

**CZYTAJ
NAS:**

• **CO TYDZIEŃ
W GAZECIE**
• **CODZIENNIE
W INTERECIE**



Fot. Pixabay

*Świąt
wypełnionych
radością
i miłością,
niosących
spokój
i odpoczynek.
Nowego roku
spełniającego
wszelkie
marzenia,
pełnego
 optymizmu,
wiary, szczęścia
i powodzenia
życzy redakcja
Nowego Kuriera
Mławskiego.*

KLUCZE JUŻ PRZEKAZANE MIESZKAŃCOM

MIESZKANIA ||

S. 3

■ Klucze do siedmiu nowych lokali z zasobu Miasta Mława trafiły we wtorek 14 grudnia 2021 r. w ręce szczęśliwych mieszkańców. Zamieszkają oni w nadbudowanej kondygnacji zmodernizowanego niedawno budynku wielorodzinnego przy ul. Smolarnia 6.



PRZETARG NA NOWE ODCINKI KANALIZACJI

INWESTYCJE ||

S. 6

■ Przez 5 lat miasto zbudowało sieć kanalizacji sanitarnej na 72 ulicach Mławy. Ogłosiło przetarg na ułożenie kolejnych odcinków sieci. Do końca 2022 roku ma ona objąć 98% obszaru aglomeracji Mława i umożliwić mieszkańcom dostęp do kolektorów sanitarnych.



DAWNE ZWYCZAJE ŚWIĄTECZNE

TRADYCJA ||

S. 8-9

■ Boże Narodzenie jest drugim co do ważności świętem po Wielkanocy, obchodzonym w dniach 24 i 25 grudnia. Świętowanie Narodzenia Pańskiego rozpoczyna się po zmroku 24 grudnia w Wigilię Bożego Narodzenia, kiedy na niebie widoczna jest pierwsza gwiazda.



ODPADY: NOWA DEKLARACJA OD 3 STYCZNIA

Pracownicy Urzędu Miasta Mława rozpoczęli dostarczanie mieszkańcom korespondencji w sprawie zmian dotyczących gospodarki odpadami, które wejdą w życie od nowego roku. Zmienia się m.in. druk deklaracji. UMM będzie przyjmował je od 3 stycznia.

Od 1 stycznia 2022 r. w obszarze gospodarki odpadami wejdzie w życie kilka zmian. W związku z nimi każdy właściciel nieruchomości będzie miał obowiązek złożenia deklaracji w sprawie opłaty za gospodarowanie odpadami za okres od 1 stycznia 2022 r. Pracownicy Urzędu Miasta Mława rozpoczęli dostarczanie mieszkańcom korespondencji w tej sprawie. Deklaracje będą przyjmowane w urzędzie miasta od 3 stycznia 2022 r. Zeby wypełnić deklarację na 2022 r., trzeba będzie wiedzieć, ile wody zostało zużyte na nieruchomości w roku 2021 r. (jest to niemożliwe przed zakończeniem roku kalendarzowego).

Ustawowy termin złożenia deklaracji na 2022 rok oraz termin płatności pierwszej opłaty naliczonej wg nowych zasad, tj. opłaty za styczeń przyszłego roku, upłyne 10 lutego 2022 r.

O wszystkich szczegółach dotyczących przyjmowania deklaracji będziemy infor-



Od nowego roku będzie obowiązywał nowy druk deklaracji

mowali na bieżąco na naszej stronie internetowej, a także w lokalnych mediach. Prosimy o cierpliwość.

Co się zmienia od nowego roku?

Zmienia się druk deklaracji, będzie obowiązywał

nowy – dla budynków jednorodzinnych będzie inny niż dla budynków wielokomunalnych. Prosimy o niewypełnianie deklaracji na rok 2022 na starych drukach, z których korzystamy obecnie! Podstawę do obliczenia opłaty na 2022 rok stanowi

średnie miesięczne zużycie wody na cele bytowe na nieruchomości w roku 2021. Stawka opłaty dla nieruchomości, na których zamieszkują mieszkańcy, od 1 stycznia 2022 r. wynosi 12,50 zł za 1 m³ zużytej wody. Opłata naliczona za 1 gospodarstwo

domowe nie może przekroczyć kwoty 149,68 zł, przy czym za gospodarstwo domowe uznaje się zespół osób mieszkających i utrzymujących się wspólnie lub jedną osobę utrzymującą się samodzielnie. Nie tworzą jednego gospodarstwa domowego osoby obce zamieszkujące na tej samej nieruchomości, jeżeli każda z nich utrzymuje się samodzielnie. Nie tworzą jednego gospodarstwa domowego osoby spokrewnione zamieszkujące na tej samej nieruchomości, jeżeli nie utrzymują się wspólnie.

Zmieniają się także stawki opłat za pojemniki – za pojemnik 120 l opłata od 1 stycznia 2022 r. wyniesie 12,00 zł miesięcznie, a za większe pojemności – proporcjonalnie więcej. Zgodnie z przejściowym przepisem ustawowym, przedsiębiorcy, którzy na dzień 23 września br. byli uczestnikami gminnego systemu gospodarki odpadami, nie mogą się z niego wypisać do końca realizacji umowy o udzieleniu za-



**USTAWOWY
TERMIN ZŁOŻENIA
DEKLARACJI NA
2022 ROK UPŁYNIE
10 LUTEGO 2022 R.**

mówienia publicznego, tj. muszą w nim pozostać do 31 grudnia 2022 r.

Wszystkie szczegółowe informacje znajdą Państwo na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława www.mlawa.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej/Gospodarka Odpadami oraz w zakładce Dla mieszkańca/Odpady.

Można je także uzyskać w Wydziale Gospodarki Odpadami osobiście lub telefonicznie, pod numerem 23 654 32 96 wew. 302 lub 300.

WGO UMM

Z PRZYDROŻNEGO ROWU TRAFIŁA DO ARESZTU

Mławscy policjanci zatrzymali w nocy kobietę, która, pijana, prowadziła auto. 21-letnia mieszkanka powiatu mławskiego miała w organizmie ponad 2 promile alkoholu.

Do zdarzenia doszło 17 grudnia tuż przed godziną 1 w nocy na drodze W- 615 w pobliżu Trzcianki. Policję zaalarmował przypadkowy kierowca.

— Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierująca oplem 21-letnia mieszkanka powiatu mławskiego, zjechała na przeciwny pas ruchu, uderzyła w słupkę hektometrowy, a następnie wjechała do rowu — poinformowała asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Z samochodu kobieta wyszła o własnych siłach. Jechała sama. W organizmie miała ponad 2 promile alkoholu.

— Jak oświadczyła interweniującym policjantom, zanim wsiadła za kierownicę wypila jedynie dwa piwa — kontynuuje asp. szt. Anna Pawłowska. — W wyniku kolizji nie odniosła obrażeń, została osadzona w policyjnym areszcie.

21-latce grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Prawo jazdy już straciła. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.



Fot. Archiwum policji | Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu



Zjechała z drogi, uderzyła w słupkę i zatrzymała się w przydrożnym rowie. Trafiła do policyjnego aresztu.

24 I 31 GRUDNIA PSZOK CZYNNY KRÓCEJ



Fot. Materiały UMM

ZAMKNIĘTE || Urząd Miasta Mława poinformował, że w dniach 24 i 31 grudnia 2021 r. Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych przy ul. Płockiej 102 będzie dostępny dla mieszkańców Miasta Mława w godzinach od 7:00 do 12:00.

W zamian za skrócenie godzin pracy w wyżej wymienionych dniach PSZOK będzie dodatkowo funkcjonował w dniach 23 oraz 30 grudnia w godzinach od 7:00 do 10:00.

WGO UMM

KLUCZE PRZEKAZANE MIESZKAŃCOM

Klucze do siedmiu nowych lokali z zasobu Miasta Mława trafiły we wtorek 14 grudnia 2021 r. w ręce szczęśliwych mieszkańców. Zamieszkają oni w nadbudowanej kondygnacji zmodernizowanego niedawno budynku wielorodzinnego przy ul. Smolarnia 6.

to są rewelacyjne lokale w centrum miasta. Budynek przy ul. Smolarnia 6 został zmodernizowany, docieplony, wyposażony w nowe, ekologiczne źródła ciepła, w związku z czym będzie się tam żyć przyjemnie, bardzo atrakcyjnie i tanio. Gratuluję serdecznie! – zwracał się do mieszkańców Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. Klucze do mieszkań o powierzchni od 37,21 do 55,40 metrów kwadratowych oraz gratulacje przekazał im wraz z Przewodniczącym Rady Miasta Mława Lechem Prejsem, Przewodniczącym Komisji ds. przydziału lokali z mieszkaniowego zasobu Miasta Mława i radnym miejskim Marianem Wilamowskim oraz Prezesem Zarządu To-



Klucze do mieszkań przy Smolarni w Mławie mieszkańcy odebrali 14 grudnia

warzystwa Budownictwa Społecznego w Mławie Andrzejem Więckowskim.

– Otrzymują państwo w użytkowanie nowy gminny lokal,

który jest własnością wszystkich mieszkańców Mławy, a w podczas obowiązywania umowy będziecie go użytkować. Nie wolno go dewasto-



wać. Jest to mienie publiczne, w związku z czym trzeba wykazywać szczególną troskę o to, w jakim stanie on będzie po roku, dwóch, pięciu, dzie-

sięciu – podkreślał burmistrz Sławomir Kowalewski.

Przypomnijmy, że w ramach przeprowadzonej termomodernizacji budynek przy ul. Smo-

larnia 6 został docieplony, wykonano instalację wewnętrzną centralnego ogrzewania i ciepłej wody, wymieniono wszystkie okna i zabudowano loggie.

Tę część dwuetapowej inwestycji zrealizowało Miasto Mława. Uzyskało ono na ten cel dofinansowanie z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie.

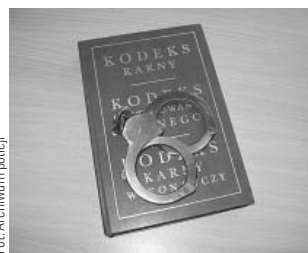
W kolejnym etapie, realizowanym przez Towarzystwo Budownictwa Społecznego przy współpracy Miasta Mława i dzięki kredytowi z Banku Gospodarstwa Krajowego, nadbudowano cały budynek o kolejną kondygnację. Znalazło się na niej siedem nowych mieszkań. Zagospodarowany został także teren wokół budynku.

Więcej zdjęć na stronie facebookowej M Miasto Mława.

Krzysztof Napierski / KSM

UDERZYŁ W SAMOCHÓD, KTÓRY ZATRZYMAŁ SIĘ PRZED PRZEJŚCIEM

Kiedy zatrzymała go policja miał ponad 2,3 promila alkoholu. Pijany 28-letni kierowca renault uderzył w tył samochodu, którego kierująca zatrzymała się przed przejściem dla pieszych. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Nietrzeźwemu kierowcy grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności.



Fot. Archiwum policji

Do zdarzenia doszło w piątek - 10 grudnia po południu, na ul. Sienkiewicza w Mławie.

Jak wynika z ustaleń na miejscu kolizji, kierujący renault, 28-letni mieszkaniec pow. mławskiego, nie zdążył zahamować i uderzył w tył stojącej przed przejściem dla

pieszych skody, którą kierowała mławianka. Kobieta wezwała patrol Policji.

Jak się okazało, kierowca z renault miał w organizmie ponad 2,3 promila alkoholu. Trafił do policyjnego aresztu.

W nocy z soboty na niedzielę, patrol prewencji zatrzymał kolejnego nietrzeźwego kierowcę.

Policjanci zauważyli podejrzenie zachowującego się kierowcę volvo na ul. Napoleońskiej w Mławie.

Po zatrzymaniu do kontroli okazało się, że 38-letni mieszkaniec pow. mławskiego ma w organizmie ponad 2 promile alkoholu.

Pijany mężczyzna przewoził pasażerkę. Stracił pra-

wo jazdy a jego samochód został odholowany na parking strzeżony.

Zatrzymanym, nietrzeźwym kierowcom grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowania prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

POŚCIG ZA PIJANYM KIEROWCĄ

Pijany kierowca volkswagena próbował uniknąć kontroli drogowej, uciekając przed interweniującym patrole ruchu drogowego. Jechał w kierunku centrum Mławy. Po chwili był już zatrzymany i obezwładniony. To 27-letni mławianin. W organizmie miał ponad 1,8 promila alkoholu. Do zdarzenia doszło w sobotę 18 grudnia, tuż przed południem. — Patrol ruchu drogowego, pełniący nadzór na ul. Płockiej w Mławie, zauważył podejrzenie zachowującego się kierowcę volkswagena i wydał sygnały do zatrzymania się — relacjonuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Kierowca zignorował polecenie i z dużą



Fot. Zbigniew Malinowski

prędkością przejechał w pobliżu patrolu. Policjanci natychmiast ruszyli w pościg za kierowcą, który oddalał się w kierunku centrum miasta. Po chwili kierowca porzucił pojazd i pieszo próbował uciec policjantom. Został natychmiast zatrzymany i obezwładniony. Podczas interwencji okazało się, że 27-letni mieszkaniec

Mławy ma w organizmie ponad 1,8 promila alkoholu. Policjanci zatrzymali mu uprawnienia do kierowania. 27-latek odpowie za niezatrzymanie się do kontroli i ucieczkę przez patrolem Policji oraz kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Informacja KPP

PRZEBUDOWANO DROGĘ W WIECZFNI-KOLONII

DROGA W miejscowości Wieczfnia Kolonia zakończyła się przebudowa drogi gminnej o długości 720 metrów. Wartość zadania to ponad 260 tysięcy złotych. W ramach przebudowy położono nową, asfaltową nawierzchnię. Dla wzmocnienia nawierzchni drogi, która jest szczególnie mocno eksploatowana w okresie zbioru pól rolnych, ułożona została geosiatka. Jej zastosowanie zapobiega między innymi powstawaniu spękań i kolein. Wzmocnione zostały kruszywem naturalnym pobocza, wykonano ścianki przepustów pod zjazdami oraz odtworzono rowy.



Fot. materiały UG

Na przebudowę zniszczonego blisko 30-letnią eksploatacją oraz budową kanalizacji sanitarnej odcinka drogi, władze Gminy Wieczfnia Kościelna otrzymały prawie 120.000 tysię-

cy złotych dotacji ze środków finansowych budżetu Województwa Mazowieckiego. Całkowity koszt zadania wyniósł 263.367,16 zł

Źródło: UG Wieczfnia Kościelna



Z okazji zbliżających się

Świąt Bożego Narodzenia

zyczymy Państwu zdrowych, spokojnych i pełnych rodzinnego ciepła
świąt Narodzenia Pańskiego, odpoczynku od codziennego trudu
oraz chwili zadumy, wszelkiej pomyślności w Nowym Roku
oraz spełnienia w życiu osobistym i zawodowym.

W imieniu Samorządu Powiatu Mławskiego

Przewodniczący Rady Powiatu
Jan Łukasik

Starosta Mławski
Jerzy Rakowski



17521otm1-a-M

DZIECI TEŻ PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO ŚWIĄT

Wszyscy przygotowujemy się do Świąt Bożego Narodzenia. W świetlicy, w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie, te przygotowania trwają już od końca listopada. Uczniowie wymieniają się informacjami na temat tradycji i zwyczajów obchodzonych w ich domach, śpiewają kolędy i wykonują ozdoby świąteczne, które są piękną ozdobą świetlicy.



foto: Materiały szkoły

**Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia**
zyczymy Państwu pozytywnych wrażeń
ze spotkania w rodzinnym gronie,
radości, szczęścia, spokoju ducha
oraz szczęśliwego nowego, 2022 roku!

**Przewodniczący Rady Gminy
Wiecześnie Kościelna
Krzysztof Marcin Chmielewski**

**Wójt Gminy
Wiecześnie Kościelna
Mariusz Gębala**

wraz z Radnymi i Pracownikami

Wiecześnie Kościelna, grudzień 2021 roku

17621otm1-a-M

Zdrowych, spokojnych i pogodnych
świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku!
Niech ten wyjątkowy czas będzie
wytchnieniem od codziennych trosk
i okazją do serdecznych relacji z bliskimi.

Sławomir Kowalewski
Burmistrz Miasta Mława

Lech Prejs
Przewodniczący Rady Miasta

Mława, grudzień 2021 r.

Wykorzystano elementy pracy Filipa Kwiatkowskiego

WYSTAWA PIĘKNYCH KARTEK ŚWIĄTECZNYCH

W CZYTELNI
I WYPOŻYCZALNI
BIBLIOTEKI
PEDAGOGICZNA
W MŁAWIE MOŻNA
OBEJRZEĆ
WYSTAWĘ PIĘKNYCH
ŚWIĄTECZNYCH
KARTEK POCZTOWYCH
Z KOLEKCJI JANUSZA
DĘBSKIEGO.
BIBLIOTEKA ZAPRASZA
W GODZINACH
OTWARCIA.



Okres przedświątecznej krzątaniny trwa, za oknem iście grudniowy krajobraz ze śniegiem, mrozem i pięknymi bożonarodzenio-

wymi dekoracjami. Aby podtrzymać ten cudowny klimat Biblioteka Pedagogiczna w Mławie zaprasza na wystawę fotograficzną zatytułowaną „Polskie i zagraniczne,



For. Materiały biblioteki

stare i nowe - kartki pocztowe świąteczne i noworoczne z kolekcji Janusza Dębskiego”.

Przepiękne kolorowe pocztówki można obejrzeć w czytelni i wypożyczalni



Biblioteki Pedagogicznej w Mławie, przy ul. ul. Sądowej 3a (oczywiście w reżimie sanitarnym) w godzinach pracy biblioteki: 8.00-17.00 oraz w sobotę 8.00-13.00.

REKLAMA

Szanowni Państwo!

Chcę serdecznie podziękować za okazane mi zaufanie. Dzięki Państwa głosom zostałam ponownie wybrana do Sejmu RP. Tak jak w poprzedniej kadencji staram się, aby sprawy zwykłych ludzi, Państwa problemy nie znikwały w gąszczu biurokratycznych przepisów. Siedząc w ławach sejmowych w biurze poselskim, czy na spotkaniach zawsze pamiętam przekaz Seneki Młodszego: „Musisz być dla innych, jeżeli chcesz żyć z pożytkiem dla siebie”. Nie zawsze wszystko się udaje, nie zawsze mogę pomóc, ale nikt nie zarzuci mi, że Go nie wysłuchałam, nie starałam się doradzić czy pomóc. Okres pandemii zmienił życie nas wszystkich. Ograniczył również moją działalność. Nie mogłam tak jak w poprzedniej kadencji zorganizować wielu zaplanowanych ważnych wydarzeń. Wiele jednak spotkań udało się przeprowadzić. Mam nadzieję, że nadchodzący 2022 rok pozwoli nadrobić stracony czas.

Nadchodzi radosny czas Narodzenia Pańskiego. Czas życzeń, rodzinnych spotkań, świątecznej atmosfery tak głęboko zakorzenionej w naszej, polskiej tradycji. Przyjmijcie, Państwo, najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności, zdrowia, sukcesów i wiary w jeszcze lepsze jutro. Przyjmijcie życzenia od Posła, który jest zawsze blisko Was i dla Was.

Posel na Sejm RP

Anna Cichotcka

PRZETARG NA NOWE ODCINKI KANALIZACJI

Przez 5 lat miasto zbudowało sieć kanalizacji sanitarnej na 72 ulicach Mławy. Ogłosiło przetarg na ułożenie kolejnych odcinków sieci. Do końca 2022 roku ma ona objąć 98% obszaru aglomeracji Mława i umożliwić mieszkańcom dostęp do kolektorów sanitarnych.

W przyszłym roku Mława zamierza kończyć rozpoczęte już realizacje i rozpocząć trzy nowe zadania. Pierwsze obejmuje rozszerzenie sieci kanalizacji sanitarnej na terenie osiedla Wólka, dzięki czemu do kolektorów podłączone będą domy przy ulicach: Moniuszki, Batorego (część), Dworcowa, Łączna, Niecała (część), Ciasna, Gdyńska, Żuromińska, LOK, Tęczowa, Niska, Ceglana. Łączna długość planowanej sieci to 6,9 km.

Drugie zadanie obejmuje budowę sieci kanalizacji sanitarnej w ulicy Baczyńskiego – ok. 392 m, a trzecie – w ulicy Stefana „Grota” Roweckiego – ok. 305 m.

Na oferty Urząd Miasta Mława czeka do 21 grudnia br., do godziny 9:00. Zgodnie z harmonogramem wykonawca będzie miał na wykonanie zadań 11 miesięcy od momentu podpisania umowy. Szczegóły dotyczące zapytania przetargowego są na stronie internetowej UMM.

W 2022 roku kontynuowane będą także prace w ulicach: Malinowskiego, Grzybowej oraz na części ul. Batorego. Realizacja obejmie ogółem ponad 2 kilometry kanalizacji sanitarnej.

Mława jest w trakcie realizacji wieloletniego projektu „Budowa kanalizacji sanitarnej na terenie Aglomeracji Mława” o wartości 39 163 506,02 zł. Kwota dofinansowania, jakie Burmistrz Miasta Mława pozyskał z funduszy Unii Europejskiej to 19 892 415,30 zł. Wkład własny miasta wynosi 19 271 090,72 zł.

W ramach projektu wybudowanych zostanie 40,79 km kanalizacji sanitarnej. Niezależnie od tego, od 2014 roku prowadzone są przez miasto inwestycje związane z budową odcinków kanalizacji sanitarnej w różnych rejonach Mławy.

Tak powstały sieci m.in. w ulicach: Dzierżgowskiej, Studzieniec, Brzozowej, Sosnowej, Warszawskiej. Szacuje się, że do końca 2023 roku w mieście będzie ogółem około 75 km sieci kanalizacji



W ramach projektu wybudowanych zostanie 40,79 km kanalizacji sanitarnej

sanitarnej, a do końca przyszłego roku skanalizowane zostanie prawie 98 procent obszaru aglomeracji Mława.

Dotychczas sieć kanalizacji sanitarnej została zbudowana w 72 ulicach Mławy (przedstawiamy w kolejności związanej z obszarem realizacji): Ostaszewskiego, Akacjowej, Olesin, Ogrodowej, Olszynowej, Kruczej, Sadowej, Zabrodzi, Żabieniec, Okólnej,

Nowowiejskiej, Piaskowej, Wiśniowej, Malinowej, Poziomkowej, Łukowej, Spokojnej, Karczka, Stefana „Grota” Roweckiego (odcinek), Pogorzelskiego, Cichej, Szwejkowskiego, Anyszki, Leszczyńskiego, Kościuszki, Brukowej, Brackiej, Kościelnej, Krajewskiego, Mickiewicza, Przyrynek, Rynkowej, Kaplicznej, Piłsudskiego (część), Jasnej, Nowej, Akacjowej, 20 Dywizji

Piechoty WP, Biskupa Leona Wetmańskiego, Kazimierza Pużaka, Górnej, Majora Sergiusza Grudkowskiego, Ojca Bernarda Kryszkiewicza, Tadeusza Jasińskiego, Wiktora Altera, Ciechanowskiej, Podgórznej, Ostaszewskiego, Górnej, Cmentarnej, Braci Koszutkich, Olsztyńskiej, Szpitalnej, Zduńskiej, Płockiej, Nowej, na Placu 3 Maja, Sienkiewicza, Lelewela,

MŁAWA JEST W TRAKCIE REALIZACJI WIELOLETNIEGO PROJEKTU „BUDOWA KANALIZACJI SANITARNEJ NA TERENIE AGLOMERACJI MŁAWA”.

Granicznej, Brukowej, Kossaka, Broniewskiego, Płońskiej, Podmiejskiej, Szreńskiej, Batalionów Chłopskich, Batorego (część), Malinowskiego, Bienia, Kolejowej, Grzybowej oraz Niecałej (część).

Magdalena Grzywacz/KSM

ZAPARKOWAŁ NA ZAKAZIE BLISKO POLICJI



DROGÓWKA W czwartek 16 grudnia na ul. Kościuszki w Mławie patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującego audi, który zaparkował samochód w miejscu objętym zakazem... w dodatku tuż przy budynku mławskiej komendy Policji. Podczas kontroli okazało się, że pojazd nie ma aktualnego dowodu rejestracyjnego, brakuje tablicy rejestracyjnej a jego



stan techniczny jest niezgodny z przepisami - chodzi o przyćmiane szyby auta. Kontrola zakończyła się dla 28-letniego mławianina trzema mandatami karnymi, tj. kierowanie pojazdem niedopuszczonym do ruchu i brak tablicy rejestracyjnej, stan techniczny pojazdu niezgodny z przepisami oraz parkowanie w miejscu niedozwolonym.

Informacja KPP

PIRAT DROGOWY W BMW ZATRZYMANY NA UL. WYSPIAŃSKIEGO W MŁAWIE

Patrol ruchu drogowego zatrzymał pirata drogowego, kierującego bmw, który w centrum Mławy jechał z prędkością ponad 100 km/h. Jego „popisy” zarejestrowały kamery miejskiego monitoringu. Kierowca odpowie za wykroczenia drogowe przed sądem. Prawo jazdy już stracił.

W czwartek 16 grudnia wieczorem, patrol ruchu drogowego pełniący nadzór w centrum miasta, zauważył kierującego bmw, który z dużą prędkością jechał ul. Wyspiańskiego.

Urządzenie pomiarowe wskazało 104 km/h. Kierowca został natychmiast zatrzymany do kontroli. Piratem drogowym okazał się 19-letni mławianin.

Za przekroczenie prędkości o ponad 50 km/h w terenie



zabudowanym został ukarany mandatem w wysokości 500 zł oraz 10 punktami karnymi. Policjanci zatrzymali mu także uprawnienia do kierowania.

W trakcie kontroli technicznej pojazdu, okazało się, że auto wyposażone jest w przy-



ćmiane szyby, niezgodne z przepisami.

Kierowca otrzymał kolejny mandat w wysokości 500 zł. Okazało się ponadto, że monitoring miejski zarejestrował inne wykroczenia, popełniane przez kierowcę BMW w centrum miasta.

Postępowanie w tej sprawie prowadzi mławska komenda Policji, sprawa zostanie skierowana z wnioskiem o ukaranie do Sądu Rejonowego w Mławie.

Tego samego wieczoru, ten sam patrol ruchu drogowego zatrzymał innego pirata drogowego – tym razem na ul. Padlewskiego w Mławie.

Mieszkaniec Warszawy jechał audi z prędkością 109 km/h. Kontrola drogowa zakończyła się mandatem, punktami karnymi i utratą prawa jazdy.

Problem przekraczania dozwolonej prędkości na ul. Padlewskiego w Mławie zgłaszali m.in. użytkownicy Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa.

W tym miejscu można się zatem spodziewać wzmożonych kontroli drogowych.

Informacja KPP

OD ŁUPINY PO ORZECHU DO WALKMANA

Na przestrzeni niemal dwóch wieków zmieniła się nie tylko postać świętego Mikołaja, ale również to, co pozostawiał pod choinką... W XIX wieku były to chociażby sikawki ogniowe z blachy, w XX sterowane auta, a w XXI? Dziś ogranicza nas tylko portfel.

Pytań, kto przynosi prezenty, wydaje się dość oczywiste: Święty Mikołaj czy jak kto woli Santa Claus. W niektórych regionach Polski jest to Gwiazdor, a nawet samo Dzieciątko Jezus. Zatrzymajmy się jednak przy owym świętym... Dlaczego akurat on ma tę niewątpliwą przyjemność być, chyba najbardziej ulubionym świętym przez najmłodszych. Przynosi prezenty nie tylko w swoje imieniny — 6 grudnia, ale również w Wigilię Bożego Narodzenia.

Mikołaj, który ocalił dziewczęta

Żył na przełomie III i IV wieku na terenach dzisiejszej Turcji. Jego doczesne szczątki znajdują się we włoskim Bari, gdzie zostały wykradzione w XI wieku. To cena jego wielkiej popularności, zarówno we Wschodnim, jak i Zachodnim Kościele. Krąży o nim liczne legendy, m.in. ta, że zaraz po narodzinach stanął o własnych siłach i modlitwą wyraził wdzięczność Bogu za przyjście na świat. Musiał odznaczać się również siłą charakteru, bo w piątki pościł, odmawiając... ssania piersi matki.

Dorośli, nie zawsze miał być taki dobroduszy, jak go przedstawiają artyści. Ponoć podczas Soboru w Nicei wymierzył policzek heretyckiemu Ariuszowi.

Skąd właściwie wzięło się jego rozdawnictwo prezentów?

Historia wcale nie była taka delikatna. Jedna z legend opowiada, jak, idąc ulicą, usłyszał narzekania ojca trzech córek, który z braku posagu, chciał je oddać do... domu publicznego! Dobroduszy Mikołaj nie miał zamiaru pozostawić bezbronnych dziewcząt w tak patowej sytuacji. Przez okno zaczął wrzucać sakiewki z pieniędzmi, ratując z opresji wszystkie dziewczęta. Tyle legenda.

Dziś święty rozdaje prezenty wszystkim, bez reguły. Początkowo, zgodnie z tradycją, przybywał z prezentami z południa, ale już od XIX wieku przyjeżdżał z północy saniami zaprzęgniętymi w renifery. Zmienił się również jego wizerunek. Rubaszny starzec z brodą i czapką elfa miał pojawić się podczas wojny secesyjnej, w latach 60. XIX wieku, rozdając prezenty żołnierzom.



Kartka świąteczna z lat 30.



Ogłoszenie o wizycie mikołaja w przedwojennej prasie

Huzar i żelazko do prasowania

Jakie prezenty znajdowano w polskich domach w XIX wieku? Zależało to od zasobności portfela i zapewne bogatego mieszczanina stać było na więcej, niż niejednego chłopca. Nie mniej jednak, dziś możemy zajrzeć chociażby do pozostawionych cenników zabawek i dowiedzieć się, co takiego wręczano na gwiazdkę? Jeden z nich został przygotowany w 1850 roku przez fabrykę Mintera, która mieściła się na rogu

ulicy Świętokrzyskiej i Wareckiej w Warszawie. Oferowano „graciki z kości”, do których zaliczano m.in. kołowrotki i krzesła oraz gry towarzyskie, m.in. warcaby, szachy czy kabałę. Były oczywiście żołnierzyki: huzarzy, pancerni kirasjerzy, Kozacy, Turcy. Do tego armata z jaszczkiem oraz wóz amunicyjny.

Dziś powiedzielibyśmy wóz strażacki, a wówczas oferowano dzieciom „sikawkę ogniową z blachy” i oczywiście zdobywaną coraz coraz większą popularność — kolejkę żelazną.

Dziewczynki z kolei dostawały formy do babek, klateczki, koszyczki, lusterka, toaletki, żelazka do prasowania. Była też dama modna z tektury do przebrania. Dla wszystkich bez różnicy — zwierzęta metalowe dęte w kilkunastu gatunkach: baranki, gąski, jelenie, kaczki, mopsy, wyżły, a nawet słonie i żyrafy. Żeby nie było, że dzieci miały siedzieć w domu. Można było zakupić również gry połączone z ruchem: kulobierze, strzelanie z łuku i zdobycie wieży.

Co ciekawe, popularnością cieszył się Napoleon, mimo że z kart historii odszedł kilka dekad wcześniej. Oferowano więc grę przygotowaną na podstawie jego życia, można było również przypasać mu odpowiednie ubranie. Wśród oferty znajdował się także tajemniczy „obrzęd pogrzebowy zwłok Napoleona”.

Przesyłka z opłatkiem

W XIX wieku nie brakowało gier edukacyjnych ułatwiających poznanie liter czy zabaw liczbowych oraz lamigłówek. Nie wszystkie dzieci mogły jednak cieszyć się kupionymi zabawkami. Radziły więc sobie, jak mogły, wykonując je chociażby z łupin po orzechach. Wskazówki, jak zrobić takie zabawki dawano w czasopiśmie dla najmłodszych, np. w „Małym światku” z 1900 roku. Pożłaczane orzechy włoskie często były wieszane na choince, więc nie trudno było je zdobyć.

Wykonywano wydające dźwięki turkawki, członka z masztami, armatki podrzucające kulki, żółwie oraz mini gitary.

Pomocne w własnoręcznym wykonaniu ruchomych zabawek były sprzedawane broszury z planszami zwane „bazarami zabawek”. W ten sposób można było stworzyć swój własny świat: grajków, powozów z końmi oraz barwnych postaci sprzed wieków.

Co dziś wydawałoby się listą zakupów związaną z podstawowymi potrzebami, przed wiekiem, a dokładnie w 1916 roku, stanowiło zawartość przesyłki „gwiazdkowej”. Bo co myśleć o szczoteczce do zębów, paście, chusteczkach do nosa czy mydle? Czy któreś z dzieci dziś ucieszyłyby się z takich „prezentów”?

Oprócz wspomnianych produktów w paczce, o której mówiła dołączona etykieta, znalazły się opłatki, słodycze, przybory do szycia, onuczki, ciepłe skarpetki, rękawiczki oraz kominarki. Nie zabrakło też, ku pokrzepieniu serc, widokówek legionowych oraz broszurek.

Tęsknoty zza żelaznej kurtyny

Aby zobaczyć, jakie zabawki były dostępne w PRL-u, wystarczy wejść na pierwszą lepszą internetową platformę handlową. Zresztą wiele osób

zna je z autopsji. Co można było więc nabyć? Od plastikowych żołnierzyków, przez korkowce, po auta zdalnie sterowane... Zdalnie sterowane to chyba zbyt wiele powiedziane. Polonezem, sztandarowym autem PRL-u, chłopcy mogli pojeździć po pokoju, ale na „przewodzie”.

Klocki LEGO lub lalkę Barbie można było kupić, ale za dewizy w Peweksie. W latach 80. ubiegłego wieku na Zachodzie dzieci otrzymywały pod choinkę komputerową grę nintendo, gdzie mogły wcielić się w najsłynniejszych chyba hydraulików — Mario i Luigi, którzy jako włoscy emigranci mieszkali i pracowali na Brooklynie.

A w Polsce?

U nas na bazarach furorę robiła sprowadzana z ZSRR elektroniczna gra „jajeczka”, w której bohaterami byli, ajakże, wilk i zając. Gwoli wyjaśnienia, owe jajeczka łapał do koszyczka wilk.

Dziś w modzie są tablety, a przed kilkudziesięciu laty dzieci w Polsce cieszyły się z projektorów o wdzięcznych nazwach „Bajka”, a później „Ania”. Niewątpliwym ich plusem była interakcja dzieci z rodzicami, którzy czytali teksty na przesuwających się slajdach. Co jeszcze można było otrzymać pod choinkę? Napędzanego siłą mięśni fiata 125p, radiomagnetofon grundig lub walkmana na kasety magnetofonowe, z którym można było paradować po ulicy.

O co możemy poprosić mikołaja? Ogranicza nas tylko portfel, bo chyba już nie fantazja. Podwodna kolacja, lot balonem, jazda monster truckiem czy ferrari to już nie jakieś fanaberie. I pomyśleć, że przed kilkudziesięciu laty dzieci w PRL-u dostawały pod choinkę wyroby czekoladopodobne.

Wojciech Kosiewicz

W połowie XIX wieku nie brakowało oferty podarunkowej dla dorosłych. Można więc było przebrać w „biustach” lub medalionach sławnych ludzi, katamarzach, maszynkach do rozciągania rękawiczek, piórnikach, przyciskach do papieru, termometrach biurkowych, lampkach do pracy, serwisach do kawy i herbaty

ZWYCZAJE ŚWIĄTECZNE W DAWNYCH WIEKACH

Boże Narodzenie jest drugim co do ważności świętem po Wielkanocy, obchodzonym w dniach 24 i 25 grudnia. Świętowanie Narodzenia Pańskiego rozpoczyna się po zmroku 24 grudnia w Wigilię Bożego Narodzenia, kiedy na niebie widoczna jest pierwsza gwiazda.

Boże Narodzenie w tradycji ludowej nazywano „Godami” – od święta godowego lub tzw. szczodrych godów. Gody pogańscy Słowianie obchodzili w związku z przesileniem zimowym, rozpoczynającym nowy rok słoneczny.

Głównym świętem była niedziela

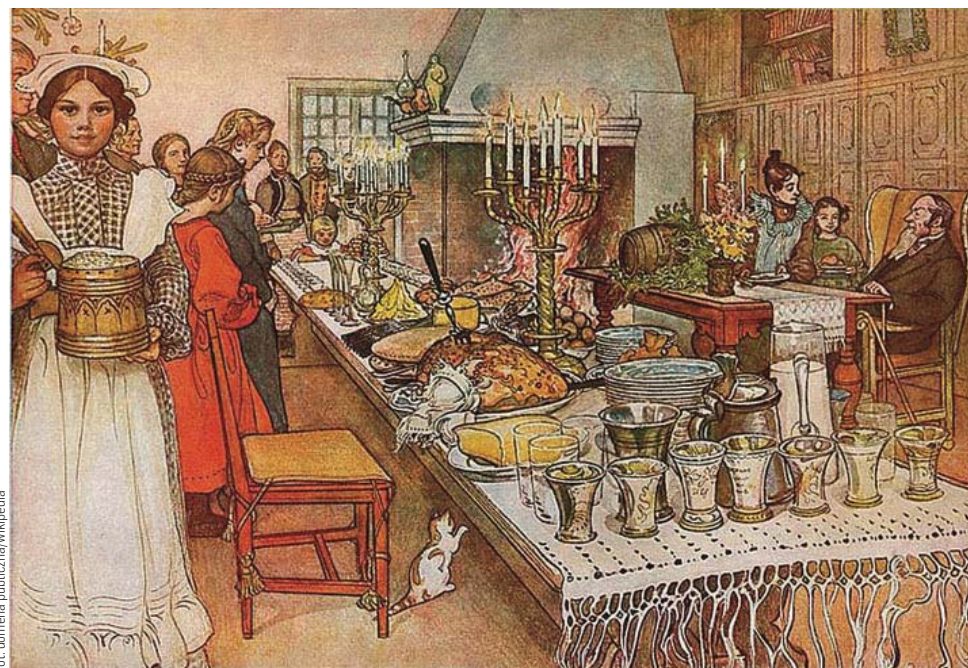
Kiedy zostało ustanowione święto upamiętniające narodzenie Jezusa Chrystusa. Określenie czasu powstania święta narodzin Chrystusa i umieszczenia go w kalendarzu liturgicznym, jest ciągle kwestią otwartą i dyskutowaną przez uczonych, zajmujących się tą problematyką. W oparciu o dostępne źródła prawdopodobnie święto wprowadzono w Rzymie w IV lub jeszcze pod koniec III wieku naszej ery.

Przez pierwsze trzy wieki istnienia chrześcijaństwa, według nauczania Kościoła powszechnego, pierwszym i głównym świętem była niedziela, jako wspomnienie misterium paschalnego.

Od II wieku obchodzono święto poświęcone śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa – Wielkanoc. Boże Narodzenie jako święto zaczęto obchodzić w połowie IV wieku. Potwierdza to wzmianka o publicznej celebracji, znajdującą się w dziele Chronograf z 354 roku.

Nie jest wykluczone, że święto Bożego Narodzenia zostało wprowadzone przez Kościół po zwycięstwie cesarza Konstantyna Wielkiego nad Maksencjuszem w 312 roku lub nad Licyniuszem w 324 roku.

Liturgiczne obchodzenie święta Bożego Narodzenia ugruntowało się po przyjęciu dogmatu o bóstwie Jezusa Chrystusa, ogłoszonego przez sobór nicejski w 325 roku. Szybko rozprzestrzeniło się w cesarstwie zachodnim. Również szybko celebracja tego święta została zaakceptowana w cesarstwie wschodnim.



Wigilia (akwarela, Carl Larsson, 1904)

Święta zaczynają się Wigilią

Święta Bożego Narodzenia zaczynają się od dnia poprzedzającego, czyli od Wigilii, zwanej popularnie w Polsce Gwiazdką. W dniu tym, zgodnie z tradycją, obowiązuje post jakościowy, czyli bezmięsny, a nawet w niektórych rejonach ścisły. Punktem kulminacyjnym Wigilii jest uroczysta kolacja, zaczynająca się po pojawieniu się na niebie pierwszej gwiazdki.

Nim jednak do tego doszło przez 4 tygodnie obowiązywał adwent, czyli czas oczekiwania na ponowne przyjście Chrystusa, spokoju, ciszy, postu i nabożeństwa.

Jak podaje Jan Stanisław Bystroń w obyczajach staropolskich w XVI i XVIII wieku: „Gwarne zazwyczaj życie domowe i sąsiedzkie stawalo się na przeciąg kilku tygodni przyciszone, poważne, bardziej niż zazwyczaj pobożne. Zbliżały się wielkie święta godne, których należało oczekiwać w skupieniu i modlitwie; Kościół katolicki nakładał długie posty. Zresztą sama przyroda zdawała się narzucać ów okres spokoju i oczekiwania. W okresie



Pierwsza gwiazdka (obraz olejny, Tadeusz Popiel, ok. 1913)

tym praca w gospodarstwie skupiała się przede wszystkim w obrębie czterech ścian domu.

Wigilia Bożego Narodzenia była wielką uroczystością – napisał we wspomnieniach Julian Ursyn Niemcewicz: „Dnia tego po całej może Polsce był obiad. Trzy zupy, migdałowa z rodzynkami, barszcz z uszkami, grzybami i śledziem, kaucja dla służących, krążki z chrzanem, karp do podlewy, szczupak z szafranem, placuszki z makiem i miodem, okonie z posiekanymi jajami i oliwą itd. Obrus koniecznie musiał być na sianie, w czterech kątach izby jadalnej stały cztery сноpy jakiegoś nie zmlóconego zboża”.

Gospodarz żegnał krzyżem opłatek

Po ukazaniu się pierwszej gwiazdki zaczynano uroczystą wieczerzę. Czy to w dworach szlacheckich, czy wiejskich chałupach, wszyscy uczestnicy kłękali i odmawiali modlitwę „Ojcze Nasz” i „Zdrowaś Maryjo”.

Po modlitwie gospodarz, jako głowa rodziny żegnał krzyżem opłatek i z żoną podchodzili z nim składać sobie życzenia, nawet przełamywali się ze służbą, mówiąc tradycyjną formułkę, jak zaklęcie „Bodajbyśmy na przyszły rok łamali go z sobą”.

W Polsce, ale również w Czechach i na Ukrainie wierzono, że w dzień wigilijny występują zjawiska nadprzyrodzone. Na wsiach kultywowano zwyczaj „uczutowania ze zmarłymi”.

W okolicach Jarosławia gospodynie po Wigilii sprzątały niedojedzone potrawy dla bydła, albo zostawiały je przez trzy dni i noc na stole, by duchy nieboszczyków, które w święta Bożego Narodzenia odwiedzają domy, miały się czym pożywić.

Powszechnie wierzono, że i zwierzęta biorą udział w uczcie wigilijnej, wynoszono więc resztki jedzenia z kolacji wigilijnej i zanoszono do stajni i obór.

Do uczutowania wigilijnego zapraszano również dziką

zwierzyń, wilki z lasu, jelenie i sarny a nawet wróble.

Wynoszono przed dom niektóre potrawy i rzucano przed siebie. W Wielkopolsce, na wsiach wieczór wigilijny, gospodarze wychodzili przed domy i rzucali groch o ścianę wołając „wilku, wilku chodź do grochy; jak nie przyjdiesz, to nie przychodź aż do siego roku”.

W niektórych regionach na Wigilię zapraszano także mróz. Tak więc starano się, żeby w tym dniu nikogo nie pominąć. Wierzono bowiem, że jest to dzień nadzwyczajny, że cała przyroda odczuwa przyjście na świat Zbawiciela.

Powszechna była wiara, że w dniu wigilijnym zwierzęta między sobą mówią ludzkim głosem, że woda zmienia się w wino, a wróżby stawiane w tym dniu sprawdzają się.

Choinka w okresie staropolskim nie była znana

Wigilia była nie tylko dniem, w którym przenikał się świat zmarłych ze światem żywych, ale też czasem radosnym, dniem w którym głównie młodzież platała figle. Na wsiach już od samego rana parobkowie chowali gospodarzom różne przedmioty i narzędzia, wieczorami wynoszono wozy, zatykano kominy.

Z radosnym obchodzeniem Wigilii było związane tzw. koledowanie. Po uczcie wigilijnej do domów i chałup przychodzili kolednicy z życzeniami pomyślności w nowym roku.

Przebierano się głównie za postacie nawiązujące do tradycji biblijnej: za Trzech Króli lub króla Heroda, ale również za diabły, dziadów, Cyganów i Żydów.

Na wsiach we wschodniej Polsce istniał zwyczaj obdarowywania spotkanych po drodze biedaków.

W okresie staropolskim nie była znana, powszechnie używana dzisiaj choinka przystrojona w różne ozdoby. Zwyczaj ustawiania drzewka w pokoju przyjął się na początku XIX wieku i to tylko w środowisku mieszczańskim i inteligentckim pochodzenia niemieckiego, przeważnie wśród ewangelików.

Zwyczaj ten został powszechnie zaakceptowany pod koniec wieku XIX i przetrwał do dnia dzisiejszego. Bez choinki święta Bożego Narodzenia trudno sobie wyobrazić.

Dni świąteczne przeznaczone były na towarzyskie zabawy i uczowanie, a świętowano je hucznie, żarłocznie i głośno.

W czasie świąt obdarowywano się prezentami. Cytowany wcześniej Jan Stanisław Bystron tak wyjaśniał pochodzenie kolędy: „Rozsyłano też w ten dzień dary, co potem na Wilie lub na Nowy Rok przeszło; nazywano to kolędą. Jedni dary rozsyłali, inni znów przymawiali się o nie; weszło w zwyczaj, że parobcy wiejscy, organiści, bakałarze bardzo powszechnie także i księża chodzili od chaty do chaty, poczynając, rzecz prosta od dworu, izbierali kolędę. Młodzież wiejska śpiewała przy tym pieśni, zazwyczaj stare, często mało już zrozumiałe, ale oprócz nich śpiewała też wierszowane życzenie pod adresem poszczególnych członków rodziny; księża i klechy zbierali ową kolędę jako rodzaj zwyczajowego podatku. Nie brakło przy tym scen gorszących; zdarzało się nieraz, że taka kolędująca kompania parobków terroryzowała gospodarzy, wywołując spory i bójkę”.

Tłumne, gwarne i wesole nabożeństwa

Święta Bożego Narodzenia nie mogły obejść się bez uczestniczenia w nabożeństwie. W tym dniu nabożeństwa były: „tłumne, gwarne i wesole; pobożni śpiewali kolędy, a ksiądz w kazaniu rozrzucał barokowo-fikcyjną pomysłowość, przemawiał wzniośle i rubasznie, zabawiał i wzruszał. Przez czas pewien bawiono się wskazaniach słownym rozdawaniem kolędy, co w drugiej połowie XVIII wieku stało się staromodnym” - napisał Jan Stanisław Bystron.

Warszawska gazeta „Monitor” z 1773 roku tak o kolędzie pisała: „Kolędy w kościele już na kazaniach nie rozdają, co przedtem rzecz arcy miła była, kiedy to dowcipnie temu piełuszki, temu żłobek, temu stajenkę na kolędę dawano”.

Wynikało z tego, że kolędy były na początku słowne i przekazywane na kazaniach w kościołach, a potem jako prezenty, przekazywane znajomym, jak również kolędnikom, chodzącym po dworach i wiejskich chałupach.

Pierwszy dzień dla św. Szczepana

Drugi dzień świąt poświęcony był pierwszemu męczennikowi



Kartki świąteczne ze zbiorów Dariusza Andrzejewskiego

kowi za wiarę chrześcijańską – św. Szczepanowi. Związany był ze zwyczajem obsypywania się wzajemnie owsem. Zazwyczaj przed kościołem, ale też w jego wnętrzu.

Jak napisał ks. Jędrzej Kitowicz w „Opisie obyczajów za panowania Augusta III” zwyczaj ten na Rusi przybrał wyjątkowe rozmiary: „że sypano na księdza owies, a on go potem zbierał jako swoją własność, zdarzało się jednak, że czasem i czymś twardszym dostał, gdy miał niechętnych lub nierozsądnych parafian”.

Owies był w kościołach święcony, ponieważ miał tę własność, że rosnąc na polu każde ziarno mogło być widziane oddzielnie. Porównywano jego ziarno do cnót św. Szczepana.

Poświęcone ziarno owsa używano następnie do siewu i dodawano do karmy bydłu. Wierzono, że będą się zdrowo chowały i plony będą obfite.

Nieodzownym elementem świąt Bożego Narodzenia były jasełka. Początkowo prawdopodobnie bernardyni wystawiali w jednej z izb klasztornych kołyskę z dzieciątkiem, przystrojona kwiatami przy której śpiewano pieśni. Zwyczaj ten został przeniesiony do kościołów i jest obecny do dzisiaj.

Ksiądz Jędrzej Kitowicz o jasełkach tak napisał: „Mamy wiadomość z Ewangelii, że Chrystus, narodzony w stajni, złożony był praesepio. Praesepio znaczy w polskiej mowie żłób. Jasła zaś zowią się zagrody pod żłobem, gdzie słomę na pościel pod konie służący kładą; mówią się też jasła, kiedy w oborach, w których bydło stawia, nie masz żłobów, tylko w takie zagrody, z deseczek zrobione, kładą dla bydła słomę i sypią sieczkę. Ten co pierwszy jasełka wymyślił, o których niżej będę pisał, rozumiał, że żłób i jasła są imiona jedną rzecz znaczące, tę samą, co słowo łacińskie traespere, przeto lalkom swoim i fraszkom

dziecinny, którymi wyrażał Narodzenie Chrystusowe, nadał imię jasełka. Które kiedy nastąpi do Polski, nie wiem, jak jednak pamięcią zasięgam, we wszystkich kościołach były używane; obchodzono je tak jak groby wielkopiątkowe, lubo mało co ludzie stateczni, tylko najwięcej matki, mamki i piastunki z dziećmi, studenci z dyrektorami i młodzież dorosłejsze obojętnej płci, pospólstwo zaś drobne niemal wszystko”.

Jak wyglądały jasełka w okresie staropolskim?

Ksiądz Jędrzej Kitowicz bardzo szczegółowo i plastycznie je opisał: „Pomienione jasełka były to nieruchomości małe, ustawione w jakimś kącie kościoła, a czasem zajmujące cały ołtarz niżej i wyżej po bokach, tylko jedną mniejszą ołtarzową nie zaprzętnioną sobą nie zastawiając do odprawiania mszy świętej wolną.

Była to w środku szopka mała na czterech słupkach, daszek słomiany mająca, wielkości na wszerz, dłuż i na wyż łokciowej; pod tą szopą zrobiony był żłobek, a czasem kolebka wielkości ćwierćłokciowej; w tej lub w tym osóbką Pana Jezusa z wosku albo z papieru klejonego. Przy żłobku z jednej strony wół i osioł z takiejże materii jak i osóbką Pana Jezusa ulane lub utworzone, kłęczące i puchaniem swoim Dziecię Jezusa ogrzewające, z drugiej strony Maria i Józef stojący przy kolebce w postaci nachylonej, afekt natężonego kochania i podziwiania wyrażający. Toż dopiero w niej jakiejś odległości jeden od drugiego pasterze padający na kolana przed narodzoną Dzieciną, ofiarujące mu dary swoje: ten garnuszek masła, ów syrek, inny baranka, inny koźle; dalej za szopą po obu stronach pastuszkowie i wieśniacy”.

Symbol Bożego Narodzenia

Większość zwyczajów związanych z obchodzeniem świąt Bożego Narodzenia przesta-



ła być obecna, albo pozostała w zmienionym charakterze. Dziś już nikomu nie przyszłoby do głowy obsypywać księdza owsem, kolędę odprawiają duchowni jako wizytę domową, a malowanie okiem farbą, i różne inne psoty, jeszcze pięćdziesiąt lat temu obecne, zaniknęły.

Warto w związku z tym przypomnieć symbolikę niektórych przedmiotów, związanych ze świętami Bożego Narodzenia:

Choinka – symbolizuje życie i witalność. Zwyczaj ubierania choinki przybył z Niemiec.

Gwiazdka – symbolizuje narodzenie Jezusa Chrystusa. Uważano dawniej, że zawsze pokazuje drogę do domu; według legendy pokazała drogę Trzem Królom.

Sianko – potożone pod obrusem symbolizuje ubóstwo i żłobek, w którym urodził się Jezus.

Świeca – jest znakiem zaproszenia Maryi i Józefa, żeby Jezus mógł się także narodzić w naszym domu.

Prezenty – Jezus jest darem Bożym. Prezenty w dniu Bożego Narodzenia symbolizują idee dawania. Jest to nawiązanie do darów złożonych przez Trzech Króli.

Jemiola – uznawana jest za symbol ponownych narodzin życia duszy i po śmierci ciała. Zawieszona nad stołem wigilijnym miała chronić przed złymi mocami.

Anielskie włosy – symbolizowały istoty opiekujące się domem i domownikami.

Podłaźniczka – wierzchołek sosny lub świerku przytwierdzony do sufitu przystrojony ozdobami miał zapewnić zdrowie i uchronić domowników od nieszczęść, a pannom zapewnić szybkie i szczęśliwe małżeństwo.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

REKLAMA

Wesołych Świąt

Życzymy, by przeżywanie tego radosnego święta pozwoliło na refleksję nad znaczeniem Narodzenia Bożej Dzieciny.

W tej świątecznej atmosferze życzymy

Członkom Naszej Społeczności

wszystkiego najlepszego.

Wójt Gminy Wiśniewo
Grzegorz Woźniak

Przewodnicząca Rady Gminy
Iwona Zabuska

JAK MAKIEM ZASIAŁ...!

MAK — TO NIE JEST JAKAŚ TAKA SOBIE ROŚLINKA PIERWSZA Z BRZEGU. JAKO ROŚLINA UPRAWNA TOWARZYSZY LUDZKOŚCI OD JAKICHŚ 5-6 TYSIĘCY LAT.

Już starożytni wierzyli w wartości odżywcze maku, ale i te lecznicze, w tym przede wszystkim usypiające. Był też symbolem śmierci i w mitologii greckiej wiązano go i z Morfeuszem, bogiem i uosobieniem marzeń sennych, oraz Demeter, boginią ziemi. Grecy wierzyli ponadto, że rośnie nad brzegami rzeki zapomnienia Lete — granicy między krainą życia i wiecznego snu. Słowianie też nie byli gorsi: w ich tradycji ludowej mak również był rośliną, która pozwalała przekraczać granicę między życiem i śmiercią. Stąd bardzo długo kluski, makuchy i inne potrawy z jego dodatkiem spożywano w czasie styp pogrzebowych oraz chrztu obywatelskiego.

Na Rusi ziarna maku wkładano do kieszeni zmarłych i obsypywano groby tych, których podejrzewano o wampiryzm. Obsiana makiem granica pola miała z kolei zabezpieczać gospodarstwo przed zarazą. Ale na Żmudzi, w Kurlandii i na Litwie był mak także symbolem płodności: na weselu usta panny młodej smarowano miodem, by była słodka i uległa, a następnie obsypywano ją owsem, jęczmieniem, bobem i makiem i wypowiadano zaklęcie: będziesz li wierną mężowi i dobrą gospodynią, nie uczujesz niedostatku i obfitości doznasz.

Już starożytni wiedzieli, że mak to nie tylko dodatek do potraw, lecz także baza do produkcji narkotyków. Leki o działaniu uspokajającym produkuje się z niego zresztą do dziś. Jest zatem składnikiem morfiny i kodeiny. Ale mak zadziała jak narkotyki

sam z siebie, jeśli zjemy go w większych ilościach. Jak wiele innych roślin, ma swoje odmiany. Najbardziej znany jest niebieski, wykorzystywany w kuchni, choćby na makowce. Rzadsza odmiana maku ma kolor biały — jest też delikatniejsza w smaku i bez niej nie ma słynnych rogalików marcińskich.

MAK TO BOGACTWO WITAMIN ROZPUSZCZALNYCH W TŁUSZCZACH: A, D, E. SPORO W NIM TEŻ WITAMINY C. JEST DOSKONAŁYM ŹRÓDŁEM WAPNIA: W 100 G ZNAJDUJE SIĘ GO AŻ 1266 MG — TAKA PORCJA POKRYWA 140 PROC. DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA ORGANIZMU NA TEN PIERWIASTEK.

Mak zawiera także dużo magnezu (458 mg na 100 g), potasu (963 mg), żelaza (8,1 mg), a także miedzi, manganu, fosforu i cynku. Innymi słowy: jedna łyżka maku dostarczy nam tyle samo wapnia, co z pół szklanki mleka, i tyle samo żelaza, ile 100 g buraków. Nasiona maku zawierają także chrom, niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a bardzo rzadko spotykany w produktach spożywczych.

MAK TO TEŻ SKARBNIKA WIELONIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH: ZAWIERA ICH AŻ 25 PROC. TYLE SAMO W NIM WĘGLOWODANÓW I SPORO, BO 20 PROC. BIAŁKA. WŚRÓD CUKRÓW PONAD 80 PROC. TO BŁONNIK POKARMOWY.

Dodatkowo zawarte w maku tłuszcze dostarczają fitosteroli. Z tej obecności wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i fitosteroli wynika obniżanie poziomu całkowitego cholesterolu i podwyższanie stężenia frakcji HDL. Dodatkowo błonnik pokarmowy, wiążąc cholesterol — ogranicza jego wchłanianie do krwi i w efekcie może



Fot. Pibabay

działać przeciwniażdżycowo. Mak może hamować rozwój nowotworu wątroby.

Makowe ziarenka zawierają również śladowe ilości salicylanów i dlatego uważa się je za produkt bezpieczny do spożycia na tzw. niskosalicylanowej diecie aspirynowej, którą zaleca się przede wszystkim osobom uczulonym na aspirynę.

Z niebieskich ziaren maku wytłacza się na zimno olej makowy, który ma delikatny, lekko orzechowy smak, reguluje pracę nerek i wątroby, a także przyspiesza gojenie się ran. Znów: wszystko przez nienasycone kwasy tłuszczowe, głównie

te z grupy omega-6, przede wszystkim kwas linolowy (70 proc.), które korzystnie wpływają także na pracę serca i pomagają przywrócić równowagę pomiędzy tzw. dobrym (HDL) i złym (LDL) cholesterolem. Zatem od dziś można spokojnie dodawać go do sałatek, bo najlepiej spożywać go na zimno — tylko wtedy nie traci swych cennych właściwości. Trzeba tylko pamiętać o odpowiednich proporcjach kwasów omega-6 i omega-3 w diecie, najlepiej 5:1. W czasie świątecznych posiłków jemy dużo ryb, oleju lnianego i orzechów włoskich — czyli bardzo

bogatych źródeł kwasów omega-3, dlatego proporcje obu kwasów układają się korzystnie. Jednak po świętach mak i olej makowy najlepiej spożywać w umiarkowanych ilościach.

OLEJ MAKOWY TO TEŻ NATURALNY KOSMETYK. ZEWNĘTRZNIE UŻYWA SIĘ GO PRZED WSZYSTKIM DO PIELĘGNACJI SKÓRY, JAKO ŚRODKA NATŁUSZCZAJĄCEGO I ŁAGODZĄCEGO STANY ZAPALNE.

Można go również wykorzystać jako regenerującą odżywkę bądź płukanek do zniszczonych włosów.

Kalorie

Choć mak korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, a ten proces jest nader pożądanym w trakcie odchudzania — osobom na diecie nie bardzo go polecam. Wszystko przez fakt, że niemal połowa składu nasion maku to tłuszcz, stąd bardzo wysoka kaloryczność maku: w 100 g maku jest aż 478 kcal.

WIADOMO, ŻE W MAKU JEST OPIUM, A JEGO SKŁADOWĄ JEST MORFINA. TYLE, ŻE W NIEBIESKIEJ, NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANEJ W KUCHNI ODMIANIE MAKU JEGO ILOŚĆ JEST TAK ZNIKOMA, W ŻADEN SPOSÓB NIE WPŁYNIE NA NASZE ZDROWIE, A NAWET SAMOPOCZUCIE.

Inna rzecz, że mak może powodować interakcje z lekami. Ktokolwiek przyjmuje więc, zwłaszcza regularnie, jakieś leki — planowane większe dawki spożycia maku powinien konsultować z lekarzem.

Jeszcze inną kwestią jest spożywanie maku przez dzieci. Specjaliści uważają, że można podawać go dzieciom już od drugiego roku życia.

Magdalena Maria Bukowiecka



Trudno wyobrazić sobie Święta Bożego Narodzenia bez makowych specjałów. Jest wśród nich i makowiec na kruchym cieście, i strucla na cieście krucho-drożdżowym. Wigilijną wieczórę mogą oświetlać makielki, kutia, łazanki z makiem czy łamańce, które obok maku w swoim składzie zawierają orzechy, migdały, rodzynki i miód tworząc przepyszne kompozycje. Jedynym ograniczeniem jest wartość kaloryczna, gdyż: makowiec to 350 kcal w 100 g, czyli w jednym kawałku strucla z masą makową to 144 kcal w 40g, czyli w jednym plasterku kutia 250 kcal/100 g.

NARODZINY JEZUSA, TAK PO LUDZKU

W starożytności i średniowieczu Narodziny Jezusa oraz towarzyszącej mu Maryi przedstawiano dość realistycznie. Ta, będąc kobietą w połogu, leżała odpoczywając i jednocześnie doglądając Syna. Pierwszą kąpielą Jezusa zajmowały się akuszerki.

Jeden z najstarszych wizerunków Maryi z Dzieciątkiem został przedstawiony na sarkofagu z III wieku. Ukazuje biblijną scenę pokłonu Trzech Króli. Rzadkie początkowo wizerunki stały się jednymi z najpopularniejszych motywów w sztuce chrześcijańskiej. O ile w pierwszych wiekach przedstawiano obrazy oparte na Piśmie Świętym, to później zaczęły pojawiać się sceny nie mające oparcia w literaturze. Tak było chociażby z „pierwszą kąpielą” małego Jezusa...

Jak pisze historyk sztuki, Krystyna Kibish-Ożarowska, w swoim przewodniku po sztuce religijnej, wydarzenie narodzin w starożytności i jeszcze w średniowieczu traktowano tak dalece po ludzku, że na przedstawionych wizerunkach często nie brakuje akuszerki kąpiących Jezusa. Dzieciatko stoi w wazie, albo też jest trzymane na kolanach przez jedną z kobiet, druga zaś nalewa wodę do naczynia. Jeżeli jest kąpiel, to musi być ułożenie do łóżka i akuszerki.

W APOKRYFACH
OPISANA JEST SCENA
O DWÓCH: ZELOMI ORAZ
SALOME. ZELOMI MIAŁA
WYKRZYKNAĆ: DZIEWICA
POCZĘŁA, DZIEWICA
URODZIŁA I DZIEWICĄ
ZOSTAŁA! SALOME Z KOLEI,
NICZYM NIEWIERNY
TOMASZ, MIAŁA WYCIĄGNAĆ
DŁOŃ, ABY SIĘ O TYM
PRZEKONAĆ... DŁOŃ
NAJPIERW USCHŁA LECZ
PO DOTKNIĘCIU PIELUSZEK
- ZA RADĄ ANIOŁA -
CUDOWNIE WYZDROWIAŁA.
NAJWAŻNIEJSZE, ŻE
SALOME UWIERZYŁA.

Ewa Tatar-Próchniak w artykule dotyczącym postaci dziecięcego Chrystusa w sztuce wczesnochrześcijańskiej pisze, że jednym z pierwszych i najciekawszych przedstawień małego Chrystusa jest pochodzące z III wieku



Ikona Matki Bożej „Karmiąca Mlekiem”. Ikona znajdowała się pierwotnie w Ławrze św. Sawy Uświęconego w okolicach Jerozolimy

wyobrażenie Maryi z Dzieciątkiem, które znajduje się w rzymskich katakumbach Priscylli: „Jedyny w swoim rodzaju i właściwie niespotykany przez kilka następnych wieków jest sposób ukazania Dzieciątka: maleńkie niemowlę tuli się do matki, odwracając ku widzowi twarz o ciemnych, bystrych oczach. Zarówno modelunek ciała, jak i nieznaczny ruch dziecka nadają postaci naturalny wygląd i prawdziwie dziecięcy wdzięk. Odzwierciedla się tu niewątpliwie wpływ sztuki antyku, która hołdowała zasadzie piękna i wierności prawdzie i w której dziecko ze swoim urokiem i świeżością zajmowało szczególne miejsce” — pisze historyk sztuki.

O ile u mistrzów renesansu Maryja siedząc czy kłęcząca przy żłóbku niejako adoruje narodzonego Zbawiciela, to w średniowieczu scenę Narodzenia przedstawiano inaczej. Najświętsza Panienka była ukazywana jak zwyczajna kobieta, która po połogu odpoczywa leżąc w łóżku. Scena mało realna, aby łóżko znalazło się w stajenke, niemniej taki wizerunek prezentują rzeźbione tympanony

katedr w Chartres czy Paryżu. W Chartres Matka Boża osłabiona bólami, z podpartą na dłoni głowie próbuje zerkać na Syna. W Paryżu, również z podpartą głową, patrzy z miłością na Jezusa dotykając jego ubranka. Nawet wół i osioł pozwalają sobie na większą poufalskość. Ten pierwszy podpira nosem poduszkę dzieciątka, a ten drugi skubie siano u jego nóżek.

NA WYOBRAŻENIE
NARODZIN JEZUSA
W KOLEJNYCH WIEKACH
WPŁYNAŁ SOBÓR
TRYDENCKI Z XVI WIEKU.
JEGO UCZESTNICY
OPOWIEDZIELI SIĘ PRZECIW
MALOWANIU BOŻEJ
RODZICIELKI W ŁÓŻKU,
CO SUGEROWAŁOBY, ŻE
RODZIŁA W CIERPIENIACH.

Przedstawianie miało od-tąd opierać się na księgach kanonicznych, czyli zatwierdzonych przez Kościół, stąd zaprzestano również malowania kąpeli Dzieciątka.

Zanim Maryja jednak „po-wiła dzieciątko” musiała być brzemienna. Wyjątkowa figura Matki Bożej Brzemiennej znajduje się w Matemblewie na Pomorzu i przedstawia postać naturalnej wielkości. Powstała w drugiej połowie XVIII wieku, prawdopodobnie w którymś z warsztatów gdańskich mistrzów.

TWARZ MADONNY,
O PRZYMKNĘTYCH LEKKO
OCZACH, POGRĄŻONA
W ZAMYŚLENIU, OKOLONA
JEST KRÓTKIMI, BRĄZOWYMI
WŁOSAMI. STOJĄCA
BOSO POSTAĆ SUBTELNIE
PROMIENIUJE PIĘKNEM
MACIERZYŃSTWA...
POWSTANIE FIGURY WIĄŻE
SIĘ Z LEGENDĄ.

Pewien stolarz, w czasie srogiej zimy, wyruszył ze swojej wioski pieszo do odległego o dziesięć kilometrów Gdańska. Chciał sprowadzić lekarza dla oczekującej rozwiązania żony, której stan zdrowia znacznie się pogorszył. W trakcie tej wędrówki tracił stopniowo siły. Wówczas zaczął żarliwie modlić się, błagając Boga o ratunek dla siebie, swojej żony i jeszcze nienarodzonego dziecka.

Nagle pojawiła się przed nim oświeblona niezwykłym blaskiem piękna postać Brzemiennej Niewiasty. Usłyszał, że może spokojnie wracać do domu, bo żona już urodziła syna i czuje się dobrze. Stolarz zawrócił z drogi i ostatkiem sił dotarł do domu. O cudownym wydarzeniu opowiedział później cystersom w oliwskim opactwie. Zakonnicy postanowili upamiętnić to wydarzenie wystawiając kapliczkę.

Przenieśmy się jeszcze do Ziemi Świętej...

W PALESTYNIE, NA PUSTYNI
JUDZKIEJ ZNAJDUJE SIĘ
WYJĄTKOWE MIEJSCE
O NAZWIE MLECZNA
GROTA. TRADYCJA
MÓWI, ŻE W GROCIE TEJ
MARYJA MIAŁA KARMIC
JEZUSA. ZNAJDUJE SIĘ



Madonna z Lukki. Obraz niderlandzkiego malarza Jana van Eycka z około 1435-37

ONA NIEOPODAŁ GROTY
NARODZENIA. TO WŁAŚNIE
Z TEGO MIEJSCA, WEDLE
PODAŃ PALESTYŃSKICH,
MARYJA Z JÓZEFEM
MIELI WYBIERAĆ SIĘ DO
EGIPTU, ABY SKRYĆ SIĘ
PRZED ŻOŁNIERZAMI
HERODA. JÓZEF MIAŁ
PONAGLAĆ MARYJĘ, BO
NIEBEZPIECZEŃSTWO BYŁO
TUŻ TUŻ.

Maryja, karmiąc w pośpiechu, uroniła kilka kropel mleka na skałę, która się zabieliła.

Pątnicy przez wieki ściera-li ją na proszek, aby zabrać „relikwie” do miejscowości, z których przybywali. Stąd wiele jest miejsc w Europie, gdzie przechowywane są relikwie „mleka” Matki Bożej.

O potomstwo w Mlecznej Grocie modlą się zarówno chrześcijanie, jak i muzułmanie. Co ciekawe, do znaj-

dującej się tam kaplicy górale przywieźli kopię figury Matki Bożej Ludźmierskiej z Dzieciątkiem. Oryginał „Gaździny z Podhala” liczy sześć wieków i ma być odzwierciedleniem postaci, którą napotkał pewien węgierski kupiec i został dzięki niej cudownie ocalony, kiedy zagubił drogę.

W średniowieczu, do XVI-wieku i wspomnianego Soboru Trydenckiego nie brakowało wizerunków Matki Bożej Karmiącej przedstawianych przez różnych artystów. Maryję z Dzieciątkiem malował tak m.in. XV-wieczny niderlandzki artysta Hans Memling, znany z „Sądu Ostatecznego”, który znajduje się w Gdańsku oraz tworzący w tym samym okresie i również pochodzący z Niderlandów Jan van Eyck. Jego „Madonna z Lukki” o pogodnym wyrazie twarzy, kieruje wzrok ku nagiemu Dzieciątku, które również próbuje nawiązać kontakt z Matką. Maryja karmiąc Syna Człowieczego w naturalny sposób przytrzymuje swoją pierś.

Wojciech Kosiewicz

PRACA

BOSMANA do firmy czarterowej Wilkasy. 600-202-436

POSZUKUJĘ do pracy brukarza i pomocników z doświadczeniem, 690188885

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W NIEMCZACH, ZAROBKI DO 1800 EURO NETTO, PREMIA ŚWIĄTECZNA DO 300 EURO tel. 501-409-214

ZATRUDNIĘ operatora koparki JCB, spawacza gazowego, hydraulików. Tel. 602793456. Praca Giżycko

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

SPRZEDAM

DREWNO opałowe, Nidzica, 508-622-314

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

NML Sprzedam kosiarkę traktorek 7.500zł, organy Casio 660zł, pilarkę spalinową Alko 370zł, radio fabryczne Renault z pilotem 80zł, rowery elektryczne 1250zł, 509-347-713

NML Sprzedam maszynkę elektryczną do robienia papierosów, mało używana, stan idealny, 668-952-344

NML Sprzedam meble do przedpokoju, pokoju stołowego, łazienkowe, kuchenne, lodówkę, zamrażarkę, dwie piły, kosiarkę spalinową, kosę spalinową do ogrodu, telewizor (plazma), ceny do uzgodnienia, oraz wiele mebli oddam za darmo, 668-525-922

NML Sprzedam stół do jadalni oraz 6 krzesła, 531-613-534,

SPRZEDAM budy ocieplane, 502-536-287

SPRZEDAM świerk pospolity

srebrzysty na choinkę bożonarodzeniową, 729-925-951

SPRZEDAŻ mebli wypoczynkowych, Nidzica, 515-108-538

KUPIĘ

KUPIĘ zabawki z PRL-u, autka na kabel- fiat, polonez, 504-631-626

NIERUCHOMOŚCI

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

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

KUPIĘ kawalerkę w centrum Nidzicy, na parterze lub lp., 609-373-422

KUPIĘ M-2 lub M-3(na parterze lub lp) centrum Nidzicy, 693-535-634

KUPIĘ ZA GOTÓWKĘ- działkę, mieszkanie, nieruchomości. Może być do remontu lub zadłużona, **POMOGĘ** w spłacie długu. **ZAPŁACĘ** 4000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

KUPIĘ ziemię uprawną, 501-172-462

KUPIĘ ziemię uprawną (powiat mławski, powiat nidzicki), 501-172-462

MUSZAKI -sprzedam dom lub zamienię na mieszkanie Nidzicy., 667-767-583

NML Kupię działkę budowlaną w Skarlinie ok. 30 arów, 517-418-879.

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

NML Odstąpię kolejkę na zbudowanie drewnianego gotowego całorocznego domu pod klucz, 35m2, termin realizacji- czerwiec 2022r., 517-418-879,

NML Sprzedam działkę budowlaną o pow. 0,27ha, Mroczno- Piaski, 518-059-140

NML Sprzedam działkę inwestycyjną pod zabudowę wielomieszkaniową w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

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

NML Wydzierżawię budynek gospodarczy 27m x 11m, 10zł/m2, Małe Bałówki, 511-926-159

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście (wymagane szczepienie). 660-024-565.

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

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

SPRZEDAM mieszkanie M-5, 73m2, centrum Nidzicy, tanio, atrakcyjne, 609-373-422

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL; tel 503-103-703

WYNAJME mieszkanie 3-pokojowe, ul.Konopnickiej, Nidzica, 668-018-791

WYNAJME mieszkanie M2, 606-168-466

AUTO-MOTO

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

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-793

! Skup aut- całe, uszkodzone. Osobowe, dostawcze! 539-318-188

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

KUPIĘ Junaka, WFM, OSA, SHL, WSK, Simson, motorynka+ części., 504-631-626

LAWETA, wynajmę- transport. 602-592-793

NML Sprzedam Nissan Micra 1.2 benzyna 2009r., 139.000km, 3-drzwi, srebrny, 7.000zł oraz Hyundai i30 1.4 benzyna, 2009r., przegląd, OC do marca 2022r., 507-040-764

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

POMOC drogowa 24h. 602-592-793

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM Opel Astra 2,0, DTI, 2001r., , 697-816-337

SPRZEDAM Suzuki Grand Vitara XL7, 2.0 TDI, 2004, 4x4, srebrny, kontakt, 512-284-273

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

USŁUGI

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

! Remonty mieszkań, sufity napinane, płytki, dekoracje, malowanie, elewacje, itp. 790-727-016.

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

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

GLAZURA, terakota. Tel.885-505-570

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

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

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

REMONTY, wykończenia, podwykonawstwo, 731-662-038, 600-347-128.

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

SZYCIE kołder, 665-434-450

SZYCIE kołder, 665-434-450

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

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

TRANSPORT- „absolutnie tanio, przeprowadzka, noszenie. „ASTRA”, 504-229-798

GARAŻE Blaszane KOJCE dla Psów Bramy Garażowe Wiaty Kontenery

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

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

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

65210tr-A-P

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-229-798

TRANSPORT towarowy, faktura VAT. (87)428-77-47, 602-592-793

TYNKI maszynowe. 514-767-572

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

USŁUGI- remonty i wykończenia, 698-090-945

UTYLIZACJA, zdejmowanie azbestu. 514-767-572

WIZYTY Mikołaja, strój teatralny tel. 694-190-060

RÓŻNE

WYKONAM, schody, altanki, domki letniskowe, 500-077-522

NAUKA

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

ZWIERZĘTA

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

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 501-122-678

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

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

maszyny rolnicze

NML Sprzedam rozsiewacz Amazone 600-1000L, szerokość rozsiewu do 16m., oraz przyczepę do balotów dł.7m, szer.2,4m, 502-583-805

SPRZEDAM C360 z turem, zbiornik do mleka 500l., 89-626-20-57

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK I KUKURYDZY, PRZEWRAKARKI, BECZKOWOZY I INNE MASZYN, 608-279-110

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

KUPIĘ ZBOŻE. KAŻDY RODZAJ, MOŻE BYĆ GORSZEJ JAKOŚCI. PŁATNOŚĆ PO ZAŁADUNKU. TEL. 519-452-981

NML Kupię zboże paszowe, 696-021-937

NML Sprzedam marchew jadalną i odpadową, cena 50gr/kg, okolica Biskupca Pom., 607-952-325

inne

NML Sprzedam gospodarstwo (likwidacja) plus kombajn Karlik, kultywator 3 m., brona chwastownik, pompa hydrauliczna, opona 18,4/34, siłownik motowideł, piła tarczowa WON, koło kompletne 13-tki, 500 859 080,

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

ŚWIĘTA PACHNĄ ORZECHAMI

Od stuleci orzech — to był symbol szczęścia i mądrości. A dziś często wytyka im się kaloryczność, a zupełnie zapomina o bogactwie składników, które niezwykle pozytywnie wpływają na nasze zdrowie.

Choć sprawiedliwie przyznać trzeba, że faktycznie nie wszystkie orzechy prezentują te same właściwości i dlatego warto poznać dokładnie wszystkie gatunki, by świadomie zdecydować, które przyniosą nam najwięcej dobra i których najbardziej potrzebuje nasz organizm. Tym bardziej, że idą święta, a świąt bez orzechów po prostu nie ma!

Wiadomości ogólne

Zacznijmy zatem od tej nie-szczęsnej latki kaloryczności. Że tłuszcze i tłuste, że nie tylko ich nadmierne spożywanie, ale wręcz jeden niewinny orzeszek dziennie może całkowicie zniweczyć nasze wysiłki w utrzymywaniu smukłej i zgrabnej sylwetki. Bujda, bo tymczasem okazuje się, że odpowiednio dawkowane orzechy nie tylko nie dodają nadwagi, ale nawet sprzyjają wyszczupleniu sylwetki i pewnie dlatego dietetycy gotowi są iść na wojnę w obronie takich orzechów włoskich, laskowych czy migdałowych, bo twarde utrzymują, że to naprawdę pełnowartościowe pokarmy.

Można powiedzieć, że każdy orzech to niejako naturalny koncentrat. Podczas gdy 1 g pomidora to zaledwie 0,015 kcal — gram orzechów to średnio ok. 6 kilokalorii. Taki rezultat to zasługa wysokiej, niekiedy nawet 75-procentowej zawartości tłuszczu, ale pamiętajmy, że to ten pozytywny tłuszcz: bogaty w kwasy nienasycone, które obniżają z kolei stężenie złego cholesterolu. Ponoć, wedle najnowszych badań 4 orzechy włoskie dziennie spożywane systematycznie przez 3 tygodnie wystarczą, by zmniejszyć jego poziom. Nienasycone kwasy tłuszczowe to sprzymierzeńcy wszystkich spragnionych szczupłej sylwetki: ponieważ nasilają spalanie kalorii przez termogenezę (czyli, po naszymu, wytwarzanie ciepła), nawet o 10 proc. przyspieszają też tempo metabolizmu.

Indeks glikemiczny orzechów jest niski i średnio wynosi 15 — wyjątkiem jest kokos, którego indeks to 45. W połączeniu z wysoką zawartością białka ów indeks spr-



Fot. Pixabay

wia, że po zjedzeniu orzechów na długie godziny czujemy się nasyceni, co w konsekwencji wpływa na spadek spożycia kalorii przez resztę dnia.

Ponadto, już w latach 90. przeprowadzone zostały badania, które wykazały z kolei, że spożywanie porcji orzechów częściej niż raz w tygodniu zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Niewinne orzeszki mogą także uchronić przed niektórymi nowotworami. EPIC, czyli Europejskie Studium Zależności Między Odżywianiem a Ryzykiem Raka, potwierdziło, że u kobiet spożywających orzechy i ziarna występuje mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

Orzechy wspomagają też pracę mózgu, dlatego lekarze i dietetycy polecają je dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym — zamiast chipsów i batoników, a dorosłym jako profilaktykę w przypadku chorób serca, oczu czy Alzheimera.

Uwaga! Pułapka!

Wszystko wszystkim, ale stanowczo musimy odróżnić wartość odżywczą i zdrowotną orzechów „surowych” od przetworzonych. Bo te orzeszki uprażone, solone, obtaczane w cieście lub innych dodatkach stają się bombami kalorycznymi! Swoje zdrowotne właściwości tracą też w czasie termoo-bróbki. Orzeszki z puszek nabierają wtedy zupełnie nowych cech: jeśli bowiem ociekają solą, to i kwasami trans, a te powodują zatory tętnic, doprowadzają do

miażdżycy, wylewów i zawałów serca. Wprawdzie te „ulepszacze” poprawiają smak orzechów, ale płacimy za to wysoką cenę — bo zjadamy mnóstwo pustych kalorii i szkodliwych dla zdrowia składników. Traktując orzechy jako przekąskę, łatwo też stracić kontrolę nad ilością, jaką zjadamy.

Skorupka

Jest twarda i skutecznie chroni orzech przed wszelkimi niebezpieczeństwami, bo trzeba nam pamiętać, że orzech to owoc wrażliwy i nietrwały. Dlatego też przechowujemy je w szczelnym opakowaniu, w lodówce — w wyższej temperaturze, przy dostępie powietrza i światła nienasycone tłuszcze szybko jęlczej, a orzechy tracą smak i wiele wartości zdrowotnych. Szczególnie, gdy są luskane lub mielone. Najlepiej kupować więc orzechy w skorupkach. Musimy też sprawdzić, czy nie pachną pleśnią i stęchlizną — bo wtedy już naprawdę szkodzą!

A teraz przechodzimy do konkretów...

Migdały

Najszlachetniejsze z orzechów, stąd tytuł „króla orzechów”. Sprzedawane w całości, ze skórką lub bez, w postaci płatków lub słupek, a także mielone. Czasem można je kupić w lupinach. Po zmieleniu miesza się je z cukrem pudrem i białkiem, otrzymując marcepan. W ponad 20 proc. składają się z białka — więcej protein wśród orzechów mają tylko fistaszki. Migdały to także bogate źródło mag-

nezu (270 mg/100 g, tj. 80 proc. dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek) i fosforu. Sporo w nich też witaminy B2 i E, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania skóry, zwiększającej ochotę na seks i opóźniającej procesy starzenia. Tłuszcz w migdałach zawiera wiele jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają właściwości obniżające poziom cholesterolu we krwi. Kaloryczność: 579 kcal/100 g.

Orzechy włoskie

W 15 proc. składają się z wysokowartościowego białka, dlatego tak jak migdały są ważnym składnikiem diety wegetariańskiej. Wyróżnia je rekordowa zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych: już 3 orzechy włoskie pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Są też bogatym źródłem witaminy B6. Dzięki wysokiej zawartości kwasu foliowego orzechy włoskie polecane są kobietom w ciąży. Kaloryczność: 645 kcal/100 g.

Orzechy laskowe

Także orzechy laskowe zawierają dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, w większości jednonienasyconych, które — co udowodniono — obniżają poziom „złego” cholesterolu, a podnoszą frakcję HDL. Spożywanie orzechów laskowych i wytłaczanego z nich oleju jest więc zalecane w profilaktyce miażdżycy. Orzechy te są również bogate w witaminę E (15 mg/100 g — 100 proc. dziennego zapotrzebowania) i kwas foliowy niezbędny dla prawidłowego rozwoju płodu. Kaloryczność: 640 kcal/100 g.

Orzeszki ziemne — fistaszki, orzechy arachidowe

Ziemne, bo dojrzewają pod ziemią. Botanicznie należą do tej samej grupy roślin, co groch, fasola i soja. Dlatego mają najwięcej białka ze wszystkich orzechów — 25 g/100 g. Są bogate w witaminę E i kwas foliowy, jednak nie są polecane kobietom w ciąży, ponieważ często wywołują reakcje alergiczne. Lepiej unikać orzeszków ziemnych

prażonych i solonych, a kupować naturalne w lupinach. Kaloryczność: 560 kcal/100 g.

Pistacje

Zawierają dużo białka, są wyjątkowo bogate w beta-karoten, potas, witaminę B1 i B6 — do zaspokojenia dziennego zapotrzebowania na tę witaminę wystarczy 75 g pistacji. Zdrowsze są trudno dostępne w sklepach pistacje nieprażone — prażenie zmniejsza zawartość antyoksydantów w pistacjach nawet o połowę! Kaloryczność: 589 kcal/100 g.

Kokos

Wyciśnięty z miąższu olej jest wyjątkowy: już w temperaturze 25 st. C ma stałą postać — to tzw. masło kokosowe. Ma najmniej białka i tłuszczu spośród wszystkich orzechów, w połowie składa się z wody. Kokos zawiera głównie nasycone kwasy tłuszczowe, dlatego nie mogą go jadać w nadmiarze osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu. Kaloryczność: 354 kcal/100 g.

Magdalena Maria Bukowiecka

REKLAMA

Z okazji

Świąt Bożego Narodzenia

oraz Nowego Roku 2022

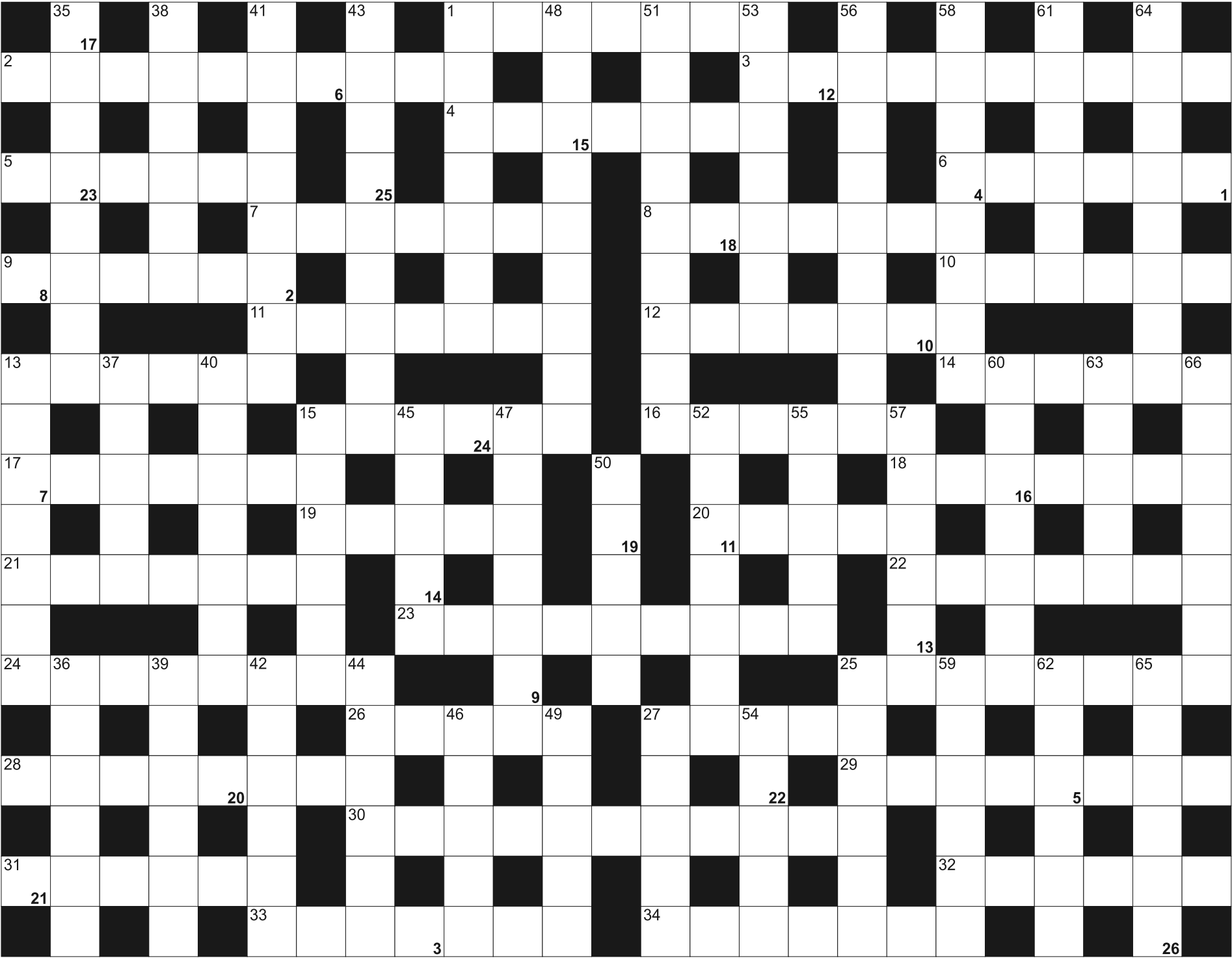
Wójt Gminy Dzierzgowo wraz z pracownikami
oraz Przewodniczący Rady Gminy
wraz z Radą Gminy Dzierzgowo
składają najserdeczniejsze życzenia
wszystkim mieszkańcom naszej gminy.

Życzymy, aby świąteczny czas przepełniony był spokojem, optymizmem
i nadzieją na lepsze jutro, zaś każdy dzień nadchodzącego
nowego roku obfitował w pasmo sukcesów, szczęścia i miłości.

Przewodniczący Rady
Marek Tkacz
wraz z Radą Gminy

Wójt Gminy Dzierzgowo
Rafał Kuciński
wraz z pracownikami

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) kontynent z Europy i Azji; 2) dentysta; 3) miasto traktatu tworzącego Unię Europejską; 4) czeska część Śląska Cieszyńskiego; 5) muza astronomii; 6) kryje i naprawia dachy; 7) konstrukcja budowana przez bobra; 8) na sosnach i jodłach; 9) sałatka z buraków i chrzanu; 10) specjalista chorób uszu; 11) romowie; 12) autorka "Elzy z afrykańskiego buszu"; 13) np. dzienniki i tygodniki; 14) Menuhin, wirtuoz skrzypiec; 15) Sr dla chemika; 16) depresja, chandra; 17) łączą mięśnie z kośćmi; 18) aromatyczna w filiżance; 19) główne miasto wyspy Bornholm; 20) rodzaj makaronu; 21) znany włoski producent sprzętu AGD; 22) dowóz towarów do sklepu; 23) rdzenni australijczycy; 24) Konrad, długoletni kanclerz Niemiec; 25) zakład pracy górnika; 26) drugie imię Niemcewicz; 27) od kury; 28)

uniwersalny lek na wszystko; 29) forma dziennikarska; 30) drogie w hotelach; 31) Henryk dla przyjaciół; 32) rosyjskie miasto na Syberii nad Angarą; 33) amerykański stan z wyżyną Kolorado; 34) marka szwajcarskich kaw rozpuszczalnych

PIONOWO: 1) ósmoklasista lub na porawo jazdy; 13) na wyposażeniu samochodu; 15) Jean Paul, francuski pisarz, filozof autor "Mdrości"; 25) łożyska rzek; 27) graniczy z Omanem i Arabią Saudyjską; 35) zabytkowa część miasta; 36) przeciwieństwo anioła; 37) rozpoznanie wojskowe w terenie; 38) przyprawa zwana potocznie karolikiem pospolitym; 39) opiekunka do dzieci; 40) miasto świętego Augustyna; 41) jeżdżą do pożarów; 42) przepływa przez Chełm; 43) druga pod

względem wielkości rzeka Katalonii; 44) piękne, rasowe konie, wierzchowce; 45) stopień służbowy w wojsku; 46) gromada koni lub kóz; 47) strusie i pingwiny; 48) Franklin, czterokrotny prezydent USA; 49) zielona część pietruszki; 50) stolica Francji; 51) imię Sośnickiej, piosenkarki; 52) inaczej lampart, leopard; 53) północna z USA; 54) Indiana, archeolog z filmów Spielberga; 55) wrogowie Hutu w Rwandzie i Burundi; 56) napy; 57) Ahmadou, wieloletni prezydent Kamerunu; 58) areny piłkarskie; 59) domowe obuwie; 60) mieszkała w Etrurii; 61) antonim nieba; 62) gatunek literacki; 63) przypisek autorski, objaśnienie; 64) las Robin Hooda; 65) źródłowe jezioro Missisipi; 66) goliat, drapieżna ryba

PORADNIK: 12 ZASAD OPTYMISTY

OPTYMIŚCI RZADZIEJ CHORUJĄ NA SERCE, ICH UKŁAD ODPORNOŚCIOWY JEST SILNIEJSZY I STATYSTYCZNIE PRAWIE NIE PALĄ PAPIEROSÓW. JEDNI TWIERDZĄ, ŻE OPTYMISTĄ CZŁOWIEK SIĘ RODZI. INNI UWAŻAJĄ, ŻE OPTYMIZMU MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ. PRZEDSTAWIAM WAM 12 ZASAD, KTÓRE CODZIENNIE STOSUJĘ W ŻYCIU, I KTÓRE DZIAŁAJĄ!

1. Dzielenie się radością, życzliwością i dobrocią uskrzydla ciebie i twoje otoczenie.

Co by o optymizmie nie powiedzieć, jego główną cechą jest natychmiastowe zarażanie najbliższego środowiska. Zauważ, że uśmiech posłany panu w kolejkę do kasy, pani na przystanku, dziecku w windzie — wywołuje reakcję zwrotną w postaci uśmiechu. Jeśli nie wywołuje — patrz punkt 12.

2. Carpe Diem!

Liczy się to, co dziś. To, co masz w zasięgu ręki. Sięgnij po to, bo ganianie za gwiazdami na dłuższą metę może

się nie opłacać. Marzyć trzeba, marzyć warto i marzyć się powinno, ale nie planuj swojego życia za 10 lat. Zaplanuj najbliższy weekend: najlepiej z przyjaciółmi, najlepiej na łonie natury, najlepiej już od czwartku.

3. Dobre samopoczucie w pracy przekłada się na większą wydajność, efektywność i jest kluczem do sukcesów w pracy zespołowej.

Do biura, sklepu, redakcji, w których panuje przyjacielska, wręcz familiarna atmosfera, idzie się chętniej.

NAWET PORANNE WSTAWANIE I DROGA DO PRACY POZBAWIONE SĄ UCZUCIA ZNUŻENIA, STRESU CZY IRYTACJI.

W takim zespole pracownicy dają też więcej z siebie, a od czasu do czasu są w stanie poświęcić nawet nieco swojego wolnego czasu. Zestresowany czy sfrustrowany pracownik to pracownik narażony na mniejszą odporność i łatwiej zapadający na różne choroby, a zatem też częściej nieobecny w pracy.

4. Staraj się, by ludzie w twoim otoczeniu czuli się wyjątkowo. Traktuj innych tak jak sam chciałbyś być traktowany.

Nic dodać, nic ująć. Dobroć i życzliwość zawsze popłaca, małostkowość i nieżyczliwość prowadzi wyłącznie w otchłań żalu, złości i nienawiści.

5. Nie rozpamiętuj przeszłości.

Pamiętanie jest w porządku, dopóki przeszłość nie



Fot. Pixabay

trzyma nas permanentnie w swoich szponach, nie gryzie nas i nie wywołuje nieodpartej chęci zemsty. Otrząśnij się ze wspomnień, szczególnie tych złych. Nie rozpamiętuj porażek — raczej wyciągaj wnioski na przyszłość (patrz punkt 7). I przede wszystkim pamiętaj: ci, którzy z lubością tkwią w przeszłości, szczególnie tej czarnej, mrocznej, bolesnej, sobie robią największą krzywdę.

6. Czyny nie słowa pociągają innych.

Samo mówienie, a jeszcze — co gorsza! — udzielanie rad, jak być radosnym optymistą, nie porwie twojego otoczenia. Zamiast mówić, zacznij działać.

UŚMIECHNIJ SIĘ DO KOLEGI Z DZIAŁU, KTÓREGO NAWET NIE ZNASZ Z IMIENIA. ZAPROPONUJ WSPÓLNĄ HERBATĘ W POKOJU, ZAPARZ JĄ I ZASERWUJ SWOIM KOLEŻANKOM I KOLEGOM.

Widzisz, że właśnie zaczyna się burza. Wychodzicie z pracy — ty do swojego samochodu, a koleżanka na przystanek? Zaproponuj jej podwózkę. Ciebie to nic nie kosztuje, ona będzie to pamiętać. I nawet

nie wiesz, kiedy wyciągnie do ciebie pomocną dłoń.

7. Ucz się na własnych, ale też na cudzych błędach.

Moja ulubiona pisarka Joanna Chmielewska mawiała: „Uczmy się na cudzych błędach, bo sami nie zdążymy wszystkich popełnić”. Święte słowa. Jest to jedyny punkt poradnika, który w ograniczonym stopniu pozwala na grzebanie w przeszłości.

8. Wyeliminuj negatywny język — przejdź na język korzyści.

Nie lubię, nie podoba mi się, nie chcę, nie znoszę, nienawidzę... To czasowniki, które powinny zniknąć z naszego języka. Można ich używać, ale

w naprawdę ważkich i uzasadnionych sytuacjach. Dla zdrowia własnego i wszystkich wokół codziennie wieczorem zrób sobie listę: rzeczy, które ci się udały; ludzi, którzy powiedzieli ci coś miłego; ludzi, którym ty sprawiłaś/-eś przyjemność; obrazów, które chcesz zapamiętać na dłużej. Zaręczam: będziesz spać jak dziecko!

9. Szklanka do połowy pełna.

To takie ludzkie: dostrzegać wady, braki, negatywy i nie widzieć tego, co dobre, piękne, pozytywne. Jeśli nawet twoja szklanka jest pełna tylko do połowy, pomyśl o tych, których szklanki mają ledwie zakryte denko albo zgola jest

całkiem pusta. A być może okaże się, że twoja szklanka nie jest tylko do połowy pełna, ale AŻ.

10. Nawet najtrudniejsze doświadczenie może doprowadzić cię do czegoś dobrego.

W mojej poprzedniej pracy czułam się niedoceniana i nierozumiana. Zwolniłam się więc, bo nie chciałam tkwić w tym marazmie do końca życia. W kilka tygodni znalazłam nową pracę, gdzie poznałam wspaniałych ludzi i gdzie wreszcie robię to, co kocham, a poranne wstawanie — w moim przypadku — przypomina wystrzał fajerwerku. (A mówiłam, że przykłady podciągają najbardziej!).

11. Bądź sobą.

Cokolwiek robisz, tej zasady trzymaj się bezwzględnie i zawsze. Udawanie na dłuższą metę zmęczy cię, a otoczenie natychmiast wyczuje najdrobniejszy fałsz. Jeśli nawet co jakiś czas pozwolisz sobie na drobny smutek, lęz wzruszenia czy chwilę trzymania się za ręce w całkowitej ciszy, twoi bliscy tym bardziej docenią twoją szczerość i... powrót do optymizmu!

12. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi.

Rzeczywiście. 99,9 procent ludzi odwzajemni twój uśmiech, podzieli twoją radość, na twoją życzliwość odpowie życzliwością. Pozostaje jednak ów 0,1 procenta. Łyżka dziegciu w oceanie miodu. Kropla kwasu w słoiku najśladzszych konfitur. Wyeliminuj ich. Odejdź, pójdź w inną stronę. Ty im już nie pomożesz, a oni tobie mogą wyłącznie zaszkodzić.

Magdalena Maria Bukowiecka



Z ŻYCIA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

KLASOWE WYJŚCIE DO KRĘGIELNI



Podczas wyjścia do kręgielni, uczniowie klasy Vc ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie mieli świetną okazję do integracji i poznania sposobu aktywnego spędzania wolnego czasu. Rywalizacja o punkty dostarczyła mnóstwa emocji, bo każdy walczył o nie z wielkim zaangażowaniem. Zabawa była świetna, a dwie godziny na torze minęły nam szybko i w super atmosferze. **Materiały szkoły**

SPOTKANIE I A Z MIKOŁAJEM



5 grudnia uczniowie klasy Ia ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie odwiedzili Centrum Edukacji i Zabawy Laboratorium Przygody. Dzieci poprzez wspólną zabawę uczyły się zgodnej współpracy w grupie i rozwijały sprawność ruchową. Wizyta Świętego Mikołaja była dla nich wielką niespodzianką i sprawiła im dużo przyjemności i radości. Dzieci wzięły również udział w warsztatach mydlarskich i wykonywały kolorowe, pachnące mydła. Spotkanie w sali zabaw dostarczyło wszystkim niezapomnianych wrażeń, wiele radości, aktywności i kreatywności. Dziękujemy paniom z Laboratorium Przygody za miłe i serdeczne przyjęcie, a także za cudowną atmosferę. **Materiały szkoły**

WARSZTATY BOŻONARODZENIOWE



Zbliżające się Święta Bożego Narodzenia były doskonałą okazją dla uczniów klasy Ib, IIb i IIIa Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie na własnoręczne przygotowanie niezwykle pięknych ozdób na choinkę. Pomysłodawczyniami na kolorowe cudowne z papieru, bibuły i piórek były panie na co dzień pracujące w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie. Czas spędzony w miłej atmosferze, niezwykle szybko upłynął i okazał się bardzo owocny. Szkolne i klasowe drzewka choinkowe wyglądają olśniewająco, przyozdobione własnoręcznie wykonanymi przez uczniów ozdobami. **Materiały szkoły**

DZIEŃ ANIOŁA W MPS NR 3 W MŁAWIE



15 grudnia w Miejskim Przedszkolu Samorządowym nr 3 w Mławie odbył się Dzień Anioła i wspólne koledowanie wprowadzające wszystkich w nastrój Świąt Bożego Narodzenia. Następnie dzieci 5-cio i 6-cioletnie - już każda grupa we własnej sali - miały możliwość podzielenia się opłatkiem, złożenia życzeń, zaśpiewania kołęd, skosztowania słodkiego poczęstunku. W tym wyjątkowym dniu, dzieci przeistoczyły się w prawdziwe Aniołki. Tego dnia, podczas odbioru dzieci, także rodzice mogli pomóc i wziąć udział w kiermaszu na rzecz Rodziny. Można było kupić rękodzieła dzieci. **Materiały szkoły**

KONKURS NA ŚWIĄTECZNE KARTKI W SP 7



15 grudnia w świetlicy szkolnej Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie odbył się konkurs plastyczny zatytułowany „Najpiękniejsza kartka świąteczna”. Tworzenie kartek bożonarodzeniowych okazało się bardzo dobrą zabawą, a uczniowie wykazali się ogromną kreatywnością. Najważniejszymi kryteriami jakimi kierowało się jury przy wyborze laureatów były: estetyka pracy, oryginalny pomysł, ciekawa kompozycja, a także wkład pracy. Choć decyzja była trudna, komisja konkursowa przyznała trzy nagrody głównie następującym uczniom: Mikołaj Antkiewicz - kl. Ia, Nadia Gadomska - kl. Ic, Antoni Pargólski - kl. IIc.

ŚWIĄTECZNY KONKURS JĘZYKOWY



Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia uczniowie Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie wzięli udział w konkursie z języka angielskiego na najładniejszą kartkę świąteczną z życzeniami w języku angielskim (klasy I-III oraz IV-VI) oraz na najciekawszy list do Świętego Mikołaja (klasy VII-VIII). Uczniowie zasypali jury mnóstwem pięknych kartek oraz listów. Komisja konkursowa miała duży problem z wyborem. Po długich naradach przyznano następujące miejsca:

W klasach I-III:

I miejsce – Klara Wojciechowska, IIb, II miejsce – Patrycja Zadrożna, Ic, III miejsce – Adam Barioni, IIIa. W klasach IV-VI: I miejsce – Oskar Wodziński, Vd, II miejsce – Michał Ronkiewicz, IVb oraz Bartosz Jasiński, Ivd, III miejsce – Dominika Szymańska, IVb oraz Gabrysia Balińska, Ivd. Wyróżnienia: Wiktor Jabłonowski, IVc, Maja Nowotczyńska, Ivd, Kacper Koziątek, Vc, Jakub Szymański, Vc, Weronika Janiszewska, Vc.

Listy:

I miejsce – Martyna Czupryn, VIId, II miejsce – Oliwia Brydzińska, VIIc oraz Olga Brzezińska, IIII miejsce – Wojciech Wysocki, VIIb oraz Maciej Goszczyński, VIId. Wyróżnienia: Nikola Tomczyk, Oliwia Piskowska, Lena Borcz, Maja Brzezicka, Dagmara Szczepańska. Zwycięzcom konkursu serdecznie gratulujemy. Mamy nadzieję, że dobrze się bawiliście tworząc swoje kartki i listy. **Materiały szkoły**