

CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



Starostwo Powiatowe w Mławie

NAGRODY DLA DYREKTORÓW ORAZ NAUCZYCIELI WRĘCZONE

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ KAŻDEGO ROKU JEST OKAZJĄ DO PODZIĘKOWANIA PEDAGOGOM ZA ICH TRUD PRACY. TAK BYŁO PODCZAS VII NADZWYCZAJNEJ SESJI RADY POWIATU MŁAWSKIEGO, GDZIE ZOSTAŁY WRĘCZONE NAGRODY DLA DYREKTORÓW SZKÓŁ ORAZ NAUCZYCIELI. **S. 5**

INTEGRACJA UCZNIÓW Z SENIORAMI

MŁAWA ||

S. 3



ŚWIĘTOWALI DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

WYDARZENIA ||

S. 4



SUKCES KLUBU SPORTOWEGO MARLIN MŁAWA

SPORT ||

S.10



PROMOCJA

GWIAZDY NAD WADIRUM

NOWE WYDANIE
JULIA SPRZEDAŻY

Warmia&Mazury — MAGAZYN
TURYSTYCZNY
Świat — Polska

**PODRÓŻE,
KTÓRE INSPIRUJĄ**

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik, na dworcach i lotniskach, a także online przez strony internetowe kupgazete.pl i e-kiosk.pl. Reklama i prenumerata — 509 712 242

ZADBAJ O GODNE WARUNKI ŻYCIA ZWIERZĄT!

Psy i koty są blisko ludzi. Niektóre z nich mają szczęście trafić do domów, gdzie zawsze są miski z jedzeniem i wodą, a w przypadku choroby, opiekunowie zapewnią im pomoc lekarza weterynarii. Niestety, nie wszystkie zwierzęta mają tyle szczęścia...

Zwierzętom towarzyszą takie same emocje jak ludziom. Choć nie mówią, potrafią okazać radość, niezadowolenie lub lęk, ale przede wszystkim uczucia, jakimi obdarzają swojego opiekuna. Artykuł 1. Ustawy o ochronie zwierząt mówi, że zwierzę, jako istota żyjąca, zdolna do odczuwania cierpienia, nie jest rzeczą. Człowiek jest mu winien poszanowanie, ochronę i opiekę.

Większość zwierząt domowych ma szczęście trafić do odpowiedzialnych opiekunów. Czworono-

gom nigdy nie brakuje jedzenia i mają stały dostęp do wody. W przypadku wystąpienia urazów lub chorób, opiekunowie zapewniają swoim pupilom pomoc lekarza weterynarii. Zwierzęta są traktowane z szacunkiem i jak członkowie rodziny.

Funkcjonariusze Policji, inspekcja weterynaryjna czy przedstawiciele organizacji społecznych, których statutowym celem działania jest ochrona zwierząt, dobrze wiedzą, że nie wszystkie zwierzęta mają zapewnione odpowiednie warunki. W większości przypadków wystarczy wskazać opiekunom sposób poprawy dobrostanu. W niektórych przypadkach konieczne jest odebranie zwierzęcia, a to dla czworonoga dodatkowy stres.

Na zewnątrz robi się coraz chłodniej. Nadchodzi



fol. KPP w Mławie

bardzo trudny czas dla zwierząt bezdomnych i tych, którym nie zapewniono odpowiednich warunków. Przypominamy, że posiadacz ma obowiązek zapewnić mu pomieszczenie chroniące je przed zimnem, upałami i opadami atmosferycznymi,

z dostępem do światła dziennego, umożliwiające swobodną zmianę pozycji ciała, odpowiednią karmę i stały dostęp do wody. Podobnie jest ze zwierzętami hodowlanymi – one również muszą mieć zapewnione odpowiednie warunki.

Zabrania się trzymania zwierząt domowych na uwięzi w sposób stały dłużej niż 12 godzin w ciągu doby lub powodujący unich uszkodzenie ciała lub cierpienie oraz niezapewniający możliwości niezbędnego ruchu. Długość uwięzi nie może być krótsza niż 3 m.

Przypominamy o obowiązku szczepienia psów przeciwko wściekliznie czyli nieuleczalnej chorobie zakaźnej. Wścieklizna jest śmiertelnie niebezpieczna dla ludzi i zwierząt. Obowiązkowi corocznych szczepień podlegają wszystkie psy, w tym szczenięta po ukończeniu 3 miesiąca życia (w ciągu 30 dni). Lepiej zapobiegać niż leczyć, więc pamiętajcie o profilaktyce. W przypadku zachorowania zwierzęcia, opiekun ma obowiązek zapewnienia mu opieki weterynaryjnej.

Zapamiętajcie! Znęcanie się nad zwierzęciem to nie tylko bicie. To również utrzymywanie zwierzęcia bez odpowiedniego pokarmu lub wody przez okres wykraczający poza minimalne potrzeby właściwe dla gatunku, porzucanie zwierzęcia, a w szczególności psa lub kota, przez właściciela bądź przez inną osobę, pod której opieką zwierzę pozostaje, a także utrzymywanie zwierząt w niewłaściwych warunkach bytowania – w stanie rażącego zaniedbania lub niechlujstwa, bądź w pomieszczeniach albo klatkach uniemożliwiających im zachowanie naturalnej pozycji.

Znęcanie się nad zwierzęciem jest zagrożone karą do 3 lat pozbawienia wolności. Jeśli sprawca działa ze szczególnym okrucieństwem, kara wzrasta do 5 lat.

st. asp. Agnieszka Dzik

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

Starostwo Powiatowe
Mława, ul. W. Reymonta 6,
tel. 23 654 34 09,

e-mail:
starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gazownia Warszawska, Rozdzielnia Gazu w Mławie
Mława, ul. Płocka 96,
tel. 23 655 01 62

Zakład Energetyczny Płock S.A Region Energetyczny Mława
Mława, ul. Warszawska 127

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

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

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

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie

ul. Padlewskiego 13,
tel.: 23 654 36 34

Bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Pod numerem telefonu 800 676 676 działa bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich, czynna: poniedziałek: godz. 10:00 – 18:00 wtorek – piątek: godz. 8:00- 16:00 Połączenie możliwe jest zarówno z telefonów stacjonarnych, jak i telefonów komórkowych wszystkich sieci. Dzięki Infolinii można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach PRO. Droga ta można również dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Jeśli sprawa nie jest związana z kompetencjami PRO, pracownicy starają się wskazać rozmówcy instytucję, w której uzyska odpowiednią pomoc.

Telefony zaufania dla osób w depresji:
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00 (w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00). ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01 (w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00). Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna, tel. 22 855 44 32 lub Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00). Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel.: 116 123 (od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00). Młodzieżowy Telefon Zaufania, tel. 192 88 lub Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111, codziennie od 12:00 do 02:00.

INTEGRACJA UCZNIÓW ZE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 3 W MŁAWIE Z SENIORAMI

UCZNIOWIE KLASY 8A MIELI OKAZJĘ SPĘDZIĆ CZAS W TOWARZYSTWIE OSÓB STARSZYCH Z POBLISKIEGO DOMU SENIORA. W RAMACH ZACIEŚNIANIA WIĘZI MIĘDZYPOKOLENIOWYCH ZORGANIZOWANO „DZIEŃ PLANSZÓWEK”, KTÓRY DOSTARCZYŁ WSZYSTKIM UCZESTNIKOM MNÓSTWO RADOŚCI, UŚMIECHU ORAZ CIEPŁYCH CHWIL.

Spotkanie rozpoczęło się od powitania seniorów przez uczniów. W miłej atmosferze wszyscy zasiedli do wspólnych gier planszowych. Gry, takie jak „Scrabble”, „Chińczyk” czy „Monopoly”, stały się świetnym pretekstem do rozmów,

śmiechu i wzajemnej nauki. Seniorzy chętnie dzielili się swoimi wspomnieniami i doświadczeniem, a młodsi uczestnicy pokazywali im nowe strategie rozgrywki. Główną atrakcją dnia była jednak Familiada – seniorzy kontra juniorzy. W stylu popularnego teleturnieju dwie



drużyny zmierzyły się w serii zabawnych pytań, które często wywoływały salwy śmiechu. Mimo zdrowej rywalizacji, najważniejsza była dobra zabawa, a nie wynik końcowy. Obie drużyny wykazały się świetnym humorem, a seniorzy imponowali swoją wiedzą i refleksją.

Nie zabrakło również muzycznych przerywników. Wspólne śpiewanie znanych piosenek rozbrzmiewało w całej sali, tworząc wyjątkowy, ciepły klimat. Seniorzy, jak i uczniowie, z ochotą dołączyli do wspólnej zabawy przy akompaniamencie gitary.

Na zakończenie wszyscy uczestnicy mogli delektować się słodkim poczęstunkiem, przygotowanym przez uczniów i ich rodziców. Pyszne ciasta, ciasteczka

oraz owoce stanowiły idealne zwieńczenie tego udanego dnia.

WYDARZENIE OKAZAŁO SIĘ NIEZWYKLE UDANE I WZBOGACAJĄCE DLA OBU STRON.

Uczniowie mieli okazję lepiej poznać starsze pokolenie, zrozumieć ich punkt widzenia i nauczyć się czegoś nowego, natomiast seniorzy z radością uczestniczyli w aktywnościach, które przypomniły im młodsze lata.



Dzień Planszówek w klasie 8a to dowód na to, że gry i zabawa mogą być doskonałym sposobem na budowanie mostów między pokoleniami.

ORGANIZACJA RUCHU 1 LISTOPADA W MŁAWIE

W piątek 1 listopada 2024 r. na ulicach wokół mławskich cmentarzy będzie obowiązywała zmieniona organizacja ruchu. Szczegóły i mapki poglądowe podajemy poniżej. Autobusy wszystkich linii Mławskiej Komunikacji Miejskiej będą tego dnia kursowały jak w dzień powszedni.

CMENTARZ PARAFIALNY:
- ul. Nowowiejska – ulica jednokierunkowa, ruch od ul. 18 Stycznia do ronda „Solidarności”, zakaz zatrzymywania się po lewej stronie jezdni;
- ul. Browarna – ulica bez przejazdu, dopuszczony ruch od strony ul. Warszawskiej do ogrodzenia cmentarza;
- handel – przy bramie wejściowej na cmentarz od strony ul. 18 Stycznia i na ul. Browarnej – na długości ogrodzenia cmentarza, na ul. Nowowiejskiej – na wysokości bramy wejściowej na cmentarz.



CMENTARZ KOMUNALNY:
- ul. Maksymiliana Marii Kolbego – ulica jednokierunkowa, ruch od ronda „Solidarności” do cmentarza, zakaz zatrzymywania się po lewej stronie jezdni;
- ul. Żabieniec – ulica jednokierunkowa, ruch od cmentarza w kierunku ul. Warszawskiej;
- handel – na parkingu przed bramą wejściową na cmentarz.

CMENTARZ PARAFIALNY – WÓŁKA:
- ul. Cmentarna – ulica jednokierunkowa na odcinku

od ul. Napoleńskiej, wzdłuż ogrodzenia do końca cmentarza, wyjazd w kierunku ul. Studzieniec;
- ul. Cmentarna – na odcinku od ul. Napoleńskiej do ul. Józefa Ostaszewskiego lewostronny zakaz zatrzymywania się;
- ul. Cmentarna – na odcinku od ul. 20 Dywizji Wojska Polskiego do ul. Wiktora Altera (po stronie ogrodzenia cmentarza) prawostronny zakaz zatrzymywania się;
- handel – na parkingu przy bramie wejściowej na cmentarz.

IRŚ.6740.1.14.2024

Mława, 14 października 2024 r.

ZAWIADOMIENIE O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 572), w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311) zawiadamia się, że w dniu **25 czerwca 2024 r.** zostało wszczęte na żądanie wnioskodawcy: **Wójt Gminy Strzegowo, plac Wolności 32, 06-445 Strzegowo, reprezentowany przez: ROAD System Usługi Inżynierii Drogowej Bartłomiej Bandurski, Tuczki 31, 13-220 Rybno z dnia 25 czerwca 2024 r.** postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „Budowa drogi gminnej relacji Grabienice – Smętne – Czarnocin” (droga przebiega przez miejscowości: Grabienice, Smętne i Czarnocin, o nawierzchni bitumicznej na długości 3149 m, droga gminna klasy D, bez numeru)

na działkach o numerach ewidencyjnych:
jednostka ewidencyjna 141305_2 Strzegowo
obręb 0006 Grabienice
działki nr ewid. 144, 57/2, 114/1, 114/2, 115, 117, 54/4, 56, 55/1, 55/2, 119, 118;
obręb 0003 Czarnocin
działki nr ewid. 217, 225, 258, 229, 234, 218, 220, 222, 259, 231, 226, 236, 215/1, 215/2, 219, 221, 224, 211, 205;
obręb 0007 Kontrewers
działki nr ewid. 163, 164, 48, 217, 204, 216, 238, 47, 128, 205, 98, 162, 161, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 3195/1, 206, 218, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 3195/2, 111, 112, 113, 126, 3191/3, 129, 131, 132, 138, 139, 140, 141, 142, 151, 152, 153, 154, 155, 160, 159, 156, 157, 11.

Uwagi i wnioski dotyczące przedmiotowej sprawy w terminie **7 dni** od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości, należy zgłaszać w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu, tj. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰.

Akta sprawy wyłożone są do wglądu w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, tel. 023 655 29 13.

Stosownie do przepisu art. 41 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu. W razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowy adres ma skutek prawny.

Ponadto zgodnie z art. 33 i art. 40 k.p.a.:

Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. Strona zamieszkała za granicą lub mająca siedzibę za granicą, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w kraju, jest obowiązana wskazać w kraju pełnomocnika do doręczeń.

Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Witold Okumski

MŁAWA ŚWIĘTOWAŁA DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

Mławskie szkoły uczciły w poniedziałek 14 października Dzień Edukacji Narodowej – święto ustanowione na pamiątkę utworzenia w 1773 r. Komisji Edukacji Narodowej. W placówkach organizowano uroczyste akademie, podczas których nie brakowało serdecznych życzeń, podziękowań, chwil wzruszeń, ale też i uśmiechu.

Powinszowania z okazji Dnia Edukacji Narodowej przekazał dyrekcji, nauczycielom, wychowawcom i pozostałym pracownikom oświaty w szkołach, których organem prowadzącym jest Miasto Mława, Burmistrz Miasta Mława Piotr Janowski.

– „Życzę Państwu nieustającej satysfakcji z wykonywanej pracy oraz poczucia spełnienia i dumy z sukcesów Waszych wychowanków. Niech każdy



dzień przynosi Państwu radość, a efekty Waszej pracy będą źródłem dumy i motywacji do dalszych działań. Życzę również

zdrowia, spokoju i siły w pokonywaniu codziennych wyzwań oraz wielu chwil wytchnienia i czasu na realizację własnych



zamiłowań. – czytamy we fragmencie listu burmistrza Piotra Janowskiego.

Dyrektorzy szkół wręczyli swoje nagrody najbardziej

zasłużonym nauczycielom, swoje nagrody przekazał ponadto podczas zorganizowanej w Mławskiej Hali Sportowej uroczystości Szkoły Podstawowej nr 3 Burmistrz Miasta Mława. Podczas każdej z akademii nie brakowało serdecznych

zyczeń i wzruszających momentów. Uczniowie prezentowali ciekawe, a nie rzadko wesołe programy artystyczne, a w niektórych ze szkół właśnie tego dnia dokonywano pasowania pierwszoklasistów na uczniów.

KN/WP



REKLAMA

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

GARAŻE WZMOCNIŁE | **MONTAŻ GRATIS** | **AUTOMATYKA DOBRAM**

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

185240tr-b-M

KRASNAL info

Gramy poniżej pasa!

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

40240tr-b-M

Jest mi niezwykle miło, że możemy w tym wyjątkowym dniu nagrodzić Państwa za waszą trudną pracę. Dzień Edukacji Narodowej to święto wszystkich nauczycieli, pracowników administracji i całej społeczności szkolnej. To święto przypomina nam o szczególnym posłannictwie nauczycieli, o wartości jaką jest edukacja oraz o jej roli społecznej. Wyrażam wdzięczność, szacunek i uznanie za Państwa codzienną pracę, pasję, oddanie i rzetelne wykonywanie powierzonych zadań. To Państwo wskazują uczniom drogę życiową, rozbudzają ciekawość świata, wspierają radą i przykładem. Jesteście przewodnikami w życiu młodych ludzi. Ujawnianie ich pasji, inspirowanie i motywowanie ich do podejmowania nowych wyzwań. Kształtowanie młodych umysłów i charakterów należy do najtrudniejszych, ale jednocześnie najpiękniejszych

NAGRODY DLA DYREKTORÓW SZKÓŁ ORAZ NAUCZYCIELI WRĘCZONE

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ KAŻDEGO ROKU JEST OKAZJĄ DO PODZIĘKOWANIA PEDAGOGOM ZA ICH TRUD PRACY. TAK BYŁO NA VII NADZWYCZAJNEJ SESJI RADY POWIATU MŁAWSKIEGO, GDZIE ZOSTAŁY WRĘCZONE NAGRODY DLA DYREKTORÓW SZKÓŁ ORAZ NAUCZYCIELI. NAGRODY WRĘCZYLI STAROSTA MŁAWSKI WITOLD OKUMSKI, WICESTAROSTA TOMASZ ROBERT CHODUBSKI, PRZEWODNICZĄCY RADY POWIATU MŁAWSKIEGO JAN WARECKI.

i najbardziej zaszczytnych zadań. Życzę Państwu radości z efektów podejmowanych przedsięwzięć, entuzjazmu w dążeniu do wytyczonych celów, satysfakcji z sukcesów oraz wiele zdrowia i pomyślności – powiedział starosta mławski Witold Okumski.

W tym roku Nagrody Starosty Mławskiego za osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze i opiekuńcze otrzymali:

Jolanta Marianna Bem – dyrektor Powiatowego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Mławie,
Anna Brzozowska – nauczyciel matematyki w I Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie,
Ewa Dębska - nauczyciel matematyki i informatyki w Zespole Szkół nr 3 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Mławie
Ewa Frąckiewicz-Szałas – wicedyrektor, nauczyciel chemii w Zespole Szkół nr 4 im. Obrońców Mławy z Września 1939 r. w Mławie,



Elżbieta Golon - pedagog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Mławie,
Irena Grablewska - nauczyciel wychowania fizycznego i przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół nr 2 w Mławie,
Marek Kiełbiński - dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego w Mławie,

Tomasz Olewiński - nauczyciel przedmiotów zawodowych w zakresie elektrycznym w Zespole Szkół nr 1 w Mławie,
Anita Pontus – wicedyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mławie.
Aneta Zawadzka - dyrektor Zespołu Szkół nr 2 w Mławie.

INNOWACJE PEDAGOGICZNE W MIEJSKIM PRZEDSZKOLU SAMORZĄDOWYM NR 2 W MŁAWIE



W roku szkolnym 2024/2025 Miejskie Przedszkole Samorządowe nr 2 w Mławie wprowadza nowe innowacje edukacyjne, które mają na

celu wzbogacenie procesu nauczania i rozwijanie umiejętności przedszkolaków. **Nowości te obejmują następujące innowacje:**

- „Jedz owoce, chrup warzywa - to na zdrowie dobrze wpływa”,
- „Sensoryka dla smyka”,
- „Podróże z książką”,
- „Kreatywne kodowanie dla dzieci 5 i 6 letnich”.

Z pewnością realizowane innowacje pozytywnie wpłyną na rozwój dzieci i wzbogacą ich codzienne doświadczenia w przedszkolu.

UCZNIOWIE Z SP NR 4 LAUREATAMI KONKURSU PLASTYCZNEGO IM. HANNY RUDZKIEJ-CYBISOWEJ

XIII edycja Konkursu Plastycznego im. Hanny Rudzkiej-Cybisowej odbyła się pod hasłem „Tylko kolorem trzeba malować, nie przedmiotem”.

Organizatorem wydarzenia było Towarzystwo Miłośników Twórczości Tekli Bądarzewskiej w Mławie. W konkursie wzięli udział uczniowie szkół podsta-

wowych i ponadpodstawowych z Mławy i powiatu mławskiego. Ze Szkoły Podstawowej nr 4 im. Hanny Rudzkiej w Mławie laureatami konkursu zostali:

Michał Smoliński z klasy 3c - I miejsce,
Joanna Rybicka z klasy 7a - II miejsce.
Serdecznie gratulujemy uczniom oraz ich opiekunom pani Iwonie Cie-

ślińskiej i pani Marcie Prusińskiej. Podsumowanie konkursu uświetnił koncert w wykonaniu uczniów i nauczycieli Państwowej Szkoły Muzycznej w Mławie im. Andrzeja Krzanowskiego.



Działania „Trzeźwość-lokalnie” prowadzone są systematycznie. Tym razem trwały dwa dni, w trakcie których patrole ruchu drogowego i prewencji skontrolowały na drogach pow. mławskiego ponad 3600 kierujących.

Drugiego dnia działań, tuż przed godz. 9 rano, patrol ruchu drogowego, prowadzący kontrolę stanu trzeźwości na ul. Gdyńskiej w Mławie, zatrzymał kierującego chryslerem, który miał ponad 1,7 promila alkoholu. 45-letni mławianin, w rozmowie z policjantami oświadczył, że pił w nocy piwo a rano wsiadł za kierownicę. Samochód, którym kierował, został zabezpieczony na policyjnym parkingu na poczet przyszłej kary. Za kierowanie samo-

PODSUMOWANIE DZIAŁAŃ „TRZEŻWOŚĆ- LOKALNIE” NA TERENIE POW. MŁAWSKIEGO. PONAD 3600 SKONTROLOWANYCH KIEROWCÓW

MŁAWSCY POLICJANCY W DNIACH 14 I 15 PAŹDZIERNIKA PRZEPROWADZILI AKCJĘ „TRZEŻWOŚĆ - LOKALNIE”. DZIAŁANIA REALIZOWANE BYŁY NA TERENIE CAŁEGO GARNIZONU MAZOWIECKIEGO. CELEM AKCJI BYŁO WYELIMINOWANIE JAK NAJWIĘKSZEJ LICZBY NIETRZEŻWYCH KIERUJĄCYCH, A TYM SAMYM ZWIĘKSZENIE BEZPIECZEŃSTWA W RUCHU DROGOWYM. POLICJANCY PRZEPROWADZILI ŁĄCZNIE PONAD 3600 KONTROLI STANU TRZEŻWOŚCI KIERUJĄCYCH. DRUGIEGO DNIA DZIAŁAŃ, PATROL RUCHU DROGOWEGO ZATRZYMAŁ KIERUJĄCEGO, KTÓRY MIAŁ PONAD 1,7 PROMILA ALKOHOLU.



foto: KPP w Mławie

chodem wstanie nietrzeźwości, mieszkańcy Mławy grozi wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

Trzeźwość za kierownicą to absolutna podstawa. Mławscy policjanci coraz częściej także odbierają zgłoszenia o nietrzeźwych kierujących,

przekazywane przez przypadkowych świadków. Taka reakcja ma ogromne znaczenie, może zapobiec niebezpieczeństwu na drodze, uratować czyjeś życie i zdrowie.

Działania „Trzeźwość-lokalnie”, będą realizowane systematycznie. Policja ostrzega przed konsekwencjami prawnymi, czyli utratą samochodu, zatrzy-

maniem prawa jazdy, wysoką grzywną i karą do 3 lat pozbawienia wolności. Konsekwencje kierowania samochodem, będąc pod wpływem alkoholu, mogą być jednak o wiele bardziej dotkliwe, a nawet tragiczne. Warto o tym pomyśleć, zanim wsiądziemy za kierownicę po wypiciu alkoholu.

asp. szt. Anna Pawłowska

MŁAWSKY KRYMINALNI ZABEZPIECZYLI KONTRABANDĘ O WARTOŚCI RYNKOWEJ PONAD 300 TYSIĘCY ZŁ.

Mławscy kryminalni ujawnili i zabezpieczyli papierosy bez polskich znaków skarbowych akcyzy warte ponad 300 tysięcy złotych. Zatrzymano dwóch podejrzanych męż-

czyn (42 i 54 lata). Mężczyznom grozi wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności. Do zatrzymania doszło na terenie gminy Wiśniewo.

Mławscy kryminalni na prywatnej posesji odnaleźli i zabezpieczyli 220 kartonów z papierosami. W zaparkowanym na posesji busie oraz osobowej skodzie policjanci

zabezpieczyli kolejnych 87 kartonów z nielegalnym towarem. W sumie mławscy kryminalni ujawnili i zabezpieczyli 392 tysięcy sztuk papierosów

o wartości rynkowej ponad 317 tysięcy zł. Zatrzymani mężczyźni zostali osadzeni w policyjnym areszcie. Zgodnie z art. 65 Kodeksu karnego skarbowego 54-let-

niemu mieszkańcy pow. mławskiego oraz 42-letniemu mieszkańcy Łomianek grozi wysoka grzywna oraz kara do 3 lat pozbawienia wolności.

asp. szt. Anna Pawłowska

ZATRZYMANO DO KONTROLI DROGOWEJ MIAŁ W SAMOCHODZIE NARKOTYKI



foto: KPP w Mławie

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie zatrzymanego mieszkańca pow. mławskiego, który w samochodzie przewoził 26 porcji handlowych marihuany. Mężczyzna był już wcześniej znany interweniującym policjantom. Za posiadanie środków odurzających, 26-latkowi grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Do zatrzymania doszło na terenie gm. Strzegowo. Tuż po północy, patrol pełniący służbę w rejonie Unierzyża, zauważył kierującego oplem, który jechał niesprawnym technicznie samochodem. Mężczyzna został zatrzymany do kontroli drogowej. Okazało się, że za kierownicą pojazdu siedzi 26-letni mieszkaniec

pow. mławskiego, znany już wcześniej policji. Mężczyzna był wyraźnie pobudzony i zdenerwowany. W trakcie kontroli, policjanci odnaleźli w samochodzie podzieloną na porcje marihuanę. Mężczyzna został osadzony w policyjnym areszcie a jego samochód odholowany. Przeprowadzono także szcze-

gółowe przeszukania pojazdu i domu zatrzymanego. Następnego dnia 26-latek usłyszał zarzut posiadania środków odurzających. Za przestępstwo to grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Trwają dalsze czynności, postępowanie prowadzi mławska komenda policji.

asp. szt. Anna Pawłowska

SPRAWDZAJ FIRMY PODAJĄCE SIĘ ZA OPERATORÓW PROGRAMU „CZyste Powietrze”

Uważaj na firmy, które zapraszają Cię na spotkanie i nakłaniają do współpracy, powołując się na partnerstwo w programie, a często też bezprawnie posługując się znakami graficznymi „Czystego Powietrza” czy instytucji zarządzających programem. Bądź czujny, zapytaj o tego wykonawcę w swojej gminie. I niech Cię

nie zmyli fakt, że spotkanie konsultacyjne dla mieszkańców jest organizowane w wynajętej sali gminy czy urzędu. Przypominamy, że ogólnopolski program „Czyste Powietrze” – pod nadzorem Ministerstwa Klimatu i Środowiska – wdrażany jest przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska

i Gospodarki Wodnej, we współpracy z szesnastoma wojewódzkimi funduszami ochrony środowiska i gospodarki wodnej, gminami w całej Polsce oraz wybranymi bankami. Wszystkie te instytucje – w tym listę gmin prowadzących punkty konsultacyjno-informacyjne „Czystego Powietrza” i banków oferujących



foto: UM Mława

Kredyt Czyste Powietrze – znajdziesz na oficjalnej stronie programu: www.czystepowietrze.gov.pl Nie promujemy w naszym programie konkretnych urządzeń i materiałów, ani firm wykonawczych czy instalacyjnych, dlatego sprawdzaj kim współpracujesz i co wybierasz, bo robisz to na własne ryzyko.

Policjanci apelują o zachowanie szczególnej ostrożności w rejonach leśnych oraz wiejskich. Okres jesienny to czas wzmożonej migracji dzikich zwierząt. Drogi zlokalizowane w rejonie pól i lasów utrudniają im bezpieczne przejście. W takich sytuacjach może dojść do zderzenia pojazdu ze zwierzęciem, które może skończyć się tragicznie także dla ludzi. Dzięki zwierzynę możemy spotkać na drodze o każdej porze dnia i nocy. Wystraszzone i spłoszone zwierzę potrafi nagle wbiec na jezdnię wprost pod samochód lub nawet go staranować. Zachowajmy ostrożność i bezpieczną prędkość, aby w przypadku pojawienia się na drodze dziko żyjącego zwierzęcia, móc w odpowiedniej chwili zahamować i uniknąć kolizji bądź wypadku.

Fot. Zbigniew Wozniak



Uwaga na dzikie zwierzęta

Trzeba być czujnym cały rok i zachować szczególną ostrożność na drogach, szczególnie na obszarach leśnych. Nigdy nie wiemy, czy z przydrożnych zarosli nie wyskoczy zwierzę. A o tym, że wkraczamy do królestwa zwierząt informują stojące przy drogach znaki. Chodzi o znak A-18b „zwierzęta dzikie”. Ten nie zobowiązuje nas do zmniejszenia prędkości, jednak kierowca powinien mieć świadomość, że szybka jazda wiąże się z większym ryzykiem, że w razie zagrożenia będzie mniej czasu na reakcję. Łosie nie noszą odblasków, dzięki którym byłyby jak piesi bardziej widoczne na drodze.

Stąd apele policji.

— ZACHOWAJMY OSTROŻNOŚĆ I BEZPIECZNĄ PRĘDKOŚĆ, ABY W PRZYPADKU POJAWIENIA SIĘ NA DRODZE DZIKO ŻYJĄCEGO ZWIERZĘCIA, MÓC W ODPOWIEDNIEJ CHWILI ZAHAMOWAĆ I UNIKNĄĆ KOLIZJI BĄDŹ WYPADKU — RADZI POLICJA.

Spotkanie z dzikim zwierzęciem, a już na pewno z wielkim łosiem, może zakończyć się tragicznie

— Jadąc z nadmierną prędkością możemy nie mieć wystarczająco dużo czasu, aby bezpiecznie zahamować i ominąć tak niespodziewaną przeszkodę na drodze — dodają.

Dlatego w swoim dobrze pojętym interesie nie warto lekceważyć znaku drogowego A-18b, który ostrzega, że w tym miejscu, na pewnym odcinku drogi, występuje wysokie ryzyko spotkania dziko żyjących zwierząt.

Ogromne ryzyko

Spotkanie z dzikim zwierzęciem, a na pewno już z wielkim łosiem może być bowiem ostatnią rzeczą, którą zobaczymy w naszym życiu. Łoś to wielkie zwierze. Dużo większy niż jeleni, nie mówiąc już o sarnie. Samiec (byk) osiąga 540-740 kg masy ciała, a wysokość od 1,5 m do ponad 2 m. Samica (łośka, kłępa) jest niższa i lżejsza, osiąga masę około 400 kg. Tak wielkie zwierze nie powinno umknąć uwadze kierowcy. I nie umyka, tylko że wtedy zwykle nie ma już czasu na reakcję, brakuje tych sekund.

Z WYLICZEŃ EKSPERTÓW WYNIKA, ŻE PRZY PRĘDKOŚCI 90 KM/H OD DOSTRZEŻENIA PRZESZKODY DROGA ZATRZYMANIA AUTA WYNOŚI PRAWIE 80 M. OCZYWIŚCIE IM WIĘKSZA PRĘDKOŚĆ, TYM TA DROGA SIĘ WYDŁUŻA, BO PRZY 130 KM/H TRZEBA JUŻ PRAWIE 140 M.

Jednak to, że zwierzęta giną pod kołami nie jest ich winą, bo to nie łoś, czy sarna wchodzi na drogę, to droga wchodzi w las. Ludzie budując kolejne kilometry dróg poprzecinali naturalne szlaki wędrówek dzikiej zwierzyny. A dzikiego zwierzęcia nie zatrzymamy, bo, np. łoś lubi wędrówki i nie tylko, jak teraz w okresie od września do listopada, w celach godowych. Zmienia się nie tylko świat człowieka, ale też świat natury. Łosia ciągnie w okolice miast, ponoć, co pokazały badania, lubi przegłądać się wsiach.

Co z naprawą auta?

Jeśli sami wyjdziemy cało ze zderzenia z dzikim zwierzęciem, to na pewno nie nasz samochód.

Nie ma problemu, gdy posiadamy autocasco. Ubezpieczyciel zazwyczaj pokrywa koszty naprawy samochodu. Gorzej, gdy nie mamy

koła podczas prowadzonego polowania). Jednak, jeśli do zderzenia z sarną czy łosiem doszło na oznakowanym odcinku, gdzie stoją znaki

agent ubezpieczeniowy, zastrzegając: — Co nie znaczy oczywiście, że takich przypadków nie było. Każdy przypadek jest indywidualny, tu decyzja należy do sądu. Co innego, gdy nie ma znaków, dochodzi do zderzenia, np. na terenie miejskim, to wtedy dużo łatwiej uzyskać takie odszkodowanie.

Kilka dobrych rad

Co robić, gdy dojdzie do zdarzenia drogowego z udziałem dzikiej zwierzyny? Tu warto zapamiętać, co radzą policjanci:

1. Jeśli już dojdzie do zdarzenia z udziałem dzikiej zwierzyny, w pierwszej kolejności należy zabezpieczyć miejsce, włączyć światła awaryjne i ustawić trójkąt ostrzegawczy.

2. Jeśli są osoby ranne, to oczywiście powinniśmy niezwłocznie udzielić im pomocy.

3. Kolejnym krokiem będzie wezwanie policji.

4. Pamiętajmy, nie powinniśmy zbliżać się do zwierzęcia. Ranne zwierzę może być agresywne i może nas zaatakować. Nie mamy także pewności, czy nie ma wścieklizny.

Andrzej Mielnicki

ŁOSIE NIE NOSZĄ ODBLASKÓW

ŚCIEŻKI DZIKICH ZWIERZĄT CZĘSTO PRZECINAJĄ SIĘ Z DROGAMI LUDZI. I NIESZCZĘŚCIE GOTOWE. W OSTATNICH DNIACH W REGIONIE DOSZŁO DO KILKU ZDARZEŃ Z UDZIAŁEM DZIKICH ZWIERZĄT. POLICJANCY APELUJĄ O OSTROŻNOŚĆ, BO ŁOSIA CZY SARNĘ MOŻEMY SPOTKAĆ O KAŻDEJ PORZE DNIA I NOCY.

tego ubezpieczenia. Możemy spróbować uzyskać odszkodowanie od zarządcy drogi, nadleśnictwa bądź koła łowieckiego (w tym ostatnim przypadku, gdy zwierzyna wbiegła nam pod

A-18b „zwierzęta dzikie”, to trudno będzie dostać takie odszkodowanie.

— W swojej niemal dwudziestoletniej pracy nie znam nikogo, komu udało się sztuka — mówi nam

Ksiądz Jerzy Popiełuszko to postać bliska wielu pokoleniom Polaków. Był radosny, pełen życia, uwielbiał sport. Interesował się technologicznymi nowinkami. Mimo powołania kapłańskiego miał w sobie młodzieńczego ducha. Jego życie to przykład bezkompromisowej walki o prawdę. Nie poddawał się mimo licznych represji. Doświadczał ich jako student seminarium i kapłan wspierający robotników.

W Okopach

Błogosławiony Jerzy Popiełuszko urodził się 14 września 1947 roku we wsi Okopy na Podlasiu. To miejsce daje odpowiedź na pytanie o źródło jego siły. Miało nieocenione znaczenie dla tożsamości i formowania przyszłego duchownego.

Okopy to niewielka, tradycyjna wieś, w której silne były wartości patriotyczne i religijne. Rodzina Jerzego kultywowała pamięć o bohaterach narodowych, co od najmłodszych lat miało wpływ na jego poczucie obowiązku wobec ojczyzny. Te korzenie ukształtowały w nim niezłomność i odwagę, które później tak wyraźnie przejawiały się w jego działalności kapłańskiej i społecznej.

Jednostka karna

W 1966 roku, po wstąpieniu do seminarium, Jerzy Popiełuszko został powołany do służby wojskowej. Trafił do jednostki specjalnej w Bartoszycach, mieście na Warmii, które stało się świadkiem jego pierwszego męczeństwa. Jednostka specjalna w Bartoszycach była znana z surowego traktowania kleryków, których chciano ukarać za naukę w seminarium duchownym. Przyszły kapłan „Solidarności” doświadczył tam brutalnych represji.

Był zmuszany do stania na mrozie bez butów. Pozbawiano go przepustek i zmuszano do intensywnych ćwiczeń. Pomimo trudności Jerzy pozostał duchowym przywódcą swoich kolegów — seminarzystów z jednostki karnej. Wzmacniał ich w powołaniu.



Pogrzeb ks. Jerzego Popiełuszki w kościele św. Stanisława Kostki na Żoliborzu (Warszawa 1984)

ZŁO DOBREM ZWYCIĘŻAJ

PAMIĘĆ O BŁOGOSŁAWIONYM KSIĘDZU JERZYM POPIEŁUSZCE ŻYJE W SERCACH POLAKÓW. TO PAMIĘĆ O CZŁOWIEKU, KTÓRY SVOJĄ NIEZŁOMNOŚCIĄ I WIARĄ ZAPISAŁ SIĘ NA ZAWSZE W HISTORII KRAJU. W SOBOTĘ, 19 PAŹDZIERNIKA, MINĘŁA 40. ROCZNICA PORWANIA I MĘCZEŃSKIEJ ŚMIERCI LEGENDARNEGO KAPELANA „SOLIDARNOŚCI”.

— O PRZEŚLADOWANIU JERZEGO Z POWODU PRAKTYK RELIGIJNYCH WIEM TYLKO OD JEGO KOLEGÓW. MÓWILI O TYM, ŻE STAŁ DŁUGI CZAS NA MROZIE BEZ BUTÓW, GONIONO GO PO SCHODACH W PEŁNYM RYNSZTUNKU WOJSKOWYM I POZBAWIANO PRZEPUSTEK DO RODZICÓW I SEMINARIUM — WSPOMINAŁA JEGO MAMA, MARIANNA POPIEŁUSZKO.

Na Żoliborzu

Po powrocie do seminarium i jego ukończeniu, już wyświęcony na kapłana, ksiądz Jerzy Popiełuszko pełnił funkcję



Ks. Jerzy Popiełuszko

wikariusza w kilku parafiach. Najpierw trafił do parafii Trójcy Świętej w Żąbkach, gdzie zajmował się pracą z młodzieżą i katechezą. Następnie służył w parafii Matki Bożej Królowej Polski w Aninie oraz kościele Dzieciątka Jezus w Warszawie, a w końcu w parafii św. Stanisława Kostki.

Były to trudne lata, pełne zaangażowania i pracy duszpasterskiej, które przyczyniły się do wzrastającej popularności i autorytetu młodego kapłana. W latach 80., kiedy w Polsce wybuchła „Solidarność”, związał się z tym ruchem jako kapłan robotników.

Stan wojenny nie przerwał jego zaangażowania. Przeciwnie, skierował je na nowe tory. Ksiądz Jerzy organizował pomoc charytatywną dla potrzebujących. Jego działalność przyciągała tłumy do kościoła św. Stanisława Kostki na warszawskim Żoliborzu. Tam odprawiał msze za Ojczyznę, wygłaszając pełne odwagi kazania, które przyciągały wielotysięczne tłumy.

„NIE DAJ SIĘ ZWYCIĘŻYĆ ZŁU, ALE ZŁO DOBREM ZWYCIĘŻAJ” — POWTARZAŁ, INSPIRUJĄC LUDZI DO DZIAŁANIA I WIARY W LEPSZĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Męczeńska śmierć i beatyfikacja

Działalność księdza Jerzego nie podobała się komunistycznym władzom. Po mszy żałobnej za Grzegorza Przemyka ksiądz Popiełuszko zaczął otrzymywać groźby. Mimo prób zastraszania nie poddał się i kontynuował działalność.

19 października 1984 roku został porwany, brutalnie torturowany, a następnie zamordowany przez funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa. Jego ciało znaleziono w Wiśle, obciążone workiem z kamieniami. Śmierć kapłana była wstrząsem dla całego narodu.

Pogrzeb księdza Jerzego zgromadził setki tysięcy ludzi. W 2010 roku, po trzydziestu latach procesu beatyfikacyjnego, ksiądz Jerzy Popiełuszko został ogłoszony błogosławionym. To był moment wzruszenia i dumy dla wielu Polaków.

Relikwie księdza Jerzego umieszczono w Panteonie Wielkich Polaków w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie. Nadal trwa jego proces kanonizacyjny. Do jego zakończenia potrzebny jest cud za wstawiennictwem księdza Jerzego.

Zginął, bo pamiętał

Pamięć o męczeńskiej śmierci księdza Jerzego i jej manifestowanie spotykało się z agresją ze strony komunistycznych władz. Agresją tak wielką, że rok po mordzie na kapłanie „Solidarności” w Olsztynie został zamordowany student, który upamiętniał księdza Jerzego. Patrol ZOMO zatrzymał Marcina Antonowicza w nieprzypadkowym dniu, 19 października 1985 roku, w rocznicę porwania i umęczenia kapłana „Solidarności”. Na obecnej ulicy Dworcowej w Olsztynie, a wówczas Kaliningradzkiej, Marcin został zabrany do milicyjnego stana, a jego koledzy otrzymali polecenie rozejść się. Kilkanaście minut po zatrzymaniu został znaleziony na ulicy w ciężkim stanie, nieprzytomny, z krwiakiem mózgu...

Pogrzeb Marcina Antonowicza 6 listopada 1985



Pogrzeb Marcina Antonowicza przerodził się w wielką patriotyczną manifestację

roku był wielką manifestacją patriotyczną. Uczestniczyło w nim kilkanaście tysięcy osób, które przemaszerowały ulicami Olsztyna. Spoczął na olsztyńskim cmentarzu komunalnym przy ulicy Poprzecznej.

Marsz Papieski w Warszawie

Wydarzenia upamiętniające księdza Jerzego Popiełuszkę organizowane są w wielu miejscach w Polsce. Szczególne znaczenie mają w Warszawie, gdzie odbywał msze za Ojczyznę. Tegoroczny Marsz Papieski w Warszawie miał wyjątkowy charakter.

— Ksiądz Jerzy wyróżił z nauk Jana Pawła II i Prymasa Tysiąclecia — mówi Małgorzata Żaryn, współorganizatorka Marszu Papieskiego. — W tym roku pragniemy przypomnieć ich nauczanie oraz stanąć w obronie wartości, które oni reprezentowali. Zło dobrem zwyciężaj — to przesłanie, które powinno nam przyświecać.

Marsz dokładnie w 40. rocznicę porwania i zamordowania kapelana „Solidarności” wyruszył

w sobotę, 19 października, z placu Zamkowego i przeszedł ulicami miasta do grobu księdza Jerzego na terenie sanktuarium św. Stanisława Kostki. To upamiętnienie błogosławionego kapłana i przypomnienie wartości chrześcijańskich, które są dziś tak ważne i potrzebne zarówno w życiu prywatnym, jak i społecznym.

Rowerowi pielgrzymi

Marsz Papieski to niejedyna inicjatywa upamiętniająca w tym roku księdza Jerzego w 40. rocznicę jego męczeńskiej śmierci. Także na Warmii i Mazurach nie brak inicjatyw związanych z legendarnym kapłanem robotników. Od 16 lat organizowana jest pielgrzymka rowerowa z Olsztyna do jego grobu na warszawskim Żoliborzu.

Ta inicjatywa pokazuje, jak głęboko pamięć o księdzu Jerzym jest zakorzeniona na Warmii i Mazurach. Pielgrzymi pokonują ponad 250 kilometrów, by złożyć hołd swojemu duchowemu przewodnikowi.

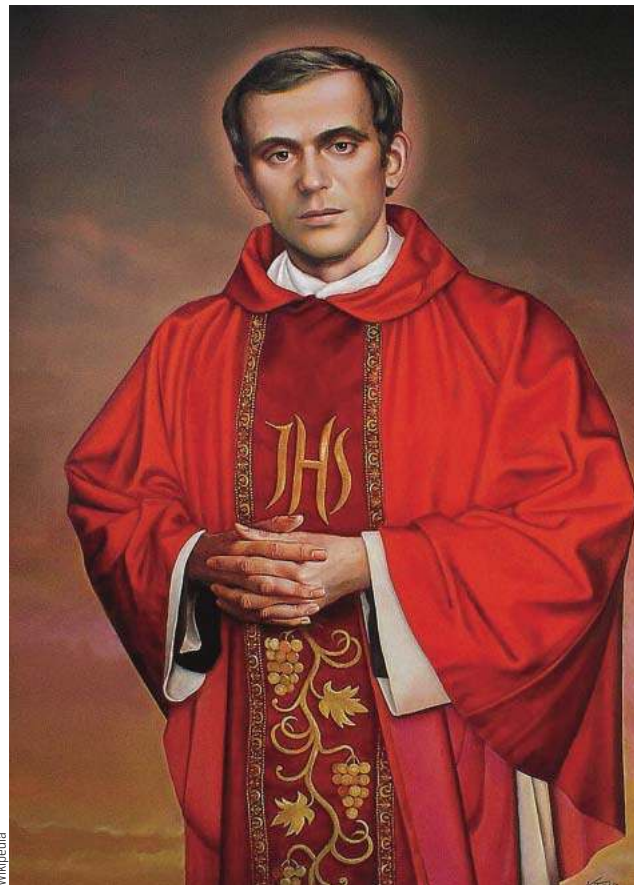
Uczestnicy pielgrzymki zapewniają, że na każdym

etapie trasy czują, iż duch księdza Jerzego jest z nimi obecny. Co roku do pielgrzymów z Olsztyna dołączają inne grupy: z Katowic (złożone z byłych górników kopalni Wujek), Piaseczna czy Radomia. Wszyscy chcą oddać cześć temu, który stał się symbolem walki o wolność i prawa człowieka.

Pamięć, która nie gaśnie

Również w samym Olsztynie pamięć o księdzu Jerzym jest żywa. Jego imieniem nazwano jedną z ulic, a w kościele NSPJ postawiono figurę. Miał tu odprawiać jedną ze swoich pierwszych mszy po święceniach kapłańskich.

W kilku szkołach w regionie umieszczono tablice przypominające o jego misji i przesłaniu. W Bartoszycach, gdzie odbywał służbę wojskową, również znajduje się ulica jego imienia. Jest tu także wyjątkowy pomnik.



Ks. Jerzy Popiełuszko został beatyfikowany w 2010 roku

Głaz związany jest „węzłem na Popiełuszkę”, zupełnie tak, jak kaci z SB związali umęczonego kapłana, któremu wyrwali język i pobili w niewyobrażalny sposób. Na głazie, takim, jakim oprawcy obciążyli jego ciało wrzucone w worku do wody, jest wmurowana upamiętniająca go tablica. To ważny symbol, przypominający mieszkańcom Warmii o jego niezłomnej postawie i męczeńskiej drodze. Jest tu też sala poświęcona jego pamięci.

Świadectwo odwagi

— Żyjemy w czasach, kiedy takie świadectwo ma ogromne znaczenie. Doznajemy zarządzania chaosem, który ma zmieść świat wartości. To ważne, żeby je wcielać w życie, głosić, a nawet manifestować — mówi przewodnicząca Marszu Papieskiego w Warszawie. — Serdecznie zapraszamy także delegacje z Olsztyna i całych Warmii i Mazur. To ważne, by pamiętać również o Marcinie Antonowiczu, który oddał

życie w obronie tych samych wartości — apeluje Małgorzata Żaryn.

Stanisław Kryściński

Postać księdza Jerzego Popiełuszki, jego życie i śmierć to dowód na to, że warto być wiernym swoim przekonaniom, nawet w obliczu największych trudności. Jego słowa „Zło dobrem zwyciężaj” są dziś bardziej aktualne niż kiedykolwiek, przypominając nam o potrzebie walki o dobro, prawdę i sprawiedliwość. Ksiądz Jerzy Popiełuszko w swoich kazaniach na mszach za Ojczyznę poruszał kwestie wolności, sprawiedliwości i godności człowieka. Zdecydowanie opowiadał się za prawdą i odwagą w walce z systemem komunistycznym, podkreślając, że zło należy zwyciężać dobrem, bez użycia przemocy. Przypominał o wartościach chrześcijańskich, takich jak miłość bliźniego, solidarność i wierność sumieniu.

Często odnosił się do codziennej sytuacji Polaków, wskazując na cierpienia i niesprawiedliwości, których doświadczali. Jego słowa niosły wsparcie dla represjonowanych, wzywały do wytrwałości w oporze wobec zniewolenia oraz budowały wspólnotę duchową. Ksiądz Jerzy mówił prosto, ale z wielką mocą, co sprawiało, że jego kazania stały się głosem nadziei i symbolem walki o wolną Polskę.



Marianna Popiełuszko podczas pogrzebu swojego syna



Jan Paweł II modlący się przed grobem ks. Jerzego Popiełuszki

Nagrody naukowe i artystyczne

skierowane są do uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych oraz uczniów szkół ponadpodstawowych publicznych bądź niepublicznych, pobierających naukę na terenie Miasta Mława bez względu na miejsce zamieszkania. Nagrody są indywidualnym wyróżnieniem dla uczniów, których zainteresowania wykraczają poza program szkolny oraz mogą poszczycić się wysokimi osiągnięciami naukowymi lub artystycznymi.

Nagrody za wybitne osiągnięcia naukowe

przysługują uczniom, którzy są finalistami lub laureatami olimpiad lub konkursów przedmiotowych stopnia wojewódzkiego, centralnego, organizowanych na zasadach określonych przez kuratora, ministra właściwego do spraw oświaty, bądź finalistami lub laureatami międzynarodowych konkursów, olimpiad lub turniejów z zakresu różnych dziedzin nauki, posiadających uznaną i znaczącą

WNIOSKI O NAGRODY BURMISTRZA MOŻNA SKŁADAĆ DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA

DO 31 PAŹDZIERNIKA 2024 R. (CZWARTEK) MOŻNA SKŁADAĆ WNIOSKI O NAGRODY BURMISTRZA MIASTA MŁAWA DLA UZDOLNIONYCH UCZNIÓW KLAS IV-VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH PUBLICZNYCH BĄDŹ NIEPUBLICZNYCH (NAGRODY NAUKOWE I ARTYSTYCZNE) ORAZ DLA ZAWODNIKÓW KLUBÓW SPORTOWYCH I TRENERÓW PROWADZĄCYCH SZKOLENIE ZA OKRES OD 1 WRZEŚNIA 2023 R. DO 31 SIERPNIA 2024 R.

rangę, organizowanych w szczególności pod patronatem ministra właściwego do spraw oświaty, szkolnictwa wyższego lub instytucji naukowych.

Nagrody za wybitne osiągnięcia artystyczne przysługują uczniom, którzy są finalistami lub laureatami konkursów, turniejów, olimpiad o za-

sięgu ogólnopolskim lub międzynarodowym organizowanych według wykazu i na zasadach określonych przez ministra właściwego do spraw kultury, bądź są finalistami lub laureatami międzynarodowych konkursów, turniejów, olimpiad, posiadających uznaną i znaczącą rangę, organizowanych poza granicami Rzeczypospolitej Polskiej.

Nagrody za wybitne osiągnięcia sportowe

przysługują zawodnikom, którzy mają osiągnięcia na szczeblu międzynarodowym w igrzyskach olimpijskich, igrzyskach paraolimpijskich, Młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich, mistrzostwach świata, mistrzostwach Europy, w klasyfikacji generalnej pucharu świata, w klasyfikacji generalnej pucharu Europy, bądź mają osiągnięcia w Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej, Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, ogólnopolskich prestiżowych turniejach klasyfikacyjnych, Mistrzostwach Polski.

Nagrody przyznaje się trenerowi prowadzącemu

szkolenie zawodników osiągających wysokie wyniki sportowe w współzawodnictwie sportowym zawodników w międzynarodowym współzawodnictwie sportowym lub w krajowym współzawodnictwie sportowym.

Kto może wystąpić z wnioskiem o przyznanie stypendium?

Wniosek o przyznanie stypendium może złożyć:

Stypendium naukowe i artystyczne:
 - dyrektor szkoły
 Stypendium sportowe:
 - w przypadku niepełnoletniego zawodnika - władze klubu lub organizacji sportowej;
 - pełnoletni zawodnik, którego osiągnięcia potwierdzą władze klubu lub organizacji sportowej;
 - pełnoletni zawodnik trenujący indywidualnie bądź niepełnoletni zawodnik trenujący indywidualnie, którego osiągnięcia potwierdzą opiekunowie prawni trener, jako zainteresowana osoba, opisując swoje dokonania

Kiedy i gdzie należy złożyć wniosek o przyznanie stypendium?

Wniosek wnioskodawca składa do 31 października w Kancelarii Urzędu Miasta Mława. Wnioski do pobrania poniżej. Do wniosku można dołączyć kserokopie dokumentów potwierdzających zgodność z oryginałem potwierdzających wybitne osiągnięcia ucznia, zawodnika, trenera.

Ilości i wysokości stypendiów:

- za wybitne osiągnięcia naukowe – od 3 do 5 nagród w wysokości do 2 000,00 zł;
 - za wybitne osiągnięcia artystyczne – od 2 do 3 nagród w wysokości do 2 000,00 zł;
 - dla zawodnika - 2 nagrody w wysokości 2 500,00 zł, 3 nagrody w wysokości 1 500,00 zł, 3 nagrody w wysokości 1 000,00 zł;
 - dla trenera - 3 nagrody w wysokości 2 500,00 zł.

W przypadku, gdy nie zostanie przyznana maksymalna liczba nagród w danej kategorii, Komisja może zaproponować zmianę liczby czy wysokości nagród w innej z kategorii.

VI OTWARTE MISTRZOSTWA PÓŁNOCNEGO MAZOWSZA W PŁYWANIU – SUKCES KLUBU SPORTOWEGO MARLIN MŁAWA!

VI Otwarte Mistrzostwa Północnego Mazowsza w Pływaniu przyciągnęły niemal 400 zawodniczek i zawodników z różnych klubów pływackich. Organizatorem wydarzenia był Klub Sportowy Marlin Mława a patronatem honorowym objął je Burmistrz Miasta Mława Piotr Jankowski. Motywem przewodnim tegorocznych mistrzostw była 595. rocznica nadania praw miejskich Mławie.

Logo związane z obchodami umieszczone zostało m.in. na specjalnie zaprojektowanych na tę okoliczność medalach wręczanych laureatom. Podczas zawodów nieprzerwanie trwała gorąca atmosfera i zarówno kibice jak i zawodnicy dopingowali swoich faworytów. Organizator postarał się o mnóstwo prezentów i nagród dla uczestników wydarzenia.

VI Otwarte Mistrzostwa Północnego Mazowsza w Pływaniu to nie tylko sportowa rywalizacja ale także doskonały sposób promocji dyscypliny sportowej jaką jest pływanie. W realizację tego przedsięwzięcia zaangażowała się duża grupa osób wśród których przodowali rodzice dzieci. To między innymi dzięki nim tegoroczna odłona mistrzostw odniosła ogromny sukces.

- Najważniejsze jest, aby dzieci się dobrze bawiły a wtedy wszystko będzie możliwe
 - stwierdził trener Tomasz Szczepański.

Patrząc na uśmiechnięte twarze uczestników można zdecydowanie stwierdzić, że wszyscy się wyśmienicie bawili a sportowy duch mistrzostw utrzymywał się przez cały czas ich trwania.



WM/WP fot. Klub Sportowy Marlin Mława

MIROSŁAW ŁABANOWSKI PROFESOREM OŚWIATY!

14 października 2024 r. w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów odbyły się ogólnopolskie obchody Dnia Edukacji Narodowej. Podczas uroczystości Minister Barbara Nowacka wręczyła odznaczenia państwowe, Medale Komisji Edukacji Narodowej (KEN), nagrody Ministra Edukacji oraz tytuły honorowe Profesora Oświaty.

W tym roku do grona Profesorów Oświaty dołączyło kolejnych 25 osób. Tytuł ten przyznawany jest nauczycielom, którzy przez lata pracy wyróżniali się osiągnięciami dydaktycznymi i wychowawczymi. Dzielili się swoją



wiedzą i doświadczeniem z innymi nauczycielami, a swoją postawą stworzyli wzorzec nauczyciela i wychowawcy. Tytuł honorowy Profesora Oświaty nadaje Minister Edukacji na wniosek Kapituły do Spraw Profesorów Oświaty.

Wśród osób, które w tym roku otrzymały ten zaszczytny tytuł znalazł się Mirosław Łabanowski, nauczyciel ze Szkoły Podstawowej nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Mławie. Gratulujemy!

[illegible]

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

bulka; 42) Alfred, były premier Australii; 43) dba o nią ZUS; 44) pieczywo jak półksiężyc; 45) Amaru, ostatni przywódca Inków; 46) grecka muza poezji miłosnej; 47) duży statek rybacki; 48) najwyższy szczyt Kosowa; 49) matka Tezeusza; 50) zgrubiała część korzenia; 51) choroba o symbolu AD; 52) mieszkanki Estonii; 53) czerwienica barwierska; 54) kasowy niedobór w sklepie; 55) rzeka w Grenoble; 56) woźnica rydwanu Achillesa; 57) siłacz, mocarz; 58) państwo z Ammanem; 59) imię Tesli; 60) III Waza, król Szwecji i Polski; 61) wysoki głos żeński; 62) zderzenie dwóch ciał niebieskich; 63) góry z Nosałem; 64) był nim Tomasz Zan; 65) na nich żagle; 66) Qashqai, Juke i Navara

DARMOWA TOMOGRAFIA PŁUC MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

Warmińsko-Mazurskie Centrum Chorób Płuc w Olsztynie ma dodatkowe pieniądze na badania płuc. Warto zapisać się już dziś i skorzystać z darmowej tomografii komputerowej. To badanie może uratować życie! Dzięki „Narodowej strategii onkologicznej” olsztyński szpital pulmonologiczny otrzymał dofinansowanie na aż 800 dodatkowych badań niskodawkowej tomografii komputerowej płuc (NDTK).

To wyjątkowa okazja do badań profilaktycznych dla osób z grupy wysokiego ryzyka zachorowania na raka płuca. Dzięki temu programowi mieszkańcy regionu mogą bezpłatnie sprawdzić swoje zdrowie i wcześniej wykryć zmiany chorobowe, co może się okazać kluczowe w walce z nowotworem.

– To naprawdę wielka sprawa i szansa dla mieszkańców Warmii i Mazur – mówi **Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Marcin Kuchciński**. – Badania NDTK pozwalają na wczesne wykrycie raka płuca, co znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Jesteśmy dumni że nasz region tak skutecznie korzysta ze środków z puli „Narodowej Strategii Onkologicznej”. Dzięki temu nasze szpitale mogą oferować bezpłatne badania osobom najbardziej zagrożonym tą chorobą.

Dla kogo są badania?

Program skierowany jest do osób w wieku od 50 do 74 lat, które znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka. Dotyczy to głównie osób z historią palenia tytoniu (minimum 20 paczolat), zarówno tych, które nadal palą, jak i tych, które rzuciły palenie, ale nie więcej niż 15 lat temu. Program obejmuje również osoby narażone na działanie szkodliwych substancji w pracy oraz te, które w rodzinie miały przypadki raka płuca.

– Jako szpital jesteśmy po to, aby nie tylko leczyć, ale także zapobiegać – podkreśla **Wioletta Śląska-Zyśk, Dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Centrum Chorób Płuc w Olsztynie**.

– Naszym priorytetem jest ochrona zdrowia mieszkańców regionu, a wczesna diagnostyka to nasza największa broń w walce z rakiem płuca. Dzięki badaniom tomograficznym można wcześniej wykryć zmiany cho-

robowe, co daje ogromną szansę na skuteczne leczenie i całkowity powrót do zdrowia.

Dlaczego warto?

Według specjalistów rak płuca to jeden z najbardziej podstępnych nowotworów, który często rozwija się bez wyraźnych objawów. Właśnie dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnych badań profilaktycznych.

– Nie czekajmy, aż choroba nas zaskoczy. Zachęcam każdego, kto spełnia kryteria programu, aby zarejestrował się na badanie. To inwestycja w coś, co w naszym życiu jest absolutnie najważniejsze: w zdrowie – podsumowuje Marszałek Marcin Kuchciński.

Dlatego warto zarejestrować się już dziś.

Informacje i rejestracja na badania:

+48 89 532 29 97,
+48 571 606 615



– Warto wykonać bezpłatne badanie tomografem, bo może nam ono uratować życie – zachęca Marcin Kuchciński, Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego.



W lipcu tego roku w Warmińsko-Mazurskim Centrum Chorób Płuc w Olsztynie otwarto drugą nowoczesną pracownię tomografii komputerowej.



Dzięki drugiemu tomografowi nasza diagnostyka będzie jeszcze szybsza – mówi Wioletta Śląska-Zyśk, Dyrektor WMCCP w Olsztynie

— W jednym z ostatnich wywiadów mówi pani — „zostałam Panią Łuską, bo chciałam, żeby ludzie szukając łuszczycy w internecie, znaleźli uśmiechniętą kobietę”. Ile czasu zajęła pani akceptacja choroby?

— Akceptacja nie przyszła z dnia na dzień. Na ten proces wpływ miało wiele wydarzeń i osób, które stanęły na mojej drodze. W szkole ukrywałam łuszczycę, więc mało osób zdawało sobie sprawę z tego, że choruję. Kiedy jako nastolatka trafiłam do szpitala, również nie akceptowałam choroby. Na szczęście wtedy odwiedzały mnie w nim osoby, które chciały mnie wesprzeć i w ten sposób powoli zmieniałam postrzeganie siebie. Zachorowałam mając 15 lat, ale dopiero po 10 latach pogodziłam się z tym, że mam łuszczycę.

— Niektóre osoby z łuszczycą mówią, że często dotykają je nieprzyjemne komentarze, dopytywanie, na co właściwie chorują. Jak było w pani przypadku?

— Przyznaję, że osobście nigdy nie spotkałam się z odrzuceniem, ale poznając inne osoby wiem, że wiele osób musiało się z tym mierzyć. Nawet uczestnicy kampanii, którą organizuję razem z fotografką Anną Tajkiewicz — „Daj się odkryć”, opowiadali różne historie. Przykłady? Ktoś wyprosił osobę z łuszczycą z basenu, ktoś inny w szkole spotykał się z nieprzyjemnymi zaczepkami. Wydaje mi się, że mamy coraz większą świadomość na temat łuszczycy i mam nadzieję, że dzieje się to również dzięki kampanii, bo zależy nam, by o tej łuszczycy było głośno. By ludzie mieli wiedzę, że łuszczycą nie da się zarazić. Wciąż niestety ludzie różnie reagują. My, ludzie chorzy, nie mamy na to wpływu. Dlatego to my, chorzy, musimy siebie zaakceptować, z tym, jak wygląda nasze ciało. Wtedy opinie innych osób zejdą na drugi plan. Tak stało się również w moim przypadku. Dziś robię sobie dużo zdjęć, nie mam

ZOSTAŁA PANIĄ ŁUSKĄ, BY POMAGAĆ INNYM

EDUKUJE, ŻE ŁUSZCZYCA NIE ZARAŻA I CHOROBY SKÓRY NIE MOŻNA SIĘ WSTYDZIĆ. DOMINIKA JEŻEWSKA CHORUJE OD 16 LAT. OD SZEŚCIU PROWADZI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH PROFIL „PANI ŁUSKA”.

ich z okresu, kiedy byłam nastolatką i objawy choroby się nasiliły. Zdaję sobie sprawę, że moje zmiany na nogach i rękach sprawiają, że ludzie zwracają na mnie uwagę. Dziś nie jest to dla mnie problemem. Mam łuszczycę i pokazuję ją świadomie.

— Dziś dodaje pani odwagi innym i prowadzi profil „Pani Łuska”.

— Media społecznościowe prowadzę od sześciu lat. Profil powstał w 2019 roku, ale wtedy nie sądziłam, że edukacja na temat łuszczycy stanie się moją pracą. Na początku chciałam zachęcić innych, by zaczęli się pokazywać, żeby mówili otwarcie o chorobie. Dziwiłam się, że inni tego nie robią. Zapomniałam, że przecież przed laty sama miałam z tym problem. Dziś wiem, że pokazanie się jest dużym stresem i nie każdy będzie na to gotowy. Obecnie namawiam, by zawsze postępowali w zgodzie ze sobą. Nie każdy chce pokazywać swoje ciało. Mój profil miał pokazać też, że łuszczycę da się okiełznać.

— Choroba ma różne etapy?

— Tak, bo na przykład w momencie, kiedy powstał profil, nie miałam

zmian. Kiedy organizowałam pierwszą odsłonę Instagramowej akcji „Daj się odkryć” i zachęcałam ludzi, żeby wrzucali swoje zdjęcia ze zmianami bałam się, że ktoś mi zarzuci, że łatwo mi tak mówić, bo sama ich nie mam. U mnie łuszczycą zaostriżyła się po trzech poronieniach, które ciężko zniosłam i to było widać po mojej skórze. Po trzecim poronieniu, po wyjściu ze szpitala, natychmiast miałam skierowanie na oddział dermatologiczny,



Ewelina Dalecka



Anna Tajkiewicz

Marta, uczestniczka kampanii, którą Dominika Jeżewska organizuje razem z fotografką Anną Tajkiewicz – „Daj się odkryć”

gdzie musiałam podleczyć skórę. Potem zaszłam w kolejną ciążę, którą udało mi się utrzymać, ale z miesiąca na miesiąc na moim ciele pojawiało się coraz więcej zmian. Urodziłam córeczkę i łuszczycą powróciła. Zdecydowałam się na leczenie, które przyniosło rezultaty, a potem znów zaszłam w ciążę. Spodzie-

wałam się powtórki, a tym razem z miesiąca na miesiąc zmiany skórne zniknęły. Jak rodziłam synka, nie miałam aktywnej łuszczycy. Zaczęła wracać dopiero po porodzie. Potem objawy się nasiliły, bo zostałam zwolniona z pracy, co było dla dużym stresem. Czasem pewnych rzeczy nie da się przewidzieć, także tego, jaki stres nasili objawy, jak sobie z nim poradzimy. Moje ostatnie sześć lat można porównać trochę do rollercoastera. Plamki raz są, a raz nie.

— Można powiedzieć, że życie z łuszczycą to wieczna sinusoida?

— Tak, doskonale to pani podsumowała. W łuszczycy najbardziej denerwuje jej nieprzewidywalność. Jestem w trakcie leczenia biologicznego, które jest niezwykle skuteczne. Wiem, że wielu osobom zmieniło jakość życia, mnie również. Jednak po roku, kiedy w moim życiu pojawiło się dużo stresu, na moich nogach pojawiło się więcej plamek. W życiu z łuszczycą chodzi o to, by

dbać o odżywianie, aktywność fizyczną, dobry sen, redukcję stresu. To wszystko ma znaczenie.

— Jakie są przyczyny łuszczycy?

— Nie są do końca poznane. U niektórych jest to czynnik genetyczny, u innych środowiskowy, a jeszcze u innych – autoimmunologiczny. Może zdarzyć się tak, że zachoruje dziecko, nikt z dorosłych nie ma zmian, a potem okazuje się, że jednak u kogoś w rodzinie pojawiają się plamki. Przyczyny są różne.

— Można powiedzieć, że również dzięki pani, świadomość na temat łuszczycy rośnie?

— Mam taką nadzieję. Taki cel ma również akcja „Daj się odkryć”, którą organizuję razem z fotografką Anną Tajkiewicz. W tym roku akcję promowałam głównie w mediach społecznościowych. W tym roku, w sierpniu, czyli miesiącu świadomości łuszczycy, wyszliśmy na zewnątrz. Były programy telewizyjne, radiowe, artykuły w prasie, nasze plakaty można było zobaczyć w Warszawie. Dziś prowadząc konto w mediach społecznościowych otrzymuję dużo wiadomości, w których ludzie dziękują mi za to, co robię. Wciąż nie mogę w to uwierzyć. Pomagam, ale jednocześnie otrzymuję ogrom wsparcia. Oczywiście mam wspierającą rodzinę, męża. Jednak nikt tak nie rozumie osoby z łuszczycą, jak ta druga, która też zmaga się z chorobą skóry. Organizujemy wyjazdy, grupy, pomagamy. To największa nagroda za moją pracę.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

DAJ SIĘ ODKRYĆ to akcja

Dominiki Jeżewskiej i fotografki Anny Tajkiewicz. W sierpniu – miesiącu świadomości łuszczycy – już po raz drugi zorganizowały kampanię „Daj się odkryć”. Wzięty w niej udział zarówno osoby chore na łuszczycę jak i osoby zdrowe w roli ambasadorów i ambasaderek akcji. W ramach kampanii, w profesjonalnej sesji, wspólnie pozują do zdjęć z odsłoniętą skórą. Edukują, że łuszczycą nie zaraża i chorób skóry nie można się wstydzić.



DOMINIKA JEŻEWSKA – TWÓRCZYNI INTERNETOWA I DZIAŁACZKA SPOŁECZNA. CHORUJE NA ŁUSZCZYCĘ OD 16 LAT.

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy kobiet. Rak piersi jest nowotworem złośliwym wywodzącym się z nabłonka przewodów lub zrazików gruczołu sutkowego. Może występować zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, choć u kobiet jest on nieporównywalnie częstszy. Nieleczony rak piersi nieuchronnie prowadzi do zgonu. W zależności od cech biologicznych jego tempo wzrostu może być powolne lub szybkie. Rak może stopniowo prowadzić do owrzodzeń skóry, zniszczenia gruczołu sutkowego oraz struktur sąsiednich (np. ściany klatki piersiowej). W przypadku wystąpienia zakażenia lub masywnego krwawienia może dojść do przyspieszonej śmierci pacjentki. Nieleczony rak piersi, jeśli nie doprowadzi do zgonu, np. z powodu krwawienia lub zakażenia, prowadzi do powstania przerzutów.

W 2020 R. ZAREJESTROWANO W POLSCE 17 511 NOWYCH ZACHOROWAŃ (WSPÓŁCZYNNIK ZACHOROWALNOŚCI 50,0/100 000) NA RAKA PIERSI U KOBIET, A 6956 CHORYCH ZMARŁO Z POWODU TEGO NOWOTWORU (WSPÓŁCZYNNIK UMIERALNOŚCI 14,7/100 000). RAK PIERSI SPORADYCZNIE WYSTĘPUJE RÓWNIEŻ U MĘŻCZYZN (OKOŁO 150 ZACHOROWAŃ ROCZNIE).

Zachorowalność na raka piersi w Polsce powoli się zwiększa, a umieralność utrzymuje się na stałym poziomie.

Do czynników większego ryzyka zachorowania należą:

1. wiek – wzrost zachorowalności po 35. rż., szczyt w grupie wiekowej 50–70 lat
2. czynniki genetyczne – występowanie raka piersi w rodzinie (dotyczy około 10% chorych), szczególnie u krewnych 1. stopnia (u 1



krewniej – wzrost ryzyka 1,8 razy, u 2 krewnych około 2,9 razy). Ryzyko wzrasta jeszcze bardziej, jeśli zachorowania u krewnych wystąpiły przed 35. rż.

- rak piersi uwarunkowany genetycznie (5–10% wszystkich zachorowań) – może współwystępować także inny nowotwór: rak jajnika, trzonu macicy, gruczołu krokowego lub raka jelita grubego. Za przyczynę uznaje się patogenne mutacje genów (przede wszystkim BRCA1 i BRCA2, rzadziej inne). U nosicieli patogennych mutacji BRCA ryzyko zachorowania na raka piersi w ciągu całego życia sięga 50–85%. Istnieje kilka zespołów dziedzicznych, w których występuje rak piersi (np. Li i Fraumeniego, Lynch II, Cowden, Peutz i Jeghersa, ataksja-teleangiectazja, Klinefeltera)

3. czynniki hormonalne – wczesna pierwsza miesiączka lub późna menopauza (powyżej 55. rż.), brak potomstwa lub późne macierzyństwo (powyżej 30. rż.)

- doustne środki antykoncepcyjne zawierające estrogeny, długotrwała hormonalna terapia zastępcza

4. otyłość (zwłaszcza u kobiet po menopauzie) i niedostateczna aktywność fizyczna

5. wcześniejsze rozpoznanie innych, niezłośliwych (łagodnych) chorób piersi, np. stwierdzenie zmian rozrostowych typu hiperplazji zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi, a rozrost wewnątrzprzewo-

TRWA MIESIĄC PROFILAKTYKI RAKA PIERSI. MAMMOBUSY NADJEŹDŻAJĄ!

PAŹDZIERNIK TO MIESIĄC WALKI Z RAKIEM PIERSI, KTÓRY STANOWI OKOŁO 23% WSZYSTKICH ZACHOROWAŃ NA NOWOTWORY ZŁOŚLIWE U POLEK. JEST NAJCZĘSTSZYM NOWOTWOREM, JAKI ATAkuje KOBIETY. DLATEGO LEKARZE BIJĄ NA ALARM – NALEŻY REGULARNIE SIĘ BADAĆ! MAMMOGRAFIA UMOŻLIWIA WYKRYCIE CHOROBY JUŻ WE WCZESNYM STADIUM. W NAJBLIŻSZYM CZASIE BEZPŁATNE BADANIA BĘDĄ MOŻLIWE M.IN. W STRZEGOWIE, GLINOJECKU CZY CIECHANOWIE. SPRAWDŹ, GDZIE JESZCZE!

dowy z atypią uważa się za stan przedrakowy

6. wcześniejszy rak jednej piersi zwiększa istotnie ryzyko zachorowania na raka drugiej piersi

7. dieta – w niektórych badaniach wykazano zwiększenie ryzyka raka piersi u kobiet spożywających najwięcej tłuszczów

zwierzęcych oraz pijących alkohol, natomiast działanie ochronne może mieć spożywanie ubogotłuszczowych produktów mlecznych oraz pokarmów zawierających wapń i witaminę D. Nie ma pewnych dowodów na ochronne działanie diety roślinnej (w tym produktów sojowych

i innych zawierających fitoestrogeny).

8. spożywanie alkoholu w nadmiernych ilościach.

STATYSTYKI DOTYCZĄCE RAKA PIERSI SĄ ALARMUJĄCE. BLISKO JEDNA CZWARTA NOWOTWORÓW, JAKIE DOTYKAJĄ KOBIETY, TO RAK PIERSI.

Trzeba działać, dlatego Narodowy Fundusz Zdrowia raz na dwa lata finansuje bezpłatną mammografię dla kobiet od 45 do 74 roku życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie miały jej wykonywanej. Lista miejsc, gdzie można się zbadać, znajduje się na stronie NFZ: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/mammobusy/>

Aby skorzystać z bezpłatnego badania, należy wcześniej się zarejestrować. Jest to możliwe m.in. pod numerem telefonu 58 767 34 44. Na miejscu trzeba mieć dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość.

- Cieszę się, że dzięki współpracy z NFZ możemy pomagać kobietom w profilaktyce raka piersi. Badania mammograficzne są bardzo ważne i polecam je wszystkim paniom. Warto poświęcić 5 minut raz na dwa lata, bo właśnie tyle to trwa. Przecież stawką jest zdrowie i życie – podkreśla Dorota Sepko, prezes Stowarzyszenia Moja Mammografia.

Badanie polega na wykonaniu czterech zdjęć rent-

genowskich, po dwa dla każdej piersi. W trakcie pierś jest lekko uciskana przez mammograf. Dzięki uzyskanym w ten sposób obrazom lekarz jest w stanie ocenić stan i utkanie piersi oraz wykryć ewentualne zmiany. Podczas wizyty o komfort pacjentki dba technik elektroradiologii. W mammobusach dostępna jest poczekalnia i przebieralnia.

- JAK WSKAZUJE ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ NASZYCH PACJENTEK, BADANIE JEST BEZBOLESNE. TYLKO NIEKTÓRE Z NICH ODCZUWAJĄ PRZEZ CHWILĘ LEKKI DYSKOMFORT – MÓWI ANDRZEJ STENCEL, PREZES GENEVA TRUST SP. Z O. O.

- Zapisując się na mammografię, polecam rozważyć wizytę w mammobusie, gdzie dostępność miejsc i terminów jest bardzo duża. Co więcej, dysponujemy tu jednym z najnowocześniejszych i najdokładniejszych sprzętów, jaki jest dostępny na rynku. Rocznie nasi elektroradiolodzy wykonują ponad 210 tysięcy takich badań. W najbliższym czasie będą m.in.:

23.10.2024 Strzegowo - przy Ośrodku Kultury, ul. Wyzwolenia 4

24.10.2024 Głinojeck - przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej ul. Bema 7

25.10.2024 Chorzele - przy Ośrodku Upowszechniania Kultury, ul. Ogrodowa 7

23.10.2024 Stupsk - przy Urzędzie Gminy ul. Sienkiewicza 10

24.10.2024 Ciechanów - przy Banku Żywności ul. Śmiecińska 9

21.10.2024 Szydłowo - przy Urzędzie Gminy ul. Mazowiecka 61

23.10.2024 Ojrzeń - na Parkingu przy Urzędzie Gminy (za sklepikiem z pieczywem)

24.10.2024 Sońsk - przy Urzędzie Gminy ul. Ciechanowska 20

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**

**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**

**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

