



CO, GDZIE, KIEDY?

SPIS WYDARZEŃ I IMPREZ REGIONALNYCH



KONIEC ŚLEDZTWA W SPRAWIE ZABÓJSTWA MAI s.4



**Blisko 140 ochotników
rozpoczęło „Wakacje z WOT”
w 5 Mazowieckiej BOT s.5**



**Mława uczciła Święto Wojska
Polskiego i 106. rocznicę Bitwy
Warszawskiej s.13**



Dom, który pomaga żyć s.14

1200 KILOMETRÓW, 40 MIAST MAZOWSZA I CEL, KTÓRY ZMIENIA ŻYCIE

1200 kilometrów morderczej trasy, 40 miast województwa mazowieckiego, 8 dni walki ze zmęczeniem i własnymi słabościami – a wszystko po to, by zapewnić bezpłatne wsparcie prawne, psychologiczne i szybką diagnostykę medyczną osobom z niepełnosprawnościami. W dniach 17–24 sierpnia 2026 roku na mazowieckie drogi wyruszy charytatywny rajd ultra-kolarski „Mazowieckie 1200 – jadę sam, pomagamy razem”.

Mława znalazła się na trasie rajdu. W środę 19 sierpnia 2026 r. rowerzyści będą przejeżdżali przez nasze miasto. Wsparcia uczestnikom udzieli Katolickie Stowarzyszenie Wspierania Dział Miłosierdzia i Ewangelizacji „Serce za serce” (prowadzące pokrewną działalność), które na prośbę Burmistrza Miasta Mława zadeklarowało udostępnienie pomieszczenia siedziby stowarzyszenia, zlokalizowanego w centrum miasta z udogodnieniami dla osób ze szczególnymi potrzebami. Uczestnicy rajdu będą mogli odpocząć w tym miejscu, bezpiecznie zostawić rowery oraz prowadzić w centrum zbiórkę funduszy do puszek na rzecz projektu Pomoc 2.0. (numer zbiórki publicznej 2026/3325/OR). Zachęcamy Mławian do kibicowania uczestnikom rajdu oraz do wsparcia realizacji projektu.

Inicjatywa ma patronat honorowy Marszałka Województwa Mazowieckiego.

Sercem całej inicjatywy jest 16-letni Jarek – podopieczny Fundacji AON (Aktywizacja Osób Niepełnosprawnych). Nastoletni kolarz na co dzień zmagają się z potrójną diagnozą: mnogimi wrośłami chrzęstnokostnymi, Zespołem Aspergera oraz zaburzeniami lękowymi. Mimo barier zdrowotnych Jarek prezentuje niezwykle hart ducha i sportową



dyscyplinę. W ramach przygotowań do pokonania 1200 km realizuje wycieńczający plan treningowy, przejeżdżając jednorazowo dystanse sięgające nawet 200 km.

Choć na trasie rowerowej Jarek znajduje się sam, za jego plecami stoi zgrana ekipa wsparcia. W samochodzie technicznym towarzyszy mu 3-osobowy zespół, na czele którego stoi Mariusz – Członek Zarządu Fundacji AON. Mariusz jest osobą ze znacznym stopniem Mózgowego Porażenia Dziecięcego (MPD) i porusza się na wózku, jest też osobą nie dowidzącą.

Rajd ma charakter w 100% charytatywny (non-profit). 100% środków zebranych do puszek oraz za pośrednictwem zbiórki internetowej trafia bezpośrednio na cel charytatywny. Wszystkie koszty organizacyjne i logistyczne pokrywają sponsorzy komercyjni.

Beneficjentem akcji jest „Projekt Pomoc 2.0” prowadzony przez Fundację AON. To kompleksowy program, który niesie bezpłatną dłoń pomocną osobom z niepełnosprawnościami oraz ich rodzinom na Mazowszu.

Wsparcie formalno-prawne: pomoc w uzyskaniu orzeczeń, rent,

świadczenia wspierającego i formalnościach w ZUS/PCPR.

Szybka diagnostyka i leczenie: finansowanie i organizacja wizyt lekarskich oraz badań, gdy czas oczekiwania w NFZ zagraża zdrowiu.

Wsparcie psychologiczne i emocjonalne: indywidualne prowadzenie podopiecznych „za rękę” przez kryzysowe sytuacje życiowe.

MOŻESZ STAĆ SIĘ CZĘŚCIĄ TEGO WYDARZENIA:

1. Kibicuj na trasie: Wypatruj Jarka na jego trasie i daj znak, że trzymasz za niego kciuki

2. Wesprzyj zbiórkę: Przekaz dowolną wpłatę na rzecz „Projektu Pomoc 2.0” na stronie Fundacji AON bądź na zrzutkę <https://zrzutka.pl/9v9cxy>

HARMONOGRAM RAJDU (MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM Z POWODÓW ORGANIZACYJNYCH)

ETAP I: 17 sierpnia 2026 r. (poniedziałek)

• Trasa etapu: Warszawa (Start) – Otwock – Góra Kalwaria – Warka – Radom – Pionki – Kozienice – Garwolin Dystans: 189 km

ETAP II: 18 sierpnia 2026 r. (wtorek)

• Trasa etapu: Garwolin – Siedlce – Sokołów Podlaski – Łochów – Wyszków

– Ostrow Mazowiecka Dystrans: 197 km

ETAP III: 19 sierpnia 2026 r. (środa)

• Trasa etapu: Ostrow Mazowiecka – Ostrolęka – Przasnysz – Ciechanów – Mława – Dálnia Dystans: 178 km

ETAP IV: 20 sierpnia 2026 r. (czwartek)

• Trasa etapu: Dálnia – Biezuń – Sierpc – Raciąż – Płońsk Dystans: 116 km (etap regeneracyjny o krótszym dystansie)

ETAP V: 21 sierpnia 2026 r. (piątek)

• Trasa etapu: Płońsk – Bodzanów – Plock – Gostynin – Sochaczew Dystans: 140 km

ETAP VI: 22 sierpnia 2026 r. (sobota)

• Trasa etapu: Sochaczew – Żyrardów – Grodzisk Mazowiecki – Brwinów – Ożarów Mazowiecki – Piastów – Pruszków – Tarczyn – Grójec – Piaseczno – Konstancin-Jeziorna – Warszawa – Łomianki – Nowy Dwór Mazowiecki

ETAP VII: 23 sierpnia 2026 r. (niedziela)

• Trasa etapu: Nowy Dwór Mazowiecki – Pułtusk – Legionowo – Marki – Kobyłka – Ząbki – Sulejówkę – Halinów – Mińsk Mazowiecki – Józefów – Warszawa Faleńica (Meta) Dystans: 205 km (królewski etap finałowy)

FINAŁ AKCJI: 24 sierpnia 2026 r. (poniedziałek)

• Lokalizacja: Warszawa (Siedziba Fundacji AON / Biuro prasowe) Ramowe godziny: 11:00 – 13:00

OSTATNIE DNI NA GWARANTOWANĄ WYPŁATĘ 300 PLUS WE WRZEŚNIU. ZUS PRZYPOMINA O WAŻNYM TERMINIE

Rodzice i opiekunowie, którzy chcą otrzymać 300 zł na dziecko z programu „Dobry Start” jeszcze we wrześniu, muszą złożyć wniosek do końca sierpnia. Prawidłowo wypełniony formularz przesyłany do ZUS w tym terminie daje pewność, że pieniądze trafią na konto przed końcem przyszłego miesiąca. ZUS wypłacił już świadczenia na kwotę 886,2 mln zł, w tym w województwie mazowieckim rodzice i opiekunowie w ramach wypłatki szkolnej otrzymali już ponad 126,3 mln zł.

Do 12 sierpnia z województwa mazowieckiego wpłynęło już blisko 341,3 tys. wniosków o świadczenie 300 plus na ponad 500,5 tys. dzieci. ZUS wypłacił rodzicom i opiekunom w naszym województwie już 126 mln 331 tys. zł. W całej Polsce takich wniosków złożono ponad 2 mln 355 tys. na przeszło 3 mln 450 tys. dzieci. Łącznie ZUS wypłacił już 886,2 mln zł.

– Jeżeli ktoś jeszcze nie złożył wniosku o świadczenie 300 plus to warto się pośpieszyć i wysłać go do ZUS najpóźniej do końca sierpnia, wówczas mamy gwarancję, oczywiście jeśli wniosek będzie prawidłowo



wo wypełniony i złożony, że świadczenie 300 plus zostanie nam wypłacone do 30 września. Jeśli wniosek zostanie złożony po sierpniu, świadczenie wypłacimy w ciągu 2 miesięcy od dnia złożenia wniosku wraz z dokumentami – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Zostało jeszcze dwa tygodnie do końca sierpnia, więc ci którzy nie złożyli wniosku, a zależy im na wypłacie pieniędzy jeszcze we wrześniu, mają jeszcze trochę czasu i mogą złożyć wniosek z dowolnego miejsca w kraju, czy zagranicznego urlopu i o każdej porze, bo wniosek o świadczenie 300 plus składany jest tylko elektronicznie. Rodzice mogą składać wnioski za pośrednictwem aplikacji mZUS, portalu eZUS, bankowości elektronicznej czy portalu Emp@tia.

– Świadczenie w wysokości 300 zł przysługuje niezależnie

nie od dochodu i ma na celu ułatwienie przygotowania dziecka do nowego roku szkolnego. Przysługuje ono rodzicom na każde dziecko uczące się w szkole do ukończenia 20. roku życia, a w przypadku dzieci z orzeczoną niepełnosprawnością – do 24. roku życia, a wiek 20 i 24 lata liczony jest rocznikowo. Oznacza to, że świadczenie przysługuje również uczniom ostatnich klas liceów i techników oraz szkół policealnych, nawet jeśli ukończyli 20 lub 24 lata jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego. Wsparcia nie można jednak otrzymać na dzieci uczęszczające do tzw. zerówek ani na studentów – wyjaśnia rzecznik.

Uprawnionymi do składania wniosków o świadczenie „Dobry Start” są min.: rodzice, opiekunowie faktyczni i prawni, rodziny zastępcze, osoby prowadzące rodzinne domy dziecka, a także dyrektorzy placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz dyrektorzy regionalnych placówek opiekuńczo-terapeutycznych.

Wnioski o świadczenie z programu „Dobry Start” można składać w okresie od 1 lipca do 30 listopada 2025 r.

CYFROWĄ LEGITYMACJĘ ZUS MA JUŻ 1,5 MLN UŻYTKOWNIKÓW

Od stycznia 2023 roku emeryci i renciści otrzymują automatycznie elektroniczną legitymację ZUS, dostępną w aplikacji mObywatel. Dokument ten funkcjonuje tak samo jak jego plastikowy odpowiednik – potwierdza status emeryta lub rencisty oraz umożliwia korzystanie z przysługujących ulg i zniżek. W 2023 roku elektroniczny dokument aktywowało ponad 611 tys. osób, w 2024 – kolejne 317,5 tys., a w 2026 roku – 235,3 tys. W sumie z cyfrowej legitymacji ZUS korzysta już ponad 1,5 mln emerytów i rencistów. Dzięki niej mogą oni wygodnie potwierdzać swój status oraz

korzystać z przysługujących ulg – bez potrzeby noszenia plastikowej karty. – Dokument można łatwo dodać w aplikacji mObywatel, tak samo jak mDowód czy mPrawo jazdy – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

ABY SKORZYSTAĆ Z CYFROWEJ LEGITYMACJI, NALEŻY:

- Zainstalować bezpłatną aplikację mObywatel.
- Potwierdzić swoją tożsamość (np. dodając dowód osobisty, jeśli nie został wcześniej zaimportowany).
- Wybrać opcję „Dodaj doku-

ment” i wskazać legitymację emeryta-rencisty z listy dostępnych dokumentów. Rozwiązanie to jest nie tylko nowoczesne, ale i bardzo wygodne – wystarczy mieć przy sobie telefon komórkowy, by potwierdzić prawo do ulg i zniżek. mLegitymacja cieszy się coraz większym zainteresowaniem i stanowi ważny krok w stronę pełnej cyfryzacji usług dla seniorów. Tradycyjna, plastikowa karta jest wydawana wyłącznie na wniosek – który może złożyć zarówno sam świadczeniobiorca, jak i jego pełnomocnik czy przedstawiciel ustawowy. Wystarczy wypełnić formularz ERL i złożyć go w dowolnej placówce ZUS-u.

OŚMIOLETNIA DZIEWCZYŃKA ZGUBIŁA SIĘ W CENTRUM MŁAWY

Mławscy dzielnicowi szukali babci 8-letniej dziewczynki. Dziecko samowolnie oddaliło się od opiekunki, podczas spaceru po parku miejskim. O całym zdarzeniu policjantów zaalarmował zaniepokojony mieszkaniec Mławy, który spotkał zagubione dziecko. Poszukiwania skończyły się szczęśliwie – babcia szybko się odnalazła.

Do Komendy Powiatowej Policji w Mławie wpłynęło zgłoszenie o 8-letniej dziewczynce, która w trakcie spaceru z babcią, po parku miejskim w Mławie, oddaliła się w nieznanym kierunku. Przyjechała z Anglii na wakacje do Mławy. Dziecko nie wiedziało dokładnie jak się nazywa babcia i gdzie mieszka. Mławscy dzielnicowi sprawdzali wraz z dziewczynką najbliższą okolicę parku miejskiego, gdzie mogłaby rozpoznać babcię lub jej samochód. W tym samym czasie w mławskiej komendzie stawiała się zatroskana opiekunka, która zgłosiła zagubienie dziecka. Tłumaczyła, że straciła wnuczkę z oczu podczas spędzania czasu w parku. Mławska policja przypomina, jak ważna jest rozmowa z dziećmi na temat bezpieczeństwa oraz zasad postępowania w sytuacji zagubienia się. Warto uczyć najmłodszych, aby w takich sytuacjach nie oddalał się w nieznanne miejsca oraz zwracali się o pomoc do zaufanych dorosłych lub funkcjonariuszy służb mundurowych.

Warto rozmawiać z dziećmi o zasadach bezpieczeństwa, uczyć je, aby zawsze informowały opiekunów o swoich planach i nie oddalały się bez ich wiedzy. Rodzi-



ce powinni jak najwcześniej nauczyć dziecko, jak się nazywa. Jest to jedna z najważniejszych zasad bezpieczeństwa. W razie zgubienia się w sklepie lub na placu zabaw, dziecko potrafi podać swoje dane policjantowi lub dorosłemu, który mu pomaga.

W sytuacji, gdy dziecko zaginie lub istnieje podejrzenie, że jego zdrowie lub życie może być zagrożone, nie należy zwlekać z powiadomieniem Policji. Szybkie zgłoszenie pozwala funkcjonariuszom natychmiast podjąć działania i znacząco zwiększa szanse na szybkie i bezpieczne odnalezienie dziecka.

Pamiętajmy o bezpieczeństwie dzieci!

kom. Aneta Prusik

TRWA REMONT ALEI MARSZAŁKOWSKIEJ

Rozpoczęły się prace związane z długo wyczekiwanyremontem Alei Marszałkowskiej. Obecnie wykonawca prowadzi frezowanie istniejącej nawierzchni.



Remont obejmuje odcinek Alei Marszałkowskiej o długości blisko 2,5 km – od ul. Studzieniec do skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 587, wraz ze skrzyżowaniami z ulicami: Cmentarną, Jasińskiego, Górną, Szpitalną i Kopernika.

W ramach inwestycji zostanie sfrezowana istniejąca nawierzchnia. W miejscach wymagających dodatkowego zabezpieczenia ułożona zostanie siatka przeciwspekaniowa, a następnie wykonane zostaną warstwy wiążąca i ście-

ralna. Po zakończeniu prac odtworzone zostanie również oznakowanie poziome.

Prace oraz związane z nimi utrudnienia w ruchu mogą potrwać do 14 września. Kierowców prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności, stosowanie się do czasowej organizacji ruchu, a jeśli jest taka możliwość – o wybieranie alternatywnych tras.

Całkowita wartość remontu wynosi 1 969 106,64 zł, z czego 1 176 045,58 zł stanowi dofinansowanie pozyskane przez Miasto Mława z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

MŁAWSCY POLICJANCY SKONTROLOWALI UCZESTNIKÓW RUCHU DROGOWEGO



foto: KPP w Mławie

Policjanci przeprowadzili działania kontrolno-prewencyjne pod nazwą „Bezpieczny przejazd rowerowy”. Ich głównym celem było zwiększenie bezpieczeństwa rowerzystów, użytkowników rowerów elektrycznych oraz pozostałych uczestników ruchu drogowego poprzez kontrolę przestrzegania obowiązujących przepisów. Funkcjonariusze z mławskiej drogówki podczas działań zatrzymali dwóch rowerzystów, którzy zdecydowali się wsiąść na swoje jednoślady po alkoholu.

W dniach 12 i 13 sierpnia 2026 roku policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Mławie realizowali wojewódzkie działania „Bezpieczny przejazd rowerowy” ukierunkowane na bezpieczeństwo kierujących jednośladami. Mundurowi dokonali kontroli łącznie 68 uczestników ruchu drogowego w tym 21 rowerzystów. Działania miały przypominać wszystkim uczestnikom ruchu, że rower choć nie ma silnika to nadal jest pełnoprawnym uczestnikiem ruchu drogowego. Jak się okazało, przypomnienie było wyjątkowo potrzebne. Funkcjonariusze prowadzili kontrole w ramach działań ukierunkowanych na poprawę bezpieczeństwa rowerzystów oraz innych uczestników ruchu. Kontrolowali między innymi stan trzeźwości osób poruszających się jednośladami. Podczas działań zatrzymali 2 rowerzystów, którzy zdecydowali się wsiąść na swoje jednoślady po alkoholu.

Przypominamy, że alkohol i kierowanie jakimkolwiek pojazdem to połączenie, które jest surowo zakazane i może mieć bardzo poważne konsekwencje nie tylko prawne. Nietrzeźwy rowerzysta ma zaburzoną ocenę odległości i prędkości, wolniejszy czas reakcji oraz znacznie gorszą koordynację ruchową. W przypadku zderzenia z samochodem, innym rowerzystą czy pieszem może dojść do tragedii.

Działania pokazały, że wciąż istnieje potrzeba prowadzenia regularnych kontroli oraz działań edukacyjnych skierowanych do użytkowników rowerów i innych jednoślądów. Policjanci przypominają, że przestrzeganie przepisów ruchu drogowego ma bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo wszystkich uczestników ruchu.

Apelujemy do wszystkich uczestników ruchu drogowego o przestrzeganie przepisów oraz odpowiedzialne zachowanie. Bezpieczeństwo na drogach zależy od każdego z nas – wybierajmy trzeźwość i rozsądek.

kom. Aneta Prusik

KONIEC ŚLEDZTWA W SPRAWIE ZABÓJSTWA MAI

Prokuratura Okręgowa w Płocku zakończyła trwające od kwietnia 2025 roku śledztwo w sprawie zabójstwa Mai K. z Mławy. Do Sądu Okręgowego w Płocku trafił akt oskarżenia przeciwko 18-letniemu obecnie Bartoszowi G. Prokuratura zarzuca mu zabójstwo nastolatki ze szczególnym okrucieństwem. W chwili zdarzenia miał 17 lat. Nie przyznał się do zarzucanego mu czynu i odmówił składania wyjaśnień. Grozi mu do 30 lat pozbawienia wolności.

Akt oskarżenia trafił do sądu

Prokuratura Okręgowa w Płocku zakończyła śledztwo 13 sierpnia. Tego samego dnia do Sądu Okręgowego w Płocku skierowany został akt oskarżenia przeciwko Bartoszowi G. Postępowanie trwało od końca kwietnia ubiegłego roku.

Śledztwo było rozbudowane i wymagało wielu specjalistycznych ekspertyz. Przesłuchano 20 świadków, a prokuratura zgromadziła 21 opinii biegłych oraz instytutów reprezentujących różne specjalności.

– W sprawie przesłuchano 20 świadków oraz uzyskano 21 opinii biegłych i instytutów różnych specjalności – przekazał prokurator Bartosz Maliszewski z Prokuratury Okręgowej w Płocku. Bartosz G. pozostaje tymczasowo aresztowany. Środek zapobiegawczy został przedłużony do końca września. Spotkali się 23 kwietnia Według ustaleń śledczych Maja K. i 17-letni wówczas Bartosz G. spotkali się wieczorem 23 kwietnia 2025 roku. To właśnie tego dnia, zdaniem prokuratury, miało dojść do zabójstwa dziewczyny. Nastolatka wyszła z domu, informując, że idzie na spotkanie z mieszkającym w pobliżu znajomym. Nie wróciła. 24 kwietnia oficjalnie zgłoszono jej zaginięcie, a pięć dni później rodzina przekazała organom ścigania informacje wskazujące, że dziewczyna mogła zostać pozbawiona



wolności. Poszukiwania trwały przez kolejne dni. 1 maja ciało Mai odnaleziono w zaroślach w pobliżu zakładu produkcyjnego należącego do rodziny Bartosza G. Sekcja zwłok wykazała, że przyczyną śmierci były rozległe obrażenia głowy. Prokuratura zakwalifikowała czyn jako zabójstwo ze szczególnym okrucieństwem. Szczegółowy opis obrażeń został doprecyzowany na końcowym etapie śledztwa na podstawie opinii biegłych. Ze względu na drastyczny charakter sprawy śledczy nie ujawnili wszystkich szczegółów. Bartosz G. został zatrzymany w Grecji w czasie, gdy trwały poszukiwania Mai, Bartosz G. przebywał w Grecji, dokąd wyjechał w ramach szkolnego wyjazdu. Po odnalezieniu ciała dziewczyny został zatrzymany na

podstawie Europejskiego Nakazu Aresztowania. Początkowo nie zgodził się na wydanie Polsce. Procedura trwała kilka miesięcy. Ostatecznie 23 grudnia 2025 roku został przewieziony do kraju, a dwa dni później w Prokuraturze Okręgowej w Płocku przedstawiono mu zarzut zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem. Bartosz G. nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu i odmówił składania wyjaśnień. Taką samą postawę podtrzymał później, kiedy przedstawiono mu zarzut w ostatecznym kształcie. Biegli: może uczestniczyć w procesie. Jednym z ważnych elementów postępowania była ocena stanu psychicznego Bartosza G. Podejrzany został poddany badaniom i obserwacji psychiatrycznej. Biegli uznali, że w chwili popełnienia

zarzucanego mu czynu był poczytalny. Ocenili również, że jego obecny stan psychiczny pozwala mu uczestniczyć w postępowaniu i prowadzić obronę w sposób samodzielny i świadomy. Grozi mu do 30 lat więzienia. Bartosz G. ma obecnie 18 lat, jednak w chwili zarzucanego mu zabójstwa miał 17 lat. Za zarzuconą mu zbrodnię grozi kara od 15 do 30 lat pozbawienia wolności. Nie może zostać skazany na dożywocie ze względu na wiek, jaki miał w chwili popełnienia zarzucanego czynu. Po skierowaniu aktu oskarżenia sprawa przeszła z etapu postępowania przygotowawczego do sądowego. O odpowiedzialności Bartosza G. oraz ewentualnej karze zdecyduje Sąd Okręgowy w Płocku po przeprowadzeniu procesu.

redakcja

BLISKO 140 OCHOTNIKÓW ROZPOCZĘŁO „WAKACJE Z WOT” W 5 MAZOWIECKIEJ BOT

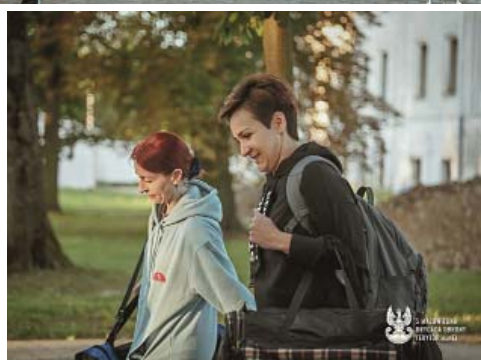
14 sierpnia br., wczesnym rankiem blisko 140 ochotników przekroczyło bramę koszar 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, rozpoczynając swoją wojskową przygodę w ramach projektu „Wakacje z WOT”.



Zamiast kolejnych dni wakacyjnego wypoczynku wybrali mundur, nowe wyzwanie i 16 dni intensywnego szkolenia podstawowego. Przed nimi nauka podstaw żołnierskiego rzemiosła, sprawdzanie własnych możliwości oraz zdobywanie umiejętności niezbędnych do pełnienia służby wszeregach Wojskach Obrony Terytorialnej.

W trakcie szkolenia czekają na nich m.in. zajęcia strzeleckie, taktyki, medycyny pola walki, musztry wojskowej oraz survivalu. Każdy dzień będzie wymagał od ochotników zaangażowania, dyscypliny i współpracy.

Kulminacyjnym momentem będzie egzamin końcowy, tzw. „pętla taktyczna”, podczas którego ochotnicy będą musieli wykazać się umiejętnościami zdobytymi w trakcie szkolenia. Następnie, 29 sierpnia br. złożą uroczystą przysięgę wojskową.



Po złożeniu przysięgi rozpoczną służbę w batalionach oraz samodzielnych pododdziałach 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej.

„Wakacje z WOT” to nie tylko 16 dni intensywnego

szkolenia. To przede wszystkim początek nowej drogi – opartej na odpowiedzialności, służbie, współpracy i gotowości do działania na rzecz bezpieczeństwa lokalnych społeczności.

Tym razem ich wakacje będą wyglądały inaczej. Zamiast odpoczynku wybrali wyzwanie. Zamiast plaży – poligon. A zamiast wakacyjnych wspomnień – początek wojskowej służby.

Zespół prasowy 5 MBOT



MŁAWSCY POLICJANCY NA GÓRSKICH MISTRZOSTWACH POLSKI POLICJI W KOLARSTWIE SZOSOWYM



Mławscy policjanci wzięli udział w Górskich Mistrzostwach Polski Policji w Kolarstwie Szosowym o puchar Komendanta Głównego Policji, które odbyły się w Bukowinie Tatrzańskiej w ramach prestiżowego wyścigu Tour de Pologne Amatorów – Memoriału Ryszarda Szurkowskiego. Wydarzenie zostało wpisane również w plan obchodów 100-lecia sportu w Polskiej Policji. Funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Mławie godnie reprezentowali jednostkę i osiągnęli bardzo dobre wyniki.

W zawodach w Bukowinie Tatrzańskiej w ramach Tour de Pologne Amatorów, udział wzięli policjanci z całej Polski, którzy na co dzień dbają o bezpieczeństwo mieszkańców a po służbie rozwijają swoją sportową pasję. Powiat mławski reprezentowali Naczelnik Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Mławie nadkom. Paweł Zimolzak oraz funkcjonariusz Rewiru Dzielnicowych Komendy Powiatowej Policji w Mławie asp. szt. Damian Wyroda.

Na tatrzańskich szosach tysiące pasjonatów kolarstwa zmierzyło się z niezwykle wymagającą trasą. Rywalizacja na górskiej trasie dostarczyła uczestnikom wielu emocji i była prawdziwym sprawdzianem wytrzymałości oraz charakteru. Funkcjonariusze z naszej jednostki zaprezentowali się bardzo dobrze. Dzielnicowy asp. szt. Damian Wyroda zajął 26. miejsce w kategorii M1.

Serdecznie gratulujemy obu funkcjonariuszom sportowej postawy, determinacji oraz osiągniętych wyników. Ich udział w mistrzostwach jest doskonałym przykładem na to, że policyjna służba może iść w parze z rozwijaniem sportowych pasji oraz promowaniem aktywnego i zdrowego stylu życia.

kom. Aneta Prusik



KOLEJNA ODSŁONA WAKACYJNEJ AKCJI „W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH”



W czwartek 13 sierpnia policjanci z KPP w Mławie uczestniczyli w kolejnej odsłonie, plenerowej akcji „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Wspólnej zabawie towarzyszyła nauka zasad bezpieczeństwa w czasie wakacyjnego wypoczynku. Bo przecież „Kręci mnie bezpieczeństwo w lecie”. Każde wakacyjne spotkanie w ramach sierpniowej akcji profilaktycznej, adresowanej do najmłodszych mieszkańców miasta, to dla nas doskonała okazja do przekazania ważnych informacji o bezpieczeństwie, podczas wspólnej zabawy. Dziś (13.08) odwiedziliśmy najmłodszych miesz-

kańców na placu zabaw przy MOSiR w Mławie. Dzieci mogły przymierzyć policyjny sprzęt, wykorzystywany podczas różnego rodzaju zabezpieczeń. Za wykonane prace plastyczne otrzymywały w nagrodę elementy odbłaskowe – „Odbłask za rysunek”, służące oczywiście ich bezpieczeństwu. Podczas dzisiejszego spotkania policjanci rozmawiali z dziećmi na temat zasad bezpieczeństwa na drodze, w domu oraz podczas wypoczynku nad wodą. Spotkanie odbyło się w ramach akcji informacyjno – edukacyjnej „Kręci mnie bezpieczeństwo w lecie”. Zachęcamy także do



udziału w konkursie „LETNI przeWODNIK”, który potrwa do 25 września. Do zobaczenia za tydzień (20.08), na placu zabaw przy tętni solankowej na Wólce, Mława, ul. Dworcowa, godz. 11 - 13.00.

HULAJ... ALE BEZ SZALEŃSTW!

W 2025 roku policjanci odnotowali 1158 wypadków z ich udziałem, w których zginęło 11 osób, a 1055 zostało rannych. Wstępne dane za okres styczeń–lipiec 2026 roku pokazują dalszy, niepokojący wzrost liczby zdarzeń z udziałem tej grupy użytkowników jednośladów. W porównaniu z analogicznym okresem roku poprzedniego liczba wypadków wzrosła z 702 do 828, liczba osób zabitych z 5 do 11, a liczba rannych z 638 do 745.

Analiza grup wiekowych według danych za 2025 roku jednoznacznie wskazuje, że największa liczba wypadków spowodowanych przez użytkowników hulajnóg elektrycznych dotyczy poniższych grup wiekowych:

7-14 lat - 243 wypadki, 3 osoby zabite, 265 rannych,

15-17 lat - 149 wypadków, 1 osoba zabita, 177 rannych.

To właśnie do tych grup w sposób szczególny kierujemy apel o rozwagę i przestrzeganie przepisów.

Celem poprawy bezpieczeństwa użytkowników hulajnóg elektrycznych wprowadzono nowe przepisy, które zaczęły funkcjonować w 2026 roku.

Od marca br. osoby poniżej 13. roku życia nie mogą kierować hulajnogą elektryczną na drodze publicznej, nawet pod opieką osoby dorosłej (taka możliwość dotyczy wyłącznie strefy zamieszkania).

Od czerwca br. wprowadzono przepis, zgodnie z którym osoby do 16. roku życia są zobowiązane do korzystania z kasku ochronnego podczas kierowania



nia hulajnogą elektryczną, rowerem lub urządzeniem transportu osobistego. My jednak zachęcamy, aby korzystać z kasku ochronnego zawsze – bez względu na wiek!

Przypominamy też, że aby poruszać się hulajnogą elektryczną od 13. roku życia należy posiadać kartę rowerową. Użytkownicy hulajnóg elektrycznych co do zasady są obowiązani korzystać z drogi dla rowerów lub drogi dla pieszych i rowerów. Jeżeli nie ma tego elementu infrastruktury to mogą jechać po jezdni, ale tylko w sytuacji, gdy maksymalna dopuszczalna prędkość na drodze wynosi nie więcej niż 30 km/h. Jeżeli ten warunek nie jest spełniony wówczas mogą korzystać z chodnika, ale koniecznie muszą ustąpić pierwszeństwa pieszym i poruszać się z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego (ok. 5-6 km/h).

Zachowuj bezpieczną prędkość, nie korzystaj z telefonu podczas jazdy, nie przewoź pasażerów i zawsze obserwuj otoczenie.

Bezpieczeństwo zaczyna się od odpowiedzialnych decyzji. Załóż kask, przestrzegaj przepisów i zadbaj o swoje życie oraz zdrowie.

(Biuro Ruchu Drogowego KGP)

DROGI W REJONIE SZKÓŁ I PLACÓWEK OŚWIATOWYCH POD LUPĄ

Policjanci mławskiej drogówki przeprowadzili już pierwsze lustracje dróg w rejonie szkół i placówek oświatowo wychowawczych przed rozpoczęciem roku szkolnego. Przegląd dróg gminnych i powiatowych zakończy się 24 sierpnia br.

W trosce o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży, funkcjonariusze ruchu drogowego przeprowadzają w rejonach szkół i placówek oświatowych na terenie powiatu mławskiego kontrole. Celem lustracji dróg jest sprawdzenie zasadności istniejącego oznakowania z uwzględnieniem natężenia ruchu, ukształtowania terenu i geometrii drogi, przed „pierwszym dzwonkiem szkolnym”.

Spostrzeżenia i uwagi policjantów dotyczące wadliwego oznakowania oraz złego stanu dróg, zostaną ujęte w protokole pokontrolnym. Wnioski z przeprowadzonej lustracji na bieżąco będą przekazywane właściwym miejscowo zarządcom dróg, celem usunięcia uchybień. Podczas pierwszych kontroli najczęstsze nieprawidłowości to nieczytelne oznakowanie poziome: znak P-10 „przejście dla pieszych”. Brak znaku drogowego



ostrzegawczego A-17 „dzieci” czy, brak lub nieprawidłowo ustawiony znak T-27 (potocznie nazwany „Agatką”).

Działania kontrolne potrwać do 24 sierpnia br. Mieszkańcy mogą także zgłaszać swoje uwagi, co do stanu dróg w rejonach szkół, korzystając z aplikacji Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa, wybierając kategorię zgłoszenia - niewłaściwa infrastruktura drogowa.

kom. Aneta Prusik

POLICYJNY POŚCIG ZA NIETRZEŻWYM MOTOCYKLISTĄ

Policjanci z grupy SPEED z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Mławie, po pościgu zatrzymali 35-letniego kierującego motocyklem, który nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Badanie stanu trzeźwości wykazało w organizmie kierującego blisko 2 promile alkoholu.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek (11.08) około godziny 19:00 w Szydłowie na ul. Mazowieckiej. Policjanci grupy SPEED z KPP w Mławie poruszając się nieoznakowanym radiowozem, podjęli pościg za kierującym motocyklem marki Kawasaki, który w obszarze zabudowanym jechał z prędkością 98 km/h. Pomimo nadawanych sygnałów świetlnych



idźwiękowych nie zatrzymał się do kontroli. Kierowca w terenach zabudowanych wielokrotnie przekraczał dozwoloną prędkość. Uciekając skręcił w drogę gruntową, gdzie wpadł wpoślizg, uderzył w radiowóz i przewrócił się.

Kierującym motocyklem okazał się 35-letni mieszkaniec gm. Szydłowo. Badanie stanu trzeźwości wykazało w organizmie kierującego blisko 2 promile alkoholu.

Za popełnione przestępstwo tj. brak zatrzymania się do kontroli drogowej grozi motocykliście do 5 lat pozbawienia wolności. Dodatkowo odpowie za popełnione wykroczenia drogowe, w tym kierowanie motocyklem bez uprawnień.

Nietrzeźwy kierowca na drodze to śmiertelne zagrożenie. Reagujmy, gdy widzimy, że za kierownicę siada osoba, która wcześniej spożywała alkohol. Jeden telefon pod numer alarmowy 112 może uratować ludzkie życie.

Mławscy policjanci apelują o rozsądną jazdę tymi jednośladami. Jedna chwila nieuwagi może przyczynić się do utraty zdrowia, a nawet życia.

WRACALI Z PIELGRZYMKI: 12 OSÓB NIE ŻYJE, PIĘĆ WALCZY O ŻYCIE

Do tragedii doszło na Węgrzech. W rejonie miejscowości Mezőkeresztes autobus przewożący uczestników pielgrzymki z Podkarpacia uległ wypadkowi. Zginęło 12 osób. Około 10 pasażerów jest w stanie poważnym, a pięć osób znajduje się w stanie zagrożenia życia.

Do tragedii doszło w nocy na autostradzie M3, między Budapesztem a Miskolcem. Jak wynika z komunikatu węgierskiej policji, autokar jechał w kierunku Nyíregyházy we wschodniej części kraju.

Autobusem podróżowali mieszkańcy Podkarpacia wracający z pielgrzymki do Bośni i Hercegowiny.

12 ofiar śmiertelnych

Najnowszy bilans tragedii przedstawił podczas konferencji Andrzej Osiak z Departamentu Konsularnego Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Jak przekazał, w wypadku zginęło 12 osób.

Około 10 pasażerów jest w stanie poważnym, natomiast pięć osób walczy o życie. Poszkodowani trafili do węgierskich szpitali.

Osiak poinformował, że po południu polski konsul na Węgrzech będzie odwiedzał każdy ze szpitali, w których przebywają polscy obywatele poszkodowani w katastrofie.

Polska wysłała na Węgry specjalny samolot

Na tragedię zareagował również polski rząd. W południe premier Donald Tusk poinformował w serwisie X, że podjął decyzję o wysłaniu na Węgry polskiego samolotu specjalnego.

Na jego pokładzie mają znaleźć się przedstawiciele Ministerstwa Spraw Zagranicznych oraz służb medycznych.

„Wszystkim poszkodowanym zostanie udzielona niezbędna pomoc medyczna i konsularna. Jesteśmy razem w tej trudnej chwili” – podkreślił szef rządu.

Pielgrzymka wyruszyła ze Strzyżowa

Więcej informacji o uczestnikach wyjazdu przekazała wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul podczas posiedzenia Wojewódzkiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego.



Jak poinformowała, pielgrzymka rozpoczęła się w Strzyżowie, jednak uczestniczyli w niej mieszkańcy całego regionu. Wśród pielgrzymów byli m.in. mieszkańcy Rzeszowa oraz powiatów strzyżowskiego, rzeszowskiego, leżajskiego i jasielskiego.

Według wstępnych ustaleń na liście uczestników nie ma osób spoza województwa podkarpackiego.

Ambasada uruchomiła specjalną infolinię

W związku z tragedią Ambasada RP w Budapeszcie

uruchomiła specjalną infolinię przeznaczoną dla bliskich osób, które uczestniczyły w wypadku.

Numer telefonu: +36 20 472 9502.

Służby apelują, aby osoby poszukujące informacji o swoich bliskich korzystały z uruchomionego kanału kontaktu.

Prokuratura wszczęła śledztwo

Sprawą wypadku zajmuje się również polska prokuratura. Przed południem Prokuratura Okręgowa

w Krośnie poinformowała o wszczęciu śledztwa.

Prokuratorzy i policjanci rozpoczęli już czynności na terenie Polski. Planowane są również działania na miejscu tragicznego wypadku na Węgrzech.

„Planowane są czynności na miejscu zdarzenia przez polskiego prokuratora, po uzyskaniu stosownych zgód ze strony Węgier” – przekazała prokuratura.

Śledczy będą wyjaśniać dokładne okoliczności i przyczyny wypadku oraz ustalać pełny przebieg tragicznego zdarzenia. opr. JK

REKLAMA



PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

CODZIENNIE NAJNOWSZE INFORMACJE

CZYTAJ CODZIENNIE
NASZ PORTAL **WAWA.INFO**



PŁK PIL. PIOTR ABAKANOWICZ. CZŁOWIEK, KTÓRY PRZEJĄŁ BOLSZEWICKI SAMOŁOT W 1920 R. (CZ. I)

Był typowym przedstawicielem polskich Tatarów. Podobnie jak jego przodkowie bronił rozległych kresów Rzeczypospolitej. Walczył ofiarnie za ojczyznę, z tą różnicą, że czynił to nie jako kawalerzysta, lecz lotnik, choć w walce podniebnej poczynił sobie z iście kawalerską fantazją. Poznajcie sylwetkę płk pil. Piotra Abakanowicza. To jeden z prekursorów polskiego lotnictwa wojskowego. Dnia 1 VI minęła kolejna rocznica jego tragicznej śmierci w więzieniu we Wronkach w 1948 r. Wizerunek tego pilota oraz wspomnienie o nim jest cały czas obecne w historii przekazywanej przez Muzeum Sił Powietrznych w Dęblinie.

Był synem oficera gwardii carskiej, zubożałego ziemianina kresowego. Rodzina pieczętowała się herbem Awdaniec, pochodzenia tatarskiego. W latach 1909 - 1917 w armii rosyjskiej. Od 1918 r. d-ca lotnictwa w I Korpusie Polskim w Rosji. W latach 1919 - 1920 w Armii Czerwonej, skąd zbiegł do Polski. Od 1920 r. w W.P., m.in. d-ca 11. pułku myśliwskiego; w 1930 r. zwolniony do rezerwy. Między 1944 - 1945 r. w NSZ (części nie scalonej z AK), kolejno: komendant okręgu Warszawa - województwo, szef sztabu dowództwa, inspektor obszaru Śląsk; w 1945 r. aresztowany, skazany na karę śmierci, zamienioną na karę dożywotniego więzienia, zmarł w wyniku pobicia.

Piotr Abakanowicz ur. 21 VI 1890 r. w Warszawie, w rodzinie Piotra Antoniego i Antoniny (zd. Zbyszewskiej) Abakanowiczów. Matka pochodziła z rodziny ubogich ziemian kresowych. Syn Piotr był kontynuatorem tradycji wojskowych w rodzinie. Był absolwentem Korpusu



Major pilot Piotr Abakanowicz w Carskiej Armii, 1917 r. (Domena publiczna)

Kadetów w Kijowie. Od 1 VI 1909 r. przez dwa lata uczył się w Pawłowskiej Szkole Wojennej w Petersburgu. Po ukończeniu edukacji, w stopniu podporucznika został skierowany do Wołyńskiego Pułku Gwardii. W 1912 r. dostał awans na porucznika. W momencie wybuchu I wojny światowej

był dowódcą kompanii, walczył wraz z pułkiem na terenie Prus Wschodnich. W XII 1914 r. został ranny pod Łodzią. W X 1915 r. wyznaczono go na dowódcę kompanii w zapasowym batalionie 3. Dywizji Gwardii. W 1915 r. został awansowany do stopnia kapitana za zasługi wojenne. W VIII 1916 r. na własną prośbę został przeniesiony do lotnictwa, realizując swe wielkie marzenie, by zostać jednym z „podniebnych rycerzy”, jak nazywano i postrzegano w I wojnie światowej pionierów lotnictwa wojskowego. Od VIII do XII 1916 r. przeszedł przeszkolenie w szkole pilotażu w Gatchynie, jako major. Będąc prymusem Wojennej Szkoły Pilotów, po jej zakończeniu został wysłany w XII 1916 r. do Anglii na kurs pilotów instruktorów i komendantów szkół lotniczych. Ukończył go w VIII 1917 r. We IX 1917 r. awansowany do stopnia podpułkownika.

I Korpus Polski w Rosji i Armia Czerwona oraz W.P.

W I 1918 r. Abakanowicz spełnił swe drugie wielkie marzenie - włożył polski mundur w I Korpusie Polskim. Po powrocie do Rosji został skierowany do służby w tym Korpusie gen. Józefa Dowbor-Muśnickiego, w którym sformował eskadrę 16 samolotów (o nazwie Awiacja I Korpusu). W korpusie mógł trwać przy swej profesji, gdyż od VII 1917 r. istniał w nim niewielki oddział lotniczy. W stopniu podpułkownika pilota był tam dowódcą. W VI 1918 r., gdy I Korpus został zmuszony do złożenia broni w Bobrujsku, rozkazał spalić samoloty, które przejęto z transportu dzięki polskim kolejarzom, aby nie zostały przejęte przez wojska niemieckie. Podczas próby przedostania się do Francji i armii gen. J. Hallera został aresztowany koło Murmańska przez bolszewików. Ale uwolniono go na prośbę in-

nych pilotów bolszewickich pod warunkiem wstąpienia do lotnictwa sowieckiego. Wcielono go do zgrupowania Aleksieja Syzrinkina. Po skierowaniu jego eskadry na front polski z lotniska w Berezynie, 1 V 1920 r. podczas lotu propagandowego (zrzucanie ulotek), odłączył się od grupy i wyładował myśliwcem Nieuport 24bis na polskim lotnisku wojskowym w Żodzinie koło Borysowa (dzisiejsza Białoruś). Polski Oficerski Trybunał Orzekający na wniosek 24 generałów i innych wyższych oficerów W.P. uwolnił go od zarzutu zdrady i przywrócił stopień podpułkownika. Otrzymał także za to Polową Odznakę Pilota. 14 VIII 1920 r. P. Abakanowicz złożył podanie o przyjęcie do W.P. Dopiero 19 V 1921 r. przychylnie się do jego prośby, jednocześnie oczyszczając go z zarzutów o współpracę z bolszewikami. W 1921 r. został odznaczony Krzyżem Virtuti Militari.

Abakanowicz otrzymał przydział do 1. Pułku Lotniczego, lecz od razu wysłano go do Wyższej Szkoły Pilotów w Grudziądzu, gdzie miał wznowić umiejętność latania. Od 20 lipca był przez krótki czas komendantem tej placówki. 20 września skierowano go do Krakowa, gdzie objął dowództwo nad II. dywizjonem wywiadowczym wchodzącym w skład 2. Pułku Lotniczego. 1 VI 1923 r. został przeniesiony do Poznania. W 3. Pułku Lotniczym do 11 lipca także dowodził dywizjonem. W okresie od 11 sierpnia do 6 listopada pełnił obowiązki dowódcy 3. Pułku Lotniczego. Później mianowano go d-cą batalionu rekruckiego, a 14 III 1924 r. został d-cą batalionu lotniczego. Po niespełna ośmiu miesiącach trafił do Torunia, od 5 listopada do 25 stycznia następnego roku Abakanowicz zajmował tam stanowisko zastępcy d-cy 4. Pułku Lotniczego. Pomiędzy 14 IV 1925, a 25 I 1927 r.

S.P.
PIOTR ANTONI
ABAKANOWICZ
KAPITAŃ LEJB-GWARDII
WOŁYŃSKIEGO PUŁKU
URODZIŁ SIĘ 18/30 CZERWCA
1890 R.
UMARŁ 21/4 KWIEŃCIA
1891 R.

Akt zgonu:

• sprawdzone: Warszawa św. Aleksander, 188/1891

188
Piotr Antonii Abakanowicz, kapitań lejbgwardii Wołyńskiego Pułku, urodził się 18/30 czerwca 1890 r. w Warszawie, zmarł 21/4 kwietnia 1891 r. w Warszawie. Był synem Piotra Antoniego i Antoniny (zd. Zbyszewskiej) Abakanowiczów. Matka pochodziła z rodziny ubogich ziemian kresowych. Syn Piotr był kontynuatorem tradycji wojskowych w rodzinie. Był absolwentem Korpusu Kadetów w Kijowie. Od 1 VI 1909 r. przez dwa lata uczył się w Pawłowskiej Szkole Wojennej w Petersburgu. Po ukończeniu edukacji, w stopniu podporucznika został skierowany do Wołyńskiego Pułku Gwardii. W 1912 r. dostał awans na porucznika. W momencie wybuchu I wojny światowej był dowódcą kompanii, walczył wraz z pułkiem na terenie Prus Wschodnich. W XII 1914 r. został ranny pod Łodzią. W X 1915 r. wyznaczono go na dowódcę kompanii w zapasowym batalionie 3. Dywizji Gwardii. W 1915 r. został awansowany do stopnia kapitana za zasługi wojenne. W VIII 1916 r. na własną prośbę został przeniesiony do lotnictwa, realizując swe wielkie marzenie, by zostać jednym z „podniebnych rycerzy”, jak nazywano i postrzegano w I wojnie światowej pionierów lotnictwa wojskowego. Od VIII do XII 1916 r. przeszedł przeszkolenie w szkole pilotażu w Gatchynie, jako major. Będąc prymusem Wojennej Szkoły Pilotów, po jej zakończeniu został wysłany w XII 1916 r. do Anglii na kurs pilotów instruktorów i komendantów szkół lotniczych. Ukończył go w VIII 1917 r. We IX 1917 r. awansowany do stopnia podpułkownika.

Akt zgonu ojca Piotra Antoniego Abakanowicza kapitana Lejb - Gwardii Wołyńskiego Pułku z kościoła św. Aleksandra w Warszawie, 2/14 IV 1891 r. (Domena publiczna)



Płk pil. Piotr Abakanowicz w okresie II RP. (Domena publiczna)



Płk pil. P. Abakanowicz, lata 20. XX w. (Domena publiczna)

eprasa.pl b619afd32e

TRWA REMONT ŁAZIENEK W I LO IM. STANISŁAWA WYSPIAŃSKIEGO W MŁAWIE

W szkole rozpoczęły się już prace remontowe, które są realizowane dzięki wsparciu finansowemu Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach Instrumentu Wsparcia Inwestycji Samorządowych „Mazowsze Pomaga”.



Na realizację przedsięwzięcia Powiat Mławski pozyskał 160 000,00 zł dofinansowania z budżetu Województwa Mazowieckiego. Całkowita wartość zadania wynosi 309 999,99 zł, z czego 149 999,99 zł stanowią środki własne Powiatu Mławskiego.

Zadanie obejmuje remont łazienek dziewcząt i chłopców na I piętrze oraz łazienki chłopców na parterze w nowej części szkoły poprzez: skucie płytek, ułożenie nowych płytek, wykonanie gładzi gipsowych i pomalowanie, montaż kabin systemowych po 3 komplety w każdej łazience, demontaż i montaż misek ustępowych po 3 szt. w każdej łazience, demontaż i montaż pisuarów po 3 szt. w każdej łazience chłopców, demontaż i montaż umywalk i baterii po 3 szt. w każdej łazience, wymianę drzwi wejściowych i wewnętrznych po 1 szt. w każdej łazience, demontaż i montaż grzejników stalowych po 2 szt. w każdej łazience, prace elektryczne i montaż opraw oświetleniowych po 4 szt. w każdej łazience chłopców i 2 szt. w łazience dziewcząt, montaż lustra – po 1 szt. w każdej łazience (łącznie 3 szt.), demontaż i montaż instalacji wodno-kanalizacyjnej oraz wywiezienie gruzu.

Po zakończeniu inwestycji uczniowie i pracownicy szkoły będą mogli korzystać z estetycznych, funkcjonalnych i dostosowanych do współczesnych standardów sanitariatów. Modernizacja przyczyni się nie tylko do poprawy komfortu codziennego użytkowania obiektu, ale również podniesie jego walory techniczne i estetyczne.

Źródło: Starostwo Powiatowe w Mławie

komunikat

Stupsk, dnia 18 sierpnia 2026 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY STUPSK

o rozpoczęciu ponownych konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębów Bolewo, Dąbek, Dunaj, Morawy, Pieńpole, Strzałkowo, Stupsk, Wyszyny Kościelne oraz Zdroje, gm. Stupsk wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.) oraz art. 6e ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317), w związku z uchwałą nr LXV/370/2024 Rady Gminy Stupsk z dnia 26 marca 2024 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębów Bolewo, Dąbek, Dunaj, Morawy, Pieńpole, Strzałkowo, Stupsk, Wyszyny Kościelne oraz Zdroje, gm. Stupsk, informuję, że w dniach: **od 1 września 2026 r. do 13 listopada 2026 r.** odbędą się ponowne konsultacje społeczne do ww. projektu planu miejscowego, na podstawie którego mają być lokalizowane elektrownie wiatrowe.

W trakcie trwania konsultacji społecznych można zapoznać się z projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębów Bolewo, Dąbek, Dunaj, Morawy, Pieńpole, Strzałkowo, Stupsk, Wyszyny Kościelne oraz Zdroje, gm. Stupsk wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, udostępnionymi na stronie BiP Urzędu Gminy Stupsk pod adresem <https://stupsk.bipgmina.pl/> – *Plany w opracowaniu – miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego w części obrębów Bolewo, Dąbek, Dunaj, Morawy, Pieńpole, Strzałkowo, Stupsk, Wyszyny Kościelne oraz Zdroje, gm. Stupsk – Ponowne konsultacje społeczne* oraz w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, w godzinach urzędowania.

W ramach konsultacji społecznych przewidziano trzy formy konsultacji, tj.: zbieranie uwag, spotkania otwarte oraz dyżur projektanta.

Uwagi do ww. projektu planu można składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **13 listopada 2026 r.** Uwagi należy składać na formularzu w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk albo drogą pocztową na jego adres, albo w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: sekretariat@stupsk.pl, adres skrzynki e-PUAP: r6070weioi/SkrytkaESP lub adres e-doręczeń: AE:PL-31232-64400-FRSTR-20. Formularz dostępny jest do pobrania pod adresem: https://stupsk.bipgmina.pl/wiadomosci/6940/wiadomosc/746348/wzor_formularza_wniosku_dot_aktu_planowania_przestrzennego. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Spotkanie otwarte prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online, odbędzie się w dniu **8 października 2026 r.** o godzinie **15:00**. Link do spotkania zostanie opublikowany najpóźniej w dniu spotkania pod adresem: <https://stupsk.bipgmina.pl/> – *Ogłoszenia i informacje bieżące*.

Spotkanie otwarte bezpośrednie odbędzie się w dniu **8 października 2026 r.** o godzinie **15:30** w Gminnym Ośrodku Kultury w Konopkach, ul. Spółdzielcza 2, 06-560 Konopki.

Dyżur projektanta odbędzie się w dniu **8 października 2026 r.** o godzinie **16:30**. Osoby zainteresowane konsultacją w ramach dyżuru projektanta proszone są o zgłoszenie takiej chęci najpóźniej dzień przed terminem dyżuru. Chęć udziału w dyżurze można zgłaszać:

- drogą mailową na adres Urzędu Gminy Stupsk, tj.: sekretariat@stupsk.pl,
- telefonicznie pod numer 23 653 12 54 wew. 203, w godzinach pracy urzędu,
- ustnie w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, w pok. 4, w godzinach pracy urzędu.

Informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie przeprowadzanych konsultacji społecznych istnieje możliwość zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, ul. Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, w godzinach urzędowania oraz na stronie BiP Urzędu Gminy Stupsk pod adresem <https://stupsk.bipgmina.pl/> – *Plany w opracowaniu – miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego w części obrębów Bolewo, Dąbek, Dunaj, Morawy, Pieńpole, Strzałkowo, Stupsk, Wyszyny Kościelne oraz Zdroje, gm. Stupsk – Ponowne konsultacje społeczne*.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi i wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko:

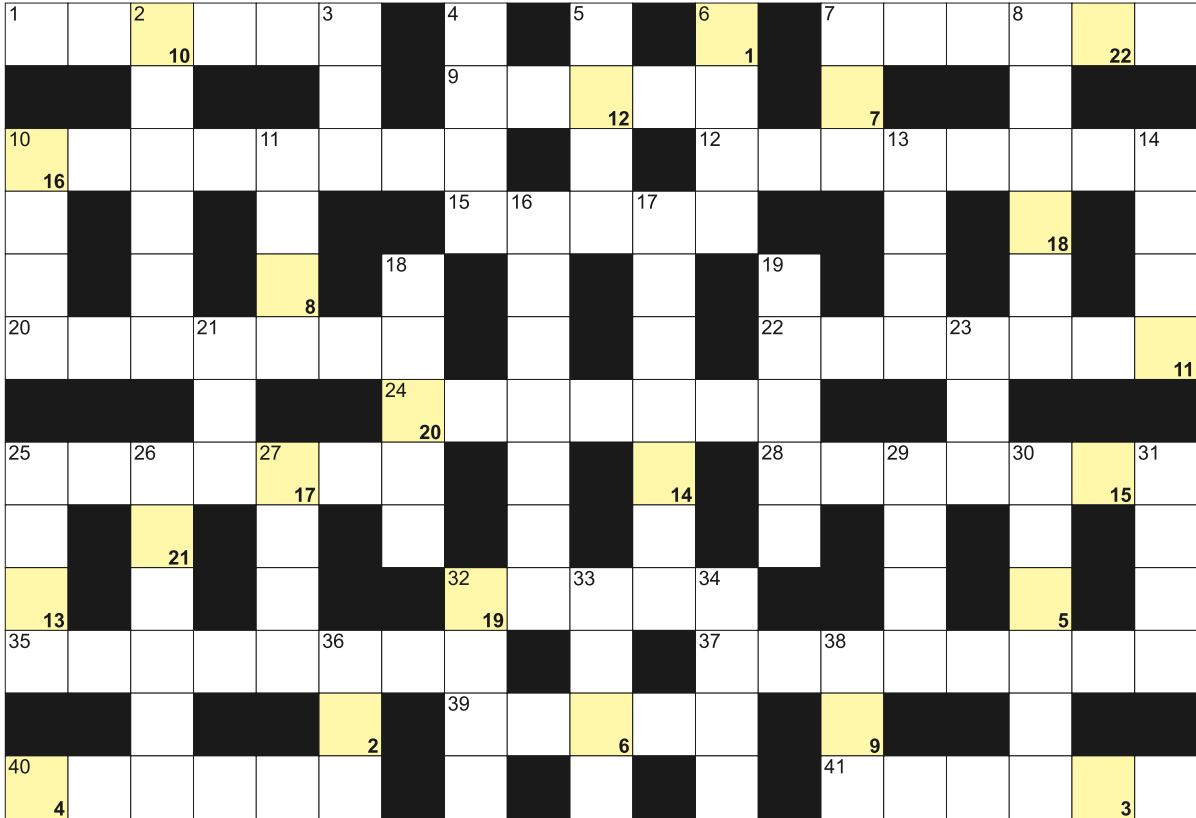
- w formie pisemnej,
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Stupsk w godzinach urzędowania,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@stupsk.pl, adres skrzynki e-PUAP: r6070weioi/SkrytkaESP lub adres e-doręczeń: AE:PL-31232-64400-FRSTR-20.

Uwagi i wnioski w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 13 listopada 2026 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanych terminów pozostaną bez rozpatrzenia.

KRZYŻÓWKA z HASŁEM

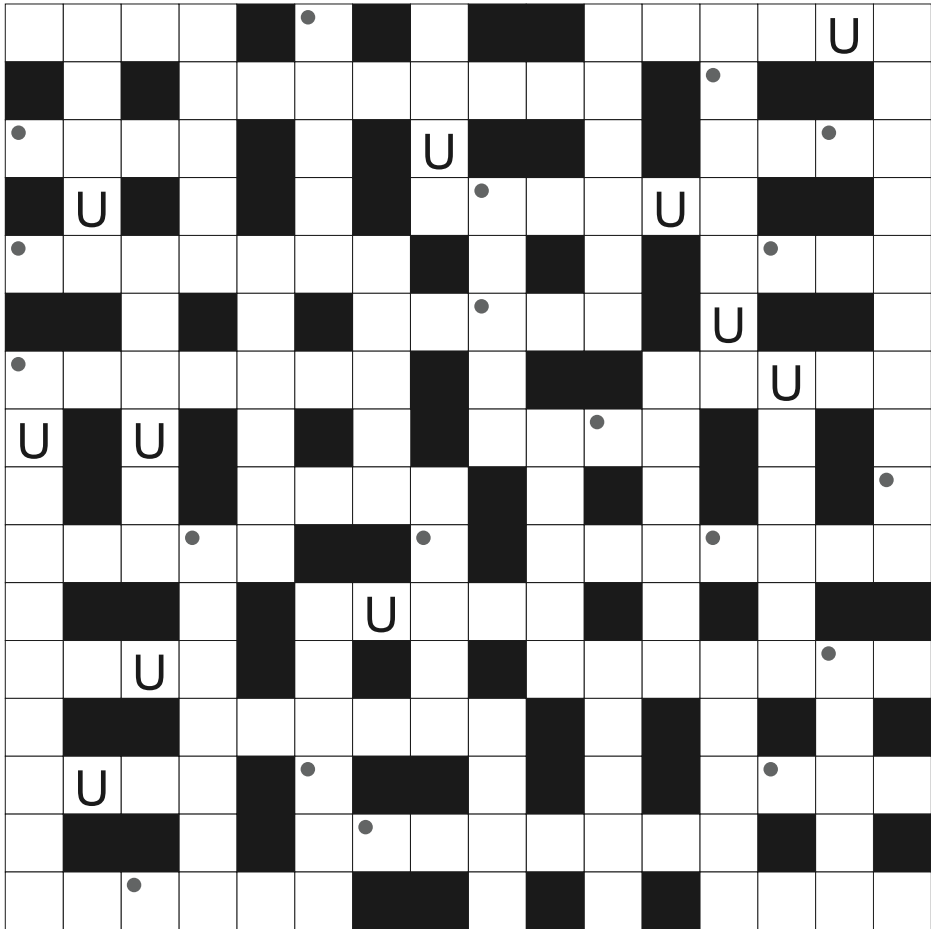
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) pokój na statku; 7) Benazir, była premier Pakistanu; 9) maliny lub gruszki; 10) potwór zabity przez Tezeusza; 12) pistolet z westernów; 15) Donald, były prezydent USA; 20) duży kuzyn pszczoły; 22) mityczny mąż Eurydyki; 24) strzelisty pomnik w kształcie słupa; 25) pierwiastek Mt; 28) krótki przy koszulce; 32) stolica Chin; 35) alfabet olimpijskie dla sportowców; 39) miasto Richarda Wagnera; 40) Krzysztof, odkrył Amerykę; 41) siny to jeleniec, roślina. **PIONOWO:** 2) Gajos, polski aktor; 3) Sari, była gwiazda opery; 4) boisko dla Igi Świątek; 5) twarożek sojowy; 6) kotwica zawożna w skrócie; 7) rzeka w Calgary; 8) państwo ze stolicą Funafuti; 10) rzuca nim Paweł Fajdek; 11) nerwowe skurcze twarzy; 13) Scholz, kanclerz Niemiec; 14) mleczaj wśród grzybów; 16) żołnierze z mieczami; 17) trolle z książek Tove Jansson; 18) świat roślin inaczej; 19) przeciwieństwo suchego; 21) kapral w marynarce wojennej; 23) siódma litera alfabetu greckiego; 25) podstawowy składnik ciasta; 26) przepływa przez Manchester; 27) płynie przez Pińczów; 29) lichy, bezwartościowy obraz; 30) Jim Beam w szklance; 31) okienko w banku; 32) szachowe lub uprawne; 33) inaczej 60 sztuk; 34) "Panna ...", książka Tomka Tryzny; 36) drzewo z żółędziami; 38) waltornia.

BAŚKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Ujawniliśmy samogłoski "U". Miejsce wpisania hasła do odgadnięcia.

sznurek w świecy; odłamki cegieł i kamieni; prowadzona przez nauczyciela; niemiecki samochód; kolce przy butach alpinisty; imitacja produktu na wystawie; oddawany z pistoletu; w parze z wzlotami; fumaria dla botanika; Shaw, napisał "Młode lwy"; stawiany oskarżonemu; wyjechał z ojczyzny na stałe; inteligentny gryzoń; pierwsza żona Napoleona I; warzywo na keczup; gromada, rzesza ludzi; drobny element, szczegół; druga planeta od słońca; urządzenie ułatwiające oddychanie; Julianna Orańska, księżniczka; żart, dowcip; Rudshdie, brytyjski pisarz; grecka bogini nocy; załoga łodzi wioślarskiej w; wielopasmowa droga szybkiego ruchu; odrzucenie propozycji, brak zgody; Chruszczow, były premier ZSRR; zapach spalenizny; cukier drzewny inaczej; określony obszar morza lub jeziora; japoński gang; "... cienia", powieść Josepha Conrada; partia Zbigniewa Religi; mierzy ilość alkoholu we krwi; święty kielich Jezusa; tytułowy król u Szekspira; sytuacja bez wyjścia; na końcu modlitwy; wagon restauracyjny; bezpieczna kryjówka, schronienie; samosąd inaczej; Górniak z estrady; niedorośl krzewinkowa inaczej; Jonathan, autor "Podróży Guliwera"; występuje na scenie; człowiek samotny, żyjący w pojedynkę.

Sprawdź się w SUDOKU: wypelnij diagram 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

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

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

WYKREŚL 23 polskich aktorów. Wykreśl ich od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Karolak, Adamczyk, Cywka, Szyc, Rozenek, Polk, Jakubik, Globisz, Topa, Stuhr, Pazura, Pokora, Chyra, Frycz, Gołas, Opania, Paćek, Seweryn, Bajor, Konrad, Musiał, Peszek, Kordek

K	A	R	A	R	S	E	N	I	P
Ł	O	P	O	L	K	T	E	J	O
O	P	E	S	Z	E	K	U	C	K
S	G	R	A	C	E	L	I	H	O
H	E	L	Y	M	T	N	K	U	R
O	S	W	O	J	U	O	E	R	A
P	K	Ł	E	B	N	S	P	K	H
A	Ł	O	J	R	I	G	I	A	P
C	A	S	A	A	Y	S	C	A	N
E	H	D	K	B	K	N	Z	F	Ł
K	Ł	Y	A	O	G	U	R	Y	T
G	A	J	R	M	R	Y	B	D	C
K	O	Ł	O	A	C	D	N	I	E
R	Z	Ł	L	Z	H	Z	E	L	K
Ł	O	P	A	N	I	A	Y	K	I
Z	N	A	K	S	Ł	U	P	K	N



Szukasz Klientów?

e-mail: redakcja@kuriermlawski.pl

 SPRZEDAM

SPRZEDAM b.tanio,
2-fotele (nowe/mało
używane, jasny kolor),
603-087-202

NIERUCHOMOŚCI

KAWALERKĘ sprzedam 26 m2, parter, centrum Sępopola, 798-498-432

SPRZEDAM siedlisko koło Morąga: dom, garaż, 4 działki budowlane, tel. 664696920

USŁUGI

USŁUGI hydrauliczne,
508-491-711

SERWIS ROWERÓW - wszystkie modele. Rowery elektryczne i hulajnogi- tylko naprawy mechaniczne. **BRODNICA**, czynne od 9.00 do 17.00., tel.781-145-484.

SKUP SAMOCHO-
DÓW, stan obojętny,
ciągniki, maszyny rolni-
cze- KASACJA, tel.605-
070-911.

 RÓŽNE

SPRZEDAM zegar podłogowy, stół owalny, kanapę Ludwik - antyki stan idealny okazja, 696-478-676

ZWIERZĘTA

przedam

SPRZEDAŻ kur, ka-
czek, brojlerów, ko-
koszek, dowóz gratis,
tel. 728-104-188.

SPRZEDAŻ kur, kur-
cząt -dostawa gratis,
503-508-148

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

**WWW.DOMKIHOLEN-
DERSKIE.EU, 503-**

inne

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

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem
600500710.

maszyny rolnicze

KUPIĘ kombajn Bizon
Z- 056 , 606-713-778

SPRZEDAM-C360
przyczepa, sadzarka
redelka, opryskiwacz
siewka, talerzówka
owijarka, prasa, 698.
220-636

produkty rolne

SERADEŁĘ sprzedam
tel. 508-580-030.

MŁAWA UCZCIŁA ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO I 106. ROCZNICĘ BITWY WARSZAWSKIEJ

W Mławie w sobotę, 15 sierpnia, odbyły się uroczystości upamiętniające wielkie zwycięstwo z 1920 roku oraz bohaterów, którzy przed laty stanęli w obronie wolnej Polski. Na obchody licznie przybyli mieszkańcy – od najmłodszych po seniorów – a także przedstawiciele władz, lokalnych instytucji i poczty sztandarowe.



Obchody rozpoczęła uroczysta msza święta w intencji Ojczyzny w kościele pw. Świętej Trójcy (Parafia Świętego Stanisława Biskupa Męczennika), którą odprawił ks. prał. dr Kazimierz Ziółkowski. W homilii ksiądz prałat przypomniał, że 15 sierpnia to nie tylko Święto Wojska Polskiego, ale też ważne święto kościelne – Uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Nawiązał przy tym do Cudu nad Wisłą, podkreślając, jak ogromną

rolę w przełomowym momencie historii odegrała wówczas wiara, odwaga i solidarność Polaków.

Po mszy uczestnicy przeszli do parku miejskiego pod pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego, gdzie wspólnie odśpiewano hymn i wysłuchano okolicznościowych przemówień.

W swoim wystąpieniu zastępca burmistrza Mławy Marcin Burchacki powitał wszystkich zebranych i podziękował za obecność oraz wspólne uczczenie tego wyjątkowego dnia.

Podkreślił, jak ważne jest Święto Wojska Polskiego, obchodzone na pamiątkę Bitwy Warszawskiej – wydarzenia, które zapisało się w historii Polski i Europy.

– Nasi przodkowie pokazali, że jednością, braterstwem i męstwem można zdziałać cuda. Dziś pochylamy się nad bohaterami tamtych dni, dzięki którym Polska jest wolna i niepodległa – podkreślił.

W obchodach uczestniczyli również zastępca burmistrza Mariusz Szczepanowicz, wicestarosta Po-

wiatu Mławskiego Tomasz Chodubski, Radni Miejscy, a także reprezentanci szkół i stowarzyszeń. Duże uznanie należy się harcerzom oraz żołnierzom, którzy włożyli mnóstwo serca w sprawny i godny przebieg całego wydarzenia.

Niezwykłą oprawę zapewnił 1. Batalion Składowania w Ciechanowie. W ramach uroczystości odczytany został również uroczysty Apel Pamięci. Po tej części delegacje i mieszkańcy złożyli pod pomnikiem wiązanki kwiatów i zapalili znicze.



PONAD 106 TYS. ZŁ DOFINANSOWANIA DLA DZIENNEGO DOMU „SENIOR+” W MŁAWIE



Miasto Mława otrzymało 106 560 zł dofinansowania w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030, Priorytet V „Rozwój dziennych form wsparcia”, edycja 2026, Moduł II „Zapewnienie funkcjonowania ośrodka wsparcia Dniennego Domu „Senior+”/Klubu „Senior+”.

Całkowita wartość zadania wynosi 951 979 zł. Umowę o dofinansowanie Miasto Mława zawarło 5 sierpnia 2026 r. z Wojewodą Mazowieckim. Otrzymane środki wspomogą dalsze zapewnienie funkcjonowania istniejącego Dniennego Domu „Senior+” w Mławie, a także wpłyną na podniesienie jakości i dostosowanie oferowanych usług do potrzeb i możliwości seniorów. Dnienny Dom „Senior+” został utworzony na podstawie Uchwały Nr XI/167/2019 Rady Miasta Mława z dnia 19 listopada 2019 r.

Przekazano także listy okolicznościowe od parlamentarzystów: Marii Koźlakiewicz – posła na Sejm RP i Adama Krzemińskiego – posła na Sejm RP. Dziękujemy wszystkim, którzy wspólnie z nami uczcili pamięć tych, któ-

rzy walczyli za wolną Polskę. Niech pamięć o ich odwadze, ofierze i miłości do Ojczyzny pozostanie żywa w kolejnych pokoleniach.

Cześć ichwa! Bohaterom!
Niech żyje Polska!

Źródło: UM Mława

Każdy zna własny dom na pamięć. Wie, gdzie stoi fotel, jak ominąć stół i w którym miejscu zaczyna się dywan. Kubki od lat czekają w tej samej szafce, leki leżą na komodzie, a do łazienki prowadzi dobrze znana droga. Wystarczy jednak słabszy wzrok, zawrót głowy, mniej pewny krok albo powrót ze szpitala, aby bezpieczne dotąd mieszkanie zaczęło stawiać przeszkody. Nagle próg okazuje się za wysoki, wanna zbyt głęboka, a krzesło, na które od lat wchodziło się po słoi z górnej półki, przestaje być niewinnym sprzętem. Problem może dotyczyć zarówno starszej osoby mieszkającej samotnie w bloku w Olsztynie czy Elku, jak i seniora w domu na wsi, z dala od dzieci, lekarza i codziennej pomocy. Jak urządzić przestrzeń, aby nie odbierała samodzielności?

Pierwszy upadek zmienia wszystko

To niestety się zdarza. Upadek seniora może oznaczać złamanie, pobyt w szpitalu, długą rehabilitację i konieczność korzystania z pomocy innych. Czasem równie groźny jak sam uraz jest późniejszy strach. Chłowiek zaczyna mniej chodzić, rezygnuje ze spacerów, słabnie, a przez to staje się jeszcze bardziej narażony na kolejny upadek. Portal Pacjent.gov.pl radzi, aby z dróg codziennego poruszania się usunąć zbędne przedmioty, przesuwające się dywany i progi. Ważne jest również oświetlenie zacienionych miejsc i trasy prowadzącej nocą do toalety. Lęk przed kolejnym upadkiem może bowiem prowadzić do ograniczenia aktywności, pogorszenia kondycji i dalszego wzrostu zagrożenia. Nie trzeba od razu zaczynać wielkiego remontu. Najpierw warto spokojnie przejść przez mieszkanie i spojrzeć na nie oczami osoby, która widzi słabiej i porusza się ostrożniej. Czy kabel przecina przejście? Czy brzeg chodnika się podwija? Czy między łóżkiem a łazienką stoi taboret? Czy światło można

zapalić przed wejściem na schody? To drobiazgi tylko do chwili, kiedy któryś z nich nie stanie się barierą.

Łazienka bez niebezpiecznych pułapek

Najwięcej uwagi wymaga łazienka. Woda, śliska podłoga, wysoki brzeg wanny i konieczność siadania oraz wstawania tworzą szczególnie ryzykowne połączenie. Najwygodniejszy jest prysznic bez wysokiego brodzika, ale nie w każdym mieszkaniu można od razu przebudować całe pomieszczenie. Czasem wystarczą solidne uchwyty przy wannie, prysznicu i toalecie, mata antypoślizgowa oraz stabilne siedzisko kąpielowe. Poręcz musi być prawidłowo zamocowana. Wieszak na ręcznik czy krawędź umywalki nie utrzymają ciężaru człowieka, który nagle straci równowagę. Ręcznik i kosmetyki powinny znajdować się w zasięgu ręki. Dobrze także, aby drzwi można było otworzyć z zewnątrz, gdyby senior zasnął. W bezpiecznej łazience nie trzeba się wspinać, pochylać ani daleko sięgać.

Światło prowadzi przez dom

Z wiekiem oczy potrzebują więcej światła. Jedna lampa na środku sufitu często nie wystarcza. Ciemne pozostają narożniki, schody, przestrzeń obok łóżka i droga do toalety. Pomagają niewielkie lampki nocne oraz czujniki ruchu. Szczególnie ważne jest oświetlenie trasy z sypialni do łazienki. To właśnie nocą każdy jest zaspany, porusza się wolniej i często nie zakłada okularów. Równie ważne jest oświetlenie łazienki. Łuźne, zdepane kapcie łatwo zsuwają się ze stopy. Bezpieczniej są buty z zabudowaną piętą i podeszwą, która nie ślizga się po podłodze. Warto również wyraźnie oznaczyć pierwszy i ostatni stopień schodów. W kuchni zagrożenie często zaczyna się na górnej półce. Senior wchodzi na taboret, aby zdjąć słoi, garnek albo filiżankę używaną od święta. Jeden niepewny ruch wy-



DOM, KTÓRY POMAGA ŻYĆ

Próg, śliska wanna i zwinięty dywan przez lata nie przeszkadzają. Z wiekiem mogą jednak zdecydować o utracie sprawności. Mieszkanie seniora nie musi przypominać szpitala. Powinno zmieniać się razem z człowiekiem i pomagać mu jak najdłużej żyć u siebie.

starczy, aby stracić równowagę. Najczęściej używane naczynia, produkty i urządzenia powinny więc znajdować się między wysokością bioder a ramion. Nie trzeba wtedy głęboko się schylać ani wspinać. W domu warto mieć sprawny czujnik dymu, a przy piecu, kominku lub urządzeniach gazowych także właściwy czujnik ostrzegający przed zagrożeniem. Leki powinny być uporządkowane, a ich aktualna lista pozostawiona w miejscu znanym seniorowi i jego bliskim.

Nie wyrzucajmy całego życia

Dostosowanie domu nie powinno oznaczać usunięcia wszystkiego, co starszemu człowiekowi jest bliskie. Fotografie, książki, stary fotel czy dywan są częścią dotychczasowego życia. Dają poczucie, że nadal mieszka się u siebie, a nie w pomieszczeniu

przygotowanym przez innych. Zmiany trzeba więc wprowadzać wspólnie z seniorem, a nie ponad jego głowę. Córką może chcieć wyrzucić wszystkie chodniki, ale jeden z nich może być pamiątką po mężu. Zamiast go zabierać, można spróbować bezpiecznie przymocować go do podłogi. Podobnie jest z ustawieniem mebli. Przez lata poruszamy się po domu odruchowo. Gwałtowna zmiana układu może bardziej przeszkodzić niż pomóc, szczególnie osobie mającej problemy z pamięcią. Bezpieczny dom nie musi być pusty. Musi być wygodny.

Opaska daje czas na pomoc

Uzupełnieniem domowego bezpieczeństwa może być opaska alarmowa. Program „Korpus Wsparcia Seniorów” na 2026 rok pozwala gminom finansować zakup, dzierżawę

i użytkowanie opasek oraz innych urządzeń bezpieczeństwa. Pomoc jest kierowana do osób mających co najmniej 60 lat, które z powodu stanu zdrowia mają trudności z samodzielnym funkcjonowaniem albo nie mogą liczyć na wystarczające wsparcie bliskich. Urządzenie może umożliwiać wezwanie pomocy, sygnalizować upadek, wskazywać położenie użytkownika lub łączyć go z centrum teleopieki. Musi jednak znajdować się na ręce. Pozostawione na nocnej szafce nie pomoże po upadku w łazience. Technologia nie podaje również obiadu, nie robi zakupów i nie zauważy, że starszy człowiek od kilku dni z nikim nie rozmawiał. Dlatego program przewiduje również wsparcie gmin w organizowaniu usług sąsiedzkich. To szczególnie ważne w miejscowościach, z których dorosłe dzieci wyjechały do Olsztyna,

Trójmiasta, Warszawy albo za granicę. Telefon i opaska mogą przyspieszyć wezwanie pomocy, ale nie zastąpią obecności drugiego człowieka.

Gdy schody stają się murem

Najtrudniej dostosować mieszkanie na piętrze w budynku bez windy. W środku można zamontować uchwyty, usunąć progi i przebudować łazienkę. Schodów prowadzących na zewnątrz nie da się jednak schować. Wtedy własne mieszkanie może stać się więzieniem. Senior jest u siebie, ale coraz rzadziej wychodzi do sklepu, lekarza, kościoła czy na spacer. Osoby z niepełnosprawnością mogą starać się o dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych ze środków PFRON. Informacji udzielają powiatowe centra pomocy rodzinie oraz miejskie ośrodki pomocy społecznej właściwe dla miejsca zamieszkania. Fundusz podkreśla, że czasem poręcz, podjazd lub dostosowana łazienka oznaczają nie zwykły remont, lecz odzyskanie niezależności. Możliwa jest również pomoc przy zamianie niedostępnego mieszkania na lokal, z którego osoba z niepełnosprawnością może samodzielnie wydostać się przed budynek. Z programu mogą korzystać także osoby powyżej 65. roku życia, jeżeli spełniają pozostałe warunki.

Nie czekajmy na złamanie

Kiedy zdecydować się na dostosowanie mieszkania? Najgorszym momentem na myślenie o tym dopiero np. w dzień wypisu seniora ze szpitala po złamaniu. Lepiej zacząć bez czekania na domowy wypadek. Gdy można spokojnie zdecydować, co rzeczywiście jest potrzebne. Uchwyt w łazience, dobre oświetlenie, brak wysokich progów i stabilne schody służą zresztą wszystkim domownikom, nie tylko najstarszym. Nie chodzi o przygotowanie człowieka na bezradność. Chodzi o ochronę jego samodzielności.

Jan Berdycki

MEDALOWA SOBOTA

LEKKOATLETYKA\\\\ Cztery medale wywalczyli Polacy w sobotę w przedostatnim dniu mistrzostw Europy w Birmingham. Srebrne krążki zdobyły Katarzyna Zdziebło, Natalia Bukowiecka i Maria Żodzik, a brąz sztafeta 4x100 m.

W sobotę wieczorem Natalia Bukowiecka zdobyła srebro w biegu na 400 m. Wygrała Norweżka Henriette Jaeger, która poprawiła rekord kraju na 49,04 i miała znaczną przewagę nad rywalkami. Bukowiecka uzyskała czas 50,04, a Klaver - 50,15.

- Trzeba się cieszyć z tego, że jest medal. Dzisiaj Norweżka była lepsza i nie ma co ukrywać. Trochę warunki były pod nią. Miałam dużo pewności siebie po półfinale. Było mnie stać na lepszy wynik, nawet na okolice życiówki, ale sądzę, że warunki na to nie pozwoliły. Jaeger była lepsza, ale gdyby było cieplej... Nie mówię, że bym wygrała, ale wyniki byłyby lepsze - powiedziała Bukowiecka.

Wskazała, że odcieło ją strasznie na ostatniej prostej z uwagi na warunki. - Nie chcę powiedzieć, że jest mi smutno, bo to jest mój kolejny medal do kolekcji. Czuję pewien niedosyt, bo czuję, że jestem najlepiej przygotowana w życiu. Jest mi troszkę szkoda, bo nigdy w życiu mnie nie odcieło tak jak dzisiaj, co pokazuje, że dałam z siebie 110 procent - stwierdziła Bukowiecka.

Bukowiecka broniła tytułu, dwa lata temu zwyciężyła w Rzymie. W 2024 roku była w życiowej formie, poprawiła rekord Polski Ireny Szewińskiej i zdobyła brązowy medal igrzysk olimpijskich w Paryżu.

Żodzik wywalczyła srebrny medal w skoku wzwyż. Złoto zdobyła Ukrainka

Jarosława Mahuczich, a brąz Marija Vuković z Czarnogóry.

Polka wyszła na prowadzenie, gdy w pierwszym podejściu zaliczyła wysokość 1,95. Później jednak miała trzy zrzutki na 1,97. Z tą wysokością uporała się natomiast Mahuczich, która trzeci raz z rzędu została mistrzynią Europy. Trzecia Vuković uzyskała wynik 1,95.

Pochodząca z Białorusi Żodzik mieszka w Polsce od kilku lat. W zeszłym roku zdobyła srebrny medal mistrzostw świata w Tokio. W Birmingham drugi raz stanęła na podium w biało-czerwonych barwach.

- To srebro smakuje nawet lepiej niż to z Tokio. Udowodniłam sobie, że to nie był przypadek. Do tego był ten upadek w Londynie na Diamentowej Lidze, nie mogłam trenować, ale dałam dziś radę. Jestem z siebie dumna - przyznała Żodzik.

Powiedziała, że po dwóch zrzutkach na początku konkursu na 1,83 modliła się, aby tylko tak się to nie skończyło. - Do tego było bardzo zimno. Jak skoczyłam 1,95 to już wiedziałam, że mam medal. Jestem szczęśliwa - przyznała.

Kryscina Cimanouska, Pia Skrzyszowska, Magdalena Stefanowicz i Ewa Swoboda zdobyły brązowy medal w sztafecie 4x100 m.

Dina Asher-Smith, Amy Hunt, Success Eduan i Imani Lansiquot z Wielkiej Brytanii triumfowały wynikiem 42,05. Geraldine di Tizio-Frey, Fabienne



Hoenke, Leonie Pointet i Salome Kora ze Szwajcarii uzyskały czas 43,12, a Polki - 43,15.

Swoboda wywiezie z Birmingham dwa medale, gdyż indywidualnie była druga w biegu na 100 m,

podobnie jak Skrzyszowska, która zajęła drugie miejsce w biegu na 100 m ppl.

- Pokazałyśmy, że ten skład umie robić wielkie rzeczy. Dałyśmy z siebie wszystko, warunki nie rozpieszczały - mówiła Swoboda.

Stefanowicz podkreśliła, że sztafeta dowiozła to, co chciała. - Jak ktoś nie wierzył, to niech uwierzy - zaznaczyła Stefanowicz. Skrzyszowska także podkreśliła, że jest dumna z całego zespołu.

Wcześniej, bo przed południem, srebro w chodzie sportowym na dystansie maratonu zdobyła Katarzyna Zdziebło.

W Birmingham wygrała Włoszka Sofia Fiorini. Brąz wywalczyła Hiszpanka Raquel Gonzalez. Fiorini poprawiła rekord świata na 3:15.11. Druga Zdziebło ustanowiła rekord Polski - 3:19.50. To drugi wynik w historii tej konkurencji. Trzecia Gonzalez uzyskała czas - 3:20.49.

Zdziebło w 2022 roku w Eugene została mistrzynią świata w chodzie na 20 km i 35 km oraz zdobyła srebrny medal mistrzostw Europy w Monachium na 20 km. W kolejnych sezonach była w gorszej formie, prześladowały ją kontuzje i nie nawiązywała do tamtych sukcesów. W Birmingham po czterech latach wróciła w wielkim stylu.

Polka odebrała swój medal chwilę przed rozpoczęciem wieczornej sobotniej sesji ME.

- Miałam czas wziąć prysznic, coś zjeść, odpocząć kilka minut. Była chwila, aby się przygotować i przyjechać na dekorację przy stadionie - mówiła PAP Zdziebło.

Na co dzień zawodniczka chodu sportowego jest lekarzem.

- Medycyna i sport są to podobne dziedziny, bo wymagają konsekwencji w tym, co się robi. Mimo wszystko sport wymaga predyspozycji fizycznych i ciężkiej pracy fizycznej, a medycyna bardziej pracy umysłowej. Tym się różnią - podkreśliła Zdziebło.

Polska przed ostatnim dniem ME w Birmingham miała na koncie siedem medali - o jeden więcej niż na ME w Rzymie dwa lata temu.

PAP/Red.

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Polska • Świat • Warmia i Mazury

*Wakacyjne wydanie
już w sprzedaży!*

*Wybierz
kierunek
na lato!*



**WŁOSKI RAJ
NAD MORZEM**

**TAJEMNICA
ALHAMBRY**

**RAJSKIE
OBLICZE CYPRU**

CZY SĄ TU WAMPIRY?

**BIAŁYSTOK
ODKRYWA KARTY**

Magazyn dostępny w:



EMPIK



LOTNISKA



DWORCE



SALONIKI
PRASOWE



PUNKTY SPRZEDAŻY
PRASY W CAŁEJ POLSCE