Ponad 5 mln zł na ochronę zabytków w powiecie

– STR. 5

TYGODNIK LOKALNY
CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM
3,50 zł
W TYM 5% VAT
9 771505 427234 29
INDEKS 344184
ISSN 1505-4276
NR 29
18 LIPCA 2023

TYGODNIK NOWODWORSKI info

Biorą się za remonty dróg. PACHNIE WYBORAMI

W ciągu kilku najbliższych dni rozpoczną się długo oczekiwane remonty ulic w Nowym Dworze Mazowieckim. Sprawdź gdzie będą utrudnienia.

CZYTAJ NA STRONACH 2 i 3

NOWY DWÓR MAZ.
Lotnisko w Modlinie pod lupą NIK-u - STR. 3
Parkowa huśtawka podzieliła mieszkańców - STR. 3
POMIECHÓWEK
Darmowe zabiegi dla zwierząt - STR. 5
NASIELSK
Wypadek spadochroniarza - STR. 2
Agresywny konkubent trafił do aresztu - STR. 2
ZAKROCZYM
By nie było problemów z wodą - STR. 2
Pijany z zakazem w rękach Policji - STR. 2
ZDROWIE
Już działa telefon wsparcia dla seniorów - STR. 20

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

SPORT:

- Silne kobiety w KTS
- Świt remisuje w sparingu
- Biegali w upale

– STR. 23

STYLE OPTIC 1992 Grzegorz Paczyński
PROMOCJA
Przygotuj się na lato
Rabat na okulary JAI KUDO progresywne z Transitions -400 zł
jednoogniskowe z Transitions -150 zł
*szczegóły w salonie
To jest wybór medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.
KAUFLAND ul. Morawicza 2a, tel. 22 503 95 99
CH HIT ul. Warszawska 36, tel. 22 732 22 13

60 dzieci na półkoloniach z GOK

– STR. 22 i 23

eprasa.pl 2518d15bc4

WYPADEK

Spadł z nieba na dach

W sobotę (15.07) w miejscowości Krzyczki-Żabiczki (gm. Nasielsk) doszło do niecodziennego, ale i bardzo niebezpiecznego zdarzenia. Na dach budynku spadł mężczyzna, który wcześniej wyskoczył z samolotu ze spadochronem

Spadochroniarz wykonywał skok z samolotu Cesna 208, który wystartował z miejscowości Chrycynno. Zgłoszenie do służb wpłynęło o godzinie 12.30. - *Po dojechaniu na miejsce naszego zastępu, 35-letni mężczyzna był już pod opieką zespołu ratownictwa medycznego. To właściciel budynku odciął linki, na których wisiał spadochroniarz i wezwał pomoc. Z uwagi na rozległe obrażenia głowy, klatki piersiowej i obrażenia wewnętrzne skoczka, wezwano załogę Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, która przetransportowała śmigłowcem ofiarę wypadku do szpitala* - przekazał nam mł. kpt Paweł Plagowski z Komendy Powiatowej PSP w Nowym Dworze Maz. Okoliczności zdarzenia wyjaśnia policja pod nadzorem prokuratury.

red.

INWESTYCJE

Żeby wody nie brakowało

Gmina Zakroczym pozyskała w ubiegłym roku środki unijne w wysokości 5 mln zł na zadania związane z zaopatrzeniem gminy w wodę i rozbudowę infrastruktury wodno-kanalizacyjnej. Umowa na jedno z zadań została właśnie podpisana

Jak poinformował w mediach społecznościowych Burmistrz Miasta i Gminy Zakroczym **Artur Ciecierski** umowa na rozbudowę Stacji Uzdatniania Wody w Henrysinie została podpisana. Wykonawcą prac jest Przedsiębiorstwo Instalacyjno-Sanitarne Paweł Woliński. SUW Henrysin przeszła gruntowną przebudowę w roku 2016. Tym razem SUW zostanie rozbudowany o nową studnię głębinową. Koszt inwestycji to 1 145 000 zł.

Pozostałe dwa zadania to kompleksowa modernizacji SUW Prochownia oraz rozbudowa kanalizacji w ul. Widokowej i Akacjowej.

red.

DROGI

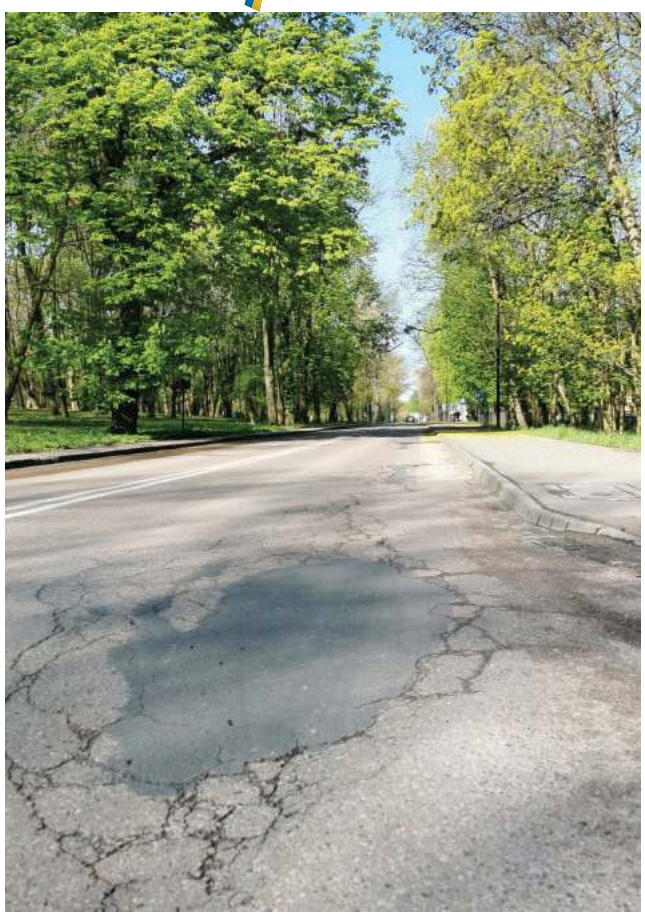
19 lipca zaczynają remontować ul. Ledóchowskiego

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w tym tygodniu rusza remont głównej drogi dojazdowej do osiedla Modlin Twierdza, ulicy Ledóchowskiego. Kierowców i pieszych czekają utrudnienia

Prace remontowe rozpoczną się w najbliższą środę (19.07) o godzinie 7 rano. Będzie remontowana nawierzchnia jezdni oraz chodniki. Przejazd ulicą zostanie zwężony do jednego pasa, ruch pojazdów będzie odbywał się wahadłowo przy wykorzystaniu sygnalizacji świetlnej. Wykonawca zapewnia, że dołoży wszelkich starań by remont zakończyć jak najszybciej. Nie mniej mając na względzie korki, które tworzą się na DK 85, czasem już na wysokości Restauracji Borodino, nie będzie innej, szybszej drogi wyjazdu z Twierdzy.

Władze miasta apelują o ostrożność i proszą o wyrozumiałość, bo to nie jedyny remont dróg w mieście, który będzie prowadzony jeszcze w tym miesiącu.

mm



Mieszkańcy długo czekali na remont ul. Ledóchowskiego

NA SYGNALE

Agresor trafił za kratki

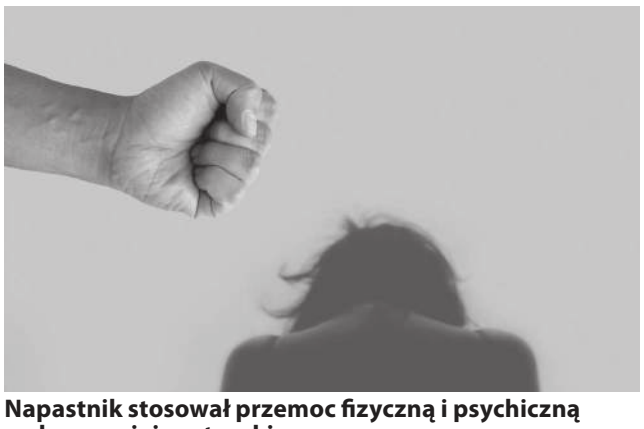
Areszt to środek zapobiegawczy o charakterze izolacyjnym, który na wniosek Prokuratury Rejonowej w Pułtusku zastosował sąd wobec 33-latka, który awanturował się i groził najbliższym

Mężczyzna został zatrzymany przez dzielnicowego z Nasielska po tym, jak jego konkubina powiadomiła o stosowaniu przez niego przemocy psychicznej i fizycznej. Mężczyźnie przedstawiono zarzuty znęcania się, zniszczenia mienia poprzez wybicie szyb oraz gróźb karalnych. Za te przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Kilka dni temu na numer służbowy dzielnicowego z Komisariatu Policji w Nasielsku zatelefonowała roztrzęsiona kobieta. Poinformowała funkcjonariusza, że jej partner przyszedł pod blok i chce wybić szyby w mieszkaniu, które ona zajmuje. Mundurowy ustalił, że pokrzywdzona w trakcie wcześniejszych awantur domowych doświadczała przemocy fizycznej i psychicznej. Mężczyzna ubliżał jej słowami wulgarnymi, szarpał, popychał i groził podpaleniem.

Policjanci bezzwłocznie udali się w rejon bloków na terenie Nasielska. W pewnym momencie zauważyli mężczyznę, trzymającego w ręku kamień. Na widok funkcjonariuszy 33-latek zaczął uciekać. Dzielnicowy nie dał mu jednak najmniejszych szans i po pościgu awanturnik został zatrzymany.

33-latek miał w ręku nóż i nie chciał podporządkować się poleceniom wydawanym przez policjanta. Wyczuwalna była też od niego woń alkoholu. Nasielszczanin szybko został przez mundurowych obezwładniony. Wkrótce trafił do pomieszczenia dla osób zatrzymanych.



Napastnik stosował przemoc fizyczną i psychiczną wobec swojej partnerki foto: pixabay

Zebrany przez śledczych z Komisariatu Policji w Nasielsku materiał dowodowy był podstawą do przedstawienia mężczyźnie aż trzech zarzutów karnych: znęcania się fizycznego i psychicznego nad swoją partnerką, uszkodzenia szyb poprzez ich wybicie oraz stosowania gróźb karalnych wobec innej osoby.

Prokurator nadzorujący sprawę wystąpił do sądu o zastosowanie wobec podejrzanego środka izolacyjnego w postaci tymczasowego aresztowania. Sąd Rejonowy w Pułtusku przychylił się do wniosku i teraz 33-latek najbliższe miesiące spędzi w areszcie.

Czynności w tej sprawie prowadzone są pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Pułtusku.

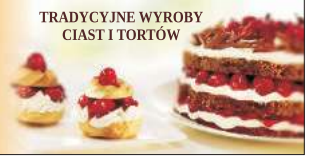
Znęcanie się i poniżanie to tajemnica wielu rodzin. Apelujemy, aby osoby dotknięte przemocą nie wstydziły się mówić o swojej sytuacji. W nowodworskiej komendzie zawsze czekają policjanci gotowi nieść pomoc ofiarom przemocy domowej.

podkom. Joanna Wielocha

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 najpóźniej do najbliższego poniedziałku pod numerem tel. 733-055-002. Nagrodę za poprawne rozwiązane zadania w poprzednim numerze otrzymuje pani **Elżbieta Wiśniewska.**

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



NA SYGNALE

Miał zakaz prowadzenia, a jechał na podwójnym gazie

Policjanci z Zakroczymia zatrzymali do kontroli drogowej 42- latka, który kierował fordem mając w organizmie 1,1 promila alkoholu. Okazało się również, że mężczyzna posiada dwa zakazy prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, obowiązujące do 2025 roku. Obywatel Mołdawii został zatrzymany

Funkcjonariusze z Posterunku Policji w Zakroczymiu, pełniący służbę na drogach gminy, zwrócili uwagę na forda, którym mógł kierować nietrzeźwy mężczyzna. Mundurowi natychmiast przystąpili do zatrzymania pojazdu, do kontroli drogowej w miejscowości Zaręby.

Policjanci dokładnie sprawdzili kierującego i jego auto. Po sprawdzeniu stanu trzeźwości 42- latka okazało się, że wsiadł za kierownicę pijany, a w wydychanym powietrzu ma ponad 1 promil alkoholu. Dalsze sprawdzenia w policyjnym systemie wykazały również, że obywatel Mołdawii był już wcześniej skazany za prowadzenie pojazdów mechanicznych w stanie nietrzeźwości.

Sąd Rejonowy w Ciechanowie w styczniu 2023 r. orzekł wobec mężczyzny zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych na okres 24 miesięcy. 42- latek posiadał również wydany we wrześniu 2021 r. kolejny zakaz kierowania pojazdami, na okres 36 miesięcy.

Postępowanie w tej sprawie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

Mężczyźnie grozi teraz kara do 5 lat pozbawienia wolności.

podkom. Joanna Wielocha

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 2518d15bc4

TWIERDZA MODLIN

„Bujać to my, a nie nas”

Na zrewitalizowanym skwerze „za figurką” w Twierdzy Modlin, prócz zapowiadanych wcześniej zmian pojawiło się zupełnie nowe urządzenie, którego do tej pory w mieście nie było

Jedni cieszą się jak „nagi w pokrzywach” inni czują się „bujani” bo mianowicie chodzi o huśtawkę.

Urządzenie, jak przekazał burmistrz Jacek Kowalski kosztowało w zakupie 37 tys. zł. brutto. Do tej kwoty trzeba doliczyć koszt podłoża i montaż.

Zdania są podzielone

Czy huśtawka sprawdzi się w przestrzeni publicznej i będzie służyć przez lata mieszkańcom Twierdzy? Czy też wytrwa jedynie „do pierwszej lepszej imprezy na mieście” - jak napisał jeden z internautów?

Zdania wśród mieszkańców jak to zazwyczaj bywa są podzielone. - „Potrzebnych takich więcej”, „Fajnie to wygląda i ogólnie dobry pomysł. Jednak nie wróżę długiej kariery w dobry stanie wizualnym” - piszą w swoich komentarzach mieszkańcy. Inni dostrzegają w nowej infrastrukturze typowe działania kampanijne i kierują swoją uwagę na ważniejsze wg. nich potrzeby w mieście -”Huśtawka jest git, to taka kiełbasa wyborcza ,burmistrz udaje że coś robi dla społeczności, każdy to kupi i zagłosuje”, „Może wreszcie jakiś żłobek lub przedszkole, a nie pierdoły?” - piszą komentujący.

Niebawem, po oddaniu do użytkowania skweru, przekonamy się czy urządzenie warte jest swoich pieniędzy i jaki los użytkownicy zgotują dla nowej infrastruktury.

Jedna huśtawka już zniknęła

Z doświadczenia, czerpanego z innych miejsc w mieście wiemy, że niektóre „innowacyjne” rozwiązania bywają rozwiązaniami tymczasowymi. Tak było w przypadku huśtawki dla osób niepełnosprawnych na placu zabaw przy ul. Młodzieżowej. Huśtawka pojawiła się jako pierwsza w mieście kilka lat temu. Po jakimś czasie platforma, na którą wjeżdżał wózek inwalidzki zniknęła i od dobrych trzech lat jej nie ma. Zwróciliśmy się do Urzędu Miasta z pytaniem, czy kiedyś wróci na swoje miejsce. Najwyraźniej okres urlopowy spowodował, że na nasze pytanie od blisko miesiąca nie uzyskaliśmy żadnej odpowiedzi.

Oby huśtawka w Twierdzy nie podzieliła losu tej z Osiedla Młodych.

gm

Po huśtawce dla osób niepełnosprawnych pozostało jedynie wspomnienie

Konstrukcja nowej huśtawki wygląda solidnie

LOTNISKO MODLIN

NIK wypunktował słabości w zarządzaniu lotniskiem

MPL Warszawa-Modlin właśnie obchodzi swoje jedenaste urodziny. W prezencie otrzymał raport Najwyższej Izby Kontroli, która prześledziła sposoby zarządzania portem oraz przekazała wnioski, które obnażają słabości spowodowane szczególnie brakiem porozumienia wśród wspólników

Choć od samego początku działalności Lotnisko w Modlinie notuje wzrosty sprzedaży i coraz większe zainteresowanie podróżnych, to przez cały czas nie było w stanie wypracować zysku. Choć były zapowiedzi, że rok 2022 zamknie się niewielkim zyskiem netto, to finalnie okazało się, że po odprowadzeniu podatku dochodowego w poprzednim roku, również zanotowano stratę w wysokości ok. 350 tyś. zł. - „Z niemałą dozą satysfakcji patrzę na nasze wyniki finansowe za 2022 rok: otóż zysk z działalności operacyjnej wyniósł 3,304 mln złotych, przy czym ponieśliśmy niewielką stratę netto w wysokości 348,9 tys. złotych. Innymi słowy, odnotowaliśmy ogromną poprawę wyników w stosunku do każdego z 3 lat poprzedzających rok 2022” – przekazał **Grzegorz Hlebowicz** , Wiceprezes Zarządu ds. Korporacyjnych.

Sprzedaż biletów lotniczych i popularność portu cały czas zwyżkują. Co zatem stoi na przeszkodzie by port lotniczy w Modlinie przynosił dochody? Temu właśnie przyjrzeli się urzędnicy NIK, którzy wzięli pod lupę okres działalności portu od 2018 r. do lutego roku bieżącego.

Brak porozumienia

„Brak porozumienia między właścicielami był jednym z czynników hamujących rozwój lotniska w Modlinie – wynika z kontroli przeprowadzonej przez NIK. Podejmowanie najważniejszych decyzji w spółce zarządzającej lotniskiem wymagało jednomyślności, tymczasem w badanym okresie między wspólnikami państwowymi i samorządowymi występował istotny rozdźwięk. Kontrola pokazała także brak wzajemnego zaufania między poszczególnymi organami spółki, który w ocenie Izby nie znajdował merytorycznego uzasadnienia.” - czytamy w informacji prasowej przekazanej przez NIK.

Przypominamy że udziałowcami MPL Warszawa-Modlin są: Agencja Mienia Wojskowego, Przedsiębiorstwo Państwowe „Porty Lotnicze” (obecnie Polskie Porty Lotnicze SA), Samorząd Województwa Mazowieckiego oraz Miasto Nowy Dwór Maz.

Niekorzystna umowa

Drugim czynnikiem, który wg NIK był hamulcem do rozwoju portu, było podpisanie ponda dekadę temu niekorzystnej umowy z dominującym (a można powiedzieć jedynym przewoźnikiem). - „W Modlinie jedyny przewoźnik szybko rozwijał siatkę połączeń, rosła więc liczba pasażerów korzystających z lotniska. Tym samym jego przepustowość zaczęła się szybko wyczerpywać, a w wyniku rosnącej, szybciej niż planowano, liczby startów i lądowań, stan infrastruktury lotniczej stale się pogarszał.

O ile ustalenie stawek opłat lotniskowych na poziomie niepokrywającym kosztów, choć dyskusyjne, może co do zasady sprzyjać pozyskiwaniu przewoźników, zwłaszcza w pierwszej fazie rozwoju portu lotniczego, o tyle utrzymywanie się stanu rezygnacji z prawa do swobodnego, rynkowego kształtowania taryfy opłat lotniskowych miało, wobec rosnących kosztów działalności, w tym wywołanych także wzrostem płacy minimalnej i inflacją, negatywny wpływ na finanse lotniska. Zarząd Spółki nie miał możliwości swobodnego, zależnego od ponoszonych kosztów, kształtowania stawek opłat, tak wynikających z uwarunkowań czysto ekonomicznych czy innych, jak opłata PRM (opłaty związane z obsługą pasażerów o ograniczonej sprawności ruchowej) bądź prawodawstwo UE.” - czytamy w dalszej części raportu NIK.

Jak dowiodły wyniki kontroli, możliwości rozwojowe ograniczała z jednej strony niekorzystna umowa z przewoźnikiem z drugie brak zgody wspólników na dokapitalizowanie w jakiejkolwiek formie. Zmieniło się to w ostatnich miesiącach o czym pisaliśmy na naszych łamach i w tej chwili trwa najbardziej potrzebny remont drogi kołowania, na który dwóch największych udziałowców udzieliło pożyczki.

NIK przekazał wnioski pokontrolne Ministrowi Infrastruktury i Pełnomocnikowi Rządu ds. Centralnego Portu Komunikacyjnego.

W czerwcu z Lotniska w Modlinie skorzystało 329 147 pasażerów i obsłużono 2089 operacji lotniczych. **red.**

Ul. Lotników - „gołym okiem” widać, ze wymaga remontu

DROGI

Sempołowskiej i Lotników do remontu

Od 24 lipca br. rozpoczną się prace remontowe dwóch ulic w mieście. Mieszkańcy muszą liczyć się z przejściowymi utrudnieniami

Jak zapowiedział w swoich mediach społecznościowych Jacek Kowalski, Burmistrz Miasta od przyszłego poniedziałku rozpocznie się remont dwóch ulic na oś. Pólko.

Prace remontowe obejmą ul. S. Sempołowskiej na odcinku od ul. Bohaterów Modlina do posesji nr 2. Natomiast ul. Lotników na odcinku od ul. Wybickiego do ul. Spacerowej (odcinek, gdzie obecnie obowiązuje ruch jednokierunkowy). Na obu jezdniach zostanie zmodernizowana nawierzchnia, położona nowa nakładka asfaltowa, oraz odtworzone oznakowanie poziome.

Pisaliśmy o tym, że mieszkańcy, którzy parkują auta w zatokach parkingowych przy ul. Sempołowskiej mają problem z wejściem do samochodów podczas opadów deszczu. Miejsca parkingowe są zapadnięte i zbiera się w nich woda. Teraz i to się zmieni. Zatoki parkingowe przylegle do obu ulic zostaną zmodernizowane.

Niestety podczas prowadzenia prac remontowych mieszkańcy muszą liczyć się z utrudnieniami. Zostanie mocno ograniczona możliwość parkowania aut w rejonie robót. - „W związku z dużym zakresem prac i ich charakterystyką będzie znacznie ograniczony dostęp do przyległych posesji (utrudnienia w przejeździe i okresowe zamknięcia), w tym czasowo całkowicie niemożliwy (okres wykonywania nakładki asfaltowej). - przekazał J. Kowalski. **mm**

Ul. Sempołowskiej - zmodernizowane zostaną również zatoki parkingowe

eprasa.pl 2518d15bc4

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. Zwrócili skradziony pojazd właścicielowi

Mazda została skradziona kilka dni temu na terenie gminy jabłonna, wczoraj policjanci legionowskiej patrolówki odnaleźli pojazd na terenie jednej z posesji w Legionowie. Po wykonaniu czynności procesowych z udziałem technika kryminalistyki pojazd został przekazany właścicielowi

Policjanci legionowskiej patrolówki realizując czynności służbowe na jednej z opuszczonych posesji na terenie miasta w garażu ujawnili częściowo zdemontowany pojazd. Mundurowi skojarzyli, iż podobny samochód kilka dni temu został skradziony z terenu gminy Jabłonna. Aby potwierdzić swoje przypuszczenia funkcjonariusze sprawdzili mazdę w policyjnej bazie. Ich podejrzenia okazały się trafne, pojazd został skradziony w czerwcu br. z gminy Jabłonna. Po wykonaniu oględzin przez technika kryminalistyki pojazd został przekazany właścicielowi. Dalsze czynności mające na celu zatrzymanie sprawców kradzieży prowadzi jabłonowski komisariat.

SEROCK. Miał 3 promile i uciekał

Policjanci z legionowskiej drogówki namierzyli osobową toyotę, której kierujący przekroczył dozwoloną prędkość. Przy próbie zatrzymania pojazdu do kontroli, kierowca znacznie przyśpieszył nie reagując na wyraźne sygnały do zatrzymania. Po szybkim pościgu okazało się, że ujęty mężczyzna miał w organizmie 3 promile alkoholu. Grozi mu teraz kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności

Funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego legionowskiej policji, w trakcie pomiaru prędkości jazdy w miejscowości Ludwinowo Zegrzyńskie, namierzyli osobowa toyotę, której kierujący przekroczył dozwoloną prędkość w obszarze zabudowanym o 32km/h. Natychmiast podjęli próbę zatrzymania pirata drogowego, który nie stosował się do wyraźnych sygnałów, obligujących go do zatrzymania.

Dynamiczne działania pościgowe zakończyły się po tym, jak mężczyzna stracił panowanie nad pojazdem i najechał na betonowy przepływ wodny. Zatrzymanym okazał się 35-letni mieszkaniec Warszawy, który posiadał w organizmie 3 promile alkoholu. Amator jazdy na „podwójnym gazie" wkrótce usłyszy zarzuty. Za popełnione czyny grozi mu kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

PUŁTUSK. Pijany rowerzysta

53-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego, jadąc rowerem spowodował wypadek. Miał ponad 2.5 promila alkoholu w organizmie. Mężczyzna za swoje nieodpowiedzialne zachowanie odpowie teraz przed sądem

W minionym tygodniu w miejscowości Gzowo doszło do zdarzenia drogowego z udziałem rowerzystów. Policjanci wykonujący czynności na miejscu ustalili, że 53-latek, podczas wyprzedzania 68-letniej rowerzystki, jadącej w tym samym kierunku, doprowadził do zderzenia cyklistów. Mieszkanka powiatu pułtuskiego z obrażeniami ciała została zabrana do szpitala. Okazało się, że sprawca zdarzenia miał w organizmie ponad 2,5 promila alkoholu.

Za kierowanie rowerem w stanie nietrzeźwości oraz spowodowanie wypadku mężczyzna odpowie teraz przed sądem. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara pozbawienia wolności.

NASIELSK. Więzienie za znęcanie się

Areszt to środek zapobiegawczy o charakterze izolacyjnym, który na wniosek Prokuratury Rejonowej w Pułtusku zastosował sąd wobec 33-latka. Mężczyzna został zatrzymany przez dzielnicowego z Nasielska po tym, jak jego konkubina powiadomiła o stosowaniu przez niego przemocy psychicznej i fizycznej. Mężczyźnie przedstawiono zarzuty znęcania się, zniszczenia mienia poprzez wybicie szyb oraz gróźb karalnych. Za te przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności

Kilka dni temu na numer służbowy dzielnicowego z Komisariatu Policji w Nasielsku zatelefonowała roztrzęsiona kobieta. Poinformowała funkcjonariusza, że jej partner przyszedł pod blok i chce wybić szyby w mieszkaniu, które ona zajmuje. Mundurowy ustalił, że pokrzywdzona w trakcie wcześniejszych awantur domowych doświadczała przemocy fizycznej i psychicznej. Mężczyzna ubliżał jej słowami wulgarnymi, szarpał, popychał i groził podpaleniem. Policjanci bezzwłocznie udali się w rejon bloków na terenie Nasielska. W pewnym momencie zauważyli mężczyznę, trzymającego w ręku kamień. Na widok funkcjonariuszy 33-latek zaczął uciekać. Dzielnicowy nie dał mu jednak najmniejszych szans i po pościgu awanturnik został zatrzymany. 33-latek miał w ręku nóż i nie chciał podporządkować się poleceniom wydawanym przez policjanta. Wyczuwalna była też od niego woń alkoholu. Nasielszczanin szybko został przez mundurowych obezwładniony. Wkrótce trafił do pomieszczenia dla osób zatrzymanych. Zebrany przez śledczych z Komisariatu Policji w Nasielsku materiał dowodowy był podstawą do przedstawienia mężczyźnie aż trzech zarzutów karnych: znęcania się fizycznego i psychicznego nad swoją partnerką, uszkodzenia szyb poprzez ich wybicie oraz stosowania gróźb karalnych wobec innej osoby.

Prokurator nadzorujący sprawę wystąpił do sądu o zastosowanie wobec podejrzanego środka izolacyjnego w postaci tymczasowego aresztowania. Sąd Rejonowy w Pułtusku przychylił się do wniosku i teraz 33-latek najbliższe miesiące spędzi w areszcie.

Czynności w tej sprawie prowadzone są pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Pułtusku.

MODLIN. 17 miesięcy aresztu

Kilka dni temu funkcjonariusze z Posterunku Policji w Modlinie zatrzymali poszukiwanego nowodworzanina. Dzielnicowa ustaliła, że mężczyzna ukrywa się na terenie Modlina Starego. Teraz 33- latek najbliższe 17 miesięcy spędzi w jednostce penitencjarnej

Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim wydał nakaz doprowadzenia do aresztu i odbycia kary 1 roku i 5 miesięcy pozbawienia wolności, wobec 33- letniego nowodworzanina. Mężczyzna został skazany prawomocnym wyrokiem sądu za pobicie, wymuszenie rozbójnicze i groźby. Dzięki wzorowej pracy dzielnicowej oraz doskonałej znajomości rejonu służbowego szybko udało się ustalić, gdzie mężczyzna się ukrywa. Przez krótki okres czasu udawało mu się uniknąć odpowiedzialności karnej za popełnione wcześniej przestępstwa. W weekend do drzwi jego mieszkania zapukali policjanci z Posterunku Policji w Modlinie. 33- latek był bardzo zaskoczony na widok funkcjonariuszy. Został przez mundurowych zatrzymany. Nowodworzanin trafił do jednostki penitencjarnej, gdzie spędzi teraz najbliższych 17 miesięcy.

NIEPORĘT. Poszukiwany 23-latek zatrzymany w hotelu

Policjanci z Nieporętu zatrzymali poszukiwanego 23-latka. Mężczyzna wpadł podczas interwencji w jednym z hoteli na terenie gminy. Był poszukiwany trzema nakazami doprowadzenia do jednostki penitencjarnej celem odbycia łącznej kary blisko 5 lat pozbawiania wolności

Dzisiejszej nocy dyżurny Komisariatu Policji w Nieporęcie otrzymał zgłoszenie o zakłóceniu porządku przez gości hotelowych. Na miejsce natychmiast udali się policjanci z pobliskiego komisariatu. Pod wskazanym adresem stróże prawa zastali zgłaszającą. Kobieta oświadczyła, że dwaj goście hotelowi wszczęli awanturę, jednak gdy zorientowali się, że o cały zajściu został powiadomiona Policja natychmiast opuścili hotel. Na miejscu pozostała trójka ich znajomych. Policjanci wylegitymowali te osoby i okazało się, iż jeden z pozostałych w hotelu mężczyzn jest poszukiwany.

23-latek poszukiwany był trzema nakazami doprowadzenie wydanymi Sąd Rejonowy w Legionowie oraz przez dwa warszawskie sądy. Mieszkaniec powiatu grodziskiego za kradzieże i znęcanie się na rodziną w zakładzie karnym spędzi kilka najbliższych lat.

KPP: Legionowo/ Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

RESTAURACJA
PAŁAC JABŁONNA

POCZUJ NASZE TRADYCYJNE SMAKI

PAŁAC W JABŁONNIE #poczujnaszahistorie

PAN Dom Zjazdów i Konferencji w Jabłonnie

Rezerwacje: +48 22 774 48 62 w.136, +48 883 324 344
info@palacjablonna.pan.pl
www.palacjablonna.pl

eprasa.pl 2518d15bc4

BEZPIECZEŃSTWO

Nowy, ciężki samochód dla PSP

Do jednostki ratowniczo-gaśniczej w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej trafił nowy, ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy. Zastąpi on wysłużonego MANA, który przez lata sprawdził się w pomocy mieszkańcom powiatu

Już niedługo nowe auto trafi „do służby"

13-ty lipca okazał się szczęśliwą trzynastką dla strażaków z PSP. Tego dokładnie dnia w strugach salutu wodnego strażacy przywitali nowy samochód bojowy GCBA 5/32 Scania P370 Xt. - *Jest to ciężki samochód przeznaczony do działań gaśniczych. Mieści 5 ton wody i zabiera „na pokład" 6 osób załogi. W tej chwili trwają procedury związane z rejestracją pojazdu i za kilka dni nastąpi oficjalne przekazanie samochodu, który trafi na wyposażenie JRG w Nowym Dworze Mazowieckim.* - przekazał nam mł. kpt **Paweł Plagowski**, oficer prasowy. Koszt zakupu auta z wyposażeniem to 1 mln 350 tys. zł, sfinansowany ze środków Komendy Głównej PSP oraz jednostek samorządowych Mazowsza i powiatu nowodworskiego. **red.**

Pomiechówek finansuje kastracje, sterylizacje i czipowanie zwierząt

W Gminie Pomiechówek ruszyła akcją bezpłatnej sterylizacji, kastracji i czipowania psów i kotów pochodzących z terenu gminy. Warto to podkreślić, bo nie każda gmina prowadzi tego typu działania z własnego budżetu. W większości za zabiegi musi zapłacić właściciel zwierzęcia

Czipowanie zwierząt zapobiega ich zaginięciu

Warunkiem skorzystania z darmowego zabiegu dla czworonoga jest złożenie złożenie wniosku do Wydziału Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Gminy Pomiechówek, którego wzór znajduję się na stronie internetowej **www.pomiechowek.pl .**

Na zabiegi zostało zabezpieczone w gminnej kasie łącznie 40 tysięcy zł. 20 z budżetu własnego oraz dodatkowe 20 tysięcy pozyskane w ramach programu „Mazowsze dla zwierząt 2023". Do zabiegu można zgłosić i przyprowadzić nie tylko zwierzęta bezdomne, ale co ważne również właścicielskie.

Darmowy zabieg sterylizacji, kastracji oraz czipowania psów i kotów można wykonać w zakładach leczniczych dla zwierząt, z którymi Gmina Pomiechówek ma zawarte umowy. Są to: Przychodnia Dla Zwierząt Nowakowski A., Nowakowski Z., Fiedorek M. z/s Pomiechówek, ul. Wojska Polskiego 5, 05-180 Pomiechówek oraz Przychodnia Weterynaryjna MASTIF – Ewa Dunal z/s ul. Paderewskiego 26, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki.

Zdaniem ekspertów wykastrowane czy wysterylizowane zwierzęta są bardziej odporne na różnego rodzaju choroby i co najważniejsze zabieg zapobiega przed rozmnażaniem i kłopotem z niechcianym miotem. Natomiast zaczipowane zwierzę trafia do ogólnopolskiej bazy danych. Po odczytaniu danych z czipa, który znajduję się pod skórą zwierzęcia łatwo ustalić jego właściciela w przypadku ucieczki czy zagubienia psa lub kota. Wystarczy zgłosić się do najbliższej przychodni weterynaryjnej, w której przy pomocy specjalnego czytnika ustala się dane właściciela.

Akcja prowadzona będzie do 15 października 2023 r. lub wyczerpania środków finansowych.

Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Wydz. Ochrony Środowiska i Rolnictwa pod nr tel. 22 765 27 22. **red.**

Kościół pw. Św. Anny w Pomiechowie

ZABYTKI

Są pieniądze na remont zabytkowych kościołów i klasztor

Z przyznanych z Rządowego Programu Ochrony Zabytków ponad 5 mln zł, remont i renowacje przejdzie kilka zabytkowych obiektów na terenie powiatu. Ogłoszono wyniki pierwszego etapu naboru wniosków

Program kierowany jest bezpośrednio do jednostek samorządu terytorialnego, a za ich pośrednictwem również do innych podmiotów zobowiązanych do opieki nad zabytkami. Dofinansowanie jest przyznawane na realizację zadań inwestycyjnych związanych z ochroną zabytków i opieką nad zabytkami.

Środki mogą być przeznaczone na prace konserwatorskie, restauratorskie i roboty budowlane przy zabytku prowadzone przez jednostki samorządu terytorialnego, albo na udzielenie dotacji samorządowej na takie prace. Dofinansowanie z Programu może wynieść maksymalnie 98 % wartości inwestycji, a minimalny wkład własny – 2 %.

Wnioski mogły być składane w aplikacji Polski Ład udostępnionej przez Bank Gospodarstwa Krajowego, w jednej z trzech kategorii: do 150 000 zł., do 500 000 zł., do 3 500 000 zł.

Dwa kościoły, jeden klasztor

Na terenie powiatu nowodworskiego beneficjentami programu są: kościół pw. Św. Anny w Pomiechowie (150 000 zł na renowacje organów piszczałkowych oraz 500 000 na renowacje budynku kościoła); kościół pw. Św. Doroty w Cieksynie (1mln 176 tys. zł na remont), Zakon Braci Kapucynów Mniejszych w Zakroczymiu, dla którego gmina uzyskała najwyższe dofinansowanie w kwocie 3,5 mln zł na remont budynku klasztoru. W budynku zostanie wymieniona instalacja elektryczna oraz grzewcza, nastąpi wymiana części okien, przeprowadzone prace remontowe i termoizolacyjne na strychu oraz pomalowana elewacja.

Wyniki kolejnego, drugiego etapu zostaną ogłoszone za kilka tygodni. **red.**

Kościół w Cieksynie

eprasa.pl 2518d15bc4

WYGRAŁY DRWAŁY

Ogólnopolska Bitwa Regionów w Golądkowie

W minioną niedzielę Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Golądkowie był gospodarzem etapu powiatowego ogólnopolskiego konkursu dla szkół gospodyń wiejskich Bitwa Regionów.

Wydarzenie zorganizował Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa oraz Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, przy zaangażowaniu Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa i Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Celem konkursu jest między innymi promowanie regionalnych potraw oraz bogactwa i różnorodności lokalnych tradycji kulinarnych.

Zadanie konkursowe polegało na przygotowaniu tradycyjnej potrawy regionalnej z wykorzystaniem przynajmniej jednego produktu regionalnego.

Do rywalizacji stanęły 22 koła gospodyń wiejskich. Przygotowane przez nich potrawy oceniała komisja konkursowa w składzie: Przewodniczący - Włodzimierz Żbikowski, reprezentujący Stowarzyszenie Wspólnota Polska Dom Polonii w Pułtusku, Jerzy Wal – KOWR w Warszawie, Teresa Gąsiorowska – KRUS w Pułtusku, Magdalena Krokwińska – ARiMR w Golądkowie

Ostatecznie na podium stanęły:

I Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich w Drwałach

II Koło Gospodyń Wiejskich WYSOKIE OBCASY z Winnicy

III Koło Gospodyń Wiejskich POKRZYWIANKI z Pokrzywnicy

Jednak słowa uznania należą się wszystkim drużynom. Poziom konkursu był bardzo wysoki, a rywalizacja wyrównana.

Tłem całego wydarzenia była 3 edycja Pikniku w Kapeluszu, który jest doskonałym sposobem integracji lokalnej społeczności i na stałe wpisał się w kalendarz uroczystości szkolnych.

Fotorelacja na stronach 12 i 13.

eprasa.pl 2518d15bc4

PKPCARGO Service

Zdobądź BEZPŁATNIE nowy zawód w branży kolejowej – BRAK OGRANICZEŃ WIEKOWYCH.
PKP Cargo Service to spółka nr 1 na rynku – od lat przynosi zyski!

Dołącz do naszego zespołu, wybierając karierę w jednym z wielu oferowanych przez nas zawodów kolejowych:

1. Automatyk
2. Maszynista
3. Manewrowy
4. Ustawiacz
5. Toromistrz
6. Nastawniczy
7. Rewident taboru
8 Dyżurny ruchu
9. Inne

Nasza Spółka prowadzi działalność operacyjną w ośmiu województwach: mazowieckim, śląskim, małopolskim, dolnośląskim, zachodniopomorskim, pomorskim, wielkopolskim, opolskim.

Oferujemy pracę w stabilnym zespole, pewne i atrakcyjne wynagrodzenia (pensje, dodatki i premie miesięczne), stałą możliwość szkolenia i awansu.

Dofinansowujemy studia i kursy, prywatną opiekę zdrowotną oraz pakiety Multisport. Fundujemy bardzo wysokie zniżki na zakup biletów kolejowych dla pracowników i członków ich rodzin.

Dofinansowujemy wypoczynek. Z okazji Święta Kolejarza – 25 XI – pracownikom przysługuje dodatkowy dzień wolny od pracy.

Zadzwoń: 519 647 625

Aktualne ogłoszenia o naborach publikujemy na:
www.pkpcargoservice.com/kariera/na-jakie-stanowiska-rekrutujemy

LIKWIDACJA FIRMY U ADASIA

w Legionowie przy ul. Jagiellońskiej 7

wynajmę:

- lokal **80 m²** - I piętro
- lokal **290 m²** - parter
- pawilon **580 m²** - parter i I piętro

sprzedam OKAZYJNIE:

- **DOM** przy ul. Sobieskiego 5
  15 pokoi
  ~~3,5 mln~~ **1,75 mln**

PILNIE potrzebuję gotówki tel. 602 311 049

eprasa.pl 2518d15bc4

NASZE WILKOWYJE

Wakacje

Ławeczki w tym tygodniu nie ma, bo Japycz i Michałowa pojechali na wakacje, a co to za ławeczka bez Japycza? Siedzimy więc sobie we trzech, pijemy piwo, gadamy o ty i owym, o wszystkim i o niczym, ale ławeczka to nie jest. Bo jak nie ma nikogo mądrego, to taka gaduła, to tylko gaduła właśnie, a nie ławeczkowanie. Już dawno my ustalili, że jak Japycza nie stanie, to trzeba będzie jakoś Kusego do ławeczki przymusić, bo on we wsi najmądrzejszy, tylko że jeszcze nie ustalili my jak to zrobić. Już łatwiej byłoby Księdza Biskupa namówić, bo po pierwsze też niegłupi jest, a po drugie czasem nawet lubi się z ludem Bożym napić, by wiedzieć co w społeczeństwie piszczy, a co skrzypi, a Kusy pełny abstynent i trzeba by Mamrota i piwo porzucić, a bez nich to z kolei my nie mamy za wiele do powiedzenia.

Na szczęście tylko na tydzień pojechali, to idzie wytrzymać. Dyskusja oczywiście długa była gdzie jechać, pół wsi trzymało za Michałową, drugie pół za Japyczem, oprócz Wargacza i Myćki oczywiście, bo dla nich wakacje, to tylko dodatkowa połówka na głowę. W końcu pojechali i w góry jak chciała Michałowa i nad wodę jak chciał Japycz. Jezioro takie jest, co się Prespa nazywa i choć w górach wysoko leży, to cieplusie i kąpać się można, a nad nim ośnieżony szczyty gór, co się Baba nazywają, choć po nich ponoć tylko chłopy chodzą, co owce pasają. Taki paradoks międzynarodowy.

Nie mogli się my doczekać powrotu Japycza i od razu we wtorek nadzwyczajną ławeczkę my zwołali, żeby do czwartku nie czekać. Zasypali my Japycza pytaniami jak było, co jedli i czy więcej po górach czy we wodzie. A Japycz tylko się uśmiechał tajemniczo i wymijające odpowiedzi dawał, aż wreszcie przymuszony mówi: Nie gniewajcie się przyjaciele moi, ale nigdzie my nie pojechali. Już mieli wyjeżdżać, jak przy pakowaniu kręgosłup mi strzelił i postanowili my nigdzie nie jechać, ino udać, że chałupa nasza to hotel. Na uboczu mieszkamy, to się nikt nie zorientował i mówię wam najlepsze wakacje to były. Codziennie rano my decydowali w jakim kraju jesteśmy i na ekranie tego nowego telewizora widoczki my puszczali, a to z Hiszpanii, a to z Włoch czy innej Grecji. Jedzenie odpowiednie moja kochana Michałowa robiła, więc wielu kuchni my posmakowali bez mordęgi podróżowania, co w pewnym wieku radość z wyjazdu potrafi odebrać i tak nam urlop jak z bicza strzelił zleciał, że gdyby nie choroba księdza Proboszcza, to by my telegram wysłali, że nad Prespą tak pięknie, że jeszcze tydzień zostajemy.

Patrzyli my po sobie w zdumieniu, bo faktycznie nikt się nie zorientował, że Japycze nie wyjechali. Może tak być – mówi po chwili Solejuk – że wy już na emeryturę oboje gotowi. Zaśmiał się tylko Japycz na myśl taką i poważnie mówi, że Michałowa na emeryturę nigdy nie przejdzie i co więcej przejść nie może. I że co innego wyjątkowe wakacje sobie w domu zrobić i nawet poflirtować z myślą, że się je nielegalnie przedłuży, a co innego przyznać się przed sobą, że do końca życia człowiek na bezużyteczność skazany. Jeszcze jakby wnuki były, to może, ale tak…? Ja na emeryturze od dawna – powiada Japycz – i za bezużytecznego się nie uważam, ale rolą moją o szczęście jest dbać Michałowej, a ona bez plebanii jak ryba bez wody. Więc póki siły są, do pracy będzie chodzić. I tyle tylko z tego, że podróżować teraz będziem nieco częściej, bo to podróżowanie bez wychodzenia z domu, okrutnie nam się spodobało.

Nie wiedzieli my co powiedzieć, bo jak człowiek woli w domu podróżować, to jego prawo. Myśl taka mi też do głowy przyszła, że całe nasze życie to podróż, nawet jeśli bez wyjeżdżania. Alem głośno tego nie powiedział, bo przy Japyczu mądrzyć się nie wypada. Zaraz potem do sklepu żem poszedł i dziś wieczorem dla Joli mojej spaghetti alla carbonara będę gotował. Nie żebym ją do Włoch chciał w ten sposób zabrać, ale tylko tyle umiem z zagranicznych potraw. Ale Jola doceni. Bo w miłości to najpiękniejsze, że niewiele trzeba, żeby życie wielką i wspaniałą podróżą się stało.

Pietrek

Zgony z powodu wysokich temperatur w Polsce odpowiadają jednej trzeciej ofiar wypadków komunikacyjnych

763 osoby zmarły w wyniku przegrzania organizmu w Polsce latem 2022 r. Ta liczba odpowiada mniej więcej jednej trzeciej ofiar śmiertelnych wypadków komunikacyjnych w ciągu roku; jest też o 65 proc. większa od rocznej liczby utonięć – powiedział genetyk i pediatra prof. Marek Sanak.

W 35 krajach europejskich zmarło z powodu upału ponad 61 tys. ludzi w 2022 r. – poinformowali naukowcy w najnowszej publikacji „Nature Medicine". Najwięcej ludzi zmarło we Włoszech – 18 010 osób, w Hiszpanii - 11 324 osoby i w Niemczech – 8 173 osoby. W Polsce zmarły 763 osoby. W przeliczeniu na milion mieszkańców, w Polsce zmarło 20 osób, w Niemczech - 98 osób, w Hiszpanii - 237 osoby, a we Włoszech - 295 osób.

Prof. Marek Sanak – genetyk, pediatra, dyrektor Wydziału Lekarskiego Polskiej Akademii Umiejętności – porównał w rozmowie z PAP zgony w Polsce z liczbami zgonów w wyniku wypadków komunikacyjnych i utonięć.

„Ta liczba odpowiada mniej więcej jednej trzeciej ofiar śmiertelnych wypadków komunikacyjnych w ciągu roku. Jest też o 65 proc. większa od rocznej liczby utonięć" – powiedział Sanak.

Przypomniał też, co się dzieje z organizmem, który doświadcza przegrzania.

„Produkowane w organizmie człowieka ciepło podczas metabolizmu spoczynkowego (w przeliczeniu odpowiada mocy grzałki 70-100 W) musi być rozproszone dla zachowania stałej ciepłoty ciała. Najskuteczniej odbiera ciepło z organizmu parowanie wody, stąd pocenie się skóry. Utrata ciepła przez promieniowanie podczerwone oraz przez ogrzewanie otaczającego nas powietrza najwcześniej zawodzi podczas upałów. Jeżeli wilgotność względna powietrza przekroczy 75 proc., również parowanie potu przestaje być efektywnym sposobem termoregulacji" – opisał Sanak.

Ekspert wyjaśnił też, na czym polega udar: „Przegrzanie organizmu (udar cieplny) polega na zaburzeniu termoregulacji ciała w warunkach środowiskowych, w których nie może zostać rozproszone ciepło powstające w organizmie. Łatwo mierzalną cechą udaru cieplnego jest przekroczenie temperatury ośrodkowej ciała, tzn. mierzonej w uchu środkowym lub odbycie do ponad 40,5 st. Celsjusza. Charakterystyczne objawy towarzyszące udarowi cieplnemu to zaburzenia świadomości; osłabienie, senność, wymioty i dezorientacja. Objawom neurologicznym towarzyszy przyspieszenie tętna i spadek ciśnienia tętniczego krwi, również przyspieszenie oddechu. Przy skrajnym przegrzaniu pojawiają się zaburzenia mowy, majaczenie, drgawki lub śpiączka, rozwija się niewydolność krążenia i nerek, cechy uszkodzenia wątroby i rozpadu włókien mięśni szkieletowych. Sama skóra osoby przegrzanej może być przekrwiona lub blada, wilgotna albo sucha, co zależy od stopnia nawodnienia organizmu oraz wilgotności względnej otaczającego powietrza. W czasie wysiłku fizycznego, na przykład podczas uprawiania sportu, w organizmie może powstać nawet 20 razy więcej ciepła, stąd w medycynie wyróżnia się udar cieplny związany z wysiłkiem".

Na pytanie, jak mierzy się zgony z przegrzania organizmu, odpowiedział: „Międzynarodowa klasyfikacja statystyczna chorób (ICD-10) ma swój kod dla udaru cieplnego (T67.0), jednakże rozpoznanie zgonu z powodu udaru cieplnego może być trudne, ponieważ po śmierci metabolizm ustaje i ciepłota ciała obniża się. W najnowszej publikacji w Nature Medicine autorzy zastrzegają, że dokonali analizy korelacyjnej między pomiarami temperatury powietrza a wskaźnikami zgonów. Posługując się technikami statystycznymi oszacowali liczbę nadmiarowych zgonów w okresie od czerwca do sierpnia 2022 r., kiedy średnie temperatury powietrza w Europie były większe o 0,18 do 3,56 st. C niż przez trzy poprzednie dekady. Innymi słowy, nadmiar 61,6 tys. zgonów w Europie nie oznaczał wyłącznie udarów cieplnych. Dotyczył również osób ciężko i przewlekle chorych, z zaburzeniami termoregulacji, lub osób, które nie były samodzielne na tyle, by uniknąć odwodnienia i przegrzania. W Polsce tygodniowo umiera około 17,5 tys. osób (poza pewnymi okresami pandemii COVID-10, gdy było to ok. 22 tys. zgonów na tydzień)".

Najważniejsze – zdaniem eksperta – jest schładzanie organizmu i nawadnianie.

Postępowaniem z wyboru po rozpoznaniu udaru cieplnego jest szybkie schłodzenie ciała - przez mokre i chłodne okłady skóry zwiększające parowanie - oraz nawiew schłodzonego powietrza. Leki nie działają na schładzanie ciała, a leki przeciwgorączkowe stosowane w przypadku gorączki wywołanej stanem zapalnym są niewskazane. W opiece nad osobami starszymi i niesamodzielnymi zasadnicze znaczenie ma utrzymanie prawidłowego nawodnienia organizmu oraz zapewnienie cienistego i przewiewnego miejsca pobytu podczas upału.

W lipcu 2023 r. naukowcy donieśli o kolejnych rekordach globalnej średniej temperatury powietrza. Ostrzegli też, że kolejne rekordo we wartości temperatury powietrza nie powinny być zaskoczeniem, bo mamy do czynienia z połączeniem dwóch zjawisk - globalnego ocieplenia ze zjawiskiem El Nino (na Oceanie Spokojnym i u wybrzeża Ameryki Południowej tworzy się „plama ciepłych wód", które powodują ocieplanie powietrza).

Nauka w Polsce

eprasa.pl 2518d15bc4

605 078 555

www.leg-bud.pl

od 6900 zł / m²

LEG-BUD

3 ETAP
HERBERTA

MIESZKANIA
NA KAŻDĄ
KIESZEŃ

eprasa.pl 2518d15bc4

Dzisiaj prawdziwy rarytas
JAGODZIANKI

Dużo osób się chwali swoimi przepisami to i ja gorsza nie będę. Ale pochwalę się przepisem mojej mamy, który za każdym razem zdaje egzamin.

Z przepisu wyjdzie Wam koło 15 sztuk:
- 3 jajka + jajko do smarowania
- żółtko
- 4 czubate łyżki drobnego cukru + łyżeczka cukru
- 30g świeżych drożdży
- 1/2 szklanki tłustego mleka
- 400g mąki tortowej
- 2 łyżeczki brany lub ekstraktu z wanilii
- 150g miękkiego masła
- szczypta soli
- płaska łyżka mąki ziemniaczanej
- 500g jagód

Kruszonka:
- 70g mąki krupczatki
- 50g brązowego cukru
- 50g masła

Do lekko ciepłego mleka dajemy drożdże i łyżeczkę cukru. Mieszamy do rozpuszczenia się składników i odstawiamy w ciepłe miejsce. Do dzieży miksera wrzucamy jajka, żółtko, sól, brandy i 3 łyżki cukru i ucieramy na białą masę. W tym czasie mleko powinno się już spienić i rozczyn jest gotowy do wlania do masy. Na małych obrotach wlewamy płyn, następnie dodajemy mąkę. Wyrabiamy wszystko przez 10min (końcówka z hakiem). Dodajemy partiami miękkie masło i wyrabiamy przez kolejne 5min. Odstawiamy pod przykryciem do dwukrotnego wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto przekładamy na oprószoną mąką (polecam krupczatkę) stolnicę. Teraz albo rozwałkujemy ciasto na prostokąt i radełkiem dzielimy ciasto, albo dzielimy ciasto na 15 kulek. U mnie jagodzianki były lepione w dłoni, ale możecie posiłkować się miseczką. Rozwałkowane ciasto umieszczamy w miseczce, tak żeby brzegi wystawały poza rant. Jagody mieszamy z łyżką cukru i mąką ziemniaczaną, najlepiej wymieszać dłonią albo sylikonowa łopatką. Tym sposobem nie poranicie jagód, które mogą puścić sok. Do jagodzianki pakujemy dwie łyżeczki jagód. Zlepiamy zaczynając od przeciwległych końców. Kruszonka jest banalnie prosta - wszystko ucieramy palcami do powstania grudkowatej posypki. Posypujemy jagody i odstawiamy do wyrośnięcia na 20min. Smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy koło 20min w ROZGRZANYM do 180 stopni piekarniku. Po wyciągnięciu studzimy 10min, do przestygnięcia, ale są tak dobre, że nie raz się oparzyłam jedząc prosto z pieca☺.

instagram.com/niebez_kozery22

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

WESELA I PRZYJĘCIA POŚLUBNE

OSTATNIE TERMINY NA LATO 2023

Zapraszamy: tel. 531 093 982; 507 104 572,
info@palacjablonna.pan.pl

eprasa.pl 2518d15bc4

Technologia a rzucanie palenia

O tym, że palenie papierosów ma fatalny wpływ na zdrowie, wiadomo od dawna. Relatywnie od niedawna zadajemy sobie natomiast pytanie, czy przestawienie się z papierosów na mniej szkodliwe nikotynowe alternatywy może przynieść jakkolwiek pozytywny wpływ na kondycję naszego organizmu. A jeśli tak, to jaki dokładnie? Odpowiedzi dostarczają badania naukowców z Wielkiej Brytanii.

Nie wszyscy palacze są w stanie wyjść z nałogu nikotynowego, dlatego niektórzy specjaliści wychodzą z założenia, że lepiej przedstawić palaczom mniej szkodliwą alternatywę: coś, co dostarczy podobnych do papierosów doznań, przy możliwie jak najniższym uszczerbku dla zdrowia. Takim rozwiązaniem mają być podgrzewacze tytoniu: urządzenia, w których umieszczane są specjalnie przygotowane wkłady z tytoniem. Następnie grzałka podgrzewa tytoń, ale tylko na tyle, aby uwolnić nikotynę, w całym procesie nie dochodzi bowiem do spalania tytoniu. Dlaczego? Otóż właśnie podczas spalania uwalniane są rakotwórcze substancje smoliste, najgroźniejsze dla ludzkiego zdrowia.

Jak jednak sprawdzić, czy ryzyko rzeczywiście maleje i jaki wpływ na zdrowie ma wdychanie nikotynowej pary? Uzyskaniu wiedzy na ten temat miało służyć badanie zaprojektowane przez naukowców z Wielkiej Brytanii. Do eksperymentu zaproszono osoby palące w wieku od 23 do 55 lat, a następnie zapytano, czy zamierzają rzucić palenie.

Ci, którzy kategorycznie odmówili rozstania się z nałogiem, trafili do pierwszej grupy, natomiast ci, którzy zadeklarowali chęć rzucenia palenia — do drugiej. Zadeklarowani palacze zostali następnie poinstruowani, aby palić tak jak dotychczas lub przejść na podgrzewanie tytoniu, (w eksperymencie wykorzystano podgrzewacz GLO). Wyboru dokonano losowo. Grupa kontrolna, czyli osoby rzucające nałóg, uzyskały pomoc doradcy oraz dostęp do nikotynowej terapii zastępczej.

W trakcie trwania eksperymentu każda z grup była pod nadzorem lekarzy. Raz w miesiącu sprawdzano próbki ich krwi, z których odczytywano m.in. poziom biomarkera CEVal, który miał wskazać, czy osoby deklarujące rzucenie palenia lub przerzucenie się na podgrzewacze tytoniu , nie paliły tradycyjnych papierosów. Inne wskaźniki, które brano pod uwagę, były związane ze stanem płuc, poziomem cholesterolu, stresem oksydacyjnym czy liczbą białych krwinek. Okazało się, że palacze korzystający z GLO uzyskali znacznie lepsze wyniki, niż ci, którzy nie odstawili tradycyjnych papierosów.

Naukowcy stwierdzili „znaczne i trwałe zmniejszenie biomarkera, który może powodować uszkodzenia DNA związane z rakiem płuc" oraz „znaczne i trwałe zmniejszenie liczby białych krwinek, markera stanu zapalnego związanego z wczesnym rozwojem chorób układu krążenia i innych chorób związanych z paleniem".

Podgrzewacze tytoniu są dostępne na polskim rynku od kilku lat. To jedna z nikotynowych alternatyw, po jakie mogą sięgnąć palacze, którym nie udało się zerwać z nałogiem lub którzy chcą ograniczyć ryzyko związane z paleniem. Do innych, których używanie określa się jako mniej ryzykowne od palenia, zalicza się e-papierosy i saszetki nikotynowe.

#poczujnaszahistorie

I KONKURS FOTOGRAFICZNY

"POCZTÓWKA Z PAŁACEM W TLE"

Zrób zdjęcie w Pałacowym Parku i weź udział!

Atrakcyjne nagrody!

Zapraszamy

Konkurs trwa od 31.03.23 do 20.08.23

Zeskanuj kod i pobierz regulamin konkursu

www.palacjablonna.pl

Partnerzy: Powiat Legionowski, Gmina Jabłonna, BANDI PROFESJONALI, Piekarnia Spichlerz, pwk Legionowo

Patroni medialni:: Mazowiecka Regionalna Organizacja Turystyczna, tawo

PIĄTEK • 21 lipca

TVP 1

05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Klan - telenowela TVP
06:30 Leśniczówka - serial obyczajowy TVP
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obyczajowy
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes, Agropogoda
12:40 Magazyn Rolniczy
13:00 Natura w Jedynce - Sroki czarno-białe
14:00 Wspaniałe stulecie
15:00 Wiadomości, Pogoda

15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress, Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
18:00 Ranczo - serial obyczajowy
19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:30 Wiadomości, Pogoda
20:10 Sport, Tour de Pologne
20:19 ALARM! - magazyn
20:35 07 zgłoś się - serial TVP
23:00 Archiwista - serial TVP
23:50 Jutro nie umiera nigdy - sens., USA, Wlk. Bryt., 1997. Pierce Brosnan zbawia świat jako Agent 007.
02:00 Koko - kom., Francja, 1963. Monestier szykuje operację giełdową, która ma mu przynieść krociowe zyski.
03:35 Film fabularny

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial TVP
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się - Marta i Magda Wróbel
06:50 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie -
10:35 Panorama
10:40 Pytanie na śniadanie
11:15 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem Bułecką
11:45 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjowa 38 - serial
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
15:05 M jak miłość - serial TVP
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial
18:00 Panorama

18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjowa 38 - serial
19:30 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
20:10 Postaw na milion - teleturniej
21:10 Polskie Biesiady - Weselna - koncert
23:20 Kontrakt na zabijanie - thriller, USA, Niemcy, 2006. Ów „kontrakt na zabijanie" podpisało kilku bandytów, którzy podjęli się zadania. Davis, Turner i dwóch pozostałych czekają na dalsze instrukcje od jakiejś grubej ryby.
01:05 Sześć żon i jeden pogrzeb - kom., USA, 2009
02:50 Na zawsze razem - film fab., Francja, 2018
04:40 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Doradca smaku - program kulinarny
07:05 SOS Ekipy w akcji - program
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
08:55 Ten moment - program obyczajowy
09:30 Sekrety życia
10:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
13:40 Szpital - program obyczajowy
15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:30 Sport, Pogoda
19:50 Uwaga! - program interw.

20:00 Wielki mur - przygod., USA, Chiny, Australia, Kanada, 2016. Elitarna jednostka do spraw specjalnych próbuje uczynić z jednej z najbardziej ikonicznych budowli świata - Wielkiego Muru Chińskiego - ostatni bastion dla ludzkości.
22:15 Wodny świat - przygod., USA, 1995. W bliżej nieokreślonej przyszłości lodowce pokrywające bieguny ziemi roztopiły się i wszystkie kontynenty znalazły się pod wodą.
01:00 Kuba Wojewódzki
02:00 Grzesznica - serial, USA
03:00 Szpital - program obycz.
04:00 Uwaga! - program interw.
04:20 Zamieszkać na plaży
04:50 Recepta na stary dom
05:20 Raj za pół ceny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy
09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia, Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
17:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:45 Sport, Pogoda

20:05 Shrek - anim., USA, 2001. Tytułowy bohater historii Shrek jest ogrem - brzydalem, którego wszyscy się boją i przed którym uciekają. Mieszka sam i bardzo ceni sobie swoją samotność. Pewnego dnia do jego walącego się domostwa zjeżdżają przeróżne postaci z baśni i legend
22:00 1000 lat po Ziemi - SF, USA, 2013. Minęło 1000 lat od wydarzeń, które zmusiły ludzi do ucieczki z naszej planety.
00:10 Legion - SF, USA, 2009
02:20 Rok pierwszy - przygod., USA, 2009
04:40 Disco Gramy - pr. muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:10 Zaginione Skarby - Zegary z Jędrzejowa - film anim.
07:20 Przestrzeń pamięci - Spichlerz Polskiego Rocka w Jarocinie - magazyn
07:55 Szlakiem Kolberga - Julia Pietrucha - reportaż
08:30 Informacje kulturalne
08:55 Arabela - serial fantasy
10:15 Dama Kameliowa
12:15 Najważniejszy dzień życia - serial TVP
13:20 Altamira, korzenie sztuki - film dok., Hiszpania, 2018
14:50 Van Dyck: wielki rywal Rubensa - film dok., Francja, 2020
16:00 Stan posiadania - dramat
18:00 Jazz.pl - Krzysztof Herdzin i jego Chopin Quintet - koncert

19:30 Wydarzenie aktualne
Komediowe lato - Vabank II, czyli riposta - kom. sensacyjna; reż.: Juliusz Machulski
21:50 Informacje kulturalne
22:20 Serialowa nostalgia - Pitbull - serial policyjny TVP; reż.: Patryk Vega
23:25 Szron - dram., Litwa, Polska, Francja, Ukraina, 2017.
01:35 Kino krótkich filmów - filmy anim.: **Colaholic, Olbrzym**
02:10 Wszystkie nieprzespane noce - film dok. Trójka studentów ASP. - Michał, Krzysiek i Oliwia prowadzą barwne życie towarzyskie i uczuciowe.
04:10 Fellinopolis - film dok., Włochy, 2021

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
09:00 Kurierzy - paradokument fabularny
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
11:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - paradokument fabularny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Żądza śmierci - akcja, USA, Kanada, Rosja, 2009. Rusłan, były członek rosyjskiej mafii, po wielu latach postanawia odnowić kontakt ze swoją córką, która niedługo wychodzi za mąż. Okazuje się, że wybrankiem jest Stephen, syn, największego wroga Rusłana.
22:00 Rocky - akcja, USA, 1976. Kultowy film z Sylvesterem Stallonem, który mimo upływu lat, wciąż porusza emocje widzów na całym świecie.
00:35 Najdłuższa noc - akcja, Włochy, USA 2019
02:05 Menu na miarę
03:05 Szalone fabryki polskiej muzyki!

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obyczajowy
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Idealna niania - program obyczajowy
11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
12:45 Szpital - program obyczajowy
13:45 Sąd rodzinny - program sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:00 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy
18:00 Szybka zmiana - program lifestylowy
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

20:00 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy
21:00 Tin Cup - kom., USA ,1996. Przez niepohamowany pociąg do hazardu i... nic nie robienia, Roy „Tin Cup" McAvoy (Kevin Costner) stracił rancho, piękną Doreen, formę oraz szansę na lepszą przyszłość. Pewnego dnia na lekcje golfa zgłasza się dr Molly Griswold (Rene Russo). I nagle wszystko się zmienia.
23:45 Ja cię kocham, a ty z nim - kom., USA, 2007
01:55 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy
02:55 Nagi Instynkt Przetrwania
03:55 Mój sąsiad morderca

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu **08:00** Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **10:50** Hardkorowy lombard **11:50** Policjantki i Policjanci **12:55** Detektywi w Akcji **13:55** STOP Drogówka **15:55** Policjantki i Policjanci
17:00 Łowcy Skarbów.Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:05** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:05 American Pie: Naga mila - Erik (John White) zdaje sobie sprawę, że jest jedynym ze Stiflerów, który może ukończyć szkołę średnią jako prawiczek, postanawia sprostać rodzinnej tradycji.
02:15 Jaś Fasola radzi **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

09:45 Jestem Mamą **10:00** Inf. dnia **10:15** W kolorze płomienia **11:05** Muzyczne chwile **11:25** Głos Polski **11:35** Ukraińska zbrodnia w Hucie Pieniackiej **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Na bezdrożach tożsamości. Chaco **13:10** Orłem być... **13:30** Msza święta
14:20 Muzyczne chwile **14:30** Drzwi do lasu **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** Inf. dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:40** Prosto o gosp.
17:00 Sekrety mnichów **17:15** Muzyczne chwile **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19:30** Brat Franciszek **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec

eprasa.pl 2518d15bc4

eprasa.pl 2518d15bc4

eprasa.pl 2518d15bc4

SOBOTA • 22 lipca

TVP 1

05:30 Dziewczyna i chłopak - Poprawka - serial TVP
06:20 Balans bieli - magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:40 Rok w ogrodzie
08:20 wojsko-polskie.pl - reportaż
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:15 Sprawa dla reportera
10:15 Fascynujący świat - Madame Tussauds - ekspozycja z wosku - dokum., Wlk. Bryt., 2021
11:15 Fascynujące miejsca - Fascynująca Szwajcaria - Dziki Tessyn - dokum.
11:40 Sanatorium miłości - reality show
12:40 Gwiazdy w południe - Koko - kom., Francja, 1963
14:10 Z pamięci - Stanisław Wyspiański - felieton

14:25 Okrasa łamie przepisy - Kuchnia polska. - magazyn kulinarny
14:55 60. KFPP w Opolu - Wielka Gala
15:25 Lalka - serial TVP
17:00 Teleexpress, Pogoda
17:35 Ojciec Mateusz - serial
18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton
18:40 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości, Pogoda
20:10 Sport, Tour de Pologne
20:18 ALARM! - magazyn
20:35 Komisarz Alex - serial
21:35 Hit na sobotę - Ocalony - film akcji, USA, 2013
23:45 Perfekcjonistka - film fab., USA, 2019
01:50 Jutro nie umiera nigdy - sens., USA, Wlk. Bryt., 1997
03:55 60. KFPP w Opolu

TVP 2

05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym **Pogoda-flesz**
12:05 Studio Raban - Lizbona - magazyn
12:40 Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa. - widowisko
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej;
15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muz.
16:20 Na dobre i na złe - serial
17:15 Natura bez granic - dok.
17:50 Słowo na niedzielę - Wszędobylski chwast albo dobre warunki dla cierpliwości
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

18:45 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP
19:35 Informacje kulturalne
20:00 Polskie Biesiady - Góralska - koncert
21:50 Polskie Biesiady - Warszawska - koncert;
23:45 Legenda Herkulesa - film fab., USA, 2014
01:35 Kontrakt na zabijanie - thriller, USA, Niemcy, 2006
03:20 Gentleman z rewolwerem - film fab., USA, 2018. Opowieść o czarującym i sympatycznym złodzieju gentlemanie, który żył z napadów z bronią w ręku. Wielokrotnie był skazywany na więzienie i od razu próbował ucieczki, a dokonał tego aż 18 razy.

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny
06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:00 Ugotowani w parach - wydanie specjalne
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial, Polska
13:30 Kobieta na krańcu świata - program
14:05 MasterChef Junior - program
15:45 Zakup w ciemno
16:50 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy
17:55 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - program interwencyjny

20:00 Seks w wielkim mieście II - kom., USA 2010. Cztery przyjaciółki pragną odciąć się od problemów. Wylatują do Zjednoczonych Emiratów Arabskich, gdzie wpadają w pułapkę różnic kulturowych.
23:10 Lady Bird - kom., USA 2017. Wzruszające spojrzenie na relacje, które nas kształtują, przekonania, które nas definiują i niezrównane piękno miejsca, zwanego domem.
01:10 Niepoczytalna - sens., USA 2018
03:20 Kwatery Hitlera - program dokumentalny
04:25 Uwaga!
04:45 Zamieszkać na plaży
05:15 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 O psie, który wrócił do domu - PRZYG., USA, 2019. pełna przygód opowieść o Belli, psie, który przebył 400 mil, by odnaleźć Lucasa, człowieka, którego kocha.
10:40 Bogate dzieciaki bez kasy
11:40 Bogaty dom - Biedny Dom
12:40 Polacy za granicą - spotkania z ciekawymi ludźmi
13:40 Miasto Wieś
14:40 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie - program paradokumentalny
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gugały
19:45 Sport, Pogoda
20:00 Mister Supranational 2023

23:00 Ant-Man i Osa - akcja, USA, 2018. Scott stara się pogodzić życie rodzinne z obowiązkami Ant-Mana, Hope van Dyne i dr Hank Pym powierzają mu kolejną pilną misję.
01:45 Obcy 3 - SF, USA, 1992. Kkosmiczna kapsuła ratunkowa rozbija się na Fiorinie 161, planecie będącej w kolonią karną dla najbardziej zwyrodniałych przestępców. W kapsule przybył również obcy. Ripley musi po raz kolejny stawić czoła swojemu największemu wrogowi.
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa
04:40 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 21. Międzynarodowy Festiwal Piosenki Sopot 84 - Halina Frąckowiak
07:30 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Priit Pirsko - rozmowa
08:00 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal
08:35 Informacje kulturalne
09:00 Wydarzenie aktualne
09:30 Kromer Festival Biecz 2021 - koncert
10:35 Daleko od szosy - serial
12:00 Różne oblicza Aleksandra Dumasa - film dok., Francja, 2021
13:10 Symfonia fabryki Ursus - dokum.
14:25 Komediowe lato - Vabank II, czyli riposta - kom. sensacyjna
16:20 Mieszczanie żywieccy - Wisia, Małgorzata i Kaja - dokum.
17:00 Retro kino - Daleki kraj western, USA, 1954

18:45 Serialowa nostalgia - Zmiennicy - serial TVP
20:00 Bilet do kina - Captain Fantastic - dram., USA, 2016
22:10 Informacje kulturalne
22:35 Spirit of Łódź Music Festival - Richard Bona - koncert
23:45 Seans kultowy - Pod wulkanem - dramat, USA, Meksyk, 1984
01:45 Kino nocne - Bilet na księżyc - obycz., Polska, 2013. Sentymentalna podróż do szalonych lat 60., do czasów młodzieżowej kontestacji, hipisów i bigbitowców...
04:00 Reżyserzy - Nicolas Roeg - cykl dok., Wlk. Bryt., 2018
05:00 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
07:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki.
08:00 Lekarze na start - serial przedstawia losy absolwentów medycyny (Zuzy, Dagi, Piotra, Marty i Łukasza). Wszyscy w jednym roku trafiają na staż do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego. To tam cała piątka starać się będzie o rezydenturę na oddziale chirurgii, stawiać swoje pierwsze diagnozy, przeprowadzać poważne zabiegi
10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny

20:00 Rocky 2 - akcja, USA 1979. Kontynuacja przygód najsłynniejszego boksera w historii kinematografii. Rocky Balboa przygotowuje się do rewanżu z dawnym rywalem. Kto wygra ten pojedynek?
22:20 American Assassin - akcja, USA, 2017
00:45 24 godziny po śmierci - akcja, RPA, Hongkong, Chiny, 2017. Travis Conrad jest płatnym zabójcą, który podejmuje się najtrudniejszych zleceń
02:01 Menu na miarę
03:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:00 Menu na miarę
04:35 Z archiwum policji
05:00 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość - program
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:35 Mój przyjaciel delfin - przygod., USA 2011,
09:55 Szybka zmiana - program lifestylowy
10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:55 Nad życie - film obyczajowy, Polska, 2012. Odnosząca międzynarodowe sukcesy siatkarka Agata (Olga Bołądź) zakochuje się bez pamięci w Jacku (Michał Żebrowski). Ich plany przerywa jeden telefon...
18:05 Dom - kom., USA, 2015. Kiedy Oh, uroczy odmieniec z innej planety ląduje na Ziemi, zaprzyjaźnia się z nastolatką o imieniu Tip. Postanawiają wyruszyć w największą podróż.

20:00 Sherlock Holmes - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2009. Sherlock (Robert Downey Jr.) i dr Watson (Jude Law), doprowadzają do aresztowania i stracenia przestępcy pochodzącego z arystokracji, lorda Blackwooda. On jednak, zapowiada, że...
22:50 Operacja „Deszcz" - film SF, Australia, 2020. Dwa lata po inwazji kosmitów na Ziemię ostatni ocaleni walczą o przetrwanie.
01:25 Nienarodzony - horror, USA, 2009
03:10 Barbie - kulisy produkcji filmu
03:15 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy
04:10 Nagi Instynkt Przetrwania

TV 4

06:00 Galileo **10:00** Ewa gotuje **10:35** Jaś Fasola radzi **10:45** Karate Kid 2 - doskonałe kino dla całej rodziny. Pan Miyagi wraz ze uczniem Danielem wyrusza w podróż do Okinawy, by odwiedzić swojego umierającego ojca. **13:05** Ninja Warrior Polska **15:00** STOP Drogówka **17:00** Policjantki i Policjanci **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Fargo - czarna komedia kryminalna braci Coen. Sprzedawca samochodów z Minnesoty, Jerry Lundegaard, w obliczu finansowych kłopotów ucieka się do karkołomnego sposobu na zdobycie pieniędzy. **02:00** Interwencja **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

10:00 Inf. dnia **10:15** Retrospekcja **10:20** Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony **10:40** Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Inf. dnia **12:20** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12:50** Siódmy Sakrament **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta **14:20** Muzyczne chwile **14:30** Przegląd Katolickiego Tyg. „Niedziela" **14:35** Benedyktyni - właściwa miara **15:30** Wierzę w Boga **15:45** Muzyczne chwile **16:00** Inf. dnia **16:10** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień **17:30** Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19:30** Przyjaciele i bohaterowie **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasn.

NIEDZIELA • 23 lipca

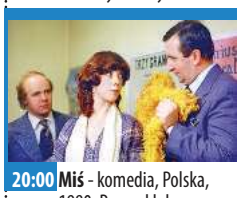
TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka
06:25 wojsko-polskie.pl - reportaż
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
08:55 Fascynujące miejsca - Fascynująca Antarktyka - film dokumentalny
09:15 Rodzina Addamsów - film anim., USA, 2019
10:55 Janosik - serial TVP
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański, Watykan
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Do zobaczenia w Lizbonie - reportaż
13:15 BBC w Jedynce - Planeta doskonała - dokum.
14:10 Z pamięci - Stanisław Wyspiański - felieton

14:25 Daleko od szosy - serial
15:45 Alternatywy 4 - serial komediowy TVP
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Rolnik szuka żony - reality show
18:40 Jaka to melodia?
19:30 Wiadomości
19:50 Siatkówka mężczyzn - Liga Narodów, Gdańsk
22:05 Tour de Pologne
22:15 Zakochana Jedynka - Podróż na sto stóp - kom., Indie, USA, ZEA, 2014
00:25 Ocalony - akcja, USA, 2013
02:35 Perfekcjonistka - film fab., USA, 2019
04:35 60. KFPP w Opolu - Ale To Już Było. Jest. I Będzie!
05:00 Z pamięci - Stanisław Wyspiański - felieton

TVP 2

05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP
07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy TVP
07:55 Pytanie na śniadanie - w tym **Pogoda-flesz**
11:50 Polskie Biesiady - Góralska - koncert
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
17:15 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP
18:00 Panorama - program informacyjny
18:20 Va Banque - teleturniej
18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany TVP



20:00 Miś - komedia, Polska, 1980. Prezes klubu sportowego „Tęcza", Ryszard Ochódzki zwany Misiem, ma wyjechać do Londynu. Zostaje jednak zatrzymany, bo z jego paszportu wyrwano kilka kartek. Ochódzki podejrzewa żonę Irenę.
22:05 Kino bez granic - Utoya, 22 lipca - dramat, Norwegia, 2018. 22 lipca 2011 roku na norweskiej wyspie Utoya uzbrojony mężczyzna otworzył ogień do przebywającej na letnim obozie młodzieży.
23:55 Festiwal Kultury Żydowskiej w Krakowie
01:10 Nowy Świat - dramat
02:50 Nasz najlepszy rok - film obycz., Francja, 2017

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny
06:05 Tom i Jerry Show - anim.
07:00 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy
08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
09:00 Dzień Dobry Wakacje
11:30 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy
12:35 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy
13:20 Ugotowani w parach - program kulinarny
14:25 Kobieta na krańcu świata
15:00 Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie - kom., USA, 1986
16:45 Wielki mur - przygod., USA, Chiny, Australia, Kanada, 2016
19:00 Fakty
19:25 Sport, Pogoda
19:45 Uwaga! - program interw.

20:00 Dziewiąty legion - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2011. Rzymski żołnierz Marcus Aquila (Channing Tatum) wyrusza na niebezpieczną wyprawę, aby przywrócić nadszarpniętą reputację swojego ojca.
22:25 Gra - film sens., USA, 1997 Wciągający film z Michaelem Douglasem w roli głównej.
01:05 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy
02:10 Wewnętrzny wróg - serial, USA
03:10 Szpital - program obycz.
04:10 Uwaga! - program interw.
04:30 Zamieszkać na plaży
05:00 Recepta na stary dom
05:25 Raj za pół ceny - program lifestylowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Sezon na misia - anim., USA, 2006.
09:45 Kung Fu Panda - anim. USA, Chiny, 2008
11:45 Spider-Man Uniwersum - anim., USA, 2018
14:25 Ant-Man i Osa -Scott stara się pogodzić życie rodzinne z obowiązkami Ant-Mana, Hope van Dyne i dr Hank Pym powierzają mu kolejną pilną misję.
16:50 Shrek - Shrek jest ogrem - brzydalem, którego wszyscy się boją i przed którym uciekają. Mieszka sam i bardzo ceni sobie swoją samotność. Pewnego dnia przyjeżdżają do niego przeróżne postaci z baśni i legend
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:45 Sport, Pogoda

20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni.
22:05 Planeta małp - SF, USA, 2001. Statek kosmiczny dowodzony przez kapitana Leo Davidsona (Mark Wahlberg) wpada w pętlę czasową i ląduje na planecie przypominającej nieco Ziemię.
00:50 Słyszeliście o Morganach? - kom., USA, 2009. Opowieść o tym, że miłość może pojawić się w najbardziej zaskakujących okolicznościach.
03:05 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy
04:05 Zjedz Kambodżę - program podróżniczo-kulinarny

TVP Kultura

07:05 Największe przeboje - Zdzisława Sośnicka
08:00 Liturgia prawosławna w Werstoku
09:05 Informacje kulturalne
09:35 Kromer Festival Biecz 2020 - Trzy oblicza baroku - koncert
10:45 Szpital na peryferiach
11:55 Od ucha do ucha - filmy animowane: **Czarodziej i kwiaciarka**; **Ziemia**; **C'est La Vie cz. 2**
12:35 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
13:15 Wielkie manewry - komediodramat, Włochy, Francja, 1955. Opowieść o pewnym skorym do amorów poruczniku dragonów.
15:10 Wędrowiec Polski - Pogórze Dynowskie - reportaż
15:50 Serialowa nostalgia - Daleko od szosy - serial
17:15 Niedziela z...rolami Hanki Bielickiej

20:00 Dwaj ludzie z miasta - film sens., Francja, 1973. Przestępca po odsiadce próbuje ułożyć sobie życie. Ambitny policjant postanawia za wszelką cenę znaleźć haka na mężczyznę i umieścić go ponownie w więzieniu.
21:50 Informacje kulturalne
22:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
23:00 Śpiewaj tylko sercem - Bernard Ładysz - film dok.
00:10 Informacje kulturalne
00:35 Kino krótkich filmów - filmy anim.: **Colaholic**; **Olbrzym**; **Red Light Train**
01:25 Seans kultowy - Pod wulkanem - dramat, USA, Meksyk, 1984
03:25 Rawa Blues Silesian

TV Puls

05:30 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
07:01 Wielka włóczęga - komedia, Francja, 1966. Nad Paryżem zostaje zestrzelony angielski samolot, wracający z nalotu bombowego. Załoga wyskakuje na spadochronach, dzięki czemu udaje jej się przeżyć.
09:55 Mia i biały lew - przygod., Francja, 2018. Dzieciństwo 10-letniej dziewczynki zmienia się w wielką przygodę, kiedy jej rodzice przenOSZĄ się z Londynu do Afryki
11:55 Kapuśniaczek - komedia, Francja, 1981.
14:00 Wszyscy na pokład - komedia, Francja, 2020
15:50 Pracownik miesiąca - komedia, USA, 2006
18:00 Smoking - kom., USA, 2002

20:00 Red - akcja, USA 2010. Frank Moses (Bruce Willis) to emerytowany agent CIA. Pewnego dnia w jego domu pojawia się trójka zawodowych zabójców.
22:10 Zabójcza przesyłka - akcja, Wlk. Bryt., 2019. Olga Kurylenko gra kurierkę, która odkrywa, że jedna z paczek zawiera bombę.
00:10 Nocny łowca - akcja, Kanada, 2018. Detektyw Marshall i Cooper aresztują seryjnego zabójcę, który atakuje wyłącznie kobiety. To nie oznacza końca problemów...
02:10 Dyżur - serial medyczny
03:30 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
04:20 Z archiwum policji

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:05 Wiza na miłość - program
07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA
07:35 Beethoven II - film rodzinny, USA, 1993
09:20 Ten moment - program obyczajowy
09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
15:05 Tin Cup - kom., USA, 1996. Przez niepohamowany pociąg do hazardu i... nic nie robienia, Roy „Tin Cup" McAvoy (Kevin Costner) stracił rancho, piękną Doreen, formę oraz szansę na lepszą przyszłość. Pewnego dnia na lekcje golfa zgłasza się dr Molly Griswold (Rene Russo). I nagle wszystko się zmienia. Dla pięknej pani psycholog Roy gotów jest zmienić swoje życie.

17:50 Życie od kuchni - kom., USA, Australia, 2007. Dla Kate (Catherine Zeta - Jones) cały świat ogranicza się do restauracji, w której jest szefową kuchni. Lecz jej spokój zaczyna niszczyć nowy kucharz, Nick (Aaron Eckhart). Dodatkowo, pod opiekę Kate trafia jej 9-letnia siostrzenica...
20:00 Matrix Rewolucje - film SF, USA, 2003. Nadszedł czas, aby Neo (Keanu Reeves) poznał prawdę o swoim przeznaczeniu.
22:50 Komora - sens., USA, 1996
01:00 Wieczorówka - kom., USA, 2018
03:20 Nagi Instynkt Przetrwania
04:20 Druga strona medalu - talk show

TV 4

06:00 Galileo **07:00** W zakamarkach mózgu **08:00** Najsłynniejsze ucieczki, Belfast Breakout **09:00** Galileo **11:00** Karate Kid 3 - Tym razem Daniel i Miyagi znowu muszą przeciwstawić się dawnemu wrogowi Kreese'owi i jego przyjacielowi Terry'emu, bezwzględnemu biznesmenowi i ekspertowi wschodnich sztuk walki. **13:30** Witaj w domu, panie Jenkins - Komedia ze znakomitym Martinem Lawrencem w roli głównej. **15:45** Gwiazdy Kabaretu **16:05** Magnum: Detektyw z Hawajów **18:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **20:00** Przepowiednia **22:25** Banita **00:30** Wielkie tajemnice historii **02:25** Disco Polo Life **03:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

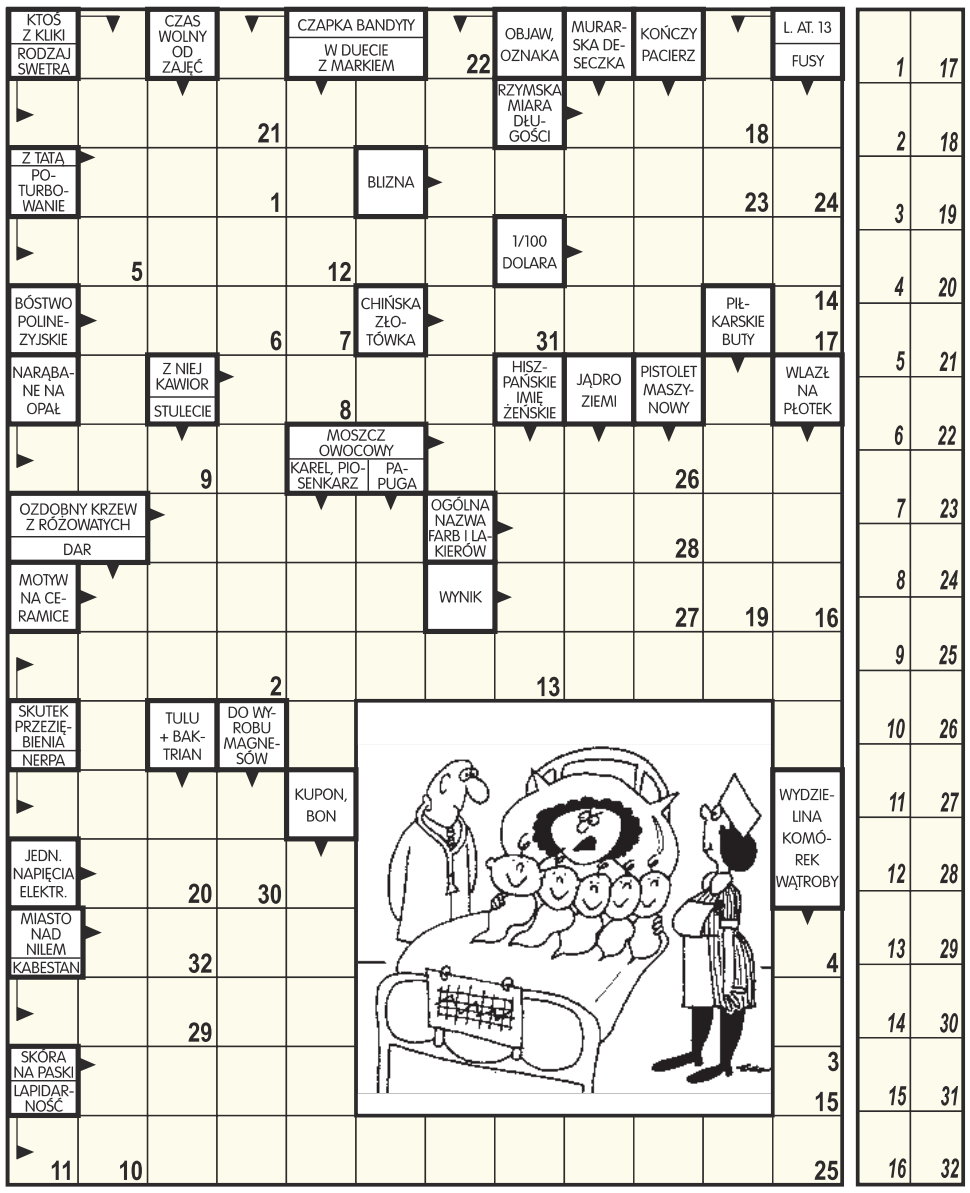
09:00 Prymas Stefan Wyszyński **09:10** Spotkanie z Magdaleną Buczek **09:15** Manna z Nieba **09:30** Msza święta **10:35** Przegląd Katolickiego Tyg. „Niedziela" **10:40** Generał naszej wolności – Kpt. Janusz Bełza **11:40** Żeby być świętym **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:50** Muzyczne chwile **13:00** Wystarczy Sobą Być **14:00** O. Wenanty Katarzyniec **15:00** Wieś - to też Polska **16:00** Inf. dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Sekrety mnichów **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Muzyczne chwile **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Inf. dnia **18:15** Rozmowy niedok. **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Moja Katolicka Rodzina **20:00** Inf. dnia **20:20** Różaniec **20:50** Krótka Historia Zbawienia - Bóg spotyka się z człowiekiem

eprasa.pl 2518d15bc4

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 323

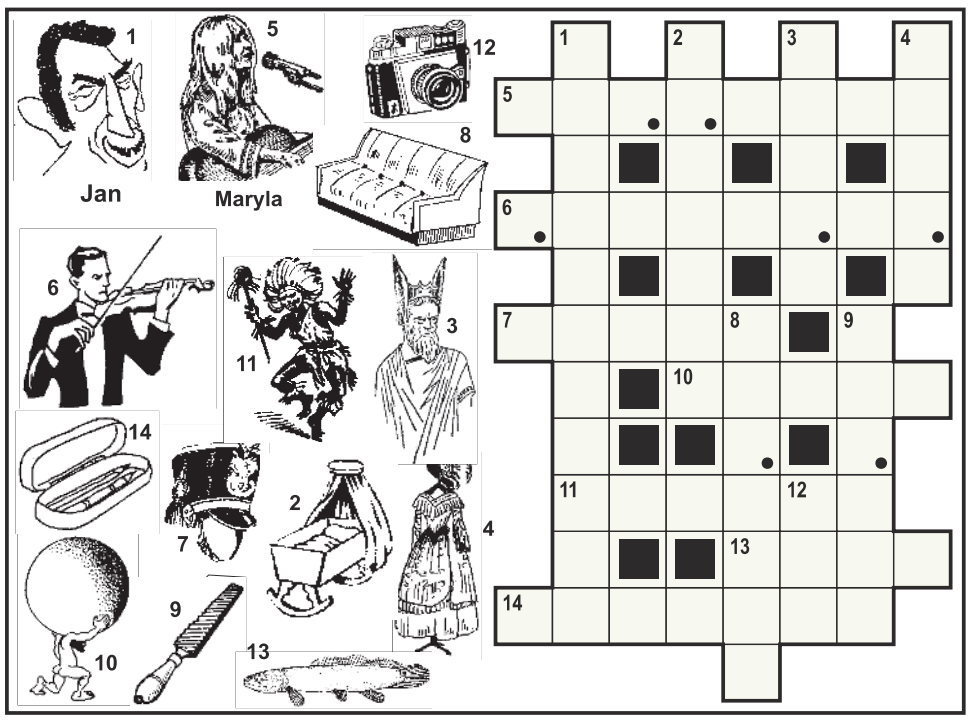
Redaguje: Władysław Firlik

1. NA PORODÓWCE



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą wypowiedź pacjentki.

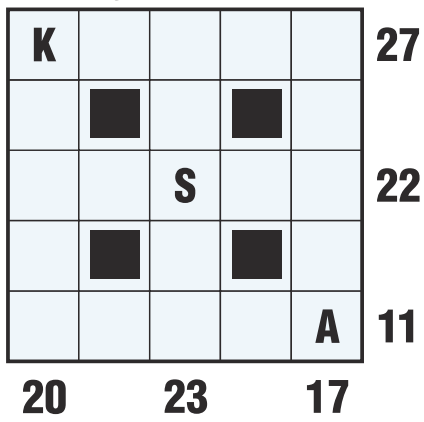
2. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiazanie.

3. KRZYŻÓWKA MATEMATYCZNA

Z 9 podanych liter należy ułożyć 6 słów i wpisać je do diagramu. Każdej literze odpowiada jedna z liczb od 1 do 9. Sumy na marginesach: A = 1, K = 2, N = 3, O = 4, P = 5, R = 6, S = 7, Y = 8, Z = 9.



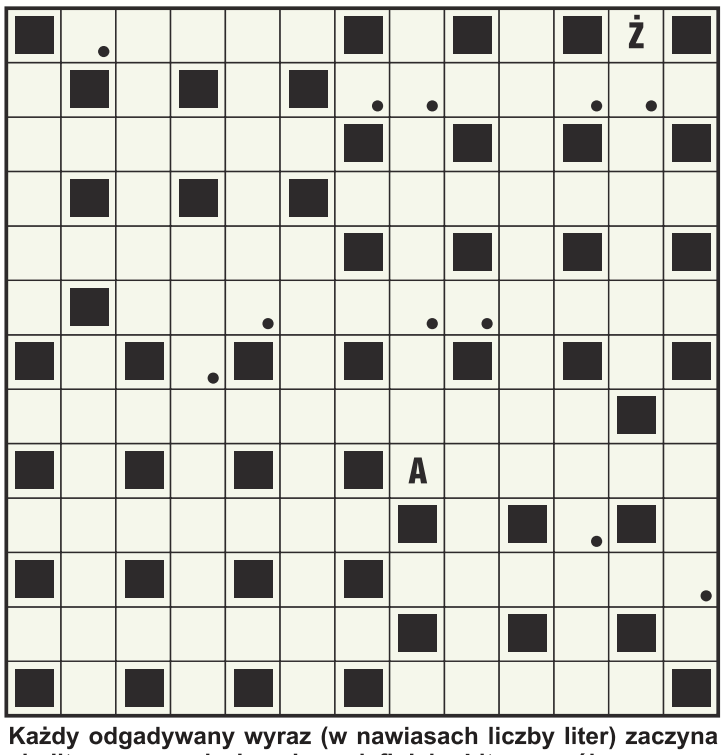
4. LOSOWANIE KARTEK

Do kapelusza wrzucono dziesięć złożonych kartek. Na każdej napisana była jedna z liczb od 1 do 10; wszystkie liczby były różne. Pięć osób - Andrzej, Barbara, Celina. Danuta i Edward - ciągnęło po dwie kartki. Odgadnąć jakie kartki wyciągnęła każda z osób, jeżeli wiadomo, że suma liczb na kartkach wyciągniętych przez Andrzeja wynosi 4, Barbarę - 7, Celinę - 11, Danutę - 16, Edwarda - 17.

5. ANAGRAM

_ _ _ _ _ _ _ _ _ ciągle marzy
o tytule Miss World.
Puchnie _ _ _ _ ocen jury.
_ _ _ _ _ szczęście prysło ...

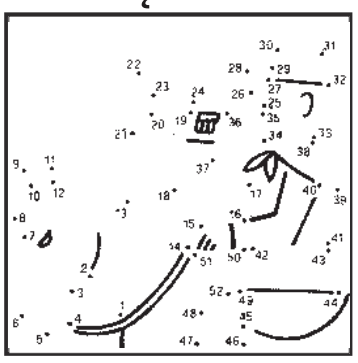
6. KRZYŻÓWKA OD A DO Ż



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

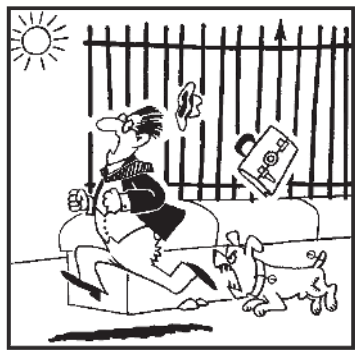
A) forma podatku (6),
B) skraj rzeki (5),
C) bylica rupnik (6),
D) jest przy ognisku (6),
E) szef folwarku (6),
F) wykonuje proste zabiegi medyczne (7),
G) trakt (9),
H) biblijne kazanie (7),
I) wyspa na Morzu Egejskim (6),
J) gatunek klonu (5),
K) powieść Reymonta (11),
L) imię Pietraszaka (7),
Ł) klasztor podległy synodowi (5),
M) sprzedaje nielegalnie alkohol (9),
N) choroba koni (9),
O) dziurka (7),
P) prostopadły do pionu (7),
R) podstawa apatrheidu (6),
S) lokum gospodarza (5),
T) zydel (7),
U) nieznośne dziecko (11),
W) kozłek lekarski (9),
Z) ostatnia faza lotu spadochronem (6),
Ż) część kaloryfera (7).

7. POŁĄCZ PUNKTY



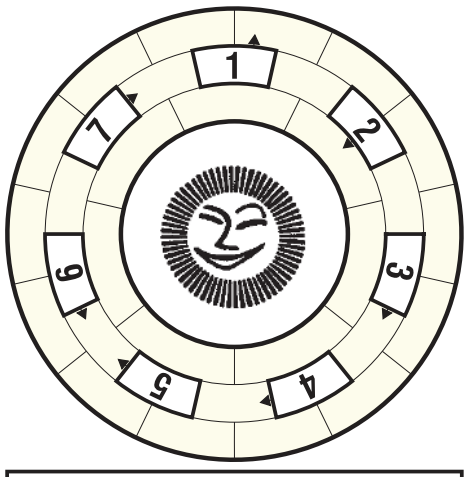
Połącz dokładnie liniami prostymi wszystkie punkty od 1 do 52, a dowiesz się co przedstawia ten tajemniczy rysunek.

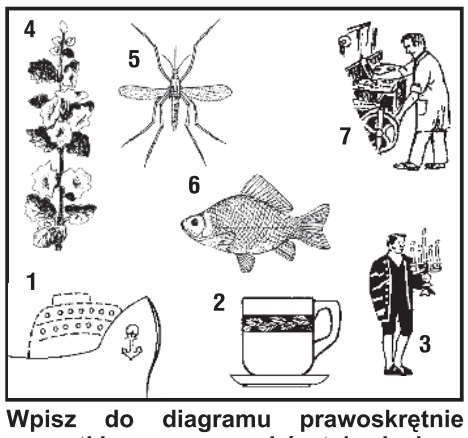
8. PLUSY I MINUSY



Na powyższej ilustracji trzy rzeczy są zbyteczne, oraz trzech rzeczy brakuje. Co wyrzucić, a co dorysować?

9. WIRÓWKA OBRAZKOWA



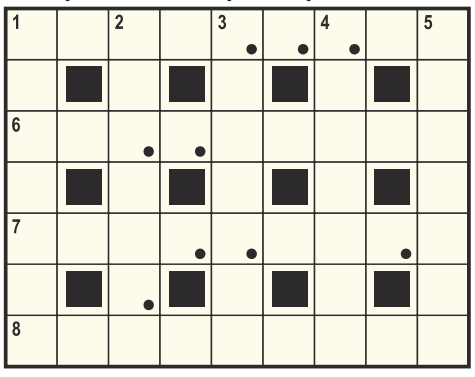


Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie zadania.

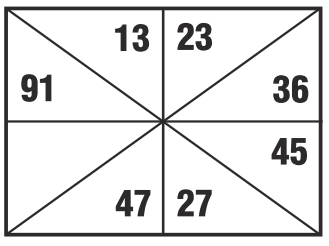
10. KRZYŻÓWKA

POZIOMO: 1) „morski" malarz, **6)** sklep pełen łakoci, **7)** gacek, **8)** dawny instrument z grupy aerofonów.
PIONOWO: 1) tytuł grzecznościowy stosowany wobec adwokatów, **2)** tenisowa, **3)** przeciwieństwo swobody, **4)** rodzaj reakcji chemicznej, **5)** chustka na szyję.

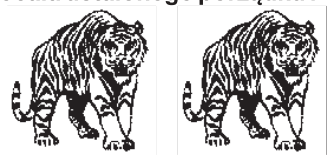
Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.



11. LICZBA



Jaką liczbę należy wpisać w puste miejsce diagramu, aby nie zakłócała ustalonego porządku?



12. KALAMBUR

Tafla lodu i zebranie - uszyje ci ubranie.

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 323

eprasa.pl 2518d15bc4

NFZ
Sklep Medyczny Legionowo
SKLEPY MEDYCZNE SAMO ZDROWIE
Zegrzyńska 1d
736-655-545
Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki Inwalidzkie
Chodziki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

TRANSPORT SANITARNY
SZAGMA

tel.503 921 900
transportszagma@gmail.com

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

TEL. 991

PGE

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
18.07.2023	Jabłonna ul. Legionowska 12, 13, 14, 16, 17, 24, 26 ul. Grunwaldzka 2A, 3, 6, 7	04-1209 (JABŁONNA KISIELEWSKIEGO)	10:30 – 14:30

POWIAT NOWODWORSKI

Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numery i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
20.07.2023	Nowy Dwór Mazowiecki ul. Środkowa 1, 2, 2A, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10A, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 16A, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31 ul. Lipowa ul. Krzywa ul. Ogrodowa ul. Elizy Orzeszkowej ul. Kwiatowa ul. Polna ul. Samorządowa al. Aleja Róż ul. Słoneczna ul. Współczesna ul. 3 Maja ul. Marii Konopnickiej ul. Forteczna ul. Na Skarpie al. Aleja Jana Pawła II 1 ul. Mikołaja Kopernika 1, 1A, 2, 3, 4, 5, 5A, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 ul. Mikołaja Kopernika 15A, 17, 18, 18A, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 32A, 32B, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 ul. Mikołaja Kopernika 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 49A, 50, 51, 53, 53A, 54, 55, 57, 57A ul. gen. Wiktora Thommee 1, 2, 3, 3A, 3B, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13A, 13B, 15, 15A, 17, 17A, 19, 19A, 21, 23, 23A, 25, 27, 27A, 27B, 29, 31, 33 ul. Mieszka I 1, 1a, 2, 3, 4, 4a, 6, 6A, 6B, 8, 10, 10A, 10B, 12, 12A, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 30A, 32, 34, 36, 38, 40, 40A, 42, 44, 46 ul. Chłodnia 1, 2, 4, 4A, 8 ul. Obwodowa 13, 218, 294 ul. Żołnierzy Września 1A ul. Księstwa Warszawskiego 1 ul. Źródlana 1, 2, 3, 5, 7, 7A, 8, 9, 10, 12, 14, 14A, 16	04-0210 (MODLIN GÓRKA), 04A6050 (STANISŁAWOWO BOSS), 04-0127 (MODLIN MOTEL), 04-1524 (MODLIN PLAŻA), 04-0089 (MODLIN CHŁODNIA), 04-1576 (NOWY DWÓR GEN. THOMME), 04-0883 (MODLIN POLNA), 04-0837 (MODLIN MICKIEWICZA), 04-0560 (MODLIN GŁASICA 2), 04-1666 (STACJA: 04-1666), 04-0096 (MODLIN GŁASICA PKP), 04-1454 (MODLIN WARSZTATY)	8:00 – 12:00
20.07.2023	Czosnów Jana Kochanowskiego 46, od 48 do 86, 88, 90, 92, 94	04-1357 (ŁOMNA WIEŚ)	9:00 – 13:00

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

PRACA

dam pracę

- Opiekuna dla osoby chorej z prowadzeniem domu. Tel: 669-196-818
  LEG 53129
- Pomocnik, blacharz, dekarz budowlany. Umowa o prace. Praca Legionowo i okolice.
  Tel: 451 605 208
  LEG 53112
- Poszukiwany kierownik budowy - nadzór budowy. Mile widziane uprawnienia, doświadczenie. Umowa o prace. Praca Legionowo i okolice.
  Tel: 451 - 605 - 208
  LEG 53113

szukam pracy

- Dyplomowany ogrodnik wykona prace pielęgnacyjne ogrodów, koszenie trawy, wertykulacja, przycinanie żywopłotów, pielenie itp. Skuteczne likwidowanie mchu z trawnika.
  602234237
  LEG 53119

ZDROWIE

inne

NFZ
klep Medyczny Legionowo
SAMO ZDROWIE
Zegrzyńska 1d
736-655-545
Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki Inwalidzkie
Chodziki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

- Sklep Medyczny Samo Zdrowie Art. rehabilitacyjne, opieka nad chorym, art. ortopedyczne, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki, kule inwalidzkie, produkty stomijne, łóżka dla chorych, produkty dla amazonek. Legionowo, ul. Zegrzyńska 1d 736 655 545 facebook.com/SklepMedyczny-Legionowo
  leg 52969

SPORT i URODA

USŁUGI

remont i budowa

- **Docieplanie Budynków Szybko Tanio Solidnie 502 053 214**
  PUL 52814
- Malowanie, tapetowanie, remonty, osobiście 694065757
  LEG 52817

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

naprawy

- Elektryk, złota rączka. Krótkie terminy.
  Tel: 515010372
  LEG 53128

inne

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

- Sprzedam M3. Osiedle Zegrzyńska. Parter.
  42,9 m. Cena: 370 tys.
  Tel: 602-222-431
  LEG 53135
- Sprzedam mieszkanie przy ul. Tysiąclecia 33, 3 pokoje, III piętro, 45,5 m2. Tel. 799-051-593
  PUL 53134

sprzedam dom

- Dom 200m. Działka 735m2. Cena: 1 mln 300 tys. do negocjacji.
  Tel: 602 - 222 - 431
  LEG 53136
- Sprzedam dom 65 m. murowany, dwuspadowy, do remontu. Działka 600m2. Woda miejska. Cena: 110 tys. zł.
  Tel: 602 - 222 - 431
  CIE 53137

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

sprzedam działkę

- Sprzedam działkę budowlaną w Chotomowie 4651 m 2, dojazd od ul. Gdańskiej. Działka objęta jest planem zagospodarowania przestrzennego. Teren ten jest oznakowany MN - dopuszczona jest zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, domy wolnostojące i bliźniacze, dopuszczona jest również działalność usługowa, nie uciążliwa dla środowiska. Na działce są młode drzewka (samosiejki) i kilka starszych dębów i sosen. Można zbierać prawdziwki. Działka od strony wschodniej sąsiaduje z łąką. Położenie, drzewa i rozmiar terenu dają tu przyjemne poczucie bycia na uboczu, w przyrodzie; a jednocześnie stacja, usługi, czy inne domy mieszkalne są bardzo blisko. Do stacji kolejowej 10 min. piechotą lub 3 min. samochodem. Do Warszawy 35min. samochodem. Do Jeziora Zegrzyńskiego 20min samochodem. Cena 280 zł za m2
  Tel 502055002
  LEG 53015
- **Sprzedam działkę pod zabudowę mieszkaniowo-usługową W-wa Płudy ul. Wałuszewska 1760 m.kw.**
  Tel. 666 390 939
  LEG 53051

kupię nieruchomość

- Kupię działkę na usługi, magazyny, okolicę Dębego.
  Do 1ha. Gotówka. Tel: 602 - 222 - 431
  LEG 53139
- Kupię działkę na usługi, magazyny, okolicę Dębego.
  Do 1ha. Gotówka. Tel: 602 - 222 - 431
  LEG 53138
- Kupię za gotówkę mieszkanie do remontu w Nowym Dworze Mazowieckim do 45m2 tel. 605-325-056
  NDM 52741

do wynajęcia

- Lokal usługowy 110 m na hurtownię lub dział. rzemieślniczą. Nowy Dwór Maz. (22)775-23-81
  NDM 53114

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

Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych
Sylwia Szajter-Ziółek
ul. Polna 37A
05-124 Skrzeszew
tel. 515 135 884

Więcej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com
Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.
Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !

eprasa.pl 2518d15bc4

WYCINKA DRZEW
METODĄ ALPINISTYCZNĄ
- SEKCYJNA WYCINKA DRZEW
- PRZYCINANIE PRZEŚWIETLANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM , ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU
698 991 470
Z PODNOŚNIKA • MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE • PROFESJONALNIE

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

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

☐ SZUKAM PRACY

☐ ODDAM ZA DARMO

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

Zlecający (Tylko do wiadomości redakcji)

imię

nazwisko

ulica

numer domu

kod, miejscowość

podpis

KUPON JEDNORAZOWY

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

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

nadaj DROBNE na stronie www.nadajdrobne.pl

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

■ Kiko to młody biszkopt znaleziony 12.07.2023 we wsi Władysławowo, gmina Nowe Miasto. Kto - Kiko zgubił? Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl
LEG 53140

■ Osa to młoda sunia w typie owczarka niemieckiego, znaleziona 11.07.2023 w miejscowości Aleksandrów. Merdająca i dość ufna psina, nie posiada chipa. Kogo Osa? Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl
LEG 53142

■ Pax to groźny, duży pies w typie owczarka niemieckiego, zgłoszony przez Straż Miejską z Ostrowi Mazowieckiej. Czekamy na właściciela. Tel: 795 845 242, fundacjapsom.pl
LEG 53141

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

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

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

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

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

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

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

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

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

Nie bądź bierny! Reaguj! Możesz uratować życie

Być może wydaje Ci się, że nie masz dokąd pójść i że nie masz gdzie uciec przed przemocą ze strony męża, partnera, brata czy ojca. To nieprawda. Tuż obok jest miejsce, w którym znajdziesz pomoc i ochronę. Daj sobie szansę na zmianę życia, odzyskanie stabilności i zbudowanie bezpiecznej przyszłości. Fundusz Sprawiedliwości oferuje bezpłatne wsparcie dla osób pokrzywdzonych przestępstwem.

Nie pomogła dwukrotna terapia i prośby. Stan uzależnionego od alkoholu męża Karoliny stale się pogarszał. Doszło do tego, że sprzedawał przedmioty wyniesione z domu, żeby mieć pieniądze na alkohol. Sfałszował podpis żony zaciągając pożyczkę w parabanku. Co gorsza – każda próba rozmowy i szukania pomocy kończyła się karczemną awanturą.

„Zniszczę cię, zaprowadzę do psychiatryka" – takie groźby były dla Karoliny codziennością. Dzieci wciąż słyszały, że są „pasożytami" i że ich ojca zupełnie nie interesuje ich los.

Takich spraw są tysiące. Wiele, na pozór spokojnych i kochających się rodzin, przeżywa dramat przemocy. Dowodem na to jest historia Kamili, uchodzącej za kobietę sukcesu w swoim środowisku. Duży dom, ogród, samochód. A w domu mąż, który regularnie grozi, wyzywa, bije. Cierpią żony, partnerki i dzieci, żyjąc w nieustannym strachu o siebie i najbliższych.

Mocniejsza ochrona

Od ponad dwóch lat działa w Polsce tzw. ustawa antyprzemocowa. Jednym z jej najistotniejszych celów jest ten, który daje możliwość nałożenia na osobę stosującą przemoc obowiązek natychmiastowego opuszczenia mieszkania i zakazu zbliżania się. Może to zrobić Policja lub Żandarmeria Wojskowa – średni czas oczekiwania na przyjazd patrolu to maksymalnie 15 minut, a po godzinie oprawcy nie ma już w domu.

– Dzisiaj kobieta nie musi się już bać – mówi Marcin Romanowski, wiceminister sprawiedliwości nadzorujący działania Funduszu Sprawiedliwości. *– Przeszkoleni funkcjonariusze policji usuwają przemocowca natychmiastowo z mieszkania. Nie trwa to już kilka miesięcy, a średnio 15 minut od wezwania. Położyliśmy kres presji wywieranej przez bezkarnych sprawców przemocy.*

To przełomowe rozwiązanie – wcześniej decydował o tym sąd, a sprawy trwały średnio niemal 150 dni. Co więcej – nowelizacja przepisów sprzed kilku miesięcy jeszcze je zaostrzyła, wprowadzając zakaz zbliżania się sprawcy na konkretną odległość, zakaz kontaktowania się i zakaz wstępu np. na teren pracy czy szkoły, gdzie przebywa ofiara przemocy.

– Te wszystkie środki mają służyć jednej podstawowej sprawie: osoby pokrzywdzone przestępstwem muszą czuć się bezpiecznie, by w spokoju dochodzić swoich praw i móc skorzystać z dostępnych form pomocy, w tym z tych, jakie zapewnia Fundusz Sprawiedliwości – mówi Marcin Romanowski.

KONKRETNA POMOC

Osoby pokrzywdzone przestępstwem, w tym przemocą domową, mogą otrzymać bezpłatne wsparcie w ośrodkach finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości. To pomoc całkowicie bezpłatna, realizowana przez specjalistów – w tym prawników i psychologów. Ze środków Funduszu Sprawiedliwości jest organizowana i finansowana pomoc prawna oraz psychologiczna, która pomaga w procesie odbudowy poczucia bezpieczeństwa i radzenia sobie z traumą.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

W Polsce działa 305 ośrodków finansowanych ze środków Funduszu Sprawie-dliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości Zbigniew Ziobro. Można tam uzyskać bezpłatną pomoc prawną, psychologiczną, a w razie potrzeby również materialną. Od wejścia w życie ustawy antyprzemocowej z pomocy placówek skorzystało ponad 26,5 tys. osób dotkniętych przemocą domową. Specjaliści zatrudnieni w ośrodkach pomagają każdej osobie pokrzywdzonej przestępstwem, niezależnie od rodzaju przestępstwa.

Wszystkie potrzebne informacje, w tym adresy i kontakty do ośrodków w całej Polsce są dostępne na stronie wraz z interaktywną mapą: **www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/**

Działa też telefoniczna, ogólnopolska i całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym: **222 309 900**. Można również wysłać maila na: **info@numersos.pl**

Na terenie województwa mazowieckiego można zgłosić się m.in. placówek, działających w ramach Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym, finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego Dysponentem jest Minister Sprawiedliwości:

● **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem we Nowym Dworze Mazowieckim** (Okręgowy Ośrodek w Warszawie Praga-Północ).
Nowy Dwór Mazowiecki
ul. Sukienna 19
Wtorek 9:00 - 14:00
Czwartek 9:00 - 14:00
tel.: 536 771 908

● **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Legionowie** (Okręgowy Ośrodek w Warszawie Praga-Północ).
Legionowo
ul. Mieszka I 25
Poniedziałek 14:00-19:00
Środa 9:00-14:00
tel.: 536 771 907

● **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Ciechanowie** (Okręgowy Ośrodek w Płocku).
Wejście do Punktu Pomocy z ułatwieniami dostępu dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Szczegóły pod podanym poniżej numerem telefonu.
Ciechanów
ul. Krótka 11
Poniedziałek 9:00 - 14:00
Środa 9:00 - 14:00
tel.: 603 853 503

● **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Pułtusku.**
Pułtusk
ul. Mickiewicza 36B
Środa 10:00-15:00,
Czwartek 9:00-14:00),
tel. 536 771 203.

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O WSPARCIE!

Fundusz Sprawiedliwości

eprasa.pl 2518d15bc4

XVIII Legionowski Festiwal Muzyki Kameralnej i Organowej 2023

Kościół Świętego Ducha, Legionowo ul. ks. J. Schabowskiego 2

23 lipca godz. 16.30 — recital organowy **Władysława Szymańskiego**

30 lipca godz. 16.30 — **Wojciech Kopyciński** – puzon, **Michał Kopyciński** – organy

6 sierpnia godz. 16.00 — **Agnieszka Kurowska** – sopran, **Aleksander Szopa** – organy

13 sierpnia godz. 16.30 — **Katarzyna Ziółkowska** – flet, **Marcin Józef Kryński** – organy

20 sierpnia godz. 16.30 — **Klaudiusz Baran** – akordeon

27 sierpnia godz. 16.30 — **Milena Sołtys-Walasik** – sopran, **Marek Stefański** – organy

3 września godz. 19.00 — **Krzysztof Komendarek-Tymendorf** – altówka, **Jan Bokszczanin** – organy

Dyrektor artystyczny: **prof. dr hab. Jan Bokszczanin**

organizatorzy: Miasto Legionowo, MOK Legionowo, Św. Jan Kanty Legionowo, pma Pro Musicae Artis

patronat honorowy: Romuald Kamiński, Biskup Warszawsko-Praski

patronat medialny: Tygodnik Mazowieckie, Tygodnik idziemy, Miejscowa na weekend, TV

eprasa.pl 2518d15bc4

DLA SENIORÓW

Seniorzy pomagają sobie nawzajem w walce z samotnością

DOZ Fundacja uruchomiła telefon życzliwości i wsparcia. Dla wszystkich samotnych seniorów, którzy potrzebują rozmowy, wysłuchania, bycia przez chwilę z innym człowiekiem. Potrzebujesz wsparcia? Nie czekaj, dzwoń

Wakacje to niezwykły czas. Wypoczynek z rodziną, zabawa w gronie przyjaciół, spacery, lub inna forma spędzania wolnego czasu. Jednak dla seniorów to jeden z trudniejszych okresów w roku. Wiele osób starszych cierpi na zaburzenia nastroju i niepokój, a czas letni nasila te negatywne emocje. Starość nie daje odpoczynku od problemów związanych z utratą sił, witalności i braku kontaktów z innymi ludźmi. Dla setek seniorów dom staje się pułapką, a świat zewnętrzny o nich zapomina. - „Ja rozumiem, że młodzi chcą odpocząć - mówi pan Władysław. - Sam też lubiłem przygody i wyprawy. Moje wnuki rozjechały się na obozy, a syn z żoną mają możliwość pracy na odległość i wyjechali na działkę. Ja mam trudności z chodzeniem, więc nie zabrali mnie. Samotność? Doskwiera. Chciałbym móc z kimś porozmawiać; poczuć, że komuś na mnie zależy. Żona zmarła 10 lat temu. Od tego czasu jest mi ciężko".

Czy samotność może boleć?

„Może - odpowiada zdecydowanie **Elżbieta Łacina**, prezes DOZ Fundacji. - Fundacja działa od lat i naszym celem jest zachęcenie seniorów do aktywności. Czasami najtrudniejszy jest pierwszy krok. Wyjście do ludzi. Odważenie się na kontakt z drugim człowiekiem. Bywa, że jest to niemożliwe, bo stan zdrowia nie pozwala wyjść z domu lub problemem jest bariera finansowa".

To właśnie dla osób samotnych lub z poczuciem osamotnienia powstał pomysł uruchomienia ogólnopolskiego telefonu dla Seniorów „Słuchamy-Wspieramy".-

„To telefon zaufania i życzliwości - uśmiecha się p. Krysia, wolontariuszka. - Seniorzy pomagają seniorom".

Bo to właśnie seniorzy pomagają sobie nawzajem. Oni znają swoje problemy najlepiej. Potrafią zrozumieć osobę po drugiej stronie. Są przygotowani do tej pracy przez psychologów, ale przede wszystkim pomaga im ich własne doświadczenie podobnych sytuacji życiowych.

„To duża odpowiedzialność, ale i ogromna satysfakcja - mówi Tadeusz Rokicki, wolontariusz. - Dzwoni do nas wiele samotnych, starszych osób. Dzieci i wnuki nie mają czasu. A oni sami zamknięci w czterech ścianach nie mają z kim porozmawiać. Samotność boli. Bardzo. Spotykamy się z tym codziennie. Słuchamy, doradzamy, albo po prostu jesteśmy".

Co czują nasi bliscy , którzy są już na emeryturze, mniej sprawni, nie tak szybcy jak dawniej? Mniej potrzebni?- „Najczęściej osoby aktywne zawodowo nawet nie zadają sobie takich pytań. Nas to przecież nie dotyczy - odpowiada **Elżbieta Łacina**, prezes DOZ Fundacji. A seniorów każdego roku jest coraz więcej. Według danych GUS z 2021 r. w Polsce było ponad milion sześćset pięćdziesiąt tysięcy osób w wieku powyżej 80 lat. W 2022 w stosunku do roku poprzedniego liczba ta zwiększyła się o 1,0 proc. To tylko liczby, statystki, ale za nimi są prawdziwi, stęsknieni ludzie. Najczęściej bardzo samotni, którym brakuje kontaktu z drugim człowiekiem".

Dzwoniących jest coraz więcej

„To wspaniała idea, w której seniorzy pomagają innym seniorom - mówi dr Sławomir Murawiec, psychiatra. - Obecne czasy można nazwać „epidemią samotności". Dotyczy to wielu osób, ale w szczególności osób starszych. Należy pamiętać , że w takich wypadkach wzrasta ryzyko problemów psychicznych - depresji, zaburzeń lękowych, niepełnosprawności społecznej czy pogorszenie funkcji poznawczych. Konsekwencje samotności społecznie są bardzo duże i wszelkie inicjatywy, w których osoby starsze nie będą czuły się samotne, lub co więcej poczują się potrzebne są niezwykle ważne" - podkreśla dr **Murawiec**.

Rozmowa, choćby przez telefon może pomóc wielu osobom borykającym się z samotnością

„Od momentu kiedy uruchomiliśmy telefon „Słuchamy-Wspieramy" dzwoniących każdego dnia przybywa - mówi **Elżbieta Łacina**, prezes DOZ Fundacji. - Od tych wakacji zwiększamy dyżury i wydłużamy czas funkcjonowania telefonu, bo potrzebujących jest naprawdę bardzo wielu".

Samotnych ludzi przybywa

Powodów jest wiele: śmierć małżonka, oddalenie rodziny - dzieci i wnuki mieszkają daleko, są zajęte swoim życiem lub po prostu mają słaby kontakt, zmniejszenie mobilności i dochodów, problemy zdrowotne, niepełnosprawność, brak transportu lub ograniczone środki finansowe mogą utrudniać osobie starszej wyjście z domu czy uczestnictwo w aktywnościach społecznych. Często przejście na emeryturę oznacza utratę towarzystwa, poczucia celu i atrakcyjności w swoich oczach, a w konsekwencji lęk przed kontaktami z innymi osobami.

„Zaskakujące jest jak rozmowa może pomóc - mówi p. Krystyna Polak, wolontariuszka. - Seniorzy otwierają się emocjonalnie. Czują, że komuś na nich zależy. Zaprzyjaźniają się z nami - wolontariuszami. Chcą rozmawiać już tylko *ze swoim* panem Tadeuszem lub panią Ewą. Powstaje zaufanie i piękna relacja". - „Najczęściej dzwonią, żeby opowiedzieć o swoich problemach, w domu, z rodziną, o swojej samotności - mówi p. wolontariuszka. - Ale, zdarzają się również rozmowy o muzyce, historii, czy polityce. Lubię ten czas „na słuchawce". Każdy dyżur jest inny, a ja czuję się potrzebna".

Rozmowa daje dużo dobrego

Przy takim wsparciu często osobom starszym wraca chęć do życia. Wychodzą z domów i szukają aktywności dedykowanych seniorom w swojej okolicy. Dostrzegają, że osamotnienie to nie jest tylko ich problem; że ich rówieśnicy są podobnie zagubieni jak oni. Razem łatwiej pokonać lęki i na nowo znaleźć sens w życiu. Nowe hobby, czy powrót do tego, co kiedyś sprawiało radość już nie przeraża; nie wydaje się „nie na miejscu".

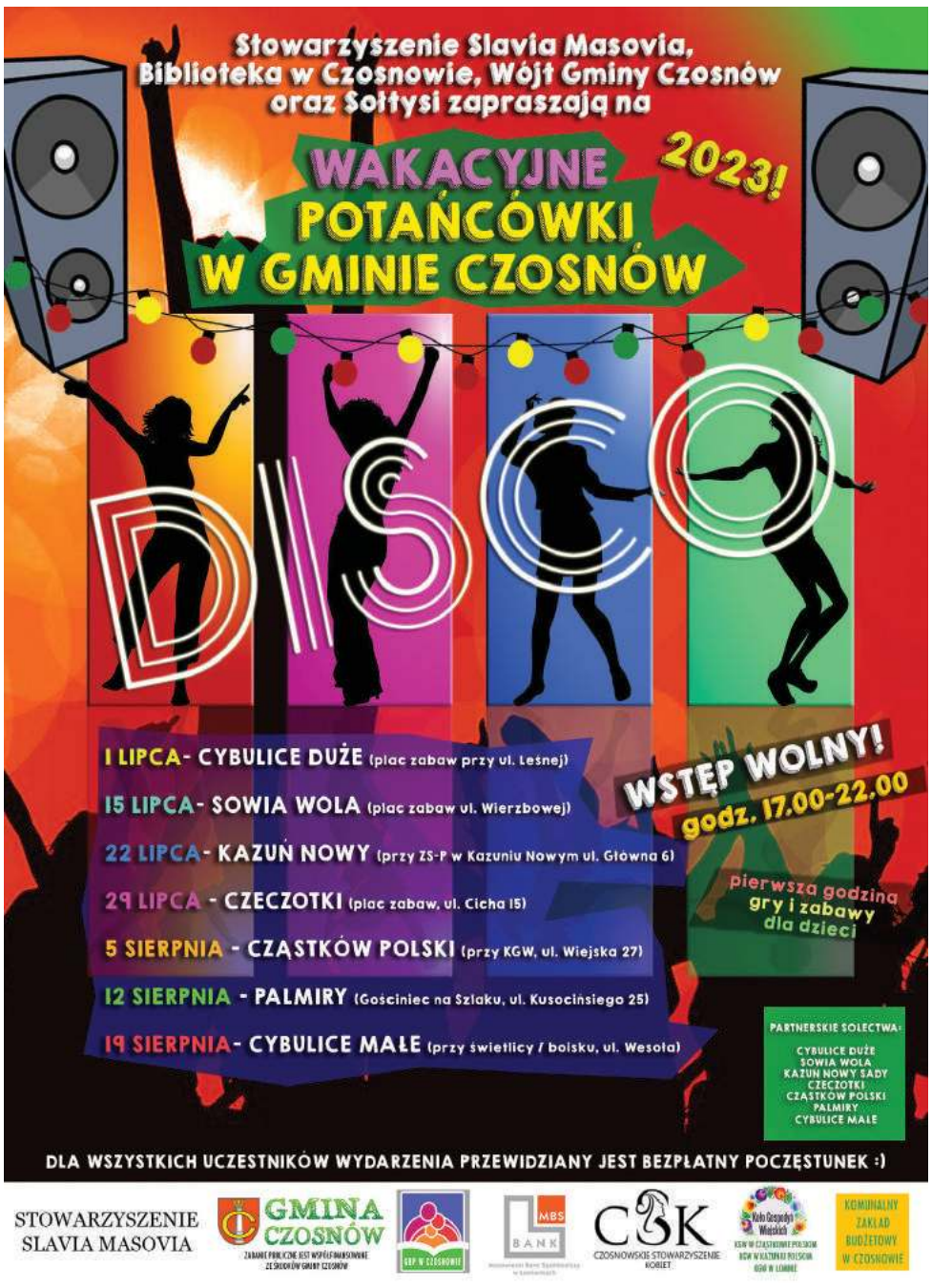
DOZ Fundacja podkreśla, że telefon jest dedykowany dla seniorów z całej Polski, a wolontariusze czekają na rozmowę z potrzebującymi. Dodatkowo seniorzy mogą skorzystać z bezpłatnej porady dietetyka we wtorki i farmaceuty w środy.

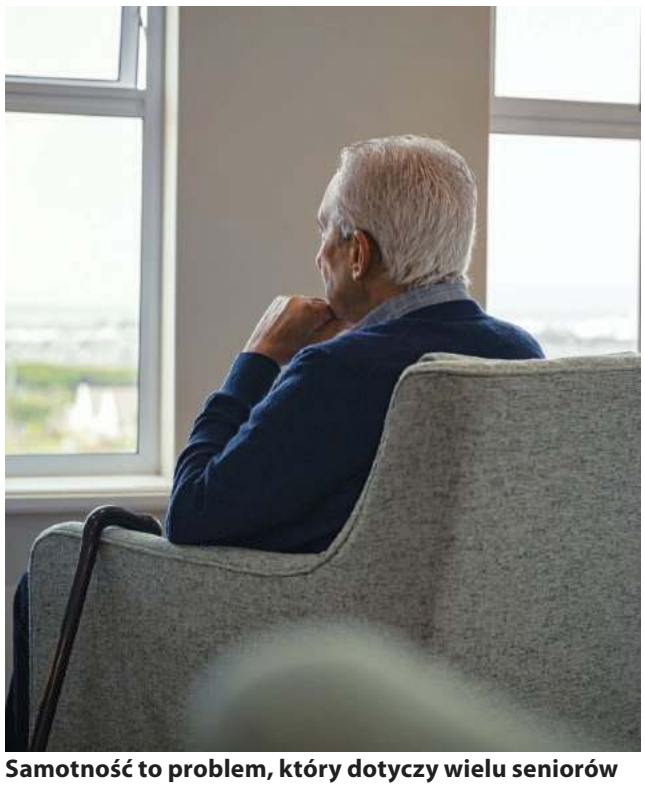
Fundacja apeluje, żeby nie być obojętnym na los osób starszych. Prosi o udostępnianie telefonu osobom, które mogą skorzystać z tej usługi.

„Jeśli sam czujesz się samotny i chcesz porozmawiać z kimś, kto cię zrozumie i wysłucha, zadzwoń. Nie bój się sięgnąć po pomoc i wsparcie. Nie jesteś sam" - zwraca się do seniorów Elżbieta Łacina, prezes DOZ Fundacji.

Ogólnopolski telefon wsparcia dla Seniora „Słuchamy-Wspieramy": 42 200 60 50, czynny od pniedziałku do soboty w godz. 16.00- 20.00.

Agencja Media o Zdrowiu





Samotność to problem, który dotyczy wielu seniorów

eprasa.pl 2518d15bc4

MATERIAŁ PRZYGOTOWANY PRZEZ REFERAT MARKETINGU I KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ GMINY JABŁONNA

Porozumienie o przyjaźni i współpracy

7 lipca wójt gminy Jabłonna Jarosław Chodorski i Pan John Boxall - burmistrz maltańskiego miasta i gminy Birgu, podpisali porozumienie o przyjaźni i nawiązaniu współpracy w dziedzinie kultury, polityki społecznej, sportu, turystyki i środowiska.

Jak podkreślił wójt Jarosław Chodorski, porozumienie będzie sprzyjać bezpośrednim kontaktom między mieszkańcami, a w szczególności młodzieży z obu gmin. Pan John Boxall zaznaczył, że zorganizowanie w niedalekiej przyszłości programu wymiany młodzieży to wspólny cel do którego obie gminy będą konsekwentnie dążyć.

Birgu to wyjątkowo malownicze średniowieczne miasto portowe położone w południowo wschodniej części Malty. Miejscowość słynie nie tylko ze wspaniałych zabytków, ale także z wyśmienitej kuchni oraz niezwykłej serdeczności i gościnności mieszkańców.

POWIAT LEGIONOWSKI

BEZPŁATNA KOMUNIKACJA POWIATU LEGIONOWSKIEGO

Linie 7P, 8P, 9P, 10P

Zeskanuj QR kod

Aktualne rozkłady jazdy, schematy przebiegu linii oraz niezbędne informacje na stronie **www.powiat-legionowski.pl** w zakładce Dla mieszkańców / bezpłatne linie powiatowe

BEZPŁATNA KOMUNIKACJA
Finansowana jest ze środków Powiatu Legionowskiego z wykorzystaniem dotacji w ramach Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych o charakterze użyteczności publicznej.

eprasa.pl 2518d15bc4

AKCJA „LATO”

„Lato z Kulturą” pełne niezapomnianych przygód

Wszystko co dobre kiedyś się kończy. Najlepsze pozostaje - wspomnienia wspólnie przeżytych przygód, zawarte przyjaźnie i wiedza, o którą wzbogaciły się dzieci. Wszystko za sprawą półkolonii zorganizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury w Pomiechówku

Przez pierwsze dwa tygodnie wakacji około sześćdziesięcioro dzieci uczestniczyło półkoloniach prowadzonej przez GOK w Pomiechówku. Dzieci miały okazję zwiedzić Skansen w Murzycach, Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu, Zamek Książąt Mazowieckich w Ciechanowie, czy poznać „od podszewki” Stadion PGE Narodowy w Warszawie.

Dzieciaki gościły w Domu Pracy Twórczej „Granica” w Kampinosie, w Siedlisku Sielankowo w Zabłociu, czy w Rodzinnym Parku Rozrywki Frajdalandia. Wszędzie lista atrakcji, rozrywek i warsztatów była bogata.

Na miejscu w Gminny Ośrodku Kultury, też nie było czasu na nudę. Uczestnicy „Lata z Kulturą” w Pomiechówku brali udział w zajęciach jogi, tańca, śpiewu, warsztatach rękodzielniczych czy kulinarnych.

Wszystkie dzieci zgodnie potwierdziły, że nie mogą się już doczekać kolejnych wakacji i tego co przygotuje dla nich – „Pani Ania (Anna Kutkowska, dyrektorka GOK -przyp. red.) z ekipą”.

Uczestnictwo w akcji było odpłatne - 600 zł za tydzień. Gmina Pomiechówek zapewniła ze środków własnych autokar wraz z kierowcami, który posłużył do wyjazdów na wycieczki.

gm

eprasa.pl 2518d15bc4

Fotorelacja: „Lato z Kulturą” w Pomiechówku

eprasa.pl 2518d15bc4

PIŁKA NOŻNA

Świt zremisował w sparingu

Na własnym boisku MKS Świt Nowy Dwór Maz. zremisował z III ligowym klubem KS Pelikan Łowicz. Mecz odbył się w ostatnią sobotę (15.07)

Bramkę dla gospodarzy zdobył Yaroslav Yampol. Mecz był otwarty dla kibiców, na trybunach zasiedli najwierniejsi fani biało-zielonych. Przypominamy, że przed nami kolejne mecze sparingowe: 22 i 23 lipca z Wartą Sieradz i Polonią Warszawa, a 29 i 30 z Victorią Sulejówek i Jagiellonia II Białystok.

Start sezonu III Ligi, Grupy I zaplanowano na 5 i 6 sierpnia.

Do zobaczenia przy Sportowej.

red.

Treningom zawsze towarzyszy uśmiech na twarzach uczestników Foto: Rozbiegamy Nowy Dwór

BIEŻNIA

Im upał nie straszny - trening „rzecz święta"

W ramach akcji „Lato na bieżni" zorganizowanej przez Stowarzyszenie Rozbiegamy Nowy Dwór, w ostatnią sobotę odbył się kolejny trening biegowy. Pomimo upalnej pogody, chętni się znaleźli

Przypominamy, że treningi pod okiem profesjonalnego trenera odbywają się na bieżni przy Nowodworskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w każdą sobotę, standardowo o godz. 10.00. Każdy może wziąć udział w zajęciach nie ponosząc żadnych opłat.

Zapraszamy w imieniu organizatorów.

red.

Reprezentacja pań w nowodworskim KTS wraz z trenerem Damianem Wasiakiem

TENIS STOŁOWY

Kobiety w nowodworskim KTS to silne ogniwo

To był historyczny sezon dla żeńskiego tenisa stołowego w nowodworskim KTS-ie. Po raz pierwszy do rozgrywek ligowych została powołana drużyna kobiet. Warto pokusić się o podsumowanie

Młoda, silna ekipa połączona z doświadczonymi zawodniczkami walczyła o punkty do tabeli w 2. lidze mazowiecko-warmińsko-mazurskiej i cały sezon 2022/2023 zakończyła na pozycji wicelidera.

W pierwszej rundzie rozgrywek nasze zawodniczki rozegrały 9 spotkań. W meczu inauguracyjnym w nowodworskiej hali sportowej przy ul. Młodzieżowej wygrały 9:1 z zespołem IKTS BROŃ Radom, który w dalszej części sezonu wycofał się ze zmagań ligowych. W drugiej kolejce mieliśmy wywalczone zwycięstwo 7:3 z UKS LUPUS KABATY Warszawa i tego samego dnia komplet punktów do ligowej tabeli za wygraną 8:2 z rezerwami KS AZS UWM Olsztyn. Kolejne punkty dały nam zwycięstwa z zespołami: MLUKS NADWIŚLANIN Płock (8:2), MUKS START Nadarzyn (7:3), STS REBEL GMINA Łaskarzew (8:2). Następnie nadszedł czas na spotkanie z KS AZS UWM ENGLISH PERFECT Olsztyn czyli mecz na szczycie tabeli.

Oba zespoły były do tamtej pory niepokonane i w obu zespołach wystąpiły byłe reprezentantki Polski, a także zawodniczki, które przez kilkanaście lat występowały w Ekstraklasie kobiet. Poziom sportowy był bardzo wysoki i ostatecznie po trzech godzinach walki lepsza okazała się ekipa z Warmii i Mazur. Choć wynik to wysoka wygrana 8:2 na korzyść przeciwniczek, to Olsztynianki musiały się sporo napocić, aby wywieźć komplet punktów z Nowego Dworu Maz. Ostatnie dwa mecze tej części sezonu to zwycięstwa 9:1 z ALMAR PREMIUM Ząbki oraz 7:3 z SRS Łomna.

Po pierwszej rundzie rozgrywek zajmowaliśmy drugie miejsce w tabeli i wiedzieliśmy, że walka o pozycję lidera i prawo gry w barażach będzie bardzo trudna. W rewanżach postawiliśmy na ogrywanie naszych młodych zawodniczek w meczach ligowych. Podobnie jak w pierwszej części sezonu nasza drużyna wygrała wszystkie mecze (Lupus Kabaty, Rebel Łaskarzew i Start Nadarzyn) poza tym z liderem z Olsztyna. Finalnie drugie miejsce w ligowej tabeli, wiele cennych szkoleniowo spotkań dla naszych zawodniczek czy budowanie ducha drużyny we wspólnej rywalizacji to aspekty, które zapamiętamy z tego sezonu i mamy nadzieję, że zaprocentują w przyszłości.

Osiągnięcia zawodniczek

W zespole w ciągu całego sezonu w meczach ligowych zagrało 9 zawodniczek. Liderką drużyny jak i całej ligi została **Zuzanna Pawelec**, która sezon zakończyła z bilansem 20:2. Bardzo dobrze spisywała się również **Anastasiia Murafa** z rezultatem 13:4 oraz **Małgorzata Majchrzak** (10:11). Podczas większości meczów swoje młodsze koleżanki wspierała kapitan zespołu **Klaudia Nawrocka** (bilans 9:1). W trudniejszych spotkaniach swoim doświadczeniem pomogły **Dominika Dąbrowska**, **Anna Zielińska** i **Antonina Szymańska**.

W rozgrywkach ligowych zadebiutowały dwie wychowanki naszego klubu: **Anna Muszyńska** (bilans gier 2:10) oraz **Maja Chuderska** (rozegrała dwie gry indywidualne). Szansę na wspieranie swoich starszych koleżanek z ławki dostała **Małgorzata Dubrow** (rocznik 2013). - „Z pewnością był to przełomowy sezon dla KTS-u, ponieważ pierwszy raz w historii naszego klubu stworzyliśmy żeńską drużynę. Sezon uważam za bardzo udany, jestem zadowolona z mojego rankingu indywidualnego, gdyż przegrałam tylko dwa pojedynki w całym sezonie i to z najmocniejszą drużyną. Mimo, że ostatecznie nie udało nam się awansować do baraży to zagrałyśmy wiele dobrych meczów i pokazałyśmy charakter przy stole. Każda z nas dołożyła ile mogła od siebie, żeby wesprzeć drużynę. Wierzę, że kolejny sezon będzie równie udany i będziemy walczyć o jak najwyższe miejsca w tabeli". - podsumowała **Zuzanna Pawelec** .

Co przyniesie nowy sezon?

W nadchodzącym sezonie 2023/2024 nasze zawodniczki zagrają zarówno w drugiej jak i pierwszej lidze kobiet. Możliwość gry w 1. lidze umożliwiło nam przejęcie miejsca po UKS CHROBRY Międzyzdroje, ale więcej informacji na ten temat już niedługo na stronie internetowej i w mediach społecznościowych KTS Nowy Dwór Mazowiecki.

KTS Nowy Dwór Maz.

NOSiR INFORMUJE:

HARMONOGRAM
OTWARCIA PŁYWALNI W LIPCU*:

17-20 LIPCA - 6:00 - 22:00
21 LIPCA - 8:00 - 16:00

22-23 LIPCA - 10:00 - 18:00
DMUCHANY TOR PRZESZKÓD WATERPARK!

24-28 LIPCA - 8:00 - 16:00
29-30 LIPCA - 10:00 - 18:00
31 LIPCA - 6:00 - 22:00

*OSTATNIE WEJŚCIE 75 MINUT PRZED ZAMKNIĘCIEM PŁYWALNI

eprasa.pl 2518d15bc4