Nowe tory kolejowe ominą nasze stacje

– STR. 5

TYGODNIK LOKALNY
TL
3,50 zł
W TYM 5% VAT
CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM
9 771505 427227 47
INDEKS 344184
ISSN 1505-4276
NR 47
22 LISTOPADA 2022

TYGODNIK NOWODWORSKI info

Węgiel od rządu - szału nie ma

CZYTAJ NA STRONIE 3

NASIELSK

Paweł Sokolnicki sędzią w Katarze

STR. 2

NOWY DWÓR MAZ.

Zima nie ma prawa zaskoczyć drogowców

STR. 2

Brak chętnych na działkę w Twierdzy

STR. 2

ZAKROCZYM

Będzie więcej za śmieci

STR. 5

Chcą przekazać autokar dla Ukrainy

STR. 5

LEONCIN

Zapomniana pisarka będzie miała nowy nagrobek

STR. 23

Marzyciele bohaterom

– STR. 22

„Złote Kaganki 2022”

– STR. 23

REKLAMA

WSZYSTKO DO DOMU I OGRODU
GRUPA psb
MRÓWKA
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
ul. Leśna 3
22 732 15 15
Budujące pomysły
facebook.com/mrowkandm

SALONY OPTYCZNE
STYLE OPTIC
Grzegorz Pazyrski
CH HIT
ul. Warszawska 36
tel. 22 732 22 13
KAUFLAND
ul.Morawicza 2a
tel. 22 503 95 99
Z TYM KUPONEM -15% zniżki
na zakup okularów
BADANIE WZROKU W PREZENCIE

SABIX
DORADZTWO i SZKOLENIA
- Szkolenia BHP
- Szkolenia z pierwszej pomocy
- Kursy obsługi wózków widłowych
- kursy obsługi suwnic, nożycówek, wciągników
tel. 604-984-167
biuro@sabix.pl

eprasa.pl 1a5e032d19

NASIELSK

Przed nami II Jarmark Bożonarodzeniowy

W dniach 3-4 grudnia w Nasielsku odbędzie się II Jarmark Bożonarodzeniowy

Tegoroczna edycja w związku z remontem skweru Jana Pawła II będzie miała miejsce na terenie Szkoły Podstawowej Nr 2 w Nasielsku (przy boisku Orlik).

Razem z Nasielskim Ośrodkiem Kultury i współorganizatorami wydarzenia z pełną mocą pracujemy nad organizacją tego wielkiego świątecznego spotkania.

Z wielką radością przyjęliśmy wiele ciepłych słów za organizację Jarmarku w roku ubiegłym. Chcemy, by tegoroczne wydarzenie ponownie spełniło Państwa oczekiwania.

Zakończyły się już zapisy dla wystawców, a my możemy uchylić rąbka tajemnicy wydarzenia.

Wśród atrakcji tegorocznego Jarmarku Bożonarodzeniowego znajdzie się Chatka Świętego Mikołaja z kominkiem w środku, oświetleniem i choinkami oraz Dziadkiem do orzechów XXL. Chatka wypełniona będzie prezentami, lizakami, pierniczkami i magiczną atmosferą zbliżających się świąt!

Do Mikołaja będą prowadziły stojaki lizakowe i drogowskazy, a więc każde dziecko z pewnością trafi.

Mikołaj zaprosi wszystkich mieszkańców także do Słodkiej Chatki z wnętrzem wypełnionym różnego rodzaju słodyczami XXL, piernikowymi ludzikami i akcentami świątecznymi.

W środku będzie możliwość dekorowania pierniczków, zabawy animacyjnej z Elfem oraz uczestniczenia w grze o tematyce świątecznej.

Będzie także możliwość zrobienia sobie zdjęć z gigantycznym Ciastkiem i Panią Ciastkową oraz możliwość zapozowania z makietą piernikową, co powinno sprawić dużo radości nie tylko najmłodszym, ale wszystkim uczestnikom wydarzenia.

Podczas wydarzenia nie zabraknie karuzeli, przedstawień świątecznych, kolędników, gorącej czekolady i herbaty z pomarańczą, zabaw rodzinnych, koncertów, mnóstwa wystawców i cudownej atmosfery świąt!

Przypominamy, że w tym roku atrakcje będą czekały na Państwa w obydwa dni! 3 grudnia zapraszamy w godzinach 14:00 – 20:00, natomiast 4 grudnia 13:00 – 17:00.

Nie może Was tam zabraknąć! Do zobaczenia 3 i 4 grudnia!

Zapraszamy również na stronę Jarmarku – www.jarmark.nasielsk.pl gdzie w zakładce Galeria można znaleźć zeszłoroczną fotorelację i przypomnieć sobie, jak było magicznie.

UM Nasielsk

MODLIN TWIERDZA

BRAK CHĘTNYCH NA NIERUCHOMOŚĆ W TWIERDZY

Na ogłoszony przez miasto przetarg na sprzedaż dużej nieruchomości w Twierdzy Modlin, po raz trzeci nie znalazł się nikt chętny. Czy będzie kolejna próba sprzedaży?

Działka o powierzchni ponad 78 tys. m^2, która jest zlokalizowana na terenie Twierdzy Modlin pomiędzy ul. Ledóchowskiego, Obwodową, Chopina i Księstwa Warszawskiego została wystawiona na sprzedaż w pierwszej połowie br. Cena wywoławcza za nieruchomość to 19,5 mln zł. Choć teren jest bardzo atrakcyjnie położony, prawie przy brzegu Narwi, to znajduje się na obszarze objętym nadzorem Wojewódzkiego Mazowieckiego Konserwatora Zabytków. Każda interwencja czy inwestycja muszą odbywać się zgodnie z wytycznymi konserwatorskimi. Być może ten fakt wpływa na brak oferentów?

Do ogłoszonych na dzień 9.11 br. rokowań dot. zbycia nieruchomości nie wpłynęło żadne zgłoszenie, dlatego procedura zakończyła się wynikiem negatywnym. W takim przypadku gmina, na podstawie przepisów ustawy o gospodarce nieruchomościami, ma prawo przeprowadzić kolejne rokowania lub ogłosić przetarg na warunkach II-go przetargu. Do sprawy powrócimy.

GM

SŁODKA KRZYŻÓWKA

Drodzy Czytelnicy, w środku znajdziecie krzyżówki, rebusy i zagadki. Wśród Czytelników, którzy rozwiążą co najmniej 3 łamigłówki/zadania rozlosujemy pyszny torcik z Cukierni Duet. Rozwiązania prosimy przysyłać na adres redakcja@nowodworski.info lub zgłosić telefonicznie do najbliższego poniedziałku pod numerem tel. 733-055-002.

Nagrodę za poprawne rozwiązane zadania w poprzednim numerze otrzymuje pani **Mirosława Śmigielska.**

CUKIERNIA Duet
Zapraszamy do sklepów firmowych
w Nowym Dworze Mazowieckim
ul. Warszawska 2, tel. 22 775 97 10
ul. Woj. Polskiego 45A paw. 45, tel. 500 409 503
www.cukierniaduet.pl
TRADYCYJNE WYROBY CIAST I TORTÓW

PAWEŁ SOKOLNICKI Z NASIELSKA SĘDZIĄ W KATARZE

Nasielsk żyje KATAREM

Pochodzący z Nasielska Paweł Sokolnicki po raz kolejny znalazł się na samym szczycie sędziowskiej elity świata. Tym razem znalazł się w polskiej ekipie sędziów, która będzie sędziowała na Mundialu w Katarze

Pamiętają o tym nasielszczanie i już od kilku dni w wielu miejscach w Nasielsku wystawione są jego zdjęcia. To nie pierwsze mistrzostwa najwyższej światowej rangi, sędziego Pawła Sokolnickiego. Od wielu już lat sędziuje w turniejach najwyższej rangi. Sędziował już w poprzednich mistrzostwach świata, sędziował też w Mistrzostwach Europy. Nasielsk jest dumny, że człowiek „stąd" wszedł na szczyty sportowej kariery.

Z piłką nożną „zapoznał się" w nasielskich Żbiczkach. Później doszedł do tego tenis stołowy oraz zamiłowanie do sędziowania. Zaowocowało to po wielu latach „ciężkiej pracy" miejscem w światowej elicie.

Nasz sędzia występuje od wielu lat w sędziowskim teamie z panami Szymonem Marciniakiem i Tomaszem Listkiewiczem. Na mistrzostwach w Katarze do tej trójki dołączył pan Tadeusz Kwiatkowski. Wszyscy już od dwóch tygodni przebywają w gorącym Katarze i ciężko pracują, aby być w najwyższej formie. Już dzisiaj wiadomo, że będą pełnili określone funkcje sędziowskie już w pierwszym meczu tego turnieju, w którym reprezentacja gospodarzy zmierzy się z reprezentacją Ekwadoru.

Pan Paweł na boisku w Katarze

W ostatnich dniach do Kataru dotarła też piłkarska reprezentacja Polski. Nasi sędziowie nie będą oczywiście sędziowali naszej drużynie. Wszyscy byśmy sobie życzyli, aby nasi piłkarze dotarli do samego finału.

Obecnie pan Paweł mieszka ze swoją żoną i dziećmi w Płocku. Do Nasielska, który kocha i z którego jest dumny, wpada raczej rzadko, ale o Nasielsku pamięta. I zawsze nasielszczan pozdrawia.

Andrzej Zawadzki

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Zima nie ma prawa zaskoczyć drogowców

Pierwsze opady śniegu za nami. Dowiedzieliśmy się, jak służby są przygotowane do utrzymania dróg w nowodworskiej gminie

Za odśnieżanie dróg krajowych (na terenie gminy są to dwie drogi - DK85 i DK62) odpowiedzialna jest Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad. Z kolei o stan dróg wojewódzkich (nr 631, 632) dba Mazowiecki Zarząd Dróg Wojewódzkich, a konkretnie pracownicy Obwodu Drogowego w Nowym Dworze przy ul. Sportowej.

Pozostałe drogi gminne, jak i na mocy zawartego porozumienia z Powiatem Nowodworskim drogi powiatowe, obsługuje Miejski Zakład Oczyszczania w Nowym Dworze Mazowieckim.

- Posiadamy dwa kompletne zestawy do utrzymania dróg w porze zimowej. Są to dwie solarki i dwa pługi, które mogą pracować samodzielnie lub też w przypadku takiej potrzeby, razem. Pierwszą zimową akcję mamy już za sobą. W sobotę rano (19.11) o godz. 9.30 i 9.50 solarki wyjechały na ulicę. Opady śniegu były niewielkie, dlatego nie było potrzeby używania pługów. Posiadamy jeszcze solarkę, która może przemieszczać się przy pomocy ciągnika i używamy jej okazjonalnie na mniejszych drogach, gdzie duży pojazd się nie mieści – przekazał naszej redakcji **Mariusz Prusek**, Dyrektor MZO.

Kilka dni temu na teren MZO dotarły dostawy soli drogowej. W tej chwili zakład posiada ok. 100 ton soli, która w wyniku rozstrzygniętego przetargu została zakupiona w cenie 814,52 zł za tonę. To ilość, która powinna wystarczyć na cały sezon.

Za odśnieżanie chodników, które przylegają do domów wielorodzinnych odpowiedzialni są zarządcy budynków (spółdzielnie mieszkaniowe, wspólnoty lub zarządcy budynków komunalnych). Natomiast przy prywatnych posesjach to ich właściciel ma obowiązek sprzątnąć śnieg, lód czy błoto z chodnika, który przylega bezpośrednio do jego domu. Za niewywiązanie się z obowiązku grozi kara pieniężna, która może wynosić nawet 1500 zł.

MM

fot.: FB Jacek Kowalski - Burmistrz Nowego Dworu Mazowieckiego

TYGODNIK NOWODWORSKI LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO
IZBA WYDAWCÓW PRASY
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

REDAKCJA: Marzena Dobraczyńska, Małgorzata Mianowicz, Andrzej Zawadzki.
WSPÓŁPRACA: Ewa Gruszka, Alfred Kabata, Kuba Kamiński, Barbara Malewska.
ADRES REDAKCJI: NOWY ADRES REDAKCJI: ul. Rynek 2, 05–120 Legionowo; tel. 22 775 01 36, 691 222 327; e–mail: redakcja@nowodworski.info
BIURO REKLAM: tel. 733 055 002, 22 784 22 22; biuro@nowodworski.info; pon.– pt. 8:00 – 16:00
BIURO OGŁOSZEŃ: VIP–NAWROT – Wiesława Nawrot, ul. Przejazd 5, 05–100 Nowy Dwór Maz., pon – pt w godz. 9–18, sobota w godz. 9–13.
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, e–mail: agencja@tio.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.

eprasa.pl 1a5e032d19

NASZE SPRAWY

Nie rzucili się na węgiel...

Wprowadzona przez rząd tzw. ustawa węglowa zapewnia uprawnionym mieszkańcom zakup opału od gmin po preferencyjnej cenie nie wyższej niż 2 tys. zł za tonę. Większość gmin wzięła na siebie obowiązek dystrybucji węgla i jak się okazuje... ma twardy orzech do zgryzienia

Po pierwsze, gminy są bardzo ostrożne szacując ilość węgla, który będą zamawiać. W ciągu 60 dni muszą za niego zapłacić (1500 zł za tonę). A co, jeśli nie znajdą się chętni, by wykupić cały zamówiony opał?

- *Ustawa jest niestety mocno zagmatwana, niejasna i często niedoprecyzowana. Np. nie podaje jednoznacznego terminu do kiedy mieszkańcy mogą składać wnioski na I transzę zakupu węgla. Na złożenie wniosku jest teoretycznie czas do 31 grudnia 2022r. Nie wiemy jednak jak będzie wyglądać kwestia realizacji wniosków na I transzę po 1 stycznia 2023r., czy będziemy mogli je realizować po 1 stycznia, czy z automatu będą odrzucane ze względu na przekroczenie terminu realizacji? Czekamy na wytyczne w tej kwestii* – piszą urzędnicy z Nowego Dworu Mazowieckiego. Nadal nie wiadomo co będzie można zrobić z węglem, który nie zostanie sprzedany odbiorcom indywidualnym. Czy będzie go można użyć np. do ogrzania budynków użyteczności publicznej?

Po drugie, nie jest wiadome jakiej jakości węgiel trafi do gmin. Owszem, opał ma certyfikat dopuszczający do sprzedaży, ale samorządowcy obawiają się czy sprowadzony węgiel będzie kaloryczny. - *Patrząc na sytuację panującą obecnie na rynku węgla zauważamy obniżki cen. Piszemy o tym dlatego, iż może warto nie czekać na węgiel rządowy, za jakość którego nie odpowiadamy. Ważne podkreślenia jest również, że w projekcie umowy pomiędzy spółką a gminą czytamy, że unika takiej odpowiedzialności przede wszystkim spółka węglowa* – napisał do mieszkańców Artur Ciecierski Burmistrz Zakroczymia.

Umowy nie są podpisane

Ministerstwo Aktywów Państwowych kierowane przez Jacka Sasina, które jest odpowiedzialne za realizację postanowień uchwały węglowej wyznaczyło kilka spółek węglowych, z którymi gminy mogą podpisać umowę na dostawę opału. - *Do chwili obecnej nie został wskazany przez spółkę węglową (kompetencja strony rządowej) punkt odbioru węgla. Umowa pomiędzy gminą a spółką węglową również nie została podpisana. Nadal oczekujemy od spółki na kontakt w tej sprawie, a co za tym idzie nie jesteśmy w stanie na dzień dzisiejszy określić dokładnego terminu rozpoczęcia sprzedaży* – informuje Burmistrz Ciecierski.

Również w Nowym Dworze Mazowieckim przedmiotowa umowa z dostawcą nie została jeszcze podpisana. - *W tej chwili zbieramy jeszcze wnioski. Jedna ze spółek upoważnionych przez Ministra Aktywów Państwowych przesłała nam wstępny projekt umowy. Trwa analiza prawna przesłanych dokumentów. Po podpisaniu umowy węgiel powinien do nas dotrzeć prawdopodobnie w ciągu kilku/kilkunastu dni* - piszą nowodworscy urzędnicy.

Kiedy tak naprawdę? Na to pytanie nie ma w tej chwili precyzyjnej odpowiedzi. Nie inaczej ma się sytuacja w Pomiechówku. Choć gmina dopełniła wszelkich formalności ze swojej strony wciąż czeka na podpisanie umowy. - *Gmina Pomiechówek zabiega o jak najszybszą dystrybucję węgla dla mieszkańców. Jednak pomimo dopełnienia wszystkich formalności oraz przydzielenia gminie spółki PGE Paliwa, od której zakupimy węgiel, dalej oczekujemy na podpisanie z nią umowy, która umożliwi dostarczenie węgla do naszej gminy. Do chwili obecnej nie został też wskazany przez spółkę węglową punkt odbioru węgla. Czekamy na kontakt w sprawie określenia dokładnego terminu rozpoczęcia sprzedaży. Dokładamy wszelkich starań, aby problem dostępności węgla został jak najszybciej rozwiązany. Jednak w głównej mierze nie jest on zależny od nas* - czytamy w komunikacie na stronie gminy Pomiechówek.

Chętni nie „walą drzwiami i oknami"

W Urzędzie Miejskim w Nowym Dworze Mazowieckim wpisano na listę 105 wniosków (uprawnionych do zakupu jest ponad 700 gospodarstw domowych).

- *26 z tych 105 wniosków ma różne braki, skutkujące niemożliwością ich jasnego rozpatrzenia. Próbujemy skontaktować się z wnioskodawcami w celu wyjaśnienia wszystkich pojawiających się wątpliwości. Ciągle czekamy na interpretację przepisów ustawy w sprawie rozpatrywania wniosków* - dowiedzieliśmy się w UM w Nowym Dworze.

Wcześniej prowadzone były przez gminy analizy, wstępne zapisy, które miały odpowiedzieć na pytanie jakim zainteresowaniem mieszkańców będzie cieszył się zakup węgla od samorządów. - *Analiza , którą przeprowadziliśmy była całkowicie szacunkowa i w zasadzie z niej nie korzystamy. Węgiel będziemy zamawiać zgodnie ze zgłaszanym we wnioskach zapotrzebowaniem przez mieszkańców* – czytamy w odpowiedzi na nasze pytania, które skierowaliśmy do magistratu w Nowym Dworze.

Sąsiednie gminy Pomiechówek i Zakroczym, również chcą zastosować zasadę zakupu węgla zgodnie ze złożonym przez mieszkańców zapotrzebowaniem. Chcą uniknąć sytuacji, w której ktoś zrezygnuje z zakupu nawet w momencie, kiedy wniosek zostanie złożony. W ustawie brak jest zapisu mówiącego, o tym, że wniosek jest wiążącym dokumentem. Zatem zainteresowany może się wycofać, bo np. uda się mu wcześniej kupić węgiel na wolnym rynku, którego jakość nie będzie budziła wątpliwości. - *Wnioski mogą składać wyłącznie osoby, które spełniają warunki uprawniające do dodatku węglowego (czyt. ustawa). Po pozytywnej weryfikacji wniosku, ZGK wyda dokument, na podstawie którego trzeba dokonać zapłaty za węgiel. Co bardzo ważne, dopiero po zaksięgowaniu wpłaty węgiel zostanie zamówiony przez gminę dla danego wnioskodawcy, któremu zostanie również wystawiona faktura uprawniająca do odbioru węgla. Nie możemy sobie pozwolić na zamówienie węgla bez gwarancji jego sprzedaży wnioskodawcom. Cena za tonę węgla wynosić będzie 2000 zł brutto. Nie obejmuje ona dostawy węgla do wnioskodawcy i workowania.* - czytamy w komunikacie Burmistrza Zakroczymia do mieszkańców. W chwili zamykania numeru nie zastaliśmy pracownika ZBK w Zakroczymiu odpowiedzialnego za zbieranie wniosków i nie wiemy ile osób złożyło wniosek. Z rozmowy telefonicznej dowiedzieliśmy się jedynie, że „szału nie ma", ludzie boją się przede wszystkim słabej jakości opału.

Reasumując, samorządowcy muszą się mierzyć z naprędce wprowadzoną ustawą, w której jest więcej znaków zapytania niż precyzyjnych odpowiedzi. Czyżby to kolejny sprawdzian władzy centralnej nad sprawnością działania lokalnych samorządów? A mrozy coraz silniejsze...

M.Mianowicz

Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży

W ramach dofinansowania z funduszu alkoholowego Fundacja Rozwoju i Wsparcia Psychologicznego Przemiana we współpracy z Pracownią Psychoterapii i Rozwoju SENS w Nowym Dworze Mazowieckim obecnie już po raz trzeci realizuje projekt „Zdrowa głowa – pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży". Pierwsza edycja projektu odbyła się w 2020 roku i z każdym rokiem w ramach projektu realizowane są co raz to nowe działania, aby zwiększać dostępność pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży w Nowym Dworze Mazowieckim.

Tegoroczny projekt rozpoczął się w marcu, a jego zakończenie zaplanowane jest na grudzień 2022 roku. W ramach działań zaplanowanych w projekcie zrealizowana została już grupa terapeutyczna skierowana do młodzieży doświadczającej nadmiernego lęku w sytuacjach społecznych, w 15- zajęciowym cyklu spotkań terapeutycznych wzięło udział 9 osób w przedziale wiekowym 13-18 lat.

Od października rozpoczęły się kolejne zajęcia – tym razem skierowane do młodszych dzieci w wieku 10-12 lat, które doświadczają problemów emocjonalnych i społecznych. Zajęcia grupowe zaplanowane są na 12 spotkań, podczas których dzieci w trakcie grupowych zabaw doskonalą swoje kompetencje emocjonalne i społeczne. Od listopada ruszają natomiast zajęcia dla grupy wiekowej 13-16 z trudnościami w radzeniu sobie z własnymi emocjami, stresem oraz w kontaktach rówieśniczych. Tutaj również zaplanowane jest 12 spotkań grupowych, w trakcie których pod okiem specjalistów młodzież podczas aktywnej pracy grupowej w praktyce ćwiczy swoje umiejętności psychospołeczne.

Dodatkowo w projekcie zaplanowane zostały bezpłatne konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży oraz warsztaty wychowawcze dla rodziców, których celem jest poprawa kompetencji rodzicielskich w zakresie lepszego radzenia sobie z problemami dzieci, wspierania dzieci w radzeniu sobie z trudności oraz poprawa komunikacji pomiędzy dzieckiem a rodzicem.

Zajęcia realizowane są w Pracowni Psychoterapii i Rozwoju SENS w Nowym Dworze Mazowieckim we współpracy ze specjalistami – psychologami, psychoterapeutami, pedagogami z dużym doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. Dzięki dofinansowaniu ze środków z funduszu alkoholowego wszystkie realizowane w ramach projektu działania są bezpłatne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego.

Ośrodek Wsparcia

znajdujący się w Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. Partyzantów 7, zaprasza do korzystania z oferowanych form pomocy.

1. **Bezpłatne porady i konsultacje specjalistów dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego w zakresie problemów uzależnień i przemocy domowej:**
   - terapeuta uzależnień - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**
   - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne, grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy domowej oraz współuzależnionych mieszkanek Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**
   - bezpłatne porady prawne dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **22 512-21-40**
   - psycholog rodzinny - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**
   - bezpłatne warsztaty edukacyjno – rozwojowe dla rodziców w zakresie profilaktyki uzależnień i zachowań ryzykownych - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**
2. **Klub Senior+** - czynny zgodnie z harmonogramem 4h dziennie, od poniedziałku do piątku - informacje pod numerem telefonu **22 775 27 30** lub e-mail: klubseniora@opsndm.pl
   Facebook: www.facebook/Klub-Senior-NDM.pl.
3. **Wydawanie produktów żywnościowych** pozyskanych od lokalnych przedsiębiorców dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 (na miejscu można także napić się ciepłej herbaty, ogrzać się, porozmawiać oraz skorzystać z internetu).
4. **Magazyn z odzieżą** dla obywateli Polski oraz Ukrainy znajdujących się w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej, czynny:
   - poniedziałek od 9:30 do 13:30
   - środa 12:00 do 15:00
5. **Grupa wsparcia dla obywateli Ukrainy**, którzy przybyli na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej bezpośrednio z terytorium Ukrainy w związku z działaniami wojennymi prowadzonymi na terytorium tego państwa. Grupa spotyka się w każdy poniedziałek o godz. 13.30 w Ośrodku Wsparcia – informacje pod numerem telefonu **782-174-000**.
6. **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** - Urząd Miejski, ul. Zakroczymska 30, Nowy Dwór Mazowiecki, pokój nr 25.

Harmonogram dyżurów komisji dostępny jest na stronie: **www.nowydwormaz.pl** w zakładce **Pomoc Społeczna**.

eprasa.pl 1a5e032d19

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. Po kradzieży pobił ochroniarza

.W jednej z drogerii na terenie Legionowa doszło do kradzieży rozbójniczej. Pracownik ochrony sklepu zauważył, że jeden z klientów przy stoisku z perfumami, chowa flakon perfum pod kurtkę. Po „wybraniu odpowiedniego zapachu perfum" mężczyzna skierował się do wyjścia. Zaraz po minięciu linii kas do mężczyzny podszedł pracownik ochrony próbując powstrzymać go przed opuszczeniem sklepu. Przy próbuje ujęcia wywiązała się szarpanina, podczas której mężczyzna chcąc utrzymać w posiadaniu skradzione perfumy odepchnął ochroniarza i uciekł ze sklepu. Zaalarmowani funkcjonariusze legionowskiej policji niezwłocznie pojechali na miejsce.

Mundurowi szybko ustalili szczegóły zdarzenia oraz rysopis sprawcy. Informacje te zostały przekazane pozostałym policjantom pełniącym służbę na ulicach miasta. Sprawne działanie funkcjonariuszy już po kilku minutach od zdarzenia przyniosło pożądany efekt. Na jeden z ulic stróże prawa rozpoznali i zatrzymali podejrzanego mężczyznę. Okazał się nim 23-letni mieszkaniec powiatu mińskiego.

Mężczyzna został doprowadzony do komendy, a następnie osadzony w policyjnym areszcie. Kolejnego dnia, po zebraniu materiału dowodowego przez śledczych, 23-latek w prokuraturze usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej oraz uszkodzenia mienia w postaci okularów należących do pracownika ochrony. Decyzją prokuratora Prokuratury Rejonowej w Legionowie mieszkaniec powiatu mińskiego trafił pod policyjny dozór. Za popełnione przestępstwa mężczyźnie grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWSKI. Kupił hulajnogę i jej nie dostał

Ofiarą nieuczciwego sprzedawcy padł mieszkaniec powiatu legionowskiego. Mężczyzna na popularnym portalu sprzedażowym znalazł interesujący go towar

Po nawiązaniu kontaktu ze sprzedającym zdecydował się na zakup i na wskazane konto bankowe przelał kwotę 1100 złotych. Niestety do chwili obecnej nie otrzymał zamówionej hulajnogi elektrycznej. Kontakt ze sprzedającym się urwał.

JABŁONNA. Znęcał się nad żoną i córkami

Obowiązek stawiennictwa się w jabłonowskim komisariacie raz w tygodniu oraz zakaz zbliżania się do żony oraz córek nałożył prokurator na 54-letniego mieszkańca gminy. Mężczyzna został zatrzymany przez policjantów po niepokojącym zgłoszeniu od jego żony. Kobieta wyznała, że mężczyzna znęca się nad nią psychicznie i fizycznie nad rodziną i zdecydowała się złożyć zawiadomienie o przestępstwie. Teraz jej mężowi grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności

Policjanci z Jabłonny zatrzymali 54-latka po tym, jak jego żona zgłosiła, że mężczyzna od kilku lat znęca się nad nią i córkami. Kobieta wyznała, że z obawy przed mężem wyprowadziła się z domu. Z przeprowadzonych przez policjantów ustaleń wynika, że mężczyzna od dłuższego czasu wszczynał awantury domowe w trakcie których szarpał i popychał kobietę, wyzywał i poniżał zarówno ją, jak i córki. Próbował kontrolować kobiety i ograniczał w życiu codziennym. Mundurowi podjęli decyzję o jego zatrzymaniu 54-latka. Mężczyzna został przesłuchany i usłyszał zarzuty za znęcanie się nad osobami najbliższymi. Na podstawie zebranego materiału dowodowego prokurator podjął decyzję o zastosowaniu wobec podejrzanego dozoru policji i zobowiązał go do zgłaszania się w miejscowym komisariacie raz w tygodniu. Dodatkowo mężczyzna ma zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych. Za popełnione przestępstwo mężczyźnie grozi kara do 5 lat więzienia. Czynności w tej sprawie prowadzone jest pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Legionowie.

WIELISZEW. 4 zakazy i narkotyki

Policjanci w Wieliszewie patrolując miejscowość Skrzeszew zwrócili uwagę na volkswagena z niepełnym oświetleniem i zatrzymali go do kontroli. Okazało się, że za kierownicą samochodu siedział 25-letni mężczyzna

Po sprawdzeniu w policyjnej bazie okazało się, że mężczyzna posiada cztery aktywne zakazy sadowe prowadzenia pojazdów . W trakcie dalszych czynności wyszło na jaw, że posiada również przy sobie narkotyki. Badanie narkotesterem substancji wskazało na marihuanę oraz metamfetaminę. 25-letni mieszkaniec powiatu brzezińskiego został zatrzymany i trafił do aresztu. Następnego dnia usłyszał zarzuty kierowania pojazdem pomimo zakazów prowadzenia oraz posiadania środków odurzających.

SEROCK. Jeździł po pijaku i się ukrywał

Policjanci z Serocka zatrzymali kolejną poszukiwaną osobę. Podstawą do zatrzymania 53-latka był nakaz doprowadzenia wydany przez sąd. Mężczyzna już trafił do zakładu karnego

Policjanci stale zbierają informacje o osobach poszukiwanych i ukrywających się przed wymiarem sprawiedliwości. Wczoraj funkcjonariusze z serockiego komisariatu zatrzymali kolejnego poszukiwanego, który próbował uniknąć odpowiedzialności za popełnione przestępstwa. 53-letni mieszkaniec gminy poszukiwany był na podstawie nakazu doprowadzenia wydanego przez Sąd Rejonowy w Legionowie.

Teraz zgodnie z dyspozycją sądu mężczyzna najbliższe 5 miesięcy spędzi w jednostce penitencjarnej, gdzie odbywać będzie karę pozbawienia wolności za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości.

LEGIONOWO. Próbował wynieść dmuchawy

Mundurowi zatrzymali mężczyznę podejrzanego o kradzież. 69-latek został ujęty przez kierownika sklepu, po tym jak „zapomniał" zapłacić za zakup dmuchaw do liści. Grozi mu do 5 lat więzienia

Policjanci z Legionowa udali się do jednego z marketów, gdzie doszło do kradzieży. Po przybyciu na miejsce ustalił szczegóły zdarzenia. Okazało się, że podejrzanym o popełnienie przestępstwa jest 69-letni mężczyzna. Jego łupem padły cztery dmuchawy do liści. Mężczyzna został zauważony przez pracownika i natychmiast ujęty. Na miejsce wezwano policyjny patrol.

Mężczyzna został zatrzymany i przewieziony do komendy. Śledczy przedstawili mu zarzut kradzieży dmuchaw do liści o wartości prawie 1200 złotych.

POKRZYWNICA. Wyprzedzał ciężarówką

Mandat w wysokości 1500 zł i 15 punktów karnych otrzymał kierowca, który wyprzedził inny samochód na przejściu dla pieszych.

Do zdarzenia doszło w Dzierżeninie, na DK-61. Policjanci zatrzymali do kontroli kierującego pojazdem dostawczym 71- letniego mieszkańca województwa łódzkiego, który na oczach mundurowych, na oznakowanym przejściu dla pieszych wyprzedzał osobówkę. Za popełnione wykroczenie na 71-latka został nałożony mandat w wysokości 1500 zł, a na jego konto wpłynęło 15 punktów karnych.

NOWY DWÓR MAZ. Znęcał się nad byłą i obecną

Na 3 miesiące do aresztu trafił mężczyzna policjantów. Podejrzany znęcał się nad swoją byłą konkubiną, groził pozbawieniem życia i naruszył jej nietykalność cielesną. Nad obecną partnerką także znęcał się psychicznie i fizycznie. Był również poszukiwany. Grozi mu teraz do 5 lat pozbawienia wolności

Jak ustalili policjanci, 47-latek w okresie od 2013 roku wszczynał awantury domowe, ubliżał byłej konkubinie słowami uznanymi za wulgarne i obraźliwe, szarpał, popychał i kopał kobietę, groził jej pozbawieniem życia i zdrowia oraz naruszył jej nietykalność cielesną.

Nad obecną partnerką również znęcał się psychicznie i fizycznie, podczas jednej z awantur trzymając w ręku nóż. Prokurator przedstawił zarzuty. Dwa z nich dotyczyły znęcania się psychicznego i fizycznego nad kobietami, a kolejne stosowania gróźb karalnych oraz naruszenia nietykalności cielesnej.

Prokurator wystąpił do Sądu Rejonowego w Nowym Dworze Maz., z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie. Sąd przychylił się do tego wniosku i zastosował wobec 47- latka trzymiesięczny areszt.

CZOSNÓW. Pędził z urwanym tłumikiem

Policjanci zatrzymali do kontroli kierowcę audi. Samochód miał urwany tłumik, a 35- latek był pijany i posiadał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów

Jak podaje policja jeden z patroli zauważył, że w ich kierunku zbliża się osobowe audi. Spod pojazdu sypały się iskry, a tłumik ciągnął po ziemi. Za kierownicą siedział mieszkaniec Pomiechówka. Przeprowadzone badanie stanu trzeźwości wykazało, że 35- latek w wydychanym powietrzu ma 1,4 promila alkoholu. Po sprawdzeniu w policyjnym rejestrze okazało się również, że pijany kierowca ma wydany przez Sąd Rejonowy w Pułtusku zakaz prowadzenia pojazdów, obowiązujący przez okres 24 miesięcy. Policjanci zakazali mu dalszej jazdy, a pojazd, którym się poruszał odholowali.

KPP Legionowo/ Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

eprasa.pl 1a5e032d19

Nowe TORY kolejowe: który wariant przebiegu linii kolejowej wybiorą?

PKP wybrało do dalszych prac dwa (wariant 4 oraz wariant 6) z 7 zaprezentowanych wcześniej wariantów przebiegu linii kolejowej pomiędzy Legionowem i Nasielskiem. Kolejnym etapem będą ponowne konsultacje (początek 2023 r.) oraz wybór ostatecznego przebiegu nowej linii kolejowej

PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. chcą zwiększyć przepustowość i prędkość oraz rozdzielić ruch dalekobieżny od aglomeracyjnego na trasie z Warszawy do Nasielska. W tym celu zleciły opracowanie nowego przebiegu linii kolejowej.

Wybrali dwa warianty

W lipcu 2020 roku PKP PLK podpisało umowę na opracowanie studium wykonalności na rozbudowę linii kolejowej w kierunku Legionowa i Nasielska. Dokumentacja przedprojektowa miała określić jak będzie wyglądał rozwój linii kolejowej. W tym celu opracowano 7 wariantów przebiegu linii (korytarzy), które były poddane konsultacjom z mieszkańcami oraz samorządami. Wszystkie z nich miały swoich przeciwników, a także entuzjastów. Obecnie wybrano dwa z siedmiu przedstawionych wcześniej korytarzy (wariantów). Są to: wariant nr 4 oraz wariant nr 6. Teraz zostaną przygotowane dla nich szczegółowe analizy techniczne, które pozwolą na wybór ostatecznego rozwiązania.

Wariant 4

Zakłada on przebieg nowych torów od stacji Warszawa Praga wzdłuż istniejącej linii kolejowej nr 9 do Legionowa. Następnie przy wejściu do Legionowa nowy tor miałby odgałęziać się w kierunku wschodnim i przechodzić przez teren Państwowego Instytutu Metereologii, a dalej tunelem pod terenem Centrum Szkolenia Policji. Następnie tor biegłby w poziomie terenu w kierunku północnym przez Kikoły (gm. Pomiechówek) oraz Psucin (gm. Nasielsk). Włączenie się w stary ślad linii kolejowej miałoby nastąpić za Studziankami Nowymi, a przed Nasielskiem.

Schemat przedstawiający dwa warianty korytarzy linii kolejowej z Warszawy w kierunku Nasielska

źródło: PKP Polskie Linie Kolejowe S.A.

Co ważne, jak oceniła firma przegotowująca analizę, **wariant ten spełnia oczekiwania Projektu** w zakresie uzyskiwanych parametrów technicznych nowej linii kolejowej.

Wariant 6

Wariant ten zakłada przebieg nowych torów od stacji Warszawa Praga wzdłuż istniejącej linii kolejowej nr 9 do Legionowa i dalej Chotomowa. Następnie, mniej więcej w połowie odległości pomiędzy Chotomowem i Janówkiem, nowy tor miałby odgałęziać się od istniejącej linii kolejowej i biec na północ przez las. Przebiegałby po zachodniej stronie Krubina i Miękoszynka. Włączenie się w stary ślad linii kolejowej miałoby nastąpić za Studziankami Nowymi, a przed Nasielskiem.

Co bardzo istotne, jak oceniła firma przegotowująca analizę, **korytarz ten nie spełnia oczekiwań Projektu** w zakresie uzyskiwanych parametrów technicznych linii kolejowej. Chodzi zapewne o brak odseparowania ruchu dalekobieżnego i aglomeracyjnego, a co za tym idzie - brak możliwości osiągania prędkości ponad 200 km/h.

Nowe konsultacje

PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. wraz z wykonawcą dokumentacji przedprojektowej dla zadania „Zwiększenie przepustowości na odcinku Warszawa Wschodnia – Nasielsk (Kątne/Świercze)" przeprowadzili spotkanie z samorządami położonymi przy linii kolejowej m.in. dzielnic Warszawy, Legionowa, Nowego Dworu Mazowieckiego, Nasielska, Wieliszewa.

W I kw. 2023 r. zaplanowano kolejne spotkania konsultacyjne z mieszkańcami, którzy będą mogli zapoznać się ze szczegółowymi rozwiązaniami i przekazać swoją opinię. Wnioski ze spotkań pozwolą wyłonić najlepsze rozwiązanie dla przyszłej inwestycji.

Co na to włodarze?

Obydwa warianty omijają stacje Nowy Dwór Maz., Modlin i Pomiechówek i dotychczas żaden z nich nie zdobył uznania włodarzy naszych gmin.

Jeszcze podczas konsultacji burmistrz **Jacek Kowalski** opowiadał się za wariantem nr 7, czyli rozbudową istniejącej trasy.

- *Niestety firma, która na zlecenie spółki przygotowuje opracowanie jako optymalne wskazuje korytarze 4 i 6. Przyszło więc walczyć dalej z wykluczeniem kolejowym Nowego Dworu Mazowieckiego, bo te korytarze (4 i 6) odcinają nas od szybkich połączeń dalekobieżnych* - komentuje J. Kowalski.

Pomiechówek nie akceptował żadnego z wariantów. Tu korytarz 4 przecina Kikoły, zaś korytarz 6 - Czarnowo.

„(..) Korytarz 1 i 2 podzieli na dwie części miejscowość Stare Orzechowo, korytarz 3, 5 i 6 miejscowość Czarnowo, natomiast korytarz 4 miejscowość Kikoły." - pisał w połowie roku w oficjalnym piśmie wójt **Dariusz Bielecki.** *„Ewentualne kilkuminutowe oszczędności czasu pasażerów są w mojej ocenie nieadekwatne do strat społeczno- ekonomicznych, jakie mogą przynieść."*

Wybrane warianty nie są również korzystne dla Nasielska.

„(...) szczególnie niekorzystnie dla naszej Gminy wyznaczono korytarze w wariantach nr 1, 2, 4. W tych trzech wariantach duża część obszaru Naszej Gminy zostanie zamknięta pomiędzy dwoma torowiskami linii istniejącej i nowoprojektowanej. Będą to swoistego rodzaju „kleszcze", które mogą spowodować znaczącą ingerencję w życie społeczne i gospodarcze mieszkańców Gminy Nasielsk" - informował na koniec czerwca burmistrz **Bogdan Ruszkowski**.

Po co ta rozbudowa?

Konsultacje społeczne mają pozwolić na wybranie optymalnego wariantu inwestycji, która poprawi przepustowość sieci kolejowej i warszawskiego węzła kolejowego. Planowane zakończenie studium wykonalności to III kwartał 2024 roku. Studium będzie podstawą do szczegółowego planowania projektu po 2024 r. Najważniejszym efektem planowanej inwestycji ma być oferta atrakcyjnych podróży między Nasielskiem i Legionowem, w regionie i na dalszych trasach. Od strony technicznej przewidziano rozdzielenie ruchu dalekobieżnego od aglomeracyjnego oraz przebudowę i budowę nowych przystanków. Inwestycja ma być przyjazna dla środowiska tzn. pozwolić na lepsze wykorzystanie kolei i zmniejszenie ruchu samochodowego.

red.

ZAKROCZYM

Chcą przekazać autokar gminny dla potrzebujących w Ukrainie

W ostatnim czasie Burmistrz Zakroczymia Artur Ciecierski podzielił się z mieszkańcami pomysłem na pomoc dla mieszkańców objętej wojną Ukrainy. Idea znalazła zarówno swoich zwolenników, jak i przeciwników

Kilka miesięcy temu gmina Zakroczym zakupiła autobus szkolny, który zastąpił poprzedni, wysłużony już pojazd. Stary autokar wciąż jest w posiadaniu gminy i jak ocenia burmistrz, jego wartość rynkowa to mniej więcej 50 tys. zł.

- *Nasz wysłużony autokar gminny, który został zastąpiony na początku roku przez nowy autokar, miał zostać sprzedany. Z informacji jakie zebraliśmy mogliśmy sprzedać go za kwotę nie większą niż 50.000 zł* - pisze w swoich mediach społecznościowych **Artur Ciecierski.**

W międzyczasie do gminy wpłynął wniosek z Ambasady Ukrainy o pomoc rzeczową dla uczniów jednej ze szkół z obwodu kijowskiego, którzy nie mają czym dojechać na zajęcia.

- *W tej sytuacji uznałem, że pomoc rzeczowa jaką możemy zaoferować naszym przyjaciołom w Ukrainie jest ważniejsza niż kilkadziesiąt tysięcy złotych.* - przekonuje burmistrz, jednocześnie dodając - *Jeśli tylko na najbliższej sesji Rada Miejska poprze mój wniosek, to autokar gminny zostanie nieodpłatnie przekazany tym, którzy teraz potrzebują każdej pomocy i wsparcia. Otrzyma go gmina wiejska Wielkodymerska z powiatu Browarskiego, obwód Kijowski.*

Pod postem burmistrza mieszkańcy wyrażają różne opinie na temat pomysłu. Jest spora grupa zwolenników, którzy przyklaskują takiemu rozwiązaniu. Jednak nie wszyscy uważają, że to dobra idea podając, że na naszym terenie też są dzieci, którym potrzebna jest pomoc. *„Autokar sprzedać i przekazać na polskie domy dziecka. Idą święta."* - napisał jeden z internautów.

Stary autokar gminny, może jeszcze posłużyć potrzebującym

FB Artur Ciecierski

Czy radni przychylą się do pomysłu burmistrza? Dowiemy się po najbliższym posiedzeniu Rady Miasta. **GM**

ZAKROCZYM

Będzie więcej za śmieci

Na najbliższej sesji Rady Miejskiej w Zakroczymiu, radni zdecydują czy podnieść opłatę za odbiór i wywóz odpadów komunalnych. Można spodziewać się, że będzie podwyżka

Od 1.01. 2020 roku mieszkańcy gminy płacą 28 zł miesięcznie za jedną osobę w przypadku zadeklarowania selektywnej zbiórki. Opłata podwyższona, czyli pobierana w przypadku niesegregowania wynosi 84 zł miesięcznie/osobę. W uzasadnieniu do projektu uchwały czytamy: *„Wzrost stawek opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi od 1 stycznia 2023 r. spowodowany jest podwyższeniem kosztów obsługi systemu gospodarki odpadami komunalnymi. Przedsiębiorstwa zajmujące się odbiorem i przetwarzaniem odpadów znacząco podniosły ceny za wykonanie usługi. Wzrosty opłat za ww. usługi spowodowany jest podwyższeniem cen, które wzrosły w całym kraju, o czym informował Główny Urząd Statystyczny"*.

Gmina na zagospodarowanie i wywóz nieczystości w roku 2023 przeznacza kwotę 1 885 680 zł (brutto). Jedyna oferta, która spłynęła na ogłoszenie opiewa na kwotę 2 177 177,41 zł (brutto) i została złożona przez firmę Partner, która obecnie świadczy usługi dla gminy.

Gmina musi dokładać

W poprzednim roku część kosztów gospodarowania odpadami gmina pokryła ze środków własnych. Z zebranych w 2021 roku opłat od mieszkańców zabrakło ponad 120 tys. Podobnie ma być w roku bieżącym. Jak poinformował Burmistrz **Artur Ciecierski**, trzeba będzie dołożyć firmie Partner ok. 200 tys. zł z miejskiej kasy. Nie ma jeszcze opublikowanej informacji czy zamówienie będzie udzielone jedynemu oferentowi. Jak się można domyślać, zapewne trwają negocjacje.

Dlatego, by sytuacja przestała się rokrocznie powtarzać, gminni urzędnicy dołożą wszelkich starań, by uszczelnić system gospodarowania odpadami i „wyłowić" właścicieli nieruchomości, którzy złożyli nieuczciwe deklaracje „śmieciowe".

- *Jest to ważne w kontekście uczciwości w stosunku do wszystkich mieszkańców. Pamiętajcie, że jeśli organ sam w wyniku postępowania stwierdzi, że pod danym adresem faktycznie mieszka więcej osób niż zgłoszona w deklaracji, to ustalając opłatę cofnie się zgodnie z ordynacją na 5 lat wstecz* - napisał **Artur Ciecierski** w swoich mediach społecznościowych.

Najbliższa sesja Rady Miejskiej w Zakroczymiu zaplanowana jest na dzień 24.11. br., wtedy dowiemy się o ile więcej mieszkańcy będą płacić za śmieci. **MM**

eprasa.pl 1a5e032d19

Księżyc w przyszłości może być źródłem cennych pierwiastków i minerałów

Hel-3 służący do produkcji czystej energii; ilmenit, będący źródłem tytanu i żelaza, to zaledwie kilka z zasobów, które w przyszłości ludzie mogliby pozyskiwać z Księżyca. Na razie jednym z najważniejszych może być lód wodny, kluczowy dla eksploracji Srebrnego Globu i budowy baz księżycowych - mówi PAP dr Natalia Zalewska

NASA planuje lądowanie załogowej misji na powierzchni Księżyca na 2025 rok. W ramach misji Artemis III dwoje astronautów pozostanie na orbicie, a dwoje wyląduje i spędzi tam około tydzień. Wcześniej planowana jest załogowa misja Artemis II, w ramach której czworo astronautów obleci Księżyc na wysokości 8900 km nad powierzchnią. Powinno to nastąpić w 2024 roku. Zanim to się jednak wydarzy wystartować musiała bezzałogowa misja Artemis I. Jej start był przekładany, ale ostatecznie misja wystartowała w środę rano polskiego czasu.

Program Artemis realizują NASA, firmy prywatne, a także partnerzy międzynarodowi, m.in. Europejska Agencja Kosmiczna (ESA). Ma on umożliwić realizację zadań zarówno czysto naukowych, jak zbadanie znajdujących się na Księżycu skał sprzed 4,5 mld lat, co pomoże zrekonstruować wygląd i najdalszą historię naszej planety, ale też zadań bardziej praktycznych. Prowadzić ma bowiem do założenia na Srebrnym Globie stałej bazy i dać szansę do dalszej eksploracji kosmosu, np. Marsa. Księżyc może być też źródłem rozmaitych surowców naturalnych, a jego eksploracja zapoczątkować rozwój tzw. kosmicznego górnictwa.

– *Metale i pierwiastki są obecne na Księżycu w dużych ilościach, ponieważ - gdy kształtował się on wraz z Układem Słonecznym - dostał ich pewną ilość, którą dostały też planety. Ale Księżyc do dziś bombardowany jest asteroidami, które mają różny mineralny skład i zostawiają na księżycowej powierzchni dużo rozmaitych minerałów* – mówi geolog dr Natalia Zalewska z Centrum Badań Kosmicznych PAN (CBK PAN).

W kontekście Księżyca powszechnie mówi się o izotopie helu-3, którego na naszym naturalnym satelicie jest o wiele więcej niż na Ziemi - zaznacza dr Zalewska. – *To priorytetowy pierwiastek. Hel-3 pochodzi ze Słońca, cząstki tego pierwiastka uderzają o powierzchnię Księżyca. Ziemia ma atmosferę, która blokuje te cząsteczki, a Księżyc jej nie posiada, dlatego wszystko wnika w regolit księżycowy* – podkreśla badaczka.

Już w lutym br. dwie firmy - Solar System Resources Corporation Sp. z o.o. z Krakowa i amerykańska US Nuclear Corp. - podpisały list intencyjny na bezzałogową ekspedycję górniczą na Księżyc, której celem jest wydobycie tego cennego izotopu. Krakowska firma wyraziła wolę dostarczenia 500 kg izotopu helu-3 do 2028-32 r., a US Nuclear Corp. odbioru tej dostawy.

Specjaliści z krakowskiej firmy wyjaśniali wówczas, że na Księżycu helu-3 jest 100 milionów razy więcej niż w złożach na Ziemi, a w dodatku odnawia się, niesiony przez wiejący nieustannie wiatr słoneczny.

Do czego może się przydać hel-3? Wykorzystuje się go w badaniach naukowych, kriogenice, komputerach kwantowych, urządzeniach do badań MRI (rezonansu magnetycznego), a także w detektorach materiałów radioaktywnych stosowanych na lotniskach i przejściach granicznych. Przede wszystkim w przyszłości izotop ten mógłby być paliwem do reaktorów, które będą produkowały czystą energię, bez wytwarzania radioaktywnych odpadów czy gazów cieplarnianych. Eksperci z polskiej firmy szacują, że 200 ton helu-3 wystarczyłoby, aby pokryć globalne roczne zapotrzebowanie energetyczne całej ludzkości.

– *Aby uzyskać nawet małą ilość helu-3, trzeba byłoby +przerobić+ kilkanaście ton regolitu. Przede wszystkim myśli się więc, by ten hel wytwarzać na Księżycu i pozyskiwać go tam. Dlatego też potrzebne jest zbudowanie infrastruktury, która mogłaby to przyspieszyć. Inaczej nie będzie się to opłacać* – zaznacza dr Zalewska.

Uwaga naukowców skupia się także na powszechnym na Księżycu ilmenicie - minerale, zaliczanym do gromady tlenków. Mógłby być źródłem choćby żelaza i tytanu. – *Zwłaszcza tytan jest pierwiastkiem szeroko wykorzystywanym w przemyśle i medycynie* – podkreśla dr Zalewska. Stopy tytanu wykorzystuje się np. w produkcji silników odrzutowych, w motoryzacji, przy produkcji protez dentystycznych.

Choć na razie eksploatacja Księżyca w celu pozyskiwania surowców jest dosyć kosztowna, to - jak podkreśla dr Zalewska - powstają wciąż nowe technologie, które służą badaniu jego zasobów.

Specjaliści z CBK PAN i Instytutu Nauk Geologicznych PAN w projekcie ESA, the Martian far-IR Ore Spectrometer (MIRORES), pracują nad orbitalnym spektrometrem do pomiaru siarczków w dalekiej podczerwieni. Będzie on wykorzystany do mapowania zasobów kosmicznych na Księżycu, Marsie i dużych asteroidach. Instrument ma być przeznaczony do poszukiwania rud ilmenitu, troilitu czy pirytu. Może - jak mówi dr Zalewska - wykrywać też metale szlachetne np. złoto i srebro, bo ich wskaźnikiem są właśnie siarczki.

– *Urządzenie montuje się na sondzie, która krąży po orbicie danego obiektu w kosmosie. Monitoruje dany obiekt poprzez zdjęcia robione w podczerwieni. To detektor skierowany na wykrywanie określonych minerałów* – opisuje badaczka, która uczestniczy w pracach nad urządzeniem. Na razie jest ono w fazie konstrukcji prototypu.

W skałach bazaltowych na Księżycu - przypomina - można pozyskiwać też inne minerały, aluminium, wapń, sód, potas, krzem, ale póki co nie będzie to opłacalne.

Na razie najważniejszym zasobem pozyskiwanym na Księżycu może być lód wodny, rozproszony w regolicie na powierzchni Księżyca i skupiony na obszarach okołobiegunowych. Ważnym zadaniem astronautów, którzy będą eksplorowali Srebrny Glob w ramach misji Artemis będzie właśnie badanie potencjalnego dostępu do wody. Będą oni pobierać próbki z różnych głębokości pod powierzchnią Księżyca, aby zobaczyć, jak zmienia się ilość wody wraz z głębokością, ile tej wody dokładnie jest, w jakiej jest formie, jak najlepiej ją odzyskać.

– *Lód wodny jest ważnym elementem na drodze do budowy przyszłych baz księżycowych* – podkreśla dr Zalewska, z niej można bowiem otrzymywać wodór i tlen czyli paliwo rakietowe.

– *Gdy nauczymy się wydobywać minerały z Księżyca, nauczymy się na nim przebywać i funkcjonować, to potem łatwiej będzie polecieć na Marsa. On z kolei ma jeszcze większy potencjał, jeśli chodzi o zasoby naturalne. Jest większy, ma bardziej urozmaiconą geologię, jednak - w przeciwieństwie do Księżyca - nie mamy jeszcze stamtąd próbek, głębszych wierceń. Najwięcej można powiedzieć na podstawie ukształtowania terenu. Kwestia więc dobrej detekcji, narzędzi, które odkryją nam co tam mamy* – podsumowuje dr Zalewska.

PAP - Nauka w Polsce

KAMPANIA INFORMACYJNA

DBAJ O ZDROWIE PO MĘSKU

Wielu mężczyzn w średnim i starszym wieku lekceważy badania profilaktyczne, co często kończy się zbyt późno wykrytym nowotworem prostaty lub jądra. Źle pojmowany wstyd przed sprawdzeniem u specjalistów, czy wszystkie organy dobrze funkcjonują, nie ma nic wspólnego z prawdziwą męskością. Poczucie odpowiedzialności za siebie powinno skłaniać mężczyzn do korzystania z bezpłatnych i ogólnodostępnych badań.

Prostata inaczej nazywana sterczem lub gruczołem krokowym to ważny narząd w układzie moczowo-płciowym mężczyzny. Odpowiada m.in. za produkcję płynu będącego nośnikiem plemników. W Polsce na raka prostaty zapada 16 tys. mężczyzn rocznie. To drugi – po raku płuca – nowotwór najczęściej występujący u mężczyzn. Rak prostaty odpowiada za 10 proc. zgonów nowotworowych wśród mężczyzn i prawie 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe.

Ten rodzaj raka atakuje zwłaszcza panów po 60. roku życia, ale już wcześniej, po 40. roku życia warto systematycznie sprawdzać stan zdrowia. Im jesteś starszy, tym większe prawdopodobieństwo zachorowania: 60 procent chorych na raka prostaty ma powyżej 65 lat, zaś najwięcej chorych ma 70-80 lat.

Rak prostaty przez lata rozwija się w ukryciu i w początkowym stadium nie daje wyraźnych objawów. A kiedy wkracza w zaawansowaną fazę, trudno go zwalczyć, zaś sama terapia staje się dość uciążliwa dla pacjenta.

W Polsce śmiertelność wskutek raka prostaty rośnie i wynosi 5,5 tys. rocznie, a w Europie spada. Przyczyną jest zbyt późna diagnoza i niechęć polskich mężczyzn do profilaktycznych badań prostaty.

ZACZYNIJ OD WIZYTY U UROLOGA

Każdy mężczyzna przynajmniej raz w roku powinien udać się do urologa na badania kontrolne. Podczas wizyty lekarz określa stan zdrowia pacjenta, ewentualnie zleca dodatkowe badania. Najlepszym i zupełnie nieuciążliwym badaniem jest wykonywany w laboratorium test krwi na obecność PSA (ang. *Prostate Specific Antigen*), czyli markera przerostu prostaty.
To badanie jest niezastąpione w diagnostyce, leczeniu i monitorowaniu przerostu i raka prostaty, dlatego powinno się je wykonywać co roku. Podwyższony poziom PSA to pierwszy niepokojący sygnał, ale nie musi od razu oznaczać raka. Wynik może sygnalizować np. zapalenie prostaty albo pęcherza moczowego. Dalsze badania diagnostyczne zleca już urolog, choćby po to, by wykluczyć podejrzenie raka.

Obecnie jest wiele skutecznych terapii leczenia raka prostaty, które nie wpływają negatywnie na aktywność seksualną mężczyzn. Najważniejsza jednak pozostaje profilaktyka i wczesna diagnoza.

SAMOBADANIE JĄDER

O ile rak prostaty dotyczy najczęściej starszych panów, to młodych dotyczy rak jądra. Jest diagnozowany najczęściej między 20. a 39. rokiem życia u około tysiąca Polaków rocznie. Jego wykrycie nie powinno wywoływać paniki, bo ten rak jest niemal całkowicie uleczalny.

Młodzi mężczyźni muszą systematycznie prowadzić samokontrolę jąder sprawdzając palcami, najlepiej w ciepłej kąpieli, czy w jednym z nich nie znajduje się jakiś wyczuwalny guz albo ziarnista struktura. Wykonując regularnie to badanie, łatwo zapamiętać, jak wygląda struktura zdrowego narządu i wyczuć, gdyby nagle wystąpiły jakieś zmiany. W przypadku niepokojącej zmiany, trzeba się koniecznie zgłosić do urologa i na badanie USG.

MĘSKIE GRANIE

Waldek zachorował na raka jądra, kiedy miał 35 lat. Diagnozę usłyszał przypadkiem, kiedy trafił do urologa z jakąś infekcją dróg moczowych. Całą noc nie mógł zasnąć, bo musiał szybko zdecydować się na zabieg, którego zwyczajnie się bał. Wtedy żona mu powiedziała, że trzeba mieć jaja, żeby podjąć walkę z rakiem i wygrać życie. Miała rację. Przy pomocy świetnych lekarzy ze szpitala powiatowego Waldek bardzo szybko uporał się z chorobą. Wrócił do pracy i do zajęć w klubie sportowym, gdzie trenuje młodych piłkarzy. W drużynie grają też dwaj jego synowie. Warto było pokonać raka i żyć, by cieszyć się ich sukcesami.

CO ROBIĆ, ŻEBY NIE ZACHOROWAĆ NA RAKA?

Gwarancji uniknięcia raka nie można nigdy uzyskać, ale niebezpieczeństwo jego pojawienia się znacznie się zmniejszy, gdy przestrzegamy poniższych zasad:

1/ nie palimy tytoniu w żadnej postaci,
2/ żadnych używek, zwłaszcza alkoholu,
3/ lekkostrawna dieta i kontrola masy ciała (BMI w normie),
4/ regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza dla osób wykonujących siedzącą pracę,
5/ pamiętać – szczególnie starsi panowie – o corocznych badaniach profilaktycznych.

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 1a5e032d19

KRĘCĄ CIĘ DUŻE AUTA?

ZOSTAŃ KIEROWCĄ

mza

Dołącz do **Miejskich Zakładów Autobusowych** w Warszawie.
Sfinansujemy Twój kurs!

Szczegóły na praca.mza.waw.pl

O alternatywach dla papierosa z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu

W roku 2022 Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypadał na 17 listopada. Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już kilkudziesięcioletnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Californii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Warto też poznać potencjalnie mniej szkodliwe alternatywy, które mogą być pomocne w trudnej „fazie przejściowej".

Wielka Brytania jest jednym z krajów uznających oficjalnie e-papierosy za mniej szkodliwe od papierosów tradycyjnych. W ramach próby, którą przeprowadzono tam w zeszłym roku, palący pacjenci bez względu na to, z jakiego powodu trafili na SOR, otrzymywali urządzenie oraz mający wystarczyć na tydzień zapas płynu do e-papierosów. To kolejny brytyjski eksperyment, który miał badać wpływ wapowania na skuteczne zrywanie z nałogiem palenia. Podzieleni na grupy pacjenci zostali przebadani po jednym, trzech i sześciu miesiącach. Udział w eksperymencie wzięły szpitale w Norfolk, Londynie, Leicester i Edynburgu. Prof. Caitlin Notley, zaangażowana w realizację badania na University of East Anglia, mówiła o wadze „elementu zaskoczenia": - Palącym pacjentom oddziałów ratunkowych przedstawiono ideę rzucenia palenia za pomocą e-papierosów, podczas gdy zapewne większość z nich prawdopodobnie nie brała tego w ogóle pod uwagę.

W przeciwieństwie do tradycyjnego papierosa, w tym elektronicznym nie zachodzi proces spalania, przez co nie są emitowane najbardziej szkodliwe dla organizmu substancje. Warto pamiętać, że używając e-papierosa działającego w systemie zamkniętym, czyli takiego z fabrycznie napełnionymi kartridżami (na polskim rynku np. Vuse ePod), albo w systemie otwartym, kiedy świadomie wybieramy gotowy do użycia płyn, inhalujemy preparat poddany kompleksowym badaniom.

Są jednak i inne alternatywy. Na opracowanej przez naukowców tzw. skali obniżania ryzyka, przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny, jako mniej szkodliwe od wszystkich zamienników dla tradycyjnych papierosów, zostały wskazane tzw. produkty „modern oral", czyli np. doustne saszetki nikotynowe oraz podgrzewacze tytoniu.

Czy 17 listopada odstawimy papierosy na 24 godziny, czy na zawsze? Z pewnością warto podjąć próbę uwolnienia się od nałogu.

NASZE WILKOWYJE

Jasny gwint!

Gwint – wiadomo, ale dlaczego jasny? I to jest właśnie niejasne. Jak wszystko w naszej ukochanej Ojczyźnie, oprócz rzeczy kompletnie jasnych. Jak na przykład, że prezes korpo zaprzyjaźnionego z władzą kupuje działki na wypizdówku, a zaraz potem ważną fabrykę będą tam budować. Albo że facet złapany na przekrętach z tajną policją, wyjeżdża nagle do jedynego kraju w okolicy, z którym nie mamy umowy o ekstradycji i tam nagle rzekomo umiera, żona go spopiela, a majątek znika. To nas oczywiście nie dziwi, bo już parę lat żyjemy i wiemy, kiedy się dziwić, a kiedy nie. Ale jak amerykański prezydent wie jaka na nas rakieta spadła zanim się jeszcze komisja zebrała, to już ździebko zdziwienia można okazać. Oczywiście nie tyle, ile wtedy, kiedy wszystkie kobiety we wsi wyszły w niedzielę w mini łącznie z Babką i Michałową. To oczywiście było miłe zdziwienie, bo od razu rankinga nóg mogli my zrobić i zabawa była przednia. Podono od takiej samej sytuacji mordabuki się wzięły i ja to rozumiem, bo emocje były wielkie. Aż musieliśmy z rankinga żony wyłączyć, co się akurat Solejukowi nie podobało, bo jego Kazia nogi ma pierwsza klasa, czego na co dzień nie widać, jak chodzi w spódnicach do ziemi, no ale musiał to wziąć na klatę. W finale to my się podzielili na dwie frakcje: Doktorowej i Franczeski, no i remisem się skończyło, bo nas czerech w dżury było. Takie to było ekscytujące, że nawet żeśmy się kobit nie zapytali o co im się rozchodzi. Bo że protest to jaki był, to rzecz pewna. Kobiety u nas we wsi, bez protestu się nie rozbierają. No może oprócz Wioletki, zanim Staśka nie poznała.

Albo zdziwiło nas jak radny z Dopiewa zażądał natychmiastowej budowy schronu dla naszego zboża, bo inaczej ruskie głód u nas wywołają. Przecież u nas w Polsce nie ma w ogóle tradycji budowania schronów, nawet dla ludzi, a ten by chciał dla zboża. Japycz mówi, że w takiej Finlandii każdy większy budynek schron ma z rozdzielnika, bo bez schronu wybudować nie wolno. Ale u nas to by się nie przyjęło. Nasza tradycja to do rakiet czapką machać albo goły tyłek wypiąć. Przeżyli my bez schronów dwie wojny światowe, to i ruską też przeżyjemy, zwłaszcza, że nie z nami. To znaczy za nas, ale jednak nie koniecznie z nami, bo nas Ukraińcy dzielnie bronią i ruskie coraz dalej, a nie bliżej. Solejuk mówił, że w skupie mówili, że dil taki mamy, że za te czołgi, to oni nam po wojnie trochę schronów odpalą. To też nas zdziwiło, bo czołgi się jednak łatwiej transportuje niż schrony, ale w dzisiejszych czasach wszystko możliwe.

Na przykład napastnika mamy najlepszego na świecie, tylko mu trzeba ze skrzydeł podawać, to oczywiście reprezentacja gra bez skrzydłowych, a drugi nasz, nie licząc bramkarzy, który też zaskakująco umi grać w piłkę, bo się u Włochów nauczył, to też na środku gra. Żadnych Latów i Gadochów, bo ich nawet nie szukamy. Dziś jak się jakiś tłumok wahadłowym nazwie, to od razu jest nowoczesny i podawać ma ślicznie, choć nie umi. Hadziuk mówi, że my głupie są, bo my tego trenera wzięli, nie dlatego, że umi trenować, tylko że umi kupować. Katarczycy cały Mundial se kupili, to my wzięli trenera, co meczyk albo dwa kupi. I dlatego na murowaniu bramki się skupia, bo jak tracisz 3 gole z własnej głupoty, to 4 straśnie trudno kupić. A jeden może się trafi okazyjnie, z przeceny.

Może tak być, bo czasy takie, że sobie dużo można kupić, choć czasem nie wiadomo po co. Rząd Czerepacha podobno dziennikarzy se kupuje, ale w gazetach, których nikt nie czyta, żeby smrodu za dużego nie było. Raz nam to po pijaku wytłumaczył. Płacisz dużo za barachło, to się od razu inne pismaki zbiegają, żeby dorobić. A ty nie płacisz, bo mówisz, że wredne dla rządu są. No to niektóre z refleksu Pawłowa od razu trochu lepij piszą. To reszta, co też nic nie dostała, od razu oskarża ich o zdradę i sprzedajność, to się pismaki między sobą gryzą, zamiast rząd i rząd ma lepiej. Ale najpierw trzeba dobrze zapłacić za barachło i to tak, żeby wszyscy wiedzieli. No bo jak za byle co, ktuś mało ważny dostał dużo, to wyobraźnia od razu lata, ile dostał ten ważniejszy, za to że ostrze krytyki stępił. A to za darmo było. Efekt Czerepacha się to fachowo nazywa – tak wszystkich skłócić, żeby najdziksze teorie ich zajmowały, a nie jakieś działki w okolicy przyszłej fabryki. Jasne jak gwint!

Pietrek

eprasa.pl 1a5e032d19

Postęp technologiczny jest szybki, a biologia i psychika zmienia się powoli

Nigdy nie było tak źle, jak dziś, jeśli chodzi o ludzki dobrostan i poczucie szczęścia. Początek spadku widać ok. 2005 r., gdy ruszył boom na techniki cyfrowe. Problem w tym, że postęp technologiczny jest szybki, a nasza biologia i psychika zmienia się powoli - mówi dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska, profesor Uniwersytetu SWPS

Dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska jest zastępcą dyrektora Instytutu Psychologii i kierownikiem Centrum Badań nad Biologicznymi Podstawami Funkcjonowania Społecznego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS w Sopocie. Interesuje ją m.in. zastosowanie założeń ewolucji do wyjaśniania zachowań społecznych.

Technologia nam w życiu pomaga: mamy samochody, komputery, telefony, nawet inteligentne pralki. Z drugiej strony wraz z rozwojem pojawiły się „nowe" negatywy: na przykład zdajemy sobie sprawę, że sto lat temu nikt nie stał przez dwie godziny w korku albo nie zazdrościł koledze z Facebooka wycieczki na Seszele. Czy dzięki technologii żyje nam się lepiej?

Dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska: Różne wskaźniki dobrostanu pokazują, że żyje nam się gorzej. Na przykład niedawne badanie pokazało, że Amerykanom żyje się obecnie najgorzej w historii. Nigdy nie było tak źle, jeśli chodzi o dobrostan, satysfakcję i poczucie szczęścia. Myślę, że w Polsce jest podobnie. Psychiatrzy dziecięcy łapią się za głowę, widząc, jak lawinowo rośnie częstość występowania u młodych osób różnych zaburzeń, szczególnie lęków i depresji.

Z czym to wiązać?

ASS: Początek drastycznego spadku satysfakcji z życia można zaobserwować ok. 2005 roku, kiedy to rozpoczął się boom na techniki cyfrowe.

Nasza cywilizacja jest zdominowana przez technologię i naukę. Czy to możliwe, że nam to szkodzi na różne sposoby?

ASS: Dzięki technice ludzie polecieli na Księżyc, a my możemy rozmawiać przez internet. Człowiek osiągnął niesamowicie wiele dzięki kumulatywnie przekazywanej wiedzy. Ale jest też druga strona tego medalu. Zdecydowanie nie nadążamy z przystosowaniem do świata, który sobie sami stworzyliśmy. A owo niedopasowanie jest przyczyną naszych różnych problemów.

Ma Pani na myśli to, że świat staje się coraz bardziej skomplikowany, a technika zaczyna nas przerastać i - pod względem biologicznym - zaczynamy od niej odstawać?

ASS: Dokładnie tak. Przez zdecydowaną większość naszej ewolucyjnej historii sięgającej 99 procent czasu, w jakim funkcjonujemy na świecie, nasze życie wyglądało zupełnie inaczej, niż obecnie. Żyliśmy w niewielkich zbieracko-łowieckich społecznościach na afrykańskiej sawannie i to w takich warunkach – przebywania na powietrzu, wysokiej codziennej porcji aktywności fizycznej, otoczeni przez liczną grupę spokrewnionych z nami osób – kształtowała się nasza psychologia. Dopiero 10 tys. lat temu, gdy rozpoczął się rozwój rolnictwa, ludzie zaczęli się osadzać w jednym miejscu, a społeczności stawały się większe i większe, wraz z rozwojem cywilizacyjnym. Niedawny – w sensie ewolucyjnym – rozwój przemysłu – dodatkowo spotęgował tempo tych zmian. A żeby nasz organizm wykształcił nową adaptację, potrzeba mniej więcej 10 tysięcy lat. Jest więc bardzo mało prawdopodobne, że wykształciliśmy liczne adaptacje do świata rolniczego, a ekstremalnie mało prawdopodobne, że wykształciliśmy adaptacje do świata cyfrowego.

Takich obszarów, w których technika wyprzedziła nasze możliwości dostosowania się, jest więc zapewne wiele?

ASS: Tak, są w każdej dziedzinie naszego życia. Spójrzmy na przykład na system edukacji. Jest drastycznie niedopasowany do mechanizmów uczenia się, w jakie wyposażyła nas ewolucja. Nasi przodkowie nie siedzieli po wiele godzin unieruchomieni w ławkach. Uczyli się poprzez obserwację i doświadczenie z użyciem wszystkich swoich modalności, a więc ciała. Dziś, aby radzić sobie w świecie, musimy przyswoić obfitą, abstrakcyjną wiedzę. Mamy oczywiście intelektualne możliwości, aby tego dokonać, jednak sposób uczenia ma niewiele wspólnego z tym, jak robiliśmy to w przeszłości. I w tym kontekście różne problemy, na przykład ADHD, nie powinno być rozpatrywane jako zaburzenie, ale jako niedopasowanie naturalnych predyspozycji człowieka do nienaturalnego systemu, w jakim dziś żyje.

Gdzie jeszcze jest szczególnie trudno?

ASS: Inna, niezwykle ważna sfera naszego życia, w której obserwujemy efekty niedopasowania funkcjonujących mechanizmów do zastanej rzeczywistości, to obszar tworzenia i utrzymywania stałego romantycznego związku. W naszej ewolucyjnej przeszłości, w związku z tym, że ludzie żyli w niewielkich grupach społecznych, mogli spotkać w ciągu życia około kilkudziesięciu potencjalnych kandydatów. Dziś, dzięki technikom cyfrowym, np. aplikacjom i portalom randkowym, potencjalnie mamy dostęp do takiej liczby partnerów, jaka nigdy wcześniej nie była osiągalna. Problem w tym, że nie jesteśmy przystosowani, aby w ten sposób dokonywać wyborów. Znikają bowiem kluczowe bodźce, które działają tylko wtedy, gdy spotykamy kogoś twarzą w twarz. Chodzi na przykład o zapach, który - według badań - mówi nam między innymi o zróżnicowaniu genetycznym określonej osoby i wpływa na jej atrakcyjność. Inne osiągnięcie cywilizacyjne, jakim jest antykoncepcja hormonalna, prowadzi z kolei do zaburzenia mechanizmów wyboru partnera opartych na działaniu hormonów. Wiemy już, że może się to przełożyć na gorsze wybory i mniejszą satysfakcję ze związku.

A gdy związek już trwa - nadal mogą kusić cyfrowe zdjęcia kolejnych osób, dostępne na jedno kliknięcie...

ASS: To prawda. W jednym z badań okazało się, że kiedy mężczyźni będący w związku obejrzeli dziesięć zdjęć atrakcyjnych kobiecych twarzy - czuli się nieco słabiej związani ze swoją stałą partnerką, niż ci, którzy atrakcyjnych twarzy nie oglądali. Z kolei oglądające takie fotografie kobiety czuły się mniej atrakcyjne dla swoich partnerów. Nie ulega wątpliwości, że gdy wokół znajdujemy bardziej atrakcyjnych partnerów, to może pojawić się pokusa zerwania bieżącego związku. Jesteśmy zresztą wyposażeni w mechanizmy skłaniające nas do zmiany partnerów w określonych warunkach, jednak nie w warunkach permanentnej obecności takich możliwości.

Czy w takim razie zbyt duży wybór produktów podczas zakupów też nie wychodzi nam na dobre?

ASS: Wydaje się, że nie. Dostęp do niezliczonej liczby towarów - jak pokazują badania - paradoksalnie utrudnia wybór i zmniejsza satysfakcję z zakupu. Często używamy też konsumpcji do zaprezentowania swojego statusu społecznego. W tym zakresie najczęściej wybierane są takie dobra materialne, które widać, a których zakup - jak się okazuje - przynosi dużo mniej zadowolenia, niż „kupowanie" doświadczeń - wycieczek, koncertów czy wyjścia do teatru.

Wracając do wszechobecnych mediów społecznościowych. Dlaczego korzystanie z nich miałoby skutkować negatywnym samopoczuciem? Czy to także może być przejaw niedopasowania?

ASS: Aby skutecznie funkcjonować w społeczności, człowiek posiada automatyczne mechanizmy porównywania się z innymi. To ważne, aby kontrolować swoją pozycję w grupie i upewniać się, że nadal jesteśmy akceptowanymi jej członkami. Jednak monitorowanie własnej pozycji w relatywnie niewielkiej grupie społecznej jest znacznie prostsze, aniżeli w grupie, w jakiej funkcjonujemy w mediach społecznościowych. Dzisiaj nagle musimy porównywać się z olbrzymią liczbą innych osób - które, gdy spojrzeć na ich profile, wydają się wyjątkowo atrakcyjne, szczęśliwe, i których życie jest pełne sukcesów. Internet pozwala na kształtowanie własnego wizerunku w taki sposób, aby sygnalizować innym własną wysoką wartość – zazwyczaj wyższą, niż w rzeczywistości.

Jak to może wyglądać?

ASS: Na przykład dane płynące z analiz ogłoszeń na portalach randkowych pokazują, że mężczyźni zawyżają swój wzrost średnio o 5 cm, a zarobki o 20 proc., podczas gdy kobiety zaniżają swoją wagę średnio o 7 kg i pokazują zdjęcia, na których mają mniej, niż faktycznie, lat. I jak tu wypaść korzystnie w takim towarzystwie!

Co więcej, jako odbiorcy mediów społecznościowych możemy nawet rozumieć, że prezentowany przez innych obraz nie jest do końca prawdziwy. Jednak trudno kontrolować automatycznie wzbudzające się emocje, gdy na przykład nikt nie zareaguje na naszego posta. W efekcie wiele osób czuje obniżony nastrój przy korzystaniu z tego typu mediów. To szczególnie niebezpieczny obszar dla młodych ludzi, dla których akceptacja grupy rówieśniczej jest szczególnie ważna.

Jak ludzie mogą sobie radzić wobec tych zmian? Skoro nasza ewolucja raczej nie nadąży za rewolucją technologiczną - to może powinniśmy technologię dostosowywać lepiej do naszych biologicznych i psychicznych możliwości?

ASS: To jedna z dróg. Rozwija się coraz intensywniej obszar łączenia informatyki i psychologii w celu jak najlepszego dopasowywania systemów informatycznych do potrzeb człowieka. Przydałoby się jednak w tym obszarze więcej etyki, aby te działania nie służyły jedynie intensyfikacji konsumpcji – na przykład wykorzystania wiedzy o podejmowaniu decyzji przez człowieka do tworzenia informatycznych systemów sprzedażowych.

Druga droga to oczywiście edukacja, chociaż to także nie jest temat prosty. Spróbujmy nakłonić nastolatków do porzucenia mediów społecznościowych, przedstawiając im nawet naukowe fakty szkodliwego ich wpływu. Wydaje się, że z pewnych obranych ścieżek nie ma już powrotu. Jednak zrozumienie naszych uwarunkowań i mówienie o nich głośno może pomóc nam w zmianie. Przykładem może być nasz ukształtowany ewolucyjnie mechanizm preferencji produktów obfitujących w cukry i tłuszcze. Mamy takie preferencje, gdyż pozwoliły nam one przetrwać w trudnych warunkach niedoboru pożywienia. W czasach dostępności słodyczy mechanizm ten jest przyczyną chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość czy cukrzyca. Kliniczne programy edukacyjne uświadamiające pacjentom działanie tego mechanizmu i wyjaśniające, że nie zawsze, gdy mamy na coś ochotę to znak, że nasz organizm tego potrzebuje, przynoszą pozytywne efekty. Podobnie jest z różnymi technologiami. Musimy stawać się coraz bardziej świadomi działania ich - i naszej własnej natury.

A o sądzi Pani o odwrotnym podejściu - takim, jak zupełne połączenie człowieka z technologią za pomocą różnych implantów? Powoli pojawiają się tego pierwsze zwiastuny, powstają nawet chipy, które mają łączyć mózg z komputerami.

ASS: Trudno przewidzieć skutki takich pomysłów i powiedzieć, czy będą korzystne, czy raczej szkodliwe. Implant, który umożliwi natychmiastowy dostęp do wiedzy, może się wydawać użyteczny, z pewnością zaoszczędzi nam czasu, być może pomoże nam działać bardziej inteligentnie, czy też błyszczeć w towarzystwie. Jednak brzmi to jak kolejny fałszywy sygnał, który będziemy mogli wysyłać do innych. Można sobie wyobrazić liczne negatywne strony różnych „ulepszeń". Wiele technicznych udogodnień już dzisiaj oddala od nas różne potrzeby, na przykład ruchu - co, jak wiadomo, wyniszcza nasze zdrowie.

Rozmawiał Marek Matacz
PAP - Nauka w Polsce
Fot. LinkedIn

eprasa.pl 1a5e032d19

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

U nas możesz zdobyć nowy zawód. Jesteśmy certyfikowanym ośrodkiem szkoleniowym i egzaminacyjnym z autoryzacją Urzędu Transportu Kolejowego.

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

PAŁACOWY KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

WARSZTATY, WYSTAWCY, DEGUSTACJA PAŁACOWEJ OFERTY ŚWIĄTECZNEJ

Sobota 26.11 10.00-18.00
Niedziela 27.11 10.00-18.00
Pałac w Jabłonnie, Modlińska 105

eprasa.pl 1a5e032d19

Jesienna rozgrzewka,

czyli oryginalne pomysły na zapiekanki warzywno-serowe

Jesień to czas zbiorów tego, co posadzono wiosną w rozgrzanej i wilgotnej ziemi. To okres regeneracji organizmu po upalnym lecie oraz zbierania sił przed mroźną zimą. Dlatego warto w tym czasie szczególnie zadbać o rozgrzewającą dietę pełną warzyw korzeniowych. Ich charakterystyczny aromat, który wydobywa się podczas pieczenia, dodatkowo koi nasze zmysły. Nic dziwnego, że zapiekanki warzywno-serowe są tak lubianym daniem w sezonie jesiennym

Warzywa korzeniowe od lat są cenione w kuchni polskiej. Zbierane są jesienią, dlatego zwłaszcza teraz warto przyjrzeć im się trochę bliżej. 24 listopada obchodzimy Dzień Buraka. To warzywo jest niekwestionowanym liderem, jeżeli chodzi o zawartość witamin i mikroelementów. Buraki przeciwdziałają rozwojowi chorób cywilizacyjnych oraz nowotworów. Wpływają także pozytywnie na wygląd skóry i opóźniają procesy starzenia.

Warto włączyć do diety także inne warzywa korzeniowe i bulwiaste, które są skarbnicą substancji odżywczych, a także węglowodanów złożonych i błonnika. Jak je podawać? Pieczone warzywa korzeniowe uwalniają zupełnie inne nuty smakowe i aromatyczne, niż ich gotowane i surowe odpowiedniki. Nic więc dziwnego, że powszechnie dostępne buraki, marchewki, ziemniaki czy cebule od wielu lat stanowią niezwykle wdzięczny składnik rozgrzewających zapiekanek. O tym, jak wspaniale smakuje w takim wydaniu burak, można się przekonać przygotowując kolorową zapiekankę z dodatkiem tego warzywa (przepis znajdziesz na końcu artykułu).

Rozgrzej żołądek i … duszę

Coraz chłodniejsze dni i coraz dłuższe wieczory sprawiają, że znacznie chętniej spędzamy czas w zaciszu własnych mieszkań i domów. Jesienią na stołach coraz częściej pojawiają się gęste, gorące i sycące posiłki, pachnące aromatycznymi przyprawami. Pieczone warzywa z dodatkiem przypraw, ziół i olejów roślinnych, same w sobie stanowią bardzo odżywcze danie. A w towarzystwie dobrej jakości sera – pełnowartościowy posiłek.

Czym się kierować, szukając najlepszego sera żółtego do zapiekania? – *Powinniśmy wybierać sery twarde i dojrzałe. Bardzo dobrze rozpuszcza się zarówno Gouda, Aldamer, jak i ser Edamski, jednak prawdziwe bogactwo smaków i aromatów uzyskamy mieszając różne gatunki serów* – podpowiada **Ewa Polińska** z MSM Mońki.

Jednym z najprostszych, ale i najbardziej spektakularnych dań, łączących w sobie bogactwo substancji odżywczych warzyw korzeniowych i aromatów najwyżej jakości serów, są patisony faszerowane pomidorami i serem morskim. Przepis zamieszczamy na końcu artykułu.

Polska korzeniami stoi

O ile wybór warzyw do zapiekania wydaje się stosunkowo prosty, sen z powiek początkującym kucharzom spędza wybór odpowiedniego sera, który łatwo rozpuści się pod wpływem temperatury, ale pozostanie miękki i ciągnący się po wyjęciu z piekarnika.

– *Najważniejszym czynnikiem wpływającym na łatwość topienia się sera jest jego wilgotność. Sery o większej wilgotności topią się znacznie lepiej ze względu na luźniejsze rozłożenie białek mleka, uwalniających się podczas produkcji sera.* – wyjaśnia Ewa Polińska z MSM Mońki. – Sery suche po roztopieniu są znacznie bardziej oleiste i wyraźnie oddzielają się od reszty składników. Również okres dojrzewania sera ma znaczący wpływ na jego zdolność topienia. Im dłużej ser dojrzewa, tym bardziej ziarnisty i tłusty będzie po poddaniu obróbce termicznej.

Jeżeli chcesz zaskoczyć swoich gości wyjątkowym połączeniem warzyw korzeniowych i sera, spróbuj przepisu na dyniowy strudel z Aldamerem, zamieszczony pod tekstem. Dodatkiem do niego może być mix pieczonych warzyw korzeniowych z dodatkiem ziół i oleju roślinnego.

Zadbaj o swój wewnętrzny ogień

Jesień to czas, kiedy cała przyroda zwalnia tempo, co widać także na przykładzie metabolizmu. – *Aby utrzymać ciało w najlepszej formie, warto postawić na dietę wzmacniającą proces spalania. Posiłki powinny być ciepłe, rozgrzewające, spożywane bez pośpiechu i w regularnych odstępach czasu. Między posiłkami warto popijać herbaty ziołowe, a zimne sałatki zastąpić np. aromatycznymi zapiekankami warzywno-serowymi.* – radzi dietetyk kliniczna **Roksana Środa** z MajAcademy.

Bez względu na porę roku warto zadbać, by niepotrzebnie nie marnować jedzenia. Kuchnia zero waste jest nie tylko bardziej ekologiczna i ekonomiczna, ale także wzmacnia nasze samopoczucie, budując jeszcze silniejsze więzy z otaczającą nas przyrodą. Zapiekanki to dania, które idealnie wpisuje się w tę ideę. Zapiekanki warzywno-serowe są bowiem nie tylko smakowitym pomysłem na rozgrzewający obiad lub kolację, ale także doskonałym pomysłem na wykorzystanie wszystkiego, co znajdziemy w naszych lodówkach i spiżarniach.

Kolorowa zapiekanka z burakiem

Składniki:
- 2 średnie ziemniaki
- 4 małe buraki czerwone
- 1 cebula
- 1 żółta papryka
- 1 zielona papryka
- 1 pomarańczowa papryka
- 40 dag żółtego sera Gouda
- oliwa

Wykonanie:

Ziemniaki i buraki obrać. Gotować osobno tak długo, by pozostały lekko chrupiące. Odcedzić i pokroić na cienkie plasterki. Cebulę zeszklić na odrobinie oliwy. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w grubą kostkę i lekko podsmażyć. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Wysmarować oliwą formę do tarty o średnicy 25 cm. Na dnie ułożyć plasterki ziemniaków, posypać zeszkloną cebulą i połową porcji sera. Następnie układać plasterki ugotowanych buraków, a na wierzch – paprykę. Całość posypać pozostałym serem. Piec 25 minut w temperaturze 175°C.

Patisony faszerowane pomidorami i serem morskim

Składniki:
- 4 średnie sztuki patisonów (ok. 12-14 cm średnicy)
- 300 g pomidorów Lima (lub innych mięsistych)
- 300 g sera żółtego – Morski
- 2 ząbki czosnku
- ¼ łyżeczki chilli
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól do smaku

Wykonanie:

Patisonom odciąć tak zwane „czapki", wydrążyć miąższ ze środków i pokroić w kostkę. Pomidory sparzyć wrzątkiem, ściągnąć skórkę i pokroić w plasterki. Czosnek posiekać i wymieszać z miąższem patisonów, płatkami chili i oliwą. Patisony posolić w środku i na przemian, warstwami, układać pomidory, miąższ, starty ser żółty i igiełki rozmarynu (ostatnią warstwą powinien być ser). Tak przygotowane patisony przykryć „czapkami" i upiec w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 40 minut.

Dyniowy strudel z Aldamerem

Składniki:
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 2 cebule
- 2 łyżki masła
- 200 g miąższu dyni
- 3 ząbki czosnku
- 200 g sera Aldamer w plastrach
- 100 g szynki wędzonej parzonej
- 1 jajko
- sól i pieprz do smaku
- sezam i kminek do posypania

Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na wolnym ogniu, na maśle, aż do lekkiego zrumienienia. Następnie dodać utartą na grubym oczku dynię, posiekany czosnek, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wymieszać, a następnie odstawić do przestygnięcia.

Ciasto francuskie rozłożyć na papierze do pieczenia i ułożyć na blaszce. Na ciasto wyłożyć warstwę dyni z cebulą, następnie plasterki sera, szynki oraz ponownie dynię i ser. Brzeg ciasta posmarować rozmąconym jajkiem i zwinąć tak, żeby całe nadzienie znalazło się w środku. Brzegi ciasta podwinąć pod spód, a z góry posmarować strudel pozostałym jajkiem oraz posypać sezamem oraz kminkiem. Wierzch ponakłuwać widelcem i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 40 minut (do ładnego zarumienienia). Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

eprasa.pl 1a5e032d19

Ministerstwo Sportu i Turystyki

„Eko Zegrze – program budowania kompetencji kadr oraz świadomości ekologicznej społeczności lokalnej dla potrzeb rozwoju turystyki zrównoważonej w regionie Jeziora Zegrzyńskiego".

Zadanie realizowane z dofinansowaniem ze środków Ministra Sportu i Turystyki na realizację zadań z zakresu turystyki w 2022 r. w ramach Priorytetu 3. Rozwój kwalifikacji kadr zawodowych i społecznych dla potrzeb turystyki w zakresie poprawy jakości świadczonych usług. Umowa nr 2022/0007/1870/UDOT/DT/BP.

LOKALNA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA PRZYSTAŃ W SERCU MAZOWSZA

Lokalna Organizacja Turystyczna „Przystań w sercu Mazowsza"
05-119 Legionowo, ul. gen. W. Sikorskiego 11, tel. 606 509 548, e-mail: lot@zegrze.org

piątek 25 listopada

TVP 1

05:20 Jak dwie krople wody - film obyczajowy
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
08:35 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
12:35 Agropogoda - magazyn
12:45 Magazyn Rolniczy - program informacyjny

SERIAL OBYCZAJOWY

13:00 Gra na Maksa - serial obyczajowy
19:30 Wiadomości
19:40 Mundial 2022
22:40 Gra na Maksa - serial
22:50 Diego - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2019, reż. Asif Kapadia
01:15 Obóz integracyjny - komedia, prod. Wielka Brytania, USA, Meksyk, 2013, reż. Rob Meltzer, wyk. Jean - Claude Van Damme, Adam Brody, Dennis Haysbert
02:55 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial
03:50 Ratownicy - serial
04:45 Notacje - cykl dokumentalny
04:55 Zakończenie

TVP 2

04:55 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
10:30 Gra na Maksa - serial
10:40 Mundial 2022 - grupa B: Walia - Iran, prod. Szwajcaria, 2022
13:15 Gra na Maksa - serial
13:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:30 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 - Pan Mądraliński - komedia obyczajowa, prod. Francja, 2018, reż. Francois Prevot - Leygonie
01:55 Ślady zbrodni - thriller
03:35 Córka mojego kumpla - film obyczajowy
05:05 Zakończenie

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!
20:00 Shazam! - film przygodowy, USA, 2019,

FILM PRZYGODOWY

22:50 Dracula: Historia nieznana - film przygodowy, USA, Japonia, 2014, reż. Gary Shore, wyk. Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper, Charles Dance
00:40 Kuba Wojewódzki
01:45 Na granicy światów - serial
02:45 Szpital - program obyczajowy
03:45 Uwaga! - magazyn
04:05 Zamieszkać na plaży
04:35 Recepta na stary dom
05:05 Jak to jest zrobione - serial dokument
05:30 Kto was tak urządził

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny prod. Polska
09:40 Sekrety rodziny
10:40 Dlaczego ja?
11:40 Gliniarze
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja - magazyn prod. Polska
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
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość wydarzeń
19:45 Sport
19:55 Pogoda

FILM OBYCZAJOWY

20:00 Gierek
Gierek to nazwisko, o którym słyszał w Polsce każdy, ale nikt nie zna jego prawdziwej historii. Kim był naprawdę? O czym marzył? Z kim się przyjaźnił? Komu ufał? Kogo kochał? Kto go zdradził? Historia człowieka, który dziś wciąż budzi skrajne opinie porusza dogłębnie. Polityka bywa brudna, ale gdy dotyka ona całej rodziny, cena okazuje się zbyt duża do zapłacenia.
23:15 World War Z
01:50 Indiana Jones i ostatnia krucjata
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:20 Informacje kulturalne
07:50 Co dalej? - program publicystyczny
08:25 Kronos - Inteligencja - magazyn kulturalno-społeczny
09:10 Akcja pod Arsenałem - dramat, reż. Jan Łomnicki, wyk. Cezary Morawski, Mirosław Konarowski, Magdalena Wołłejko, Jan Englert, Lidia Korsakówna, Zbigniew Zapasiewicz, Tadeusz Łomnicki, Piotr Dejmek
11:00 Arsene Lupin - serial
12:05 Penderecki. Droga przez labirynt - film
13:15 Komediantka - serial
14:20 W pustyni i w puszczy - film przygodowy
17:55 Res Poloniae - O Polsce z oddali
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Reżyserzy

FILM S-F

20:05 Wieczór kinomana - Człowiek, który spadł na Ziemię - film science fiction, prod. Wielka Brytania, 1976, reż. Nicolas Roeg, wyk. David Bowie, Rip Torn, Candy Clark, Buck Henry
22:40 Zaginione - odnalezione - magazyn
23:05 Prawie człowiek - film dokumentalny
00:10 Gomorra - serial
01:15 Teraz animacje! - Wychodzę po papierosy
01:45 Glina - film sensacyjny
03:35 Informacje kulturalne
04:05 Kino nocne - Paul Verhoeven, filmowiec prowokator - film
05:30 Afisz kulturalny ekstra
05:45 Jeszcze więcej kultury

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 Cudzoziemiec
22:10 Twierdza
01:00 Showgirls

SERIAL OBYCZAJOWY

03:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon.
04:35 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę

TVN 7

04:50 Szkoła
06:45 40 kontra 20
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 Zagadki losu
17:55 Młodość na zamówienie - program rozrywkowy
18:25 Jestem z Polski
19:30 Perfect Picture
20:30 40 kontra 20 - program
21:35 Idealny facet - film komedia, USA, 2005, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Heather Locklear, Chris Noth, Mike O'Malley, Ben Feldman, Vanessa Lengies, Aria Wallace

FILM SENSACYJNY

23:35 Uprowadzona - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, Francja, 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Leland Orser, Jon Gries, Holly Valance, Famke Janssen
Bryan, były agent służb specjalnych, rusza do Paryża, by ratować swoją 17-letnią córkę porwaną przez gang handlujący kobietami.
01:30 Trzy noce z duchami - Wielka Brytania
02:30 Tam, gdzie czają się duchy
04:30 Druga strona medalu - talk show prod. Polska

TV 4

06:00 Top 10 - Lista Przebojów **07:00** Strażnik Teksasu **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kocham. Przepraszam. Dziękuję **10:50** Anatomia głupoty **11:55** Galileo **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 **00:00** Agent i pół - USA, 2016, reż. Thurber Rawson Marshall, wyk. Dwayne Johnson, Hart Kevin, Nicolet Danielle Gwiazda komedii Kevin Hart w roli Calvina, łagodnego księgowego, który czasy licealnej świetności ma już dawno za sobą. **02:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

11:25 Głos Polski **11:35** Ostatni rzeźbiarz w szkle **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje **12:20** Ziemia Obiecana **13:05** Danuta Siedzikówna „Inka" **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 **16:35** Święty na każdy dzień **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Młodzi z Pasją **17:15** Trzej generałowie **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** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 1a5e032d19

24 LISTOPADA 2022r.

CZWARTEK od godz. 8:00

Termin obowiązywania w dniach 24-26 LISTOPADA 2022 r.

WIELKIE

LEGIONOWO CH

PAMIĘĆ 64 GB

ŁĄCZNOŚĆ 5G

MODEL 3 GENERACJI

~~2899 zł~~ **1999 zł**

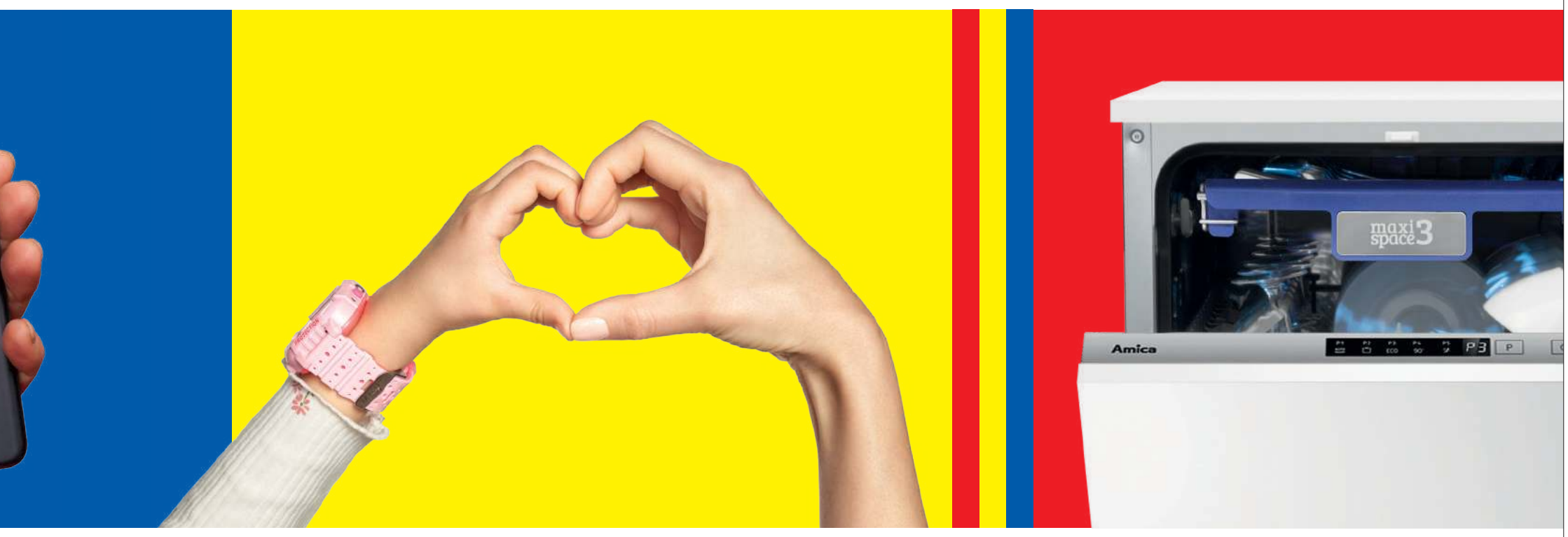
-900 zł

IPHONE SE

iPhone SE

Ze względu na ograniczoną liczbę produktów objętych akcją każdemu klientowi sprzedajemy po jednej sztuce
do wcześniejszego wyczerpania zapasów, w sklepie CH MAXIM zlokalizowanym w Legionowie przy ul. Siwińsk

RTV EURO AGD



OTWARCIE

I MAXIM, UL. SIWIŃSKIEGO 2

DOTYKOWY WYŚWIETLACZ AMOLED

DO 14 DNI PRACY NA BATERII

POMIAR SATURACJI

30 TRYBÓW ĆWICZEŃ

~~199~~ zł 149 zł

-50 zł

OPASKA MI BAND 6 NFC XIAOMI

uce każdego z produktów promocyjnych z gazetki Wielka Otwarcie. Ceny produktów z gazetki obowiązują w dniach 24-26.11 2022 lub
ńskiego 2. Promocja nie łączy się z innymi promocjami cenowymi. Akcją objęty jest wybrany asortyment. Szczegóły u Doradcy Klienta.

eprasa.pl 1a5e032d19

sobota 26 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 - magazyn
08:20 Wojsko - polskie.pl
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:15 Fascynujący świat - W jaskini nietoperzy
10:40 Noce i dnie - serial
11:55 Rolnik szuka żony - reality show
12:50 Z pamięci - felieton
13:00 Gra na Maksa - serial
13:10 Mundial 2022 - grupa C
16:30 Mundial 2022 - grupa D
19:30 Wiadomości
19:40 Mundial 2022 - grupa C
22:40 Gra na Maksa - serial

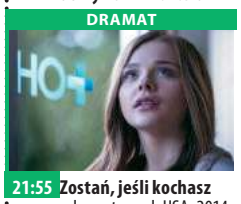
FILM S-F

22:50 Hit na sobotę - Casino Royale - film sensacyjny, prod. USA, 2006, reż. Martin Campbell, wyk. Daniel Craig, Eva Green, Mads Mikkelsen, Judi Dench, Jeffrey Wright
01:25 Pośród wrogów - dramat, prod. USA, 2013, reż. Mark Schmidt, wyk. Jonas Armstrong, Ben Kingsley, Simon Kunz
03:25 Złote runo - komedia, reż. Janusz Kondratiuk, wyk. Zbigniew Buczkowski, Zbigniew Mazurek, Sylwia Ross, Monika Bolly, Wiesław Rudzki, Roman Kondratiuk, Stanisława Celińska, Eugeniusz Priwieziencew
04:50 Z pamięci - felieton

TVP 2

05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
10:30 Gra na Maksa - serial
10:40 Mundial 2022 - grupa D: Tunezja - Australia, prod. Szwajcaria, 2022
13:15 Gra na Maksa - serial
13:20 Rodzinny ekspres - magazyn
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:20 Smaki świata - magazyn
17:50 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Postaw na milion
19:35 Lajk!
20:00 Roztańczony PGE Narodowy 2022 - koncert

DRAMAT



21:55 Zostań, jeśli kochasz - dramat, prod. USA, 2014, reż. R.J. Cutler
23:55 Córka mojego kumpla - film obyczajowy, prod. USA, 2011, reż. Julian Farino, wyk. Hugh Laurie, Oliver Platt, Catherine Keener, Adam Brody, Leighton Meester
01:40 Błękitna głębia 2: Rafa - thriller, prod. USA
03:15 Mała wielka miłość - film obyczajowy, reż. Łukasz Karwowski, wyk. Agnieszka Grochowska, Joshua Leonard, Agnieszka Pilaszewska, Mikołaj Grabowski, Marcin Bosak, Łukasz Simlat
05:15 Rodzinka.pl - serial komediowy

TVN

06:20 Uwaga! - magazyn
06:35 Ukryta prawda
07:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - studio sport
09:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - konkurs indywidualny
10:05 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - studio sport
10:15 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - konkurs indywidualny
11:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka - studio sport
11:30 Na Wspólnej - serial obyczajowy
13:30 MasterChef
15:15 Top Model
16:50 Ślub od pierwszego wejrzenia

PROGRAM ROZRYWKOWY

17:55 Kuchenne rewolucje - program rozrywkowy prod. Polska
19:00 Fakty
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Mam talent
22:25 Złe Mamuśki II: Jak przetrwać święta - film komedia, USA, Chiny, 2017, reż. Jon Lucas, Scott Moore
00:40 Lucy - film sensacyjny, Francja, 2014, reż. Luc Besson
02:30 Szpital - program obyczajowy
03:30 Uwaga! - magazyn
03:50 Zamieszkać na plaży

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:25 Film o pszczołach
10:10 Ewa gotuje
10:35 Nasz Nowy Dom
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:55 Górale
13:30 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:35 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 Smerfy 2 Gargamel po raz kolejny zagraża ich spokojnemu życiu. Tym razem okrutny czarownik tworzy podobne do smerfów stworki. By je ożywić, niezbędne jest wypowiedzenie zaklęcia, które zna tylko Smerfetka.

FILM AKCJI

22:15 Niezniszczalny Elijah Price przychodzi na świat w 1961 r. w Filadelfii z kończynami połamanymi w trakcie porodu. Okazuje się, że ma wyjątkowo kruche kości, które skazują go na ciągłe urazy, pobyty w szpitalu, docinki kolegów i życie w izolacji. Udręczonego własną delikatnością chłopaka fascynują silne, niepokonane postaci z komiksów. Dziecięcą fascynację przenosi w dorosłe życie, prowadząc sklep z ekskluzywnymi seriami komiksów dla kolekcjonerów.
00:50 World War Z
03:20 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy

TVP Kultura

07:00 Piwnica Wandy Warskiej - program muzyczny
07:50 Informacje kulturalne - informator kulturalny
08:20 Wydarzenie aktualne
08:55 Tamte lata, tamte dni - Halina Kunicka - magazyn
09:35 Analogowy wizjoner - film dokumentalny, prod. Niemcy, 2020, reż. Jens Meurer
11:25 Serialowa nostalgia - Kapitan Sowa na tropie - serial
12:05 Kapitan Sowa na tropie - serial
12:45 Giuseppe w Warszawie - komedia, reż. Stanisław Lenartowicz, wyk. Elżbieta Czyżewska, Antonio Cifariello, Zbigniew Cybulski, Jarema Stępowski
14:35 Dzika muzyka - Muzyka z puszczy - magazyn
15:15 Festiwal Eufonie 2021 - koncert

FILM FAMILIJNY

16:25 Retro kino - Tomcio Paluszek - film familijny, prod. Francja, 2001, reż. Olivier Dahan, wyk. Nils Hugon, Catherine Deneuve
18:10 Do dzieła - magazyn
18:35 Legendy Rocka - British Rhythm & Blues
19:00 Legendy Rocka
19:30 Informacje kulturalne
20:00 Bilet do kina - Zabicie świętego jelenia
22:10 Kabaret Jeszcze Starszych Panów - Wieczór czwarty wspomnień. Smuteczek - widowisko
23:20 Seans kultowy - Kult - film fabularny
01:05 Wieczór kinomana - Człowiek, który spadł na Ziemię - film science fiction

TV Puls

06:00 Następny proszę!
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. Są to zarówno osoby starsze, potrzebujące środków do życia, jak i młode, które zastawiają na kilka dni laptop czy telefon
20:00 Mocne sobotnie kino: 60 sekund - film sensacyjny

FILM SENSACYJNY

22:15 Wilk z Wall Street - film sensacyjny Historia Jordana Belforta, brokera, którego błyskawiczna droga na szczyt i rozrzutny styl życia wzbudziły zainteresowanie FBI.
02:00 Kobiety mafii 2 Po objęciu władzy nad stolicą „Niania" wraz z gangiem postanawia wprowadzić do kraju narkotyki.
04:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
05:50 Dyżur - serial dokumentalny prod. Polska

TVN 7

05:05 Szkoła
06:05 Przystanek Bieszczady
07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany
07:30 Maska - film komedia, USA, 1994, reż. Charles Russell, wyk. Jim Carrey, Cameron Diaz, Peter Riegert, Peter Greene, Amy Yasbeck, Richard Jeni
09:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:35 Zagadki losu
14:30 Papiery na szczęście - serial, Polska
15:30 Na pewno, być może - film komedia, USA, Francja, Niemcy, Wielka Brytania, 2008, reż. Adam Brooks, wyk. Ryan Reynolds, Isla Fisher, Abigail Breslin, Elizabeth Banks, Rachel Weisz, Kevin Kline
17:50 Grinch: Świąt nie będzie - film rodzinny, USA, 2000, reż. Ron Howard

FILM PRZYGODOWY

20:00 Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka - film przygodowy, Kanada, Niemcy, USA, 2008, reż. Rob Cohen, wyk. Brendan Fraser, Jet Li, Maria Bello, John Hannah
22:25 Zanim odejdą wody - film komedia, USA, 2010, reż. Todd Phillips, wyk. Robert Downey Jr., Zach Galifianakis, Michelle Monaghan, Jamie Foxx, Juliette Lewis
00:25 Wygrać ze śmiercią - film sensacyjny, USA, 1989, reż. Bruce Malmuth, wyk. Steven Seagal, Kelly Le Brock, Bill Sadler, Frederick Coffin
02:30 Tam, gdzie czają się duchy

TV 4

07:00 Gwiazdy Kabaretu **07:25** Galileo **10:35** Powrót do przyszłości **13:00** Agenci. Biuro Detektywistyczne
15:00 STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:00 Jason Bourne - USA, Chiny, 2016, reż. Greengrass Paul, wyk. Cassel Vincent, Damon Matt, Jones Tommy Lee Była amerykańska agentka Nicky Parsons dokonuje włamania do serwerów CIA kradnąc tajne dane dotyczące nielegalnych programów agencji. Kobieta odnajduje byłego zabójcę, Jasona Bourne'a w Atenach prosząc o pomoc w rozwikłaniu zagadki nowego programu szpiegowskiego o kryptonimie Iron Hand.
02:35 SuperLudzie **03:05** Ucho Prezesa

TV Trwam

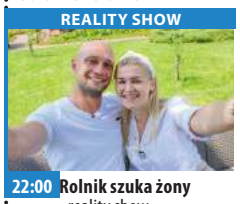
10:40 Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Siódmy Sakrament **13:15** Święty na każdy dzień **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc
14:35 Natura Obiektywnie **15:00** Regał **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia PL **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 27 listopada

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski
06:25 Wojsko - polskie.pl
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 - magazyn kulinarny
10:45 Zmiennicy - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:55 Z pamięci - felieton
13:00 Gra na Maksa - serial
13:10 Mundial 2022
19:25 Gra na Maksa - serial
19:30 Wiadomości
19:40 Mundial 2022

REALITY SHOW



22:00 Rolnik szuka żony - reality show
23:05 Zakochana Jedynka - Pełnia życia - film obyczajowy, prod. Wielka Brytania, 2017, reż. Andy Serkis, wyk. Andrew Garfield, Claire Foy, Tom Hollander
01:10 Casino Royale - film sensacyjny, prod. USA, 2006, reż. Martin Campbell, wyk. Daniel Craig, Eva Green, Mads Mikkelsen, Judi Dench, Jeffrey Wright
03:40 Bhutan, dyktatura szczęścia - film dokumentalny, prod. Francja, 2020, reż. Alexandre Spalaikovitch
04:40 Z pamięci - felieton
04:45 Zakończenie

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
10:30 Gra na Maksa - serial
10:40 Mundial 2022 - grupa E: Japonia - Kostaryka, prod. Szwajcaria, 2022
13:10 Gra na Maksa - serial
13:20 Program rozrywkowy
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
17:05 Lajk!
17:30 Zacznij od zdrowia - magazyn
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany

TELETURNIEJ

20:00 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Gdzie jesteś, Bernadette? - komedia, prod. USA, 2018, reż. Richard Linklater, wyk. Cate Blanchett, Kristen Wiig, Judy Greer
23:00 Kino bez granic - Dziewczyna we mgle - film fabularny, prod. Włochy, 2017, reż. Donato Carrisi, wyk. Toni Servillo, Alessio Boni, Galatea Ranzi, Jean Reno
01:20 Mój Nikifor - dramat, reż. Krzysztof Krauze, wyk. Krystyna Feldman
03:15 Zostań, jeśli kochasz - dramat, prod. USA
05:05 Zakończenie

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:05 Ukryta prawda
06:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:55 Madagwiazdka - film komedia, USA, 2009, reż. David Soren, wyk. Ben Stiller, Chris Rock, David Schwimmer, Jada Pinkett Smith, Cedric the Entertainer, Andy Richter, Carl Reiner
08:30 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Ruka
11:40 Co za tydzień - magazyn
12:30 Mam talent - program
15:05 Shazam! - film przygodowy, USA, 2019
17:55 Totalne remonty Szelągowskiej
19:00 Fakty
19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 MasterChef

FILM SENSACYJNY

21:35 Ścigani - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2008, reż. Timur Bekmambetow, wyk. James McAvoy, Angelina Jolie, Morgan Freeman, Terence Stamp, Thomas Kretschmann, Chris Pratt
23:45 Ultimatum Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2007, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn, Scott Glenn, Albert Finney, Joan Allen
02:15 Zabójcza broń - serial
03:15 Kwatery Hitlera - program dokumentalny
04:15 Uwaga! - magazyn
04:35 Zamieszkać na plaży
05:05 Recepta na stary dom
05:30 Jak to jest zrobione - serial dokument

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Potwory kontra Obcy
10:35 Brzdąc w opałach - USA, 1994, reż. Read Johnson Patrick, wyk. Joe Mantegna, Lara Flynn Boyle, Joe Pantoliano, Haley Brian, Nixon Cynthia Komedia familijna. Trzej kidnaperzy postanawiają porwać dziecko zamożnego przemysłowca. Pod pretekstem sfotografowania chłopca pojawiają się w domu jego rodziców. Akcja kończy się powodzeniem, jednak sprytny brzdąc korzystając z pierwszej nadarzającej się okazji wymyka się porywaczom i odkrywa niedostępne dla niego do tej pory tajemnice i pokusy wielkiego miasta...
12:45 Smerfy 2

KOMEDIA

15:00 Kochaj albo rzuć - komedia
17:40 Nasz Nowy Dom
18:50 Wydarzenia
19:30 Państwo w Państwie
20:00 RYJEK - XXVI Rybnicka Jesień Kabaretowa - Gala Finałowa
22:10 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki Indiana i jego towarzysz Mac właśnie wymknęli się z rąk sowieckich agentów i wracają do domu. Wkrótce potem Indiana Jones dowiaduje się od Marshall College, że jego ostatnie wyczyny nie spodobały się przedstawicielom rządu.
00:55 Nienawiść, którą dajesz
03:45 Świat według Kiepskich

TVP Kultura

07:00 Blues minus. Jonasz Kofta - największe przeboje
08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Koszalinie
09:05 Od ucha do ucha - Adam Sztaba o muzyce - Polonez Wojciecha Kilara - koncert
09:45 Mały Kominiarczyk Benjamina Brittena
10:40 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial, prod. Wielka Brytania, 1983
11:45 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
12:25 Zezowate szczęście - komediodramat
14:30 Wędrowiec Polski
15:05 Barbara Hannigan. Crazy Girl Crazy
16:45 Zaginione - odnalezione
17:15 Niedziela z... Joanną Żółkowską
19:30 Informacje kulturalne - informator kulturalny

FILM FABULARNY

20:00 Na karuzeli życia - film fabularny, prod. USA, 2017, reż. Woody Allen, wyk. Kate Winslet, Juno Temple, Justin Timberlake
21:50 Scena muzyczna - Orkiestra Ludwika Sarskiego
22:45 Trzeci punkt widzenia
23:25 Traffic - film sensacyjny, prod. USA, Niemcy, 2000, reż. Steven Soderbergh, wyk. Michael Douglas, Benicio del Toro, Catherine Zeta-Jones, Dennis Quaid
02:05 Teraz animacje! - Wychodzę po papierosy - film animowany, prod. Francja, 2018, reż. Osman Cerfon
02:35 Kino nocne - Zabicie świętego jelenia
04:50 Legendy Rocka

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. W każdym odcinku serii policjanci zmierzą się z jedną sprawą kryminalną, w której motywem sprawcy były uczucia - miłość, nienawiść, zazdrość czy pożądanie.
10:30 Wyścig marzeń
12:35 Zaczarowana - film obyczajowy
14:35 Smokiem i mieczem
16:35 Kariera frajera
18:25 Taxi 3
20:00 Niedziela z gwiazdami: Anna
22:20 Koliber

FILM KRYMINALNY

00:35 Oczy smoka - film kryminalny Ryan Hong przeciwstawia się skorumpowanemu glinie. W tym celu skorzysta z pomocy swoich wrogów - dwóch konkurujących gangów.
02:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny
03:00 Taki jest świat - program informacyjny
04:00 Następny proszę!
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy Serial opowiadający o dwójce przyjaciół Wojtku i Ryszardzie którzy wychowali się w domu dziecka, a po latach postanowili otworzyć warsztat.

TVN 7

05:05 Szkoła
06:05 Przystanek Bieszczady
07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany
07:35 Elf - film komedia, USA, 2003, reż. Jon Favreau, wyk. Will Ferrell, James Caan, Bob Newhart, Edward Asner, Mary Steenburgen
09:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:35 Perfect Picture
15:40 Idealny facet - film komedia, USA, 2005, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Heather Locklear, Chris Noth, Mike O'Malley, Ben Feldman, Vanessa Lengies, Aria Wallace
17:45 Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka - film przygodowy, Kanada, Niemcy, USA, 2008, reż. Rob Cohen, wyk. Brendan Fraser, Jet Li, Maria Bello

FILM SENSACYJNY

20:00 Taken 2 - film sensacyjny, Francja, Wielka Brytania, USA, Turcja, 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace, Leland Orser, Jon Gries, D.B. Sweeney, Rade Serbedzija
22:05 Kuloodporni - film sensacyjny, USA, 1996, reż. Ernest R. Dickerson, wyk. Damon Wayans, Adam Sandler, James Caan, Jeep Swenson, James Farentino, Bill Nunn
23:50 Na pokuszenie - film obyczajowy, USA, 2017, reż. Sofia Coppola, wyk. Colin Farrell, Nicole Kidman, Kirsten Dunst
01:45 Tam, gdzie czają się duchy

TV 4

06:00 Interwencja **06:15** Jaś Fasola radzi **06:25** W zakamarkach mózgu
07:25 Galileo **09:30** Hobbit: Niezwykła podróż **13:10** Agent XXL: Rodzinny interes - USA, 2011, reż. Whitesell John, wyk. Lawrence Martin, Jackson Brandon T., Lucas Jessica Niezrównana Mamuśka znowu w akcji! Martin Lawrence powraca w kolejnej znakomitej komedii sensacyjnej o wyczynach agenta FBI, Malcolma Turnera i jego drugiego wcielenia - Mamuśki.
15:35 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii **19:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **20:00** Wróg u bram **22:45** Agent i pół - USA, 2016, reż. Thurber Rawson Marshall **01:00** W zakamarkach mózgu **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:55** SuperLudzie

TV Trwam

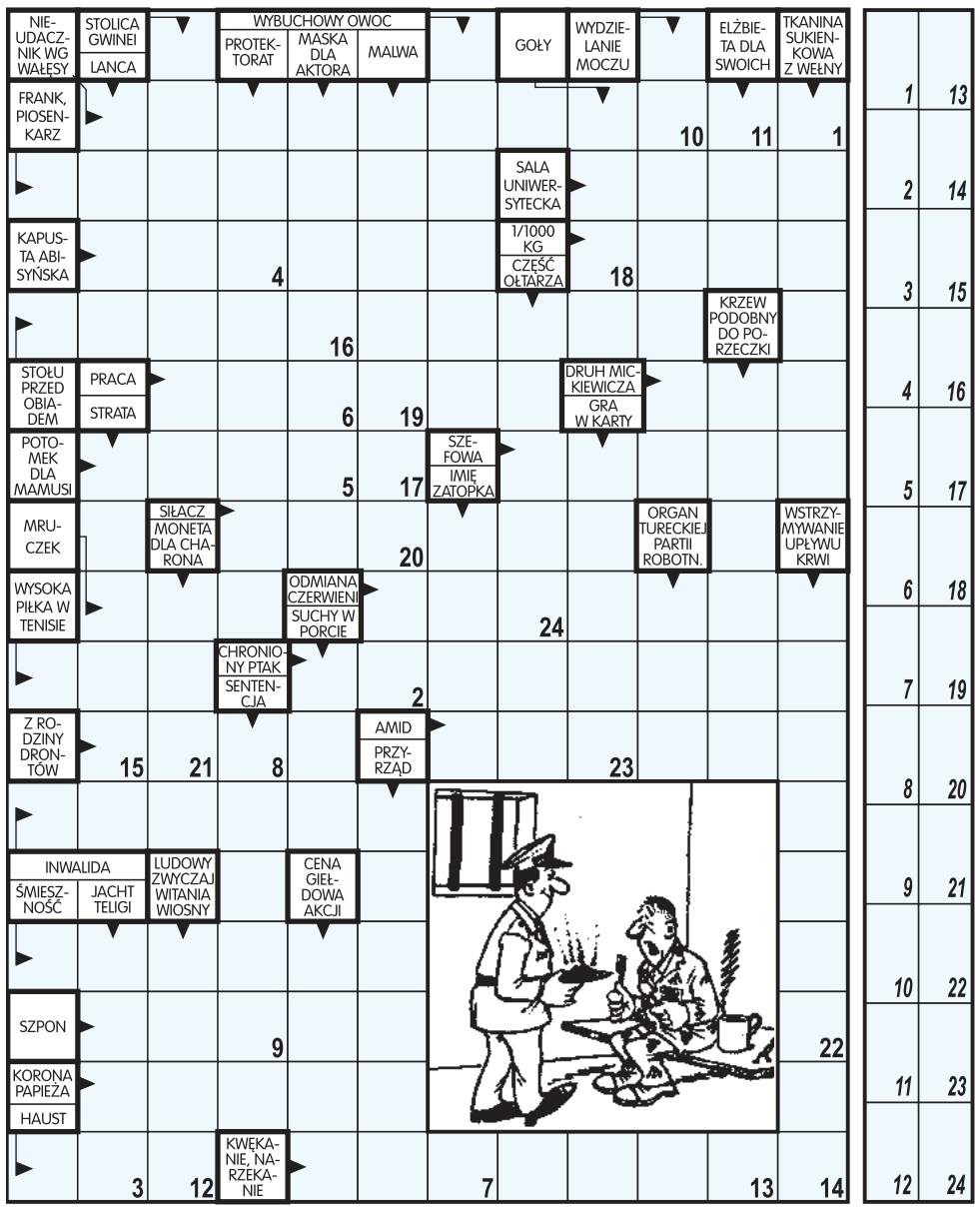
10:40 Próba wiary **11:30** Czas Rorat **11:55** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:55** Muzyczne chwile **13:00** Spotkania w żałobie **13:40** Fatimskie orędzie nadziei **14:35** Słowo życia **14:40** Drzwi do lasu
15:00 Wieś - to też Polska **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Prawda a historia **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 Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezpieczeństwa

eprasa.pl 1a5e032d19

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 293

Redaguje: Władysław Firlik

1. SPOD PARAGRAFU

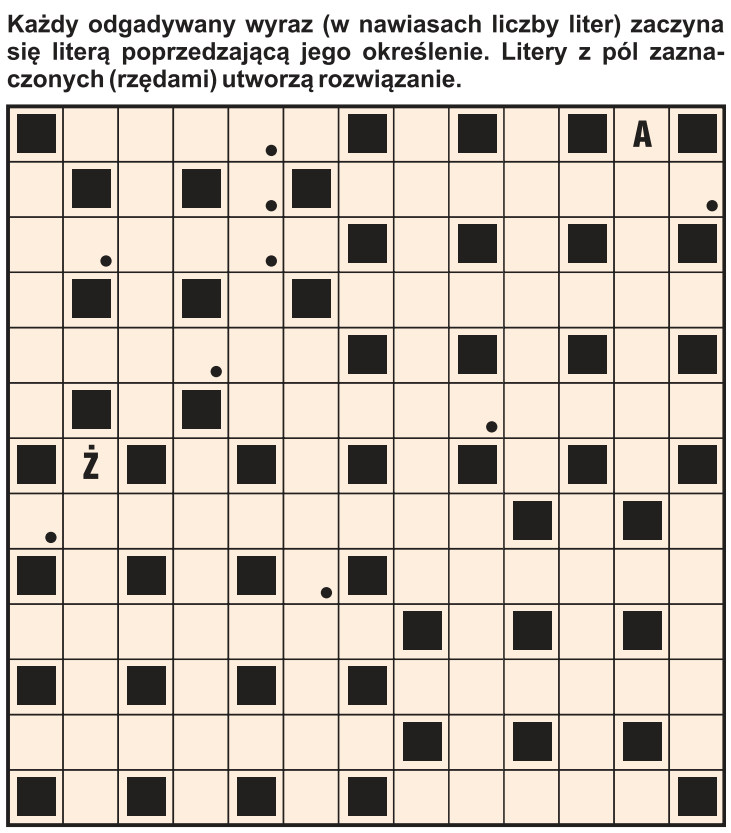


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą pytanie więźnia.

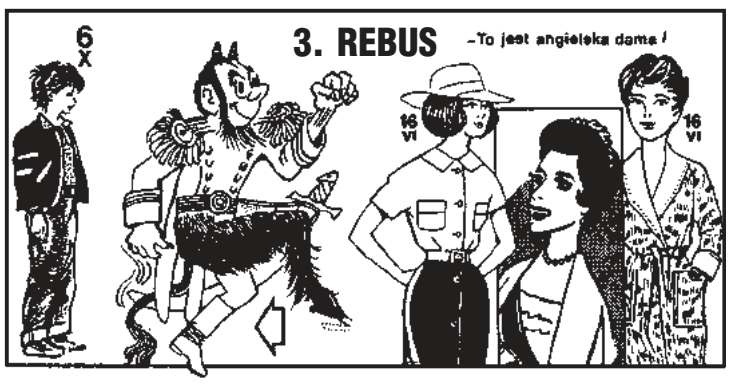
2. KRZYŻÓWKA OD A DO Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasach liczby liter) zaczyna się literą poprzedzającą jego określenie. Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

A) siłaczka (7),
B) gatunek zająca (6),
C) znak graficzny (9),
D) razem z babą (5),
E) ma wiedzę (7),
F) praca poza godzinami (5),
G) bogini wdzięku (6),
H) grany w południe (6),
I) metal ziem rzadkich (5),
J) młody jeleń (7),
K) papiery u lekarza (9),
L) polewa z cukru (6),
Ł) obszarpaniec (9),
M) wiatr we Francji (7),
N) płaski obszar na poziomie morza (6),
O) wyrastają w pniu po ścięciu drzewa (7),
P) rozległa przestrzeń (9),
R) na miejskim rynku (6),
S) zmiana w kopalni (7),
T) występuje w balecie (7),
U) część całości (6),
W) głupek (6),
Z) przedmiot, którego szukamy (5),
Ż) do podnoszenia kotwicy (7).



3. REBUS

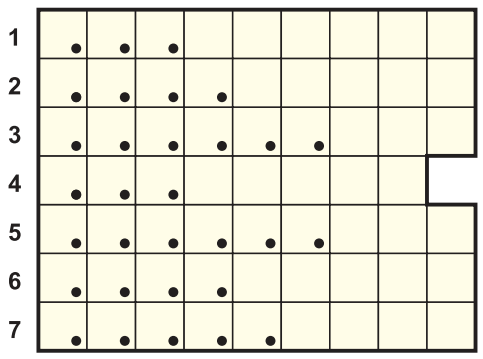


Początkowe litery: R. I. B.

4. ANAGRAM

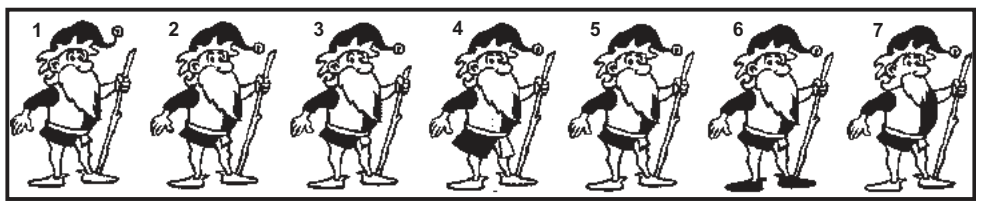
Pani z cmentarza
wróciła szybciutko,
znowu szedł za nią
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ .

5. LOGOGRYF



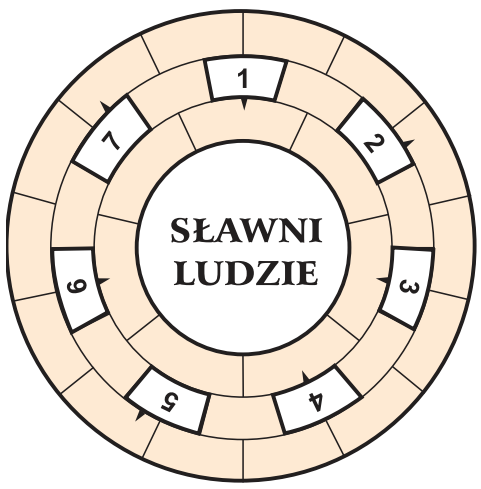
Litery z pól zaznaczonych, czytane rzędami poziomymi utworzą rozwiązanie.
1) krótkie zdania zawierające głębszą myśl, aforyzm, **2)** jedna z funkcji trygonometrycznych (w postaci spolszczonej), **3)** ogrodzenie z zaostrzonych belek, palisada, **4)** wyciąganie po coś ręki, **5)** poruszanie w koło, **6)** słynny Piast, **7)** ośrodek Kurpiowszczyzny.

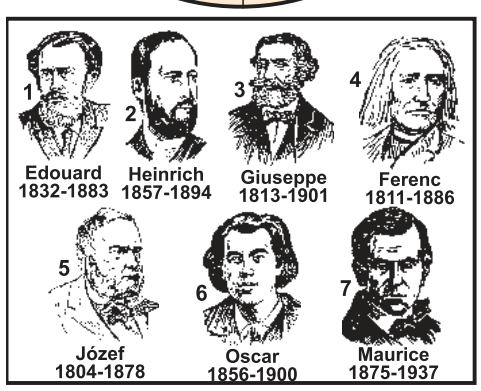
6. KRASNALE



Tylko dwa rysunki są do siebie bliźniaczo podobne. Podaj ich numery.

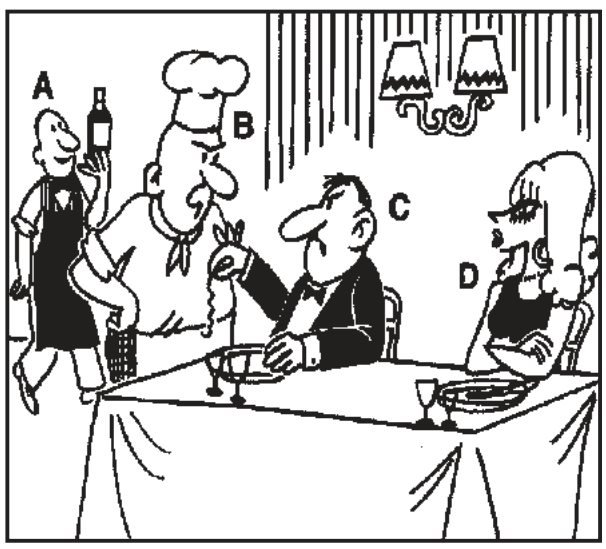
7. WIRÓWKA OBRAZKOWA





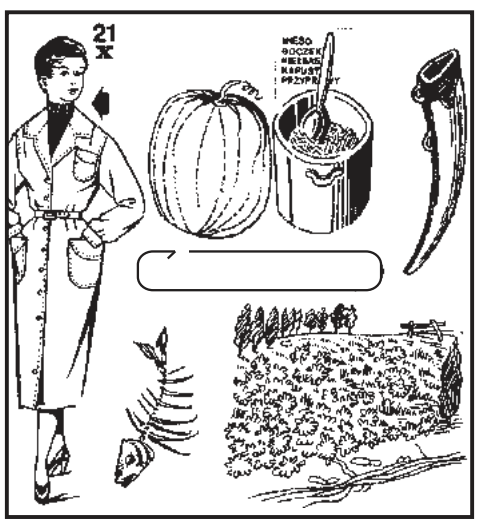
Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

8. KTO TO MÓWI ?



Cztery osoby widoczne na rysunku mówią prawie jednocześnie, ale nie po kolei, następujące zdania: 1) ze względu na takie jedzenie, nie wrócimy tu nigdy więcej, 2) to nie jest mój włos, 3) oto wasze wino rocznik 1960, 4) niech pan tu patrzy - to obrzydliwe. Twoim zadaniem jest dopasować litery do odpowiednich cyfr (wypowiedzi).

9. REBUS KOŁOWY



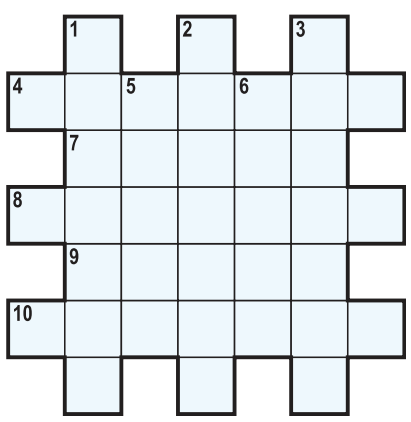
Początkowe litery: L. G. P. G.

10. HOMONIM

Nic tak na humor
młodej dziewczynie
lepiej nie _ _ _ _ _ _ _ ,
niż owoc _ / _ _ _ _ _ _ .

11. KRZYŻÓWKA

POZIOMO: 4) kość pasa barkowego, **7)** stan nasycenia, **8)** ojciec Melanipposa, obrońcy starożytnych Teb, **9)** ogół pojazdów, **10)** ma już męża.
PIONOWO: 1) fortel, **2)** pseudonim literacki Geo Milewa, **3)** Krystyna Janda, **5)** węglan potasowy, **6)** mowa zegara.



12. ANAGRAM

_ _ _ _ _ _ z Grekiem od świtu toczą pojedynek,
_ _ _ _ _ _ dzwoni o klingę, lśnią ostrza ze stali.
Pierwszy z nich bowiem spojrzał na dziewczynę,
do której od roku ktoś cholewki smalił.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 293

eprasa.pl 1a5e032d19

SABIX
DORADZTWO i SZKOLENIA
- Szkolenia BHP
- Szkolenia z pierwszej pomocy
- Kursy obsługi wózków widłowych
- kursy obsługi suwnic, nożycówek, wciągników
tel. 604-984-167 biuro@sabix.pl

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

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

PRACA

dam pracę

- Do pomocy przy produkcji. Dobre zarobki 609 577 362
PUL 52755
- Energiczne osoby do zakładu mięsnego z doświadczeniem lub bez 609 577 362
PUL 52754
- ZATRUDNIĘ DORYWCZO KIEROWCĘ Z KAT B. WARUNKI DO UZGODNIENIA. TEL. 501 226 520
LEG 52760

szukam pracy

- Sprzątanie mieszkań, domów, mycie okien, mam wieloletnie doświadczenie, rozważę również inne propozycje 506757853
LEG 52746
- Szukam pracy przy wykańczaniu budynków, Nieporęt, Józefów, Michałów, Wieliszew 698543034
LEG 52764

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

AUTO-MOTO

sprzedam

- **Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze CenyNaRynku MożliwośćZwrotuOc MaszCośDzwoń 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
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA
Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

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

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
LEG 52660
- GLAZURNIK. Adaptacje, remonty. 600949651
NDM 52732
- **HYDRAULIKA c.o. wod.-kan. kotłownia montaż wymiana 601377517**
LEG 52759
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
LEG 52381

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

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

transport

- Piasek podsypkowy, ziemia, rozbiórki, wywóz gruzu, wykopy 606212141
LEG 52753

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403
- Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52739
- 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

Wójt Gminy Winnica

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Winnicy, ul. Pułtuska 25, 06-120 Winnica, w okresie 21 dni, licząc od dnia 15.11.2022r. będzie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem oznaczonej nr ewid. 174/13 położonej w miejscowości Winnica gmina Winnica.

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski

PGE

ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH I PRACACH PLANOWYCH

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
23.11.2022	Marynino 2, 3, 4, 5, 6, 7, 7A, 8, 10, 11A, 12, 13, 14, 15A, 16, 17, 18, 18A, 19, 19A, 20, 21, 21A, 22, 22A, 23, 24, 25, 25B, 25C, 26, 26C, 27, 28, 29, 29A, 30, 30I, 31, 32, 33, 33D, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 40A, 40G, 40H, 40I, 41, 42, 42A, 43, 43A, 45, 46, 46A, Prosta, Sosnowa ul. Cedrowa ul. Dębowa ul. Leszczynowa ul. Leśny Zakątek ul. Przyjazna ul. Sezamkowa ul. Słoneczna 46B, 47, 47A, 48, 49A, 50, 54, 54D, 55, 64, 81, 81/3, 81/34, 83/2, 89 ul. Żaglowa Serock ul. Moczydło ul. Chabrowa ul. Pod Lasem ul. Żytnia Kępiaste Pobyłkowo Małe nr 45, 62, 63, 65, 66, 66A Wólka Zalewska nr 9, 10, 11A, 12 Dębinki	04A0127 (SEROCK AUTO GAZ), 04-1064 (DEBINKI 1), 04-0615 (KĘPIASTE DZIAŁKI), 04-1423 (MARYNINO 2), 04-0582 (MARYNINO 4), 04-1169 (DĘBINKI HYDROFORNIA), 04-1455 (KAROLINO DZIAŁKI), 04-0581 (MARYNINO 3), 04-1719 (SEROCK PAJĄK), 04-0395 (KAROLINO), 04-1019 (KĘPIASTE), 04-1003 (KEPIASTE 2), 04-0664 (DĘBINKA K/MARYNINA), 04-1063 (MOCZYDŁO), 04-1909 (MARYNINO DĘBOWA), 04-0583 (MARYNINO DZIAŁKI REKREACYJNE), 04-0042 (MARYNINO)	08:00-14:00
24.11.2022	Wola Kiełpińska 23, 30, 32 Karolino 37, 37A-D, 39, 40, 41, 42, 43, 44 Miętowa ul. Babie Lato Prosta od 44 do 55, 80 ul. Promyka 1, 2, 3, 4, 5, 35, 36 Ludwinowo Zegrzyńskie Stasi Las ul. Prosta ul. Główna 36, 36A, 38, 40, od 41 do 68 Borowa Góra ul. Krótka ul. Nasielska 59 Prosta 44A, 44D, 45, 45A, 45D, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 53A, 53B, 55, 56A Karolińska 29, 31 Rolna, Babie Lato, Miętowa	04-0828 (WOLA KIEŁPIŃSKA MPM), 04A6026 (SEROCK OBWODNICA), 04-0852 (KAROLINO 2), 04-0288 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 3), 04-0400 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 1), 04-0287 (LUDWINOWO ZEGRZYŃSKIE 2), 04-0592 (KAROLINO STASILAS 2), 04-0346 (BOROWA GÓRA 4)	08:00-14:00
24.11.2022	Chotomów ul. Księżycowa 30, 32, 32A ul. Obrońców Modlina 36-58	04-0983 (CHOTOMÓW BAGIENNA 3)	08:00-12:00
25.11.2022	Jabłonna ul. Przylesie 34, 42, 46, 46A, 48A	04-1004 (JABŁONNA UL.PRZYLESIE)	09:00-13:00

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

Zakład Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.
Nowy Dwór Mazowiecki

OGŁOSZENIE

Zakład Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o. o. w Nowym Dworze Mazowieckim ul. Rtm. Witolda Pileckiego 100, informuje o wszczęciu przetargu nieograniczonego na podstawie art. 701 - 705 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz.U. nr 16, poz. 93, z późn. zm) oraz Regulaminu Udzielania Zamówień Sektorowych Zakładu Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o. o. w Nowym Dworze Mazowieckim" na wybór wykonawcy robót budowlanych dla zadania pt.

„Budowa sieci wodociągowej i kanalizacji sanitarnej w ul. Leśnej i ul. Pogodnej w Nowym Dworze Mazowieckim"

1. Przedmiotem zamówienia są roboty budowlane opisane szczegółowo w SIWZ rozdział III.

2. **Oferty należy składać wraz z załącznikami w formie elektronicznej na platformie zakupowej Open Nexus**, dostępnej między innymi na stronie internetowej Zamawiającego http://www.zwikndm.pl/ w zakładce „przetargi – platforma zakupowa", **do dnia 05.12.2022 r. do godz. 12:^{00}**

3. **Wadium w wysokości 60 000,00 zł** należy wnieść **do dnia 05.12.2022 r. do godz. 12:^{00}**

4. **Termin realizacji Zamówienia:** 360 dni od podpisania umowy.

5. Opis warunków udziału w postępowaniu opisuje szczegółowo SIWZ rozdział I.

6. **Otwarcie ofert** (elektronicznie na platformie zakupowej Open Nexus) nastąpi w dniu **05.12.2022 r. o godz. 12:^{30}** w siedzibie Zakładu Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. ul. Rtm. Witolda Pileckiego 100 Nowy Dwór Mazowiecki, sala konferencyjna I piętro

7. **Kryteria oceny ofert i ich znaczenie** – cena 90 %, okres rękojmi i gwarancji – 10 %– cena 90 %, okres rękojmi i gwarancji – 10 %

8. Termin związania ofertą – 30 dni. Bieg tego terminu rozpoczyna się wraz z upływem terminu składania ofert.

9. Warunki zamówienia do sporządzenia oferty, tj. SIWZ oraz Regulamin Udzielania Zamówień Sektorowych Zakładu Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o. o. w Nowym Dworze Mazowieckim" można uzyskać w siedzibie ZWiK Sp. z o.o. lub pobrać ze strony internetowej: www.zwikndm.pl. Sp. z o. o. w Nowym Dworze Mazowieckim" można uzyskać w siedzibie ZWiK Sp. z o.o. lub pobrać ze strony internetowej: www.zwikndm.pl.

eprasa.pl 1a5e032d19

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam dom

- Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52743
- 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 52742

kupię nieruchomość

- Kupię za gotówkę mieszkanie do remontu w Nowym Dworze Mazowieckim do 45m2 tel. 605-325-056
NDM 52741

do wynajęcia

- Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
PUL 52734
- Wynajmę miejsce handlowe 515321234
LEG 52752

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

- Czekoladka to ciężarna, niewielka 3-latka, znaleziona na terenie wodociągów w gminie Wieliszew. Jest strachliwa, ale nie agresywna. Kto szuka swojej Czekoladki? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52762

- Ksenia to 2-latka kociej rasy: brytyjska krótkowłosa, znaleziona w Markach na ul. Lisa Kuli. Dziewczyna jest po wypadku i po operacji ratującej życie. Poszukujemy właściciela. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52761

- Mila to 2-letnia średniej wielkości biszkoptowa sunia, znaleziona na terenie gminy Brańszczyk. Psina jest bardzo lękliwa, ale nie agresywna, potrzebuje czasu na aklimatyzację. Miła czeka. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
NDM 52763

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

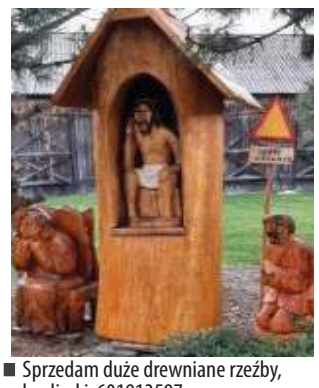
SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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



- Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
LEG 52606

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

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

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

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

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

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

Rolety,Verticale,Moskitiery
tel. 608 682 772
Pomiar i wycena Gratis!

eprasa.pl 1a5e032d19

Kombucha to jedno z najpoważniejszych źródeł fluoru w diecie, ale trzeba uważać ze spożyciem

Kombucha - zyskujący coraz większą popularność sfermentowany napój na bazie herbaty - jest jednym z głównych źródeł fluoru w diecie. Z tego względu trzeba bardzo uważać na to, ile się jej wypija. Zbyt wysokie spożycie może mieć poważne konsekwencje

Dr hab. Karolina Jakubczyk z Zakładu Żywienia Człowieka i Metabolomiki Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, autorka bloga popularnonaukowego Fitoscience (https://fitoscience.pl/) od lat zajmuje się badaniem zawartości związków fluoru w różnych rodzajach żywności. „Nie tylko sprawdzamy na hodowlach komórkowych, czy fluor faktycznie jest toksyczny dla organizmu, ale także jak to wygląda w kwestii pokarmów, które go zawierają, ponieważ takich badań w nauce, nie tylko polskiej, brakuje" - mówi ekspertka.

W swoich najnowszych badaniach, których wyniki ukazały się w czasopiśmie „Biological Trace Element Research" (https://doi.org/10.1007/s12011-020-02445-9), dr Jakubczyk wraz z zespołem zajęła się tematem kombuchy.

Prozdrowotne działanie tego napoju potwierdzają liczne badania. Udowodniono, że ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwutleniające i przeciwcukrzycowe, obniża poziom cholesterolu i wzmacnia układ odpornościowy, a także stymuluje pracę wątroby. Jest również dobrym źródłem ważnych minerałów, niektórych witamin (E, K, B) i aminokwasów. Poza tym w czasie fermentacji powstają w niej różne związki o działaniu prozdrowym, takie jak polifonole, katechiny i flawonoidy.

Badań skupiających się na zawartości związków fluoru w kombuchy jest jednak bardzo mało. Tymczasem, co wykazały eksperymenty zespołu z PUM, napój ten jest jednym z głównych źródeł tego pierwiastka w diecie i jego nadmierne spożycie może mieć poważne konsekwencje.

Z FLUOREM TRZEBA UWAŻAĆ

Jak wyjaśnia dr Jakubczyk, kombucha to sfermentowany napój herbaciany wytwarzany przy użyciu kultur bakterii i drożdży (w postaci grzybka SCOBY). To właśnie drożdże inicjują procesy fermentacyjne odpowiedzialne za powstanie wartościowych składników bioaktywnych.

Kombuchę wytwarza się najczęściej na bazie czarnej herbaty oraz cukru, choć da się ją uzyskać także z innych rodzajów herbat: zielonej, czerwonej czy białej. W zależności od typu herbaty, a nawet miejsca jej pochodzenia, gotowy produkt może mieć różne właściwości

„Naszym celem było całościowe przebadanie składu kombuchy: jej pH, potencjału antyoksydacyjnego, zawartości alkoholu, kwasów organicznych i mikroelementów - wymienia autorka badania. - Wcześniej zajmowaliśmy się analizą herbaty pod kątem zawartości fluoru, więc spodziewaliśmy się, jakie rodzaje herbacianych liści i jakie warunki parzenia sprzyjają wyższej zawartości fluorków, a jakie niższej. Teraz ciekawiło nas, jak na wszystkie te parametry będzie wpływać fermentacja".

Okazało się, że kombucha jest poważnym źródłem fluorków w naszej diecie. „Już sama woda i wszelkie produkty przyrządzane na jej bazie zawierają fluor - tłumaczy dr Jakubczyk. - Dlatego musimy uważać na to, z ilu dodatkowych źródeł tego pierwiastka korzystamy. Zarówno ilość wypijanej herbaty, jak i kombuchy trzeba kontrolować, bo ich nadmiar może być szkodliwy".

O jakich ilościach mowa? „Jeśli ktoś codziennie wypija buteleczkę kombuchy o pojemności 330 ml, to stężenie fluoru w jego organizmie będzie już nieprawidłowo wysokie. Myślę, że powinniśmy się ograniczać do ok. 100 ml dziennie - mówi dr Jakubczyk. - Ja polecam pić ją z kieliszka, trochę jak wino, i wprowadzać do diety stopniowo, powoli. Tym bardziej, że Polacy spożywają bardzo duże ilości herbaty, nawet ponad 1,5 litra każdego dnia, co jest już znacznym zastrzykiem fluoru".

„A to sam surowiec, czyli liście herbaty, determinują ilość fluorków. Kombucha i herbata mają zbliżoną ich zawartość, więc skoro mamy w diecie dużo jednej z nich, uważajmy z drugą" - dodaje.

Badaczka zdradza, że istnieje kilka sposobów, które mogą spowodować obniżenie stężenia fluorków w herbacianym naparze. „Liście lepszej jakości mają nieco mniej fluorków, tak samo jak liście młodsze, zebrane wcześniej. Wynika to z tego, że im dłuższy kontakt z gruntem, tym większa, nawet kilkukrotnie, zawartość fluoru w roślinie. Także herbaty z regionów niewulkanicznych są nieco uboższe w ten pierwiastek, co udowodniliśmy w naszych wcześniejszych badania nad yerba mate. Zresztą podobnie jest w liśćmi uprawianymi w krajach uprzemysłowionych, a więc silniej zanieczyszczonych" - wskazuje.

Jeśli chodzi o rodzaj herbaty - czarną, czerwoną, białą i zieloną - to omawiane badanie pokazało, że najbezpieczniejsze dla zdrowia jest przygotowywanie kombuchy na bazie białej i czerwonej herbaty. Najwięcej fluoru jest w naparze z czarnej herbaty, a zielona plasuje się pośrodku.

DAWKA CZYNI TRUCIZNĘ

W Polsce maksymalna dopuszczalna dawka fluoru wynosi 4 mg dziennie dla mężczyzn i 3 mg na kobiet. „Jest to niestety poziom niebezpiecznie łatwy do osiągnięcia - zaznacza dr Jakubczyk. - Już 1 litr herbaty dostarcza 1/4 zalecanego poziomu. Kiedy dodamy do tego wodę, którą wypijamy bezpośrednio, i całą żywność, którą na niej przygotowujemy, czyli np. ryże, makarony, zupy, mamy już pełne zapotrzebowanie. A pamiętajmy, że pewne ilości fluoru przenikają do organizmu także przez skórę po kontakcie z wodą oraz z preparatów dentystycznych".

Badaczka wyjaśnia, że z tego powodu trudno jest określić prawdziwą dawkę, którą przyjmujemy każdego dnia. Istnieje za to wiele dowodów naukowych, że nawet niskie, ale chronicznie przyjmowane dawki fluoru powodują negatywne skutki dla organizmu. „Fluor wywołuje stres oksydacyjny, zmienia przebieg różnych reakcji biochemicznych, blokuje działanie wielu enzymów, konkuruje z innymi pierwiastkami - wylicza specjalistka z PUM. - Zmiany na poziomie komórkowym, dla nas niestety niezauważalnym, zaczynają się powoli zachodzić.

Warto więc sprawdzać dawki przyjmowane z poszczególnymi produktami i mieć świadomość, że ryzyko istnieje".

„W tym przypadku niezwykle trafne staje się stwierdzenie, że wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo to dawka czyni truciznę" - dodaje.

STARCIE DIETETYKÓW ZE STOMATOLOGAMI

Nie ulega wątpliwości, że fluor bardzo korzystnie działa na zęby i inne tkanki twarde, dlatego jest polecany przez stomatologów. Jednocześnie wiadomo, że jest pierwiastkiem negatywnie działającym na wiele procesów w naszym organizmie.

„Należy więc znaleźć złoty środek: dostarczać sobie takie ilości fluoru, które będą chronić nasze szkliwo, ale nie będą toksyczne" - uważa dr Jakubczyk.

I dodaje: „Dawki w preparatach stomatologicznych są około tysiąc razy większe niż w przytoczonej tu kombuchy. Jednak pamiętajmy, że w przypadku tych pierwszych mówimy jedynie o działaniu kontaktowym. Jeśli więc nie połykamy pasty czy płynów do płukania jamy ustnej, skutecznie je wypluwamy lub wypłukujemy, nie zaszkodzimy sobie; zmian ogólnoustrojowych będzie niewiele. Nie można bowiem porównywać preparatów stomatologicznych, choć dawki fluoru są w nich naprawdę ogromne, do żywności, bo to zupełnie inny sposób podawania i wchłaniania".

KOMBUCHA TO ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA

Jednak, co podkreśla dr Jakubczyk, nie warto zupełnie rezygnować z kombuchy. „Jest ona bowiem bardzo dobrym źródłem antyoksydantów. Zawiera witaminę C i to w dość znaczącej ilości: 1 szklanka kombuchy pokrywa 50-100 proc. dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Jest też bogata w polifenole, które działają pozytywnie na osoby z wieloma chorobami, np. cywilizacyjnymi. Ma w sobie kwasy organiczne, w tym kwas glukuronowy, który działa detoksykująco na organizm" - opowiada naukowczyni.

Ostatnie badania na myszach wykazały, że kombucha ma również pozytywne działanie na glikemię, przez co jest korzystna dla pacjentów z cukrzycą typu 2. Dodatkowo udowodniono, że po jej wypiciu w jelitach dochodzi do nadprodukcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), które modyfikują mikrobiotę jelitową w korzystny dla człowieka sposób.

„Moim zdaniem kombuchę można zaliczyć do żywności funkcjonalnej, czyli takiej, która daje efekt prozdrowotny - mówi dr Jakubczyk. - Ale, jak to zawsze jest z lekami, substancjami aktywnymi i także żywnością funkcjonalną, są pewne ograniczenia i pewne grupy wykluczone. Dobrze być tego świadomym".

Badaczka tłumaczy także różnicę pomiędzy kombuchą, którą znaleźć można w sklepowych lodówkach, a tą, która stoi na półkach w temperaturze pokojowej. „Kombucha jest żywym organizmem, w którym cały czas mikroorganizmy prowadzą proces fermentacji. Wymaga więc specjalnych warunków przechowywania - mówi. - Inaczej sytuacja wygląda, jeżeli producent poddał napój pasteryzacji. Wtedy traci ona większość swoich właściwości i staje się zwykłym napojem a nie żywnością funkcjonalną. Można ją wówczas przechowywać poza lodówką, ale jest to już produkt zdecydowanie gorszej jakości".

PAP - Nauka w Polsce,
Katarzyna Czechowicz

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
• Dermatologia
• 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

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

eprasa.pl 1a5e032d19

Powiatowy konkurs dla pracodawców

ODPOWIEDZIALNI SPOŁECZNIE 2022

Zgłoszenia: do 30 listopada 2022

Kategorie: Przedsiębiorca Odpowiedzialny Społecznie
Instytucja Odpowiedzialna Społecznie
Pracownik Odpowiedzialny Społecznie

Wspieramy lokalny rynek pracy
DOŁĄCZ DO NAS

CIS

Powiat Legionowski

szczegóły: cis.legionowski.pl | powiat-legionowski.pl

WÓJT GMINY NIEPORĘT, SZEF WCR WARSZAWA-ŚRÓDMIEŚCIE, DYREKTOR SZKOŁY PODSTAWOWEJ W NIEPORĘCIE

ZAPRASZAJĄ NA KONCERT

REPREZENTACYJNEGO ZESPOŁU ARTYSTYCZNEGO WOJSKA POLSKIEGO

MUZYCZNE SPOTKANIE Z WOJSKIEM

2 GRUDNIA 2022 r. godz. 18.00

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. BRONISŁAWA TOKAJA
W NIEPORĘCIE, UL.DWORCOWA 9

Wojskowe Centrum Rekrutacji Warszawa - Śródmieście

WIEŚCI NIEPORĘCKIE

Świąteczne spotkanie mieszkańców Gminy Nieporęt

jarmark bożonarodzeniowy

11 grudnia

Plac Wolności w Nieporęcie
10.00-17.00

- stoiska ze świątecznym rękodziełem
- kalendarze gminne na 2023 rok
- zbiórka karmy dla bezdomnych zwierząt

11.30-16.00

- fotobudka, elfy i Mikołaj
- kolędowanie - chór Tobie Śpiewam
- iluminacja choinki

16.10 - teatr uliczny - Jasełka na wysokości

GMINA NIEPORĘT

OŚRODEK KULTURY NIEPORĘT

BERICAP POLSKA

STAL SERVICE

CELSA GROUP CELSA HUTA OSTROWIEC

eprasa.pl 1a5e032d19

Nasielsk świętował dwie rocznice

11 listopada był i jest ważnym dniem w dziejach Nasielska

Powody, aby ten dzień szczególnie uroczyście świętować w Nasielsku są przynajmniej dwa. Niektórzy uważają, że są nawet trzy. Pierwszym, najważniejszym, jest oczywiście uczczenie daty odzyskania przez Polskę Niepodległości. Drugą rocznicę i to już po raz 632. obchodziliśmy na pamiątkę nadania Nasielskowi Praw Miejskich (1386r.)

Trzecia okazja do świętowania, dla wielu osób bardzo ważna, to dzień objęcia funkcji burmistrza przez pana Feliksa Rostkowskiego w tym samym dniu, kiedy Polska odzyskała Niepodległość. Z perspektywy lat, które upłynęły można śmiało powiedzieć, że był to w tym stuleciu najlepszy Burmistrz w dziejach Nasielska, a ślady jego działalności widoczne są do dnia dzisiejszego.

Tuż przed tegorocznymi obchodami Święta Niepodległości Rada Miejska Nasielska ustaliła nowy regulamin przyznawania tytułu Honorowego Obywatela Miasta i podjęła uchwałę o przyznaniu tego tytułu znanemu pracownikowi naukowemu, archeologowi dr **Mariuszowi Błońskiemu** zgłębiającemu od prawie dwudziestu lat ziemię nasielską w poszukiwaniu śladów przeszłości. Wszystkie działanie zostają udokumentowane i znalazły się już w wydawnictwach naukowych. Z nich dowiadujemy się, że Nasielsk jest jednym z najstarszych ośrodków osadniczych w Polsce, a nasielski gród ma ponad tysiącletnią historię. Śladem tego grodu jest nasielski „Kopiec".

Akt nadania tytułu Honorowego Obywatela Miasta został uroczyście wręczony Panu Doktorowi na uroczystości Miejskiej zorganizowanej w sali Nasielskiego Ośrodka Kultury z okazji Święta Niepodległości. Przy odbiorze tego dokumentu i odbiorze symbolicznego klucza do bram Nasielska Laureatowi towarzyszyła Żona, która również jest archeologiem.

Kolejnym punktem tego uroczystego spotkania było podsumowanie gminnego konkursu recytatorskiego pt. „Polska Poezja Patriotyczna" ogłoszonego przez Nasielski Ośrodek Kultury. Laureaci odebrali nagrody, a ich przedstawiciele zaprezentowali swoje wysokie już umiejętności. Ziemia Nasielska ma naprawdę zdolną młodzież.

Kolejnym punktem programu było wręczenie Aktu drugiego ważnego tytułu nasielskiego. Przeznaczony jest on dla nasielszczan, a jego nazwa brzmi: Lew Nasielska. W tym roku Kapituła tego tytułu przyznała go pani **Iwonie Żyła**. Pochodzi ze sportowej rodziny **Stamirowskich**. Rodzina szczególnie pokochała tenis stołowy. W nim odnosił sukcesy ojciec, również LEW Nasielska, pan **Adam Stamirowski**. Sukcesy odnosili i odnoszą bracia pani Iwony. Pani Iwona tenisem zajmuje się od najmłodszych lat. Miała jednak pewien poważny problem. Jest osobą niesłyszącą, a słuch ma bardzo ważne znaczenie w tej dyscyplinie sportu. Pani Iwona dokonała jednak wiele. Jest doskonałą tenisistką. Osiągnęła w tej dyscyplinie sportu sukcesy na miarę światową. Jest reprezentantką Polski. Startuje w kategorii osób niesłyszących. Zdobywa nawet złote medale olimpijskie. Swój tytuł Lwa Nasielska odbierała na scenie NOK w asyście prawie wszystkich dotychczasowych Lwów Nasielska. Oni czuli się zaszczyceni wejściem do swego grona tak wspaniałej osoby.

Kapituła tytułu Lew Nasielska postanowiła w tym roku dodatkowo uhonorować dyplomem uznania panią **Hannę Wróblewską**, znaną szczególnie mieszkańcom Nasielskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, a także członkom Nasielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Fundacji Bądźmy Razem. Otrzymała również wielkie brawa od uczestników odświętnego spotkania w NOK.

Na koniec tej części nasielskich obchodów 104. rocznicy odzyskania Niepodległości czekała na obecnych prawdziwie artystyczna uczta w postaci koncertu pt. „Dla Ciebie Polsko" w wykonaniu artystów Warszawskiej Opery Kameralnej. Koncert ten został sfinansowany Nasielskowi przez Urząd Marszałkowski, który w dnach obchodów Święta Niepodległości reprezentowała pani **Magda Biernacka**.

Na nasielskiej scenie wystąpili: **Alicja Węgorzewska** światowej sławy mezzosopranistka – dyrektor Warszawskiej Opery Kameralnej, trzej tenorzy nowej generacji wykonujący muzykę klasyczną, pop i operową: **Wacław Sokolnicki, Mikołaj Adamczak i Miłosz Gałaj** oraz **Bogdan Kierejsza** wirtuoz skrzypiec, kompozytor, aranżer piosenek i muzyki filmowej. W repertuarze znalazły się pieśni z powstania styczniowego, listopadowego, warszawskiego, Czerwone Maki, Pierwsza Brygada, Modlitwa Obozowa Biały Krzyż. Za ten koncert należą się podziękowania panu Marszałkowi Adamowi Struzikowi. A tak przy okazji: pan

Adam Struzik posiada tytuł Lwa Nasielska.

Po spotkaniu w kinie Niwa chętni zostali zaproszenie do przykościelnego parku na ognisko harcerskie zorganizowane przez środowisko ZHR.

W dniu 11 Listopada nastąpiły kolejne wydarzenia związane z tym Świętem. Przed południem najpierw odbyła się uroczystość przy Grobie Nieznanego Żołnierza. Po odśpiewani wszystkich zwrotek hymnu i wystąpieniu burmistrza **Bogdana Ruszkowskiego** nastąpiła modlitwa w intencji tych wszystkich, którzy przyczynili się do odzyskania Niepodległości. Odmówił ją ks. kan. **Adam Staniszewski**. On też poświęcił ponownie historyczną marmurową tablicę, która powróciła po dziesięciu latach na swoje, należne jej miejsce. Przed prawie stu laty ufundowali ją nasi przodkowie. Dalsza część renowacji tej mogiły nastąpi już w roku 2023.

Po złożeniu przez zebranych kwiatów i zapaleniu zniczy zebrani w szyku zwartym przemaszerowali do kościoła, gdzie zebrani uczestniczyli we Mszy św. w intencji Ojczyzny. Celebrował ją dziekan i proboszcz nasielski ks, kanonik **Tadeusz Pepłoński**.

O godz. 12tej wielu nasielszczan spotkało się przy nasielskiej Baszcie, gdzie nastąpiło uroczyste podniesienie na maszt flagi państwowej Rzeczypospolitej Polskiej uzyskanej w ramach programu „Pod Biało – Czerwoną". Tu główną rolę sprawowali harcerze ZHR Błękitna Armia im. gen. Józefa Hallera pod kierunkiem dha pwd **Daniela Królaka**.

Po tej części nasielskich oficjalnych uroczystości do akcji wkroczyło nasielskie środowisko zgrupowane w stowarzyszeniu Baszta Team. Swoją aktywność realizują głównie w bieganiu. Tym razem pobiegli na cmentarz, gdzie oddali symboliczny hołd naszym poprzednikom przy grobie bojownika o wolną Polskę odznaczonego Krzyżem Virtuti Militari st. sierż. Pawła Kapusty. Następnie spotkali się w pobliżu nasielskiego czterechsetne DĘBU, gdzie wnuk pana sierżanta prezentował pamiątki po dziadku.

Już po zmierzchu przy Baszcie zebrała się kolejna grupa „działania". Na spotkanie zaprosił **Andrzej Pacocha** razem z panią **Iloną Hajdamowicz**. Celem ich przedsięwzięcia był wspólny marsz na nasielską nekropolię pod biało – czerwonymi sztandarami. Na ten event przybyły osoby także spoza gminy Nasielsk. Wszystko odbyło się bardzo uroczyście.

Nasielskie główne uroczystości były zorganizowane przez nasielską Gminę. Główną rolę w organizacji przedsięwzięcia odegrał Wydział Promocji UM pod kierunkiem pana **Krzysztofa Millera** oraz nasielski Ośrodek Kultury pod kierunkiem pana **Marka Tyca**.

Andrzej Zawadzki

eprasa.pl 1a5e032d19

Więcej kursów SKM dla mieszkańców gminy Nieporęt

Pociągi Szybkiej Kolei Miejskiej to doskonała alternatywa dla zakorkowanego transportu drogowego. Codziennie rano korzystają z niej tysiące pasażerów całej aglomeracji warszawskiej, także z gminy Nieporęt.

To, jak bardzo połączenie to jest potrzebne można było odczuć w ostatnich miesiącach, kiedy z uwagi na remont wiaduktów kolejowych ruch pociągów został wstrzymany na kilknaście tygodni. Nic więc dziwnego, że powrót pociągów SKM linii S3 na tory z początkiem listopada był dla naszych mieszkańców ważnym wydarzeniem.

Biorąc pod uwagę rosnące potrzeby mieszkańców, wójt Gminy Nieporęt Sławomir Maciej Mazur wraz z burmistrzem Radzymina Krzysztofem Chacińskim spotkali się z dyrektorem Zarząd Transportu Miejskiego w Warszawie panią Katarzyną Strzegowską w sprawie zwiększenia liczby kursów linii SKM dla mieszkańców gminy Nieporęt oraz Radzymina. Podczas spotkania udało się wynegocjować dwa dodatkowe kursy pociągów w ciągu dnia, jeden po godzinie 8.00 i drugi w okolicy południa. Oba kursy będą realizowane w kierunku Warszawy i Radzymina. Obecnie trwają ustalenia z PKP PLK dotyczące nowego rozkładu jazdy SKM linii S3. Więcej szczegółów już niebawem.

Przetarg na rozbudowę Centrum Medycznego Nieporęt

15 listopada 2022 r. Gmina Nieporęt ogłosiła postępowanie przetargowe na rozbudowę Centrum Medycznego w Nieporęcie o nowe skrzydło rehabilitacji. Zbieranie ofert trwa do 1 grudnia 2022 r. Realizacja inwestycji nastąpi w ciągu 12 miesięcy od dnia podpisania umowy.

Nowy budynek lecznicy rehabilitacyjnej będzie obiektem parterowym. Rozbudowę zaprojektowano na planie zbliżonym do litery L. Będzie on tworzyć z istniejącą częścią spójną, rytmiczną kompozycję z dziedzińcem od strony zachodniej. W projektowanej części budynku rehabilitacji będą się mieściły 2 gabinety lekarskie, 4 gabinety fizjoterapii, gabinet masażu z zapleczem sanitarnym, stanowiska fizykoterapii (10 boksów) i stanowisko diatermii (1 boks), a także sala kinezyterapii. Ponadto znajdą się tu również pomieszczenia biurowe i socjalne dla pracowników, magazyny, rejestracja, poczekalnia, garaż dla karetki pogotowia oraz pomieszczenia techniczne i porządkowe.

Jak na przychodnię rehabilitacyjną przystało nowy budynek będzie przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Przed budynkiem, po wschodniej stronie, powstanie parking na którym znajdzie się 38 miejsc postojowych – w tym 10 dla osób niepełnosprawnych oraz droga manewrowa do tych miejsc o szerokości 5 m przed miejscami postojowymi. Przed wejściami zaprojektowano również rzędy stojaków na rowery.

Nowe drogi dla mieszkańców

Ulica Kościelna

W ostatnim czasie w Gminie Nieporęt ukończono trzy nowe inwestycje drogowe. Chodzi o rozbudowę ulicy Kościelnej w Kątach Węgierskich, ulicy Wirażowej w miejscowości Wólka Radzymińska oraz budowę kolejnego odcinka drogi rowerowej biegnącej wzdłuż Jeziora Zegrzyńskiego w Białobrzegach. We wspomnianych lokalizacjach pojawił się gładki asfalt. Łącznie powstało 2 905 mb nowych dróg. Na rozbudowę ulicy Wirażowej oraz budowę ścieżki rowerowej na opasce Jeziora Zegrzyńskiego Gmina Nieporęt otrzymała dofinansowanie ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Załóż opaskę i bądź bezpieczny

Świecące opaski dla wszystkich uczniów w Gminie Nieporęt. Bezpieczeństwo najmłodszych mieszkańców przede wszystkim.

Okres jesienno-zimowy to czas kiedy szybko zapada zmrok. Wpływa to na znaczne pogorszenie bezpieczeństwa pieszych, zwłaszcza wracających ze szkoły dzieci. Gmina Nieporęt postanowiła temu zaradzić i kupiła dla wszystkich uczniów szkół podstawowych specjalne, świecące opaski, dzięki którym poruszający się po zmroku pieszy jest widoczny ze znacznej odległości. Opaskę można założyć na nogę, ramię, zamocować na bucie lub przymocować np. do plecaka. Ma ona dwa tryby świecenia: ciągły oraz migający w kolorze czerwonym lub niebieskim. Na opasce znajduje się również odblaskowa naszywka z nazwą Gmina Nieporęt.

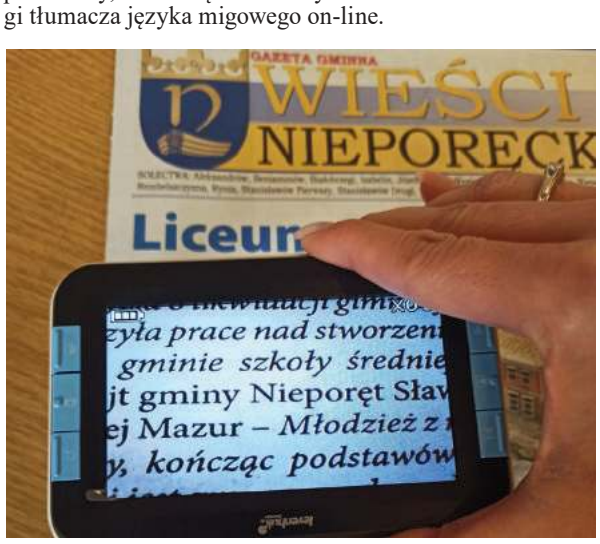
- Jestem przekonany, że dzięki temu praktycznemu gadżetowi nasi najmłodsi mieszkańcy będą znacznie bezpieczniejsi. – mówi wójt Gminy Nieporęt Maciej Mazur. - Jednocześnie apeluję do wszystkich dzieci, by nosiły opaski i miały je zawsze przy sobie, kiedy poruszają się po zmroku po chodnikach czy uliczkach osiedlowych. Dzięki temu małemu urządzeniu będziecie doskonale widoczni dla kierowców. – dodaje wójt Mazur. - Świecąca opaska będzie również doskonałym dodatkowym wyposażeniem każdego młodego rowerzysty. Bezpieczeństwo najmłodszych mieszkańców gminy jest dla nas najważniejsze.

Opaski otrzymały już pierwszaki ze Szkoły Podstawowej im. Bronisława Tokaja w Nieporęcie przy okazji edukacyjnej wizyty w urzędzie. Już niebawem trafią one do pozostałych uczniów uczęszczających do szkół na terenie gminy Nieporęt.

Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami w Urzędzie Gminy Nieporęt

W związku z Procedurą obsługi osób ze szczególnymi potrzebami w Kancelarii Urzędu Gminy Nieporęt została zainstalowana PĘTLA INDUKCYJNA, która łączy się automatycznie z osobą posiadająca aparat słuchowy. Pętla indukcyjna jest jednym ze środków wspomagania słuchu. Może służyć zarówno jednej, konkretnej osobie z dysfunkcją słuchu, jak i grupie ludzi z tą niepełnosprawnością. Dzięki pętli indukcyjnej osoba słabosłysząca nie musi stosować dodatkowych urządzeń. Wystarczy, że na swoim aparacie słuchowym przełączy tryb z M na T.

Ponadto, w kancelarii dostępna jest również lupa cyfrowa. Jest to nowoczesne narzędzie dla osób z wadą wzroku oraz pracujących z drobnymi tekstami i ilustracjami. Przypominamy, że w urzędzie skorzystać można również z usługi tłumacza języka migowego on-line.



STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ DZIAŁ INFORMACJI PUBLICZNEJ I PROMOCJI GMINY NIEPORĘT

eprasa.pl 1a5e032d19

NOWY DWÓR MAZ.

Marzyciele Bohaterom

15 listopada 2022 r. w Nowodworskim Ośrodku Kultury w przepięknym programie poetycko-muzycznym zespół śpiewaczy seniorów Marzyciele pod wodzą Krzysztofa Prusika uczcił 104. rocznicę odzyskania Niepodległości.

Podczas koncertu zespół zaprezentował takie pieśni jak: „My, Pierwsza Brygada", „Modlitwa obozowa", „Rota" czy „Wojenko, wojenko". Na zakończenie usłyszeliśmy „Żeby Polska była Polską" we wspaniałym wykonaniu Krzysztofa Prusika.

Program artystyczny bardzo ciepło przyjęła licznie zgromadzona publiczność nagradzając Marzycieli gromkimi brawami.

Tekst i fot.: NOK

ZOR RP WSPÓŁORGANIZATOREM LEKCJI HISTORII Z OKAZJI OBCHODÓW NARODOWEGO ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

Lekcja historii w Palmirach

9 listopada 2022 r., Zespół Placówek Edukacyjnych w Nowym Dworze Mazowieckim oraz Związek Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej, z okazji zbliżających się obchodów Narodowego Święta Niepodległości byli organizatorami lekcji historii w Muzeum - Miejscu Pamięci w Palmirach

Głównym organizatorem lekcji była **Teresa Stroińska – Macińska** – nauczycielka w Zespole Placówek Edukacyjnych i wiceprezes Zarządu Okręgu Mazowieckiego Związku Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej, która zapoznała uczniów z historią II wojny światowej i przebiegiem walk na terenie Puszczy Kampinoskiej.

Zbrodnia w Palmirach stanowi jeden z najbardziej znanych symboli martyrologii inteligencji polskiej w okresie II wojny światowej i często wymieniana jest w jednym rzędzie ze zbrodnią katyńską.

Uczniowie zostali zapoznani z historię powstania cmentarza i muzeum. Uczniowie, podczas lekcji, zwiedzili muzeum i obejrzeli film.

W lekcji uczestniczyli uczniowie klas ; VIIIa, VIIa, VIb i IIpa, oraz nauczycielka Ewa Kornatowska.

Las w Palmirach to niemy świadek zbrodni na Polakach, to „Katyń Zachodu".

Uczniowie na cmentarzu zapalili znicze oraz złożyli kwiaty jako wyraz pamięci i szacunku dla ofiar zbrodni dokonanej przez Niemców w czasie okupacji.

Teresa Stroińska - Macińska

eprasa.pl 1a5e032d19

UROCZYSTA GALA Z OKAZJI DNIA EDUKACJI NARODOWEJ W SP 3

„Złote Kaganki 2022”

W świecie filmu najbardziej pożądaną nagrodą są Oscary, w świecie nauki – Nobel, a w świecie pracowników oświaty – Kaganki

Z całą pewnością tak jest w naszej szkole. Wyróżnieni nauczyciele z dumą i wzruszeniem odbierali nagrody w między innymi następujących kategoriach: Bratnia Dusza – Przyjaciel Uczniów, Szwajcarski Zegarek – zawsze punktualny, Żartowniś Roku, Promienny Uśmiech, Złota Katarynka – Nauczyciel, który ma najwięcej do powiedzenia. Wychowawcy klas I-III zostali nagrodzeni przez aklamację. Nauczyciele klas IV-VIII zostali nominowani poprzez głosowanie swoich uczniów.

Galę uświetniły występy artystyczne chóru klasy Va oraz mini recital smyczkowy, w którym usłyszeliśmy wiolonczelę i skrzypce.

Nauczyciele już stają do rywalizacji, by w przyszłym roku zdobyć laur zwycięstwa w swojej wymarzonej kategorii.

Monika Zakrzewska - Walczak, fot.: **Dorota Tendera**

LEONCIN

Zapomniana pisarka będzie miała nowy nagrobek

Od 10 lat uczniowie ze szkoły w Leoncinie, pod opieką nauczycielki historii pani Moniki Dembskiej, opiekują się grobem pisarki Wandy Grot-Bęczkowskiej Korotyńskiej pochowanej w 1925 roku na cmentarzu w Leoncinie. Sprzątają miejsce pochówku, palą znicze, kładą kwiaty. Jednak czas robi swoje i nagrobek niszczeje z roku na rok

Uczennice wraz z nauczycielką nakreśliły plan ratowania miejsca pochówku pisarki, m.in. organizowały spotkania w poszukiwaniu sojuszników do swojego projektu. Odbyły szereg spotkań m.in. z dyrektorem szkoły p. Jackiem Gzelem, proboszczem parafii oraz władzami gminy Leoncin. W pomoc włączyła się również kierowniczka Biblioteki Publicznej pani Aneta Szpalerska.

Środki na renowację z Fundacji Orlen

Po ukazaniu się w Biuletynie Gminnym 3/2021 artykułu o stanie nagrobka, pomoc zadeklarowało Stowarzyszenie Enjoy Leoncin. Wiosną tego roku z pomocą Stowarzyszenia, gmina złożyła wniosek o dotację na renowację tego miejsca do Fundacji Orlen, z programu Czuwamy! Pamiętamy! Koniec wakacji przyniósł dobrą wiadomość, że środki na ten cel zostały przyznane.

Wystawa – żywa lekcja literatury

Jednym z elementów projektu jest wystawa poświęcona pisarce, aby przybliżyć uczniom ze szkoły w Leoncinie postać literatki.

Można było ją oglądać w holu szkoły w Leoncinie, następnie została przeniesiona do Biblioteki Publicznej.

Patronem honorowym projektu została magister filologii polskiej, doktor nauk humanistycznych, Ilona Warpas, autorka rozprawy doktorskiej pod tytułem: „Artysta i twórczość w utworach Wandy Grot-Bęczkowskiej”. Jeszcze w listopadzie rozpoczną się prace nad postawieniem nowego nagrobka. Zakres obejmie demontaż starego pomnika, przygotowanie podłoża do położenia nowej płyty oraz prace porządkowe wokół nagrobka.

W 98. rocznicę śmierci (4.03.2023 roku) będzie można uroczyście zakończyć projekt i postawić znicze pamięci już na nowym odnowionym nagrobku.

Przypominamy, że Wanda Korotyńska - powieściopisarka żyła w latach 1854-1925. Zmarła w Leoncinie. Opublikowała m.in.: „Z szarej przędzy” (nowele i obrazki, 1894); powieści: „Bez woli” (1896); „Co będzie z naszego chłopca?” (1897); „Kędy droga?” (1898); „W mieszczańskiem gnieździe” (2 t., 1899); „Anima vagans” („Bluszcz”, 1900); „W szponach” („Wędrowiec”, 1900). W 1895 wystawiła w Warszawie i Radomiu komedię w 4 aktach „Na łaskę losu”, a w 1900 jednoaktówkę „Komedia w komedii”. Umieszczała też artykuły różnej treści w „Kurjerze Codziennym”, „Prawdzie”, „Wieku”, „Bluszczu” i „Kurjerze Niedzielnym”.

Marzena Dobraczyńska

MODLIN TWIERDZA

A w Twierdzy – warcaby

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4, UKS „Reduta” i szkolne koło szachowe zorganizowały turniej warcabowy. Do zawodów zgłosiła się duża grupa uczniów - ponad 30 osób.

Rozegrano dwie rundy systemem pucharowym, finał przeprowadzono systemem „każdy z każdym”. Rywalizacja była bardzo zacięta, w wielu pojedynkach dochodziło do niespodzianek. A oto wyniki finału:

I miejsce – **Fedorów Antoni**
II miejsce – **Kilian Maria**
III miejsce – **Mosór Krzysztof**.

Na zakończenie zawodów nagrody dla najlepszych wręczyła dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego **Emilia Napiórkowska**.

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

eprasa.pl 1a5e032d19

PIŁKA NOŻNA

Zwycięstwo w ostatniej kolejce jesieni

W sobotę, 19 listopada piłkarze Żbika Nasielsk rozegrali ostatni mecz w rundzie jesiennej. W ramach 15. kolejki V ligi grupy mazowieckiej I podejmowali na własnym boisku beniaminka Amatora Maszewo

Sobotni pojedynek był rozgrywany w nieco zimowej aurze. Temperatura poniżej zera, a przed samym spotkaniem prószył delikatny śnieg. Nie miał on jednak wpływu na wydarzenia na boisku. W pierwszej połowie nasielszczanie przeważali nad rywalami. Częściej znajdowali się przy piłce, ale nie wynikło z tego zbyt wiele sytuacji bramkowych. Gra toczyła się przeważnie w środku pola i obfitowała w faule.

Zaraz po rozpoczęciu drugich 45. minut nasielszczanie wyszli na prowadzenie. Z lewej strony boiska piłkę w pole karne posłał **Mateusz Bramowicz**. Obrońca gości nie sięgnął jej głową i ta trafiła do **Marka Osińskiego**. Kapitan Zielono-czerwonych zdecydował się na uderzenie z ostrego kąta i zdołał zmieścić futbolówkę pomiędzy interweniującego bramkarza a słupek.

Po straconej bramce goście starali się doprowadzić do wyrównania, a samo spotkanie stało się bardziej emocjonujące. Nadal nie brakowało jednak fauli. Arbiter widział jedynie przewinienia nasielszczan i to im pokazywał żółte kartoniki. W pewnym momencie drugą żółtą, a w konsekwencji czerwoną kartkę zobaczył drugi trener Żbika **Rafał Załoga**. Podopieczni trenera **Bramowicza** otrzymali łącznie 7 żółtych kartek, gdy ich rywale zaledwie 2.

Nie przeszkodziło to jednak Żbikowi w stwarzaniu kolejnych sytuacji do podwyższenia prowadzenia. W samej końcówce **Bramowiczowi** udało się umieścić piłkę w siatce, po zagraniu z rzutu wolnego **Osińskiego**, ale sędzia liniowy dopatrzył się spalonego. W sytuacji sam na sam z bramkarzem znalazł się **Łukasz Gałązka**. Napastnik Żbika trafił prosto w bramkarza i mógł jedynie złapać się za głowę.

Ostatecznie nawet wymuszona zmiana bramkarza nie przeszkodziła nasielszczanom w zwycięstwie. Po zgarnięciu kompletu punktów Żbik awansował na 8. pozycję w tabeli i tam spędzą przerwę zimową.

Żbik Nasielsk – Amator Maszewo 1:0 (0:0)

Bramka:
47` Osiński.

Żbik:
Kotleszka (80` Kosewski) – Ząbczyk, Zalewski, Macias, Rutkowski – Osiński, Bramowicz, Morawski, Stańczak, Lewandowski – Gałązka.

Wyniki 15. kolejki:
Weszło- Ciechanów 3:0
Wkra – Okęcie 1:2
Makowianka – Drukarz 2:1
PAF – Skra 0:2
Polonia II – Huragan 1:0
Sokół – Unia (*przełożony*)

Wojciech Lewandowski

NASIELSK

Prezes Żbika złożył rezygnację

Po zakończonym zwycięstwem Żbika meczu z Amatorem Maszewo rezygnację z funkcji Prezesa klubu złożył Marek Prusinowski. Poniżej zamieszczamy oświadczenie, które ukazało się na stronie klubu z Nasielska

„Po ośmiu latach kierowania nasielskim klubem postanowiłem zrezygnować z funkcji Prezesa Zarządu Żbika.

Możliwość pracy w klubie bliskim od zawsze mojemu sercu była dla mnie niezwykle pożytecznym doświadczeniem. Spełniły się moje marzenia. Tu mogłem wykorzystać swoje doświadczenie zdobyte na piłkarskich boiskach jako zawodnik i sędzia. Zawsze wszystko robiłem dla dobra Żbika, jego zawodników i kadry trenerskiej. Przez te 8 minionych lat Żbik przeszedł wielką pozytywną zmianę, która jest widoczna. Jestem przekonany, że wspólnie ze swoimi współpracownikami zostawiamy solidne podwaliny pod sukcesy klubu w przyszłości. Przede wszystkim perspektywiczną młodzież, która odniosła i odnosić powinna dalej sukcesy. Wiem, że także w gronie zawodników zapracowaliśmy na szacunek. Przyznaję, że nie ustrzegłem się błędów, które biorę na swoją klatę, ale nikt nie może mi zarzucić braku zaangażowania.

Swojemu następcy życzę powodzenia i szczęścia, przede wszystkim trafnych wyborów w kompletowaniu składu zespołu.

Dziękuję wszystkim, z którymi miałem okazję współpracować jako Prezes, czyli przede wszystkim zawodnikom, trenerom, rodzicom i sponsorom, oddanym pracownikom klubu oraz kibicom, których krytyka najczęściej była rzeczowa i konstruktywna. Osobne podziękowania kieruję w stronę Burmistrza Nasielska Bogdana Ruszkowskiego.

W przyszłości na pewno będę zawsze trzymał kciuki za Żbika i w razie potrzeby służył pomocą i radą." - **Marek Prusinowski**.

Walne zebranie członków klubu, na którym zapewne zostanie przyjęta rezygnacja Prezesa Prusinowskiego, a jednocześnie zostanie wybrany nowy prezes zaplanowano na 16 grudnia na godzinę 18:00.

WL

PIŁKA NOŻNA

Świt wygrywa na wyjeździe

W ostatniej kolejce rundy jesiennej nowodworzanie udali się do Łowicza, gdzie zmierzyli się z tamtejszym Pelikanem. Była to ostatnia okazja dla podopiecznych trenera Mariusza Miecznikowskiego, aby w rundzie jesiennej zasmakować zwycięstwa

Lp.	Nazwa drużyny	M	Z	R	P	Pkt
1.	Pogoń Grodzisk Maz (S)	17	10	4	3	34
2.	Unia Skierniewice	17	9	5	3	32
3.	Legionovia Legionowo	17	8	6	3	30
4.	Lechia Tomaszów Maz.	17	8	6	3	30
5.	Świt Nowy Dwór Maz	17	9	3	5	30
6.	ŁKS II Łódź	17	8	4	5	28
7.	Mławianka Mława (B)	17	8	4	5	28
8.	Sokół Ostróda (S)	17	8	3	6	27
9.	Jagiellonia II Białystok	17	7	4	6	25
10.	Legia II Warszawa	17	6	6	5	24
11.	Pelikan Łowicz	17	6	5	6	23
12.	Broń Radom	17	6	4	7	22
13.	Pilica Białobrzegi	17	5	5	7	20
14.	Olimpia Zambrów (B)	17	5	5	7	20
15.	Warta Sierdz (B)	17	2	7	8	13
16.	Błonianka Błonie	16	3	2	11	11
17.	Ursus Warszawa	17	1	7	9	10
18.	Concordia Elbląg (B)	16	1	4	11	7

Pierwsza połowa tego pojedynku była pozbawiona jakiejś większej historii i emocji. Żadna ze stron nie potrafiła zaskoczyć rywala, a gra toczyła się głównie w środku pola. W 44. minucie w środku pola faulowany był jeden z zawodników Pelikana. Gospodarze zdecydowali się na dośrodkowanie w pole karne.

Jewhen Radionow nie upilnował zawodnika gospodarzy, który przedłużył dośrodkowanie na 5. metr. Tam piłkę głową do siatki skierował **Szymon Sołtysiński**. Nowodworzanie schodzili do szatni przegrywając 0:1.

Po przerwie Biało-zieloni ruszyli zdecydowanie do przodu, chcąc odrobić straty. Doprowadzić do wyrównania udało się już w 51. minucie. Nowodworzanie ruszyli z kontrą lewą stroną boiska. **Yaroslav Yampol** dostrzegł wbiegającego w pole karne **Arkadiusza Ciacha** i posłał piłkę w szesnastkę. Obrońca Pelikana niedokładnie uderzył w piłkę i ta trafiła do napastnika Świtu, który umieścił futbolówkę w siatce.

Piłkarze z Nowego Dworu przeważali na boisku, ale brakowało kropki nad „i" w postaci bramki. Najbliżej strzelenia gola na 2:1 z rzutu wolnego był **Yampol**, ale bramkarz gospodarzy przeniósł piłkę nad poprzeczką. W 86. minucie nowodworzanie wywalczyli rzut wolny w pobliżu pola karnego.

Łukasz Sosnowski zagrał piłkę prosto na głowę **Radionowa,** który umieścił ją w siatce. Gospodarze do samego końca próbowali uratować remis szczególnie, że arbiter przedłużył to spotkanie aż do 100 minuty. Podopieczni trenera Miecznikowskiego mogli w 95. minucie dobić rywala, ale **Piotr Basiuk** przeniósł piłkę nad poprzeczką.

Ostatecznie nowodworzanie wywieźli z Łowicza 3 punkty, przerywając serię 6 spotkań bez zwycięstwa. Po 17. kolejkach Świt zajmuje 5. miejsce z dorobkiem 30 punktów. Do lidera Pogoni Grodzisk Białozieloni tracą 4 oczka.

Pelikan Łowicz – Świt Nowy Dwór Maz. 1:2 (1:0)

Bramki:
44` Sołtysiński – 51` Ciach, 86` Radionow.

Świt:
Kot – Buczkowski. Broda, Cuch, Wiśniewski – Tkaczyk (81` Basiuk), Sosnowski, Kuźma – Y. Yampol, Ciach (81` Niesłuchowski), Radionow.

Wyniki 17. kolejki:
ŁKS II – Olimpia 6:0
Unia – Pilica 4:1
Legionovia – Warta 0:1
Jagiellonia II – Legia II 2:2
Pogoń – Mławianka 2:0
Lechia – Broń 3:1
Sokół – Ursus 4:3
Concordia – Błonianka (*przełożony*)

Wojciech Lewandowski

Nasi karatecy w Otwartym Pucharze Makroregionu Południowego

Klub Sportowy „Akademia Mistrzów" wziął udział w Otwartym Pucharze Makroregionu Południowego w Sieprawiu w Kumitewalkach w Oyama Karate

Zawody zorganizował Wielicki Klub Oyama Karate.

Klub reprezentowali trenerzy/opiekunowie: **Sensei Daniel Maciejko, Sensei Illia Dziamchuk, Sempai Bartek Kubiak** oraz 8 zawodników trenujących w sekcjach Nowy Dwór Maz. i Nasielsk zajmując następujące miejsca:

Robert Kubiak - 2. miejsce
Adam Pięta - 3. miejsce
Juliusz Przybylski - 3. miejsce
Błażej Kwiatkowski - 3. miejsce.

Michał Składanek i **Szymon Kurpiewski** po zaciętych pojedynkach w walce o 3. miejsce tym razem musieli uznać wyższość rywali.

Jakub Wrzosek i **Adam Więckiewicz** (debiut) walczyli do samego końca jak przystało na prawdziwych wojowników, odpadli w eliminacjach, stoczyli bardzo emocjonujące pojedynki.

Młodzi zawodnicy zdobyli na zawodach kolejne cenne doświadczenia.

Dziękujemy Urzędowi Miasta Nowy Dwór Mazowiecki za dofinansowanie i wsparcie młodych sportowców.

Daniel Maciejko
- Prezes Klubu Akademia Mistrzów z Nowego Dworu Maz.

eprasa.pl 1a5e032d19