczeństwo – Dostępność – Rozwój, tzw. „Schetynówki" (dofinansowanie 50:50). Będziemy teraz śledzić dalsze losy naszego wniosku.

Wszyscy Państwo zapewne wiecie, że ruszyła przebudowa drogi Kiełtyki- Wilkanowo. Wykonana została solidna (jak zapewnia inspektor nadzoru) podbudowa, ale nie wyraziliśmy zgody na położenie dywanika bitumicznego przy utrzymujących się ujemnych temperaturach. Dalszy etap prac firma PRDM Płońsk wznowi przy sprzyjających warunkach atmosferycznych, ale już teraz jedzie się po niej rewelacyjnie.

W styczniu ogłosimy przetarg na przebudowę drogi Chylin – Zakrzewo realizowanej z projektu w ramach RPO Województwa Mazowieckiego 2007-2013. Mieszkańcy czekali na nią od 2008 roku – cierpliwości drodzy Państwo, są pieniądze będzie droga, co prawda nie na gwiazdkę, ale być może już na Wielkanoc.

W październiku wyremontowaliśmy wymienioną wyżej drogę w Węgrzynowie. Mamy nadzieję, że chociaż częściowo zaspokoiliśmy państwa oczekiwania, a wiosna nie będzie dla Was koszmarem. Podobne słowa można skierować do mieszkańców bloku przy ulicy Warszawskiej 43, gdzie utwardzona została droga wewnętrzna i parking – wiosną nie zapomnimy o krawężniku !

na zdj. boisko wielofunkcyjne przy Szkole Podstawowej i Gimnazjum w Małej Wsi, zdj.z archiwum własnego UG Mała Wieś

Wreszcie inwestycja sztandarowa i najbardziej efektowna (widoczna), to boisko wielofunkcyjne w Małej Wsi. Pamiętajmy, że rozbudowa kompleksu sportowego, to zadanie wieloetapowe, dlatego może wśród naszych mieszkańców budzić uczucie niedosytu – również prosimy o cierpliwość, będzie ok. Planowany etap zadania został już zakończony, pozostało tylko zapłacić fakturę wykonawcy. Boisko wygląda naprawdę ładnie – zapraszamy.

Powyższe inwestycje już widać, lub będzie widać gołym okiem, ale mamy też takie inwestycje, które są bardzo kosztowne i niewidoczne – to zadania związane z wodociągami i kanalizacją, to stacje uzdatniania wody (Główczyn i Przykory), to nasze oczyszczalnie ścieków. Czy ktoś wyobraża sobie życie bez wody w kranie? Oczywiście jest to pytanie nie na te czasy – pewnie, że sobie tego nie wyobrażamy ! Dlatego styczeń i luty 2012r. upłynął pod znakiem wydatków ponoszonych na remonty i modernizację stacji uzdatniania wody w Główczynie i Przykorach polegający na renowacji wszystkich studni (8 szt.), oraz wymianie pomp, oraz warstw odżelaziających i odmanganiających.

Pamiętajmy, że nasze wodociągi maja już 20 lat i nadszedł właśnie czas, kiedy musimy w nie inwestować.

Kolejną bardzo potrzebną inwestycją był remont przedszkola, które już naprawdę wymagało solidnego zastrzyku finansowego, żeby sprostać nie tylko oczekiwaniom rodziców, których dzieci tu uczęszczają, ale również obowiązującym wymogom. Już jest nieźle, a będzie już całkiem dobrze, kiedy uda nam się budynek przedszkola nieco powiększyć.

Myślę, że młodzież, a w szczególności panie dbające o swoja figurę, zadowoleni są z doposażenia naszej siłowni – zapraszamy na nową bieżnię i ergometry.

Co planujemy w roku następnym ? O tym napiszemy w styczniowym wydaniu naszej gazety.

A.B.

XV BIESIADA PATRIOTYCZNA W WĘGRZYNOWIE

10 listopada 2012 roku w Węgrzynowi odbyła się już po raz XV „Biesiada Patriotyczna", w tym roku poświecona kawalerii polskiej.

Na podkreślenie zasługuje piękna scenografia – na ścianach obrazy Kossaków, na małej scenie siodła końskie, po przeciwnej stronie sali żłób ze słomą, a kiedy dołożymy do tego „damy i huzary", czyli młodzież gimnazjalną ubraną w XIX wieczne stroje i mnóstwo rozśpiewanych ludzi, wówczas serce rośnie. Widać było, że duch patriotyzmu w narodzie nie zaginął.

Biesiadę rozpoczęło wystąpienie wójta Andrzeja Barcińskiego, który powitał gości, podziękował za przygotowanie tej pięknej uroczystości szefowej GOK Pani Eli Śmigielskiej, a następnie przedstawił krótka historię 4 Pułku Strzelców Konnych z Płocka. Kolejne wystąpienie miał Pan Wiesław Żmuda, wieloletni dyrektor i założyciel miejscowego Społecznego Liceum Ogólnokształcącego – tematem wystąpienia była historia kawalerii II Rzeczpospolitej. Wystąpienia naszych historyków przeplatane były pieśniami patriotycznymi w wykonaniu zespołu harcerskiego ze Sz.P. im. Wincentego Hipolita Gawareckiego w Małej Wsi i chóru miejscowego Gimnazjum im. Anny Nakwaskiej.

zdj.archiwum własne UG Mała Wieś

Obyczaje w kawalerii II RP przedstawił Andrzej Jeznach, historyk miejscowego liceum i szkoły podstawowej.

Piękna, niepowtarzalna uroczystość – taka opinia powtarzana jest od lat. Toteż pamiętajmy, że inicjatorką tej uroczystości była Alicja Fabianowicz, nauczycielka historii miejscowej Szkoły Podstawowej i wieloletni sołtys Węgrzynowa.

E. G.

Uroczystość nadania imienia boisku sportowemu w Małej Wsi

W sobotę 10 listopada odbyła się uroczystość nadania boisku piłkarskiemu w Małej Wsi imienia Rafała Kozickiego – tragicznie zmarłego zawodnika i działacza miejscowego klubu piłkarskiego „Spójnia".

Uroczystego odsłonięcia skromnej tablicy dokonał poseł na Sejm RP Piotr Zgorzelski i dyrektor Delegatury Urzędu Marszałkowskiego w Płocku Michał Twardy, a akt nadania imienia, wraz z uchwałą Rady Gminy w Małej Wsi, przekazał na ręce prezesa GKS „Spójnia przewodniczący RG Alfred Szymczak. W imieniu Starosty płockiego wystąpił radny powiatowy Apolinary Gruszczyński, przekazując zawodnikom zestaw piłek.

Wójt Andrzej Barciński podziękował gościom za przybycie i ciepłe słowa, podkreślił rolę, jaką odgrywa sport w naszym życiu i zapewnił, że on i Rada Gminy dołożą wszelkich starań, aby w następnym roku przeprowadzić modernizacje boiska piłkarskiego.
Jednocześnie pogratulował zawodnikom bardzo udanej jesiennej rundy rozgrywek.

E.G.

zdj.archiwum własne UG Mała Wieś

GKS Spójnia Mała Wieś – LIDEREM PO RUNDZIE JESIENNEJ !!!

na zdj. zawodnicy Spójni, zdj. z arch. własnego Spójni Mała Wieś.

Seniorzy naszej drużyny sprawili nam kibicom bardzo miłą niespodziankę.
Zawodnicy po-twierdzili, że są dobrze przygotowani do sezonu. W kolejnych rozegranych meczach rundy je-siennej wygrali z Lwówianką Lwówek 2:1, pokonali również drużynę Kasztelan Białe Błoto 8:2 oraz Wicher Cieszewo 5:0. I chociaż seria zwycięstw została przerwana w ostatnim meczu rozegranym z drużyną Zorza Szczawin, który zakończył się przegraną 1:2, to „Spójnia" została lide-rem A Klasy. Bilans rozgrywek rundy jesiennej naszych seniorów przedstawia się następująco: 11 meczy rozegranych, w tym 8 wygranych, 2 porażki i 1 remis. Jak widać, drużyna gra coraz lepiej, a nieliczne „wpadki" motywują naszych piłkarzy do jeszcze większego wysiłku i walki o kolejne zwycięstwa.

Drużyna juniorów po rundzie jesiennej zajmuje 2. miejsce w swojej klasie rozgrywek. Za-wodnicy ci również wykazują duża motywację do gry, co przekłada się na wyniki.

P. F.

zdj. z archiwum własnego Spójni Mała Wieś, podczas I halowego turnieju im. Rafała Kozickieg

Zdrowie w pigułce

Z okazji świąt Bożego Narodzenia, przepełnionych magią wigilijnej nocy, kierujemy do Państwa płynące z serca życzenia radosnych, spokojnych świąt oraz pomyślności w nadchodzącym Roku.

Pracownicy SPZOZ Mała Wieś

Boże Narodzenie dla większości ludzi jest najpiękniejszym ze świąt. Ma swój czar i magię. Przygotowujemy się do nich starannie. Często zatracamy się w tych przygotowaniach, zapominając o idei i przesłaniu Nocy Wigilijnej.

W chwili obecnej czas biegnie nieubłaganie i bardzo szybko. Gonimy każdą chwilę, narzekamy na ciągły brak czasu a tu następne święta przed nami, Nowy Rok. Ogarnia nas szaleństwo, gonitwa po galeriach. Myślimy jakie prezenty kupić, co przygotować na wigilijny stół, jak przyozdobić choinkę. Przesadzamy w tych przygotowaniach, bo musi być dużo i na bogato. Można powiedzieć, że to taka nasza narodowa przypadłość.

Przez chwilę ogarnia nas refleksja. Co zrobiliśmy? Jaki to był rok. Kogo pożegnaliśmy na zawsze, a kto pojawił się w naszych rodzinach. Planujemy kolejny rok. Wypowiadamy postanowienia noworoczne. Życzymy sobie zdrowych, spokojnych i wesołych świąt. Wiemy jednocześnie, że życzenia same się nie spełnią. Trzeba im pomóc. Wziąć sprawy w swoje ręce. Szczególnie jeśli chodzi o nasze zdrowie. Nasze zdrowie od czynników genetycznych, czyli tych na które nie mamy wpływu zależy tylko w 16 %. Zaś największy, bo 53% wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy jak aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne), zatrudnienie, czynniki ryzyka zdrowotnego i zawodowego, sposób rekreacji czy zachowania seksualne. Są to główne czynniki rozwoju chorób sercowo- naczyniowych będących najważniejsza przyczyną zgonów w Polsce. Na kolejnej pozycji jest środowisko fizyczne, które warunkuje stan zdrowia człowieka w około 21%. Korzystny wpływ na zdrowie ma czyste powietrze, woda, zdrowa i bezpieczna szkoła oraz zakład pracy. Zaś jedynie 10%, czyli w najmniejszym stopniu na zdrowie wpływamy poprzez opiekę zdrowotną, jej strukturę, organizację, funkcjonowanie czy też dostępność do świadczeń medycznych i ich jakość, samo leczenie i rehabilitację. Drogie, żmudne leczenie i rehabilitacja często nie byłaby potrzebna, gdyby zadbano o zdrowie wcześniej. Oczywiście, owe 10%, to także te działania medycyny, które niczym innym nie mogą być zastąpione. Nie chodzi tu o pomniejszenie wartości medycyny, a tylko o pokazanie prawdziwszego obrazu, niż ten jaki się lansuje i jakiego się oczekuje. A oczekujemy, że wiecznie będziemy piękni i młodzi. A jeżeli już nie jesteśmy to przy pomocy medycyny szybko i bezboleśnie nie tylko zatrzymamy czas, ale także odmłodzimy się.

Właściwy styl życia, czynniki genetyczne są związane z dużo mniejszymi kosztami niż służba zdrowia. Podobnie w samej medycynie społeczne koszty byłyby wielokrotnie mniejsze, gdyby środki przeznaczono na profilaktykę czyli zapobieganie chorobom. Jednak brak choroby to jeszcze nie zdrowie. Według definicji ogłoszonej przez Światową Organizację Zdrowia, zdrowie to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niedomagania.

Styl życia człowieka oraz środowisko zewnętrzne mają dużo wspólnego z profilaktyką, i to nie tą instytucjonalną, ale zależną od nas samych, od naszych postaw i świadomości.

Pamiętajmy o tym myśląc o noworocznych postanowieniach i przygotowaniach do świąt. Czego sobie i Państwu życzę.

B.K

Źródło: Opracowanie na podstawie „Promocja zdrowia i edukacja zdrwotna" Katarzyny Borzuckiej- Sitkiewicz.

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Małej Wsi
ul. M. Kolbego 13
09-460 Mała Wieś
tel. (24) 231-40-37

GIMNASION

Wywiad z Dyrektorem Ośrodka Zdrowia w Małej Wsi Panem doktorem Mirosławem Dudziakiem

W którym roku powstał w Małej Wsi Ośrodek Zdrowia?

Pytanie jest bardzo trudne, bo samodzielny Ośrodek powstał w 2001r. Natomiast tak w ogóle istnieje od początku lat 60.

Ilu lekarzy pracuje obecnie i jakie maja specjalizacje?

W tej chwili u nas w Ośrodku pracuje sześcioro lekarzy, a specjalizacje są bardzo różne: p. dr. Panek ma specjalizacje z medycyny rodzinnej oraz medycyny ogólnej, p. dr. Majewska jest laryngologiem, specjalistą medycyny pracy, pracuje dwóch pediatrów, dwóch ginekologów, chirurg dziecięcy i to by było wszystko .

Jakie Ośrodek oferuje badania profilaktyczne?

Te wszystkie, które refunduje Narodowy Fundusz Zdrowia: badania cytologiczne, badania przeciwko chorobie POChP(przewlekła choroba układu oddechowego), w medycynie szkolnej: fluoryzacje, wszystkie badania przed szczepieniami. Proponujemy co jakiś czas badania mammograficzne dla kobiet w określonym już wieku - powyżej 55 roku życia i te badania są również dla naszych mieszkanek gminy bezpłatne. To jest mniej więcej 2 razy w roku.

Jak często powinno się robić badania kontrolne?

Nie wiem, jakie masz na myśli kontrolne badanie, bo różne badania powinno się robić równie często np. badanie mammograficzne, czyli badanie piersi kobieta po 40 roku życia powinna robić raz na 3 lata, po 45 raz na 2 lata, a po 50 co roku. To wszystko zależy od tego, ile dana osoba ma lat, jaki jest jej stan zdrowia i o jaki rodzaj badań chodzi.

Czy młodzi ludzie, gimnazjaliści też powinni robić jakieś badania?

Młodzi ludzie np. gimnazjaliści, ale również uczniowie szkoły podstawowej mają robione badania profilaktyczne, bo wszystkie badania bilansowe są badaniami profilaktycznymi. Badanie dziecka, młodzieży zdrowej są podstawą do oceny wszystkich parametrów zdrowia.

Czy powinniśmy się szczepić przeciwko grypie?

Zdania są podzielone. Przeciwko grypie przede wszystkim powinny szczepić się osoby po 60 roku życia, chore na inne ciężkie choroby. To są osoby, dla których grypa jest bardzo dużym zagrożeniem. Osoby młode nie są tak mocno narażone i niekoniecznie powinny się szczepić, ale generalnie jest to szczepionka dobra i nic nie stoi na przeszkodzie. Przy czym należy pamiętać, że grypa to choroba wirusowa bardzo określona. Natomiast w powszechnym odczuciu jako grypę traktuje się zwykłe przeziębienia, które o tej porze roku zdarzają się bardzo często i przed tymi przeziębieniami szczepionka od grypy nie chroni.

Jak długo pracuje pan jako lekarz?

Od 1980r.

Czym kierował się pan, wybierając ten zawód? Czy zawsze chciał pan być lekarzem?

Zawsze? Nie, to jednak ewoluuje, najpierw chciałem być kominiarzem, żołnierzem, potem chciałem być inżynierem, ale skończyło się na tym, że zostałem lekarzem. Tak mniej więcej w drugiej klasie liceum doszedłem do wniosku, że to jest to, co mi będzie pasowało.

Czy starcza panu jeszcze czasu na jakieś hobby?

zdj. z arch. własnego Gimnasion

Starcza np. interesuję się muzyką, fotografią, filmem, lubię czytać książki. Dzięki temu czasem noc jest zarwana, bo jak książka trafi się ciekawa, no to się dłużej czyta.

Czy słucha pan jakichś określonych gatunków muzycznych?

Pop oraz rock.

Co poradziłby pan gimnazjalistom, którzy chcieliby zostać lekarzami?

Poradziłbym, żeby przemyśleli, czy na pewno chcą zostać lekarzami. Mimo że jest to fajny zawód, bo pomaga się ludziom, to jest jednak męczący i wyczerpujący. Jest wiele różnych specjalizacji i na pewno coś można sobie znaleźć. A co poradzić, jeśli ktoś interesuje się biologią, chemią, fizyką, przedmiotami humanistycznymi, to znaczy ,że ma wszelkie zadatki na lekarza. Od kilku lat dobrze jest interesować się matematyką, bo niestety Narodowy Fundusz Zdrowia zmusza lekarzy do bardzo dokładnego liczenia.

Dziękujemy za poświęcony nam czas. Bardzo dziękuję, bardzo miło się z wami rozmawiało.

Rozmawiały Paulina Zielińska i Weronika Korzeniewska.

Gimnazjum z Oddziałem Integracyjnym
im. Anny Nakwaskiej w Małej Wsi
09 - 460 Mała Wieś, ul. Kochanowskiego 17
tel. (24) 231- 41- 01, fax (24) 231- 41 - 01, gimmw@op.pl

Społeczne Liceum Ogólnokształcące w Małej Wsi

Podróże kształcą czyli objazdy historyczne w SLO

Kiedy w ubiegłym roku gromadziliśmy materiały do jubileuszowego biuletynu na 20-lecie Społecznego Liceum Ogólnokształcącego, okazało się, że wśród wspomnień absolwentów często powraca temat objazdów historycznych. No to powspominajmy…

Zaczęło się w połowie lat 90. ubiegłego już wieku. Pomysł na objazdy – czyli wycieczki historyczne, podczas których sami uczestnicy odgrywają rolę przewodników i „znawców" architektury i sztuki, pojawił się jakoś naturalnie. Obaj nauczyciele uczący wówczas historii mieli jeszcze w pamięci podobne wypady z czasów studiów na Uniwersytecie Warszawskim i postanowili wszczepić tego bakcyla swoim uczniom.

Zaczęło się skromnie, od jednodniowego objazdu po bliskim Mazowszu i Ziemi Łęczyckiej. Wizyta w Łęczycy - siedzibie diabła Boruty - skończyła się wymianą koła w autobusie. A trzeba było zacząć od Częstochowy…

W szkolnych archiwach jako pamiątka z tej wyprawy pozostało zdjęcie, na którym rozebrani do pasa uczniowie i nauczyciele w czerwcowym upale wspierają kierowcę - pana Waldka przy wymianie opony. Potem było już lepiej – dwudniowy objazd „pruski" na trasie Nidzica – Olsztyn - Dobre Miasto – Orneta - Lidzbark Warmiński – Reszel - Święta Lipka – Kętrzyn – Gierłoż (aż nie chce się wierzyć, że można zwiedzić tyle w dwa dni), „ruska" trzydniówka od Wąchocka, przez Góry Świętokrzyskie, Bieszczady,po Lublin i Zamość. W roku 1998 projekt „Objazdy historyczne jako forma ćwiczeń z historii sztuki" został wyróżniony przez Polską Fundację Dzieci i Młodzieży w konkursie grantowym na projekty edukacyjne i kulturotwórcze. Środki, które wówczas otrzymaliśmy, przeznaczyliśmy oczywiście na kolejny objazd – tym razem pięciodniowy po Małopolsce. Byliśmy też w Wielkopolsce, na uroczym Podlasiu, Pomorzu, Śląsku i wreszcie w oszałamiającym zbiorami malarstwa drezdeńskim Zwingerze i Saksonii.

na zdj. licealiści przed zamkiem w Reszlu podczas objazdu "pruskiego" w 1996 roku, zdj. z arch. własnego SLO Mała Wieś.

Objazdy były i są formą wychowania patriotycznego i poznawania odmienności kulturowych poszczególnych regionów Polski. Bywało, że podczas jednej wycieczki można było odwiedzić kilka kościołów, cerkiew, meczet, synagogę i kirkut, a do tego skansen i jakiś pałac (a nawet sowiecki poligon). Często docieraliśmy w miejsca mało znane, omijane przez tradycyjne wycieczki szkolne. Do meczetu w Bohonikach wpuszczał nas tatarski przewodnik w gumofilcach, a do kościoła w Kartuzach kościelny, który nie dość, że mówił po kaszubsku, to jeszcze się jąkał. Białoruski pisarz Sokrat Janowicz gościł nas w swoim domu w Krynkach (czterdzieści osób w jednym pokoju), zaś po benedyktyńskim opactwie w Tyńcu oprowadzał nas przemiły i znany z telewizji ojciec Leon Knabit.

Założeniem objazdów było rozszerzenie szkolnej edukacji historycznej o elementy wiedzy o architekturze i sztuce poprzez wyjazdowe formy ćwiczeń, w trakcie których uczniowie po wcześniejszym przygotowaniu występują w roli przewodników. Różnie z tymi przewodnikami bywało… Do dziś wspominamy uczennicę, która omawiając zabytkowy kościół twierdziła, że zbudowano go w XV wieku, ale częściowo wyremontowano w XIII.

Po uwagach zaskoczonego nauczyciela, że nie można wyremontować kościoła jeszcze nie zbudowanego dodała: „No, ale przecież tylko częściowo". Inna, wydawało by się poważna licealistka, pod wpływem objazdu przeżyła olśnienie: „Panie profesorze, ci królowie - to naprawdę istnieli?" Jednak poza takimi szczególnymi przypadkami, małowiescy licealiści naprawdę nieźle sobie radzili. Niektórzy z nich już jako studenci opowiadali, że oni – absolwenci małego wiejskiego liceum na ćwiczeniach mogli pochwalić się znajomością takich zakątków jak Pelplin, Kostomłoty czy Wdzydze Kiszewskie (kto w ogóle wie, gdzie to jest?). Pewien miłośnik szybkich motocykli jeszcze kilka lat po ukończeniu SLO wspominał, że wie, co to jest „malarstwo iluzoryczne", bo kiedyś pytali go o to na poobjazdowym egzaminie w Krakowie. Warto było.

A.J.

Społeczne Liceum Ogólnokształcące w Małej Wsi-SLO
tel: (0-24) 23 - 14 - 011
slomalawies@wp.pl