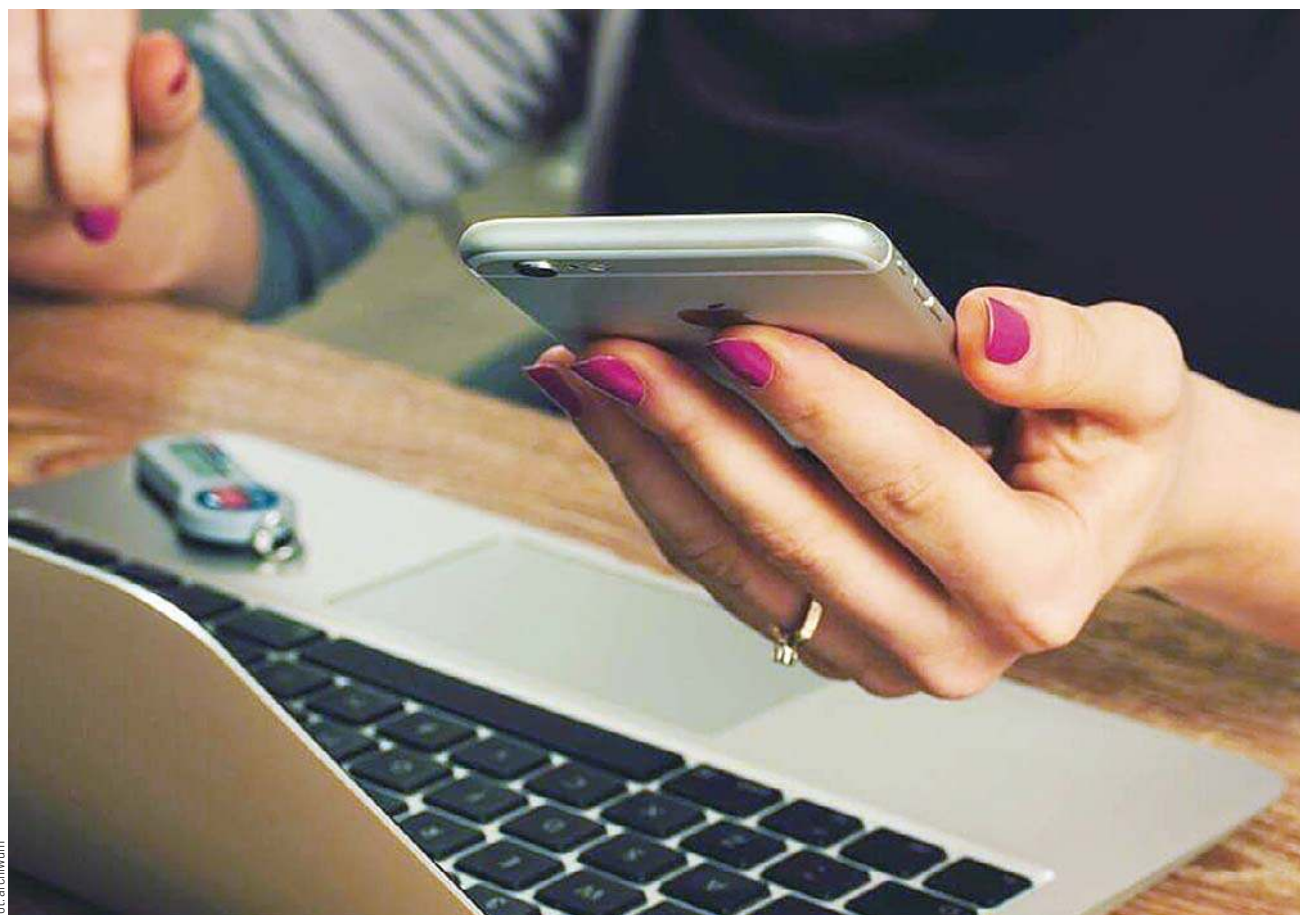


CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Fot. archiwum

OSZUSTWO NA „MARYNARZA”. KOBIETA STRACIŁA PONAD 100 TYSIĘCY ZŁOTYCH!

W OSTATNIM CZASIE CORAZ CZĘŚCIEJ SŁYSZY SIĘ O PRZYPADKACH OSZUSTW, W KTÓRYCH PRZESTĘPCY PODSZYWAJĄ SIĘ POD ŻOŁNIERZY CZY LEKARZY, ABY ZDOBYĆ ZAUFANIE SVOICH OFIAR. JEDNYM Z NAJNOWSZYCH PRZYKŁADÓW JEST OSZUSTWO NA „MARYNARZA Z KONTENEROWCA”, KTÓRE KOSZTOWAŁO MIESZKANKĘ POWIATU MŁAWSKIEGO PONAD 100 TYSIĘCY ZŁOTYCH. **S. 3**

KLUBOWE MISTRZOSTWA MAZOWSZA W FUTSALU

SPORT ||

S. 4



BORUSSIA DORTMUND W MŁAWIE

WIADOMOŚCI ||

S. 5



W MAŁŻEŃSTWIE WAŻNE JEST WZAJEMNE WSPARCIE

ROZMOWA ||

S. 10



PROMOCJA



KRASNAL info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!



ODKRYJ ŚWIAT NAJGORĘTSZYCH
PLOTOK I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI
NA NOWYM PORTALU **KRASNAL.INFO**

MOŻNA JUŻ SKŁADAĆ WNIOSKI DO ZUS O RENTĘ WDOWIĄ

OD 1 STYCZNIA MOŻNA SKŁADAĆ WNIOSEK
DO ZUS O RENTĘ WDOWIĄ. NOWE PRZEPISY
OZNACZAJĄ DLA WDÓW I WDOWCÓW
MOŻLIWOŚĆ POBIERANIA RENTY RODZINNEJ
Z INNYM ŚWIADCZENIEM, NP. EMERYTURĄ.
WYPŁATY RENTY WDOWIEJ ROZPOCZNĄ SIĘ
1 LIPCA 2025 R.

Rentę wdowią mogą otrzymać kobiety mające co najmniej 60 lat i mężczyźni powyżej 65 lat, pozostający do dnia śmierci małżonka we wspólności małżeńskiej, którzy nabyli prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż przed ukończeniem 55 lat (kobiety) i 60 lat (mężczyźni).

Jak wyjaśnia ZUS, osobom mającym rentę rodzinną prawo do wypłaty świadczeń przysługuje po ostatnim małżonku i wygasa z dniem poprzedzającym zawarcie nowego związku małżeńskiego.

Gdy wdowa lub wdowiec nie ubiegali się o przyznanie renty rodzinnej, bo świadczenie po współmałżonku byłoby mniej korzystne, powinni złożyć wniosek na formularzu ERR jeszcze w tym roku.

Do 30 czerwca 2025 r. należy złożyć wniosek o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną, korzystając z formularza ERWD. Według ZUS taka kolejność przyspieszy rozpatrzenie wniosku ołączenie wypłaty obu świadczeń w 2025 r. Podobna sytuacja dotyczy osób pobierających rentę rodzinną, które nigdy nie wnioskowały o przyznanie emerytury.

Jeśli osoba złoży wniosek o rentę wdowią, a nie będzie miała ustalonego prawa do co najmniej dwóch świadczeń emerytalno-rentowych, w tym renty rodzinnej po zmarłym małżonku, wówczas ZUS odmówi przyznania świadczenia z powodu braku prawa do drugiego świadczenia.

Wdowy i wdowcy będą mogli otrzymywać pełną rentę rodzinną i 15 proc. własnego

świadczenia lub odwrotnie. Według przepisów ustawy od 1 stycznia 2027 r. drugie świadczenie zostanie zwiększone z 15 do 25 proc.

Taki wybór będą miały także osoby uprawnione do zasiłku lub świadczenia przedemerytalnego, emerytury pomostowej, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy renty szkoleniowej.

Wysokość sumy świadczeń nie może jednak przekraczać trzykrotności kwoty najniższej emerytury, czyli obecnie 5342,88 zł (3 razy 1780,96 zł). Do tego limitu wliczane są również świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne i inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki przyznawane na podstawie ustawy lub odrębnych przepisów. Jeśli suma świadczeń przekroczy trzykrotność najniższej

emerytury, świadczenie zostanie pomniejszone o kwotę przekroczenia.

WNIOSEK O TZW.
RENTĘ WDOWIĄ
MOŻNA SKŁADAĆ OD
1 STYCZNIA 2025 R.,
PRZY CZYM PRAWO DO
TEGO ŚWIADCZENIA
ZOSTANIE PRZYZNANE
OD MIESIĄCA, W KTÓRYM
ZŁOŻONY ZOSTAŁ
WNIOSEK, JEDNAK
NIE WCZEŚNIEJ NIŻ
OD 1 LIPCA 2025 R.

Na złożenie wniosku uprawnione osoby będą miały sześć miesięcy. Osoby mające już ustalone prawo do renty rodzinnej i do własnego świadczenia, nie muszą dołączać żadnych dokumentów do wniosku o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną. **PAP/red.**

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Pogotowie Ratunkowe - 999
Policja - 997
Straż Pożarna - 998
Straż Miejska - 986
Numer alarmowy z telefonu komórkowego - 112
Pogotowie elektryczne - 991
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie wodociągowe - 23 654 23 21
Pogotowie ciepłownicze - 23 654 35 06
Informacja PKP - 23 674-53-33,
<https://www.e-podroznik.pl/>
Informacja PKS - 23 654 35 56
Postój TAXI - 23 654 35 76

Urząd Miasta Mława
Mława, ul. Stary Rynek 19,
tel. 23 654 33 82,
e-mail: info@mlawa.pl,
sekretariat@mlawa.pl

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6,
tel. 23 654 34 09,
e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

Sąd Rejonowy
Mława, ul. W. Reymonta 3,
tel. 23 654 89 00,
e-mail: adm@mlawa.sr.gov.pl

Urząd Skarbowy
Mława, ul. G. Narutowicza
19/7, tel. 23 654 34 98, e-mail:
us1413@mz.mofnet.gov.pl

Zakład Ubezpieczeń
Społecznych
ul. Z. Padlewskiego 31,
tel. 23 655 00 31 32

Powiatowy Urząd Pracy
Mława, ul. Wyspiańskiego
7, tel. 23 654 39 18, e-mail:
waml@praca.gov.pl

Prokuratura Rejonowa
Mława ul. J. Lelewela 4,
tel. 23 654 36 19, e-mail:
pr.mlawa@plock.po.gov.pl

Komenda Powiatowa Policji
Mława, ul. H. Sienkiewicza
1, tel. 23 654 43 43, e-mail:
prasowy.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
Mława, ul. Z. Padlewskiego
15, tel. 23 654 33 85, e-mail:
mlawa@mazowsze.straz.pl

Straż Miejska
Mława, ul. Stary Rynek 19,
tel. 23 654 64 34, e-mail:
strazmiejaska@mlawa.pl

Zakład Wodociągów, Kanalizacji
i Oczyszczalnia Ścieków sp. z o.o.
Mława, ul. Płocka 106,
tel. 23 654 60 70, e-mail: sekretariat@wod-kan-mlawa.com.pl

Gazownia Warszawska,
Rozdzielnia Gazu w Mławie
Mława, ul. Płocka 96,
tel. 23 655 01 62
Zakład Energetyczny Płock S.A.
Region Energetyczny Mława
Mława, ul. Warszawska 127

Samodzielny Zakład Opieki
Zdrowotnej - Szpital
Mława, ul. A. Dobroskiej 1,
tel. 23 654 32 35, e-mail:
sekretariat@szpitalmlawa.pl

Miejska Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych
ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 56 38, wew. 412

NZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień i Współzależnienia
w Działdowie, filia w Mławie
ul. Lelewela 9,
tel.: 23 655 28 64

Zespół Interdyscyplinarny ds.
Przeciwdziałania Przemocy
w Rodzinie przy Miejskim
Ośrodku Pomocy Społecznej
w Mławie
ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika
Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800
676 676 działa bezpłatna
Infolinia Rzecznika Praw
Obywatelskich, czynna:
poniedziałek: godz. 10:00 - 18:00
wtorek - piątek: godz. 8:00 - 16:00
Połączenie możliwe jest
zarówno z telefonów sta-
cjonarnych, jak i telefonów



komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc. Telefony zaufania dla osób w depresji: Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00 (w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00). ITAKA - antydepresyjny tele-

fon zaufania tel. 22 484 88 01 (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00). Ośrodek Interwencji Kryzysowej - pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel. 22 855 44 32 lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 837 55 59 (poniedziałek - piątek od 8:00 do 20:00). Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00). Młodzieżowy Telefon Zaufania, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, codziennie od 12:00 do 02:00.

Pierwszą okazją na dłuższy odpoczynek jest Nowy Rok (1 stycznia), który w 2025 roku wypada w środę. Tydzień później, w poniedziałek 6 stycznia, obchodzimy Święto Trzech Króli – wystarczy wziąć trzy dni urlopu, by cieszyć się pięciodniowym wolnym.

Kolejna szansa na dłuższy odpoczynek pojawia się w okresie Wielkanocy (20-21 kwietnia). Eksperci zauważają, że łącząc święta z długim weekendem majowym (1-3 maja), można uzyskać 14 dni nieprzerwanego urlopu, wykorzystując jedynie 8 dni z puli urlopowej.

W czerwcu czeka nas kolejna okazja – Boże Ciało przypada w czwartek 19 czerwca. Wystarczy wziąć wolne w piątek 20 czerwca, by zyskać cztery dni na relaks. Podobnie w sierpniu, gdy Święto Wojska Polskiego i Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny przypadają w piątek 15 sierpnia.

Jesień i zima też sprzyjają
Jesień to szansa na dłuższy odpoczynek w okolicach Święta Niepodległości (11 listopada). Zaledwie cztery dni

REKORDOWA LICZBA DŁUGICH WEEKENDÓW W 2025 ROKU

ROK 2025 ZAPOWIADA SIĘ WYJĄTKOWO KORZYSTNIE DLA OSÓB PLANUJĄCYCH URLOPY. ŁĄCZNIE, WLICZAJĄC WEEKENDY I DNI USTAWOWO WOLNE, W 2025 ROKU CZEKA NAS AŻ 115 DNI WOLNYCH OD PRACY. UMIEJĘTNE PLANOWANIE POZWALA NA UZYSKANIE NAWET 62 DNI WOLNEGO PRZY WYKORZYSTANIU JEDYNIE 26 DNI URLOPU.

urlopu (10 oraz 12-14 listopada) pozwolą na aż dziewięć dni wolnych. Rok zakończymy kolejną okazją do relaksu – Boże

Narodzenie (25-26 grudnia) przypada w czwartek i piątek, co umożliwia wydłużenie wolnego do niemal tygodnia.



Dot. Pixabay

Planowanie – klucz do sukcesu
Eksperci podkreślają, że odpowiednio wcześnie zaplanowanie urlopu to nie tylko szansa na dłuższy odpoczynek, ale także sposób na efektywniejsze wykorzystanie wolnego czasu. „Świadome planowanie pozwala lepiej regenerować siły i efektywniej wykorzystać dni wolne” – zaznaczają analitycy.

Dla uczniów i ich rodzin dodatkową wskazówką są terminy ferii zimowych, które w roku szkolnym 2024/2025 zostały rozłożone na cztery turnusy, od 20 stycznia do 2 marca, co

ułatwia optymalne wykorzystanie oferty turystycznej.

Warto już teraz przemyśleć swoją strategię urlopową na 2025 rok i złożyć wnioski w odpowiednim czasie. Takie podejście nie tylko zwiększy

szanse na otrzymanie wolnego w preferowanym terminie, ale także pozwoli maksymalnie wykorzystać rekordową liczbę długich weekendów, które czekają nas w nadchodzącym roku.

NAJWAŻNIEJSZE DNI WOLNE W 2025 ROKU:

- Nowy Rok - 1 stycznia (środa)
- Święto Trzech Króli - 6 stycznia (poniedziałek)
- Wielkanoc - 20-21 kwietnia (niedziela-poniedziałek)
- Święto Pracy - 1 maja (czwartek)
- Święto Konstytucji 3 Maja (sobota)
- Boże Ciało - 19 czerwca (czwartek)
- Święto Wojska Polskiego - 15 sierpnia (piątek)
- Wszystkich Świętych - 1 listopada (sobota)
- Święto Niepodległości - 11 listopada (wtorek)
- Boże Narodzenie - 25-26 grudnia (czwartek-piątek)

OD 1 STYCZNIA WZROSŁY KRYTERIA DOCHODOWE W POMOCY SPOŁECZNEJ

Od 1 stycznia wzrosły kwoty kryteriów dochodowych uprawniających do świadczeń z pomocy społecznej. Dla osoby samotnie gospodarującej jest to 1010 zł, a dla osoby w rodzinie – 823 zł.

Kryteria dochodowe w pomocy społecznej są weryfikowane co trzy lata z uwzględnieniem wyniku badań progu interwencji socjalnej. Ustawa pozwala jednak weryfikować je co roku. Ostatnia była w 2021 r.

Rząd w lipcu przyjął rozporządzenie, zgodnie z którym od 1 stycznia 2025 r. kryteria dochodowe w pomocy społecznej dla osoby samotnie gospodarującej wyniesie 1010 zł, co oznacza wzrost o 234 zł, czyli o 30 proc. Z kolei dla osoby w rodzinie kryterium wyniesie 823 zł, co oznacza wzrost o 223 zł, czyli o 37 proc. Zmiana kwot kryteriów dochodowych wpłynie także na podwyższenie kwot świad-

czeń pieniężnych związanych z ustawą o pomocy społecznej, np.: pomoc pieniężna na usamodzielnienie wrośnie o 229 zł (z 1837 zł do 2066 zł), a maksymalny zasiłek stały – o 229 zł (z 1000 zł do 1229 zł). Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej informowało w ostatnich miesiącach, że chce wprowadzić coroczną obowiązkową weryfikację kryteriów dochodowych w pomocy

społecznej. Powodem jest zwiększająca się z roku na rok luka między obowiązującymi kryteriami dochodowymi, a obowiązującym progiem interwencji socjalnej.

Prawo do świadczeń pieniężnych przysługuje osobom i rodzinom, których dochody nie przekraczają kryteriów ustalonych na podstawie progu interwencji socjalnej. Za dochód uważa się sumę miesięcznych przychodów

z miesiąca poprzedzającego złożenie wniosku lub w razie utraty dochodu z miesiąca, w którym wniosek został złożony, bez względu na tytuł i źródło ich uzyskania, pomniejszoną o: miesięczne obciążenie podatkiem dochodowym od osób fizycznych i koszty uzyskania przychodu; składki na ubezpieczenie zdrowotne określone w przepisach o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych

ze środków publicznych oraz ubezpieczenia społeczne określone w odrębnych przepisach, a także kwotę alimentów świadczonych na rzecz innych osób. Pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu ubóstwa, bezdomności, bezrobocia, niepełnosprawności lub też długotrwałej albo ciężkiej choroby.

PAP/red.

OSZUSTWO NA „MARYNARZA”. KOBIETA STRACIŁA PONAD 100 TYSIĘCY ZŁOTYCH!

W ostatnim czasie coraz częściej słyszy się o przypadkach oszustw, w których przestępcy podszywają się pod żołnierzy czy lekarzy, aby zdobyć zaufanie swoich ofiar. Jednym z najnowszych przykładów jest oszustwo na „marynarza z kontenerowca”, które kosztowało mieszkańkę powiatu mławskiego ponad 100 tysięcy złotych.

Oszust, podający się za polskiego marynarza, pływającego na kontenerowcach, nawiązał kontakt z kobietą za pomocą popularnego komunikatora. Podczas wymiany wiadomości udało mu się zbudować z ofiarą bliską relację, wykorzystując jej zaufanie i emocje.

W trakcie korespondencji oszust poinformował

kobietę, że wysłał do niej przesyłkę, zawierającą cenne przedmioty, w tym rzeczy osobiste, dokumenty i dużą kwotę pieniędzy. Kobieta otrzymała powiadomienie z firmy kurierskiej o konieczności dokonania opłaty za nadaną na jej adres przesyłkę. Takie powiadomienia z koniecznością dokonania wpłaty dużych kwot pienię-

dzy, przychodziły wielokrotnie. Aby je uregulować, kobieta wzięła kredyt. Dopiero reakcja rodziny uchroniła kobietę przed dalszymi wpłatami, oszukana powiadomiła Policję.

Kobieta przełała na konto oszustów w sumie ponad 100 tysięcy złotych, zanim zorientowała się, że padła ofiarą przestępstwa.

Apel policji: Zachowaj czujność! Policja przestrzega przed tego typu oszustwami, które stają się coraz bardziej powszechne. Oszuści wykorzystują różne historie, aby wzbudzić zaufanie swoich ofiar. Historia oszukanej kobiety to kolejny przykład na to, jak przestępcy bez skrupułów wykorzystują dobroć i naiwność ludzi.

Warto pamiętać, że nie każdy,

kto nawiązuje z nami kontakt w Internecie, ma dobre intencje. Zachowajmy ostrożność i nie dajmy się nabrać na piękne słowa czy obietnice bez pokrycia. Zadbajmy o swoją prywatność w sieci. NIGDY nie otwierajmy przesyłanych w korespondencji nieznanym linków i nie dokonujmy wpłat za ich pośrednictwem.

asp.szt. Anna Pawłowska

Na początku rozegrano fazę grupową. Wszystkie drużyny podzielono na trzy grupy po cztery drużyny. Z każdej z nich dwie ekipy uzyskiwały awans do drugiego etapu rozgrywek. Dwa najlepsze zespoły z pierwszej fazy rozgrywek awansowały bezpośrednio do półfinałów. Najwięcej punktów zdobyli zawodnicy z Halinowa i Zawidza. Pozostałe cztery ekipy musiały rozegrać baraże o awans do półfinału.

Niestety żadnej z ekip mławskich nie udało się wyjść z grupy. Zarówno zawodnicy Joker Mława jak i Moto-Hurt (młodzież z Mławianki II) zakończyły zmagania na fazie grupowej, przegrywając swoje mecze m.in. z późniejszym tryumfatorom całego turnieju.

Zarówno baraże jak i mecze półfinałowe były niezwykle zacięte. O końcowym awansie często decydowały rzuty karne.

W finale KS Halinów pokonał MKS Makowiankę 2-1 i zaszczytnie wygrał cały turniej. Goście z Warszawy, którzy mieli w swoich szeregach kilku zawodników grających na co dzień w III lidze futsalu, wyglądali zdecydowanie najlepiej piłkarsko w całym turnieju. W „małym finale” lepsi okazali się zawodnicy z Konopki i to oni uplasowali się na najniższym stopniu podium.

KLUBOWE MISTRZOSTWA MAZOWSZA W FUTSALU!

W MŁAWSKIEJ HALI SPORTOWEJ ODBYŁY SIĘ KLUBOWE MISTRZOSTWA MAZOWSZA W FUTSALU. DO MŁAWY ZAWITAŁO 12 EKIP M.IN.: Z HALINOWA, ZAWIDZA, MAKOWA MAZOWIECKIEGO, KRASNEGO, OŁDAKÓW CZY OPINOGÓRY. PATRONAT HONOROWY NAD WYDARZENIEM OBJĄŁ BURMISTRZ MIASTA MŁAWA PIOTR JANKOWSKI.



KLASYFIKACJA KOŃCOWA TURNIEJU
KS HALINÓW
MKS Makowianka
Konopianka Konopki
SKS Mega GIM-Zawidz



NAGRODY INDYWIDUALNE
MVP: Mateusz Trąbiński
KRÓL STRZELCÓW: Kacper Matkiewicz
NAJLEPSZY BRAMKARZ: Grzegorz Kaszuba

TOP 5 PLAYERS: Kamil Wróbel, Maciej Traczewski, Mateusz Pietruś, Kacper Czachorowski, Adrian Banaszek
TURBO JOKERY: Hubert Tyska, Krystian Zając, Miłosz Aniszewski, Kacper Domański, Łukasz Wrześniewski, Jakub Letmanowski, Tomasz Ciecierski
Organizatorzy przyznali również kilka innych nagród, m.in.: dla zwycięzców miniturniej na boisku mobilnym, dla najstarszego i najmłodszego zawodnika, nagrody rzeczowe dla najmłodszych uczestników i zwycięzców konkursów sprawnościowych itp.

Oprócz samego turnieju organizatorzy przygotowali kilka dodatkowych atrakcji: MINITURNIEJE NA BOISKU MOBILNYM – przeprowadzono kilka takich minizawodów zarówno dla dzieci, młodzieży jak i dorosłych.

Akcja promocyjno-edukacyjna FAIR PLAY – specjalny filmik promujący zasady gry fair play i zachowania fair play w codziennym życiu oraz quiz na smartfon do rozwiązania dla dzieci i młodzieży.

Akcja promocyjno-edukacyjna DBAMY O CZYSTE POWIETRZE – ankiety, ulotki, filmik i quiz dla uczestników. Cała seria KONKURENCJI SPRAWNOŚCIOWYCH dla dzieci i młodzieży oraz animacji dla najmłodszych.



Organizatorami całego wydarzenia były: Stowarzyszenie Fly High, Stowarzyszenie Joker Mława i Mławska Hala Sportowa. Zawody współfinansowane były ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego i budżetu Miasta Mława.

Stowarzyszenie Joker Mława, Stowarzyszenie Fly High



PRZEBUDOWA BLOKU SPORTOWEGO W „SIÓDEMCE” UKOŃCZONA!

Nastąpił odbiór końcowy zadania „Przebudowa pomieszczeń bloku sportowego w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie – etap I i II” realizowanego przy udziale pomocy finansowej ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej „Mazowsze dla sportu” – edycja 2024.

Kwota otrzymanego dofinansowania to 226 730,00 zł. Wartość całkowita zadania wyniosła 1 676 288,58 zł.

W ramach przedmiotowego zadania inwestycyjnego przebudowane zostały pomieszczenia zaplecza szatniowo-technicznego stanowiącego integralną część hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie. Zadanie podzielono na dwa etapy, w ramach których:

ETAP I – wydzielono pomieszczenia dla animatora sportu wraz z sanitaria-

tem, wydzielono korytarz, umożliwiając użytkowanie obiektu dla podmiotów zewnętrznych, wydzielono szatnię wraz z sanitariatami, przebudowano instalację wodno-kanalizacyjną, elektryczną i centralnego ogrzewania, zbudowano podjazd dla osób z niepełnosprawnością ruchową.

ETAP II – wydzielono dwie szatnie wraz z sanitariatami, wyremontowano korytarz wraz z pomieszczeniami technicznymi i sanitariatami, przebudowano instalację wodno-kanalizacyjną



i elektryczną oraz centralnego ogrzewania.

W pomieszczeniach wymieniono stolarkę wewnętrzną okienną i drzwiową, tak ażeby umożliwić dostęp dla osób z niepełnosprawnością. Naprawiono ubytki i uszkodzenia ścian. Ściany pokryto gładziami i pomalowano, a w pomieszczeniach mokrych wyłożono płytki ceramiczne. Na posadzkach ułożono antypoślizgowe płytki ceramiczne, podłogowe nienasiąkliwe i zmywalne. We wszystkich pomieszczeniach wykonano sufity

podwieszane z materiałów niepalnych i odpornych na działanie środków myjących i dezynfekujących, wykonano nową instalację wentylacji mechanicznej oraz przebudowano instalacje wodociągową, kanalizacyjną i elektryczną. Z uwagi na fakt, iż ta część budynku szkoły pozbawiona była dostępu dla osób z niepełnosprawnością, wykonano specjalny podjazd, a jedną z szatni wyposażono w toaletę dostosowaną dla osób z niepełnosprawnością.

Lidia Gniadek / WŚZ

W listopadzie Sejm uchwalił ustawę o zamrożeniu cen energii elektrycznej. Od stycznia do września 2025 roku maksymalna cena dla gospodarstw domowych wyniesie 62,12 groszy brutto za 1 kWh. Dodatkowo, do końca marca 2025 r. obniżone stawki obejmą samorządy i instytucje wrażliwe, takie jak szkoły czy szpitale. Opłata mocowa, planowana na 2025 rok, została częściowo zawieszona dla gospodarstw domowych na pierwsze półrocze.

Według Bartłomieja Derzkiego z portalu Wysokie-Napiecie.pl, dla taryfy G11 i rocznego zużycia 2000 kWh, miesięczne rachunki w pierwszej połowie 2025 roku będą nieznacznie niższe niż obecnie. Przy rachunku wynoszącym 191,10 zł w 2024 roku, do czerwca 2025 spadnie on do 190,60 zł miesięcznie.

Michał Smoleń z think-tanku Instrat ocenia, że zamrożenie cen prądu było uzasadnione w czasie kryzysu energetycznego wywołanego przez Rosję, ale obecnie rynek się ustabilizował. Przedłużenie tego mechanizmu na 2025 rok to według niego przedwyborczy gest, który, choć odciąża budżety domowe, nie rozwiązuje systemowych problemów polskiej energetyki.

JAKIE BĘDĄ CENY PRĄDU DLA GOSPODARSTW DOMOWYCH?

CENY PRĄDU DLA GOSPODARSTW DOMOWYCH POZOSTAJĄ ZAMROŻONE, A RACHUNKI MAJĄ BYĆ ZBLIŻONE DO TYCH Z 2024 ROKU. MECHANIZM TEN OBOWIĄZUJE JEDNAK TYLKO DO WRZEŚNIA. CO POTEM? CZY PRĄD TO RZECZYWIŚCIE NASZ NAJWIĘKSZY PROBLEM?

Smoleń prognozuje, że po wyborach prezydenckich pomoc państwa zostanie wygaszona, a rachunki wrócą do poziomów rynkowych, choć różnice nie będą duże. Zwraca uwagę na konieczność przywrócenia programów takich jak „Czyste powietrze” i opracowania strategii walki z ubóstwem energetycznym, zwłaszcza w kontekście nadchodzących opłat emisyjnych ETS2.

System handlu emisjami EU ETS działa w UE od 2005 roku, obejmując głównie przemysł energochłonny. Od 2027 roku ETS2 rozszerzy te zasady na paliwa kopalne używane do ogrzewania domów,

co w Polsce, gdzie wiele osób nadal ogrzewa domy węglem czy gazem, może znacząco podnieść koszty życia.

Michał Smoleń z Instratu podkreśla w rozmowie z Money.pl, że w Polsce ubóstwo energetyczne wynika głównie z wysokich kosztów ogrzewania, a zamrażanie cen energii nie rozwiązuje problemu. Proponuje zamiast tego celowe wsparcie, np. dofinansowanie remontów, wymiany źródeł ciepła lub budowę energooszczędnych mieszkań. Smoleń sugeruje, że 5,5 mld zł wydane na zamrażanie cen można by lepiej spójżytkować.



TOT PAP

Rząd Donalda Tuska zapowiadał próbę renegotjacji ETS2 podczas polskiej prezydencji w Radzie UE w 2025 roku, postulując m.in. opóźnienie wprowadzenia mechanizmu lub różne ścieżki jego wdrażania dla państw członkowskich.

Wpływ paliw kopalnych na klimat jest niepodważalny, a przeciwdziałanie ich emisji konieczne. Jednocześnie Polacy, szczególnie dotknięci ubóstwem energetycznym, wymagają wsparcia w transformacji systemów grzewczych. Program „Czyste powietrze”, choć chwilowo wstrzymany, ma powrócić w przyszłym roku w zmodyfikowanej formie, z udziałem gmin-

nych operatorów wspierających beneficjentów.

W kontekście cen prądu, pytanie brzmi, co stanie się po ich odmrożeniu i powrocie do poziomów rynkowych, co może nastąpić po zakończeniu wyborczych kampanii. Kluczowe będzie, aby rząd wdrożył działania minimalizujące wzrost rachunków, np. inwestycje w efektywność energetyczną czy wsparcie dla najbardziej potrzebujących gospodarstw domowych.

Jak czytamy na Money.pl, ceny energii w Europie w dużej mierze zależą od sytuacji na światowych rynkach, uzależnienia od paliw kopalnych i czynników takich jak gospodar-

ka czy pogoda. Polski rząd ma ograniczony wpływ na te zmienne – zauważa Michał Smoleń. W dłuższej perspektywie rozwój czystej energetyki może jednak zmniejszyć naszą zależność od paliw kopalnych i kosztów emisji.

Michał Hetmański przewiduje, że ceny energii elektrycznej w Polsce będą spadać. Szybsze odchodzenie od węgla jest nieuniknione, a dzięki uruchomieniu morskich farm wiatrowych w latach 2026–2027 energia może stać się tańsza niż przed kryzysem energetycznym.

Michał Smoleń podkreśla, że kluczową rolę w przyszłości energetyki odgrywają inwestycje w elektrownie wiatrowe na lądzie i morzu. Według planów rządu, do 2030 roku generacja energii z tych źródeł ma wzrosnąć ponad dwukrotnie, co jest konieczne, ponieważ koszty energii z węgla i gazu będą rosły.

Konsumenci powinni pamiętać o swoich prawach, takich jak możliwość bezpłatnej zmiany sprzedawcy energii elektrycznej, jeśli ten współpracuje z lokalnym Operatorem Systemu Dystrybucyjnego (np. Energa, Enea, Tauron). Szczegóły dotyczące procedury zmiany dostawcy można znaleźć na stronie Urzędu Regulacji Energetyki. **Źródło: Money.pl**

BORUSSIA DORTMUND W MŁAWIE!

Z ogromną radością informujemy, że dzięki nawiązaniu współpracy między Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Mławie a renomowanym klubem piłkarskim Borussia Dortmund, w dniach 01.05–04.05.2025 na obiektach MOSiR w Mławie odbędzie się Camp BVB Evonik Fußballakademie.

Podpisana została umowa pomiędzy przedstawicielami: Mosir Mława - p.o. dyrektora Dorotą Zmysłowską, której towarzyszył specjalista ds. sportu Andrzej Karpiński i BVB Academy WBS Warsaw - dyrektorem Kamilem Ludwińskim.

To wyjątkowe wydarzenie skierowane jest do dzieci z roczników 2011–2018 o różnym poziomie umiejętności i stanowi niepowtarzalną okazję do treningów pod okiem profesjonalnych trenerów z Borussii Dortmund, Aka-

demii BVB im. Łukasza Piszczka oraz BVB Academy WBS Warsaw.

– Bardzo się cieszę, że Miasto Mława może uczestniczyć w tym niesamowitym projekcie. To ogromna szansa dla dzieci i młodzieży, by rozwijać swoje umiejętności sportowe i budować formę w międzynarodowym towarzystwie. Jestem przekonany, że będzie to również doskonała okazja do nawiązywania nowych przyjaźni i budowania więzi w duchu sportu – swoje zadowolenie wyraził Burmistrz Miasta

Mława Piotr Jankowski.

Camp w Mławie odbędzie się na nowoczesnych obiektach sportowych MOSiR, które zapewnią młodym piłkarzom idealne warunki do treningów. Program wydarzenia obejmuje intensywne zajęcia według koncepcji młodzieżowego centrum szkolenia Borussii Dortmund, rozwijające technikę, motorykę oraz umiejętności zespołowe. Treningi będą prowadzone przez licencjonowanych trenerów z BVB, a uczestnicy otrzymają profesjonalny sprzęt



TOT UM Mława

sportowy, zdrowe posiłki oraz pamiątkowe gadżety, takie jak medale, dyplomy i bidony.

Koszt udziału w campie wynosi 1099 zł, a liczba

miejsz jest ograniczona do 96 uczestników. O udziale decyduje kolejność zgłoszeń. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest na stronie

https://bvbwbwarsaw.pl/mlawa/_camp/_pilkar-ski/_010504052025-3695.html

To niesamowita szansa dla młodych miłośników piłki nożnej, by rozwijać swoje umiejętności, poznać rówieśników z pasją do sportu i poczuć atmosferę treningów w jednym z największych europejskich klubów. Zapraszamy do zapisów i udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu, które z pewnością stanie się niezapomnianą przygodą dla każdego młodego piłkarza! **WM/WP**

Dlaczego seniorzy?

Oszustwa wymierzone w starsze osoby to poważny problem społeczny, który nie dotyczy tylko pojedynczych przypadków, ale jest zjawiskiem na dużą skalę. Starsze osoby bywają bardziej ufne i łatwiej wierzą w opowieści o nagłej potrzebie pomocy. Wiele z nich nie ma doświadczenia z nowoczesnymi technologiami, co sprawia, że nie rozpoznają one próby wyłudzenia danych bankowych czy przestępczych manipulacji przez telefon. Ponadto seniorzy często żyją w samotności, co czyni ich bardziej podatnymi na manipulację i psychologiczne naciski. Oszuści wiedzą, jak wykorzystać ich poczucie osamotnienia i chęć pomocy.

Starsze osoby są także bardziej przywiązane do tradycyjnych wartości, takich jak zaufanie do drugiego człowieka. W przeciwieństwie do młodszych pokoleń, które mogą być bardziej sceptyczne wobec nieznanych rozmówców, seniorzy często ufają osobom, które wydają się posiadać autorytet, na przykład policjantom, pracownikom banków czy bliskim krewnym. W połączeniu z emocjami takimi jak lęk o przyszłość, troska o rodzinę czy strach przed utratą oszczędności stają się oni łatwymi ofiarami.

Najgroźniejsze przypadki oszustw, których ofiarami byli seniorzy

W całej Polsce zrobiło się głośno po tym, jak dwoje mieszkańców Leszna zostało oszukanych przez przestępców podszywających się pod firmę inwestycyjną. Seniorzy, w wieku 69 i 61 lat, stracili łącznie ponad 1,2 mln zł, wierząc w obietnicę zysków z inwestycji w kryptowaluty. Przestępcy posłużyli się popularnym obecnie schematem oszustwa, podszywając się pod firmę specjalizującą się w inwestycjach w kryptowaluty. Wykorzystali ograniczoną wiedzę swoich ofiar na temat rynku inwestycyjnego oraz kusili obietnicą szybkiego zysku.

Kolejny przypadek oszustwa internetowego

NOWY ROK, NOWY JA – NIE DAM SIĘ OSZUKAĆ

NOWY ROK TO CZAS POSTANOWIEŃ, REFLEKSJI I PLANÓW NA PRZYSZŁOŚĆ. DLA WIELU Z NAS OZNACZA ON SZANSĘ NA POPRAWĘ CODZIENNEGO ŻYCIA, NOWE WYZWANIA I ZMIANY NA LEPSZE. DLA OSZUSTÓW TO JEDNAK WCIĄŻ DOSKONAŁA OKAZJA DO WYKORZYSTANIA NAIWNOŚCI I NIEOSTROŻNOŚCI INNYCH – SZCZEGÓLNIE STARSZYCH OSÓB. TO ONE, CZĘSTO SAMOTNE I MNIEJ ZORIENTOWANE W TECHNOLOGICZNYCH NOWINKACH, STAJĄ SIĘ CELEM BEZWZGLĘDNYCH PRZESTĘPCÓW, KTÓRZY NIE COFNĄ SIĘ PRZED NICZYM, BY WYŁUDZIĆ ICH OSZCZĘDNOŚCI. CHOĆ TEMAT OSZUSTW NA SZKODĘ SENIORÓW NIE JEST NOWY, PROBLEM WCIĄŻ NARASTA, A METODY PRZESTĘPCÓW STAJĄ SIĘ CORAZ BARDZIEJ WYRAFINOWANE.

wstrząsnął mieszkańcami powiatu bydgoskiego. Pewien 71-letni mężczyzna stracił swoje oszczędności, inwestując w fałszywą platformę inwestycyjną. Podszywający się pod doradców inwestycyjnych oszuści wyłudziili od niego 275 tys. zł.

Także 77-letni mężczyzna z powiatu opolskiego stracił ponad 475 tys. zł, padłszy ofiarą oszustów internetowych. Zainwestował w fałszywą platformę inwestycyjną, której twarzą miał być znany prezenter. Po wpłaceniu oszczędności i otrzymaniu sfigowanych zysków odkrył, że pieniądze wyparowały. Próby kontaktu z rzekomym doradcą były bezskuteczne. Policja zaznacza, że podobne przypadki są coraz częstsze.

W tym roku można było wiele słyszeć o kradzieżach, nowych metodach i oszukanych seniorach. Policjanci wciąż podsumowują upływający rok, by przekazać, ile łącznie seniorów oraz na jaką kwotę zostało oszukanych na Warmii i Mazurach. A wszystko ku przestrodze, by przekazać naszym najbliższym, na jaką skalę są to zakrojone działania.

Ponad 300 tys. zł przelał oszustom 80-latek z Olstyna, przekonany, że pomnoży swoje oszczędności na rynku wirtualnej waluty. Senior zaufał mężczyźnie podającemu się za maklera giełdowego, przekazał mu swoje dane służące do logowania do portfela kryptowalut. Systematycznie zasilał swoje konto, a gdy zbierał na



Fot. Freepik

nim pokażą kwotę, oszuści zablokowali mu dostęp do aplikacji.

Z kolei mieszkanka powiatu piskiego została oszukana metodą na fundusz inwestycyjny, tracąc niebagatelną sumę ponad 70 tys. zł. Scenariusz był dość tradycyjny. Oszuści nakłonili 82-letnią pokrzywdzoną do zainstalowania oprogramowania Team Viewer. Uzyskali w ten sposób zdalny dostęp do jej komputera i tym samym przejęli kontrolę nad jej aplikacją bankową. Kobieta straciła te pieniądze, inwestując w znany polski koncern energetyczny.

Profilaktyka przynosi efekty

Nie zawsze trzeba się sparzyć, aby zapamiętać, jakie konsekwencje mogą nas spotkać przez chwilę nieuwagi czy miękkie serce. Dzięki licznym apelom dużo osób pamięta zasady i wie, jak nie zachowują się prawdziwi policjanci, jakich danych nie podawać oraz co zrobić, gdy ktoś zadzwoni z prośbą o pomoc.

Przykładem może być dwoje seniorów z Pizy, którzy poinformowali oficera dyżurnego piskiej komendy, że ktoś chciał ich oszukać metodą na wnuczka. Dzwoniący poinformował, że wnuczek miał wypadek i aby uniknąć kary, trzeba natychmiast przekazać adwokatowi 170 tys. zł.

Po godz. 22 pod numer telefonu stacjonarnego (z numeru zastrzeżonego) zadzwonił mężczyzna, podając się za zrozpaczonego wnuczka. Głos miał bardzo podobny do wnuka. Mówił, że miał wypadek samochodowy. Wjechał na skrzyżowanie na czerwonym świetle i potracił kobietę, która jest w ciężkim stanie. Aby nie trafić do więzienia, trzeba wpłacić 170 tys. zł. Gotówkę od seniora miał za chwilę odebrać adwokat. Chcąc podkreślić wiarygodność całej sytuacji, oszust oddał słuchawkę mężczyźnie podającemu się za policjanta z wydziału ruchu drogowego, który potwierdził, że wnuczek rzeczywiście spowodował wypadek.

Zarówno senior, jak i seniorka nie dali się oszukać. Starszy mężczyzna zorientował się, że to oszustwo, bo policja nigdy nie prosi o żadne pieniądze. Zadzwonił jeszcze do córki, by zweryfikować wiadomość o wypadku. Kobieta zaprzeczyła, aby syn brał udział w jakimkolwiek zdarzeniu drogowym. Senior powiadomił więc policję o próbie oszustwa.

Bierzcie przykład z tych seniorów i nie dajcie się oszukać!

Jak się chronić?

Świadomość to najlepsza broń przeciw oszustom. Warto pamiętać o kilku zasadach:

- Zawsze weryfikuj, z kim rozmawiasz. Jeśli ktoś twierdzi, że jest krewnym, policjantem czy pracownikiem banku, skontaktuj się z tą osobą lub instytucją, aby potwierdzić jego tożsamość.

- Nie podawaj danych przez telefon. Żadna instytucja nie wymaga podawania haseł, kodów PIN czy danych do logowania w telefonicznej rozmowie.

- Nie działaj pod presją czasu. Oszuści celowo wywierają nacisk, by ofiara nie miała czasu na przemyślenie sytuacji. Zawsze znajdź chwilę, by skonsultować się z kimś bliskim.

- Zgłaszaj podejrzaną sytuację. Każdy przypadek oszustwa należy natychmiast zgłosić policji.

Edukacja i solidarność kluczem do sukcesu

W nowym roku warto postanowić sobie, że będziemy bardziej uważni i ostrzeżemy swoich bliskich przed zagrożeniami. Oszuści nie mają skrupułów, ale my możemy ich powstrzymać, działając wspólnie. Rozmawiajmy o tym problemie, uczulajmy naszych dziadków, rodziców i sąsiadów na zagrożenia. Tylko w ten sposób uda się zminimalizować skutki działań przestępców i chronić tych, którzy są najbardziej narażeni.

Niech 2025 rok będzie czasem świadomości i czujności. Nie damy się oszukać!



Święto Objawienia Pańskiego potocznie zwane świętem Trzech Króli jest jednym z najstarszych w tradycji chrześcijańskiej

Święto Trzech Króli inaczej nazywane Dniem Objawienia Pańskiego lub Epifanią, które jest jednym z najstarszych chrześcijańskich świąt, zawsze obchodzone jest 6 stycznia. Od 2011 roku w Polsce Święto Trzech Króli jest dniem wolnym od pracy. To powrót do dawnej tradycji – 6 stycznia był również dniem wolnym w dwudziestolecu międzywojennym oraz po II wojnie światowej od roku 1951 do 1960. Podobnie jak w Polsce, Trzech Króli jest dniem wolnym od pracy również w: Austrii, Chorwacji, Finlandii, Hiszpanii, Wenezueli, Włoszech, Grecji, Słowacji i Szwecji oraz trzech niemieckich landach (Bawarii, Bawarii-Wirtembergii, Saksonii-Anhalt). Obecnie wyjątkowość tego dnia podkreśla święcenie złota, kadzidła i mirry oraz organizowane w wielu miastach orszaki. Jak kiedyś świętowano Trzech Króli?

Historia święta Trzech Króli

Do nowo narodzonego Chrystusa przychodzą Trzej Królowie, aby oddać mu pokłon i uznać jego boską naturę – to w skrócie, bo historia tego święta jest nieco bardziej skomplikowa-

wana. Kościół katolicki świętuje dzień Objawienia Pańskiego, czyli moment, w którym Bóg objawił się człowiekowi (nazywa się to epifanią). Symbolicznymi reprezentantami rodzaju ludzkiego jest Trzech Króli, przybywających z całego ówczesnego pogańskiego świata. Czy Trzej Królowie to postacie historyczne? Prawdopodobnie nie, choć są tradycyjnie uznawani za świętych w chrześcijaństwie. Bibliści skłaniają się do tezy, że opowieść o pokłonie Trzech Królów, Mędrców lub Magów jest literacką formą katechezy. Tradycja o objawieniu się przybyszom ze Wschodu kształtowała się przez wieki: w III w. Orygenes uznał, że było ich trzech, na początku VI w. stwierdzono, że byli królami, w X w. otrzymali imiona Kacper, Melchior i Baltazar. W XV wieku przyporządkowano im ojczyzny: Kacper odtąd reprezentował Afrykę (i jest przedstawiany jako czarnoskóry), Melchior pochodził z Azji, a Baltazar z Europy. Ciekawostką jest, że w III wieku święto Trzech Króli obchodzono wraz z Bożym Narodzeniem. Podział na dwie odrębne uroczystości wprowadzono dopiero pod koniec IV w.

TRZECH KRÓLI — TRADYCJE STARE I NOWE

ŚWIĘTO OBJAWIENIA PAŃSKIEGO, W TRADYCJI ZAPISANE JAKO ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI, PRZYPADA NA 12 DZIEŃ PO BOŻYM NARODZENIU I ZAMYKA OKRES ŚWIĄT ZIMOWYCH. TO JEDNO Z NAJSTARSZYCH CHRZEŚCIJAŃSKICH ŚWIĄT, KTÓRE CELEBROWANE JEST WSZĘDZIE TAM, GDZIE ŻYJĄ KATOLICY, LUTERANIE I WYZNAWCY PRAWOSŁAWIA. CO WARTO WIEDZIEĆ O JEGO HISTORII, SYMBOLICE I ZWYCZAJACH?

Zwyczaje stare i nowe

Na pamiątkę darów Trzech Mędrców 6 stycznia święci się złoto, kadzidło i mirrę. Niegdyś poświęconym kadzidłem okadzano domy i obejścia, aby zapewnić sobie ochronę przed nieszczęściami i chorobami. Poświęcone złoto również miało chronić przed chorobą i działaniami złego.

W późniejszym czasie zaczęto również święcić krede, którą po powrocie do domu zapisywało się na drzwiach wejściowych rok oraz litery K+M+B lub C+M+B. Rozwinięcie tego skrótu bywa interpretowane w różny sposób. Najczęściej mówi się, że są to inicjały Kacpra, Melchiora i Baltazara. Inne rozwinięcie

to Christus Mansionem Benedicat, czyli łacińskie życzenie „Niech Chrystus błogosławi temu domowi”. Pojawiają się także inne interpretacje tego zwyczaju.

Na dworach i w miastach 6 stycznia istniał niegdyś zwyczaj króla migdałowego. Na ten dzień przygotowywano specjalne ciasto, w którym ukryty był cały migdał. Kto znalazł orzech w swoim kawałku zostawał „królem”. Miał prawo wybrać swoją damę, decydować o zabawach, niekiedy także rozdawał drobne podarunki. W wielu krajach właśnie dopiero 6 stycznia wręcza się prezenty – tak na przykład obchodzone jest święto Trzech Króli w Hiszpanii. We Włoszech dzieci obdarowywane są tego dnia słodyczami, a w Finlandii – wszyscy jedzą tradycyjne ciasteczka piparkaut.

Najnowszym zwyczajem związanym ze świętem są orszaki Trzech Króli organizowane w wielu miastach Polski i świata. Orszak, na którego czele idą postacie związane z narodzeniem Pana Jezusa ma charakter ulicznych jasełek. Najdłuższe tradycje mają orszaki w Hiszpanii, a w Polsce zaczęto organizować je dopiero kilkanaście lat temu.

Święto(wanie) zakończenia

Dzień Trzech Króli zamykał okres świętowania Bożego Narodzenia. Zwyczaj ten pochodzi jeszcze z czasów pogańskich, kiedy to po 12 dniach kończono zimowe świętowanie Szczodrych Godów – stąd 6 stycznia bywa nazywany szczodrym dniem. Wówczas świętowano bez przerwy, a praca w te dni miała przynosić nieszczęście domownikom. Choć zwyczaje się zmieniły, nazwa przedchrześcijańskiego święta pozostała obecna w polskiej tradycji. W okresie po Bożym Narodzeniu w wielu regionach Polski piekło się szczodroki, czyli specjalne bułki lub placki, które umilały świąteczne wieczory i były podarunkiem dla odwiedzających domy kołędników. W pierwszych dniach Nowego Roku do drzwi mogli zapukać szczodroki – kołędnicy, najczęściej ubrani w słomiane stroje, niosący dobre życzenia dla całego domostwa.

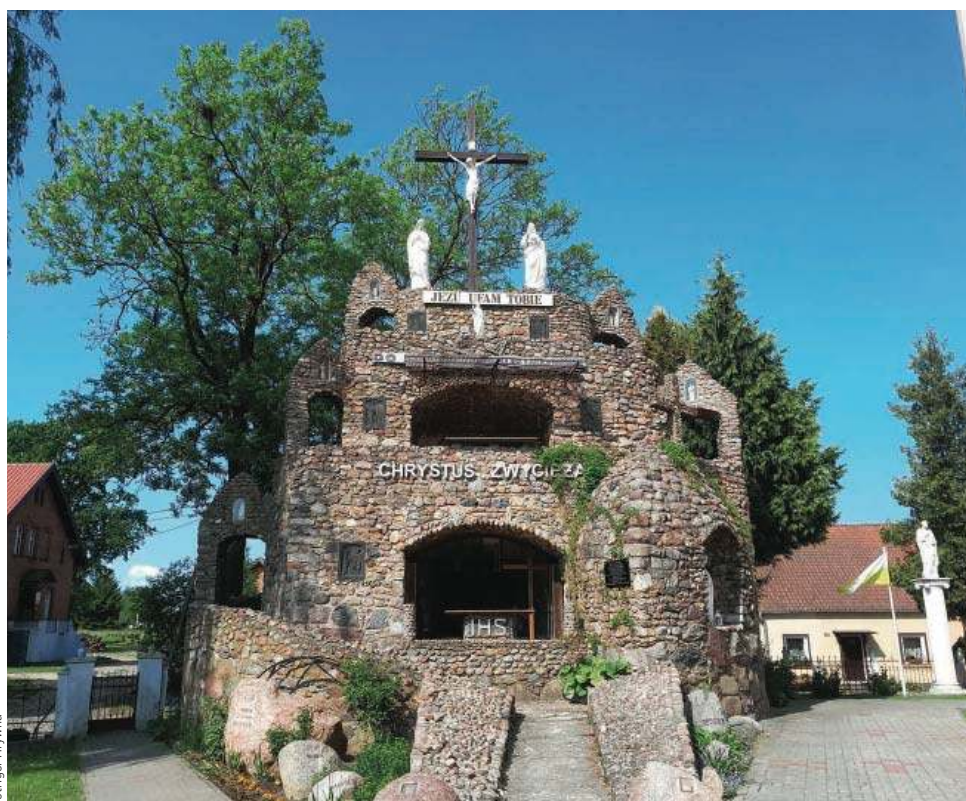
6 stycznia jednocześnie zamykał jeden i otwierał kolejny wyjątkowy okres w roku: karnawał. Nastąpił bowiem czas radości, zabawy, muzyki i tańca!

oprac. Elżbieta Żywczyk

Zielonka Pasłęcka, jak sama nazwa wskazuje, leży niedaleko Pasłęka. Choć założono ją pod koniec XV wieku jako Grünehayn, to na szosę do Pasłęka mieszkańcy wsi musieli poczekać do 1839 roku, a na kolej do 1882 roku. To tam wysiadłem z pociągu, aby przejechać się rowerem wokół Pasłęka.

Chciałem w Zielonce obejrzeć m.in. dwa domy podcieniowe, ale zapomniałem, że lata temu jeden przeniesiono do skansenu w Olsztynku, a drugi już nie istnieje. Głównym moim celem był jednak kościół Jana Chrzciciela, a w nim obraz Pana Jezusa Miłosiernego. Dlaczego? Bo na zdjęciach był urzekający i ma ciekawą historię.

Fot. Igor Hrywna



ODNALEŻLI CHRYSTUSA PO CZTERDZIESTU LATACH

POLUJĄCY NA PODOLU SZLACHCIC UJRZAŁ OBRAZ PANA JEZUSA BOLEŚCIWEGO, ZABRAŁ GO DO DOMU, ALE WIZERUNEK W DZIWNY SPOSÓB POWRÓCIŁ NA WZGÓRZE. WIĘC POBUDOWANO TAM KAPLICĘ. TA OPowieść JAK ŻYWO PRZYPOMINA TĘ ZE ŚWIĘTEJ LIPKI. OBA MIEJSCA DZIELI JEDNAK OD SIEBIE JAKIEŚ 800 KILOMETRÓW.

Między Prusami i Podolem

Naszą historię musimy jednak zacząć nie w Prusach Górnych czy, jak kto woli, Pomezanii, ale na Podolu. To właśnie tam wspomnianemu na wstępie szlachcicowi ukazał się obraz Pana Jezusa Boleściwego. Andrzej z Rypna (bo tak się zwał) zabrał ze sobą obraz, ale ten powrócił w niewytłumaczalny sposób na wzgórze. Miało się to powtórzyć jeszcze kilka razy, aż miejscowy proboszcz doradził postawienie tam kaplicy.

Ta historia jako żywo przypomina legendarne początki sanktuarium w Świętej Lipce. Tu jednak bohaterem jest nie szlachcic, ale skazaniec, któremu we śnie objawiła się Matka Boska i poprosiła o wyrzeźbienie jej postaci z Dzieciątkiem i pozostawienie jej na lipie.

Więzień w ciągu nocy wyrzeźbił figurkę. Rankiem, gdy zobaczyli ją strażnicy, ta tak ich olśniła, że po czytując to za znak bożego ulaskawienia, zwrócili skazańcowi wolność. Ten, dziękując Matce Boskiej za uratowanie życia, poszedł z Kętrzyńska w kierunku Reszły, szukając po drodze lipy, na której chciał postawić rzeźbę.

Właśnie tutaj, gdzie stoi obecna bazylika, napotkał wspańiałą lipę. Wkrótce

czasie miejsce to zasłynęło cudami i uzdrowieniami. Proboszcz z Kętrzyńska w uroczystej procesji kilkakrotnie przenosił cudowną figurkę do kościoła w mieście. Rzeźba zniknęła stamtąd i ponownie pojawiła się na drzewie, gdzie ją ustawił ocalony skazaniec. Wtedy postanowiono zbudować tam kaplicę, a z czasem powstało sanktuarium.

Lud się do Ciebie w potrzebie ucieka

Wracajmy jednak z Mazur na Podole. W Tarnorudzie (niedaleko Płoskirowa,



zwanego teraz Chmielnickim) stała zatem kaplica, w której umieszczono obraz. Nieznany artysta przedstawił na nim Zbawiciela, który dłońmi ukazuje ranę zadaną Mu włócznią przez rzymskiego żołnierza. Na dole tego niewielkiego obrazu wypisane są słowa: „Lud się do Ciebie w potrzebie ucieka. Jezus, od Ciebie miłosierdzia czeka. Roku 1773” (obraz jest jednak starszy). Jeżeli już jesteśmy przy datach i napisach, to w kościele w Zielonce zachował się z kolei dzwon z łacińskim napisem „Jezu Chryste, Synu Boga Żywego, zmiłuj się nad nami. Maryja w Roku Pańskim 1506”.

Przez lata miejscowi Polacy z Tarnorudy oddawali Chrystusowi cześć, aż przyszła czerwonoarmijska bolszewia. Wtedy proboszcz wywiózł obraz do Krakowa, skąd przez Łuck trafił do wołyńskich Rożyszczy.

W 1945 roku większość Polaków z Rożyszczy opuściła swoje rodzinne strony i szukała nowego miejsca na ziemi. Trafili do Grünehayn, które nazwali Wołyńcem, a władze ostatecznie Zielonką Pasłęcką. Byli wśród nich bezpośredni świadkowie zbrodni wołyńskiej. Teraz o mordach dokonanych przez UPA na Polakach na terenach dzisiejszej zachodniej Ukrainy przypominają specjalne tablice ustawione w Zielonce przez IPN.

Po obrazie ślad zaginął

Obraz wraz z proboszczem trafił jednak do Małborki, a potem ślad po nim zaginął. W 1978 roku parafie w Zielonce objął ks. Czesław Dręzek. Na prośbę parafian rozpoczął poszukiwania cudownego obrazu. Udało się go odnaleźć i to całkiem niedaleko, bo w Ostródzie. I tarnorudzki Jezus powrócił do swoich w 1986 roku. Tak też zresztą stało się później z kościołem w Rożyszczach. Rosjanie zamienili świątynię na stajnię dla koni, potem skład. W 1992 roku władze niepodległej Ukrainy zwróciły świątynię katolikom.

Dzisiaj kościół św. Jana Chrzciciela w Zielonce jest diecezjalnym sanktuarium

Jezusa Miłosiernego. Przy kościele stoi pomnik pamięci poległych na frontach II wojny światowej oraz w partyzantce i placówkach samoobrony na Wołyniu uzupełniony tablicą z 2011 roku „Ku wiecznej pamięci żołnierzom 27 Wołyńskiej Dywizji Armii Krajowej”. W sanktuarium corocznie odbywają się obchody Dnia Walki i Męczeństwa Wsi Polskiej. Ważnym miejscem dla pielgrzymów jest też grota Matki Bożej z Lourdes.

DUŻE WRAŻENIE ROBI NA PIELGRZYMACH I TURYSTACH NIEZWYKŁA DROGA KRZYŻOWA, KTÓRA CIĄGNIE SIĘ PRZECIĄG POKRZYŻOWA, KTÓRA CIĄGNIE SIĘ PRZECIĄG PONAD 2 KILOMETRY PRZECIĄG CAŁĄ WIEŚ. KAŻDĄ STACJĄ MA SWOICH FUNDATORÓW, MIESZKAŃCÓW ZIELONKI. WIELE Z NICH STOI OBOK JESZCZE PONIEMIECKICH DOMÓW Z IDYLICZNYMI GANKAMI.

Twórcą i pierwszym kuratorem sanktuarium, które wzbogacił między innymi relikwiami 84 świętych i błogosławionych, jest wspomniany już ks. Czesław Dręzek, który był w Zielonce proboszczem w latach 1978-2015.

Traf chciał, że spotkałem go (nie wiedziałem, że to on) przed kościołem i poprosiłem o zgodę na zrobienie zdjęć. Ksiądz zapytał, skąd jestem. Kiedy usłyszał, że z Olsztyna, zaczął wspominać swoje młode lata.

Powiedział, że był przez parę lat wikarym w parafii Serca Jezusowego w Olsztynie. I tak od słowa do słowa okazało się, że był na naszej (SP nr 17 w Olsztynie) komunijnej mszy świętej.

Ojciec miał zawsze przy sobie różaniec

Nieoczekiwanie ślad po Tarnorudzie znalazłem, przeglądając pierwsze wydania „Borussii”. W numerze 1/1991 opublikowano rozmowę Maryny Okęckiej-Bromkowej z Fe-

liką Wygnańską, dawną mieszkanką Tarnorudy, wsi, którą w 1921 roku podzieliła granica. Jej rodzina znalazła się w sowieckiej części. Zachowała polską tradycję i wiarę.

Przyszły tragiczne lata 30 i Wielki Głód. Rosjanie aresztowali jej ojca. „A nasz ojciec zawsze miał przy sobie różaniec, koronkę i obrazek Pana Jezusa Miłosiernego z Tarnorudy. Może dlatego przeżył więzienie, kotłowskie tajgi i wojnę niemiecko-sowiecką...” — wspominała Feliksa.

Potem jej macochę Katarzynę wywieziono do jakiejś wsi odległej o ponad 100 kilometrów, nie pozwalając oprócz dwojga dzieci nic ze sobą zabrać.

„Niebo i ziemia trzęsły się od płaczów, lamentu i zawodzenia rozpaczliwego przy pożegnaniu z domem, obejściem, swoimi stronami... Po wielu latach okazało się, że macocha tułała się potem od wsi do wsi, od domu do domu, na wpół żywa z głodu, zebrząc o choćby garść obierek do zjedzenia, błagając o zezwolenie przespania się w ciepłym gnoju. Umarła pod płotem własnego domu. Stasia, jej syna, siostra moja przygarnęła. Dyonizę jedną z ciotek wzięła do siebie, po jakimś czasie



opowiadając, że zginęła. Po latach okazało się, że w czasach największego głodu Dyonizę zjedzono” — wyznała Feliksa.

Dziewczyna w poszukiwaniu ojca zgłosiła się do pracy na Syberii. Tam spotkała między innymi ministrantów z Tarnorudy aresztowanych i wywiezionych jeszcze przed początkiem Wielkiego Głodu. W Archangielsku wysłała za męża za jednego z nich.

„Kiedy nasz pierwotny szczęśliwie się urodził, ksiądz Borodziula jego potajemnie ochrzcił. Potem wszystkich księży z Archangielska wywieźli, tak że naszego Władka

ochrzcił już w Tarnorudzie, ale w tej części za Zbruczem, która do 1939 roku do Polskiej Rzeczypospolitej należała” — opowiadała na łamach „Borussii”.

Po zakończeniu wojny Wygnańscy zamieszkali w Tarnorudzie, a w 1946 roku wyjechali do Polski.

Z kościoła zrobili salę taneczną

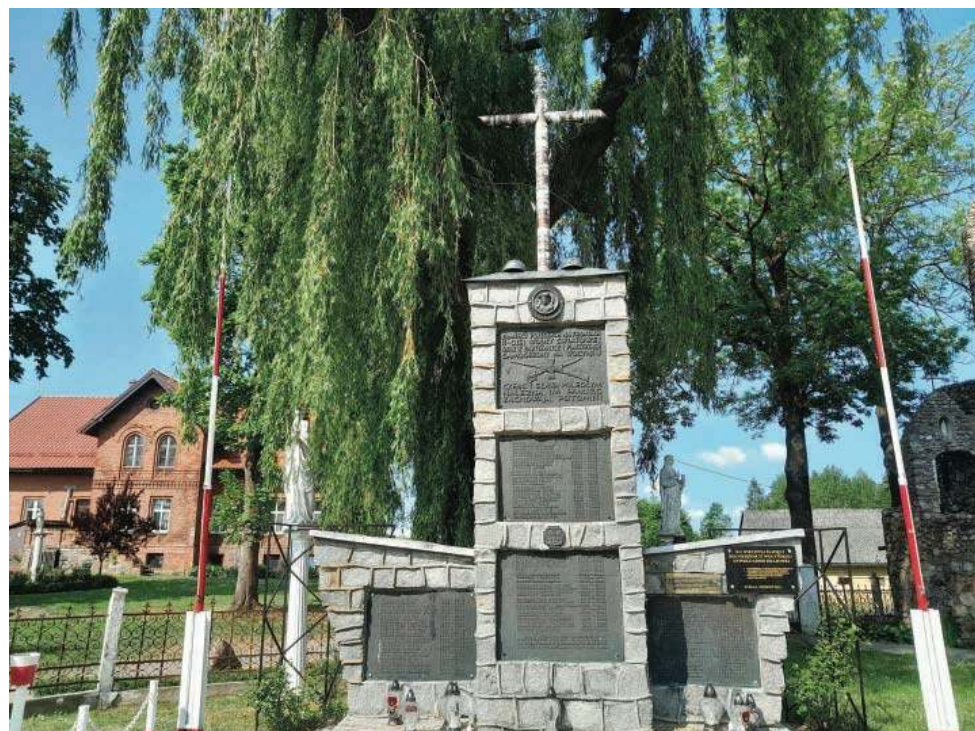
A jakie były losy tarnorudzkiego kościoła? W 1934 roku świątynia została zamknięta. „Z kościoła w miasteczku Tarnoruda skonfiskowano 16 kg złota i srebra, tak zwanych wotów. W tej parafii znajdował się cudowny obraz Jezusa Miłosiernego. Ludzie, którzy z wiarą modlili się przy tym obrazie, w cudowny sposób uzdrawiali się od nieuleczalnych chorób. Wdzięczni za uzdrowienie, wierzący ludzie składali w darze swoje dziękczynienia: pierścienki, łańcuszki, zrobione z różnych metali cennych różne części ciała człowieka” — pisali komunistyczni urzędnicy.

Rosjanie urządzili w kościele klub wiejski i salę taneczną. Ołtarz został zniszczony, a ławki i drewniane figury porąbano, by nie przeszkadzały podczas tańców. Potem kościół był używany jako magazyn nawozów mineralnych. Budynek był kompletnie zaniedbany: z dachu padał deszcz, później zawaliły się stare sklepienia.

W latach 90 ukraińskie państwo zwróciło sanktuarium wiernym. Stan kościoła był fatalny, a wiernych niewielu. Udało się jednak odnowić budynek dzięki pomocy ks. Władysława Wanagsa i ofiarodawców.

Igor Hrywna

Wieś Tarnoruda zgodnie z obecnym podziałem administracyjnym znajduje się w rejonie wołoczyskim w obwodzie chmielnickim. Osiedle według niektórych źródeł zostało założone w 1404 roku. Warto zaznaczyć, że Tarnoruda jest osobliwą miejscowością. Wyjątkowość wiąże się z tym, że przez środek wsi płynie rzeka Zbrucz. Tak się złożyło, że Zbrucz stał się nie tylko naturalną, ale i polityczną barierą między częściami wsi. Już podczas pierwszego rozbioru Rzeczypospolitej w 1772 roku wschodnia, większa część wsi włączona została do Rosji, a zachodnia do Austrii. W ten sposób mieszkańcy jednej wsi zostali obywatelami różnych krajów. Podobnie po traktacie pokojowym w Rydze (1921) wschodnia część wsi stała się częścią Ukraińskiej SRR w granicach Związku Radzieckiego, a zachodnia część Rzeczypospolitej Polskiej. Nie mogło to nie odbić się na mieszkańcach Tarnorudy. Nawet teraz, u schyłku trzeciej dekady od odzyskania niepodległości przez Ukrainę, mieszkańcy różnych części wsi są odmienni mentalnie i mają wobec siebie różne uprzedzenia.



W pierwszą niedzielę po Bożym Narodzeniu w Kościele katolickim obchodzona jest Niedziela Świętej Rodziny. Czym jest małżeństwo i jak tworzyć trwały związek powiedzieli Jerzy i Irena Grzybowski – rodzice dwóch dorosłych córek, założyciele Spotkań Mażeńskich (Encounters of Married Couples). Irena Grzybowska przez wiele lat pracowała w Instytucie Geografii Uniwersytetu Warszawskiego, a dr Jerzy Grzybowski w Instytucie Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania PAN.

W MAŁŻEŃSTWIE WAŻNE JEST WZAJEMNE WSPARCIE

NAJWIĘKSZYM WYZWANIEM
W MAŁŻEŃSTWIE JEST ŻYCIE RAZEM,
A NIE OBOK SIEBIE – POWIEDZIeli
JERZY I IRENA GRZyBOWSCY,
ZAŁOŻYCIELE SPOTKAŃ MAŁŻEŃSKICH
(ENCOUNTERS OF MARRIED COUPLES).
PODKREŚLILI, ŻE W ZWIĄZKU
NAJWAŻNIEJSZE JEST WZAJEMNE
WSPARCIE.

Na czym w rozumieniu chrześcijańskim polega istota sakramentu małżeństwa i rodziny?

Jerzy Grzybowski: Sakrament jest definiowany w teologii jako widzialny znak łaski Bożej i jako sposób przekazywania tej łaski. Otwarcie się na tę łaskę umacnia miłość małżonków. Wartość tak pojmowanego sakramentu polega z jednej strony na tym, że małżonkowie żyją miłością wspieraną mocą Bożą, z drugiej zaś są świadkami dla innych, że miłość wierna, uczciwa i trwała do końca życia małżonków jest możliwa. W sakramencie małżeństwa widzialnym znakiem łaski Bożej są więc sami małżonkowie.

Jak małżeństwo zmienia się wraz z wiekiem małżonków?

Irena Grzybowska: Każde małżeństwo przeżywa swego rodzaju fazy rozwoju. Najpierw jest faza zakochania, fascynacji i zauroczenia sobą. Po niej przychodzi nieuchronnie faza rozczarowania. Bywa ona szczególnie wyrazista po urodzeniu pierwszego dziecka, kiedy trudno zmienić tryb życia, do którego było się dotąd przyzwyczajonym.

Kolejna faza obejmuje dojrzałą miłość, która nie opiera się tylko na uczuciach, ale jest świadomą decyzją na miłość jako postawę. Kiedy zaś dzieci odejdą z domu i małżon-

kowie pozostają sami, przeżywają często tzw. syndrom opuszczonego gniazda. Jest to czas zaangażowania się w sfery działalności dla innych, na co nie było do tej pory czasu z powodu zajmowania się dziećmi. Potem przychodzi faza starości, w której ważne jest wzajemne wspieranie się.

J.G.: Największym wyzwaniem w związku małżeńskim w każdej z tych faz jest budowanie relacji w miłości. Polega ono na budowaniu życia razem, a nie obok siebie, na jedności nie tylko fizycznej, ale też psychicznej, na akceptacji siebie nawzajem jako osób. Pomocne jest w tym rozpoznanie swoich cech osobowości – sposobu przeżywania uczuć, świadomość swoich cech temperamentu, a w ślad za tym odmienności reagowania w różnych sytuacjach.

Ważne jest wtedy rozpoznawanie, że druga osoba – mąż lub żona – nie jest winny, ale jest inny. Warto odkryć, rozpoznać wartość tej inności.

Co znaczy, że małżonkowie powinni być otwarci na dar życia? W czym wyraża się odpowiedzialność za liczbę potomstwa, biorąc np. pod uwagę sytuację materialną konkretnej rodziny?

I.G.: Otwartość na dar życia oznacza przyjęcie naturalnego powołania związku mężczyzny i kobiety jako owocu ich miłości.

W czym wyraża się odpowiedzialność za liczbę potomstwa, biorąc np. pod uwagę sytuację materialną konkretnej rodziny?

I.G.: Odpowiedzialność za liczbę potomstwa powinna być rozumna. Na różnych etapach życia każde małżeństwo powinno rozemnieć możliwość zaplanowania kolejnego dziecka zależnie od swoich możliwości psychicznych, fizycznych i materialnych. Na przykład młodzi małżonkowie, niemający jeszcze własnego mieszkania lub pracy mogą rozumnie odłożyć decyzję na poczęcie dziecka. Jednakże otwartość na dar życia oznacza bezwarunkowe przyjęcie dziecka niezaplanowanego.

Znamy małżeństwa wielodzietne, które borykają się z problemami finansowymi, jednakże wszystkie z miłością odnoszą się do tych dzieci, które były niezaplanowane. Najważniejsze to nie dać się sparaliżować przez uczucia lęku w sytuacji niezaplanowanego poczęcia, lęku, który może doprowadzić do aborcji.

Jak budować małżeństwo, kiedy doświadcza się braku potomstwa?

J.G.: Potrzebne jest wtedy rozeznanie przez małżonków, czego oczekuje do nich Pan Bóg. W sytuacji biologicznej niepłodności najbardziej naturalną formą budowania małżeństwa, a w ślad za tym rodzi-



Fot. PAP

cielstwa, jest adopcja. Nie musi to jednak być jedyna droga tworzenia związku.

Małżeństwo jest zawsze płodne, gdy daje coś z siebie innym. Znam na przykład małżeństwo lekarzy, którzy nie mogą mieć swoich dzieci i oboje całkowicie poświęcili swoje życie na pracę w szpitalach w jednym z najuboższych krajów świata. Może jednak być taka sytuacja, że stan zdrowia obojga nie pozwala na decyzję o poczęciu dziecka ani na adopcję. Dobrą drogą budowania małżeństwa jest w takiej sytuacji pełne miłości wspieranie się.

I.G.: Bardzo częstą przyczyną braku potomstwa jest stres związany z napięciami między małżonkami oraz ogólnym trybem życia.

Wśród uczestników warsztatów Spotkań Mażeńskich było wiele małżeństw, które przez wiele lat bezskutecznie starało się o potomstwo. Uczestnictwo w warsztatach zmniejszyło napięcie między nimi, wpłynęło na spokojniejszy tryb życia i spowodowało, że stali się rodzicami nawet kilkorodzinnymi.

Co jest główną przeszkodą według nauczania Kościoła katolickiego w stosowaniu metody in vitro?

J.G.: Kościół katolicki stwierdza, że dziecko powinno być poczęte w wyniku naturalnego stosunku seksualnego męża i żony. Metoda in vitro odbiera tę naturalność, wprowadza swego rodzaju produkcję. Narusza tym samym piąte przykazanie – nie zabijaj, gdyż w trakcie jej stosowa-

nia giną poczęte embriony ludzkie.

Tymczasem naturalne metody wspomagania poczęcia dziecka, szczególnie tzw. naprotechnologia, w większości przypadków prowadzą do zapłodnienia. Umocnia to godność osoby ludzkiej, przede wszystkim godność samych małżonków. Nie zmienia to jednak prawdy, że także „dzieci z in vitro” Pan Bóg obdarza duszą nieśmiertelną i zadaniem rodziców jest kochanie ich.

Jaki sens ma uroczyste odnawianie przysięgi małżeńskiej?

I.G.: Zdarza się, że odnowienie przysięgi małżeńskiej staje się pierwszym świadomym ślubowaniem miłości, wierności i uczciwości. Świadomym, bo potwierdzonym kilku czy kilkunastoletnim doświadczeniem wspólnego życia i świadomą decyzją, że naprawdę „nie opuszczę cię aż do śmierci”. Zdarza się bowiem, że słowa przysięgi w czasie zawierania sakramentu małżeństwa wypowiada się pod wpływem emocji, nie bardzo wiedząc, co one naprawdę oznaczają mimo ich tłumaczenia podczas kursu przedmałżeńskiego.

Odnawienie ślubowania jest też szczególnie ważne dla małżeństw, które przeżyły kryzys, przeżyły go i rozpoczynają nowy, dojrzały etap swojego małżeństwa.

Na czym polega dialog w małżeństwie?

J.G.: Dialog jest rozmową, która prowadzi do prawdziwego spotkania w mi-

łości. Aby do tego doszło, trzeba bardziej słuchać niż mówić, bardziej rozumieć siebie niż oceniać, bardziej dzielić się sobą niż dyskutować, a nade wszystko przebaczać.

To są tzw. zasady dialogu, które wprowadziliśmy jako słowa kluczowe prowadzonych przez nas warsztatów dla małżeństw i par przygotowujących się do małżeństwa. W tak rozumianym dialogu potrzebna jest znajomość cech osobowości – swoich i współmałżonka. Taki dialog jest potrzebny zarówno w sytuacji konfliktu, jak i w celu coraz pełniejszego poznawania siebie nawzajem. Pozwala on uniknąć konfliktu, a w sytuacji jego zaistnienia – przezwyciężyć go.

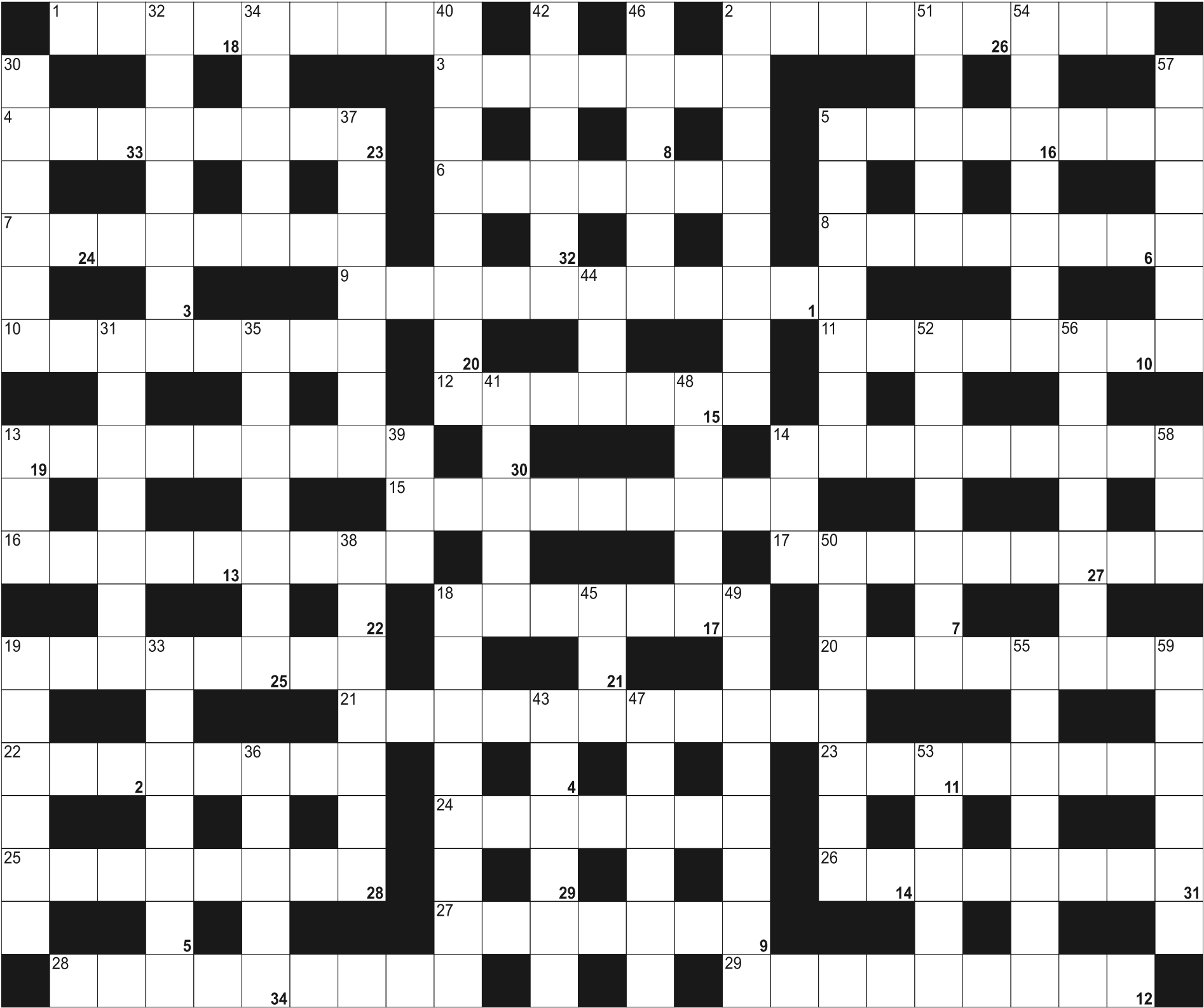
Dialog jest także swego rodzaju stylem codziennego życia. Po ludzku jest to wszystko bardzo trudne, ale staje się możliwe dzięki przyjęciu łaski sakramentu małżeństwa.

Czy osoby żyjące w powtórny związek mogą korzystać z sakramentu pokuty i pojednania oraz z eucharystii?

I.G.: Osoby żyjące w powtórny związek mogą korzystać z sakramentu pokuty i pojednania pod warunkiem powstrzymania się od współżycia seksualnego. Musi to jednak być ich wspólna decyzja, gdyż zdarza się, że jedno z małżonków, najczęściej kobieta, tak bardzo chce przystępować do komunii św., że wymusza na mężu zaprzestanie współżycia seksualnego.

PAP/red.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) francuska kraina szampanów; 2) przemysł węglowy; 3) niejedna na planie cmentarza; 4) curriculum vitae; 5) Janda lub Czubówna; 6) subwencja finansowa; 7) krótka informacja w prasie; 8) strzyżone kosiarką; 9) prognozowanie z liczb; 10) komiksowy druh Obeliksa; 11) da Vinci lub DiCaprio; 12) na nim Partenon; 13) Kozłek lekarski; 14) tytułowy "obłok" Stanisława Lema; 15) autor sztuk scenicznych; 16) naukowo o Kosatce; 17) pracownik radia; 18) irlandzki likier ze śmietanki i whiskey; 19) franciszkanin inaczej; 20) przeciążenie organizmu "toksynami"; 21) przynależność do organizacji; 22) gazik opatrunkowy; 23) lotos, bób wodny; 24) potocznie o

przejściówce; 25) obszar z wodami spływającymi do jednego ujścia; 26) autor "Ars amandi"; 27) element małpiej toalety; 28) szwedzka wyspa z Visby; 29) spryskiwacz, atomizer
PIONOWO: 2) galanga, przyprawa; 5) Surmia, roślina ozdobna potocznie; 13) jednostka mocy; 14) magister; 18) kraj nad Morzem Czarnym; 19) sposób postępowania; 30) papierosy lub kawa; 31) wynalazł go Bell; 32) Nnamdi, były prezydent Nigerii; 33) wyposażenie wymienne, armatura; 34) słowiański bóg wojny i piorunów; 35) Przylądek Agulhas; 36) trzecia zmiana; 37) muzeum na wolnym powietrzu; 38) góry w azjatyckiej części

Rosji, w Buriacji; 39) Sari, gwiazda opery; 40) szkoła pana Ambrożego Kleksa; 41) szkocki wzór; 42) na głowie mnicha; 43) bawi cudze dzieci; 44) Roporudomasowiec krócej; 45) obawa, niepokój; 46) narodowa wódka meksykańska; 47) w benzynie; 48) żądają ich porywacze; 49) napisał "Frenofagiusz i Frenolesty"; 50) imię Vivaldiego; 51) małżonka Ozyrysa; 52) pomnikowy słup kanciasty; 53) resztki zamku; 54) królowa elfów ze "Snu nocy letniej"; 55) przed benzyną bezołowiową; 56) trzeźwa ocena rzeczywistości; 57) przepływa przez Banjarmasin; 58) kanał dziecięcy Telewizji Polskiej; 59) kawony

Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

PRACA

PRACOWNIKA w gospodarstwie rolnym (małżeństwo) z możliwością zamieszkania. Okolice Elku, 600-015-254

GOSPOSIĘ z możliwością zamieszkania. Konstancin koło Warszawy, 600-015-254

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

ZOOTECHNIKA do hodowli bydła mięsnego, możliwość zamieszkania. Okolice Elku, 600-015-254

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

SPRZEDAM C-360 -1978r., bez dokumentów, pług dwuskbowy, rozrzućnik jednoosio- wy, 797-795-672

AUTO-MOTO

NI/SPRZEDAM skuter 3-koło- wy, elektryk, 2022r. OC- 08.25, cena-3400zł, 535-037-961

NML Sprzedam Opel Meri- va 1.4 benzyna+gaz, 2012r., 260.000km, + koła letnie, cena 17.500zł, tel.724-147-443.

SAMOCZODY używane- skup, sprzedaż, komis, za- miana, przejęcie leasingu, al.1 Maja 17, Giżycko, 08:00- 16:00, 698-672-856, 694-176- 237, czarek@pindur.pl; pindur.otomoto.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIE 30m2 Giżycko centrum, 501-590-805

NML Mieszkanie do wynają- cia, pokój, kuchnia, łazienka, umeblowane, osobne wejście, miejsce parkingowe, Kurzęt- nik, działki, tel.507-795-645.

WYNAJME pomieszczenia: mieszkanie lub na działal- ność, usługi np.kosmetyczka, Nidzica, 513-683-069

ZIEMIA 53ha w jednym ka- wałku przy drodze asfaltowej Rogale koło Elku, 600-015- 254

USŁUGI

NI/TRANSPORT, przepro- wadzki, 729-242-457

ZWIERZĘTA

PAPUGI 2024.Tel.535-895- 456

WYDAWCA: **nowy KURIER**
mlawski.pl

TU WART BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

KOLEJNY TYDZIEŃ W MŁAWIE PRZED
NAMI. PODPOWIADAMY NASZYM
CZYTELNIKOM ORAZ TURYSTOM CO
DZIEJE SIĘ W NASZYM POWIECIE
W NAJBLIŻSZYM CZASIE. JAK I GDZIE
MOŻNA AKTYWNIIE I CIEKAWIE
SPĘDZIĆ CZAS.

Mława 18.01.2025

Już 18 stycznia 2025 roku mieszkańcy Mławy będą mieli okazję przywitać nowy rok w wyjątkowy sposób. W sali gimnastycznej I LO im. Stanisława Wyspiańskiego odbędzie się Koncert Noworoczny.

Na scenie zaprezentuje się dziesięcioosobowy zespół złożony z utalentowanych muzyków i solistów z różnych krajów Europy. W programie znajdą się największe przeboje muzyki filmowej, francuskiej i włoskiej

fol. Arch. Organizatorów

MDK BURMISTRZ MIASTA MŁAWA ORAZ DYREKTOR MIEJSKIEGO DOMU KULTURY W MŁAWIE ZAPRASZAJĄ NA

Koncert Noworoczny 2025

OD OPERETKI PO HITY MUZYKI ESTRADOWEJ

ROMUALD SPYCHALSKI TENOR ADAM WOJTASIK (BAND LIDER) - SAKSOFONY KSENIA SHAUSHYSHVILI SOLISTKA ANDRZEJ MELNYK SOLISTA - AKORDEON

W TOWARZYSTWIE ZESPOŁU

MARCIN JANISZEWSKI - FORTPIAN ADAM ZGRAJKA - PERKUSJA KAROL KOZŁOWSKI - BAS SŁAWOMIR BADOWSKI - GITARY ALEKSANDRA BUDZIARSKA - SKRZYPCE MAŁGORZATA WÓJCICKA - WIOŁONCZELA

18 STYCZNIA GODZ. 17:00 | WSTĘP WOLNY
I LO IM. STANISŁAWA WYSPIAŃSKIEGO W MŁAWIE
SALA GIMNASTYCZNA

muzyki rozrywkowej, gruzińskie ballady oraz amerykańskie standardy. Wystąpią: Romuald Spychalski – tenor, Adam

Wojtasik – lider zespołu, saksofony, Ksenia Shaushyshvili – solistka, Andrzej Melnyk – akordeon, Marcin Janiszewski – for-

tepiar, Adam Zgrajka – perkusja, Aleksandra Budziarska – skrzypce, Karol Kozłowski – bas, Sławomir Badowski – gitary, Małgorzata Wójcicka – wiolonczela.

W repertuarze takie hity jak: „Libertango”, arie ze „Skrzypka na dachu”, tematy muzyczne z filmów Piraci z Karaibów, Zapach

kobiety czy 07 zgłoś się, a także niezapomniane piosenki Edith Piaf.

Mława 04.03.2025

Zapraszamy na spektakl komediowy „Cudowna terapia”, który odbędzie się 4 marca 2025 o godz. 19.00 do Miejskiego Domu Kultury w Mławie – sala kina Kosmos.

MARCIN KWAŚNY DARIUSZ KORDEK ARTUR PONTEK DARIUSZ TARASZKIEWICZ

MAŁGORZATA LEWIŃSKA EDYTA JUNDOWSKA

KOMEDIA MAŁŻEŃSKA, KTÓRĄ POWINNI ZOBACZYĆ WSZYSCY, KTÓRZY SĄ, BYLI LUB PLANUJĄ BYĆ W ZWIĄZKU.

DANIEL GLATTAUER PRZEKŁAD: MAREK SZALSA

CUDOWNA TERAPIA

KOMEDIA TERAPEUTYCZNA

fol. MDK w Mławie

REKLAMA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

NOWY PORTAL WAWA.INFO

Może to jest myśl...

Nie raz i nie dwa piałam już, że nic Pana Boga nie wprawia wtakie rozveselenie, jak widok z wysokości niebios na biednego maluczkiego człeka, który siedzi sobie gdzie bądź i drobniawo planuje swoje życie. Albo jakiś jego większy kawałek. Albo nawet jutrzejszy dzień. Nie wiem bowiem jak Kochane Czytelniczki i Szanowni Czytelnicy — ale co wychodzi najczęściej z moich planów, tego lepiej nie precyzować nawet ustnie, a co dopiero na piśmie.

I skutek jest taki, że owszem — kalendarze typu agenda posiadam liczne, przynajmniej dwa na każdy rok. Notesy uwielbiam i specjalnie pod koniec każdego roku nabywam sobie kalendarzyki na rok przyszły, w postaci naklejki na każdy miesiąc, które sobie następnie wklejam na tej kartce, która w notesie wypadnie akurat jako następna pusta pierwszego każdego miesiąca. Przy czym wklejam je bardzo pieczołowicie, z uwagą pilnując kątów prostych i kraterek notesu. Co nie zmienia faktu, że wszystkie te kalendarze i agendy traktuję wyłącznie pogładowo i w celu określania aktualnego pobytu własnego w czasie, a nawet przestrzeni — a broń Boże do planowania!

Z tego samego powodu moim idolem lub idolką jest od już wielu lat autor lub autorka pewnej listy postanowień noworocznych. Oryginalnie lista jest z roku 2013, ale co roku następuje aktualizacja bez przepisywania. Z roku na rok autora dopada najwyraźniej coraz większy realizm w podejściu do planowania — no, to przekreśla po prostu poprzednie cyfry. I postanowienia...

Punkt 1: Schudnąć. Oryginalnie ambicja nakazała wpisać 15 kg. Realizm w ocenie możliwości i proza życia w roku następnym założyły już tylko 5 kilo... **Punkt 2:** Pojechać na wakacje do Włoch. Rok później było już tylko do Kolobrzegu. W kolejnym roku autor życzył sobie natomiast po prostu po-



jechać. **Punkt 3:** Nigdy więcej alkoholu! — tak w oryginale. Po weryfikacji natomiast aktualnie obowiązująca wersja to mniej alkoholu po 18-tej. **W punkcie 4,** z biegać 4 x w tygodniu autor-realista zszedł na biegać raz w miesiącu. **Punkt 5** początkowo zakładał wstrzemięźliwość od mediów społecznościowych przez 1 dzień — tylko po to, by z czasem, prawdopodobnie w roku 2015 autor zszedł do 5 godzin offline, a w kolejnym roku zaplanował sobie ukrócenie tej rozrywki maksymalnie o 30 minut. Chyba dziennie...

Punkt 6 to ambitne plany przeczytania w 2013 r. 20 książek, które następnie spadły do sztuk 10, by kilka lat później minimalny limit wyniósł sztuk jedną...! **Punkt 7** listy postanowień dotyczy w całości życia towarzyskiego i początkowo brzmiał: spotykać się częściej ze znajomymi. Potem spotkanie zastąpiło dzwonicie — a 3 lata później autor zamierzał więcej pisać na messengerze. Do dziś mam płonną nadzieję, że z tymi znajomymi, a nie sam. Ostatni punkt,

dla mnie najbardziej pilny i oczywisty: przejść na dietę miesięczną, następnie tygodniową — autor skrócił w międzyczasie niemiłosiernie do samotnego, smutnego i żalnego „przejść na dietę”.

No, nic, bywa i tak, nikt nie obiecywał, że w życiu będzie łatwo...

Wypisz-wymaluj — z powyższych powodów zachowałam sobie do dziś znalezioną w mediach społecznościowych inną listę noworocznych planów, która również z roku na rok była następnie aktualizowana i dostosowywana do realiów, które autora najwyraźniej przysgniotły do podłogi.

1. Rok 2016: Przestaną szastać pieniędzmi. Rok 2017: Jak najszybciej spłaci chwilówkę. Rok 2018: Spłaci wszystkie pożyczki. Rok 2019: Nie wpuszczać komornika.

3. Rok 2016: Będę lepszym mężem dla Kasi. Rok 2017: Nie rozwiodę się z Kasią. Rok 2018: Postaram się odzyskać Kasię. Rok 2019: Będę lepszym mężem dla Joli.

4. Rok 2016: Przeczytam 20 wartościowych książek.

POSTANOWIENIOM NOWOROCZNYM WBREW, A NAWET PRECZ!

NOWY ROK — CAŁKIEM NOWA JA.
POSTANOWIENIA NOWOROCZNE
CZAS START. CELE NA 2025 — ZAPISZ
SOBIE I KONSEKWENTNIE REALIZUJ.
PLANNERY SZPANERY, BULLET
JOURNALE DLA MŁODSZYCH,
SZTAMBUCHY DLA STARSZYCH...
WSZYSCY I WSZYSTKO WOKÓŁ
ZACHĘCA I JUDZI, BY JUŻ DZIŚ
CAŁY ROK 2025 ZAPLANOWAĆ
W NAJDROBNIEJSZYCH
SZCZEGÓŁACH. A FIGĘ Z MAKIEM!

Rok 2017: Przeczytam 10 wartościowych książek. Rok 2018: Przeczytam 5 książek. Rok 2019: Dokończę krzyżówkę.

Punkty 2, 5, 6 i 7 celowo i z premedytacją omijam, ponieważ dotyczą one spraw wyłącznie dla Czytelników o bardzo mocnych nerwach. Z czystej dziennikarskiej rzetelności napomknę, że było jeszcze o kościele, alkoholu, zębach i — żeby je grom spali! — nieszczęsnych, nadprogramowych kilogramach...

Skoro tym autorom nie wyszło — po co się w ogóle wygłupiać...?

Noworoczne postanowienia jak niepotrzebna presja

A jeśli presja — trzeba już zaangażować fachowca, najlepiej od psychologii, a jeszcze lepiej od psychiatrii.

Nowy rok, nowa ja? Żeby to tylko było takie proste! Generalnie każdy specjalista od ludzkich zachowań przyzna, że w wyznaczaniu sobie celów nie ma niczego złego. Może to być cenny aspekt zdrowego planu samodoskonalenia. Ale... Bywa, że presja, by podjąć noworoczne postanowienia, może wydawać się wewnętrznym imperatywem do zmian fundamentalnych, w dodatku

natychmiast i na lepsze. A to już może prowadzić do negatywnej refleksji na temat tego, kim naprawdę jesteśmy i w jakim kierunku zmierza nasze życie. A tego typu ponure rozmyślanie może wpędzić nas w problemy ze zdrowiem psychicznym.

I po co to komu...?

Nowy rok, nowy stres

Podjęcie noworocznych postanowień często wiąże się z rozpamiętywaniem potencjalnie zniechęcającego roku i poszukiwaniem błędów, które można naprawić w nadchodzącym roku. Osoby zmagające się z depresją, zaburzeniami odżywiania, problemami z poczuciem własnej wartości, kłopotliwymi wydarzeniami życiowymi mogą wpaść w spiralę negatywnych rozmyślań, myśląc o swoich problemach, postrzeganych wadach. A to może być bardzo złe dla zdrowia psychicznego.

Jak zatem planować — jeśli już ktoś konieczności musi?

MYŚL NA MAŁĄ SKALĘ.
MOŻNA MIEĆ WIELKIE
NADZIEJE, CELE
I MARZENIA. ALE JEŚLI
CHODZI O WYZNACZANIE
POSTANOWIEŃ,
SPRÓBUJMY DZIELIĆ JE
NA MAŁE KAWAŁKI.

Podjęmy małe, wykonalne postanowienia, co do których mamy pewność, że damy radę je osiągnąć. Co absolutnie nie oznacza braku zdolności do osiągania rzeczy wielkich! Nikt jednak nie jest w stanie przewidzieć, co przyniesie nadchodzący rok, lepiej więc zostawić sobie miejsce na poprawę, niż narażać na potencjalną porażkę.

Zachowajmy racjonalność. 1 stycznia to dzień, część naszego czasu i życia — jak każda inna. 31 grudnia o północy żadne magiczne procesy nie zaczynają działać, a gdy rok się zmienia — my wcale nie stajemy się nowymi ludźmi. Niby to oczywiste, a jednak dajemy się ponieść emocjom i pośpiechowi noworocznych obchodów, zapominając o ciężkiej pracy, jakiej trzymanie się postanowień wymaga. A te emocje mogą sprawić, że podejmimy nierealne postanowienia, które szybko nie wytrzymają rygorów naszego normalnego życia. Pozostańmy zatem na ziemi i nie dajmy się ponieść bąbelkom i blaskowi noworocznej imprezy.

Bądźmy dla siebie łagodni. Większość noworocznych postanowień kończy się porażką — wiele osób czuje się jak kompletni nieudacznicy i gani się za brak silnej woli. Asamobizowanie jest bardzo niezdrowe i może prowadzić do poważnego pogorszenia zdrowia psychicznego. Jeśli nasze noworoczne postanowienia upadają, powiedzmy sobie, że to normalna i naturalna rzecz. Prawdopodobnie ważniejsze rzeczy wymagały większej uwagi. Opuśćmy je sobie lub wyciągnijmy wnioski z doświadczenia — patrz oba przykłady wyżej. Nie warto się obwiniać!

Moim Kochanym Czytelniczkom i Czytelnikom życzę zatem wszystkiego najlepszego w 2025 roku i mam nadzieję, że za rok o tej porze spotkamy się w dokładnie tym samym gronie, choć o deko mądrzejsi życiem!

Magdalena Maria Bukowiecka

— Początek roku sprzyja podsumowaniom. W jaki sposób to robić, by bolało jak najmniej?

— Nie zawsze musi to boleć i dobrze by było, gdyby tak się nie stało. Podsumowania mają być przyjemnym procesem. Nawet jeśli w tym podsumowaniu pojawią się rzeczy, które nie są przyjemne, to warto je dostrzec. Uznać, że były bolesne, bo przecież nie jest tak, że w życiu wszystko się udaje.

— Trzeba być zatem wdzięcznym za wyzwania. To chyba wpisuje się w praktykę wdzięczności?

— Zdecydowanie. Są ludzie, którzy podsumowują, ale są też tacy, którzy tego nie robią. W niektórych lęk, by spotkać się z tym, co się nie udało, jest zbyt duży. Jeśli jednak spojrzymy wstecz, możemy skupić się na tym, co jest w naszym życiu przyjemne, pozytywne, dobre. W życiu każdego z nas są rzeczy, za które możemy podziękować. I nie trzeba od razu skupiać się na dużych wydarzeniach, ale być wdzięcznym za te drobne, dobre zdarzenia, które przytrafiają się każdego dnia. Praktyka wdzięczności we wszelkiego rodzaju podsumowaniach jest bardzo dobra.

— Po podsumowaniach zwykle przychodzi czas na wyznaczanie celów. Podobno zawsze lepiej skupiać się na metodzie małych kroków.

— Myślę, że bywa z tym różnie. Ważne, by wyznaczać cele realistycznie. Na przykład: nigdy wcześniej nie byliśmy aktywni fizycznie i nagle zakładamy, że za trzy miesiące przebiegniemy, powiedzmy, jakiś ekstremalny bieg na sto dwadzieścia kilometrów. Myślę, że byłoby to bardzo trudne. Znacznie lepsza jest metoda małych kroków, czerpiąca z filozofii „Kai-zen” (jap. „ciągła poprawa, dobra zmiana” - red.). Polega na podzieleniu na mniejsze etapy zadania czy wyznaczonego celu do osiągnięcia, które dzięki temu staje się łatwiejsze w realizacji. Wyznaczanie mało realistycznych celów



Anna Tutka - trenerka Empatycznej Komunikacji, coachka, praktyczka Terapii IFS, z wykształcenia pedagog. Propagatorka Rodzicielstwa Bliskości oraz Komunikacji bez Przemocy (NVC)

MARZENIA SIĘ NIE SPEŁNIAJĄ, MARZENIA SIĘ SPEŁNIA

— WSZYSCY LUBIMY MARZYĆ. JEŻELI JEDNAK NIE PRZEKUJEMY MARZEŃ W KONKRETNE DZIAŁANIA, NIE PRZEKSZTAŁCĄ SIĘ ONE W CELE — MÓWI ANNA TUTKA, TRENERKA EMPATYCZNEJ KOMUNIKACJI, COACHKA.

spowoduje, że zbyt szybko się zniechęcimy. Trzeba też pamiętać, byśmy pamiętali o dużej życzliwości wobec siebie. Nawet jeśli nie uda nam się czegoś osiągnąć, to nie biczujmy się, a uznajmy, że potknięcia się zdarzają, ale nie muszą nas wycofywać z dalszej realizacji naszych postanowień. Metod jest wiele, ale warto dopasowywać je do siebie. W przypadku jednej osoby

sprawdzi się metoda małych kroków, inni wybiorą inne rozwiązania.

— Prowadzi pani warsztaty z mapy marzeń. Jak przekuć marzenia w cele?

— Wszyscy lubimy marzyć. Jeżeli jednak nie przekujemy marzeń w konkretne działania, nie przekształcą się one w cele. Lubię zdanie: „Marzenia się nie spełniają, marzenia się spełnia”. To my jesteśmy odpowiedzialni za

to, czy marzenie ma szansę stać się rzeczywistością. Przykład? Jeżeli marzę o nowej pracy, bo obecna nie przynosi mi satysfakcji, to planuję konkretne działania, które poprowadzą mnie w tym kierunku. Może pierwszym krokiem będzie nauka języka obcego, który będzie potrzebny do wymarzonej pracy? Może chcę wyjechać na wakacje do Tajlandii, co akurat jest moim ma-

rzeniem (śmiech)? Tutaj mogę zaplanować oszczędności. Będę, na przykład, co miesiąc odkładać sobie konkretną kwotę, bo przecież na wyjazd potrzebuję pieniędzy. Nie pozostaję w sferze marzeń, działam. Zaplanuję konkretne przedsięwzięcia, które doprowadzą mnie do celu.

— Podobno też mapa marzeń, jak pani mówi, to piękne narzędzie do spotkania z samym sobą.

— Tak i lubię pracę z mapą marzeń, bo uruchamia podświadomość, motywację i działanie. Wykorzystasz obrazy i wizualizacje, by określić swoje potrzeby, pragnienia, by wyznaczyć cele i plany. Zachęca do spotkania z samym sobą i zastanowienia się, co tak naprawdę jest dla mnie ważne. Nasze marzenia wynikają z tego, co jest istotne i co my, jako ludzie, chcemy wnieść do świata. Kim jestem? Jakie wartości są dla mnie ważne? Co jest moim priorytetem w życiu?

— Z jednej strony mamy nasze priorytety, z drugiej oczekiwania innych. Jak pozbyć się tendencji, że stawiamy interesy innych

ponad nasze? Tak byliśmy wychowani. Czy może widać zmianę?

— Mapa marzeń, to kołaż, który stworzymy za pomocą wycinków zdjęć, haseł, napisów, rysunków, pochodzących z kolorowych czasopism, ale nie jest zwykłą wycinanką, a metaforą marzeń, pragnień i celów. To ważny proces, w którego trakcie sprawdzamy, czy to są nasze marzenia, a może jest wręcz przeciwnie – oczekiwania innych osób? Czy to są nasze cele? Czasem zdarza się, że żyjemy w presji oczekiwań innych, przez lata byliśmy w ten sposób wychowywani. Jednak wiadać też zmianę. Stajemy się coraz bardziej świadomi i szukamy tego, co jest ważne dla nas samych.

— W czym jeszcze może pomóc nam stworzenie własnej mapy marzeń?

— Mapa marzeń pozwala na podsumowanie, na pożegnanie się z tym, co nie jest nam już potrzebne, byśmy mogli skupić się na innych działaniach. Kreujemy to, co jest dla nas ważne, określamy znaczenie konkretnych osób.

OBRZY I HASŁA NA
MAPIE DZIAŁAJĄ
JAKO CODZIENNE
PRZYPOMNIENIE TEGO,
DO CZEGO DĄŻYSZ.
MOGĄ INSPIROWAĆ
I WZMACNIAĆ NASZĄ
DETERMINACJĘ
DO DZIAŁANIA.
WIZUALIZACJA
JEST NARZĘDZIEM
WSPIERAJĄCYM
OSIĄGANIE CELÓW.
KIEDY WIDZISZ SWOJE
MARZENIA W FORMIE
OBRAZÓW, ŁATWIEJ
SOBIE WYOBRAZIĆ,
ŻE MOŻEMY JE
PRZEKSZTAŁCIĆ W CELE,
PRZEFORMUŁOWAĆ NA
DZIAŁANIE.

Mówi się też, że mapa marzeń działa na naszą podświadomość. Sprawia, że mamy energię, by pewne rzeczy wydarzyły się w naszym życiu. To trochę nasze „zamówienie”, które składamy światu.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**

**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**

**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

