

CZYTAJ
NAS:

• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

Nr 51 (973)
WTOREK 20.12.2022

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 WIECZFNIA WIŚNIEWO

RADOŚNIE NA JARMARKU W MŁAWIE



Fot. materiały UM

NA BOŻONARODZENIOWYM JARMARKU, KTÓRY ODBYWAŁ SIĘ W MŁAWIE 17 I 18 GRUDNIA MOŻNA BYŁO NIE TYLKO KUPIĆ PREZENTY, DEKORACJE ŚWIĄTECZNE, CZY EKOLOGICZNE PRODUKTY, ALE RÓWNIEŻ SKORZYSTAĆ Z WIELU ATRAKCJI. WIELKĄ ATRAKCJĄ BYŁA MIKOŁAJOWA KOLEJKA. S. 16



MRÓZ IM NIESTRASZNY

WOJSKO ||

S. 2



■ Zero stopni Celsjusza, hipotermia, bytowanie wszalaszach – z tym mierzyli się żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej podczas Cold Weather Operator Course, zorganizowanym przez Batalionową Grupę Bojową NATO.

MISTRZOWIE „KRÓLOWEJ SPORTU”

WSPOMNIENIA ||

S. 6-7



■ Dzisiaj ostatnia część tekstu Janusza Grochowskiego, skarbnika Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej na temat mławskich mistrzów „królowej sportu”, czyli lekkiej atletyki.

KREDYT PRZELAŁA OSZUSTOWI

NA SYGNALE ||

S. 4



REKLAMA

■ 36-letnia kobieta wzięła szybki kredyt w banku, gotówkę przelała we wpłatomacie na konto hakera. Straciła 50 tysięcy zł. Była przekonana, że rozmawia z pracownikiem banku, na jej telefonie wyświetlił się znany numer biura obsługi klienta.

MK OTACZAJ SIĘ PIĘKNIEM,
ŻYJ KOMFORTOWO

więcej str. 5

NISKIE TEMPERATURY IM NIE STRASZNE

Zero stopni Celsjusza, hipotermia, bytowanie w szatach – z tym mierzyli się żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej podczas Cold Weather Operator Course, zorganizowanym przez Batalionową Grupę Bojową NATO.

W dniach 3 – 9 grudnia br. odbył się Cold Weather Operator Course prowadzony przez żołnierzy brytyjskich z pułku The Royal Lancers oraz piechoty morskiej Royal Marines. Celem kursu było przygotowanie żołnierzy do prowadzenia działań bojowych w warunkach niskich temperaturach.

Przed przystąpieniem do zajęć praktycznych, terytorialsi musieli zapoznać się ze specyfiką brytyjskiej broni, w którą zostali wyposażeni, procedurami bezpieczeństwa, udzielania pierwszej pomocy oraz technikami przekraczania zamrzniętych zbiorników wodnych.

Dokładnie omówiono tematykę hipotermii, jej objawów, działań w sytuacji występowania odmrożeń, a także profilaktyki. Ponadto żołnierze 5MBOT nauczyli się rozpoznawać zagrożenia związane z eks-



tremalnym zimnem, takimi jak ślepotą śnieżną czy wychłodzenie organizmu. W ostatnim dniu zajęć teoretycznych instruktorzy brytyjscy zapoznali terytorialsów z zasadami survivalu, zwrócono szczególną uwagę na aspekty

przywódcze, rolę dowódcy w motywowaniu żołnierzy i podtrzymywaniu morale w ekstremalnych warunkach atmosferycznych. Przedstawili również elementy zestawu przetrwania, sposoby nawigacji, a także wpływ niskich tem-



peratur na sprzęt i zdolności do walki.

— Terytorialsi wiele wnieśli do naszego kursu. Widać, że dobrze znają polskie warunki, są dobrze przystosowani do warunków atmosferycznych, co przekłada się na wysokie

umiejętności przetrwania. Mogliśmy się od siebie wiele nauczyć — powiedział Lt Sam J. Tomkinson, instruktor z Batalionowej Grupy Bojowej NATO.

Po części teoretycznej przystąpiono do szkolenia z survivalu i szkolenia tak-

tycznego. Przez trzy dni bytowania w lesie, terytorialsi wprowadzali w życie zdobytą wiedzę, aby zapewnić ciągłość działań bojowych. Żołnierze bytowali w przygodnych schronieniach. Musieli w nich przetrwać noce prowadząc jednocześnie wielokilometrowe działania patrolowe.

W ostatnim dniu na żołnierzy czekało morsowanie – wykonali je wumundrowaniu, połączeni w buddy team – jeden wykonywał zanurzenie, drugi pilnował stanu ogólnego kolegi po wykonaniu zadania. Celem tego ćwiczenia było nauczanie szkolących się przetrwania oraz samopomocy w przypadku gwałtownego zanurzenia w wodzie.

W szkoleniu uczestniczyli żołnierze Batalionowej Grupy Bojowej NATO oraz żołnierze z 1 Podlaskiej oraz 4 Warmińsko-Mazurskiej BOT.

Elżbieta Obrębska, rzecznik prasowy
5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej

BADANIE: NA ŚWIĘTA I SYLWESTRA WYNAJĘTE JEST 87 PROC. MIEJSC NOCLEGOWYCH

Pomimo hamującej dynamiki sprzedaży detalicznej, Polacy niekoniecznie oszczędzają na święta – wynika z analizy HRE Investment. Na podstawie danych Booking.com wskazano, że w 10 lubianych przez turystów miejscowościach w hotelach i pensjonatach w okresie od 24.12 do 26.12 oraz od 31.12 do 02.01 wynajętych jest już średnio 87 proc. miejsc. „Choć w nie-

których kurortach turystycznych obłożenie jest póki co mniejsze niż przed rokiem, to wszędzie przekracza 70 proc.” – dodano.

Zwrócono uwagę, że pomimo dwucyfrowej inflacji (17,5 proc. wg danych Eurostat), przeciętna cena ofertowa wzrosła o 4 proc. r/r. W opinii ekspertów z HRE, wynika to najpewniej z tego, że tegoroczna oferta jest mniej wykupiona niż rok temu i można



znaleźć tańsze noclegi, które zaniżają średnią cenę.

Wskazali jednak, że noclegi w popularnych kurortach nie są tanie, a średnie

stawki w najpopularniejszych miejscowościach wynoszą ponad 500 złotych za dobę za dwie osoby. Spośród przebadanych

miast, najdroższe oferty były w Zakopanem (średnio 608 złotych), Świnoujściu (548 złotych) oraz Krynicy-Zdrój (546 złotych).

Zwrócono również uwagę, że noclegi w okresie Sylwestra są droższe niż podczas Wigilii. W 10 najpopularniejszych kurortach, ceny są wyższe średnio o 46 proc. podczas Nowego Roku niż Świąt i zaczynają się od ponad

650 złotych. Zdaniem ekspertów, może to wynikać z większej popularności wyjazdów sylwestrowych. Wskazali, że na dwa tygodnie przed Świętami w popularnych miejscowościach turystycznych było 18 proc. wolnych miejsc noclegowych, a na Sylwestra jest ich o połowę mniej.

ra/drag/PAP/Regiony

TAJEMNICE CMENTARZA PARAFIALNEGO

„Cmentarz parafialny w Mławie i jego tajemnice” to tytuł niezwyklej publikacji, której promocja odbyła się we wtorek 13 grudnia w sali ślubów Urzędu Miasta Mława w parku miejskim.



We wtorek 13 grudnia 2022 roku wieczorem w sali ślubów Urzędu Miasta Mława w parku miejskim odbyło się spotkanie promocyjne książki „Cmentarz para-

fialny w Mławie i jego tajemnice” napisanej przez Andrzeja Grochowskiego i Przemysława Miecznika. Publikację wydało jesienią tego roku Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

W spotkaniu uczestniczył ks. prof. Ryszard Knapieński, mławianin, znakomity badacz na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim związków sztuki z religią chrześcijańską, który przedstawił wykład pt.

„Taniec śmierci jako moralitet nie tylko na dawne czasy”.

W dalszej części spotkania autorzy książki podzielili się swoimi uwagami dotyczącymi powstania tej niezwyklej publikacji.

W końcowej części spotkania o książce i swoich wrażeniach dotyczących cmentarza podzielili się burmistrz Mławy Sławomir Kowalewski oraz ks. Ryszard Kamiński. Spotkanie odbyło się pod patronatem

Burmistrza Miasta Mława.

Książka została wydana głównie dzięki funduszom uzyskanym od sponsorów, którym zarząd Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej składa serdeczne podziękowania.

POLICJA ŚCIGAŁA PIJANEGO PIRATA DROGOWEGO

Policjanci z mławskiej drogowki pełniący służbę w Szreńsku zauważyli kierującego oplem, który znaczenie przekroczył prędkość. Wydali kierującemu polecenie do zatrzymania się. Ten jednak zwiększył prędkość. Policjanci natychmiast ruszyli w pościg. Jak się okazało po zatrzymaniu, pirat drogowy miał w organizmie ponad 2,5 promila alkoholu.

— Użytkownicy Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa wielokrotnie zgłaszali problem przekraczania dozwolonej prędkości na ul. Mławskiej w Szreńsku — informuje asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Droga ta pozostaje pod nadzorem Policji. Podczas kontroli w poprzednią niedzielę policjanci zauważyli kierującego oplem,



który jechał z prędkością ponad 90 km/h w terenie zabudowanym. Policjanci wydali kierującemu polecenie do zatrzymania się, ten jednak zwiększył prędkość.

Patrol ruszył w pościg za piratem drogowym, który uciekając przez kolejne miejscowości wyjechał na krajową siódemkę, następnie zawrócił i kontynuował ucieczkę jadąc w kierunku

Wróblewa. W pewnym momencie kierowca wjechał na teren prywatnej posesji, pozostawił samochód i próbował ukryć się przed policjantami w piwnicy budynku. Został zatrzymany i obojętnie.

Kierowcą okazał się 45-letni mieszkaniec powiatu mławskiego. W organizmie miał ponad 2,5 promila alkoholu. Policjanci zatrzymali kierującemu prawo jazdy w czterech

kategoriach. Zatrzymany pirat drogowy został osadzony w policyjnym areszcie. Odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz niezatrzymanie się do kontroli drogowej i ucieczkę przed patrolem.

Za przestępstwa te grozi wysoka grzywna oraz kara do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

ORSZAK TRZECH KRÓLI PRZEJDZIE ULICAMI MŁAWY

Wpiątek 6 stycznia 2023 r. ulicami Mławy przejdzie Orszak Trzech Króli. Uroczystość rozpocznie się mszą św. o godz. 12:00 w kościele pw. Ducha Świętego (parafia pw. Matki Bożej Królowej Polski), a następnie orszak przejdzie do parku miejskiego. W jego przy-

gotowanie zaangażowały się wszystkie cztery miejscowe parafie.

W orszaku weźmie udział około 300 uczniów z mławskich szkół, organizacji młodzieżowych i wspólnot religijnych. Odbędą się także imprezy towarzyszące, w tym konkurs i wystawa szopek oraz koncert kolęd Małej

Armii Janosika w niedzielę 7 stycznia 2023 r. w kościele pw. Matki Bożej Fatimskiej (parafia pw. Świętej Rodziny).

Przedsięwzięcie objął swoim patronatem Burmistrz Miasta Mława.

„Mamy nadzieję, że to narzędzie ewangelizacyjne, którym jest Orszak przyniesie wiele owoców

ewangelizacyjnych” – napisał w imieniu Zarządu Stowarzyszenia Pontyfikat Papieża Jana Pawła II w Mławie i komitetu organizacyjnego OTK 2023 Mława w liście do burmistrza Sławomira Kowalewskiego prezes zarządu stowarzyszenia Andrzej Lampkowski.

KN / KSM

REKLAMA

WÓJT GMINY JANOWIEC KOŚCIELNY

ogłasza nabory
na wolne stanowiska urzędnicze:

- SKARBNIK GMINY
JANOWIEC KOŚCIELNY
- INFORMATYK.

Szczegółowe informacje
na stronie BIP,
w zakładce „Ogłoszenia o naborze”

KREDYT PRZELAŁA OSZUSTOWI

36-letnia kobieta wzięła szybki kredyt w banku, gotówkę przelała we wpłatomacie na konto hakera. Straciła 50 tysięcy zł. Była przekonana, że rozmawia z pracownikiem banku, na jej telefonie wyświetlił się znany numer biura obsługi klienta.

Do oszustwa doszło 15 grudnia. Do 36-letniej kobiety zadzwonił mężczyzna, podający się za pracownika działu bezpieczeństwa banku. Na ekranie telefonu wyświetlił się numer infolinii.

Wy tłumaczył, że pracownicy banku sprzedali dane kobiety i ktoś próbuje wziąć kredyt, posługując się jej danymi. Poleciał, by kobieta jak najszybciej wzięła kredyt na kwotę 50 tysięcy zł. i pobraną go-

tówkę wpłaciła we wpłatomacie na terenie Mławy, korzystając z podawanych przez oszusta kodów BLIK.

Kobieta postąpiła zgodnie z poleceniem. Po chwili zorientowała się, że została oszukana. Powiadomiła Policję.

Policja ostrzega, oszuści przed świętami nie tracą czasu. Posługują się wieloma metodami, chcąc nas okraść. Podają się za pracowników banku, wysyłają smsy z poleceniem dopłaty do przesyłki, umieszcza-



Fot. PAP

ją na portalach fałszywe oferty sprzedaży zabawek, biżuterii, perfum i innych przedmiotów po atrakcyjnej cenie.

Cel pozostaje jeden – skłonić nas do przekazania pieniędzy na konto oszusta lub udostępnić dane konta bankowego.

Dlatego warto zachować szczególną ostrożność i skorzystać z kilku prostych porad:

- Jeśli dzwoni do Ciebie pracownik banku (najczęściej wyświetla się numer infolinii) i tłumaczy, że musimy wziąć kredyt, bo nasze pieniądze są zagrożone i trzeba je wpłacić na inne konto – to oszust!

- Jeśli otrzymałeś wiadomość sms z linkiem, by dopłacić do przesyłki, nie klikaj w niego. Link przekierowuje na fałszywą stro-

nę do wpłat, Twój telefon może zostać zainfekowany wirusem. Jeśli martwisz się o przesyłkę, skontaktuj się z firmą kurierską, korzystając z numeru zamieszczonego na oficjalnej stronie Internetowej lub za pomocą aplikacji.

- Szukasz prezentu i widzisz ofertę w bardzo atrakcyjnej cenie na portalu ogłoszeniowym? To może być oszustwo. Zamiast markowych perfum możesz dostać tanią podróbkę lub przesyłka, za

którą już zapłaciłeś, nigdy do Ciebie nie dotrze.

- Sprzedajesz na portalu ogłoszeniowym, uważaj. Kupujący także może okazać się oszustem. Jeśli otrzymasz za pomocą komunikatora link do pobrania wpłaty za wystawiony przedmiot, możesz zostać przekierowany na fałszywą stronę, wymagającą podania szczegółowych danych, umożliwiających hackerowi dostęp do Twojego konta w banku.

Asp.szt. Anna Pawłowska

ZYCZENIA

Szanowni Państwo

Nadchodzi radosny czas Narodzenia Pańskiego, czas życzeń, rodzinnych spotkań, świątecznej atmosfery tak głęboko zakorzenionej w naszej, polskiej tradycji. W wielu polskich domach zaczynają się gorączkowe przygotowania. Nie da się ukryć, że to na nas, kobietach, spoczywa obowiązek, aby te rodzinne święta były udane. Oczywiście nie obędzie się bez pomocy naszych mężczyzn. Oni też mają swoje „męskie” obowiązki: zakup świątecznego drzewka, udekorowanie domu czy mieszkania kolorowymi lampkami, o karpiu nie wspomnę. Święta Bożego Narodzenia to święta rodzinne. Choinka z prezentami, wieczerza wigilijna, pasterka od lat skupiały całe rodziny, przyjaciół. Oprócz tych tzw. przyziemnych spraw jest jeszcze coś, co ma wpływ na ten magiczny czas: przygotowanie duchowe. Zawsze staram się podkreślić moje przywiązanie do religii i tradycji. Święta Bożego Narodzenia niosą ze sobą olbrzymi ładunek emocji, pozytywnych emocji związanych z naszą wiarą. Miłość, nadzieja, wiara w błogosławieństwo i opiekę Bożą czynią te święta czymś wyjątkowym. Wieczerza wigilijna, opłatek, pasterka, kolędy, stajenka i czas oczekiwania na przyjście Dzieciątka Bożego jest czymś, na co zawsze czekam przez cały rok. Tak jest od lat. Kapusta z grochem, karp w galarecie, pierogi, zupa grzybowa, oczywiście z suszonych grzybów, których nigdy nie brakuje dzięki mojemu mężowi, który jest zapalonym grzybiarzem. To dodatek, ale bardzo ważny dodatek. Czasy się zmieniają. Młodzi ludzie trochę inaczej postrzegają i obchodzą Boże Narodzenie. Taka kolej rzeczy, ale choinka, prezenty, kolędy i wizyta w kościele, modlitwa przy stajence, mam nadzieję, tkwią głęboko w naszych sercach. Są niezniszczalne. Czasami jak zamknę oczy, to wracają wspomnienia. Drewniany kościółek pachnący drzewem w Lekowie. Gwieździsta noc i skrzypiący śnieg; na pasterkę był do przebycia spory kawałek, czasami przez zasy. Ale najbardziej pamiętam rosnącą z każdym krokiem ciekawość, jaki będzie w tym roku żłóbek. Czy będą owieczki, a może w tym roku w stajence Ksiądz postawi figurkę wielbłąda? Czy będą Trzej Królowie, czy zdążą przybyć i oddać cześć Nowonarodzonemu?

Przyjmijcie Państwo najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności, zdrowia, sukcesów i wiary w jeszcze lepsze jutro. Przyjmijcie życzenia od Posła, który jest zawsze blisko Was i dla Was.

Anna Ciichotzka
Poseł na Sejm RP

NOWOCZESNE OSIEDLE W NIDZICY

MK INWESTYCJE R. MENDALKA, M. KELLER to spółka deweloperska z Działdowa, która w listopadzie w Nidzicy, przy ulicy Sportowej rozpoczęła budowę i sprzedaż osiedla mieszkaniowego **MAZURIA EKO PARK**. Dla mieszkańców Nidzicy i okolic jest to świetna okazja, by zostać właścicielem swojego wymarzonego mieszkania. Inwestycja charakteryzuje się najwyższą jakością, a także świetną lokalizacją, pełną ciszy i spokoju, z możliwością bezpośredniego i szybkiego dojazdu do centrum.

Od 14 listopada można kontaktować się z biurem sprzedaży mieszkań przy ulicy Ratuszowej 2 w Nidzicy (w budynku Winiarni), by poznać i ustalić szczegóły dotyczące zakupu własnego mieszkania. Na miejscu pracownicy udzielą odpowiedzi na wszelkie pytania związane z zakupem własnego lokum.

Jak podkreśla deweloper Marcin Keller, **MAZURIA EKO PARK** to osiedle, które jest znakomicie dopracowane pod każdym względem. Wyjątkowa architektura, kolory i ich zestawienie to tylko kilka przesłanek sprawiających, iż osiedle jest bardzo efektowne, eleganckie, a także komfortowe. Budynki przy ulicy Sportowej zachwycają dzięki nowoczesnym detalom części wspólnych, przestronnym mieszkaniom i ciekawej roślinności.

Deweloper przygotował ciekawą ofertę mieszkań, w której znajdują Państwo bardzo funkcjonalne, a także dostosowane do potrzeb klienta lokale. Do wyboru będą mieszkania o powierzchni **od 35,48 m² do 65,74 m²**. Każdy budynek składa się z sześciu kondygnacji naziemnych i jednej podziemnej, na której zaprojektowano przestronną halę garażową. Dla wygody mieszkańców w budynku przewidziano funkcjonalne komórki lokatorskie (gratis do mieszkania).

Jak poinformował nas jeden z deweloperów, Robert Mendalka: „Cały kompleks składać się będzie z **siedmiu budynków** i zapewni mieszkańcom Nidzicy i okolic aż 497 mieszkań. Każdy budynek wyposażony będzie w dwie cichobieżne windy, pozwalające bezproblemowo przemieszczać się pomiędzy piętrami. W każdym budynku, na sześciu kondygnacjach znajdować się będzie **71 mieszkań**. Do większości mieszkań znajdujących się na parterze przynależą będą prywatne ogródki o bardzo dużej powierzchni (od 78 m² do 221 m²) lub tarasy, zaś mieszkania na wyższych kondygnacjach będą posiadać przestronne balkony, które pozwolą cieszyć się ciszą, spokojem, zielenią czy świeżym powietrzem w obrębie własnego mieszkania”.

Warto także wspomnieć, iż na terenie kompleksu znajdować się będzie pełnowymiarowe boisko wielofunkcyjne, siłownia zewnętrzna, street workout, minipark linowy oraz plac zabaw. Strefa ta zaprojektowana została ze szczególną dbałością o wykończenie oraz z troską o bezpieczeństwo użytkowników. Miejsce ma służyć jako strefa ćwiczeń, wypoczynku i spotkań przyszłych mieszkańców, zarówno dzieci, dorosłych, jak i seniorów, osób

początkujących oraz zaawansowanych sportowców.

Dodatkowym atutem osiedla będzie jego oszczędność dla przyszłych właścicieli, gdyż dzięki zastosowaniu nowoczesnych technik budowy oraz materiałów wysokiej jakości, a także **paneli fotowoltaicznych** mieszkanie będzie dużo tańsze w utrzymaniu ze względu na niższe koszty podgrzania ciepłej wody użytkowej oraz częściowego zasilenia oświetlenia w częściach wspólnych budynku, hali garażowej i części oświetlenia zewnętrznego terenu, przynależnego do budynku.

Spółka deweloperska związana jest od lat z nowoczesnymi realizacjami osiedli mieszkaniowych m.in. w Działdowie, Żurominie czy w Rypinie. Właściciele firmy usatysfakcjonowali swoimi inwestycjami już wielu mieszkańców, ponieważ posiadają doświadczenie w branży deweloperskiej oraz budownictwa mieszkaniowego czy wielorodzinnego.

Osiedle **MAZURIA EKO PARK** może być Twoją życiową ostoją, niewątpliwie wygodnym miejscem do życia w spokoju i ciszy, z możliwością bezpośredniego i szybkiego dojazdu do centrum.



MK
INWESTYCJE

OTACZAJ SIĘ PIĘKNEM,
ŻYJ KOMFORTOWO



Sprawdź ofertę na stronie internetowej
www.mkinwestycje.com

Zadzwoń i umów się na spotkanie:
tel. 534 199 337, 570 969 179
Nidzica, ul. Ratuszowa 2




MAZURIA
EKO PARK

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 dyskutowaną 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 oświecie 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.

GLÓWNYM 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 wiodli 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



Wesołych Świąt

prawosławnym, w innych kościołach wschodnich, w których czas mierzony jest według kalendarza juliańskiego, dzień 25 grudnia przypadał na 7 stycznia.

ADWENT

Nim jednak doszło do wieczoru wigilijnego przez 4 tygodnie obowiązywał adwent, czyli czas oczekiwania na ponowne przyjście Chrystusa, czas ciszy i spokoju, postu i nabożeństwa. Jak podaje Jan Stanisław Bystron w obyczajach staropolskich w XVI i XVIII wieku „Gwarne zazwyczaj życie domowe i sąsiedzkie stawalo się na przeciąg kilku tygodni przyciszzone, poważne, bardziej niż zwyczaj pobożne. Zbliżały się wielkie święta godne, których należało oczekiwać w skupieniu i modlitwie; Kościół katolicki nakładał długie posty”.

Wraz z końcem adwentu „okres skupienia i ciszy kończył się z nadejściem świąt Bożego Narodzenia; zmienił się nastrój”, napisał Stanisław Bystron. Na czym polegała zmiana „... dom zamknięty i spokojny otwierał się nagle, jaśniał świąteczną radością, przyjmował gości, rozbrzmiewał wesołą kolędą; na miejsce postnych potraw stawiano obfite i smakowite, różnorodne wymyślne jadło

świąteczne; zaczynał się długotrwały okres zabaw, przedstawień, tańców przedłużający się następnie w mięsopestę. Jeżeli jeszcze spadł śnieg to i o gości nie było trudno, o gwarne wyjazdy w sąsiedztwo, kuligi; słowem święta radości, święta rodziny i sąsiedztwa, święta dzieci i służby, wielkie godne święta”.

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

WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA

Wigilia Bożego Narodzenia była wielką uroczystością – napisał we wspomnieniach Julian Ursyn Niemcewicz. „Dnia tego po całej może Polsce był jednaki obiad. Trzy zupy, migdałowa z rodzynkami, barszcz z uszkami, grzybami i śledziem, karczka dla służących, krążki z chrzanem, karp do podlewy, szczupak z szfranem, placuszki z makiem i miodem, okonie z posiekanymi jajami i oliwą itd. Obrus koniecznie musiał być na siano, w czterech kątach izby jadalnej stały cztery snopy jakiegoś nie zmlóconego zboża”. Po ukazaniu się pierwszej gwiazdki zaczynała się uroczysta wigilia. Czy to w dworach szlacheckich czy wiejskich chałupach, wszyscy uczestnicy odmawiali modlitwę „Ojcze Nasz” i „Zdrowaś Maryjo”. Po modlitwie gospodarz,

jako głowa rodziny żegnał krzyżem opłatek i 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”.

Jak przebiegała wigilia na wsi w XIX wieku? Jej przebieg przedstawił Władysław Reymont w powieści „Chłopi”. Wieczór wigilijny w Lipcach, w domu Macieja Boryny zaczynał się w tradycyjny sposób, kiedy wszyscy: „Weszli do domu i zaraz też obsiedli wysoką i długą ławę.

Siadł Boryna najpierwszy, siadła Dominikowa z synami, bo się dołożyła, aby razem wieczerzać, siadł Rocho, wpośrodku, siadł Piętek, siadł Witek kole Józki, tylko Jagusia przysiadła na krótko, bo trzeba było ojadle i przykładaniu pamiętać. Uroczysta cichość zalegała izbę.

Boryna się przeżegnał i podzielił opłatek pomiędzy wszystkich, pojedli go ze czcią, kieby ten chleb Pański.

– Chrystus się w onej godzinie narodził, to niech każde stworzenie krzepi się tym chlebem świętym! – powiedział Rocho.

A chociaż głodni byli, boć to dzień cały o suchym chlebie, a pojadali wolno i godnie.

Najpierw był buraczany kwas, gotowany na grzybach z ziemniakami całymi, a potem przyszły śledzie w mące obtaczane i smażone w oleju konopnym, później zaś pszenne kluski z makiem, a potem szła kapusta z grzybami, olejem również omaszczona, a na ostatek podała Jagusia przysmak prawdziwy, bo racuszki z gryczanej maki z miodem zatarte i w ma-

kowym oleju upróżone, a przegryzali to wszystko prostym chlebem, bo placzka ni strucli, że z mlekiem i masłem były, nie godziło się jeść dnia tego.

Jedli długo i mało kiedy jeśli tam które rzekło jakie słowo, więc ino skrzybot łyżek o wręby się rozlegał i mlaskanie - tylko Boryna raz po raz rwał się pomagać Jagusi a wyręczać, aż go stara skarciła

- Siedźcie, nic się jej nie stanie, daleko jeszcze do czasu, a pierwsze święta na swoim, to niechaj się wkłada !...

Ale Łapa skomlał z cicha, trykał łbem o zady, lasił się a przypochlebiał, by mu prędzej dali, a bociek, któren miał swoje miejsce w sieni, to często gęsto kuł dziobem w ścianę, to kłekał, aż się kury odzywały na grzędach.

Nie skończyli jeszcze, gdy ktosik zapukał do okna.

- Nie puszczać i nie obieierać się, to złe, wciśnie się i na cały rok ostanie! - wykrzyknęła Dominikowa.

Opuścili łyżki i słuchali strwożeni, pukanie znowu się ponowiło.

- Kubowa dusza! - szepnęła Józka.

- Nie pleć, ktosik potrzebujący; w ten dzień nikto nie powinien być głodny ni ostawać bez dachu - odezwał się Roch podnosząc się do drzwi otwierać”.

ZJAWISKA NADPRZYRODZONE

W Polsce, ale również w Czechach i na Ukrainie wierzą, że w dzień wigilijny występują zjawiska nadprzyrodzone. Na wsiach kultywowano zwyczaj „uczciwania ze zmarłymi”. Ponadto powszechna była wiara, że zwierzęta biorą udział w uczcie wigilijnej. Zapewne był to zwyczaj wywodzący się z pogańskiego świata. Wynoszono więc resztki jedzenia z kolacji wigilijnej i zanoszono do stajni i obór: tam karmiono resztkami bydło i konie. Ziarno rozsypało na stole i rzucono kurom, żeby się

lepiej niosły.

Zdarzały się przypadki, że koniom i krowom wraz z jadłem podawano pokruszony opłatek. Nie dość na tym. Do uczciwania wigilijnego zapraszano również dziką zwierzynę, wilki z lasu, jelenie i sarny a nawet wróble. Wynoszono przed dom niektóre potrawy i rzucono przed siebie. W Wielkopolsce, na wsiach w wieczór wigilijny, gospodarze wychodzili przed domy i rzucali groch ościanę wołając „wilku, wilku chodź do grochy; jak nie przyjdiesz, to nie przychodź aż do siego roku”.

Tak więc starano się, żeby w tym dniu nikogo nie pominąć. Wierzą bowiem, że jest to dzień nadzwyczajny, że cała przyroda odczuwa przyjście na świat Zbawiciela. Niezachwiana była wiara, że w dniu wigilijnym zwierzęta między sobą mówią ludzkim głosem, że woda zmienia się w wino, a wróżby stawiane w tym dniu sprawdzają się. Ten nadzwyczajny dzień doskonale nadawał się do wróżb. Wróżono dużo w różny sposób, próbując odgadnąć to, co może wydarzyć się w ciągu roku.

MŁODZIEŻ PŁATAŁA FIGLE

Wigilia była nie tylko dniem, w którym przenikał się świat zmarłych ze światem żywych, ale też czasem radosnym dniem, w którym głównie młodzież płała figle. Na wsiach już od samego rana parobkowie chowali gospodarzom różne przedmioty i narzędzia, wieczorami wynoszono wozy, zatykano kominy. Zradosnym obchodzeniem Wigilii było związane tzw. koledowanie. Po uczcie wigilijnej do domów i chałup przychodzili kolednicy z życzeniami pomyślności w nowym roku. Przebiegało to głównie za postaci nawiązujące do tradycji biblijnej: za Trzech Króli lub króla Heroda, ale również za diabły, dziadów, Cyganów i Żydów. Na wsiach



we wschodniej Polsce istniał zwyczaj obdarowywania spotkanych po drodze biedaków.

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 inteligentkim pochodzenia niemieckiego, głównie wśród ewangelików. Zwyczaj ten został powszechnie zaakceptowany pod koniec wieku XIX i przetrwał do dnia dzisiejszego. Dzisiaj bez choinki święta Bożego Narodzenia trudno sobie wyobrazić.

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

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

PRZESADY ŚWIĄTECZNE

Pierwszy dzień Bożego Narodzenia był dniem, w którym wstrzymywano się od wszystkich prac, poza koniecznymi. Nie wolno było sprzątać, zamiatać, rąbać drewno, przynosić wody ze studni. Nie gotowano nic w tym dniu, jedzono tylko potrawy z dnia poprzedniego i potrawy wcześniej przygotowane.

Dni świąteczne przeznaczone były na towarzyskie zabawy i uczciwanie, a świętowano je hucznie, jedzono dużo i zachowywano się głośno.

W czasie świąt obdarowywano się prezentami. Cytowany wcześniej Stanisław Bystron tak wyjaśniał pochodzenie koledy: „Rozsyłano też w ten dzień dary, co potem na Wilie lub na Nowy Rok przeszło; nazywano to koledą. Jedni dary rozsyłali, inni znów przymawiali się o nie; weszło w zwyczaj, że parobcy wiejscy, organści, bakałarze bardzo powszechnie także i księża chodzili od chaty do chaty, poczynając, rzecz prosta od dworu, i zbierali koledę. Młodzież wiejska śpiewała przy tym pieśni, zazwyczaj stare, często mało już zrozumiałe, ale oprócz nich śpiewała też wierszowane życzenie pod adresem poszczególnych członków rodziny; księża i kłechy zbierali ową koledę jako rodzaj zwyczajowego podatku”.

TŁUMNIE NA NABOŻEŃSTWO

Święta Bożego Narodzenia nie mogły obejść się bez uczestniczenia w nabożeństwie. W tym dniu nabożeństwa były „tłumne, gwarne i wesole; pobożni śpiewali koledy, a ksiądz w kazaniu rozrzucał barokowo-fikcyjną pomysłowość, przemawiał wzniosło i rubasznie, zabawał i wzruszał. Przez czas pewien bawiono się w kazaniach słownym rozdawaniem koledy, co w drugiej

połowie XVIII wieku stało się staromodnym” - napisał Jan Stanisław Bystron.

Drugi dzień świąt poświęcony był pierwszemu męczennikowi za wiarę chrześcijańską - św. Szczepanowi. Związany był ze zwyczajem obсыpywania 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 wyjątkowo rozmiary „że sypano na księdza owies, a on go potem zbierał jako swoją własność, zdarzało się jednak, że czasem i czymś twardszym dostał, gdy miał niechętnych lub nierozsądnych parafian”.

Owies był w kościołach święcony, ponieważ miał tę własność, że rosnąc na polu każde ziarno mogło być widziane oddzielnie. Porównywano jego ziarno do cnót św. Szczepana. Poświęcone ziarno owsa używano następnie do siewu i dodawano do karmy bydła. Wierzą, że będą się zdrowo chowały i plony będą obfite.

BEZ JASELEK ANI RUSZ

Nieodrodnym elementem świąt Bożego Narodzenia były jasełka. Początkowo prawdopodobnie bernardyni wystawiali w jednej z izb klasztornej kołyskę z dzieciątkiem, przystrojoną kwiatami przy której śpiewano pieśni. Zwyczaj ten został przeniesiony do kościołów i jest obecny do dzisiaj. Ksiądz Jędrzej Kitowicz o jasełkach tak napisał: „Mamy wiadomość z Ewangelii, że Chrystus, narodzony w stajni, złożony był praesepio. Praesepio znaczy w polskiej mowie żłób. Jasła zaś zowią się zagrody pod żłobem, gdzie słomę na pościel pod konie służący kładą; mówią się też jasła, kiedy w oborach, w których bydło stawa, nie masz żłobów, tylko w takie zagrody, z deseczek zrobione, kładą dla bydła słomę i sypią sieczkę. Ten co pierwszy jasełka wymyślił, o których niżej będę pisał, rozumiał, że żłób i jasła są imiona jedną rzecz znaczące, tę samą, co słowo łacińskie traespere, przeto lalkom swoim i fraszkom dziecinny, którymi wyrażał Narodzenie Chrystusowe, nadał imię jasełka. Które kiedy nastąpiły do Polski, nie wiem, jak jednak pamięcią zasięgam, we wszystkich kościołach były używane”.

Jak wyglądały jasełka w okresie staropolskim? Ksiądz Jędrzej Kitowicz plastycznie je opisał: „Pomienione jasełka były to nieruchomości małe, ustawione w jakimś kącie kościoła, sobą nie zastawiając do odprawiania mszy świętej wolną. Była to w środku szopka mała na czterech słupkach, dachek słomiany mająca, wielkości na wszerz, dłużej i na wyż lokciowej; pod tą szopą zrobiony był żłóbek, a czasem kolebka wielkości ćwierćlokciowej; w tej lub w tym osóbką Pana Jezusa z wosku albo z papieru klejonego. Przy żłobku z jednej strony wół i osieł z takejże materii jak i osóbką Pana Jezusa ulane lub utworzone, kłęczące i puchaniem swoim Dziecią Jezusa ogrzewające, z drugiej strony Maria i Józef stojący przy kolebce w postaci nacylonnej, afekt nateżonego kochania i podziwiania wyrażający”.

Większość zwyczajów związanych z obchodzeniem świąt Bożego Narodzenia przestała być obecna albo pozostała w zmienionym charakterze. Dziś już nikomu nie przyszłoby do głowy obсыpywać księdza owsem, koledę odprawiając duchowni jako wizytę domową a malowanie okiem farbą, i różne inne psoty, jeszcze pięćdziesiąt lat temu obecne, zaniknęły.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Pocztówki ze zbiorów Dariusza Andrzejewskiego



Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia

życzymy Państwu pozytywnych wrażeń
ze spotkania w rodzinnym gronie,
radości, szczęścia, spokoju ducha
oraz szczęśliwego nowego, 2023 roku!

Przewodniczący Rady Gminy
Wieczfnia Kościelna
Krzysztof Marcin Chmielewski

Wójt Gminy
Wieczfnia Kościelna
Mariusz Gębala

wraz z Radnymi i Pracownikami

Wesołych Świąt!

Wieczfnia Kościelna, grudzień 2022 roku

19422otm1-a-M



Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia

oraz Nowego Roku 2023
Wójt Gminy Dzierżgowo
wraz z pracownikami
oraz Radą Gminy Dzierżgowo
składają najserdeczniejsze życzenia
wszystkim mieszkańcom naszej gminy.
Życzymy, aby świąteczny czas
przepełniony był spokojem,
 optymizmem i radością,
zaś każdy dzień nadchodzącego
Nowego Roku obfitował
w pasmo sukcesów, szczęścia i miłości.

Przewodniczący Rady
Marek Tkacz
wraz z Radą Gminy
Dzierżgowo

Wójt Gminy Dzierżgowo
Rafał Kuciński
wraz z pracownikami
Urzędu Gminy

20022otm1-A-G



PRACA MICHAŁY SZUMOWSKIEJ NADIESŁANA NA KONKURS ŚWIĄTECZNA KARTKA OD BURMISTRZA

Zdrowych i spokojnych świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności w nowym roku.
Niech nadchodzący czas przyniesie nam
pokój w sercach oraz wiarę w lepsze jutro i w drugiego człowieka

Sławomir Kowalewski
Burmistrz Miasta Mława



Mława, grudzień 2022

Lech Prejs
Przewodniczący Rady Miasta

Kochani Czytelnicy

redakcja Nowego Kuriera Mławskiego
życzy Wam najpiękniejszych,
jakie tylko możecie sobie wyobrazić,
Świąt Bożego Narodzenia i tego,
by rok 2023 przyniósł Wam miłość,
pokój i zdrowie, i żeby Wam
niczego nie zabrakło.

MŁAWA UCZCIŁA PAMIĘĆ ŻOŁNIERZY AK

Mieszkańcy uczcili pamięć żołnierzy Armii Krajowej powieszonych na mławskim rynku przez niemieckich okupantów 80 lat temu - 17 grudnia 1942 roku. Mławianie w rocznicę tego tragicznego wydarzenia spotkali się przed tablicą pamiątkową przy ul. Chrobrego, następnie w sali na piętrze Miejskiego Domu Kultury odbyła się sesja naukowa pt. „Egzekucja żołnierzy AK w dniu 17 grudnia 1942 r. w Mławie”.



Fot. Materiały UM

REKLAMA

Niech cudowna moc
wigilijnego wieczoru
przyniesie wszystkim
spokój i radość.

Niech każda chwila

Świąt Bożego Narodzenia

będzie przepiękna
pięknem i zrozumieniem,
a nowy, 2023 rok
obdarzy nas
pomyślnością,
zdrowiem
i szczęściem.

FAST-FOL
Recycling



Z okazji zbliżającego się

Bożego Narodzenia

życzymy Państwu wiele szczęścia,
opieki Opatrzności i zdrowia.
Niech nadchodzący Nowy 2023 Rok
obfituje w pokój i radość.

W imieniu Samorządu Powiatu Mławskiego

Jan Łukasik
Przewodniczący Rady Powiatu

Krystyna Zając
Wicestarosta Mławski

Jerzy Rakowski
Starosta Mławski



19322otm1-A-P

Wesołych Świąt

Życzymy, by przeżywanie tego radosnego święta
pozwoliło na refleksję nad znaczeniem
Narodzenia Bożej Dzieciny.
W tej świątecznej atmosferze
życzymy Członkom Naszej Społeczności
wszystkiego najlepszego.

Wójt Gminy Wiśniewo
Grzegorz Woźniak

Przewodnicząca Rady Gminy
Iwona Zabuska



19722otm1-A-G

19522otm1-A-P

MISTRZOWIE „KRÓLOWEJ SPORTU” (CZ. 4.)

Dzisiaj ostatnia część tekstu Janusza Grochowskiego, skarbnika Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej na temat mławskich mistrzów „królowej sportu”, czyli lekkiej atletyki.

WICEMISTRZ KRAJU RAFAŁ SULWIRSKI

W konkursie skoku w dal Rafał Sulwirski uplasował się na miejscu szóstym, znacznie lepiej, bo na pozycji wicelidera uplasował się w trójskoku.

W lutym 2015 roku podczas Mistrzostw Polski Juniorów i Juniorów Młodszych w Toruniu był czwarty na skoczni w dal, na miejscu dziewiątym został sklasyfikowany w trójskoku. Dobrze zaprezentował się na Mistrzostwach Polski Juniorów w Białej Podlaskiej.

Wprawdzie w skoku w dal zajął dopiero miejsce dwunaste, to rywalizacja w trójskoku zaowocowała wywalczeniem tytułu wicemistrza kraju w tej kategorii wiekowej. Dodać w tym miejscu wypada, że już jako reprezentant AZS-AWF Warszawa na Halowych Mistrzostwach Polski w Toruniu w 2019 roku został udekorowany brązowym medalem, jaki wywalczył w konkursie trójskoku wynikiem 15,36 metra.

Na tej samej imprezie w kolejnym sezonie z wynikiem 14,73 metra zajął siódme miejsce w finale.

MISTRZ PRZEMYSŁAW OBLĄKOWSKI

W 2013 roku swój marsz po sukcesy i medale rozpoczął Przemysław Obłąkowski. Na eliminacjach rejonowych w Mławie, dających możliwość występu w konkursie finałowym na XV Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej, po wywalczeniu trzeciego miejsca na skoczni w dal mógł przygotowywać się do występu w Płocku. Skok na odległość 570 centymetrów to piąty wynik w konkursie finałowym.

Bardzo udany był występ mławskiego sportowca na Indywidualnych Mistrzostwach Mazowsza Młodzików w Warszawie. Zwy-

cięstwo w tych zawodach zapewnił sobie po tym, jak w jednym ze skoków zaliczył 578 centymetrów, co było jednocześnie nowym rekordem życiowym. Udział w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików w Pasłęku to czwarte miejsce Przemysław Obłąkowski w preferowanej przez sportowca konkurencji. Uczestnicząc w mitingu w Warszawie, rozpoczynającym starty w kolejnym sezonie, wywalczył drugie miejsce, a najlepszy skok na odległość 589 centymetrów oznaczał kolejną poprawę rekordu życiowego.

W Radomiu na finale XVI Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej występ na skoczni w dal wśród młodzików zakończył na szóstym miejscu.

W trakcie Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików przeprowadzonych w Warszawie po skoku na odległość 587 centymetrów uplasował się na trzeciej pozycji. Obiecująco dla mławskiego zawodnika rozpoczął się kolejny sezon. Uczestnicząc w zawodach rozegranych w miesiącu styczniu w Toruniu pierwszy raz w swojej karierze w trójskoku przekroczył 13 metrów.

W następnym miesiącu uczestniczył w Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych i w konkursie trójskoku z wynikiem 13,53 metra zajął czwarte miejsce. Na mitingu, jaki miał miejsce w Warszawie w maju 2015 roku, skok na odległość 13,39 metra zapewnił Przemysławowi Obłąkowskiemu zwycięstwo w trójskoku.

Podczas Grand Prix Duran w Płońsku w najdalszym skoku osiągnął odległość 13,99 metra, co w końcowej klasyfikacji przyniosło piąte miejsce.

Występ na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży



Rafał Sulwirski

w Łodzi w konkursie trójskoku kończył na miejscu czwartym. Rok 2016 rozpoczął od udziału w zawodach organizowanych na hali warszawskiego AWF, gdzie wygrał rywalizację na skoczni w dal. Jeszcze w miesiącu styczniu tegoż roku zanotował jeden z największych sukcesów w swojej karierze. Pokonał wszystkich rywali, którzy wystąpili w konkursie trójskoku na Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów i Juniorów Młodszych w Spale.

Tytuł mistrza Polski juniorów młodszych zapewnił zawodnikowi mławskiego „Zawkrza” skok na odległość 13,99 metra. W miesiącu maju podczas

występu na Grand Prix Duran w Płońsku był trzeci w skoku w dal i czwarty w trójskoku. W kolejnym sezonie start w Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów, które zostały przeprowadzone w Toruniu, po skoku na 14,03 metra zakończył na miejscu piątym. W lipcu 2017 roku na zawodach o Mistrzostwo Polski Juniorów w Toruniu został sklasyfikowany na miejscu szóstym. W roku 2018 na Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w kategorii U-20 występ w trójskoku zakończył na miejscu piątym.

KARIERA OLGII PIETRZAK

Rok 2013 to początek sportowej kariery Olgi

Pietrzak, która była zawodniczką Klubu Sportowego „Zawkrze Mława”. Należy w tym miejscu dodać, że już w szkole podstawowej wyróżniała się dużą szybkością i skocznością, reprezentując szkołę w zawodach tak na szczeblu miasta jak i powiatu.

W roku 2012 w Biegu Niepodległości wywalczyła drugie miejsce wśród gimnazjalistek. Debiut w barwach mławskiego „Zawkrza” miał miejsce podczas mitingu halowego, jaki odbył w styczniu 2013 w Warszawie.

W eliminacjach na 60 metrów wybiegała najlepszy czas wśród startujących (8,41 sekundy), ale względy natury organizacyjnej nie pozwoliły na występ w finale.

Udział w otwartych mistrzostwach Warszawy to zwycięstwo w biegu na 100 metrów. Podczas zawodów w Płońsku była najlepsza wśród młodszek w konkursie skoku w dal. Znaczący sukces sprinterki „Zawkrza Mława” miał miejsce na XV Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej w Płocku w trakcie których z czasem 12,61 sekundy wygrała bieg na 100 metrów.

Dobre przygotowanie do sezonu potwierdziła w trakcie Indywidualnych

Mistrzostw Mazowsza Młodzików, gdzie była najszybsza w biegu sprinterskim, a z wynikiem 496 centymetrów zajęła drugie miejsce na skoczni w dal. Kolejny rok rozpoczęła występem na mitingu w Warszawie, odnosząc zwycięstwo tak w biegu na 60 metrów jak i na skoczni, poprawiając dotychczasowe wyniki uzyskiwane na hali.

Swoją wysoką pozycję wśród rówieśniczek udokumentowała na XVI Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej, które w roku 2014 odbyły się w Radomiu. W rywalizacji juniorek młodszych była najszybsza w biegu na 100, pokonując ten dystans w czasie 12,67 sekundy. W czerwcu tegoż roku startowała we Wrocławiu na XX Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Sportach Letnich. W biegu na 100 metrów z czasem 12,44 sekundy linię mety mijiała na czwartym miejscu, po zakończeniu biegu na dystansie 200 metrów stanęła na drugim stopniu podium aby odebrać srebrny medal.

Rok 2015 mławska mistrzyni rozpoczęła zdobyciem srebrnego medalu w biegu na 60 metrów podczas Halowych Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w Toruniu. Swoją przynależność do ścisłej krajowej czołówki wśród juniorek młodszych potwierdzała praktycznie za każdym startem w sezonie letnim.

Na XXI Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Łodzi zwyciężyła na dystansie 100 metrów, na drugiej pozycji uplasowała się w biegu na 200 metrów. Warto w tym miejscu dodać, że pierwsze miejsce na „setkę” wywalczyła w czasie 11,92 sekundy, co było nowym rekordem Mławy, lepszym od wyniku, który w roku 1973 osiągnęła Ewa Pawłowska (12,1 sekundy).



Sztafeta 4x100 metrów na Mistrzostwach Świata Juniorek w Bydgoszczy w 2016 roku

W kolejnym sezonie, rywalizując już w gronie junierek, systematycznie wzbogacała swój sportowy dorobek. W trakcie Halowych Mistrzostw Polski Juniorów i Juniorów Młodszych w Spale występ w biegu na 60 metrów kończyła na miejscu szóstym. Natomiast start na 200 metrów, w którym Olga Pietrzak wybiegała najlepszy wynik podczas dotychczasowych występów na hali, zagwarantował zawodniczce drugie miejsce i tytuł wicemistrzyni kraju. W czerwcu 2016 roku wzięła udział w Memoriale Janusza Kusocińskiego w Szczecinie i w biegu na 100 metrów z czasem 12,02 zajęła szóste miejsce.

Później był występ na Mistrzostwach Polski Juniorów w Suwałkach, gdzie na sprinterskich dystansach zdobyła dwa mistrzowskie tytuły, a wynik 11,78 na 100 i 24,21 sekundy na 200 metrów, to nowe rekordy życiowe. W konsekwencji powołanie do kadry narodowej junierek i występ w reprezentacyjnej sztafecie 4x100 metrów na Mistrzostwach Świata Juniorów w Bydgoszczy.

Wspólnie z Klaudią Adamek, Martyną Kotwiło i Ewą Swobodą wywalczyła czwarte miejsce, co niewątpliwie należy uznać za największe osiągnięcie w jej sportowej karierze.

Kolejny sezon chociażby ze względu na kontuzje nie mogła zaliczyć do udanych. W roku 2018 z chwilą rozpoczęcia studiów była zawodniczką AZS AWF Gdańsk. W roku 2019 na Mistrzostwach Polski U-23 w Lublinie kwalifikując się do finału w biegu na 100 metrów finiszowała na siódmym miejscu, na 200 metrów była piąta.

Występ na Halowych Mistrzostwach Polski Seniorów w roku 2020 to piąte miejsce w biegu na 200 metrów i 13 na 60 metrów. Zdecydowanie lepiej zaprezentowała się na Mistrzostwach Polski we Wrocławiu. Na 100 metrów uplasowała się na ósmym miejscu, a dystans 200 metrów pokonała w czasie 24,08 sekundy co plasowa-

ła Olę Pietrzak na miejscu trzecim w krajowym czempionacie.

DYSCYPLINA BEZ OGRANICZEŃ WIEKOWYCH

Lekkoatletyka jest tą dyscypliną sportu gdzie nie ma ograniczeń wiekowych dla osób, które dla własnej przyjemności i w trosce o zachowanie dobrej kondycji trenują także z myślą o udziale w imprezach masowych oraz w zawodach dla weteranów. Rywalizacja na długich dystansach była jedną z życiowych pasji Edwarda Staniszewskiego. Pierwszy raz swoje możliwości w walce z czasem i kilometrami sprawdzał w roku 1986 w biegu „Tygodnika Ciechanowskiego”.

W roku 1992 postanowił sprawdzić swoją wytrzymałość na trasie Maratonu Warszawskiego. W następnym sezonie był uczestnikiem Mistrzostw Polski Weteranów w Łęborku, gdzie w kategorii M-50 wywalczył miejsce trzecie. Na trzecim stopniu podium w swojej kategorii wiekowej stał po zakończeniu biegu maratońskiego na Mistrzostwach Polski Weteranów w roku 2002 i 2006.

Jest też posiadaczem srebrnego i brązowego medalu wywalzonego na Mistrzostwach Polski Nauczycieli w kategorii M-60. Z perspektywy lat, w roku 2018, o swojej przygodzie ze sportem powiedział m.in.: „Dzięki bieganiu udało mi się zobaczyć kawalek Europy, co w tamtych czasach było niezwykle. Pierwszy maraton był w Berlinie w roku 1995, potem w roku 1996 w setną rocznicę nowożytnych igrzysk olimpijskich startowaliśmy w Atenach. Później był Paryż, Ryga i Praga. Zawsze liczyła się satysfakcja z tego, że się pobiegło, choć było też trochę osiągnięć”.

Ostatni występ Edwarda Staniszewskiego na maratońskich trasach miał miejsce w roku 2014. Natomiast Henryk Kuciejczyk preferował biegi na dystansie znacznie krótszym, chociaż w maratonie też startował. W wywiadzie dla „Gazety Mławskiej” w roku 2010



Alfred Jóźwiak z medalami z Mistrzostw Europy Masters w Madrycie w roku 2018

powiedział m.in.: „Mam za sobą już pięć maratonów, ostatni w minione wakacje. Dla uczczenia pięćdziesiątych urodzin pojechałem do Rzymu, tam przebiegłem w ciągu kilku godzin ponad czterdzieści dwa kilometry. To morderczy wysiłek dla organizmu, dochodziłem do normalnej dyspozycji ponad dwa tygodnie. Dlatego wolę krótsze dystanse, czasami skuszę się tylko na półmaraton (21 km). To właśnie w nim odniosłem swój największy sukces – w 2009 roku zostałem wicemistrzem Polski weteranów powyżej pięćdziesiątego roku życia. Generalnie w poprzednim roku zaliczyłem aż 36 startów, z czego tylko raz nie znalazłem się na podium”.

W roku 2010 na Ogólnopolskim Biegu Solidarności z Nowogrodu do Golubia-Dobrzynia w swojej kategorii wiekowej został sklasyfikowany na drugim miejscu.

W trakcie XXIV Letnich Mistrzostw Polski Weteranów, jakie odbyły się w Radomiu, Henryk Kuciejczyk tak na dystansie 1500 jak i 5000 metrów jako drugi mijał linię mety. Jako zawodnik „Tempa” Mława w roku 2015 na Halowych Mistrzostwach Polski Weteranów w Toruniu w kategorii M-55 był najlepszy w biegu na 3 kilometry i w crossie na 4,5 kilometra. Także w Toruniu, podczas Mistrzostw Europy Weteranów, wywalczył trzecie miejsce w crossie na 5 kilometrów, w konkursie drużynowym był jednym

z członków zespołu, który zdobył mistrzowski tytuł. W roku 2016 wystartował w Grudziądzu w biegu poświęconym pamięci Bronisława Malinowskiego i w gronie 675 uczestników biegu na 10 kilometrów na 38 miejscu mijał linię mety, co jednocześnie oznaczało pierwsze miejsce w kategorii M-55.

W następnym sezonie na mistrzostwach Polski w Golubiu-Dobrzyniu uczestnictwo w biegu przełajowym na 10 kilometrów zakończyło się wywalczeniem tytułu wicemistrza kraju.

Alfred Jóźwiak mistrzowskie laury zdobywał w biegach sprinterskich. Po sukcesach, jakie odnosił w zawodach szkolnych, a później jako reprezentant „Oleśniczanki” Oleśnica, w roku 2009 ponownie stanął na bieżni, aby próbować swoich sił na zawodach organizowanych dla weteranów. Już w pierwszym roku startów, reprezentując Klub Sportowy „Zawkrze Mława”, na Halowych Mistrzostwach Polski Oldbojów wywalczył srebrny medal w biegu na 60 metrów w kategorii M-65.

Latem 2010 roku podczas XX Mistrzostw Polski Weteranów był najszybszy w biegu na 200 metrów, medalem srebrnym został udekorowany po zakończeniu biegu na 100 metrów.

W roku 2011 tak na hali jak i stadionie wygrał biegi sprinterskie, jakie znalazły się w programie krajowego czempionatu. W latach następnych z każdego kolejnego startu powracał

z medalami, systematycznie wzbogacając swoją pokąźną już kolekcję. W roku 2012 na Halowych Mistrzostwach Polski Weteranów w Białymstoku w swojej kategorii wiekowej jako pierwszy mijał linię mety po zakończeniu rywalizacji na 60 i 200 metrów. Był najlepszy w kategorii M-70 w trójkroju sprinterskim, jaki znalazł się w programie Mistrzostw Polski Weteranów w roku 2017.

Największy w dotychczasowej karierze sukces odniósł w roku 2018 podczas rozgrywanych w dniach 19-24 czerwca w Madrycie Lekkoatletycznych Mistrzostwach Europy Masters. W biegu na 60 metrów wywalczył tytuł wicemistrzowski, a na 200 metrów medal brązowy.

SUKCESY KRYSZTyny OWCZARCZYK

Przez lata podczas zawodów organizowanych dla osób niepełnosprawnych sukcesy odnosiła Krystyna Owczarczyk. Wielokrotna mistrzyni Polski w rzucie oszczepem czy kulą, z pokąźnym dorobkiem medalowym wracała z imprez najwyższej rangi. Na Igrzyskach Olimpijskich Inwalidów w roku 1972 zdobyła trzy złote i jeden srebrny medal, w Kanadzie wywalczyła jeden złoty i jeden srebrny krążek. Jej występ na Igrzyskach w roku 1980 wzbogacił dotychczasową kolekcję o dwa srebrne i dwa brązowe medale, cztery lata później mogła cieszyć się ze złotego i brązowego medalu.

W przygotowaniach do najważniejszych zawodów pomagał mławskiej mistrzyni Waldemar Łaszczych.

W roku 2015 swoją działalność rozpoczęła Mazowiecka Akademia Lekkoatletyczna, gdzie swoją przygodę ze sportem kontynuowała między innymi Gabriela Goschorska i Alan Sadolewski.

W lutym 2018 roku Alan Sadolewski podczas Młodzieżowych Mistrzostw Polski w Toruniu w biegu na 300 metrów uzyskał szósty czas. W Płocku, gdzie zorganizowano Mazowieckie Igrzyska Młodzieży Szkolnej, mławski lekkoatleta był najszybszy na dystansie 200 metrów, a jego klubowa koleżanka zdobyła brązowy medal w biegu na 300 metrów. Jednak Gabriela Goschorska swoich szans szukała w szczególności w skoku o tyczce.

W lutym 2019 roku na Ogólnopolskim Mitingu Tyczkarskim była druga wśród młodziczek, pokonując wysokość 280 centymetrów. Natomiast podczas Małego Memoriału J. Kusocińskiego w Tarnowie z wynikiem 320 centymetrów zajęła miejsce czwarte.

Natomiast Alan Sadolewski już jako zawodnik Klubu Sportowego „Zawkrze Mława” w roku 2019 na Mistrzostwach Mazowsza Juniorów i Juniorów Młodszych był najszybszy w biegach na 200 i 400 metrów.

Na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Poznaniu był siódmy na 400 metrów wśród juniorów młodszych. W lipcu 2021 roku na Mistrzostwach Polski U-20 w Lublinie z nowym rekordem życiowym w biegu na 400 metrów został sklasyfikowany na miejscu dziesiątym.

Dotychczasowe osiągnięcia mławskich lekkoatletów, modernizacja stadionu noszącego imię Ireny Szewińskiej pozwalają oczekiwać, że w najbliższych latach lista sukcesów w tej dyscyplinie zostanie wyraźnie wzbogacona.

Janusz Grochowski

Skarbnik Towarzystwa Przyjaciół

Ziemi Mławskiej

PRACA

! Szukamy nowych miejsc pod paczkomaty, 737-164-200

GOSPODARSTWO rolne zatrudni pracownika oraz operatora wozu paszowego, tel.606543503

KIEROWCA CE, 503-103-703

KOBIETA z Ukrainy podejmie (desperacko) pracę przy opiece nad osobami starszymi, małymi dziećmi, w gospodarstwie domowym i inne na terenie miasta i gminy Nowe Miasto Lubawskie, gminy Grodziczno i Kurzętnik, dysponuje własnym środkiem lokomocji, 731-862-654

POLAMP Giżycko-Monter dekoracji 604-971-794

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

PR-H Agro-Sta zatrudni spawacza, tel.664144572

ZATRUDNIĘ murarza i pomocnika murarza z powiatu nowomiejskiego, iławskiego, ostródzkiego, tel.506-439-480

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

SPRZEDAM

GIŻYCKO Sprzedam deski budowlane i drewno opałowe, tel.504675577

KROPLÓWKI, elektrolity, 884-266-884

SPRZEDAM komplet maszyn stolarskich z wyposażeniem, 500-077-522

KUPIĘ

GARAŻ, 885-346-885

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Na Rynku Krajowym, NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Iława-Niepodległości 8/13, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

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

GARAŻ blaszany sprzedam lub wynajmę Giżycko Jasna. 889657794

KUPIĘ MIESZKANIE może być do remontu lub zadłużone. Pomogę w spłacie długu. Zapłacę 5000zł za informację o takiej nieruchomości. Tel.661435785

KUPIĘ mieszkanie w Elku. Może być zadłużone lub do remontu. Tel: 737729255

LOKAL 16m2, 500zł, 885-346-885

MIESZKANIE w bloku 51m2, do wynajęcia, 2 pokoje z kuchnią na ul.Okrzei 1, 662-645-907

NML Mam do wynajęcia mieszkanie ogrzewane w Nowym Mieście Lubawskim, ul.Klonowa, 792-544-018

NML MIESZKANIE do wynajęcia- trzypokojowe, dwupokojowe lub kawalerka, umeblowane, centrum Nowego Miasta Lubawskiego tel.880-705-282, tel.698-618-396.

NML Sprzedam duży dom z dużym gospodarczym budynkiem, działka 15 ar, Nawra 28, 696-348-176.

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście. Giżycko, 660-024-565

PRZYJMĘ w dzierżawę grunty rolne w okolicach Giżycka, 512 201 327

SPRZEDAM działki budowlane 12-13arowe, woda, kanalizacja, prąd, gaz,Tatary, Nidzica, 691-383-709

SPRZEDAM kawalerkę w centrum Działdowa. Kontakt, 791-777-129

SPRZEDAM mieszkanie M3, 50,5m2, lp.,ul. Warszawska Nidzica, 504-748-348

SPRZEDAM ziemię orną 10ha, 504-678-417

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ mieszkanie kawalerka 34 parter, centrum od Nowego Roku 2023, 608-857-559

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

AUTO-MOTO

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

HYUNDAI I20, 1,14 benzyna, 2009r. sprzedam, 605-207-496

NYSA-522 kupię Nysę, 698-082-959.

OPONY zimowe używane, w d.stanie, 235x60x18-4szt., i inne, Nidzica, 605-207-496

SKUP AUT - atrakcyjne ceny! 516 368 453

SPRZEDAM Volkswagen Polo (2003) 1,4 benzyna, przebieg 190000km, 600939928

USŁUGI

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

NAPRAWA RTV. Giżycko, 605-128-115

REMONTY mieszkań i docieplenia budynków, 698-303-764

REMONTY mieszkań, kompleksowo, 881-053-105

TRANSPORT WĘGLA Giżycko i okolice, 500-045-459

USŁUGI koparko-ładowarką, 790-220-500

RÓŻNE

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

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

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

57822otbr-A-P

MIKOŁAJ do wynajęcia, 509-939-899

NI/SPRZEDAM stare belki, opał suchy sosna, 606-513-447

SPRZEDAM wał-łukowy, cegłę czerwoną, białą szamotową,, 606-513-447

ZWIERZĘTA

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

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

SZCZENIĘTA Parson Russell Terrier, metryka FCI sprzedam, 880364600.

MATRYMONIALNE

BIURO ZAPOZNANI, WWW.ZAPOZNANI.PL, tel.:+48 660-202-135

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!! Kupię byczki, jałówki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu płatne gotówką 607-53-32-66

SKUP bydła rzeźne i eksportowe, 451-521-555; 512-365-027

maszyny rolnicze

S P R Z E D A M WYCINAKI,WYBIERAKI DO KISZONEK I KUKURYDZY ,PRZEWRAČARKI, BEČKOWOZY I INNE MASZYNY, 608-279-110

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

produkty rolne

KUPIĘ siano lub sianokiszorę, 692-411-362

KUPIĘ siano w belach, 602-37-73-31

KUPIĘ słomę, dużą ilość, 513-629-036

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

kuriermlawski.pl

CO KRÓLOWAŁO NA NASZYCH TALERZACH?

Które kuchnie świata cieszą się wśród Polaków największą popularnością? Czy to prawda, że zaczęliśmy oszczędzać na jedzeniu, małymi krokami przekonujemy się do weganizmu, a w sprawie eksperymentów z kuchnią polską jesteśmy na „raczej tak”?

Kończy się 2022 rok. To dobry czas na podsumowanie minionych miesięcy w polskiej gastronomii. Jak co roku Pyszne.pl przygotował raport Food Trendów. Tym razem przeczytamy w nim nie tylko o zwyczajach jedzeniowych Polaków, ale również o zjawiskach, które kształtują obecnie rynek i będą nadal kształtować go w najbliższym czasie.

Raport jest prawdopodobnie największym tego typu wydawnictwem w Polsce – oparty jest bowiem o analizę zachowań ponad 3,5 milionów aktywnych użytkowników serwisu.

CO W GASTRONOMII PISZCZY?

1. Pierwszym zauważalnym trendem, nazwanym „Małymi przyjemnościami”, jest zwiększająca się liczba konsumentów spożywających małe posiłki, przekąski, na przykład w ramach pocieszenia się w obliczu stresującej sytuacji. Co więcej, według danych Pyszne.pl aż 30% Polaków zamawia je z dostawą do domu. Segment ten rozwinął się szczególnie w czasie lockdownów.

2. „Sprytna oszczędność” skupia się z kolei na zmianach w zachowaniu konsumentów, na co wpływ mia-

ła pandemia czy obecnie sytuacja ekonomiczna na świecie. Uczymy się oszczędzać – także w kuchni. Za przykład niech posłuży „recykling” potraw zamówionych online. Aż 43% ankietowanych przyznaje, że przygotowuje nowe posiłki z resztek zamówionego jedzenia.

3. Konsumenty podejmują dziś, częściej niż kiedyś, „Świadome wybory”. Polacy są coraz lepiej doinformowani na temat wpływu jedzenia na ich zdrowie bądź środowisko naturalne. Potwierdzają to badania, zgodnie z którymi na przykład 41% respondentów potwierdza, że zwraca uwagę, czy zamówione danie przyrządzone jest z lokalnych produktów.

4. Ponadto według danych zgromadzonych przez serwis coraz więcej osób podchodzi do jedzenia jak do „Uczty dla zmysłów”, a nie jedynie sposobu na zaspokojenie głodu. Ważna jest już nie tylko ilość i smak, ale również prezentacja potrawy. Aż 41% Polaków decyduje się na wybór potrawy nie na podstawie składników, a... jej zdjęcia.

5. Wraca także „Moda na retro i eksperymenty z tradycją”. Coraz chętniej wracamy do domowych smaków, ale nie jesteśmy w ich



kontekście tradycjonalistami. Za czasów naszych mam i babć potrawy świąteczne przyrządzać można było tylko w wybrane dni w roku. Obecnie aż 46% Polaków przyznaje się do spożywania ich także poza okresami świątecznymi.

— Wszystkie te dania jako pierwsze zagościły w przestrzeni polskiej gastronomii po upadku komunizmu, wraz ze zmianą ustroju i otwarciem granic, i stały się naszą przepustką do wielkiego świata — mówi Barbara Starecka, dzien-



KLASYKA, CZYLI O TYM, CO ZAMAWIAJĄ POLACY

W raporcie tradycyjnie nie zabrakło wieści o tym, co w 2022 roku królowało na polskich stołach. I, uwaga, w klasyfikacji najpopularniejszych potraw mamy zmianę lidera. Zwycięska przed rokiem pizza została zdetronizowana przez burgery. Włoskie placki tym razem muszą zadowolić się drugą pozycją. Stabilne, trzecie miejsce na podium, podobnie jak przed rokiem, zajmuje z kolei kebab.

nikarka, autorka popularnego podcastu „Z pełnymi ustami” poświęconego kulturze jedzenia, znana z twórczości w sieci jako Narkarmiona Starecka. — Nie dziwi więc, że to właśnie te potrawy są dziś najczęściej zamawianymi przez pokolenie, które może pamiętać lata dziewięćdziesiąte, czy też młodsze, dla których wspomniane dania kojarzą się ze specjalnymi okazjami — dodaje.

Choć kebab zajął dopiero trzecie miejsce w kategorii najpopularniejszych potraw, to kuchnia arabska

jest tą, która najbardziej zyskała w 2022 roku na popularności. W serwisie, w porównaniu z poprzednim rokiem, zdecydowanie przybyło również zamówień z restauracji greckich i indyjskich. Większym zaufaniem darzymy więc souvlaki, gyros i świeże sałatki oraz aromatyczne masale, rozpylające się mięso i chrupiące chlebki z pieca tandoor.

ROŚLINOŻERCY, JEST WAS CORAZ WIĘCEJ

Apetyty Polaków rosną również na dania wegetariańskie i wegańskie. Kuchnia roślinna znaczy w menu Polaków coraz więcej. Co ciekawe, częściej sięgają po nią również mięsożercy. Według badań Insight Lab przeprowadzonych na zlecenie Pyszne.pl już 31% Polaków regularnie decyduje się na wybór dań bezmięsnych. Z kolei aż 17% spośród wszystkich pozycji zamówionych na Pyszne.pl w 2022 roku to potrawy wegetariańskie i wegańskie. Wśród najpopularniejszych dań w tej kategorii są: pizza margherita, wegetariańskie sushi i sałatka grecka. I bardzo nas to cieszy – zaczynamy dbać o zdrowie swoje i planety.

— To, co trafia na nasz talerz, coraz częściej jest podyktowane lepszą wie-

dzą o nas samych, ale i o produktach. Dzięki łatwości w dostępie do informacji możemy lepiej szukać dobrej jakości, dobrych cen, ale też odkrywać nowości, które za sprawą mediów społecznościowych są bardziej przystępne percepcyjnie, ale i łatwiej osiągalne — twierdzi Małgosia Minta, dziennikarka, autorka książek i blogerka kulinarna.

„WSKAŹNIK PIZZY” MÓWI: JEST DROŻEJ

Od 2020 roku lokale w całej Polsce borykały się z pandemicznymi obostrzeniami. Kiedy restauracje ponownie mogły bez ograniczeń przyjmować gości, pojawiły się kolejne wyzwania. W ciągu ostatniego roku, w wyniku inflacji oraz rosnących cen energii, koszty prowadzenia w Polsce działalności gospodarczej stały się niezwykle wysokie. Odbija się to na cenach, a w konsekwencji portfelach Polaków.

W 2021 roku średnia cena włoskich placków w Polsce wynosiła 33 zł. W 2022 roku to już 39 zł, co oznacza wzrost aż o 18%. Najwięcej za włoski placek zapłacić muszą mieszkańcy Warszawy – zwykle to około 42 zł. Najmniej – Poznań, którzy średnio wydają na nią 34 zł. Źródło: Pyszne.pl



Krzyżówka klasyczna z hasłem

1		50		54		58		61		2		67		71		75		3		80		84		87
			25				4					16		5					19					
6										7										8				
				9					63					10	73									
	2															13		14						
11			52							12		69								13	82			
												6												17
						14		60						15		77		79						
16	49									17									18				86	
													4											
						19								20										
							23																	
21				55					22	64				72					23	81				
																				18				1
							24										25							
								9																21
26			53		57				27		66		70		74				28		83			
				10									12											
					29										30									
31									32										33					88
					34	59								26				35		78				
36		51		56							37	68									38		85	
																						8		
				39					62		65			40		76								
										27														
41											42				3						43			
			24		11							7												
							44																	
46										47									48					
																								5
22																								

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14		15	16	17	18	19		20	21
22			23	24	25	26	27																	

POZIOMO:
1) kuchenny stół; 2) plan działki budowlanej; 3) polski producent soków, nektarów i napojów; 4) krótkie rozprawy naukowe lub literackie; 5) mleczna na niebie; 6) największe miasto i dawna stolica Nigerii; 7) część toru kolejowego; 8) waluta USA; 9) sporządzana ze świeżych warzyw; 10) "Królowa ...", baśń braci Grimm; 11) moda na starość; 12) surowiec na kutię; 13) kowbojski sznur z pętlą; 14) wolne miejsce pracy; 15) zatory na drodze; 16) naśladowca wielkich poprzedników; 17) zwolennik ateizmu; 18) dzikich gęsi lub do drzwi; 19) wyspa ze Świnoujściem; 20) miasto włoskie, Wenecja Julijska; 21) tekst na koszulce; 22) kłęząca postać w szuflce; 23) imię Schwarzeneggera; 24) mrużące zwierzę; 25) miara gruntu; 26) sieć luksusowych hoteli; 27) Japońska wyspa w archipelgu Riuku; 28) nie pasywa; 29) słynny obrońca reduty; 30) do wieszania prania; 31) turecka cięśnina; 32) tętnice lub drogi; 33) poduszka powietrzna; 34) legendarny

król celty, ma dwór w Gdańsku; 35) Rafał - polski kierowca, zwycięzca rajdu Dakar; 36) imię de Funesa, aktora; 37) brat Lecha i Czecha; 38) drugie jezioro po Ładodze; 39) dawniej o atrament; 40) twórca powieści i nowel; 41) rosyjska, najdłuższa rzeka Europy; 42) szkolny stopień; 43) solenizantka z 16 grudnia; 44) ludojad z oceanu; 45) rzeka w Indiach i Nepalu; 46) Park Narodowy obszar chroniony na wybrzeżu Kalifornii; 47) model Opla; 48) werwa, zapal

PIONOWO:
1) głębokie i płaskie w zastawie; 2) jadalnia marynarzy; 3) mieszkaniec Tadżykistanu; 12) laciute w kartonie; 14) syn córki lub syna; 27) ożenił się z wdową po prezydencie Kennedym; 28) alkohol z zacieru ryżowego; 31) jednostka monetarna Wenezueli; 38) krewniak żyrafy; 40) duet tancerzy; 49) mały fortepian; 50) dewot, świętoszek; 51) krwionośny w organizmie; 52) dyscyplina, karność; 53) masa na cukierki; 54) delfin występujący we wszystkich morzach świata; 55) nad

kolanem; 56) skoszona i wysuszona trawa; 57) lisie lokum; 58) względności lub spiskowa; 59) najlepszy wynik sportowca; 60) umowa państwa ze stolicą Apostolską; 61) zagrywka tenisisty; 62) zabie dla Francuza; 63) plemię berberyjskie z regionu Dżidżał w Algierii; 64) sztuczny basen w porcie; 65) 1000 kilogramów; 66) klub piłkarski z Mediolanu; 67) piśniowa lub kompaktowa; 68) pad w judo; 69) gryczana lub jaglana; 70) Buenos ..., stolica Argentyny; 71) Adam w przedszkolu; 72) jedna z faz Księżyca; 73) powalający cios w boksie; 74) jeszcze nie sędzia; 75) ssaki żyjące w zimnych morzach; 76) choroba z wysypką; 77) Kimi, fiński kierowca Formuły 1; 78) grecka wyspa na Morzu Egejskim; 79) szwedzka sieć marketów meblowych; 80) order, odznaczenie; 81) 12 miesięcy; 82) uczeń seminarium duchownego; 83) miasto Fiata; 84) księga pełna map; 85) bóg japoński, patron kupców, rolników i rybaków; 86) przybijana przez szewca; 87) zabawa w piosenkarza; 88) pracuje na cmentarzu

TYJEMY I CHORUJEMY NA CUKRZYCĘ

— W Polsce liczba osób leczonych z powodu cukrzycy i realizujących recepty wynosi ponad 2,5 mln – mówi prof. Leszek Czupryniak, kierownik Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

— U ilu osób zdiagnozowano w Polsce cukrzycę? Ta liczba wzrasta w porównaniu z poprzednimi latami?

— Ta liczba wzrosła, zwłaszcza po pandemii. Podczas niej nabraliśmy bardzo niekorzystnych nawyków – wyładowaliśmy w domu na pracy zdalnej, zmniejszyła się aktywność fizyczna wielu z nas, wiele osób przytyło. A kiedy się tyje, to jest duża szansa rozwoju cukrzycy typu 2. W Polsce, według danych NFZ, liczba osób leczonych z powodu cukrzycy i realizujących recepty wynosi ponad 2,5 mln. Natomiast jest grupa osób – szacujemy, że nawet 200 tysięcy – która wie, że ma cukrzycę, ale nie wymaga leczenia farmakologicznego. Jest także co najmniej 300-400 tysięcy Polaków, którzy mają cukrzycę i o tym nie wiedzą.

— Nie wiedzą, czy nie zwracają uwagi na objawy, które daje cukrzyca?

— Cukrzycę rozpoznajemy, kiedy stężenie glukozy we krwi (pobieranej na czczo) wyniesie 126 mg/dl lub więcej. Taki poziom glukozy najczęściej nie daje żadnych objawów. Są też osoby, które mają objawy cukrzycy, lecz je ignorują lub nie kojarzą z chorobą. Jednym z nich jest nieintencjonalna, powolna utrata masy ciała. Inne typowe objawy, które wiele osób bagatelizuje, to wzrost pragnienia i częstsze oddawanie moczu – dotyczy to zwłaszcza mężczyzn, którzy mniej się przejmują zdrowiem i łatwiej lekceważą różne objawy. Tymczasem poziom cukru we krwi rośnie, już uszkadza naczynia krwionośne, a objawy kliniczne są lekkie bądź wręcz żadne. Jedyne sposoby na rozpoznanie cukrzycy to



Jest co najmniej 300-400 tysięcy Polaków, którzy mają cukrzycę i o tym nie wiedzą

wykonanie badań kontrolnych. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca, żeby po 45 roku życia każdy człowiek raz na trzy lata zmierzył cukier na czczo. A jeżeli osoba jest w grupie ryzyka, to wówczas powinna badać cukier raz w roku.

— Jak to są czynniki?

— Czynniki ryzyka, zwiększające możliwość zachorowania na cukrzycę, występują powszechnie. To jest m.in. nadwaga lub otyłość, siedzący tryb życia, obecność cukrzycy wrodzonej, urodzenie większego noworodka, zespół policystycznych jajników, chorowanie na choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe.

— Jakie powikłania występują u osób, które mają cukrzycę?

— Definicja cukrzycy jest bardzo prosta. To są dwa słowa – przewlekła hiperglikemia, czyli utrzymujący się przewlekły wysoki poziom cukru we krwi. Dużo glukozy we krwi powoduje uszkodzenie wnętrza naczyń krwionośnych i uszkodzenie nerwów obwodowych. Glukoza po prostu wchodzi do tych

komórek, one są zalewane energią, bo glukoza jest czystą energią, nie wiedzą, co z nią zrobić i są przez nią uszkodzane. Oznacza to, że możemy się spodziewać powikłań przewlekłych albo naczyniowych we wszystkich narządach, przede wszystkim w tych najbardziej kluczowych, czyli w sercu, nerkach, mózgu, ale także w oczach. Narządem, w którym najmniej widać powikłania cukrzycy, są płuca. Można się dopatrzeć pewnych subtelnych zmian, ale to klinicznie nie ma żadnego znaczenia. Przede wszystkim mówimy o chorobie naczyniowej mózgu, chorobie wieńcowej i chorobie tętnic obwodowych oraz uszkodzeniu nerwów obwodowych – zarówno takich, które odpowiadają za czucie i ruch, jak i takich, które są układem autonomicznym, czyli odpowiadają za funkcjonowanie naszego organizmu bez naszej świadomości.

— To długa lista.

— Zestaw objawów cukrzycy może być bardzo różnorodny, różny u różnych pacjentów. U jed-

nych dochodzi do szybkiego uszkodzenia nerek, u innych oczu albo serca. Nie bardzo wiemy, z czego to wynika. Natomiast żeby zapobiec tym powikłaniom, trzeba po prostu dążyć do tego, aby stężenie cukru we krwi było jak najbliższe normy, co przy obecnych lekach często jest możliwe, zwłaszcza jak się dobrze leczy cukrzycę od samego początku jej rozpoznania.

— W ostatnim czasie zmieniło się coś w leczeniu cukrzycy? Pojawili się nowe leki czy terapie?

— Od trzech lat, dzięki refundacji, którą wprowadziło Ministerstwo Zdrowia decyzją ministra Macieja Miłkowskiego, stosujemy coraz szerzej dwie grupy leków, które nie tylko zmniejszają cukier, ale mamy dowody, że zmniejszają ryzyko sercowo-naczyniowe – czyli powodują, że ludzie, którzy biorą te leki, mają mniej zawałów serca, udarów mózgu, zahamowaniu ulega także proces uszkodzenia nerek. Te dwie grupy leków to inhibitory SGLT2, inaczej zwane flozynami, podawane w tabletkach,



ZESTAW
OBJAWÓW
CUKRZYCY MOŻE
BYĆ BARDZO
RÓŻNORODNY,
RÓŻNY
U RÓŻNYCH
PACJENTÓW.

albo analogi GLP-1, podawane raz w tygodniu podskórnie hormony przewodnictwa pokarmowego. Analogi działają m.in. w ten sposób, że niejako „oszukują” organizm, że dostał pożywienie – ludzie wtedy jedzą mniej i chudną, a przy okazji te leki mają jeszcze anty-miażdżycowe działanie, chroniące układ krążenia i nerki. Flozyny z kolei odciążają układ krążenia, poprawiają wydolność mięśnia sercowego i hamują postęp przewlekłej choroby nerek.

Bardzo się też zmieniły wytyczne leczenia cukrzycy typu 2. Jeżeli pacjent ma wysokie ryzyko rozwoju powikłań przewlekłych (wiek 55 lat i więcej plus występowanie czynników ryzyka chorób układu krążenia), to powinien brać przynajmniej jeden z tych dwóch leków, a najlepiej obydwa. One nie tylko skutecznie obniżają cukier bez ryzyka niedocukrzeń, ale sprzyjają utracie masy ciała nawet w znacznym stopniu, nawet kilkunastu kilogramów. Przede wszystkim obniżają glikemię prawie do wartości prawidłowych.

— Jak prowadzona jest edukacja diabetologiczna u osób, które wiedzą, że mają cukrzycę albo są w grupie ryzyka, ale jeszcze nie potrzebują leków?

— W dużym stopniu pacjenci są skazani sami na siebie. Taka edukacja, która powinna być realizowana przez przede wszystkim tzw. edukatorów terapeutycznych bądź pielęgniarki edukacyjne, jest realizowana w minimalnym stopniu, ponieważ nie ma takiego personelu albo jest go bardzo mało. Byłoby go więcej, gdyby pielęgniarki były dodatkowo finansowane za porady edukacyjne albo gdyby dietetycy mieli status zawodu medycznego i byłby on lepiej zdefiniowany, regulowany, ale przez to też lepiej opłacany. To nie zostało systemowo rozwiązane i dużo zależy od samych pacjentów.

Jeśli ktoś troszczy się o siebie, to wszelkie informacje o tym, jak żyć z cukrzycą, znajdzie. Pozostaje oczywiście pytanie, czy je wdroży. Natomiast nie mamy miejsc, gdzie pacjent mógłby pójść i wszystkiego się dowiedzieć. Są oczywiście poradnie diabetologiczne, ale w nich lekarze diabetolodzy zajmują się przede wszystkim chorymi na zaawansowanym etapie cukrzycy, z powikłaniami, leczonymi insuliną. Takie osoby, które nie wymagają jeszcze leków, tylko radzą sobie niefarmakologicznie, to jeżeli już są pod opieką lekarską, to jest to lekarz POZ. W związku z tym to tam powinna się odbywać edukacja, szkolenie i reedukacja, ponieważ pacjenci powinni być regularnie doszkalani, bo łatwo się zapomina o tych wszystkich zaleceniach.

Rozmawiała:

Aleksandra Kietczykowska (PAP)

TAK BYŁO NA JARMARKU W MŁAWIE

Na bożonarodzeniowym jarmarku, który odbywał się w Mławie 17 i 18 grudnia można było nie tylko kupić prezenty, dekoracje świąteczne, czy ekologiczne produkty, ale również skorzystać z wielu atrakcji. Wielką atrakcją była mikołajowa kolejka.



REKLAMA



*Niech nadchodzące Święta Bożego Narodzenia
przyniosą Państwu wiele szczęścia, wiary i nadziei,
a pomysłność nie opuszcza Was przez każdy dzień
Nowego Roku.*

NOVAGO