

MŁAWA  KOCHAM MOJE MIASTO!

KOWALEWSKI I JANKOWSKI POWALCZĄ O FOTEL BURMISTRZA

W TRZECH GMINACH: SZREŃSK, STRZEGOWO ORAZ LIPOWIEC
KOŚCIELNY, ZA DWA TYGODNIE ODBĘDZIE SIĘ DRUGA TURA
WYBORÓW. RÓWNIEŻ W MŁAWIE O STANOWISKO BURMISTRZA
POWALCZĄ SŁAWOMIR KOWALEWSKI I PIOTR JANKOWSKI. **S. 3**



**PRZEŻYŁ STO LAT I Z UŚMIECHEM
CZeka NA KOLEJNE URODZINY**

JUBILEUSZ ||

S. 5

OZNAKUJ SWÓJ ROWER

BEZPIECZEŃSTWO ||

S. 7



**KONFISKUJĄ, ALE NIE WSZYSTKIM.
DLACZEGO?**

PRZEPISY ||

S. 10



BADANIE: HANDEL STACJONARNY I ONLINE CORAZ BARDZIEJ SIĘ PRZENIKAJĄ

61 proc. klientów centrów handlowych deklaruje tzw. zachowania omnikanatowe, polegające na jednoczesnym korzystaniu podczas zakupów ze sklepu stacjonarnego i kanału online - wynika z opublikowanego w czwartek badania GfK. Z badania przeprowadzonego przez GfK wynika, że 61 proc. klientów deklaruje realizację w centrum handlowym tzw. zachowań omnikanatowych. I tak: 28 proc. sprawdza towar w sklepie w centrum handlowym przed jego zakupem online, 27 proc. odbiera w sklepie stacjonarnym towar zamówiony i opłacony online, 21 proc. odbiera i opłaca w sklepie towar zamówiony online, 18 proc. odbiera towar w paczkomacie

na terenie centrum handlowego, 17 proc. zwraca w sklepie stacjonarnym towar zamówiony online i dostarczony przez kuriera zaś 16 proc. wymienia w sklepie w centrum handlowym towar kupiony online. Zachowania omnikanatowe stanowią w sumie 16 proc. wartości wszystkich wydatków klientów w centrach handlowych. — Analiza GfK pokazała, że to sklep stacjonarny w centrum handlowym jest podstawowym punktem styku klienta z produktem czy usługą. To w nim dochodzi do inspiracji, sprawdzenia jakości produktu i zakupu. Centra handlowe to również miejsca, w których marki mogą, poprzez doświadczenia, budować lojalność

klientów — zauważył Krzysztof Poznański z Polskiej Rady Centrów Handlowych. Jak podali autorzy badania, analiza potwierdziła, że sklepy działające w centrach handlowych mają bardzo wysoki tzw. współczynnik konwersji, co oznacza, że duży odsetek klientów dokonuje zakupu podczas wizyty. W większości kategorii produktowych ponad 50 proc. takich wizyt kończy się zakupem, np. w przypadku odzieży współczynnik wynosi 64 proc. Badanie wskazuje również, że ponad 60 proc. budżetu na zakupy Polacy wydają w sklepach w galeriach handlowych. W 600 centrach handlowych w Polsce funkcjonuje ok. 40 tys. sklepów, które

łącznie realizują 40 proc. obrotów w handlu detalicznym. Dla porównania 60 tys. sklepów internetowych odpowiada za 8,5 proc obrotów. Z odpowiedzi uzyskanych w badaniu wynika, że powodem 88,5 proc. wizyt w centrach handlowych są tradycyjne zakupy, kolejne 10 proc. stanowi połączenie tradycyjnych zakupów z zachowaniami omnikanatowymi, a tylko 1,5 proc to realizacja wyłącznie zachowań omnikanatowych. Jak wskazało GfK, sklepy w centrach handlowych wzmacniają sprzedaż w internecie. 61 proc. respondentów przyznało, że wizyta w galerii handlowej skłoniła ich do odwiedzin sklepu internetowego

danej marki. Spośród nich 82 proc. raz lub wielokrotnie kupiło później produkt w sklepie online. Także badania zagraniczne potwierdzają, że otwarcie sklepu stacjonarnego zwiększa sprzedaż online w obszarze jego oddziaływania średnio o 6,9 proc. Z kolei zamknięcie sklepu stacjonarnego powoduje spadek sprzedaży online średnio o 11,5 proc. Firma GfK podała, że na potrzeby badania 105 obiektów handlowych przekazało pełne dane dotyczące liczby najemców, odwiedzalności obiektów i obrotów osiąganych w poszczególnych kategoriach. Dodatkowo GfK wykorzystало dane dotyczące populacji klientów w obszarze każdego

z analizowanych obiektów, ich siły nabywczej i strefy dojazdu. Przeprowadzono wywiady exit-poll na próbie 5071 respondentów w 12 centrach handlowych oraz ogólnopolskie badanie online na próbie 2500 respondentów. Dzięki temu, badanie GfK jest największą i najbardziej wiarygodną analizą zachowań omnikanatowych w centrach handlowych, dającą rzetelny obraz całej branży. — Powstał wyjątkowy raport definiujący, czym jest omnichannel dla centrów handlowych, jaka jest jego skala i jak różne typy obiektów czerpią korzyści z omnichannelu, jednocześnie go współtworząc — podkreślił Przemysław Dwojak z GfK.

(PAP)

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

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

że ze wsparcia psychologa możemy skorzystać: — w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w każdy wtorek od godz. 16.00 do godz. 18.00 — w lokalu przy ul. Padlewskiego 13 - w każdy czwartek od godz. 16.00 do godz. 18.00 Aby umówić się z psychologiem na spotkanie prosimy o kontakt telefoniczny pod

numerem 23 654 56 38 w. 410/411 przy ul. 18 Stycznia 4. lok 25, bądź bezpośrednio u terapeuty. Specjaliści przyjmują w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przypominamy również, że Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

powołana przez Burmistrza Miasta Mława do działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracją społeczną osób uzależnionych od alkoholu pełni swoje dyżury. Wniosek o skierowanie na obowiązkowe leczenie odwykowe może złożyć do komisji członek rodziny lub jakakol-

wiek inna osoba, organizacja lub instytucja. Dyżury członków Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbywają się co dwa tygodnie w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godziny 16.15 do godz. 18.00 w Mławie przy ul. Z. Padlewskiego 13. Kontakt z Komisją przez pracownika



Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, w siedzibie wydziału przy ul. 18 Stycznia 4 lok. 25, bądź tel. 23 654 56 38 wew. 412.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

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

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

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

e-mail: starostwo@powiatmlawski.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KOWALEWSKI I JANKOWSKI POWALCZĄ O FOTEL BURMISTRZA

W trzech gminach: Szreńsk, Strzegowo oraz Lipowiec Kościelny, za dwa tygodnie odbędzie się druga tura wyborów. Również w Mławie o stanowisko burmistrza powalczą Sławomir Kowalewski i Piotr Jankowski.

O godz. 21 w niedzielę zakończyło się głosowanie w wyborach samorządowych. Wraz z nim zakończyła się cisza wyborcza. Od godz. 7 wybierano blisko 47 tys. radnych gmin, powiatów i sejmików wojewódzkich i prawie 2,5 tys. wójtów, burmistrzów i prezydentów miast.

Frekwencja w wyborach samorządowych według sondażowych wyników podanych przez IPSOS dla trzech stacji telewizyjnych (TVP, TVN i Polsat) wyniosła 51,5 proc.

Na całościowe oficjalne wyniki trzeba będzie poczekać być może kilka dni.

A jak prezentują się obecne wyniki w innych miastach?

W Warszawie Rafał Trzaskowski (KKW Koalicja Obywatelska) wygrywa w pierwszej turze wyborów na prezydenta stolicy z wynikiem 59,8 proc. Drugie miejsce zajął Tobiasz Bocheński (KW Prawo i Sprawiedliwość) uzyskując 18,5 proc.

Według sondażu pozostali kandydaci uzyskali: Magdalena Biejat (KKW Lewica) 15,8 proc., Przemysław Wipler (KWW Konfederacja i Bezpartyjni Samorządowcy) 3,9 proc., Janusz Korwin-Mikke (KW Bezpartyjni) 1,5 proc., Romuald Starosielec (KW Ruch Naprawy Polski) 0,5 proc.



shutterstock

Urzędująca prezydent Gdańska Aleksandra Dulnikiewicz popierana m.in. przez Koalicję Obywatelską uzyskała reelekcję; poparło ją 62,3 proc. wyborców. Według Ipsos pozostali kandydaci uzyskali: Tomasz Rakowski (KW PiS) – 12,2 proc., Andrzej Pecka (KWW Wspólna Gdańska Droga 2050) – 6,6 proc., Adam Szczepański (KWW Społeczny Gdańsk) – 5,2 proc., Artur Szostak (KWW Kocham Gdańsk - Kandydaci Niezależni) – 5 proc., Mariusz Andrzejczak (KWW Mariusz Andrzejczak dla Gdańska) – 4,8 proc., Michał Urbaniak (KWW Konfederacji Bezpartyjni Polska Jest Jedną Dla Pomorza) – 3,9 proc.

Posel PO Aleksander Miszański (KKW Koalicja Obywatelska) uzyskał najlepszy wynik w pierwszej turze wyborów na prezydenta Krakowa, zdobywając 39,4 proc. głosów. Drugi jest Łukasz Gibała (KWW Łukasza Gibały - Kraków Dla Mieszkańców) z 28,4 proc. głosów.

Protokoły z wynikami wyborów w swoich siedzibach wywieszają komisje obwodowe i terytorialne: gminne, miejskie, powiatowe i wojewódzkie. Informacje o częściowych wynikach wyborów będą się także pojawiały na stronie internetowej PKW: wizualizacja wyborów samorządowych. Tam, gdzie będzie ona po-

trzebna, II tura wyborów wójtów, burmistrzów, prezydentów miasta odbędzie się 21 kwietnia. **Joanna Karzyńska**

Wyniki głosowania w Mławie:

BURCHACKI Marcin - 2843 (24,19%)
JANKOWSKI Piotr - 3312 (28,18%)
KOWALCZYK Filip Tomasz - 696 (5,92%)
KOWALEWSKI Sławomir - 4346 (36,98%)
STĘPLEWSKI Paweł - 555 (4,72%)

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Dzierzgowo:

KUCIŃSKI Rafał - 1158 (89,15%) - liczba głosów przeciw - 141

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Lipowiec Kościelny:

DRZEWIECKI Paweł - 154 (6,57%)
GOSCHORSKI Jarosław - 886 (37,81%)
KARPIŃSKI Ryszard - 890 (37,99%)
MAJERAN Paweł - 413 (17,63%)

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Radzanów:

KALINOWSKI Zbigniew - 582 (35,02%)
PAKUSZEWSKI Przemysław - 1080 (64,98%)

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Strzegowo:

CHARZYŃSKI Dariusz Józef - 626 (19,20%)
SOBIECKI Damian - 1620 (49,68%)

ZAŁEWSKI Wiesław - 1015 (31,13%)

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Stupsk:

ŚWIDERSKI Jacek - 1447 (82,17%) - liczba głosów przeciw - 314

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Szreńsk:

KRUSIŃSKA Anna - 609 (29,99%)
MARKOWSKA Julita - 187 (9,21%)
NITCZYŃSKI Marek - 418 (20,58%)
OLEWNIK Piotr - 217 - (10,68%)
RAŻNIAK Beata - 231 (11,37%)
STAŃCZAK Barbara - 369 (18,17%)

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Szydłowo (brak jeszcze danych z 1 obwodu)

KARPIŃSKA Jolanta - 1410 (61,52%)
ROCHNA Grzegorz - 882 (38,48%)

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Wieczfnia Kościelna:

GĘBAŁA Mariusz - 1281 (73,54%)
JANKOWSKI Robert Maciej - 461 (26,46%)

Wyniki w wyborach Wójta Gminy Wiśniewo:

MAĆKIEWICZ Władysław Mariusz - 327 (12,69%)
WIŚNIEWSKI Jacek - 569 (22,08%)
WOŹNIAK Grzegorz - 1681 (65,23%)

REALIZUJĄ EKOLOGICZNY PROJEKT O WARTOŚCI 30 MILIONÓW ZŁOTYCH!

Nowe nawierzchnie na 22 ulicach, ogrody deszczowe przy szkołach, miejsca rekreacji w pobliżu zbiorników retencyjnych i zielone przystanki MKM – zaczynamy realizację ekologicznego projektu o wartości 30 milionów złotych.

W październiku 2023 r. Burmistrz Miasta Mława złożył wniosek pn. „Zintegrowane przedsięwzięcia infrastrukturalne dostosowujące teren Miasta Mława do zmian warunków pogodowych poprzez poprawę retencji i zarządzanie wodami opadowymi”. Mława starała się o dofinansowanie swoich przedsięwzięć w ramach naboru do Działania 2.2 Adaptacja do zmian klimatu Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027. Celami projektu są zagospodarowanie wód

opadowych w zlewniach miejskich, zwiększenie absorpcji wody w gruncie, spowolnienie odpływu oraz retencjonowanie wody opadowej wraz z systemami jej dystrybucji podczas suszy. Opracowany kompleksowo mławski projekt o wartości 29 665 440,04 zł objął również zakładanie zielono-niebieskiej infrastruktury i rozwój powierzchni pokrytych zielenią.

25 marca br. burmistrz Sławomir Kowalewski został poinformowany o otrzymaniu dofinansowania ze środków Unii Europejskiej w wysokości 25 215 623,37



foto UM Mława

zł. W najbliższych miesiącach i latach (projekt będzie realizowany do końca 2026 roku) planowane są:

wymiana nawierzchni na asfaltu ulic: Malinowej, Poziomkowej, Wiśniowej, Kaplicznej, Prusa,

Orzeszkowej, Traugutta, Chopina, Dmowskiego, Republiki Pinczowskiej, Brzozowej, Sosnowej, Żabieniec, Promyk, Parkowej, Krajowskiego, Korczaka, Nadrzecznej, Osiedlowej, Świerkowej, Wierzbowej;

stworzenie zielonych ogrodów deszczowych przy mławskich publicznych podstawówkach; zielone przystanki Mławskiej Komunikacji Miejskiej przy ulicach Stary Rynek i Mariackiej; zagospodarowanie terenów zielonych przy zbiornikach retencyjnych m.in.: ul. Mickiewicza, LG, Ciechanowska, Obrońców Mławy, budowa zielonej infrastruktury przy Alei św. Wojciecha i ul. Banuku Miast; wprowadzenie zielono-niebieskiej infrastruktury

ry na skwerze u zbiegu ulic Żwirki i Sądowej, a także przy ul. Rynkowej oraz na skwerze przy ul. Okrężnej; wzmocnienie naturalnej retencji na terenie pomiędzy ulicami Warszawską i Ogrodową. – To świetna wiadomość. Dzięki temu dofinansowaniu uda nam się szybko, sprawnie i tanio zadbać o infrastrukturę miasta i zasoby wód podziemnych. Dziękuję naszym specjalistom, którzy złożyli wniosek i pozyskali dla miasta ponad 25 milionów złotych – komentuje Sławomir Kowalewski.

Magdalena Grzywacz / KSM

POWOŁANIE MAZOWIECKIEGO WOJEWÓDZKIEGO KONSERWATORA ZABYTEKÓW

2 kwietnia br. Wojewoda Mazowiecki Mariusz Frankowski, na wniosek Generalnego Konserwatora Zabytków Bożeny Żelazowskiej, powołał Pana Marcina Dawidowicza na stanowisko Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Informacje tę przekazał Wojewoda podczas konferencji prasowej w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie.

Pan Marcin Dawidowicz jest osobą bardzo doświadczoną zarówno w obszarze, którym ma się zajmować, jak również pod względem administracyjnym. Tym bardziej cieszę się, że mamy taką osobę na stanowisku Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Mam nadzieję, że tym powołaniem zamykamy pewien rozdział funkcjonowania tego urzędu i przechodzimy do zupełnie nowego etapu, który będzie pozbawiony wpływów ideologicznych i politycznych, ponieważ zabytki są bardzo ważną częścią naszej historii i dziedzictwa narodowego. Funkcja Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków jest znacząca, ponieważ województwo mazowieckie jest drugim, po województwie dolnośląskim, regionem



foto: Zespół Prasowy Wojewody Mazowieckiego

z dużą liczbą zabytków ujętych w rejestrze zabytków – powiedział Wojewoda Mazowiecki Mariusz Frankowski.

- Przede wszystkim chciałbym na wstępie bardzo podziękować za powierzone mi zadanie, które jest niezwykle zaszczytne, ale też bardzo wymagające. Odbieram to mianowanie, jako potwierdzenie nie tylko moich kompetencji zawodowych i ścieżki, którą obrałem wiele lat temu, ale

też docenienia środowiska zabytkoznawców, z którego się wywodzę, które jest dla mnie istotnym punktem odniesienia. Od pierwszych dni swojej ścieżki zawodowej jestem związany z instytucjami zajmującymi się ochroną dziedzictwa kulturowego na terenie Warszawy i Mazowsza – powiedział Mazowiecki Wojewódzki Konserwator Zabytków Marcin Dawidowicz.

Pan Marcin Dawidowicz jest absolwentem kierunku

Ochrona Dóbr Kultury, specjalność konserwatorstwo, w ramach Międzywydziałowych Indywidualnych Studiów Humanistycznych na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Ponadto ukończył studia podyplomowe z zakresu ochrony dziedzictwa kulturowego (miasto historyczne) na Politechnice Warszawskiej oraz był słuchaczem Akademii Dziedzictwa Międzynarodowego Centrum Kultury w Krakowie.

Od 2008 r. zawodowo związany z instytucjami zajmującymi się ochroną zabytków m.in. w latach 2012-2018 był głównym specjalistą w Dziale Ekspertyz i Analiz Konserwatorskich Narodowego Instytutu Dziedzictwa, 2018-2022 pracował jako kierownik Wydziału Rejestru i Dokumentacji Zabytków

Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Warszawie, 2023-2024 był kierownikiem reaktywowanego Oddziału Terenowego - Warszawa Narodowego Instytutu Dziedzictwa.

Swoje zainteresowania zawodowe koncentruje wokół teorii i praktyki wartościowania zabytków, historii organizacji służb ochrony zabytków w Polsce, ochrony prawnej dziedzictwa powojennego modernizmu. Ponadto aktywnie działa na polu współpracy z or-

ganizacjami społecznymi i społecznymi opiekunami zabytków. Autor licznych ekspertyz i analiz konserwatorskich dotyczących zabytków Warszawy i Mazowsza, publikacji z zakresu historii sztuki i ochrony zabytków, współautor krajowego Raportu o stanie zachowania zabytków nieruchomych (NID 2017), stypendysta m.st. Warszawy w dziedzinie opieki nad zabytkami.

Zespół Prasowy Wojewody Mazowieckiego

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**

18524otbr-a-M

warszawa • mazowsze

wawa.info

CZYTAJ NOWY PORTAL

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁOMŻA • SIEDLCE

PRZEŻYŁ STO LAT I Z UŚMIECHEM CZEKA NA KOLEJNE URODZINY

Sto lat to bardzo piękny wiek. I skarbnica wiedzy o czasach, których pan Czesław Marciniak był i jest naocznym świadkiem. Przeżył II wojnę światową, PRL, upadek komunizmu i narodziny wolnej Polski. Pomimo swoich lat Jubilat cieszy się dobrym zdrowiem i kondycją!

Kiedy pan Czesław wchodził w dorosłe życie, wybuchła druga wojna światowa. Przetrwał. Jej długie życie ma blaski i cienie... Tak w wielkim skrócie wygląda historia Czesława Marciniaka — stulatka, który od kilkudziesięciu lat mieszka w Mławie. Choć pan Czesław przeżył wiek, to sprawia wrażenie energicznego i zadowolonego z życia człowieka. Ciągłe lubi rozmawiać z innymi i często dowcipnie komentuje to, co go w życiu spotyka. A jaka jest jego recepta na długowieczność? Uśmiech, pogoda ducha i taniec!

Życie pana Czesława to skarbnica doświadczeń i przeżyć. Sto lat życia to nie tylko piękny wiek, lecz historia długiego życia na przestrzeni dwóch wieków. Na twarzy pana Czesława często gości uśmiech. Jubilat emanuje wewnętrzną siłą. Cieszy się dobrą kondycją fizyczną i umysłową.

Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski i Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Mławie Marzena Lipińska mieli przyjemność złożyć życzenia wyjątkowemu jubilatowi — obchodzącemu setną rocznicę urodzin Czesławowi Marciniakowi. Spotkali się z nim podczas wzruszającego, a zarazem bardzo wesołego przyjęcia w Dziennym Domu Senior +.



– Jesteśmy wszyscy pełni podziwu dla pana Czesława. Wszyscy go postrzegamy jako wspaniałego, wyjątkowego człowieka. Panie Czesławie, wszyscy jesteśmy bardzo wzruszeni dzisiejszą uroczystością, bardzo się cieszymy, że pan nas na nią zaprosił. Życzymy panu zdrowia i dwustu lat! Postęp medycyny jest



ogromny, więc wszystko jest możliwe – zwracał się z uśmiechem do dostojnego jubilata Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski. – Gratulujemy serdecznie znakomitej kondycji fizycznej, ale przede wszystkim podziwiamy intelektualną. To jest coś niesamowitego. Jest pan dla nas wzorem – mówił burmistrz.

**PRZEDSTAWICIELE
MIASTA MŁAWA
WRĘCZYLI BOHATEROWI
UROCZYSTOŚCI
PAMIĄTKOWY DYPLOM
GRAWEROWANY,
BUKIET PIĘKNYCH
KWIATÓW ORAZ
OKOLICZNOŚCIOWY
LIST GRATULACYJNY
OD PREZESA RADY
MINISTRÓW RP DONALDA
TUSKA.**

Gratulacje, życzenia oraz miłą informację o wymiernym prezencie, który pan Czesław wkrótce powinien zauważyć na swoim koncie bankowym, przekazały przedstawicielki Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Oczywiście nie zabrakło życzeń i prezentów od koleżanek i kolegów z Dziennego Domu Senior + oraz pani kierownik Barbary Żurawińskiej, a także – pysznego tortu.

Jubileusz 100-lecia to uroczystość szczególna, bardzo podniosła i niezwykle ważna dla samego jubilata. Władze,

uczestnicy Dziennego Domu Senior + w Mławie oraz rodzina są dumni, szczęśliwi i zaszczytzeni, że jest wśród nich. Całym swoim pracowitym życiem zasłużył sobie na szacunek i słowa serdecznego podziękowania. Długie lata pracy, troski o byt i pomyślność rodziny wymagały od niego wielu wyrzeczeń oraz ogromnego trudu. Na pewno przez te lata Jubilat przeżywał wiele chwil radości, ale również nie omijały go chwile smutku. Dla wszystkich ten jubileusz to była bardzo wzruszająca chwila. Ludzie starsi to tak naprawdę skarbnica wiedzy. Warto ich szanować i doceniać. Czerpiąc z ich wiedzy i doświadczenia, jesteśmy w stanie żyć bardziej świadomie, a to prosta droga ku temu, by nasze życie stało się po prostu szczęśliwsze.

O znakomitej kondycji intelektualnej i fizycznej jubilata uczestnicy przyjęcia przekonali się już wkrótce. Pan Czesław złożył wszystkim wzruszające podziękowania, a następnie – gdy zaczęły się tańce do muzyki akordeonisty – Jubilat sam ruszył w tany!

Panu Czesławowi życzymy wszystkiego najlepszego. Niech każda chwila będzie źródłem szczęścia, niech upływa w spokoju i zdrowiu! Panie Czesławie, 200 lat, 200 lat...!

Joanna Karzyńska



XI MŁAWSKIE TARGI PRACY. DUŻE ZAINTERESOWANIE SŁUŻBĄ. WASZE PYTANIA - NASZE ODPOWIEDZI

XI Mławskie Targi Pracy były dla nas wyjątkową okazją do spotkania mieszkańców pow. mławskiego, którzy rozważają wstąpienie w szeregi policji. Odpowiedzieliśmy na wiele pytań dotyczących procesu rekrutacji, codziennej służby, możliwości rozwoju zawodowego. Wśród zainteresowanych było wiele kobiet. Nasi rozmówcy podkreślali, że o służbie myślą już od pewnego czasu.

- Czy dla kandydatów jest ograniczenie wiekowe, czy można zostać policjantem po 35 roku życia?

- Tak, nie ma ograniczeń wieku kandydata do służby w Policji.

- Mam wykształcenie średnie, czy to wystarczy by złożyć podanie o przyjęcie do służby?

- Tak, podstawowym wymogiem jest wykształcenie średnie.

- Kto może zostać policjantem, jakie są podstawowe kryteria?

- Służbę w policji może pełnić: obywatel polski o nieposzlakowanej opinii, nieskazany prawomocnym wyrokiem sądu za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe, korzystający

z pełni praw publicznych, posiadający co najmniej wykształcenie średnie lub średnie branżowe, posiadający zdolność fizyczną i psychiczną do służby w formacjach uzbrojonych, podległych szczególnej dyscyplinie służbowej, której gotów jest się podporządkować, dający rękojmię zachowania tajemnicy stosownie do wymogów określonych w przepisach o ochronie informacji niejawnych.

- Ile trwa szkoła policyjna?

- Kurs podstawowy trwa obecnie 6 miesięcy i jest zakończony egzaminem. Następnie policjant kierowany jest na tzw. adaptację zawodową w oddziałach prewencji.



foto: KPP w Mławie

- Gdzie odbywają się kursy podstawowe?

- W jednym z kilku ośrodków szkoleniowych, na terenie kraju. Kursant może zatem zostać skierowany do Szkoły Policji w Pile, Słupsku, Katowicach, Centrum Szkolenia

Policji w Legionowie, Akademii Policji w Szczytnie

- Czy można od razu pracować w wydziale kryminalnym?

- Każdy policjant zaczyna swoją drogę zawodową od podstaw, czyli od służby prewencyjnej.

- Czy w czasie wojny policjanci mają takie same zadania jak wojsko?

- Nasze zadania określa Ustawa o Policji. Policja jest formacją służącą społeczeństwu i przeznaczoną do ochrony bezpieczeństwa ludzi oraz do utrzymywania bezpieczeństwa i porządku publicznego. W czasie wojny policja może być objęta militaryzacją, o której mowa w art. 600 Ustawy o obronie Ojczyzny.

- Ile zarabia młody policjant po kursie podstawowym „na rękę”?

- Młody policjant otrzymuje uposażenie w wysokości 4 210 zł.

- Jak wygląda proces rekrutacji i gdzie złożyć dokumenty?

- Proces rekrutacji zaczyna się od złożenia niezbędnych dokumentów w Zespole Kadr i Szkolenia Komendy Powiatowej Policji w Mławie, ul. Sienkiewicza 2, gdzie nasi pracownicy odpowiadają na pytania i pomagają w wypełnieniu dokumentów. Informacja pod numerem telefonu 47 703 62 12. W momencie złożenia dokumentów rozpoczyna się postępowanie kwalifikacyjne. A oto jego kolejne etapy – test wiedzy, test sprawności fizycznej, badanie psychologiczne, rozmowa kwalifikacyjna, komisja lekarska, ankieta bezpieczeństwa osobowego, lista kandydatów.

asp.szt. Anna Pawłowska

NIETRZEŻWA KIERUJĄCA SPOWODOWAŁA KOLIZJĘ DROGOWĄ I UCIEKŁA Z MIEJSCA ZDARZENIA. PRZEWOZIŁA DWOJE MAŁYCH DZIECI

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie 27-letniej mieszkanki pow. mławskiego, która kierowała pojazdem w stanie nietrzeźwości i spowodowała kolizję drogową. W samochodzie przewoziła dwoje swoich dzieci, niespełna 2-letniego synka i 5-letnią córkę. Została zatrzymana i osadzona w policyjnym areszcie. Dzieci przekazano pod opiekę bliskiej rodzinie.

Kierująca skodą 27-letnia mieszkanka pow. mławskiego, wyjeżdżając z ul. Granicznej na Al. Piłsudskiego w Mławie, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu i uderzyła w prawidłowo jadące audi, po czym uciekła z miejsca zdarzenia. Kierująca audi, 34-letnia mławianka, nie odniosła obrażeń. Natychmiast powiadomiła policję. Chwilę po zgłoszeniu, interweniujący patrol zatrzymał kierującą skodą 27-latkę.

Zatrzymana kobieta miała prawie 2 promile alkoholu w organizmie. W samochodzie przewoziła dwoje małych dzieci, niespełna 2-letniego synka i 5-letnią córkę. Jak się okazało, kobieta chwilę przed zdarzeniem drogowym, widziana była w jednym ze sklepów, w centrum Mławy, gdzie ukradła odzież i inne towary, po czym wybiegła ze sklepu. Była tam z dwójką dzieci. Podczas interwencji poli-



foto: Policja

cjanci odnaleźli w samochodzie skradzione przedmioty.

Nietrzeźwa kierująca, została osadzona w policyjnym areszcie a samochód odholowany. Dzieci przekazano pod tymczasową opiekę najbliższej rodzinie.

Po wytrzeźwieniu kobieta usłyszała zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Grozi jej kara do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz zakaz prowadzenia pojazdów. Za

spowodowanie kolizji drogowej została ukarana mandatem w wysokości 3000 zł. Odpowie również za wykroczenie kradzieży sklepowej. Postępowanie prowadzi mławska komenda policji. O sytuacji niespełna 2-letniego chłopca i jego 5-letniej siostry, powiadomiony został sąd rodzinny, który podejmie dalsze czynności, związane z zapewnieniem dzieciom bezpieczeństwa.

asp.szt. Anna Pawłowska

WYPADEK W MŁAWIE, RANNA 9-LETNIA DZIEWCZYNKA

Trwają czynności mławskiej policji w sprawie wypadku, do którego doszło w piątek, ok. godz. 17, na ul. Wymyslin w Mławie. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, 9-letnia dziewczynka wbiegła a jezdnię wprost pod nadjeżdżający samochód. Z obrażeniami ciała została przewieziona do szpitala w Ciechanowie. Policjanci apelują do rodziców o przypominanie dzieciom

zasad bezpieczeństwa na drodze oraz zwiększenie nadzoru. Chwila nieuwagi mogła doprowadzić do tragedii. Jak wynika z ustaleń interweniujących policjantów. 9-letnia dziewczynka, mieszkanka Mławy, wybiegła pomiędzy zaparkowanymi pojazdami na jezdnię, w pobliżu bloku. Po drugiej stronie jezdni, czekała w samochodzie jej mama. Dziewczynka wbiegła wprost

pod jadącego w kierunku ul. Padlewskiego, volkswagena. Kierowca tego pojazdu, 38-letni mławianin, był trzeźwy. Dziewczynka, z urazem nogi, została przewieziona do szpitala w Ciechanowie. Policja apeluje do rodziców o zwiększenie nadzoru i przypominanie dzieciom zasad bezpieczeństwa na drodze. Ważny jest też dobry przykład dawany przez rodzica, który stosuje się

do przepisów ruchu drogowego. Rodzic lub opiekun, przebiegający z dzieckiem przez jezdnię, to niestety dość częsty widok. Taka sytuacja to nie tylko narażanie dziecka na niebezpieczeństwo w danym momencie, to jednocześnie przyzwolenie na takie zachowanie dziecka, gdy będzie na drodze samo. Pamiętajmy, bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego z nas.

asp.szt. Anna Pawłowska



foto: KPP w Mławie

OZNAKUJ SWÓJ ROWER - SEZON 2024

Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu zaprasza wszystkich właścicieli rowerów do wzięcia udziału w akcji prewencyjnej „Oznakuj swój rower”. Warto pamiętać, że rower oznakowany jest mniej atrakcyjny dla złodziei, a dzięki temu mniej narażony na kradzież. Mieszkańcy pow. mławskiego mogą oznakować swój jednoślad w komendzie Policji, przy ul. Sienkiewicza 2 w Mławie.

Oznakuj swój rower to akcja prewencyjna zapoczątkowana w 2015 roku, mająca na celu zwiększenie poczucia bezpieczeństwa mieszkańców garnizonu mazowieckiego poprzez znakowanie rowerów. Osoby zainteresowane znakowaniem rowerów będą miały do wyboru dwie możliwości oznakowania: grawerem lub markerem UV (tajno-



i trwałego oznakowania. Na każdy zgłoszony do rejestracji rower zostanie naniesiony niepowtarzalny numer, który zostanie wprowadzony do policyjnej bazy rowerów oznakowanych. Wszelkie próby jego starcia

będą powodować zmiany w strukturze materiału, tak więc całkowite usunięcie napisu bez pozostawienia śladów jest niemożliwe. Naniesienie numeru jest ingerencją w strukturę roweru. Numer identy-

fikacyjny zostanie trwale naniesiony na ramę. Właściciel roweru, który decyduje się na jego oznakowanie dobrowolnie wyraża zgodę na wprowadzenie tego typu zmiany.

OZNAKOWANIE ROWERU MARKEREM UV POZWALA NA ZNAKOWANIE PRZEDMIOTÓW W SPOSÓB NIEWIDOCZNY W ZWYKŁYM ŚWIETLE, W SPOSÓB NIENARUSZAJĄCY ICH STRUKTUR. SZYBKOSCHNĄCY ATRAMENT POJAWIA SIĘ TYLKO W ŚWIETLE ULTRAFIOLETOWYM.

Oznakowanie roweru umożliwi Policji sprawne ustalenie właściciela jednośladu w przypadku jego kradzieży i odnalezienia.

Znakowanie rowerów w Komendzie Powiatowej Policji w Mławie, odbywa się od 3 kwietnia do 25 września 2024 roku, w każdą środę, w godz. 13.00 - 15.00, po wcześniejszym, telefonicznym zgłoszeniu pod numerem tel. 47 703 62 66.

Zgłoszenia przyjmowane są w pozostałe dni robocze tygodnia, w godz. 8.00-16.00.

Akcje znakowania przeprowadzane będą również, w miarę możliwości, podczas imprez plenerowych. Termin i miejsce wydarze-

nia, w którym rowery będą znakowane zostaną upublicznione na stronach internetowych Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Wszystkich zainteresowanych oznakowaniem swoich jednośladów zapraszamy do siedziby Komendy Powiatowej Policji w Mławie wraz z rowerem, dowodem osobistym, dowodem zakupu lub kartą gwarancyjną roweru. Osoby niepełnoletnie muszą stawić się z opiekunem prawnym.

W przypadku nieposiadania dowodu zakupu, zostanie Państwo poproszeni o uzupełnienie oświadczenia o własności pojazdu.

Wydział Prewencji KWP zs. w Radomiu/ asp. szt. Anna Pawłowska

REKLAMA

Stupsk, 09 kwietnia 2024 r.

OGŁOSZENIE

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

Na podstawie art. 6a ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) oraz art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Stupsk uchwały nr LXV/370/2024 z dnia 26 marca 2024 r. 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.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub elektronicznej w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej, na adres: sekretariat@stupsk.pl lub adres skrzynki ePUAP: r6070weioi/SkrytkaESP. Wnioski można także składać na formularzu, dostępnym na stronie podmiotowej BIP Urzędu Gminy Stupsk, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej, jeśli taki się posiada, a także wskazanie, czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane kontaktowe, takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) **25 kwietnia 2024 roku o godzinie 15:00**, odbędzie się spotkanie otwarte możliwych do ujęcia w tym planie rozwiązań. Spotkanie otwarte odbędzie się w formie spotkania bezpośredniego, tj. w siedzibie Urzędu Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, oraz w formie spotkania prowadzonego za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Informuję również o drugim spotkaniu otwartym, które odbędzie się **25 kwietnia 2024 roku o godzinie 16:00** w formie spotkania prowadzonego za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Informację o linku do spotkań online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania pod adresem www.stupsk.pl.

Jednocześnie na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1094 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski dotyczące powyższej procedury mogą być wnoszone: – w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, – ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Stupsk, ul. Henryka Sienkiewicza 10, 06-561 Stupsk, pok. nr 4, – za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@stupsk.pl lub adres skrzynki ePUAP: r6070weioi/SkrytkaESP.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do **2 maja 2024 r.**

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Stupsk.

Wójt Gminy Stupsk

komunikat

Mława, 05.04.2024 r.

IRŚ.6740.1.1.2024

ZAWIADOMIENIE STAROSTY MŁAWSKIEGO z dnia 05.04.2024 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10.04.2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 311 ze zm.), zwanej dalej „ustawą”, oraz na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2023 r. poz. 775 ze zm.)

zawiadamiam

że w dniu 05.04.2024 r. została wydana decyzja nr 2/2024 zatwierdzająca projekt budowlany i zezwalająca na realizację inwestycji drogowej pn. Rozbudowa drogi powiatowej nr 2349W Żurominek – Stupsk od km 3 + 860,00 do km 6 + 250,00 i od km 6 + 250,00 do km 7 + 350,00 na działkach o numerach ewid. 187/2, 234, 235, 280/1, 281, 289/3, 299, obręb nr 0008 Dunaj, 9/30, 14, 54, 64/2, 64/6, 64/9, 64/37, 68/2, 69, 71, 72, 73, 74/2, 74/4, 75, 106, 107/1, 120/1, 121, 122/1, 123/1, 124, 125, 164, 166, 176, 177, 372, 373, 3078/1, 3079/4, 3079/5, 3079/6, obręb nr 0015 Strzałkowo, jednostka ewidencyjna 141306_2 Stupsk, gmina Stupsk, powiat mławski, województwo mazowieckie.

Zainteresowani mogą w terminie 14 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Infrastruktury, Rolnictwa i Środowiska Starostwa Powiatowego w Mławie, ul. Wyspiańskiego 8A, II piętro, w godz. 8.00-16.00 (tel. 23 654 33 11) i w tym terminie złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia.

Od ww. decyzji służy stronom postępowania odwołanie od Wojewody Mazowieckiego w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14.06.1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 k.p.a., pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela – temu przedstawicielowi. Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika. W sprawie wszczętej na skutek podania złożonego przez dwie lub więcej stron pisma doręcza się wszystkim stronom, chyba że w podaniu wskazały jedną jako upoważnioną do odbioru pism. 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. W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia.

Starosta Mławski
(-) Jerzy Rakowski

— Pisz pani, że każdy dzień zaczyna od zjedzenia owsianki. Nadal tak jest?

— Oczywiście. Wcale mi się nie znudziła. To, czy będzie zdrowa, zależy od tego, jakich składników użyjemy. U mnie są to płatki owsiane gotowane na wodzie lub na mleku roślinnym, ponieważ nie toleruję laktozy. Do nich dodaję dwie kostki ciemnej czekolady. Można też dodać trochę jogurtu.

— U pani zarówno prowadzenie profilu czy tworzenie ebooków z przepisami fit nie jest przypadkiem. Pani sama wiele lat temu zmieniła swoje życie. Odstawiła cukier, schudła.

— Kilkanaście lat temu sama walczyłam z nadwagą. Jednak dzięki determinacji i zmianie nawyków żywieniowych oraz myślowych schudłam 27 kg. Dzięki zmianie nawyków nie mam też efektu jojo.

— Co było najważniejszą zmianą w pani diecie?

— Przede wszystkim zaczęłam bardziej zwracać uwagę na to, co jem. Spisałam wszystkie produkty, które zjadam w ciągu dnia, policzyłam gramaturę. Okazało się, że praktycznie cały czas jadłam, a w mojej diecie było też dużo słodczy. Zainteresowałam się składem kupowanych przeze mnie produktów. To był początek zmian. Pomogło mi też usystematyzowanie posiłków, u mnie obecnie są to cztery do pięciu w ciągu dnia. Jest to jednak bardzo indywidualne, a każdy powinien to dopasować do siebie. U mnie taki rozkład sprawdza się, bo przestałam podjadać. Co bardzo pomogło.

— Pani desery wyglądają przepysznie, a w dodatku nie są tak obciążające dla naszego zdrowia. Desery nie zawierają cukru oraz glutenu. Desery i torty mogą być fit, co można znaleźć w przepisach z ebooka „Domowe fit-desery” czy „Fit-desery: torty i ciasta”.

— Z cukrem, jak ze wszystkim, trzeba zachować umiar. Cukier uzależnia, a zjadanie się nim może przyczyniać się do powstawania wielu chorób. Przepisy tworzyłam głównie z myślą o mnie, bo przecież uwielbiałam słodczy. Mogłam sobie ich odmówić, ale to zupełnie nie sprawdzało się w moim przypadku. Kilka lat temu

nie było aż tak wielu gotowych przepisów na fit-desery. Zaczęłam poszukiwać informacji, które składniki zamienić, by były bardziej zdrowe. Potem przyszedł pomysł na blog, w końcu wydawanie ebooków, bo okazało się, że ludzie potrzebują takich wskazówek na co dzień, szukają recepty na to, by słodkości zostały w jadłospisie, ale spełniały też wymogi zdrowotne.

— Dużo jest ciekawych połączeń, małych deserów, gdzie zamiast cukru króluje np. ksylitol. Mnie spodobał się pomysł na szarlotkę z serem.

— Połączenie sera i jabłek okazało się bardzo smacznym eksperymentem.

BAZĄ CIASTA JEST ORKISZOWY SPÓD Z DODATKIEM PRAWDZIWEGO MASŁA, MOŻESZ JE ZAMIENIĆ NA OLEJ KOKOSOWY W STAŁEJ FORMIE. NADZIENIE TO WCZEŚNIEJ WSPOMNIANE JABŁKA ORAZ SER TWAROGOWY. NAJLEPIEJ SPRAWDZĄ SIĘ TWARDE JABŁKA, KTÓRE NIE ZAWIERAJĄ DUŻO WODY.

Beza też może być fit i jak najmniej kaloryczna, w dodatku z niskim indeksem glikemicznym, czyli dla cukrzyków i osób z insulinoopornością. Składniki można zamieniać pod kątem nietolerancji pokarmowych. Mogą to więc być ciasta bez cukru, laktozy i glutenu.

— Ma pani swój ulubiony przepis?

— Uwielbiam serniki i mam mnóstwo przepisów na blogu, gdzie pokazuję, że można je przygotować na naprawdę wiele sposobów. Jestem również fanką szarlotki. Hitem jest wspomniane wcześniej połączenie szarlotki z sernikiem. Lubię też deserki jednoporcjowe, które można przygotować naprawdę szybko. Dziś można też już kupić galaretki w wersji bez cukru.

— Napisała też pani „Ebook bardzo ekonomiczny”, gdzie z kolei pokazuje, jak np. mądrze zarządzać zakupami.

— To połączenie taniego gotowania oraz zdrowych przepisów. Przepisy bazują na produktach, które są łatwo dostępne.



Weronika Bielaszewska, która na Instagramie prowadzi konto weronika_health_fit_life oraz jest autorką bloga health-fit-life.pl

NIE MUSISZ REZYGNOWAĆ ZE SŁODKOŚCI

DESERY, CIASTA I TORTY, KTÓRE WYJDĄ NAM NA ZDROWIE? TO MOŻLIWE, A PRZEPISY NA NIE TWORZY WERONIKA BIELASZEWSKA, KTÓRA NA INSTAGRAMIE PROWADZI KONTA WERONIKA/_HEALTH/_FIT/_LIFE ORAZ JEST AUTORKĄ BLOGA HEALTH-FIT-LIFE.PL.

PRZEPIS NA SZARLOTKĘ FIT Z SEREM I KRUSZONKĄ

Składniki
(forma o średnicy 16 cm)

Spód:

140 g mąki orkiszowej
70 g prawdziwego masła lub oleju kokosowego (w stałej formie)
2 żółtka
2 łyżki ksylitolu
¼ łyżeczki proszku do pieczenia

Nadzienienie:

duże twarde jabłko
125 g twarogowego sera
2 łyżki ksylitolu
1 łyżeczka cynamonu



Wykonanie:

masło miksuj przez kilka minut. Ciągłe miksując

wsyp ksylitol. Dodawaj po jednym żółtku, po każdym dokładnie miksując.

W PRZEPISACH NIE MA OWOCÓW MORZA, DROGICH RYB, MIĘS CZY NP. AWOKADO. JEST ZA TO MNÓSTWO LOKALNYCH WARZEW I OWOCÓW, CHUDEGO MIĘSA CZY NABIAŁU. PIERWSZYM KROKIEM DO NIEMARNOWANIA ŻYWNOSTCI I OSZCZĘDNOŚCI JEST ŚWIADOME PLANOWANIE ZAKUPÓW. MOŻEMY WŁOSZCZYZNĘ WYKORZYSTAĆ GOTUJĄC ZUPĘ, A KOLEJNEGO – PRZYGOTOWAĆ RYŻ Z WARZYWAMI.

— Dziś jest pani licencjonowanym trenerem personalnym, certyfikowanym dietetykiem oraz diet coachem. Czyli zmiana żywieniowa miała wpływ na rozwój zawodowy?

— Kiedy schudłam, postawiłam sobie za cel pomagać innym. Wyznałam zasadę świadomego odchudzania.

TO, KIEDY PRZYKŁADAMY WIĘKSZĄ WAGĘ DO TEGO, CO JEMY, WIĘCEJ W NASZYM ŻYCIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, POWODUJE, ŻE ZACZYNAJMY ZWRACAĆ UWAGĘ NA JAKOŚĆ NASZEGO ŻYCIA. TO WSZYSTKO UCZY KONSEKWENCJI, SYSTEMATYCZNOŚCI, CO W ODCHUDZANIU JEST KLUCZOWE.

Co ważne, dzięki temu procesowi możemy też poznać nasze słabe i mocne strony, co nas na co dzień uwiera. W efekcie – zaczynamy żyć bardziej świadomie.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Na koniec wsyp mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Miksuj, aż powstanie zbite ciasto, następnie ¾ ciasta wyłóż na formę wyłożoną papierem do pieczenia. Jabłko pokrój w kostkę, a następnie wyłóż na ciasto. Ser wymieszaj z ksylitolem. Wyłóż ser na jabłko. Resztę ciasta utłó (jak kruszonkę) na wierzchu. Posyp cynamonem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 35-40 minut. Po upieczeniu pozostaw w piekarniku do wystudzenia.

DZIECI SĄ JEGO MOTYWACJĄ DO ŻYCIA

Bycie ojcem to najlepsze, co mogło mnie spotkać. Mam nadzieję, że pozostawię swoim dzieciom trwałe wspomnienia. Takie, do których będą chcieli wracać — mówi pan Zdzisław, który po śmierci żony sam wychował czwórkę dzieci. Nie było łatwo.

Ojcem może zostać każdy, ale trzeba być prawdziwym mężczyzną, aby stać się tatą. Tata, który dla swoich dzieci jest autorytetem, pozwala im się czuć bezpiecznie, ma czas na wspólną zabawę i rozmowę, wspiera w życiowych wyborach i jest zawsze kiedy dzieci potrzebują jego pomocy. Pan Zdzisław ma 61 lat. To po prostu skromny, pracowity człowiek o dobrym sercu. Jest wspaniałym ojcem czwórki dzieci i sześcioro wnucząt.

— Kiedy dowiedziałem się, że zostanę ojcem, miałem 21 lat. Na samym początku był szok i napływ skrajnych emocji. Niedowierzanie mieszało się ze radością, a ta z kolei z przyniesieniem nagłą odpowiedzialnością — opowiada. — Na szczęście natura mądrze to wymyśliła i miałem dziewięć miesięcy na to, aby trochę ochłonić. Szybko ożeniłem się z Hanią, miłością mego życia. Ona wprowadziła się do naszego rodzinnego domu. Ciąża była nieplanowana. Wycofać się jednak już nie mogłem, ale przygotować jak najbardziej. Więc się przygotowywałem, jeżdżąc o różnych porach kilka kilometrów rowerem do sklepu... Po czekoladę, herbatniki czy cukierki, gdy moja żona mówiła mi, że to dziecko ma na nie akurat ochotę. Przygotowywałem się, gdy z żoną leżeliśmy nocą w łóżku i mogłem posłuchać bijącego serduszka. Rozmawiałem z nią, gdy kręcił się w brzuchu mamy. To był cudny czas oczekiwania. Bywały i gorsze dni, ale o tym już nie pamiętam.

Każde dziecko było cudem

Wzruszony opowiada co czuł, kiedy usłyszał krzyk swojego nowo narodzonego dziecka, zobaczył jego pierwszy uśmiech czy był świadkiem tego, jak po raz pierwszy się śmieje!

— To wszystko sprawiło, że ojcostwo jest warte każdej, najmniejszej nawet sekundy. Pierwsze dziecko, drugie, trzecie a potem czwarte. Każde inne, ale jednak podobne. Każde



Dzieci były największą motywacją do życia po śmierci żony

dziecko było dla nas cudem — mówi wzruszony.

Pan Zdzisław wraz z żoną prowadził rodzinne gospodarstwo, dzieci były zdrowe, a małżonkowie szczęśliwi i wciąż zakochani w sobie. Choć pobrali się młodo, bo pan Zdzisław miał 21 lat, a pani Hania 19, to szybko nauczyli się odpowiedzialności za siebie i swoją rodzinę. Ciężko pracowali, ale zawsze znajdowali czas na rozmowy z dziećmi, na zabawę. W niedzielę zawsze razem szli do kościoła, a potem wspólnie zasiadali do obiadu.

— Nie planowaliśmy z Hanią, ile będziemy mieć dzieci. Uważaliśmy, że będzie ich tyle, ile Bóg nam da. Każde dziecko było wyczekiwane i kochane od pierwszej chwili — zapewnia. — To największe szczęście, jakie można mieć w życiu. Wydaje mi się, że w dzisiejszych cza-

sach znacznie trudniej jest wychować dziecko niż to było jeszcze w czasach naszych rodziców. Obecnie mężczyzna nadal czuje się odpowiedzialny za rodzinę, ale to, co kiedyś decydowało o jego wartości w związku, czyli zarabianie pieniędzy, a jeszcze wcześniej na przykład siła fizyczna, zupełnie się zdezaktualizowało. Obecnie kobieta sama potrafi się utrzymać, więc mężczyzna musi budować swoją tożsamość w związku na innych wartościach. Szukać dla siebie innej roli — ocenia.

Chodzi o obecność

Jak mówi, nasi rodzice mieli o tyle łatwiej, że w ich czasach świat nie szedł tak szybko do przodu, nie było aż takiego zalewu informacji.

— Mogli bazować na pewnego rodzaju wiedzy pokoleniowej, łatwiej było im być autorytetem dla dziecka. Gdyby przyszedł

do mnie teraz jakiś ojciec, który spodziewa się swojego pierwszego dziecka i zapytałby mnie o jedną najważniejszą rzecz, która pomaga być dobrym ojcem, to powiedziałbym mu, że chodzi o obecność — zapewnia. — Powiedziałbym mu, że najlepszy ojciec, to obecny ojciec. Nie taki, który zawsze wie, co powiedzieć, gdy dziecko go pyta. Nie taki, który przeczytał wszystkie książki o wychowaniu. Nawet nie taki, który zawsze ma siłę, aby się z dziećmi pobawić, bo przecież nikt z nas nie jest niezniszczalny. Najlepszy ojciec to taki, który nawet jak nie zna odpowiedzi na jakieś pytanie, to i tak poświęci dziecku chwilę i z nim porozmawia. Może wspólnie uda im się odpowiedzieć na jeszcze ciekawsze pytania? Najlepszy ojciec to taki, który nawet jak nie ma siły na aktywną zabawę, to zamiast położyć się na kanapie, pójdzie do dziecięcego pokoju i „coś” wymyśli z maluchem. Dziś już jestem pewien, że w roli ojca nie chodzi o to, żeby pozostawić swoim dzieciom dom, pieniądze czy samochód. W roli ojca chodzi o to, aby pozostawić swoim dzieciom ważne wspomnienia. Takie, do których już zawsze będą chcieli wracać.

Było bardzo ciężko

— Szczęście rodziny zburzyła choroba pani Hani. Miała 35 lat, kiedy zachorowała na nowotwór. Pomimo badań, wizyt w różnych szpitalach, leków i modlitw po czterech miesiącach żona i matka zmarła. Pan Zdzisław pozostał sam z dziećmi, które były przerażone śmiercią matki.

— Kiedy musiałem dzieciom przekazać informację, że ich matka nie żyje, myślałem, że serce mi pęknie — opowiada. — Widziałem ich strach, ich lzy mnie wręcz paliły. Nie wiedziałem sam, jak będziemy żyć bez Hani... Wiedziałem jedno, że muszę być przy swoich dzieciach, zastąpić im matkę. Było ciężko, wspierali mnie rodzice, pomagali sąsiedzi. Najstarszy



NAJLEPSZY OJCIEC, TO OBECNY OJCIEC. NAJLEPSZY OJCIEC TO TAKI, KTÓRY NAWET JAK NIE ZNA ODPOWIEDZI NA JAKIEŚ PYTANIE, TO I TAK POŚWIĘCI DZIECKU CHWILĘ I Z NIM POROZMAWIA. MOŻE WSPÓLNIE UDA IM SIĘ ODPOWIEDZIEĆ NA JESZCZE CIEKAWSZE PYTANIA? NAJLEPSZY OJCIEC TO TAKI, KTÓRY NAWET JAK NIE MA SIŁY NA AKTYWNĄ ZABAWĘ, TO ZAMIAST POŁOŻYĆ SIĘ NA KANAPIE, PÓJDZIE DO DZIECIĘCEGO POKOJU I „COŚ” WYMYŚLI Z MALUCHEM.

syn miał 15 lat, najmłodszy siedem. Musiałem nauczyć się wielu kobiecych zajęć. Najtrudniejsze było czesanie córek. Dziewczynki chciały, żebym robił im kucyki, warkoczki, a ja tego nie umiałem. Ale dla nich nauczyłem się wszystkiego. Może nie były idealne, ale po pewnym czasie umiałem je zrobić.

Od śmierci pani Hani minęły 24 lata, pan Zdzisław nigdy więcej się nie ożenił. Sam wychowywał dzieci, pomagał im w nauce, potem wspierał w poszukiwaniu pracy, słuchał zwierzeń o pierwszych miłościach, radził.

I była radość

Był dumny i wzruszony, kiedy jego dzieci stawały kolejno na ślubnym kobiercu. Kiedy okazało się, że zostanie dziadkiem, oszalał ze szczęścia i z niecierpliwością czekał na wnuka. Teraz ma już sześcioro wnucząt. Mieszka z nim teraz córka z rodziną. Pozostałe dzieci chętnie odwiedzają tatę, wnuki spędzają u niego wakacje i ferie.

— Dzieci i wnuki są dla mnie całym światem. A szczęścia i dumy, jakie czuję, gdy na nich patrzę, nie jestem w stanie wyrazić słowami — mówi wzruszony. — Mam nadzieję, że moja żona też jest dumna ze mnie, że wychowałem nasze dzieci tak dobrze. Nigdy nie związałem się z żadną kobietą, choć często mnie znajomi swatali. Nie chciałem, bo moim całym światem były dzieci. Ich dobro się liczyło. Trzeba było dzieci nauczyć, jak mają sobie radzić z trudnościami żywymi. Przygotowałem je też na tę mniej przyjazną część świata. Tłumaczyłem, że warto się uczyć, zdobywać doświadczenie. Nie sugerowałem wyboru szkoły i studiów, ale tłumaczyłem im, co może być przyszłościowym zawodem. Chciałbym żeby moja rodzina była szczęśliwa. Ich szczęście będzie też moim szczęściem. Dzięki dzieciom moje życie ma sens.

Joanna Karzyńska

Od 14 marca policja może konfiskować auta kierowcom, którzy prowadzili po pijanemu. Ile osób straciło już swoje pojazdy, takich zbiorczych danych nie ma. Są tylko szacunkowe jak np., że od 16 do 18 marca policja w całym kraju skonfiskowała 60 samochodów kierowcom prowadzącym pojazd pod wpływem alkoholu. Czy to dużo? Oczywiście o 60 przypadków za dużo, ale problem pijaków za kółkiem nie zniknie tylko dlatego, że nagle zaczęły obowiązywać bardzo restrykcyjne przepisy.

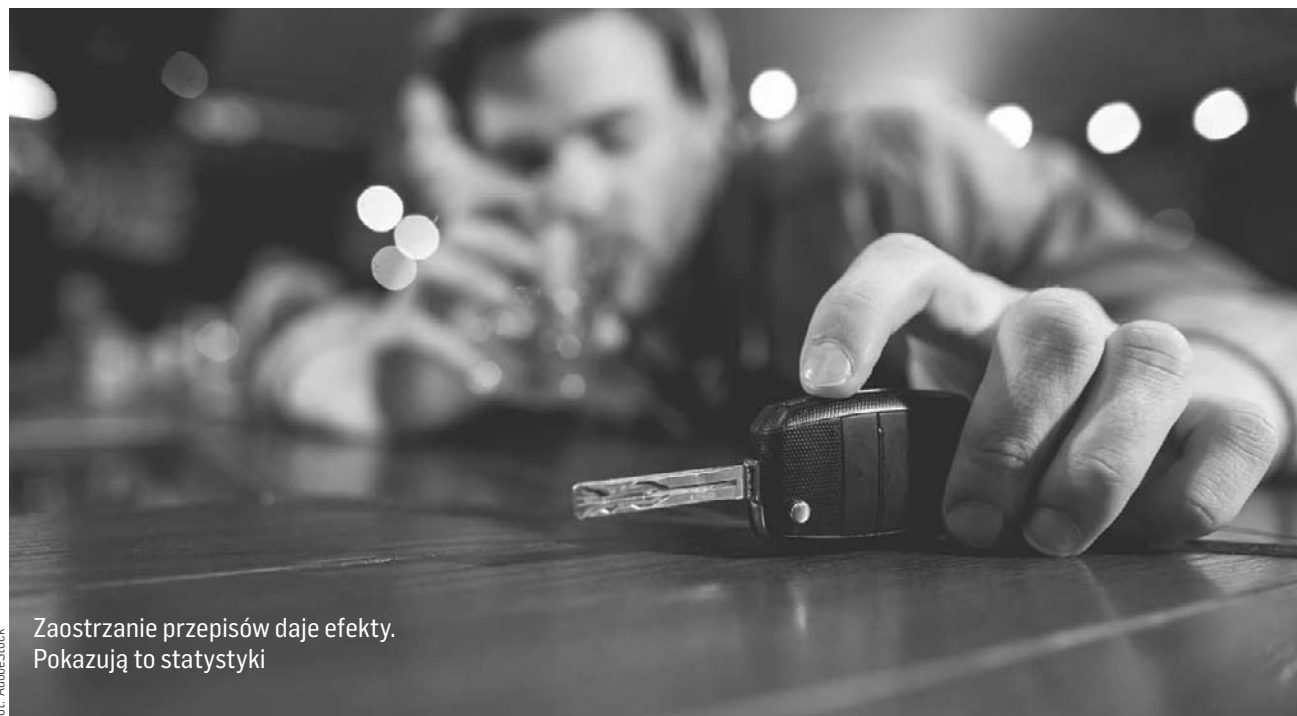
Jeden stracił auto, drugi nie

Pokazują to chociażby przypadki z Warmii i Mazur. Tego samego dnia policjanci zatrzymali dwóch pijanych kierowców. Obaj są podobnym wieku, obaj mieli ponad 3 promile. W Bartoszach 32-letni kierowca fordą miał ponad 3,5 promila i jakby mało tego, to ma też zakaz kierowania i decyzję o cofnięciu uprawnień. Z kolei w gminie Iława 33-latek jadący audi miał 3,3 promila alkoholu w organizmie.

Zgodnie z nowymi przepisami przepadek auta ma być stosowany w przypadkach, gdy kierowca ma co najmniej 1,5 promila lub jeśli spowoduje wypadek przy zawartości co najmniej 1 promila alkoholu we krwi. Przepadek ma być orzekany również, jeśli sprawca prowadził pojazd w stanie nietrzeźwości (stężenie alkoholu we krwi przekraczało 0,5 promila) w okresie obowiązywania zakazu prowadzenia pojazdów albo gdy sprawca był wcześniej prawomocnie skazany za prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, albo za przestępstwo komunikacyjne popełnione w stanie nietrzeźwości.

Ponadto sąd może orzec przepadek pojazdu, jeśli sprawca spowodował katastrofę, jej bezpośrednie niebezpieczeństwo lub wypadek, a stężenie alkoholu we krwi przekraczało 0,5 promila, ale nie było wyższe niż 1 promil.

Jednak w tych dwóch przypadkach tylko pojazd kierowcy z gminy Iława został zabezpieczony



Zaostrzenie przepisów daje efekty. Pokazują to statystyki

KONFISKUJĄ, ALE NIE WSZYSTKIM. DLACZEGO?

CHOĆ PIJANI KIEROWCY TRACĄ SWOJE AUTA, TO JEDNAK NIE ODSTRASZA TO INNYCH PRZED WSIADANIEM ZA KÓŁKO PO KIELICHU. CZY ZATEM ZAOSTRZANIE KAR NIE DZIAŁA NA WYOBRAŹNIĘ? OTÓŻ DZIAŁA, BO SĄ TEGO EFEKTY I CORAZ MNIEJ KIEROWCÓW JEŹDZI NA DWÓCH GAZACH.

przez policję i po wyroku sądowym o przepadku samochodu, audi pewnie trafi na licytację. Policja nie zabrała fordą, bo ten nie był własnością mieszkańca Bartoszy, ale to nie znaczy, że mu się upieczce.

Pijani i tak zapłaci

Wprawdzie wciąż nie ma przepisów wykonawczych do ustawy, ale jest wyjaśnienie Ministerstwa Sprawiedliwości w sprawie konfiskaty aut. I wiadomo, co z samochodem, którego sprawca nie jest właścicielem.

— W SYTUACJI, GDY POJAZD NIE STANOWIŁ WYŁĄCZNEJ WŁASNOŚCI SPRAWCY ALBO PO POPEŁNIENIU PRZESTĘPSTWA SPRAWCA ZBYŁ, DAROWAŁ LUB UKRYŁ PODLEGAJĄCY PRZEPADKOWI POJAZD, SĄD ORZĘKA JEGO RÓWNOWARTOŚĆ — CZYTAMY W STANOWISKU MS.

— Za równowartość pojazdu uznaje się wartość pojazdu określoną w polisie ubezpieczeniowej.

Sytuacja jest bardziej skomplikowana, jeśli pojazd nie ma polisy. Wówczas za równowartość przyjmuje się średnią wartość rynkową pojazdu odpowiadającego pojazdowi prowadzonemu przez sprawcę. Przepisy wskazują, że sąd nie powinien korzystać z opinii biegłego.

A co z samochodem w sytuacji, gdy sprawca prowadził pojazd niestanowiący jego własności, wykonując czynności zawodowe lub służbowe. Otóż w tym przypadku nie orzeka się przepadku pojazdu mechanicznego ani przepadku równowartości pojazdu. W takim wypadku sąd orzeka nawiązkę w wysokości od 5000 do 100 000 zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. To jest zrozumiałe, bo np. ciągnik siodłowy, potocznie zwany TIR-em, potrafi kosztować kilkaset tysięcy złotych i kierowca pewnie nigdy by się nie wypłacił.

Czy surowe kary odstraszą?

Kary są drakońskie, a czy podziałają, odstraszą od wsiadania za kółko po alkoholu? Policjanci podkreślają, że zawsze pozytywnie reagują na każdą zmianę przepisów, która ma wpłynąć na poprawę bezpieczeństwa. A jak będzie w przypadku konfiskaty, to trzeba trochę czasu, by ocenić skuteczność nowych przepisów.

ALE W BREW TEMU, CO GŁOSZĄ NIEKTÓRZY, TO ZAOSTRZANIE PRZEPISÓW DAJE EFEKTY. POKAZUJĄ TO STATYSTYKI, KTÓRE WŁAŚNIE OPUBLIKOWAŁA KOMENDA GŁÓWNA POLICJI. W UBIEGŁYM ROKU POLICJA ZATRZYMAŁA W KRAJU 96,5 TYS. KIEROWCÓW KIERUJĄCYCH POD WPŁYWEM ALKOHOLU (104,4 TYS. W 2022 R.), Z TEGO 49,7 TYS. MIAŁO PONAD 0,5 PROMILA ALKOHOLU (57 TYS. W 2022 R.).

Więc sporo mniej, mimo że policyjnych kontroli było dużo więcej, bo 13,8 mln, czyli o prawie 1,4 mln więcej niż w 2022 roku.

W kraju liczba ujawnionych pijanych kierowców była mniejsza, mimo że liczba kontroli stanu trzeźwości kierowców wzrosła o 7,3 proc., przekraczając 536 tys. w 2023 roku. To średnio ponad 1400 dziennie kontroli.

Tu trzeba przypomnieć, że od 1 października zeszłego roku znacznie wzrosły kary za kierowanie po alkoholu. Obecnie za jazdę w stanie nietrzeźwości, a więc mając ponad 0,5 promila alkoholu, grozi już 3 lata więzienia. Jednak mimo to pijani kierowcy samochodów osobowych spowodowali w ubiegłym roku 825 wypadków (w 2022 r. – 923), w których zginęło 156 osób (w 2022 – 134).

Mniej wypadków

Ale coraz lepsza infrastruktura, coraz bezpieczniejsze samochody plus praca policji powodują,

W OKRESIE ŚWIĄT WIELKANOCNYCH POLICJANCI ZATRZYMALI W CAŁEJ POLSCE 1154 NIETRZEŻWYCH KIEROWCÓW. W UBIEGŁYM ROKU LICZBA TA BYŁA O 48 WYŻSZA, A W 2022 ROKU BYŁO ICH 1265.

że sytuacja na drogach generalnie się poprawia. Jest mniej wypadków.

W 2023 ROKU W POLSCE ZANOTOWANO 20 936 WYPADKÓW, W KTÓRYCH ZGINĘŁY 1893 OSOBY (ZABICI NA MIEJSCU I PLUS ZGONY W CIĄGU 30 DNI), A RANNYCH ZOSTAŁO 24 125 OSÓB. TO POPRAWA, BO W 2022 ROKU WYPADKÓW BYŁO 21 322, ZGINĘŁO W NICH 1896 OSÓB, A RANNE ZOSTAŁY 24 743 OSOBY.

Jednak wciąż przodujemy w Unii Europejskiej, gdy chodzi o wskaźnik zabitych na 100 wypadków drogowych. W 2022 wyniósł on 8,9 i wyższy był tylko na Cyprze – 9,9. Dla porównania w Niemczech wskaźnik wyniósł 1, co było najlepszym wynikiem w UE. To pokazuje, ile jeszcze mamy do zrobienia w kwestii poprawy bezpieczeństwa na naszych drogach.

Andrzej Mielnicki

Do wykazu prac legislacyjnych rządu trafił projekt Ministerstwa Sprawiedliwości, który zakłada „rezygnację z obligatoryjności orzekania przepadku pojazdu mechanicznego prowadzonego przez sprawcę na rzecz jego fakultatywności”. Znaczy to, że sąd będzie mógł, ale nie będzie musiał zastosować taką karę. Nowe przepisy mają wejść w życie jeszcze przed wakacjami.

TU WARTO BYĆ I MIŁO SPĘDZIĆ CZAS!

KOLEJNY AKTYWNY TYDZIEŃ W MŁAWIE PRZED NAMI. PODPOWIADAMY NASZYM CZYTELNIKOM ORAZ TURYSTOM CO DZIEJE SIĘ W NASZYM POWIECIE W NAJBLIŻSZYM CZASIE. JAK I GDZIE MOŻNA AKTYWNI I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS.

Mława 10.04.2024

Burmistrz Miasta Mława zaprasza na promocję książki Janusza Grochowskiego „Historia Mławskich Stadionów”. Spotkanie promocyjne odbędzie się w sali na I piętrze Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Bolesława Prusa w środę 10 kwietnia br. o godzinie 18:00. Wieczór autorski poprowadzi Arkadiusz Dłubisz.

Książka jest drugą częścią zestawu sportowego opracowanego przez historyka mławskiego sportu. Pierwsza część – „Stulecie Mławianki 1923-2023” została wydana w ubiegłym roku. „Historia Mławskich Stadionów” nawiązuje formatem i szatą graficzną do ubiegłorocznego przeboju wydawniczego. Opowiada o koncepcjach, projektach i realizacjach różnych pomysłów związanych z infrastrukturą sportową na terenie Mławy. Książki od tego dnia będą do nabycia w kasie kina Kosmos (ul. Stary Rynek 13). Cena promocyjna (tylko 10 kwietnia) – 60 zł. Cena poza promocją – 70 zł.

Mława 12.04.2024

Burmistrz Miasta Mława zaprasza na obchody 81. rocznicy zbrodni katyńskiej. Spotkamy się wpiątek, 12 kwietnia, przy symbolicznej mogile na cmentarzu parafialnym (przy ul. 18 Stycznia) i oddajemy hold zamordowanym oficerom, policjantom, pogranicznikom.

Ofiary sowieckiego totalitaryzmu upamiętnimy o godz. 12:00. Przy poświęconym im pomniku będzie można złożyć kwiaty i zapalić znicze.

Przypomnijmy: 81 lat temu, 11 kwietnia 1943 r. Niemcy poinformowali o odkryciu masowego grobu ze zwłokami 3000 oficerów polskich w Katyniu. Dwa dni później zwołali konferencję prasową w Berlinie i przekazali tę informację całemu światu. W związku z tym 13 kwietnia to dziś symboliczna rocznica Zbrodni Katyńskiej. W tym roku oficjalne mławskie obchody, ze



względem na szkoły, będą obchodzone dzień wcześniej – 12 kwietnia.

Mława 14.04.2024

Zapraszamy 14 kwietnia na pierwszą mławską Eko-ofensywę – piknik ekologiczny, podczas którego chcemy namawiać do naprawiania przedmiotów, wymiany czy przekazywania innym, jako alternatywę wyrzucania. Chrońmy środowisko!

Wydarzenie organizują Urząd Miasta Mława, Firma Novago, stowarzyszenia Zero Waste i Działamy

dla Mławy oraz MDK. Widzimy się w niedzielę 14 kwietnia od 11:00 do 16:00 przed i wewnątrz Miejskiego Domu Kultury w Mławie!

Garażówka – wymiana ubrań i małego sprzętu AGD

Na garażówkę przynosimy ubrania i akcesoria czyste, w dobrym stanie. Mile widziany będzie także sprawny sprzęt małego AGD, z którego nie korzystamy, a wyrzucić nam jest go szkoda. Zostawiamy je nie oczekując pieniędzy, a przy okazji przeglądamy

to, co już jest na stołach i wieszakach – może znajdziemy coś wyjątkowego dla siebie. Nasze wolontariuszki na miejscu pomogą wybrać dla was odpowiednią kreację i dopasować elementy całej odsłony.

Poprawki na miejscu i zautek robótek

Będziemy mieli punkt szybkich poprawek – m.in. skracanie nogawek i rękawów. A może mamy bluzkę, którą bardzo lubimy, ale zgubiliśmy jeden z jej guzików? Jeśli nie wiesz jak przyszyć nowy, zaszyć

lub zacerować dziurę, zapraszamy Cię do właśnie do tej strefy.

Naprawmy to, co się popsło

Nawiązaliśmy współpracę z rzemieślnikami, którzy pomogą nam naprawić zepsute, ale wciąż cenne dla nas przedmioty – np. biżuterię, ubranie, buty, drobny sprzęt AGD. Weźcie je ze sobą! Tego dnia rzemieślnicy wykonają naprawę bezpłatnie!

Jak żyć nie produkując śmieci?

Na Eko-ofensywę zaprosiliśmy przedstawicieli stowarzyszenia Zero Waste, którzy pokażą nam jak można na co dzień stosować zasady Zero waste – czyli żyć bez produkowania śmieci. Na stoisku będą pokazywali jak np. zrobić peeling z fusów po kawie, nawóz ze skorupki, własny kompost, przedzę ze starych T-shirtów, własny płyn do płukania i zdradzą nam wiele innych cennych przepisów.

Nasiona za elektrośmieci

Podczas Eko-ofensywy będzie można oddać zużyte baterie, zepsute małe AGD (np. suszarki, radia, tostery) w specjalnie przygotowanym przez firmę NOVAGO mobilnym Punkcie Odbioru Selektywnej Zbiorki Odpadów Komunalnych. Uwaga! za

elektrośmieci pracownicy NOVAGO będą częstować nas nasionami roślin i kwiatów!

Śmieciarka jak marzenie

Dla najmłodszych przygotowaliśmy super atrakcję – przed Miejskim Domem Kultury w Mławie będzie ustawiona nowoczesna śmieciarka, do której będzie można wsiąść i poznać funkcje tego specjalistycznego pojazdu. Fachowcy branży ochrony środowiska z NOVAGO opowiedzą nam, co dalej dzieje się z odpadami, które wyrzucamy do kolorowych pojemników.

Artystycznie na potęgę

Staramy się edukować najmłodszych mieszkańców Mławy przez zabawę i współdziałanie. W trakcie Eko-ofensywy będziemy mogli uczestniczyć w kilku ważnych wydarzeniach kulturalnych. W trakcie niedzielnej spotkania odbędzie się wernisaż rysunków Zuzanny Szymborskiej, (autorki komiksu ekologicznego „Wyrzutki i ich skutki”) oraz prac dzieci, które rysowały projekty postaci do kolejnej części komiksu.

Mława

Klub Zgrana Mława zaprasza na Planszówkowe Piątki – cykliczne spotkania w Miejskim Domu Kultury w Mławie dedykowane miłośnikom gier planszowych. Przyjść może każdy, bez względu na wiek, po uprzednim zapisaniu się pod nr tel. 23 654 35 85 (liczba miejsc ograniczona). Spotkania rozpoczynają się o godz. 17:00.

Mława

Cały czas do wspólnego rekreacyjnego biegania (nie na wyścigi) w ramach spotkań z cyklu „Biegaj w Mławie” zachęca Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Treningi są organizowane w soboty o 9:00 na powietrzu lub w obiektach zamkniętych – o miejscu najbliższego spotkania organizatorzy informują TUTAJ. Zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów.

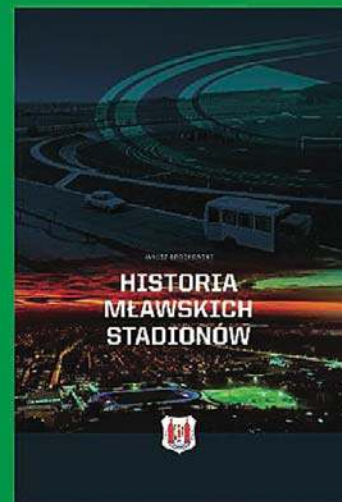
opr. jk

BURMISTRZ MIASTA MŁAWA ZAPRASZA NA

PROMOCJĘ KSIĄŻKI JANUSZA GROCHOWSKIEGO
„HISTORIA MŁAWSKICH STADIONÓW”

10 KWIETNIA 2024 R.
GODZ. 18.00

MIEJSKA BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
sala na I p.



PORA ZMIENIĆ SZKODLIWE NAWYKI

Wiosenne porządki mogą być bardziej przyjazne środowisku. O tym, że soda oczyszczona czy ocet z sukcesem zastępują pełne szkodliwych substancji detergenty rozmawiamy z Pauliną Czajką, która na Instagramie prowadzi konto o sprzątaniu bez chemii.

— Jak mądrze zabrać się do wiosennych porządków, by nie szkodzić sobie i środowisku?

— Tak naprawdę przy okazji sprzątania możemy całkowicie wyeliminować szkodliwe, pełne chemii detergenty, zastępując je produktami, których używamy na co dzień, czyli octem spirytusowym, sodą oczyszczoną, kwasem cytrynowym czy wodą utlenioną. Wiele środków czystości, które kupujemy w marketach, emituje wiele substancji, które po prostu nam szkodzą. W szaleństwie przedświątecznych porządków, kiedy większość z nas robi wszystko na ostatnią chwilę, zużywamy mnóstwo chemii. Nie wiem, czy pani zauważyła, ale dziś każda powierzchnia w domu ma dedykowany specyfik. Są więc płyny do okien, frontów kuchennych, blatów, piekarnika, kamienia włączając i wiele innych.

— Ich wpływ na nasze zdrowie może być fatalny, bo większość z nich jest sprzedawana w aerozolu.

— Związki chemiczne, które uwalniają się z różnego rodzaju chemii gospodarczej, są w czołówce alergenów. U osób, które są wrażliwe na środki do czyszczenia, mogą pojawić się objawy alergii. Nie mówiąc już o tym, że wydzielane w czasie spryskiwania powierzchni cząsteczki związków np. chloru, amoniaku, benzenu trafiają prosto do naszego układu oddechowego.

— Jak sprzątać mądrze?

— Tak naprawdę, by skutecznie oczyścić powierzchnie, wystarczy przygotować pastę sodową. By sporządzić taką pastę możemy wymieszać: 200 g sody oczyszczonej, 30 ml płynnego szarego mydła, 70 ml wody, 10 kropli olejku eterycznego np. cytrynowego. W sprzątaniu dobrze sprawdza się szare mydło wpłynie. Można kupić gotowy preparat albo po prostu zetrzeć na tarce zwykłe szare mydło i wymieszać wiórki z wodą. Pastą sodową wyczyścimy całą łazienkę, kuchnię, także armaturę. Do usunięcia kamienia czy osadu z mydła wystarczy spryskać powierzchnię oc-



Paulina Czajka, która na Instagramie prowadzi konto paulina.czajka/_ . Tam znajdziecie mnóstwo ciekawych porad, jak sprzątać bez chemii

tem spirytusowym na ok. 20 minut, a po tym czasie przetrzeć ją wilgotną mikrofibrą, by usunąć resztki kamienia i octu. Dzięki temu nie narażamy się na kontakt ze szkodliwymi detergentami. Co więcej, kiedy na przykład nie przepadamy za zapachem octu, możemy dodać kilka kropli olejku eterycznego. W przypadku, kiedy chcemy zdezynfekować czyszczone powierzchnie, sprawdzi się olejek z drzewka herbacianego.

— Podobno octowa mikstura znakomicie sprawdzi się w myciu okien.

— Tak, wystarczy nam woda z octem. Jeśli chcemy, by na szybach wolniej osadzał się kurz, możemy dodać do wody z octem kilka kropel gliceryny. Dzięki temu nasze okna dłużej pozostaną czyste. Podobny patent można wykorzystać w przypadku luster.

— W ostatnim programie „Dzień dobry TVN” opowiadała pani, co zrobić, żeby skutecznie pozbyć się kurzu. No właśnie, jak to zrobić?

— Na pewno trzeba pamiętać, żeby sprzątać od góry do dołu. Czyli najpierw wycieramy półki,

meble, na końcu odkurzamy i myjemy mopem podłogę. Także w tym wypadku nie musimy kupować żadnych detergentów ze sklepu. Możemy przygotować własny płyn, a kurz usunemy miotłą antystatyczną czy zwykłą ściereczką z mikrofibry. Polecam jednak, by nie robić tego na sucho, a mocząc ściereczkę w zwykłej wodzie. Jeśli chcemy, by kurz zbyt szybko nie osiadał na meblach, przygotowujemy sobie płyn zawierający ocet, wodę i odrobinę gliceryny oraz kilka kropli olejku eterycznego dla zapachu. To zabezpie-

czy czyszczone powierzchnie. By skutecznie pozbyć się kurzu warto pamiętać o codziennym wietrzeniu, co też redukuje kurz i regularnym czyszczeniu kratki wentylacyjnych, żeby w domu był odpowiedni przepływ powietrza.

— Tak naprawdę też te wszystkie domowe środki do czyszczenia będą nas mniej kosztować.

— Kiedy zapytamy, ile ktoś wydaje na środki czyszczące, niemal każdy odpowie, że niewiele. Może się jednak okazać, że to 100-120 zł miesięcznie. Szczególnie, jeśli kupujemy wiele płynów do różnych powierzchni. W ciągu roku mogą się nabrać naprawdę duże kwoty. Soda i ocet z pewnością są tańsze, szczególnie, jeśli zdecydujemy się na kupno tych środków w większych opakowaniach w Internecie. Jednak, co najważniejsze, decydując się na środki czystości, którymi będą soda oczyszczona, ocet, kwas cytrynowy i naturalne olejki eteryczne, nie produkujemy dodatkowych śmieci. Kiedy używamy tylu różnych środków do sprzątania, każdy z nich to kolejna butelka, która trafia na wysypisko. W dodatku te sklepowe detergenty wymagają też dużej ilości wody do spłukiwania. Mało kto zastanawia się, że przy tej okazji marnujemy też wodę. Pomyślmy o naszej planecie. Im więcej sklepowych detergentów, tym większy negatywny wpływ na środowisko. To my mamy dziś wpływ na to, w jakim stanie zostawimy planetę przyszłym pokoleniom. A my zwykle nie zwracamy na to uwagi. Po prostu na dziale chemii w markecie wrzucamy do koszyka butelki z detergentami, nie myśląc, że ten nawyk negatywnie odbije się na środowisku.

— A coraz więcej osób mówi, że chce być zero waste. A patentów jest wiele. Na przykład taka cytryna.

— Cytryną można wyczyścić drewnianą deskę do krojenia. Można też ją posypać solą i cytryną. Możemy też włożyć miseczkę

z cytryną i wodą do piekarnika. Dzięki temu również łatwiej usuniemy brud. Trochę włos mi się jeży na głowie, kiedy widzę, że ludzie radzą, by do piekarnika włożyć miseczkę z wodą, z tabletką do zmywarki. Przecież te wszystkie środki chemiczne osiadają na ściankach i trudno je potem doczyścić. Z brudem w piekarniku znakomicie poradzi sobie również pasta sodowa. Muszę tutaj powiedzieć, że ubranka mojej córki pierę we własnoręcznie przygotowanym proszku, w którego skład wchodzi m.in. soda oczyszczona i boraks. Można też zrobić środek do prania z płatków mydlanych, który sprawdza się znakomicie i nie uczula. Przyznaję, że kupuję proszek do prania naszych ubrań, czyli męża i moich, ale staram się, żeby był ekologiczny i zawsze sprawdzam skład. Wiele osób używa płynów do płukania. To błąd. Nie dość, że ten płyn poskleja nam włókna, to jeszcze jego skład może spowodować alergię. Ja do płukania dodaję ocet. Jeśli chcemy trochę zapachu, możemy dodać odrobinę olejku lawendowego czy z drzewka herbacianego.

— Pani zastąpiła sklepowe detergenty środkami bardziej przyjaznymi środowisku. W jaki sposób to wpłynęło na pani codziennność?

— Przede wszystkim w moim domu nie unosi się zapach chemii. Natychmiast też czuję, kiedy ktoś ma ubranie wypłukanie w dużej ilości syntetycznego płynu do płukania. Ten zapach po prostu mi dziś przeszkadza. Mam lepsze samopoczucie. Jeśli chcę, by w moim domu pachniało, wybieram dyfuzor i olejki eteryczne, które dodatkowo mogą mieć również działania uspokajające i odprężające. Mój mąż jest alergikiem i zauważyłem, że dziś jego problemy się zmniejszyły. Polecam więc zmianę podejścia. To korzystne dla naszego zdrowia, ale przede wszystkim dla naszej planety.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Skuteczne, ale z zastrzeżeniami

Eksperti uważają, że nowatorski test może pomóc wypełnić lukę w badaniach przesiewowych i zachęcić więcej osób do regularnego badania w kierunku raka jelita grubego. Dotychczasowe dane z badań klinicznych wskazują, że nowatorskie badanie krwi do badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego wydaje się skuteczne — pozostaje jednak pytanie, w jaki sposób można je wykorzystać.

Tym bardziej że badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego cieszą się opinią trudnych, ale nowy rodzaj badań przesiewowych może sprawić, że proces będzie tak prosty, jak zwykłe pobranie krwi. Ich wykonanie byłoby możliwe nawet podczas regularnej wizyty kontrolnej u lekarza.

Badanie cfDNA jest również skuteczne — ale z pewnymi zastrzeżeniami. W badaniu opublikowanym w tym tygodniu w „The New England Journal of Medicine” naukowcy poinformowali, że rodzaj badania krwi, znany jako test bezkomórkowego DNA z krwi lub test cfDNA, był w stanie wykryć raka jelita grubego u 83 proc. pacjentów, którzy cierpieli na tę chorobę.

Współczynnik wykrywalności jest podobny do powszechnie stosowanego w domu testu przesiewowego, znanego jako test immunochemiczny w kale (FIT), który jest dokładny w około 8 na 10 przypadków.

Złoty standard

Kolonoskopia pozostaje zatem wciąż „złotym standardem” w wykrywaniu i zapobieganiu rakowi jelita grubego — pozwala dokładnie wykryć raka jelita grubego w około 95 proc. przypadków. Wymaga jednak znacznie więcej czasu, planowania i przygotowań. Eksperti uważają jednak, że połączenie dokładności i dostępności może zmienić zasady gry w badaniach przesiewowych.

— To bardzo, bardzo ekscytujące. Myślę, że ma to realny potencjał, aby zmienić cały krajobraz wczesnego wykrywania raka okrężnicy — uważa dr Christopher Chen, adiunkt



onkologii i dyrektor ds. wczesnego rozwoju leków w Stanford Cancer Institute w Stanford Medicine.

Doktor Ben Park, dyrektor Centrum Onkologii Vanderbilt-Ingram na Uniwersytecie Vanderbilt, twierdzi, że właśnie dzięki takim badaniom możemy naprawdę pchnąć sprawę do przodu i wykazać, że istnieje zasadność, czyli to, co nazywamy kliniczną walidacją takiego testu. Przypnie, że badanie nie jest idealnie, ale to jednak spory postęp.

Dokładność w 83 proc. przypadków

Wyniki badania pochodzą z dużego, wielośrodkowego badania znanego jako badanie ECLIPSE. Wzięło w nim udział ponad 8000 pacjentów w wieku od 45 do 84 lat. Ryzyko zachorowania na raka jelita grubego było średnie i wszyscy badani przeszli już rutynowe badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego.

W badaniu sprawdzano skuteczność badania krwi w porównaniu z kolonoskopią. U 65 uczestników badania w badaniu kolonoskopowym potwierdzono raka jelita grubego. Test cfDNA pozytywnie zidentyfikował raka u 54 z 65 (83,1 proc.) uczestników.

Test nie pozwala wykryć zmian przednowotworowych lub polipów, które mogą przekształcić się w nowotwór. W przypadku zmian przedrakowych test wykrył jedynie około 13 proc. przypadków.

CZY WYKRYCIE RAKA JELITA GRUBEGO BĘDZIE ŁATWIEJSZE?

RAK JELITA GRUBEGO JEST CZĘSTO ŚMIERTELNY, A BADANIA PRZESIEWOWE W JEGO KIERUNKU MOGĄ BYĆ NIEWYGODNE. DLATEGO NAJWYŻSZYM PRIORYTETEM JEST PRZEKONANIE WIĘKSZEJ LICZBY DOROSŁYCH DO PRZESTRZEGANIA WYTYCZNYCH DOTYCZĄCYCH BADAŃ PRZESIEWOWYCH. OSTATNIO OKAZAŁO SIĘ, ŻE BADANIE KRWI CFDNA W WYKRYWANIU RAKA JELITA GRUBEGO JEST BARDZO DOKŁADNE.

Jak przyznaje dr Chen — ten test nie zapobiega nowotworom. I to bardzo ważne rozróżnienie. Testy bezkomórkowego DNA oparte na krwi działają poprzez wykrywanie małych fragmentów DNA we krwi, które mogą być emitowane przez nowotwory lub inną tkankę nowotworową. I dodaje, że test cfDNA jest jednym z pierwszych, który wy-

korzystuje, przynajmniej w przypadku krwi, nie tylko mutacje, ale kombinację mutacji i tego, co nazywamy znakami epigenetycznymi, czyli metylacją DNA, jako kolejny marker wykrywający raka. Znalezienie tych małych fragmentów DNA również nie jest łatwym zadaniem — i to jeden z powodów, dla których testy cfDNA nie

dokonały jeszcze istotnego przełomu w badaniach przesiewowych raka jelita grubego.

Eksperti zaangażowani w badania uważają też, że właściwie od dziesięcioleci wiadomo, iż wszystkie komórki naszego ciała wydają lub wydzielają nagie, swobodnie unoszące się DNA. Zatem wyzwaniem, choć wiedzieliśmy o tym od dziesięcioleci, był brak technologii, która umożliwiłaby naukowcom naprawdę skuteczne przesiewanie — tak by znaleźć każdą igłę w stogu siana.

Rak jelita grubego

To on jest drugą najczęstszą przyczyną wszystkich zgonów związanych z nowotworami. Pomimo śmiertelności tej choroby wiele dorosłych nie przestrzega zalecanych badań przesiewowych. Mniej niż 60 proc. dorosłych w wieku od 45 do 75 lat poddaje się badaniom przesiewowym, mimo że mogą one zapobiec około 35 tysiącom zgonów (prawie 70 proc.) rocznie z powodu raka jelita grubego.

Chociaż w wykrywaniu zmian przednowotworowych i raka jelita grubego kolonoskopia jest badaniem niezwykle dokładnym — wiele osób po prostu ignoruje takie skierowania, tłumacząc się problematycznym przygotowaniem i dużym dyskomfortem podczas samego badania. Nic zatem dziwnego, że w zderzeniu z kolonoskopią ba-

danie krwi cfDNA jawi się jako niezwykle atrakcyjne. Jego atrakcyjność polega też na tym, że nawet przy mniejszej dokładności zachęcenie większej liczby pacjentów do regularnych badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego może mieć pozytywny wpływ i wywołać wzrost wykrywalności. Ostatecznie badanie, którego pacjent nigdy nie otrzyma, nigdy nie będzie skuteczne. Zatem potencjał szerszego zastosowania tego rozwiązania jest w dalszym ciągu bardzo pozytywnym krokiem naprzód, nawet przy pewnych ograniczeniach jego użyteczności.

— Czy wolelibyśmy pozostać przy dotychczasowych zasadach i twierdzić, że istnieją tańsze i dokładniejsze testy? Ludzie zwykle ich unikają, więc wiele osób umiera na raka jelita grubego, bo nie są w porę diagnozowane. W takim razie może zatrzymamy pacjenta w gabinecie i zasadniczo sprawimy, że poddanie się badaniu przesiewowemu będzie całkiem proste i atrakcyjne? — pyta nie bez wyrzutu dr Robert Smith, starszy wiceprezes ds. nauki o wczesnym wykrywaniu raka w American Cancer Society. — Jesteśmy dość wierni najdokładniejszemu testowi. Może się jednak zdarzyć, że najdokładniejszym testem będzie ten, z którego korzystać będzie znaczna część populacji.

Podsumowując...

Rak jelita grubego jest jedną z najbardziej śmiertelnych postaci nowotworu — problem w tym, że nie badamy się pod jego kątem zbyt regularnie. Właściwie wcale się nie badamy. Eksperti odkryli niedawno, że badanie krwi cfDNA jest w stanie wykryć raka jelita grubego w około 83 proc. przypadków — to odsetek zbliżony do niektórych domowych testów przesiewowych. I mają nadzieję, że nowy test może pomóc wypełnić lukę w dostępności i zapewnić regularne badania przesiewowe większej liczby dorosłych.

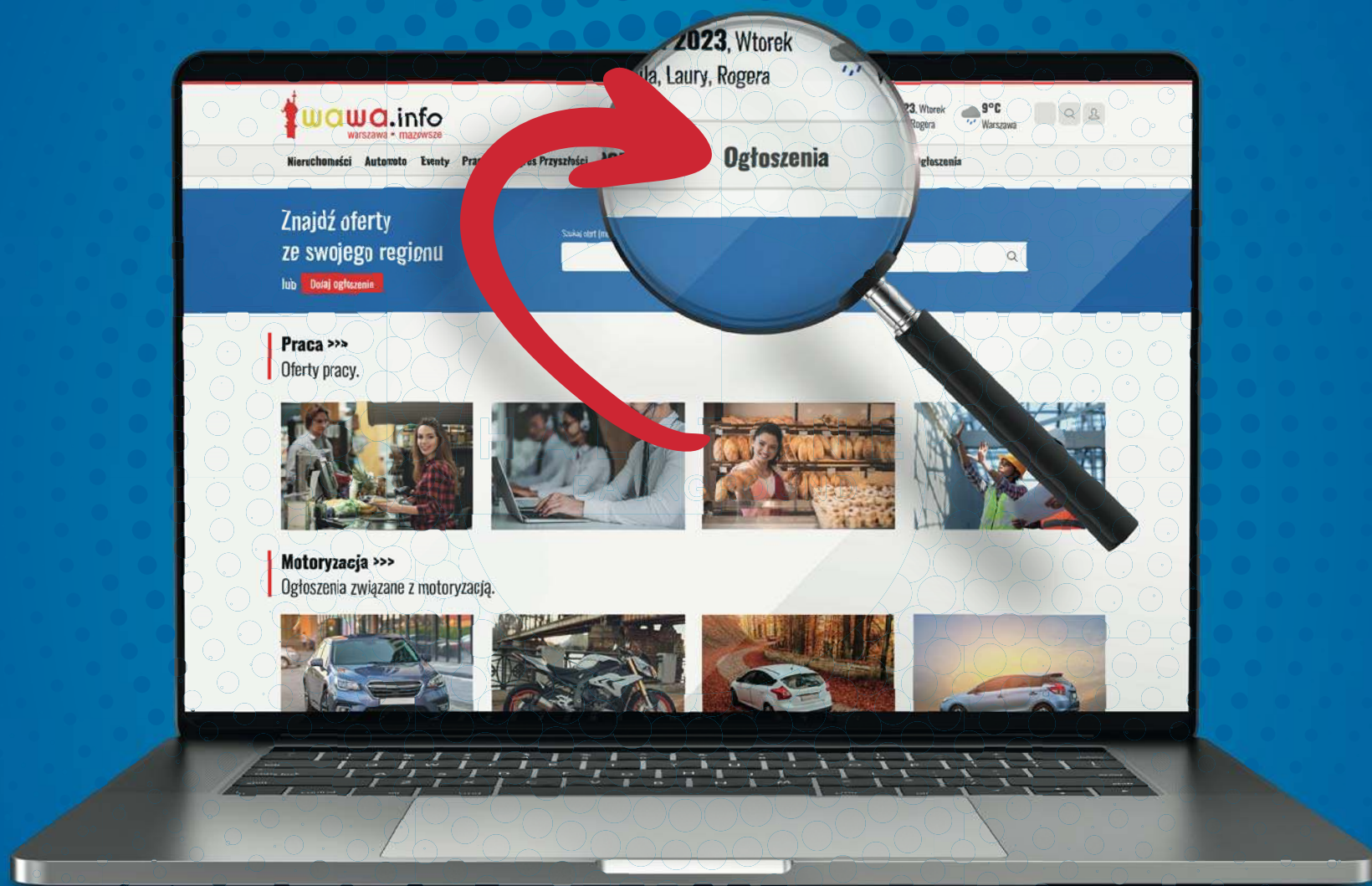
Oby jak najprędzej...

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów HealthLine.

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!

TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**



**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**



**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

WAWA.INFO/OGŁOSZENIA

