

**CZYTAJ
NAS:**

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

Nr 4 (978)
WTOREK 24.01.2023

NOWY KURIER mławski.pl

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

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDŁOWO WIECZFŃA WIŚNIEWO



Fot. arch. sztabu #4287 w Mławie / UM Mława

WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY ZAGRA W MŁAWIE

31. FINAŁ WOŚP-U ODBĘDZIE SIĘ W NIEDZIELĘ 29 STYCZNIA.

— W NASZYM MIEŚCIE ZAPLANOWANO WIELE ATRAKCJI. O 14.00 GRANIE-POMAGANIE STARTUJE W MŁAWSKIEJ HALI SPORTOWEJ. WCZEŚNIEJ ZAPRASZAMY NA SPORTOWE WYDARZENIA! — INFORMUJE URZĄD MIASTA MŁAWA. **WIĘCEJ NA STR. 3**

ISSN 1731-9056



TANIEJ ZA POSIŁKI DLA DZIECI W MŁAWSKICH SZKOŁACH

WIADOMOŚCI ||

S. 2



■ Ponad 1 000 000 zł Mława zamierza przeznaczyć na dofinansowanie posiłków dla uczniów szkół i przedszkoli prowadzonych przez miasto.

UKRADŁA SENIORCE CAŁĄ EMERYTURĘ!

NA SYGNALE ||

S. 4



■ Do mieszkającej samotnie seniorki weszła kobieta w wieku około 55 lat, która podczas rozmowy ukradła pieniądze z leżącego na kuchennym stole portfela.

DOMOWA KANAPA ZAMIAST WYCIĄGU?

RODZINA ||

S. 7



■ Ferie zimowe tuż za rogiem. Dla niektórych będzie to czas błęgiego szaleństwa, ale nie każdy pakuje już walizki. Zamiast tego... chowamy pieniądze w skarpetę i czekamy, co przyniesie przyszłość.

ZUS: BENEFICJENCI 500+ NIE POWINNI JESZCZE SKŁADAĆ WNIOSKÓW NA KOLEJNY OKRES

Beneficjenci realizowanego przez ZUS programu „Rodzina 500+”, którzy już pobierają to świadczenie, nie powinni jeszcze składać wniosków na kolejny okres świadczeniowy. Można będzie to zrobić od 1 lutego 2023 roku.

Od 1 lutego 2023 r. ZUS zacznie przyjmować wnioski o świadczenie wychowawcze 500+ na nowy okres świadczeniowy, który trwa od 1 czerwca 2023 r. do 31 maja 2024 r. Osobie, która złoży prawidłowo wypełniony wniosek do 30 kwietnia 2023 r., ZUS wypłaci świadczenie do 30 czerwca 2023 r.

— Świadczenie wychowawcze 500+ przysługuje na każde dziecko do ukończenia przez nie 18 lat, niezależnie od osiąganych dochodów. Przyjmowanie wniosków na nowy okres świadczeniowy rozpocznie się 1 lutego 2023 roku. Żeby otrzymać świadczenie trzeba złożyć do ZUS odpowiedni wniosek drogą elektroniczną. Wniosek będzie można również złożyć za pośrednictwem bezpłatnej aplikacji mZUS dostępnej na urządzenia

mobilne: telefony komórkowe, tablety – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Jak wskazuje, rodzic lub opiekun dziecka, który ma numer PESEL, będzie mógł złożyć wniosek także przez portal Emp@tia albo swój bank – jeśli bank uruchomił taką usługę. Jeżeli złoży wniosek przez bank albo portal Emp@tia, a nie ma profilu na PUE ZUS, Zakład Ubezpieczeń Społecznych założy mu taki profil automatycznie na podstawie danych podanych przez klienta we wniosku.

500+ DLA OBCOKRAJOWCÓW

Świadczenie wychowawcze przysługuje zamieszkałym w Polsce obywatelom UE, a także pozostałym cudzoziemcom, o ile mają legalny pobyt w Polsce wraz z dostępem do pol-



skiego rynku pracy. Do wniosku powinni dołączyć dokument potwierdzający legalność pobytu w Polsce wraz z dostępem do rynku pracy, np. karta pobytu z adnotacją „dostęp do rynku pracy”.

Świadczenie 500+ przysługuje obywatelom Ukrainy, którzy przybyli z Ukrainy do Polski po 23 lutego 2022 r. w związku z działaniami wojennymi i uzyskali legalny pobyt w Polsce na podstawie ustawy o po-

mocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa.

Wniosek o świadczenie powinni złożyć na specjalnie przygotowanym w języku ukraińskim formularzu SW-U. Wniosek ten można złożyć poprzez PUE ZUS, portal Emp@tia lub bankowość elektroniczną.

WNIOSEK O 500+ W APLIKACJI mZUS

Od 1 lutego 2023 r. wniosek o świadczenie wychowawcze 500+ na nowy okres świadczeniowy można złożyć w aplikacji mZUS na swoim telefonie lub tablecie. Z mZUS można korzystać na urządzeniach mobilnych z systemami operacyjnymi Android i iOS. Aplikację należy pobrać ze sklepów Google Play oraz App Store.

Aplikacja mZUS zawiera funkcje, które przyspiesza-

ją wypełnienie wniosku o 500+. Jeśli klient składał już wniosek o to świadczenie w poprzednim okresie świadczeniowym i ZUS je przyznał, to klient może utworzyć w aplikacji wniosek na nowy okres świadczeniowy. Taki wniosek zostanie automatycznie uzupełniony na podstawie wcześniejszych danych. W razie potrzeby klient może je edytować.

Podobnie jak na PUE, jeśli dzieci są zgłoszone do ubezpieczenia zdrowotnego w ZUS, to klient może w kreatorze wniosku pobrać ich dane (m.in. PESEL, data urodzenia) automatycznie. Dzięki temu nie trzeba wpisywać danych ręcznie. Funkcje aplikacji mZUS znacznie przyspieszają wypełnienie wniosku, który można wysłać szybko i wygodnie na tablecie lub telefonie.

źródło: ZUS

TANIEJ ZA POSIŁKI DLA DZIECI W MŁAWSKICH SZKOŁACH I PRZEDSZKOLACH

Ponad 1 000 000 zł Mława zamierza przeznaczyć na dofinansowanie posiłków dla uczniów szkół i przedszkoli prowadzonych przez miasto. Wkrótce rodzice zapłacą za wyżywienie dzieci mniej o około 30 procent.

Jak informuje portal mława.pl, to efekt działań burmistrza, który poprosił dyrektorów miejskich placówek oświatowych o ponowne przeanalizowanie umów, które szkoły podpisały z właścicielami firm branży gastronomicznej. Każda szkoła jest niezależnym organizatorem wyżywienia

dla podopiecznych. W ostatnim czasie w prasie fachowej pojawiały się artykuły dotyczące posiłków w szkołach, co stało się impulsem do dokładnej analizy sytuacji w Mławie. W efekcie na najbliższej sesji Rady Miasta Mława będą procedowane zmiany w budżecie miasta na rok 2023, co pozwoli na



obniżenie opłat za posiłki o około 30% (np. koszty zmniejszą z 18,00 zł do 12,60 zł za całodzienną wyżywienie w przedszkolu). Burmistrz proponuje radnym Miasta Mława przeznaczenie 1 184 255,00 zł na dofinansowanie przygotowania posiłków w miejskich placówkach oświaty.

Zmiany zasad finansowania wyżywienia powinny nastąpić po przyjęciu przez Radnych Miasta Mława zmian do budżetu tj. po sesji zaplanowanej na 9 lutego br.

źródło: mława.pl
(Magdalena Grzywacz/KSM)

nowy kurier
mławski.pl

e-mail: redakcja@kuriermławski.pl
www.kuriermławski.pl

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.,
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

PREZES
Maciej Matera
zarzadz@gazetaolsztynska.pl

Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7,
tel. (89) 539 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIAZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY



WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY ZAGRA W MŁAWIE

31. Finał WOŚP-u odbędzie się w niedzielę 29 stycznia. — W naszym mieście zaplanowano wiele atrakcji. O 14.00 granie-pomaganie startuje w Mławskiej Hali Sportowej. Wcześniej zapraszamy na sportowe wydarzenia! — informuje portal internetowy urzędu miasta Mława.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy od 31 lat udowadnia nam, że pomagać można na wszystkie sposoby! W tym roku gra, żeby wygrać z zepsą. Za pieniądze zebrane podczas 31. finału zostanie zakupiony sprzęt do szybkiej identyfikacji bakterii wywołujących tę chorobę.

Organizatorem wydarzenia w Mławie jest sztab #4287 na czele z Szymonem Zejerem, który powstał z inicjatywy burmistrza Mławy – Sławomira Kowalewskiego. Współorganizatorami są: Urząd Miasta Mława, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Miejski Dom Kultury.

LICYTACJE

Na Allegro już ruszyły licytacje przedmiotów przekazanych do mławskiego sztabu przez darczyńców. Wśród nich jest m.in. kamizelka boksera Fiodora Czerkaszyna z autografem, koszulka Mławianki Mława z podpisami piłkarzy, płastron Kamila Stocha z Mistrzostw Świata w Lotach Narciarskich 2022 z autografem czy ukraińskie znaczki pocztowe



Mławski sztab z wizytą u Jurka Owsiaka

przedstawiające punkt zwrotny rosyjskiej inwazji na niepodległą Ukrainę („Rosyjski okręcie wojenny, idź w...!”) przekazane na ręce szefa mławskiego sztabu Szymona Zejera przez ukraińskich żołnierzy.

29 STYCZNIA. CO, GDZIE, KIEDY...

Maraton fitness

10.00-14.00 - Sala sportowa Szkoły Podstawowej nr 6

Orkiestrą gimnastykę rozpoczniemy od rozgrzewki. Potem popracujemy nad mocnym brzuchem i poślad-

kami. Następnie zadamy o zdrowy kręgosłup. 45 minut tabaty i na koniec łagodne rozciąganie. Wszystko to pod okiem profesjonalistów. Opłata za udział w maratonie wynosi min. 30 zł do puszeki WOŚP.

Zapisy w recepcji siłowni MOSiR lub pod nr tel. 23 655 54 95.

Turniej piłki nożnej halowej

10.00-14.00 - Sala sportowa Zespołu Szkół nr 2

Przewidujemy udział 10 zespołów, które zostaną rozlosowane i podzielone

na dwie grupy. Trzy najlepsze zostaną uhonorowane pamiątkowymi pucharami. Zapraszamy drużyny do zapisu swojego udziału w turnieju pod nr telefonu: 602 179 874. Wpisowe wynosi min. 350 zł od drużyny do puszeki WOŚP.

Morsowanie

11.00 - Krajewo

Rok temu mławskie morsy pokazały, że ich gorące serca roztopią każdy lód. Jesteśmy pewni, że tym razem będzie tak samo. Przed wejściem do wody – roz-

grzewka, a potem sauna, gorąca grochówka, ognisko i licytacje. Opłata za udział w wydarzeniu wynosi min. 10 zł do puszeki WOŚP.

Sztafeta pływacka

12.30-14.00 - Pływalnia Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie

Uczestnicy sztafety nie płacą za wejście, wysokość zebranej kwoty zależy od ich siły. Każdy tor będzie objęty patronatem innego sponsora, który zobowiąże się zapłacić za przeplnięty dystans. Szybsi zawodnicy – większy dystans – więcej zebranych pieniędzy. A zwycięzca jest każdy. Bo przecież liczy się każdy metr, każda złotówka.

17. Bieg „Policz się z cukrzycą”

12.00 — Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Uczestnicy pobiegą atestowaną 5-kilometrową trasą, którą w październiku pokonywali biegacze podczas Mławskiego Święta Biegania 2022. W biegu mogą wziąć udział wszyscy, niezależnie od wieku. Bieg „Policz się z cukrzycą” od 17 lat towarzyszy finałowym wydarzeniom.

Gramy w kręgle

W graniu włącza się również kręgielnia Planeta, która 29 stycznia organizuje turniej w kręgle. Wstęp płatny min. 20 zł do puszeki WOŚP. Zaplanowano cztery wejścia co godzinę, pierwsze o 10.00, ostatnie o 13.00. Spośród grających zostaną wyróżnione trzy najlepsze osoby, które otrzymają pamiątkowe statuetki oraz karnety wstępu do Planety.

Mławski finał

14.00-20.00 - Mławska Hala Sportowa

W hali, w przerwach między występami utalentowanych mławian, będą prowadzone licytacje przedmiotów i voucherów oraz złotego serduszka WOŚP! Równocześnie będzie można zarejestrować się jako dawca szpiku, honorowo oddać krew, zrobić zakupy w sztabowym sklepie i pamiątkowe zdjęcie oraz skosztować przysmaków od Kół Gospodyń Wiejskich.

źródło: mława.pl

TAK BYŁO W POPRZEDNICH
LATACH NA WOŚP W MŁAWIE
I OKOLICACH



UKRADŁA SENIORCE CAŁĄ EMERYTURĘ!

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie zdarzenia na terenie Radzanowa, do którego doszło w środę (18 stycznia). — Do mieszkającej samotnie seniorki weszła kobieta w wieku około 55 lat, która podczas rozmowy ukradła pieniądze z leżącego na kuchennym stole portfela — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, rzeczniczka prasowa KPP Mława.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń, w środę przed południem do mieszkania 73-letniej seniorki weszła kobieta w wieku około 55 lat.

— Oświadczyła, że jest zainteresowana wynajęciem znajdującego się naprzeciwko mieszkania, poprosiła o kontakt do właściciela.

ZAJĘŁA SENIORKĘ ROZMOWĄ, W TRAKCIE KTÓREJ UKRADŁA PIENIĄDZE Z LEŻĄCEGO W KUCHNI PORTFELA. BYŁA TO MIESIĘCZNA

EMERYTURA SENIORKI. PO CHWILI WYSZŁA Z MIESZKANIA I WSIADŁA DO ZAPARKOWANEGO W POBLIŻU SREBRNEGO OPLA.

To kobieta w wieku około 55-60 lat, o ciemnej karnacji, niskiego wzrostu — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

— Apelujemy do osób, których informacje mogą się przyczynić do ustalenia tożsamości złodziejki, o pilny kontakt z mławską jed-



zdjęcie ilustracyjne | Fot. pixabay

nostką policji, tel. 47 703 62 00 lub posterunkiem policji w Szreńsku, tel. 47 703 63 80 — dodaje asp. szt. Pawłowska.

Policja ostrzega, by nie wpuszczać do mieszkania nikogo obcego. Złodzieje wykorzystają każdą okazję, podając się za akwizytorów, pracowników administracji budynku, wodociągów, pogotowia energetycznego, oferując towary na sprzedaż, usługi, ubezpieczenia czy jak w tym przypadku — udając zainteresowanie wynajęciem mieszkania.

— Cel pozostaje jeden — wejść do mieszkania, za-

jąć właściciela rozmową i wykorzystując jego chwilową nieuwagę, dokonać kradzieży. Aby uniknąć kłopotów należy zastosować dwie proste zasady — zawsze zamykać drzwi wejściowe na klucz i nie wpuszczać do mieszkania obcych osób — szczególnie gdy jesteśmy sami. Ważna jest także sąsiedzka pomoc i reakcja. Informacje o podejrzeniu zachowujących się, obcych osobach należy przekazać dzielnicowemu lub zadzwonić na numer alarmowy 112 — tłumaczy rzeczniczka prasowa KPP Mława.

red, źródło: KPP Mława

WYPADEK NA PRZEJŚCIU NA UL. SIENKIEWICZA, 16-LETNIA PIESZA ZOSTAŁA RANNA

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie wypadku na przejściu dla pieszych, w pobliżu kortów, na ul. Sienkiewicza w Mławie. We wtorek 17 stycznia doszło tam do potrącenia 16-letniej pieszej przez kierującego nissanem.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów pracujących na miejscu wypadku, kierujący nissanem 42-letni obywatel Bangladeszu, potrącił przechodzącą przez przejście 16-letnią mieszkankę pow. mławskiego. Ranna piesza została przewieziona do szpitala w Ciechanowie. Kierowca nie był pod wpływem alkoholu. Wstępny test na obecność narkotyków w organizmie okazał się pozytywny. Od kierującego pobrano krew do badania laboratoryjnego. Mężczyzna został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie, a jego samochód odholowany. Trwają szczegółowe ustalenia, postępowanie prowadzi mławska komenda policji.



To już drugie, w ciągu ostatnich dni, zdarzenie z udziałem pieszego. Do obu doszło w Mławie, podczas zapadającego zmierzchu. Policja apeluje — zarówno do kierujących, jak i do pieszych — o zachowanie szczególnej ostroż-

ności. Wzmógł się ruch, ograniczona widoczność, nieużywanie przez pieszych elementów odbłaskowych i wchodzenie na przejście bez upewnienia się, czy jest to bezpieczne — to sytuacja, która może zakończyć się wypadkiem.

Kierowcy także powinni zachować szczególną ostrożność i bacznie obserwować okolice przejścia dla pieszych. Trzeźwość, rozsądek i wyobraźnia za kierowcę to absolutna podstawa.

źródło: KPP Mława

(asp. szt. Anna Pawłowska)

DZIEWIĘĆ ZARZUTÓW DLA MĘŻCZYŻNY PODEJRZANEGO O KRADEŻ TOREBKI I POSŁUŻENIE SIĘ KARTĄ BANKOMATOWĄ

W środę (18 stycznia) mławscy dzielnicowi zatrzymali mężczyznę podejrzanego o kradzież damskiej torebki i posłużenie się skradzioną kartą bankomatową. — Sprawcę zarejestrowały kamery w jednym ze sklepów, gdy skradzioną kartą płacił za alkohol i papierosy. Zatrzymany usłyszał w sumie dziewięć zarzutów — mówi asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowa KPP Mława.

>> Dzielnicowi podczas prowadzonych czynności ustalili tożsamość i zatrzymali 36-letniego mławianina podejrzanego o kradzież torebki damskiej z niezamkniętego mieszkania. — Do kradzieży doszło na początku stycznia. W torebce był portfel z pieniędzmi, kosmetyki oraz karta bankomatowa. Sprawca kilkakrotnie posłużył się skradzioną kartą. W jednym ze sklepów na terenie Mławy

zarejestrowała go kamera, gdy płacił kartą okradzionej kobiety za alkohol i papierosy — relacjonuje asp. szt. Anna Pawłowska. — Podczas zatrzymania, w rozmowie z policjantami przyznał, że używał karty, póki nie została zablokowana a pozostałe rzeczy sprzedał. W środę 18 stycznia zatrzymany 36-letni mławianin usłyszał w sumie dziewięć zarzutów, w tym kradzieży mienia, kradzieży karty oraz posłużenia się kartą bankomatową. Trwają dalsze czynności, które prowadzi mławska komenda policji. Zgodnie z kodeksem karnym, za przestępstwo kradzieży grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności, a za włamanie na konto bankowe nawet do 10 lat pozbawienia wolności — dodaje rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Mławie.

red, źródło: KPP Mława

RUSZYŁA KAMPANIA „CZY WIESZ, JAK SEGREGOWAĆ?”

Mimo, że wysokość opłat za odbiór śmieci nie zmieniła się, wraz z początkiem roku musimy wypełnić ustawowy obowiązek i ponownie złożyć w ratuszu Deklaracje o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Dla pierwszych 3000 osób, które przyjdą z dokumentem do ratusza mamy niespodzianki – torby ekologiczne – informuje urząd miasta Mława.

Edytowalny formularz nowej deklaracji jest dostępny na stronie internetowej miasta – można go pobrać, wypełnić i przynieść do ratusza. Można także odwiedzić Urząd Miasta Mława i z kancelarii wziąć papierowy formularz lub skorzystać z pomocy pracowników ratusza i w pokoju nr 17, na miejscu, wypełnić dokument. Osoby, które wykażą się refleksem i zrobią to jak najszybciej otrzymają torbę bawełnianą na zakupy.

— OPRACOWALIŚMY TORBY W SZEŚCIU WZORACH. SĄ

W KOLORACH ODPOWIADAJĄCYCH FRAKCJOM ODPADÓW: ŻÓŁTYM (PLASTIK I METAL), ZIELONYM (SZKŁO), NIEBIESKIM (PAPIER), BRĄZOWYM (ODPADY BIO), A TAKŻE W KOLORZE CZARNYM (ODPADY ZMIESZANE) I CZERWONYM (ELEKTROŚMIECI). KAŻDA Z NICH JEST OPATRZONA INFORMACJĄ, KTÓRA MOŻE WZBOGACIĆ NASZĄ WIEDZĘ NA TEMAT SEGREGACJI ODPADÓW — CZYTAMY NA PORTALU MŁAWA.PL.



Bawełniane torby na zakupy mają kolory odpowiadające frakcjom odpadów: żółty (plastik i metal), zielony (szkło), niebieski (papier), brązowy (odpady bio), a także czarny (odpady zmieszane) i czerwony (elektrośmieci)

— Mieszkańcy najchętniej wybierają torby w ciemnych kolorach, czarnym i brązowym. Być może jest to związane z deszczową aurą i tym, że ciemne torby są mniej brudzące – wnioskuję Piotr Sulewski, koordynujący obsługę interesantów.

— Póki co, dysponujemy jeszcze pełną paletą torb i zachęcamy do wzięcia udziału w nowej kampanii Burmistrza Miasta Mława. Dotychczas do urzędu wpłynęło 1150 nowych deklaracji, to około jedna-trzecia wszystkich spodziewanych. Przypominamy, że termin składania dokumentów upływa 10 lutego 2023 roku – informował URM 20 stycznia.

red, źródło: UMM (M. Grzywacz/KSM)

MŁAWA WYRÓŻNIONA W PLEBISCYCIE WSPÓLNA ZIELONA PRZYSZŁOŚĆ

Na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie podsumowano pierwszą edycję Plebiscytu Ekologicznego Wspólna Zielona Przyszłość.

Wyłonieni zostali zwycięzcy – autorzy najbardziej wartościowych i nowatorskich projektów związanych z ochroną przyrody – w trzech kategoriach: technologie, badania naukowe oraz inicjatywa samorządowa. W tej ostatniej wyróżnienie otrzymało Miasto Mława.

>> Organizatorzy plebiscytu docenili organizowaną z okazji Światowego Dnia Ziemi kampanię Burmistrza Miasta Mława „Posadź drzewo”, której drugą już edycję przeprowadziliśmy w 2022 roku. W ciągu dwóch dni – 21 i 22 kwietnia – rozdaliśmy mieszkańcom 1000 sadzonek drzew zakupionych od Nadleś-



Błażej Suska z Urzędu Miasta Mława odbiera pamiątkowy dyplom

nictwa Dwukoły, wśród nich: dęby, jesiony, kłony, modrzewie i jarzębiny. Drzewka były rozdawane przez pracowników Urzędu Miasta Mława, którzy – na podstawie określonych przez mieszkańców preferencji – pomagali w wyborze gatunków oraz służyli głosem doradczym w zakresie sadzenia i utrzymania drzewa. Ponadto na dziedzińcu ratusza dostępny był punkt konsultacyjny -informacyjny programu Czyste Powietrze, gdzie można było m.in. przybliżyć sobie zapisy uchwały antysmogowej, poznać dobre praktyki w zakresie ochrony powietrza, uzyskać informację o dofinansowaniu wymiany

pieców węglowych oraz pobrać ulotki.

Przeprowadzona kampania wpłynęła na zwiększenie liczby nasadzeń drzew w Mławie, co w sposób pozytywny oddziało na lokalne środowisko i poprawiło jakość powietrza w naszym otoczeniu. Tym samym udało się zmotywować wielu mieszkańców do podjęcia wspólnych działań mających na celu troskę o nasz klimat. Część z nich przesłała do Urzędu Miasta Mława zdjęcia posadzonych drzew połączonych w ramach kampanii „Posadź drzewo”, co jest dla nas sygnałem, że takie akcje cieszą się popularnością i pozytywnym odzewem społeczeństwa.

źródło: mława.pl (KN, BS)

PRZYPOMINAMY: 31 MARCA MIJA TERMIN UISZCZENIA OPŁATY ZA PSA

Osoby fizyczne posiadające psy mają obowiązek uiszczania opłaty od ich posiadania. Jej roczna stawka wynosi 30 zł od jednego psa.

>> Właściciel jest zobowiązany do jej uiszczenia bez wezwania do 31 marca roku podatkowego. Obowiązek uiszczenia opłaty powstaje od pierwszego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym powstały okoliczności uzasadniające powstanie tego obowiązku, a wygasa z upływem miesiąca, w którym ustały okoliczności uzasadniające ten obowiązek.

Opłaty od posiadania psów nie pobiera się od:

- osób zaliczonych do znacznego stopnia niepełnosprawności – z tytułu posiadania jednego psa;
- osób niepełnosprawnych – z tytułu posiadania psa asystującego;



— osób w wieku powyżej 65 lat prowadzących samodzielnie gospodarstwo domowe – z tytułu posiadania jednego psa;

— podatników podatku rolnego – z tytułu posiadania nie więcej niż dwóch psów.

źródło: mława.pl (PS, KN)

REKLAMA

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wyjdziesz jako opiekunka do Niemiec i zarobisz nawet do

1900€ netto!

+48 501 409 214
+48 505 440 380

AKTYWNY SENIOR TO ZDROWY SENIOR

Osoby w wieku 60+ często borykają się z problemami wynikającymi z ich aktualnego stanu fizycznego. Proces starzenia się organizmu sprawia, że zdrowie staje się zagrożone na różnego typu choroby.

Promowanie aktywności fizycznej osób starszych, która jest dostosowana do ich indywidualnych potrzeb i możliwości (zwłaszcza tych zdrowotnych) powinno być priorytetem. Osoby starsze zmagają się z mnożeniem problemów - dolegliwościami zdrowotnymi,

chorobami przewlekłymi oraz zmianami związanymi z procesem starzenia się, prowadzącymi m.in. do trudności z pamięcią i poruszaniem się. Regularna, odpowiednio dostosowana aktywność fizyczna może wpłynąć korzystnie nie tylko na aspekt fizyczny, ale i psychiczny.

ZALETY AKTYWNOŚCI

fizycznej osób starszych Regularne podejmowanie wysiłku fizycznego wpływa na obniżenie ryzyka rozwoju wielu chorób, w tym: chorób sercowo-naczyniowych, udaru, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, osteoporozy, nadwagi i otyłości, zapaść, raka piersi i je-



fol. Pielab

Regularna, odpowiednio dostosowana aktywność fizyczna może wpłynąć korzystnie nie tylko na aspekt fizyczny, ale i psychiczny

lita grubego, depresji, zaburzeń poznawczych i chorób otępiennych. Aktywność fizyczna poprawia również mobilność osoby starszej i zmniejsza ryzyko chorób z tym związanych. Poza tym niweluje odczuwanie bólu przewlekłego, zaburzeń nastroju i/lub zaburzeń snu.

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST JEDNOCZEŚNIE NAJSKUTECZNIEJSZĄ METODĄ ZAPOBIEGANIA ZWIĄZANEMU ZE STARZENIEM SIĘ ORGANIZMU OBNIŻANIU SIĘ MASY MIĘŚNIOWEJ I ICH FUNKCJI.

JAK POWINNA WYGLĄDĄĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA U OSÓB STARSZYCH?

Wysiłek fizyczny osoby starszej powinien być dostosowany do możliwości



ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA (WHO) ZALECA WYKONYWANIE PRZYNAJMNIEJ 150 MINUT TYGODNIOWO WYSIŁKU TLENOWEGO O UMIARKOWANEJ INTENSYWNOŚCI LUB PRZYNAJMNIEJ 75 MINUT TYGODNIOWO WYSIŁKU TLENOWEGO O WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI, LUB ZAMIENNIE POŁĄCZENIE AKTYWNOŚCI O UMIARKOWANEJ I WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI.

i stanu jej zdrowia. Osoby starsze powinny ćwiczyć przede wszystkim na miarę swoich możliwości. Wysiłek fizyczny to nie tylko zaplanowane ćwiczenia ruchowe, ale również co-

dzienna aktywność - wykonywanie codziennych czynności domowych tj. sprzątanie, czynności związanych z pracą zawodową oraz transport (spacerowanie, jazda na rowerze). **joka**

REKLAMA

przetarg

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2023 r. poz. 40) oraz art. 37 ust. 1, art. 38, art. 40 ust. 1 pkt.1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) oraz zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2014 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2014 r. poz. 1490)

WÓJT GMINY RADZANÓW

ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości położonych w gminie Radzanów.

Pozycja 1

Nieruchomość zabudowana położona w obrębie **Gradzanowo Zbąskie**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerach ewidencyjnych **250/1 i 251**, o powierzchni łącznej **0,0500 ha**, w tym Bi - 0,0500 ha. Przedmiotowa nieruchomość zabudowana jest budynkiem świetlicy o powierzchni użytkowej 195 m².

Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod tereny przestrzeni publicznej.

Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00037921/2 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń.

Cena nieruchomości 50.792,00 zł + 11.682,16 zł (23-proc. VAT) = 62.474,16 zł (brutto). Wadium wynosi 6.247,42 zł.

Pozycja 2

Nieruchomość niezabudowana położona w obrębie **Bońkowo Kościelne**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **114**, o powierzchni **0,1700 ha**, w tym RIVb - 0,1700 ha.

Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod zabudowę zagrodową w gospodarstwach rolnych, hodowlanych, ogrodniczych i zabudowę mieszkaniową jednorodzinną.

Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00012199/0 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń.

Cena nieruchomości 21.469,00 zł + 4.937,87 zł (23-proc. VAT) = 26.406,87 zł (brutto). Wadium wynosi 2.640,69 zł.

Pozycja 3

Nieruchomość niezabudowana położona w obrębie **Bońkowo Kościelne**, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o numerze ewidencyjnym **111**, o powierzchni **0,1000 ha**, w tym RIVb - 0,1000 ha.

Przedmiotowa nieruchomość w planie zagospodarowania przestrzennego gminy Radzanów przeznaczona jest pod zabudowę zagrodową w gospodarstwach rolnych, hodowlanych, ogrodniczych i zabudowę mieszkaniową jednorodzinną.

Dla nieruchomości założona jest księga wieczysta nr PL1M/00012199/0 prowadzona przez IV Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Mławie. Nieruchomość nie posiada obciążeń.

Cena nieruchomości 13.195,00 zł + 3.034,85 zł (23-proc. VAT) = 16.229,85 zł (brutto). Wadium wynosi 1.622,99 zł.

Przetarg na nieruchomość odbędzie się w dniu 28.02.2023 r. w pokoju nr 20 w Urzędzie Gminy Radzanów o godz. 9.00. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie organizatorowi przetargu wadium w podanej wysokości do dnia 22.02.2023 r. wyłącznie na rachunek: Bank Spółdzielczy w Raciążu o. Szreńsk, nr 55 8233 1014 0007 0120 2011 0004. O dotrzymaniu wyznaczonego terminu świadczy data wpływu wadium na ww. konto.

WÓJT GMINY RADZANÓW
Przemysław Pakuszewski

DOMOWA KANAPA ZAMIAST WYCIĄGU?

Ferie zimowe tuż za rogiem. Dla niektórych będzie to czas błotnego szaleństwa, ale nie każdy pakuje już walizki. Zamiast tego... chowamy pieniądze w skarpetę i czekamy, co przyniesie przyszłość. Jeśli wyjeżdżamy, to na krótko.

Czy przed nami najdroższe ferie zimowe od lat? Na pewno mierzymy swoje siły na zamiary. Tym bardziej że tegoroczny wypoczynek zbiega się z inflacyjnym szczytem, który w Polsce powinien nastąpić w lutym 2023 roku. — To będzie przedział 19-20 proc. — zapowiada wice-minister finansów Piotr Patkowski. Zatem ci, którzy rezerwowali wyjazd z dużym wyprzedzeniem, mogą mieć powody do radości. Oszczędzą ok. 20-30 proc., bo o tyle zdrożały noclegi w hotelach. Ale jak się dobrze poszuka, niektóre obiekty utrzymują ceny sprzed inflacji, a nawet sprzed pandemii. Nie są to jednak miejsca, które w ferie się oblegane. Najdrożej jest na Podhalu, zwłaszcza w Zakopanem. Niewiele taniej jest w Karpaczu czy w Krynicy Zdrój. Ale wiadomo, góry zimą mają wzięcie. Znacznie taniej jest nad Bałtykiem. Latem tu ceny sięgają zenitu, ale zimą nie tylko można zaoszczędzić, ale też się wyciszyć. Nad morzem tłumów nie będzie. Na Mazurach cenowo jest różnie. Hotele,



Zdjęcie ilustracyjne | Fot. pixabay.com

które usytuowane są najbliżej jezior, życzą sobie nawet 400 zł za osobę na dobę. Ale można też znaleźć coś tańszego. Średnia wartość rezerwacji dla jednej osoby za noc to 115 zł.

— Córka jeden tydzień spędzi u dziadków, a w drugi jedziemy nad morze. Udało nam się znaleźć niedrogi hotel, więc chyba aż

tak bardzo się nie zrujnujemy. Ciekawe, ile będzie kosztować wyżywienie. Śniadania w hotelu mamy w cenie, ale będzie trzeba gdzieś wybrać się na obiad. Mam nadzieję, że nie zbankrutujemy — opowiada pani Aneta. — Sięgamy jednak do oszczędności. Zawsze gdy kończą się wakacje, odkładamy na

zimowy wypoczynek. Agdy wracamy z ferii, oszczędzamy na letni wyjazd. Ale jeśli nadal będzie tak drogo, będzie trzeba z czegoś zrezygnować. Pewnie nasze wypady będą krótsze.

CORAZ MNIEJ OPTYMIZMU

Zdecydowanie w tym roku szukamy oszczęd-

ności. W tym sezonie największą popularnością cieszą się kwatery i pokoje prywatne, których udział w rezerwacjach wzrósł względem zeszłego roku kosztem nieco droższych apartamentów. Mając do dyspozycji tańsze opcje, jeszcze rzadziej niż w zeszłym roku, wybieramy hotele. Polacy nie tylko stawiają na mniej kosztowne rozwiązania, ale też skracają wyjazdy. Zaledwie jedna piąta rezerwacji to wyjazdy na cały tydzień. Średnio wyjedziemy na 4-5 dni, w grupach 3-4 osobowych. O ile wyjedziemy...

— Dużo wydaliśmy na święta Bożego Narodzenia, więc teraz rezygnujemy z tego, na co zawsze było nas stać. Na pewno do oszczędności zachęca też pogoda, która nie jest zimowa — mówił w połowie stycznia dr Waldemar Kozłowski, ekonomista UWM. — Inflacja zjadła nam pieniądze i musimy z czegoś zrezygnować. Wiele osób, nawet jakby chciało, nie ma jak wyjechać. Chowamy pieniądze do skarpety i czekamy na to, co przyniesie przyszłość. Nazywa się to spadkiem optymizmu konsumentów. Jeśli już myślimy o odpoczynku, to skupiamy się na letnich wakacjach. Kiedyś mieliśmy taki model kulturowy, że wyjeżdżało się głównie latem. Potem odkryliśmy, że można też cieszyć się feriami zimowymi poza domem. Teraz znów wrócimy do jednego wyjazdu.

ADA ROMANOWSKA

Jak wynika z badania „Plany Polaków dotyczące zimowego wypoczynku” dla Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor, tylko 26 proc. z nas ma w tym roku zimowe plany wyjazdowe, w tym 9 proc. wyjedzie tylko w trakcie trwania ferii zimowych w danym województwie, 8 proc. wskazuje, że wyjeżdża zarówno w trakcie ferii zimowych, jak i po, a 9 proc. po feriach. Wyjazdy w czasie ferii deklarują najczęściej osoby mające dzieci w wieku szkolnym (30 proc.). Z kolei 74 proc. Polaków nie wybierze się na żaden wyjazd zimowy w 2023 roku.

W województwie mazowieckim wolne od szkoły dzieci będą mieć od 13 lutego. Na zajęcia wrócą 26 lutego

FERIE Z MIEJSKIM DOMEM KULTURY. ZAPISY NA ZAJĘCIA OD 23 STYCZNIA!

Miejski Dom Kultury co roku przygotowuje ofertę feryjnych zajęć dla dzieci z Mławy. W 2023 roku będzie mogło w nich uczestniczyć pięćdziesięcioro młodych mieszkańców!

Zapisy prowadzone będą w siedzibie instytucji i telefonicznie - nr tel. 23 654 35 85 od 23 stycznia od godz. 8.00.

Zajęcia organizowane przez Miejski Dom Kultury w Mławie będą odbywać się 13, 15 i 17 lutego br. oraz 20, 22 i 24 lutego br., zatem w każdy poniedziałek, środę i piątek przez

dwa tygodnie. W ofercie pojawiają się zajęcia plastyczne, zabawy, animacje oraz warsztaty taneczne i muzyczne.

Zajęcia będą nieodpłatne. Każde dziecko w wieku 7-13 lat może uczestniczyć w jednym turnusie - I tydzień (13, 15, 17 lutego br.) lub II tydzień (20, 22, 24 lutego br.). Limit uczest-



Zdjęcie ilustracyjne | Fot. Edyta Kocyla-Pawłowska

ników przewidzianych na jeden turnus - 25 osób.

I turnus (13, 15, 17 lutego 2023 r.), godz. 11.00-14.00

zajęcia plastyczne - instruktorka Hanna Matecka-Wieczorek
zajęcia muzyczne - instruktor Oskar Szmidt
W programie: zajęcia DIY, zabawy, animacje, teatrzyk,

II turnus (20, 22, 24 lutego 2023 r.), godz. 11.00-14.00

zajęcia plastyczne - instruktorka Hanna Matecka-Wieczorek
zajęcia taneczne - instruktor Ewa Koźlakiewicz
W programie: zajęcia DIY, warsztaty taneczne, zabawy, animacje, teatrzyk,

red, źródło: MDK Mława

BRACTWA RELIGIJNE I OŚWIATA NA MAZOWSZU PÓŁNOCNYM W ŚREDNIOWIECZU I PÓŹNIEJ

Pierwsze, aczkolwiek nieliczne świątynie na Mazowszu powstawały zapewne już u schyłku X wieku. Niemniej jednak akcję chrystianizacji i dynamiczną budowę kościołów, szczególnie na prawobrzeżnym Mazowszu należy łączyć dopiero z misją i męczeństwem św. Wojciecha. Przypuszcza się, iż w latach 1000-1040 Mazowsze wchodziło w skład archidiecezji gnieźnieńskiej.

Upadek pierwszej monarchii piastowskiej i neopaganizm mogły spowodować zniszczenie świątyń i eliminację organizacji kościelnej. Od 1075 roku, kiedy została zorganizowana diecezja płocka rozpoczął się intensywny rozwój sieci parafii, który trwał przez kolejne wieki. W drugiej połowie XVI wieku diecezja liczyła już blisko 320 parafii.

NALEŻY NADMIEŃĆ, ŻE W WIĘKSZYCH OSADACH MIEJSKICH KOŚCIOŁY STAWAŁY SIĘ GŁÓWNYMI INSTYTUCJAMI, WRĘCZ JEDYNYMI OŚRODKAMI OŚWIATY I KULTURY. ŻYCIE KULTURALNE BRAŁO SWÓJ POCZĄTEK I KSZTAŁTOWAŁO SIĘ WÓWCZAS GŁÓWNIEM WŁAŚNIE PRZY KOŚCIOŁACH I PARAFIACH.



Fot. archiwum autora

Kościół parafialny w Mławie. (Zob. artykuł w N-rze 232 Tygodnika Ilustrowanego).

Przed wszystkim przez stulecia zrzeszały one członków bractw religijnych, którzy skupiali się na wspólnych modlitwach, spotkaniach, otaczając opieką kaplice, ołtarze w kościołach i dbali o wykształcenie swoich członków. Do pierwszych ośrodków kultury trzeba zaliczyć bezsprzecznie klasztory benedyktyńskie w Płocku i Łęczycy. Natomiast sama idea bractw została przeniesiona do Polski z Rzymu jeszcze w XIII wieku. Bractwa religijne zakładane były przeważnie przy wszystkich, znaczących kościołach w kraju.

W Przasnyszu w 1590 roku zostało założone przy kościele parafialnym (dziś p. w. Wniebowzięcia NMP, wcześniej św. Wojciecha), Bractwo Różańca Świętego, którego założycielem był dominikanin O. Antoni Przemyski, a przyczynił się do jego utworzenia chorąży ciechanowski Paweł Kostka z Rostkowa, syn Jana - kasztelana zakroczymskiego, a brat św. Stanisława. Do bractwa został później zapisany m. in. król Jan III Sobieski z żoną Marią.

W Mławie wiadomo o istnieniu w XVI wieku przy kościele p. w. Świętej Trójcy Bractwa Literackiego,

skupiającego osoby o zainteresowaniach czytelniczych. Posiadało ono swoją kaplicę w kościele, co świadczyło o prężnej działalności organizacji i ciągle rosnącej liczbie członków. W ciągu dziejów parafii mławskiej przy kościele działały też inne bractwa: Bractwo św. Trójcy, św. Anny i Bractwo Różańcowe, Bractwo biedaków, Bractwo św. Kryspina i Kryspiana - patronów cechu szewskiego, św. Rocha - patrona cechu oraczy oraz Bractwo Serca Jezusa. Ponadto bractwa istniały także m. in. w Ciechanowie; w XVIII wieku przy

miejscowej farze odnotowano Bractwo Różańcowe i Bractwo św. Anny, w Makowie - Bractwo Różańca Świętego założone przez O. Dominikanów w 1696 roku oraz utworzone w wieku następnym Bractwo Miłosierdzia, w Sierpcu - Bractwo Różańca Świętego, istniejące wcześniej niż w Makowie, bo już od 1617 roku oraz Bractwo Szkaplerza.

Należy również wspomnieć, jako przykład działalności charytatywnej, o istnieniu ciechanowskiego szpitala, a raczej przytułku dla biednych, zwłaszcza starców, dzieci i sierot,

mieszczącego się przy kościele św. Ducha. Instytucja ta, nad którą pieczę sprawowały władze miejskie, cieszyła się szczerą ofiarnością społeczeństwa miasta, a w uznaniu dla jej pożytecznej działalności została w 1538 roku ustanowiona Prepositura Hospitolis, czyli podniesiono ją do rangi probostwa.

W okresie reformacji Mazowsze było niepomiarne katolickie, ponieważ niechętnie ustosunkowane do innowierców i ludności żydowskiej. W XVII wieku doznało szczególnie rzadkiego wówczas w Polsce religijnego wyróżnienia

- beatyfikacji zmarłego w Rzymie w 1568 roku młodzieńczego jezuitę Stanisława Kostki, urodzonego w Rostkowie k. Przasnysza.

Bezpośrednio przy kościołach funkcjonowały również instytucje mające na celu szerzenie oświaty wśród miejscowych parafian: szkoły parafialne i biblioteki. Najwcześniej w Płocku, gdyż najprawdopodobniej za czasów księcia Władysława Hermana istniała szkoła przy katedrze. Wszakże w XV wieku w mieście istniały już trzy szkoły, ponadto norbertański płockie prowadziły szkołę dla dziewcząt. W 1611 roku odtworzono w Płocku kolegium jezuickie, przy którym działał także teatr. Po kasacji Jezuitów kolegium zamieniono na szkołę podwydziałową.

Według relacji Felicjana Kozłowskiego: „Oświata w Mazowszu nie była także wówczas na niższym stopniu od innych krajów Polski. Znajdowały się w niem od dawnych bardzo czasów szkoły wyższe i niższe (...) zapewne ze staraniem biskupów Płockich, którzy za przykładem innych biskupów Polskich, według postanowienia arcybiskupa Fulkona z r. 1233 i Jarosława Bogoryi arcybiskupa z r. 1357 nad tem czuwały, ażeby każdy pleban utrzymywał przy parafii szkołę i w niej osadzał nauczycieli (...). W skutek tego istniały już w odległych czasach szkoły dla Mazowszan z pomiędzy innych znaczniejsze: w Płocku przy kościele Ś. Michała, a w Warszawie przy kościele Ś. Jana (...)

gdzie uczono początków nauki religii, moralności, śpiewu kościelnego oraz czytania i pisma. Podobnych szkółek musiało być więcej, zwłaszcza po miasteczkach przy kościołach według postanowienia wspomnianych arcybiskupów z XIII i XIV wieku (...).

W dziedzinie oświaty pierwszeństwo wiódł Pułtusk, głównie dzięki mecenatowi biskupów płockich, których najprawdopodobniej od XIV wieku miasto było siedzibą. Wszakże już w XIII wieku istniała w Pułtusku przy kościele św. Marii Magdaleny szkoła parafialna, w której chłopcy uczyli się do posługi w kościele przy nabożeństwach i śpiewie, a także łaciny oraz czytania i śpiewania tekstów liturgicznych. O wysokim poziomie nauczania w tej placówce świadczy duży napływ pułtuszczan na Uniwersytet Krakowski, na podstawie „albumu studiosorum” stwierdzono, że do 1525 roku na uczelnię krakowską wpisało się aż 23 mieszkańców Pułtusa.

W 1449 roku pomimo istnienia szkoły parafialnej utworzono w Pułtusku także szkołę kolegiacką. Biskupi do nauczania w szkole sprowadzili wykładowców krakowskich. Stąd też czasami mylnie sądzono, że była to filia Uniwersytetu Krakowskiego. W końcu XV wieku w gronie nauczycieli pułtuskich znalazł się na przykład Jan Głogowczyk - znany filolog, filozof i fizjolog, późniejszy profesor logiki na Uniwersytecie Krakowskim. Była to jedna z nielicznych tego typu szkół na Mazowszu, druga była w Płocku. W 1564 roku z powodu epidemii przerwano zajęcia w szkole pułtuskiej i już ich nie wznowiono, głównie z braku kadry. Niespełna rok później z inicjatywy biskupa płockiego Andrzeja Noskowskiego, który sprowadził Jezuitów do Pułtusa, zbudowano kościół i gmach szkolny. Na przełomie XVI i XVII wieku

do szkoły uczęszczało 700 uczniów pochodzących nie tylko z Mazowsza, zdarzali się również uczniowie z Warmii, Prus, a nawet Wołynia i Litwy.

W SZKOLE JEZUICKIEJ WYKŁADALI ZNAKOMICI NAUCZYCIELE M. IN. JAKUB WUJEK - AUTOR PIERWSZEGO PRZEKŁADU BIBLIJ NA JĘZYK POLSKI, SŁYNNY KAZNODZIEJA KSIĄDZ PIOTR SKARGA, ANGIELSKI FILOZOF RYSZARD SINGLETON, ZNANY KOMPOZYTOR JAN BRANDT, GRZEGORZ KNAPSKI - TWÓRCA SŁOWNIKA ŁACIŃSKO - GRECKO - POLSKIEGO ORAZ OSWALD KRUGER - SŁYNNY MATEMATYK.

Z kolei do grona najwybitniejszych wychowanków pułtuskiej szkoły z przełomu XVI i XVII wieku należy zaliczyć: bratanka króla Stefana Batorego - Andrzeja, późniejszego kardynała; Jerzego Ossolińskiego - kanclerza wielkiego koronnego; hetmana wielkiego koronnego - Jana Tarnowskiego; Macieja Kazimierza Sarbiewskiego - poetę piszącego po łacinie, zwanego „Horacym Północy”, autora m. in. „Ody do Narwi”, uhonorowanego laurem przez papieża Urbana VIII.

Szkoła jezuicka w Pułtusku spełniała także istotną rolę kulturalną. Należy podkreślić, że przy kolegium istniał teatr i odbywały się publiczne występy oraz przedstawienia teatralne. Był to najstarszy teatr szkolny na ziemiach polskich. Działalność teatru przedstawiała się bardzo korzystnie. Pełnił on ważną rolę dydaktyczną, wychowawczą i moralną oraz stał się wielką promocją i chlubą dla miasta. Na deskach teatru występowali wyłącznie uczniowie kolegium pułtuskiego klas starszych. Spektakle

odbywały się najczęściej przed wejściem do kolegium, na dziedzińcu szkoły, na zamku biskupim lub na ulicach miasta.

W 1571 roku założono w Pułtusku Seminarium Nauczycielskie, była to pierwsza tego rodzaju szkoła w Polsce. Ponadto w XVI wieku istniała również pierwsza na Mazowszu drukarnia w Pułtusku, którą prowadził sprowadzony przez biskupa płockiego Andrzeja Krzyckiego z Sącza (Sandenensis) Jan Malecki - pisarz, drukarz i nakładca.

TYMCZASEM, AŻEBY CAŁKIEM ZOBRAZOWAĆ SYTUACJĘ OŚWIATY I SZKOLNICTWA NA MAZOWSZU PÓŁNOCNYM NALEŻY PODKREŚLIĆ, ŻE W POŁOWIE XVI WIEKU AKADEMIA KRAKOWSKA ZOSTAŁA NIEMALŻE CAŁKOWICIE OPANOWANA PRZEZ MAZOWSZAN. W WYKAZACH STUDENTÓW DOŚĆ POWSZECHNIE WYSTĘPOWALI SYNOWIE DROBNOSZLACHECKICH RODZIN MAZOWIECKICH ORAZ MŁODZIEŻ WYWODZĄCA SIĘ TAKŻE ZE STANÓW NIŻSZYCH: MIESZCZAŃSKIEGO I KMIECEGO, KTÓRA POPRZEC OŚWIATĘ I NAUKĘ DAŻYŁA DO ZDOBYCIA AWANSU SPOŁECZNEGO I POPRAWY WARUNKÓW EGZYSTENCJI.

Skądinąd wniosek, że wysoki musiał być poziom nauczania w szkołach parafialnych na Mazowszu. Warto w tym miejscu przytoczyć fragment tekstu w pełni odnoszący się do omawianej kwestii: „Szkoly parafialne prowadzące kształcenie elementarne znajdowały się w wielu miejscowościach Mazowsza, zarówno większych

miejskich, jak i mniejszych wiejskich, gdzie istniały parafie (...). Bez dokładniejszych badań nie sposób stwierdzić, w jakim stopniu istnienie szkół pokrywało się z siecią parafialną Mazowsza tak w granicach diecezji płockiej, jak i na mazowieckim obszarze diecezji poznańskiej (...). Przyjmuje się, że w początku XVI wieku ponad 90% parafii na Mazowszu miało szkołę; dla archidiakonatu pułtuskiego w 1530r. liczba ta wynosiła nawet ponad 97%. Zwrócono uwagę, że są to liczby szkół wyższe niż dla centralnych diecezji gnieźnieńskiej i krakowskiej tego czasu, jakby rehabilitujące w dziedzinie organizacji oświaty <zapóźnione w rozwoju> Mazowsze (...). Funkcjonowanie szkół parafialnych w XV wieku poświadczają immatrykulacje studentów Akademii Krakowskiej wywodzących się z wielu miejscowości Mazowsza. Uprawnione wydaje się bowiem przypuszczenie, że liczba kilku - kilkunastu studentów zapisanych w niewielkich odstępach czasu z tej samej miejscowości parafialnej potwierdza istnienie w niej, i to nie najgorszej szkoły”.

PRZYJMUJE SIĘ, IŻ W MŁAWIE SZKOŁA PARAFIALNA ISTNIAŁA JUŻ W POŁOWIE XV WIEKU. ŚWIADCZĄ O TYM, W SPOSÓB PRZEKONYWAJĄCY NAZWISKA STUDENTÓW AKADEMII KRAKOWSKIEJ, POCHODZĄCYCH Z MŁAWY, KTÓRZY TU MUSIELI POBIERAĆ NAUKI POCZĄTKOWE. NALEŻY TU WYMIENIĆ: JANA Z MODŁY (1453R.), JAKUBA ALBERTA Z MŁAWY (1470R.), ADAMA JANA Z MŁAWY, MAGISTRA SZTUK I FILOZOFII (1578R.), ANDRZEJA Z MŁAWY,

MAGISTRA FILOZOFII (1593R.), A NASTĘPNIE DOKTORA (1596R.).

O istnieniu szkoły na przełomie XVI/XVII wieku można znaleźć informacje w ówczesnych aktach wizytacyjnych. Wiemy z nich, że w 1598 roku uczył w niej Łukasz Zdrobosz, bakałarz sztuk wyzwolonych. W pracy pomagali mu kantor i scholastyk. Świadczy to niewątpliwie o sporej ilości uczniów. Nauczycieli szkoły utrzymywano z dochodów tzw. dzwonnego i kwartalnych opłat od rodziców uczniów. W 1605 roku rektorem szkoły został bardzo młody dwudziestoletni Andrzej Jan Siedlecki, który studiował w Kolegium Jezuickim w Pułtusku. Natomiast obowiązki kantora pełnił Marcin Kalina, pochodzący ze Szreńska.

Przy szkole od początku XVI wieku istniała biblioteka. W 1598 roku wymienienia się ją jako jedną z bogatszych ówczesnych bibliotek w szkołach parafialnych, posiadającą ponad 30 tytułów. Stanowiły one głównie spuściznę po kaznodziei Albercie z Brzeźcia. Zachowany, w aktach wizytacji archidiakonatu płockiego inwentarz biblioteczny wymienia m. in.: Biblię, Objawienia Jana Chryzostoma - 5 tomów, Dzieła Augustyna - 10 tomów, Dawne Dzieje Izraela Józefa Flawiusza, Konkordancję biblijną, Listy św. Hieronima, Sentencje Piotra Lombarda, Historię kościelną Euzebiusza z Cezarei. Ten mały, ale interesujący księgozbiór uległ zniszczeniu w czasie potopu szwedzkiego, najpewniej w czasie spalania miasta w 1659 roku. Spłonęły wówczas także książki metrykalne Mławy, założone w 1579 roku na podstawie uchwały soboru trydenckiego z 1573 roku.

Nieprzypadkowo właśnie z Mazowsza wywodzi się wiele nieprzeciętnych jednostek. Wśród nich: medyk

Wojciech Oczko - lekarz biskupa krakowskiego Franciszka Krasińskiego, również Mazowszanina, Jan Krasiński - brat biskupa, historyk i sekretarz Stefana Batorego, obaj synowie Andrzeja - sędziego ziemie ciechanowskiej, matematyk, numizmatyk, filolog Stanisław Grzepski - pochodzący ze wsi Grzebsk, położonej na ziemi mławskiej, autor pierwszego podręcznika geometrii w języku polskim, prymas Polski - Stanisław Karnkowski, wojewoda rawski Anzelm Gostomski - autor pierwszego podręcznika rolnictwa w Polsce, wojewoda mazowiecki Stanisław Kryski - poseł po króla Henryka do Francji w 1573 roku, Stanisław i Krzysztof Warszewiccy, synowie kasztelana warszawskiego, podkanclerzy koronny Stanisław Ciołek - ulubieniec Władysława Jagiełły, biskup poznański Wawrzyniec Goślicki, który zdobył sławę dzięki swej książce „De optimo sena tore” drukowanej w wielu krajach, Jakub Górski, Stanisław Górski, Stanisław Iłowski, Grzegorz Knapiesz, Bartosz Paprocki, Stanisław Sarnicki i wielu innych.

Z kolei część absolwentów szkoły wyższej powracała w swoje rodzinne strony i podejmowała pracę pedagogiczną i wychowawczą, co miało wielki wpływ na wykształcenie kolejnych roczników. Stąd też Jan Krasiński celnie określił Mazowsze mianem „krainy uczonych mężów”.

Dopiero regres gospodarczy miasteczek mazowieckich, który nastąpił w połowie XVII wieku doprowadził również do upadku szkolnictwa i oświaty oraz do zaniku kultury na wielu odcinkach. Eliminację życia kulturalnego i szkolnictwa polskiego pogłębiła dodatkowo utrata niepodległości przez Rzeczypospolitą.

Michał Nowakowski, historyk, nauczyciel, samorządowiec, członek Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

CZY TO TYLKO „WINTER BLUES”, CZY JUŻ SEZONOWA DEPRESJA?

FELIETON\\\\ Jeszcze niedawno, a dokładniej w czasach prehistorycznych, nasz zimowy spadek energii nikogo by nie dziwił. W końcu musi znaleźć się czas w ciągu roku na regenerację sił, odpoczynek i przygotowanie się na kolejny, intensywny sezon

Obecnie jednak udanie się do szefa ze stwierdzeniem „wybacz szefie, idzie zima, czas na hibernację, muszę odpocząć” mogłoby po prostu nie przejść.

Niezależnie od pory roku wymaga się od nas takiej samej wydajności. Niektórzy radzą sobie z tym świetnie, odczuwając jedynie trochę większą senność i delikatnie zmniejszoną aktywność. Są jednak osoby bardziej wrażliwe, u których ten niepozorny spadek energii przeradza się w sezonowe zaburzenie nastroju i wraca co rok o tej samej porze.

CO POWODUJE ZIMOWY SPADEK NASTROJU ORAZ SEZONOWĄ DEPRESJĘ?

Z ewolucyjnego punktu widzenia, obniżenie energii jesienią i zimą jest zupełnie naturalne. Tak w końcu wygląda życie w zgodzie z rytmem natury. Lecz dlaczego te mroczne dni prowadzą także do mrocznego nastroju? Jedną z hipotez mówi o tym, że może mieć to związek z różnicą w czasie wytwarzania melatoniny, czyli hormonu snu. Ciemne poranki mogą sprawiać, że wciąż się ona wytwarza, w związku z czym przez senność trudniej nam wstać z łóżka. To samo się dzieje popołudniami, gdy wcześniej niż zwykle padamy z nóg.

Ta senność i ogólne zmęczenie mogą przyczyniać się do tego, że trudniej nam zarządzać emocjami. Zmniejszona ilość światła może się również wiązać ze zmianą stężenia substan-

cji chemicznych w mózgu odpowiedzialnych za nasz nastrój, między innymi serotoniny i noradrenaliny. Dodajmy do tego: niedobór witaminy D, uboższą dietę i niedobory innych witamin i minerałów, nieprzyjemne i zniechęcające zimno, rzadsze przebywanie na świeżym powietrzu i wśród natury, znacznie zmniejszoną aktywność fizyczną, a nawet rzadsze spotkania towarzyskie.

Niestety przy obecnym, szybkim i intensywnym tempie życia trudno nam pozwolić sobie na senność, spadki energii i nastroju. Traktujemy to często jako naszą słabość i dodatkowo sami siebie krytykujemy za ten stan. Nie pozwalając sobie na odpoczynek, wpędzamy się w jeszcze gorsze samopoczucie. Po-

nadto lubimy w tym czasie mocno narzekać, z utęsknieniem wyglądając wiosny i nie skupiając się na tym, co może dobrego przynieść chwila obecna. Jeśli więc część z nas jest ogólnie podatna na silniejsze zmiany nastroju, wyżej wymienione czynniki mogą przyczynić się do ich pogłębienia w kierunku stanów depresyjnych.

RÓŻNICE POMIĘDZY POWSZECHNYM, ZIMOWYM SPADKIEM NASTROJU, A SEZONOWĄ DEPRESJĄ O PODŁOŻU KLINICZNYM

Wielu z nas bywa dotkniętych zmianą pogody. Lecz jak rozpoznać, czy to, co nas dotyka, to po prostu „zimowy blues”, który przejdzie wraz ze zmianą pogody, czy już sezonowa

depresja, która wymaga większego wsparcia? Otóż zgodnie z klasyfikacją zaburzeń psychicznych ICD-10, objawy zaburzenia afektywnego sezonowego (SAD) muszą rozpocząć się i zakończyć o tej samej porze roku i występować co najmniej przez dwa sezony z rzędu. Zwykle od października/listopada do marca/kwietnia. Objawy te obejmują: obniżoną aktywność, uczucie smutku, nadmierną drażliwość, problemy z pamięcią i koncentracją, trudności z wykonywaniem codziennych czynności, uczucie przewlekłego zmęczenia, wzmożoną senność, przybieranie na wadze związane ze zwiększonym apetytem, zwłaszcza ze wzmożoną chęcią do spożywania węglowodanów, osłabienie

libido, a w skrajnych przypadkach także myśli samobójcze. Stopień odczuwania powyższych objawów musi się różnić w stosunku do okresu pozazimowego oraz wyraźnie ograniczać codzienne funkcjonowanie, w tym także wpływając na relacje z innymi.

JAK SOBIE RADZIĆ?

Pierwszym ważnym krokiem jest nasz stosunek do tego, jak możemy czuć się w tym okresie i zaakceptować fakt, że zwyczajnie potrzebujemy więcej niż zwykle odpoczynku, nie wymagając od siebie działania na pełnych obrotach. Ponadto, myślenie typu „było do wiosny” sprawia, że nie poszukujemy aktywności, która i w tym sezonie mogłaby przynieść lepsze samopoczucie.

Dobrze więc znaleźć sobie takie rzeczy, które będą dla nas przyjemne w tym okresie i zrobić z tego własne rytuały. Okres zimowy to także czas, kiedy zwracamy się bardziej ku sobie oraz więcej troski i przyjemnego relaksu możemy sobie dać. Dodatkowo możemy również wpłynąć na te czynniki, które powodują u nas tak duże zmęczenie i spadki nastroju, czyli mimo wszystko wychodzić na światło i powietrze jak najczęściej, dbać o aktywność fizyczną, realizować swoje zainteresowania, spotykać się z innymi, pilnować dobrze zbilansowanego stylu odżywiania.

Przy głębszych stanach, obejmujących sezonową depresję, zaleca się również zwiększenie ilości światła poprzez fototerapię. Niekiedy potrzebne jest także sezonowe wsparcie farmakologiczne oraz psychologiczne lub psychoterapia, w której kluczowe będzie zrozumienie tego, co aktualnie z naszymi emocjami się dzieje. Wiele osób bowiem, nie rozumiejąc tych trudniejszych stanów emocjonalnych obawia się mocno o to, co się dzieje z ich zdrowiem psychicznym, co jeszcze bardziej potęguje zmiany nastroju.



psycholog Magdalena Kowalska

Zdjęcie jest tylko ilustracją do artykułu | Fot. pixabay.com

Krzyżówka klasyczna z hasłem

1	48			52		55	23		59		2		63		67		71		3			76			80	
						4							11		5											
6										7							19					8				
	3				9						24				10							4				
11						21					12											13				
							14	57		61					15	69		72								
16			50		54						17		65		2					18		77			7	81
						10																				
					19										20											
21										22										23						
												5														
					24										25											
26		49								27		64		68						28			79			
					29	56		60									30		74							
31				53				32									6				18	33				
			25									13														
				34												35										
36			51							37											38	78			8	82
					39		58		62					40	70		73		75							
41									14		42		66						43							
			20					15						1						17						
				44									45													
46																			16		47					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25, utworzą rozwiązanie

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

POZIOMO: 1) straż, obstawa; 2) długi drag z hakiem; 3) specjalista od roślin; 4) służą do transportu chorych; 5) okrażenie bieżni, etap; 6) technika jazdy w kontrolowanym poślizgu; 7) święty, zabójca smoka; 8) afrykańska antylopa grzywiasta; 9) Polański lub Wajda; 10) specjalista w dziedzinie prawa; 11) paznokcie na paznokciach; 12) rabat; 13) meksykański sukulent z kolcami; 14) najgrubszy palec u ręki; 25) jednostka natężenia prądu; 26) lekka budowla ogrodowa; 27) umowa o pracę dla aktora; 28) Menuhin, słynny skrzypek; 29) ciężarówka z Czech; 30) barwa sierści konia; 31) Indianin z dawnego Meksyku; 32) brak lub naruszenie symetrii; 33) narty potocznie; 34) materiał wybuchowy, oktagon i trytyl; 35) męskie kąpielówki; 36) foliowy na śmieci; 37) pływa w wigilijnym barszczu; 38) zwarty i jednolity górotwór; 39) wiązany przez eleganta; 40) kura dostarczająca jaj; 41) stop odlewniczy żelaza z węglem; 42) drobiny kurzu na meblach; 43) narzędzie wiertnicze; 44) wypieka chleb i bułki; 45) kawałek rozerwanego granatu; 46) ręczne narzędzie do kopania; 47) wcięcie w tekście

PIONOWO: 2) stolica Libanu; 3) sztylet na lufie karabinu; 16) państwo w państwie; 17) Shaw, autor powieści "Młode lwy"; 18) odsłonić, pokazać, poznać; 27) wyznaczany busolą; 30) do smarowania pieczywa; 33) chmura z komina; 36) rasa dużych psów; 39) 60 sztuk inaczej; 42) znana firma ubezpieczeniowa; 48) do rysowania okręgów; 49) befszytk na surowo; 50) feb; 51) tarcza Zeusa; 52) jadalne małże morskie; 53) wysoka fryzura; 54) jezioro w Tunezji; 55) aromatyczna przyprawa do ciast; 56) klub piłkarski w Mediolanie; 57) wierna kopia dzieła; 58) porasta brzegi jeziora; 59) pracuje w sądzie; 60) sztuczne jezioro; 61) oznacza niewiadomą; 62) rywal ibupromu; 63) komponował walce; 64) Wayne, były kanadyjski hokeista polskiego pochodzenia; 65) zastawiane przez kłusowników; 66) stalowy drag w rękę włamywacza; 67) podziemie kościoła, katakumba; 68) język środowiskowy, slang; 69) duży, jadowity wąż; 70) do szcicia; 71) wielki dopływ Jeniseju; 72) naklejka, etykieta; 73) wynik dodawania; 74) tłok, przepełnienie; 75) Joanna dla przyjaciół; 76) tynkuje ściany; 77) miasto w Irlandii Północnej, stolica hrabstwa; 78) Kurosawa, japoński reżyser filmowy; 79) siłacz z "Quo vadis"; 80) leży pod choinką; 81) szkodniki drewna; 82) dokręcany śrubokrętem

PRACA

KIEROWCA CE, 503-103-703

POSZUKUJĘ korepetytora do nauki obsługi komputera z Nowego Miasta Lubawskiego lub okolic, 889-756-802

PRACA doraźna obsługi klienta centrala Taxi Giżycko. Preferowane osoby na emeryturze lub rencie, 606-910-773

PRACA kierowca Taxi Giżycko. tel.606-910-773

PRZYJMĘ do sprzątania bloków. 508509055.

PRZYJMĘ ucznia w zawodzie DEKARZ z powiatu nowomiejskiego, tel.888-373-282.

WYSPECJALIZOWANA opiekunka medyczna z wieloletnim doświadczeniem, podejmie pracę na godziny (dzień i noc). Giżycko i okolice. 517-385-509

ZATRUDNIĘ MURARZY, tel.506-439-480.

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

SPRZEDAM

BRYKIET olchowo- bukowy oraz obładra bukowa i sosnowa, Sprzedaję w powiecie nowomiejskim i iławskim. tel.697-768-908.

DREWNO opałowe sprzedam, cięte z kłosa, różne gatunki oraz w workach na rozpałkę, 504-250-135

GIŻYCKO, sprzedam garaż przy ul. Nowowiejska 5, cena 75000zł, tel.604056267

STOŁY, ławki ogrodowe, hamaki, budy dla psów, piaskownice, WC na działkę oraz 3 bryczki- sprzedam, dzwonić po godz.18.00, 56-474-71-52.

KUPIĘ

KUPIĘ motorower Simson,Wsk,motorynka mogą być niesprawne 505 431 881

AUTO-MOTO

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

NML Sprzedam Yamaha Virago 1100, 1993r., przebieg 30.000km, czarna oraz Honda 125, 1996r., przebieg 5.000km, czarna 56-474-71-52 po godz.18.00.

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

DO wynajmu mieszkanie koło Lubawy, 518477932

DZIAŁKĘ ROD 300M2 ul.Rajska Giżycko. 510-745-553

DZIAŁKI rolne, 607-118-733

GARAŻ do wynajęcia Giżycko, 884-266-884

LOKAL do wynajęcia 16m2, Giżycko 400zł, 885-346-885

LUBAWA, Wynajmę pokój ok.20m2 w Lubawie, umeblowany, WC, C.O., media, oddzielne wejście, czynsz 600zł do negocjacji+ opłata za prąd, 727-245-658 lub 605-893-942.

NIDZICA. Poszukuję do wynajęcia garaż na dłuższy termin., 605-298-103

NML Kupię ziemię rolną minimum 5ha, 512-879-701

NML Sprzedam dom w Nowym Mieście Lubawskim przy lesie, blisko centrum. Nieruchomość po kapitalnym remoncie. Powierzchnia użytkowa 116,5m2, cena 425.000zł, 510-511-522

NML Sprzedam mieszkanie 41,7m2 w bloku, parter, ul.Grunwaldzka 20/3, Nowe Miasto Lubawskie, blisko centrum, 260.000zł do negocjacji, 503-586-473, 513-698-208.

NML Sprzedam mieszkanie w bloku 53m2, 2 pokoje, kuchnia z wyposażeniem, łazienka, przedpokój z zabudową, 2 piętro, winda, Mszanowo (nowe bloki), 609-636-198

NML Wynajmę warsztat (halę) o pow.200m2 i placem 0,5ha w Tereszewie, 509-347-713

SPRZEDAM dwa lokale handlowe w centrum Giżycka, 575-910-505

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

SPRZEDAM mieszkanie 37m2, M-3, 2p., Nidzica ul.Kościelna , 698-794-094

SPRZEDAM mieszkanie M-3, 50,5m2, Ip., Nidzica, ul.Warszawska, 504-748-348

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie w Giżycku przy ul.Okrzei 1, 2 pokoje z kuchnią , 662-645-907

YOUHOUSE Korzystnie sprzedam Twoje mieszkanie, działkę, dom- Wycena i Sprzedaż Nieruchomości Krzysztof Kasprzowicz tel.510-511-522

USŁUGI

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

ŁAZIENKI profesjonalnie!!! 572 543 888,

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

NAPRAWA sprzętu AGD, 606-359-662.

OFERUJĘ kompleksowe usługi hydrauliczne. Maszynowe udrożnianie kanalizacji. 508397954

POMOC DROGOWA 24h/7 oraz usługi transportowe, tel.605-898-285.

REMONTY ,793547242

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

USŁUGI Hydrauliczne i Gazowe, Giżycko i okolice. 606 395 709

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo- budowlane, 600-095-717.

USŁUGI TRANSPORTOWE- opał, piasek, gruz oraz inne, wywrotka 3 stronna, tel.605-898-285.

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

29230tr-a-M

WYKOŃCZENIA MIESZKAŃ i DOMÓW POD KLUCZ- WOLNE TERMINY, szpachlowanie, malowanie, ocieplanie i zabudowy poddaszy, montaż drzwi i okien, podwieszane sufity i ścianki GK, klejenie płytek, kładzenie paneli, tel.507-951-949

WYKOŃCZENIA wnętrz, REMONTY. 572 543 888

ŻWIROWNIA Kruklín, sprzedaż piasku, żwiru do betonu, pospółki do zasypek, ziemi ogrodowej, kamienia. Transport wywrotką., 692-228-536

RÓŻNE

KOSIARKA spalinowa roczna, Giżycko, 510-745-553

ZWIERZĘTA

SZCZENIĘTA Parson Russell Terrier, metryka FCI sprzedam, 880364600.

ROLNICTWO

ciągniki

KUPIĘ ciągnik Ferguson 255,

może być do remontu, 693-274-349

zwierzęta hodowlane

BYCZKI, jałozski sprzedam, 600-850-092

SKUP bydła rzeźne, eksportowe, cielaki, 451-521-555

maszyny rolnicze

NML Kupię rozrzutnik obornika od 6 do 10 ton, 665-069-199

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

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

produkty rolne

KUPIĘ słomę , dużą ilość, 513-629-036

NML Sprzedam seradelę, facełię, 508-580-030.

SPRZEDAM siano w kostkach, b.dobrej jakości, dla koni, 664-867-321

SPRZEDAM słomę w belach, Ławice, 519-356-781

ZIEMNIAKI jadalne Denar sprzedam, 603-112-913

kuriermlawski.pl

PRZED LEKCJAMI MUSZĄ IŚĆ PO... WODĘ

Dla nas woda w kranie to tzw. norma. Ale nie wszędzie. Są takie miejsca na świecie, gdzie po wodę trzeba iść kilometrami. Dlatego mieszkanki podolsztyńskiego Wipsowa postanowiły im pomóc. Ale ich akcję także trzeba wesprzeć.

Zima czy lato 2022, w kranach mamy świeżą, zdatną do picia wodę. Mieszkańcy Ugandy w wielu przypadkach o takiej sytuacji mogą tylko pomarzyć. Warto więc wesprzeć akcję mieszanek Wipsowa pod Olsztynem.

— Od wielu lat z rodziną uczestniczyliśmy w wielu dobroczynnych akcjach, pomagaliśmy lokalnie na przykład w Gwiazdkowej Niespodziance, zbiórkach żywności. Przyszedł taki moment, że pewne rzeczy się skończyły, gdyż w naszym kraju zrobiło się dużo lepiej. Tymczasem nasze dzieci dorosły, a chęć działania pozostała. Jestem osobą, która po prostu nie lubi siedzieć w miejscu, zwłaszcza gdy wiem, że coś mogę, że mam siłę, by dla innych coś dobrego zrobić. Tak się zdarzyło, że przyjechała do nas dziewczyna, która opowiadała, że była kilka razy w Afryce, że tam pomaga. A moim marzeniem było, żeby właśnie odwiedzić kiedyś ten kontynent. To jednak zdawało się nierealne – nie dość, że Afryka jest tak daleko, to jeszcze nie wiadomo, co w trakcie takiej podróży może się wydarzyć. Okazało się, że do wyjazdu do Afryki



Fot. arch. Małgorzaty Frąckiewicz

Małgorzata i Julia Frąckiewicz współpracują również z Fundacją: misjafryka.wordpress.com. Jest ona prowadzona przez Honoratę i Piotra Wąsowskich. W ich szkole w Kaihurze zostały zrobione badania hydrogeologiczne i będzie wiercona studnia. W tej szkole uczą się zawodu dziewczęta oraz młode mamy.

zapaliła się także moja córka Julia, która w dodatku miała sen, że właśnie jest tam na wolontariacie. Tak to się powoli zaczęło – mówi Małgorzata Frąckiewicz z Wipsowa koło Barczewa.

Mieszkanki Wipsowa chciały pomóc wspomnianej misjonarce i zaangażować się w budowę studni w Ugandzie, w społeczności, w której mieszkała.

— Chciałam dotrzymać słowa danego misjonarce. Postanowiłyśmy z córką, by tam pojechać w ramach działania Fundacji. Muszę przyznać, że budowanie studni w Afryce nie jest takie proste. Mimo tego, że były robione badania hydrogeologiczne, to trudno było rozpocząć prace oraz uzyskać konieczne dokumenty. Pojawiły się pewne trudności, które trzeba było jednak załatwić na miejscu. Tak to wraz z córką – najpierw ona, a w niedługim czasie również ja – trafiłyśmy do Ugandy – wspomina pani Małgorzata. — Nadmienię, że we wszystkim ogromnym wsparciem był dla nas mój kochany mąż Marek i przyjaciele.

Co więcej, już na miejscu, podczas pobytu na Czarnym Lądzie, misjonarki z Warmii i Mazur zauważyły kolejne miejsca, gdzie potrzebne są studnie.

— Ośrodki miejskie w Ugandzie mają w większości dostęp do wody. Ale na wsiach to zupełnie inny świat. Ludzie muszą przynosić wodę z oddalonych miejsc nawet do kilku kilometrów. W jednej z nich, gdzie byliśmy, działa szkoła, w której uczą się około 300 dzieci. Uczniowie wstają o piątej rano, by przynieść wodę, na której będzie można coś ugotować, w której będzie się można umyć. Często bywa bowiem tak, że dzieci mieszkają w szkołach, ale to tak naprawdę kilka budynków, które często nie mają okien, śpią w nich na łózkach piętrowych. To być może jest okrutne, ale właśnie my coś z tym możemy zrobić, choćby poprzez budowę studni – mówi misjonarka.

Dlatego panie postanowiły sprawę nagłośnić, by zebrać



niezbędne fundusze dla dzieci z Afryki.

— Rejony, w których byliśmy, to rejony góryste. Tam można jedynie w większości wiercić studnie, a nie kopać ręcznie. Woda znajduje się na głębokości około 80 metrów. To dodatkowe utrudnienie. Koszt wywiercenia takiej studni to około 10 tysięcy dolarów. To bardzo dużo. Mimo tego, jak zaczęłyśmy walkę o te studnie, tak bardzo chcemy to dokończyć – wyjaśnia.

Z panią Małgorzatą rozmawiamy w trudnym czasie – czasie wojny w Ukrainie. Polacy pomagają uchodźcom wojennym z tego kraju, ale także tym, którzy walczą

w Ukrainie z rosyjskim najeźdźcą, choćby przekazując niezbędne do walki rzeczy w ramach Olsztyńskiego Konwoju Humanitarnego. W takiej sytuacji może się pojawić dylemat: komu pomagać? Afryce czy Ukrainie? Odpowiedź jest szybka...

— Askąd zboże docierało do Afryki? Z Ukrainy. Czy oni teraz zasieją? – przypomina misjonarka. — To w naszej głowie jest ograniczenie finansów. To my się ograniczamy, to my sobie stawiamy granice. To nam się wydaje, że jeśli damy tu, to tam nie starczy. Ale w pomaganiu każdy ma swoje miejsce. Każdy może pomóc tam, gdzie mu dyktuje serce... **RAZ**



Fundacja EKA AFRICA, ul Górników 10/4, 59-100 Polkowice
Fundacja ta jest prowadzona przez małżeństwo Agnieszkę Musinguzi Żukowską oraz Brighta Mosesa Musinguzi. Konto: **Bank PKO BP 14 1020 5402 0000 0102 0422 6437**
Tytuł wpłaty: **STUDNIA UGANDA**

POLAK CZY MOŻE OBCOKRAJOWIEC?

PIŁKA NOŻNA \\ Za każdym razem, gdy Polski Związek Piłki Nożnej zastanawia się nad wyborem nowego selekcjonera reprezentacji, wraca stałe pytanie: „Polak czy cudzoziemiec?” Odpowiedź na nie prawdopodobnie zna już prezes Cezary Kulesza.

C o kilka lat sytuacja się powtarza: kibice domagają się zagranicznego selekcjonera z poważnym nazwiskiem, a nasze środowisko piłkarskie przypomina, że Polacy nie gęsi, swoich fachowców od trenowania mają. Dyskusja rozgorzała na nowo po decyzji o nieprzedłużaniu współpracy z Czesławem Michniewiczem, który co prawda doprowadził nas do 1/8 finału mistrzostw świata, ale zrobił to w słabym stylu, na dodatek wokół kadry narosły kontrowersje związane z tajemniczą premią od premiera. Lista nazwisk potencjalnych kandydatów na nowego selekcjonera była długa. Wśród Polaków wymieniano między innymi Jana Urbana, Marka Papszuna i ulubienca prezesa PZPN Cezarego Kuleszy Michała Probiezka, z którym dobrze współpracowało mu się w Jagiellonii Białystok. Te nazwiska nie przemawiają jednak do wyobraźni kibiców tak, jak fachowców z zagranicy, wśród których najgłośniejsze mówiło się o selekcjonerze Arabii Saudyjskiej Herve Renardzie, prowadzącym przez wiele lat Szwajcarów Vladimirze Petkoviciu i legendzie Liverpoolu Stevenie Gerrardzie.

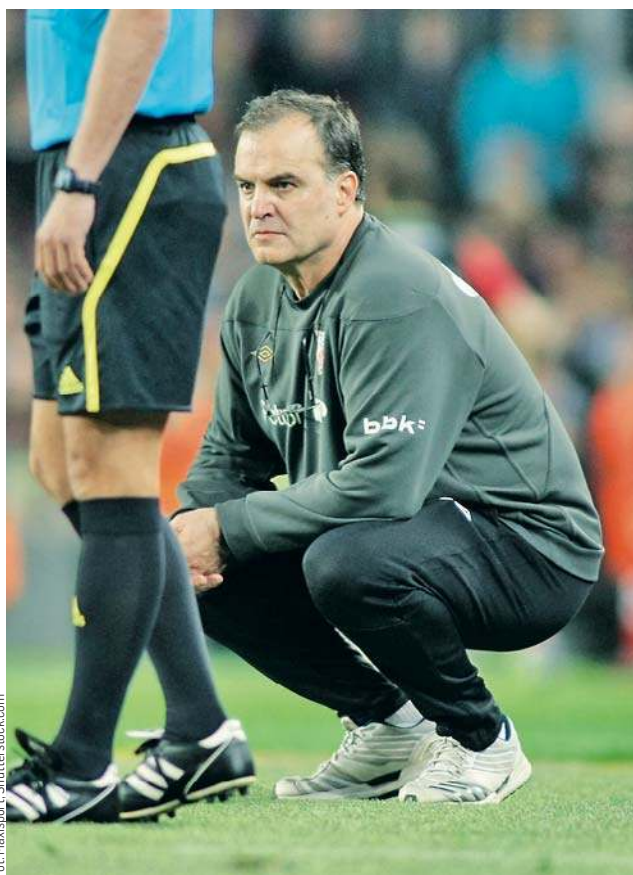
- Był Leo Beenhakker i pod jego wodzą byliśmy najsłabszą drużyną mistrzostw Europy. Słynny Sousa uciekł jak szczur za dwa dolary do Brazylii. Selekcjonerem naszej kadry powinien być Polak - stwierdził ostro w rozmowie z TVP Sport były prezes PZPN Grzegorz Lato. Z jego opinią zupełnie nie zgadza się nasz najlepszy sędzia Szymon Marciniak: - Trener ma po pierwsze zarządzać szatnią, mieć au-

torytet w szatni, rozumieć się z chłopakami i oczywiście mieć warsztat. To, czy będzie mówił po polsku, angielsku czy chińsku, nie ma znaczenia - powiedział w Kanale Sportowym.

Pierwszym w nowożytnej historii zagranicznym selekcjonerem naszej drużyny narodowej był Leo Beenhakker.

PO PRZYGODZIE Z KADRĄ TRYNIDADU I TOBAGO DOŚWIADCZONY HOLENDER, MAJĄCY W SWOIM TRENERSKIM CV PROWADZENIE REALU MADRYT, TRAFIŁ NAD WISŁĘ, ŻEBY STAĆ SIĘ GŁÓWNYM BUDOWNICZYM POLSKIEGO FUTBOLU.

I chociaż w reklamie jednego z banków na pytanie „dlaczego?” odpowiadał „for money”, czyli „dla kasy”, to wbrew opinii Grzegorza Laty po Beenhakkerze w Polsce zostało dużo więcej niż wysokie rachunki za współpracę. Jego praca nie ograniczała się do wysłania powołań i wyznaczenia składu, bo do swojej misji Holender podszedł bardziej kompleksowo. Dbał o szkolenie młodzieży oraz edukację trenerów. To jego uczniem był Adam Nawalka, który potrafił zbudować najsilniejszą polską drużynę narodową ostatnich lat. Selekcjoner potrafił nie tylko wykrzesać maksimum z przeciętnych ligowców (vide Grzegorz Bronowicki zatrzymujący na Stadionie Śląskim Cristiano Ronaldo), ale również dbał o przyszłość. Był pierwszym ambasadorem fundacji Polish Soccer Skills, która w kolejnych la-



Argentyńczyk Marcelo Bielsa jest nazywany „trenerem trenerów”

tach poprzez prowadzenie obozów ze specjalistycznymi treningami dla małych grup młodych piłkarzy pomogła w oszlifowaniu talentów takich graczy jak Jakub Kiwior, Michał Skóraś, Karol Linetty, Kamil Pestka, Hubert Adamczyk czy Kamil Jóźwiak. Idea opiera się na wprowadzaniu do szkolenia naszych zawodników zachodnich wzorców, również dzięki współpracy z zachodnimi ekspertami.

- Współpraca z Leo Beenhakkerem była dla nas kamieniem milowym, który pozwolił wytyczyć drogę na lata - podkreśla Ewelina Stępień Kunik z fundacji Polish Soccer Skills. - Dzięki niej opracowaliśmy program szkolenia oparty na indywidualnym podejściu do treningów, wprowadzi-

liśmy najlepsze rozwiązania ze szkoły holenderskiej, które w kolejnych latach ewoluowały. Dzisiaj współpracujemy z szerokim gronem trenerów z zagranicy, którzy dzielą się swoim doświadczeniem i pomysłami z polskimi szkoleniowcami działającymi w Polish Soccer Skills. Jesteśmy dalecy od tego, żeby negować to, co nasze i bezrefleksyjnie wychwalać to, co zachodnie, ale na pewno warto korzystać z tego, co innym lepiej wychodzi. Dlatego jeśli reprezentację Polski ma prowadzić selekcjoner z zagranicy, to oby był taki jak Beenhakker, musi nas czegoś nauczyć. I przede wszystkim patrzeć na futbol całościowo, nie zapominając o szkoleniu - nie ma wątpliwości Ewelina Stępień Kunik.

Kto mógłby wpisać się w ten wzorec? Były gracz Leeds United i reprezentant Polski Mateusz Klich nie ma wątpliwości:

- MIAŁEM TAKIEGO TRENERA W LEEDS, KTÓRY MÓGŁBY POMÓC REPREZENTACJI. ALE JA NIE BĘDĘ DECYDOWAŁ - POWIEDZIAŁ W ROZMOWIE Z TVP SPORT. MIAŁ OCZYWIŚCIE NA MYŚLI ARGENTYŃCZYKA MARCELO BIELSĘ, PSEUDONIM „EL LOCO”, CZYLI „WARIAT”.

Były selekcjoner m.in. reprezentacji Chile jest nazywany „trenerem trenerów”, sam nigdy nie osiągnął wielkich sukcesów, ale największy, jak Pep Guardiola, uważają się za jego uczniów i nazywają mistrzem. To człowiek, który inspiruje innych i zaraża swoją pasją do futbolu. - Dla mnie to absolutny idol. Przeczytałem o nim i jego filozofii futbolu wszystko, co było dostępne. Staram się to wdrażać w wprowadzonych przez siebie zajęciach. Uważam, że nie ma nic złego w kopiowaniu tego, co jest dobre i skuteczne - uśmiecha się Jose Morales Exposito, hiszpański trener młodzieży współpracujący od 8 lat z fundacją Polish Soccer Skills.

Z doniesień medialnych wynika jednak, że akcje Bielsy w oczach Cezarego Kuleszy stoją niżej niż chociażby Stevena Gerrarda. To jednak zupełnie inny przykład trenera. Trudno sobie wyobrazić, żeby legenda Liverpoolu zaangażowała się w organiczną pracę u podstaw, wprowa-

dzenie zmian w modelu szkolenia dzieci czy też w rozwijanie rodzimych szkoleniowców. Trudno też ocenić jego doświadczenie jako szkoleniowca, bo po udanej przygodzie z Rangersami przyszła klapa w Aston Villi. Nie ma za sobą pracy z żadną drużyną narodową. Duże nazwisko zapewne ucieszyłoby rzeszę fanów futbolu, ale czy gra naszej drużyny narodowej spełniłaby później oczekiwania?

Opcja zatrudnienia Polaka na najbardziej eksponowanym trenerskim stanowisku w naszym kraju ma wielu zwolenników, podkreślających konieczność dokładnej znajomości środowiska i specyfiki, której poznanie zajmie cudzoziemcowi długie lata. Jeżeli chcemy grać jednak nie po polsku, czyli ofensywnie, kreatywnie, wykorzystując umiejętności takich graczy jak Lewandowski czy Zieliński, trzeba do szatni wpuścić trochę świeżego powietrza. Jerzy Brzęczek czy Czesław Michniewicz spełnili postawione przed nimi cele sportowe, jednak słaby styl i brak perspektyw rozwoju sprawiły, że nie zagościli na dłużej na stanowisku. Skoro zatem nastawiamy się na odmianę gry, to powinniśmy zatrudnić kogoś, kto patrzy na futbol inaczej od nas. Może otworzy nam szerzej oczy jak Leo Beenhakker?

MB

Nowy selekcjoner reprezentacji Polski zostanie ogłoszony we wtorek - zapowiedział prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej Cezary Kulesza. - Wybór nie był łatwy, ale wierzę, że z nowym trenerem przeżyjemy wiele pięknych chwil! - napisał Kulesza.

SLOW JOGGING TO ŚWIETNY HAMULEC

PRZEWODNIK PO BIEGANIU Slow jogging to coraz bardziej popularna na świecie forma biegania. To najspokojniejsza dawka treningu w tlenowych reakcjach energetycznych. Powoli, w zrozumieniu zasad wysiłku fizycznego, wchodzi na światowe ścieżki.

Społeczny przekaz budzenia tego trendu zaczął się od Japonii. Zaczynasz przygodę w amatorskim sporcie? Jak tak, to musisz poznać i zrozumieć zasadę: chcesz biegać szybko, biegaj wolno. Truchtające starsze pokolenia zaczęły zarażać spokojnym biegiem młodych. Ten bezpieczny, prowadzący do wysycenia tlenem komórek mięśniowych wysiłek w aktywności prowokuje tworzenie nadbudowy możliwości w bezstresowej formie. Biegam dla sprawności, a nie dla postępu. Postęp jest następstwem spokojnej pracy. Taka kolejność przyświeca tej idei.

NIKO NIKO (JAP. Z UŚMIECHEM) WE WŁASNYM TEMPIE, BEZ ZADYSZKI. NAWET WOLNIEJ OD MARSZU, ALE W TRUCHCIE, PRZEZ ŚRÓDSTOPIE. TAK ZALECA LEGENDARNA W JAPONII POSTAĆ HIROAKI TANAKA. W KOŃCOWYM ETAPIE POZWOLI TO PRZETRUCHTAĆ MARATON W 6 GODZIN.

Rozpędzony świat, to spreczny przekaz dotykający biegaczy pędzących z nim. Terminarz dzienny napięty do granic możliwości nie zachęca do spokoju. Slow jogging zmienia relacje dotykające nas w społecznym pędzie. Wokół natłok informacji. Szybciej, wolniej. Mniej, czy więcej. Jeść, czy nie jeść. Świat odbija również mnie od swoich ścian. Mam czasami problem — jestem z tyłu w nim. Gdyby nie zasada wpojona z wiekiem i doświadczenie



Fot. pixabay.com

— jak nie wiesz jak się zachować, zachowaj umiar — pewnie popłynąłbym z coraz szybszym prądem i rozbił się na najbliższym zakręcie potrzeb.

Bieganiu amatorskiemu powinna przyświecać idea wolontariatu — świadoma praca na rzecz innych. Praca dająca przyjemność nie może być ponad siły i psychiczną akceptację. Najważniejsze w naszym postępie docierania układu energetycznego jest jego niezatarcie. Bardzo powolne usprawnianie w gospodarowaniu energią powinno być przestrzegane w aktywności.

Bieganie to czasami nie tylko sam trening. To również czas na towarzyskie rozmowy o wszystkim i niczym. To reset w układzie emocjonalnym i wyrównanie rachunków dnia w pozbywaniu się nadmiaru stresu oksydacyjnego. Slow

jogging to doskonały hamulec. Wypełnia potrzeby redukujące wszystkie negatywne odczucia. Buduje fundamenty amatorskiego wyniku. Podobnie jak układanka cegieł.

POWOLI JEDNA NA DRUGIEJ WIAŻĄC JE ZAPRAWĄ SPOKOJNEGO WYSIŁKU WZNIESIEMY SOLIDNY MUR, KTÓRY BĘDZIE BAZĄ PRACY O WIĘKSZYM NATĘŻENIU.

Postęp wsparty ochronną warstwą treningu ogólnorozwojowego dotknie wszystkich przyczynowo-skutkowych przekazyńców. Ruszając na pierwszy trening nie zawsze zwracamy uwagę na to, że mamy w sobie wieloletnie zaniedbania mięśniowe, nawyki ruchowe, techniczne niedoróbki i oddechowo-krążeniowe niedostatki mają-

ce wpływ na naszą biegową przyszłość. Podczas biegu używając siebie doskonalimy przekazy na poziomie łączników w układzie nerwowym. Tworzymy przemiany w przekonaniu bądź niepewności swoich racji.

Czy czujemy się bezpiecznie, czy pamiętamy, że w bardzo drobnym podziale mamy w sobie setki różnych większych i mniejszych mięśni regulujących nasze kinematyczne wymagania? Połączonych wspólny układ przenoszący przez ścięgna przytwierdzone do struktur kostnych naprężenia tworzące ruch. Mamy w sobie również mięśnie mimiczne i wyścielające niezależne od naszej woli mięśnie gładkie z ich rolą w obsłudze narządów wewnętrznych. Wszystko ze wszystkim tworzy koordynację ruchową. Nic nie powinno być zaniedbane, jak wkraczamy w aktywność

rozwijającą wymagania.

Ściągną w swoim zakresie 4-12 procent możliwości rozciągania zawiadują płynnością przekazu. Wyjście ponad maksymalny przedział to groźba zerwania lub awulsyjnego wyrwania ze struktury kostnej. Praca ścięgien wynika z aktywności mięśniowej, która powinna być symetryczna w przekazie opartym o trening funkcjonalny na początku decyzji o biegowym rozwoju. Ma to decydujące znaczenie dla techniki i bezpieczeństwa tkanek. Ogólna sprawność powinna być nawykiem, który wpływa na sprawność wewnętrzną i koordynację widzianą z zewnątrz.

Koordynacja ustawia nam również obsługę więzadeł. Słabo rozciągliwych kolagenowych łączników stawowych wytrzymujących 6-cio procentowe

zwiększenie długości. Zdrowe, sprawne więzadła zapewniają stabilność stawu. Poranione naczynnością prowadzą do jego niestabilności. Bóle kręgosłupa to efekt zaniedbań wynikających z zaniku sprężystości w tym obszarze i działania dysbalansu w układzie kostnym.

WSZYSTKO ZEBRANE RAZEM W NEGATYWNYM ODCZYNIE TWORZY ZWYRODNIENIA I STANY ZAPALNE OGRANICZAJĄCE NASZE BIEGOWE AMBICJE.

Powinniśmy w treningu wychodzić w sprawności ścięgowo-więzadłowej poza obszar osi pionowej i poziomej ciała w sposób kontrolujący działanie wektorów sił przekazu mięśniowego. Trzeba wpływać bezpośrednio na jak najszerszy zakres ich bezpiecznego działania. Przyzwyczajenie do tej funkcji wcześniej uchroni nas przed niespodziankami w nagłym naprężeniu. Automatyczna reakcja ochronna — to do niej dążymy.

Koordynacja i technika wynikająca z treningu funkcjonalnego wymusi na nas efekt tworzenia czucia biomechanicznego wnętrza, wtedy jak my przymusimy się do systematycznego oddziaływania na te struktury. Slow jogging rozpędzi nas naturalnie. To spłot naczyń połączonych.

Slow jogging w symbiozie z usprawniającą pracą w obsłudze jego rytmu da nam nie tylko komfort biegania, ale stworzy także poczucie zachowania sprawności w życiu i przemysłenia o postępie bez bólu.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

OCZEKIWANIA BYŁY ZNACZNIE WIĘKSZE

PIŁKA RĘCZNA\\\\ Zwycięstwami z Czarnogorą oraz Iranem Polacy zakończyli udział w mistrzostwach świata. Niestety, po porażkach z Francją, Słowenią oraz Hiszpanią biało-czerwoni już wcześniej stracili szansę na awans do ćwierćfinałów.

* CZARNOGÓRA – POLSKA 20:27 (8:11)

POLSKA: Kornecki 1, Morawski – Daszek 4, Jędraszczak 6, Komarzewski 4, Walczak, Bis, Sićko 5, Pietrasik 4, Czuwara, Pilitowski, Moryto 1, Krajewski, M. Gębala, Działakiewicz 2, T. Gębala,

Mecz z Czarnogorą był pierwszym na tych mistrzostwach, po którym polscy kibice oraz sami gracze mogli mieć powody do zadowolenia. Na pewno miał do tego prawo Mateusz Kornecki, który broniał na poziomie 50 procent. - Czekalem na swoją szansę - powiedział po meczu polski bramkarz, który dobry występ okraszył... trafieniem do siatki rywala. Był to jego piąty gol w reprezentacji - ostatnim razem tej sztuki dokonał podczas Euro 2022 w meczu z Norwegią. - To częsta sytuacja, która zdarza się w meczach piłki ręcznej. Wystarczy trafić w ten pusty prostokąt. Czasem po treningach ćwiczę rzuty przez całe boisko - wyjaśnił Kornecki. - Cieszę się, że udało mi się utrzymać koncentrację przez 60 minut, bo to nie zawsze jest łatwe. Tym razem wyglądało to w miarę dobrze - dodał bramkarz.

- Mateusz udowodnił, że jest wartościowym zawodnikiem, że liczy się w rywalizacji - ocenił trener Patryk Rombel. - Wiemy, że mamy już trzech klasowych bramkarzy, bo jeszcze rok, dwa lata temu było ich dwóch, a tego trzeciego szukaliśmy. Dzisiaj Mateusz pełnił wiodącą rolę, bo miał kilka świetnych interwencji, ale ja jestem spokojny o pozostałą dwójkę, bo wiem, że oni też prezentują wysoki poziom



Czarnogórcy Risto Vujacic (z lewej) i Vuk Lazovic usiłują powstrzymać Szymona Sićkę

- ocenił selekcjoner biało-czerwonych, który dodał, że kluczowe momenty meczu, to końcówka pierwszej i początek drugiej połowy. - Wtedy zbudowaliśmy naszą przewagę i potrafiliśmy utrzymać ją do końca - podkreślił.

* IRAN – POLSKA 22:26 (10:16)

Było to dopiero trzecie spotkanie obu drużyn, ale pierwsze o punkty. W niedawnym Turnieju Noworocznym w Katowicach Polska wygrała z Iranem, czwartym zespołem mi-

strzostw Azji, 32:27. Iran po raz drugi wystąpił w finałach MŚ. Debiut nastąpił w roku 2015, kiedy to zajął 21. miejsce. Warto przypomnieć, że Polacy zdobyli wtedy brązowy medal, w decydującym meczu po dogrywce wygrywając 29:28 z Hiszpanami.

Niestety, tym razem biało-czerwoni spisali się znacznie słabiej, bo znaleźli się jedynie wczolowej szesnastce mistrzostw, co oznacza, że stracili już szansę na awans do turnieju olimpijskiego w Paryżu.

dryh

INNE WYNIKI 2. RUNDY MŚ

GRUPA I: Hiszpania – Polska 27:23 (16:15), Francja – Czarnogóra 35:24 (16:13), Iran – Słowenia 21:38 (9:20), Słowenia – Hiszpania 26:31 (15:15), Iran – Francja 29:41 (14:18), Czarnogóra – Słowenia 23:31 (8:15), Hiszpania – Francja 26:28 (13:13)

GRUPA II: Portugalia – Brazylia 28:28 (12:11), Wyspy Zielonego Przylądka – Islandia 30:40 (13:18), Szwecja – Węgry 37:28 (18:14), Wyspy Zielonego Przylądka – Portugalia 23:35 (12:14), Brazylia – Węgry 25:28 (14:14), Islandia – Szwecja

30:35 (16:17), Wyspy Zielonego Przylądka – Węgry 30:42 (15:22), Brazylia – Islandia 37:41 (22:18), Szwecja – Portugalia 32:30 (13:14)

GRUPA III: Katar – Holandia 30:32 (19:15), Niemcy – Argentyna 39:19 (24:11), Norwegia – Serbia 31:28 (14:17), Serbia – Argentyna 28:22 (12:10), Katar – Norwegia 17:30 (9:14), Holandia – Niemcy 26:33 (12:15); 23 stycznia: Katar – Argentyna (15:30), Serbia – Holandia (18), Niemcy – Norwegia (20:30) — zakończyły się po oddaniu gazety do druku

GRUPA IV: USA – Bahrajn 27:32 (13:17), Egipt – Belgia 33:28 (22:15), Dania – Chorwacja 32:32 (15:16), Bahrajn – Egipt 22:26 (9:13), Chorwacja – Belgia 34:26 (21:13), USA – Dania 24:33 (10:18); 23 stycznia: USA – Belgia (15:30), Chorwacja – Bahrajn (18), Egipt – Dania (20:30) — zakończyły się po oddaniu gazety do druku

GRUPA I

1. Francja	10	165:134
2. Hiszpania	8	149:124

3. Słowenia	6	158:133
4. Polska	4	123:127
5. Czarnogóra	2	126:154
6. Iran	0	125:174

GRUPA II

1. Szwecja	10	164:133
2. Islandia	6	169:158

3. Węgry	6	148:147
4. Portugalia	5	146:133
5. Brazylia	3	138:151
6. WZP	0	108:139

GRUPA III

1. Niemcy	8	137:105
2. Norwegia	8	120:92

3. Serbia	4	123:111
4. Holandia	4	113:109
5. Katar	0	98:127
6. Argentyna	0	81:128

GRUPA IV

1. Egipt	8	125:88
2. Dania	7	144:105
3. Chorwacja	5	128:111
4. Bahrajn	4	105:117
5. Belgia	0	110:140
6. USA	0	89:140

FAZA PUCHAROWA ĆWIERĆFINAŁY:

25 stycznia: Francja – 2. miejsce grupy III; Szwecja – 2. miejsce grupy IV; 1. miejsce grupy III – Hiszpania; 1. miejsce grupy IV – Islandia
27 stycznia: półfinały: 29 stycznia: mecz o 3. miejsce oraz finał.