Wspominamy tych, którzy odeszli...

– STR. 3

TYGODNIK LOKALNY
TL
JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW
3,50 zł
W TYM 5% VAT
9 771426 650223 44
INDEKS 378461
NR 44 (1694)
ISSN 1426-6504
2 LISTOPADAA 2022

MAZOWIECKIE toiowo

CO TYDZIEŃ OD 5 MAJA 1990 ROKU

PGE INFORMACJE zakładu energetycznego
GDZIE I KIEDY WYŁĄCZĄ PRĄD – str. 16

Skosztuj historii naszego miasta...
RESTAURACJA LEGIONOWSKA
www.legionowska.pl
505-360-809

PENDOLINO potrąciło kobietę

Na trasie Legionowo - Nasielsk doszło do kolejnego śmiertelnego wypadku. Pomimo licznych apeli, mieszkańcy nadal przechodzą przez tory w miejscach niedozwolonych... Tym razem zginęła kobieta.

CZYTAJ NA STRONIE 5

Fot. KP PSP Nowy Dwór Maz.

MAZOWSZE
Przesunąć w czasie - ZAKAZ palenia drewnem - STR. 2

LEGIONOWO
Otwarcie Maxima - 9 listopada - STR. 2

DZIWIĘ SIĘ...
Dziesięć procent - nieistotny szczegół - STR. 2

LEGIONOWO
Nowy-stary Zarząd na Piaskach - STR. 5

DOBRA STRONA SEROCKA – STR. 18

LEGIONOWO
Co się dzieje w „Królewskiej Dwójce"? - STR. 20

SPORT – STR. 23 - 24

RUSKI OŚRODEK - nikt nie wie, co dalej...

– STR. 2

TUNEL! Nieistotne zmiany za 3 mln zł

– STR. 5

REKLAMA

Kolejny etap inwestycji w Wieliszewie

Villa Park Wieliszew 3

Biuro sprzedaży
692-705-913

PHU BUDOMUR
www.budomur.pl
MIESZKANIA I DOMY

CZUJESZ SIĘ SAMOTNY? BOLI CIĘ KRĘGOSŁUP? NZOZ SANITAS
JESTEŚ PO POBYCIE W SZPITALU? POTRZEBUJESZ POMOCY?

DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ
zaprasza na zabiegi rehabilitacyjne oraz dzienne pobyty z pełnym wyżywieniem, opieką lekarską, pielęgniarską oraz psychologiczną.

Zainteresowanych zapraszamy do
NZOZ Sanitas
w Michałowie-Reginowie
ul. Akacjowa 2,
tel. 22 772 82 15

Istnieje możliwość transportu na terenie powiatu legionowskiego

Konkurencyjne ceny. Zapraszamy

eprasa.pl 02a4de2207

DZIWIĘ SIĘ...

Dziesięć procent - nieistotny szczegół?

W ostatnim czasie redakcja To i Owo stoczyła kolejną „batalię" z Urzędem Miasta. Tym razem chodziło o informacje na temat zmian w projekcie budowy tunelu na Bukowcu. Inwestycja ta od początku budzi wiele emocji. Dlatego ważne jest, aby mieszkańcy byli dokładnie informowani o jej przebiegu. Tak jednak się nie dzieje, od samego początku...

Najpierw władze miasta zapowiadały budowę dwóch wiaduktów: w rejonie ul. Krasińskiego oraz w ciągu ulic Polna-Kwiatowa. Później nie pytając nikogo o zdanie, zrezygnowano z budowy przeprawy na przedłużeniu ul. Krasińskiego. Władze postanowiły za to zbudować przeprawę w rejonie ul. gen. Roi. Nie wiedzieć kiedy, plany budowy wiaduktu zmieniono jednak na budowę tunelu. I gdy inwestycja ta miała już się rozpocząć, postanowiono arbitralnie zmienić jej lokalizację. Władze miasta zdecydowały bowiem, że tunelu powstanie w ciągu ulic Polna-Kwiatowa.

Dlatego, gdy pojawiły się informacje, że inwestycja z powodu zmian w projekcie, będzie droższa o 3,5 mln zł, czyli o ponad 10 proc. jej wartości, postanowiliśmy dopytać na czym mają polegać wprowadzone zmiany. Najpierw dowiedzieliśmy się, że chodzi o geometrię ronda oraz układ drogowy. A gdy zapytaliśmy o szczegóły, odpowiedziano nam, że nie ma o czym mówić, bo zmiany te (za 3,5 mln zł) są „nieistotne" i „niezauważalne dla użytkowników".

Kolejna batalia z urzędem, okazała się więc przegrana, bo chyba nie dowiedzieliśmy się o jakie zmiany chodzi. Dzięki temu utwierdziliśmy się jednak w przekonaniu, że przynajmniej, kiedy chodzi o pieniądze podatników - lekką rękę ma nasza władza...

Paweł Szyling

MAZOWSZE. Radny walczy z ustawą antysmogową

Przesunąć w czasie - ZAKAZ palenia drewnem

Radny m. st. Warszawy, a jednocześnie Kierownik Zespołu Edukacji Leśnej i Turystyki w Nadleśnictwie Jabłonna Piotr Szyszko wystąpił z interpelacją do prezydenta Rafała Trzaskowskiego. Chodzi o przesunięcie terminu wprowadzenia zakazu palenia drewnem

W połowie br. uchwała antysmogowa z 2017 r. została znowelizowana. Zakłada ona, że do 1 stycznia 2023 r. mieszkańcy województwa Mazowieckiego będą musieli pozbyć się kotłów niespełniających wymogów emisyjnych oraz pieców i kominków niespełniających kryteriów emisji tzw. ekoprojektu.

Kominki to nie kopciuchy

Jak zauważa radny Piotr Szyszko, „taka sytuacja jest niedopuszczalna, ponieważ praktycznie zakazuje używania drewna opałowego w większości kominków, w samym środku sezonu grzewczego (...), co w obecnej sytuacji jest bardzo ważne" – pisze Szyszko. I dodaje: - „wprowadzenie tak rygorystycznych przepisów w czasie szalejącego kryzysu energetycznego, spowoduje poważny problem dla wielu mieszkańców". W dalszej części interpelacji radny tłumaczy, że ani dla kominków, ani wkładów kominkowych nie stosuje się żadnej klasyfikacji, a jedynie oświadczenie producenta o spełnieniu norm emisyjności.

Kopciuchy w zabudowie komunalnej

Zdaniem radnego, kolejną kwestią wymagającą zmian, jest czas użytkowania kotłów (piecy) na paliwa stałe (w tym głownie tzw. kopciuchów). Zgodnie z uchwaloną przez Sejmik Wojewódzki uchwałą, od 1 stycznia 2023 r. korzystanie z nich będzie zabronione. Jak zauważa radny - „część kopciuchów znajduje się w zasobie komunalnym. A kary za ich użytkowanie będą pokrywane z pieniędzy z budżetu gmin". I dodaje: - „rozwiązaniem problemu powinna być zwiększona zachęta finansowa oraz uproszczone procedury na ich wymianę. (...) Nakładanie mandatów nie rozwiąże problemów, a jedynie doprowadzi do skrajnego ubóstwa w gospodarstwach domowych i zniszczy życie całym rodzinom".

QK

LEGIONOWO

Otwarcie Maxima - 9 listopada

Już w przyszłym tygodniu oddany do użytku zostanie powstający właśnie Park Handlowy przy DH Maxim. Co ważne, od poniedziałku (31 października br.) otwarta jest Biedronka

Jak udało nam się potwierdzić od bliskiego współpracownika spółki PiR, inwestora i właściciela DH Maxim, centrum zostanie otwarte już w środę 9 listopada br.

Prócz wymienionej już Biedronki w nowym/starym Domu Handlowym działać będą również: Sinsay, 4F, House, Big Star, CCC, Pepco, Cropp, Tedi, Rossmann" Żabka, RTV Euro AGD, Zdrofit, Bajka, Dealz, salon optyczny Ziko, salon Orange oraz biuro podróży, sklep jubilerski i kiosk Inmedio.

red.

SEROCK. Pogrozili palcem, a ośrodka nie odzyskali

Ruski ośrodek w Skubiance - nikt nie wie, co dalej...

13 kwietnia br. Lasy Państwowe wypowiedziały Ambasadzie Federacji Rosyjskiej umowę dzierżawy ośrodka wypoczynkowego w Skubiance. 30 kwietnia br. minął termin, kiedy ambasada miała przekazać ośrodek stronie polskiej. Aktualnie nikt nie wie (albo nie chce powiedzieć), co dzieje się z ośrodkiem...

Sprawą rosyjskiego ośrodka wypoczynkowego w Skubiance zainteresowaliśmy się po raz pierwszy w 2015 r. Toczył się wówczas spór o nieruchomości w Polsce, przekazane Rosji na potrzeby przedstawicielstw dyplomatyczno-konsularnych. Federacja Rosyjska domagała się od Polski płatności za podobne obiekty na terenie Rosji, sama zaś nie zamierzała płacić za takie obiekty, użytkowane w naszym kraju. Ustaliliśmy wtedy, że ambasada Federacji Rosyjskiej, na mocy umowy z Nadleśnictwem Jabłonna, dzierżawi teren w Skubiance.

Po ataku na Ukrainę

Sprawa odżyła po ataku Rosji na Ukrainę 24 lutego br. Polska wydaliła wtedy z kraju 45 rosyjskich dyplomatów oraz zablokowała konta rosyjskiej ambasady. W państwach Unii Europejskiej, Stanach Zjednoczonych i innych krajach potępiających agresję na Ukrainę wprowadzono sankcję na Rosję oraz zajęto majątki osób powiązanych z Kremlem. Mówiło się również o możliwości wydalenia z Polski rosyjskiego ambasadora. Dlatego na początku kwietnia br. powróciliśmy do tematu ośrodka wypoczynkowego rosyjskiej ambasady w Skubiance. Niedługo po publikacji artykułu pt. „Rosyjscy „dyplomaci" nad Zegrzem" (TiO 14/2022 z 5 kwietnia br.) Lasy Państwowe wypowiedziały stronie rosyjskiej umowę dzierżawy ośrodka. Z nieoficjalnych źródeł wynikało, że do wypowiedzenia umowy mogła przyczynić się interwencja Ministra Obrony Narodowej Mariusza Błaszczaka.

Ambasada przestała płacić

Oficjalnym powodem wypowiedzenia umowy, jak podawał nam Michał Gzowski rzecznik Lasów Państwowych, był brak opłat za dzierżawę w wysokości 12 tys. zł (miesięcznie) od lutego br. Zgodnie z zapowiedziami rzecznika, ośrodek miał zostać oddany stronie polskiej do 30 kwietnia br. Tak się jednak nie stało. Ambasador Federacji Rosyjskiej Siergiej Andriejew oświadczył, że strona rosyjska nie odda Skubianki. W związku z tym, w połowie maja br. Lasy Państwowe wystąpiły na drogę sądową wspólnie z Prokuratorią Generalną. Jak mówił w mediach rzecznik Lasów Państwowych Michał Gzowski - Działamy w interesie Skarbu Państwa.

Lasy wydadzą komunikat

Pomimo kilkukrotnych prób, nie udało nam się uzyskać informacji nt. dalszych losów ośrodka. Rzecznik Nadleśnictwa Jabłonna Piotr Szyszko odsyłał nas do rzecznika Lasów Państwowych. 18 października br. zapowiedział również, że w najbliższym czasie zostanie wydany oficjalny komunikat Lasów Państwowych w tej sprawie. Do chwili zamknięcia bieżącego numeru tygodnika, komunikat taki nie został jednak opublikowany. Rzecznik Lasów Państwowych Michał Gzowski, pomimo zadawanych przez nas pytań, do tej pory nie odpowiedział. Przed publikacją tego artykułu zadaliśmy pytania do Prokuratorii Generalnej w tej sprawie. Jak ustaliliśmy, obecnie Prokuratoria Generalna „prowadzi analizę prawną co do możliwych dalszych działań". Do sprawy będziemy wracać.

red.

MAZOWIECKIE TOiOWO LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO

IZBA WYDAWCÓW PRASY IWP

Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

Redakcja: Maciej Lerman - Redaktor Naczelny, Jerzy Buze, Kuba Kamiński, Maja Zakaszewska.
Współpraca: Michał Derejski, Wojciech Dobrowolski, Olga Gajda, Sławomir Jakubczak, Antoni Kawczyński, Karol Krawczyk, Piotr Kucza, Zuzanna Maciakiewicz, Jacek Szczepański, Ewa Szulc, Paweł Szyling, Konrad Toporowicz, Jadwiga Wołynik.
Adres: 05-120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: **22 784 92 00**, **22 784 92 01**; e-mail: **toiowo@tio.com.pl**.

Biuro ogłoszeń: 05–120 Legionowo, ul. Rynek 2; tel.: 22 784 22 22, 22 774 13 31; fax: 22 784 99 70; e-mail: reklama@tio.com.pl.
Ogłoszenia i reklamy nie stanowią materiału pochodzącego od wydawcy.

Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z infolinią pod numerem 22 693 70 00, w dni robocze w godzinach 7:00 – 17:00, koszt połączenia wg taryfy operatora.
Druk: Polska Press Łódź.
Wydawca: Agencja TiO Paweł Kozera, e-mail: agencja@tio.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.

eprasa.pl 02a4de2207

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

WSPOMINAMY TYCH, KTÓRZY ODESZLI...

Rafał Kwiatkowski
1964 - 2021

Starosta Legionowski w latach 2002-2004

por. **Władysław Rusiecki**
ps. Szary
1920 - 2021

Żołnierz AK, uczestnik Powstania Warszawskiego

kpt. **Ludwika Gołąbek**
ps. Ludka
1926 - 2021

Sanitariuszka i łączniczka Powstania Warszawskiego

Sławomir Rynek
1938 - 2022

Konstruktor, spadochronowy skoczek doświadczalny, rzecznik patentowy, pierwszy Przewodniczący NSZZ „Solidarność", Dyrektor zakładów Aviotex

płk **Zdzisław Sokalski**
ps. Czarny
1928-2022

Harcerz Szarych Szeregów hufca „Rój-Tom" w Legionowie, spadochroniarz, kombatant, działacz społeczny, zasłużony dla Legionowa

Janina Ziemichód
1952-2022

Nauczycielka, wieloletnia dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Legionowie

Cezariusz Kalinowski
1931 - 2022

Honorowy Obywatel Legionowa, samorządowiec, wieloletni prezes Towarzystwa Przyjaciół Legionowa

płk **Stanisław Sierawski**
ps. Stachurski
1915 - 2022

Żołnierz, uczestnik kampanii wrześniowej, żołnierz Armii Krajowej i uczestnik Powstania Warszawskiego

Janusz Majewski
1965 - 2022

Radny Rady Powiatu Legionowskiego w latach 2018-2021, społecznik, mieszkaniec gminy Nieporęt

Wanda Słobodzian
1951 -2022

Pracownik Nadleśnictwa Jabłonna, zginęła tragicznie

Mariusz Słobodzian
- „Słony, Słonecznik"
1979 - 2022

Wolontariusz, zmarł tragicznie

Gen. **Stanisław Mandykowski**
1919 - 2022

Honorowy generał brygady strzelców, major Wojska Polskiego

ppor. **Tadeusz Kuźma**
ps. Kruk
1925 - 2022

Żołnierz Armii Krajowej w I Rejonie Legionowo „Marianowo-Brzozów" VII Obwodu, uczestnik Powstania 1944

Poległych i zamordowanych obywatelki i obywateli **Ukrainy**, którzy zginęli w wyniku rosyjskiej agresji.

DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH I DZIEŃ ZADUSZNY

Uroczystość Wszystkich Świętych – w Kościele katolickim uroczystość ku czci wszystkich chrześcijan, którzy osiągnęli stan zbawienia i przebywają w niebie, obchodzona corocznie w dniu 1 listopada. Wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych Kościół obchodzi 2 listopada i w tradycji polskiej dzień ten jest nazywany Dniem Zadusznym lub inaczej „zaduszkami". To wspomnienie wprowadził opat benedyktynów w Cluny we Francji, św. Odilon (Odylon). On to w 998 r. zarządził modlitwy za dusze wszystkich zmarłych w dniu 2 listopada. Termin ten i sama idea szybko rozprzestrzeniły się we Francji, Anglii, Niemczech, Italii. W XIII w. zwyczaj ten w Kościele rzymskim stał się powszechny.

eprasa.pl 02a4de2207

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. 31-latek z narkotykami

Śledczy z legionowa przedstawili zarzut posiadania środków odurzających 31-latkowi. Badanie narkotesterem wykazało, że ujawniona przez policjantów substancja to marihuana. Mężczyzna usłyszał już zarzut posiadania środków odurzających i teraz zajmie się nim sąd

Podczas nocnej służby mundurowi patrolowali jedno z osiedli na terenie miasta. Ich uwagę zwrócił młody mężczyzna, który na widok policyjnych mundurów szybkim krokiem skierował się do jednej z klatek schodowych. Policjanci natychmiast udali się za nim, aby go wylegitymować i sprawdzić co jest powodem tak nerwowego zachowania. Podczas kontroli osobistej znaleźli u 31-latka woreczki foliowe z suszem roślinnym. Mężczyzna przyznał, że jest to marihuana. Policjanci zabezpieczyli susz, a mężczyznę zatrzymali.

Wstępne badanie narkotesterem potwierdziło, że ujawniona substancja to marihuana. Zabezpieczone przez policjantów środki odurzające będą teraz stanowić dowód w prowadzonym postępowaniu. 31-latek usłyszał już zarzut i teraz za popełnione przestępstwo odpowie przed sądem.

PUŁTUSK. Zabezpieczyli nielegalne papierosy

Funkcjonariusze z Wydziału do walki z Przestępczością Gospodarczą zabezpieczyli nielegalne papierosy. Do sprawy zatrzymali 62-letnią mieszkankę Pułtuska. Kobiecie grozi wysoka kara grzywny

W czwartek (27.10.), w wyniku prowadzonych działań, funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku zatrzymali kobietę, która posiadała nielegalne papierosy. 62-latka ukrywała je w miejscu zamieszkania. Policjanci zabezpieczyli tytoń, a kobietę doprowadzili do Komendy i przesłuchali. Na chwilę obecną szacowane są straty jakie poniósł Skarb Państwa. Pułtuszczance grozi wysoka kara finansowa.

ZAKROCZYM. Jechał pijany choć miał zakaz

W niedzielne przedpołudnie, policjanci drogówki zatrzymali w Zakroczymiu 53-letniego nowodworzanina, który wsiadł za kierownicę mercedesa, mając w organizmie 1, 65 promila alkoholu i posiadał dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów. Zgodnie z kodeksem karnym grozi mu teraz do 5 lat pozbawienia wolności

30 października 2022 r. o godz. 10:30, policjanci Wydziału Ruchu Drogowego na ul. Gałachy w Zakroczymiu podjęli interwencję wobec kierowcy ciężarowego mercedesa. Styl jego jazdy wzbudził podejrzenia mundurowych. Postanowili więc sprawdzić stan trzeźwości nowodworzanina. Badanie alkomatem wykazało, że 53- latek w wydychanym powietrzu ma 1, 65 promila alkoholu. Żeby tego było mało, mężczyzna nie miał prawa jazdy. Sprawdzenie w policyjnym rejestrze wykazało, że od 2015 roku, posiada on dożywotni zakaz kierowania pojazdami, wydany przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim.

Mężczyzna dalej już nie pojechał. Teraz, za zlekceważenie sądowego zakazu oraz kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, grozi mu kara do 5 lat więzienia. Postępowanie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

ZATORY. Szczęśliwe zakończenie poszukiwań

Pomyślnie zakończyły się poszukiwania 85-latka, który wybrał się na grzyby w miejscowości Kruczy Borek, na terenie gminy Zatory. Powiadomieni o zdarzeniu pułtuscy policjanci natychmiast rozpoczęli działania. Zaginiony mężczyzna został odnaleziony. Nie potrzebował pomocy medycznej, jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo

Spacer po lesie może okazać się niebezpieczny, jeżeli nie znamy terenu. Przekonał się o tym 85- letni mieszkaniec Warszawy, który stracił orientację i nie potrafił odnaleźć drogi powrotnej. Sytuacja robiła się niebezpieczna, ponieważ zapadał już zmrok, a teren w który udał się mężczyzna był rozległym masywem leśnym. Zaniepokojona sytuacją rodzina poprosiła o pomoc Policję. Jak zaznaczyła córka zaginionego, około południa wybrali się na rodzinne grzybobranie, w pewnej chwili straciła ojca z pola widzenia, szukanie na własną rękę nie przyniosło rezultatu. W działania poszukiwawcze zaangażowanych było ponad 70 policjantów ze stanu pułtuskiej komendy, przy wsparciu 3 operatorów z dronami, policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Sokołowie Podlaskim i Ostrowi Mazowieckiej, funkcjonariusz z psem tropiącym z Ciechanowskiej jednostki Policji, Państwowa Straż Pożarna oraz druhowie z OSP w Drwałach, Zatorach i Pniewie ze sprzętem GPS, OSP – Ratownictwo Wodne z Nowego Dworu Mazowieckiego z 5 psami poszukiwawczymi, Grupa Ratownicza „Nadzieja" oraz Jednostka Ratownictwa Specjalistycznego S12 z 3 psami poszukiwawczymi. Po ponad 8 godzinach żmudnych działań, przejściu 200 ha lasów, pobliskich miejscowości, przyległych dróg i terenów działkowych, mężczyzna odnalazł się cały i zdrowy. Po przebadaniu przez ekipę karetki pogotowia trafił pod opiekę rodziny.

POMIECHÓWEK. Wpadł dwa razy w ciągu tygodnia

W piątkowe popołudnie, dzielnicowy z Pomiechówka zatrzymał 33- letniego mieszkańca tej gminy. Podczas kontroli drogowej okazało się, że mężczyzna kolejny już raz w tym tygodniu wsiadł za kierownicę, pomimo wydanej decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami. Grozi mu teraz kara nawet do 2 lat pozbawienia wolności

18 października 2022 r. o godz. 17:00, dzielnicowy z Komisariatu Policji w Pomiechówku podjął kontrolę drogową pojazdu marki renault. Za kierownicą siedział dobrze mu znany mieszkaniec pomiechowskiej gminy. Funkcjonariusz podejrzewał, że 33- latek nie ma prawa jazdy. Mężczyzna na początku tygodnia został już raz zatrzymany przez pomiechowskich mundurowych za kierowanie autem, pomimo wydanej decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami.

Sprawdzenie w policyjnym rejestrze potwierdziło przypuszczenia policjanta. Podczas interwencji w Śniadówku wyszło na jaw, że 33- latek w ogóle nie powinien wsiadać za kierownicę.

Zgodnie z kodeksem karnym, kto na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub w strefie ruchu, prowadzi pojazd mechaniczny, nie stosując się do decyzji właściwego organu o cofnięciu uprawnienia do kierowania pojazdami, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

CZOSNÓW. Wpadł w Palmirach

W czwartek rano w Palmirach, policjanci Wydziału Ruchu Drogowego zatrzymali do kontroli mercedesa. Za kierownicą siedział 35- letni nowodworzanin. Policjanci ustalili, że mężczyzna posiada zakaz kierowania pojazdami na okres 36- miesięcy. Grozi mu teraz kara do 3 lat pozbawienia wolności

27 października br. po godz. 8:00, policjanci nowodworskiej drogówki, na drodze krajowej nr 7 w miejscowości Palmiry, podjęli interwencję wobec kierowcy osobowego mercedesa. 35- latek był dobrze znany nowodworskim funkcjonariuszom. W trakcie kontroli drogowej mundurowi ustalili w policyjnym systemie, że nowodworzanin posiada aktywny zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi.

Mężczyzna zlekceważył wydany przez Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, obowiązujący przez okres 36- miesięcy.

Policjanci zakazali 35- latkowi dalszej jazdy, a pojazd przekazali osobie wskazanej.

Zgodnie z kodeksem karnym, za niestosowanie się do sądowego zakazu grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. Postępowanie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

NOWY DWÓR MAZ. Szybko wrócił do więzienia

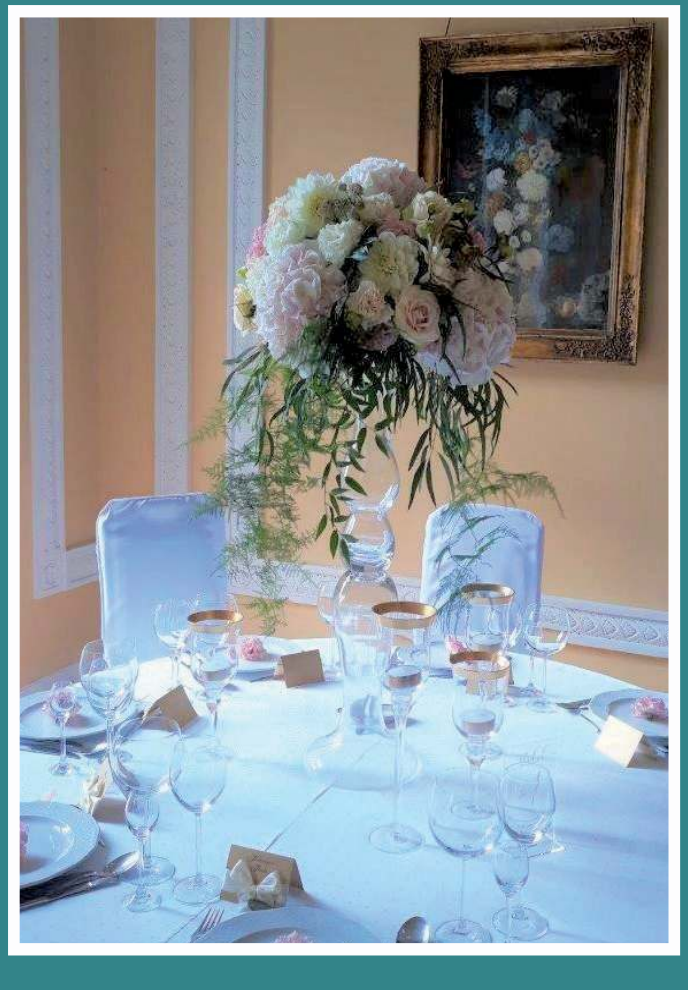
Nowodworscy kryminalni zatrzymali wczoraj 20- latka, poszukiwanego listem gończym oraz w celu ustalenia miejsca pobytu. Mężczyzna we wrześniu tego roku opuścił jednostkę penitencjarną. Wzorowa praca operacyjna policjantów, doprowadziła do ustalenia miejsca pobytu, a następnie zatrzymania mieszkańca Warszawy

27 października 2022 r. chwilę po godz. 6:00, policjanci Wydziału Kryminalnego z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim zapukali do drzwi jednej z posesji na terenie Warszawy. Z ich ustaleń wynikało, że przebywa tam poszukiwany 20- latek. Na miejscu, w jednym z pomieszczeń funkcjonariusze zastali zaskoczonego wizytą mundurowych mężczyznę.

Mieszkaniec Warszawy dopiero co opuścił zakład karny, gdzie przebywał do września 2022 roku. Był poszukiwany na podstawie listu gończego Prokuraturę Rejonową w Myszkowie oraz w celu ustalenia miejsca pobytu, przez Prokuraturę Rejonową Warszawa Śródmieście Północ w Warszawie.

Dzięki dobrze wykonanej policyjnej pracy, zatrzymany 20- latek jeszcze tego samego dnia trafił do jednostki penitencjarnej.

KPP LEGIONOWO/ NOWY DWÓR MAZ./ PUŁTUSK



PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

ZORGANIZUJ W 18-WIECZNYM
PAŁACU W JABŁONNIE
KRÓLEWSKIE PRZYJĘCIE Z OKAZJI:

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:
info@palacjablonna.pan.pl
tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572
Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

eprasa.pl 02a4de2207

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

ZA MIEDZĄ

Pendolino potrąciło kobietę

W poniedziałek (31 października) około godz. 10.00 doszło do potrącenia człowieka przez pociąg relacji Gliwice - Gdynia Główna na wysokości Pomiechówka (pow. nowodworski)

Jak podawał rzecznik Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Nowym Dworze Maz., do potrącenia doszło w miejscowości Pomiechowo, mniej więcej 200 m od przejazdu kolejowego. Na miejsce wysłano 5 zastępów Straży Pożarnej m.in: z Nowego Dworu Maz. oraz Pomiechówka. Ponadto na miejscu pracowało pogotowie i policja. Z uwagi na rozległe obrażenia ofiary, załoga pogotowia odstąpiła od czynności ratunkowych.

Jak podaje Joanna Wielocha z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Maz., na miejscu pracowała grupa dochodzenia oraz technicy pod nadzorem prokuratura. Na razie policja nie podaje informacji na temat ofiary. Z nieoficjalnych informacji wynika, że to kobieta.

Kierownik pociągu i maszynista zostali przebadani na obecność alkoholu. Byli trzeźwi.

Z pociągu ewakuowano 130 osób, dla których podstawiono drugi skład. Ruch na linii kolejowej prowadzony był wahadłowo. PKP poinformowało, że „*występują utrudnienia w obrębie stacji Modlin - Nasielsk: Wypadek z udziałem ludzi. Ruch pociągów prowadzony po jednym torze. Mogą wystąpić opóźnienia do 25 minut.*”.

red./Fot. KP PSP Nowy Dwór Maz.

NA SYGNALE

SEROCK

ZDERZENIE MOTOCYKLA Z OSOBÓWKĄ

W piątek (28 października) ok. godz. 18.00 na ul. Prostej w Stasim Lesie (gm. Serock) doszło do groźnego wypadku z udziałem motocykla i samochodu osobowego. W wyniku zderzenia, 44-letnie motocyklista trafił do szpitala. Około godz. 18.20 dyżurny Straży Pożarnej w Legionowie otrzymał informację o zderzenie osobowej Skody z motocyklem. Na miejse wysłano 3 zastępy strażaków oraz pogotowie i policję. Po przybyciu na miejsce okazało się, że w wyniku zderzenia motocyklista doznał urazu obojczyka. Przytomnego kierowcę jednośladu przetransportowano do szpitala.

JABŁONNA

POTRĄCIŁ 18-LATKA. NA MIEJSCU LĄDOWAŁ ŚMIGŁOWIEC

W czwartek (27 października) ok. godz. 13.00 przy ul. Modlińskiej w Skierdach doszło do potrącenia 18-letniego rowerzysty. Na miejscu lądował śmigłowiec. Z relacji świadków wynika, że do zdarzenia doszło przy skrzyżowaniu ul. Modlińskiej i Wiślanej w Skierdach. Na miejsce wysłano wszystkie służby oraz Lotnicze Pogotowie Ratunkowe. Pierwsi na miejscu pojawili się strażacy, którzy opatrzyli poszkodowanego do czasu przybycia śmigłowca. Stan chłopaka był na tyle poważny, że został przetransportowany śmigłowcem do szpitala.

LEGIONOWO

UDERZYŁA TWARZĄ W KRAWĘŻNIK

W czwartek (27 października) ok. godz. 19.00 w Legionowie przy ul. Piłsudskiego, naprzeciwko galerii Gondola doszło do nieszczęśliwego wypadku, w wyniku którego poszkodowana została 70-letnia kobieta. Jak relacjonowali świadkowie zdarzenia, idąca chodnikiem starsza pani potknęła się o krawężnik i rozbiła sobie twarz. Przybyli na miejsce ratownicy medyczni zdecydowali o przetransportowaniu kobiety do szpitala.

LEGIONOWO

ZWŁOKI 50-LETNIEGO MĘŻCZYZNY W DOMU PRZY KOLEJOWEJ

We wtorek (25 października) w godzinach wieczornych do służb dotarła informacja dotyczące mężczyzny, z którym od dłuższego czasu nie było kontaktu. Po dotarciu na miejsce, służby znalazły zwłoki. Około godz. 20.00 do strażaków dotarła informacja o mężczyźnie mieszkającym przy ul. Kolejowej, z którym od dłuższego czasu nie było kontaktu. Po przybyciu na miejsce zdecydowano o siłowym wejściu do mieszkania. W trakcie sprawdzania pomieszczeń w jednym z nich znaleziono zwłoki mężczyzny w wieku około 50 lat. W związku z tym, że na ciele występowały już plamy opadowe, odstąpiono od czynności ratunkowych. Na miejsce wezwano prokuratura, który po przeprowadzeniu oględzin odstąpił od czynności. Ciało zostało przekazane rodzinie.

QK

LEGIONOWO. Wybory w Społecznej Radzie Wspólnot Mieszkaniowych

Nowy-stary Zarząd na Piaskach

Walne Zebranie Społecznej Rady Wspólnot Mieszkaniowych Osiedla Piaski w Legionowie wybrało nowy Zarząd. Skład osobowy, z jednym wyjątkiem, pozostał bez zmian

26 października 2022 roku odbyło się walne Zebranie Społecznej Rady Wspólnot Mieszkaniowych Osiedla Piaski w Legionowie (SRWMOP). W zebraniu na zaproszenie Prezydium Rady udział wzięli przedstawiciele policji i straży miejskiej. Była to okazja do zapoznania się ze stanem bezpieczeństwem na osiedlu Piaski

Pozytywna ocena

Podsumowano dotychczasowe działania rady oraz dyskutowano o wyzwaniach, jakie stoją przed radą w najbliższych latach. Rada pozytywnie oceniła dotychczasową działalność Zarządu i Prezydium Rady oraz jednogłośnie przyjęła sprawozdanie z działalności tych organów. Same wybory przebiegały sprawnie, a w ich wyniku skład Zarządu Rady uległ jedynie lekkiej korekcie. Do zarządu zostali wybrani przedstawiciele większości działek, które znajdują się na osiedlu Piaski. Doceniając działalność Prezydium Rady, przedstawiciele wspólnot mieszkaniowych poprosili dotychczasowy jej skład o pełnienie swoich obowiązków przez następną kadencję.

Lekka korekta

Z powodu nie uczestniczenia w zebraniu jednego z członków ustępującego Prezydium do nowego składu został zgłoszony dodatkowy kandydat reprezentujący jedną ze wspólnot. W wyniku głosowania jednogłośnie na kolejną czteroletnią kadencję wybrano nowe (stare) Prezydium Społecznej Rady Wspólnot

Mieszkaniowy Osiedla Piaski. W jego składzie ponownie znaleźli się: Sławomir Wroński – Przewodniczący Zarządu, Mirosław Grabowski – Z-ca Przewodniczącego, Artur Sperling – Z-ca Przewodniczącego, Julita Baczyńska – Sekretarz Zarządu oraz członkowie: Edyta Wójcikiewicz – Gajda, Stanisław Kraszewski oraz nowy jego członek Marek Truszyński.

Nowej radzie życzymy wielu sukcesów w pracy na rzecz mieszkańców osiedla Piaski. O dotychczasowej działalności i planach na przyszłość napiszemy w jednym z najbliższych wydań tygodnika.

red

LEGIONOWO. Jakie zmiany w projekcie TUNELU?

Nieistotne zmiany - kosztowały 3,5 mln zł?

Władze miasta wprowadziły zmiany w projekcie TUNELU na Bukowcu, które kosztowały ok. 3,5 mln zł. Teraz twierdzą, że będą to zmiany nieistotne i niezauważalne dla użytkowników

Pod koniec sierpnia br. władze miasta poinformowały o konieczności przedłużenia terminu oddania do użytku tunelu pod torami, w ciągu ulic Polna-Kwiatowa, o 3 miesiące tzn. do końca marca 2023 r. Jednocześnie ze względu na wprowadzone przez miasto zmiany w projekcie, wykonawca miał otrzymać ok. 3,5 mln więcej pieniędzy za tę inwestycję (32 mln zł plus 3,5 mln zł).

Konieczne zmiany w układzie drogowym

Wiceprezydent miasta Marek Pawlak, w trakcie posiedzenia Komisji Rozwoju Miasta mówił wówczas radnym, że wniosek wykonawcy o przedłużenie terminu zakończenia inwestycji jest zupełnie uzasadniony. Natomiast konieczność dopłaty kwoty blisko 3,5 mln zł, „*związana jest m.in w wprowadzanymi przez Urząd Miasta zmianami w projekcie mającymi na celu zmiany w układzie drogowym, bardziej dostosowane do potrzeb mieszkańców*” - mówił Pawlak. W związku z tym wystąpiliśmy do ratusza z pytaniami na czym konkretnie mają polegać zmiany, które mają kosztować podatników dodatkowe 3,5 mln zł. Tym bardziej, że poproszono radnych o przegłosowanie na ten cel dodatkowych pieniędzy z budżetu.

Zmiany na rondzie?

Przez dłuższy czas redakcja czekała na odpowiedź, a kiedy już ją otrzymaliśmy, okazała się ona niewystarczająca. Najpierw (we wrześniu br.) poinformowano nas, że - „*wprowadzone zmiany polegają na usprawnieniu (...) poprzez wykonanie ronda o geometrii, które zapewni w sposób zorganizowany rozpływ ruchu z ulic Handlowej, Przemysłowej oraz Kwiatowej*”. A także, iż konsekwencją poprawy przejezdności było usunięcie kolizji w zakresie urządzeń wod-kan i energetycznych. Dlatego postanowiliśmy dopytać (w październiku br.), jak zmieni się wygląd ronda oraz jakie konkretnie zmiany zostaną wprowadzone w układzie komunikacyjnym?

Tym razem otrzymaliśmy odpowiedź, że - „*nie dojdzie do istotnych zmian w zakresie przebudowy ulic (...). Realizowane zmiany będą więc w głównej mierze niezauważalne z perspektywy użytkowników*” - poinformował redakcję rzecznik ratusza. Okazuje się więc, że ani nie zmieni się rondo, ani układ drogowy.

Na co pójdą pieniądze?

Teraz okazuje się więc, że dodatkowe pieniądze mają pójść na usunięcie kolizji w zakresie urządzeń wod-kan, energetycznych i dodatkowe prace związane z oświetleniem ulicznym. Jednak wcześniej ratusz twierdził, że kolizja ta spowodowana jest zmianą geometrii ronda. Teraz natomiast mówi tylko, że zmiany te bedą nieistotne i niezauważalne. Dlatego uzasadnione staje sie pytanie, na co w rzeczywistości poszło 3,5 mln. zł?

Wojciech Dobrowolski

Projekt tunelu po zmianach

eprasa.pl 02a4de2207

Naukowcy opracowali wydajne moduły termoelektryczne

Moduły termoelektryczne o gęstości mocy ponad dziesięciokrotnie przewyższającej ogniwa fotowoltaiczne opracowali naukowcy z AGH w Krakowie, Sieci Badawczej Łukasiewicz oraz Instytutu Fizyki PAN w Warszawie. Teraz szukają inwestorów, aby zautomatyzować ich produkcję i obniżyć koszty ich wytworzenia

Obecnie jedynie około 40 proc. energii pochodzącej m.in. ze spalania węgla i węglowodorów jest wykorzystywane, zaś pozostałe 60 proc. rozprasza się w powietrzu w postaci ciepła odpadowego.

Jedną z technologii, która pozwala przekształcać taką odpadową energię cieplną w energię elektryczną, są moduły termoelektryczne. Inżynierowie z polskich ośrodków opracowali ich niewielką wersję, pozbawioną ruchomych elementów mechanicznych. „Tak, jak w przypadku ogniw fotowoltaicznych, ich integralną częścią są elementy mające formę niewielkich, połączonych szeregowo kostek półprzewodnikowych" - wyjaśniono w komunikacie Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.

W typowych konstrukcjach elementy termoelektryczne umiejscowione są pomiędzy ceramicznymi okładzinami, które pełnią rolę izolatora. Przy podgrzewaniu jednej z okładzin i chłodzeniu drugiej powstaje napięcie elektryczne i wytwarzany jest przepływ prądu.

Do tej pory moduły termoelektryczne nie są w pełni wykorzystywane głównie dlatego, że są mało wydajne i drogie. Na razie używane są m.in. przez NASA w sondach i łazikach kosmicznych. „W ich przypadku ciepło, które następnie konwertowane jest na prąd, produkowane jest w wyniku rozpadu radioaktywnych izotopów, np. plutonu-238. Podczas misji kosmicznych trudno wyprodukować prąd innymi metodami, więc cena jego wytworzenia nie jest głównym czynnikiem przy wyborze wykorzystywanej do tego technologii" - podkreślono w informacji prasowej AGH.

Zespół kierowany przez dr. hab. Krzysztofa Wojciechowskiego z Wydziału Inżynierii Materiałowej i Ceramiki AGH we współpracy z naukowcami z Sieci Badawczej Łukasiewicz oraz Instytutu Fizyki PAN w Warszawie opracował i wytworzył prototypowe moduły termoelektryczne o gęstości mocy zbliżonej do 2,5 kW/m2. Naukowcy deklarują, że znacząco obniżyli koszt modułów w stosunku do komercyjnych odpowiedników. Osiągnęli to m.in. dzięki zastąpieniu ceramicznych okładzin mniej kosztownymi i znacznie lepiej przewodzącymi ciepło stopami aluminium. Jak zaznaczają, stopy aluminium są też łatwiej formowalne niż ceramika, dzięki czemu można konstruować moduły o niemal dowolnych kształtach dostosowanych do danego systemu odzysku ciepła.

W ocenie twórców proces technologiczny wytwarzania, jak też koszt materiałowy nowego rozwiązania, „nie odbiega od elementu fotowoltaicznego o tożsamych rozmiarach". „Zważywszy na znacznie większą gęstość mocy konwerterów termoelektrycznych, cena za 1 W mocy elektrycznej powinna być znacznie korzystniejsza niż w przypadku paneli fotowoltaicznych" – zauważa prof. Wojciechowski.

Prof. Krzysztof Wojciechowski wraz z zespołem źródło: AGH

Twórcy wynalazku podkreślają, że powszechne korzystanie z dobrodziejstw tej technologii wymaga obniżenia kosztów wytworzenia konwerterów. „Cena modułu termoelektrycznego stworzonego w warunkach laboratoryjnych, gdzie wszystkie prace były wykonywane niemalże ręcznie przez członków zespołu, osiąga wartość zbliżoną do smartfona z najwyższej półki" - podkreślono w komunikacie AGH. Zdaniem twórców „automatyzacja i masowość produkcji pozwoliłaby na obniżenie kosztów wytworzenia, co najmniej do poziomu powszechnie dostępnej fotowoltaiki".

Dlatego naukowcy szukają inwestora, który zbuduje prototypową linię produkcyjną. Prof. Wojciechowski zaznacza, że firmy produkujące bądź rozwijające technologie termoelektryczne istnieją dziś tylko w Chinach, USA, Ukrainie i Rosji, zaś „na rynku europejskim praktycznie nie ma konkurencji".

Jak podkreślono w informacji prasowej z uczelni, zespół prof. Wojciechowskiego od lat rozwija technologie konwersji odpadowej energii cieplnej na prąd. Oprócz tanich modułów uzyskano również „wydajniejsze i perspektywiczne, choć droższe" materiały termoelektryczne o rekordowej sprawności przekraczającej 15 proc. „Produkty dostępne obecnie na rynku osiągają sprawność rzędu 4-5 proc., stosowane w łazikach marsjańskich Curiosity i Perseverance 8 proc., a my dokładamy prawie drugie tyle" – zaznacza naukowiec AGH.

Jak wyjaśniono w informacji prasowej, sprawność w konwersji energii zależna jest od wartości tzw. współczynnika materiałowej efektywności termoelektrycznej (ZT). Większość grup badawczych skupia się na tym, aby uzyskać maksymalną wartość tego parametru. „Wieloletnie badania prowadzone przez zespół prof. Wojciechowskiego dowodzą, że znacznie wyższą sprawność wykazują materiały posiadające dobre, lecz nie rekordowe wartości ZT w szerokim zakresie temperatur" - podkreśla uczelnia.

W celu uzyskania materiałów o pożądanych właściwościach zespół prof. Wojciechowskiego opracował dwie metody ich modyfikacji, które zmieniają ich właściwości strukturalne i mikrostrukturalne.

„W przypadku pierwszej naukowcy rozwinęli koncepcję materiałów gradientowych, w których za pomocą starannie wyselekcjonowanych domieszek regulują jednocześnie dwa parametry mające wpływ na lokalną wartość parametru ZT: energię Fermiego oraz szerokość przerwy energetycznej. W przypadku drugiej – opracowali materiały kompozytowe, w których transport ciepła jest znacząco ograniczony przy zachowaniu dobrego przewodnictwa elektrycznego" - informuje AGH.

Jak wyjaśnił prof. Wojciechowski, „dobry materiał termoelektryczny nie powinien przewodzić ciepła, ale powinien dobrze przewodzić prąd". „Bardzo trudno jest jednak pogodzić te wymagania, ponieważ wiążą je pewne zależności fizyczne" - tłumaczy naukowiec z AGH. „Jesteśmy natomiast w stanie wyprodukować materiał, który stanowi barierę dla transportu ciepła podobnie jak gąbka czy styropian, a jednocześnie przewodzi prąd jak metale" – podsumowuje.

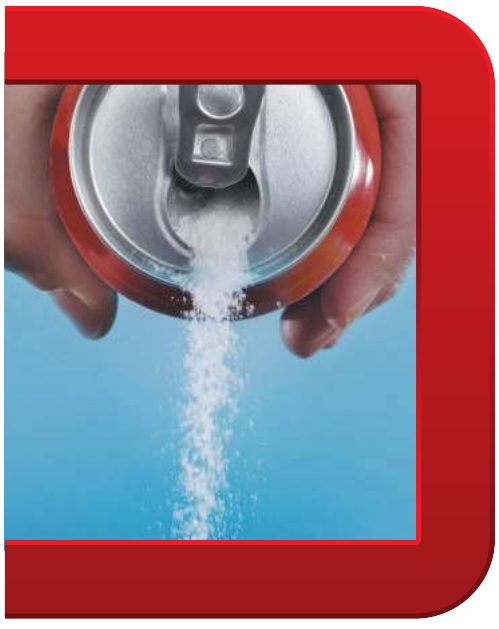
Prace zespołu realizowane są w ramach projektów finansowanych przez FNP oraz NCBR.

Nauka w Polsce

KAMPANIA INFORMACYJNA

GORZKI SMAK CUKRU

Ukrywa się niemal we wszystkich napojach i potrawach, zwłaszcza wysokoprzetworzonych. Jest nawet w keczupie! Cukier poprawia smak potraw, ale spożywany w nadmiarze osłabia organizm, prowadzi do nadwagi i otyłości, czyli stwarza zagrożenie wystąpienia chorób nowotworowych. Dlatego trzeba go świadomie ograniczać w potrawach i eliminować z napojów. Najzdrowsza zawsze jest czysta woda.



Mimo systematycznego wzrostu cen, spożycie cukru w Polsce utrzymuje się na wysokim poziomie i jak podaje GUS, obecnie przekracza 42 kg na osobę rocznie. Oznacza to, że każdego dnia zjadamy przeciętnie aż 23 łyżeczki cukru, nawet jeśli nie słodzimy kawy czy herbaty. Tymczasem limit cukru zalecany dla dorosłych przez Światową Organizację Zdrowia wynosi około 10 łyżeczek dziennie. Zdaniem dietetyków, cukier powinien dawać organizmowi nie więcej niż 10 proc. potrzebnych kalorii, a nie ponad 20 proc., jak wskazują dane statystyczne.

Nadmierne spożycie cukru przyczynia się do niekorzystnych zmian metabolicznych w organizmie, a w efekcie prowadzi do nadwagi i otyłości. Naukowcy uważają otyłość nie za zmianę w wyglądzie, ale za jednostkę chorobową. Zwiększa ona ryzyko innych chorób, w tym zwłaszcza chorób nowotworowych.

Spożywanie cukru w nadmiarze to jedna z głównych przyczyn nadwagi i otyłości. Napoje gazowane, słodzone soki, jogurty smakowe i napoje energetyczne zawierają cukier w ilościach niemal hurtowych: w jednym opakowaniu (ok. 300 ml) znajduje się 5-8 łyżeczek cukru, czyli ponad połowa dziennego zapotrzebowania. Napoje gazowane i słodzone wzmagają apetyt, bo tak działa fruktoza, cukier prosty, stanowiący ich ważny składnik. Nawet jeśli nadmiar cukru nie oznacza dodatkowych kilogramów, to na pewno nie jest korzystny dla zdrowia.

Przekonał się o tym Paweł (46 l.) z Przasnysza, który przez dwa lata intensywnie uprawiał sport i często wspomagał się napojami energetycznymi, izotonikami, a nawet zwykłą colą. Po pracy codziennie przejeżdżał rowerem nawet 100 km, a co drugi dzień przebiegał po 15-20 km. Na trasie konieczne były wzmocnienia w postaci batonów energetycznych czy napojów dla sportowców. Czasem Paweł zatrzymywał się w przydrożnych sklepikach i kupował izotonik, a gdy go nie było – inny słodzony napój, bo potrzebował energii. Średnio zużywał 5-6 puszek napojów i 2-3 batony energetyczne lub czekoladowe dziennie. Uważał się za okaz zdrowia, bo przecież uprawiał sport i utrzymywał doskonałą sylwetkę.

Dlatego z zaskoczeniem przyjął wyniki badań okresowych: okazało się, że ma podwyższony poziom PSA we krwi. Od lekarza dowiedział się, że to sygnał alarmowy w sprawie raka prostaty i że konieczna będzie wizyta u specjalisty. Na szczęście skończyło się na strachu, ale onkolog zasugerował zmianę nawyków dietetycznych, w tym ograniczenie konsumpcji słodzonych napojów i batonów energetycznych, nawet jeśli są reklamowane jako produkty dla sportowców. Nadmiar cukru może bowiem pobudzać rozwój raka prostaty lub przełyku. Teraz Paweł przejeżdża rowerem najwyżej 50 km dziennie i przebiega do 10 km, ale wystrzega się kupowania coli czy energetyków, a zabiera ze sobą więcej wody.

Spożywanie zbyt dużych ilości cukru zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, cukrzycy typu 2, nadmiaru tłuszczu trzewnego, otłuszczenia wątroby, chorób serca, miażdżycy tętnic, podwyższonego ciśnienie krwi, a nawet udaru.

Badania wykazały, że cukier zawarty w przetworzonych produktach spożywczych wywołuje częstsze przypadłości skórne, trądzik i wysypki u dorosłych mieszkańców dużych miast niż na wsi i w małych ośrodkach, gdzie powszechniejsze są posiłki przygotowywane w domu.

Wbrew opiniom, że słodycze poprawiają nastrój, jest na odwrót: prawdopodobieństwo zapadnięcia na depresję, problemów z pamięcią, deficytów poznawczych bądź niestabilności emocjonalnej zwiększa się u osób (mężczyzn i kobiet), które jedzą więcej cukru.

Nadmiar cukru przyczynia się do szybszego starzenia się skóry i pojawienia się zmarszczek, wskutek negatywnego oddziaływania cukru na kolagen i elastynę, białka zapewniające sprężystość i jędrność tkanki łącznej i skóry.

Cukru nie da się wyrugować z diety, ale należy rozsądnie z niego korzystać. Trzeba jeść regularnie, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, ograniczać słodycze na rzecz owoców, a zamiast słodkich napojów wybierać zwykłą wodę. Należy też pamiętać, że cukier wchodzi w skład wielu przetworzonych produktów i sprawdzać jego zawartość podczas zakupów.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

eprasa.pl 02a4de2207

Powstaje gra edukacyjna o węgierskiej pomocy podczas Bitwy Warszawskiej

Węgrzy - Polakom w 1920 roku

Podczas obchodów 100-lecia Bitwy w Ossowie przygotowano wystawę i publikację dotycząca węgierskiej pomocy militarnej, bez której – jak twierdzi wielu historyków - zwycięstwo w 1920 roku byłoby znacznie trudniejsze. Na polu bitwy brakowało bowiem Polakom amunicji.

W sierpniu 1920 roku, w krytycznym momencie walk, Węgrzy dostarczyli Polakom 22 mln sztuk amunicji. Władze w Budapeszcie zdawały sobie bowiem sprawę, że klęska polskich wojsk oznaczałaby, że następnym państwem zaatakowanym przez bolszewicką Rosję będą Węgry. 3 czerwca 1920 roku została zawarta umowa z firmą Manfred Weiss na dostawę 38 mln nabojów karabinowych. Miesiąc wcześniej węgierski minister obrony nakazał w pilnym trybie przekazanie wojsku polskiemu całego zapasu amunicji, jakim dysponowała armia jego kraju. Ogółem, w latach 1919-1921 Węgry dostarczyły polskiemu wojsku 75 mln nabojów. Najważniejszy transport amunicji dotarł do Skierniewic dwa dni przed kulminacyjnymi walkami pod Ossowem. Specjalnym wspomnieniem tych wydarzeń będzie przygotowywana przez Samorządową Instytucję Kultury gra edukacyjna „Węgrzy - Polakom w 1920 roku".

Gra opisuje losy kluczowego transportu amunicji, który w sierpniu 1920 roku przejechał z Budapesztu do Skierniewic. Gracze mogący przybrać postacie kolejarzy, żołnierzy, dyplomatów itp. „jadą" z transportem wspomnianą trasą napotykając na wiele przeszkód i trudności. Prócz tego muszą się wykazać podstawową wiedzą na temat Bitwy. Planszówka przygotowywana jest tak, aby mogły w nią zagrać całe rodziny, załączone będzie do niej kompendium wiedzy, aby ci którzy nie znają biegle tematu Bitwy Warszawskiej nabyli podstawową wiedzę historyczną.

Projekt scenariusza gry konsultował dr Endre László Vargę z Budapesztu, wybitny znawca tematyki pomocy węgierskiej w czasie Bitwy Warszawskiej. Gra będzie dwujęzyczna – polska i węgierska.

Realizatorem gry jest Samorządowa Instytucja Kultury „Park Kulturowy Ossów Wrota Bitwy Warszawskiej 1920 roku" dzięki dofinansowaniu Instytutu Współpracy Polsko-Węgierskiej im. Wacława Felczaka. **GD**

Warszawa i okolice będą miały więcej gazu

GAZ-SYSTEM wybuduje nową nitkę gazociągu w północno-zachodniej części aglomeracji warszawskiej. Wojewoda Mazowiecki wydał pozwolenie na budowę dla prawie 30 km gazociągu, którego trasa będzie przebiegać przez gminy Nieporęt, Jabłonna, Łomianki, Stare Babice, Ożarów Mazowiecki oraz 3 warszawskie dzielnice: Białołękę, Bielany i Bemowo

Na gazie ziemnym oparta będzie transformacja energetyczna stolicy oraz podwarszawskich miejscowości. Inwestycja ta wzmocni bezpieczeństwo energetyczne Warszawy, a możliwość przyłączenia do sieci gazowej nowych odbiorców – np. elektrociepłowni i ciepłowni – przełoży się na zwiększenie stołecznych zdolności wytwórczych w zakresie energii elektrycznej i ciepła. Dzięki budowie Gazociągu Warszawskiego możliwy będzie również dalszy rozwój ciepłownictwa systemowego, które jest najlepszym sposobem na walkę z miejskim smogiem.

OGŁOSZENIE

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

PKP Cargo Service to spółka nr 1 na rynku obsługi bocznic kolejowych. Dołącz do naszego zespołu wybierając ścieżkę kariery w jednym z wielu zawodów kolejowych:

- maszynisty
- dyżurnego ruchu
- rewidenta taboru
- ustawiacza
- manewrowego
...i wielu innych.

Nasza spółka prowadzi działalność operacyjną w 8 województwach. Przede wszystkim na Śląsku, ale także na Mazowszu i w innych częściach kraju.

Oferujemy pracę w dynamicznym zespole, pewne i atrakcyjne wynagrodzenia (pensja, dodatki i premie miesięczne), możliwość awansu i szkolenia. Dofinansowujemy studia i kursy, prywatną opiekę zdrowotną oraz pakiety Multisport. Fundujemy zniżki na zakup biletów kolejowych dla pracowników i członków ich rodzin, dofinansowujemy wypoczynek, a z okazji Święta Kolejarza pracownikom przysługuje dodatkowy dzień wolny od pracy.

Aktualne ogłoszenia o naborach publikujemy na stronie www.pkpcargoservice.com

NASZE WILKOWYJE

Sprawiedliwość i wiedza

Nienawidzę Kusego – powiedziała Klaudia i klapnęła na samym środku ławeczki, jakby to było jej miejsce. No ale kobita, to nie zgonisz. Musiałem sobie skrzynkę z zaplecza przytargać. Z tą nienawiścią to trochu dziwne było, bo raz, że Kusego trudno nienawidzić, a dwa, że Klaudia uwielbiała go od dzieciństwa. No ale z kobitą czasem tak jest, że nie dogonisz, a z Klaudią to nawet częściej niż czasem. A o co się rozeszło, dziecinko? – zapytał łagodnie Stachu Japycz i aż mi skóra ścierpła na karku w oczekiwaniu awantury. Ale nie, dziwne, ale Klaudia nawet nie zareagowała na to „dziecinko" tylko zaczęła opowiadać, żeby jak najszybciej wyrzucić z siebie ten ból dojmujący. Ankietę o sprawiedliwości gmina robi – mówi - a ja na nieszczęście od dworku zaczęłam. A Kusy od razu, że w ankiecie jednej możliwości brakuje i dopisał. I cholera, rację miał! Najwięcej odpowiedzi padło na to jego, że sprawiedliwie jest wtedy jak sąsiadowi jest gorzej. I jak mam teraz żyć z taką wiedzą?! Nienawidzę Kusego – powtórzyła, ale tak jakoś płaczliwie i żałośnie, że się nam żal zrobiło. Dzwonię do Kusego – mówi Japycz, a Solejuk tylko dodał, żeby go dać na głośno mówiący.

Słuchaj, Kusy – mówi Japycz – sprawa taka jest nieprzyjemna… A Kusy od razu mu przerwał i pyta: Klaudia u was jest? Jest – odpowiada zdumiony Japycz. Tak myślałem – odpowiada Kusy – bo na Plebanii jej nie ma, u Babki nie ma i u Fabiana też nie, do Lucy wypłakać się nie przyszła, więc musi być u was. Nienawidzę cię, Kusy – powiedziała Klaudia, a Kusy na to, że się domyśla, ale radę dla niej ma. No rozwrzeszczała się Klaudia, że już żadnych rad od niego nie potrzebuje i że światopogląd jej zniszczył i że ona mu tego nie daruje, no z pięć minut nawijała. Kusy dał się jej nakręcić i zmęczyć, a jak zachrypła i przycichła, to mówi tak: a teraz Klaudia idź do tych samych ludzi i zapytaj jak to jest po chrześcijańsku. I się rozłączył nie czekając na odpowiedź. Klaudia zwyzywała go od najgorszych, ale ciekawość była większa, więc poszła. My też żeśmy byli ciekawi, więc po kolejnego Mamrota Hadziuka posłali, bo to jego kolej była, rozsiedli się wygodniej na jesiennym słoneczku i czekali.

Zmierzchało już jak się Klaudia pojawiła, wesolutka i roztańczona. Miejsce jej od razu zrobiłem, co by klapła i opowiedziała. A ona siadła i od razu do Japycza mówi: Panie Stachu, niech pan do Kusego dzwoni, bo ode mnie nie odbiera. No to Stachu zadzwonił. Klaudia u was jest, tak? – zapytał Kusy. Ano jest. No to powiedz Klaudia co ci wyszło, jak to jest po chrześcijańsku? Po chrześcijańsku – mówi Klaudia – to jest pomóc temu sąsiadowi co mu gorzej jest. Acha, tak myślałem – mówi Kusy. Nienawidzę cię – krzyknęła Klaudia – od początku wiedziałeś! Ano wiedziałem, bo starszy jestem i wieś naszą znam – odpowiedział Kusy. To mogłeś powiedzieć – oskarżycielskim tonem odpowiedziała Klaudia. No mogłem – zgodził się Kusy – ale to by nic nie dało, bo byś mi nie uwierzyła. Mądrość – mówi – samemu się zdobywa. Jakby ją można było od starszych za darmo wziąć, to już dawno byśmy w raju żyli, a nie w Polsce.

Coś w tym jest – zamyśliła się Klaudia i już myśleliśmy, że na tym koniec, ale Kusemu widać mało było, bo mówi do Klaudii: To idź teraz zapytaj, co ważniejsze – sprawiedliwość czy chrześcijaństwo? Nienawidzę cię – krzyknęła Klaudia, ale zaciekawiona zerwała się i pobiegła. Kusy! – mówię – ja do Joli i do dziecków wracać muszę, to weź mi powiedz od razu, czego się ta Klaudia we wsi dowie. A niczego – odpowiedział Kusy i zaśmiał się szelmowsko. Za takie pytanie to najwyżej można w mordę dostać, bo za trudne i zbyt podchwytliwe. To po coś Klaudię wysłał? Bo po pierwsze pytać trzeba, a po drugie dobrze jest jak młode pokolenie samo granicę wiedzy społecznej pozna.

Pietrek

Jeże i nietoperze mają większą szansę na przeżycie zimy, jeśli nie zostaną wybudzone

Jeżeli mamy ogród, czy szopę, gdzie mogą nocować nietoperze i jeże, to zachowajmy ostrożność. Nie sprzątajmy ogrodu późną jesienią, bo możemy wtedy obudzić jeże. Nie zatykajmy na zimę otworów w szopach, bo mogą tam spać nietoperze. Zwierzęta te zapadną w sen zimowy w listopadzie, gdy spadnie temperatura

Zastępca dyrektora ds. gospodarki leśnej Lasy Miejskie – Warszawa Andżelika Gackowska ostrzega w rozmowie z PAP, że od naszego zachowania może zależeć to, czy te zwierzęta przeżyją zimę.

– Zarówno jeże, jak i nietoperze, spędzają zimę hibernując. Przez to, że zasypiają często w naszym otoczeniu, może się zdarzyć, że sprzątając dom lub ogród i przygotowując się do sezonu zimowego, możemy przerywać im sen. Pamiętajmy, że sukces przeżycia zimy przez te zwierzęta, zależy od ich niewybudzenia – powiedziała.

Jeżeli mamy ogród, budynek gospodarczy lub szopę i przypuszczamy, że mogą tam nocować nietoperze i jeże, to starajmy się ich nie zbudzić. – *Każde wybudzenie z letargu, tym bardziej przy minusowych temperaturach, oznacza dla tych zwierząt utratę zapasów, które zgromadziły do przetrwania zimy, a co za tym idzie - zwiększone ryzyko, że nie przeżyją zimy. Jeżeli takie zwierzęta występują w okolicy, to starajmy im się nie przeszkadzać* – zaapelowała.

Podała przykłady właściwego zachowania. – *Nie sprzątajmy ogrodu późną jesienią, bo możemy wtedy właśnie obudzić jeże. Nie zatykajmy na zimę otworów w szopach, bo mogą tam spać nietoperze* – podkreśliła.

Andżelika Gackowska radzi też, by zostawiać przejścia w ogrodzeniach dla nich, bo wysoka podmurówka jest nie do sforsowania, a najlepiej będzie, gdy ogrodzimy ogród siatką.

Może jednak się zdarzyć, że na posesji znajdzie się wybudzone zwierzę. Na szczęście na to też jest rada. – *Jeżeli już znajdziemy jeża lub nietoperza zimą, kiedy jest mniej ich naturalnego pokarmu w środowisku, bo już jest zimno i owady nie latają, a ślimaki się pochowały, to można te wybudzone osobniki, przynieść do ośrodka rehabilitacji dzikich zwierząt. My mamy możliwość podkarmienia ich, mamy również przygotowane specjalne zagrody na okres zimowy i specjalną piwnicę do hibernacji nietoperzy. Jesteśmy w stanie te zwierzęta, po chwilowym +podtuczeniu+ przezimować do wiosny i umożliwić im powrót do natury. Można takiego zwierzaka przywieźć osobiście, albo poprosić straż miejską* – powiedziała dyrektor.

Zaapelowała, by nie bać się nietoperzy. – *Mają może trochę złą prasę i u wielu osób wzbudzają niepokój, ale na pewno nie wkręcają się we włosy" - dodała. Podkreśliła jednak, że jeże i nietoperze mogą przenosić różnego rodzaju pasożyty, drobnoustroje, więc raczej nie można ich łapać gołymi rękoma, przytulać, tylko włożyć do wentylowanego pudełka i zabezpieczyć. „Najlepiej do pudełka po butach z dziurkami* – przekazała.

W tym roku ośrodek Lasów Miejskich przyjął 171 nietoperzy i 415 jeży. – *A jesteśmy jeszcze przed szczytem sezonu* – podkreśliła dyrektor. W roku 2021 roku trafiło do ośrodka 636 jeży i 375 nietoperzy.

PAP zapytała też o budowanie domków dla jeży, co jest ostatnio popularnym pomysłem m.in. w budżecie obywatelskim. – *Generalnie nie budujemy im domków. Jeśli ktoś jednak chce zbudować taki domek to musi być świadomy, że jeże mają szybką przemianę materii. O ile w naturze te ich naturalne miejsca bytowania szybko się oczyszczają, bo są tam inne mikroorganizmy, które rozkładają odchody, to w domku czegoś takiego nie ma, więc my musielibyśmy to robić. Trzeba być świadomym, czy jesteśmy na to gotowi, żeby przez rok, czy przez kilka lat dbać o domek* – odpowiedziała dyrektor.

Zaznaczyła też, że dokarmianie jeży nie jest to dobrym pomysł. – *Dokarmianie można wykonać tylko w ekstremalnych sytuacjach, kiedy jesteśmy pewni, ze dany osobnik tego potrzebuje* – stwierdziła.

– *Jeśli będziemy dokarmiali takiego jeża karmą kocią, bo o to najłatwiej, to odzwyczaimy go od pobierania pokarmu w sposób naturalny i np., jeśli wyjedziemy na dwa tygodnie na wakacje, to ten jeż nagle zostanie bez jedzenia i może mieć problemy. Po drugie oswajamy go z człowiekiem i likwidujemy jego naturalne odruchy* – zaznaczyła. – *Można jeżom oczywiście zostawić wodę, ale dokarmiać nie należy w żadnych przypadku* – dodała.

Wyjaśniła, że nigdy nie będziemy w stanie dostarczyć mu takiej karmy, o takim składzie jak naturalny pokarm. – *I nie chodzi tu tylko o składniki mineralne, ale też składniki niesłużące do trawienia, np. chityna, która jest w pancerzykach owadów i jest rodzajem balastu, tak jak dla nas błonnik. Sztuczna karma wykładana przez ludzi nigdy nie będzie tak dobra, jak pokarm naturalny, do którego jeże są ewolucyjnie przystosowane* – wyjaśniła.

Możemy pomagać jeżom i nietoperzom, zostawiając im trochę dzikiej przestrzeni do życia. – *Ponieważ oba te gatunki żywią się mniejszymi organizmami, nietoperze - owadami, a jeże owadami i ślimakami, to naturalnie oczyszczają otoczenie z uciążliwych, również dla nas organizmów. Dlatego pozostawienie dzikiego kawałka ogrodu dla jeży, czy pozostawienie miejsca letniego lub zimowego bytowania dla nietoperzy, też nam się po prostu opłaca, bo mamy mniej uciążliwych owadów, mniej ślimaków, które niszczą nam warzywa i roślinność ogrodową* – dodała.

Dyrektor Gackowska zaznaczyła, że jeże i nietoperze jeszcze nie zapadły w sen zimowy. – *Stanie się to w listopadzie, a zależy od temperatury na zewnątrz i od dostępności pokarmu. Ich aktywność ustaje wraz z zanikiem dostępnego pokarmu i spadkiem temperatury* – powiedziała.

Nauka w Polsce
Marta Stańczyk

eprasa.pl 02a4de2207

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

KONCERT

GRZECH PIOTROWSKI
THE BEST OF

KUP BILET:
NA MIEJSCU W GODZ. 10-18
ON-LINE: WWW.BILETYNA.PL

20.11. niedziela 18:00

SALA BALOWA
NORMALNY: 120 ZŁ
ULGOWY: 80 ZŁ

REZERWACJE:
INFO@PALACJABLONNA.PAN.PL
+48 535 585 661

PAŁAC W JABŁONNIE, UL. MODLIŃSKA 105

eprasa.pl 02a4de2207

JAK ZACHOWAĆ FORMĘ JESIENIĄ?

Ćwicz na powietrzu i wprowadź odpowiednią dietę

Jak wynika z danych MultiSport Index 2022, tylko 42% Polaków wypełnia podstawowe zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej, czyli podejmuje 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Z drugiej strony niemal 90% badanych zdaje sobie sprawę, że od regularnego ruchu zależy ich zdrowie1 – zarówno fizyczne jak i psychiczne – oraz ogólny dobrostan. Największy wzrost zainteresowania zajęciami fitness przypada na wrzesień, kiedy powoli zapominamy o wakacjach i powracamy do rutyny dnia codziennego. Ale okres jesienno-zimowy nie musi wiązać się jedynie z aktywnością w czterech ścianach – w klubie fitness czy na siłowni. Warto połączyć dwa w jednym i ćwiczyć, przebywając na świeżym powietrzu

Wachlarz jesiennych aktywności na świeżym powietrzu jest bardzo szeroki. Od spacerów, jazdy na rowerze i biegania, przez jogę i ćwiczenia w ogólnodostępnych siłowniach plenerowych, aż do gier zespołowych. Możliwości są ogromne, ale bez względu na dokonany wybór, każdy sport wymaga przygotowania i odpowiedniego sprzętu, dopasowanego do indywidualnych potrzeb.

Aktywność na powietrzu, co będzie pomocne?

Wygodne buty i odzież z pewnością wpłyną na komfort ćwiczeń. Oprócz oczywistego wyposażenia, warto także zadbać o mniej typowe akcesoria, które umilą czas. Wiele osób łączy aktywność fizyczną ze słuchaniem muzyki. I bardzo słusznie! Jak wykazali naukowcy z Uniwersytetu w Teaneck w New Jersey, o 15% wzrasta wytrzymałość w przypadku treningu z muzyką w tle2. Nie zawsze jednak pamiętamy o naładowaniu baterii w telefonie, odtwarzaczu MP3 czy głośniku. Wówczas z pomocą może przyjść przenośna stacja ładowania, którą naładujemy urządzenia np. podczas jazdy samochodem w miejsce docelowe. – Stacja o wadze jedynie 2,85 kg i pojemności 210Wh jest w stanie zasilić urządzenia o mocy do 600W, takie jak telefon, głośnik czy aparat – w sumie nawet 7 urządzeń jednocześnie. Z kolei technologia X-Stream pozwala naładować ją do 100% w zaledwie około 1,5 godziny. – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Z takim wsparciem, aktywność w parku czy gdziekolwiek nogi poniosą, można bez obaw łączyć ze słuchaniem muzyki.

Zdrowa dieta. Od czego zacząć?

A co poza aktywnością fizyczną? Oczywiście odpowiednie żywienie. Jakie są najważniejsze zalecenia dietetyków, dotyczące zdrowego odżywiania? Przede wszystkim ważne jest regularne spożywanie posiłków i wybieranie produktów jak najmniej przetworzonych. Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce. Z kolei tym, co warto ograniczać, są węglowodany. W szczególności te złożone. Nie można także zapomnieć o prawidłowym nawodnieniu. W końcu ciało człowieka w 70% składa się z wody.

Wielu osobom wydaje się, że dieta w jakiś sposób je ogranicza. A jest wręcz przeciwnie! Dbanie o własne, prawidłowe nawyki żywieniowe, może stać się przyjemnością i przygodą w odkrywanie nowych smaków. Robiąc zakupy postarajmy się wybierać od czasu do czasu owoce lub warzywa, których dotychczas nie kupowaliśmy. Warto także dać drugą szansę produktom, co do których nie zapałaliśmy miłością od pierwszego…kęsa. Może się okazać, że coś, co do tej pory uważaliśmy za mało apetyczne, przygotowane w inny sposób, przypadnie do gustu naszym kubkom smakowym.

Spróbujmy połączyć aktywność na świeżym powietrzu z przygotowaniem zdrowego posiłku. Jako zasilanie kuchenki turystycznej czy patelni elektrycznej można wykorzystać wspomnianą już przenośną stację ładowania. Tym razem będziemy jednak potrzebować więcej mocy. Ile konkretnie? – Przykładowo, stacja o pojemności 576 Wh jest w stanie zasilić patelnię elektryczną o mocy 1500 W przez 36 minut. – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Pamiętajmy, że to co spożywamy, nasz organizm wykorzystuje w szeregu procesów życiowych. Zatem powiedzenie, że jesteś tym co jesz, nie jest wyolbrzymione.

Jak osiągnąć pełen sukces?

Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem nie wystarczy zmiana w tylko jednym obszarze, na zasadzie albo zdrowe jedzenie albo aktywność. Aby to osiągnąć, należy zadbać o oba aspekty. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa wyglądu, zmiana sylwetki, gubienie kilogramów czy nabieranie masy mięśniowej. To przede wszystkich najlepsza droga do poprawy zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. – *Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem nie wystarczy zmiana w tylko jednym obszarze, na zasadzie albo zdrowe jedzenie albo aktywność. Aby to osiągnąć, należy zadbać zarówno o dietę, jak również włączyć sportowe działania. Aktywność fizyczna to nie tylko poprawa wyglądu, zmiana sylwetki, gubienie kilogramów czy nabieranie masy mięśniowej. To przede wszystkich najlepsza droga do poprawy zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. – Regularne ćwiczenia fizyczne umożliwiają utrzymanie organizmu w dobrej kondycji. Poprawiają odporność, umożliwiają także szybszy powrót do sprawności po chorobie. Aktywność fizyczna to połowa sukcesu. Druga połowa kryje się w odpowiednim, zbilansowanym odżywianiu, o którym nie powinno się zapominać. Wiedzy specjalistów i inspiracji można szukać m.in. na platformach edukacyjnych i żywieniowych. Do tej pory na polskim rynku brakowało takiego połączenia kompendium wiedzy - dieta & ćwiczenia. Czas to zmienić i myśleć o swoi wym ciele w sposób holistyczny. A to jest nieodłącznym elementem sukcesu.* – zdradza Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy.

Wprowadzenie zdrowych nawyków i dbanie o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu z pewnością zaowocuje, a na pozytywne efekty zmian nie trzeba będzie długo czekać. Przy pomocy uniwersalnych urządzeń, jakimi są przenośne stacje ładowania, można łączyć przyjemne z pożytecznym i wykorzystać pogodne jesienne dni, przenosząc treningi i gotowanie w plener.

eprasa.pl 02a4de2207

piątek 4 listopada

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:15 Przysięga - serial obyczajowy
06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Ranczo - serial obyczajowy
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Kasta - serial paradokumentalny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 Natura w Jedynce

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Skoki Narciarskie
19:30 Wiadomości
20:15 Alarm! - magazyn
20:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton
21:40 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:15 Ja wam pokażę! - komedia
00:20 Sojusznicy - wojenny

TVP 2

05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Zacznij od zdrowia
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama

TELETURNIEJ

18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:50 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
21:50 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
23:00 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny
00:05 Kino relaks - Patryk - film obyczajowy
01:50 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - film akcji
03:40 Różne smaki miłości - film obyczajowy

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn
20:00 Lego Masters

FILM PRZYGODOWY

21:35 Kong: Wyspa czaszki - film przygodowy, USA, Chiny, 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly, John Goodman
23:55 Doktor Sen - film horror, Wielka Brytania, USA, 2019, reż. Mike Flanagan, wyk. Ewan McGregor, Rebecca Ferguson, Kyliegh Curran, Cliff Curtis, Zahn McClarnon
03:10 Kuba Wojewódzki
04:15 Uwaga! - magazyn
04:35 Zamieszkać na plaży
05:00 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze - serial kryminalny
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja
13:40 Trudne sprawy
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112
17:00 Gliniarze
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo

FILM S-F

22:05 Venom Eddie próbował zdemaskować niecne działania słynnej firmy Life Foundation, prowadzonej przez naukowca Carltona Drake'a. Przez lata stało się to jego obsesją, zniszczyło mu karierę oraz związek z Anne . Kiedy jeden z eksperymentów Drake'a - obcy Venom - scala się z ciałem Brocka, ten otrzymuje nagle supermoce i zdolność robienia wszystkiego, czego tylko zapragnie.
00:35 Spadaj tato
03:05 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Kronos - magazyn kulturalno-społeczny
07:45 Rękopis znaleziony w Saragossie - film fabularny
11:00 Arsene Lupin - serial
12:10 Zagubiony diament - Andrzej Korzyński - film dokumentalny, reż. Grzegorz Brzozowicz
13:20 Zaklęty Dwór - serial
15:40 Walc w alejkach - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2018, reż. Thomas Stuber, wyk. Franz Rogowski, Sandra Hüller, Peter Kurth
17:55 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Giedre Mickunaite - rozmowa, reż. Piotr Poraj Poleski
18:30 Informacje kulturalne
18:50 Reżyserzy - Frank Capra - cykl dokumentalny
20:00 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu - Dowłatow

FILM FABULARNY

20:05 Wieczór kinomana - Dowłatow - film fabularny, prod. Rosja, Francja, 2018, reż. Aleksey German, wyk. Milan Maric, Danila Kozlovsky, Helena Sujecka
22:20 Zaginione - odnalezione - magazyn
22:45 Sonita - film dokumentalny, prod. Szwajcaria, Niemcy, 2016
00:35 Gomorra - serial
01:35 Teraz animacje! - Złota godzina - film animowany
01:50 Teraz animacje! - Nad zakurzone morze - film
02:10 Czwartkowy klub filmowy
05:30 Afisz kulturalny
05:45 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Zabić Salazara
22:00 Champion 4: Walka o honor

FILM KRYMINALNY

23:50 Purpurowe rzeki - film kryminalny Dwaj policjanci łączą siły, by rozwikłać zagadkę brutalnych zbrodni popełnionych w okolicy.
02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
02:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny
03:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
04:00 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny

TVN 7

05:15 Szkoła
06:15 Papiery na szczęście - serial, Polska
06:45 Hotel Paradise
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Opowieści małżeńskie
11:50 Zagadki losu
12:50 Ten moment
13:55 Rozwód. Walka o wszystko
14:55 Tajemnice miłości
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Opowieści małżeńskie
17:55 Rozwód. Walka o wszystko
19:00 Ten moment
19:30 Perfect Picture - program rozrywkowy
20:35 Hotel Paradise - program rozrywkowy prod. Polska

KOMEDIA

21:35 Okrucieństwo nie do przyjęcia - film komedia, USA, 2003, reż. Joel Coen, wyk. George Clooney, Catherine Zeta-Jones, Geoffrey Rush
23:40 Władca pierścieni: Powrót króla - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2003, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Sean Astin, Bernard Hill, John Noble, John Rhys-Davies, Billy Boyd, Dominic Monaghan, Orlando Bloom, Miranda Otto, David Wenham
03:55 Największe paranormalne zagadki

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kocham. Przepraszam. Dziękuję **10:50** Anatomia głupoty
11:55 Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:05** Monstrum - USA, 2014, reż. Simmons Brett, wyk. Adams Joey Lauren, Gillies Elizabeth, Iacono Paul Podczas wakacyjnego wypadu paczka przyjaciół trafia na bezludzie, gdzie grasuje krwiożerczy potwór. Zabłąkani młodzi ludzie chronią się w napotkanej chatce **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:55** SuperLudzie **03:25** Top 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

11:35 Przystanek Lamsdorf **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:05** Droga pięknego życia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry
14:20 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Historie obozowe **17:15** Młodzi z Pasją **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć **19:30** Król Chwały **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 02a4de2207

W tym roku potwierdzono w Polsce ponad 12,6 tys. przypadków boreliozy

Od 1 stycznia do 15 października br. potwierdzono w Polsce 12 600 przypadków boreliozy, choroby przenoszonej przez kleszcze – wynika z zestawienia opublikowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny

W tym samym okresie ubiegłego roku było 10 575 takich przypadków.

Boreliozę, zwaną też chorobą z Lyme, wywołują krętki z rodzaju Borrelia. W pierwszym okresie u większości zakażonych pojawia się niebolesny rumień, w którego środku widać przejaśnienie. Zmianom skórnym czasem towarzyszą objawy grypopodobne takie, jak: gorączka lub stany podgorączkowe, uczucie rozbicia, zmęczenie, bóle głowy, mięśni i stawów.

Kleszcze żyją głównie w lasach liściastych i mieszanych, na obszarach trawiastych, w gęstych zaroślach, paprociach, a także w parkach miejskich i na obrzeżach osiedli mieszkaniowych otoczonych terenami zieleni.

Jeśli dojdzie do wkłucia się kleszcza, należy go jak najszybciej wyjąć z ciała. Nie wolno go smarować tłuszczem, benzyną, wykręcać ani wyciskać. Należy delikatnie chwycić kleszcza pęsetą przy samej skórze i wyciągnąć w górę. Zamiast pęsety można użyć miniaturowych pompek ssących lub plastikowych kleszczołapek, które można kupić w aptece. Po wyjęciu miejsce ukłucia trzeba starannie zdezynfekować.

Nie wszystkie kleszcze są nosicielami bakterii boreliozy, jednak podczas ukąszenia mogą przenosić do krwi także inne bakterie i wirusy wywołujące m.in. kleszczowe zapalenie mózgu. (PAP)

Katarzyna Lechowicz-Dyl.PAP - Nauka w Polsce

REKLAMA

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIETY
KLINIKA GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZA
- Prowadzenie ciąży, Diagnostyka USG 3D/4D
- Leczenie niepłodności kobiet i mężczyzn
- Badania prenatalne
- Ginekologia estetyczna
- USG piersi, jamy brzusznej i tarczycy
Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748
www.umedica.pl ultramedicalegionowo

Wiele chorób to nieoczywisty wynik zakażeń wirusami

Wirusy, poza tym, że wywołują dobrze opisane zakażenia, mogą powodować różne schorzenia, które bezpośrednio z infekcją trudno jest powiązać, np. zaburzenia neurologiczne czy nowotwory. O tym, co to oznacza w praktyce mówi PAP prof. dr hab. Krzysztof Pyrć z Małopolskiego Centrum Biotechnologii UJ

Prof. Pyrć kieruje pracami zespołu naukowego na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.

Niedawno pojawiło się doniesienie o tym, że choroba Alzheimera może mieć podłoże wirusowe. Wirusy opryszczki miałyby aktywować ukryte wcześniej w neuronach wirusy ospy wietrznej. To z kolei miałoby uruchamiać stany zapalne prowadzące do choroby. Czy taka informacja Pana zaskakuje?

Prof. dr hab. Krzysztof Pyrć: Oba wirusy to blisko ze sobą spokrewnione herpeswirusy, które swój materiał genetyczny przenoszą w postaci DNA. Przy zakażeniu, na początku dochodzi do infekcji pierwotnej, kiedy zakażają się różne tkanki naszego organizmu – pojawia się „zimno", pojawiają się zmiany skórne przy ospie wietrznej. W ten sposób wirus dostaje się w pobliże naszych komórek nerwowych i również je zakaża. Nie zabija ich jednak, ale wchodzi w stan częściowego uśpienia nazywany stanem latencji; niestety, nosicielami takich uśpionych wirusów pozostajemy do końca życia. Co jakiś czas wirus „budzi się" i jest wysyłany na zewnątrz. W takich momentach najczęściej dochodzi do odnowienia się choroby, która była obserwowana na początku. Pojawia się charakterystyczne „zimno" w przypadku opryszczki i półpasiec w przypadku ospy wietrznej.

Nie zawsze jednak tak jest. W konkretnych warunkach, takie „obudzenie się" wirusa może spowodować chorobę o większym zasięgu, atakującą również inne narządy. Choroba może stanowić dla nas poważne zagrożenie, atakując organy takie jak oczy, czy nasz układ nerwowy i czyniąc w nich spustoszenie zagraża naszemu życiu. Już dosyć dawno temu pojawiły się spekulacje, że samo latentne zakażenie komórek układu nerwowego może potencjalnie prowadzić do różnego rodzaju zaburzeń działania naszego organizmu, włączając w to rozwój chorób neurodegeneracyjnych.

Czy istnieje wiele chorób, które w tak nieoczywisty sposób powodowane mogą być przez wirusy?

K.P.: Jest ich cała masa. Wirus to obca informacja, która „przestraja" nasze komórki tak, aby służyły jego celom. Głównym celem wirusów nie jest jednak zabicie człowieka, ale wykorzystanie jego organizmu jako inkubatora. Większość chorób i objawów to po prostu skutki uboczne tego procesu. Wirus namnażający się w danej tkance może powodować jaj uszkodzenie lub zmienić jej funkcjonowanie. Wirusy brodawczaka (HPV, ang. human papilloma virus) mogą powodować nowotwory – i praktycznie wszystkie przypadki raka szyjki macicy wynikają właśnie z zakażenia tym wirusem. Raka z czasem może powodować również m.in. wirus zapalenia wątroby typu C (flawiwirus), czy wirus mięsaka Kaposiego (herpeswirus). Inne wirusy zaburzają pracę układu odpornościowego, tak aby go oszukać i móc się namnażać bez problemu. Czasem jednak te zaburzenia mogą utrzymywać się długo po ustąpieniu infekcji. Daleko nie szukając, SARS-CoV-2 u dzieci powodował tzw. PIMS, charakteryzujący się utrzymującym się uogólnionym stanem zapalnym. Niektóre dane pokazują, że zakażenia wirusowe mogą też np. prowadzić do rozwoju astmy poprzez zmianę odpowiedzi ze strony limfocytów pomocniczych. Innym przykładem jest HIV, niszczy ważny element układu odpornościowego i pozostawia nas bezbronnymi w obliczu całej gamy zagrożeń.

Czy także różnego typu zaburzenia i choroby psychiczne mogą mieć często wirusowe podłoże?

K.P.: Istnieją badania sugerujące takie powiązania, niektóre mówią na przykład o możliwym udziale wirusów w rozwoju depresji czy schizofrenii. Mam jednak pewne zastrzeżenia do bezkrytycznego przyjmowania takich informacji. Depresja i schizofrenia to ciężkie, złożone choroby. Według niektórych danych wirusy mogą czasami wpływać na ryzyko ich rozwoju, ale powiązanie nie jest tak oczywiste, jak byśmy chcieli.

Czy wirusowa geneza choroby oznacza więc zwykle łatwiejsze leczenie?

K.P.: Wykazanie, że jakieś schorzenie ma wirusowe podłoże, ułatwiałoby opanowanie zagrożenia. Dobrym przykładem jest rak szyjki macicy, przed którym chronią szczepienia przeciwko HPV. Ważne jest, aby szczepić osoby młode, zanim zdążą się zarazić. To dosyć trudna kwestia, ponieważ w Polsce mamy problem z profilaktyką, a środowiska antyszczepionkowe w połączeniu z niektórymi celebrytami czy politykami szukającymi atencji dodatkowo namieszały nam w głowach. W przypadku szczepień przeciw HPV ważne jest, aby rodzice rozumieli, że nie szczepiąc swoich dzieci bezpośrednio narażają ich życie kilkadziesiąt lat później.

Mając pewność, że przyczyną danej choroby są wirusy, moglibyśmy nie tylko szukać środków prewencyjnych, ale też starać się tworzyć nowe terapeutyki i po prostu leczyć dane schorzenie.

Czy samemu, dzięki wiedzy można się dodatkowo chronić?

K.P.: Przed wszystkim się nie ochronimy, ale możemy zmniejszać ryzyko. Na przykład trudno jest uniknąć powszechnie występującego wirusa opryszczki, którym zakażona jest większość społeczeństwa i zwykle ludzie zarażają się nim w dzieciństwie. Jednak niekoniecznie ciocia, która ma aktywną opryszczkę na wardze, powinna obcałowywać dziecko.

Prosta zasada jest taka, że unikamy kontaktu z osobami, które mają objawy chorobowe. Dbamy o szeroko pojętą higienę nie tylko w domu, ale również starannie wybierając miejsca takie jak salon tatuażu, czy nawet fryzjer. Warto również postawić na badania. Zakażenie wirusem zapalenia wątroby może bez żadnych oznak niszczyć naszą wątrobę, ale jego wykrycie jest bardzo proste dla lekarza i diagnosty. Podobnie rzecz się ma przy wirusie HIV oraz AIDS. Warto w tym wszystkim pamiętać, żeby nie szkodzić innym – jeżeli źle się czujemy – unikajmy kontaktu z innymi ludźmi. Jeżeli wiemy, że jesteśmy nosicielem danego patogenu – upewnijmy się jak się przenosi i jak możemy zminimalizować ryzyko dla innych osób. Czasem będzie to izolacja, czasem ograniczenie konkretnych zachowań.

Musimy więc się trochę postarać...

Niestety nie da się wrzucić wszystkich chorób wirusowych do jednego worka - nie istnieje jeden magiczny przycisk, który nas będzie chronił, a porady telewizji śniadaniowych o koktajlach warzywnych są wartościowe, ale nie ochronią nas przed każdym zagrożeniem. Trzeba się pogodzić z tym, że pewne ryzyko zawsze będzie istniało i należy regularnie sprawdzać stan swojego zdrowia, a jeżeli to możliwe regularnie szczepić się zgodnie z zaleceniami.

Rozmawiał Marek Matacz
PAP - Nauka w Polsce

CENTRUM MEDYCZNE
GABINTER
ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo
GODZINY OTWARCIA:
Poniedziałek - Piątek 9-20
Sobota 10-15
Gabinter.pl
LEKARZE SPECJALIŚCI
• Interna i Medycyna Pracy
• Ortopedia i Traumatologia
• Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
• Kardiologia
• Chirurgia
• Chirurgia Plastyczna
• Neurochirurgia
• Radiologia
• Rehabilitacja
• Pobrania Krwi
• Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)
REJESTRACJA
tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

eprasa.pl 02a4de2207

1918-2022

Wójt, Rada Gminy Nieporęt,
Dowódca 9 Brygady Wsparcia Dowodzenia
DG RSZ w Białobrzegach

zapraszają na obchody

ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

10 LISTOPADA 2022

Plac Wolności w Nieporęcie

9.30-15.30 Piknik Historyczny

- Muzeum 2 Korpusu Polskiego z Józefowa
- armata przeciwlotnicza w roli karuzeli dla najmłodszych
- Stara Zagroda - wystawa starych zabawek
- Menażeria Teatru Wagabunda - wystawa polskiej manufaktury
- współczesne pojazdy wojskowe z jednostki w Białobrzegach
- przejażdżki półciężarówką Dodge
- strzelnica z nagrodami
- manufaktura świec

17.00 Msza Święta w intencji Ojczyzny

w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

Odsłonięcie masztu postawionego w ramach projektu „Pod biało-czerwoną"
Uroczyste wciągnięcie flagi Rzeczypospolitej Polskiej na maszt.
Odśpiewanie Mazurka Dąbrowskiego.

18.00 Apel Pamięci Oręża Polskiego

w asyście Kompanii Reprezentacyjnej Wojsk Lądowych wystawionej przez 9 Brygadę Wsparcia Dowodzenia DGRSZ w Białobrzegach

- złożenie kwiatów pod pomnikiem na Placu Wolności w Nieporęcie
- w uroczystościach udział weźmie 2 Szwadron 11 Pułku Ułanów Legionowych

Parafia Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Nieporęcie

Parafia Najświętszej Maryi Panny Wspomożycielki Wiernych w Stanisławowie Pierwszym

11 LISTOPADA 2022

VI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI START godz. 9.45

plac przed Kościołem w Stanisławowie Pierwszym

11.11 złożenie kwiatów pod tablicą upamiętniającą poległych za Ojczyznę w Kościele pw. N.M.P Wspomożycielki Wiernych w Stanisławowie Pierwszym

eprasa.pl 02a4de2207

sobota 5 listopada

TVP 1

05:05 Mister Twister - serial fabularyzowany
06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra
08:20 Wojsko - polskie.pl
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:20 Fascynujący świat
10:25 Sprawa dla reportera
11:25 Noce i dnie - serial
12:35 Gwiazdy w południe - Kapitan Apacz - western
14:10 Z pamięci - felieton
14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
14:55 Komisarz Alex - serial
15:45 Skoki Narciarskie - Puchar Świata, Wisła
17:00 Teleexpress
17:05 Skoki Narciarskie

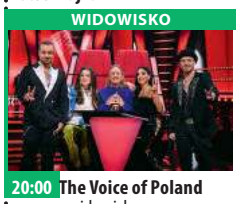
SERIAL KRYMINALNY

18:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
21:30 Hit na sobotę - Pitbull. Ostatni pies - film akcji, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński
23:45 Obserwator - film sensacyjny
01:30 Ja wam pokażę! - komedia, reż. Denis Delic, wyk. Grażyna Wolszczak, Maria Niklińska, Marta Lipińska, Krzysztof Kowalewski
03:35 Królowa: Władczyni i Matka - dokumentalny

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
12:15 Rodzinny ekspres - magazyn
12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Smaki świata - magazyn
17:50 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:15 Va Banque - teleturniej
18:45 Postaw na milion - teleturniej
19:35 Lajk!

WIDOWISKO



20:00 The Voice of Poland - widowisko muzyczne Wybrani podczas precastingów utalentowani uczestnicy zmierzą się na muzycznej scenie w trakcie kolejnych etapów programu:
01:40 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
02:45 Patryk - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, 2018, reż. Mandie Fletcher, wyk. Beattie Edmondson, Ed Skrein, Tom Bennett Mały mops zmienia poukładane życie Sary nie do poznania.
04:30 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN

05:30 Uwaga! - magazyn
05:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:30 Listy do M 5 - kulisy produkcji
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Na Wspólnej - serial, Polska
13:30 MasterChef
15:15 Top Model - program rozrywkowy
16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia
17:55 Kuchenne rewolucje
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Mam talent

FILM SENSACYJNY

22:15 Ocean's 8 - film sensacyjny, USA, 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Mindy Kaling, Sarah Paulson, Awkwafina, Rihanna, Richard Armitage
00:35 Kong: Wyspa czaszki - film przygodowy, USA, Chiny, 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly, John Goodman
03:05 Na granicy światów - serial
04:05 Uwaga! - magazyn
04:25 Zamieszkać na plaży
04:55 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat
08:30 Na fali
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:45 Górale
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Doda. 12 kroków do miłości
21:00 Shrek Trzeci Shrek wiedzie spokojne życie. Tymczasem król Zasiedmiogórogrodu, Harold, przeczuwając zbliżającą się śmierć, zamierza przekazać mu królewskie obowiązki.

FILM SENSACYJNY

23:00 Blitz Bezkompromisowy i bezwzględny sierżant Brant wspólnie ze swoim partnerem, detektywem Porterem Nashem tropią bezwzględnego mordercę policjantów o pseudonimie.
01:10 Venom Eddie próbował zdemaskować niecne działania słynnej firmy Life Foundation, prowadzonej przez naukowca Carltona Drake'a . Przez lata stało się to jego obsesją, zniszczyło mu karierę oraz związek z Anne.
03:35 Świat według Kiepskich
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa

TVP Kultura

07:00 Czy pamiętasz - czyli uroki grafomanii - koncert, reż. Ewa Bonacka, wyk. Barbara Krafftówna, Krystyna Borowicz
08:00 Informacje kulturalne
08:30 Wydarzenie aktualne
08:50 Tamte lata, tamte dni - Teresa Lipowska - magazyn, reż. Joanna Makowska
09:30 Kocham radio
11:25 Serialowa nostalgia - Barbara i Jan - serial
12:10 Barbara i Jan - serial
12:50 U Pana Boga w ogródku - komedia, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski, Mieczysław Fiodorow
15:00 80. Koncert jubileuszowy Leszka Długosza - koncert, reż. Maciej Zdziarski

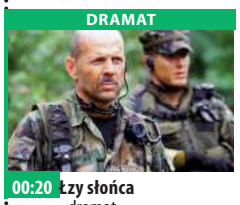
DRAMAT

16:25 Retro kino - Zakazane zabawy - dramat
18:00 Do dzieła - magazyn
18:30 Legendy Rocka - Soul R&B - cykl dokumentalny
19:00 Legendy Rocka - Teen Idol - cykl dokumentalny
19:30 Informacje kulturalne
20:00 Bilet do kina - Podróż na sto stóp - komedia, prod. Indie, USA, Zjednoczone Emiraty Arabskie
22:10 Kabaret Starszych Panów - Wieczór pierwszy wspomnień. Herbatka, reż. Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski, wyk. Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski
23:15 Seans kultowy - Podglądacz - dramat
01:05 Wieczór kinomana - Dowłatow - fabularny

TV Puls

06:00 Napisała: Morderstwo Jessica Fletcher, była nauczycielka angielskiego i pisarka kryminałów, jest wdową mieszkającą w starym wiktoriańskim domu we wsi Cabot Cove.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Mocne sobotnie kino: Maruderzy - film obyczajowy
22:10 Szósty zmysł Psycholog dziecięcy próbuje pomóc ośmioletniemu chłopcu widzącemu zmarłych poradzić sobie z tym niezwykłym darem.

DRAMAT



00:20 Łzy słońca - dramat Oddział amerykańskich żołnierzy ma za zadanie ewakuować lekarkę z obozu uchodźców w ogarniętej wojną domową Nigerii. Ta jednak nie chce porzucać swoich pacjentów.
02:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku
03:30 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Dyżur - serial dokumentalny
05:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny

TVN 7

05:05 Szkoła - obyczajowy
06:05 Przystanek Bieszczady
07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany
07:35 Farciarz Gilmore - film komedia, USA, 1996, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Christopher McDonald, Julie Bowen, Frances Bay, Carl Weathers, Richard Kiel
09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:35 Zagadki losu
14:35 Opowieści małżeńskie
15:40 Jak wytresować smoka II - film przygodowy, USA, 2014, reż. Dean DeBlois, wyk. Jay Baruchel, Cate Blanchett, Gerard Butler, Craig Ferguson, America Ferrera, Jonah Hill, Djimon Hounsou
17:50 Okrucieństwo nie do przyjęcia - film komedia

FILM PRZYGODOWY

20:00 Król Artur: Legenda miecza - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Astrid Berges-Frisbey
22:40 Mickey Niebieskie Oko - film komedia, Wielka Brytania, USA, 1999, reż. Kelly Makin, wyk. Hugh Grant, James Caan, Jeanne Tripplehorn, Burt Young, James Fox, Joe Viterelli, Gerry Becker
00:50 Charlie St. Cloud - film obyczajowy, USA, 2010, reż. Burr Steers, wyk. Kim Basinger, Zac Efron, Charlie Tahan
02:55 Trzy noce z duchami
03:55 Największe paranormalne zagadki

TV 4

06:00 Interwencja **06:20** Galileo **10:30** Szczęki - USA, 1975, reż. Spielberg Steven, wyk. Dreyfuss Richard, Scheider Roy, Shaw Robert Legendarny już dreszczowiec, uznawany za arcydzieło gatunku i jednocześnie jeden z najbardziej kasowych filmów w historii kina, który do dziś robi wrażenie na kolejnych pokoleniach odbiorców. **13:00** Agenci. Biuro Detektywistyczne **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Królestwo - USA, Niemcy, Zjednoczone Emiraty Arabskie, 2007 Laureat Oscara Jamie Foxx w jednej z najbardziej realistycznych wizji wojny z terrorem, jaka trafiła na ekrany kin. **02:25** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

11:00 Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć **12:50** Siódmy Sakrament **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela" **14:35** Natura Obiektywnie **15:00** Regał **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Powrót do Dylągowej **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

niedziela 6 listopada

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show
06:25 Wojsko - polskie.pl - reportaż
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Czas w las - magazyn
09:35 Okrasa łamie przepisy
10:10 Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki
10:45 Zmiennicy - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Misja Zambia
13:15 BBC w Jedynce
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Weterynarze z sercem

REALITY SHOW

14:50 Rolnik szuka żony - reality show
15:45 Skoki Narciarskie
17:00 Teleexpress
17:05 Skoki Narciarskie
18:35 Wojenne dziewczyny
19:30 Wiadomości
20:20 Wojenne dziewczyny
21:15 Rolnik szuka żony
22:20 Zakochana Jedynka - Miłość i turbulencje - komedia romantyczna
00:05 Pitbull. Ostatni pies - film akcji
02:20 Sojusznicy - film wojenny, prod. Wielka Brytania, 2014, reż. Dominic Burns, wyk. Julian Ovenden, Chris Reilly, Matt Willis, Edmund Kingsley
03:55 Z pamięci - felieton
04:00 Zakończenie

TVP 2

05:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:15 The Voice of Poland - widowisko muzyczne
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - odc. Universe - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
17:05 Lajk!
17:30 Zacznij od zdrowia - magazyn
18:00 Panorama
18:15 Va Banque - teleturniej
18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany
20:00 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Wdowy - film fabularny, prod. USA, 2018

FILM OBYCZAJOWY

23:20 Kino bez granic - Mój koniec. Twój początek - film obyczajowy, prod. Niemcy, 2019, reż. Mariko Minoguchi, wyk. Saskia Rosendahl, Edin Hasanovic, Jeanette Hain
01:20 Rozdroże cafe - dramat, reż. Leszek Wosiewicz, wyk. Robert Olech, Maria Pakulnis, Dominika Markuszewska, Jacek Rozenek, Krzysztof Kolberger, Marcin Bosak
03:25 Sofia - film fabularny, prod. Katar, Francja, 2018, reż. Meryem Benm'Barek - Alosi, wyk. Maha Alemi, Lubna Azabal, Sarah Perles
04:55 Zakończenie

TVN

05:30 Uwaga! - magazyn
05:45 Ukryta prawda
06:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:30 Shrek ma wielkie oczy - film komedia, USA, 2010, reż. Gary Trousdale, wyk. Mike Myers, Cameron Diaz, Antonio Banderas, Kristen Schall, Dean Edwards
08:00 Dzień Dobry TVN
11:30 Co za tydzień - magazyn
12:00 Mam talent
14:20 Pingwiny z Madagaskaru - film komedia, USA, 2014, reż. Eric Darnell, Simon J. Smith
16:10 Totalne remonty Szelągowskiej
17:25 Lego Masters
19:00 Fakty
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 MasterChef
21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska

FILM PRZYGODOWY

22:45 Wodny świat - film przygodowy, USA, 1995, reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn, Dennis Hopper, Tina Majorino, Michael Jeter, Gerard Murphy
01:25 Kuchenne rewolucje
02:30 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
03:30 Zabójcza broń - serial
04:30 Uwaga! - magazyn prod. Polska
04:50 Zamieszkać na plaży
05:15 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:05 Zakochany Madagaskar
09:35 Film o pszczołach Zwykły truteń, Barry B. Benson, jest rozczarowany perspektywą pracy do końca swych dni w ulu - marzy, by osiągnąć w życiu coś więcej. Podczas jednej z niebezpiecznych wypraw do parku, ratuje go sympatyczna kwiaciarka Vanessa. Wkrótce Barry odkrywa, że człowiek od wieków bezkarnie kradnie miód z pasiek całego świata.
11:35 Wyszczekani
13:35 Shrek Trzeci
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Kabaret na żywo

FILM PRZYGODOWY

22:10 Poszukiwacze zaginionej arki - film przygodowy Jeden z największych przebojów w historii kina, a zarazem jeden z najlepszych filmów rozrywkowych w dorobku Stevena Spielberga. Pierwsza część znanego cyklu filmów o przygodach archeologa Indiany Jonesa. Doktor Jones jest uniwersyteckim wykładowcą, łączącym pracę naukową z licznymi ekspedycjami badawczymi.
00:35 Carandiru
03:45 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

06:50 29. Przegląd Piosenki Aktorskiej - Z poważaniem, L. Cohen - koncert
08:00 Liturgia prawosławna w Sanoku
09:05 Od ucha do ucha - Camille Saint - Saens - Karnawał zwierząt - koncert
09:55 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial
11:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
11:40 Bilet do kina - Podróż na sto stóp - komedia
13:50 Wędrowiec Polski - Żuławy
14:30 Opera Nova w Bydgoszczy
16:50 Zaginione - odnalezione - magazyn
18:10 Niedziela z... rolami Romana Wilhelmiego - Pan W. - film obyczajowy, reż. Krzysztof Gruber
19:30 Informacje kulturalne

FILM FABULARNY

20:00 Słodki kraj - film fabularny, prod. Australia, 2017
22:00 Scena muzyczna - Projekt Leśmian
23:00 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
23:40 Dziedziczki
01:30 Teraz animacje! - Złota godzina - film animowany
01:40 Teraz animacje! - Nad zakurzone morze - film
02:05 Kino nocne - Moja krew - dramat
03:50 Informacje kulturalne
04:25 Legendy Rocka - Soul R&B - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania

TV Puls

06:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny Serial opowiada o skomplikowanych relacjach międzyludzkich - rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich, w których targani emocjami bohaterowie dopuszczają się różnych przestępstw.
07:30 Tańczący z wilkami Oficer armii amerykańskiej w czasach wojny secesyjnej zostaje wysłany do opuszczonej placówki i zaprzyjaźnia się z okolicznymi Indianami.
11:00 Mia i biały lew
13:15 W imię króla
15:35 Niania i wielkie bum
17:45 Jutro będziemy szczęśliwi
20:00 Niedziela z gwiazdami: Red

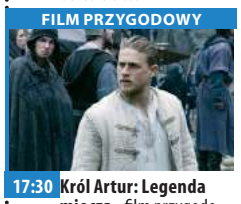
FILM AKCJI

22:05 Bodyguard zawodowiec - film akcji Światowej klasy ochroniarz dostaje za zadanie zadbać o bezpieczeństwo zawodowego zabójcy, który zeznaje w Międzynarodowym Trybunale Karnym.
00:25 Znaki
02:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny
03:25 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:00 Napisała: Morderstwo
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy

TVN 7

05:05 Szkoła - obyczajowy
06:05 Przystanek Bieszczady
07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany
08:00 Kit Kittredge: Amerykańska dziewczyna - film obyczajowy, USA, Kanada, 2008, reż. Patricia Rozema, wyk. Abigail Breslin, Julia Ormond, Chris O'Donnell, Jane Krakowski, Wallace Shawn
10:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:15 Zagadki losu
14:15 Perfect Picture
15:20 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem - miniserial obyczajowy, Włochy, Polska, Kanada, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk, Dariusz Kwaśnik, Małgorzata Bela, Lech MackiewiczAlberto Cracco

FILM PRZYGODOWY



17:30 Król Artur: Legenda miecza - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Guy Ritchie
20:00 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012, reż. Peter Berg, wyk. Taylor Kitsch, Alexander Skarsgard
22:45 Na własną rękę - film sensacyjny, USA, 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas
01:00 Ja cię kocham, a ty z nim - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Hedges, wyk. Steve Carell
03:10 Trzy noce z duchami
04:05 Największe paranormalne zagadki

TV 4

06:00 Galileo **07:00** Wielkie tajemnice historii **08:00** Galileo **10:00** Powrót do przyszłości **15:25** Szybcy i wściekli 6 **18:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **20:00** Hobbit: Niezwykła podróż - USA, Nowa Zelandia, 2012, reż. Jackson Peter, wyk. Armitage Richard, Freeman Martin, McKellen Ian Bilbo Baggins to hobbit kochający ponad wszystko spokój domowego zacisza. Niespodziewana wizyta czarodzieja Gandalfa całkowicie odmienia jego życie. Gandalf zjawia się z kompanią krasnoludów, dowodzoną przez Thorina Dębową Tarczę. **23:50** Coś - Kanada, USA, Wielka Brytania, 2011 **02:00** Ucho Prezesa **02:25** Śmierć na 1000 sposobów **02:55** SuperLudzie **03:25** Top 10 - Lista Przebojów

TV Trwam

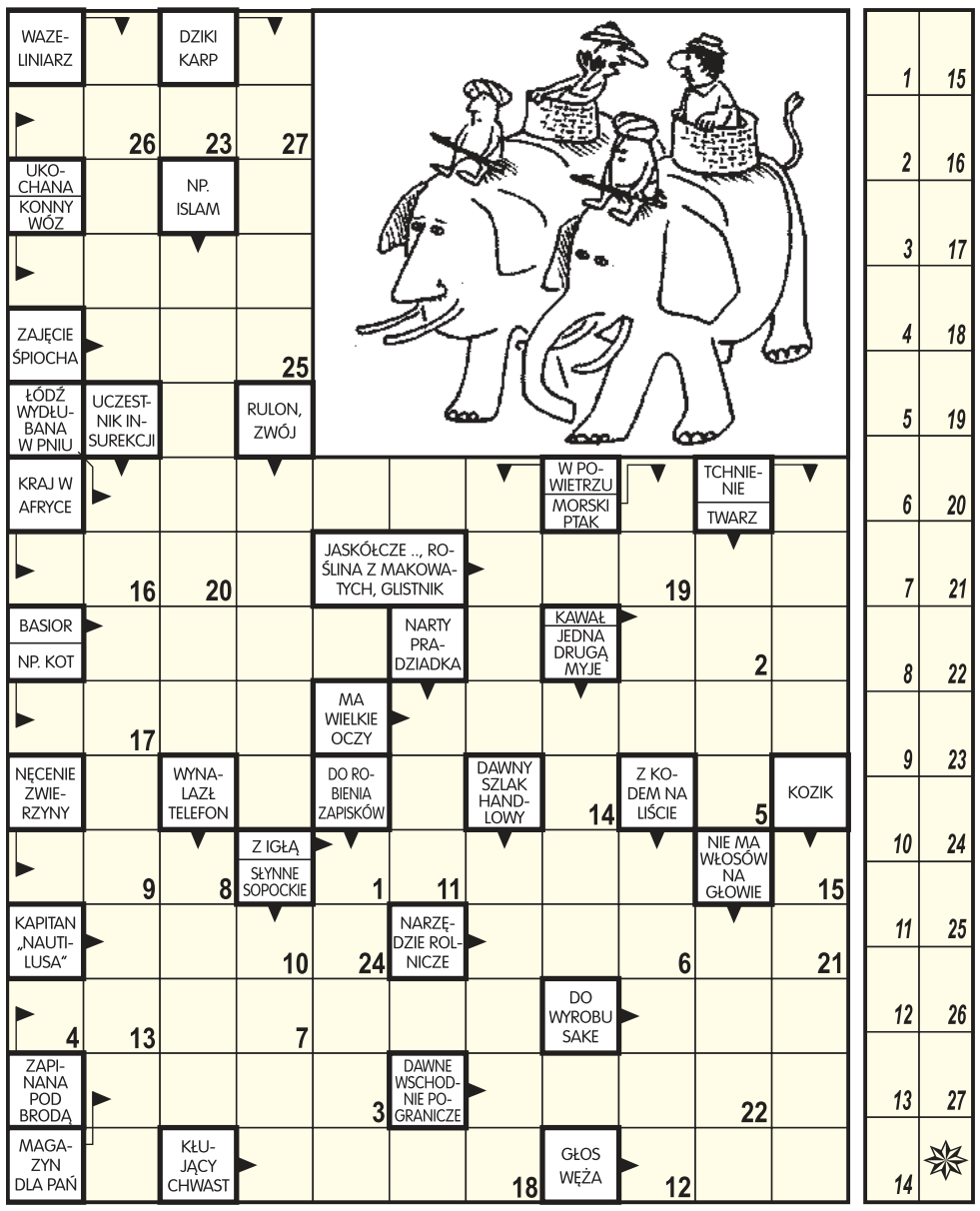
12:00 Anioł Pański **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:50** Muzyczne chwile **13:00** Spotkania w żałobie **13:35** VII Umarłych pogrzebać **14:10** „Cioteczka" **14:40** Drzwi do lasu **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Święty na każdy dzień **16:50** 100 cudownych miejsc na świecie **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Muzyczne chwile **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel **21:20** Informacje **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezpieczeństwa Państwa **21:55** Święty na każdy dzień

eprasa.pl 02a4de2207

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 290

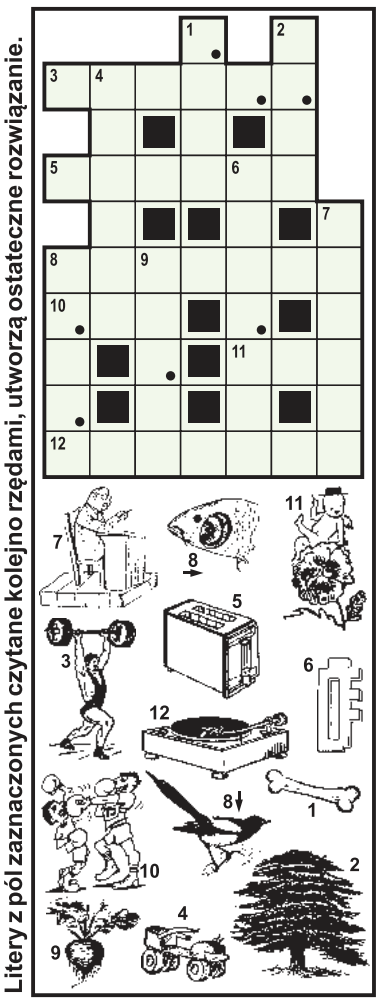
Redaguje: Władysław Firlik

1. CIEKAWOSTKA NATURY



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą wypowiedź turysty.

2. KRZYŻÓWKA



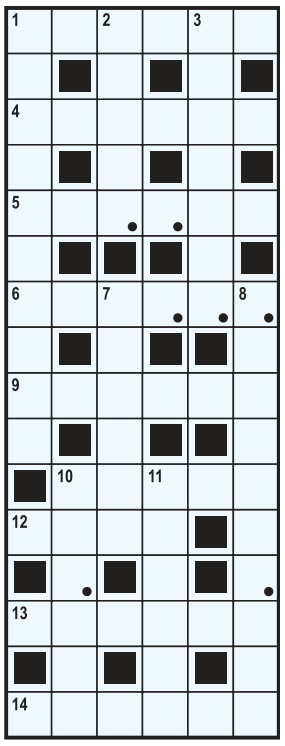
Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą ostateczne rozwiązanie.

3. KRZYŻÓWKA

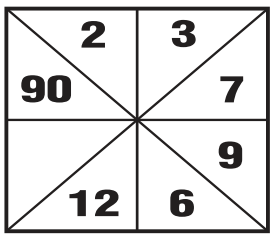
Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

POZIOMO: 1) bal, **4)** szosa z lotu ptaka, **5)** stolica Erytrei, **6)** kitka, **9)** patronuje mu św. Józef, **10)** majowa solenizantka, **12)** odciśnięta w ziemi pięta, **13)** łowy na lwie głowy, **14)** ... Bullock, aktorka („Zaginiona bez śladu").

PIONOWO: 1) szef dyżurnego ruchu, **2)** miasto z wujem, **3)** jedno z siedmiu w Rzymie, **7)** apel, **8)** gilotyna kucharki, **10)** epos o grodzie Priama, **11)** pociągu ze stacji.



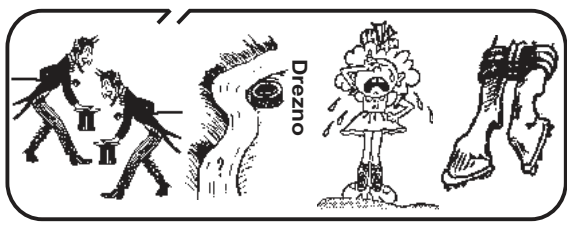
4. LICZBA



W puste miejsce wpisz taką liczbę, aby nie zakłócała ustalonego porządku.

ZA TYDZIEŃ:
INNY ŚWIAT

5. REBUS KOŁOWY



Początkowe litery: S. B. W. J.

6. LICZBA

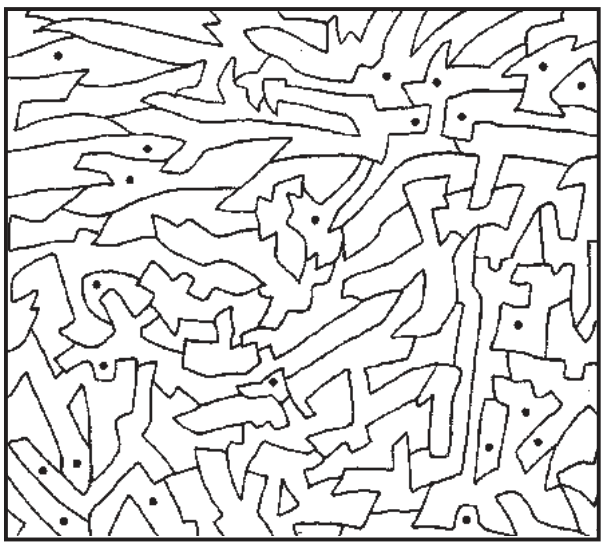
17	19	22	26
31		44	52

W puste pole wpisz taka liczbę, aby nie zakłócała porządku.

7. ANAGRAM 3x

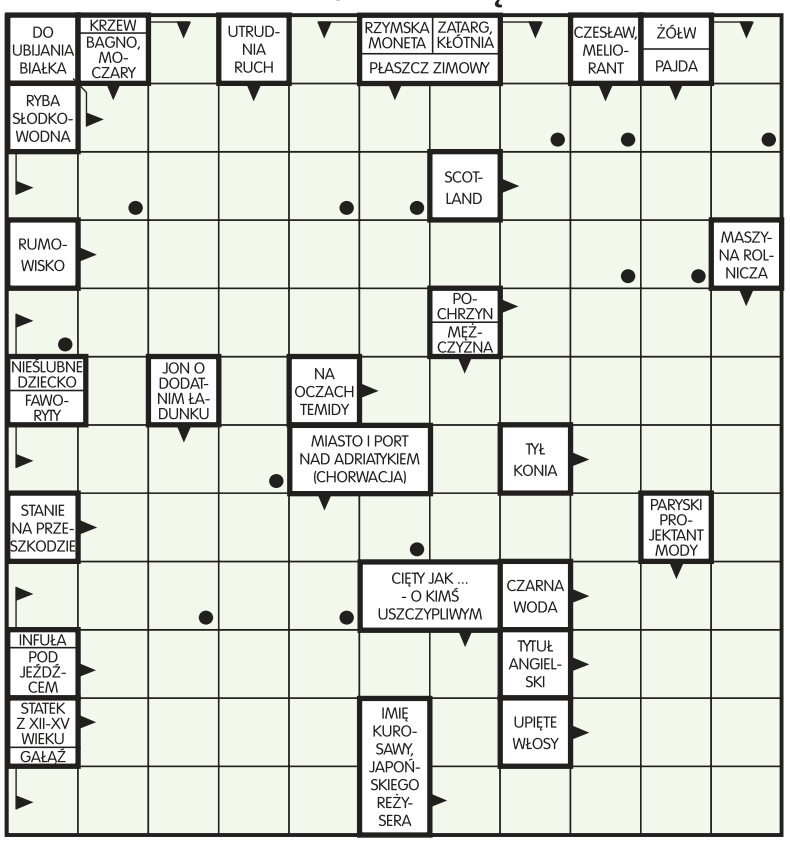
Sto utrapień z tym głuptaskiem!
To się drażni z małym _ _ _ _ _ _ _ _ ,
to obsypie brata _ _ _ _ _ _ _ _ ,
to pomaże się _ _ _ _ _ _ _ _ .

8. DZIWNY RYSUNEK



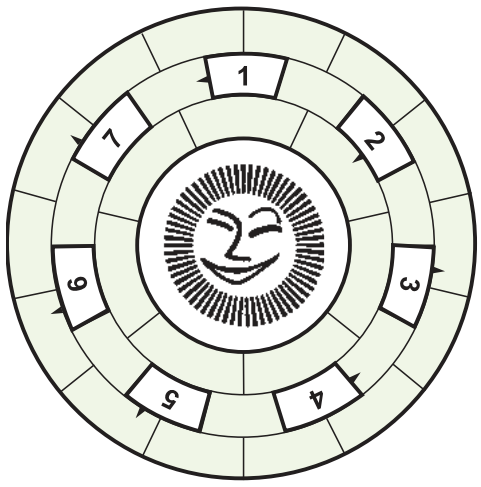
Aby dowiedzieć się co ukrywa ten tajemniczy rysunek, należy zamalować wszystkie pola z kropkami.

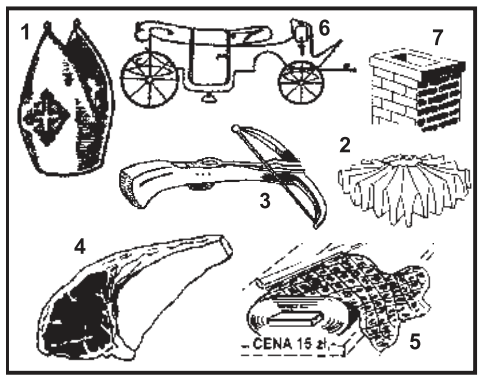
9. DZIKI LĄD



Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą ostateczne rozwiązanie.

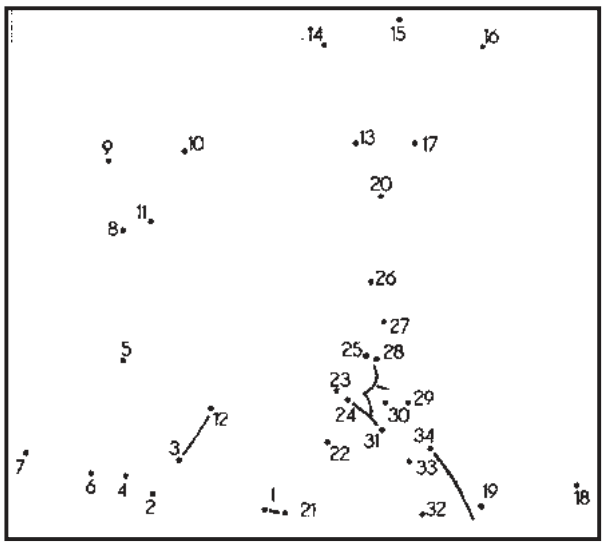
10. WIRÓWKA OBRAZKOWA





Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

11. POŁĄCZ PUNKTY



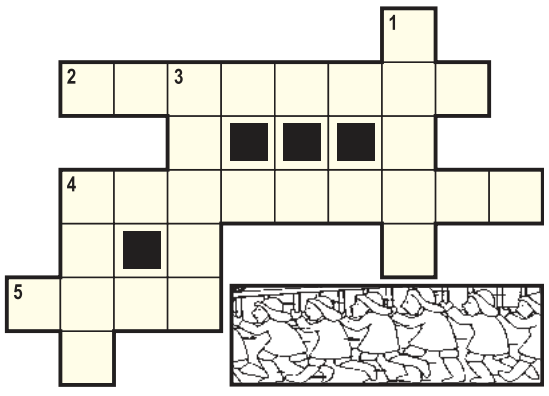
Połącz dokładnie liniami prostymi wszystkie punkty od 1 do 34, a ujrzysz jakiś obrazek. Jaki?

12. SŁYNNE PARY

Każdej osobie należy dopisać drugą postać, wpisując tę odgadniętą do diagramu.

POZIOMO: 2) Don Kichot, **4)** Kleopatra, **5)** Wars.

PIONOWO: 1) Romulus, **3)** Werter, **4)** Ewa.



13. ZAGADKA

Łeb swój w piach i kurz,
skrył ten duży tchórz.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 290

eprasa.pl 02a4de2207

ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH PRACACH PLANOWYCH

PGE

TEL. 991

PGE Dystrybucja S.A Oddział Warszawa RE Legionowo zawiadamia, że planowana jest przerwa w dostawie energii elektrycznej dla odbiorców zamieszkałych:

POWIAT LEGIONOWSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
7.11.2022	Wieliszew ul. Willowa 60, 60A-D, 62, 62A-D, 64, 64A-C, 66, 68	04-1826	08:30-12:30
8.11.2022	Józefów ul. Krótka 15 ul. Leśne Osiedle od nr 1 do 8	04-0416 (JÓZEFÓW 1)	09:00-13:00

POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
4.11.2022	Łomna ul. Gdańska 34 - Sane-Chem Kuchnie Świata, działka 1034/3	04-0977 (ŁOMNA SANECHEM)	08:00-12:00
7.11.2022	Cybulice Duże ul. Leśna 1, 2, 4, 6, 8 ul. Wspólna 3, 5, 7, 9, 9A, 9B, 11, 11A, 11B, 14, 14A, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23 ul. Spacerowa 1, 2, 3, 5, 6, 9, 16	04-0075 (CYBULICE DUŻE 3)	08:00-16:00
8.11.2022	Zakroczym ul. Płońska 34A, 34B, 36, 61 ul. Duchowizna 18, 30, 32, 32C, 32D, 32F, 34, 34A, 34C, 59, 60, 61, 61A, 63, 63A, 63B, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 71A, 72, 73 ul. Duchowizna 74, 75, 75A, 76, 77 ul. Ostrzykowizna Trębki Nowe 51, 51A, 52, 53, 53A, 53B, 53C, 54, 54A, 55, 55A, 56, 57, 57A, 58, 59, 60, 60A, 60B, 61, 61A, 61B, 62, 63, 64, 64A, 64B, 64C, 64D, 65, 65A, 65B, 65C, 66, 67, 68, 99, 100, 100A, 101 Henrysin Trębki Stare Mochty-Smok Wólka Smoszewska	04-1387 (MOCHTY CEGIELNIA), 04A0096 (ZAKROCZYM LEK-AM), 04A0093 (HENRYSIN FOTEK), 04-1395 (HENRYSIN J.W.), 04-0479 (WÓLKA SMOSZEWSKA 2), 04-0463 (ZAKROCZYM 30), 04-0169 (TRĘBKI STARE 4), 04-1076 (TRĘBKI NOWE 6), 04-0600 (HENRYSIN PIECZARKARNIA), 04-0379 (ZAKROCZYM 29 OSTRZYKOWIZNA), 04-1407 (SMOK), 04-0462 (ZAKROCZYM 28), 04-0460 (ZAKROCZYM 27), 04-1394 (HENRYSIN), 04-0167 (TRĘBKI STARE 2), 04-0168 (TRĘBKI STARE 3), 04-0838 (MOCHTY SMOK), 04-1416 (WÓLKA SMOSZEWSKA)	09:00-13:00

Przerwy w dostawie energii elektrycznej spowodowane są koniecznością przeprowadzenia prac konserwacyjnych na urządzeniach energetycznych, za niedogodności przepraszamy

PRACA

dam pracę

- PRACOWNIK OBSŁUGI KLIENTA NA STACJI PALIW ORLEN PRZY UL. ZEGRZYŃSKIEJ 7A W JABŁONNIE 502999736 SPORLEN705@GMAIL.COM
PS_INNA 52733
- Stanisławów Pierwszy. Jedna zmiana. Montaż wiązek kablowych. Również osoby z niepełnosprawnością. 734 108 163
LEG 52738

szukam pracy

- Dyplomowany ogrodnik podejmie pracę przy porządkowaniu ogrodów tel. 602234237
LEG 52704

AUTO-MOTO

sprzedam

- **Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze CenyNaRynku MożliwośćZwrotuOcMaszCośDzwoń NatychmiastowyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbitę BezOclPrzeglądui Do Drobnych Naprawl ZadbaneAuta Zaświadczenia DoKascji 502964469**
LEG 52584

EDUKACJA

korepetycje

- **Doświadczony nauczyciel matematyki - szkoła podstawowa, ponadpodstawowa- skutecznie 506710424**
LEG 52707

ZDROWIE

przychodnie

- ULTRAMEDICA CENTRUM ZDROWIA KOBIETY
- ginekologia kompleksowo, prowadzenie ciąży USG 3D/4D
- ortopeda dziecięcy i dla dorosłych
- proktolog, również zabiegi
- dietetyk klliniczny,
ul.Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 52366

inne

- Sprzedam fajną matę masującą z funkcją masażu wibracyjnego... Proszę o kontakt telefoniczny Legionowo 0-603253531 603253531 jarekzlegionowa@gmail.com
LEG 52721

OGŁOSZENIA DROBNE
do bieżącego numeru przyjmujemy
DO PONIEDZIAŁKU do godziny 12:00.

DMK NIERUCHOMOŚCI

Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Zapewniamy kompleksową obsługę

Pomagamy w uzyskaniu kredytu

784 611 270, 605 325 056

OGŁOSZENIA DROBNE
do bieżącego numeru przyjmujemy
DO PONIEDZIAŁKU do godziny 12:00.

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52660
- GLAZURNIK. Adaptacje, remonty. 600949651
NDM 52732
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381
- Pielęgnacja i wycinka drzew, krzewów + rębak. Sprzątanie strychów + wywóz 511 385 640
PUL 52696
- Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
NDM 52286

Usł. ogólnobdowlane 507567910
PUL 52673

Wycinka drzew, wynajem podnośnika kosz., usł. rębakiem 507567910
PUL 52674

ZŁOTA RĄCZKA - usługi budowlane, hydrauliczne, elektryka, mniejsze i większe remonty. Szybko, tanio i solidnie. Referencje. 735953829
LEG 52638

ogrodnicze

- Wycinka drzew metodą alpinistyczną, sekcyjna wycinka drzew, przycinanie, prześwietlanie koron drzew, usuwanie martwych drzew, gałęzi, konarów, usługi rębakiem, zrębkowanie gałęzi oraz wywóz urobku
Z PODNOŚNIKA, MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE, PROFESJONALNIE
698-991-470
LEG 52579

finanse i prawo

- **BIURO RACHUNKOWE Anna Święcka Prowadzenie Ksiąg Rachunkowych, Ksiąg Podatkowych, VAT, ZUS, Reprezentacja w US i ZUS, Wyprowadzenie zaległości podatkowych. tel:227743594, kom:605859559, e-mail:a.swiecka@wp.pl**
LEG 52365

INTER CARS
Filia Legionowo
ul. Zegrzyńska 4
tel.: 22 767 53 80
tel.: 22 767 53 89
INTERCARS.COM.PL

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

- Kompleksowe ubezpieczenia: komunikacyjne, majątkowe, na życie, turystyczne. Ubezpieczenia Wiesława Nawrot, NDMaz., ul. Przejazd 5, tel. 664416376, 227754333, ubezpieczenia@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.pl
NDM 52404

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403
- HURTOWA SPRZEDAŻ OLEJU NAPĘDOWEGO I OPAŁOWEGO 728-008-002
NDM 52712

Wynajem i usługi podnośnikiem koszowym. Tel. 602 86 57 86, www.robert.media.pl
LEG 52596

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- Legionowo Os. Batorego, 50m2, 2 piętro, widna kuchnia, 3-pokojowe 605848878
LEG 52713
- L-wo ul. Zegrzyńska, M3, parter z ogródkiem i balkonem 602222431
LEG 52723

sprzedam dom

- Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52727
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431
LEG 52724

sprzedam działkę

- Jabłonna - 1200m2, 1500m2, Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki 602222431
LEG 52725
- Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431
LEG 52726

do wynajęcia

- Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52734
- Legionowo, 30m2, mieszkanie umeblowane, AGD 7749995, 699973969
LEG 52719

poszukuję do wynajęcia

- Senior poszukuje lokum do wynajęcia w cichym, spokojnym miejscu w Legionowie (centrum i okolice), może być bez mebli, tel. 510636206
LEG 52720

OGŁOSZENIA DROBNE
do bieżącego numeru przyjmujemy
DO PONIEDZIAŁKU do godziny 12:00.

eprasa.pl 02a4de2207

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

■ Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie? Zgłoś się do nas. Zapewniamy kompleksową obsługę. Pomagamy w uzyskaniu kredytu.

784-611-270, 605-325-056
NDM 52475

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

■ Amol to średniej wielkości rudo–biały 5-latek, znaleziony na terenie Legionowa. Psiak potrzebuje czasu na aklimatyzację, na razie nie wykazuje chęci do zawierania bliższych znajomości. Amol tęskni i czeka na szybki powrót do domu. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52735

■ Wirek to beżowy, niewielki młodziak znaleziony na terenie gminy Karczew. Sympatyczny psiak lgnie do człowieka, z uśmiechem na pyszczku czeka na głaski i zabawy, jest posłuszny na smyczy. Kto zawirował Wirka? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52736

■ Żandarm to średniej wielkości staruszek znaleziony na terenie gminy Otwock, w skórzanej, grubej obroży. Pies trafił do Nas z przewlekłym kaszlem (opieka weterynarza). Jejmość jest na razie wycofany i nieufny, bardzo tęskni za rodziną. Mamy nadzieję, na szybki powrót Żandarma do domu. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52737

AUTO NAPRAWA
• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA
Adam Szczypkowski
05-110 JABŁONNA ul. WYGONOWA 1
pn. – pt.: 8.00 - 17.00
☎605 94 91 91
022 782 49 10

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

■ RESTAURACJA LEGIONOWSKA; chrzciny, komunie, stypy, urodziny, uroczyste obiady, romantyczne kolacje, catering. Tel. 505-360-809, www.legionowska.pl
LEG 52607

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ **Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866**
LEG 52390

■ Sprzedam drewno opałowe, odbiór własny okolice Wyszogrodu 605280942
LEG 52731

■ Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
LEG 52606

FOTO -TANIO- VIDEO
www.foto-legionowo.pl

OGŁOSZENIA DROBNE
do bieżącego numeru przyjmujemy
DO PONIEDZIAŁKU
do godziny 12:00.

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT
lek. wet. MIROSŁAW KADO
specjalista chorób psów i kotów
ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel.(cały czas) 22 782 22 82
602 237 021
RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADŹWIĘKOWE USUWANIE KAMIENIA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek
MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK
Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a
tel. 22 784 44 50, 504 688 558
www.motoklinika.auto.pl

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

WYPEŁNIJ DRUKOWANYMI LITERAMI WPISUJĄC W KRATKĘ JEDNĄ LITERĘ ROBIĄC ODSTĘP MIĘDZY WYRAZAMI

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

1. Wypełniony kupon prosimy przynieść do biur ogłoszeń tygodników: Mazowieckie To i Owo, Lokalna, Tygodnik Nowodworski, Tygodnik Pułtuski.
2. Kupon bez pełnych, czytelnych danych zlecającego jest nieważny.
3. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

Zlecający (Tylko do wiadomości redakcji)
imię
nazwisko
ulica
numer domu
kod, miejscowość
podpis

KUPON JEDNORAZOWY

OGŁOSZENIA DROBNE
do bieżącego numeru przyjmujemy
DO PONIEDZIAŁKU
do godziny 12:00.

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO I ELEKTRONARZĘDZI
RUSZTOWANIA
ZAGĘSZCZARKI
MŁOTY WYBURZENIOWE
CYKLINIARKI i INNE
05-120 Legionowo, ul. Bolesława Chrobrego 49c
tel. (022) 784 50 88

BETON TOWAROWY
SPRZEDAŻ
601 779 779
beton towarowy wszystkich klas
beton mrozoodporny
beton wodoszczelny
DROGI I MOSTY Kaczmarczyk
Wytwórnia betonu i asfaltobetonu
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
drogiimosty@drogiimosty.com.pl
drogiimosty.com.pl

PAŁAC W JABŁONNIE #poczujmaszahistorie
KRÓLEWSKIE CHRZCINY
W PAŁACU W JABŁONNIE
Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu

Rezerwacje:
info@palacjablonna.pan.pl
tel.: +48 531 093 982, +48 507 104 572
Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

PREFABRYKATY BETONOWE
BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE
elementy ścienne i stropowe,
budownictwo jednorodzinne, wielorodzinne,
obiekty użyteczności publicznej i biurowe,
szybki czas realizacji inwestycji,
wysoka jakość i trwałość elementów
Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:
bloczki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa
BRIX
Producent prefabrykatów betonowych
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10
brix.net.pl

eprasa.pl 02a4de2207

Pozyskanie gruntów w Zegrzu coraz bliżej

Zbliża się perspektywa pozyskania przez Gminę gruntów na terenie Zegrza, niezbędnych dla zabezpieczenia bieżących potrzeb mieszkańców.

Jak już informowaliśmy, od pewnego czasu prowadziliśmy rozmowy z administracją wojskową, dotyczące nabycia gruntów:

- w sąsiedztwie Szkoły Podstawowej w Zegrzu, działka gruntu o powierzchni 812 m2,

- w sąsiedztwie zabytkowej prochowni na wysokości ul. Pułku Radio, przy linii brzegowej Jeziora, działka gruntu o powierzchni 1570 m2.

Finalnie udało się uzyskać akceptację dla planów gminy, dotyczących zagospodarowania tych działek na potrzeby społeczności naszej gminy i uruchomiona została procedura ich przekazania na rzecz gminy. Wcześniej w wyniku prowadzonych prac udało się przeprowadzić podziały geodezyjne gruntu (wyodrębniono interesujące gminę grunty) oraz spowodować wyłączenie z tych gruntów spod zarządu Ministerstwa Obrony Narodowej. Obecnie wystąpiliśmy do Starosty o rozpoczęcie procedury ich przekazania w drodze darowizny na rzecz gminy.

Przypomnijmy, że pozyskanie tych terenów umożliwi Gminie zabezpieczenie przewidywanych potrzebom w zakresie rozbudowy Szkoły Podstawowej w Zegrzu, a także kontynuację projektu stworzenia atrakcyjnej przestrzeni rekreacyjnej nad brzegiem Jeziora Zegrzyńskiego, którego pierwszy etap już służy lokalnej społeczności.

Renowacja kościoła w Woli Kiełpińskiej

Kościół w Woli Kiełpińskiej przejdzie renowację. Dzięki pomocy z UE uda się przeprowadzić także prace konserwatorskie.

Jak zauważa przewodnicząca sejmikowej komisji rozwoju gospodarczego, infrastruktury i przeciwdziałania bezrobociu Anna Brzezińska - przyznane dofinansowanie to znaczące wsparcie. – Dzięki niemu kościół odzyska dawną świetność. To już kolejne środki, które trafiają do gminy Serock, a korzyści z nich odczuwają przede wszystkim mieszkańcy.

Ważnym elementem projektu będzie odrestaurowanie aż 9 zabytków ruchomych: Epitafium „Antoniego Krasińskiego", Epitafium „Eustachy Krasińskiej", Epitafium „Kazimierza Krasińskiego", Epitafium „Józefa Wawrzyńca Krasińskiego, Epitafium „Stanisława Krasińskiego", Epitafium „Karola Krasińskiego", Epitafium „Macieja Księcia Radziwiłła", Epitafium „Antoniego Księżopolskiego i żony Apolonii z Krasińskich", tablica epitafijna „Kazimierz Prosi do Boga o westchnienie". Odwiedzającym kościół, udostępnione zostaną piwnice i krypty znajdujące się w podziemiach. Utworzona zostanie również izba tradycji, w której znajdą się pamiątki po przeszłych pokoleniach. Szczególne miejsce poświęcone będzie dwóm rodom: Radziwiłłów i Krasińskich. Jako założyciele i fundatorzy kościoła, odegrali istotną rolę w historii regionu. Zbiory parafii poddane zostaną digitalizacji i będą dostępne w Internecie.

Realizacja projektu przybliży mieszkańcom oraz turystom kulturę i tradycję regionu.

Tytuł projektu: Zwiększenie atrakcyjności kulturalnej zabytkowego kościoła pw. Św. Antoniego w Zegrzu z siedzibą w Woli Kiełpińskiej poprzez przeprowadzenie kompleksowych prac remontowo-konserwatorskich i instalacyjnych oraz nadanie nowych funkcji użytkowych

Beneficjent: Parafia Rzymskokatolicka Pw. Św. Antoniego w Zegrzu z siedzibą w Woli Kiełpińskiej

Całkowita wartość projektu: 1 295 754,58 zł

Dofinansowanie z UE: 834 767,20 zł

Działanie: 5.3 Dziedzictwo kulturowe

mazovia.pl

Pierwszy gminny żłobek

Z myślą o naszych najmłodszych mieszkańcach, a także o ich rodzicach, od półtora roku pracujemy nad realizacją pomysłu budowy placówki żłobkowej na terenie naszej gminy. W ubiegłym roku opracowaliśmy program funkcjonalno-użytkowy, czyli dokument który szczegółowo określa parametry architektoniczno-techniczne, wytyczne do projektów instalacyjnych i aranżacyjnych, sposób zagospodarowania terenu oraz wymagania materiałowe dla tego przedsięwięcia.

Opracowanie to było podstawą do ogłoszenia przetargu na realizację robót budowlanych. Aby przyspieszyć przebieg procesu inwestycyjnego zdecydowaliśmy się na formułę „zaprojektuj i wybuduj", tj. zlecenie temu samemu wykonawcy w ramach jednego zamówienia wykonanie kompleksowych prac projektowych i robót budowlanych. Takie rozwiązanie gwarantuje skrócenie czasu realizacji zadania, ponieważ niektóre działania mogą być prowadzone równolegle. W przypadku rozdzielenia zadań na projektowanie i roboty budowlane – w pierwszej kolejności musielibyśmy zlecić opracowanie kompletnego projektu (budowlanego i wykonawczego), uzyskać wszystkie uzgodnienia i zgody formalno-prawne i dopiero po zakończeniu tych działań moglibyśmy rozpocząć procedurę wyłaniania wykonawcy robót budowlanych. Natomiast formuła „zaprojektuj i wybuduj" pozwala wykonawcy przygotowywać się do realizacji robót budowlanych, lub nawet je zacząć, jeszcze na etapie projektowania. Odnosząc się tu do przykładu naszego żłobka: zakończyliśmy już prace związane z projektem budowlanym (został już złożony wniosek o pozwolenie na budowę). Na jego podstawie, po uzyskaniu pozwolenia na budowę, wykonawca będzie mógł rozpocząć roboty budowlane (roboty ziemne, fundamentowe), a także zlecić wykonanie elementów konstrukcyjnych obiektu (zastosowana tu technologia prefabrykowana zakłada wytworzenie podstawowych części obiektu w zakładach produkcyjnych, które na placu budowy będą tylko montowane „w całość"), podczas gdy w dalszym ciągu będą trwały prace projektowe. Co prawda zasadnicze kwestie na tym etapie są już rozwiązane, ale wciąż jeszcze mogą być doprecyzowane sprawy aranżacyjne, wyposażenia wnętrz, doboru materiałów wykończeniowych itp.

Dzięki tej równoległości działań znacznie skraca się czas potrzebny na realizację całego przedsięwzięcia.

Oczywiście dobór formuły realizowania zadania inwestycyjnego jest kwestią dość indywidualną, i zależy od wielu czynników, jednak przy planowaniu każdego z nich opcja „zaprojektuj i wybuduj" brana jest pod uwagę. Niejednokrotnie w wyniku analizy wieloaspektowej efektywności realizacji przedsięwzięcia - tradycyjna forma wydaje się być skuteczniejsza niż ta, wybrana w przypadku naszego żłobka. Wynika to głównie ze stopnia skomplikowania przedsięwzięć w obrębie istniejących już obiektów budowlanych. Im poziom skomplikowania wyższy – tym trudniej precyzyjnie określić na etapie tworzenia PFU zakres prac do wykonania. Żeby to zrobić trzeba by szczegółowo rozpracować rozwiązania projektowe, co z kolei jest tożsame z opracowaniem szczegółowego projektu, który miałby być częścią zlecenia w przypadku formuły „zaprojektuj i wybuduj". Dlatego, w takich przypadkach stosuje się „tradycyjną" kolejność realizacji przedsięwzięcia tj. opracowanie szczegółowego projektu (na podstawie którego wykonawca jest w stanie określić zakres prac), uzyskanie pozwolenia na budowę i dopiero po przebrnięciu przez ten etap – zlecenie prac budowlanych.

Ponownie odnosząc się do naszego żłobka: „zaprojektuj i wybuduj" okazało się tą właściwszą formą, ponieważ w niewielkim stopniu (od strony konstrukcyjnej) ingerujemy w część istniejącą - skupiamy się głównie na jej wyremontowaniu i przearanżowaniu, a główne prace polegają na budowie nowej części „doklejonej" tylko do części istniejącej.

Założenia realizacyjne przewidują, że w „nowej" części powstaną 4 sale przedszkolne z bezpośrednim dostępem do łazienek i pomieszczeń magazynowych, a także szatnia oraz kuchnia i kotłownia .

Istniejący budynek zostanie zaadaptowany na potrzeby niewielkiego żłobka wraz z częścią socjalno-administracyjną służącą całej placówce. W „części żłobkowej" powstanie duża sala mająca docelowo służyć dwadzieściorgu dzieciom. Będzie ona podzielona ścianą mobilną o wysokiej dźwiękochłonności na tzw. „część do aktywności dziennej" i „część sypialnianą". Rozwiązanie takie ma zapewnić dzieciom duży komfort nawet całodziennego przebywania w placówce i realizowania swoich potrzeb osobistych w bardzo zindywidualizowany sposób. Ponadto zostanie tu także utworzona niewielka sala o cechach przestrzeni przeznaczonej do pracy w zakresie integracji sensorycznej, mająca w naszym zamyśle służyć dzieciom, które nieco trudniej radzą sobie w dużej grupie rówieśników, potrzebują wyciszenia czy spokoju lub np. bardzo indywidualnego kontaktu z opiekunem.

Oprócz tego zaplanowaliśmy utworzenie zewnętrznego placu zabaw dla dzieciaczków z różnych grup wiekowych.

Zakładamy, że inwestycja zostanie w całości zakończona w przyszłym roku

STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ REFERAT KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ UMIG SEROCK

eprasa.pl 02a4de2207

POWIAT LEGIONOWSKI

Fundacja Psyche
STREFA POZYTYWNYCH MYŚLI

Program ochrony zdrowia psychicznego

BEZPŁATNE konsultacje, szkolenia grupy wsparcia

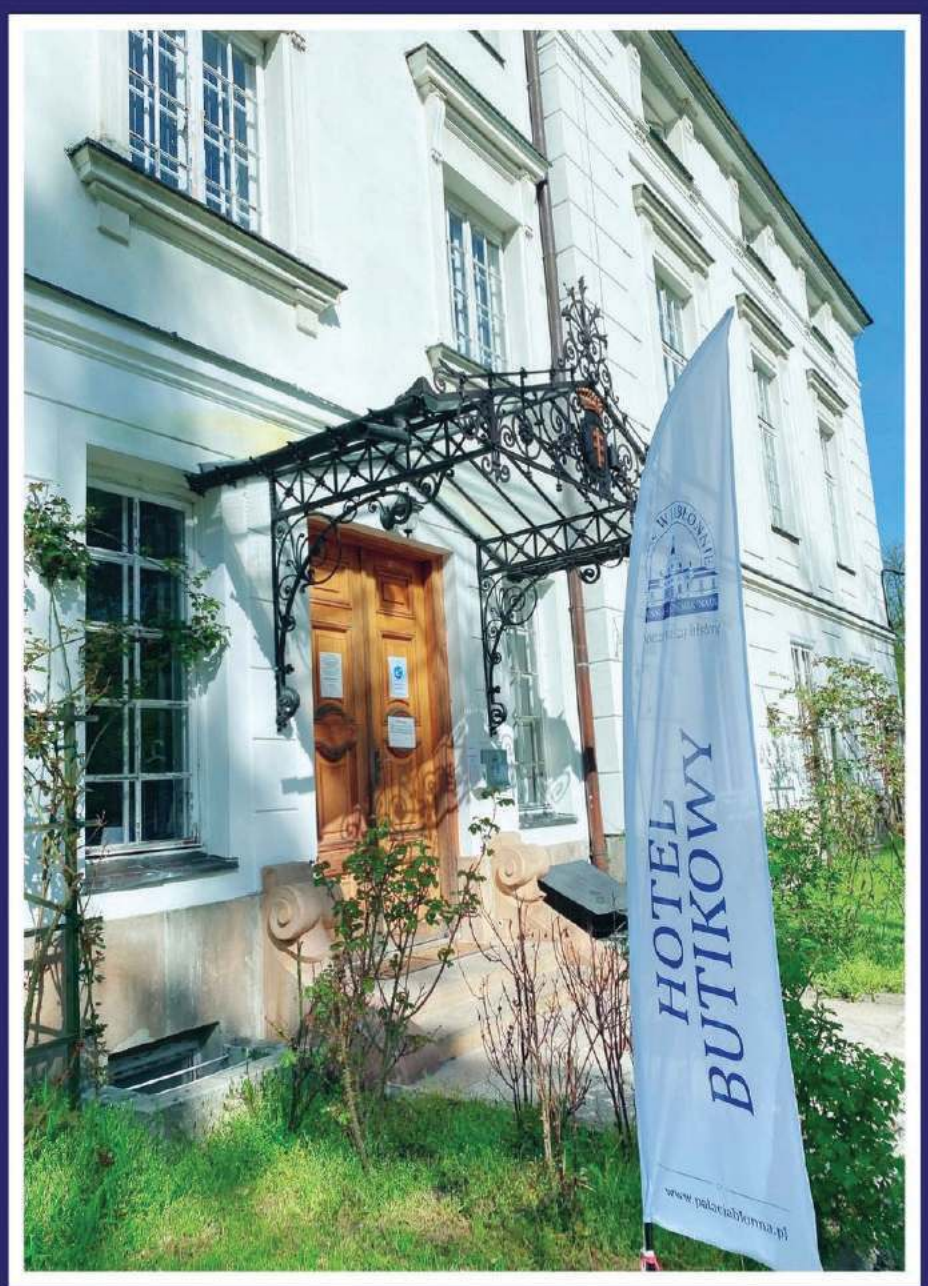
dla dzieci, młodzieży, psychologów i pedagogów

Psychoklinika Poradnie Zdrowia Psychicznego
ul. Tęczowa 5A, Chotomów

Zapisy:
500 676 669

Zadanie współfinansowane ze środków Powiatu Legionowskiego

Liczba miejsc ograniczona



PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE

POKÓJ 1 OS. - 160 PLN
POKÓJ 2 OS. - 210 PLN

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniami

Bezpłatny parking

Rezerwacje:
www.booking.com
+48 535 585 661, info@palacjablonna.pan.pl
Pałac w Jabłonnie
ul. Modlińska 105, 05-110 Jabłonna

PRZED NAMI

MUZYCZNE ZADUSZKI

W sobotę (5 listopada) o godz. 18.00 w Sali Widowiskowej Centrum Kultury i Sztuki w Serocku (ul. Pułtuska 35) odbędzie się koncert pn: „Muzyczne Zaduszki" w wyk. zespołu Blues Feelers. Wstęp wolny.

„JA PO DRUGIEJ STRONIE STOJĘ..."

W sobotę (5 listopada) o godz. 19.00 w Miejskim Ośrodku Kultury (ul. Norwida 10) odbędzie się koncert zaduszkowy pn: „Ja po drugiej stronie stoję" w wykonaniu m.in: Z tylu chmur, Macieja Służały, Sergiusza Stańczuka, Piotra Żywina, Tomasza Lewandowskiego, My od Kuby. Wstęp wolny.

STARY CMENTARZ W WIELISZEWIE

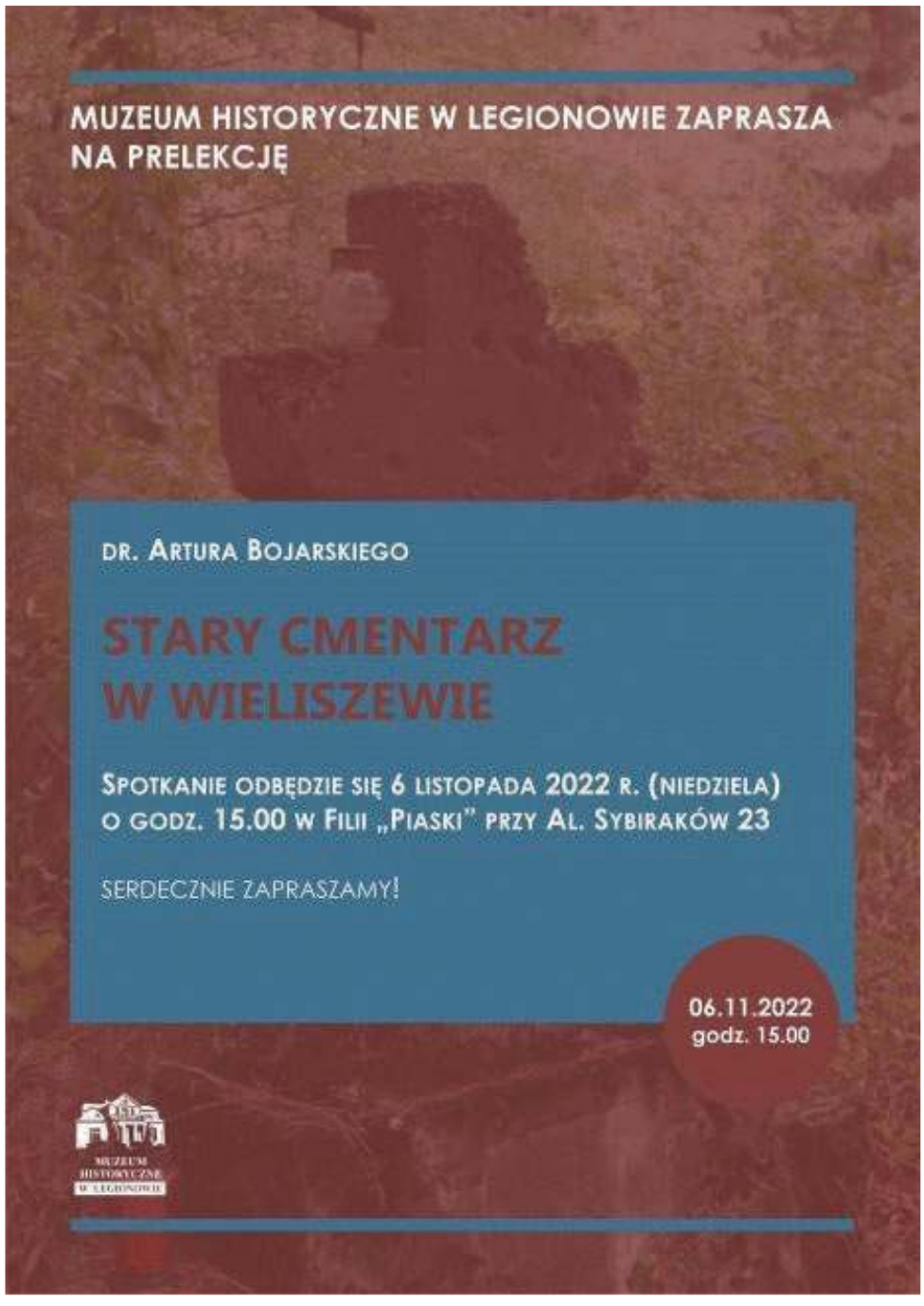
W niedzielę (6 listopada) o godz. 15.00 w filli Muzeum Historycznego „Piaski" Al. Sybiraków 23 odbędzie się prelekcja dr. Artura Bojarskiego pt. „Stary cmentarz w Wieliszewie". Wstęp wolny.

red.

OGŁOSZENIE

RADNY SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO
STEFAN
TRACZYK
zapraszam na swoje dyżury
- w sprawie umówienia terminu i miejsca spotkania proszę o kontakt telefonicznie lub mailowo
stefan.traczyk@mazovia.pl
tel. 692 216 532

ZAPROSZENIE



LEGIONOWO. Urząd Miasta odpowiada na pytania

Co się dzieje w II Liceum im. Jana III Sobieskiego

Według rodziców, w szkole notorycznie odwoływane zą zajęcia z przedmiotów maturalnych, a nauczyciele odchodzą z pracy. Do Urzędu wpłynęły dwa pisma, a zastępca prezydenta spotkał się z Radą Rodziców i zaoferował swoją pomoc

Jakiś czas temu do redakcji dotarł list od zaniepokojonych rodziców ws. sytuacji w II Liceum Ogólnokształcącym im. Króla Jana III Sobieskiego. Teraz głos zabrali nauczyciele i Urząd Miasta.

Długa lista zarzutów

W swoim liście rodzice twierdzą, że są oni zbywani przez urzędników i panią dyrektor. Piszą też, że przy tym szkoła daje wyraźnie odczuć dzieciom, że rodzice nie powinni mieszać się w politykę edukacyjną. Dalej przywoływane są jeszcze bardziej bulwersujące zdarzenia m.in: wobec dzieci, których rodzice próbowali coś zrobić z „problemem w szkole" stosowano kąśliwe uwagi, a także obniżano im oceny z zachowania i z konkretnych przedmiotów. Dzieci miały być także wysyłane na wizyty w gabinecie pedagoga lub psychologa. Jak pisali rodzice teraz boją się składać oficjalne pisma do dyrekcji szkoły.

Zdaniem rodziców, program nauczana nie jest w pełni realizowany, a w konsekwencji dzieci nie są dobrze przygotowywane do matur.

Zła atmosfera ma także źle wpływać na motywację uczniów do nauki oraz jakość przekazywanej wiedzy. Dlatego część rodziców przenosi swoje pociechy do innych szkół, a pozostali są zmuszenia zapisywać ich na korepetycje.

Rotacja i mobbing

W dalszej części listu rodzice zwracali uwagę na ogromną rotację kadry pedagogicznej. Z relacji samych nauczycieli, o których mowa w liście, miało wynikać, że niektórzy z nich są zmuszani do odejścia za pomocą różnych form nacisku i mobbingu ze strony dyrekcji szkoły. – „Wśród grona pedagogicznego panuje fatalna atmosfera, nauczyciele są zniechęcani, demotywowani, obrażani i poniżani podczas rad pedagogicznych czy też nierówno traktowani" – pisali rodzice.

Urząd odpiera zarzuty

W związku z otrzymanym od rodziców listem zadaliśmy następujące pytania do Urzędu Miasta w Legionowie jako organu prowadzącego szkołę:

1) Czy do Urzędu Miasta docierały bądź docierają informacje o problemach w II LO im. Króla Jana III Sobieskiego w Legionowie?

2) Czy i w jaki sposób odbył się konkurs na stanowisko nowego dyrektora placówki (obecnie p. Anna Lewandowska) po rezygnacji poprzedniej dyrektor placówki?

3) Czy Urząd Miasta jest w posiadaniu wiedzy dlaczego w placówce „występuje" tak duża rotacja kadr?

4) Czy Urząd Miasta ma jakiś plan na rozwiązanie obecnych problemów placówki?

W odpowiedzi dowiedzieliśmy się, że:

„W poprzednim roku szkolnym do Urzędu Miasta Legionowo wpłynęły dwa pisma dot. pracy dydaktycznej placówki, z których jedno nie podlegało rozpatrzeniu z uwagi na podanie nieprawdziwych danych dot. osoby wnoszącej oraz jeden anonim dot. organizacji pracy szkoły.

W związku z rezygnacją poprzedniego dyrektora placówki Pani Annie Lewandowskiej powierzono pełnienie obowiązków dyrektora placówki na okres od 16 sierpnia 2020 r. do 31 sierpnia 2021 r.

Następnie w lutym 2021 r. został ogłoszony konkurs na kandydata stanowisko dyrektora II Liceum Ogólnokształcącego. Konkurs został przeprowadzony i zatwierdzony Zarządzeniem nr 101/2021 Prezydenta Miasta Legionowo z dnia 16 kwietnia 2021 r. Aktualnie Pani Anna Lewandowska pełni funkcję Dyrektora II Liceum Ogólnokształcącego w okresie od 1 września 2021 r. do 31 sierpnia 2026 r.

Urząd Miasta Legionowo nie prowadzi statystyk dot. rotacji kadry w żadnej z placówek prowadzonych przez Gminę Legionowo.

Dodatkowo we wtorek 25 października odbyło się spotkanie zastępcy prezydenta miasta Piotra Zadrożnego z zarządem Rady Rodziców II LO. Jej przedstawiciele nie zgłosili uwag do funkcjonowania placówki oraz kontaktu z dyrektorem. Podczas spotkania zastępca prezydenta zaoferował swoją pomoc, a także zachęcił do kontaktu w przypadku pojawienia się jakichkolwiek problemów."

Niestety do chwili zamknięcia bieżącego numeru nie otrzymaliśmy odpowiedzi na zadane pytania z Kuratorium Oświaty w tej sprawie.

red.

LEGIONOWO. Kto chce węgiel za 2 tys. zł za tonę?

Urząd sprawdza, kto chce kupić WĘGIEL

Legionowski Ratusz jest w trakcie przeprowadzania wstępnego rozpoznania w sprawie zakupu węgla po 2 tys. zł za tonę. W tej sprawie do mieszkańców będzie dzwonił pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej

Wspomniana wyżej ankieta dotyczy osób, które złożyły wniosek do OPS o przyznanie dodatku węglowego. Podczas rozmowy pracownik zapyta o chęć zakupu węgla w cenie nie wyższej niż 2 tys. zł oraz rodzaj węgla i ilość (nie więcej niż 1,5 tony do 31.12.22 oraz 1,5 tony do 30.04.23 r.).

Co ważne, wspomniany pracownik nie będzie pytał o żadne dane osobowe.

Gmina informuje, że nie odpowiada za jakość sprzedawanego węgla, ponieważ będzie on dostarczany ze spółek Skarbu Państwa.

Prace nad możliwością sprzedaży węgla przez gminy są obecnie w Sejmie i Senacie. Jeśli ustawa zostanie podpisana, węgiel będzie najprawdopodobniej sprzedawany przez miejską spółkę PEC. Wniosek o przyznanie dodatku węglowego złożyło do tej pory 756 gospodarstw domowych.

red

eprasa.pl 02a4de2207

GMINA JABŁONNA

GMINNE OBCHODY NARODOWEGO DNIA NIEPODLEGŁOŚCI

6 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 10.00 BIEG „JABŁONNA DLA NIEPODLEGŁEJ"

MIEJSCE: Szkółka Leśna Skierdy - Nadleśnictwo Jabłonna

10 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 10.00 MARSZ HISTORYCZNY W „DRODZE KU WOLNOŚCI"

MIEJSCE: od skweru na skrzyżowaniu ulic Golfowej i Mazowieckiej w Rajszewie do GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1

GODZ. 18.00 KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH - Anna Maria Adamiak

MIEJSCE: GCK Skierdy, ul. Nadwiślańska 1

11 LISTOPADA 2022 R.

GODZ. 11.00 VIII SPACER „TRZCIANY MAŁO ZNANE"

MIEJSCE: Zbiórka przy tablicy ogłoszeń znajdującej się na skrzyżowaniu ul. Żwirowej i ul. Granitowej w Trzcianach

GODZ. 12.00 NIEPODLEGŁA DO HYMNU

wspólne śpiewanie hymnu, rozstrzygnięcie konkursu plastycznego #MojaNiepodległa Piękna Ojczyzna, wystawa prac pokonkursowych, Wielki Test Wiedzy o Niepodległości

MIEJSCE: parking przy Urzędzie Gminy Jabłonna, ul. Modlińska 152

GODZ. 18.00 MSZA ŚWIĘTA W INTENCJI OJCZYZNY

MIEJSCE: Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Chotomowie

GODZ. 19.00 UROCZYSTOŚCI POD POMNIKIEM PAMIĘCI POLEGŁYCH I POMORDOWANYCH W LATACH 1939–1945 W CHOTOMOWIE

GODZ. 20.00 KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH w wykonaniu CHÓRU AVE oraz ZESPOŁU VIS A VIS

MIEJSCE: GCK Chotomów, ul. Partyzantów 27

WWW.JABLONNA.PL

eprasa.pl 02a4de2207

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

Płk Zdzisław Sokalski

Zdzisław Sokalski ukończył Szkołę Powszechną nr 2 w Legionowie, a następnie kontynuował naukę w przedwojennej Szkole Handlowej zredukowanej przez Niemców w czasie okupacji do rangi szkoły zawodowej (Handelsschule der Gemeinde Legionowo)

W latach 1937-1939 należał do drużyny harcerskiej ZHP przy Szkole Powszechnej nr 2 w Legionowie. W konspiracji od grudnia 1943 roku - Szare Szeregi - drużyna im. Zawiszy Czarnego przy tajnym gimnazjum, wprowadzony przez drużynowego, żołnierza 710 plutonu, Jerzego Chlewickiego ps. Odrowąż. Przysięgę składał przed Jerzym Siwińskim ps. Dąb, dyrektorem tajnego gimnazjum przy Gminnej Szkole Handlowej w Legionowie, który był również Zastępcą Komendanta Kadry Obywatelskiej na terenie Legionowa oraz przed ks. Wacławem Szelenbaumem ps. Bonus, kapelanem 1 Rejonu „Marianowo - Brzozów". Do zadań drużyny należało między innymi malowanie antyniemieckich haseł w ramach tzw. małego sabotażu, obserwacja i wystawianie tzw. czujek przed domami, w których odbywały się szkolenia wojskowe, sprzedaż „Nowego Kuriera Warszawskiego, kolportaż prasy konspiracyjnej - „Biuletynu Informacyjnego" i „Reduty".

Zdzisław Sokalski przynależał do VII Obwód „Obroża" (powiat warszawski) Warszawskiego Okręgu Armii Krajowej - 1 Rejon „Brzozów" (Legionowo) - pluton łączników w 1. kompanii pod dowództwem st. sierż. Ludwika Majchrzaka ps. Komar w 1. Batalionie dowodzonym przez ppor. Bolesława Szymkiewicza „Znicza", do 5.08.1944. Zdemobilizowany rozkazem mjr. Romana Kłoczkowskiego ps. Grosz.

red

Gen. Stanisław Mandykowski

Stanisław Mandykowski urodził się 4 listopada 1919 roku w Warszawie

W trakcie II wojny światowej brał udział w walkach na froncie. Jako ochotnik wziął udział w kampanii wrześniowej w 1939 roku z funkcją zastępcy dowódcy plutonu. Walczył w składzie 13. Dywizji Piechoty, która została rozbita przez siły pancerne 7 września. Jak wielu patriotów próbował przebijać się do Warszawy, ale po 17 września, czyli ataku Rosji Radzieckiej na Polskę, było to niemożliwe. W obliczu zagrożenia wzięciem do niewoli lub rozstrzelaniem rozformował oddział.

W 1942 roku został żołnierzem Armii Krajowej. W 1944 roku schwytano go i postawiono przed plutonem egzekucyjnym. Niemcy w ostatniej chwili postanowili zmienić wyrok. Dzięki temu ocalał, wykupiony z niewoli przez rodzinę i przyjaciół.

Był dwukrotnie internowany i aresztowany – przed referendum w 1946 roku i przed wyborami w 1947 roku. Represjonowany za czasów PRL. Przez dziesiątki lat pracował społecznie, w tym w stowarzyszeniach kombatanckich oraz w zakresie patriotycznej edukacji dzieci i młodzieży. Był wiceprezesem Światowego Prezydium Kombatantów w Warszawie, zastępcą generała Antoniego Heda-Szarego pseudonim Szary. Jak mówił o sobie: Z pochodzenia warszawiak – sercem legionowianin.

Został odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Armii Krajowej, Krzyżem Batalionów Chłopskich, Krzyżem Partyzanckim, Medalem Wojska Polskiego za 1939 rok, Złotym Krzyżem Oficerskim I Klasy w 100. rocznicę powstania Polskich Drużyn Strzeleckich, Ryngrafem Matki Boskiej Częstochowskiej wręczonym w dniu zaprzysiężenia w Armii Krajowej. W maju 2013 roku został Honorowym Obywatelem Gminy Wieliszew.

Por. Władysław Jan Rusiecki

Por. Władysław Jan Rusiecki, po długim i pracowitym życiu, odszedł na „wieczną wartę" 5 listopada 2021 r. Uważał, że najlepszym sposobem krzewienia pamięci historycznej jest współdziałanie z młodzieżą szkolną i jej bezpośredni kontakt ze środowiskiem kombatanckim

Władysław Rusiecki urodził się 26 czerwca 1920 r. Jego rodzicami byli: Leokadia (z domu Muszyńska) i Feliks. Miał dwóch braci i siostrę. W 1925 r. wraz z rodziną zamieszkał w Legionowie, przy ul. Żeromskiego. Jego tata, który był kolejarzem, kupił 2 place i wybudował w Legionowie 2 domy. Młody Władysław poszedł w jego ślady i w czasie wojny również pracował na kolei. Przybrał pseudonim „Szary". Jako uczestnik konspiracji Polskiego Państwa Podziemnego został odpowiednio wyszkolony. Podczas Powstania Warszawskiego był żołnierzem (w stopniu kaprala) legionowskiego Plutonu 700. – czyli Oddziału Dywersji Bojowej 1 Rejonu „Brzozów" VII Obwodu „Obroża" Armii Krajowej. Brał udział w walkach na terenie Legionowa i okolic.

Po zakończeniu wojny Władysław został powołany, wbrew swej woli, do służby wojskowej i wcielony do Ludowego Wojska Polskiego. Zdezerterował, a następnie ukrywał się. W marcu 1947 r. zaryzykował i ujawnił się przed Komisją Amnestyjną w Warszawie. Amnestię uzyskał. Powrócił do Legionowa i podjął pracę w legionowskim PSS „Społem". Jak wynika z dokumentów IPN (donos z 1952 r.), „miał negatywny stosunek do obecnej rzeczywistości", co miało oznaczać, że żadnej współpracy z UB nie podjął. Po pewnym czasie uzyskał zatrudnienie w PKS Warszawa, gdzie pracował aż do emerytury.

Był bardzo aktywnym członkiem Koła nr 1 „Brzozów" Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej w Legionowie i członkiem Rady Kombatanckiej przy Urzędzie Dzielnicy Wola. Por. Rusiecki zgromadził i przekazał do Muzeum Historycznego w Legionowie wiele cennych informacji z okresu okupacji, przydatnych przy tworzeniu publikacji o działaniach oddziałów „Obroży" AK w okolicach Legionowa.

Otrzymał następujące odznaczenia: Warszawski Krzyż Powstańczy, Krzyż Armii Krajowej, Odznakę „Akcji Burza", Odznakę Weterana Walk o Niepodległość, Srebrny Krzyż Zasługi, Krzyż Kawalerski OOP, Złotą Odznakę i Złotą Odznakę Honorową „Za zasługi dla województwa warszawskiego" oraz Złotą Odznakę „Za zasługi dla Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej". **o.ga**

Cezariusz Kalinowski

Cezariusz Kalinowski urodził się 24 sierpnia 1931 r. w Warszawie. W 1937 r. wraz z rodzicami osiedlił się w Legionowie

Naukę rozpoczął w Szkole Powszechnej nr 2. Jego wychowawczynią była Zofia Dietrich – żona płk Edwarda Dietricha (honorowy obywatel Legionowa, tytuł nadano: 26.07.1995 r.). Pułkownik przygotowywał go wraz z grupą chłopców do działania w Szarych Szeregach.

W 1944 r. został wywieziony do obozu koncentracyjnego Bremen-Osterort. Wyzwolony z obozu w maju 1945 r. przez wojska angielskie. Po powrocie do Legionowa na jesieni 1945 r. rozpoczął naukę w Państwowym Gimnazjum Mechaniczno-Kolejowym w Warszawie. W tym okresie wstąpił do harcerstwa. Został drużynowym 81WDH.

Ukończył studia wyższe na Politechnice w Leningradzie (dzisiejszy Sankt Petersburg) na Wydziale Budowy Maszyn Energetycznych -specjalność silniki okrętowe. W ramach praktyki dyplomowej pływał na statku Lewant na morzach Europy, Azji i Afryki.

We wrześniu 1958 r zaczął pracę w Biurze Projektów w Warszawie, gdzie pracował 45 lat do emerytury. Cezariusz Kalinowski jako kierownik pracowni projektowej dużo czasu poświęcał pracy zawodowej, projektując i nadzorując budowy na terenie całego kraju. Ma na swym koncie szereg patentów. Mimo obciążenia pracą zawodową, z wielkim oddaniem angażował się w pracę społeczną w Legionowie.

W1974 r. został radnym Miejskiej Rady Narodowej w Legionowie, potem od 1981r. jej Przewodniczącym. W wyborach do Rady Miasta, które odbyły się 27 maja 1990 r., startował z ramienia Komitetu Obywatelskiego „ Solidarność „, zdobył mandat radnego.

W roku 1981 związał się z Towarzystwem Przyjaciół Legionowa, w 1989 r. został jego prezesem, potem przez wiele lat pełnił funkcję wiceprezesa i ponownie w 2009 r. wybrany na prezesa pełni tę funkcję Działalność w TPL i praca zawodowa skłoniły go do rezygnacji z pracy w Samorządzie.

Był organizatorem 80-tej rocznicy 1. Polskiej Wyprawy Polarnej na Wyspę Niedźwiedzią, która wyruszyła z Legionowa pod kierownictwem inż. Czesława Centkiewicza. W ramach tych uroczystości Rada Miasta uchwaliła rok 2012 Rokiem Centkiewiczów i nadała Alinie i Czesławowi Centkiewiczom tytuły Honorowych Obywateli Miasta Legionowo. Na wniosek Bronisławy Romanowskiej-Mazur nadano mu tytuł Honorowego Prezesa TPL.

red

ppor. Tadeusz Kuźma ps. „Kruk"

Tadeusz Kuźma urodził się 25 maja 1925 r. w Rembelszczyznie. Jego rodzice to Antoni Kuźma i Elżbieta z domu Szczur. Do Związku Walki Zbrojnej, przemianowanego na Armię Krajową, młodego Tadeusza wciągnęli nauczyciele z Nieporętu. Tam ukończył szkołę podoficerską

Był żołnierzem 1 drużyny, 2 plutonu, 8 kompanii, 3 Batalionu Armii Krajowej w Nieporęcie.

Podczas niemieckiej okupacji kilka razy brał udział w ochronie zrzutowiska w Olesinie i w Izabelinie. 1 sierpnia 1944 r. stawił się na żołnierskiej zbiórce w lesie pod Nieporętem. We wrześniu 1944 r. został wywieziony przez okupantów na roboty do Niemiec. Po zdobyciu tych terenów przez amerykańskie wojsko (kwiecień 1945), wstąpił do polskich kompanii wartowniczych pod amerykańskim dowództwem. W sierpniu 1945 r. zdecydował się na powrót do Polski.

Tadeusz Kuźma aktywnie działał w środowisku kombatanckim. Przyczynił się do odnowienia na cmentarzu parafialnym w Nieporęcie kwatery żołnierzy Armii Krajowej, rozstrzelanych przez Niemców w lesie nieporęckim, w sierpniu 1944 r. Był jednym z inicjatorów ustawienia przy Dębie Wolności w Nieporęcie - tablicy upamiętniającej wszystkich żołnierzy konspiracji akowskiej, poległych lub zaginionych w latach okupacji hitlerowskiej i prześladowań stalinowskich. Za swoją działalność konspiracyjną, społeczną i środowiskową został wielokrotnie odznaczony,

awansowany do stopnia porucznika oraz otrzymał mundur wyjściowy oficera Wojska Polskiego. Pod koniec września 2020 r. ppor. Tadeusz Kuźma ps. „Kruk" otrzymał także odznaczenie pamiątkowe „Za zasługi dla SZŻAK".

o.ga

Cześć ich pamięci

eprasa.pl 02a4de2207

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

SIATKÓWKA. IŁ Capital Legionovia – Grupa Azoty Chemik Police 0:3

Godzinka z prysznicem

W czwartek w Legionowie niespodzianki nie było. Siatkarkom aktualnego mistrza kraju z Polic, na inauguracje sezonu 2022/2023 w Tauron Lidze,wystarczyła godzinka z prysznicem na pokonanie naszej, nowej i ponoć najmłodszej drużyny w rozgrywkach. Mecz w Legionowie rozpoczął się od minuty ciszy dla oddania hołdu pamięci dla zmarłego przed kilkoma dniami najwybitniejszego siatkarza wszech czasów w naszym kraju, także jednego z najlepszych na świecie - Tomasza Wójtowicza

Pierwszy punkt nowego sezonu w Tauron Lidze zdobyła legionowska środkowa, 21-letnia Gabriela Dębowska, po bloku na reprezentantce kraju Agnieszce Korneluk (Kąkolewskiej). Początki były więc obiecujące, nasza drużyna dotrzymywała kroku faworytkom do stanu 9:9. Potem górę wzięły większe umiejętności, sportowa klasa rywalek. Dodajmy może jeszcze na pocieszenie, że w tym pierwszym secie, nasze siatkarki wygrały rywalizację w bloku (3/2). To jednak za mało by rywalkom z Martyną Łukasik, Igą Wasilewską, dwoma Brazylijkami, Marią Stenzel czy Jovaną Brakocević-Conzian na czele zagrozić w pozostałych elementach siatkarskiego wyszkolenia.

W drugim secie wynik rywalizacji „rozjechał" się trochę wcześniej niż w pierwszym. Podopieczne trenera Pawła Kowala starały się grać odważniej, ale zbyt wiele błędów własnych, niższe umiejętności siatkarskie zaczęły robić różnice. Tym bardziej, że policzanki wiedziały już kto jest kto po legionowskiej stronie siatki i umiejętnie punktowały słabsze strony naszej drużyny. Pojawiły się w ich wykonaniu serwisowe asy, coraz skuteczniejszy był ich blok.

Trzeci set spotkania, podobnie jak drugi trwał tylko 21 minut, ale nasze siatkarki nie zdołały w nim przekroczyć nawet 10 punktów! Cóż, zdarza się tak, dominacja jednego zespołu, pokaz jego siły, albo jak kto woli - bezradności drugiej strony. Tym bardziej to przykre, że trener Mierzwiński dał odpocząć w tej partii swoim podstawowym zawodniczkom. Na małe usprawiedliwienie „lania" z Chemikiem dodajmy, że w meczu tym, ze względów proceduralnych nie mogły jeszcze wystąpić trzy nowe w naszym zespole: Paula Czerwińska, Marina Mazenko i ostatni nabytek zespołu, środkowa, Portorykanka – Ortiz.

Czy one będą już do dyspozycji trenera P.Kowala w następnym wyjazdowym spotkaniu w Łodzi i czy będą miały wpływ na lepszą postawę zespołu?

Najlepiej punktująca w legionowskim zespole, przyjmująca Aleksandra Dudek próbuje sforsować wysoki blok rywalek Fot. fotoMiD

Rozgrywająca Diana Dąbrowska próbowała oszukiwać blok policzanek Fot. fotoMid

IL Capital Legionovvia – Grupa Azoty Chemik Police 0:3 (18:25, 16:25, 8:25). Legionovia: Dąbrowska, Jedut(3), Dębowska (3), Duda (8), Dudek (11), Stefanik (2), Kulig (libero) oraz Mars, Szymańska, Kubas.

Dla Chemika Police najwięcej punktów zdobyły: 14. J.Brakovcević- Conzian, po 12- Iga Wasilewska i Martyna Łukasik (MVP spotkania).

(jb)

Powodów do uśmiechu w tym inauguracyjnym pojedynku sezonu 2022/23 z Chemikiem Police nasz zespół miał niewiele Fot. fotoMiDć

Tradycyjnie już przyjmowania na cztery ręce nie polecamy Fot. fotoMiD

Trener mistrzyń kraju Marek Mierzwiński miał tylko czasami uwagi do swojego zespołu Fot. fotoMiD

Na 10 spotkań derbowych że Świtem w XXI wieku Legionovia wygrała czterokrotnie. Trzy razy przegrała, trzykrotnie też w tych pojedynkach padł remis Fot. fotoMiD

PIŁKA NOŻNA. Świt Nowy Dwór – Legionovia 2-2(0-1)

Remis na szczycie

W meczu 14.kolejki III ligi (gr.1) Legionovia zremisowała w Nowym Dworze Mazowieckim z miejscowym Świtem 2-2 (0-1). Tym samym mecz na szczycie tabeli, wicelidera z liderem lub jak kto woli miejscowe derby z sąsiadami zza powiatowej miedzy zakończyły się polubownym podziałem punktów. Ten wynik utrzymuje miejsca obu zespołów w tabeli, ale sympatycy obu drużyn mają do tego rozstrzygnięcia ambiwalentny stosunek

Np. część legionowskich fanów twierdzi. że ich zespół prowadząc w sobotę w Nowym Dworze od 48 minuty 2-0 stracił dwa punkty, nie potrafiąc utrzymać korzystnego dla siebie rezultatu. Po raz kolejny zresztą w tym sezonie. Inni skłaniają się do szanowania tego remisu na boisku wicelidera, podkreślając, że Legionovia w tym sezonie na wyjazdach jeszcze nie przegrała. Innymi słowy: jak się nie ma co się lubi, czyli zwycięstwa, trzeba uszanować i jeden zdobyty punkt, czyli remis.

Sobotnie spotkanie w Nowym Dworze, było nie było mecz na szczycie III ligi, swoim poziomem nie powaliło oglądających na kolana. Zwłaszcza pierwsza połowa tego meczu, raczej „chodzona" niż emocjonująca. Jedyna bramka tej odsłony padła w 38. minucie, kiedy to po rzucie z autu na prawej stronie boiska o piłkę powalczył Sebastian Gołąb. Dośrodkował w pole karne, a tam nabiegający na piłkę Piotr Sonnenberg musnął ją głową. Mały rykoszet jednego z obrońców gospodarzy i nowodworski bramkarz Maksymilian Ciołek musiał wyjmować piłkę z siatki. Nowdworzanie szybko chcieli odrobić straty, lecz przed przerwą zdołali trafić tylko w słupek bramki strzeżonej przez Jana Krzywańskiego.

Druga połowa była bardziej emocjonująca i padły w niej 3 gole. Już na samym jej początku (49') Legionovia podwyższyła swoje prowadzenie na dwa zero. Po płaskim dośrodkowaniu Patryka Koziary z kornera, najpierw z piłką minął się Bartosz Mroczek, ale stojący nieco dalej Daniel Choroś z siedmiu metrów umieścił futbolówkę w bramce Świtu. Kwadrans później padł pierwszy gol dla gospodarzy. Dośrodkowanie z lewej strony Buczkowskiego, piłkę sprytnie przepuścił, myląc jednego z obrońców, Arkadiusz Ciach, a Ukrainiec – Yaroslaw Yampol z bliskiej odległości zdobył kontaktowego gola. W 70. minucie trener gospodarzy Mariusz Miecznikowski dokonał w swym zespole potrójnej zmiany, co pół minuty później zaowocowało wyrównującą bramką. Znowu w roli głównej wystąpił Y. Yampol, który pozostawiony bez opieki na piątym metrze, nie miał problemów ze skierowanie piłki lewą nogą do legionowskiej bramki. Wnioski z tego meczu? Nie da się ukryć, że legionowski zespól musi nadal pracować nad koncentracją i wzajemną asekuracją przed własną bramką. **(jb)**

TAK GRAŁA III LIGA (GR.1)

Wyniki 14. Kolejki: Świt – Legionovia 2-2,Ursus – Pogoń 1-2, Mławianka – Unia 0-0, Błonianka – Lechia 0-1, Legia II – ŁKS II 0-7, Sokół – Pelikan 4-1, Broń – Jagiellonia II 0-1, Pilica – Olimpia 4-2, Warta – Concordia 0-0.

1. Legionovia Legionowo	**27(7-6-1)**	**33-19**
2. Świt Nowy Dwór Mazowiecki	27(8-3-3)	27-16
3. Mławianka Mława	25(7-4-3)	36-26
4. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	25(7-4-3)	24-20
5. Lechia Tomaszów Mazowiecki	23(6-5-3)	20-14
6. Unia Skierniewice	23(6-5-3)	15-9
7. Legia II Warszawa	23(6-5-3)	29-24
8. ŁKS II Łódź	21(6-3-5)	28-20
9. Pelikan Łowicz	20(5-5-4)	21-20
10. Sokół Ostróda	20(6-2-6)	25-26
11. Broń Radom	19(5-4-5)	27-26
12. Jagiellonia II Białystok	18(5-3-6)	26-23
13. Pilica Białobrzegi	17(4-5-5)	19-24
14. Olimpia Zambrów	17(4-5-5)	19-25
15. Ursus Warszawa	10(1-7-6)	17-26
16. Warta Sieradz	9(1-6-7)	11-25
17. Błonianka Błonie	8(2-2-10(	13-33
18. Concordia Elbląg	7(1-4-9)	15-30

W następnej kolejce (5/6 listopada) grają: Legionovia – Mławianka (sob. godz. 12), Jagiellonia II – Świt, Pogoń- Broń, Lechia – Sokół, Unia – Legia II, Pelikan – Ursus, ŁKS II – Warta, Olimpia – Błonianka, Concordia – Pilica. **(jb)**

eprasa.pl 02a4de2207

TELEFON INTERWENCYJNY: 22 784 92 01, toiowo@toiowo.eu

PIŁKA RĘCZNA. KPR Legionowo – Autoinwest Żukowo 35-26(17-14)

Szóste zwycięstwo

Legionowski lider rozgrywek Ligi Centralnej nie zwalnia tempa. W szóstej kolejce rozgrywek sezonu 2022/2023, podopieczni trenera Michała Prątnickiego odnieśli szóste zwycięstwo, pokonując w sobotę, w domowym spotkaniu KPR Autoinwest Żukowo 35-26 (17-14)

Żukowo, niespełna 10-tysięczne miasteczko należy administracyjnie do powiatu kartuskiego, choć zaliczane jest do pobliskiej aglomeracji trójmiejskiej. Szczypiorniści z Żukowa już drugi sezon dzielnie rywalizują na bezpośrednim zapleczu krajowej superligi i w Legionowie potwierdzili, że nie zamierzają „klękać" przed faworyzowanymi rywalami.

Aż do 26. minuty sobotniego spotkania goście walczyli z liderem jak równy z równym. Ba, dzięki swej ruchliwości i zwrotności, dobrze radzili sobie z uchodzącą za mocną defensywą gospodarzy. A że Kacper Zacharski nie miał tym razem w legionowskiej bramce „swojego dnia" przyjezdni prowadzili 3-2, 6-4, 10-8… Dopiero w końcówce pierwszej odsłony grający trener naszego zespołu doprowadził do remisu, a kolejne trzy bramki Filipa Fąfary spowodowały m.in., że nasz zespół schodził na przerwę z bramkową zaliczką.

W drugiej połowie nasz zespół kontrolował już wydarzenia na parkiecie, powiększając swoją przewagę. Dobrze w legionowskiej bramce spisywał się Tomasz Szałkucki, gole zaczęli zdobywać Mateusz Chabior, Tomasz Kasprzak i Krystian Wołowiec, dobrą zmianę dał prawoskrzydłowy Maksymilian Śliwiński. Dość jednostronne już w drugiej połowie spotkanie bramką zakończył, tak jak je rozpoczął lewoskrzydłowy Marcin Kostro.

KPR Legionowo- Autoinwest Żukowo 35-26 (17-14). KPR: Zacharski, Szałkucki – Klapka (1), Ciok, Kasprzak (4), Fąfara (9), Chabior (6), Kostro (4), Tylutki (2), Wołowiec (3), Prątnicki (1), Śliwiński (5), Brzozowski, Jędrzejewski, Mehdizadeh. **(jb)**

TAK GRAŁA LIGA CENTRALNA

Wyniki 6. Kolejki: KPR Legionowo - Autoinwest Żukowo 35-26, Anilana – AZS AWF 28-28 (karne:2-3),Śląsk – Wieluń 30-32, Olimpia – Zagłębie 35-30, Nielba – Warmia 32-30, Stal Mielec – Padwa 28-20, Orlen Upstream – stal Gorzów 29-29 (karne: 4-5)

1. KPR Legionowo	**17(6-0)**	**183-143**
2. AZS AWF Biała Podlaska	14(5-1)	193-168
3. Stal Mielec	14(5-1)	175-158
4. Olimpia Piekary Śląskie	13(4-2)	189-167
5. MKS Wieluń	12(4-2)	169-165
6. Śląsk Wrocław	12(4-2)	190-182
7. Stal Gorzów Wielkopolski	9(3-3)	159-148
8. Orlen Upstream Przemyśl	7(3-3)	178-190
9. Warmia Olsztyn	6(2-4)	171-168
10. Autoinwest Żukowo	6(2-4)	172-184
11. Zagłębie Sosnowiec	6(2-4)	169-183
12. Nielba Wągrowiec	6(2-4)	149-180
13. Anilana Łódź	4(1-5)	160-181
14. Padwa Zamość	0 (0-6)	131-170

W następnej kolejce (4/5 listopada) grają: Warmia Olsztyn – KPR Legionowo, AZS AWF – Orlen Upstream, Żukowo – Stal Mielec, Stal Gorzów – Olimpia, Zagłębie – Śląsk, Anilana – Padwa, Wieluń – Nielba. **(jb)**

Filip Fąfara zdobył w tym spotkaniu 9 bramek Fot. fotoMiD

Wysoko wybijający się w górę Krystian Wołowiec często sprowadzany był „do parteru" przez rywali Fot. fotoMiD

W akcji kołowy Tomasz Kasprzak Fot. fotoMiD

Tomasz Szałkucki dał dobrą zmianę w bramce Kacprowi Zacharskiemu Fot. fotoMiD

Kibice dziękują, bo skrzydłowi Max Śliwiński i Marcin Kostro zrobili swoje, rozegrali dobre spotkanie i wraz z kolegami wygrali mecz Fot. fotoMiD

Krzysztof Tylutki w pierwszej połowie doznał bolesnego urazu i na boisko już nie powrócił Fot. fotoMiD

eprasa.pl 02a4de2207