Afera w CSP - PIJANI POLICJANCI

– STR. 3

Myśliwy postrzelony zamiast zająca

– STR. 2

TYGODNIK LOKALNY

JABŁONNA
LEGIONOWO
NIEPORĘT
SEROCK
WIELISZEW

3,50 zł
W TYM 5% VAT

9 771426 650223 47

INDEKS 378461
ISSN 1426–6504

NR 47 (1697)
22 LISTOPADA 2022

MAZOWIECKIE tygodnik

CO TYDZIEŃ OD 5 MAJA 1990 ROKU

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

KRÓTKO I NA TEMAT...
Kolej łączy - a czasem dzieli - STR. 2

LEGIONOWO
Opieszałość i ZNIKAJĄCE przejście dla pieszych - STR. 2

LEGIONOWO
Ani BASENU, ani LODOWISKA - STR. 2

LEGIONOWO
Parkowanie przy Centrum komunikacyjnym - STR. 5

DOBRA STRONA NIEPORĘTU – STR. 21
- Więcej kursów SKM
- Przetarg na rozbudowę Centrum Medycznego

SPORT – STR. 22 - 23

Nowe TORY kolejowe - przez Legionowo albo przez gminę Wieliszew

CZYTAJ NA STRONIE 3

PODATKI NA MAKSA W GÓRĘ

– STR. 3

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

REKLAMA

Kolejny etap inwestycji w Wieliszewie
Villa Park Wieliszew 3

Biuro sprzedaży
692-705-913
PHU BUDOMUR
www.budomur.pl
MIESZKANIA I DOMY

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

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

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

Istnieje możliwość transportu na terenie powiatu legionowskiego

Konkurencyjne ceny. Zapraszamy

eprasa.pl 3818ed0033

KRÓTKO I NA TEMAT...

Kolej łączy - a czasem dzieli

Legionowo nie chce budowy dodatkowych torów w środku miasta i pociągów jeżdżących ponad 200 km/h. Wieliszew nie chce, aby tory podzieliły gminę na 2 części. Natomiast Nowy Dwór Mazowiecki chce protestować jeśli kolej pojedzie przez lasy i nieużytki, a nie przez miasto

Kolejarze wybrali dwa warianty przebiegu nowej linii kolejowej z Warszawy do Nasielska. Każdy z przedstawionych wcześniej 7 wariantów miał zarówno swoich przeciwników jak i zwolenników. Teraz pozostały dwa, ale czy to coś zmieni? Chyba nie, bo sprzecznych interesów w tym przypadku nie da się pogodzić.

Władze Wieliszewa i Nowego Dworu Maz. wolałyby, aby modernizacja polegała tylko na dołożeniu nowych torów do istniejącej linii kolejowej. Nic by się więc miało nie zmienić, poza zwiększeniem jeszcze uciążliwości i tak już uciążliwej linii kolejowej przecinającej gęstą zabudowę. Jeszcze trudniej byłoby przejść przez tory i jeszcze częściej mogłoby dochodzić do wypadków. Nowe pociągi miałyby bowiem rozwijać prędkości ponad 200 km/h.

Legionowo chciałoby więc wyrzucić szybką kolej poza miasto. Nowy Dwór twierdzi natomiast, że poprowadzenie torów nową trasą omijającą miasto mogłoby prowadzić do wykluczenia komunikacyjnego. Wieliszew nie chce z kolei torów na swoim terenie, bo tory te dzieliłyby gminę. Jedni i drudzy nie biorą jednak pod uwagę tego, że poprowadzenie dodatkowych torów starym szlakiem powoduje, że cała inwestycja traci sens.

Głównymi założeniami tego przedsięwzięcia było bowiem zwiększenie przepustowości linii kolejowej, a więc szybsze podróże i przewóz większej ilości pasażerów, a także odseparowanie ruchu aglomeracyjnego od dalekobieżnego. W przypadku poprowadzenia torów starym śladem, założenia te nie mogą zostać zrealizowane. Ale każdy ma swoje interesy, a więc spór będzie trwał dalej..,

Paweł Szyling

WIELISZEW/WINNICA. Wypadek w trakcie polowania

Myśliwy postrzelony zamiast zająca

W trakcie polowania zorganizowanego przez Koło Łowieckie „Dzik" z Legionowa został postrzelony w brzuch jeden z uczestników. Mężczyzna został przetransportowany do szpitala, zaś pozostali uczestnicy udali się na biesiadę

W sobotę (19 listopada) na terenie gminy Winnica (pow. Pułtuski) odbywało się polowanie na zające. W polowaniu uczestniczyli członkowie Koła Łowieckiego „Dzik" z Legionowa.

Śrutem w brzuch

Z informacji jakie dotarły do redakcji wynika, że w trakcie polowania jeden z mężczyzn został prawdopodobnie przypadkowo postrzelony. Miał otrzymać postrzał śrutem w brzuch. Jego stan był na tyle poważny, że został przetransportowany do szpitala, a na miejsce przybyła policja. Z naszych ustaleń wynika, że wypadek ten nie przeszkodził myśliwym w zabawie. Zaraz po polowaniu, uczestnicy udali się na zorganizowaną wcześniej biesiadę.

Myśliwy w szpitalu

Według pułtuskiej policji, w trakcie polowania w miejscowości Mieszki - Kuligi doszło do postrzelenia 56-letniego mieszkańca Pułtuska, członka Koła Łowieckiego „Dzik". W chwili obecnej mężczyzna przebywa w szpitalu i jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. Policja prowadzi dalsze czynności w tej sprawie. Co ciekawe, według strony internetowej www.czystagmina.wieliszew.pl, na której opublikowano plan polowań Koło Łowieckiego „Dzik", polowania koła w sobotę 19 listopada br. miały się odbywać na terenie gminy Wieliszew, we wsiach: Janówek/Góra/Topolina/Olszewnica/Sikory/Kałuszyn/Krubin.

red

LEGIONOWO. Głucha aplikacja „Legionowo porusza",

Opieszałość i ZNIKAJĄCE przejście dla pieszych

Znak drogowy informujący o przejściu dla pieszych na ul. Wysockiego został zniszczony. Mieszkaniec zgłosił to władzom miasta, ale jego interwencja nic nie dała - przejście dla pieszych jest teraz niewidoczne

We wrześniu br. jeden z mieszkańców zgłosił do ratusza zniszczenie znaku drogowego informującego o przejściu dla pieszych. Znak drogowy D-6 przed przejściem na ul. Wysockiego został bowiem złamany. A później w ogóle zniknął. W ten sposób przejście dla pieszych dla niektórych kierowców stało się niewidoczne. Szczególnie było to odczuwalne w takie dni jak ostatnia sobota, kiedy spadł, pierwszy w tę zimę śnieg. Brak reakcji władz coraz bardziej irytował mieszkańca.

Mieszkaniec zgłaszał także władzom miasta inne niedociągnięcia i błędy w oznaczeniu ulic, za pomocą aplikacji „Legionowo porusza". Miała ona bowiem służyć do zgłaszania takich nieprawidłowości, jak twierdzi mieszkaniec. Na przykład zgłosił brak znaku - ustąp pierwszeństwa (A-7) na ul. Ogrodowej przy skrzyżowaniu z ulicą Wysockiego (Ogrodowa Residence), bo w pewnych okolicznościach brak tego znaku sugeruje skrzyżowanie równorzędne. Jego interwencje pozostawały bez jakiejkolwiek reakcji.

Wreszcie napisał, że pomijając brak odpowiedzi ratusza na jego wystąpienia, bardzo martwi go brak jakiegokolwiek działania władz miasta. Stwierdził również, że aplikacja „Legionowo porusza" w tej sytuacji okazała się całkowicie bezużyteczna.

red

LEGIONOWO. Jak zarzadza miejska spółka?

Ani BASENU, ani LODOWISKA

Spółka KZB Legionowo poinformowała, że w tym sezonie Lodowa Arena nie będzie funkcjonować. Ta sama spółka dwa lata temu unieruchomiła również miejską pływalnię

Spółka KZB Legionowo poinformowała ostatnio, że w tym sezonie Lodowa Arena czyli zadaszone miejskie lodowisko przy ul. Sobieskiego, nie będzie funkcjonować.

W tym sezonie zapomnijmy

Jak przekonują urzędnicy, decyzja została podjęta przez skokowe wzrosty cen energii elektrycznej. Wywołało to irytację nie jednego mieszkańca. - *Znając Państwa wcześniejsze decyzję, to nie dziwi mnie takie podejście do tematu. Najlepiej nic nie robić, mieszkańcy są zbędnym balastem, który powoduje tylko koszty* - napisał pan Michał. Przypomniał również, iż na Targówku lada dzień otwierają już drugie lodowisko. A od stycznia jedno z nich będzie bezpłatne. - *Ich stać, a Legionowa nie. Może po prostu Państwo nie potrafią gospodarować środkami* - komentuje mieszkaniec.

Basen też nieczynny

Od dłuższego czasu mieszkańcy nie mogą się również pogodzić z zamknięciem przez KZB pływalni przy ul. Królowej Jadwigi. Sytuacje te określaja jako skandal. W maju 2020 r. na stronie internetowej miejskiej spółki KZB pojawił się komunikat, że pływalnia zostaje zamknięta do odwołania. Tłumaczono to różnie, ale dominujące było stanowisko KZB, że pływalnia była nierentowna ze względu na znikoma frekwencję. Poza tym tłumaczono, że po otwarciu kompleksu Wodne Piaski, potrzeby mieszkańców w tym zakresie są zabezpieczone. Ostatnio jeden z mieszkańców poinformował redakcję, iż ostatni komunikat na stronie KZB, dotyczący pływalni przy ul. Królowej Jadwigi, jest z czerwca 2021 r. Informuje on, że basen jest nieczynny z powodu pandemii.

PN/WD

MAZOWIECKIE toiowo LAUREAT NAGRODY PRO PUBLICO BONO
IZBA WYDAWCÓW PRASY
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych

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

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

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

eprasa.pl 3818ed0033

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

POWIAT. Który wariant przebiegu linii kolejowej wybiorą?

Nowe TORY kolejowe - przez Legionowo albo przez gminę Wieliszew

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

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

Wybrali dwa warianty

W lipcu 2020 roku PKP PLK podpisały umowę na opracowanie studium wykonalności na rozbudowę linii kolejowej w kierunku Legionowa i Nasielska. Dokumentacja przedprojektowa miała określić jak będzie wyglądał rozwój linii kolejowej. W tym celu opracowano 7 wariantów przebiegu linii (korytarzy), które były podane konsultacjom z mieszkańcami oraz samorządami w 2020 i 2021 r. Wszystkie z nich miały swoich przeciwników, a także entuzjastów. Obecnie wybrano dwa z siedmiu przedstawionych wcześniej korytarzy (wariantów). Są to: wariant 4 oraz wariant 6. Teraz zostaną przygotowane dla nich szczegółowe analizy techniczne, które pozwolą na wybór ostatecznego rozwiązania.

Wariant 4

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

Korytarz ten omija tereny cenne przyrodniczo w Topolinie, jak również tereny zurbanizowane w Skrzeszewie.

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

Wariant 6

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

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

Nowe konsultacje

PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. wraz z wykonawcą dokumentacji przedprojektowej dla zadania „Zwiększenie przepustowości na odcinku Warszawa Wschodnia – Nasielsk (Kątne/Świercze)" przeprowadzili spotkanie z samorządami położonymi przy linii kolejowej m.in. dzielnic Warszawy, Legionowa, Nowego Dworu Mazowieckiego, Nasielska, Wieliszewa. W I kw. 2023 r. zaplanowano kolejne spotkania konsultacyjne z mieszkańcami, którzy będą mogli zapoznać się ze szczegółowymi rozwiązaniami i przekazać swoją opinię. Wnioski ze spotkań pozwolą wyłonić najlepsze rozwiązanie dla przyszłej inwestycji.

Po co ta rozbudowa?

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

Wojciech Dobrowolski

NA SYGNALE

WIELISZEW

POŻAR W KAŁUSZYNIE PO WYCINCE

W poniedziałek (14 listopada) przy ul. Nowodworskiej w Kałuszynie doszło do groźnego pożaru po wycince drzew. Zgłoszenie od osób postronnych wpłynęło do strażaków około godz. 17.00. Wynikało z niego, że w pobliżu ul. Nowodworskiej ktoś rozpalił ognisko z resztek po wycince drzew. Po przybyciu na miejsce okazało się, że pożar zajmuje blisko 10m kw. Działania strażaków polegały na ugaszeniu pożaru zanim ten rozprzestrzeni się na większą powierzchnię. O fakcie poinformowano również Komendę Powiatową Policji w Legionowie, jednak obecni na miejscu funkcjonariusze nie znaleźli odpowiedzialnej za pożar osoby.

JABŁONNA

18-LATEK ZŁAMAŁ NOGĘ, POMOGLI STRAŻACY

W czwartek (17 listopada) w jednym z warsztatów samochodowych przy ul. Partyzantów w Chotomowie doszło do groźnego wypadku. Jak podawały służby, w wyniku zdarzenia doszło do złamania nogi u około 18-letniego mężczyzny. Poszkodowanym najpierw zajęli się strażacy, a później ratownicy medyczni, którzy zdecydowali o przetransportowaniu poszkodowanego do szpitala.

JABŁONNA

NAGŁE ZATRZYMANIE KRĄŻENIA U 70-LATKA

W środę (16 listopada) w Jabłonnie przy ul. 1 Maja w jednym z domów jednorodzinnych doszło do nagłego zatrzymania krążenia u 70-letniego mężczyzny. Informację o zdarzeniu przekazała Straży Pożarnej rodzina poszkodowanego, która podjęła reanimację przed przybyciem służb. Z uwagi na brak wolnego Zespołu Ratownictwa Medycznego akcję reanimacyjną kontynuowali po przybyciu strażacy. Po przybyciu karetki zdecydowano o przetransportowaniu 70-latka do szpitala. Akcja ratunkowa trwała blisko godzinę.

NIEPORĘT

ZDERZENIE DWÓCH AUT NA WOLSKIEJ

W środę (16 listopada) przy ul. Wolskiej w Stanisławowie Drugim doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych. Z relacji strażaków wynika, że chwilę po godz. 18.00 otrzymali zgłoszenie dotyczące zderzenia dwóch samochodów osobowych Forda i Kii. Autami podróżowali tylko kierowcy, którzy jeszcze przed przybyciem strażaków opuścili uszkodzone pojazdy. Działania strażaków polegały na udzieleniu pierwszej pomocy przedmedycznej jednemu z poszkodowanych. Jak informowała policja, kierujący Kią, 53-letni mężczyzna wykonał nieprawidłowy manewr skrętu w lewo i doprowadził do zderzenie z prawidłowo jadącym Fordem. Policjanci skierowali wniosek o ukaranie kierowcy Kii do sądu.

WIELISZEW

USNĄŁ CZEKAJĄC NA LAWETĘ

W poniedziałek (21 listopada) ok. godz. 5.00 w Wieliszewie przy ul. Modlińskiej doszło do kolizji osobówki ze znakiem drogowym. Informację o kolizji przekazał jeden z przejeżdżających kierowców, który zobaczy na jezdni plamę z płynów eksploatacyjnych oraz rozbite auto zaparkowane na poboczu. W środku zdaniem zawiadamiającego był nieprzytomny kierowca. Po przybyciu na miejsce okazało się, że kierowca uszkodzonego pojazdu zasnął w oczekiwaniu na lawetę. W wyniku kolizji nic mu się nie stało. Działania służb trwały blisko godzinę.

red

LEGIONOWO. Kolejna afera w policyjnej szkole

Pięciu pijanych w Centrum Szkolenia Policji

Pięciu doświadczonych funkcjonariuszy z Wydziału Drogowego zostało wydalonych z Centrum Szkolenia Policji. Powodem było przebywanie na terenie jednostki pod wpływem alkoholu. Wydaleni policjanci trafili do rodzimych jednostek, gdzie wszczęto wobec nich postępowania. Grozi im wydalenie ze służby

Pierwsi o zdarzeniu poinformowali dziennikarze TVN24. Do zdarzenia miało dojść w połowie października br. W trakcie śniadania, uwagę jednego z pracowników Centrum Szkolenia Policji zwrócił wygląd kilku funkcjonariuszy z pionu Ruchu Drogowego. Byli oni nie w pełni umundurowani. Kiedy pracownik zbliżył się do policjantów, wyczuł od nich alkohol.

Zostali wydaleni ze szkolenia

Jak podawał mediom rzecznik CSP kom. Szymon Koźniewski – Pięciu słuchaczy zostało usuniętych ze szkolenia za złamanie regulaminu CSP. Okazało się, że byli pod wpływem alkoholu podczas spotkania organizacyjnego rozpoczynającego szkolenie.

To jednak nie jedyne konsekwencję nieodpowiedzialnego zachowania policjantów. Po powrocie do swoich jednostek wszczęto wobec nich postępowania dyscyplinarne.

To nie pierwszy taki przypadek

To kolejny w tym roku przypadek, kiedy legionowskie Centrum Szkolenia Policji pojawia się w mediach. W czerwcu br. w trakcie kursu dla oficerów prasowych miało dojść do libacji alkoholowej. Wtedy też z kursu zostało wydalonych 21 funkcjonariuszy, a wobec 13 z nich prowadzone było postępowanie dotyczące etyki zawodowej.

Natomiast w październiku br. do mediów trafiła informacja o gwałcie do jakiego miało dojść na terenie szkoły. Ofiarą miała być młoda policjantka przebywająca na szkoleniu, a sprawcą inny z kursantów. Sprawą zajęła się Prokuratura Rejonowa w Legionowie, jednak do tej pory nie postawiono nikomu zarzutów.

QK

eprasa.pl 3818ed0033

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. Po kradzieży pobił ochroniarza

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

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

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

LEGIONOWSKI. Kupił hulajnogę i jej nie dostał

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

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

JABŁONNA. Znęcał się nad żoną i córkami

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

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

WIELISZEW. 4 zakazy i narkotyki

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

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

SEROCK. Jeździł po pijaku i się ukrywał

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

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

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

LEGIONOWO. Próbował wynieść dmuchawy

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

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

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

POKRZYWNICA. Wyprzedzał ciężarówką

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

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

NOWY DWÓR MAZ. Znęcał się nad byłą i obecną

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

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

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

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

CZOSNÓW. Pędził z urwanym tłumikiem

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

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

KPP Legionowo/ Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

eprasa.pl 3818ed0033

LEGIONOWO. Jak naprawić sytuację parkingową przy dworcu?

Parkowanie przy Centrum komunikacyjnym

Od lat mieszkańcy skarżą się na trudną sytuację parkingową przy legionowskim Centrum Komunikacyjnym. Radny Mirosław Grabowski proponuje, aby m.in. wokół parkingów przy dworcu władze miasta ustanowiły strefę ruchu

Niedawno mieszkańcy na legionowskich grupach w mediach społecznościowych przypomnieli o problemie z parkowaniem przy legionowskim Centrum Komunikacyjnym. Jest to kłopot, który wraca od samego początku funkcjonowania parkingów wielopoziomowych w okolicach dworca. Sprawa jest na tyle poważna, że zajął się nią radny Mirosław Grabowski ze Stowarzyszenia Nasze Miasto Nasze sprawy.

Sytuacja jest koszmarna!

W rozmowie z tygodnikiem radny podkreśla, że chaos komunikacyjny wokół głównej stacji kolejowej w Legionowie zagraża bezpieczeństwu mieszkańców, bowiem na parkingach nie obowiązują żadne przepisy. - Po ponad 6 latach od oddania do użytku Centrum Komunikacyjnego nadszedł czas aby uregulować parkowanie na terenie parkingów zlokalizowanych przy naszym dworcu kolejowym. Zwiększone zapotrzebowanie na miejsca parkingowe, wymaga od władz miasta i zarządcy obiektu racjonalnego gospodarowania i dobrego wykorzystanie istniejących miejsc parkingowych - pisze radny. Według Grabowskiego, dziś na tym parkingach nie obowiązują żadne przepisy, a parkowanie dość często odbywa się w miejscach utrudniających bezpieczne dotarcie do samochodu. Dlatego ma nadzieję, że władze miasta pochylą się nad tym problemem i wyznaczą w okolicy parkingów strefy ruchu. Radny uważa, że źle funkcjonująca infrastruktura tego obiektu stanowi problem nie tylko dla gości odwiedzających nasze miasto ale również dla mieszkańców. W celu zażegnania problemu, radny złożył na ręce prezydenta Smogorzewskiego interpelacje, w której domaga się interwencji władz miasta.

Interwencja władz miasta potrzebna od zaraz

O tym, jak ważnym punktem na mapie miasta jest dworzec, możemy przekonać się codziennie rano, kiedy na pociąg do Warszawy zmierzają setki legionowian. Z roku na rok samochodów przybywa, a na terenie okolicznych parkingów wielopoziomowych nadal nie uregulowano przepisów bezpieczeństwa. - *Centrum Komunikacyjne, którego jednym z elementów są parkingi wielopoziomowe stanowi ważny punkt na transportowej mapie Legionowa. W dobie coraz szybciej rosnących cen paliw wiele osób przesiadło się z samochodów do komunikacji kolejowej. Ograniczona sieć połączeń autobusowych wewnątrz naszego miasta zmusza nadal mieszkańców do korzystania z samochodu jako środka umożliwiającego dotarcie do stacji kolejowej. Niestety poziom infrastruktury naszych parkingów przy stacji PKP Legionowo pozostawia wiele do życzenia. Szczególnie uciążliwe dla kierowców jest bezpieczne i sprawne parkowanie na tych parkingach. Dość często można spotkać samochody zaparkowane na drogach dojazdowych, drogach dla pieszych, czy uniemożliwiające szybkie dotarcie do urządzeń bezpieczeństwa przeciwpożarowego* – punktuje w interpelacji radny.

Recepta na bezpieczeństwo?

Obok wyłożenia problemów, które trapią mieszkańców w związku z trudną sytuacją na parkingach przy stacji kolejowej, Mirosław Grabowski przekazał swój pomysł na zażegnanie tego kryzysu. - *Celem uregulowania tej sytuacji zwracam się z prośbą o opracowanie dla tych obiektów projektu stałej organizacji ruchu oraz wprowadzenia na terenie parkingów i wokół nich strefy ruchu. Wprowadzenie takich regulacji pozwoli służbom porządkowym na podejmowanie czynności wobec osób naruszających przepisy lub stwarzających zagrożenia dla zdrowia i życia innych uczestników ruchu. Jednocześnie proszę o właściwe i czytelne oznaczenie miejsc parkingowych znajdujących się na terenach zewnętrznych wokół parkingów* - wnioskuje radny. Prezydent miasta, Roman Smogorzewski jeszcze nie odniósł się do interpelacji przedstawiciela Stowarzyszenia Nasze Miasto Nasze Sprawy. Jednak patrząc na powagę sytuacji, powinien zrobić, to w najbliższych dniach. Do sprawy będziemy wracać.

Paulina Nowicka

LEGIONOWO. Będziemy płacić jeszcze więcej!

PODATKI W GÓRĘ! Droższe nieruchomości i środki transportu

Władze miasta Legionowo planują podnieść podatki od nieruchomości i środków transportu. Opłata za nieruchomości może wzrosnąć o 11,8%! Czyli maksymalną zaplanowaną stawkę na 2023 r.

Podwyżkę podatków władze miasta tłumaczą ogólną sytuacją w kraju. Stawki maksymalne ogłoszone w Obwieszczeniu Ministra Finansów z dnia 28 lipca 2022 r. w sprawie górnych granic stawek kwotowych podatków i opłat lokalnych na 2023 rok wzrosły średnio o 11,8 % w stosunku do stawek maksymalnych z roku 2022. Maksymalne stawki zostały zwaloryzowane zgodnie ze wskaźnikiem cen towarów i usług konsumpcyjnych w I półroczu 2022 r. w stosunku do I półrocza 2021 r., który wyniósł 111,8 (wzrost cen o 11,8%).

Stawki za środki transportu

W górę idą też niektóre podatki za środki transportu. Jak tłumaczą władze miasta, stawki podatku od środków transportowych w większości utrzymano na poziomie 2022 roku. Zwiększenia dokonano w przypadku stawek, które w roku poprzednim były ustalone na poziomie minimalnym, a obecnie stawki minimalne wzrosły zgodnie z Obwieszczeniem Ministra Finansów z dnia 12 października 2022 r. w sprawie stawek minimalnych podatku od środków transportowych obowiązujących w 2023 r. Podwyżka dotknęła głownie kierowców samochodów ciężarowych. W tym wypadku podatek może wzrosnąć nawet o 200 zł!

Opłata targowa również w górę

Stawki dzienne opłaty targowej podwyższono również o maksymalne 11,8% w stosunku do roku poprzedniego. Zasady ustalania i poboru oraz terminy płatności opłaty targowej na 2023 rok pozostawiono bez zmian.

Paulina Nowicka

JABŁONNA. Ekologiczne oswietlenie

103 nowe lampy LED na ośmiu ulicach

Władze gminy Jabłonna chcą zamontować 103 nowe słupy oświetleniowe i energooszczędne lampy z oprawami typu LED:

Fot. UG Jabłonna

- ul. Sielska w Chotomowie. Zamówienie obejmuje wykonanie 8 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 210 m.
- ul. Mazowiecka w Rajszewie. Zamówienie obejmuje wykonanie 7 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 198 m.
- ul. Olszynowa i Kolejowa w Dąbrowie Chotomowskiej. Zamówienie obejmuje wykonanie 26 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 760 m.
- ul. Spokojna w Chotomowie. Zamówienie obejmuje wykonanie 2 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 100 m.
- ul. Fiołkowa w Chotomowie. Zamówienie obejmuje wykonanie 36 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 1057 m.
- ul. Szczęśliwa w Chotomowie. Zamówienie obejmuje wykonanie 21 punktów oświetlenia, w linii o długości ok. 800 m.
- ul. Niecała w Chotomowie. Zamówienie obejmuje wykonanie 3 punktów oświetlenia z oprawami solarnymi LED.

red

CO SŁYCHAĆ W GMINACH?

JABŁONNA

ZBLIŻA SIĘ PRZEBUDOWA UL. MILENIJNEJ

Władze gminy Jabłonna wyłoniły w przetargu firmę, która przygotuje projekt ul. Milenijnej. Był to 2 przetarg na tę inwestycję. Początkowo zadanie to miało kosztować 20 tys. zł, ale w drugim przetargu nadesłano dwie oferty – firma CADO z Warszawy (98 tys. zł) i firma DROMACC z Ostrołęki (125 tys. zł). Finalnie zdecydowano się na tańszą ofertę.

POŁĄCZENIE ROWEROWE JABŁONNY Z WARSZAWĄ

Pełnomocnik Prezydenta m.st. Warszawy ds. komunikacji rowerowej w mediach społecznościowych poinformował, że ma zostać wybudowane połączenie rowerowe pomiędzy Warszawą a Jabłonną. Urzędnicy wybrali już ofertę warszawskiej firmy Spectare, która zrealizuje inwestycje za 639 tys. zł. Roboty mają potrwać do końca 2022 roku. Połączenie ma powstać wzdłuż ul. Modlińskiej.

SEROCK

KTO DOSTARCZY ENERGIĘ ELEKTRYCZNĄ GMINIE?

Władze Miasta i Gminy Serock musiały unieważnić przetarg na energię elektryczną, bowiem żądna firma nie złożyła w nim oferty. Przedmiotem zamówienia była dostawa energii elektrycznej w łącznej ilości 3129,870 MWh dla Miasta i Gminy Serock oraz jej jednostek organizacyjnych w okresie od dnia 1.01.2023r. do dnia 31.12.2023 r. Na realizację powyższego zadania Urząd Miasta i Gminy Serock planował przeznaczyć kwotę 4,1 mln zł brutto.

PRACE REMONTOWE NA DK61 POTRWAJĄ DO POCZĄTKU GRUDNIA

Część prac remontowych na DK 61 pomiędzy Zegrzem a Serockiem już trwa. Na odnawianych odcinkach nawierzchnia jest frezowana a następnie układana jest siatka z tworzywa sztucznego i warstwa wiążąca oraz ścieralna. Jak zakłada GDDKiA po wykonaniu napraw w 2021 oraz 2022 roku wyremontowany i odnowiony zostanie odcinek DK 61 na długości 2075 mb (33+805- 35+880). Harmonogram zakłada zakończenie wszystkich prac z początkiem grudnia br. Niemniej jednak zakończenie robót jest uzależnione od dostępności materiału i warunków atmosferycznych. Obecnie odcinki są sfrezowane

WIELISZEW

NOWY ASFALT W CAŁEJ GMINIE

Władze Gminy Wieliszew planują przebudowę wybranych dróg bitumicznych, która ma polegać na ułożeniu na nich dodatkowych nakładek z betonu asfaltowego. Tego rodzaju inwestycje obejmą blisko 5,8 kilometra tych dróg. Najwięcej prac szykuje się w Krubinie. Tu przebudowane mają zostać 4 drogi bitumiczne. Będą to ulice Polna, Szafirowa, Bursztynowa i Czerwienna. Oprócz tego, na remonty dróg przygotować się powinni mieszkańcy wsi Michałów-Reginów, Skrzeszew, Łajski, Wieliszew, Olszewnica Stara i Poddębie. W Michałowie-Reginowie nakładki z betonu asfaltowego pojawią się na ulicach Głównej i Długiej, w Skrzeszewie na ulicach Leśnej i Brygady Pościgowej, w Łajskach na ulicy Topolowej, w Wieliszewie na ulicy Popiełuszki, w Olszewnicy Starej na ulicy Leśny Jar, a w Poddębiu na ulicy Braci Mniejszych. Wszystkie prace mają kosztować 66 tys. zł - choć gmina planowała zapłacić nawet 100 tys. zł.

HALE W ŁAJSKACH MUSZĄ POCZEKAĆ - POTRZEBNY RAPORT ODDZIAŁYWANIA NA ŚRODOWISKO

Władze Gminy Wieliszew zawiesiły postępowanie środowiskowe związane z budową hal magazynowych i zespołu parkingowego na blisko 11 ha położonych za Starostwem Powiatowym, pomiędzy ulicami generała Władysława Sikorskiego, Kolejową, Kościelną i Fabryczną w Łajskach. Firma musi wykonać dodatkowy raport środowiskowy, w którym kompleksowo oceniony zostanie wpływ tej inwestycji na środowisko, w tym na zdrowie ludzi.

Paulina Nowicka

REKLAMA

OBNIŻ KOSZTY OGRZEWANIA

PROMOCJA! Badanie już od 399 zł

Badanie domu/mieszkania w poczerwieni:

- lokalizacja miejsc strat ciepła w budynkach,
- ocena stanu izolacji termicznej budynku, dachu i przewodów kominowych,
- badanie instalacji grzewczych, wykrycie strat ciepła i uszkodzeń,
- wykrywanie nieszczelności i wad instalacji hydraulicznych i stolarki budowlanej,
- lokalizowanie zawilgoceń i wycieków, itp.

Wykonujemy także badania termowizyjne dronem.

GetWarm www.getwarm.pl biuro@getwarm.pl • tel. 500 801 470

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA ZALEW ZEGRZYŃSKI

eprasa.pl 3818ed0033

Księżyc w przyszłości może być źródłem cennych pierwiastków i minerałów

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PAP - Nauka w Polsce

KAMPANIA INFORMACYJNA

DBAJ O ZDROWIE PO MĘSKU

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

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

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

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

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

ZACZYNIJ OD WIZYTY U UROLOGA

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

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

SAMOBADANIE JĄDER

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

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

MĘSKIE GRANIE

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

CO ROBIĆ, ŻEBY NIE ZACHOROWAĆ NA RAKA?

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

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

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.
Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia
PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

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

eprasa.pl 3818ed0033

KRĘCĄ CIĘ DUŻE AUTA?

ZOSTAŃ KIEROWCĄ

mza

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

Szczegóły na praca.mza.waw.pl

O alternatywach dla papierosa z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu

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

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

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

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

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

NASZE WILKOWYJE

Jasny gwint!

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

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

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

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

Pietrek

eprasa.pl 3818ed0033

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

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

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

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

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

Z czym to wiązać?

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

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

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

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

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

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

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

Gdzie jeszcze jest szczególnie trudno?

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

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

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

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

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

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

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

Jak to może wyglądać?

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

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

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

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

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

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

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

Rozmawiał Marek Matacz
PAP - Nauka w Polsce
Fot. LinkedIn

eprasa.pl 3818ed0033

PKPCARGO Service

Kolej na przyszłość!

Zdobądź nowy zawód w branży kolejowej - brak ograniczeń wiekowych

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

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

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

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

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

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

PAŁAC W JABŁONNIE
#poczujnaszahistorie

PAŁACOWY KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

WARSZTATY, WYSTAWCY,
DEGUSTACJA PAŁACOWEJ OFERTY ŚWIĄTECZNEJ

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

eprasa.pl 3818ed0033

Jesienna rozgrzewka,

czyli oryginalne pomysły na zapiekanki warzywno-serowe

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

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

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

Rozgrzej żołądek i … duszę

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

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

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

Polska korzeniami stoi

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

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

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

Zadbaj o swój wewnętrzny ogień

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

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

Kolorowa zapiekanka z burakiem

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

Wykonanie:

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

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

Patisony faszerowane pomidorami i serem morskim

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

Wykonanie:

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

Dyniowy strudel z Aldamerem

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

Wykonanie:

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

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

eprasa.pl 3818ed0033

Ministerstwo Sportu i Turystyki

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

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

LOKALNA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA PRZYSTAŃ W SERCU MAZOWSZA

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

piątek 25 listopada

TVP 1

05:20 Jak dwie krople wody - film obyczajowy
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Agape - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Ranczo - serial obyczajowy
09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny
10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
11:25 Kasta - serial paradokumentalny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda - magazyn
12:45 Magazyn Rolniczy - program informacyjny

SERIAL OBYCZAJOWY

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

TVP 2

04:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy
07:30 Pytanie na śniadanie
10:30 Gra na Maksa - serial
10:40 Mundial 2022 - grupa B: Walia - Iran, prod. Szwajcaria, 2022
13:15 Gra na Maksa - serial
13:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:10 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej

SERIAL OBYCZAJOWY

18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy
19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:50 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
21:50 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy
23:00 Hity wszech czasów - magazyn muzyczny
00:05 Kino relaks - Pan Mądraliński - komedia obyczajowa, prod. Francja, 2018, reż. Francois Prevot - Leygonie
01:55 Ślady zbrodni - thriller
03:35 Córka mojego kumpla - film obyczajowy
05:05 Zakończenie

TVN

05:50 Uwaga! - magazyn
06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy
07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:40 Doradca smaku
11:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
12:55 Tajemnice miłości
14:00 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:10 Ten moment
16:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
17:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Shazam! - film przygodowy, USA, 2019,

FILM PRZYGODOWY

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

POLSAT

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

FILM OBYCZAJOWY

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

TVP Kultura

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

FILM S-F

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

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny
08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
10:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
11:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy
15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
16:00 Prawdziwe motywy - serial kryminalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
20:00 Cudzoziemiec
22:10 Twierdza
01:00 Showgirls

SERIAL OBYCZAJOWY

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

TVN 7

04:50 Szkoła
06:45 40 kontra 20
07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:50 Opowieści małżeńskie
11:50 Zagadki losu
12:50 Ten moment
13:55 Rozwód. Walka o wszystko
14:55 Tajemnice miłości
15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
16:55 Zagadki losu
17:55 Młodość na zamówienie - program rozrywkowy
18:25 Jestem z Polski
19:30 Perfect Picture
20:30 40 kontra 20 - program
21:35 Idealny facet - film komedia, USA, 2005, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Heather Locklear, Chris Noth, Mike O'Malley, Ben Feldman, Vanessa Lengies, Aria Wallace

FILM SENSACYJNY

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

TV 4

06:00 Top 10 - Lista Przebojów **07:00** Strażnik Teksasu **09:00** Pierwsza miłość **09:50** Kocham. Przepraszam. Dziękuję **10:50** Anatomia głupoty **11:55** Galileo **13:55** STOP Drogówka **16:00** Policjantki i Policjanci **17:00** Łowcy Skarbów. Kto da więcej **19:00** Policjantki i Policjanci **20:00** Gwiazdy Kabaretu **22:00** Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny **00:00** Agent i pół - USA, 2016, reż. Thurber Rawson Marshall, wyk. Dwayne Johnson, Hart Kevin, Nicolet Danielle Gwiazda komedii Kevin Hart w roli Calvina, łagodnego księgowego, który czasy licealnej świetności ma już dawno za sobą. **02:25** Top 10 - Lista Przebojów **05:30** Telezakupy TV Okazje

TV Trwam

11:25 Głos Polski **11:35** Ostatni rzeźbiarz w szkle **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje **12:20** Ziemia Obiecana **13:05** Danuta Siedzikówna „Inka" **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Zrozumieć Antycywilizacje **14:55** Słowo życia **15:00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15:20** Mocni w Wierze **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacje dnia **16:10** Siódmy Sakrament **16:35** Święty na każdy dzień **16:40** Prosto o gospodarce **17:00** Młodzi z Pasją **17:15** Trzej generałowie **17:30** Geopolityka **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte Młodych **19:00** Warto zauważyć.... **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel

eprasa.pl 3818ed0033

24 LISTOPADA 2022r.

CZWARTEK od godz. 8:00

Termin obowiązywania w dniach 24-26 LISTOPADA 2022 r.

WIELKIE

LEGIONOWO CH

PAMIĘĆ 64 GB

ŁĄCZNOŚĆ 5G

MODEL 3 GENERACJI

~~2899 zł~~ **1999 zł**

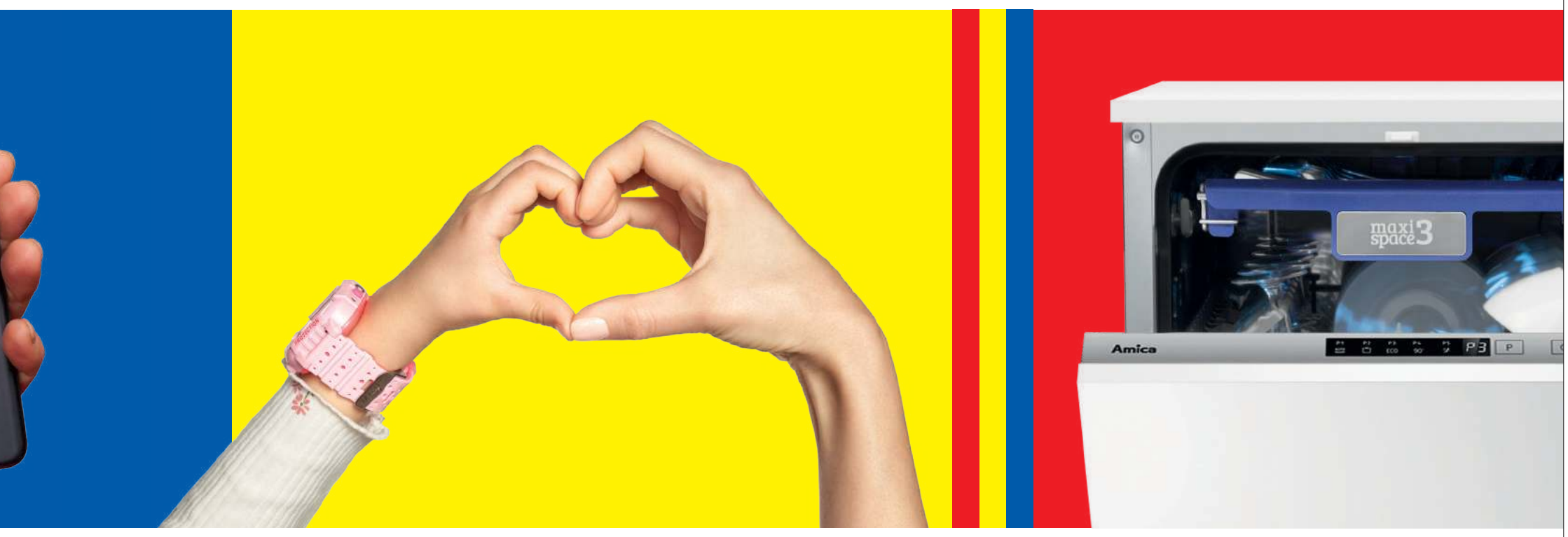
-900 zł

IPHONE SE

iPhone SE

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

RTV EURO AGD



OTWARCIE

I MAXIM, UL. SIWIŃSKIEGO 2

DOTYKOWY WYŚWIETLACZ AMOLED

DO 14 DNI PRACY NA BATERII

POMIAR SATURACJI

30 TRYBÓW ĆWICZEŃ

~~199~~ zł 149 zł

-50 zł

OPASKA MI BAND 6 NFC XIAOMI

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

eprasa.pl 3818ed0033

sobota 26 listopada

TVP 1

05:05 Mister Twister - serial fabularyzowany
06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie
08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
08:20 Wojsko - polskie.pl
08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych
09:15 Fascynujący świat - W jaskini nietoperzy
10:40 Noce i dnie - serial
11:55 Rolnik szuka żony - reality show
12:50 Z pamięci - felieton
13:00 Gra na Maksa - serial
13:10 Mundial 2022 - grupa C
16:30 Mundial 2022 - grupa D
19:30 Wiadomości
19:40 Mundial 2022 - grupa C
22:40 Gra na Maksa - serial

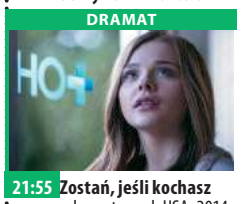
FILM S-F

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

TVP 2

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

DRAMAT



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

TVN

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

PROGRAM ROZRYWKOWY

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

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:25 Film o pszczołach
10:10 Ewa gotuje
10:35 Nasz Nowy Dom
11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom
12:55 Górale
13:30 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:35 Rolnicy. Podlasie
15:45 Więzienie
17:45 Chłopaki do wzięcia
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Smerfy 2 Gargamel po raz kolejny zagraża ich spokojnemu życiu. Tym razem okrutny czarownik tworzy podobne do smerfów stworki. By je ożywić, niezbędne jest wypowiedzenie zaklęcia, które zna tylko Smerfetka.

FILM AKCJI

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

TVP Kultura

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

FILM FAMILIJNY

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

TV Puls

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

FILM SENSACYJNY

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

TVN 7

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

FILM PRZYGODOWY

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

TV 4

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

TV Trwam

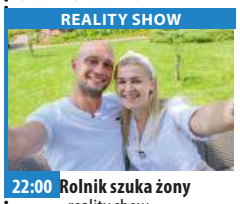
10:40 Polski Punkt Widzenia **11:00** Kropelka radości **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacje dnia **12:20** Warto zauważyć... **12:50** Siódmy Sakrament **13:15** Święty na każdy dzień **13:20** Ocalić od zapomnienia **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc
14:35 Natura Obiektywnie **15:00** Regał **15:30** Wierzę w Boga **16:00** Informacje dnia **16:10** Historia PL **17:00** Z Parlamentu Europejskiego **17:25** Święty na każdy dzień
17:30 Nowa Ewangelizacja **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

niedziela 27 listopada

TVP 1

05:05 Sprawa dla reportera
06:00 Słownik polsko@polski
06:25 Wojsko - polskie.pl
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce
09:05 Czas w las - magazyn
09:35 Okrasa łamie przepisy
10:10 Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki - magazyn kulinarny
10:45 Zmiennicy - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:55 Z pamięci - felieton
13:00 Gra na Maksa - serial
13:10 Mundial 2022
19:25 Gra na Maksa - serial
19:30 Wiadomości
19:40 Mundial 2022

REALITY SHOW



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

TVP 2

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

TELETURNIEJ

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

TVN

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

FILM SENSACYJNY

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

POLSAT

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

KOMEDIA

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

TVP Kultura

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

FILM FABULARNY

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

TV Puls

06:30 Prawdziwe motywy - serial kryminalny Serial opowiada o skomplikowanych relacjach międzyludzkich - rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich, w których targani emocjami bohaterowie dopuszczają się różnych przestępstw. W każdym odcinku serii policjanci zmierzą się z jedną sprawą kryminalną, w której motywem sprawcy były uczucia - miłość, nienawiść, zazdrość czy pożądanie.
10:30 Wyścig marzeń
12:35 Zaczarowana - film obyczajowy
14:35 Smokiem i mieczem
16:35 Kariera frajera
18:25 Taxi 3
20:00 Niedziela z gwiazdami: Anna
22:20 Koliber

FILM KRYMINALNY

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

TVN 7

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

FILM SENSACYJNY

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

TV 4

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

TV Trwam

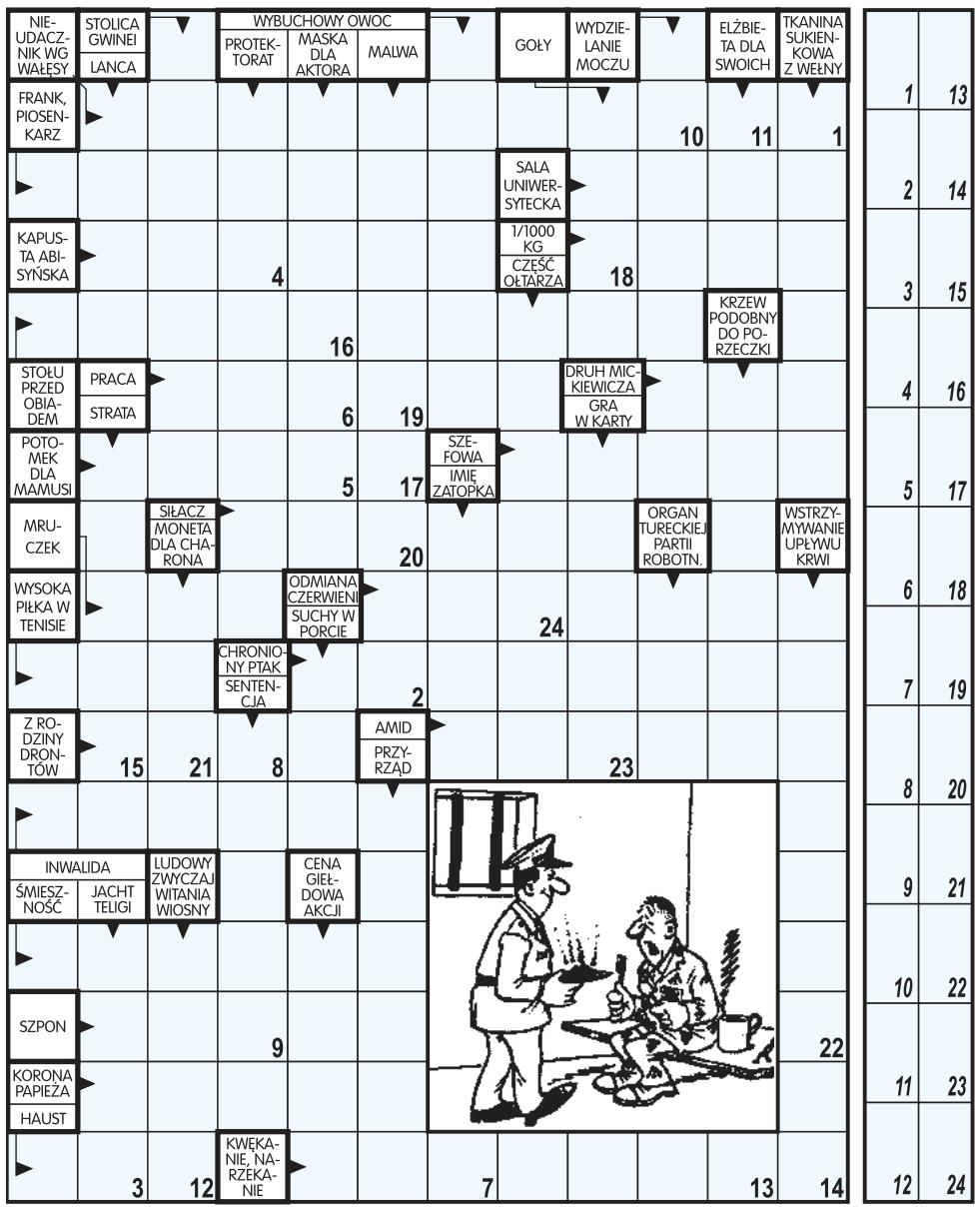
10:40 Próba wiary **11:30** Czas Rorat **11:55** Święty na każdy dzień **12:00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem **12:15** Papież Polak do Rodaków **12:55** Muzyczne chwile **13:00** Spotkania w żałobie **13:40** Fatimskie orędzie nadziei **14:35** Słowo życia **14:40** Drzwi do lasu
15:00 Wieś - to też Polska **16:00** Informacje dnia **16:10** Koncert życzeń **16:45** Prawda a historia **17:00** Zostań Żołnierzem RP **17:15** Muzyczne chwile **17:30** Sól Ziemi **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień **19:30** Moja katolicka rodzina **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan Bezpieczeństwa

eprasa.pl 3818ed0033

ROZRYWKOWE TO i OWO nr 293

Redaguje: Władysław Firlik

1. SPOD PARAGRAFU

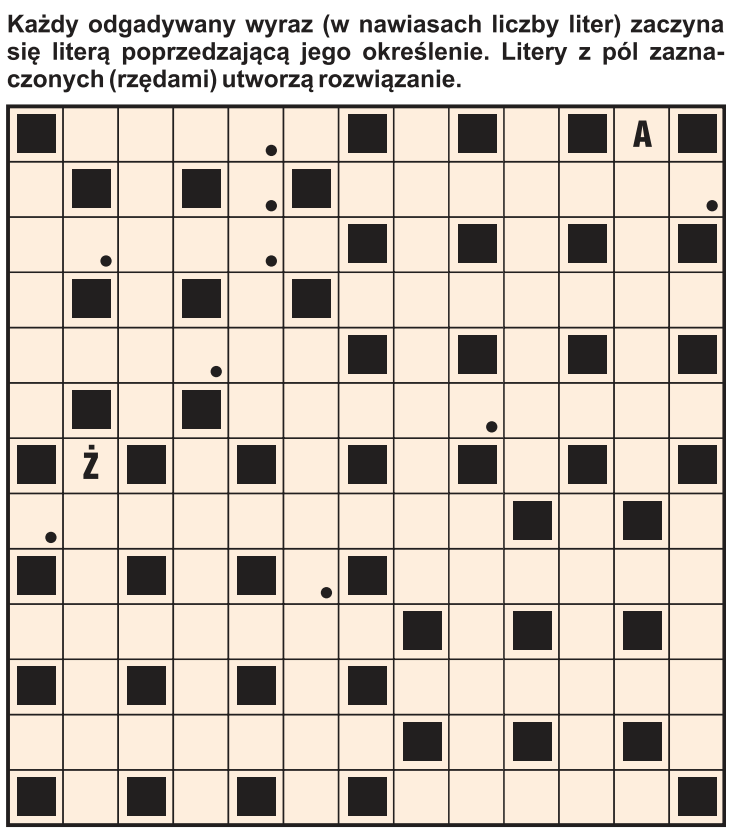


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą pytanie więźnia.

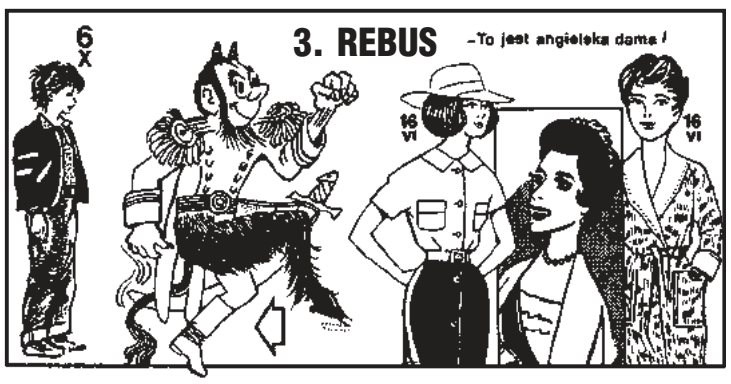
2. KRZYŻÓWKA OD A DO Ż

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

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



3. REBUS

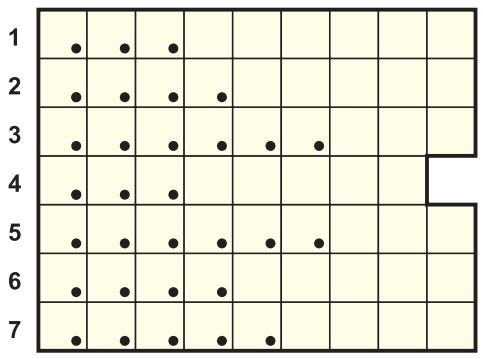


Początkowe litery: R. I. B.

4. ANAGRAM

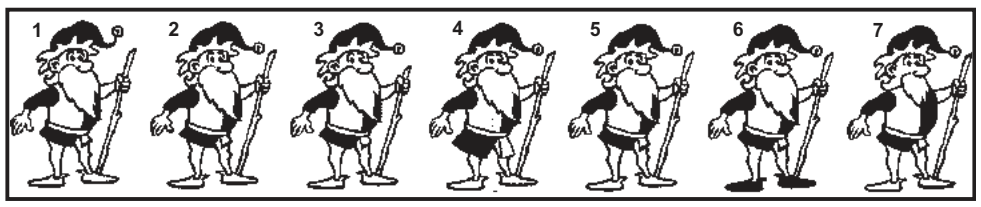
Pani z cmentarza
wróciła szybciutko,
znowu szedł za nią
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ .

5. LOGOGRYF



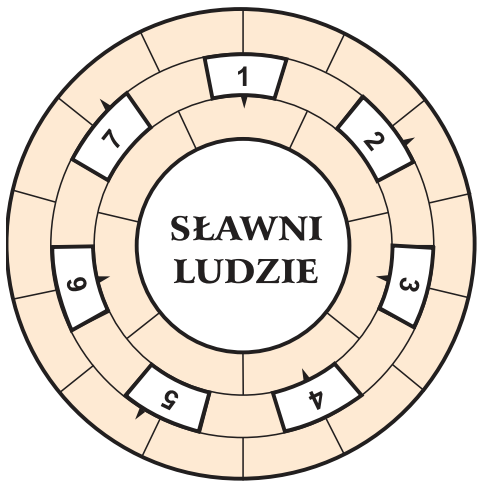
Litery z pól zaznaczonych, czytane rzędami poziomymi utworzą rozwiązanie.
1) krótkie zdania zawierające głębszą myśl, aforyzm, **2)** jedna z funkcji trygonometrycznych (w postaci spolszczonej), **3)** ogrodzenie z zaostrzonych belek, palisada, **4)** wyciąganie po coś ręki, **5)** poruszanie w koło,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

6. KRASNALE



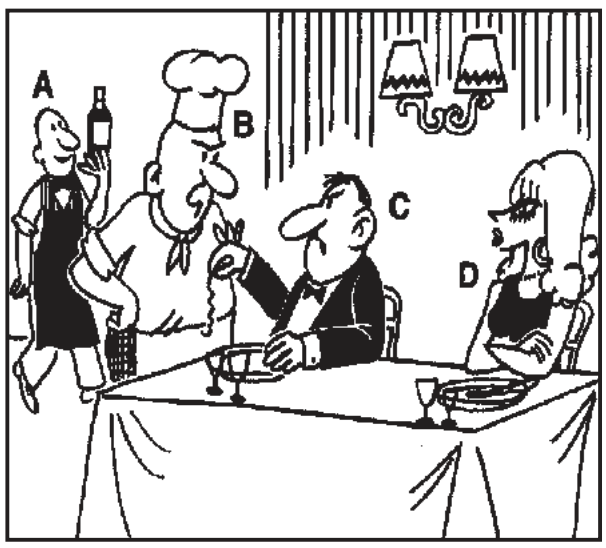
Tylko dwa rysunki są do siebie bliźniaczo podobne. Podaj ich numery.

7. WIRÓWKA OBRAZKOWA



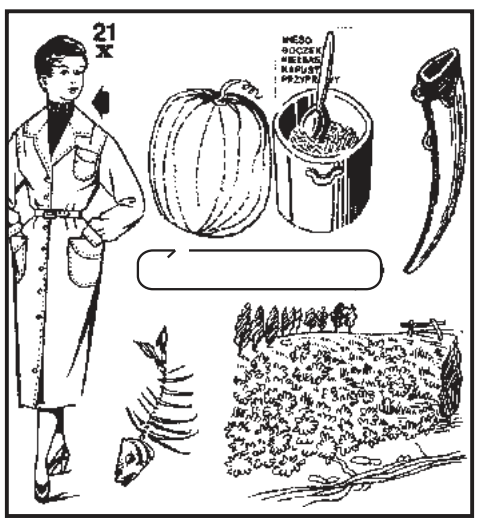
Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

8. KTO TO MÓWI ?



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

9. REBUS KOŁOWY



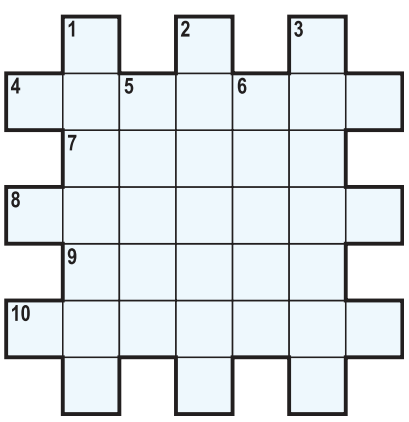
Początkowe litery: L. G. P. G.

10. HOMONIM

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

11. KRZYŻÓWKA

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



12. ANAGRAM

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

ROZRYWKOWE TO i OWO
KUPON - 293

eprasa.pl 3818ed0033

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

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

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

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

PRACA

dam pracę

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

szukam pracy

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

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

AUTO-MOTO

sprzedam

- **Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze CenyNaRynku MożliwośćZwrotuOc MaszCośDzwoń Natychmiastowy0dbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbitę BezOclPrzeglądui Do Drobnych Naprawl ZadbaneAuta Zaświadczenia DoKascji 502964469**
LEG 52584

EDUKACJA

korepetycje

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

ZDROWIE

przychodnie

ultramedica
CENTRUM ZDROWIA KOBIETY
KLINIKA
GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA
Legionowo, ul. Sienkiewicza 10 I p. nad HEBE
tel. 22 732 24 86, 518 447 748

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

USŁUGI

remont i budowa

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

Usł. ogólnobdowlane 507567910
PUL 52673

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

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

ogrodnicze

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

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

transport

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

finanse i prawo

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

UBEZPIECZENIA
Wiesława Nawrot

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

inne

- **Anteny, usługi RTV, domofony, wideofony, alarmy. 608630582**
LEG 52403
- Elektryk - złota rączka 515010373
LEG 52739
- HURTOWA SPRZEDAŻ OLEJU NAPĘDOWEGO I OPAŁOWEGO 728-008-002
NDM 52712

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

Wójt Gminy Winnica

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

Wójt Gminy Winnica
mgr Robert Wróblewski

PGE

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

TEL. 991

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

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

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

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

OGŁOSZENIE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 3818ed0033

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

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam dom

- Gąsocin, 50m2, działka 600m2, cena 200 tys. do negocjacji 602222431
LEG 52743
- L-wo, 220m2, działka 850m2, dom dwudziestoletni, murowany, wszystkie media 602222431
LEG 52724

sprzedam działkę

- Jabłonna - 1200m2, 1500m2, Chotomów - 1300m2; pod bliźniaki 602222431
LEG 52725
- Janopol k. Nowego Miasta, pod domki rekreacyjne, 13 500m2, prąd, cena 30zł/m2, tel. 602222431
LEG 52742

kupię nieruchomość

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

do wynajęcia

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

inne

DMK NIERUCHOMOŚCI

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

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

ZWIERZĘTA

na 4 łapy

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

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

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

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez

RESTAURACJA LEGIONOWSKA

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

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

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

- Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597
LEG 52606

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

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

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

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

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

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

KUPON NA DROBNE ZA 1 GROSIK

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

☐ SZUKAM PRACY
☐ ODDAM ZA DARMO

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

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

KUPON JEDNORAZOWY

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

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

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

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

eprasa.pl 3818ed0033

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

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

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

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

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

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

Z FLUOREM TRZEBA UWAŻAĆ

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

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

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

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

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

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

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

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

DAWKA CZYNI TRUCIZNĘ

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

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

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

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

STARCIE DIETETYKÓW ZE STOMATOLOGAMI

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

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

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

KOMBUCHA TO ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA

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

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

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

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

PAP - Nauka w Polsce,
Katarzyna Czechowicz

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

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

Powiatowy konkurs dla pracodawców

ODPOWIEDZIALNI SPOŁECZNIE 2022

Zgłoszenia: do 30 listopada 2022

Kategorie: Przedsiębiorca Odpowiedzialny Społecznie
Instytucja Odpowiedzialna Społecznie
Pracownik Odpowiedzialny Społecznie

Wspieramy lokalny rynek pracy
DOŁĄCZ DO NAS

CIS

Powiat Legionowski

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

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

ZAPRASZAJĄ NA KONCERT

REPREZENTACYJNEGO ZESPOŁU ARTYSTYCZNEGO WOJSKA POLSKIEGO

MUZYCZNE SPOTKANIE Z WOJSKIEM

2 GRUDNIA 2022 r. godz. 18.00

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

Wojskowe Centrum Rekrutacji Warszawa - Śródmieście

WIEŚCI NIEPORĘCKIE

eprasa.pl 3818ed0033

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

WOLNOŚĆ PO POLSKU – niepodległościowy festiwal w Wieliszewie po raz 22.

Po raz 22. w wigilię Narodowego Święta Niepodległości przypominaliśmy o roli, jaką w kształtowaniu się polskiej świadomości narodowej, odegrała kultura ludowa. Po raz pierwszy pod nazwą Festiwalu Kultury Ludowej im. Stanisława Moniuszki, oddającej wielowątkowość wydarzenia organizowanego w Wieliszewie od roku 2001. Tegoroczną edycję oklaskiwało ponad pół tysiąca widzów w hali sportowej i internauci w ramach transmisji na żywo na kanale youtube (blisko półtora tysiąca wyświetleń!)

Wieczór otworzyliśmy wyjątkowym kujawiakiem pt. „Powstań Polsko" w choreografii Dominiki Bisialskiej i w wykonaniu solistów ZTL „Promyki", powstałym do muzyki Ignacego Jana Paderewskiego. Poprzedziliśmy go materiałem filmowym, poświęconym światowej sławy kompozytorowi i pianiście, wybitnemu dyplomacie i jednemu z ojców polskiej niepodległości, któremu zadedykowaliśmy tegoroczną edycję. Festiwal tradycyjnie otworzył Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki.

Przez kolejne 160 minut publiczność podziwiała barwne występy Zespołu Pieśni i Tańca „Powiśle" im. Kazimiery Walczak „Mamci" oraz Zespołu Tańca Ludowego „Promyki" z Wieliszewa, prezentujących na parkiecie różnorodność polskiej kultury ludowej i jej regionów etnograficznych. Nasi goście byli pierwszym w historii Festiwalu reprezentantem Lubelszczyzny, dzięki czemu mogliśmy obcować z oryginalnym folklorem Powiśla Lubelskiego. Również jego muzyką, która za sprawą kapeli ZPiT „Powiśle" towarzyszyła nam w kończącej wieczór III. Niepodległościowej Potańcówce „Weselmy się!". W jej trakcie unikalne tańce powiślańskie zatańczył kilkusetosobowy korowód złożony z tancerzy obu zespołów i zaproszonej na parkiet publiczności. Obok folkloru Lubelszczyzny, „Powiśle" zaprezentowało tańce wielkopolskie i cieszyńskie. Reprezentujący Mazowsze gospodarze z Zespołu Tańca Ludowego „Promyki" również nie ograniczyli się jedynie do folkloru swojego regionu, ale zaprosili publiczność w podróż od góralskiego Spisza, przez Kraków, podkarpacki Rzeszów, Lubelszczyznę, przedwojenną Warszawę z unikalnym folklorem miejskim, Podlasie, zaglądając także do salonów z czasów Księstwa Warszawskiego. W wykonaniu „Promyków" usłyszeliśmy też piosenki ludowe oraz wykonane przez solistów przedwojenne szlagiery. Występy, zakończone wspólnym dla obu grup finałem (ponad 200 tancerzy na parkiecie!), podsumowano podziękowaniami. Z rąk wójta gminy Pawła Kownackiego i dyrektora ośrodka kultury Dariusza Skrzydlewskiego oraz reprezentantów „Promyków", kosz słodkości dla zespołu i pamiątki z Wieliszewa otrzymali instruktorzy „Powiśla" oraz Dyrektor Puławskiego Ośrodka Kultury „Dom Chemika" Zbigniew Śliwiński.

Po raz kolejny części artystycznej towarzyszyły prezentacje twórców ludowych – tym razem swoim artystycznym dorobkiem, również w ramach warsztatów z udziałem publiczności, podzielili się twórcy z Radomszczyzny (zachwycające ozdoby obrzędowe Wandy Gotkiewicz i kunsztowna rzeźba w drewnie Adama Sobienia) oraz Ziemi Płockiej (efektowne plecionkarstwo z wikliny Stanisława Gołębiowskiego). Idąc z duchem czasów, jednocześnie realizując idee patriotyzmu kulinarnego, po raz drugi zaprosiliśmy producentów lokalnej żywności.

Ostatnim akcentem tegorocznego Festiwalu, było otwarcie wystawy plenerowej „Ojcowie Niepodległości", odsłoniętej 11 listopada obok Pomnika Ojców Niepodległości w Wieliszewie. Jak czytamy w opisie wystawy: „Wśród bohaterów wystawy jest artysta, są dyplomaci, żołnierze i politycy, a także działacze społeczni. Reprezentowali różne poglądy polityczne, różnili się przynależnością społeczną i religią, urodzili się pod różnymi zaborami. Mimo to potrafili zjednoczyć się wokół jednego, nadrzędnego celu: NIEPODLEGŁOŚCI. Nie oznaczało to, że we wszystkim byli zgodni i we wszystkim wzorowo współdziałali. Pozostali wierni własnym poglądom, ale wykorzystując sprzyjające warunki zewnętrzne, poprowadzili Polaków ku WOLNOŚCI."

OKW

ZAPROSZENIE

MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE ZAPRASZA NA PRELEKCJĘ

DR. TOMASZA ZWIĄZKA

CO WSPÓLNEGO Z OKOLICAMI LEGIONOWA MA MAPA BROKU NAD BUGIEM Z KOŃCA XVIII W.?

SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 27 LISTOPADA 2022 R. (NIEDZIELA) O GODZ. 15.00 W PAWILONIE MUZEUM HISTORYCZNEGO W LEGIONOWIE PRZY UL. A. MICKIEWICZA 23

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!
UDZIAŁ BEZPŁATNY!

27.11.2022
godz. 15.00

MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE

eprasa.pl 3818ed0033

Więcej kursów SKM dla mieszkańców gminy Nieporęt

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

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

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

Przetarg na rozbudowę Centrum Medycznego Nieporęt

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

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

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

Nowe drogi dla mieszkańców

Ulica Kościelna

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

Załóż opaskę i bądź bezpieczny

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

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

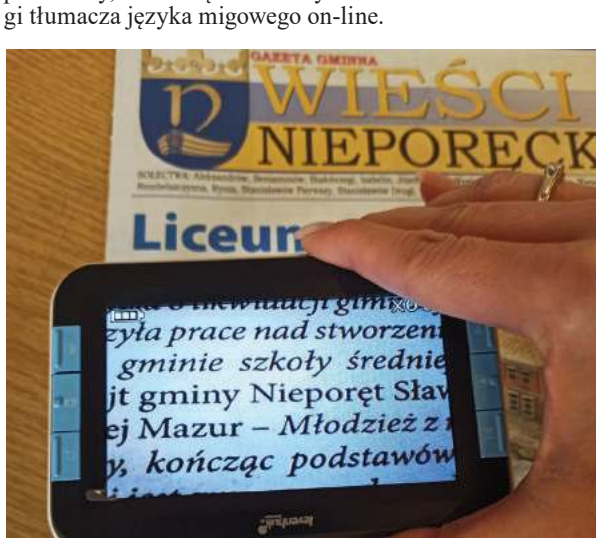
- Jestem przekonany, że dzięki temu praktycznemu gadżetowi nasi najmłodsi mieszkańcy będą znacznie bezpieczniejsi. – mówi wójt Gminy Nieporęt Maciej Mazur. - Jednocześnie apeluję do wszystkich dzieci, by nosiły opaski i miały je zawsze przy sobie, kiedy poruszają się po zmroku po chodnikach czy uliczkach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

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

Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami w Urzędzie Gminy Nieporęt

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

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



STRONA PRZYGOTOWANA PRZEZ DZIAŁ INFORMACJI PUBLICZNEJ I PROMOCJI GMINY NIEPORĘT

eprasa.pl 3818ed0033

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

Po ostatnim gwizdku sędziego w rundzie jesiennej zadowoleni byli tylko goście z Sieradza

Fot. fotoMiD

PIŁKA NOŻNA. KS Legionovia – Warta Sieradz 0-1 (0-1)

Nareszcie...

W ostatniej kolejce rundy jesiennej III ligi (gr.1) sezonu 2022/2023 Legionovia przegrała z Wartą Sieradz 0-1(0-1). To dopiero drugie zwycięstwo gości w rozgrywkach i trzecia porażka naszej drużyny. Trzecia na swoim stadionie

Garstka lokalnych kibiców piłki kopanej opuszczała w sobotę obiekt przy ul. Parkowej zziębnięta i zdegustowana. Na własnych „śmieciach" Legionovia prezentowała się „cieniutko" (tylko 12. zdobytych punktów, przy 18 zgromadzonych w delegacjach). Spotkanie z Wartą tylko potwierdziło tezę, że podopieczni trenera Michała Pirosa, mają spore kłopoty z rozgrywaniem ataku pozycyjnego, a pańskie oko (czytaj - oko prezesa) wcale ich tuczy, nie dopinguje do efektywniejszej, lepszej gry. Nie dziwią więc sarkastyczne słowa jednego z kibiców, który po ostatnim przegranym meczu stwierdził krótko: - Nareszcie trochę przerwy, od tej męczącej oko gry…

Fakt. W meczu z Wartą Sieradz, Legionovia po raz kolejny, mówiąc delikatnie - rozczarowała. O grze ty do mnie ja do ciebie, podaniach do tyłu i w poprzek boiska nie warto po raz kolejny wspominać. Goście okupujący dolne rejony tabeli, wyglądali na tle naszej drużyny lepiej. Byli teamem bardziej zorganizowanym i zdeterminowanym, mówiąc inaczej – wygrali zasłużenie. W pierwszej połowie, w sumie nudnej i nieciekawej, w 26. minucie, zdobyli gola, który dał im zwycięstwo. Po podaniu do tyłu Sebastiana Gołąba, przyjmującemu piłkę Mikołajowi Gibasowi futbolówka odskoczyła od nogi, co skwapliwie wykorzystał Kacper Sionkowski. Wygrał, mimo interwencji Jana Krzywańskiego pojedynek sam na sam z legionowskim bramkarzem i to wystarczyło drużynie przyjezdnej do zdobycia trzech punktów.

Druga połowa była nieco żywsza. Legionovia próbowała gonić wynik, ale nie za bardzo wiedziała jak to, przy sporej ilości błędów własnych - uczynić. Strzelał z dystansu S.Gołąb, dwukrotnie (raz głową) próbował z bliskiej odległości Szymon Wiejak, ale sieradzki golkiper Kamil Miazek był na posterunku. Miał też w samej końcówce remisową szansę Artur Balicki, ale nie dosięgnął piłki głową. Nie znaczy to wcale, że Warta w drugiej odsłonie ograniczyła się tylko do „obrony Częstochowy". Miała swoje szanse na podwyższenie prowadzenia i dwukrotnie Legionovię uchronił przed tym J, Krzywański, a raz wyręczy go jeden z obrońców.

Oto skład Legionovii z tego meczu: **Krzywański – Gibas, Zaklika, Choroś, Gołąb (74' Bawolik) ,Kumoch, Koziara, Sonnenberg, Wojdyga (63' Rymek), Papazjan (74' Suchanek), Wiejak (74' Balicki).**

(jb)

TAK GRAŁA III LIGA (GR.1)

Wyniki 17. kolejki: Legionovia – Warta Sieradz 0-1, Pogoń – Mławianka 2-0, Unia – Pilica 4-1, Pelikan – Świt 1-2, Lechia – Broń 3-1, Jagiellonia II – Legia II 2-2, Sokół – Ursus 4-3, ŁKS II – Olimpia 6-0, Concordia – Błonianka (odwołany z powodu złego stanu boiska).

1. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	34(10-4-3)	31-20
2. Unia Skierniewice	32(9-5-3)	22-11
3. Lechia Tomaszów Mazowiecki	30(8-6-3)	31-17
4. Legionovia Legionowo	**30(8-6-3)**	**36-23**
5. Świt Nowy Dwór Mazowiecki	30(9-3-5)	30-22
6. ŁKS II Łódź	28(8-4-5)	39-23
7. Mławianka Mława	28(8-4-5)	39-34
8. Sokół Ostróda	27(8-3-6)	33-32
9. Jagiellonia II Białystok	25(7-4-6)	35-27
10. Legia II Warszawa	24(6-6-5)	32-29
11. Pelikan Łowicz	23(6-5-6)	27-26
12. Broń Radom	22(6-4-7)	31-32
13. Pilica Białobrzegi	20(5-5-7)	24-32
14. Olimpia Zambrów	20(5-5-7)	22-35
15. Warta Sieradz	13(2-7-8)	15-29
16. Błonianka Błonie	11(3-2-11)	18-36
17. Ursus Warszawa	10(1-7-9)	22-40
18. Concordia Elbląg	7(1-4-11)	17-36

Pierwsza kolejka rundy wiosennej zostanie rozegrana w pierwszy weekend marca 2023 roku. **(jb)**

Najlepszy strzelec zespołu, Szymon Wiejak był 2-3 razy blisko, ale tylko blisko, zdobycia gola

Fot. fotoMiD

Artur Balicki próbował „szczupakiem" dosięgnąć piłki...

Fot. fotoMiD

Z dystansu strzela Sebastian Gołąb

Fot. fotoMiD

Marcin Bawolik kontra Kamil Pluta

Fot. fotoMiD

Mistrzostwa Wojska Polskiego w Pływaniu

17 listopada br. zakończyły się dwudniowe Mistrzostwa Wojska Polskiego w Pływaniu, które tym razem odbyły się w Zegrzu. Organizatorem zawodów było Dowództwo Wojsk Obrony Terytorialnej. W klasyfikacji drużynowej pierwsze miejsce zajęła 12 Dywizja Zmechanizowana, drugie wywalczyła Marynarka Wojenna a brąz przypadł 11 Lubuskiej Dywizji Kawalerii Pancernej. Terytorialsi odnieśli zaś sukcesy indywidualne

W zawodach, brało udział dziesięć reprezentacji wystawionych przez poszczególne rodzaje Sił Zbrojnych RP, cztery dywizje oraz szkolnictwo wojskowe. W rywalizacji uczestniczyło 120 zawodników i zawodniczek. Wojska Obrony Terytorialnej reprezentowali żołnierze zawodowi i pełniący terytorialną służbę wojskową.

Żołnierze konkurowali w dwudziestu kategoriach, indywidualnie kobiety i mężczyźni na dystansach 50 i 100 m w czterech stylach: dowolnym, klasycznym, grzbietowym i motylkowym. Zawodnicy walczyli również w trzech sztafetach: dwie sztafety mężczyzn w stylu dowolnym i zmiennym oraz jedna sztafeta kobiet w stylu dowolnym.

Terytorialsi w ogólnej klasyfikacji zajęli czwarte miejsce. Żołnierze reprezentujący WOT odnieśli sukcesy w kategoriach indywidualnych. Złoty medal wywalczyła kpr. OT w konkurencji 50 m stylem dowolnym w kat. K-35. Na drugim stopniu podium żołnierze WOT stawali czterokrotnie a raz zajęli zaszczytne trzecie miejsce.

Drużynowa klasyfikacja:
I miejsce – 12 Dywizja Zmechanizowana
II miejsce – Marynarka Wojenna
III miejsce – 11 Lubuska Dywizja Kawalerii Pancernej
IV miejsce – Wojska Obrony Terytorialnej
V miejsce – 18 Dywizja Zmechanizowana
VI miejsce – Siły Powietrzne
VII miejsce – 16 Dywizja Zmechanizowana
VIII miejsce – Inspektorat Wsparcia SZ
IX miejsce – Uczelnie Wojskowe
X miejsce – Dowództwo Garnizonu Warszawa.

DWOT

eprasa.pl 3818ed0033

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

PIŁKA RĘCZNA. KPR Legionowo – MKS Wieluń 36-26 (16-13)

Lider za silny

W ósmej kolejce sezonu 2022/23 Ligi Centralnej legionowski lider rozgrywek odniósł ósme zwycięstwo. W sobotę podopieczni trenera Michała Prątnickiego pokonali, w domowym meczu, MKS Wieluń 36-26 (16-13). Lider był za silny – tymi słowami na oficjalnej stronie fb wieluńskiego klubu skomentowali goście dziesięciobramkowe „manko" swojej drużyny w Legionowie

Fakt. Spotkanie pierwszej z czwartą drużyną rozgrywek od początku do samego końca odbywało się pod dyktando gospodarzy. Pierwsze bramki meczu z rzutów karnych zdobył Mateusz Chabior, potem swoje gole dorzucili skrzydłowi - Marcin Kostro i Maksymilian Śliwiński i szybko zrobiło się 7-2. To prowadzenie mogło być jeszcze wyższe bo wieluński bramkarz, Dawid Galle, kilka razy zatrzymał naszych skrzydłowych właśnie, a jego koledzy w ofensywie mieli wyraźnie rozregulowane celowniki. Kilka ich strzałów odbił Kacper Zacharski. Legionowianie prowadzili 12-7. Potem 15-10 i po bramce, udzielającego się głównie w defensywie, Krystiana Wołowca 16-11, ale goście zdołali doprowadzić przed przerwą do kosmetyki wyniku, przegrywając ostatecznie tylko trzema bramkami (16-13 z perspektywy KPR).

W drugiej odsłonie obraz gry nie uległ zmianie. Warunki gry dyktowali legionowianie, którzy przyspieszyli rozgrywanie piłki. M. Chabior zdobywał bramki już nie tylko z rzutów karnych, u rywali uaktywnił się w ofensywie ich najlepszy strzelec - Artur Bożek. Obie strony jakby mniej uwagi zaczęły poświęcać defensywie, skupiając się głównie na zdobywaniu bramek. W 40 minucie było już 25-18, a chwilę potem po tzw. golu z wrzutki (podawał Frenki Brinovec, gola zdobył M. Chabior) było 27-19. Przewaga legionowian rosła tym bardziej, że kilka udanych interwencji w legionowskiej bramce zanotował Tomasz Szałkucki. Ostatecznie pod dwóch ostatnich golach meczu M.Chabiora i M. Klapki, KPR Legionowo pokonał zespół trenera Grzegorza Garbacza dziesięcioma bramkami (36-26). Ten wynik sprawił, że po ośmiu kolejkach i bilans bramkowy legionowskiego lidera został ładnie zaokrąglony i wynosi 260-190. (patrz tabelka).

W następnej kolejce nasz zespół spotka się z Zagłębiem w Sosnowcu. W poprzednim sezonie nie był to „gościnny" teren dla naszej drużyny.

KPR Legionowo – MKS Wieluń 36-26(16-13)

KPR: Zacharski, Szałkucki – Śliwiński (4), Wołowiec (2), Kasprzak (4), Chabior (11), Fąfara (3), Ciok (1), Kostro (2), Jędrzejewski (3), Brinovec (3), Klapka (3), Prątnicki, Mehdizadeh, Brzozowski, Lewandowski.

Dla gości najwięcej bramek zdobyli: 5 - Artor Bożek, po 4 - Miłosz Hanas, Kamil Rogaczewski i Arkadiusz Galewski. **(jb)**

TABELA LIGI CENTRALNEJ

Wyniki 8. kolejki: KPR Legionowo – MKS Wieluń 36-26, Stal Mielec – Warmia 25-21, Stal Gorzów – AZS AWF 26-26(karne 3-1), Olimpia – Śląsk 19-30, Nielba – Zagłębie 29-37, Anilana – Żukowo 25-27, Orlen – Padwa 23-25.

1. KPR Legionowo	**23(8-0)**	**260-190**
2. Stal Mielec	20(7-1)	230-206
3. AZS AWF Biała Podlaska	18(6-2)	253-220
4. Śląsk Wrocław	16(5-3)	247-228
5. MKS Wieluń	15(5-3)	226-227
6. Stal Gorzów Wielkopolski	14(5-3)	212-196
7. Olimpia Piekary Śląskie	13(4-4)	230-244
8. Zagłębie Sosnowiec	11(4-4)	233-239
9. Autoinwest Żukowo	9(3-5)	226-239
10. Orlen Upstream Przemyśl	7(2-6)	227-250
11. Warmia Energa Olsztyn	6(2-6)	213-234
12. Padwa Zamość	6(2-6)	187-213
13. Nielba Wągrowiec	6(2-6)	204-248
14. Anilana Łódź	4(1-7)	205-239

W następnej kolejce(26 bm.) grają: Zagłębie Sosnowiec – KPR Legionowo, Śląsk – Nielba, Warmia – Anilana, Żukowo – Przemyśl, Padwa – Stal Gorzów, MKS Wieluń – Stal Mielec, AZS AWF -Olimpia. **(jb)**

Mateusz Chabior zdobył w tym spotkaniu 11 bramek, w tym pięć z bezbłędnie wykonywanych rzutów karnych Fot. fotoMiD

Wiktor Jędrzejewski w akcji na wieluńską bramkę Fot. fotoMiD

Kamil Ciok po meczu rozdawał autografy młodym sympatykom piłki ręcznej Fot. fotoMiD

Kapitan zespołu Frenki Brinovec zdobył trzy gole Fot. fotoMiD

Tomasz Szałkucki zbierał w drugiej połowie po udanych interwencjach gratulacje od trenera bramkarzy Adama Bekisza Fot. fotoMiD

Kołowy Tomasz Kasprzak z reguły musi sobie radzić z asystą rywali „na plecach" Fot. fotoMiD

eprasa.pl 3818ed0033

PRZED NAMI

KONCERT ZESPOŁU MAZOWSZE

W czwartek (**24 listopada**) o godz. 18.00 w IŁ Capital Arena Legionowo (ul. Chrobrego 50b) odbędzie się koncert Zespołu Mazowsze pn: Kalejdoskop barw Polski. Darmowe wejściówki do odebrania w Miejskim Ośrodku Kultury w Legionowie (ul. Norwida 10).

WARSZTATY BĘBNIARSKIE

W sobotę (**26 października**) o godz. 10.00 w sali muzycznej Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku (ul. Pułtuska 35) odbędą się warsztaty bębniarskie. W programie: nauka rytmu dla osób 16+ (cena: 25 zł/os) oraz drum circle z zespołem bębniarskim CKiCZ Narev (cena: 25 zł/os). Zapisy: sekretariat Centrum Kultury i Czytelnictwa tel: 22 782 80 70.

„SKACZĄCA KRÓLEWNA

W sobotę (**26 listopada**) o godz. 10.00 w Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku (ul. Pułtuska 35) w ramach cyklu Teatr Małego Widza odbędzie się spektakl w wyk. Teatru Prima pn: „Skacząca Królewna". Wstęp wolny.

SPOTKANIE Z POEZJĄ

W sobotę (**26 listopada**) o godz. 18.00 w Miejskim Ośrodku Kultury w Legionowie (ul. Norwida 10) odbędzie się spotkanie z Jolantą Tamarą Świątkowską. Wstęp wolny.

ZAPISKI OFICERA ARMII CZERWONEJ

W sobotę (**26 listopada**) o godz. 19.00 w Centrum Kultury i Czytelnictwa (ul. Pułtuska 35) odbędzie się monodram Piotra Cyrwusa pt: Zapiski oficera Armii Czerwonej. Bilety do nabycia na stronie biletyna.pl oraz w Centrum Kultury i Czytelnictwa.

CO WSPÓLNEGO Z OKOLICAMI LEGIONOWA MA MAPA BROKU NAD BUGIEM

W niedzielę (**27 listopada**) w Muzeum Historycznym w Legionowie odbędzie się prelekcja Dr Tomasz Związka pt: „ Co wspólnego z okolicami Legionowa ma mapa Broku nad Bugiem z Końca XVIIIw.? „Wstęp wolny.

ANDRZEJKOWA POTAŃCÓWKA W RATUSZU

W niedzielę (**27 listopada**) o godz. 17.00 w Atrium Ratusza (ul. Piłsudskiego 41) odbędzie się Andrzejkowa Potańcówka. Wystąpi: Dj Laskowski Trąbka. Wstęp wolny.

red.

WOJSKO

Brytyjski generał z wizytą w Centrum Szkolenia WOT

W miniony czwartek (17 listopada) do Centrum Szkolenia Wojsk Obrony Terytorialnej przybyła delegacja wojsk brytyjskich na czele z dowódcą 6 dywizji - generałem Geraldem Stricklandem. Celem oficjalnego przyjazdu brytyjskich żołnierzy było ustalenie szczegółów dotyczących rozpoczęcia cyklu przyszłorocznych szkoleń polskich Terytorialsów

„W czasie wizyty zobaczyłem znakomicie przygotowanych żołnierzy, z którymi w przyszłości będziemy współpracować aby wymienić się doświadczeniami i wzajemnie podnosić swoje umiejętności. Nasza jednostka - 6. Dywizja od jakiegoś czasu współpracuje z Wojskami Obrony Terytorialnej. Współpraca ta układa się bardzo dobrze i będzie rozwijana. Dlatego tutaj jesteśmy, dlatego ja tu jestem." - powiedział gen. Gerald Strickland dowódca 6 Dywizji wojsk brytyjskich.

W czasie wizyty, generał Strickland obserwował przygotowane przez Centrum Szkolenia WOT szkolenie instruktorsko metodyczne żołnierzy z zakresu wykorzystania bezzałogowych statków powietrznych FLY-EYE, systemu amunicji krążącej WARMATE, a także współpracy wysuniętych obserwatorów naprowadzania ognia z myśliwcami F-16.

„Współpraca międzynarodowa z wojskami sojuszniczymi daje nam możliwość wspólnej wymiany doświadczeń oraz unifikację procedur. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem to w następnym roku Centrum Szkolenia WOT we współpracy z instruktorami 6 dywizji wojsk brytyjskich przeprowadzi pierwsze szkolenia dla Terytorialsów z całej Polski." - dodał ppłk Roman Popławski Zastępca Komendanta Centrum Szkolenia WOT.

Zgodnie z planem, w 2023 roku Centrum Szkolenia WOT we współpracy z 6 dywizją wojsk brytyjskich przeprowadzi dla polskich Terytorialsów cykl szkoleń z zakresu medycyny pola walki „combat medic", działania snajperów, przygotowania operatorów przeciwpancernych pocisków kierowanych JAVELIN oraz taktycznego działania żołnierzy w terenie zurbanizowanym.

ppor. Krzysztof WÓJCIK

NIEPORĘT/LEGIONOWO. Osobowe auto niepokoi mieszkańców

Porzucony Peugeot na Strużańskiej

Jakiś czas temu mieszkańcy Józefowa zgłosili nam sprawę porzuconego przy ul. Strużańskiej srebrnego Peugeota zaparkowanego na poboczu Drogi Wojewódzkiej 631. Ich zdaniem właścicielem auta mógł być jeden z grzybiarzy, który poszedł i nie wrócił z grzybobrania

W związku z tym zadaliśmy pytania do policji. Z odpowiedzi rzeczniczki kom. Justyny Stopińskiej wynika, że zlokalizowane przy ul. Strużańskiej auto, nie jest poszukiwane przez policję, nie zostało również stracone lub utracone. Właściciel został zlokalizowany i za sprawą dyżurnych Komendy w Legionowie oraz jednego z komisariatów w Warszawie zobligowany do jego usunięcia.

red.

OGŁOSZENIE

eprasa.pl 3818ed0033