Urzędy uspokajają: ogrzejemy szkoły

– STR. 5

PGE INFORMACJE zakładu energetycznego
GDZIE I KIEDY WYŁĄCZĄ PRĄD
– STR. 11

TYGODNIK LOKALNY
TL
3,50 zł
W TYM 5% VAT
CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM
9 771505 427227 41
INDEKS 344184
ISSN 1505-4276
NR 41
11 PAŹDZIERNIKA 2022

TYGODNIK NOWODWORSKI info

Coraz więcej podpaleń

5 pożarów w jedną noc. Szczeniackie wybryki czy podpalacz?

CZYTAJ NA STRONIE 3

NOWY DWÓR
Remontują ulice w Twierdzy STR. 2
Radni z mieszkańcami posadzili nowe kwiaty STR. 2
Szalet miejski zyska nowy wygląd STR. 3
Basia wyśpiewała zwycięstwo STR. 5
POWIAT
Fundusze sołeckie - gdzie i ile? STR. 5
Jest umowa na rewitalizację zakroczymskiego rynku STR. 5
Gaudeamus igitur Nasielskiego UTW STR. 20
SPORT
Jesienne biegi przełajowe Piaski Królewskie 2022 STR. 23

Żbik zgarnia całą pulę STR. 24
Stal za mocna dla LOS-u STR. 24
Potknięcie lidera w Elblągu STR. 24

Szkolne drużyny rywalizowały w piłce nożnej

– STR. 23

BIEGI

Podstawówki na start!

– STR. 22

REKLAMA

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

CHROŃ OCZY PRZED SZKODLIWYM ŚWIATŁEM
LED
STYLE OPTIC 1992
Grażyna Porzyński
TERAZ 100 zł TANIEJ
KAUFLAND ul. Morawicza 2a, tel. 22 503 95 99
CH HIT ul. Warszawska 36, tel. 22 732 22 13

DMK NIERUCHOMOŚCI
Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS
Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu
784 611 270, 605 325 056

eprasa.pl 1c8eed6279

Wymiana nawierzchni ul. Mickiewicza w rejonie „białych bloków"

MODLIN TWIERDZA

Komu zawdzięczamy remont ulic w Twierdzy?

W poprzednim tygodniu rozpoczął się długo oczekiwany remont ul. Mickiewicza i Moniuszki w Modlinie Twierdzy. Mieszkańcy bezsprzecznie zadowoleni, tymczasem radni prześcigają się w mediach społecznościowych i spierają w opiniach, kto przysłużył się bardziej do tego sukcesu

W środę (5.10) wykonawca wyłoniony przez Urząd Miasta w Nowym Dworze Mazowieckim w postępowaniu przetargowym, przystąpił do prac remontowych. Zakres prac obejmuje wymianę całej nawierzchni jezdni. Już została wylana pierwsza warstwa asfaltu.

- *Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, nową nawierzchnią pojedziemy 17 października* - informuje na swoim profilu społecznościowym **Jacek Kowalski** Burmistrz Miasta.

W związku z pracami w rejonie ulic występują utrudnienia. Burmistrz zapewnia, że wykonawca jest doświadczoną firmą i stara się zminimalizować uciążliwości, a remont poprowadzić sprawnie.

Wnioski do budżetu miejskiego o przeprowadzenie naprawy ulic od kilku lat były składane przez radną **Justynę Paszkiewicz,** jak też przez **Agnieszkę Kowalską** i Marcina **Ozdarskiego** i uwzględnione w tegorocznym planie wydatków. Całość prac finansowana jest z miejskiej kasy.

Kto jest „ojcem tego sukcesu" wydaje się jednak być sprawą drugorzędną - ważne, że mieszkańcy już za parę dni będą mogli jeździć po wyremontowanych ulicach.

MM

NA SYGNALE

To nie był spokojny weekend dla strażaków

Ostatni weekend nie należał do spokojnych. Zanotowano dwa groźnie pożary domów jednorodzinnych

W wyniku pożaru spłonęła część domu KP PSP Nowy Dwór Mazowiecki

W dniu 08.10.2022 r. około godziny 8:40 zostaliśmy wezwani do pożaru budynku jednorodzinnego w miejscowości Nowe Grochale. Działania JOP polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, ugaszeniu pożaru, rozbiórki elementów budynku oraz przelaniu pogorzeliska wodą. - informuje Komenda Powiatowa PSP w Nowym Dworze Mazowieckim.

W działaniach brały udział: 3 zastępy JRG PSP NDM, 2 z OSP Leoncin, 1 z OSP Nowy Dwór Maz., 1 z OSP Wilków Polski, 1 zastęp OSP Kazuń Polski, ochotnicy z OSP Ratownictwo Wodne, Policja oraz Pogotowie Energetyczne.

W niedzielę (9.10) w godzinach wieczornych zostaliśmy zadysponowani do pożaru sadzy w kominie w gminie Leoncin. Po dojeździe na miejsce zdarzenia pierwszego zastępu okazało się, że ogień rozprzestrzenił się na poddasze oraz dach.

Działania gaśnicze prowadziliśmy z wnętrza budynku, a także z zewnątrz przy użyciu drabiny mechanicznej. W następnej fazie musieliśmy rozebrać sufit, aby całkowicie przerwać proces spalania. W zdarzeniu nikt nie odniósł żadnych obrażeń. – czytamy w mediach społecznościowych Komenda Powiatowa PSP w Nowym Dworze Maz.

W działaniach brały udział zastępy: 3 JRG NDM, 2 z OSP Wilków Polski, 1 z OSP Leoncin, Policja, Pogotowie Energetyczne.

red.

MODLIN TWIERDZA

Nowe nasadzenia znów zachwycają

W donicach ustawionych przy ul. Bema w Twierdzy Modlin pojawiły się nowe, jesienne nasadzenia. Wszystko za sprawą radnych z Klubu „Zjednoczeni"

Tak jak zapowiadali radni, w sobotnie przedpołudnie przystąpili do uporządkowania miejskich donic na wjeździe do osiedla Modlin Twierdza. W donicach pojawiły się wrzosy, ozdobna kapusta i mrozy. Sadzonki są dość odporne na działanie niskich temperatur, stąd wybór, żeby o tej porze roku upiększały miasto. Tym razem wszystko w uzgodnieniu i za zgodą władz miejskich.

Radni samodzielnie sfinansowali zakup sadzonek, a do prac porządkowych zaprosili mieszkańców.

Prawda, że efekt cieszy oko?

GM

Jesienne kwiaty pojawiły się w miejskich donicach

Radni Agnieszka Kowalska i Marcin Ozdarski wraz z mieszkańcami posadzili nowe kwiaty FB Marcin Ozdarski

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 **Zuzanna Markowicz.**

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

TYGODNIK NOWODWORSKI LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO
IZBA WYDAWCÓW PRASY IWP 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 1c8eed6279

OSIEDLE MŁODYCH

Ktoś celowo podpala śmietniki?

Na przestrzeni ostatnich trzech miesięcy zanotowano ponad 10 pożarów w wiatach śmietnikowych na terenie Nowego Dworu Mazowieckiego. Problem dotyczy głównie Osiedla Młodych, ale śmietniki płoną w całym mieście. Mieszkańcy pytają co dalej... samochody, domy?

Tylko jednej nocy pożary wybuchły w 5 lokalizacjach na Osiedlu Młodych

OSP Nowy Dwór Maz.

Ostatnie podpalenia miały miejsce jednej nocy, z 4 na 5 października br. Odnotowano je na ul. Pileckiego (3 śmietniki), Szarych Szeregów (1 śmietnik) i Sikorskiego (1 śmietnik).

- *Do akcji gaszenia śmietników skierowaliśmy nasze jednostki oraz strażaków z OSP Nowy Dwór Maz. Według wstępnych ustaleń pożary nie są przypadkowe. Podejrzewamy celowe działanie chuliganów, którzy podpalają śmietniki dla zabawy. We wszystkich przypadkach na miejsce wzywana jest policja, która przeprowadza swoje czynności* – przekazał naszej redakcji mł. kpt. **Paweł Plagowski**, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Nowym Dworze Maz.

W sierpniu, o czym pisaliśmy na naszych łamach, miała miejsce seria pożarów w wiatach śmietnikowych zarówno na Osiedlu Młodych, jak i na Pólku. Wydawać się może, że od tamtego czasu niewiele zrobiono w sprawie ścigania ewentualnych sprawców.

- *Do dnia dzisiejszego do naszej Komendy nie wpłynęło oficjalne zawiadomienie w sprawie. Nasze jednostki interwencyjnie były obecne przy większości zdarzeń, gdzie przeprowadzono czynności, które jednak nie doprowadziły do ustalenia winnych* - powiedziała podkom. **Joanna Wielocha** z Komendy Powiatowej Policji w NDM.

Oficjalne zawiadomienie trafi na Policję

Właścicielem kontenerów śmietnikowych, które ulegają zniszczeniu lub całkowitemu spaleniu podczas wymienionych zdarzeń, jest Miejski Zakład Oczyszczania. Dowiedzieliśmy się już w sierpniu, że kontenery są ubezpieczone i w przypadku pożaru MZO otrzymuje odszkodowanie od ubezpieczyciela.

- *Po ostatniej serii pożarów na Osiedlu Młodych zdecydowaliśmy się złożyć oficjalne zawiadomienie na Policję w sprawie ustalenia i ścigania sprawców ewentualnych podpaleń, które na ten moment wydają się być ewidentne. Czekamy na protokoły ze straży pożarnej i po zebraniu dokumentacji będziemy składać doniesienie* - poinformował nas **Mariusz Prusek,** dyrektor MZO.

Oby podpalacze nie okazali się szybsi w działaniu niż organy ścigania i nie zamienili swoich „obiektów zainteresowań" na samochody czy inne mienie mieszkańców.

MM

Trwają prace remontowe związane z wymianą elewacji szaletu miejskiego

INWESTYCJE

Szalet miejski zyska nowy wygląd

Rozpoczął się remont budynku, w którym od lat mieści się szalet miejski. Obiekt zyska nowy wygląd, ale tylko na zewnątrz

Prace obejmują wymianę elewacji. Pojawi się też nowy napis. Jak zapowiada **Jacek Kowalski**, Burmistrz Miasta – *Jeszcze w tym roku na budynku powinien pojawić się nowy dach. Koszt remontu to prawie 26 tys. zł.*

Bez wątpienia, takie inwestycje są też w mieście potrzebne. Jednak jak zauważyła jedna z internautek: *Czy dobrze rozumiem, że remont polega na poprawie elewacji? Czyli z zewnątrz? Czy też remont w jego wnętrzu? Bo jeżeli tylko elewacja, to jakby „kupę" zawinąć w kolorowy papier.*

W rozstrzygniętym w sierpniu br. postępowaniu o udzieleniu zamówienia publicznego nie ma mowy o remoncie wewnątrz budynku. Wykonawcą prac jest firma Rusztowania NDM z Nowego Dworu Mazowieckiego. Zgodnie z zapisami umowy prace remontowe mają zakończyć się do 31.10 br.

Przypominamy, że z toalety miejskiej można korzystać bezpłatnie.

GM

OGŁOSZENIE

Pomoc terapeutyczna osób dla uzależnionych i współuzależnionych – Punkt Konsultacyjny

Na terenie Ośrodka Pomocy Społecznej , znajdującego się przy ul. Partyzantów 7 w Nowym Dworze Mazowieckim prowadzony jest Punkt Konsultacyjny, którego działalność jest nakierowana m.in. na przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym.

Pomoc terapeutyczna skierowana jest do: mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego, osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i ekonomicznym, osób uzależnionych i ich rodzinie- osób współuzależnionych i DDA, osób zagrożonych uzależnieniem i ich rodzin, osób doznających przemocy, rodzin w kryzysie małżeńskim, pracowników instytucji pomocowych i organizacji pozarządowych.

Prowadzone są indywidualne konsultacje terapeuty uzależnień, które pomagają wyjaśnić problem uzależnienia i współuzależnienia, czyli istotę choroby, jej przebiegu i zagrożeń z nią zawiązanych. Zadaniem terapeuty uzależnień jest przejście z pomocą w przełamywaniu oporu przed uznaniem własnego uzależnienia, wyjaśnienie mechanizmów powstawania choroby i pełne rozpoznanie własnej sytuacji psychicznej.

W Punkcie Konsultacyjnym spotyka się także grupa wsparcia. Jest to rodzaj spotkań w obecności terapeuty uzależnień dla osób, które przeżywają podobne trudności. Celem jest tu zminimalizowanie poczucia osamotnienia w problemach, poprawa samopoczucia, podnoszenie aspektów poczucia własnej wartości, poprawie funkcjonowania w społeczeństwie, skorygowaniu problemu. Taki spotkania umożliwiają rozmawianie o swoich problemach, uczuciach oraz emocjach, które im towarzyszą, z innymi osobami dotkniętymi podobnym problemem. Dzięki temu każdy zagubiony, cierpiący i poszukujący wsparcia człowiek będzie mógł odnaleźć bratnie dusze – zmuszone radzić sobie z podobnymi trudnościami życiowymi. Grupa wsparcia jest także kierowana do osób współuzależnionych.

Każdy mieszkaniec Nowego Dworu Mazowieckiego, który boryka się z problemem uzależnienia może znaleźć odpowiednią formę pomocy, a tym samym poprawić jakość swojego życia.

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 1c8eed6279

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. Znęcał się nad partnerką

Dozór policyjny to wolnościowy, nie izolacyjny środek zapobiegawczy, gdzie podejrzany pozostający na wolności, zobowiązany jest do wypełniania nałożonych na niego obowiązków. Taki właśnie środek zapobiegawczy zastosowała miejscowa prokuratura wobec 35- latka podejrzanego o przestępstwo znęcania się nad byłą partnerką. Mężczyzna ma również zakaz zbliżania i kontaktowania się z kobietą

35-latek został zatrzymany w piątek podczas domowej interwencji, w jednym z mieszkań znajdujących się na terenie Legionowa. Policjanci ustalili, że zatrzymany mężczyzna, w okresie przez blisko dwa lata, znajdując się w stanie nietrzeźwości wszczynał awantury domowe podczas których wyzywał partnerkę słowami wulgarnymi, poniżał ją, krytykował, szarpał, popychał i bił rękoma po głowie i różnych częściach ciała. W dniu interwencji mężczyzna również zachowywał się agresywnie wobec pokrzywdzonej, dodatkowo zniszczył jej telefon. Badanie alkomatem wykazało w jego organizmie ponad 1,5 promila alkoholu. Na wniosek śledczych, prokurator zastosował wobec mężczyzny policyjny dozór oraz zakazu zbliżania się i kontaktowania się z pokrzywdzoną.

PUŁTUSK. Poszukiwany 61-latek

Policjanci z Pułtuska zgodnie z nakazem doprowadzenia zatrzymali poszukiwanego do odbycia kary ponad dwóch miesięcy pozbawienia wolności za kradzież z włamaniem. Dodatkowo mężczyzna odpowie za umyślne wprowadzenie w błąd co do swojej tożsamości interweniujących wobec niego policjantów

Za podejrzanym o popełnienie przestępstwa z art. 279 kk, 61-letnim mieszkańcem Pułtuska, Sąd Rejonowy wydał nakaz doprowadzenia do zakładu karnego. Mężczyzna ukrywał się przez wymiarem sprawiedliwości. Dziś, patrolujący ul. Warszawską funkcjonariusze zauważyli znanego im osobiście poszukiwanego. W trakcie interwencji mężczyzna podawał nie swoje dane osobowe, wprowadzając tym samym w błąd policjantów. Dane zostały zweryfikowane a zatrzymany poinformowany, że dopuścił się wykroczenia. Po wykonaniu niezbędnych czynności w komendzie został przewieziony do zakładu karnego, gdzie spędzi zasądzony wyrok.

NOWY DWÓR MAZ. Pijany 24-latek z promilami

W nocy z niedzieli na poniedziałek o godz. 00:50 policjanci na ul. Wojska Polskiego podjęli kontrolę drogową osobowego peugeota. Mieli podejrzenie, że kierujący pojazdem może być pijany. Kiedy tylko otworzyły się drzwi od auta, mundurowi od razu poczuli silną woń alkoholu

W związku z uzasadnionym podejrzeniem kierowania przez 24- latka pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości, policjanci udali się z nim do komendy. Tam, użyty do badania stanu trzeźwości alkosensor wskazał, że mężczyzna w wydychanym powietrzu ma ponad 2 promile alkoholu. Na dodatek, sprawdzenie w systemie wykazało, że to nie pierwsze takie przestępstwo popełnione przez mieszkańca Grodziska Mazowieckiego. Na jaw wyszło, że 24- latek posiada aktualnie obowiązujący zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi, wydany przez Sąd Rejonowy w Żyrardowie, a wcześniej już dwukrotnie był zatrzymany za jazdę po pijanemu. Mężczyzna trafił do pomieszczenia dla osób zatrzymanych w nowodworskiej komendzie policji, gdzie spędził noc. Kiedy zatrzymany wytrzeźwiał usłyszał zarzuty kierowania pojazdem mechanicznym znajdując się w stanie nietrzeźwości oraz niestosowania się do sądowego zakazu, za które to grozi kara do 5 lat więzienia.

PUŁTUSK. Dwa pożary przy Kombatantów

Dyżurny pułtuskiej jednostki dwukrotnie w ostatnim czasie dyslokował patrol Policji na ul. Kombatantów w Pułtusku, gdzie dochodziło do zaprószeń ogniem mieszkania. Wobec sprawcy skierowany zostanie wniosek do Sądu o ukaranie

W tym miesiącu to drugie zgłoszenie dotyczące tego samego mieszkania. Jak ustalili policjanci, pomieszczenia są własnością 69-latka, który przez nieumyślność doprowadzał do zapalenia mieszczących się w pokoju rzeczy. Z informacji uzyskanych od Państwowej Straży Pożarnej wynika, że powstałe zadymienie nie zagrażało mieszkańcom bloku, wartość strat była niewielka. Dalsze czynności wobec 69-latka prowadzone będą w trybie karno-administracyjnym, tj. sporządzeniem wniosku o ukaranie.

LEGIONOWO. 6600 sztuk papierosów

Funkcjonariusze wydziału do walki z przestępczością gospodarczą legionowskiej komendy zabezpieczyli 6600 sztuk papierosów bez polskich znaków akcyzy skarbowej. Kontrabandę przewoził 31-letni mieszkaniec powiatu. Papierosy trafiły do policyjnego depozytu, a mężczyzna poniesie teraz konsekwencje wynikające z kodeksu karno-skarbowego

Policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej uzyskali informację dotyczącą papierosów bez polskich znaków akcyzy skarbowej, które przewozić ma mieszkaniec Legionowa. Policjanci namierzyli i zatrzymali do kontroli auto, którym kierował 31-latek. W trakcie przeszukania pojazdu mundurowi ujawnili 6600 „lewych" papierosów. Złamanie przepisów ustawy karno-skarbowej zagrożone jest karą grzywny lub do 3 lat pozbawienia wolności.

ZAKROCZYM . Miał 1,8 promila i wjechał w znak

W niedzielny wieczór policjanci prewencji zatrzymali w Zakroczymiu nietrzeźwego kierowcę, który uderzył w znak drogowy. 25- latek w wydychanym powietrzu miał blisko 1,8 promila alkoholu. Grozi mu teraz kara do 2 lat pozbawienia wolności i grzywna

Według przekazanych informacji kierujący toyotą uderzył w znak drogowy, na ul. BWTZ w Zakroczymiu. 41- latek chcąc udzielić pomocy podszedł do auta. Na siedzeniu kierowcy zauważył mężczyznę. Ten jednak odmówił udzielenia mu pomocy i jak najszybciej chciał oddalić się pieszo z miejsca zdarzenia. Na drodze nr 62 gdzie doszło do kolizji, szybko pojawili się policjanci z nowodworskiego Wydziału Prewencji. Od kierowcy toyoty wyczuli silną woń alkoholu. Przeprowadzone alkomatem badanie stanu trzeźwości wykazało w organizmie 25- latka blisko 1,8 promila alkoholu. Mężczyzna został zatrzymany przez mundurowych, a następnie przewieziony do nowodworskiej komendy, gdzie spędził noc. Na miejscu zdarzenia pracowali policjanci ruchu drogowego, technik kryminalistyki i grupa dochodzeniowo- śledcza. Pojazd odholowano na parking depozytowy. Zgromadzony przez śledczych materiał pozwolił na przedstawienie zatrzymanemu 25- latkowi zarzutu kierowania pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości oraz spowodowania kolizji drogowej. Mężczyzna do wszystkiego się przyznał i dobrowolnie poddał karze. Zgodnie z kodeksem karnym, za prowadzenie pojazdu mechanicznego, znajdując się w stanie nietrzeźwości grozi do 2 lat pozbawienia wolności.

JABŁONNA. 16 gram marihuany

Policjanci z Jabłonny zatrzymali 31-latka, który miał przy sobie ponad 16 gramów marihuany. Mężczyzna wpadł podczas legitymowania na jednym z jabłonowskich osiedli. Za popełnione przestępstwo grozić mu może nawet do 3 lat pozbawiania wolności

Podczas jednej z nocnych służb, w trakcie patrolowania jabłonowskich osiedli mundurowi zauważyli mężczyznę, który na widok policyjnego radiowozu zaczął zachowywać się bardzo nerwowo. Policjanci postanowili podejść do niego i sprawdzić co jest powodem takiego zachowania. Podczas legitymowania i dokładnego sprawdzenia okazało się, że mężczyzna miał przy sobie woreczki z zielonym suszem. 31-latek trafił prosto do policyjnej celi. Okazało się, że mężczyzna miał przy sobie ponad 16 gramów marihuany. „Amator" zakazanego towaru usłyszał zarzut za złamanie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Za posiadanie środków odurzających grozi mu kata nawet do 3 lat pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. Wybił szybę

Policjanci z Legionowa zatrzymali mężczyznę, który podejrzany jest o wybicie szyby w drzwiach wejściowych do klatki schodowej. Tak szybkie zatrzymanie wandala było możliwe dzięki informacji przekazanej przez mieszkańców. 39-latek już usłyszał zarzut uszkodzenia mienia i teraz zajmie się nim sąd

Dyżurny legionowskiej komendy otrzymał zgłoszenie od mieszkańców jednego z bloków w mieście o mężczyźni, który w środku nocy dobija się do mieszkań. Jeden z mieszkańców widział również, jak ów agresor wybił szybę w drzwiach wejściowych na klatkę schodową. Na miejsce natychmiast został skierowany policyjny patrol, który szybko namierzył i zatrzymał wandala. 39-latek trafił do policyjnej celi. Od mężczyzny wyczuwalna była won alkoholu. Po wytrzeźwieniu śledczy przedstawili mu zarzut uszkodzenia mienia o wartości ponad 500 złotych. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

JABŁONNA. Ukradł elektronarzędzie

34-latek odpowie za kradzież, której dokonał kilka dniu temu w jednym z jabłonowskich marketów. Jego łupem padł akumulator do elektronarzędzi. Teraz za swoje postępowanie odpowie przed sądem

Dyżurny policji otrzymał zgłoszenie dotyczące kradzieży akumulatora w jednym z jabłonowskich marketów. Skierowany do placówki handlowej dzielnicowy zastał na miejscu pracownika ochrony, który pilnował sprawcy. Z jego relacji wynikało, że ujęty mężczyzna z półki sklepowej zabrał akumulator do elektronarzędzi, a następnie nie płacąc próbowali opuścić teren sklepu. Całą sytuację obserwował pracownik ochrony, który ujął mężczyzn i przekazał w ręce przybyłego na miejsce policjant. Sprawcą kradzieży okazali się 34-letni mieszkaniec powiatu ostrołęckiego. Mężczyzna został zatrzymany i doprowadzony do komisariatu. Tam, po zebraniu materiału dowodowego przez śledczych , usłyszał zarzut kradzieży akumulatora o wartości blisko 800 złotych. Teraz o jego dalszym losie zdecyduje sąd.

KPP: Legionowo /Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

PAŁAC W JABŁONNIE
#POCZUJNASZAHISTORIE

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

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

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

eprasa.pl 1c8eed6279

FINANSE

FUNDUSZE SOŁECKIE - gdzie i ile?

Nie każda gmina w naszym powiecie może pochwalić się wyodrębnieniem z budżetu pieniędzy na fundusze sołeckie. W Zakroczymiu, Leoncinie i Czosnowie fundusze na przyszły rok zostały wyodrębnione i w niektórych gminach już rozdysponowane na poszczególne sołectwa. Nie wszystkim jednak podobają się cele, na które pieniądze mają być spożytkowane

Budynek świetlicy wiejskiej w Wólce Smoszewskiej będzie remontowany

Decyzje o wyodrębnieniu z budżetu gminy funduszu sołeckiego na przyszły rok budżetowy podejmują radni podczas wiosennych sesji Rad Gmin.

Rekordowy fundusz sołecki na rok 2023 został podzielony w **gminie Zakroczym**. Całościowo to ponad 400 tys. zł. Wysokość przyznanych środków na poszczególne gminy zależy od liczby mieszkańców danego sołectwa.

I tak najliczniejsze w gminie sołectwo Trębki Nowe (liczba mieszkańców 558) otrzyma 52 059,68 zł. Pieniądze zostaną przeznaczone na rozbudowę strażnicy OSP, modernizację remizy i piknik rodzinny dla mieszkańców. Wólka Smoszewska, która wg danych gminy posiada 305 mieszkańców otrzyma 34 683,55 zł.

– *Na zebraniu wiejskim zdecydowano, żeby te pieniądze w przyszłym roku przeznaczyć na remont świetlicy wiejskiej i zorganizowanie pikniku rodzinnego. Co do pikniku się zgadzam jednak uważam, że są pilniejsze potrzeby w naszej wsi niż remont świetlicy, która używana jest raz lub dwa razy do roku a w pozostałym czasie nic się nie dzieje. Przy obecnych cenach materiałów budowlanych tych pieniędzy nie starczy a jak się rozpocznie remont to będzie ciągnął się latami a obiekt będzie i tak wyłączony z użytku. Według mnie są to pieniądze wyrzucone w błoto, a błota na naszych drogach gminnych nie brakuje i tutaj można było ten fundusz rozsądniej spożytkować* – powiedział naszej redakcji pan Kamil, mieszkaniec Wólki Smoszewskiej.

Dla szkół, straży, na oświetlenie i tereny zielone

Wiele sołectw zdecydowało swoje fundusze przeznaczyć na wsparcie modernizacji szkół, do których uczęszczają ich dzieci. Taką decyzję podjęli mieszkańcy sołectw: Błogosławie (18 887,08 zł funduszu), Janowo (23 448,66 zł), Swobodnia (17 376,12 zł), Wojszczyce (23 145,26 zł), Czarna (15 178,35 zł), Strubiny (22 389,78 zł). Dodatkowo w Janowie i Swobodni zostanie zorganizowany piknik rodzinny, a w Wojszczycach część środków przeznaczono na oświetlenie drogi. Fundusze z wymienionych sołectw wesprą prace modernizacyjne Szkoły Podstawowej w Wojszczycach.

Mieszkańcy sołectw Henrysin (23 488,66 zł), Emolinek (19 367,84 zł), Smoszewo (30 631,41 zł) i Jaworowo-Trębki Stare (25 823,79 zł) swoje środki przeznaczą w dużej mierze na wsparcie modernizacji Szkoły Podstawowej w Zakroczymiu. Dodatkowo Henrysin pomoże w rozbudowie strażnicy OSP w Trębkach Nowych, a w Smoszewie mieszkańcy będą bawić się na pikniku.

W niewielkich sołectwach Smoły i Zaręby mieszkańcy za pieniądze z funduszu (20 054,65 zł i 18 13160 zł) chcą zagospodarować tereny nad stawem, który ma się stać się miejscem wypoczynku.

W Wygodzie Smoszewskiej (31 180,86 zł funduszu), gdzie obecnie jest prowadzony remont drogi powiatowej, mieszkańcy zdecydowali o przeznaczeniu pieniędzy na budowę oświetlenia drogi. Również w Śniadowie pieniądze w kwocie 20 398,05 zł przeznaczono na zaprojektowanie wybudowania oświetlenia przy drodze. W Trębkach Starych mieszkańcy postawili na integrację i fundusz w kwocie 28 296,28 zł zostanie spożytkowany na zakup materiałów potrzebnych na organizację zebrań i pikników.

Ogólna kwota przeznaczona przez gminę dla 17 sołectw na 2023 rok to 424 581,61 zł.

Gmina Pomiechówek bez funduszu sołeckiego

W Gminie Pomiechówek w przyszłorocznym budżecie już po raz kolejny nie został wyodrębniony fundusz sołecki. Gmina zrealizowała natomiast inwestycje w siedmiu sołectwach, które były finansowane ze środków zewnętrznych pochodzących z Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw. W ramach tegorocznej edycji *Mazowsze dla sołectw 2022* Gmina Pomiechówek otrzymała 70 000 zł. Pieniądze wsparły zagospodarowanie i doposażenie placów zabaw w Nowym Modlinie, Czarnowie, Kikołach i Błędowie. W miejscowości Zapiecki pieniądze przeznaczono na budowę oświetlenia, a w Pomiechowie na zagospodarowanie placu rekreacyjnego dla mieszkańców. W sołectwach Brody i Brody-Parcele zainwestowano w zieleń. Wymienione sołectwa otrzymały wsparcie w wysokości 10 tys. zł i - jak informuje gmina na swojej stronie internetowej - wszystkie zadania zostały zakończone we wrześniu br.

Czosnów i Leoncin dzieli pieniądze

W Gminie Leoncin wyodrębniono fundusz sołecki, którego całość opiewa na kwotę ponad 480 tys. zł Jak się dowiedzieliśmy, spotkania sołeckie, podczas których mieszkańcy zadecydowali, jakie działania zrealizują w przyszłym roku. Całkowite podsumowanie funduszu wraz z podziałem środków na poszczególne sołectwa będzie gotowe w listopadzie.

W Gminie Czosnów Rada Gminy również zezwoliła na wyodrębnienie funduszu sołeckiego w roku 2023. Szczegóły będą znane niebawem.

M. Mianowicz

Basia Małecka - zwyciężczyni Festiwalu „Pamiętajmy o Osieckiej” FB Anna Małecka

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Basia wyśpiewała zwycięstwo

W 25. jubileuszowej edycji Festiwalu „Pamiętajmy o Osieckiej” młoda wokalistka z Nowego Dworu Mazowieckiego - Barbara Małecka zdobyła główną nagrodę. Finał konkursu odbył się w dniach 6-9 października br. w Teatrze Nowym w Poznaniu

Nagrodę główną Basia wyśpiewała wykonując utwór z tekstem Agnieszki Osieckiej i muzyką Jerzego Matuszkiewicza „Oddalasz się”. Zwyciężczyni odebrała czek na 18 tys. zł, którego fundatorem był Marszałek Województwa Wielkopolskiego.

To ogromny, ale nie pierwszy sukces nowodworzanki. Basia to młoda osoba o niezwykłej wrażliwości i wszechstronnych zainteresowaniach. Jak sama pisze o sobie na swojej stronie internetowej – *tworzę podcast dla wrażliwych ludzi, śpiewam jazz, piszę felietony.*

Gratulujemy laureatce sukcesu i z niecierpliwością czekamy na koncert w rodzinnym mieście.

MM

POWIAT

Samorządowcy obiecują ogrzać szkoły i przedszkola

Wielu rodziców zastanawia się, jak będzie wyglądała nauka ich dzieci w zimowe miesiące? Czy uczniowie nie zostaną skierowani na naukę zdalną w związku z niedogrzaniem szkolnych pomieszczeń spowodowanym kryzysem energetycznym i bardzo wysokimi cenami opału?

Jak się dowiedzieliśmy, w szkołach i przedszkolach, dla których organem prowadzącym jest Miasto Nowy Dwór Mazowiecki nie powinno być problemu z ogrzaniem budynków. Tylko w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Modlinie Starym funkcjonuje indywidualna kotłownia, która wykorzystuje pellet do ogrzania budynków. Pozostałe szkoły ogrzewane są ciepłem dostarczanym przez Zakład Energetyki Cieplnej w Nowym Dworze.

- *Do zadań organu prowadzącego wynikających z zapisów ustawy Prawo Oświatowe należy w szczególności zapewnienie warunków działania placówki, w tym bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki. Czyli ogrzanie placówek edukacyjnych jest naszym ustawowym obowiązkiem. Nie otrzymaliśmy od dyrektorów placówek żadnych zgłoszeń, czy obaw w tym zakresie. Poza tym będziemy korzystać z systemów pomocowych w zakresie dopłat do kosztów energii* – powiedziała naszej redakcji w rozmowie telefonicznej **Alina Ochtyra** inspektor ds. oświaty Urzędu Miejskiego w Nowym Dworze Mazowieckim.

W szkołach średnich, dla których organem prowadzącym jest Starostwo Powiatowe w Nowym Dworze Mazowieckim również większość placówek korzysta z ogrzewania systemowego. Dwie szkoły w Nasielsku mają inną formę ogrzewania. *Jeśli wystąpią problemy z zakupem węgla, szkoły będą przygotowane na alternatywną formę zapewnienia ogrzewania* – dowiedzieliśmy się w Wydziale Obsługi Szkół i Edukacji Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim.

Również w ościennych gminach samorządowcy zapowiadają, że nie dopuszczą by szkoły i przedszkola zostały zamknięte z uwagi na niedogrzanie pomieszczeń.

- *Minister Edukacji Narodowej straszy samorządy, że jeśli te nie ogrzeją szkół to będzie wnioskował o zarząd komisaryczny. Uspokajam, ogrzejemy szkoły i przedszkola. Znamy swoje kompetencje i potrafimy ustalić priorytety. Jednak Panie Ministrze proszę nas nie straszyć. Proszę wziąć się z kolegami ministrami za robotę i nam pomóc. Zapewnić normalne ceny energii. To Wasz obowiązek.* - napisał na swoim profilu facebook`owym **Artur Ciecierski** Burmistrz Zakroczymia.

Zgodnie z Rozporządzeniem MEN w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach edukacyjnych temperatura w pomieszczeniach, w których odbywają się zajęcia nie powinna być niższa niż 18ºC. W przypadku niższej temperatury dyrekcja szkoły ma prawo odwołać zajęcia powiadamiając o tym fakcie organ prowadzący.

MM

Umowa podpisana. Czas przystąpić do prac budowlanych FB Artur Ciecierski

ZAKROCZYM

Jest umowa na rewitalizację zakroczymskiego rynku

Po wielu przetargowych przeprawach udało się wyłonić wykonawcę rewitalizacji rynku w Zakroczymiu. Umowa na wykonanie prac została podpisana z warszawską firmą Kępka Architektura Krajobrazu

Pierwsze prace remontowe rozpoczną się w połowie października. W związku z tym na rynku mogą wystąpić utrudnienia w parkowaniu pojazdów oraz organizacji targowiska w dni targowe. W zakresu umowy podpisanej przez gminę z wykonawcą wchodzi odtworzenie studni, budowa nowego stylowego oświetlenia, nasadzenie drzew i innej roślinności w donicach oraz zaprojektowanie i wykonanie nawodnienia dla nowo posadzonej zieleni. Całość umowy opiewa na kwotę 1 184 134,32 zł. Zadanie dofinansowane zostało z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego. Zakończenie prac określone zostało do końca maja 2023 roku.

red.

eprasa.pl 1c8eed6279

W najbliższym czasie uderzenia planetoid raczej nam nie grożą, ale lepiej się przygotować

W najbliższym czasie ryzyko uderzenia w Ziemię planetoid o rozmiarach kilkuset metrów raczej nam nie grozi. Jednak lepiej się na nie przygotować, bo potencjalna katastrofa wywołana przez uderzającą planetoidę może zupełnie zmienić kształt biosfery - komentuje dr hab. Maciej Mikołajewski emerytowany profesor UMK w Toruniu

Nad ranem (27 września) sonda wysłana przez NASA w ramach misji DART celowo uderzyła w 160-metrowy księżyc Dimorphos krążący wokół mierzącej ok. 800 asteroidy Didymos. Celem była niewielka zmiana prędkości obiektu oraz jego orbity, aby sprawdzić, czy w podobny sposób można będzie zmieniać tor asteroid zagrażających Ziemi.

O znaczeniu misji opowiada dr hab. Maciej Mikołajewski, emerytowany profesor Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, redaktor naczelny dwumiesięcznika „Urania-Postępy Astronomii" oraz współautor telewizyjnego serialu „Astronarium".

Wskutek uderzenia zmienić miał się o kilka minut czas obiegu Dimorphosa wokół Didymosa. „Wybór tego układu był wyjątkowo inteligentny. Gdyby impaktor uderzył w pojedynczą planetoidę poruszającą się po orbicie okołosłonecznej, trzeba byłoby czekać przez długi czas na zaobserwowanie efektów, które byłyby trudne do zauważenia" - podkreśla rozmówca PAP.

W tym przypadku - kontynuuje - jeden obiekt porusza się po ciasnej orbicie wokół drugiego, więc można liczyć na wyraźne skutki. „Co więcej, patrząc z perspektywy Ziemi, te dwa ciała się nawzajem, okresowo zasłaniają. Pomiar częstości (tego przysłonienia - PAP) może natomiast zdradzić zmiany w wielkości orbity. Będzie to można zrobić w ciągu najbliższych dni. Dalsze, prowadzone w kolejnych miesiącach pomiary powiedzą o zmianach innych parametrów, takich jak mimośród orbity, czy nachylenie. Możemy przy tym liczyć na różnego typu, ciekawe wyniki. Dimorphosa będą z pewnością badali także polscy naukowcy z Poznania, którzy znajdują się w europejskiej, a może nawet światowej czołówce, jeśli chodzi o badania planetoid" - wyjaśnia prof. Mikołajewski.

Samo uderzenie dostarczyło już wielu cennych informacji o „atakowanym" obiekcie. „Ogromną niespodzianką było silne pojaśnienie, które pojawiło się zaraz po uderzeniu. Oznacza to, że wzbiła się potężna chmura pyłu. Wykonane przez sondę zdjęcia wskazywały już, że Dimorphos raczej nie jest litą skałą, a jego powierzchnia przypomina powierzchnię komety z pyłem i luźno ułożonym materiałem. Zapewne, mając to na uwadze NASA zaplanowała misję, w której impaktor uderzył w cel z relatywnie niewielką prędkością, tak aby go nie zniszczyć" - dodaje astronom.

Zaplanowana jest już kolejna misja do tego samego tandemu. „Za kilka lat na miejsce, w ramach zorganizowanej przez ESA misji Hera mają dotrzeć kolejne sondy, które dodatkowo zbadają skutki uderzenia. Z podobną sytuacją mamy do czynienia w przypadku łazika Perseverence, który zostawia na Marsie próbki przeznaczone do odebrania w przyszłości" - zwraca uwagę prof. Mikołajewski.

Tymczasem ryzyko impaktu w Ziemię sporego ciała niebieskiego nie jest może wysokie, ale skutki mogą być zgubne dla cywilizacji lub przynajmniej jej części. „Katastrofa wywołana przez uderzającą w Ziemię planetoidę może zupełnie zmienić kształt biosfery. Tak się stało w czasach dinozaurów, które wyginęły, a zastąpiły je m.in. ssaki, łącznie z człowiekiem. Z punktu widzenia przyrody może byłaby to tylko kolosalna zmiana, a nie ostateczny kataklizm, ale my byśmy takiego uderzenia z pewnością nie chcieli" - podkreśla prof. Mikołajewski.

Na szczęście, na razie możemy raczej czuć się bezpiecznie, przynajmniej według danych, którymi dysponują eksperci. „Ryzyko uderzenia w Ziemię znanych nam planetoid o rozmiarach kilkuset metrów jest obecnie zerowe. To nie znaczy jednak, że wiemy o wszystkich planetoidach. Niemałe szkody mógłby już wyrządzić obiekt wielkości np. kamienicy. Całkiem niedawna eksplozja meteorytu nad Czelabińskiem pokazuje, że kosmos potrafi sprawiać nam niespodzianki" - wyjaśnia astronom.

Misja pokazała jednak, że nie jesteśmy całkowicie bezbronni - komentuje - choć ewentualna obrona, naturalnie nie jest łatwa. „Groźną planetoidę trzeba odpowiednio wcześnie wykryć, ponieważ możemy odchylić jej trajektorię tylko nieznacznie. Dopiero przy długiej podróży może to oznaczać wyraźną zmianę jej późniejszej odległości od Ziemi. Jednak dla dalekich obiektów trudniej jest określić, czy rzeczywiście nam zagrażają. Potrzebna jest więc pewna gra kompromisów. Myślę, że potrzebne jest uderzenie z wyprzedzeniem od kilku miesięcy do roku, dwóch. Z zaprezentowaną technologią, być może mielibyśmy szanse na obronę" - mówi specjalista.

PAP - Nauka w Polsce
Marek Matacz

KAMPANIA INFORMACYJNA

CYTOLOGIA RATUJE ŻYCIE

Badania przesiewowe to najskuteczniejszy sposób wykrycia raka szyjki macicy na wczesnym etapie, kiedy choroba jest możliwa do wyleczenia. Dla wszystkich kobiet w wieku 25-59 lat zalecana jest cytologia, wykonywana bezpłatnie co trzy lata. To fundament skutecznej profilaktyki raka szyjki macicy.

Na pytanie, po co regularnie wykonywać cytologię, najlepiej odpowiadają kobiety, u których udało się wcześnie wykryć nowotwór szyjki macicy. One wiedzą, że żyją tylko dzięki badaniu profilaktycznemu. Niestety, wiele kobiet uważa, że kiedy nic złego się nie dzieje, to nie ma potrzeby sprawdzać.

Tak było z Edytą z Mławy (36 l.), która teraz chciałaby cofnąć czas.

Choć codziennie 5 Polek umiera z powodu raka szyjki macicy, nie wszystkie kobiety regularnie wykonują badania cytologiczne

- Po studiach zamieszkaliśmy z chłopakiem w dużym mieście. Absorbowała nas praca, a reszta zeszła na dalszy plan. Nagle pojawiły się u mnie poranne bóle miednicy. Myślałam, że to z przepracowania. Później dostrzegłam krwawienia po stosunkach i wtedy się zaniepokoiłam. W trakcie wizyty ginekolog zalecił pobranie próbki i dalsze badania.

Badanie wykazało raka szyjki macicy. Na początku nie chciałam uwierzyć i sprawdzałam z innymi specjalistami, czy nie było pomyłki. Niestety, rezultat był identyczny.

Przeszłam chemioterapię, codzienne naświetlenia, a później dodatkowe chemioterapie. Trwało to dwa lata, o których chciałoby się zapomnieć, ale należy o tym mówić, aby namówić inne kobiety do cytologii i do szczepień przeciw HPV.

Teraz czuję się dobrze i nawet wróciłam do pracy, choć na ¾ etatu i częściowo zdalnie. Wzięliśmy też ślub z narzeczonym. Ginekolog mówi, że może za parę lat uda się zajść w ciążę.

i szczepią się przeciwko HPV. Pierwsze badania cytologiczne należy wykonać między 20. a 25. rokiem życia albo najpóźniej trzy lata po rozpoczęciu współżycia seksualnego.

Przygotowanie do badania jest proste i nie wymaga wielkiego zachodu od kobiety. Należy jedynie przestrzegać ogólnych zaleceń, dotyczących terminu badania cytologicznego i ostatniej aktywności seksualnej. Nie wolno zgłaszać się na cytologię w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepiej wykonać to badanie w środku cyklu: co najmniej cztery dni po ostatnim dniu miesiączki, a najpóźniej na cztery dni przed nadejściem kolejnej miesiączki. Co najmniej przez cztery dni przed pobraniem wymazu cytologicznego należy zachować wstrzemięźliwość seksualna, nie wolno też stosować leków dopochwowych i wykonywać irygacji pochwy. Od ostatniego badania ginekologicznego bądź USG przezpochwowego powinien minąć choć jeden dzień, a od pobrania posiewów i wymazów z kanału szyjki macicy – przynajmniej cztery dni.

Cytologia trwa około 5 minut, jest bezbolesna i bezpieczna. Pobranie rozmazu cytologicznego polega na wprowadzeniu wziernika do pochwy, pobraniu komórek znajdujących się na tarczy i w kanale szyjki macicy (za pomocą szczoteczki), nałożeniu pobranego materiału na specjalne szkiełko cytologiczne i utrwaleniu preparatu. Rozmaz trafia następnie do oceny mikroskopowej przez specjalistów. Rozmaz cytologiczny może być pobrany przez ginekologa (podczas konsultacji) albo przez położną. W trakcie cytologii zawsze jest stosowany sprzęt jednorazowy: wziernik ginekologiczny i szczoteczka cytologiczna.

Badanie jest refundowane i należy je powtarzać co trzy lata. Cytologia jest wymagana częściej, np. raz na rok, gdy u kobiety wystąpiła infekcja brodawczaka ludzkiego HPV lub HIV, przy częstej zmianie partnerów seksualnych i gdy inne kobiety w rodzinie chorowały na raka szyjki macicy.

Regularne wykonywanie badań cytologicznych jest skuteczną metodą profilaktyki raka szyjki macicy. Umożliwia wykrycie choroby na bardzo wczesnym etapie, gdy stany przedrakowe są wyleczalne w 100%.

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 1c8eed6279

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:

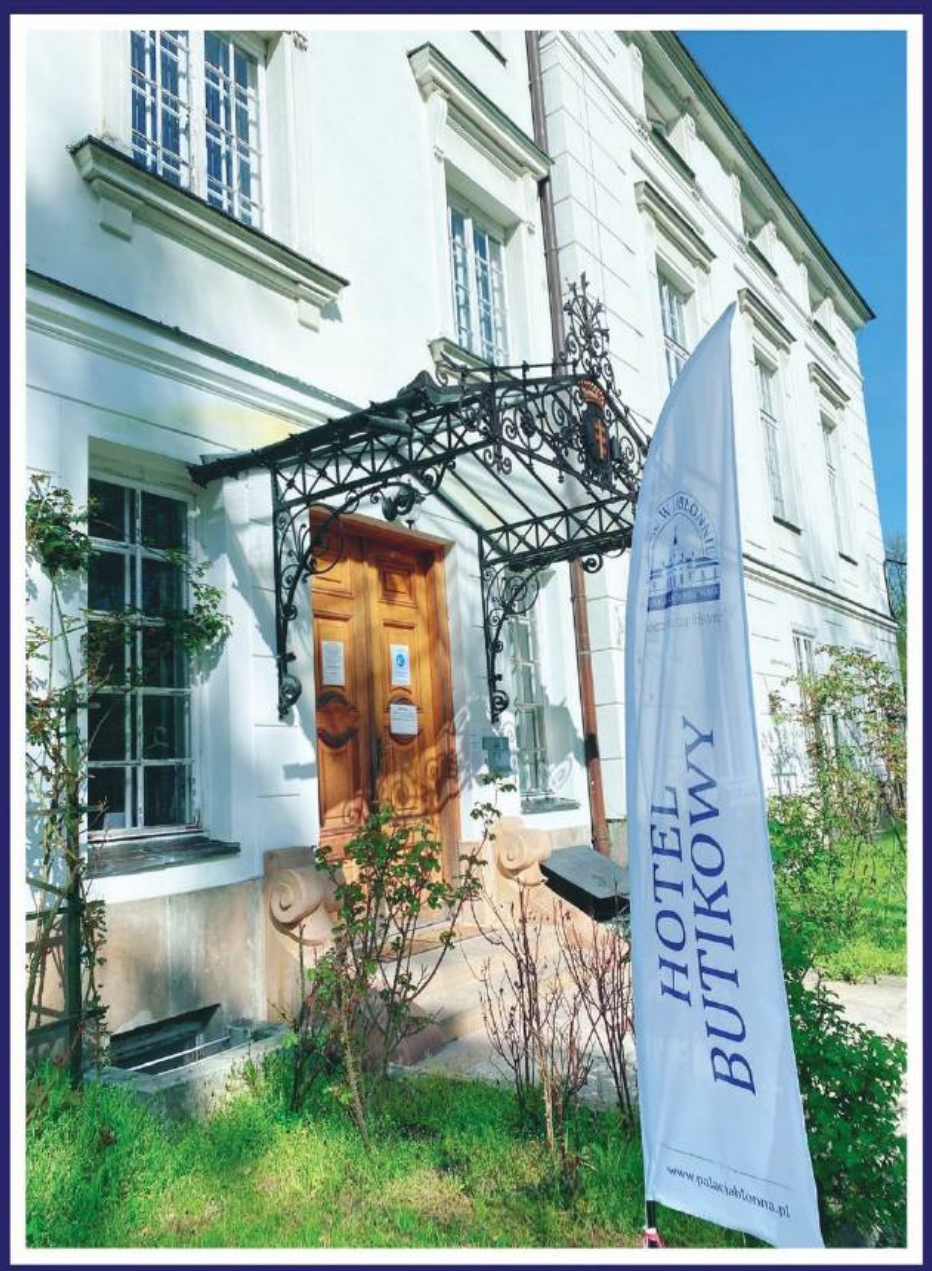
- maszynisty
- dyżurnego ruchu
- rewidenta taboru
- ustawiacza
- manewrowego
...i wielu innych.

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

HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniami

Bezpłatny parking

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

eprasa.pl 1c8eed6279

Robienie filmów o historii POMOŻE ZMIENIĆ ŚWIAT

XIV Międzynarodowy Festiwal Filmowy NNW, który właśnie zakończył się w Gdyni to wielkie święto filmów o tematyce historycznej. Wydarzenie to od kilku lat skupia środowisko filmowe z całego świata. Także w podczas tej edycji widzowie mogli nie tylko obejrzeć produkcje z Włoch, USA, Wielkiej Brytanii, Chorwacji, Gruzji, Japonii, Czech, Słowacji czy wreszcie Ukrainy, ale i spotkać się z twórcami z tych krajów. Branżowe ramię Festiwalu to również Akademia Filmowa NNW, pod szyldem której organizowane są warsztaty scenariuszowe dokumentu i fabuły, Pitching Forum i masterclassy dla filmowców. Akademia jest realnym wsparcie dla reżyserów i producentów, pomaga w nawiązywaniu kontaktów, organizuje spotkania – wszystko po to, by powstawały coraz lepsze filmy. Na NNW przyjechali przedstawiciele telewizji europejskich z Włoch, Chorwacji i Gruzji

Przedstawiciele świata filmowego i telewizyjnego z zagranicy podkreślają ogromną rolę festiwalu, który przez lata wypracował system realnej odpowiedzi na potrzeby twórców. Jak mówiła podczas festiwalu **Martha Coolidge**, reżyser i współtwórca studio filmowego Francisa Forda Coppoli – **„trzeba robić filmy o historii najnowszej, bo z nich możemy poznawać mechanizmy rządzące wydarzeniami oraz decyzjami ludzi, a także uczyć się lepszego funkcjonowania w świecie”.** Jury konkursu filmów fabularnych pod przewodnictwem Marthy Coolidge obejrzało 14 produkcji filmowych m.in. „Niepokonanego” reż. Barry Levinson (USA/Kanada), „Złe drogi” Nathalii Vorozhbit (Ukraina). „Ogród warzywny w strefie konfliktu” reż. Beso Solomonashvili (Gruzja), „Bohatera” reż. Asghar Farhadi (Iran/Francja 2021/film dwukrotnego laureata Oscara), „Szósty autobus” reż. Eduard Galić (Chorwacja) czy „Lokatorkę” Michała Otłowskiego (Polska). Jednogłośnie zwyciężył **„Mauretańczyk” reż. Kevin Macdonald** (Wielka Brytania/ USA) – ekranizacja wstrząsającego „Dziennika z Guantanamo”, z wybitnymi kracjami Jodie Foster (Złoty Glob 2021) i Benedicta Cumberbatcha. „Ten film jest świętem człowieczeństwa, pokazuje sprawy z punktu widzenia zwykłego człowieka, a nie wielkich tego świata. To historia o nadziei, miłości i ocaleniu. Zajmuje się trudnym momentem naszych dziejów, zadaje ważne pytania m.in. jaka powinna być nasza postawa, w jaki sposób wymierzać sprawiedliwość w odpowiedzi na zamachy terrorystyczne. A w środku tego wszystkiego jest coś najważniejszego – istota ludzka” – opowiadał w wywiadzie Benedict Cumberbatch.

W jury zasiadał także **Dénes Nagy** – węgierski reżyser i scenarzysta. Absolwent Uniwersytetu Sztuk Teatralnych i Filmowych w Budapeszcie oraz Die Deutsche Film- und Fernsehakademie Berlin (DFFB). Jego dramat wojenny „W świetle dnia” otrzymał nagrodę Srebrnego Niedźwiedzia w Berlinie za najlepszą reżyserię. **„W filmach szukam podróży w głąb siebie, chcę zobaczyć moment podejmowania trudnych decyzji w otaczającym bohaterów świecie, ich uwikłanie w historię, kiedy sprawy wymykają się spod kontroli”** – mówił rok temu na Festiwalu NNW, kiedy jego film „W świetle dnia”, jeszcze nieznany szerokiej publiczności otwierał pokazy w Gdyni. W tym roku filmem otwarcia był obraz wielkiego reżysera **Lecha Majewskiego** „Brigitte Bardot Cudowna”, a filmy fabularne oceniał twórca zdjęć do jego „Młyna i krzyża” – **Adam Sikora**, reżyser, operator filmowy, scenarzysta. Laureat wielu nagród. Zrealizował takie filmy jak: „Essential Killing”, „Młyn i krzyż”, „Wojaczek”, „Drugi brzeg”, „Boża podszewka II”, „Autsajder”.

Marek Probosz, który na XIV Festiwal NNW przyjechał z Los Angeles, oprócz przeprowadzenia masterclass, pokazał swój monodram, który w październiku zaprezentuje na Broadwayu. Probosz, juror festiwalu, ukończył łódzką PWSFTViT, a także studia na wydziale reżyserii filmowej w The American Film Institute w Los Angeles. Jest wykładowcą aktorstwa na Wydziale Teatralnym Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles. Grał w wielu filmach amerykańskich m.in. „Przygoda miłosna”, „Helter Skelter”.

Międzynarodowy Konkurs Filmów Dokumentalnych przyniósł w tym roku wiele ciekawych spojrzeń na indywidualne losy jednostki w cieniu wielkich wydarzeń. W jury zasiadali m.in. **Zviad Elizjani** – gruziński filmoznawca, organizator i członek Rady Programowej Batumi International Art-House Film Festival (BIAFF), międzynarodowego wydarzenia mającego na celu wymianę doświadczeń i współpracę filmowców oraz producentów filmów artystycznych, niekomercyjnych, z Gruzji i zagranicy; **Anabel Rodríguez Ríos** – wenezuelska reżyser, absolwentka London Film School. Jej film „Dawno temu w Wenezueli” zdobył główną nagrodę w konkursie Międzynarodowych Filmów Dokumentalnych XIII Festiwalu Filmowego NNW w Gdyni w 2021 roku, czy **Vladimir Brnadić** – chorwacki reżyser, scenarzysta, historyk i dziennikarz. Napisał i wyreżyserował kilkanaście filmów dokumentalnych. Jest redaktorem naczelnym Działu Dokumentalnego w Telewizji Chorwackiej. Zwycięzcą okazał się ukraiński obraz **„Plai. Droga przez góry” reż. Eva Dzhyshyashvili**, który uhonorowanoza znakomite walory kinematograficzne i poruszającą historię ukraińskiej rodziny, opowiedzianą z wyjątkową wrażliwością. Międzynarodowego wątku nie zabrakło w filmie, który zwyciężył w konkursie dokumentów polskich – **„1939 – oblężenie Warszawy” Eugeniusza Starky`ego** to opowieść o amerykańskim fotoreporterze Julienie Bryanie. Będąc we wrześniu 1939 roku w oblężonej Warszawie zrealizował filmy i zdjęcia pokazujące grozę zaczynającej się II wojny światowej. Jego kronikę filmową z tamtych dni obejrzało ponad 300 milionów ludzi w Stanach, a senat amerykański przestawił gospodarkę na przemysł zbrojeniowy, dzięki czemu Amerykanie mogli pomóc walczącej Europie. Wystawa ze zdjęciami Bryana była prezentowana kilka lat temu na Festiwalu NNW, przyjechał wówczas syn reportera, który spotkał się z polskim bohaterami tamtych zdjęć – chłopcem, który uratował kanarka ze swego zburzonego domu i dziewczynkę płaczącą nad zabitą siostrą.

Festiwal NNW po raz kolejny udowodnił, że w Europie, ale i na świecie twórcy chcą robić filmy o historii najnowszej, jednocześnie skupiając się na losach zwykłych ludzi, pokazują ich dramaty, ich wybory. Jakże mocno wybrzmiał w tym roku dokument nakręcony w Japonii o walce Ajnów z uniwersytetem, który przetrzymywał kości ich przodków w celach badawczych. Autorzy filmu przyjechali do Gdyni, by pokazać, ile jest jeszcze do zrobienia, jeśli chodzi o godność życia ludzkiego, nawet w tak wysoko rozwiniętym społeczeństwie japońskim. Jak na zakończenie podkreśliła Martha Coolidge **„najlepsza**

eprasa.pl 1c8eed6279

z tego festiwalu jest możliwość wspólnego przeżywanie filmów, dzielenia się wiedzą i doświadczeniami z naszych historii. Dzięki poznawaniu innych punktów widzenia na ważne wydarzenia w dziejach, uczymy się najwięcej. Musimy znać swoją własną historię, bo historia lubi się powtarzać. Wpadamy w te same pułapki. Bardzo dobrze jest wiedzieć dlaczego doszło do pewnych wydarzeń, czemu niektórzy ludzie nie potrafili się porozumieć. To niesamowicie ważne dla nas wszystkich, szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy rządzą ogromne korporacje i wielkie, bogate kraje. Człowiek jest bardzo mały w obliczu takich gigantów, do tego dochodzą inne problemy jak zmiana klimatu, która jest wynikiem podjętych złych decyzji w przeszłości. Historia jest bardzo ważną częścią naszej edukacji. Mam nadzieję, że robienie o niej filmów pomoże coś zmienić".

Patronat Narodowy w Stulecie Odzyskania Niepodległości nad XIV Festiwalem Filmowym NNW objął Prezydent Rzeczpospolitej Polskiej Pan Andrzej Duda

Organizatorami Festiwalu są STOWARZYSZENIE SCENA KULTURY I MIASTO GDYNIA

Festiwal został dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszy Promocji Kultury

Festiwal współfinansowany jest przez Polski Instytut Sztuki Filmowej

PARTNEREM GENERALNYM XIV Festiwalu NNW jest PKN ORLEN

PARTNEREM STRATEGICZNYM Festiwalu jest Fundacja PKO Banku Polskiego

ORGANIZATORZY | DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO | WSPÓŁFINANSOWANIE | PARTNER GENERALNY | PARTNER STRATEGICZNY | PARTNERZY INSTYTUCJONALNY

PATRONI MEDIALNI

NASZE WILKOWYJE

Most i dzieci

Gazety powinny być zakazane. Są rzeczy, których lepij po prostu nie wiedzieć. A Japycz, mimo że oczy stare i mogłyby odpocząć, ciągle czyta. I wyczytał. Ruskie ogłosiły dla ukraińskich dzieci w chersońskim obwodzie „jesienne wakacje". Czyli wywiozą ich do Rosji, mózgi wypiorą, z oprawcy zrobią zbawcę i wyślą gdzieś na pustkowia, by żyły tam i pracowały na chwałę imperium, z dala od rodzin, ojczyzny, przyjaciół. Jak sobie pomyślisz, że twoim mogłoby się tak samo przydarzyć, to już nie nóż się w kieszeni otwiera, ale cała bomba atomowa. Młody Solejuk, co to w grę taką jedną gra o asasynach, mapę swoją własną zaprojektował i teraz trenuje samotny atak na Kreml. Dziecinada, wiadomo, ale instynkt zdrowy, jak takie rzeczy słyszysz.

Myślisz sobie – dwudziesty pierwszy wiek, cywilizacja w rozkwicie, polytykal korektnes, gdzie nie spojrzysz, tego nie mów, tamtego nie pisz, bo kogoś urazisz, ale jak dzieci porywają – to cisza. Nagle wszystkie na łapkach siedzą, gdzie indziej patrzą, słyszeć nic nie chcą. O bombie rozprawiajom. Że czołgów lepij nie dawać, bo się Dziadzia Wowa wnerwi. A dla tych dzieci, to już jakby bomba spadła. Za niewolnika gdzieś całe życie robić na Syberii, wrogów musieć wysławiać, Ojczyzny się wyrzec. Sto lat my byli pod zaborami, to wiemy. Ale że w dwudziestym pierwszym wieku… Dzieci porywać… Dzicz.

Siedzieli my takie zdepresowane, że nawet Mamrot nie smakował, a tu ksiądz Maciej tanecznym krokiem od plebanii leci i niemal śpiewa. Bo ksiądz Maciej głos dobry ma i gdyby Pan Bóg go nie zawołał, to by piosenkarzem jakimś rokowym został, a może i nawet disco polo. A co ksiądz Maciej śpiewa? Dokładnie nie wiadomo, ale radośnie. Zasapany przy nas przystanął „Most… most… dzieci zostają" i tyle go było. Dalej pobiegł tą swoja nowinę taneczną głosić. Nie do końca my zrozumieli, aż trzeba było smarfony powyciągać, co na ławeczce są najsurowiej zakazane, bo co to za rozmowa, jak się każden w to świecące gówno wgapia? Ale mus to mus.

Świat taki, że gazeta, choć porządna, to wczorajsza jest, a smarfony, choć wredne, to dzisiejsze, nawet takie kwadransowe, a jak co ważne, to i minutowe. Spojrzeli my i uśmiech na twarze wrócił. Wysadzili! Nareszcie… Solejuk porządnego łyka pociągnął i też mu nogi jakby tanecznie zastukały. Most krymski co to Ukrainę z Rosją łączy, taki jakby podwodny się zrobił, jak i ten krążownik, a to znaczy, że wywieźć dzieci trudniej. Nie niemożliwe, ale trudniejsze. Kolej nie działa, autobusy po moście do Rosji nie jeżdżą… No chyba samolotów po nie nie przyślą…

Zadumali my się nad światem, co to taki się porobił, że destrukcja powodem do radości być może. Trzeba będzie Księdza Biskupa spytać skąd zło i skąd go tyle się bierze. Bo to już na Szatana zwalić się nie da, to w ludziach musi coś być takiego, że się takie putiny pojawiają i rządzą i poparcie wśród swoich mają. Unde malum? – powiedział Solejuk, któremu z głową ta filozofia żony niedobrze robi i dziwne słowa bez zrozumienia powtarza. Ale tym razem cuś musiało być na rzeczy, bo Japycz głową pokiwał z wyraźnym zrozumieniem, no to spojrzeli my z Hadziukiem po sobie i też kijwajom, żeby na głupich nie wyjść.

Takie to nasze życie jest. Rozpacz i radość i dziwne pytania, bez odpowiedzi. Wilkowyje niby daleko, ale nieszczęście dzieci taką siłę ma, że się niesie dalej niż fale radiowe i dotyka gorzej, niż zaraza.

Pietrek

Już od 12 lat z restauracji nie wynosimy na sobie woni … tytoniu

Niebawem minie 12 lat od momentu, kiedy w Polsce nie pali się w restauracjach. Na tle których krajów jesteśmy restrykcyjni, a jakie są dużo bardziej liberalne w tym zakresie?

Jeszcze 12 lat temu często musieliśmy liczyć się z tym, że po powrocie z lokalu gastronomicznego będzie trzeba spierać z ubrań woń palonych w miejscach publicznych papierosów. Zakaz palenia w miejscach publicznych obowiązuje w Polsce od 15 listopada 2010 roku, czyli od momentu wejścia w życie ustawy antynikotynowej. Dzisiaj jedynie najbardziej zatwardziali palacze są w stanie wysiedzieć w strefach dla palących. Prawo zastrzega, że takie pomieszczenia muszą być oddzielone od głównej części lokalu i wyposażone w odpowiedni system wentylacyjny. Jedynie sporadycznie można trafić na bar czy restaurację, w których palacze mają do dyspozycji pełnoprawną salę.

Dziś palenie w lokalach gastronomicznych jest bardzo mocno ograniczone na terenie całej UE. Europejski turysta może się jednak mocno zdziwić wchodząc do baru w Stanach Zjednoczonych. Jak podaje CDC, czyli federalna agencja ds. kontroli i prewencji chorób zakaźnych, zaledwie 61 proc. populacji USA jest objęta zakazem palenia w miejscach pracy, restauracjach i barach. Stany takie jak np. Texas, Oklahoma czy Pensylwania, wciąż dopuszczają palenie w lokalach gastronomicznych w wyznaczonych strefach.

U nas nie trzeba jednak mocno się wysilać, by stwierdzić, że w danym miejscu trwa jakaś impreza, bo wskazuje na nią mniejszy lub większy tłumek stojący w oparach dymu… przed drzwiami. Palacze w Polsce czy innych krajach europejskich mogą bowiem korzystać z przestrzeni przed lokalami, ale w niektórych brytyjskich miastach, na przykład Manchesterze czy Newcastle nie zapalimy również przed nim.

Warto zaznaczyć, że właśnie Brytyjczycy są pionierami jeśli chodzi o wprowadzanie polityki redukcji szkód związanych z paleniem tytoniu. Pragnący rzucić nałóg palacze mogą liczyć tam na pomoc pracowników służby zdrowia oraz ułatwiony dostęp do środków nikotynowej terapii zastępczej czy produktów alternatywnych dla tradycyjnych papierosów. W Polsce, póki co, takiego systemowego podejścia brakuje, jednak palacze również mają dostęp do wspomnianych wyrobów. Od kilkunastu lat na naszym rynku są bowiem dostępne nikotynowe alternatywy, wśród nich e-papierosy, na przykład Vuse ePod, a od kilku lat - podgrzewacze tytoniu. Według wielu ekspertów i naukowców, redukują one ryzyka związane z paleniem aż o 95-99 proc.

eprasa.pl 1c8eed6279

Powrót do szkoły - sposób na sklepiki szkolne i niezdrowe maszyny z napojami

Wrzesień i październik są miesiącami, które kończą okres wakacyjny zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i studentów. Powrót do szkoły i na uczelnie wiąże się z natłokiem obowiązków i mniejszą ilością wolnego czasu, co sprzyja jedzeniu w biegu. Sytuacji nie poprawiają sklepiki szkolne i maszyny z napojami, w których zazwyczaj dostępne są wysoko przetworzone produkty z dużą ilością cukru. Drugie śniadanie w szkole czy na uczelni stanowi bardzo ważny element w diecie. Jak zadbać o zbilansowany jadłospis i zrobić pyszne ciasto w 30 minut? Podpowiada dietetyk kliniczna

Zdrowe jedzenie = lepsza samoocena i kontakty z rówieśnikami

Jesteś tym, co jesz. Zdanie, które każdy słyszał chociaż raz w życiu. Jest w tym wiele racji, bo pokarmy, które spożywamy, mają ogromny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie czy wygląd. Naukowcy z Uniwersytetu w Goeteborgu przeprowadzili badania na grupie 7675 dzieci z ośmiu europejskich krajów, które wykazały, że dzieci, które mają zdrowe nawyki żywieniowe i przyjmują zalecane dzienne porcje warzyw, owoców czy cukru i tłuszczu, mają lepszą samoocenę, lepsze kontakty z rówieśnikami i mniej problemów emocjonalnych.

Przyczyny złej diety w szkole?

Przez brak czasu uczniowie i studenci chętnie sięgają po przekąski o wysokiej wartości energetycznej, z dużą ilością tłuszczu i cukru. Niestety jedzenie tego typu przekąsek nie sprzyja zachowaniu organizmu w dobrym stanie i przyczynia się do otyłości.

Dzieci i młodzież szkolna, a także studenci przebywają na zajęciach nawet po kilka godzin dziennie. Bardzo często zdarza się, że te kilka godzin nie spożywają żadnego posiłku, a jeśli już to robią, to zaspokajają głód niezdrową przekąską. Okazuje się, że dieta ma również wpływ na naukę i koncentrację. – *Niewłaściwa dieta powoduje między innymi spadek koncentracji, pogorszenie nastroju czy rozdrażnienie. Zbyt długie odstępy między posiłkami powodują spadek glukozy we krwi, co prowadzi do obniżenia wydolności zarówno fizycznej, jak i umysłowej. Dlatego tak ważne jest zjedzenie pełnowartościowego posiłku w przerwie między zajęciami* – zauważa **Roksana Środa**, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy.

Uczniowie i studenci chętnie korzystają ze sklepików szkolnych bądź automatów ze słodzonymi napojami. Wprawdzie dostępne tam produkty stłumią uczucie głodu, ale nie na długo. „W takich miejscach zazwyczaj dostępne są wysokokaloryczne przekąski o bardzo niskiej wartości odżywczej. Posiadają za to dużą ilość tłuszczów nasyconych i cukru. Zbyt duża ilość cukru w diecie prowadzi do otyłości i próchnicy zębów. Może być również przyczyną nadpobudliwości i rozdrażnienia.” – dodaje Roksana Środa.

Sposób na niezdrowe i drogie przekąski szkolne

Przy okazji należy również wspomnieć o szalejącej inflacji, która sprawia, że ceny produktów znacząco rosną. Ma to również miejsce w sklepikach szkolnych. Studenci i uczniowie wydają w nich spore kwoty, dostając w zamian przekąski, których wartość odżywcza jest bardzo mała. W tej samej bądź niższej cenie można by skomponować pełnowartościowy posiłek, który dostarczy wszelkich potrzebnych składników odżywczych.

Przygotowanie drugiego śniadania do szkoły czy na uczelnie będzie bardzo dobrym pomysłem. Sporządzony w domu posiłek będzie zawierał wszystkie potrzebne makroskładniki. Według dietetyk Roksany Środy rozkład makroskładników w posiłku powinien wynosić następująco: 55% węglowodanów, 15% białek i 30% tłuszczów. Pełnowartościowy posiłek przyniesiony z domu pozwoli również na oszczędność pieniędzy. – *W ramach platformy edukacyjnej MajAcademy wraz z moim zespołem, staramy się uczyć i oferować konsultacje dietetyczne. To nie tylko gotowe zestawy smacznych przepisów, ale doradztwo zdrowotne – czyli holistyczne spojrzenia na to w jaki sposób funkcjonuje nasz klient, jego rodzina oraz dzieci. Tylko całościowe spojrzenie na tryb życia, pozwoli nam wprowadzić zdrowe nawyki dla dzieci i dorosłych* – podkreśla Roksana Środa.

Kluczowe w zdrowym rozwoju uczniów

Dieta rosnącego dziecka powinna być bogata w składniki odżywcze i mineralne, które są potrzebne do prawidłowego rozwoju. Ważnym jej elementem są makroskładniki takie jak białko, tłuszcze i węglowodany. Należy pamiętać, że węglowodany są źródłem energii dla naszego organizmu. Bardzo ważne, aby w diecie występowały kwasy tłuszczowe omega 3, które zapewniają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i wspomagają odporność. Omega 3 znajdziemy w tłustych rybach morskich bądź też owocach morza. Do prawidłowego rozwoju potrzebne są także witaminy, które znajdziemy w warzywach i owocach. W diecie niezbędne są także minerały takie jak magnez, jod czy żelazo.

Do produktów bogatych w magnez zaliczamy rośliny strączkowe i orzechy. Żelazo możemy dostarczyć z pożywienia poprzez jedzenie wątroby czy innych podrobów. Jod dostarczymy wraz ze spożywaniem ryb morskich.

CIASTO Z RABARBAREM

SKŁADNIKI:
- 3 jajka
- 150g płatków owsianych
- 100g mąki jaglanej
- 150g jogurtu naturalnego bez laktozy
- 100g mleka sojowego bez cukru
- 30g oleju rzepakowego
- 150g rabarbaru
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody
- słodzik wedle uznania

Wszystkie składniki wyjmij wcześniej z lodówki i ogrzej do temperatury pokojowej. W jednym naczyniu zmiksuj jajka, aż powstanie delikatna pianka. Dodaj pozostałe mokre składniki i wymieszaj. W drugim naczyniu wymieszaj wszystkie suche składniki. Płatki owsiane należy wcześniej zmiksować na mąkę. Połącz suche składniki z mokrymi. Masę przelej do formy i na wierzch wyłóż pokrojone owoce. Ciasto wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piecz przez około 40 minut.

PORADA DIETETYKA: Domowe desery mogą być świetnym uzupełnieniem diety i elementem zdrowego, zbilansowanego posiłku! Jeśli masz ochotę na ciasto, śmiało - wprowadź go do diety, ale przy okazji warto zadbać o to, aby taki deser był elementem zbilansowanego posiłku. Zamiast kawałka czy dwóch do kawy, potraktuj je jako posiłek, np. drugie śniadanie.

Do kawałka ciasta dodaj źródło białka (np. jogurt naturalny Skyr) oraz źródło tłuszczów (np. 2-3 orzechy włoskie). Dzięki temu, deser będzie miał niższy ładunek glikemiczny, zaspokoi głód na dłużej i nie wywoła wahań glikemii. Nie warto rezygnować ze słodkości, jeśli je lubisz, ale zadbaj o to, aby były one elementem zdrowej, zbilansowanej diety!

Roksana Środa, dietetyk kliniczny i założycielka MajAcademy

KRÓLEWSKIE CHRZCINY W PAŁACU

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu

PAŁAC W JABŁONNIE #poczujnaszehistorie

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

eprasa.pl 1c8eed6279

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

KRÓLEWSKIE CHRZCINY
W PAŁACU W JABŁONNIE

Eleganckie wnętrza
Wyjątkowa impreza
Wyśmienite menu

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

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
11.10.2022	Wieliszew ul. Modlińska 1, 7, 11, 11A ul. Książęca 15 ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego 1 ul. Al. Solidarności 9	04-1663 (WIELISZEW 3)	09:00-13:00
11.10.2022	Chotomów ul. Piusa XI 66A ul. św. Tomasza z Akwinu 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30	04-0313 (CHOTOMÓW DOM DZIECKA) - (4a) B.D.	09:00-13:00
17.10.2022	Olszewnica Stara ul. Jałowcowa od nr 1 do 8	04-1112 (OLSZEWNICA STARA DZIAŁKI)	09:00-13:00

POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
11.10.2022	Cząstków Mazowiecki 19 ul. Gdańska 4, 14, 15 - InterCars SA Kaliszki dz.35/2 ul. Sosnowa Parkowa ul. Akacjowa 13, 115, 125, 128, 129, 130, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154 ul. Małotka 54, dz.40/1	04A6056 04A6016 04-1146 (KALISZKI 3) 04-1038 (KALISZKI 2) 04-0871 (CZĄSTKÓW MAZOWIECKI INTER-CARS) 04-1871 (CZĄSTKÓW MAZOWIECKI MAZUR)	09:00-12:00

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

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

piątek 14 października

TVP 1

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

SERIAL KOSTIUMOWY

14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy
15:00 Wiadomości
15:15 Alarm! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Przysięga - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:20 Kasta - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:35 Ojciec Mateusz - serial
21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton
21:35 Na sygnale - serial
22:15 Jutro nie umiera nigdy - film sensacyjny
00:25 Drapieżnik - thriller,
02:15 S. W. A. T. - Jednostka specjalna - serial

TVP 2

05:25 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Zacznij od zdrowia - magazyn
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Zranione ptaki - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
15:50 Przepis dnia
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:45 Roztańczony Narodowy 2022 - koncert
23:15 Kino relaks - Love, Rosie - komedia, prod. USA, Niemcy, 2014, reż. Christian Ditter, wyk. Lily Colins, Sam Caflin, Christian Cooke
01:10 Chłód w lipcu - film kryminalny, prod. USA, 2014, reż. Jim Mickle, wyk. Michael C. Hall, Sam Shepard, Don Johnson
03:10 Jesienne szczęście - film obyczajowy, prod. USA

TVN

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

FILM PRZYGODOWY

21:35 Jurassic World: Upadłe królestwo - film przygodowy, USA, 2018, reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall, Justice Small, Daniella Pineda, James Cromwell, Jeff Goldblum, Geraldine Chaplin
00:10 Uniwersalny żołnierz - film S-F, USA, 1992, reż. Roland Emmerich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren, Ally Walker, Ed O'Ross, Jerry Orbach
02:30 Kuba Wojewódzki - program
03:35 Noc magii
05:00 Uwaga! - magazyn
05:20 Zamieszkać na plaży

POLSAT

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

THRILLER

22:05 Ant-Man i Osa Lang boryka się z konsekwencjami swoich życiowych wyborów tak w roli superbohatera, jak i ojca. Kiedy stara się pogodzić życie rodzinne z obowiązkami Ant-Mana, Hope van Dyne i dr Hank Pym powierzają mu kolejną pilną misję.
00:45 Klik: i robisz, co chcesz Architekt Michael Newman skupia się przede wszystkim na pracy. Zaniedbuje swoją rodzinę: piękną i kochającą żonę Donnę oraz dwoje dzieci.
03:00 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Wydarzenie aktualne
07:25 Kronos - Faust - magazyn kulturalno-społeczny
08:15 Rodzina Durrellów - serial
09:30 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
13:45 Siedlisko - serial
15:55 Reżyserzy - Sam Peckinpah - cykl dokumentalny
17:00 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
20:15 Informacje kulturalne
20:45 Wieczór kinomana - Wstęp do filmu
20:50 Wieczór kinomana - Dersu Uzała - dramat, prod. Japonia, ZSRR, 1975, reż. Akira Kurosawa
23:20 Zaginione - odnalezione
23:50 Dorian Gray. Portret Oscara Wilde'a - film

SERIAL OBYCZAJOWY

00:55 Gomorra - serial obyczajowy
02:10 Teraz animacje! - Norma - film animowany, reż. Agata Mianowska
02:15 Teraz animacje! - film animowany, reż. Julia Benedyktowicz
02:20 Teraz animacje! - Red Light Train - film animowany, reż. Alicja Kot
02:35 Czwartkowy klub filmowy - Zwierciadło - film fabularny, prod. ZSRR, 1975, reż. Andriej Tarkowski, wyk. Margarita Terekowa, Ignat Daniltsew, Larisa Tarkowskaja, Ałła Demidowa
04:25 Teledyski
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 Momentum
22:00 Pan „Wypadek"
00:20 Atak z nieba

SERIAL OBYCZAJOWY

02:00 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.
02:55 Menu na miarę - program kulinarny

TVN 7

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

KOMEDIA

21:35 Och, życie! - film komedia, USA, 2010, reż. Greg Berlanti, wyk. Katherine Heigl, Josh Duhamel, Josh Lucas, Hayes McArthur, Christina Hendricks
23:50 Licencja na miłość - film komedia, USA, Australia, 2007, reż. Ken Kwapis, wyk. Robin Williams, Mandy Moore, John Krasinski, Eric Christian Olsen, Christine Taylor, Peter Strauss, Grace Zabriskie, Roxanne Hart
01:50 Krwawa układanka - serial, USA
02:50 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska

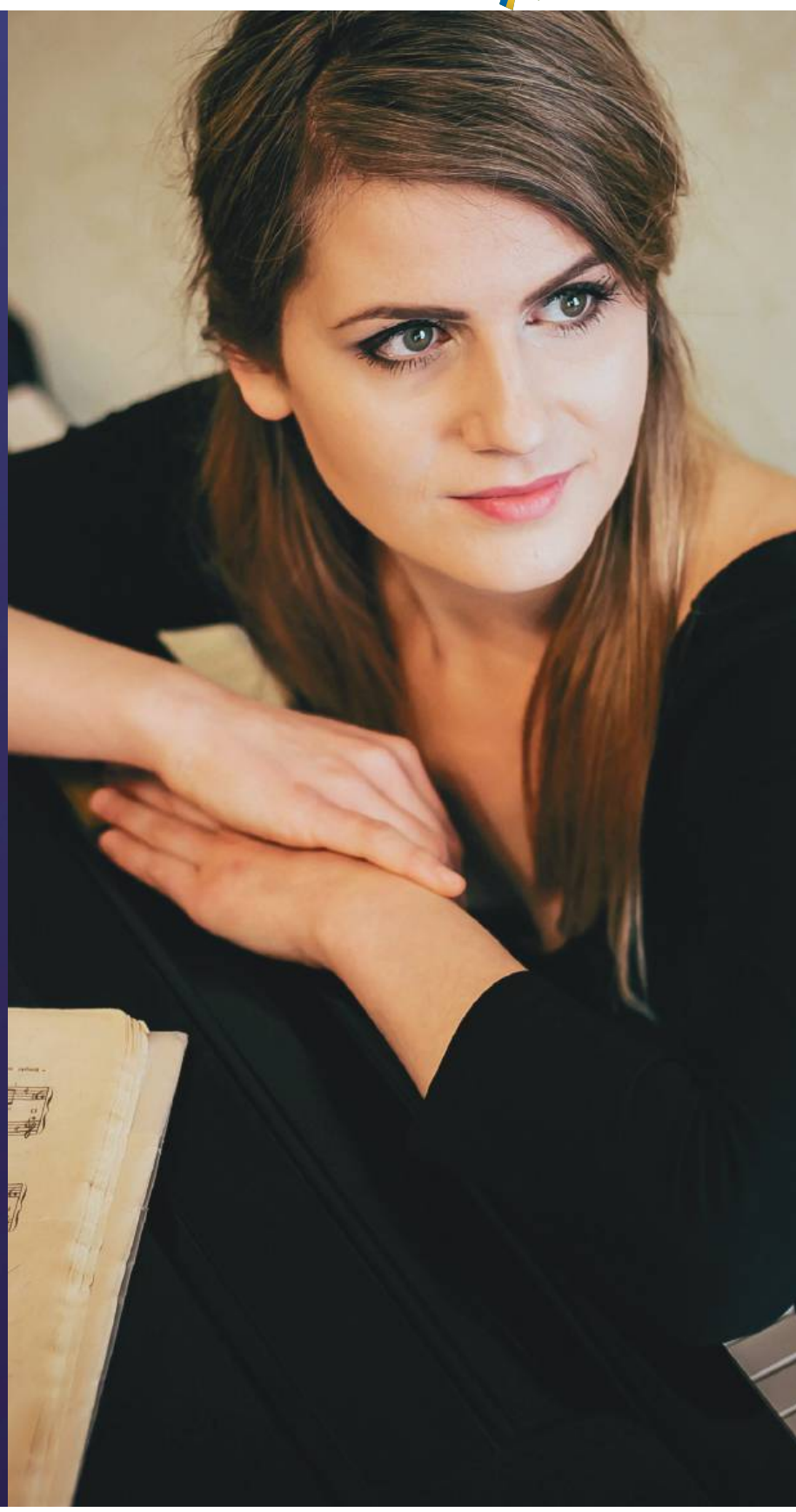
TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz nowy dom **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Pierścionek z rubinem **10:55** Kochane Pieniądze **11:55** Sędzia Judy **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Mama - Kanada, Hiszpania, Meksyk, 2013, reż. Muschietti Andy, wyk. Chastain Jessica, Coster-Waldau Nikolaj Film mistrza klimatycznych horrorów, laureata Oscara - Guillermo del Toro, to niepokojąca opowieść o dwóch małych dziewczynkach, które zniknęły w lesie w dniu, w którym ich matka została zamordowana. **02:05** Ucho Prezesa **02:25** Disco Polo Life

TV Trwam

11:35 Wodzirejski maraton **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Ziemia obiecana **13:05** Świat widziany sercem **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Życie z Pasją **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć...**19:30** Król Chwały **19:45** Modlitwa **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 1c8eed6279



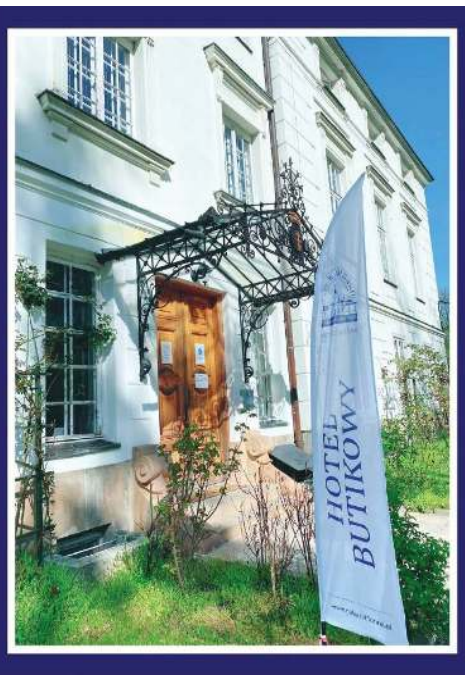
Współfinansowanie

Gmina Jabłonna

Powiat Legionowski

Partner

Dobra woda z Legionowa pwk LEGIONOWO



PAŁAC W JABŁONNIE

HOTEL BUTIKOWY
PAŁAC W JABŁONNIE

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

Wyjątkowa lokalizacja w otoczeniu 18-wiecznego Pałacu i parku krajobrazowego

Eleganckie pokoje ze smacznymi śniadaniami

Bezpłatny parking

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

ISBUD

Zatrudnimy:
- **INŻYNIERÓW**
- **KIEROWNIKÓW BUDOWY**

tel. 23 692 09 75

eprasa.pl 1c8eed6279

PAŁAC W JABŁONNIE
PAŁACOWE SPOTKANIA Z MUZYKĄ

„CUDOWNY TO INSTRUMENT WIOLONCZELLA"

ANNA WRÓBEL
WIOLONCZELA

MAŁGORZATA MARCZYK-WOJCIAK
FORTEPIAN

WSTĘP WOLNY

PAŁACOWE SPOTKANIA Z MUZYKĄ
NIEDZIELA, 10 PAŹDZIERNIK GODZ. 13.00
PAŁAC W JABŁONNIE
ul. Modlińska 105

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

CHRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

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

eprasa.pl 1c8eed6279

sobota 15 października

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 - reportaż
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:20 Fascynujący świat - Wszystko, co o tobie wiemy - film dokumentalny, prod. Hiszpania, 2021, reż. Xavier Duran
10:20 Sprawa dla reportera
11:20 Noce i dnie - serial
12:30 Gwiazdy w południe - Najgorszy rewolwerowiec Dzikiego Zachodu
14:10 Z pamięci - felieton

MAGAZYN

14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
14:55 Komisarz Alex - serial kryminalny
15:55 Rolnik szuka żony
17:00 Teleexpress
17:30 Jaka to melodia?
18:30 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
19:30 Wiadomości
20:00 Rozmowa z Kard. Kazimierzem Nyczem z okazji XXII Dnia Papieskiego
20:14 Alarm! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial
21:35 Hit na sobotę - Ikar. Legenda Mietka Kosza - film fabularny
23:45 Kula w łeb - film
01:25 Vabank II, czyli riposta - komedia sensacyjna

TVP 2

05:15 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
12:15 Rodzinny ekspres - magazyn
12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
14:00 Familiada - teleturniej
14:30 Koło fortuny - teleturniej
15:05 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne
16:00 Gala wręczenia nagród TOTUS TUUS 2022 - koncert
17:10 Smaki świata - magazyn
17:45 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Postaw na milion - teleturniej
19:35 Lajk!

WIDOWISKO

20:00 The Voice of Poland - Bitwa - widowisko muzyczne
00:45 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
01:50 Love, Rosie - komedia prod. USA, Niemcy, 2014, reż. Christian Ditter, wyk. Lily Colins, Sam Caflin, Christian Cooke
03:45 Ciemna strona Wenus - dramat obyczajowy, reż. Radosław Piwowarski, wyk. Agnieszka Wagner, Jan Englert, Paweł Deląg, Anna Przybylska, Marcin Jędrzejewski
05:20 Zakończenie dnia

TVN

05:55 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn prod. Polska
11:30 Na Wspólnej - serial, Polska
13:30 MasterChef
15:10 Top Model
16:45 Ślub od pierwszego wejrzenia
17:50 MądrzeGotujemy z Katarzyną Bosacką
17:55 Kuchenne rewolucje
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 Mam talent

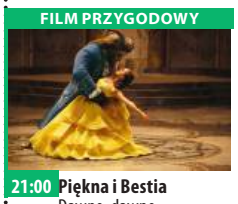
FILM OBYCZAJOWY

21:45 Nietykalni - film obyczajowy, Francja, 2011, reż. Olivier Nakache, Éric Toledano, wyk. Françoise Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot
00:00 Prawda czy wyzwanie - film horror, USA, 2018, reż. Jeff Wadlow, wyk. Lucy Hale, Tyler Posey, Violet Beane, Sophia Ali
02:10 Na granicy światów - serial, USA, Wielka Brytania
03:15 Uwaga! - magazyn
03:35 Noc magii
04:55 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:55 Piotruś Pan
10:10 Ewa gotuje
10:40 Nasz Nowy Dom
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:45 Górale
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu Serial dokumentalny Ireny oraz Jerzego Morawskich, czołowych polskich reportażystów, pokazujący życie bieszczadzkich drwali. Smolarze, drwale - ludzie niepokorni i twardzi.
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Doda. 12 kroków do miłości

FILM PRZYGODOWY



21:00 Piękna i Bestia Dawno, dawno temu był sobie przystojny, młody Książę. Kiedy u bram jego zamku stanęła stara żebraczka, prosząc o schronienie przed burzą i oferując w zamian skromny kwiat róży, nieczuły młodzieniec przegonił ją. Aby ukarać Księcia za jego bezduszność, kobieta rzuciła klątwę na zamek, przemieniając jego właściciela w Bestię, a służących w przedmioty codziennego użytku.
23:50 Pociąg z forsą
02:15 Gothika
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:10 Ostatni swing - film dokumentalny
08:25 Serialowa nostalgia - Czarne chmury - serial
09:30 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
14:35 Nie lubię poniedziałku - komedia, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Mieczysław Czechowicz, Jerzy Turek, Halina Kowalska, Kazimierz Witkiewicz, Zygmunt Apostoł, Bohdan Łazuka
16:25 Do dzieła - magazyn
17:00 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
20:15 Informacje kulturalne - informator kulturalny
20:35 Bilet do kina - Nasz najlepszy rok - film obyczajowy, prod. Francja, 2017, reż. Cedric Klapisch, wyk. Pio Marmal

WESTERN

22:40 Seans kultowy - Twarzą w twarz - western, prod. Włochy, Hiszpania, 1967, reż. Sergio Sollima, wyk. Gian Maria Volont, Gianni Rizzo, Aldo Sambrell, William Berger
00:25 Wieczór kinomana - Dersu Uzała - dramat, prod. Japonia, ZSRR, 1975, reż. Akira Kurosawa
02:55 Informacje kulturalne
03:15 Przepraszam, czy tu biją? - film sensacyjny, reż. Marek Piwowski, wyk. Jerzy Zapiór, Edward Witukiewicz, Jerzy Kulej, Jan Szczepański, Zdzisław Rychter, Ryszard Faron, Alfred Freudenheim
05:15 Tamte lata, tamte dni
05:45 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Napisała: Morderstwo Jessica Fletcher, była nauczycielka angielskiego i pisarka kryminałów, jest wdową mieszkającą w starym wiktoriańskim domu we wsi Cabot Cove. Prowadzi spokojne życie jako nie odkryta pisarka wielu kryminałów. Jej życie jednak ulega zmianie, kiedy jej krewny przesyła firmie Coventry House Publishers jeden z jej wielu manuskryptów.
07:00 Taki jest świat - program informacyjny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Raport mniejszości W 2054 roku można przewidzieć przyszłość, a winnych ukarać, zanim popełnią zbrodnię.

FILM SENSACYJNY

23:05 Niezniszczalni - film sensacyjny Gdy podczas akcji „Niezniszczalnych" ginie jeden z członków grupy, pozostali postanawiają wyrównać rachunki i ukarać winnego.
01:10 Tajemnicza przesyłka
03:05 Na jedwabnym szlaku
03:45 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska
04:20 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska
05:00 Dyżur - serial dokumentalny
05:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny

TVN 7

05:05 Szkoła - obyczajowy
06:05 Przystanek Bieszczady - serial dokument, Polska
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:30 Lego Batman - film przygodowy, USA, Dania, 2017, reż. Chris McKay, wyk. Will Arnett, Michael Cera, Rosario Dawson, Ralph Fiennes, Zach Galifianakis, Billy Dee Williams
09:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Zagadki losu
14:40 Opowieści małżeńskie
15:40 Shrek II - film komedia, USA, 2004, reż. Andrew Adamson, Kelly Asbury, Conrad Vernon, wyk. Mike Myers, Eddie Murphy, Cameron Diaz, Julie Andrews, Antonio Banderas, John Cleese, Rupert Everett

FILM S-F

17:45 Gremliny rozrabiają - film S-F, USA, 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan
20:00 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia/USA/Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean, Christopher Lee
23:40 Nieśmiertelny - film S-F, USA, Wielka Brytania, 1986, reż. Russell Mulcahy, wyk. Christopher Lambert, Sean Connery, Clancy Brown, Roxanne Hart
02:05 Krwawa układanka
03:05 Noc magii

TV 4

06:00 Galileo **10:05** Miłość na Pierwszą Stronę - kulisy **10:40** Max - USA, 2015. Max jest doskonale wyszkolonym psem wojskowym, służącym w jednostce Marines w Afganistanie. Kiedy ginie jego przewodnik Kyle, Max zostaje odesłany do Stanów, gdzie adoptuje go rodzina poległego. **13:00** Agenci. Biuro Detektywistyczne **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Bez litości 3. Bohaterka filmu próbuje uporać się psychicznie z przeszłością i zacząć nowe życie w innym mieście, pod zmienionym nazwiskiem. **01:55** Śmierć na 1000 sposobów **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

11:30 Święty na każdy dzień **11:35** Retrospekcja **11:40** Polski Punkt Widzenia **12:00** Inauguracja Roku Akademickiego w AKSiM **14:00** Ocalić od zapomnienia **14:10** Muzyczne chwile **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela" **14:35** Natura Obiektywnie **15:00** Regał **15:30** Wierzę w Boga **15:55** Święty na każdy dzień **16:00** Informacje dnia **16:10** Wilhelm Pluta **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Wolność Słowa **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 **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

niedziela 16 października

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk - show
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
08:00 Tydzień
08:30 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
09:05 Czas w las - magazyn
09:30 Msza Święta z Sanktuarium św. Jana Pawła II w Łagiewnikach
11:05 Klasztorne smaki
11:40 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Misja Zambia
13:15 BBC w Jedynce
14:15 Z pamięci - felieton
14:25 Weterynarze z sercem

KOMEDIA

15:05 Vabank II, czyli riposta - komedia sensacyjna, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Bronisław Wrocławski
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Blask prawdy
18:30 Wojenne dziewczyny
19:30 Wiadomości
20:15 Wojenne dziewczyny
21:15 Rolnik szuka żony
22:20 Zakochana Jedynka - W. E. Królewski romans - film obyczajowy
00:25 Ikar. Legenda Mietka Kosza - film fabularny, reż. Maciej Pieprzyca
02:35 Kula w łeb - film fabularny, prod. Szwajcaria, Indie, USA, 2012, reż. Walter Hill

TVP 2

05:40 Rozmowa z Kard. Kazimierzem Nyczem z okazji XXII Dnia Papieskiego
05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:35 The Voice of Poland - Bitwa - widowisko muzyczne
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
18:55 Na sygnale - serial

TELETURNIEJ

20:00 Postaw na milion - teleturniej
21:00 Wszyscy wiedzą - film fabularny, prod. Hiszpania, Francja, Włochy, 2018, reż. Asghar Farhadi, wyk. Eduard Fernandez, Penelope Cruz
23:25 Kino bez granic - Stepy - dramat, prod. Polska, Belgia, 2010
01:00 Ziarno prawdy - film kryminalny, reż. Borys Lankosz, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela, Madalena Walach, Aleksandra Hamkało, Krzysztof Pieczyński, Andrzej Zieliński, Modest Ruciński
03:00 Dogman - film fabularny
04:45 Zakończenie

TVN

05:20 Uwaga! - magazyn
05:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie - program
07:55 Akademia ogrodnika - program
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Co za tydzień - magazyn
12:15 Mam talent - program
14:05 Harry Potter i Książe Półkrwi - film przygodowy, Wielka Brytania, USA, 2009, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Michael Gambon, Helena Bonham Carter
17:25 Lego Masters
19:00 Fakty
19:45 Uwaga! - magazyn
20:00 MasterChef

SERIAL OBYCZAJOWY

21:35 Tajemnica zawodowa - serial, Polska
22:45 Podwodna pułapka - film sensacyjny, prod. USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Johannes Roberts, wyk. Mandy Moore, Claire Holt, Chris Johnson, Yani Gellman, Matthew Modine
00:30 Kuchenne rewolucje
01:35 Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
02:35 Uwaga! - magazyn
02:55 Noc magii
04:20 Zamieszkać na plaży
04:45 Okazja na dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Rio 2 Kontynuacja przygód papug Blu i Jewel. Tym razem bohaterowie wyruszają do amazońskiej dżungli, by poznać innych przedstawicieli swojego gatunku i ratować las przed zniszczeniem z rąk człowieka. Nominacja do People's Choice Award w kategorii ulubiony film familijny, ponad pół miliarda dolarów przychodu.
10:45 Piękna i Bestia Dawno, dawno temu był sobie przystojny, młody Książę. Kiedy u bram jego zamku stanęła stara żebraczka, prosząc o schronienie przed burzą i oferując w zamian skromny kwiat róży, nieczuły młodzieniec przegonił ją.

PROGRAM ROZRYWKOWY

13:40 Ninja Warrior Polska - program rozrywkowy
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
17:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie
20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni
22:05 Kandydat
01:00 Superfly Priest jest młodym dealerem narkotykowym z Atlanty. Pewnego dnia, za sprawą bezwzględnej grupy przestępczej powiązanej z meksykańskim kartelem, jego pozycja zostaje zachwiana.

TVP Kultura

07:00 42. Studencki Festiwal Piosenki. Koncert galowy. C'est la vie
08:00 Msza Święta Kościoła Mariawitów w Mińsku Mazowieckim
09:30 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
13:40 Trzeci punkt widzenia
14:20 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial
16:20 Wędrowiec Polski
17:00 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
20:15 Informacje kulturalne
20:40 Siedmiu wspaniałych - western, prod. USA, 1960, reż. John Sturges
23:00 Trzeci punkt widzenia
23:30 16. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego

DRAMAT

24:00 Biegnij, chłopcze, biegnij - dramat, prod. Niemcy, Polska, Francja, 2013, reż. Pepe Danquart, wyk. Andrzej Tkacz, Janette Hain, Rainer Bock
01:55 Teraz animacje! - Norma - film animowany, reż. Agata Mianowska
02:05 Teraz animacje! - Cykl - film animowany, reż. Julia Benedyktowicz
02:10 Teraz animacje! - Red Light Train - film animowany, reż. Alicja Kot
02:30 Kino nocne - Zwariować ze szczęścia - komedia, prod. Włochy, Francja, 2016, reż. Paolo Virzi
04:30 Informacje kulturalne
04:55 Legendy rocka
05:45 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:15 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
09:30 Hayflower Kiedy rodzina Cowbellów wyjeżdża na letnie wakacje, lokalni policjanci Bellybutton i Goggleclock wreszcie mogą odetchnąć od niekończących się psot i postanawiają także uciec z miasta. Niebawem okazuje się, że wynajęli domek tuż obok Cowbellów i ich rozrabiających pociech. Policjanci postanawiają udawać The Ruben Brothers.
11:25 Igrając z ogniem Dowódca elitarnej grupy strażaków spadochroniarzy ratuje troje dzieci z płonącego domu. Nie mogąc namierzyć ich rodziców, podejmuje się tymczasowej opieki nad nimi.

KOMEDIA

13:30 W krzywym zwierciadle: Wakacje w Vegas - komedia Clark Griswold otrzymuje dużą premię. Z tej okazji postanawia zabrać rodzinę na wakacje do Las Vegas.
15:30 Dziewczyna z Jersey Po śmierci ukochanej Ollie samotnie wychowuje córkę. Wkrótce mężczyzna poznaje szaloną Mayę.
17:35 Giganci ze stali
20:00 Niezniszczalni 2
22:05 Najdłuższa noc
23:55 Drive
02:00 Dyżur - serial dokumentalny
03:00 Taki jest świat - program informacyjny
03:55 Napisała: Morderstwo
04:55 Rodzinny interes

TVN 7

05:05 Szkoła - obyczajowy
06:05 Przystanek Bieszczady - serial dokument, Polska
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
08:00 Ten moment
08:30 Miś Yogi - film rodzinny, USA, Nowa Zelandia, 2010, reż. Eric Brevig, wyk. Dan Aykroyd, Justin Timberlake, Anna Faris, Tom Cavanagh, T.J. Miller
10:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:10 Perfect Picture
14:15 Karol. Człowiek, który został papieżem - mini-serial obyczajowy, Polska, Francja, Kanada, Niemcy, Włochy, reż. Giacomo Battiato, wyk. Grażyna Szapołowska, Ennio Fantastichini, Kenneth Welsh, Hristo ShopovMałgorzata Bela, Szymon Bobrowski

FILM PRZYGODOWY

16:20 Władca pierścieni: Drużyna Pierścienia - film przygodowy, Nowa Zelandia, USA, Niemcy, 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen, Liv Tyler, Sean Astin, Sean Bean
20:00 Harry Potter i insygnia śmierci Część I - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2010, reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint, Alan Rickman
23:10 Podzielony - film sensacyjny, USA, Japonia, 2016, reż. M. Night Shyamalan, wyk. James McAvoy
01:40 Krwawa układanka - serial, USA

TV 4

06:00 Galileo **07:00** Kosmos - niewyjaśnione tajemnice starożytności **08:00** Galileo **10:05** Max 2 **11:55** Prada albo nic **14:05** Szybcy i wściekli 8 **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **22:40** Mama - Kanada, Hiszpania, Meksyk, 2013, reż. Muschietti Andy, wyk. Chastain Jessica, Coster-Waldau Nikolaj Film mistrza klimatycznych horrorów, laureata Oscara - Guillermo del Toro, to niepokojąca opowieść o dwóch małych dziewczynkach, które zniknęły w lesie w dniu, w którym ich matka została zamordowana. Kiedy po latach zostają uratowane i zaczynają nowe życie, odkrywają, że ktoś lub coś nadal chce je utulić we śnie. **00:45** Wielkie tajemnice historii, odc.2 Hunting Hitlers U--Boats - USA, 2021

TV Trwam

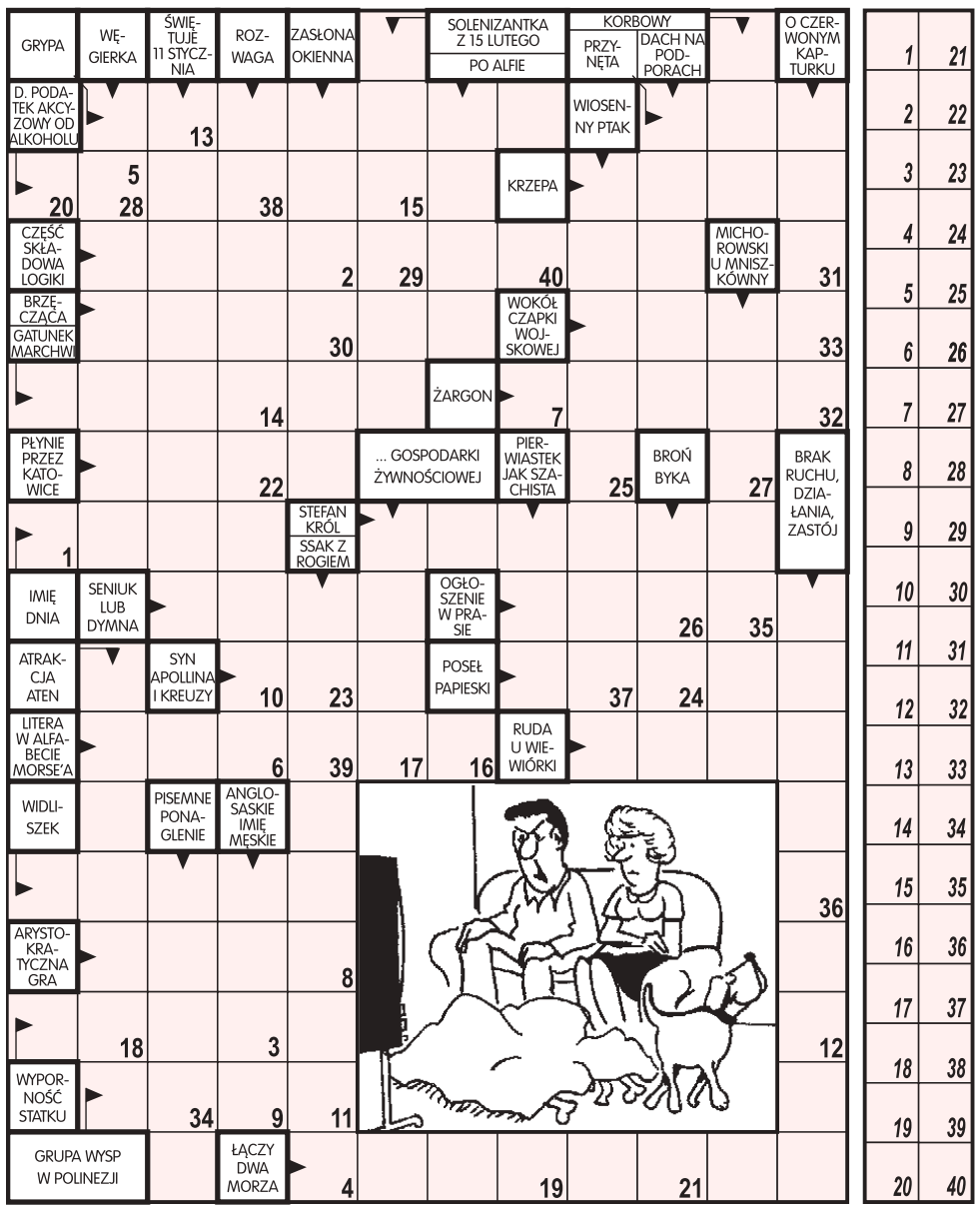
10:40 Próba wiary **11:35** „Gdy piosenka szła do wojska" **12:00** Odpust **14:00** Papież Polak do Rodaków **14:30** Muzyczne chwile **14:40** Drzwi do lasu **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Prawda a Historia **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Święty na każdy dzień **17:20** Nuty nadziei **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 Państwa **21:55** Nowo nawróceni **22:50** Muzyczne chwile **23:00** Jak my to widzimy

eprasa.pl 1c8eed6279

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 287

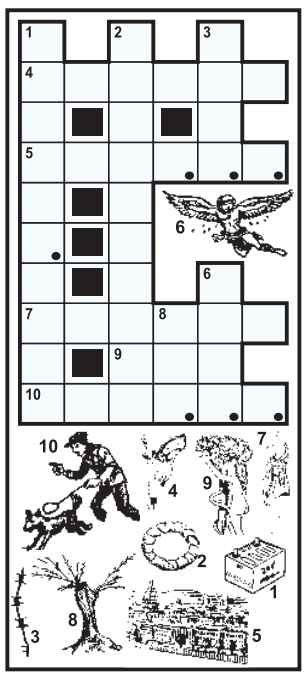
Redaguje: Władysław Firlik

1. PSIA WYGODA



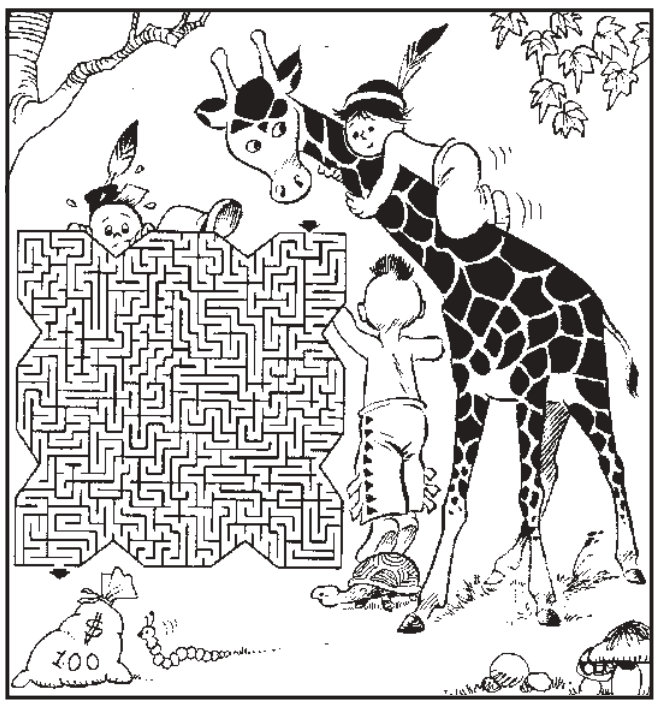
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40 utworzą pytanie małżonka.

2. KRZYŻÓWKA



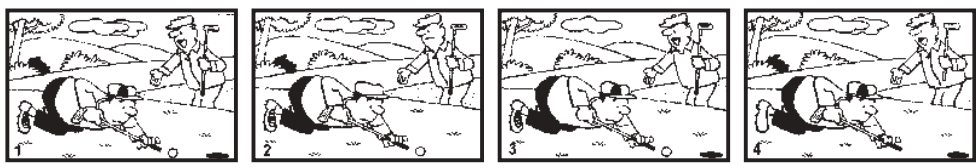
Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

3. LABIRYNT



Wskaż małemu Indianinowi bezkolizyjną drogę do worka z pieniędzmi, aby jak najszybciej mógł je odnaleźć.

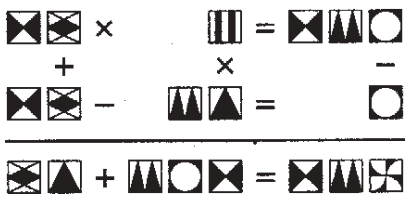
4. CO BRAKUJE ?



Na rysunkach 2, 3, 4 brakują po 4 drobne szczegóły, które znajdują się na oryginale (rys. 1). Znajdź te brakujące rzeczy.

5. ALGEBRAF

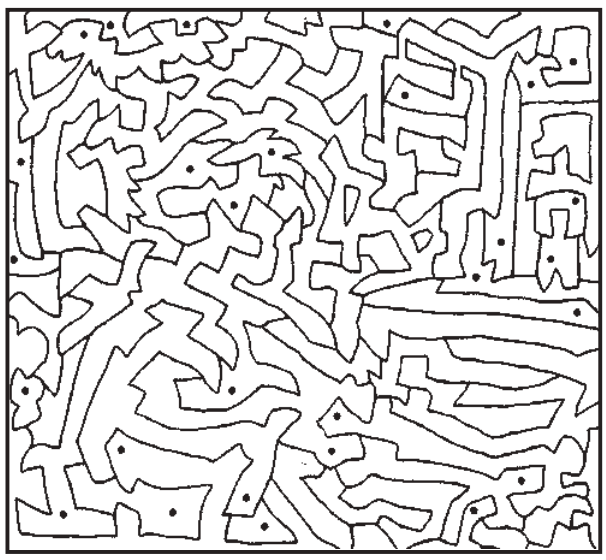
Wiedząc, że jednakowym symbolom odpowiadają jednakowe cyfry, a różnym symbolom - różne cyfry, należy odtworzyć działania matematyczne. W zadaniu nie występują cyfry: 3, 5, 7. W rozwiązaniu wystarczy podać dolne dodawanie.



6. ANAGRAM

Choć natarłem jej _ _ _ _ / ,
_ _ _ _ butna dalej,
ciągle pełna _ _ _ _ _ _ _ _
i nie boi się wcale.

7. DZIWNY RYSUNEK



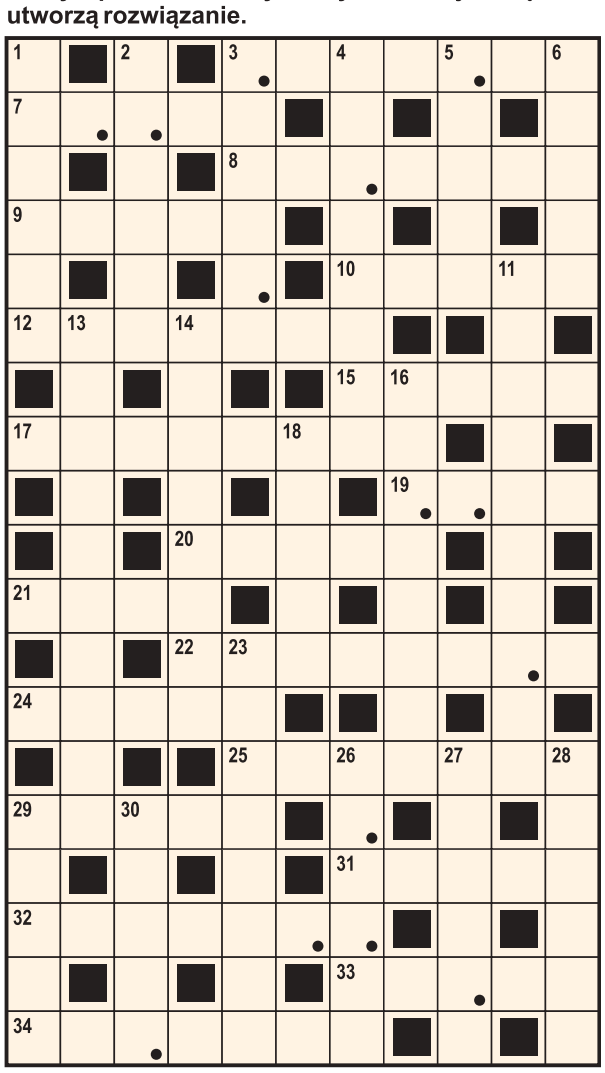
Aby dowiedzieć się co ukrywa ten tajemniczy rysunek, należy zamalować wszystkie pola z kropkami.

8. KRZYŻÓWKA

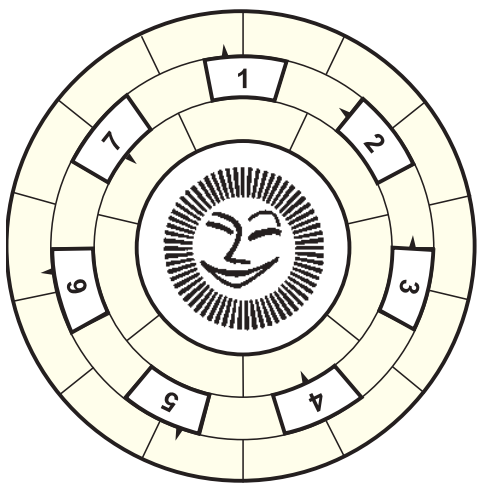
POZIOMO: **3)** żywa forsa, **7)** środek transportu Tarzana, **8)** kształty kobiety, **9)** gapi się na malowane wrota, **10)** wataha wilków, **12)** sylwetka, **15)** zagrzewa do boju ulubioną drużynę, **17)** przychodzi na stadion, aby rozrabiać, **19)** inka, **20)** spisek, **21)** karzeł, **22)** gloryfikacja, **24)** ze współczuciem o Burku, **25)** co ma piernik do niego, **29)** fruwa z kwiatka na kwiatek, **31)** słowicze pienia, **32)** potocznie: dostęp do osoby wpływowej, **33)** skóra cielęca używana na wierzchy obuwia, **34)** baza turystyczna przy szlaku wodnym.

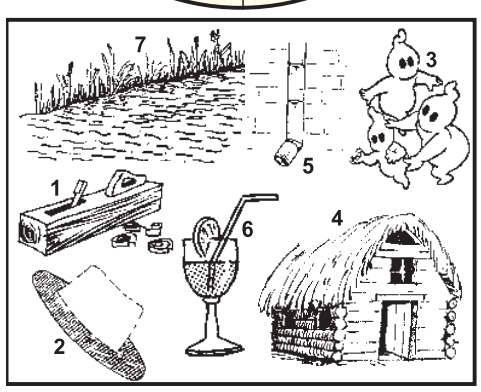
PIONOWO: **1)** w nim serce, **2)** naczynie dla ufoludka, **3)** opowieść harcerska, **4)** gruczoł trawienny wydzielający insulinę, **5)** nisza, **6)** zawiadomienie o nadejściu przesyłki, **11)** szła do laseczka, **13)** przytułek dla bezpańskich psów, **14)** amulet, **16)** zbierał opłaty za prąd, **18)** kiść, **23)** Michał, aktor, **26)** satelitarna na dachu, **27)** „Pocałunek" Auguste'a Rodina, **28)** rodzaj gry w karty, **29)** mógł wszystko przemieniać w złoto, **30)** las syberyjski.

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.



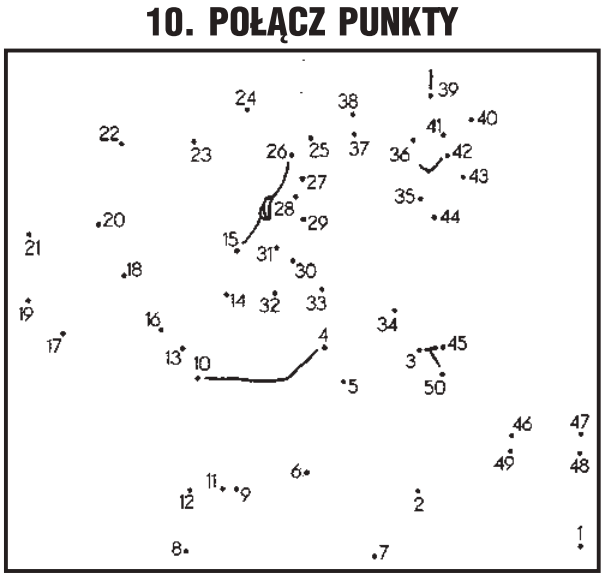
9. WIRÓWKA OBRAZKOWA





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

10. POŁĄCZ PUNKTY



Połącz dokładnie liniami prostymi wszystkie punkty od 1 do 50 i napisz, co tobie się ukazało.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 287

W NASTĘPNYM NUMERZE M. IN. „WSPÓLNE ELEMENTY"

eprasa.pl 1c8eed6279

Informacja
o wywieszeniu wykazu nieruchomości Gminy Nieporęt przeznaczonych do sprzedaży

Wójt Gminy Nieporęt na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz.1899 ze zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy informacyjnej w Urzędzie Gminy Nieporęt pod adresem: 05-126 Nieporęt, Plac Wolności 1, oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy Nieporęt na okres 21 dni, to jest od 11.10.2022 r. do 2.11.2022 r., został wywieszony wykaz nieruchomości Gminy Nieporęt, przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, obejmujący działki nr: 578/8 i 578/9 położone w Stanisławowie Pierwszym gm. Nieporęt dla których Sąd Rejonowy w Legionowie Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą – Nr WA1L/00018775/5.

Wójt Gminy Nieporęt
Sławomir Maciej Mazur

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa
KZN Mazowsze Centrum Sp. z o.o.

informuje, że w dniu 02.10.2022 r. na platformie SmartPZP pod linkiem:
https://portal.smartpzp.pl/simkznmazowszecentrum

zostało opublikowane postępowanie na Usługę opracowania koncepcji osiedla domów wielorodzinnych w ramach inwestycji w Wieliszewie (sygnatura ZO.05.2022).

Termin składania ofert wyznaczono na dzień 14.10.2022 r. do godziny 15:00. Oferty można składać za pośrednictwem ww. platformy (https://portal.smartpzp.pl/KZNMazowszeCentrum)

lub na adres e-mail: zp@simkznmc.pl

Nowy Dwór Mazowiecki, 05.10.2022r.

AB.6740.408.2022

OBWIESZCZENIE STAROSTY NOWODWORSKIEGO
o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U. 2022r. poz. 176 ze zm.) **zawiadamiam, że na wniosek Wójta Gminy Czosnów** ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów **w dniu 05.10.2022r. została wydana decyzja Nr 527/2022** o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej **na budowie planowanej drogi gminnej na odcinku od drogi gminnej nr 240176W (ul. Przyjazna) do drogi gminnej nr 240114W (Aleksandrów-Małocice) w miejscowości Wrzosówka w gminie Czosnów wraz z budową kanału technologicznego oraz przebudową drogi gminnej nr 240176W (ul. Przyjazna) i drogi gminnej nr 240114W (Aleksandrów-Małocice) w zakresie skrzyżowań** obejmującej niżej wymienione działki ewidencyjne lub ich części:

1. **Nieruchomości lub ich części w zakresie linii rozgraniczającej planowanej drogi gminnej:**

   Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działki nr ew.: **105/15**, 105/16 * (**105/17**, 105/18), **153/6**, 109/2 * (**109/3**, 109/4, 109/5), 110/1 * (**110/5**, 110/6, 110/7), 111/4 * (**111/5**, 111/6, 111/7), 112/5 * (**112/10**, 112/11, 112/12), 113/6 * (**113/9**, 113/10, 113/11), 114 * (**114/1**, 114/2, 114/3), 115 * (**115/1**, 115/2, 115/3), 116 * (**116/1**, 116/2, 116/3), 117/2 * (**117/3**, 117/4, 117/5), 119/1 * (**119/3**, 119/4, 119/5), 120/4 * (**120/5**, 120/6, 120/7), 121/2 * (**121/3**, 121/4, 121/5), 122/3 * (**122/4**, 122/5, 122/6), 123/2 * (**123/3**, 123/4, 123/5), 124/1 * (**124/3**, 124/4, 124/5), 132 * (**132/1**, 132/2), 126/2 * (**126/5**, 126/6, 126/7), 127 * (**127/1**, 127/2, 127/3), 128/3 * (**128/4**, 128/5, 128/6), 129/3 * (**129/4**, 129/5, 129/6), 145 * (**145/1**, 145/2, 145/3),

   Gmina Czosnów, obręb 0035 Wólka Czosnowska, działki nr ew.: 31 * (**31/1**, 31/2, 31/3), 32 * (**32/1**, 32/2, 32/3), 33/1 * (**33/3**, 33/4, 33/5), 34/2 * (**34/3**, 34/4, 34/5), 36/3 * (**36/4**, 36/5, 36/6), 40/4 * (**40/9**, 40/10, 40/11), 41/3 * (**41/8**, 41/9, 41/10), 42/1 * (**42/5**, 42/6, 42/7), 43/1 * (**43/3**, 43/4, 43/5), 44/1 * (**44/5**, 44/6, 44/7), 45/1 * (**45/3**, 45/4, 45/5), 50/5 * (**50/6**, 50/7, 50/8),

   Gmina Czosnów, obręb 0026 Małocice, działki nr ew.: 107/4 * (**107/6**, 107/7, 107/8), 108/1 * (**108/3**, 108/4, 108/5), 109/5 * (**109/7**, 109/8, 109/9), 112 * (**112/1**, 112/2, 112/3), 117/2 * (**117/3**, 117/4, 117/5),

   *(*działka podlegająca podziałowi - w nawiasach wyszczególniono działki po podziale;* ***pogrubionym drukiem*** *zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję drogową);*

2. **Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z przebudową dróg innej kategorii:**

   a. **przebudowa drogi gminnej nr 240176W – ul. Przyjaznej:**
   Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działki nr ew.:104/3, 146/1, 105/5;

   b. **przebudowa drogi gminnej nr 240114W – Aleksandrów – Małocice:**
   Gmina Czosnów, obręb 0026 Małocice, działka nr ew.:106;

3. **Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z budową zjazdów:**
   Gmina Czosnów, obręb 0036 Wrzosówka, działka nr ew.: 119/1;

oraz informuję o możliwości zapoznania się przez strony postępowania z treścią ww. decyzji w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim, ul. I. Paderewskiego 1B, w godzinach pracy urzędu: poniedziałek w godz. 8^{00}-17^{00}, wtorek-czwartek w godz. 8^{00}-16^{00}, piątek w godz. 8^{00}-15^{00}. Stronami postępowania w sprawie są wnioskodawca, dotychczasowi właściciele oraz użytkownicy wieczyści nieruchomości objęci wnioskiem.

Od decyzji stronie przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Mazowieckiego, za pośrednictwem Starosty Powiatu Nowodworskiego. Zgodnie z art. 49 ustawy – Kodeksu postępowania administracyjnego (Dz. U. 2021r., poz. 735 ze zm.) - doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Termin na złożenie odwołania wynosi 14 dni od dnia doręczenia decyzji. Publiczne ogłoszenie następuje w Starostwie Powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim, w Urzędzie Gminy Czosnów, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej w/w urzędów, a także w Tygodniku Nowodworskim.

Z up. STAROSTY NOWODWORSKIEGO
WICESTAROSTA /-/Paweł Calak

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

PRACA

dam pracę

Elektryk-hydraulik-monter klimatyzacji-magazynier-mechanik-automatyk serwisant chłodnictwa-atrakcyjne wynagrodzenie 664 473 560
LEG 52615

Magazynier. Atrakcyjne wynagrodzenie 664473560
LEG 52614

Młodego mężczyznę do przyuczenia 664 473 560
LEG 52616

szukam pracy

- Dyplomowany ogrodnik podejmie pracę przy porządkowaniu ogrodów tel. 602234237
  LEG 52704
- Szukam pracy jako pomocnik na działce 698543034
  LEG 52706

AUTO-MOTO

sprzedam

- **Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze CenyNaRynku MożliwośćZwrotuOc MaszCośDzwoń Natychmiastowy0dbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbitę BezOclPrzeglądui0 Drobnych NaprawI 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

- ULTRAMEDICA 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

inne

- Punkt bezpłatnego wypożyczania sprzętu rehabilitacyjnego (balkoników, kul, wózków) i rowerów w Dąbrowie Chotomowskiej, tel.: 608 063 017
  LEG 52647

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Budowa domów, elewacje, wykończenia, poddasza, ogrodz. 603458182
  PUL 52626
- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096
  LEG 52660
- Glazura solidnie 602670035
  NDM 52645
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757
  LEG 52381
- Pielęgnacja i wycinka drzew, krzewów + rębak. Sprzątanie strychów + wywóz 511 385 640
  PUL 52696
- Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201
  NDM 52286
- Usługi dekarskie, wiaty, zadaszenia, wymiana i czyszczenie orynnowania, grzanie papy, murowanie i naprawa kominów, schody betonowe, mycie i malowanie elewacji 511 385 640
  PUL 52697
- Usługi remontowo-budowlane, powiat legionowski tel. 511949741
  LEG 52686

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

naprawy

- Komputery - naprawa, dojazd, sprzedaż, nowe składane, skup 513820998
  LEG 52283

finanse i prawo

- **BIURO RACHUNKOWEProwadzenie 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, ubezpieczenia@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.pl
  NDM 52404

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

WYNAJMĘ GRUNT POD FARMY FOTOWOLTAICZNE

Poszukuję działek pod budowę farm fotowoltaicznych.

- okres dzierżawy: 29 lat,
- czynsz 12 000 za hektar działki,
- słaba klasa bonitacyjna gruntu: IV lub gorsza,
- wielkość działki: minimum 1,5 ha.

ZAPRASZAM DO KONTAKTU.

TEL: 690 694 151

eprasa.pl 1c8eed6279

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
  LEG 52403
- Elektryk - złota rączka 515010373
  LEG 52655
- Stolarnia 608-063-017
  LEG 52646

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam dom

- Legionowo Przystanek, pow. mieszk. 94m2, gaz ziemny, woda miejska, działka 300 m2, tel. 797824950
  LEG 52703

sprzedam działkę

- Działki bud. Gromin 516 505 049
  PUL 52687
- Sprzedam 4ha gm.Zatory 603458182
  PUL 52625

do wynajęcia

- Chotomów, tel. 509048137
  LEG 52705
- Do wynajęcia w Pułtusku mieszkanie dla kobiety b. tanio 509661909
  PUL 52694

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

- Mróweczka to młodziutka kruszynka (5 kg) znaleziona 04.10.2022 na ulicy Żurawinowej w Markach. Sunia jest bardzo towarzyska i spragniona kontaktu z człowiekiem. Spokojny maluch lubi się wtulić w opiekuna, wtedy czuje się bezpiecznie. Mróweczka chce wrócić do swojego mrowiska. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
  NDM 52710

- Remis to średniej wielkości trikolorek znaleziony na terenie gminy Brańszczyk (ma ranę na prawym uchu). Nieśmiały i spokojny psiak, jest przyjacielsko nastawiony do człowieka. Remis niecierpliwie czeka na swoją Rodzinę. Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
  NDM 52708

- Sylwek to niewielki roczny rudzielec znaleziony w pomarańczowej obroży, na terenie gminy Wieliszew,. Wesoły i towarzyski, lgnie do człowieka domagając się uwagi. Psiak posłusznie chodzi na smyczy, wpatrzony w opiekuna. Kogo rudy, rudy Rydz? Tel: 795 845 242 fundacjapsom.pl
  NDM 52709

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

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

- **Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866**
  LEG 52390
- Sprzedam drewka brzozowe 515 681 963
  CIE 52702

- Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
  LEG 52606

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

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

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

DMK NIERUCHOMOŚCI
Sprzedajesz lub kupujesz mieszkanie?
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS
Zapewniamy kompleksową obsługę
Pomagamy w uzyskaniu kredytu
784 611 270, 605 325 056

ZAPRASZAMY DO PONOWNIE OTWARTEGO STUDIA TLENOTERAPII HIPERBARYCZNEJ!
Oferujemy sesje pojedyncze, pakiety 5 lub 10 sesji.
Atrakcyjne ceny dla Seniorów 60+!
W sprzedaży również bony prezentowe.
Podaruj sobie, bliskiej osobie czy pracownikom dawkę zdrowia.
Oferujemy również sesje z dzieckiem (komora 2-osobowa).
Honorujemy Kartę Dużej Rodziny!
Kontakt: 530-267-027, biuro@tlennazdrowie.pl, www.tlennazdrowie.pl
Studio Tlenoterapii Hiperbarycznej Tlen Na Zdrowie
Ul. Piłsudskiego 15A (wejście od ul. Batorego) Legionowo

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

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

eprasa.pl 1c8eed6279

Potrzebujemy nowych szczepionek, by blokować przenoszenie się wirusa SARS-CoV-2

Trzeba zaszczepić jak najwięcej osób przeciwko COVID-19, najlepiej w jak najkrótszym czasie, ale potrzebujemy również nowych szczepionek, by blokować przenoszenie się wirusa – twierdzi dr Paweł Grzesiowski. Taką nadzieję daje szczepionka donosowa

Specjalista jest ekspertem Naczelnej Rady Lekarskiej ds. zagrożeń epidemicznych oraz prezesem Fundacji „Instytut Profilaktyki Zakażeń". Podczas XXI Ogólnopolskiej Konferencji „Polka w Europie" mówił o tym, jaki może być dalszy rozwój pandemii i co należy zrobić, by ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa SARS-CoV-2.

Wielu osobom podawana jest obecnie czwarta, tzw. przypominająca dawka szczepionki przeciwko COVID-19. Jest ona konieczna gdyż po pewnym czasie, najczęściej po upływie pół roku, u ludzi zaszczepionych spada odporność przeciwko koronawirusowi. Jeszcze szybciej zmniejsza się odporność po przechorowaniu COVID-19.

Jak wyjaśnia dr Paweł Grzesiowski, zaszczepione osoby po pewnym czasie ponownie stają się wrażliwe na zachorowanie, a jednocześnie pojawia się nowy wariant wirusa, wywołujący bardziej nasilone objawy i częściowo uciekający przed naszą odpornością. Dzieje się tak dlatego, gdyż kolejny wariant SARS-CoV-2 jest nowy dla naszych przeciwciał i komórek odpornościowych, jesteśmy wtedy bardziej podatni na zachorowanie. Podobnie jest w przypadku grypy sezonowej czy przeziębienia.

W dalszych zmaganiach z pandemią bardzo ważne byłoby zatrzymanie, a przynajmniej znaczne ograniczenie przenoszenia wirusa SARS-CoV-2 między ludźmi. Dzięki temu mniej powstawałoby jego mutacji wykazujących zdolność ucieczki przed naszą odpornością. Obecnie dostępne szczepionki zmniejszają znacznie ryzyko ciężkiego przebiegu choroby oraz zgonu, ale nie zapobiegają przenoszeniu się tego patogenu.

– *Im więcej osób jest uodpornionych tym mniej replikacji wirusa, a im mniej replikacji wirusa tym mniej mutacji. Osoby zaszczepione i niechorujące spowalniają zatem powstawanie nowych wariantów. Pamiętajmy jednak, że wirus dostosowuje się do środowiska, zaczyna zmieniać się tak, żeby uciec przed naszą odpornością* – zaznaczył ekspert Naczelnej Rady Lekarskiej ds. zagrożeń epidemicznych.

Jego zdaniem nie tylko trzeba zaszczepić jak najwięcej osób w jak najkrótszym czasie, lecz potrzebujemy również nowych szczepionek, by blokować przenoszenie się wirusa. – *Osoba zaszczepiona też może chorować, będzie chorować lekko, może jednak przenosić wtedy wirusa. Potrzebujemy zatem nowych szczepionek przerywających rozprzestrzeniania się wirusa* – dodał.

Czy taką szansę daje szczepionka donosowa, na przykład ta, jaką niedawno wprowadzono do użycia w Chinach? – *Ta stosowana w Chinach to szczepionka wektorowa, oparta na adenowirusie, która zamiast domięśniowo aplikowana jest donosowo. Ma to ogromne znaczenie, gdyż pod ich wpływem powstają przeciwciała z grupy IgA w nosie. To zatem początek tej drogi, ale jeszcze nie jej koniec* – uznał prezes Fundacji „Instytut Profilaktyki Zakażeń".

Jego zdaniem ciekawsza jest szczepionka donosowa dopuszczona do użycia w Indiach zawierająca inaktywowanego wirusa. – *W niej upatruję efektów podobnych do walki z polio, gdy doustna szczepionka przeciwko tej chorobie przerwała pandemię* – podkreślił.

Badania nad podobną szczepionką donosową przeciwko COVID-19 są prowadzone w USA, nie wiadomo jednak kiedy wejdą do użycia w USA i Unii Europejskiej. – *Trzeba bowiem przeprowadzić badania kliniczne takiego preparatu, a trudno to zrobić, gdy populacja jest w znacznym stopniu zaszczepiona lub przechorowała COVID-19. Nie mamy ludzi +dziewiczych+, którzy nie zetknęli się jeszcze z wirusem. Jak w tej sytuacji udowodnić, że ta szczepionka działa, skoro wcześniej wytworzyły się przeciwciała przeciwko koronawirusowi?* – zaakcentował.

Dr Paweł Grzesiowski zwrócił uwagę na wciąż pojawiające się zagrożenia różnego typu patogenami, takimi jak małpia ospa czy polio. – *W świecie mikrobiologii nie ma spokoju i stabilizacji, wracają zakażenia, takie choćby jak polio. Patogeny ulegają ciągłym zmianom* – ostrzegał.

Zwrócił uwagę, że my sami przyczyniamy się do wzrostu zagrożenia nowymi infekcjami, gdyż swoją działalnością uszkadzamy środowisko, w którym znajdują sią patogeny. – *Przesuwamy ich naturalne siedliska w naszą stronę, gdyż ludzie wnikają w głąb dzikich terenów. Do tego dołącza się ogromna mobilność ludzi. Gdyby nie ona to pandemii COVID-19 prawdopodobnie by nie było lub nie rozwinęłaby się w tak dużym stopniu, miałaby mniejszy zasięg. Wiele zależy od naszych zachowań* – zaznaczył dr Paweł Grzesiowski.

(PAP) Nauka w Polsce, Zbigniew Wojtasiński

Oby nagradzano więcej badań podstawowych

Nobel w dziedzinie fizjologii i medycyny dla szwedzkiego biologa Svante Pääbo wielu zapewne zaskoczył - ocenił w rozmowie z PAP prof. Bogusław Pawłowski z Uniwersytetu Wrocławskiego. Sam ucieszył się decyzją Komisji Noblowskiej. – *Oby nagradzano więcej badań podstawowych* – powiedział

Tegoroczną Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny otrzymał Svante Pääbo, szwedzki biolog, genetyk ewolucyjny. Naukowiec zdołał m.in. odczytać gen spokrewnionego z człowiekiem neandertalczyka z pomocą genetycznych analiz odkrył nieznany wcześniej gatunek hominina.

– *Absolutnie się jej nie spodziewałem i sądzę, że wielu ma podobne odczucia. To nie jest klasyczna nagroda za odkrycia, które pomogłyby w leczeniu jakichś chorób czy zrozumieniu działających w ludzkim organizmie mechanizmów. W tym względzie jest więc trochę nietypowa. Jednak jako antropolog biologiczny niezmiernie się cieszę i uważam, że decyzja Komisji Noblowskiej jest słuszna. Oby nagradzano więcej badań podstawowych, które, choć nie przekładają się łatwo na praktyczne zastosowania, to generują ogromny postęp wiedzy. Chcemy przecież jak najwięcej dowiedzieć się o człowieku, także o jego historii, a Svante Pääbo otworzył niejako nowe genetyczne okno, przez które możemy więcej dowiedzieć się o naszej ewolucyjnej przeszłości i o naszych najbliższych nieistniejących już krewnych* – powiedział prof. Bogusław Pawłowski, kierownik Zakładu Biologii Człowieka Uniwersytetu Wrocławskiego.

Jego zdaniem laureat miał dalekosiężną wizję.

– *Kiedy rozpoczął swoje badania w latach 90. w Instytucie im. Maxa Plancka w Lipsku, wielu odnosiło się do nich sceptycznie. Zakładano, że tak delikatny materiał, jakim jest DNA, szybko się degeneruje i nie da się odtworzyć informacji z tak dawnych próbek. Pääbo jednak tego dokonał m.in. dzięki wytrwałości swojej i swoich zespołów. Dzięki tym wysiłkom zaczęto odzyskiwać dawne DNA z zębów i kości naszych bliskich krewnych - neandertalczyków* – podkreśla ekspert.

Dzięki tym pracom okazało się, że jesteśmy pod niektórymi względami bardziej podobni do neandertalczyków niż wcześniej sądzono, a to była duża niespodzianka.

– *Wcześniej wydawało się, że mocno się od nich różnimy, że w ogóle nie występowało mieszanie obu gatunków. Tymczasem wyniki uzyskane przez Svante Pääbo pokazują, że w genomie ludzkim jest od 1 do 4 proc. genów neandertalczyka* – dodaje prof. Pawłowski.

To nie wszystko. Jak się okazuje, Homo sapiens czasami krzyżował się także z denisowianami, o których wcześniej nikt nawet nie wiedział.

– *Badając geny pochodzące z dawnych szczątków (kość paliczka) z Denisowej Jaskini (Ałtaj), Pääbo odkrył nieznany wcześniej gatunek spokrewniony z człowiekiem. Geny wskazują, że między denisowianami i ludźmi też zresztą dochodziło do krzyżowania* – wyjaśnia rozmówca.

Krzyżowanie z dawnymi gatunkami może wpływać na wielu z nas do dzisiaj. Nie znaczy to, że krzyżówki między ludźmi i neandertalczykami czy denisowianami były tak samo płodne jak między ludźmi. Potomkowie z takich „mieszanych" związków mogli być np. mniej płodni.

– *Badania trwają. Niektóre wyniki wskazują, że przejęte od tych gatunków geny mogą mieć związek z odpornością, włącznie z podatnością na niektóre dolegliwości, np. chorobą Crohna, ale także z ruchliwością plemników, czy barwą skóry. Są to geny, które z reguły nie występują w subsaharyjskiej Afryce, bo tam neandertalczycy nie występowali* – zauważa naukowiec z Uniwersytetu Wrocławskiego.

I dodaje: – *Pytanie, czy niektóre z odkrytych mutacji genowych występujących i u Homo sapiens, i u neandertalczyków występowały już u naszego wspólnego przodka, czy znalazły się w ludzkim genomie z powodu krzyżowania się z neandertalczykami. Co więcej, niektóre cechy między tymi gatunkami mogą być podobne, ale mogą wynikać z innych genowych mutacji. Przykładem rude włosy. Współcześni rudowłosi mają jednak inną mutację niż ta, która odpowiadała za rudy kolor włosów u neandertalczyków, a zatem raczej nie odziedziczyliśmy rudego koloru włosów od neandertalczyków.*

Dodaje, że nieco bardziej złożone jest pochodzenie u człowieka takiej cechy jak niebieskie oczy, ale jedna z mutacji odpowiadająca za ten kolor oczu występuje u obu gatunków. – *Niektóre geny odziedziczone po neandertalczykch wydają się lepiej chronić nas przed różnymi infekcjami. Na przykład niektórzy mieszkańcy Wschodniej Azji mogą mieć po neandertalczykach mutację chroniąca ich przez wrzodami żołądka (czyli przed bakterią Helicobacter pylorii). Pamiętajmy, że chodzi z reguły o jakiś procent ludzi mających jakiś gen czy mutację, które wykryto też u neandertalczyków* – wskazuje antropolog.

Geny mogą przy tym sugerować, że to raczej ludzkie kobiety tworzyły pary z mężczyznami neandertalczyków, a nie odwrotnie.

– *Nie znajdujemy u ludzi mitochondrialnego DNA neandertalczyków, które dziedziczone jest po matce. Istnieje możliwość, że zostały one usunięte z ludzkich komórek w drodze ewolucji, ale istnieje też np. teoria, że kobiety neandertalczyków nie były dla ludzkich mężczyzn wystarczająco atrakcyjne* – mówi specjalista.

PAP - Nauka w Polsce, Marek Matacz

CENTRUM MEDYCZNE GABINTER

-10% zniżki na POBRANIA KRWI do końca września 2022r.

ul. Krasińskiego 64, 05-120 Legionowo

GODZINY OTWARCIA:
Poniedziałek - Piątek 9-20
Sobota 10-15

Gabinter.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

- Interna i Medycyna Pracy
- Ortopedia i Traumatologia
- Ortopedia Dziecięca (badania preluksacyjne)
- Kardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Plastyczna
- Neurochirurgia
- Radiologia
- Rehabilitacja
- Pobrania Krwi
- Szczepienia na COVID-19 (4 dawka już dla osób 60 plus)

REJESTRACJA
tel: 22 774 09 66 tel: 737 144 444

eprasa.pl 1c8eed6279

Ponad 485 000 zł przeznaczy Gmina Wieliszew na powiększenie Jeziora Wieliszewskiego. 70% tej kwoty gmina pozyskała z funduszy Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Jezioro w Wieliszewie jeszcze piękniejsze

Centralny punkt gminy Wieliszew i zarazem miejsce wypoczynku dla wielu mieszkańców będzie jeszcze piękniejsze. Mowa o jeziorze w Wieliszewie, które już w tym roku zyska nowe oblicze. Jezioro zostanie powiększone dzięki pracom polegającym na odsłonięciu tafli jeziora, które będą wykonywane za kościołem Wieliszewie w stronę Rezerwatu Łęgi Wieliszewskie. Środki z Samorządu Województwa Mazowieckiego pozwolą wykonać kompleksowe prace konserwacyjne.

Obecnie tafla jeziora jest mniejsza ze względu na fakt, że jego znaczny obszar jest zachwaszczony i zamulony. Prace skupione będą na następujących działaniach: konserwacji brzegów, podkoszeniu sitowia i odsłonięcie tafli wody Jeziora Wieliszewskiego. Zwiększy się pojemność zbiornika oraz jego retencja. Prace są niezwykle ważne, ponieważ pozwolą na poprawę jakości wody, stanu flory i fauny jeziora, a w efekcie zwiększą również jego atrakcyjność i czystość.

Prace rozpoczęły się dzisiaj (11.10.2022) i potrwają do 3 listopada. Będą prowadzone na północnym brzegu jeziora na odcinku 875 metrów, począwszy od mostka w ciągu ulicy Spacerowej, w górę Jeziora na długości 550 m do wysokości ul. Storczyków i w dół mostka na długości 325 metrów.

Park Świętojański, którego centralnym punktem jest Jezioro Wieliszewskie stał się miejscem spotkań nie tylko mieszkańców gminy, ale również wielu turystów. Miejsce to jest otoczone szczególną troską wieliszewskiego magistratu, jak również mieszkańców, którzy dbają o wspólną przestrzeń. W ostatnim czasie pojawiło się kilkadziesiąt nowych drzew, m.in. takie gatunki jak: dąb błotny i świerk pospolity, a także grusza drobnoowocowa i choina kanadyjska.

Tafla Jeziora zostanie poszerzona od kościoła w Wieliszewie w kierunku Rezerwatu Łęgi Wieliszewskie

fot. Kamil Reda

W roku 2013 rozpoczęto dwuetapową rewitalizację Jeziora Wieliszewskiego, która trwała do końca 2014 roku. Kolejne prace zostały wykonane w 2018 roku w ramach projektu pod nazwą „Renaturyzacja Jeziora Wieliszewskiego poprzez zwiększenie jego retencji"

Rondo prawie gotowe

Dobiegają końca prace związane z rozbudową skrzyżowania ul. Kościelnej z ul. Polną i Al. Solidarności na rondo z przejezdną wyspą środkową.

To kluczowa inwestycja w tej części Wieliszewa. W związku z dużym przyrostem mieszkańców, zwiększyło się znacznie natężenie ruchu, co skutkowało tworzącymi się korkami w godzinach szczytu i utrudnionym włączeniem się do ruchu. Inwestycja z pewnością poprawi komfort życia mieszkańców, jak również znacząco wpłynie na poprawę ich bezpieczeństwa. Zakres inwestycji, oprócz rozbudowy skrzyżowania obejmuje również rozbudowę ulicy Polnej, w której przebudowane zostały sieci uzbrojenia terenu: wodociągi, linie telekomunikacyjne, energetyczne, słupy napowietrznych linii energetycznych, linie oświetleniowe, linie gazowe, kanalizacja sanitarna i wodociągowa. Wzdłuż całej drogi został wybudowany chodnik i ciąg pieszo rowerowy. Chodniki oraz miejsca przejść dla pieszych zostały przystosowane do poruszania się przez osoby niepełnosprawne. W najbliższym czasie właściwy ruch na ulicy Kościelnej, Polnej i Al. Solidarności zostanie przywrócony.

Koszt inwestycji to 5 205 107,80 zł. W tym działaniu znaczącą wielkość ma dotacja z programu rządowego w wysokości 3,33 mln złotych oraz dotacja z Powiatu Legionowskiego w wysokości 1 mln złotych.

STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ REFERAT INFORMACJI I PROMOCJI GMINY WIELISZEW

„PROMIENIOWANIE. Sceny z życia Marii Skłodowskiej-Curie" - monodram Ewy Wencel

TERMIN PODANY BĘDZIE WKRÓTCE, Sala Klenczona w Wieliszewie

„Co jest realne w tym śnie, który nazywamy życiem? Naprawdę ważne są tylko rzeczy niewidzialne, to one promieniują realnym światłem."

Zapraszamy na spektakl twórców serialu „Czasu honoru" – Jarosława Sokoła i Ewy Wencel, która wciela się w postać słynnej polsko-francuskiej uczonej Marii Skłodowskiej-Curie. Chcąc przybliżyć widzom postać tej dwukrotnej noblistki, zdrapiemy warstwę mitu, którym obrosła i przyjrzymy się kobiecie – jej pasji, jej miłości, jej zwycięstwom i porażkom. Monodram „Promieniowanie. Sceny z życia Marii Skłodowskiej-Curie" to również opowieść o rzeczywistości przełomu XIX i XX wieku, o świecie, który był światem mężczyzn i o tym, jak zachwiała nim kobieta.

Bilety na spektakl w cenie 45 zł (do końca października) i 55 zł (od 1 listopada) dostępne od soboty 1 października na www.ok.wieliszew.pl (zakładka KUP BILET) oraz w Gminnym Centrum Kultury w Łajskach (godz. pracy kasy).

eprasa.pl 1c8eed6279

NASIELSK

Gaudeamus igitur Nasielskiego UTW

Studenci Nasielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku działający w ramach Fundacji „Bądźmy Razem" rozpoczęli w dniu 3 października 2022r. w samo południe „hymnem" studenckim Gaudeamus igitur swój kolejny rok akademicki

Inauguracja nowego roku akademickiego miała miejsce w sali widowiskowej Nasielskiego Ośrodka Kultury. Studenci rozpoczęli go z radością, ale chyba i z pewną dozą zadumy, jako że nie było słychać ich triumfalnego śpiewu, lecz powtarzane do granej melodii szeptem słowa studenckiego hymnu. No cóż, już bowiem pierwsza strofa tej pieśni niejako zmusza do zadumy. Pierwsze słowa każą się radować, ale końcowy fragment już pierwszej zwrotki mówi o finale tej radości (nos habebit humus - pochłonie nas ziemia). A że obecny czas nie należy do najłatwiejszych, więc może stąd ta zaduma. Inna rzecz, że jak dało się zauważyć - nasielskie studentki i studenci UTW są wiecznie młodzi.

Atmosfera z minuty na minutę, w miarę realizacji poszczególnych punktów programu, stawała się coraz radośniejsza. Najpierw prezes Fundacji „Bądźmy Razem" pani **Teresa Skrzynecka**, która kieruje jednocześnie Nasielskim Uniwersytetem III Wieku powitała wszystkich obecnych oraz przedstawiła gości specjalnych: panią **Magdalenę Biernacką**, Dyrektor Departamentu Kultury Urzędu Marszałkowskiego reprezentującą Marszałka Województwa Mazowieckiego, starostów nowodworskich **Krzysztofa Kapustę** i jego zastępcę **Pawła Calaka**, burmistrza Nasielska **Bogdana Ruszkowskiego** i przewodniczącego Nasielskiej Rady Miejskiej **Jerzego Lubienieckiego** oraz przedstawiciela proboszcza i dziekana nasielskiego ks. seniora kan. **Adama Staniszewskiego**.

Kolejnym punktem programu było fotograficzne podsumowanie działalności NUTW w roku ubiegłym. Wykłady i ćwiczenia przeplatały się z ciekawymi wydarzeniami w tym i z wyjazdami do Mszczonowa, Łeby i Krutynia.

Duży wpływ na owocną pracę i działalność nasielskiej uczelni III wieku ma liczne grono przyjaciół wspomagających tę działalność. Inauguracja była okazją do złożenia im podziękowań i symbolicznych statuetek. Podziękowania otrzymali dr **Anna Łapińska**, **Monika i Leszek Kaczyńscy**, **Krzysztof Gogolewski**, **Andrzej Królak**, **Eugeniusz Winnicki**, **Krzysztof Kuźniewski**, **Magdalena Biernacka** oraz **Dariusz Kordowski**. Pani **Magdalena Biernacka** odczytała list skierowany przez Marszałka Województwa do słuchaczy Nasielskiego UTW. Ponadto w tej części spotkania wręczono nowym członkom NUTW legitymacje studenckie.

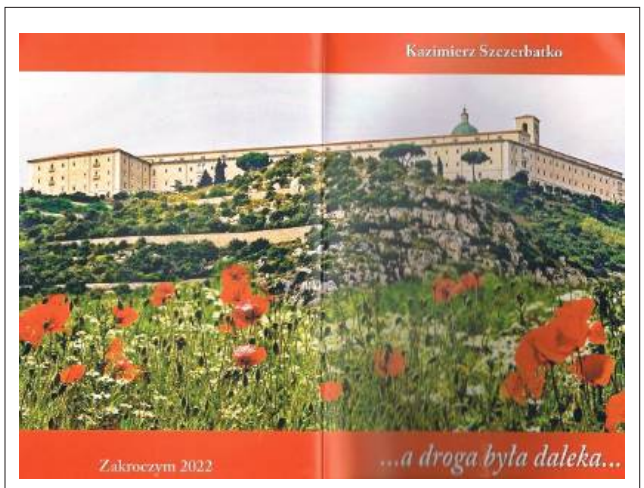
Kolejne dwa punkty spotkania miały swoisty charakter zajęć studenckich - wykładów i ćwiczeń. Zaproszona na spotkanie pisarka **Wioletta Piasecka** z Elbląga i Fromborka wygłosiła wykład na temat „Jak pokonać stres i znaleźć w sobie optymistę". Słuchacze wysłuchali: można powiedzieć, że z zapartym tchem tego wykładu, aby po zakończeniu tej części zajęć ustawić się w kolejce po książki autorki z jej autografem. Widać, że pisarka znalazła tu liczne grono fanów.

Atrakcją tego spotkania był też występ zespołu Bene (**Beata Borkowska i Krzysztof Małowiecki**), w którym artyści zaprezentowali głównie piosenki włoskie. Znakomite wykonanie tych piosenek sprawiło, że uczestnicy spotkania powstali z miejsc i ruszyli w tany. Blasku tańcowi dodawali goście z Serockiej Akademii Seniora państwo **Sławomir i Jadwiga Jackowscy**. Dwie te uczelnie: Serocka i Nasielska wcześniej nawiązały ze sobą kontakt i już widać, że będzie to kontakt trwały, tym bardziej że Nasielsk i Serock to jakby bliźnięta bracia - grody urodzone mniej więcej w tym samym czasie i położone blisko siebie.

Trwałoby to jeszcze długo, gdyby nie to, że gospodarze spotkania zapraszali wszystkich do stołów, aby spróbować specjałów wytworzonych przez studentki UTW z Nasielska.

Nowy rok akademicki w Nasielsku zapowiada się imponująco, co wynika z przedstawionego programu przez p. Prezes **Teresę Skrzynecką** i **Kazimierza Bogutę** Przewodniczącego Rady Programowej. Już wiadomo, że zwiększyła się liczba studentów. Przybędzie też ciekawych zajęć. Będą się odbywały one na miejscu, ale i na terenie prawie całej Polski. Dobrze byłoby, żeby nasielska Uczelnia miała też swój własny DOM, a nie musiała się gnieździć po zakamarkach.

Andrzej Zawadzki



37. TOMIK WIERSZY KAZIMIERZA SZCZERBATKO

„...a droga była daleka..."

W 37. już tomiku wierszy, zatytułowanym „...a droga była daleka..." Kazimierz Szczerbatko poświęca swoje utwory wydarzeniom II wojny światowej, egzystencjalnym problemom człowieka i przyrodzie ojczystej

Tomik składa się z dwunastu wierszy, z których trzy, pełne patriotycznych uniesień, poświęcone są wydarzeniom drugiej wojny światowej. Autor przywołuje w nich postać gen. Władysława Andersa i Monte Cassino, Westerplatte oraz agresję sowiecką na Polskę. Najwięcej miejsca poświęca gen. Władysławowi Andersowi, pisząc o nim m.in.: Władysław Anders to żołnierz, kawalerzysta z krwi i kości ... z „armii niewolników" wydobytej z „nieludzkiej ziemi" stworzył armię zwycięską, która wyzwoliła Europę z niewoli tyrana"... .

W kilku wierszach odnoszących się do egzystencjalnych problemów człowieka autor dzieli się swoimi refleksjami stwierdzając m.in.: „ brak miłości to cierpienie"..., życie to ułożony scenariusz przez najlepszego reżysera"..., „za sukcesem mężczyzny stoi kobieta, to prawda niepowtarzalna, spójrz w kartki historii", „serce człowieka jakże zniszczone przez niewiarę, niewłaściwe wybory, brak zasad moralnych, dekalog staje się zapomniany"..., „mamo ty jesteś największym skarbem, którego nie można ukryć w złotych sejfach"... .

Wiersze „Wschód słońca", „Słońce", „Burza", poświęcone są pięknu przyrody ojczystej. Dla autora wschód słońca to „sen przerwany, serce bije nowym dniem", słońce „niesie uśmiech", ziemia „darzy sercem ptaki", a burza „jak biała dama w chmurach zamku" niesie „nadzieję spokojnego życia, tak jak cisza po burzy wszystko staje się piękniejsze".

(ak)

eprasa.pl 1c8eed6279

mazowiecki jazz jam. Legionowo

sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

21 października
godz. 18.30
Wernisaż wystawy Roberta Kukli „Muzycy"
godz. 19.00
Janusz Szrom z zespołem (Zaucha songbook)
godz. 21.00
Krzysztof Ścierański z zespołem Laboratorium

22 października
godz. 19.00
Włodzimierz Nahorny Trio
godz. 21.00
Mariusz Bogdanowicz Quintet

23 października, godz. 19.00
zespół 5/6

18 października - 10 listopada
Galeria Sztuki ratusz, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Wystawa obrazów Roberta Kukli „Muzycy"

PATRONAT
Marszałek Województwa Mazowieckiego
Mazowsze. serce Polski

PARTNERZY
Powiat Legionowski
Urząd Miasta Legionowo

PATRONAT MEDIALNY
tygodnik Legionowo
Powiatowa
Miejscowa na weekend
TV

SPONSOR
pwk Legionowo

ORGANIZATOR
MOK Legionowo

eprasa.pl 1c8eed6279

Fot.: NOSiR

Fot.: NOSiR

BIEGI

Podstawówki na start!

Wrzesień to dla uczniów czas nie tylko powrotu do szkoły, ale i rywalizacji sportowych. Pod koniec miesiąca odbyły się powiatowe zawody szkół podstawowych w biegach przełajowych i sztafetowych

W środę, 28 września na terenie Modlina Twierdzy odbyły się zawody w biegach przełajowych szkół podstawowych powiatu nowodworskiego. W zawodach udział wzięło łącznie 190 zawodników. W pięknej jesiennej scenerii rywalizowali chłopcy i dziewczęta. Zawodnicy pokazali swoją siłę oraz charakter w terenie. Poziom był wysoki, najlepszym udało się dostać do zawodów rejonowych.

Fot.: NOSiR

Dwa dni później, już na stadionie miejskim w Nowym Dworze Maz. przy ulicy Sportowej 66 odbyły się biegi sztafetowe szkół podstawowych. Młodzi sportowcy pokazali wolę walki. Każdy z zawodników dał z siebie 100%.

W rocznikach 2010/2011 oraz 2008/2009 w kategorii dziewcząt oraz w roczniku 2008/2009 w kategorii chłopców, zwyciężyła Szkoła Podstawowa nr 7 im. Orła Białego w Nowym Dworze Maz. W roczniku 2010/2011 w kategorii chłopców, zwyciężyła Szkoła Podstawowa Pomiechówek. Zwycięzcy przeszli do etapu rejonowego.

Pełne wyniki zarówno biegów przełajowych, jak i sztafetowych jeszcze w tym tygodniu na www.nowodworski.info.

red./NOSiR

Fot.: NOSiR

Fot.: NOSiR

Fot.: Zespół Szkolno- Przedszkolny nr 4 w Nowym Dworze Mazowieckim

Fot.: Szkoła Podstawowa im.Pomnik Wdzięczności w Zakroczymiu

Fot.: NOSiR

Fot.: NOSiR

Fot.: NOSiR

eprasa.pl 1c8eed6279

POWIAT

Szkolne drużyny rywalizowały w piłce nożnej

We wtorek, 4 października odbyły się zawody szkolne szkół podstawowych z powiatu nowodworskiego w piłce nożnej. Do rywalizacji stanęły dziewczęta i chłopcy z kilku szkół. Kto okazał się najlepszy?

W rywalizacji wystartowały: Szkoła Podstawowa im. Pomnik Wdzięczności w Zakroczymiu, Szkoła Podstawowa nr 2 im. Stefana Starzyńskiego w Nasielsku, Szkoła Podstawowa im. gen. Wiktora Thommee w Pomiechówku, Szkoła Podstawowa nr 5 im. Janusza Kusocińskiego w Nowym Dworze Mazowieckim, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Leoncinie, ZSP1 w Nowym Dworze Mazowieckim Szkoła Podstawowa nr 7 im. Orła Białego.

Jak zaznaczyli organizatorzy, zawody były na bardzo wysokim poziomie. Po zaciętej rywalizacji wyłoniono najlepsze drużyny, które zakwalifikowały się do kolejnego etapu - zawodów rejonowych rozgrywających się w Piasecznie.

W kategorii chłopców rocznik 2009 zwyciężyła Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Leoncinie, a w kategorii dziewczęcej rocznik 2008-2009 zwyciężyła Szkoła Podstawowa im. Pomnik Wdzięczności w Zakroczymiu. Gratulujemy!

red./NOSiR

LEONCIN

Jesienne biegi przełajowe Piaski Królewskie 2022

Biegi przełajowe cieszą się w gminie Leoncin dużym zainteresowaniem. Tym razem dołączyli do wydarzenia uczniowie z Kazunia Polskiego oraz dorośli

„Jesienne biegi przełajowe 2022" odbyły się na terenie Kampinoskiego Parku Nagrodowego. Biuro zawodów było na terenie parkingu w Piaskach Królewskich. Na sześciu dystansach biegały dziewczęta, chłopcy od klasy VIII do I oraz przedszkolaki. Dla dorosłych był do pokonania dystans 5 km. Wszystkim zwycięzcom gratulujemy, a tym którzy wzięli udział w zawodach należą się wielkie brawa. Organizatorami biegów był Zarząd UKS Goliat, Gmina Leoncin i dyrektorzy szkół z gminy.

WYNIKI:

Dystans 800 m dziewczęta
1. Inga Piskorska
2. Julia Śliwińska
3. Nikola Stalmach

Dystans 1200 m chłopcy
1. Wiktor Michalczyk
2. Wojciech Żeberek
3. Hubert Wódka

Dystans 600 m dziewczęta
1. Martyna Wojciechowska
2. Maria Borysiuk
3. Anastasia Halanzowska

Dystans 800 m chłopcy
1. Krystian Michalczyk
2. Dawid Osiecki
3. Kacper Rudnik

Dystans 400 m dziewczęta
1. Marcelina Rybicka
2. Nadia Kaczyńska
3. Oliwia Bużyńska

Dystans 600 m chłopcy
1. Jan Żeberek
2. Dawid Komorowski
3. Mateusz Kiełbasiński/Jan Karczewski

Dystans 400 m dziewczęta
1. Hanna Borysiuk
2. Wiktoria Kościkiewicz
3. Urszula Rybicka

Dystans 400 m chłopcy
1. Adam Liwski
2. Igor Grubala
3. Dawid Rudnik

Dystans 200 m dziewczęta
1. Lilian Stanicka
2. Agata Nowińska
3. Nikola Smolińska

Dystans 200 m chłopcy
1. Milan Mosakowski
2. Karol Ogorzałek
3. Flip Biegaj

Dystans 100 m dziewczęta
1. Liliana Krawczak
2. Inka Łukaszewska
3. Alicja Słomczyńska

Dystans 100 m chłopcy
1. Jan Łukaszewski
2. Leonard Śliwiński
3. Nikodem Michalczyk

Punktacja szkół:
1. Szkoła Leoncin
2. Szkoła Głusk
3. Szkoła Kazuń Polski

Dorośli dystans 5 km kobiety:
1. Dorota Śliwińska
2. Monika Gabinecka
3. Małgorzata Łukaszewska

Dorośli dystans 5 km mężczyźni:
1. Dawid Bartołowicz
2. Krystian Śliwiński
3. Michał Więckowski

MD

eprasa.pl 1c8eed6279

PIŁKA NOŻNA

Żbik zgarnia całą pulę

W minionym tygodniu piłkarze Żbika Nasielsk rozegrali kolejne dwa spotkania. We wtorek (4 października) starli się w ćwierćfinale okręgowego Pucharu Polski z MKS-em II Ciechanów, by w sobotę powalczyć o kolejne ligowego punkty z Wkrą Żuromin

W ramach Pucharu Polski na szczeblu okręgu Ciechanów-Ostrołęka Zielono-czerwoni udali się do Ciechanowa, gdzie zmierzyli się z rezerwami tamtejszego MKS-u. Przewaga gości z nasielska była widoczna od pierwszego do ostatniego gwizdka sędziego.

W 16. minucie w odległości 25-30 metrów od bramki był faulowany **Marek Osiński**. Do wykonania rzutu wolnego podszedł sam poszkodowany. Osa zdecydował się na bezpośredni strzał na bliższy słupek. Bramkarz sięgnął piłkę końcami palców, ale uderzenie było na tyle silne, że piłka wpadła do siatki. W 26. minucie tuż przed linią 16. metra gospodarze sfaulowali **Łukasza Gałązkę**. Do piłki ponownie podszedł **Osiński**, który po raz drugi tego dnia pokonał bramkarza Ciechanowa.

Po zmianie stron obraz gry nie uległ zmianie. W 50. minucie nasielszczanie dośrodkowywali piłkę w pole karne z rzutu rożnego. Piłka trafiła idealnie na prawą nogę **Michała Maciasa**, który podwyższył prowadzenie Żbika na 3:0.W 63. minucie gospodarze wywalczyli rzut karny. Bramkarz **Patryk Witkowski** wyczuł intencję strzelającego, ale nie zdołał sięgnąć futbolówki. Ostatnie słowo należało jednak do nasielszczan.

W 89. minucie gospodarze stracili piłkę w środku pola, narażając się na kontrę. Prawym skrzydłem z piłką zabrał się **Krystian Chołody**. Zagrał piłkę w pole karne, jednak podanie przecięli cofający się obrońcy. Piłka trafiła jednak do **Osińskiego**, który zakręcił trzema zawodnikami na koniec trafiając do bramki i ustalając wynik tego pojedynku na 4:1.

W sobotę 8 października nasielszczanie powrócili na własne boisko, by w ramach 9. kolejki zmierzyć się z Wkrą Żuromin. Nasielszczanie dominowali przez całe spotkanie. W 25. minucie do wykonania rzutu rożnego podszedł **Kamil Stańczak**, który w spektakularny sposób trafił bezpośrednio do bramki, otwierając wynik tego pojedynku. Już pięć minut później sam na sam z bramkarzem znalazł się **Osiński**, który podwyższył prowadzenie gospodarzy na 2:0.

W 38. minucie miała miejsce groźna sytuacja pod bramką Żbika. **Jakub Kotleszka** dostał podanie od jednego z obrońców, po którym znalazł się sam na sam z zawodnikiem gości. Zamiast jednak wyekspediować piłkę jak najszybciej poza pole gry, zaczął kiwać się we własnym polu karnym. Bramkarz stracił piłkę, ale uderzenie z ostrego kąta przeleciało jedynie wzdłuż bramki.

Po zmianie stron nasielszczanie jeszcze trzykrotnie trafiali do bramki gości. Tuż po wznowieniu gry wynik na 3:0 podwyższył **Osiński**. Kolejne dwa gole dołożył **Mateusz Rutkowski.**

Żbikowi nie udało się zachować czystego konta. W 80. minucie jeden z obrońców nie upilnował zawodnika gości we własnym polu karnym, a ten zdobył honorowe trafienie dla Wkry. Ostatecznie gospodarze wygrali to spotkanie 5:1.

Najbliższe spotkanie nasielszczanie rozegrają już w środę, 12 października. O godzinie 15:30 podejmą na własnym stadionie Narew Ostrołęka w starciu o finał okręgowego Pucharu Polski.

MKS II Ciechanów – Żbik Nasielsk 1:4 (0:2)

Żbik Nasielsk – Wkra Żuromin 5:1 (2:0)

Wojciech Lewandowski

Lp.	Nazwa drużyny	M	Z	R	P	Pkt
1.	KTS Weszło Warszawa	8	8	0	0	24
2.	Okęcie Warszawa	8	6	1	1	19
. . .						
9.	Unia Warszawa	9	3	3	3	12
10.	Nadnarwianka Pułtusk	9	2	3	4	9
11.	Żbik Nasielsk	9	2	2	5	8
12.	Makowianka Maków Maz.	8	2	2	4	8
13.	PAF Płońsk	9	2	1	6	7
14.	Skra Drobin	9	1	0	8	3
15.	Wkra Żuromin	9	1	0	8	3

SIATKÓWKA

Stal za mocna dla LOS-u

W sobotę, 8 października siatkarki LOS-u Nowy Dwór udały się do Mielca, gdzie zmierzyły się z tamtejszą Stalą. Spotkanie skończyło się w trzech setach, ale tylko w drugiej odsłonie nowodworzanki nawiązały walkę z gospodyniami

Już na początku tego spotkania mielczanki zdystansowały podopieczne **trenera Bartosza Kujawskiego** wychodząc na prowadzenie 7:3. Nowodworzanki grały słabo w przyjęciu, co przełożyło się na skuteczność w ataku. Tymczasem przewaga Stali wzrosła do 12:6 i 18:8. Ostatecznie LOS został rozbity do 12.

W drugiej odsłonie tego pojedynku nowodworzanki wyciągnęły wnioski z pierwszego seta, poprawiając grę w obronie i to one wyszły na prowadzenie 8:4. Gospodynie myliły się w polu zagrywki. Miały też problem z przedarciem się przez blok LOS-u, gdzie grze przewodziła **Izabela Filipek**. To pozwoliło LOS-owi powiększyć prowadzenie na 10:5.

Nowodworzanki stanęły przy prowadzeniu 17:12, a trudną do przyjęcia zagrywką LOS nękała **Paulina Brzoska**. Stal zniwelowała stratę do dwóch punktów (17:15). Wówczas o czas poprosił **trener Kujawski**. Po powrocie na boisko nowodworzanki odskoczyły gospodyniom na 19:16 i 21:19. W końcówce tej partii to zespół z podkarpacia okazał się lepszy, doprowadzając do wyrównania, a potem wygrywając 25:23.

Trzecią odsłonę tego pojedynku ponownie lepiej rozpoczęły mielczanki (4:1). Dzięki **Sandrze Świętoń** i **Filipek** LOS zniwelował przewagę gospodyń do jednego punktu (6:5). Te jednak szybko poprawiły swoją grę, punktując blokiem i utrzymując prowadzenie 10:8. Na niewiele zdała się przerwa na prośbę trenera LOS-u i przewaga gospodyń wzrosła do 13:9. Od tego momentu przewaga Stali była już niepodważenia i na koniec trzeciej części spotkania tablica wyników pokazywała 25:17.

Następny mecz nowodworzanki rozegrają przed własną publicznością w sobotę 15 października. Podejmą wówczas SMS PZPS Szczyrk. Początek tego spotkania o godzinie 17:00.

Stal Mielec – LOS Nowy Dwór Maz. 3:0
(25:12, 25:23, 25:17)

Wyniki pozostałych spotkań
Szczyrk – Solna 3:1
Wieżyca – Karpaty 3:0
BAS – San Pajda 3:2
Nike – Płomień 2:3
Energetyk – Sokół 3:1
Częstochowianka – LTS 3:0

Wojciech Lewandowski

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

PIŁKA NOŻNA

Potknięcie lidera w Elblągu

W sobotę, 8 października piłkarze Świtu Nowy Dwór Mazowiecki udali się do Elbląga, gdzie w ramach 11. kolejki III ligi grupy I zmierzyli się z tamtejszą Concordią. Podopieczni trenera Mariusza Miecznikowskiego zaliczyli potknięcie w starciu z beniaminkiem

Pierwsze 45. Minut to wyrównane spotkanie, gdzie jednak to Świt był bliższy objęcia prowadzenia. Najbliżej pokonania bramkarza gospodarzy był w 32. minucie **Mateusz Broda**. Zawodnik Świtu uderzał głową z 5. metra, lecz golkiper Concordii przeniósł piłkę końcami palców nad poprzeczką.

Drugą połowę do bramki rozpoczęli gospodarze. Na prowadzenie gospodarzy wyprowadził **Yudai Myamoto**. Świt dalej próbował ataku pozycyjnego, ale nie przełożyło się to na sytuacje podbramkowe. Dopiero w 81. minucie **Filip Kowalczyk** uderzył z ostrego kąta, ale trafił jedynie w słupek.

W doliczonym czasie gry gospodarze po raz drugi pokonali **Michała Kota**. Tym samym drużyna, która nie wygrała ani jednego spotkania ograła lidera 2:0.

Na szczęście potknięcia nowodworzan nie wykorzystali rywale. Legionovia zremisowała z Sokołem Ostróda 1:1, Pogoń Grodzisk uległa 1:2 Pelikanowi Łowicz, a Mławianka przegrała z Olimpią 2:3.

Następny mecz Świt rozegra 15 października. Na własnym stadionie podejmą rezerwy ŁKS-u Łódź. Początek tego pojedynku o godzinie 15:00.

Concordia Elbląg – Świt Nowy Dwór Maz. 2:0 (0:0)

Bramki:
46` Myamoto, 90` Łęcki.

Świt:
Kot – Zborowski (62` Kamiński), Broda, B. Michalik, Wiśniewski – Kuźma (84` Tkaczyk), Basiuk, A. Yampol – Y. Yampol (70` Kowalczyk), Nawotczyński (62` Niesłuchowski), Radionow (70` Ciach).

Wyniki pozostałych spotkań
Warta – Błonianka 0:1
Pilica – Legia II 1:0
Olimpia – Mławianka 3:2
ŁKS II – Broń 2:1
Unia – Ursus 2:0
Legionovia – Sokół 1:1
Pogoń – Pelikan 1:2

Wojciech Lewandowski

Lp.	Nazwa drużyny	M	Z	R	P	Pkt
1.	Świt Nowy Dwór Maz	11	8	1	2	25
2.	Mławianka Mława (B)	11	7	2	2	23
3.	Pogoń Grodzisk Maz (S)	11	6	4	1	22
4.	Legionovia Legionowo	11	6	4	1	22
5.	Unia Skierniewice	11	6	3	2	21
6.	Legia II Warszawa	11	4	5	2	17
7.	Pelikan Łowicz	11	5	3	3	18
. . .						
16.	Wartaa Sierdz (B)	11	1	4	6	7
17.	Błonianka Błonie	11	2	1	8	7
18.	Concordia Elbląg (B)	11	1	2	8	5

eprasa.pl 1c8eed6279