

MŁAWA KOCHAM MOJE MIASTO!

Niech nadchodzące
Święta Bożego Narodzenia będą
czasem spokoju i szczęścia,
radości przeżywanej w gronie
najbliższych oraz wytchnienia
od codziennych obowiązków.
Niech Wigilijna Święta Noc
niesie łaskę w każdy dom i pozwoli
na spełnienie najskrytszych marzeń!
Zdrowych i wesołych Świąt
życzy
Redakcja



KONCERT KOŁĘD I PASTORAŁEK W ZPO 1

MŁAWA ||

S. 6

BOŻE NARODZENIE W DAWNYCH WIEKACH

HISTORIA ||

S. 8-9

DOSTAŁEM OD LOSU SZANSE

LUDZIE ||

S. 13



PROMOCJA

rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK NIE TYLKO DLA ROLNIKÓW



POLECAM: „NAJCENNIEJSZY DAR”

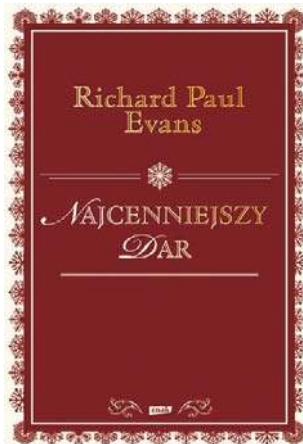
CZYTAM, BO LUBIĘ\\\\ Książka to debiut literacki autora - Richard Paul Evans. Krótka, ale jakże ważna historia, z której powinniśmy czerpać naukę na całe nasze życie. Pokazuje, że miłość rodzicielska ma szczególną moc!

Zbliżają się Boże Narodzenie. Richard wraz z żoną, Keri, i czteroletnią córeczką wraca do swojego rodzinnego miasta, aby otworzyć własną firmę. Wszystkie oszczędności zostały przeznaczone na rozwój nowego sklepu, dlatego rodzina wprowadza się do rezydencji należącej do Mary Parkin. W zamian za opiekę starszuszka odstępuje im część swojego domu. Bardzo szybko staje się też dla nich kimś więcej niż tylko wiekową współlokatorką - malutka Jenna zyskuje

nową babcię, a Keri i Richard oddaną przyjaciółkę. Starsza kobieta zmienia ich sposób patrzenia na wiele spraw i sprawia, że zaczynają doceniać to, co naprawdę ważne.

Prawdy, które zostały w książce zawarte są oczywiste i ponadczasowe, chociaż tak często zdarza się o nich zapominać w natłoku codziennych obowiązków.

Richard Paul Evans zdecydował się opowiedzieć w niej o sobie, swojej rodzinie i niesamowitej kobiecie, którą na ich drodze po-



stawił los. Chodzi o Mary Anne znaną z dwóch następnych powieści autora wydanych w cyklu „Christ-

mas Box”. Ta niezwykle ciepła i mądra starsza kobieta odegrała bardzo ważną rolę w życiu pisarza mimo, że pojawiła się w nim na bardzo krótki czas.

„Najcenniejszy dar” to zdecydowanie najbardziej osobista książka autora, która w moim przekonaniu stanowi kwintesencję wszystkich jego opowieści, chociaż powstała jako pierwsza. Od tej książki wszystko się zaczęło, podobnie jak początkiem wszystkiego jest miłość rodzica do dziecka. Nawiązania do wiary, Biblii i religii

nadają tematowi podjętym w powieści szczególną rangę. Każda kolejna opowieść Evansa są dojrzałe, bardziej rozbudowane i wszechstronne, ale sama ich forma i ponadczasowa wymowa nie uległy zmianie.

- Książka o miłości, radości, smutku i najważniejszych w życiu wartościach - mówi pani Elżbieta Lisiecka. - Pouczająca i wzruszająca lektura o tym, że rodzina i spędzony czas z nią jest najważniejsza. Dużą rolę w tej książce odgrywa zna-

czenie posiadania dziecka i sprawienie, aby jego dzieciństwo było jak najlepsze. Jak wiele czasu w ciągu dnia ucieka nam na głupoty, które nie mają żadnego znaczenia. Autor pokazuje nam, że rzeczy, które wydają nam się ważne w perspektywie czasu przestają nimi być. Wtedy pojawia się poczucie winy, bo tak wiele okazji zmarnowaliśmy. Uwielbiam twórczość Evansa, potrafi w zwykłej powieści obyczajowej zawrzeć wszystko. Ból, cierpienie, ale i również dużo magii, miłości i dobroci. JK

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Mieszkańcy Mławy mogą skorzystać z bezpłatnego doradztwa prawnego w następujących miejscach i godzinach:
— ul. Graniczna 39 (Szkoła Podstawowa nr 4) w każdy poniedziałek w godz. 15:30-16:30
— w lokalu przy ul. Z. Padlewskiego 13, w każdą środę od godz. 15.00 do godz. 17.00.

Przypominamy jednocześnie, że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać:
— w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00
— w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00
Aby umówić się z psycholo-

giem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury.

Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakkolwiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie

w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

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, 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 Współuzależnienia 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 stacjonarnych, 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 telefon 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.

ZUS O ŚWIADCZENIU WSPIERAJĄCYM: NAJPIERW DECYZJA WOJEWÓDZKIEGO ZESPOŁU, POTEM WYPŁATA

Aby osoba z niepełnosprawnością mogła otrzymać świadczenie wspierające, powinna najpierw uzyskać od wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności (WZON) decyzję o ustaleniu poziomu potrzeby wsparcia - wskazuje ZUS, który będzie wypłacać pieniądze.

1 stycznia 2024 r. wejdą w życie przepisy, które wprowadzają świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością. Będzie je przyznawać i wypłacać Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Aby osoba z niepełnosprawnością mogła otrzymać to świadczenie, powinna najpierw uzyskać od wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności (WZON) decyzję o ustaleniu poziomu potrzeby wsparcia.

Wnioski o wydanie decyzji o ustaleniu poziomu potrzeby wsparcia będzie można składać do WZON od 1 stycznia 2024 r. Po otrzymaniu decyzji WZON osoba z niepełnosprawnością będzie mogła złożyć do ZUS wniosek o wypłatę świadczenia.

Świadczenie wspierające będą mogli otrzymać osoby, które m.in.: ukończyły 18 lat, mieszkają w Polsce, otrzymały decyzję WZON, w której poziom potrzeby wsparcia został ustalony na uprawniającym poziomie punktów.



foto: ZUS

To, kiedy będzie można złożyć wniosek o świadczenie wspierające do ZUS będzie zależeć od liczby punktów w decyzji WZON oraz od tego czy opiekunowi osoby z niepełnosprawnością przysługuje inne świadczenie.

Harmonogram, zgodnie z którym świadczenie wspierające będzie dostępne dla osób z niepełnosprawnością, wygląda następująco:

- osoby, które mają od 87 do 100 pkt, mogą ubiegać się o świadczenie od 2024 r.,
- osoby, które mają od 78 do 86 pkt, mogą ubiegać się o świadczenie od 2025 r.,

- osoby, które mają od 70 do 77 pkt, mogą ubiegać się o świadczenie od 2026 r.

Osoby, które mają co najmniej 70 pkt, będą mogły uzyskać świadczenie wspierające od 2024 r., pod warunkiem że po 31 grudnia 2023 r. opiekunom tych osób będzie przysługiwało prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego albo zasiłku dla opiekuna wypłacanego przez organ gminy.

Świadczenie wspierające będzie wynosić od 40 do 220 proc. aktualnej wysokości renty socjalnej (dziś, tj. w grudniu 2023 r.,

wynosi ona 1588,44 zł).

Oznacza to, że na początku będą to kwoty od ok. 635 zł do blisko 3495 zł, w zależności od poziomu potrzeby wsparcia:

- 95-100 pkt – 220 proc. renty socjalnej,
- 90-94 pkt – 180 proc. renty socjalnej,
- 85-89 pkt – 120 proc. renty socjalnej,
- 80-84 pkt – 80 proc. renty socjalnej,
- 75-79 pkt – 60 proc. renty socjalnej,
- 70-74 pkt – 40 proc. renty socjalnej.

Osoba z niepełnosprawnością, która chce otrzymać świadczenie wspierające, będzie musiała złożyć do wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności wniosek o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia. **Aby mogła się ona ubiegać o wydanie takiej decyzji, musi mieć status osoby z niepełnosprawnością potwierdzony w formie:**

- orzeczenia o niepełnosprawności i jej stopniu – wydane go przez zespoły do spraw

orzekania o niepełnosprawności,

- orzeczenia o niezdolności do pracy lub orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji – wydanego przez lekarzy orzekających w ZUS,

- orzeczenia o inwalidztwie wydanego przed wrześniem 1997 r. przez komisje lekarskie do spraw inwalidztwa i zatrudnienia.

WZON wyda decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia na taki sam okres, na jaki dana osoba ma orzeczenie o niepełnosprawności, nie dłużej jednak niż na 7 lat.

Wniosek do ZUS o wypłatę świadczenia będzie można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną poprzez: Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, portal Emp@tia lub bankowość elektroniczną.

Jeżeli osoba z niepełnosprawnością złoży wniosek przez bank albo portal Emp@tia, ale nie ma profilu na PUE ZUS, wówczas Zakład założy jej taki profil automatycznie, na podstawie danych

z wniosku. Wniosek do ZUS może również zostać złożony przez pełnomocnika.

Do wniosku o świadczenie wspierające nie trzeba załączać decyzji wydanej przez WZON. Wszystkie dane, które się w niej znajdują, ZUS otrzyma z Elektronicznego Krajowego Systemu Monitoringu Orzeczeń o Niepełnosprawności (EKSMOoN). System ten prowadzi Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej (MRiPS).

ZUS będzie wypłacać świadczenie wspierające przelewem na numer rachunku bankowego w Polsce, który osoba z niepełnosprawnością poda we wniosku. Będzie je otrzymywać łącznie z innymi świadczeniami, np. rentą socjalną czy 500+ dla osób niesamodzielnych. Świadczenie wspierające będzie przysługiwać bez względu na dochód, będzie zwolnione z podatku dochodowego i nie będzie mogło zostać zajęte przez komornika.

ZUS

SŁOWO W WALCE O WOLNOŚĆ W MUZEUM ZIEMI ZAWKRZEŃSKIEJ

W Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie jest już dostępna dla zwiedzających nowa wystawa czasowa – ekspozycja „Słowo w walce o wolność” otwarta w związku z przypadającą 13 grudnia rocznicą wprowadzenia stanu wojennego w Polsce. Wernisaż spotkał się ze sporym zainteresowaniem ze strony mławian.

Wystawę otworzył i poprosił o zabranie głosu zaproszonych gości Dyrektor Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej Robert Zaborowski.

– Cieszymy się wszyscy, że taka wystawa, którą zorganizował pan dyrektor z pracownikami Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej, zagrościła w Mławie i cieszy się tak dużym zainteresowaniem – zwrócił się do zebranych Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. – Wspominamy bardzo trudny czas dla Polski, dla naszej ojczyzny, dla narodu polskiego. Bardzo trudny, bolesny i niebezpieczny. Wiemy, że czas stanu wojennego i PRL-u to bardzo wiele ofiar. O tym należy mówić i wspominać – podkreślał, przywołując cierpienia mieszkańców Polski, w tym Mławy i okolic. Jak zaznaczał, od-



foto: UM Mława

zyskanie wolności nie było aktem jednorazowym, lecz procesem, który zaowocował wielkim sukcesem 4 czerwca 1989 roku, kiedy to Polacy mogli pójść do wolnych wyborów. – Konsekwencja budowy Polski demokratycznej to zasługa kilku pokoleń. Wiemy jako Polacy, że to jest ogromna wartość: wolność, niepodległość, demokracja – podkreślał burmistrz, dziękując dyrektorowi i pracownikom muzeum za zorganizowanie wystawy oraz wszystkim tym, którzy

poświęcili się w walce o niepodległość Polski.

Prezentowana w Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej wystawa została przygotowana i po raz pierwszy zaprezentowana w grudniu 2021 r. w Powiatowej Bibliotece Publicznej w Ciechanowie. Jej pomysłodawcą i głównym realizatorem był dyrektor tej placówki Lech Zduńczyk, przed stanem wojennym członek Niezależnego Zrzeszenia Studentów Uniwersytetu Warszawskiego, a po jego wprowadzeniu

działacz podziemnych struktur i kolporter wydawnictw drugiego obiegu. Ciekawą częścią ekspozycji są rysunki satyryczne Romualda Sławińskiego, w okresie stanu wojennego studenta Wydziału Architektury Politechniki Warszawskiej. Rysunki były rozlepiane na murach w formie plakatów lub wydawane jako papierowe broszury. Materiały zebrane przez L. Zduńczyka zostały uzupełnione przez książki, gazety, ulotki, znaczki i fotografie ze zbiorów kolporterów wydawnictw drugiego obiegu i działaczy podziemia – Marka Głowackiego i Andrzeja Dusińskiego. Na wystawie znalazły się także inne interesujące eksponaty, jak np. elementy umundurowania MO i dawna maszyna do pisania.

Organizatorem ekspozycji „Słowo w walce

o wolność” jest Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie, a współorganizatorami – Stowarzyszenie Mława Miasto

Zabytkowe i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Ciechanowie. Wystawę można oglądać do 13 lutego 2024 r. **KN, MZZ**

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.)

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

informuje, że w dniach od 19.12.2023 r. do 22.01.2024 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.mlawa.pl podano do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży.

Wykazy obejmują n.w. nieruchomości: nr 9000/4, obręb 11 o pow. 0,0105 ha, położona w Mławie, w rejonie ul. prof. Ryszarda Bagińskiego, nr nr 750/6, 751/40, 751/42, obręb 10, o łącznej pow. 0,0846 ha, położone między ul. Warszawską i ul. Grzebskiego.



Wesołych Świąt

**W imieniu samorządu Powiatu Mławskiego
pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia
z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia.**

**Niech ten szczególny czas
upłynie Państwu w atmosferze spokoju, radości
i ciepła domowego ogniska,
dzielonego z rodziną i przyjaciółmi.**

**Niech wiara, nadzieja i miłość towarzyszą Państwu
w nadchodzącym Nowym Roku,
a Nowonarodzony Chrystus błogosławi
i obdarza łaskami każdego dnia.**

Jan Łukasik
Przewodniczący Rady
Powiatu Mławskiego

Jerzy Ryszard Rakowski
Starosta Mławski

SPOTKANIE PODSUMOWUJĄCE WIZYTĘ SZKÓŁ PARTNERSKICH Z NIEMIEC

W Szkole Podstawowej nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Mławie odbyło się spotkanie podsumowujące wizytę szkół partnerskich z Niemiec.

Gościem honorowym był Burmistrz Miasta Mława p. Sławomir Kowalewski - inicjator współpracy.

Zaproszeni uczniowie klas 7 i 8, ich rodzice oraz opiekunowie projektu obejrzeli przygotowaną przez Dyrektora Szkoły p. Piotra Piwowarskiego prezentację. Dotyczyła ona działań szkoły w zakresie współpracy międzynarodowej. Wyświetlone zostały również, przygotowane przez młodzież podczas spotkania, filmiki dokumentujące pobyt w Mławie.

Głos zabrał również pan Burmistrz. Podkreślił istotne znaczenie nawiązanej współpracy, bowiem dzięki takim spotkaniom młodzieży realne staje się partnerstwo miast. Podziękował również uczniom, rodzicom i na-



uczycielom za zaangażowanie i poświęcony czas. Na zakończenie wręczone zostały pamiątkowe dyplomy oraz słodkie kalendaryz adwentowe.

Spotkanie podsumowujące wizytę szkół partnerskich z Niemiec w SP6. Spotkanie podsumowujące wizytę szkół partnerskich z Niemiec w SP6.

REKLAMA



Julia Ludwińska, 5 lat, Miejskie Przedszkole Samorządowe nr 3 im. Jana Brzechwy w Mławie, grupa Gumisie, opiekun - Anna Ludwińska

Z okazji świąt Bożego Narodzenia
składamy serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności.
Życzymy wielu radosnych chwil, przepełnionych ciepłą i rodzinną atmosferą.
Niech Nowy Rok będzie czasem pokoju, ciekawych wyzwań i zrealizowanych planów.

Lech Prejs
Przewodniczący Rady Miasta

Sławomir Kowalewski
Burmistrz Miasta Mława

Mława, grudzień 2023

WIGILIA ROZPOCZYNA SIĘ OD PRZEŁAMANIA OPŁATKIEM

Wigilia kojarzona jest z wieloma ważnymi symbolami, bez których większość Polaków nie wyobraża sobie celebracji tego dnia. Każdy z nas chce być szczęśliwym, pięknym i bogatym. Jak tego dokonać? Wystarczy w Święta Bożego Narodzenia stosować się do wskazówek naszych przodków.

Z Wigilią i świętami Bożego Narodzenia wiąże się najwięcej przepowiedni pogodowych. Deszcz 24 grudnia zwiastować ma nadejście wyjątkowo mroźnej zimy. Gdyby jednak w „dzień Adama i Ewy mróz i pięknie, zima wcześniej pęknie”. W Wigilię nie wolno się też sprzeczać, kłócić ani płakać, bo niezgoda i smutek będą często gościły w naszym domu przez cały następny rok. Żeby kolejnych 365 dni było radosnych, trzeba umyć się rano w zimnej wodzie i natrzeć zęby czosnkiem, dzięki czemu nie będą nas bolały przez cały rok. Potem zjeść kromkę chleba maczanego w miodzie z odrobiną wódki, co zapewnić ma nam dostatek jedzenia i picia. Warto także uważać na swoje zdrowie. Jeśli w Wigilię zachorujemy lub skaleczymy się, czekają nas problemy zdrowotne. Ale jeśli tylko raz kichniemy,



foto: pixabay.com

Zgodnie ze zwyczajem, każda polska wigilia rozpoczyna się od uroczystego przełamania, podzielenia i spożycia opłatków, z jednoczesnym składaniem sobie życzeń.

będziemy cieszyć się dobrym zdrowiem.

Wieczera wigilijna w tradycji polskiej rozpoczyna się wraz z pojawieniem się na niebie pierwszej

gwiazdki. Jest to symboliczne nawiązanie do Gwiazdy Betlejemskiej, która ukazała się trzem Mędrcom ze Wschodu i oznaczała narodziny Jezu-

sa. Według tradycji, dopiero gdy ona zabłyśnie możemy podzielić się opłatkiem i usiąść do wigilijnego stołu. Zwyczajowo przyjmuje się, że na wigilijnym stole

powinno znaleźć się 12 różnych potraw. Główną potrawą wigilijną polskiej kuchni jest ryba, w szczególności karp. Ponadto, tradycyjne polskie wigilie obfitują w potrawy takie jak barszcz czerwony z uszkami, barszcz z grzybami, kapustę z grochem, różne rodzaje pierogów, czy kompoty z suszonych owoców. W niektórych rejonach, bardzo popularnym daniem wigilijnym jest również kutia, kluski z makiem i kasza z suszonymi śliwkami. Jedna z tradycji mówi także, że należy spróbować wszystkich potraw znajdujących się na stole wigilijnym, by zapewnić sobie szczęście przez cały rok.

Wielu z nas wierzy, że wystarczy przestrzegać kilku wskazówek, by zapewnić sobie pieniądze, szczęście i uśmiech w nadchodzącym roku. Oto kilka z nich:

- Należy zjeść wszystkie wigilijne potrawy lub przynajmniej ich spróbować.

W ten sposób w następnym roku niczego nam nie zabraknie.

- Pod talerz wigilijny należy wsunąć monetę. Gwarantuje ona pomyślność finansową. Aby pieniądze się nas lepiej trzymały powinniśmy schować ususzoną łuskę z wigilijnego karpia do portfela i trzymać ją przez cały rok.

- Jeżeli w dzień wigilijny pierwszy przekroczy próg naszego domostwa mężczyzna, wszyscy domownicy będą cieszyć się szczęściem przez cały rok. Przekroczenie progu przez kobietę wróży pecha.

- Nie szyjmy, nie naprawiajmy nic w ten wyjątkowych dzień, ponieważ kolejny rok upłynie nam na ciągłych poprawkach i naprawianiu wszystkiego.

- W miarę możliwości oddajmy wszystkie pożyczone rzeczy i pieniądze, w przeciwnym razie przez cały rok będziemy popadać w dług.

JK

REKLAMA

Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia

*dużo zdrowia, wszelkiej pomyślności
oraz rodzinnej atmosfery
wśród najbliższych
życzą
Zarząd i Pracownicy
Firmy NOVAGO*

NOVAGO

NOWOCZESNE
GOSPODAROWANIE
ODPADAMI



ZRÓB BEZPIECZNIE ŚWIĄTECZNE ZAKUPY

Ostatnie dni przed świętami to „gorący” czas zakupów w galeriach handlowych, sklepach i na targowiskach. Zaaferowani przygotowaniami do świętowania, często zapominamy o swoim bezpieczeństwie. Złodzieje i oszuści jednak nie próżnują. Zachowajmy rozagę i czujność.

Grudzień to intensywny czas przedświątecznych przygotowań. To okres kiedy częściej odwiedzamy sklepy i bazy kupując prezenty, choinki, ozdoby i produkty spożywcze na wigilijny stół.

Wprawdzie w tym roku to będą inne, bardziej kameralne święta, ale obiekty handlowe już tętnią bożonarodzeniowymi promocjami i ofertami. Ponowne otwarcie galerii handlowych spowodowało wzmożony przypływ klientów.

Wiele też wskazuje na to, że w grudniu czekają nas aż trzy handlowe niedziele. Do tego wiele samorządów zachęca do robienia zakupów u „swojaków”.

Wszystko po to, aby branża handlowa mogła popra-



foto Beata Szymońska

Podczas zakupów zachowajmy czujność i rozagę

wić swoją trudną sytuację, a zwykli ludzie mogli przeżywać w miarę normalnie ten okres.

Aby Święta Bożego Narodzenia były dla wszyst-

kich spokojne i bezpieczne warto skorzystać z kilku praktycznych porad. Policjanci radzą, aby wszędzie tam, gdzie są duże skupiska ludzi, czyli w centrach

handlowych, sklepach, na bazarach i w środkach komunikacji publicznej zachować szczególną ostrożność.

W takich miejscach zdarza się najwięcej kradzieży. Kieszonkowcy najczęściej wykorzystują tłok i nasze rozkojarzenie.

KIESZONKOWCY NIE MAJĄ ŚWIĄT!

W miejscach takich jak dworce, przystanki, sklepy, targi jesteśmy narażeni na kradzież w momencie płacenia wkasie lub wchodzenia do autobusu, dlatego trzymajmy swoją torebkę lub plecak z przodu, zamknięciem do siebie.

Jeśli mamy przy sobie większą kwotę pieniędzy, nie trzymajmy jej w jednym miejscu. Roz-

dzielając ją i umieszczając w różnych miejscach, zmniejszymy ryzyko ewentualnej utraty całej posiadanej gotówki. Płacąc za zakupy nie pokazujemy całej zawartości portfela, najbezpieczniej mieć wcześniej odliczoną kwotę pieniędzy.

Nie zapisujemy numeru PIN na karcie płatniczej, nie eksponujemy go również w widocznym miejscu.

NIE POZWÓLMY SIĘ OKRAŚĆ!

Robiąc zakupy pamiętajmy, aby nie przechowywać również dokumentów, pieniędzy czy telefonów komórkowych w koszykach sklepowych, tylnych kieszeniach spodni, w zewnętrznych kieszeniach płaszcza, czy kurtki.

Zwracamy uwagę także na torebki, plecaki oraz podręczne torby z zakupami, nie pozostawiając ich bez opieki i nadzoru.

Panie powinny trzymać torebki z dokumentami pod pachą, co uniemożliwi ich wyrwanie lub odcięcie paska.

BĄDŹMY CZUJNI!

Klucze do mieszkania nośmy w innym miejscu niż dokumenty z adresem, ponieważ złodziej może okraść nasze mieszkanie.

Zwracamy uwagę na „sztuczny tłok” i zamieszanie w sklepie, autobusie czy hali targowej.

Podczas podróży lub przemierzania się komunikacją, starajmy się nie pozostawiać bagażu bez opieki.

opr.jk

KONCERT KOŁĘD I PASTORAŁEK W ZPO 1 W MŁAWIE

W Zespole Placówek oświatowych nr 1 w Mławie odbył się koncert kolęd i pastorałek „Zatrzymaj się na chwilę... nikt dziś nie ma czasu, każdy goni szczęście, na koniec zostawia to, co najważniejsze. Stój człowieku! Zatrzymaj się na chwilę...”

Hasło przewodnie koncertu kolęd i pastorałek miało za zadanie uciszyć na moment rozpędzony bieg życia codziennego. Spotykając się wspólnie na sali wsłuchaliśmy się w słowa, teksty piosenek, melodie... aby poczuć ten moment spowolnienia.

Obecni na widowni rodzice, dziadkowie, małżonkowie mogli podziwiać swoich małych i dużych artystów.



Niech te wspólnie spędzone chwile niosą nam radosną nowinę i pozostaną

w naszej pamięci na ten czas przygotowywania się do Świąt Bożego Narodzenia.



Dziękujemy gościom, absolwentom, oprawie muzycznej, organizatorom,

nauczycielom, uczniom i przedszkolakom oraz członkom Stowarzyszenia



Jedynki za pomoc w organizacji koncertu i kiermaszu bożonarodzeniowego.

PROSTA ZASADA – PIŁEŚ, NIE WSIADASZ ZA KIEROWNICĘ! 45-LATEK MIAŁ W ORGANIZMIE PONAD 2,4 PROMILA ALKOHOLU

Pomimo apeli o trzeźwość za kierownicą, wciąż niestety nie brakuje kierowców, lekceważących tę podstawową zasadę. W Mławie na ulicy Szpitalnej patrol ruchu drogowego zatrzymał kierowcę opla, który w organizmie miał ponad 2,4 promila alkoholu.

Mławskie patrole ruchu drogowego prowadzą wzmożone działania kontrolne stanu trzeźwości kierowców, pn. „Trzeźwość”. W sobotę około godz. 20.40 policjanci zatrzymali do kontroli kierowcę opla. 45-letni mieszkaniec pow. mławskiego miał w organizmie ponad 2,4 promila alko-



foto KPP w Mławie

holu. Patrol zatrzymał kierowcę opla, który w organizmie miał ponad 2,4 promila alkoholu.

PATROL RUCHU DROGOWEGO ZATRZYMAŁ KIEROWCĘ OPLA, KTÓRY W ORGANIZMIE MIAŁ PONAD 2,4 PROMILA ALKOHOLU.

Za przestępstwo kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu wysoka grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Policja ostrzega – nietrzeźwy kierowca to śmiertelne zagrożenie

na drodze. Już niewielka ilość alkoholu powoduje zmiany w zachowaniu i percepcji, osłabienie koncentracji. Na drodze ta chwila nieuwagi, dekoncentracji, może kosztować czyjeś zdrowie lub życie. Czasu nie da się cofnąć. Prosta zasada – piłeś, nie wsiadasz za kierownicę.

podkom. Aneta Prusik

TRADYCJE ŚWIĄTECZNE PRZEKAZUJEMY Z POKOLENIA NA POKOLENIE

Wigilia Bożego Narodzenia uznawana jest za najbardziej wyjątkową noc w roku. Dawniej przypisywano jej nawet znaczenie magiczne, czego dowodem są tradycje wigilijne, które kultywujemy do dzisiaj. Większość z nas nie wyobraża sobie świąt bez żywej choinki, sianka pod obrusem, 12 potraw, życzeń i opłatka.

Danuta, 62 lata:

Uwielbiam Święta Bożego Narodzenia bo to czas radości i wspólnego świętowania. Już od dzieciństwa kojarzy mi się z rodziną, choinką, prezentami i kolędami. Jest to taki czas, na który czeka się z niecierpliwością. Warto podczas tych chwil cieszyć się wolnym czasem i towarzystwem najbliższych – głównie rodziny, ale często także przyjaciół. W okresie Bożego Narodzenia wszyscy jesteśmy dziećmi. Każdy z utęsknieniem wypatruje tego niezwykłego dnia w roku, kiedy rzeczywistość miesza się z magią. I choć czasy zmieniają się, przybywa nam lat i siwych włosów, to nie zmieniamy się w pewnych kwestiach. Z utęsknieniem wypatrujemy śniegu, sianka pod białym obrusem, miejsca dla przypadkowego gościa, wyczuwalnym zapachem pierników i oczywiście choinką... Jako dziecko Wigilię spędzałam u dziadków w gronie rodziny. Było nas ze trzydzieści osób, skromna wieczerza a na niej koniecznie 12 potraw. Z zachwytem czekaliśmy na pierwszą gwiazdkę, bo wiedzieliśmy, że Mikołaj przyniesie nam prezenty. Cieszyliśmy się z każdego drobiazgu. Ale w tym wszystkim najważniejsza była atmosfera, która panowała w domu i oczywiście śnieg. Śpiewaliśmy wesoło kolędy, przytulaliśmy się, wspólnie szliśmy na Pasterkę, by pokłonić się małemu Jezusowi. Wiele z tych tradycji przyniosłam do swojego domu. Każde święta są dla mnie wyjątkowe.

Krystyna, 75 lat: My, Polacy jesteśmy w bardzo szczególny sposób przywiązani do tradycji. I choć zauważa się, że ludzie coraz częściej mają chęć wypoczywać gdzieś pod palmami podczas Bożego Narodzenia, to jednak



Dla wielu osób narodziny Zbawiciela to nowe nadzieje i postanowienia życiowe

wiele jest osób, którzy nie wyobrażają sobie tradycyjnych świąt. Dla nas ważna jest choinka, 12 potraw, biały obrus, sianko, pasterka, kolędy. Okres Bożego jest i był bardzo klimatycznym czasem. Kiedyś nie wszystkim ludziom żyło się dostatnio, ale mimo to chętnie włączali się w świętowanie, przestrzegając tradycji. Było nas w domu 8 osób ale na stole zawsze pojawiała się dodatkowe nakrycie, dla zbłąkanego wędrowca. Pamiętam, że pytałam co roku mamę, po co ten talerz, a ona mówiła, że to nasza tradycja, że jak taki wieczór ktoś zapuka do drzwi to trzeba go ugościć. Ja w swoim domu kultywuję większość tradycji Bożonarodzeniowych, jedną z nich jest właśnie ten talerzyk dla gościa. Dla mnie jest nie tylko zwykłym symbolem, przypomina mi też o tych, którzy już nigdy nie zasiądą z nami i nie podzielą się opłatkiem.

Jan, 81 lat: Ze wzruszeniem zasiadam do świątecznego stołu. Cieszę się, że dane mi podzielić się opłatkiem z moimi bliskimi, widzieć radość dzieci, wnuków i prawnuków. Kiedyś nie były to tak piękne i kolorowe święta, ale jednak czekaliśmy na nie z niecierpliwością. Kiedy patrzę na swoje wnuki to łzy cisną mi się do oczu... Nie dlatego, że nie miałem tych wszystkich zabawek i smakołyków ale dlatego, że moi bracia i rodzice już nie żyją. Coraz częściej moje myśli w święta ulatują właśnie do nich. Pamiętam jak mama piekła ciasto na święta a po domu roznosił się zapach. Tata w wigilię przynosił choinkę, dekorowaliśmy ją szyszkami, papierowymi ozdobami. Nie było kolorowych lampek, ale podczas wigilijnej kolacji na środku stała pasyjka i płonęła świeca. Pod obrusem było sianko. Byliśmy biedni i nie mieliśmy suto zastawionego sto-

łu ale mieliśmy siebie. I to było piękne. Dziś mamy wszystko ale coraz mniej czasu dla siebie...

Wiesław, 67 lat: Bardzo lubię święta Bożego Narodzenia. Świąteczny nastrój podkreślają przystrojone różnokolorowymi lampkami ulice, domy i drzewa, barwne wystawy sklepowe, kolorowe choinki. Imy chyba w tym czasie staramy się być lepsi, budzi się w nas ta lepsza strona naszego człowieczeństwa. W tym okresie pamiętamy o ubogich, samotnych, skrzywdzonych przez los. Święta to nie tylko prezenty czy choinka, ale przede wszystkim bycie razem w rodzinie. Przy naszym wigilijnym stole zawsze spotyka się poróżniona po kraju iświecie rodzina. Czasami jest to jedyna okazja na spotkanie najbliższych osób w jednym gronie. Święta Bożego Narodzenia to szczególnie czas nie tylko na spotkania rodzinne. Dla wielu osób

narodziny Zbawiciela to nowe nadzieje i postanowienia życiowe. Jest zwyczaj związany ze Świętami Bożego Narodzenia, który ocalił już wiele małżeństw, rodzinnych więzi i przyjaźni. Tradycja ta istnieje w naszej kulturze od wieków, a jednak wiele osób nie zwraca w tym sensie większej uwagi. Zwyczaj ten jakże prosty, piękny i potrzebny: dzielenie się opłatkiem. Ja z żoną właśnie przy świątecznym stole się pogodziłem, daliśmy sobie drugą szansę i jesteśmy razem ponad 40 lat. Nie uciekajmy od najbliższych w ten czas wigilijny, nie marnujmy szansy na spotkanie i pojednanie. Życie jest takie krótkie i nie wiadomo, kiedy się zakończy. Przecież święta to czas wybaczenia... Czas, w którym milkną wszelkie spory...

Grażyna, 63 lata: Świąteczne zwyczaje w Polsce są bardzo ważne, pielęgnowane i przekazywane

z pokolenia na pokolenie. Wigilia wraz z swoimi obrządkami z pewnością należy do najpopularniejszych z nich. Jednak oprócz wolnego miejsca przy stole, choinki czy łamania się opłatkiem istnieje wiele innych, mniej znanych zwyczajów bożonarodzeniowych, które są kultywowane i pielęgnowane w różnych miejscach Polski. Wiele rodzin w Polsce, w tym także moja, wieczerzę rozpoczyna dopiero po ukazaniu się na niebie pierwszej gwiazdy. W naszym domu praktykuje się zwyczaj wyciągania słomek spod obrusa. Według tej tradycji pod obrus kładzie się słomki, które po wieczerzy biesiadnicy wyciągają. Osoba, która wyciągnie słomkę prostą będzie wieść życie proste i pozbawione niebezpieczeństw. Jeżeli słomka będzie przekrzywiona, wróży to życie kręte i nie łatwe.

Joanna Karzyńska



Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia

życzymy Państwu pozytywnych wrażeń
ze spotkania w rodzinnym gronie, radości, szczęścia, spokoju ducha
oraz szczęśliwego nowego, 2024 roku!

Wiecznia Kościelna, grudzień 2024 roku

Przewodniczący Rady Gminy
Wiecznia Kościelna
Krzysztof Marcin Chmielewski

Wójt Gminy
Wiecznia Kościelna
Mariusz Gębala

wraz z Radnymi i Pracownikami

17123otm1-a-M

REKLAMA

Ministerstwo
Sprawiedliwości



NIEODPŁATNE USŁUGI
- POMOC PRAWNA
- PORADY OBYWATELSKIE
- MEDIACJA



Powiat
Mławski

System Nieodpłatnej Pomocy



Odwiedź
naszą stronę!

Potrzebujesz wsparcia?

Prawnika • Doradcy • Mediatora

Jesteś w trudnej sytuacji życiowej?

Skorzystaj z naszego systemu!



Nieodpłatna
Pomoc Prawna



Nieodpłatne
Poradnictwo
Obywatelskie



Nieodpłatna
Mediacja

NieodpłatnaPomoc

Numer telefonu
do zapisów:

Starostwo Powiatowe
w Mławie
23 655 29 03

17023otm1-a-M

BOŻE NARODZENIE W DAWNYCH WIEKACH

Boże Narodzenie jest drugim obok Wielkanocy najważniejszym świętem w religii chrześcijańskiej obchodzonym w dniach 25 – 26 grudnia. Świętowanie Narodzenia Pańskiego rozpoczyna się dzień wcześniej, po zmroku 24 grudnia w Wigilię Bożego Narodzenia.

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



ZWYCIĘSTWO ŚWIATŁA NAD CIEMNOŚCIĄ

Świętowano zwycięstwo światła nad ciemnością, czyli przybywanie dnia a ubywanie nocy. Barbara Ogrodowska w książce „Święta polskie” pisze, że nazwa godów pochodzi od zaślubin starego i nowego roku oraz dnia i nocy, ponieważ w tym czasie nastąpiło przesilenie zimowe. W czasie szczodrych godów istniał zwyczaj obdarzania dzieci upominkami oraz kolędowania. U Słowian przesilenie zimowe poświęcone było również duchom zmarłych przodków. Aby ich dusze mogły się ogrzać, palono na cmentarzach ogniska i organizowano rytualne uczty. Efektem tego zwyczaju pozostało dodatkowe nakrycie przy stole wigilijnym, nie dla duszy zmarłego, ale niespodziewanego gościa.

Kiedy zostało ustanowione święto upamiętniające narodzenie Jezusa Chrystusa?

Określenie czasu powstania święta i umieszczenia go w kalendarzu liturgicznym, jest ciągle kwestią otwartą i dyskusyjną przez uczonych, badających tę problematykę. W oparciu o dostępne źródła prawdopodobnie święto wprowadzono w Cesarstwie Rzymskim w IV lub jeszcze pod koniec III wieku naszej ery. Pierwsza wzmianka o święcie Bożego Narodzenia, obchodzonym 25 grudnia pochodzi z 354 roku. Przedtem prawdopodobnie dzień narodzin Jezusa obchodzono 6 stycznia, a dzień 25 grudnia ustanowiono jako przeciwwagę do pogańskiego święta słońca.

GŁÓWNYM ŚWIĘTEM BYŁA NIEDZIELA

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, znajdująca się w dziele Chronograf z 354 roku. Nie jest wykluczone, że święto Bożego Narodzenia mogło zostać wprowadzone przez Kościół po zwycięstwie cesarza Konstantyna Wielkiego nad Maksencjuszem w 312 roku lub nad Licyniuszem w 324 roku.

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

BYŁO HUCZNIE I WESOŁO

W średniowieczu Święta Bożego Narodzenia obchodzono niezwykle hucznie i wesoło. Trwały dwanaście dni i zaczynały się 25 grudnia, a więc nie obchodzono wigilii; ten dzień był dniem normalnej pracy. Święta Bożego Narodzenia były okazją do organizowania wystawnych uczt, w zależności od zamożności danej rodziny. Oczywiście prym

w wystawnym ucztowaniu wiedli wielcy władcy. Jak zanotowali kronikarze król Henryk VIII angielski, znany z megalomanii, na święta zapraszał ponad stu rycerzy; żeby wykarmić gości zabijano nawet sześćset wołów. Nie wszyscy mogli sobie na taki zbytek pozwolić. Od XVII wieku zaczęła się kształtować tradycja, która przetrwała do dziś, jako święta radosnego, ale też pełnego zadumy nad przemijaniem życia, śmiercią i zbawieniem. Przy okazji trzeba pamiętać, że w dawnej Rzeczypospolitej nie wszyscy obchodzili Święta Bożego Narodzenia w tym samym dniu. W Kościele prawosławnym, w innych kościołach wschodnich, w których czas mierzony jest według kalendarza juliańskiego, dzień 25 grudnia przypadał na 7 stycznia.

WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA

Wigilia Bożego Narodzenia była wielką uroczystością – napisał we wspomnieniach Julian Ursyn Niemcewicz. „Dnia tego po całej może Polsce był jednakowy obiad. Trzy



zupy, migdałowa z rodzynekami, barszcz z uszkami, grzybami i śledziem, karczka dla służących, krążki z chrzanem, karp do podlew, szczupak z szfranem, 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 snopy jakiegoś nie zmlóconego zboża”. Po ukazaniu się pierwszej gwiazdki zaczynało się uroczystą wieczną. Czy to w dworach szlacheckich czy wiejskich chałupach, wszyscy uczestnicy odmawiali modlitwę „Ojcze Nasz” i „Zdrowaś Maryjo”. Po modlitwie gospodarz, jako głowa rodziny z żoną podchodzili z nim

składali sobie życzenia, nawet przełamywali się ze służbą, mówiąc tradycyjną formułkę, jak zaklęcie „Bodajbyśmy na przyszły rok łamali go z sobą”.

POCZĄTKI CHOINKI

W okresie staropolskim nie była znana, powszechnie dzisiaj używana choinka, przystrojona w różne ozdoby. Zwyczaj ustawiania drzewka w pokoju przyjął się na początku XIX wieku i to tylko w środowisku mieszczańskim i inteligentnym pochodzenia niemieckiego, głównie wśród ewangelików. Zwyczaj ten został powszechnie zaakceptowany pod koniec wieku XIX i przetrwał do dnia dzisiejszego. Dzisiaj bez choinki święta Boże-



go Narodzenia trudno sobie wyobrazić.

W XVIII wieku na Pomorzu, zapewne pod wpływem niemieckim, znany był zwyczaj zdobienia różnymi świecadelkami i malowania różg, które dawano dzieciom chodzącym po koledzie. Różgi nazywane były „Panna Brzozowska”.

Czyżby z przystrojania drzewek narodził się pomysł ustawiania w domach choinek?

TŁUMNIE NA NABOŻEŃSTWO

Święta Bożego Narodzenia nie mogły obejść się bez uczestniczenia w nabożeństwie. W tym dniu nabożeństwa były „tłumne, gwarne i wesołe; pobożni śpiewali kolędy,

a ksiądz w kazaniu roztaczał barokowo-fikcyjną pomysłowość, przemawiał wzniośle i rubasznie, zabrał i wzruszał. Przez czas pewien bawiono się w kazaniach słownym rozdawaniem kolędy, co w drugiej połowie XVIII wieku stało się staromodnym” - napisał Jan Stanisław Bystroń.

Drugi dzień świąt poświęcony był pierwszemu męczennikowi za wiarę chrześcijańską – św. Szczepanowi. Związany był ze zwyczajem obsypywania się wzajemnie owsem. Zazwyczaj praktykowano 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 poświęcony, 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 bydła. Wierzono, że będą się zdrowo chowały i plony będą obfite.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Niech cudowna moc wigilijnego wieczoru przyniesie wszystkim spokój i radość. Niech każda chwila

Świąt Bożego Narodzenia

będzie przepiętna pięknem i zrozumieniem, a nowy, 2024 rok obdarzy nas pomyslnością, zdrowiem i szczęściem.

FAST-FOL
Recycling

Wesołych Świąt

Życzymy Państwu, 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

DOSTAŁEM OD LOSU SZANSĘ I JĄ WYKORZYSTAŁEM

Ile dłużej człowiek jest pozbawiony wsparcia i sam szuka rozwiązań, tym większa szansa na znalezienie rozwiązań takich na skróty: zamiast pracy zebranie, zamiast domu pustostan, zamiast łóżka karton. Jeśli nie rozbudzimy marzeń, nie pojawia się potrzeby, a za nimi starania, żeby je zaspokoić — mówi Andrzej.

SAMI TWORZYM BARIERY

— Ile osób wokół nas marzy o locie na księżyc? A ile o locie samolotem na drugi koniec świata? Ile osób chce wyjechać własnym autem nad morze? Ile z nich chce mieć rower, aby dojechać do lasu? Sami tworzymy bariery, które zaczynają się w momencie zaprzestania starań. Jeśli nie pojawi się pragnienie, nigdy nie pojawi się możliwe rozwiązanie — uważa Andrzej.

I dalej: — Trudno w to uwierzyć, ale jak człowiek długi czas jest bezdomny, to nie marzy już nawet obiegującej wódzie i ciepłym kaloryferze. Ogranicza się tylko do zapewnienia sobie tego, co potrzebne jest na tu i teraz. Dla bezdomnego nie ma jutra — podkreśla.

A o czym się marzy?

— O ciepłym ubraniu, kromce chleba i czymś do wypicia. Od czterech lat nie piję, mam wynajęty pokój, pracuję, a jednak wciąż trudno jest mi marzyć. Boję się podążać za swoimi pragnieniami, marzeniami, wyznaczać sobie cele jak każdy normalny człowiek. Kiedy jest się bezdomnym, trudno jest zauważyć beznadzieję swojej sytuacji i chcieć z niej uciec. — Andrzej nie ma co do tego wątpliwości.

MAMA ZMARŁA NAGLE.

Urodził się w małej wsi. Był najstarszym dzieckiem wśród pięciorga dzieci w domu. Odkąd pamięta, ojciec pił i bił mamę. W domu brakowało wszystkiego, choć mama Andrzeja starała się, jak mogła. Pomagała sąsiadom w gospodarstwie, żeby dostać trochę ziemniaków i warzyw. Na pół etatu



NIE MOGŁEM
PATRZEĆ, JAK
CZĘSTO OJCIEC
JĄ BIJE, ALE NIE
BYŁEM W STANIE
NIC ZROBIĆ, BO
BYŁEM ZBYT
MAŁY.



ANDRZEJ MA 46 LAT, A ZA SOBĄ ŻYCIORYS, KTÓRY NIEJEDNEGO CZŁOWIEKA PRZYPRAWIŁBY O DREŚCZCZE. NIEJEDNO PRZESZEDŁ, WIDZIAŁ I SŁYSZAŁ. PONAD DWADZIEŚCIA LAT TUŁAŁ SIĘ PO RÓŻNYCH PUSTOSTANACH, ALTANKACH OGRODOWYCH, NOCLEGOWNIACH. DOSTAŁ OD LOSU SZANSĘ I WYKORZYSTAŁ JĄ. SPEŁNIAJĄ SIĘ JEGO MARZENIA: MA NORMALNE ŻYCIE.

sprzątała też w miejscowej szkole. Ojciec pracował w Kółku Rolniczym, ale co zarobił, to od razu przepił. Nie interesowało go, czy dzieci w domu mają co jeść i w co się ubrać.

— Mama była bardzo dobrym człowiekiem, ale ojciec bardzo źle ją traktował — wspomina ze smutkiem Andrzej. — Nie mogłem patrzeć, jak często ojciec ją bije, ale nie byłem w stanie nic zrobić, bo byłem zbyt mały. Czasami marzyłem, że umiera i w końcu w domu nastaje spokój. Niestety tak się nie stało — opowiada.

I na chwilę zawiesza głos...

— Mama zmarła nagle. Długo kaszlała, źle się czuła, ale nie było pieniędzy, że by pójść do lekarza czy kupić leki. Miałem 17 lat, gdy umarła. To była tragedia dla nas wszystkich. Ojciec nie przejął się zbyt, dalej pił. Jak do tychczas. Rzuciłem szkołę, poszedłem do pracy, żeby kupić jakieś jedzenie dla

mnie i rodzeństwa. Wkurzałem się, bo ojciec potrafił przyjść pijany i zjeść wszystko, co było w lodówce, a my nie mieliśmy co gęby włożyć. Im byłem starszy tym częściej dochodziło do kłótni między nami, a czasem do rękoczynów. Po jednej z takich kłótni ojciec wyrzucił mnie z domu, zabronił wracać, bo „mi leć upier...”.

NAJGORSZA JEST TA MYŚL...

Andrzej przez kilka miesięcy tułał się po okolicy, spał w stodolach i altankach. Kiedy nadeszły chłodniejsze dni postanowił wyjechać do Warszawy. Myślał, że duże miasto pozwoli mu na normalne życie. Stolica rozczerowała go jednak, bo wcale nie było tak łatwo oprąć. Pracował dorywczo i nie stać go było nawet na wynajęcie na mieszkanie.

— Najgorsza jest ta myśl: Jestem bezdomny! Z czasem jednak człowiek pozbywa się uczuć

i najważniejsze staje się to, żeby coś wypić i zapomnieć. Najtrudniej oszukać jest głód — opowiada. — Wiele razy byłem głodny. Zebrałem, grzebałem w śmietnikach, kradłem. Byłem dla ludzi nikim, śmieciem, śmierdzącym menelem. Są ludzie, którzy postrzegają bezdomnego tylko jako człowieka bez wykształcenia, alkoholika, osobę, która nigdy nie chciała pracować. To strasznie krzywdzący stereotyp. Czasem, tak jak w moim przypadku, wystarczy splot tragicznych wydarzeń, człowiek ląduje na bruku i bardzo ciężko mu się podnieść. Przez tyle lat tułaczki poznałem wiele różnych historii i wiem, że każdy może stać się bezdomnym — przekonuje.

DOSTAŁEM DRUGĄ SZANSĘ

2016 rok. Andrzej wciąż jest bezdomny. Z innymi osobami, takimi jak on, siedzieli w pustostanie, a na niebie rozbłyskiwały kolorowe fajerwerki. Był

sylwester, warszawiacy witali nowy rok.

— Pomyślałem sobie, że dłużej nie chcę tak żyć — wspomina. — Zacząłem szukać pomocy w schronisku dla mężczyzn. Nie było łatwo, ale zaparłem się w sobie i po jakimś roku pobytu pierwszy raz pojechałem w rodzinne strony. Odnalazłem rodzinny dom, mieszkała w nim jedna z siostr, ojciec nie żył już kilka lat. Zapil się. Siostra miło mnie przyjęła i zaproponowała, żebym do nich wrócił. Ona z mężem prowadzi spore gospodarstwo, więc praca się znalazła — podkreśla.

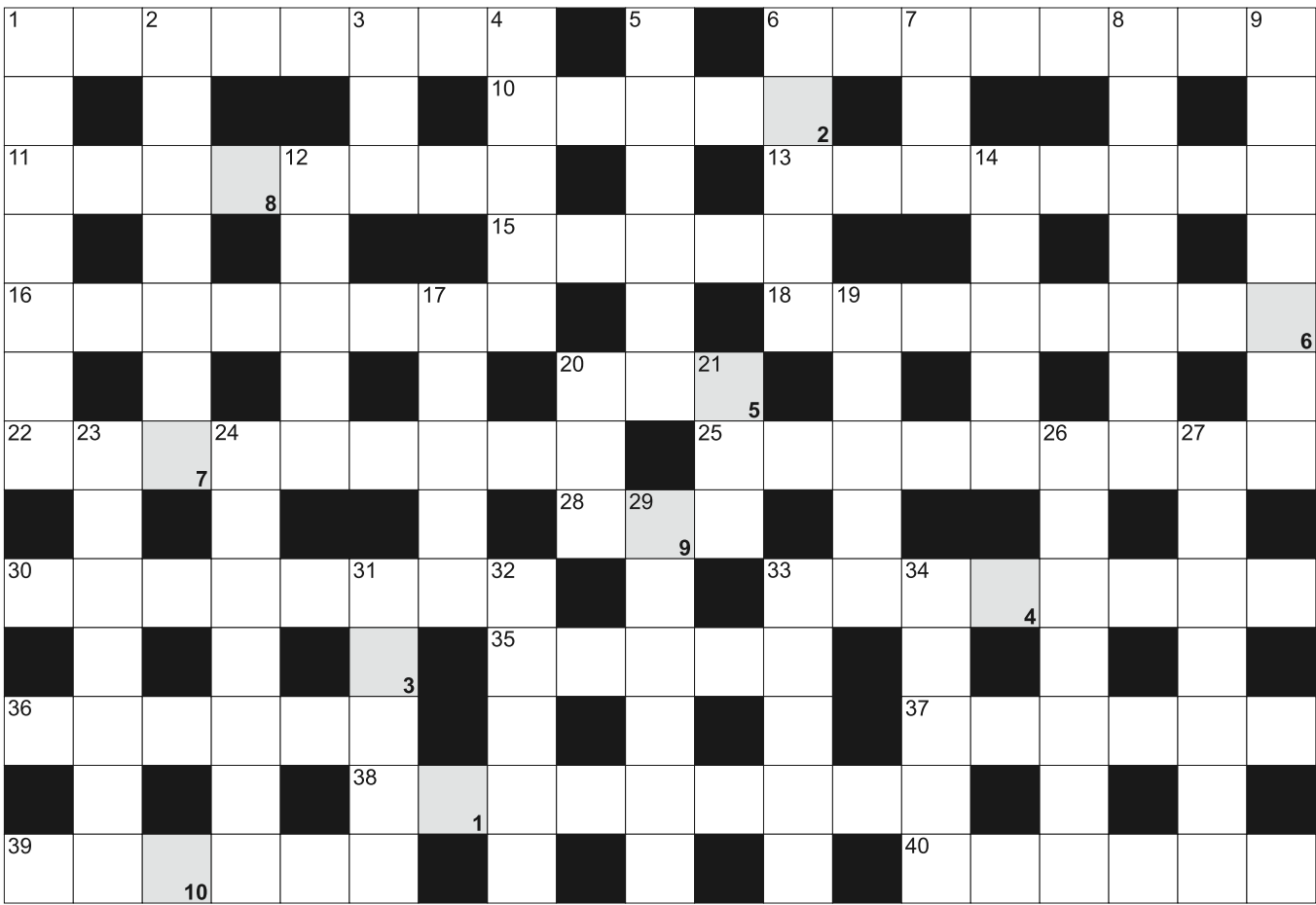
I dodaje: — Mieszkam już ponad dwa lata z nimi i jestem szczęśliwy. Poznałem tu wspaniałą kobietę, planujemy ślub. Mogę powiedzieć, że w końcu żyję normalnie. Spotykam się z pozostałym rodzeństwem, razem spędzamy święta, spotykamy się na grobach. Płakać mi się chce ze szczęścia... Nikt, kto nie przeżył tego, co ja, nie wie, jak to jest. Dostałem

od życia drugą szansę i nie zamierzam jej zmarnować.

JEST DLA INNYCH

Andrzej stara się wspierać osoby bezdomne czy też z problemem alkoholowym. Boleje, że ludzie mają bardzo złą opinię o osobach bezdomnych.

— Uważam, że kiedyś egoizm ludzi zemści się na nich samych. Nie wolno nam obojętnie przechodzić obok potrzebujących, bez względu na to, gdzie jesteśmy: czy w wielkim mieście, czy w małej miejscowości — przekonuje. — Nie powinniśmy szukać wymówek, że nie wypada, że nie ma co się wychylać z tą pomocą, że sami mamy mało. To nieprawda! Zawsze jest coś, czym możemy się podzielić, choćby nasze zainteresowanie i uwaga. Każdy z nas jest człowiekiem, ma swoje słabości i każdy z nas może stać się bezdomnym. Reagujmy, pomagajmy bezdomnym. Jest to trudne, ale możliwe. Ja jestem tego najlepszym przykładem. JK



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) wynik meczu; 6) największa wyspa Danii; 10) mebel na książki; 11) podanie piłki między zawodnikami; 13) błona surowicza jamy brzusznej; 15) zespół dziewięciu muzyków; 16) weselna zamiana wianka na czepek; 18) odbywanie kary więzienia; 20) przepływa przez Przemyśl; 22) ogród dendrologiczny inaczej; 25) majątkowa umowa przedślubna; 28) rzeka w białoruskim Homlu; 30) kolor ciemnoczerwony, purpura; 33) inaczej Begonia, roślina; 35) jodła dla naukowca; 36) posiedzenie partii w pełnym składzie; 37) trzech śpiewaków na scenie; 38) wizja lokalna, inspekcja; 39) osoba leworęczna; 40) bohater "Przygód Paluszka" braci Grimm.

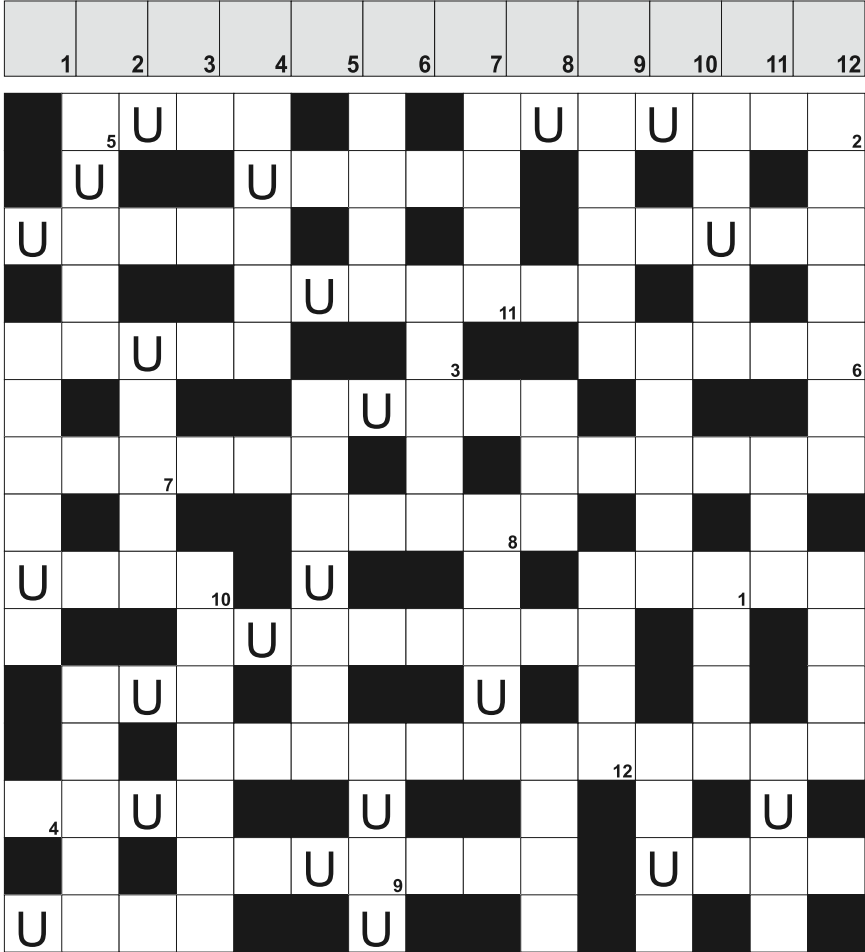
PIONOWO: 1) konwersacja; 2) stolica Chorwacji; 3) polska komercyjna stacja telewizyjna; 4) długie ogony sukni ślubnych; 5) jej stolicą jest Kampala; 6) metal na obrączki; 7) gibbon białoreki krócej; 8) na czele oddziałów wojskowych; 9) słynne dzieło Ksenofonta; 12) jednostka natężenia prądu elektrycznego; 14) kolekcja monet lub obrazów; 17) po niej do kłębka; 19) ofiara, jałmużna; 20) tekstowa wiadomość telefoniczna; 21) baryczny niesie ze sobą opady; 23) Mancewicz, Miss Polonia 2010; 24) osłona ściany przed deszczem; 26) środek koła; 27) mokre plamy na suficie; 29) stolica hiszpańskiej Asturii; 31) głośne bicie serca; 32) boisko hokeisty; 33) Bolt, były sprinter; 34) allanit, rzadki minerał.

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

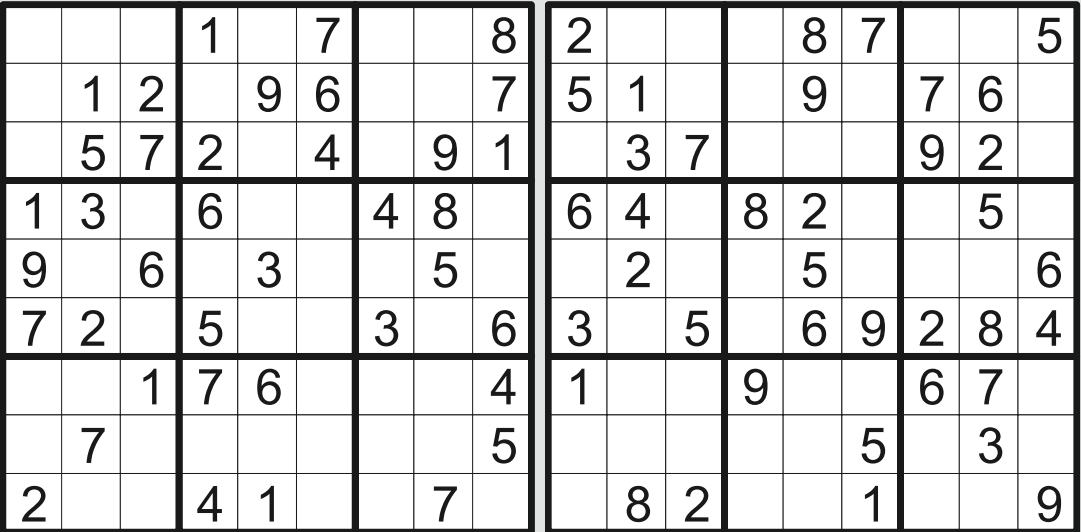
BAŚKA z HASŁEM

Na diagramie poniżej ujawniliśmy samogłoskę “U”. Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 - utworzą rozwiązanie krzyżówki.

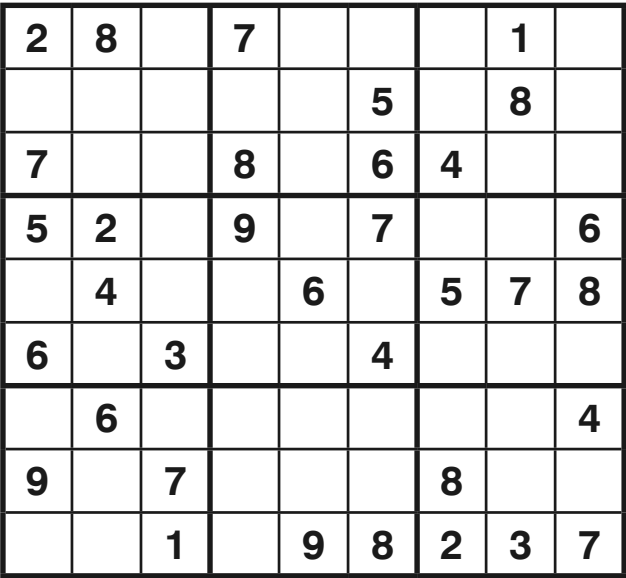
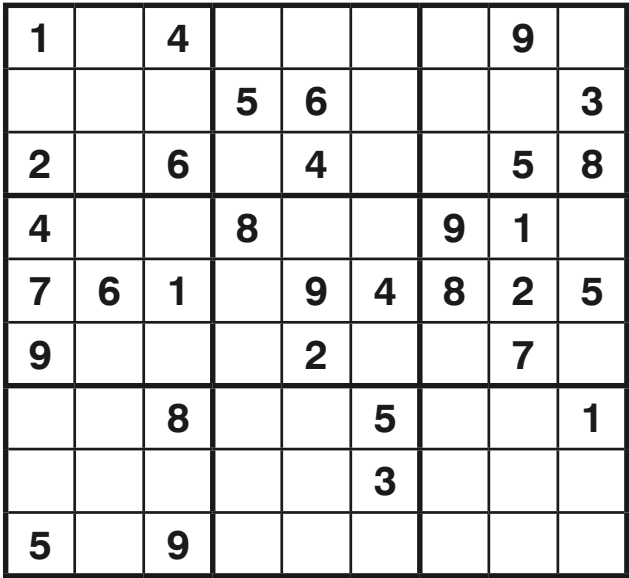
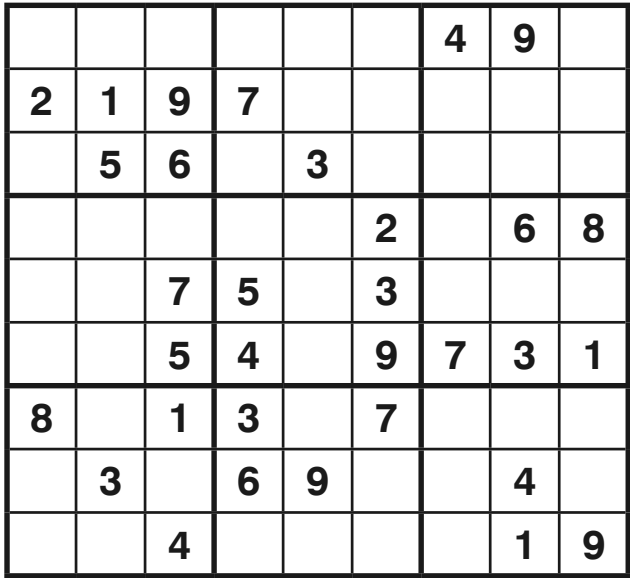


Drobne, miękkie pióra; cywilny lub kościelny; Sancho, giermek Don Kichota; codzienny zarobek sklepu; państwo z Gitegą; nieużytki rolne; auto z Korei Południowej; mieszkanka Azerbejdżanu; masa do wyrobu sztukaterii; element zamykający zaworu; kształcenie ucznia; budowali skrzypce; niezwykle, niecodzienne zjawiska; cesarz, syn Agrypiny Młodszej; sąsiad z Niemca i Włocha; antonim grubego; muzyka Tomasza Stańko; państwo ze stolicą w Windhuk; ostronos rudy krócej; kończyny z udami; duża ryba z wąsami; stary, doświadczony żołnierz; kwaszona lub kiszona do obiadu; Herman, napisał "Wichry Wojny"; mieszkanie w dawnej fabryce lub magazynie; drugie pod względem wielkości miasto Nigerii; inaczej Góra Mojżesza; dzieci dzieci; pierwiastek U; autor powieści "Śława i chwała"; błędy ortograficzne potocznie; Władimir, prezydent Rosji; część uprząży na głowie konia; malowane szminka; druga największa wyspa Szkocji; duży zbiornik na zboże; śliwa renkloda; szlamnik, ptak; kino w dobie filmu niemego; dramat Krasińskiego z synem Amfilocha; Sari, gwiazda opery; przepływa przez Kalkutę; agencja prasowa Iranu; delfin gangesowy inaczej; halucynacje, przywidzenia.

Sprawdź się w SUDOKU: Wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Życzymy udanej zabawy!



SUDOKU



PRACA

DAM Prace. OCHRONA SZCZUŁYCH. Pooszukujemy osób z orzeczeniem o niepełnosprawności do pracy. Doświadczenie niewymagane. Tel. 882 825 886

DAM Prace. OCHRONA SZCZUŁYCH. Pooszukujemy osób z orzeczeniem o niepełnosprawności do pracy. Doświadczenie niewymagane. Tel. 882 825 886

ZATRUDNIĘ pracownika do pracy w gospodarstwie. tel. 668-397-005

ZATRUDNIĘ spawacza tel. 608-409-794

SPRZEDAM

DREWNO opałowe Nidzica/ Działdowo., 514-522-120

DREWNO opałowe suche sprzedam oraz w workach na rozpałkę, cena do uzgodnienia, 504-250-135.

DREWNO opałowe w powiecie Nowomiejskim i Iławskim sprzedam- brzoza, buk, sosna oraz rozpałka sosnowa i brykiety olchowo- bukowy, zapewniam transport tel.697-768-908.

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

NIDZICA/ Sprzedam albę dla dziewczynki+ torebka, rękawiczki, wianek, 500-570-747

NIERUCHOMOŚCI

I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI-GUTKOWSKI; obsługujemy Państwa od XXw., NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, e-mail: ilawa@gutkowski-nieruchomosci.pl, tel. 89/649-31-19, 604-222-552

KUPIĘ garaż Giżycko, tel.884-266-884

NML HALA 1700m2 do produkcji stolarskiej oraz pelletu wraz z własnym transformatorem w Łąkorzu sprzedam, tel.574-760-555.

NML Lokal użytkowy w Nowym Mieście Lubawskim, ul.Grunwaldzka do wynajęcia, pow.40m2, dwa pomieszczenia+ łazienka, 693-057-571.

NML Mieszkanie do wynajęcia w centrum Nowego Miasta Lubawskiego, 2 pokoje z aneksem i własne C.O., 501-386-800.

NML Sprzedam działkę 10,5 ara w Kurzętniku ul.Betonarska (nowe osiedle obok DINO), 500-581-039.

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

SPRZEDAM ziemię 2 ha, powiat elcki,tel. 667-367-220

WWW.DOMKIANGIELSKIE. PL 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie 50m2, Nidzica, ul.Warszawska, 692-869-000

AUTO-MOTO

ABSOLUTNIE kupię auta całe rozbite na złom bez oc odbioru lawetą, 887-813-007

NML Sprzedam cztery opony zimowe 165/70 R13 (praktycznie nowe) na felgach stalowych pasują nie tylko do Opla Corsa, cena 450zł do negocjacji, tel.502-499-541.

SAMOCHOODY używane-skup,sprzedaż,komis,zamiana,wykup lub przejęcie leasingu po min. 24 miesiącach, al.1-go Maja 17, Giżycko, Czynne 10:00-18:00, 698-672-856,694-176-237,czarek@pindur.pl;pindur.otomoto.pl

SKUP AUT stan obojętny+100km Nowe Miasto Lubawskie, tel.605-070-911.

SPRZEDAM Mazda6 sedan, 2,0 benzyna, 100000km, stan idealny, 59tys., 502-602-156

SPRZEDAM Opel Corsa 1,2, 2020rok, 509-520-170

SPRZEDAM Volkswagen PassatB6, 1,9TDI, 2006r., , 575-239-879

USŁUGI

MALOWANIE, szpachlowanie, płytki, panele tanio i solidnie, tel.725-544-833.

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

REMONTY, 793547242

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

USŁUGI MINIKOPARKA- wykopy pod instalacje wod.-kan., elektryczne, drenaże, fundamenty itd. oraz usługi transportowe małą wywrotką, tel.669-024-388.

RÓŻNE

SPRZEDAM opał, 606-513-447

SPRZEDAM/ZAMIENIĘ kom-

KONSTAŁ PRODUCENT

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

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

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

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

2923otbr-c-P

plet maszyn stolarskich z wyposażeniem -likwidacja stolarni, 500-077-522

STOLARNIA poszukuje zleceń, 500-077-522

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

KUPIĘ cielaki mięsne 600-500-710

KURKI odchowane, 600-500-710

SPRZEDAM jałówek, 501-460-353

maszyny rolnicze

KUPIĘ ciągniki maszyny rolnicze 724-301-417

NML Kupię Bąka bez silnika lub sam płaszcz z koszem, 666-100-038.

NML Sprzedam ładowacz Cyklop, opony 14,9-28, koła kompletne 18 do C-360, łańcuch na tylne koła, ziemniaki jadalne, 698-838-949

SKUP CIĄGNIKÓW i maszyn rolniczych, tel.605-070-911.

SPRZEDAM-C360, przyczepa, kosiarka, plug, talerzówka, wały, rozrzutnik, cyklop, opryskiwacz, 698-220-636

ciągniki

KUPIĘ ciągniki i maszyny rolnicze, 606-713-778

produkty rolne

SPRZEDAM siano, słomę bele, 519-356-781

Szukasz klientów?

e-mail:

redakcja@kuriermlawski.pl

NOWY KURIER
mławski.pl

ZAJĘCIA SPORTOWE Z ELEMENTAMI PROFILAKTYKI W MŁAWSKICH SZKOŁACH

Nawet zimą w Mławie nie brakuje aktywności sportowej wśród najmłodszych mieszkańców miasta. Przez sport i aktywność młodzi ludzie kształtują potrzeby i umiejętności dbania o własne ciało, zdrowie i sprawność fizyczną. Wyrabiają czujność wobec zagrożeń dla zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego.

Oprócz wielu obiektów miejskich dostępnych dla młodzieży, w tym nowo otwartego lodowiska, dzieci ze szkół podstawowych prowadzonych przez Miasto Mława z wielką chęcią korzystają z zajęć sportowych połączonych z elementami profilaktyki.

Burmistrz Miasta Mława na spotkaniu organizacyjnym z nauczycielami wychowania fizycznego prowadzącymi zajęcia i dyrektorami szkół zaproponował, by atrakcyjnie i efektywnie aktywizować młodzież i kontynuować to zadanie w kolejnych latach – jeśli tylko chętnych dzieci i młodzieży do udziału w zajęciach nie będzie brakować, a zadanie będzie spełniało swój cel, czyli zapobiegało wśród dzieci i młodzieży zagrożeniom różnymi uzależnieniami.

Przez sport i aktywność



zajęcia kształtują potrzeby i umiejętności dbania o własne ciało, zdrowie i sprawność fizyczną. Wyrabiają czujność wobec zagrożeń dla zdrowia fizycznego, psychicznego

i duchowego. Wzmacniają też wiarę dziecka we własne siły i w zdolność osiągania trudnych celów. Spędzanie wolnego czasu aktywnie, promuje zdrowy i bezpieczny



We wszystkie zajęcia wplecione są treści z zakresu profilaktyki, a każda ze szkół prowadzi zadanie w oparciu o swój regulamin, realizując nieco inne zajęcia.

styl życia, w tym buduje pozytywne nastawienie młodzieży i jest jednym z zadań Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława.

Uczniowie klas I – VIII spędzają wolny czas aktywnie, kształtując zdrowe nawyki i pozytywne nastawienie do siebie nawzajem. Zajęcia realizowane są w Szkole Podstawowej Nr 1 im. Hugona Kołłątaja, Szkole Podstawowej

Nr 2 im. Mikołaja Kopernika, Szkole Podstawowej Nr 3 im. dra Józefa Ostaszewskiego, Szkole Podstawowej Nr 4 in. Haliny Rudnickiej oraz w Szkole Podstawowej nr 7 im. Zuzanny Morawskiej.

Uczniowie w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na rok 2023 biorą udział w grach zespołowych tj. koszykówka, halowa piłka nożna, siatkówka w tym również najmłodsze dzieci z klas I, które tym sposobem wprowadza się w świat sportu i gry fair play. Ponadto korzystają z gier i zabaw rekreacyjnych, sprawnościowych i koordynujących np. dwa ognie, zbijak, gimnastyka i elementy akrobatyki.

REKLAMA

warszawa • mazowsze

wawa.info

**CZYTAJ
NOWY
PORTAL**

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁOMŻA • SIEDLCE

NIE ODBIORĄ SENIOROWI PRAWA JAZDY



Wiemy już, w jakim kierunku idą unijne zmiany w sprawie praw jazdy. Tu dobra wiadomość dla seniorów, ale też młodych ludzi, którzy chcą prowadzić wielkie ciężarówki. Za kierownicą TIR-a będzie mógł usiąść już 17-latek.

Szykują się duże zmiany na drogach. Tak przynajmniej można ocenić ostatnie ruchy w Parlamencie Europejskim w sprawie praw jazdy. I trochę włos jeży się na głowie, chyba też niektórym europosłom. Projekt stanowiska w sprawie rewizji unijnych przepisów dotyczących praw jazdy przeszedł bowiem w ubiegły czwartek na Komisji Transportu i Turystyki PE różnicą zaledwie jednego głosu.

EURODEPUTOWANI ZGODZILI SIĘ, ŻE PRAWA JAZDY POWINNY BYĆ WAŻNE CO NAJMNIEJ PRZEZ 15 LAT W PRZYPADKU MOTOCYKLI, SAMOCHODÓW OSOBOWYCH I CIĄGNIKÓW ORAZ 5 LAT W PRZYPADKU SAMOCHODÓW CIĘŻAROWYCH I AUTOBUSÓW, CHOĆ Z PEWNYMI WYJĄTKAMI. TYM SAMYM PRZEPADŁ POMYSŁ ZIELONYCH, BY KIEROWCY PO 70

ROKU ŻYCIA MUSIELI CZĘŚCIEJ PODDAWAĆ SIĘ BADANIOM, KTÓRE PRZEDŁUŻAŁYBY WAŻNOŚĆ ICH UPRAWNIEŃ DO KIEROWANIA POJAZDAMI.

O takim rozwiązaniu głośno było od wielu miesięcy, że KE chce, by wydawać seniorom prawo jazdy tylko na 5 lat. Po tym okresie musieliby przejść badania i testy, które pozwoliłyby ocenić ich psychomotorykę, sprawność i szybkość reakcji. Zaliczenie testów pozwalałoby dalej prowadzić pojazdy. Ale osoby powyżej 75 roku życia musiałyby przechodzić takie badania co rok.

KTO POWODUJE NAJWIĘCEJ WYPADKÓW?

Jednak badania będą, bo europosłowie zaproponowali również wprowadzenie obowiązkowych kontroli stanu zdrowia przy wydawaniu i odnawianiu prawa jazdy. Tyle że seniorzy mają podlegać takim samym regułom jak inni.

Wcześniejsze propozycje wielu uznawało za stygma-

tyzację tej grupy wiekowej. Tym bardziej że jak pokazują policyjne statystyki, to nie seniorzy są dziś największym zagrożeniem na drodze.

— Na pewno seniorzy nie są grupą wieku, która stanowi szczególne zagrożenie na drodze — mówił nam asp. Tomasz Markowski, rzecznik prasowy komendanta wojewódzkiego policji w Olsztynie. — Najwięcej wypadków powodują kierowcy w wieku 25-39, ale to jest też najliczniejsza grupa kierowców.

A zdaniem policjanta największym zagrożeniem na drodze są kierowcy, którzy lekceważą przepisy, ale ci zdarzają się w każdej grupie wiekowej, oraz tzw. niedzielni kierowcy. Jeżdżą rzadko, brakuje im doświadczenia za kierownicą, które rośnie wraz z liczbą przejechanych kilometrów.

W TYM ROKU W NASZYM REGIONIE KIEROWCY W WIEKU 60 PLUS SPOWODOWALI 111 WYPADKÓW, W KTÓRYCH ZGINĘŁO 9 OSÓB. SPRAWCAMI PODOBNEJ

LICZBY WYPADKÓW, BO 104, BYLI KIEROWCY W WIEKU 18-24 LATA. Z ICH WINY ZGINĘŁO 14 OSÓB. NAJWIĘCEJ WYPADKÓW, BO AŻ 186, SPOWODOWALI KIEROWCY W WIEKU 25-39 LAT. W TYCH WYPADKACH ZGINĘŁY 23 OSOBY.

Z drugiej strony trzeba pamiętać, że nasze społeczeństwo się starzeje. Dziś na Warmii i Mazurach 19 osób na 100 ma 65 lat i więcej, ale w 2030 roku będą to już 23 osoby, w 2040 roku — 26, a w 2060 — 35. Tak są prognozy GUS.

Wprawdzie to nie PESEL nas określa, to jednak z wiekiem sił nie przybywa, a odwrotnie. Zdrowie zaczyna szwankować, psychomotoryka „siada”, nasze reakcje są wolniejsze. Ale z drugiej strony też starsi kierowcy mają doświadczenie, którego brakuje, np. młodym kierowcom. A UE chce posadzić za kierownicą TIR-ów już nastolatków.

NAPYTAMY SOBIE BIEDY?

Potwierdziły się też wcześniejsze informacje, że Bruksela chce umożliwić kierowanie ciężarówkami już 17-latkom, choć nieco na innych zasadach, niż to było wcześniej słychać. Teraz, jak czytamy w komunikacie z posiedzenia Komisji Transportu, aby złagodzić niedobory zawodowych kierowców, posłowie Parlamentu Europejskiego zgadzają się, aby 18-latkowie mogli uzyskać prawo jazdy uprawniające do kierowania samochodem ciężarowym lub autobusem do 16 pasażerów pod warunkiem posiadania certyfikatu kompetencji zawodowych.

Jeżeli tego nie zrobią, granica wieku zostanie podniesiona do 21 lat. Ponadto prawo jazdy na samochody ciężarowe mogą mieć również osoby, które ukończyły 17 lat, jeśli towarzyszy im doświadczony kierowca. Jak to miałyby wyglądać w szczególności, jak miałyby wyglądać ta jazda w towarzystwie doświadczonego kierowcy, tego jeszcze nie wiemy. Być może to rozwiąże problem braku rąk do pracy, choć z drugiej strony czy nie napytamy sobie biedy?

Młodzi ludzie bez większego doświadczenia za kierownicą kolosów mogą być sporym zagrożeniem, szczególnie na naszych drogach, już i tak zatłoczonych przez TIR-y. Tu przypomnijmy, że w 2013 roku Polska, wykonując unijną dyrektywę, podniosła przeciętną z 18 na 21 lat granicę, która uprawnia do ubiegania się o prawo jazdy kategorii C, a więc o jazdy ciężarowe. Chodziło o podniesienie bezpieczeństwa na drogach. Teraz mielibyśmy zrobić nie krok, ale co najmniej kilka do tyłu.

Zdaniem europosłów z Komisji Transportu testy kierowców powinny również uwzględniać bezpieczne korzystanie z telefonu podczas jazdy, jazdę po śniegu i śliskiej nawierzchni, ryzyko martwego pola, systemy wspomagania kierowcy oraz użytkowanie pojazdu pod kątem wpływu na środowisko i emisję spalin.

To projekt stanowiska w sprawie rewizji unijnych przepisów ruchu drogowego. Dokument musi jeszcze zatwierdzić cały Parlament Europejski, co prawdopodobnie stanie się na sesji w styczniu 2024 r.

Andrzej Mielnicki

ŚWIĘTA NA MAKOWO!

Mak budzi dwie główne obawy konsumentów. Po pierwsze, zawiera tłuszcze i cukry. W zależności od problemów zdrowotnych może być konieczne dokładne monitorowanie ich spożycia. Po drugie, nasiona maku używane do przygotowywania i aromatyzowania żywności zawierają opiaty — substancje chemiczne, z których powstają niektóre leki.

Nasiona maku są małe, czarne i mają kształt nerki. Od tysięcy lat stanowią część tradycyjnej diety śródziemnomorskiej i bliskowschodniej.

BOTANICZNIE

Istnieje od siedemdziesięciu do stu różnych odmian maku. Mak lekarski to mała roślina jednoroczna, ale inne gatunki maku mogą być jednoroczne, dwuletnie lub wieloletnie. Jasne, efektowne kwiaty z rodzaju *Papaver* mają kolor od białego do głębokiej czerwieni i fioleto. Nasiona roślin różnią się kolorem od jasnokremowego do niebiesko-czarnego, są liczne i drobno pestkowe. Sok ze strąków nasiennych może być biały, pomarańczowy lub czerwony.

HISTORYCZNIE

Najwcześniejsze wzmianki o stosowaniu przetworów makowych pochodzą od starożytnych Sumerów w Mezopotamii, którzy wykorzystywali roślinę leczniczo i gdzie była znana jako hul gil (roślina radości). Lecznicze zastosowanie maku opisali też starożytni Grecy, a opium jako środek uzależniający zidentyfikowali lekarze arabscy ponad 900 lat temu. Ze względu na szerokie rozpowszechnienie maku lekarskiego, jego użycie zostało uznane przez większość głównych kultur. Opium było szeroko stosowane w Stanach Zjednoczonych podczas wojny secesyjnej w leczeniu rannych żołnierzy, u których często, jako skutek uboczny — rozwijało się uzależnienie. Alkaloid morfinę oczyszczono z surowego opium w 1803 r. W 1874 r. morfinę poddano reakcji zbezwodnikiem octowym, otrzymując heroinę. Związek ten został opracowany przez firmę farmaceutyczną Bayer w Niemczech na kaszel, ból w klatce piersiowej i zapalenie płuc — dopiero później uznano, że ma wysoki potencjał uzależniający. Pochodne alkaloidów opium nadal odgrywają główną rolę jako leki przeciwcukrowe, przeciwbiegunkowe i przeciwbó-



lowe. Ich potencjał nadużyć pozostaje wysoki, a wysiłki mające na celu ograniczenie nielegalnej uprawy maku lekarskiego zakończyły się wątpliwym sukcesem. Dziś nasiona maku wykorzystuje się do przygotowania wyrobów cukierniczych i pieczywa. Choć uprawa maku jest legalna, przetwarzanie tego, co wyhoduje do postaci leku, jest nielegalne.

CHEMICZNIE

Skład chemiczny rodzaju *Papaver* jest dobrze znany. Po nacięciu niedojrzałej kapsułki nasiennej wydzieła się mleczny lateks, po wysuszeniu znany jest jako opium. Zawiera ponad 30 alkaloidów. Najważniejsze to morfina (20 proc.), noskapina (5 proc.), kodeina (2 proc.), papaweryna (2 proc.) i tebaina (1 proc.). Kodeina jest najszersze stosowanym

alkaloidem opium, otrzymywana jest ze źródeł naturalnych lub poprzez metylację morfiny lub syntetyczną transformację tebainy.

Ze względu na lecznicze znaczenie pochodnych morfiny podjęto wysiłki w celu zidentyfikowania gatunku *Papaver*, który zawiera wysoki poziom odpowiedniego związku wyjściowego do komercyjnej syntezy kodeiny. W niektórych odmianach *P. bracteatum* tebaina stanowi 98 proc. całkowitej zawartości alkaloidów. W handlu tebainę można łatwo przekształcić w kodeinę, oksykodon, hydrokodon lub dihydrokodeinę. *P. bracteatum* może stać się gatunkiem z wyboru jako legalne źródło prekursorów alkaloidów. Olej makowy, stosowany jako nośnik substancji farmakologicznych oraz farb, lakierów, mydeł i mazideł

na bazie oleju, zawiera nasycone kwasy palmitynowy i stearynowy oraz oleinowy, linolowy, alfa-linolenowy i inne nienasycone kwasy tłuszczowe. Nasiona maku i olej z maku zawierają jedynie śladowe ilości alkaloidów opium.

NA NIE

Makowe nadzienie zawiera nasycone kwasy tłuszczowe — 2 g na 2 łyżki stołowe. Tymczasem specjaliści ostrzegają, że spożycie tłuszczów nasyconych podnosi poziom cholesterolu we krwi. Zbyt wysokie podniesienie tych poziomów zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Izalecają, by z tłuszczów nasyconych pochodziło nie więcej niż 7 proc. dziennego spożycia kalorii. Nadzienie z maku zawiera również 308 mg sodu — mniej więcej jedną piątą

zalecanego dziennego spożycia, oraz 8 g cukru, który przyczynia się do przyrostu masy ciała.

A JEDNAK KORZYŚCI!

Pomimo swoich wad makowe desery mają też pozytywny wpływ na nasz organizm. Mak zawiera bowiem znaczną ilość witaminy K, składnika odżywczego potrzebnego do tworzenia skrzepów krwi i utrzymania zdrowej tkanki kostnej. Zawiera również tłuszcze nienasycone — 8,4 g na porcję. Te zdrowe tłuszcze poprawiają poziom cholesterolu we krwi i chronią przed chorobami serca. Stanowią również bogate źródło energii, która napędza aktywny tryb życia. Nasiona maku są ponadto dobrym źródłem białka i błonnika pokarmowego, a także niektórych niezbędnych witamin i minerałów, w tym wapnia i magnezu.

Nasiona maku są bogatym źródłem szeregu składników odżywczych.

Białko

Trzy łyżki maku zawierają około 6 g białka. Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) twierdzi, że ludzie powinni starać się dostarczać 50 g białka dziennie w oparciu o dietę 2000 kalorii. Organizm wykorzystuje białko do budowy i naprawy komórek i tkanek ciała. Białko jest również ważne dla kilku procesów zachodzących w organizmie: do bilansu płynów, jako odpowiedź immunologiczna. Białko dobrze działa też na wzrok, krzepnięcie krwi, produkcję hormonów, przeciwciał i enzymów.

Błonnik

Nasiona maku są również dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Porcja 3 łyżek zawiera 28 proc. zalecanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej. Błonnik jest ważny z następujących powodów. Może pomóc obniżyć poziom cholesterolu lipoprotein o małej gęstości (LDL) we krwi. Ludzie czasami nazywają cholesterol LDL „złym”, ponieważ może zwiększać ryzyko chorób serca i zawału serca. Może pomóc kontrolować poziom glukozy (cukru)

we krwi. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób chorych na cukrzycę. Pomaga żywności i odpadom przemieszczać się przez układ trawienny, zapobiegając zaparciom. Pomaga ludziom czuć się pełnymi, prawdopodobnie pomagając im uniknąć przejadania się.

Wapń

Nasiona maku są bogate w wapń — minerał niezbędny organizmowi do utrzymania mocnych kości i zębów. 3 łyżki maku zawierają 35 proc. dziennej dawki wapnia dla osoby dorosłej. Organizm wykorzystuje również wapń do poruszania mięśniami, przenoszenia wiadomości między mózgiem a innymi częściami ciała za pośrednictwem nerwów, pomaga też krwi przepływać przez naczynia krwionośne oraz uwalniać hormony i enzymy.

Magnez

Aby zachować zdrowie, organizm potrzebuje również magnezu. 3 łyżki maku zawierają 35 proc. dziennej dawki magnezu dla osoby dorosłej. Ten składnik odżywczy odgrywa ważną rolę w wielu procesach organizmu: reguluje pracę mięśni, nerwów, równowagę poziomu cukru we krwi i ciśnienie krwi, utrzymuje zdrowe kości, bierze udział w wytwarzaniu białka i w tworzeniu DNA.

Cynk

Dane sugerują, że 28-gramowa porcja maku zawiera 2,25 mg cynku, czyli 15 proc. zalecanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej. Cynk pomaga układowi odpornościowemu chronić organizm przed bakteriami i wirusami. Pomaga w gojeniu się ran i jest ważny dla utrzymania zmysłu smaku i węchu. Organizm potrzebuje go również do wytwarzania białek i DNA. W czasie ciąży i dzieciństwa ten składnik odżywczy jest niezbędny, aby młode ciała prawidłowo rosły i rozwijały się.

A zatem makowcem w te święta możemy się spokojnie objadać do woli!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z www.medicalnewstoday.com i www.livestrong.com.





MAGAZYN TURYSTYCZNY

Świat — Polska — Warmia & Mazury








DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY



Magazyn można zakupić w salonikach prasowych,
salonach Empik oraz na stacjach Orlen, dworcach i lotniskach