

TYGODNIK LOKALNY



3,50 zł

W TYM 5% VAT

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

POMIECHÓWEK

ZAKROCZYM



NR 45

INDEKS 344184

ISSN 1505-4276

8 LISTOPADA 2022

TYGODNIK

NOWODWORSKI

info

Nie czas umierać

Kilka tygodni temu Pomiechówkiem wstrząsnęła wiadomość o próbie samobójczej piętnastolatka. Dlaczego młody chłopak zdecydował się na taki krok? Na jaw zaczęły wychodzić informacje, od których włos się na głowie jeży.

CZYTAJ NA STRONIE 5

POWIAT

Niebawem ruszy sprzedaż węgla przez gminy

STR. 2

ZA MIEDZĄ

Otwarcie Centrum Handlowego Maxim

STR. 2

POMIECHÓWEK

Remont potrwa do połowy grudnia

STR. 2

Pożegnanie wieloletniej dyrektorki

STR. 20

ZDROWIE

Pierwsza platforma edukacji zdrowia – co można zyskać?

STR. 6

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie

STR. 7

NOWY DWÓR MAZ.

Uczniowie pamiętają o poległych

STR. 20

Otwarte serca i portfele na pomoc zwierzętom

STR. 20

SPORT

Żbik wygrywa z Nadnarwianką

STR. 23

Świt przegrywa i spada w tabeli

STR. 24

– STR. 22

II Grand Prix Mazowsza Seniorów

IV Nasielski Bieg Terenowy

– STR. 23

REKLAMA

WSZYSTKO DO DOMU I OGRODU

GRUPA **psb** **MRÓWKA**

NOWY DWÓR MAZOWIECKI
ul. Leśna 3
22 732 15 15

Budujące pomysły

facebook.com/mrowkandm

SALONY OPTYCZNE
STYLE OPTIC
Bogusław Pągowski

CH HIT
ul. Warszawska 36
tel. 22 732 22 13

KAUFLAND
ul. Morawicza 2a
tel. 22 503 95 99

Z TYM KUPONEM -15% zniżki na zakup okularów

BADANIE WZROKU W PREZENCIE

NA SYGNALE

Trafił do aresztu,
bo nękał partnerkę

Kilka dni temu nowodworski sąd na wniosek prokuratury zastosował 3- miesięczny areszt wobec 39- latka, który uporczywie nękał swoją partnerkę

W ubiegłym tygodniu do Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim wpłynęło zawiadomienie o uporczywym nękanii. Z zeznań wynikało, że 39- letni obywatel Mołdawii nękał swoją byłą partnerkę zarówno w jej miejscu zamieszkania jak i w pracy. Na podstawie zeznań po-krzywdzonej, nowodworscy mundurowi podjęli decyzję o zatrzymaniu przybywającego na terenie Nowego Dworu Mazowieckiego 39- latka. Trafił on do policyjnego aresztu.

Funkcjonariusze Wydziału Dochodzeniowo- Śledczego zgromadzili w tym czasie materiał dowodowy. Prokurator z nowodworskiej prokuratury przedstawił mężczyźnie zarzut stosowania uporczywego nękania. Skierował również do Sądu Rejonowego w Nowym Dworze Mazowieckim wniosek, o zastosowanie wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania. Sąd uwzględnił złożony przez prokuratora wniosek. Zatrzymany 39-latek najbliższe 3 miesiące spędzi w jednostce penitencjarnej, gdzie trafił po zakończeniu posiedzenia w nowodworskim sądzie.

Zgodnie z art. 190a § 1 kodeksu karnego, kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okoliczności poczucia zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Postępowanie w tej sprawie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.
podkom. Joanna Wielocha KPP Nowy Dwór Maz.

ZA MIEDZĄ

Wielkie otwarcie
Centrum Maxim

Już 9 listopada nastąpi otwarcie największego nowoczesnego centrum handlowego w Legionowie – Centrum Maxim. Jakie sklepy tam znajdziemy?

Na ponad 10 tys. mkw. znajdzie się ok. 35 sklepów znanych marek sieciowych i lokalnych, tworząc urozmaiconą ofertę modową, gastronomiczną oraz usługową. Klienci centrum będą mogli zrobić zakupy w sklepach takich sieci jak m.in.: Biedronka, Sinsay, House, Cropp, Pepco, CCC, Rossmann, RTV euro AGD, TEDi, Dealz, Big Star, salon franczyzowy 4F, salon jubilerski Yes, jak również skorzystać z oferty fitness klubu Zdrofit. Do dyspozycji klientów dostępne będzie ok. 250 miejsc parkingowych.

Otwarcie zaplanowane w dniu 9 listopada będzie atrakcyjnym wydarzeniem dla klientów, którzy będą mogli skorzystać w tym dniu z wielu atrakcji. Już od godziny 10.00 czekać będą foodtrucky z poczęstunkiem dla klientów, animacje i konkursy z nagrodami dla dzieci, jak również wata cukrowa i popcorn.

Centrum Handlowe MAXIM będzie czynne w godzinach:
Pon.- Sob: 10.00- 21.00
Biedronka: Pon.-Sob: 6.00-23.00
Zdrofit: Pon.-Sob: 6.00-23.00
Salon Gier: 11.00-5.00

red.

SŁODKA KRZYŻÓWKA

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

Nagrodę za poprawne rozwiązanie zadania w poprzednim numerze otrzymuje pan **Maciej Nowak**.

CUKIERNIA Duet

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

TRADYCYJNE WYROBY
CIAST I TORTÓW

POWIAT

Niebawem ruszy sprzedaż
węgla przez gminy

W środę (2.11) Prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę o dystrybucji węgla przez samorządy. Tym samym gminy, spółki gminne i związki gminne mogą zająć się sprzedażą węgla po preferencyjnej cenie

Zgodnie z zapisami w ustawie, jednostki samorządowe będą mogły nabyć od sprzedawców węgiel w cenie 1,5 tys. zł za tonę i sprzedać go gospodarstwom domowym za nie więcej niż 2 tys. zł za tonę.

Węgiel od samorządów będą mogły nabyć jedynie osoby, które wcześniej zgłosiły deklarację do CEEB i są uprawnione do otrzymania dodatku węglowego lub już go otrzymały.

Z przyjętej przez Sejm ustawy wynika, że sprzedaż węgla będzie prowadzona w dwóch transzach. Pierwsza transza do końca bieżącego roku (prawdopodobnie 1,5 tony) a następnie od 1.01.2023 do 30.04.2023 (również 1,5 tony). Jednak to minister właściwy do spraw aktów państwowych określi w drodze rozporządzenia ilość możliwą do zakupu paliwa po cenach preferencyjnych dla obu okresów.

Będą sprzedawać, ale nie ręczą za jakość

W gminach już pod koniec października rozpoczęły się zapisy wstępne. Wszystko po to, by samorządowcy mogli mieć rozpoznanie

w zapotrzebowaniu mieszkańców i wiedzieć o jaką ilość „czarnego złota” zabiegać.

W Zakroczymiu instytucją odpowiedzialną za cały proces jest Zakład Gospodarki Komunalnej w Zakroczymiu. Urząd prosił o zgłaszanie zapotrzebowania na węgiel drogą telefoniczną lub mailową.

- Pewne jest, że będziemy realizować tę usługę za pośrednictwem zewnętrznej firmy (mieszczącej się na terenie gminy) - poinformował Artur Ciecierski Burmistrz Miasta i Gminy Zakroczym. - Na obecną chwilę nie wiemy ile ton węgla będziemy mogli nabyć, dlatego będzie decydowała kolejność zgłoszeń. Państwa zgłoszenia będą weryfikowane. Muszę podkreślić, że Gmina Zakroczym ani firma, która będzie pośrednikiem w sprzedaży węgla, nie będzie ponosiła odpowiedzialności za jakość węgla.

Również gmina Pomiechówek zajmie się sprzedażą węgla. Zgłoszenia przyjmowane były do końca października.

- Złożone zapotrzebowanie nie rodzi roszczenia o sprzedaż węgla. Jest tylko analiza

potrzeb mieszkańców, która pozwoli określić skalę i odpowiednio zaplanować działania w zakresie zakupu oraz dystrybucji węgla na terenie gminy - dodają urzędnicy z Pomiechówki.

Informacje na temat składania wniosków o zakup preferencyjny węgla przez mieszkańców będą niebawem zamieszczane na stronie internetowej Urzędu Gminy Pomiechówek www.pomiechówek.pl oraz przekazywane sołtysom.

Nowy Dwór pomoże
gminom Nasielsk
i Jabłonna

Wiadomo już, że dystrybucją węgla w Nowym Dworze Maz. zajmie się Zakład Energetyki Ciepłej, którego udziałowcem jest miasto. Jak się dowiedzieliśmy, będzie również możliwość zamówienia dostarczenia zakupionego opału pod wskazany adres za dodatkową opłatą. W tej chwili nie jest jeszcze uruchomiony system zapisów. Mieszkańcy zostaną powiadomieni poprzez media społecznościowe i inne dostępne

MM

NOWY MODLIN/
POMIECHÓWEKRemont
potrwa
do połowy
grudnia

Od kilku tygodni trwają prace remontowe na drodze powiatowej 2413W Wojszczyce-Janowo-Nowy Modlin. W Nowym Modlinie nawierzchnię zerwano przed paroma tygodniami i od tamtej pory na miejscu nic się nie dzieje

Odcinek drogi powiatowej 2413W w miejscowości Nowy Modlin remontowany był już kilkakrotnie. Jednak jej stan po ostatnich pracach ziemnych pod powierzchnią jezdni, pozostawiał wiele do życzenia. Załatanie nawierzchni spowodowało powstanie kolein i wybrzuszeń, które utrudniały codzienne życie mieszkańcom.

- Parę tygodni temu asfalt zerwano. Nawet się ucieszyłam, że wreszcie można tu



będzie normalnie jeździć bez wjeżdżania w koleiny - mówi pani Magda, która jak mówi, codziennie pokonuje tę trasę. - Ale minęło już tyle czasu, a po ekipie wykonującej remont ani widu ani słychu.

Z informacji, które otrzymaliśmy od zarządcy drogi, czyli Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze Mazowieckim wynika, że jest to zaplanowana inwestycja związana z przebudową drogi dla zapewnienia dojazdów pojazdów ciężkich do centrów

logistycznych, czyli na teren strefy „Pominvest”.

-Przebudowa drogi powiatowej nr 2413W relacji Wojszczyce – Janowo – Nowy Modlin” prowadzone są roboty drogowe dotyczące przebudowy drogi powiatowej nr 2413W m. in. na odcinku o dl. 1160 m przez m. Nowy Modlin, gm. Pomiechówek. Zakres robót przyjęty dla wymienionego odcinka obejmuje m.in. korekcyjne frezowanie istniejącej nawierzchni jezdni, wykonanie nowej nawierzchni wraz z poszerzeniem,

wykonanie poboczy z tłuczni kamiennego, oznakowania poziomego jezdni oraz innych robót towarzyszących w tym: wykonanie chodnika, oczyszczenie rowów drogowych, dostosowanie wysokościowe zjazdów do nowej nawierzchni jezdni. - przekazała nam Magdalena Kamińska, Sekretarz Powiatu Nowodworskiego.

W umowie z wykonawcą przewiduje się termin zakończenia robót na dzień 14.12. br. Mieszkańcy muszą więc uzbroić się w cierpliwość.

red.



INTERWENCJE

Posprzątały groby, a śmieci za płot

Pomimo zakazu wyrzucania śmieci za ogrodzenie cmentarza i dostępnych kontenerów na nieczystości wystawionych od strony bramy głównej, po Dniu Wszystkich Świętych pozostała hałda śmieci za siatką. Niezbyt piękna wizytówka miasta dla pasażerów pociągów przejeżdżających tuż obok

O sprawie poinformował nas jeden z Czytelników.

„Wczoraj (1.11.22r. - przyp. red.) będąc na cmentarzu w Nowym Dworze Mazowieckim zastałem przerażający widok. Hałdy śmieci, które zakrywały całe ogrodzenie cmentarza. Ludzie, pomimo informacji, gdzie znajduje się kontener na śmieci, stworzyli nielegalne składowisko tuż przy samych grobach” - napisał oburzony mężczyzna. - „Po zwróceniu uwagi, że tam

się nie wyrzuca śmieci, ludzie zaczęli się awanturować, że nie oni tego tu naladowali, ale po mojej odpowiedzi, że nie trzeba dokładać więcej tych śmieci, zostałem wyśmiany. Śmieci zostały dołożone, a szanowni starsze państwo pod samą furtkę wsiadli do samochodu i odjechali. Wstyd i skandal, by śmieci przedostawały się przez siatkę pod czyjeś groby”

Również na forach internetowych tuż po 1 listopada

pojawily się wpisy i zdjęcia obrazujące dzikie wysypisko śmieci przy cmentarzu parafialnym w Nowym Dworze, od strony torów kolejowych. Temat i przede wszystkim widok wywołały falę reakcji.

Interweniowała radna powiatu

Na całą nieprzyjemną sytuację zareagowała radna powiatu **Anna Małecka**. Poinformowała, że 2 listopada

rozmawiała z administratorem cmentarza, a cała rozmowa przebiegła w miłej i przyjaznej atmosferze.

- Od Administratora dowiedziałam się, że kontener faktycznie kiedyś stał przy płocie, na terenie kolejowym. Wystawiało go Miasto. W pewnym momencie został zabrany, a ludzie jak widać przyzwyczajeni, wyrzucają nadal tam śmieci - przekazała radna. - Rok temu, powstało podobne wysypisko i po listopadowych uroczystościach MZO zabrano śmieci. Może i w tym roku będzie tak samo. Na działce należącej do Parafii nie ma już miejsca, aby ustawić - w tej części cmentarza - śmietnik.

Radna dowiedziała się również, że furtka od strony torów będzie wymieniona, podobnie jak i ogrodzenie z siatki, które znajduje się na prawo od furtki.

- Przy okazji poprosiłam o podcięcie krzewów akacji, które zarastają skarpe, oddzielając starszą część cmentarza od nowej. Zwróciłam również uwagę na nierówne i zbyt wysokie stopnie prowadzące pod skarpe, w nowej części cmentarza. Dla wielu starszych osób są one nie do pokonania i grożą wypadkiem. - dodaje A. Małecka

Reakcja radnej była natychmiastowa i miejmy nadzieję, pomoże w szybkim uprzątnięciu śmieci przez miejskie służby.



Nie można jednak pominąć prawdy, że to sami odwiedzający taki bałagan po sobie zostawili. Nikogo nie powinien

rozgrzeszać fakt, że ktoś już przede mną to zrobił. Apelujemy o... samodzielne myślenie. GM

ZAPROSZENIE



Środki z funduszu alkoholowego mogą być przeznaczone na realizację zadań z zakresu pomocy i usług społecznych, zapewnienia schronienia, edukacji, opieki i wychowania, organizacji czasu wolnego, w tym kultury i sportu oraz zdrowia publicznego, w ramach ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa.

Na terenie naszego Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Mazowieckim działa grupa samopomocowa dla obywateli Ukrainy. W znacznej części są to kobiety, które pozostały na terenie naszego miasta i próbują odbudować swoje życie w nowej rzeczywistości.

Spotkania grupy odbywają się w każdy poniedziałek o godzinie 13.30 w Ośrodku Wsparcia przy ul. Partyzantów 7 w Nowym Dworze Mazowieckim.

Podczas poniedziałkowych spotkań, panie wspierają się wzajemnie, rozmawiają o swoich troskach, marzeniach, planach na przyszłość związaną z zamieszkaniem

Pomoc obywatelom z UKRAINY - nie tylko na chwilę

w Polsce, a także wspólnie przygotowują posiłki oraz świętują np. swoje urodziny. Tematy spotkań są różne, można na nich także dowiedzieć się jak mogą pomóc innym, a także gdzie uzyskać pomoc. Grupa organizuje także spotkania poza ośrodkiem, panie spędzają czas wolny z dziećmi w parku, na placach zabaw, a także organizują wspólne wyjazdy.

W ostatnim czasie dołączyły także kobiety, które przybyły z terenów na których wojna jest szczególnie agresywna (Chersonia, Zaporozża, Doniecka etc.), potrzebujące wsparcia, najbardziej psychicznego. W związku z takimi potrzebami, w Punkcie Konsultacyjnym działającym przy OPS przyjmuje psycholog z Ukrainy, wydając odzież i zabawki dla dzieci, magazyn otwarty jest: **Poniedziałki w godz. 9.30 - 13.00**



Warto także przypomnieć, że kobiety należące do tej grupy pomagają w ramach wolontariatu, wydając odzież oraz zabawki dla dzieci, magazyn otwarty jest:

Poniedziałki w godz. 9.30 - 13.00

Środy w godz. 12.00 - 14.30

Zapraszamy osoby z Polski i Ukrainy, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej i materialnej do skorzystania z tej formy pomocy.



Ośrodek Wsparcia

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

1. Bezpłatne porady i konsultacje specjalistów dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego w zakresie problemów uzależnień i przemocy domowej:

- terapeuta uzależnień - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**
- bezpłatne porady i konsultacje indywidualne, grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy domowej oraz współuzależnionych mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**
- bezpłatne porady prawne dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **22 512-21-40**

• psycholog rodzinny - bezpłatne porady i konsultacje indywidualne dla mieszkańców Nowego Dworu Mazowieckiego - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **795-621-255**

• bezpłatne warsztaty edukacyjno - rozwojowe dla rodziców w zakresie profilaktyki uzależnień i zachowań ryzykownych - informacje oraz zapisy pod numerem telefonu **600-226-968**

2. Klub Senior+ - czynny zgodnie z harmonogramem 4h dziennie, od poniedziałku do piątku - informacje pod numerem telefonu **22 775 27 30** lub e-mail: klubseniora@opsndm.pl

Facebook: www.facebook.com/Klub-Senior-NDM.pl

3. Wydawanie produktów żywnościowych pozyskanych od lokalnych przedsiębiorców dla osób w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej - od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 - 12:00 (na miejscu można także napić się ciepłej herbaty, ogrzać się, porozmawiać oraz skorzystać z internetu).

4. Magazyn z odzieżą dla obywateli Polski oraz Ukrainy znajdujących się w trudnej sytuacji społecznej i socjalnej, czynny:

- poniedziałek od 9:30 do 13:30
- środa 12:00 do 15:00

5. Grupa wsparcia dla obywateli Ukrainy, którzy przybyli na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej bezpośrednio z terytorium Ukrainy w związku z działaniami wojennymi prowadzonymi na terytorium tego państwa. Grupa spotyka się w każdy poniedziałek o godz. 13.30 w Ośrodku Wsparcia - informacje pod numerem telefonu **782-174-000**.

6. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Urząd Miejski, ul. Zakroczyńska 30, Nowy Dwór Mazowiecki, pokój nr 25.

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



MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA

LEGIONOWO. 14-latek z narkotykami

Policjanci patrolując teren gminy Jabłonna zatrzymali 14-latkę, który posiadał przy sobie substancję psychotropową. Nastolatek trafił pod opiekę matki, a za popełniony czyn karalny odpowie przed sądem dla nieletnich. Funkcjonariusze apelują do rodziców o szczególną czujność i baczne obserwowanie swoich pociech.

Policjanci w Jabłonie kontrolowali miejsca na terenie gminy, w których spotyka się młodzież. Ich uwagę zwróciło dwóch nastolatków, którzy wyraźnie chcieli uniknąć spotkania z mundurowymi zmieniając kierunek podróży.

Funkcjonariusze wylegitymowali młode osoby. W trakcie czynności ujawnili przy jednym z chłopców torebkę foliową z suszem roślinnym. Wstępne badanie wskazało na marihuanę.

W związku z podejrzeniem posiadania narkotyków 14-latek został zatrzymany i trafił do jabłonowskiego komisariatu Policji, skąd odebrała go matka.

Materiały dotyczące czynu, którego dopuścił się nieletni zostaną przekazane do Wydziału Rodzinnego i Nieletnich Sądu Rejonowego w Legionowie.

NOWY DWÓR MAZ.

Zatrzymali poszukiwanego listem gończym



W poniedziałek (7 listopada) kryminalni z Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim od rana prowadzili działania, w sposób szczególny ukierunkowane na zatrzymanie 40-latkę, uchylającego się od odpowiedzialności karnej.

Funkcjonariusze przeprowadzili operacyjne sprawdzenia i ustalenia, pozyskali

informacje i na ich podstawie dotarli do miejsca, gdzie ukrywał się poszukiwany. Przed godz. 6:00 rano zauważyli wychodzącego z klatki schodowej mężczyznę. Natychmiast udali się w jego kierunku i dokonali legitymowania. Okazało się, że to poszukiwany 40-latek. Za mieszkańcem Warszawy, Sąd Rejonowy dla Warszawy Żoliborza, wydał list gończy. Dodatkowo był też poszukiwany trzema nakazami doprowadzenia oraz w celu ustalenia miejsca pobytu. Do odbycia mężczyzna ma karę 4 lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności.

PUŁTUSK.

Wszczął awanturę, miał ze sobą narkotyki

Pułtuscy policjanci zatrzymali wczorajszej nocy 20-latkę, który posiadał marihuanę. Mężczyzna wpadł po tym, jak matka zgłosiła, że jej syn awanturuje się w miejscu zamieszkania. Teraz mieszkaniec Pułtuskę odpowie przed sądem za posiadanie narkotyków.

Na numer alarmowy zadzwoniła kobieta, która powiedziała, że syn pod wpływem alkoholu niepokoi ją i wyzywa. Na miejsce udali się pułtuscy policjanci. Ustaliли, że 20-latek mieszkający razem z matką w jednym z pułtuskich bloków, mając 2 promile alkoholu w organizmie wszczął z nią awanturę.

W czasie rozmowy policjanci zauważyli, że mężczyzna unika kontaktu wzrokowego i jest silnie pobudzony. Postanowili sprawdzić co ma w kieszeni. „Policyjny nos” nie zawiodł ich. Okazało się, że 20-latek w foliowym woreczku w kieszeni ma schowaną marihuanę.

LEGIONOWO.

Stalkował i groził byłej

Na 2 miesiące do aresztu trafił mężczyzna zatrzymany przez legionowskich policjantów. Podejrzany uporczywie nękał swoją byłą partnerkę oraz groził uszkodzeniem ciała i pozbawieniem życia. Mieszkaniec powiatu wołomińskiego przestępstw tych dopuścił się w warunkach recydywy.

Do zatrzymania doszło w trakcie interwencji, kiedy to mężczyzna przyszedł do mieszkania kobiety i zaczął jej grozić wy machując nożem kuchennym. W momencie zatrzymania 35-latek był nietrzeźwy i w organizmie miał ponad 2 promile alkoholu. Mężczyzna trafił do policyjnego aresztu. Jak ustalili śledczy 35-latek od roku nachodził kobietę zarówno w miejscu zamieszkania, jak

i w pracy. Wszczywał awantury, ubliżał i groził pozbawieniem życia.

Po wytrzeźwieniu mężczyzna został przewieziony do prokuratury rejonowej w Legionowie. Tam prokurator przedstawił mu zarzuty stalkingu i gróźb karalnych w warunkach recydywy. Grozi mu kara nawet do 12 lat więzienia.

LEGIONOWO.

Znęcał się nad żoną

Legionowscy policjanci wydali zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia dla 41-letniego mieszkańca miasta. Z ustaleń mundurowych wynika, że mężczyzna od pewnego czasu miał znęcać się nad żoną.

Mundurowi zostali wezwani na interwencję do jednego z mieszkań na terenie Legionowa. Po przybyciu na miejsce okazało się, że 41-latek swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla swojej żony. Aby zapewnić jej bezpieczeństwo, policjanci zatrzymali mężczyznę. Mundurowi sprawdzili stan jego trzeźwości. Okazało się, że 41-latek miał promil alkoholu w organizmie.

Szczegółowe rozpoznanie sytuacji rodziny przez dzielnicowego, wykazało zasadność wydania wobec mężczyzny zakazu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia przez najbliższe 14 dni. Zgodnie z obowiązującymi procedurami, 41-latek został poinformowany o miejscach, w których może uzyskać tymczasowe schronienie. Mężczyzna zabrał z mieszkania przedmioty osobistego użytku i niezbędne do wykonywania przez niego pracy.

PUŁTUSK.

Aresztowali nożownika, odpowiedzialnego za zabójstwo

Na trzy miesiące sąd tymczasowo aresztował 53-latkę, podejrzanego o zabójstwo 40-letniego mieszkańca Pułtuskę.

W poniedziałek (31.10) wieczorem 53-latek, trzymając w ręku nóż, podszedł do dwóch mężczyzn przebywających przed jednym z bloków przy ul. Widok w Pułtusku. Jednego z nich zaatakował zadając cios nożem, drugiego gonił, grożąc pozbawieniem życia. Niestety pomimo próby reanimacji, 40-letni mieszkaniec Pułtuskę zmarł. Drugi z mężczyzn, uciekając, natychmiast zaalarmował Policję. Kryminalni Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku dokonali zatrzymania podejrzanego.

o dokonanie tej okrutnej zbrodni, zabezpieczając jednocześnie nóż stanowiący narzędzie przestępstwa. Mundurowi pod nadzorem pułtuskiej prokuratury natychmiast przystąpili do ustalania świadków tego zdarzenia i okoliczności, w jakich do niego doszło. Nad sprawą intensywnie pracowali funkcjonariusze z kilku wydziałów pułtuskiej jednostki. Policjanci zabezpieczali ślady, przesłuchiwali świadków oraz analizowali zebrany materiał dowodowy. Ciężka praca dochodzeniowa i operacyjna przyniosła oczekiwane rezultaty. Mężczyzna w prokuraturze usłyszał zarzut zabójstwa i gróźb karalnych. Na wniosek policji i prokuratury, Sąd zastosował wobec podejrzanego areszt na okres 3 miesięcy. Za popełnione przestępstwa 53-latkowi grozi kara nawet dożywotniego pozbawienia wolności.

LEGIONOWO. Senior

ukradł elektronarzędzia

Dzielnicy z Legionowa zatrzymali mężczyznę podejrzanego o kradzież. 73-latek z półek sklepowych zabrał elektronarzędzia. Straty zostały oszacowane na łączną kwotę prawie 3 800 złotych. Jak się później okazało mężczyzna popełnił jeszcze inne przestępstwo.

Dzielnicy z legionowskiej komendy udali się do jednego z marketów, gdzie doszło do kradzieży sklepowej. Po przybyciu na miejsce ustalili szczegóły zdarzenia. Okazało się, że podejrzanym o kradzież jest 73-letni mężczyzna. Jego łupem padły wiertarki, szlifierki oraz wiertła. Mężczyzna został zauważony przez pracownika ochrony kiedy z wózkiem pełnym elektronarzędzi przekroczył linie kas nie płacąc za sprzęt. Natychmiast został ujęty i o tym fakcie powiadomiono Policję. 73-latek został zatrzymany i przewieziony do komendy. W trakcie przeszukania policjanci ujawnili przy nim dokument tożsamości należący do innej osoby. Mężczyzna nie umiał wytłumaczyć jak wszedł w jego posiadania. Po zebraniu materiału dowodowego śledczy przedstawili mężczyźnie zarzuty. 73-latek przed sądem odpowie za kradzież oraz za posiadanie dokumentu, którym nie miał prawa rozporządzać.

GZY.

Potrącił byłą partnerkę

Do 3 lat pozbawienia wolności grozi mieszkańcowi gminy Gzy, zatrzymanemu przez policjantów. Miejscowy Sąd na wniosek Policji i Prokuratury zastosował wobec niego 3-miesięczny areszt. Mężczyzna jest podejrzanym o kierowanie gróźb karalnych oraz narażenie na utratę zdrowia i życia byłą partnerkę.

W poniedziałek (1 listopada) kierując pojazdem osobowym, mając ponad promil alkoholu w organizmie, działając w sposób umyślny, potrącił idącą drogą byłą partnerkę. Kobieta doznała złamania ręki. Mężczyzna został zatrzymany i przewieziony do jednostki policji. Na podstawie zebranych dowodów policjanci zwrócili się do Prokuratury z wnioskiem o zastosowanie wobec 30-latkę tymczasowego aresztowania. Sąd przychylił się do wniosku i zadecydował o 3 miesięcznym areszcie.

PUŁTUSK. Okradli HEBE

Kryminalni poszukują sprawców kradzieży, do której doszło 10 października tego roku w pułtuskim oddziale drogerii Hebe przy ul. Nowy Rynek. Policja publikuje zdjęcie z kamer monitoringu.

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku prowadzą dochodzenie w sprawie kradzieży artykułów drogerijnych, do której doszło 10 października br. W zuchwały sposób skradzione zostały kosmetyki o łącznej wartości ponad tysiąc złotych. Mężczyźni, których wizerunki zarejestrowane zostały za pośrednictwem kamer monitoringu, weszli na teren sklepu Hebe przy ul. Nowy Rynek, zabrali z półek 4 sztuki perfum, po czym wykorzystując nieuwagę pracowników, schowali towar i bez uiszczenia opłaty opuścili obiekt. Policjanci publikują zdjęcie i proszą osoby, które posiadają informację mogącą pomóc w ustaleniu tożsamości mężczyzn o kontakt pod numerami telefonów: 47 70 34 200, 47 70 34 265 lub 997.

KPP: Legionowo /Nowy Dwór Maz./ Pułtusk



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

CHRRZCIN I KOMUNII
ŚLUBU LUB WESELA
URODZIN CZY JUBILEUSZU

Rezerwacje:

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

NASZE SPRAWY

NIE CZAS UMIERAĆ

Kilka tygodni temu Pomiechówkiem wstrząsnęła wiadomość o próbie samobójczej piętnastolatka. Mieszkańcy zachodzą w głowę, co mogło być przyczyną. Krąży wiele spekulacji i wymyślonych opowieści. Prawdziwy powód okazuje się zaskakujący dla wszystkich...

Kiedy rodzice chłopca dotarli na oddział ratunkowy Klinicznego Szpitala Dziecięcego w Warszawie, kilka godzin po tym, gdy w środku nocy helikopter zabrał ich syna z głównej ulicy Pomiechówka, pierwsze pytanie lekarza brzmiało: jakie środki antydepresyjne przyjmował?

Żadnych! Syn nie miał depresji, jest radosnym, kochającym życie dzieckiem, pełnym pasji i planów na przyszłość! - zgodnie stwierdzili rodzice. Więc co takiego pchnęło go do tak desperackiego kroku?

Utarte stereotypy

Gdy zastanawiamy się, dlaczego młody człowiek targnął się na życie, zawsze przychodzi na myśl nieszczęśliwa miłość, brak zrozumienia, depresja, kłopoty w szkole, odrzucenie... Szukamy racjonalnych powodów, ale nie zawsze są one tak proste i jednoznaczne.

Lekarze z Oddziału Intensywnej Opieki Medycznej Szpitala Dziecięcego w Warszawie przyznają, że obecnie za większością prób samobójczych młodych ludzi stoją narkotyki. A nie ma tygodnia bez takiej tragedii.

Temat, którego nie ma

O narkotykach i dopalaczach dużo się mówi. W szkołach są pogadanki i specjalne programy uświadamiające dzieci o niebezpieczeństwie popadnięcia w nałóg i jego skutkach. W telewizji i prasie też często można dowiedzieć się o tym, gdzie i ile towaru udało się przechwycić, kogo złapać. Ale trudno nam uświadomić sobie, że ten świat – świat dilerów i ich odbiorców jest tuż obok nas. Może nawet w otoczeniu naszego dziecka. Tak, dużo dzieci doskonale wie gdzie i od kogo można kupić „towa”. A rodzice zwykle dowiadują się o tym na samym końcu...

Nastoletni diler

Często wydaje nam się, że w pułapkę nielegalnych substancji wpadają tylko ludzie zagubieni albo cwaniaki

z nizin społecznych. Nic bardziej mylnego. Po dopalacze i narkotyki często sięgają osoby po prostu ciekawe świata i nowych doznań. Dzieci i młodzież zwabione wizją przeżycia czegoś wyjątkowego, nowego. Wizją nakreśloną przez dilerów albo osoby pomagające rozprowadzać niedozwolone substancje. Tak było w tej sytuacji...

Kiedy nastolatek z Pomiechówka walczył o życie na warszawskim OIOM-ie, na światło dzienne zaczęły wychodzić zatrważające informacje. Z nieoficjalnych informacji, krążących wśród młodszych i starszych mieszkańców Pomiechówka wynika, że działa tam lokalny diler – czternastolatek, uczeń tutejszej szkoły, który miał wszelkie nielegalne substancje pozyskiwać od wujka. W trakcie rozmów pojawia się stwierdzenie, że chłopak jest w stanie załatwić wszystko, o co zostanie poproszony. Pojawiały się również głosy, że w zażywanie narkotyków jest zaangażowanych więcej dzieci, nawet uczniowie piątej klasy. O tym wszystkim poinformowany został dyrektor szkoły oraz policja. Jak dowiedzieliśmy się od rzeczniczki prasowej nowodworskiej komendy, „jest prowadzone śledztwo w tej sprawie pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.”

Podstępny mefedron

Mefedron – najbardziej popularny i najbardziej uzależniający środek dostępny w całej Polsce. Mówi się, że uzależnia psychicznie już od pierwszego razu!

Najczęściej sprzedawany pod postacią kryształków lub proszku w torebkach strunowych albo jako tabletki. Zwykle zażywa się go wciągając proszek przez nos lub doustnie. Jeden gram wystarczy na kilka użyć, a kosztuje zaledwie 50-80 zł. Po zażyciu człowiek staje się pobudzony, ale też odczuwa euforię i radość, ma wyjątkowo pobudzone zmysły, czuje siłę i dużo mówi.

Typowymi objawami zażywania dopalacza są też zahamowanie łaknienia i przyspieszenie tętna, pocenie, rozszerzone źrenice i suchota w ustach.

Preparat uzależnia psychicznie, co oznacza, że nie trzeba go brać cały czas, ale osoba, która spróbowała i efekt był zadawalający, dąży do tego, by ponownie go zażyć. Po pewnym czasie zwiększa dawkę, co w konsekwencji może doprowadzić do tragicznych w skutkach halucynacji.

Jeśli rodzice w porę nie podejmą odpowiednich kroków, by ochronić dziecko przed skutkami nadużywania tych substancji, same dzieciaki mogą nie mieć siły i ochoty na walkę z nałogiem.

Wystarczy tylko raz

Piętnastolatek z Pomiechówka kupił mefedron, bo kolega opowiadał mu, jakie fajne „fazy” mogą być po zażyciu. Ciekawość, głupota i pech... Rodzice dość szybko zorientowali się, że coś jest na rzeczy. Zdradziła go również odrobina rozsypanego proszku na biurku. Wieczorna rozmowa z synem odkryła przerażającą prawdę, która była dla rodziców ogromnym ciosem. Ale postanowili przez to przejść razem, spokojnie. Mimo to, konsekwencje, jakie niesła rozmowa, były dla chłopaka nie do zaakceptowania. Podjął chyba najgorszą możliwą decyzję.

15 minut strachu

Badania wykazują, że reakcja na nieoczekiwaną sytuację zajmuje do 15 minut. Tak też było w tym wypadku. Po zakończeniu rozmowy o narkotykach, która wywołała stres u dziecka, zadziałał „mózg gadzi”, odpowiadający za najbardziej instynktowne reakcje (wytwarza wiele nieświadomych decyzji), między innymi ucieczkę. Tą ucieczką w przypadku piętnastolatka było zażycie reszty substancji, którą miał schowaną w domu. To w konsekwencji doprowadziło do próby samobójczej. W publikacji „Burza w mózgu



Fot.: pixabay

nastolatka” autorstwa Daniela J. Siegela można znaleźć wytłumaczenie tego zjawiska. Otóż mózg nastolatka nie jest do końca rozwinięty (rozwija się do ok. 20 roku życia), dlatego tak wiele samobójstw dzieje się właśnie w tym wieku.

Dzieciaki nie są w stanie poradzić sobie z wieloma narastającymi problemami, ale też z takimi, które spadają na nie nienacka. Dlatego rodzice zawsze muszą być czujni i wrażliwi na wszelkie sygnały od dziecka.

Gdzie są rodzice?

Rodzice bardzo często są w domu, wydaje im się, że mają kontrolę nad swoimi dziećmi i niczego nie podejrzewają. Czasem dzieci ukrywają się miesiącami, zanim ktokolwiek coś zobaczy. Innym razem jest już za późno, bo konsekwencje długotrwałego „brania” mogą być tragiczne.

Co gorsza, nawet zmiana szkoły czy miejsca zamieszkania na nic się zda, bo dostęp do niepożądanych substancji jest nieograniczony. Dilerzy są wszędzie, w naszej okolicy również, w większych i mniejszych miejscowościach. Ten intratny „biznes” nie pozwala

na luki w systemie – jeśli jeden handlarz się na chwilę wycofuje, w jego miejsce wchodzi następny. Ich najlepszymi odbiorcami są uczniowie z podstawówek i szkół średnich.

Jak reagować?

Rozmawiać z dziećmi na różne tematy. Nastolatki często wiedzą, kto dluje i kto bierze. Nawet jeśli same trzymają się od tego z daleka, często mogą pomóc w zdemaskowaniu innych. Nie możemy trzymać tego w tajemnicy! To problem społeczny, który powinien być nagłaśniany zawsze, gdy mamy jakąś wiedzę albo wątpliwości.

A co można zrobić, kiedy podejrzewamy dziecko o to, że mogło mieć kontakt z narkotykami lub dopalaczami? W każdej aptece są dostępne testy sprawdzające zawartość tych substancji w moczu. Ich wykonanie jest bardzo proste. Niestety testy narkotykowe nie pokażą śladów mefedronu, a to jest najczęściej stosowany środek. Testy na ten środek można kupić przez internet.

W przypadku piętnastolatka z Pomiechówka, chociaż wszystko mogło skończyć się tragicznie, dzięki błyskawicznej reanimacji

przeprowadzonej przez ojca i odpowiedniemu działaniu, udało się chłopaka uratować.

red.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Poradnia Psychologiczno -Pedagogiczna w Nowym Dworze Maz.
Tel. 22-775-20-13

Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym (całodobowy)
Tel. 800-702-222

Dziecięcy Telefon Zaufania (całodobowy)
Tel. 800-12-12-12

Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży (całodobowy)
Tel. 116-111

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny (całodobowy)
Tel. 116-123

Telefon alarmowy 112



ZDROWIE

Po Nocną Pomoc Lekarską do szpitala w Legionowie

Od 1 listopada w legionowskim szpitalu ruszyła Nocna i Świąteczna Pomoc Lekarska

„Informujemy, że od 1 listopada 2022 r. mieszkańcy powiatu legionowskiego będą mogli korzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej w Poradni NiSOZ Wojskowego Instytutu Medycznego zlokalizowanej w Legionowie przy ul. Zegrzyńskiej 8.” – ogłoszono na stronie Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

Informacja jest dla nas tym ważna, że z pomocy

legionowskiego NPL mogą korzystać także mieszkańcy naszego powiatu. Dotychczasowe problemy z obecnością, a raczej częstą nieobecnością lekarza w nowodworskim NPL powodowały, że pacjenci niejednokrotnie kierowani byli do nasielskiej placówki lub właśnie do Legionowa, do przychodni przy ul. Sowińskiego. Ta ostatnia sprawowała świadczenia w ramach umowy z NFZ na NPL do 30

października br. Jednak szpital wyraził gotowość prowadzenia Nocnej i Świątecznej Pomocy Lekarskiej, dlatego przejął świadczenia.

Dlatego też, jeśli nie uda nam się otrzymać pomocy w nowodworskiej NPL, możemy udać się do Poradni NiSOZ Wojskowego Instytutu Medycznego w Legionowie przy ul. Zegrzyńskiej 8.

red.



Pierwsza platforma edukacji zdrowia – co można zyskać?

Rośnie świadomość Polaków na temat zdrowego stylu życia. Coraz chętniej sięgamy po pełnowartościowe produkty spożywcze, rezygnujemy z potraw powszechnie uznawanych za niezdrowe, więcej przebywamy na świeżym powietrzu i wybieramy aktywne formy spędzania wolnego czasu. Niestety wiele osób narzuca sobie zbyt wysokie wymagania i znaczne restrykcje, a przez to szybko wraca do starych nawyków. Co zrobić, aby zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna nie były wyłącznie zająwką, a stałym elementem naszego życia? Rozwiązaniem jest pomoc specjalistów! MajAcademy startuje z nową platformą dietetyczno-treningową przeznaczoną dla wszystkich osób, które chcą zmienić swoje nawyki na lepsze. Co znajdziemy na stronie?

Pierwsza platforma w Polsce o holistycznej edukacji zdrowia

Platforma MajAcademy zapewnia holistyczne podejście do kwestii zdrowego stylu życia. Klienci w ramach subskrypcji otrzymują pełny dostęp do wszystkich materiałów znajdujących się na stronie, tj. gotowe programy dietetyczne, merytoryczne artykuły, edukacyjne materiały wideo, różnego rodzaju poradniki, sprawdzone przepisy na wyśmienite, zdrowe dania i wiele innych. Ponadto mogą brać udział w ciekawych wyzwaniach dietetycznych i motywacyjnych, a także, dzięki akcji comiesięcznego call center MajAcademy, mogą skorzystać z konsultacji z wykwalifikowanym dietetykiem klinicznym.

Ciekawą opcją jest możliwość kontaktu z psychodietetykiem. Psychodietetyka to specjalizacja ukierunkowana na pomoc osobom borykającym się z otyłością czy zaburzeniami odżywiania, takimi jak bulimia czy anoreksja. Wsparcie takiego eksperta doceniają również osoby, które potrzebują dodatkowej motywacji do zmiany złych nawyków żywieniowych.



Tym, co wyróżnia MajAcademy, jest gwarancja niezmiennej ceny. Platforma działa w modelu subskrypcji – klienci płacą konkretną, niezmienną kwotę tak długo, jak korzystają z subskrypcji. Jeśli z niej zrezygnują, obowiązuje ich nowa cena. Wybór subskrypcji jest zatem dobrą inwestycją w zdrowie!

Zdrowa dieta + treningi = najlepsze efekty

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w tygodniu. Według ekspertów regularny trening wpływa na organizm na wielu płaszczyznach. Nie tylko poprawia kondycję i wytrzymałość, wzmacnia mięśnie i ułatwia proces budowania smukłej sylwetki, ale także pozytywnie wpływa na zdrowie, odświeża umysł, dodaje energii do działania i poprawia samopoczucie.

Specjaliści z MajAcademy, biorąc pod uwagę wszystkie korzyści wynikające z regularnych ćwiczeń, postanowili wzbogacić swoją platformę o treningi online dostępne tylko dla

subskrybentek. – *Zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważna jest systematyczna aktywność fizyczna. Wiemy również, że każdy ma inne tempo ćwiczeń, inne potrzeby i wymagania. Dlatego stawiamy na indywidualne podejście! Treningi dopasowujemy do potrzeb subskrybentek. Dla nas liczą się najlepsze efekty i pełne bezpieczeństwo* – komentuje **Roksana Środa**, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy.

Nieoceniona pomoc ekspertów

Zmiana nawyków żywieniowych na lepsze i wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej do swojego życia to niełatwe zadanie. Wymaga wiedzy, samodyscypliny i cierpliwości. Wsparcie ekspertów jest nieocenione w tym zakresie! Specjaliści ustalają realne, mierzalne cele, a także potrafią skutecznie zmotywować do działania w gorszych momentach. Wyjaśniają wszystko to, co niezrozumiałe dla podopiecznych i dają praktyczne wskazówki na wiele tematów związanych ze zdrowiem.

Dietetycy tak komponują diety, by nie doprowadzić do niedoborów składników odżywczych

– nie tylko witamin i minerałów, ale także makroelementów, a szczególnie białka, które jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto unikają monotonii w kuchni, która często prowadzi do porzucenia zdrowych założeń. Diety tworzone przez dietetyków są smaczne i zróżnicowane, dzięki czemu podbijają kubki smakowe nawet najbardziej wymagających osób.

Na nowej platformie edukacji zdrowia każdy znajdzie coś dla siebie. MajAcademy to eksperckie materiały z różnych dziedzin dietetyki i zdrowia, diety dopasowane do potrzeb – od klasycznej, przez low foodmap, aż do wegańskiej, rzeczowe artykuły o problemach zdrowotnych, odżywianiu dzieci i zdrowej ciąży, treningi dla osób początkujących, zaawansowanych i osób borykających się z różnymi schorzeniami, w tym problemami jelitowymi. Co więcej, klienci w ramach subskrypcji otrzymują dostęp do zamkniętej grupy wsparcia, gdzie mogą wymieniać się doświadczeniami dietetycznymi z innymi osobami, będącymi na tej samej drodze. MajAcademy to platforma stworzona przez ekspertów z myślą o wszystkich razem i każdym z osobna!

MajAcademy to rozwiązanie dla każdej osoby, która potrzebuje wsparcia, dodatkowego bodźca czy motywacji do zmian. To przepis na dobry początek na drodze do zdrowego stylu życia i nowe doświadczenie dla każdego, kto jest na niej już od jakiegoś czasu. To inwestycja w zdrowie, świetną kondycję i lepsze samopoczucie – mówi Roksana Środa. – Dajemy pełny dostęp do materiałów edukacyjnych, organizujemy wyzwania dietetyczno-motywacyjne, wzajemnie się wspieramy, dajemy szansę na to, by skonsultować swoje wątpliwości z ekspertami i motywujemy do ćwiczeń – platforma MajAcademy zawiera wszystko, czego potrzeba do zmiany nawyków na lepsze.

MajAcademy rozwija się po to, aby pomagać wszystkim bez wyjątku! Poprawa zdrowia? Lepsze relacje z jedzeniem? Efektywne odchudzanie? Na odnowionej platformie każdy znajdzie to, czego potrzebuje.

KAMPANIA INFORMACYJNA



Palenie to jedna z najczęstszych przyczyn zapadania na choroby nowotworowe, szczególnie na raka płuca. Nikotyna osłabia płuca, nerki i inne organy wewnętrzne. Dotyczy to także papierosów elektronicznych, które zawierają nikotynę. Rzucenie palenia nie tylko zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór, ale i poprawia jakość życia. Pomoże w tym poradnia dla palaczy jakrzucicpalenie.pl.

PALENIE TO WCIĄŻ PROBLEM

Mimo powszechnej wiedzy o szkodliwości nikotyny w Polsce nadal pali 26 proc. dorosłych (ponad 30 proc. mężczyzn i prawie 22 proc. kobiet). To więcej niż na świecie, gdzie tytoniu używa ponad 22 proc. dorosłych, czyli ponad 1,3 mld ludzi. Najwięcej palących mieszka na południu Europy: w Bułgarii, Grecji i Serbii.

Przekonał się o tym Aleksander (37 l.) ze Zgorzelca, który jeździł TIR-em do Grecji.

– *W oczekiwaniu na załadunek sporo czasu spędzałem z pracownikami ateńskiego centrum logistycznego. Zaprzyjaźniłem się z rówieśnikiem, Aleksandrosiem: lubiliśmy porozmawiać przy papierosach i kawie, na które Grecy zawsze znajdą czas. Moi przodkowie pochodzili z Grecji, więc pamiętałem parę greckich wyrażań. Aleksandros uczył mnie greckiego, a lekcjom towarzyszyły obłoki dymu. W Grecji wypalałem dwie paczki dziennie, które w Polsce wystarczały na miesiąc. Podczas pandemii nie jeździłem na południe, a po powrocie do Aten nie spotkałem mojego imiennika. Dowiedziałem się, że zmarł na raka płuca i że zostawił żonę i dwoje dzieci.*

Wtedy odstawiłem papierosy na dobre. Poczuję się lepiej psychicznie i fizycznie: dało się oddychać, a po 2-3 dniach wróciło poczucie wachu i smaku. Za parę tygodni koledzy namówili mnie na grę w koszykówkę i już nie dostawałem zadyszki. Od lekarza usłyszałem, że rok po rzuceniu papierosów zmniejsza się ryzyko choroby niedokrwiennej serca, za pięć lat – ryzyko udaru, a po 10 latach raczej nie pojawi się rak płuca.

PALENIE TYTONIU ZABIJA

Palenie tytoniu powoduje co czwartą śmierć na raka w skali globu. Szczególne zagrożenie stanowi rak płuca: palacze chorują na raka płuca 22 razy częściej niż niepalący. Tytoń powoduje dwa z trzech przypadków śmiertelnych tej choroby.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) połowa palaczy traci zdrowie lub zapada na przewlekłe choroby. Rocznie od dymu tytoniowego umiera ponad 8 mln ludzi, z czego 7 mln to aktywni użytkownicy, a 1,2 mln ofiar jedynie styka się z dymem tytoniowym.

Tytoń wywołuje ponad 20 typów raka, w tym raka jamy ustnej, gardła, krtani i przełyku. Palacze są bardziej zagrożeni rakiem zatok, nerek, wątroby, żołądka, macicy i dolnych dróg moczowych (w tym pęcherza). Badania wskazują związek między paleniem a rakiem piersi, zwłaszcza wśród kobiet, które wpadły w nałóg przed pierwszą ciążą.

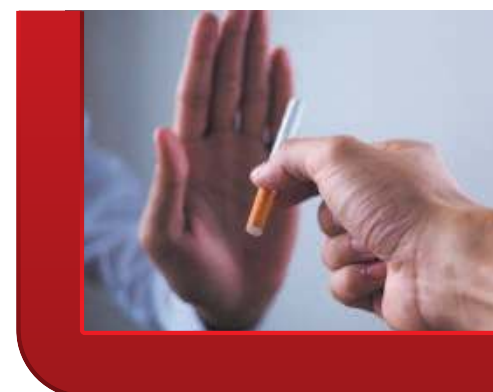
NIE TYLKO RAK

Statystycznie co piąty palacz powinien się spodziewać przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHp), czyli zwężenia dróg oddechowych, co utrudnia przepływ powietrza przez płuca. Ta przypadłość zagraża osobom, które zaczęły palić w młodości, bo dym tytoniowy hamuje rozwój płuc i układu oddechowego.

Tytoń wywołuje również gruźlicę i cukrzycę typu 2. Palenie powoduje demencję, w tym chorobę Alzheimera. Co siódmy przypadek tej choroby lekarze uznają za efekt palenia.

Palaczkę częściej doświadczają bolesnych miesiączek i gorzej znoszą menopauzę, która jest u nich o 1-4 lata wcześniejsza niż u kobiet niepalących.

Używanie tytoniu w każdej postaci jest równie szkodliwe, jak palenie papierosów. Dotyczy to fajek, fajek wodnych, zażywania tabaki, zucia tytoniu i papierosów elektronicznych. Nikotyna w popularnych e-papierosach łatwiej się przyswaja, czyli sprzyja uzależnieniu, a przy tym może wywoływać raka ust, utratę zębów, ich żółknięcie i choroby dziąseł.



JAK RZUCIĆ PALENIE?

Przy rzucaniu palenia trudno się tłumaczyć niewiedzą o szkodliwości tytoniu albo brakiem odpowiedniej pomocy medycznej i psychologicznej. Warto skorzystać z praktycznych porad dla wychodzących z nałogu, dotyczących zachowania wśród palaczy, unikania miejsc, gdzie można ich spotkać, stosowania zdrowych alternatyw dla papierosów, które pomagają przezwyciężyć głód nikotynowy (np. warzywno i owocowe przekąski). Więcej informacji na stronie jakrzucicpalenie.pl albo w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym **801 108 108**.

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 „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.





Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie, w znacznym stopniu odpowiedzialni są za to rodzice

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie, a w znacznym stopniu odpowiedzialni są za to ich rodzice – alarmują eksperci. W całym kraju 22,3 proc. dzieci ma nadwagę - mówi prof. Lucyna Ostrowska z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Specjaliści mówili o tym podczas konferencji dla dziennikarzy „Choroba otyłościowa 2022”. Prof. Lucyna Ostrowska z Zakładu Dietetyki i Żywienia Klinicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku przedstawiła dane, z których wynika, że średnio prawie co czwarte dziecko (do 18. roku życia) ma nadwagę.

„W całym kraju 22,3 proc. naszych dzieci ma już nadwagę” – zaznaczyła specjalistka, która jest prezesem elektatem Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Najwięcej dzieci z nadwagą jest w woj. mazowieckim – aż 32 proc., czyli prawie co trzeci uczeń. W woj. łódzkim nadwagę ma prawie 30 proc. dzieci.

Wiele dzieci z nadwagą może być otyłych jeszcze w okresie dzieciństwa lub zaraz po dorostaniu. „Mamy stale narastającą otyłość u dzieci. Jesteśmy jednym z czołowych krajów, w których otyłość narasta” – zaznaczyła prof. Lucyna Ostrowska.

Agata Ziemnicka zajmująca się psychologią odżywiania, pełniąc funkcję prezesa Fundacji Kobiety bez Diety, powiedziała, że coraz częściej trafiają do niej nastolatki chore na otyłość. Niektóre z nich wykazują już związane z tym powikłania i z tego powodu trafiają nawet do szpitala. Jej zdaniem za otyłość u dzieci odpowiedzialni są przede wszystkim ich rodzice.

„Rodzice są za to odpowiedzialni, bo to oni generują atmosferę wokół jedzenia, powodują zaburzenia łaknienia i utrwalają złe nawyki. Ale muszą zaznaczyć, że ich nikt też nie nauczył zasad dobrego żywienia. I to się powiela” – tłumaczyła.

Z danych przedstawionych podczas konferencji wynika, że w 2016 r. nadwagę w naszym kraju miało 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet, a 25 proc. Polaków było otyłych oraz 23 proc. Polek. Prognozuje się, że za kilka lat, bo już w 2025 r., otyłych będzie u nas co najmniej 30 proc. mężczyzn i 26 proc. kobiet.

Agata Ziemnicka tłumaczyła, że jest kilka mechanizmów psychologicznych, które mogą prowadzić do choroby otyłościowej u dzieci. Zaznacza, że chodzi właśnie o chorobę i takiego określenia należy używać, a nie tylko o to, że dziecko tyje.

Jeden z tych mechanizmów to kompulsywne jedzenie, gdy odczuwamy

przymus i zaczynamy odruchowo sięgać po różne produkty spożywcze. Najchętniej po te, które są słodkie i tłuste, bo takie nasz organizm lubi najbardziej. A kiedy dziecko zaczyna kompulsywnie jeść?

„Na przykład wtedy, gdy rodzice kontrolują wszystko, i dziecko jest przez nich w pełni kontrolowane także jeśli chodzi o jedzenie. Aby się w tym odnaleźć, w szkole lub wieczorem w domu, chętnie zje ono zakazanego batona, wtedy gdy na cokolwiek ma wpływ. Gdy dziecko odczuwa zbyt duże napięcie nerwowe, również je więcej. Zaczyna od batonika, a potem sięga po dwa batoniki i zjada ich coraz więcej. Czasami przechodzi na palenie papierosów lub picie, ale może pozostać przy jedzeniu” – wyjaśnia psycholożka.

Do otyłości dziecka może doprowadzić to, że jeden z rodziców nadużywa alkoholu. Bo co robi wtedy dziecko? Chce być najlepsze, uczy się, sprząta dom. Musi jednak odreagować, na przykład przy pomocy jedzenia, by pozbyć się napięcia. Chętnie wtedy coś żuje, choćby orzeszki – zwraca uwagę Agata Ziemnicka.



Szkody wyrządza także powszechna u nas obsesja na punkcie szczupłości. Owładnięta nią nastolatka ciągle się odchudza, bo uważa, że jest gruba i źle wygląda. Ciągłe mówienie o swoim wyglądzie, a jej ciało to wróg, z którym musi walczyć. „W takiej sytuacji również może się rozwinąć kompulsywne jedzenie” – dodaje.

Przyznała, że obsesja szczupłości, jaka zapanowała w naszym społeczeństwie, prowadzi do pandemii otyłości. „Dziewczynki o masie ciała zaledwie 20 kg nie powinny być modelkami” – przekonywała. Wiele osób próbuje się odchudzić, ma w tym nawet sukcesy, ale potem powraca poprzedniej wagi

albo ma jeszcze większą masę ciała. „Bo często jest też tak, że im bardziej chcemy być szczupli, tym bardziej tyjemy” – powiedziała prezes Fundacji Kobiety bez Diety.

Z kłopotami zmagają się rodziny dotknięte chorobą otyłościową, które próbują z tym walczyć. Zdarza się, że rodzina z otyłością skupia się na dziewczynce, żeby przynajmniej ona nie utyla. Ale skutkiem tego jest przedmiotowe traktowanie dziecka. A wymuszone odchudzanie jedynie prowadzi do tego, że zaczyna ono jeść więcej. „Dzieci, które zaczynają chudnąć, znowu jedzą i tyją” – dodała psycholożka.

Specjaliści zapewniają, że są skuteczne sposoby na leczenie choroby otyłościowej. Chorzy na otyłość wymagają jednak kompleksowego leczenia, z użyciem farmakoterapii, a czasami operacji bariatrycznej (zmniejszającej pojemność żołądka).

Eksperti zwracają jednak uwagę, że trzeba mieć poczucie sprawczości, inaczej trudno leczyć chorobę otyłościową. W przypadku dzieci ważne jest, by podjąć leczenie odpowiednio wcześniej.

„Jeśli do 13. roku życia nie wyleczymy dziecka z otyłości, to jest mała szansa, że to się uda w okresie dorosłości” – ostrzega Agata Ziemnicka.

Również badanie wykonane przez Instytut Matki i Dziecka w grupie 2 tys. dzieci w wieku 8 lat wykazało narastającą częstość nadwagi i otyłości w tej grupie dzieci. Jedną piątą polskich ośmiolletnich chłopców cierpi na otyłość – powiedziała prof. Anna Fijałkowska z Instytutu, prezentując wyniki raportu z badań dotyczących zdrowia dzieci w czasie pandemii. (PAP)

Nauka w Polsce
Zbigniew Wojtasiński



NASZE WILKOWYJE

Ręce które leczą

Strasnie mnie siekło po szyi. Nie, że dałem w szyję, tylko mnie siekło. Jola mówi, że zawiało. Bardziej chyba przygięło, bo się wyprostnąć nie mogę. Przyskurczony taki chodzę. Doktor Wezół mówi, że to nawet nie na Radzyń, tylko na miasto wojewódzkie przykurcz jest i że skoro on nic nie może, to medycyna tradycyjna też nic nie poradzi. Cudotwórca potrzebny, a ci jak wiadomo po wielkich miastach siedzą, bo tam na cud zapotrzebowanie jest regularne i dobrze płatne. Ale gdzie ja cudotwórcy w województwie będę szukał? Do Babki bym poszedł, ale na wakacje poleciała na Cejlon, musi jakiś złot tam mają, bo sama z siebie, by tak daleko nie poleciała. Przeciwbólówkę se bierę, to mniej boli, ale skurcza skurczybyka to nie leczy. A koncert z Jolą mam. To jak ja będę po scenie skakał z przyskurczem? Solejuk się śmieje, że kostiuma mi tylko trzeba i za garbusa mogę robić jak w takim francuskim miuzikalu. Ale garbus na scenie mało seksi jest, a bez seksi nie ma dobrej muzyki, przynajmniej tej naszej, bo we Francji to nic nie wiadomo. Slimaki, żeby to i może garbusy.

Siedzimy tak na ławeczce i o perspektywach artystycznych mego przyskurcza gadamy, tylko Hadziuk ponury, jakby to jego przyskurczyło a nie mnie. W końcu mówi: dobra Pietrek idź do sklepu kluczyk do magazynka wzięć. Żadnych ale, tylko idź, czaruj i bierz. Akurat Jola była, to bez czarowania się obeszło, powiedziałem po prostu, że jej zapasy przyniosę, co by nie dzwigała.

Poszli my do tego magazynka na zapleczu, Hadziuk na skrzynce mnie posadził. Tu nacisnął, tam pociągnął, jeszcze gdzieś indziej palucha w mięsień wbili i szast prast – przyskurcza nie ma. Był a nie ma. Jak dobrobyt, co go rząd obiecał. Tylko ty nikomu nie mów – kazał mi przysiąć Hadziuk. To przysięgłem. Ale nie na wiele się zdało, bo jak żem bez przyskurcza wrócił, to różnica widoczna była i trzeba się było przed Japyczem i Solejukiem wytłumaczyć.

Wił się Hadziuk jako piskorz na patelni, ale w końcu mówi, że od dziecka tak ma, że jak kogoś boli, to on wie gdzie co i jak. No nie wie skąd, ale umi. Talent taki ma. Patrzyli my na chłopca, jakby my go pierwszy raz widzieli, bo do tej pory jedyny talent jaki wykazywał, to do Mamrota. A Celinka wie? – zapytał Solejuk. Zwarowało? – oburzył się Hadziuk. Przecież ona by mi natychmiast jakieś certyfikaty kazała robić, firmę otwierać, karierę robić. A przy takiej karierze, to na wszystko masz czas, tylko nie na życie. To on już woli, że Celina myśli, że dwie lewe ręce ma. Trochę zawsze popyszczy, że łamaga jej się trafil, ale to sens ma, bo od razu sama lepiej się czuje, zadowolona ze swego sukcesu, bo co to za sukces, jak kontrastu ni ma. A kontrast domowy, to najbardziej na widoku jest i też najbardziej humor poprawia. Trochę na niego pyszczy po wsi, że bezużytek jej się trafil, co do ochrony ledwo ledwo i nic poza tym, ale mnie to nie szkodzi, bo was przyjaciele mam i swoje wiem.

Hadziuk – zapytał poważnie Japycz – a jak twojej Celinie coś jest, to cię serce nie boli? A nie! – mówi Hadziuk. Bo ja ją wtedy do łóżka biorę i w czasie seksu zawsze se nacisnę co trzeba, tak że ona myśli, że to gra wstępna jest. Korzyści z tego same, bo Celinka uważa, że seks prozdrowotne wartości ma i regularnie pilnuje, że się tak wyrażę, by płomień nie zgasł. A i ja się nieraz muszę mocno postarać, by do czakry odpowiednie dojdziecie mieć, to seks u nas urozmaicony i że tak powiem - w gimnastykowany.

Hmm, no tak. O tym to się gadać przy Japyczu nie godzi, bo w jego wieku z gimnastyki, to już głównie sznurowanie butów na raty, ale se zapamiętałem, co by zapytać potem na uboczu, co to te czakry są i u Joli poszukać. Następnie Solejuk jeszcze do składzika koniecznie chciał, na końcu Japycz, żeby sprawiedliwie było. A potem siedzieli my na tej naszej ławeczce rozluźnieni jak, jakby skrzynkę piwa obalili i nagle mnie wałnęło: Hadziuk to prawdziwym mężczyzną jest. Przyczem nie o to się rozchodzi, że zmagistrował dziecko Solejukowaj za jednym zamachem, tylko że umi ukrywać swój talent. Dla siebie ma, a światu nic do tego..

Pietrek

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



Członkowie Rady Regencyjnej - od lewej: hrabia Józef Ostrowski, arcybiskup Aleksander Kakowski i książę Stanisław Lubomirski. 10.1917.

Fot. PAP/CAF/Reprodukcja

104 lata temu Rada Regencyjna przekazała Józefowi Piłsudskiemu władzę wojskową

104 lata temu, 11 listopada 1918 r., Rada Regencyjna przekazała Józefowi Piłsudskiemu władzę wojskową i naczelne dowództwo podległych jej wojsk polskich. Tego samego dnia Niemcy podpisały zawieszenie broni kończące I wojnę światową. Po ponad 120 latach Polska odzyskiwała niepodległość.

Na przełomie października i listopada 1918 r. wobec rozpadu monarchii austro-węgierskiej i zapowiedzi bliskiej klęski Niemiec Polacy coraz wyraźniej odczuwali, że odbudowa niepodległego państwa polskiego jest bliska.

Sytuacja międzynarodowa była dla Polski wyjątkowo korzystna. Cztery lata wcześniej w chwili wybuchu I wojny światowej Polacy mogli jedynie pomarzyć o tym, że w momencie jej zakończenia wszystkie trzy państwa zaborcze będą właściwie bezsilne.

Szansy danej przez historię Polacy nie zmarnowali i aktywnie przystąpili do przejmowania władzy na ziemiach polskich okupowanych przez państwa centralne. W Cieszynie już od 19 października 1918 r. działała i sprawowała funkcje rządowe Rada Narodowa Księstwa Cieszyńskiego pod przewodnictwem księdza Józefa Londzina. 28 października 1918 r. w Krakowie posłowie polscy do parlamentu austriackiego powołali Polską Komisję Likwidacyjną, która dwa dni później przejęła władzę w Galicji. Na jej czele stanął Wincenty Witos, przywódca PSL „Piast”.

31 października rozpoczęto przejmowanie władzy w okupowanej przez Austro-Węgry części Królestwa. W nocy z 6 na 7 listopada w zajętych kilka dni wcześniej Lublinie powołano Tymczasowy Rząd Ludowy Republiki Polskiej, którego premierem został Ignacy Daszyński, przywódca galicyjskich socjalistów.

W Warszawie od września 1917 r. działała powołana przez Niemcy i Austro-Węgry Rada Regencyjna. Jej członkami byli książę Zdzisław Lubomirski, arcybiskup Aleksander Kakowski i hrabia Józef Ostrowski. W grudniu 1917 r. Rada Regencyjna utworzyła gabinet ministrów, na czele którego stanął Jan Kucharzewski.

Prof. Andrzej Garlicki oceniając jej działania, stwierdzał: „Rada Regencyjna, szczególnie pod koniec swego istnienia, miała bardzo złą opinię w społeczeństwie polskim. Krytykowano ją za zbyt uległość wobec zaborców, za konserwatywizm poglądów i były to opinie słuszne. Należy jednak

docenić i to, że przejmowanie z rąk okupantów kolejnych dziedzin życia społecznego stanowiło znakomitą szkołę dla przyszłych funkcjonariuszy państwa polskiego. Zilustrować to można dziesiątkami przykładów, ale posłużmy się tylko jednym - pierwsze prace nad konstytucją niepodległej Polski zostały podjęte za czasów Rady Regencyjnej i wiele z ówczesnych ustaleń znalazło się następnie w ustawie zasadniczej. Niechętny stosunek większości społeczeństwa do rady i tworzonych przez nią instytucji wynikał również z gwałtownie pogarszającej się sytuacji ekonomicznej ludności”. (A. Garlicki „Historia 1815-1939. Polska i świat”).

Na początku listopada 1918 r. regenci zdawali sobie sprawę, że ich polityczna rola dobiega końca i starali się powołać rząd, który miałby szerokie poparcie społeczne i któremu mogliby oddać władzę z przekonaniem, że w możliwie krótkim czasie przeprowadzi on wybory do Sejmu.

Sytuację polityczną w Warszawie zmieniło w sposób zasadniczy przybycie 10 listopada 1918 r. specjalnym pociągiem z Berlina uwolnionego z twierdzy magdeburskiej Józefa Piłsudskiego. Na Dworcu Głównym powitał go m.in. reprezentujący Radę Regencyjną książę Zdzisław Lubomirski.

Prof. Tomasz Schramm oceniając ówczesną pozycję Piłsudskiego pisał: „W jego osobie zjawiał się poważny czynnik polityczny: przywódca, za którym stała siła POW, opromieniony wspomnieniem długoletniej działalności, zsyłki, więzienia carskiego, wreszcie aktywności lat 1914-1917 i szesnastomiesięcznego więzienia w Magdeburgu, człowiek przez lewicę uznawany za swojego, przez prawicę - acz niechętnie - za „kłapę bezpieczeństwa” chroniącą przed rewolucją; jego ofiarny patriotyzm mało kto mógł wtedy kwestionować” (T. Schramm „Wygrać Polskę 1914-1918”).

Tuż po przybyciu do Warszawy Piłsudski odbył rozmowy z członkami Rady Regencyjnej. W ich wyniku zrezygnował z planowanego wyjazdu do Lublina, gdzie od trzech dni na wyzwolonych terenach działał Tymczasowy Rząd Republiki Polskiej z Ignacym Daszyńskim na czele. Rząd ten zresztą na wiadomość o jego powrocie z Magdeburga oddał mu się do dyspozycji.

Na decyzję Piłsudskiego o pozostaniu w stolicy bez wątpienia miał wpływ fakt, iż w dniu jego przybycia do Warszawy niemiecka okupacja była już w stanie rozkładu i perspektywa utworzenia Rządu Narodowego w stolicy wydawała się bardzo bliska.

Generalny Gubernator gen. Hans von Beseler potajemnie opuścił miasto, a POW razem z żołnierzami Polskiej Siły Zbrojnej, będącej pod rozkazami Rady Regencyjnej, przystąpiły



Sztab Józefa Piłsudskiego w Kielcach

(ze zbiorów Narodowego Archiwum Cyfrowego, sygn. 1-H-159-5)



do rozbrajania stacjonujących w Warszawie oddziałów niemieckich. Na ogół akcja rozbrajania przebiegała bez walki, choć zdarzały się również ostre starcia. Do zaciętych walk doszło m.in. przy opanowywaniu Ratusza i Cytaeli.

Żołnierzy niemieckich wraz z urzędnikami w Warszawie było ok. 30 tys., natomiast w całym Królestwie 80 tys. Jeśli dodać do tego wojska niemieckie stacjonujące na froncie wschodnim, których liczebność wynosiła ok. 600 tys., to widać wyraźnie, iż gdyby jednostki niemieckie zamierzały stawiać opór, to wówczas powstające państwo polskie znalazłoby się bez wątpienia w sytuacji krytycznej. Na szczęście większość niemieckich żołnierzy myślała wówczas przede wszystkim o tym, jak najszybciej powrócić do domów.

Problemem ewakuacji niemieckiej armii Piłsudski zajął się zaraz po przybyciu do stolicy. Jeszcze 10 listopada doszło do jego spotkania z niemiecką Centralną Radą Żołnierską. W wyniku zawartych porozumień do 19 listopada ewakuowano jednostki niemieckie z Królestwa.

Przyjazd Piłsudskiego do Warszawy wywołał powszechny entuzjazm jej mieszkańców i tylko o jeden dzień wyprzedził wiadomość o tym, że w okolicach Compiègne delegacja rządu niemieckiego podpisała zawieszenie broni, które kończyło działania bojowe I wojny światowej.

W tych dniach Polacy uświadomili sobie, że po latach niewoli odzyskali niepodległość. Atmosferę tej wyjątkowej chwili tak opisywał Jędrzej Moraczewski: „Niepodobna oddać tego upojenia, tego szaleństwa radości, jaki ludność polską w tym momencie ogarnął. Po 120 latach prysły kordony. Nie ma +ich+. Wolność! Niepodległość! Zjednoczenie! Własne państwo! Na zawsze! Chaos? To nic. Będzie dobrze. Wszystko będzie, bo jesteśmy wolni od pijawek, złodziei, rabusiów, od czapki z bączkiem, będziemy sami sobą rządzili. (...) Kto tych krótkich dni nie przeżył, kto nie szalał z radości w tym czasie wraz z całym narodem, ten nie dozna w swym życiu najwyższej radości” (J. Moraczewski „Przewrót w Polsce”).

11 listopada 1918 r. Rada Regencyjna „wobec grożącego niebezpieczeństwa zewnętrznego i wewnętrznego, dla ujednolicenia wszelkich zarządzeń wojskowych i utrzymania porządku w kraju” przekazała władzę wojskową i naczelne dowództwo wojsk polskich, jej podległych, brygadierowi Józefowi Piłsudskiemu.

Trzy dni później Rada Regencyjna rozwiązała się, oświadczając jednocześnie, iż „od tej chwili obowiązki nasze i odpowiedzialność względem narodu polskiego w Twoje ręce, Panie Naczelnny Dowódco, składamy do przekazania Rządowi Narodowemu”.

Piłsudski mając powszechne poparcie społeczne, zdecydował się przejąć władzę od regentów, podkreślając w ten sposób jej ciągłość i legalny charakter. Nie wszyscy byli zadowoleni z tej procedury, wskazując na to, iż Piłsudski

nie powinien być sukcesorem instytucji powołanej do życia przez okupantów. Bez względu na te komentarze Piłsudski stał się rzeczywistym przywódcą tworzącego się państwa polskiego. Rząd lubelski rozwiązał się, Rada Regencyjna ustąpiła, a Polska Komisja Likwidacyjna zaakceptowała istniejącą sytuację.

13 listopada właśnie szefowi rozwiązanej Rady lubelskiego Ignacemu Daszyńskiemu Piłsudski powierzył misję tworzenia nowego

gabinetu. Zakończyła się ona jednak niepowodzeniem, przede wszystkim z powodu sprzeciwu stronnictw prawicowych, zwłaszcza Narodowej Demokracji.

Ostatecznie 18 listopada pierwszy oficjalny rząd niepodległej Polski utworzył inny socjalista Jędrzej Moraczewski, który nie wzbudzał tak wielkich obaw prawicy, jak Daszyński.

Cztery dni później 22 listopada 1918 r. nowy rząd

opracował, a Piłsudski za twierdził „Dekret o najwyższej władzy reprezentacyjnej Republiki Polskiej”. Na mocy tego dekretu, który był swego rodzaju ustawą zasadniczą, Piłsudski obejmował, jako Tymczasowy Naczelnik Państwa „Najwyższą Władzę Republiki Polskiej” i miał ją sprawować do czasu zebrania się Sejmu Ustawodawczego.

Dekretem z 28 listopada 1918 r. wybory do Sejmu zarządzane zostały na 26 stycznia 1919 r.

Listopad 1918 r. był dopiero początkiem budowy niepodległej Polski i początkiem walki o jej granice. 29 listopada 1918 r. Piłsudski zwracając się w Belwederze do grona najbliższych współpracowników tak mówił o odzyskanej niepodległości: „Jest to największa, najdonioślejsza przemiana, jaka w życiu narodu może nastąpić. Przemiana, w której konsekwencji powinno się zapomnieć o przeszłości; powinno się przekreślić wielkim krzyżem stare porachunki (...) A czas przed nami jest krótki

i tylko wspólnym wysiłkiem możemy zadecydować, na jakiej przestrzeni, w jakich granicach naszą wolność obwarujemy i jak silnie stanemy na nogach, zanim dojdą z powrotem do siły i pełnego głosu sąsiedzi ze wschodu i z zachodu”

(B. Miedziński „Wspomnienia”, „Zeszyty Historyczne”, z. 37, Paryż 1976). (PAP)

[https://dzieje.pl/\(arch.\) mjs/ ls/ skp /](https://dzieje.pl/(arch.) mjs/ ls/ skp /)

ZAPROSZENIE



KONCERT

GRZECH PIOTROWSKI THE BEST OF

20.11. niedziela 18:00

SALA BALOWA
NORMALNY: 120 ZŁ
ULGOWY: 80 ZŁ

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

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



PALAC W JABŁONIE, UL. MODLIŃSKA 105

Zdrowa dieta dziecka to dieta urozmaicona, która zapewni podaż niezbędnej ilości składników odżywczych. Ważna jest regularność – zwłaszcza ilość i pory posiłków. Cennych porad udziela ekspert ds. żywienia współpracujący z marką Barbora – internetowym sklepem spożywczym

Jesienna dieta dziecka



Ciepłe śniadanie

Bez niego dzieci nie powinny wychodzić z domu. W okresie jesienno-zimowym świetnie sprawdzą się wszelkiego typu owsianki, nie tylko z płatków owsianych, ale też jęczmieniowych, orkiszowych, czy jaglanki, z dodatkiem sezonowych owoców. Jesienią to np. jabłka, gruszkę, cytrusy, banany, mango, kaki. Dzieci chętnie też sięgną po różne placki, naleśniki, racuchy, czy gofry, które nie muszą być tylko na słodko.

– Jako dietetyk i mama, uczenicy i przedszkolaka, szczególnie polecam jesienią placki z cukinii, dyni, pancakes z banana, racuchy z jabłkami, czy gofry z batata. Takie placuszki lub gofry można też wsadzić dziecku do lunchboxa. Do zabrania do szkoły sprawdzą się także kanapki, ale koniecznie w towarzystwie dużej ilości warzyw, zwłaszcza takich, które dobrze zniosą transport w lunchboxie, np. słupki papryki, małe pomidorki koktajlowe, marchewki, słupki kalarepki, a także oliwki. Warto pamiętać, że im więcej warzyw i owoców w diecie naszego dziecka tym lepiej dla jego zdrowia, a także odporności, co w okresie jesiennym ma nie małe znaczenie. W posiłkach uzupełniających takich jak drugie śniadanie czy podwieczorek zaserwujemy dziecku przetwory mleczne oraz dodatki warzywne i/lub owocowe. Z produktów mlecznych polecam te fermentowane – jogurty, kefir, maślanki, najlepiej w wersji naturalnej. Produkty te będą wsparciem dla układu odpornościowego. Dobrym dodatkiem są też wszelkie orzechy i pestki. – mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, dietetyk, specjalista ds. żywienia.

Obiad – właściwe proporcje na talerzu

Bardzo istotne jest zapewnienie dziecku obiadu w ciągu dnia. Nie zawsze mamy na to wpływ, gdyż dzieci ten posiłek jedzą zwykle w przedszkolu lub na stołówce w szkole. Jeśli dziecko je obiad w szkole lub przedszkolu warto dopytać co rzeczywiście zjadło na obiad, aby mądrze rozplanować pozostałe posiłki w ciągu dnia. Dzieci nie powinny jeść dwóch obiadów w ciągu dnia, więc nie serwujemy im kolejnego obfitego posiłku jeśli zjadają go w placówce. To łatwa droga do przekarmienia, a w konsekwencji nadwagi i otyłości.

Idealny „zdrowy talerz” obiadowy powinien być w połowie wypełniony warzywami, w dowolnej postaci – surówki, sałatki, gotowane, pieczone. Jesienią wybieramy potrawy z marchewki, kapusty, papryki, dyni, cukinii, kalafiora, czy brokuła. Szeroki wybór świeżych warzyw znajduje się w ofercie Barbora, a zakupy dostarczane są nawet tego samego dnia. Można także dla urozmaicenia sięgać po mrożonki warzywne. Drugą połowę talerza powinny stanowić dwie ćwiartki – jedna wypełniona zdrowym źródłem białka – chude mięso nie, ryby, nabiał np. kotlety jajeczne, czy warzywa strączkowe (wegańskie alternatywy źródeł białka). Kolejną ćwiartkę talerza należy uzupełnić dodatkami skrobiowymi, czyli węglowodanami złożonymi – bataty, różne rodzaje ryżu np. basmati, brązowy oraz wszelkie kasze, z gryczaną na czele, paloną i białą, ale także jęczmienną, jaglaną czy bulgur oraz pełnoziarniste makarony.

Niezbędna kolacja

Najlepiej zjadać ostatni posiłek 3-4 godziny przed snem, a minimum to 2 godziny. Zapewni to lepszy komfort snu dziecka oraz uczy dobrych nawyków i nieprzejadania się. Na kolację możemy dziecku zaproponować kanapki, oczywiście z dużą ilością warzyw, ale jesienią świetnie sprawdzą się także zupy – od tradycyjnych typu pomidorówka po zupy krem np. z dyni.

A co z przekąskami?

Unikajmy przyzwyczajania dziecka do dojadania między posiłkami, zwłaszcza słodczy oraz przekąsek typu chipsy, chrupki, itp. Zamiast słodczy dzieci powinny jeść więcej owoców i warzyw. Ograniczone ilości słodczy można podawać po posiłku, nie powinny być one jednak nagrodą za zjedzenie pożywnej porcji. Uczenie dziecka kategoryzacji żywności na dobre i złe prowadzi do wykształcenia złych nawyków. Małuch zapamiętuje wówczas warzywo czy owoc jako produkty, które należy jeść „za karę” lub żeby zasłużyć na nagrodę. Cierpliwe tłumaczenie, szukanie alternatyw, dawanie dobrego przykładu oraz wspólna zabawa są sprawdzonymi sposobami na przekonanie dziecka do jedzenia nowych produktów oraz wypracowania prawidłowych nawyków żywieniowych.



Materiał powstał we współpracy marki Barbora z dietetykiem i specjalistą ds. żywienia człowieka – Magdaleną Jarzynką-Jendrzewską, www.dietosfera.pl

Więcej informacji: www.barbora.pl



Królewski Ślub W Pałacu



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:
TEL. 531 093 982; 507 104 572
INFO@PALACJABLONNA.PAN.PL
WWW.PALACJABLONNA.PL



PKPCARGO Service

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

Kolej na przyszłość!

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



piątek

11 listopada

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:25 Podróż za jeden uśmiech - komedia 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 08:10 Miłość i Miłosierdzie - film fabularny 10:00 Msza Święta 11:10 Niepospolita - film krótkometrażowy 11:40 Święto Niepodległości 2022 13:40 Potop Redivivus - film fabularny, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbichski, Małgorzata Braunek, Tadeusz Łomnicki, Kazimierz Wichniarz 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Rolnik szuka żony 19:30 Wiadomości 20:20 Wonne dziewczyny - serial	06:05 Mój brat ściga dinozaury - dramat 07:55 Pytanie na śniadanie 12:00 Był sobie pies - film obyczajowy 13:45 Przepis dnia 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2021 16:15 Tak to leciało! 17:10 Paderewski. Człowiek czynu, sukcesu i sławy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Zranione ptaki - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Zawsze jest czas na miłość - komedia obyczajowa 22:00 80. Koncert jubileuszowy Leszka Długosza - koncert	05:50 Uwaga! - magazyn prod. Polska 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:40 Doradca smaku 11:50 Kung Fu Panda: Święta, święta i Po - film komedia, USA, 2010, reż. Tim Johnson, wyk. Jack Black, Dustin Hoffman, Angelina Jolie 12:20 Na ratunek wielorybom - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2012, reż. Ken Kwapis, wyk. Drew Barrymore, John Krasinski, Kristen Bell, Dermot Mulroney, Ted Danson	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:35 Sam w domu - po raz trzeci 10:50 Jumanji 13:15 Mitchellowie kontra maszyny Mitchell, talentowana nastolatka, dostaje się do wymarzonej szkoły filmowej i wprost nie może się doczekać, aż wyfrunie z rodzinnego gniazda i zacznie swą wielką przygodę. Jej ojciec, Rick, postanawia odwiedzić córkę na uczelni - co więcej, uznaje, że wspólna rodzinna podróż będzie wspaniałą okazją do celebracji rodzinnych więzów. 15:40 Forrest Gump - film przygodowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń	07:00 Muzyczne poranki 07:10 Informacje kulturalne - informator kulturalny 07:40 Co dalej? - program publicystyczny 08:10 Kronos - magazyn kulturalno-społeczny 09:00 Cud nad Wisłą - dokument fabularyzowany, reż. Ryszard Bolesławski, wyk. Jadwiga Smosarska, Anna Belina, Władysław Grabowski, Edmund Gasiński, Leonard Bończa-Stępiński, Stefan Jaracz, Wincenty Rapacki, Jerzy Leszczyński, Kazimierz Junosza-Stępowski, Henryk Małkowski 10:05 Please find - Henryk Mikołaj Górecki - film dokumentalny 11:20 Arsene Lupin - serial 12:30 Pan Wołodyjowski - film historyczny, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Tadeusz Łomnicki	06:00 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 07:20 Zębowa wróżka 08:55 Dziką przygodą 10:50 Krzysiu, gdzie jesteś? Krzysiu dorósł i gdy znajduje się na życiowym zakręcie, przyjaciele ze Stumilowego Lasu przybywają, by mu pomóc. 13:00 Niania i wielkie bum	05:15 Szkoła 06:15 Papiery na szczęście - serial 06:45 Hotel Paradise 07:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 08:45 Kit Kittredge: Amerykańska dziewczyna - film obyczajowy, USA, Kanada, 2008, reż. Patricia Rozema, wyk. Abigail Breslin, Julia Ormond, Chris O'Donnell, Jane Krakowski, Wallace Shawn 10:55 Ja cię kocham, a ty z nim - film komedia, USA, 2007, reż. Peter Hedges, wyk. Steve Carell, Juliette Binoche, Dane Cook, Alison Pill, Brittany Robertson, Dianne Wiest, John Mahoney 13:05 Mickey Niebieskie Oko - film komedia, Wielka Brytania, USA, 1999	06:00 Benny Hill 06:40 Powrót do przyszłości, cz. 2 - USA, 1989 08:55 Hobbit: Pustkowie Smauga - USA, Nowa Zelandia, 2013 12:50 Warcraft: Początek - Chiny, USA, Kanada, Japonia, 2016 15:30 Niepamięć - USA, 2013 18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Szybcy i wściekli 8 - Chiny, USA, Japonia 22:55 The Hurt Locker. W pułapce wojny - USA, 2008, reż. Bigelow Kathryn, wyk. MacKie Anthony, Renner Jeremy. Akcja filmu dzieje się w Iraku i opowiada o dokonaniach elitarniej jednostki saperów. James obejmuje dowództwo nad oddziałem wykwalifikowanych specjalistów w czasie trwania poważnego konfliktu 01:35 Anatomia głupoty 02:35 SuperLudzie
REALITY SHOW	DRAMAT	KOMEDIA	FILM HISTORYCZNY	FILM FABULARNY	FILM PRZYGODOWY	FILM OBYCZAJOWY	TV Trwam
21:15 Rolnik szuka żony - reality show 22:15 Legiony - dramat historyczny, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Sebastian Fabijański, Mirosław Baka, Bartosz Gelner 00:40 Lotna brygada - film kryminalny, prod. Wielka Brytania, 2012, reż. Nick Love, wyk. Damian Lewis, Ben Drew, Ray Winstone 02:40 Wrota Europy - dramat historyczny, reż. Jerzy Wójcik, wyk. Alicja Bachleda-Curuś, Kinga Preis, Agnieszka Sitek, Agata Buzek, Piotr Swędres 04:10 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 04:50 Zakończenie dnia	22:35 Głowa rodziny - dramat, prod. USA, Kanada, 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gretchen Mol, Gerard Butler, Willem Dafoe, Alison Brie, Alfred Molina 00:35 Wyścig z czasem - film kryminalny, prod. USA, 2003, reż. Carl Franklin, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes, Tom Hillmann 02:35 Wróg numer jeden - thriller, prod. USA, 2012 Dwa lata po zamachach z 11 września młoda agentka CIA, Maya, dołącza do zespołu, który tropi Osamę bin Laden. 05:10 Zakończenie dnia	14:50 Nie kłam, kochanie - film komedia, Polska, 2008, reż. Piotr Weresniak, wyk. Piotr Adamczyk 17:15 Dom - film komedia, USA, 2015, reż. Tim Johnson, wyk. Jim Parsons, Rihanna, Steve Martin, Jennifer Lopez, Matt Jones 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn 20:00 Listy do M. IV - film komedia, Polska, 2020, reż. Patrick Yoka, wyk. Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk 22:25 Kult - film horror 00:35 Kuba Wojewódzki 01:45 Na granicy światów - serial	20:00 Dywizjon 303. Historia prawdziwa Historia polskich asów przestworzy, inspirowana bestsellerem Arkadego Fiedlera o tym samym tytule. Polscy lotnicy, początkowo niedoceniani i wyśmiewani, stają się legendą. W ramach Królewskich Sił Powietrznych Wielkiej Brytanii tworzą elitarną jednostkę - Dywizjon 303, który nie ma sobie równych. 22:10 Terminator: Mroczne przeznaczenie 01:00 Poszukiwacze zaginionej jarki 03:30 Świat według Kiepskich 04:20 Kabaretowa Ekstraklasa	15:30 Szaleńcy - film fabularny, reż. Leonard Buczkowski, wyk. Jerzy Kobusz, Aleksander Starża, Irena Gawęcka, Marek Ożóg 17:55 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Dalia Grimalauskaite - rozmowa, reż. Piotr Poraj Poleski 18:30 Niepospolita - film krótkometrażowy 19:05 Dla Ciebie, Polsko - film fabularny 20:00 Niepodległość - film 21:40 Jack Strong - film 23:55 Virtuoso - musical 01:00 Walka o głos - film dokumentalny 01:50 Gomorra - serial 02:50 Teraz według Kiepskich! - Pomiędzy - film animowany	15:30 Pamiętnik księżniczki 2 - film przygodowy 17:45 Piękna i bestia 20:00 Szeregowiec Ryan 23:25 Łzy słońca 01:50 Menu na miarę 02:25 Z archiwum policji - serial dokumentalny 03:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	15:20 Charlie St. Cloud - film obyczajowy, USA, 2010, reż. Burr Steers, wyk. Kim Basinger, Zac Efron, Charlie Tahan, Amanda Crew, Ray Liotta 17:30 Tylko mnie kochaj - film komedia 19:30 Perfect Picture 20:35 Hotel Paradise 21:35 To skomplikowane - film komedia 23:55 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy, USA, 2012, reż. Peter Berg, wyk. Taylor Kitsch, Alexander Skarsgård, Rihanna, Brooklyn Decker 02:40 Trzy noce z duchami 03:40 Druga strona medalu - talk show	11:25 Głos Polski 11:35 Jestem mamą 11:50 Muzyczne chwile 12:00 Obchody Święta Niepodległości 13:00 Ziemia Obiecana 13:45 Mocni w Wierze 14:15 Ma się rozumieć 14:30 Zrozumieć Antycypilizację 14:55 Słowo życia 15:00 Marsz Niepodległości 2021 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gospodarce 17:00 Muzyczne chwile 17:15 Młodzi z Pasją 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzną 21:00 Apel Jasno-górski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia



maxim
CENTRUM HANDLOWE

9.11
WIELKIE
OTWARCIE

UL. SIWIŃSKIEGO 2, LEGIONOWO





sobota

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Mister Twister - serial fabularyzowany 06:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:20 Fascynujący świat - Świat w sieci - Zwycięzca bierze wszystko - serial dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2020, reż. Adrian Pennink 10:20 Sprawa dla reportera 11:25 Noce i dnie - serial 12:35 Gwiazdy w południe - Próba miłości - western 14:10 Z pamięci - felieton MAGAZYN KULINARNY  14:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 15:00 Uroczystości pogrzebowe Prezydentów RP na Uchodźstwie w Świątyni Opatrzności Bożej z udziałem najwyższych władz Rzeczypospolitej Polskiej 17:00 Teleexpress 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Rolnik szuka żony 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:35 Hit na sobotę - John Rambo - film fabularny 23:15 Ponad wszelką wątpliwość - film kryminalny 01:10 Mclmperium - film obyczajowy, prod. USA	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 12:15 Rodzinny ekspres - magazyn 12:55 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:20 Smaki świata - magazyn 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Postaw na milion Lajk! WIDOWISKO  20:00 The Voice of Poland - widowisko muzyczne 23:00 Film fabularny 01:15 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 02:20 Zawsze jest czas na miłość - komedia obyczajowa, prod. Belgia, 2017, reż. Joel Hopkins, wyk. Diane Keaton, James Norton 04:10 Rodzinka.pl - serial komediowy prod. Polska 05:15 Zakończenie	05:55 Uwaga! - magazyn 06:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial 13:30 MasterChef 15:15 Top Model - program rozrywkowy 16:50 Ślub od pierwszego wejścia 17:55 Kuchenne rewolucje 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Mam talent 22:15 Wpadka - film komedia, USA, 2007, reż. Judd Apatow, wyk. Katherine Heigl FILM SENSACYJNY  00:55 Pierwsza noc oczyszczenia - film sensacyjny, USA, Francja, 2018, reż. Gerard Mc Murray, wyk. Y'lan Noel, Lex Scott Davis, Joivan Wade, Mugga, Marisa Tomei 03:05 Szpital - program obyczajowy 04:05 Uwaga! - magazyn 04:25 Zamieszkać na plaży	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:00 Potwory kontra Obcy 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 12:50 Górale 13:30 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:50 Wieżenie 17:50 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:15 Przydenci i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Coco Dwunastoletni Miguel uwielbia muzykę, która od pokoleń jest w jego rodzinie zakazana. Chłopak marzy jednak, by osiągnąć sukces na miarę swojego wielkiego idola - Ernesta de la Cruz. FILM SENSACYJNY  22:30 Opancerzony Głównym bohaterem jest młody strażnik, transportujący pieniądze w opancerzonej furgonetce bankowej, który zostaje zmuszony przez swoich współpracowników - weteranów do udziału w zuchwałej kradzieży milionów dolarów. Dotąd ci funkcjonariusze firmy ochroniarskiej ryzykowali życie dla banku, teraz stawiają wszystko na jedną kartę i postanawiają okraść swojego... pracodawcę. 00:15 Terminator: Mroczne przeznaczenie 03:05 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy	07:00 Pierwsza pięćdziesiątka Aliny Janowskiej - widowisko 07:50 Wydarzenie aktualne 08:55 Tamte lata, tamte dni 09:35 Mali bohaterowie - film 11:05 Serialowa nostalgia - Barbara i Jan - serial 11:45 Barbara i Jan - serial 12:30 Miś - komedia, reż. Stanisław Bareja, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska, Christine Paul, Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik, Zenon Wiktorczyk, Janusz Za-krzeński, Wojciech Pokora 14:35 Henryk Mikołaj Górecki - koncert 15:50 Retro kino - Playtime - komedia, prod. Francja, Włochy, 1967, reż. Jacques Tati, wyk. Jacques Tati 18:05 Do dzieła - magazyn 18:30 Legends Rocka 19:30 Informacje kulturalne DRAMAT  20:00 Bilet do kina - 1917 - dramat wojenny, prod. USA, 2019, reż. Sam Mendes, wyk. George Mackay, Dean - Charles Chapman, Mark Strong, Andrew Scott, Benedict Cumberbatch, Colin Firth 22:05 Kabaret Jeszcze Starszych Panów. Wieczór drugi wspomnień - Tajemniczy mecenas - widowisko, reż. Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski, wyk. Kalina Jędrusik, Wiesław Michnikowski, Jeremi Przybora 23:20 Virtuoso - musical 00:25 Seans kultowy - Głęboka czerwień - film 02:40 Jack Strong - film sensacyjny	06:00 Napisala: Morderstwo Jessica Fletcher, była nauczycielka angielskiego i pisarka kryminałów, jest wdową mieszkającą w starym wiktoriańskim domu we wsi Cabot Cove. Prowadzi spokojne życie jako nie odkryta pisarka wielu kryminałów. 07:00 Taki jest świat - serial obyczajowy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw 20:00 Mocne sobotnie kino: G.I. Joe: Odwet Podczas rutynowej misji oddział Joe zostaje zdradzony i prawie całkowicie wymordowany. Ocalali członkowie ekipy postanawiają dowiedzieć się, kto stoi za atakiem oraz wymierzyć sprawiedliwość. FILM SENSACYJNY  22:15 Red Emerytowani agenci specjalni CIA zostają wrobieni w zamach. By się ratować, muszą reaktywować stary zespół. 00:25 Szanghajska robota Aby odbudować swoją reputację, agent bezpieczeństwa, Danny Stratton, godzi się na misję wywiezienia cennego artefaktu z Szanghaju. Podczas wykonywania zlecenia wpada w pułapkę. 02:20 Na jedwabnym szlaku 03:35 Taki jest świat - program informacyjny 04:20 Menu na miarę - program kulinarny	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:35 Babe: Swinka z klasą - film rodzinny, Australia, USA, 1995, reż. Chris Noonan, wyk. James Cromwell, Magda Szubanski, Zoe Burton, Wade Hayward, Christine Cavanaugh, Miriam Margolyes, Danny Mann, Hugo Weaving 09:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:40 Zagadki losu 13:40 Opowieści małżeńskie 14:40 Król Artur: Legenda miecza - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Astrid Berges-Frisbey, Jude Law FILM PRZYGODOWY  17:20 Battleship: Bitwa o Ziemie - film przygodowy, USA, 2012, reż. Peter Berg, wyk. Taylor Kitsch 20:00 Mumia - film przygodowy, USA, 1999, reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah 22:45 Testosteron - film komedia, Polska, 2007, reż. Andrzej Saramonowicz, Tomasz Konecki, wyk. Piotr Adamczyk, Borys Szy, Maciej Stuhr 01:10 Sztuka zrywania - film komedia, USA, 2006, reż. Peyton Reed, wyk. Jennifer Aniston, Vince Vaughn 03:25 Trzy noce z duchami 04:20 Druga strona medalu	06:00 Galileo 10:05 Legenda Zorro - USA, Meksyk, 2005, reż. Campbell Martin, wyk. Banderas Antonio, Sewell Rufus, Zeta Jones Catherine 12:55 Agenci. Biuro Detektywistyczne 14:55 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Mama - Kanada, Hiszpania, Meksyk, 2013, reż. Muschietti Andy, wyk. Chastain Jessica, Coster-Waldau Nikolaj 02:15 Ucho Prezesa 02:25 Śmierć na 1000 sposobów 02:55 SuperLudzie 03:25 Top 10 03:25 Lista Przebojów TV Trwam  11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Sódmu Sakramentu 13:00 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:35 Natura 14:55 Poczet Wielkich Polaków 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Zbrodnie UPA w Dyłagowej 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

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polski@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 według Remigiusza Rączki 10:10 Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki 10:45 Zmiennicy - serial 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Misja Zambia 13:10 BBC w Jedyńce 13:50 Podstępni intruzi. Inwazja obcych gatunków - reportaż 14:15 Z pamięci - felieton DRAMAT HISTORYCZNY  14:25 Legiony - dramat historyczny 17:00 Teleexpress 17:15 Gala Jubileuszowa - 70 lat Telewizji Polskiej 19:30 Wiadomości 20:20 Wojenne dziewczyny 21:15 Rolnik szuka żony - reality show, reż. Konrad Smuga, Grzegorz Krawiec 22:20 Zakochana Jedynka - Moja wielka grecka wycieczka - komedia 00:05 John Rambo - film fabularny 01:45 Czysty jak łza - dramat 03:30 Noc na Milwaukee Avenue - film dokumentalny 04:35 Z pamięci - felieton 04:40 Zakończenie	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy prod. Polska 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:55 Pytanie na śniadanie 11:15 The Voice of Poland - widowisko muzyczne prod. Polska 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 17:10 Lajk! 17:30 Zaczynaj od zdrowia - magazyn 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej SERIAL FABULARYZOWANY  18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 20:00 Gala Jubileuszowa - 70 lat Telewizji Polskiej - koncert 22:30 Wróg numer jeden 01:20 Kino bez granic 01:20 Maudie - film obyczajowy, prod. Kanada, 2016, reż. Aisling Walsh, wyk. Sally Hawkins, Ethan Hawke, Kari Matchett, Billy MacLellan 03:25 Prosta historia o morderstwie - dramat, reż. Arkadiusz Jakubik, wyk. Filip Plawiak, Andrzej Chyra, Kinga Preis, Anna Smołowik 05:05 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze 05:20 Zakończenie	05:30 Uwaga! - magazyn 05:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:30 Kung Fu Panda: Święta, święta i Po - film komedia, USA, 2010, reż. Tim Johnson, wyk. Jack Black, Dustin Hoffman, Angelina Jolie 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:20 Mam talent 14:45 Listy do M 5 - kulisy produkcji - program 15:25 Listy do M. IV - film komedia, Polska, 2020, reż. Patrick Yoka, wyk. Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk, Magdalena Rózczyka, Borys Szy, Magdalena Boczarzka MAGAZYN  17:55 Totalne remonty Szelągowskiej 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef 21:35 Incepcja - film przygodowy, USA, Wielka Brytania, 2010, reż. Christopher Nolan, wyk. Leonardo Di Caprio, Joseph Gordon-Levitt, Ellen Page, Tom Hardy, Ken Watanabe, Cillian Murphy, Tom Berenger, Marion Cotillard, Pete Postlethwaite, Michael Caine, Lukas Haas 00:40 Tożsamość Bourne'a - film sensacyjny 03:05 Zabójcza broń - serial 04:05 Uwaga! - magazyn 04:25 Zamieszkać na plaży 04:55 Recepta na stary dom	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:05 Potwory kontra Obcy: Noc żywych marchwi 09:25 Król i ja 11:20 Pupa 13:40 Coco Dwunastoletni Miguel uwielbia muzykę, która od pokoleń jest w jego rodzinie zakazana. Chłopak marzy jednak, by osiągnąć sukces na miarę swojego wielkiego idola - Ernesta de la Cruz. W pogoni za swoją pasją trafia do pełnej kolorów Krainy Umarłych, gdzie ze wszystkich sił stara się odkryć historię swoich przodków. Z pomocą przychodzi mu przeuroczy oszust o imieniu Hektor. 15:55 Sami Swoi 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia MAGAZYN  19:30 Państwo w Państwie - magazyn 20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni 22:05 Indiana Jones i Świątynia Zagłady Szanghaj, rok 1935. Indiana Jones przeprowadza transakcję z Lao Che, chińskim gangsterem. Przestępca nie ma jednak zamiaru oddać Amerykaninowi obiecanego diamentu. Zamiast tego dosypuje mu trucizny do kieliszka. Z pomocą dzielnemu poszukiwaczowi przygód przychodzi piosenkarka Willie. 00:50 Gra o wszystko 03:45 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy	07:00 Pierwsza pięćdziesiątka Aliny Janowskiej - widowisko 08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Golasowicach 09:05 Od ucha do ucha - Teatr dla Dzieci - Dzieci z Bullerbyn - spektakl 10:00 Angielskie śniadanie - Robin z Sherwood - serial 11:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 11:50 Zapomniany impresjonista. John Russell - film dokumentalny 13:00 Ostatnia akcja - komedia sensacyjna 14:40 Wędrowiec Polski - Górny Śląsk - cykl reportaży, reż. Agnieszka Zmijewska 15:20 Koncert dla Niepodległej. "Kulka. Paderewski. Kulka" - koncert 16:45 Zaginione - odnalezione 17:15 Niedziela z...rolami Aliny Janowskiej KOMEDIA SENSACYJNA  18:10 Niedziela z...rolami Aliny Janowskiej - Ostatnia akcja - komedia sensacyjna 19:50 Informacje kulturalne - informator kulturalny 20:10 Do zakochania jeden krok - film obyczajowy 22:15 Scena muzyczna - Książek Piano Duo 23:05 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:45 Virtuoso - musical 01:00 Życie jest cudem - dramat 03:40 Teraz animacje! - Pomiedzy - film animowany 03:50 Teraz animacje! - Oko za oko - film animowany 04:15 Informacje kulturalne 04:45 Legends Rocka 05:50 Jeszcze więcej kultury	05:40 Prawdziwe motywy - serial kryminalny 09:35 Krzysiu, gdzie jesteś? - film przygodowy 11:45 Piękna i bestia Bella gotowa jest zamieszkać w zamku potwora, aby ratować ojca. Z czasem między dziewczyną a bestią zaczyna rodzić się uczucie. Jednocześnie o rękę Belli zabiega przystojny myśliwy Gaston. 14:00 Pamiętnik księżniczki 2 - film przygodowy 16:10 Śnieżne psy Seniorny dyntysta dowiaduje się, że otrzymał w spadku zaprzęg ośmiu psów. Zwierzaki sprawiają nowemu panu wiele kłopotów. FILM AKCJI  18:20 Taxi Taksówkarz lubiący szybkość i pechowy funkcjonariusz łączą siły, by złapać niemiecki gang złodziei. Bandyci zuchwale rabują koleje banki, ośmieszając przy tym miejscową policję. 20:00 Niedziela z gwiazdami: Red 2 Emerytowani agenci CIA próbują odnaleźć broń masowego rażenia. 22:10 Nieuchronna sprawiedliwość - film akcji 00:10 13 minut 02:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:00 Taki jest świat	05:05 Szkoła 06:05 Przystanek Bieszczady 07:00 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:35 Kochany urwis - film komedia, USA, 1990, reż. Dennis Dugan, wyk. John Ritter, Jack Warden, Michael Oliver, Gilbert Gottfried, Amy Yasbeck, Michael Richards 09:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:10 Zagadki losu 13:10 Opowieści małżeńskie 14:10 Perfect Picture 15:10 Gliniarz w przedszkolu - film komedia, USA, 1990, reż. Ivan Reitman, wyk. Arnold Schwarzenegger, Penelope Ann Miller, Pamela Reed, Linda Hunt, Richard Tyson, Carroll Baker FILM PRZYGODOWY  17:30 Mumia - film przygodowy, USA, 1999 20:00 Kler - film obyczajowy, Polska, 2018, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Arkadiusz Jakubik 22:55 Apartament śmierci - film, USA, 2013, reż. George Gallo, wyk. Selma Blair, Amy Smart, Jason Lee, Giovanni Ribisi 00:35 Billy Elliot - film obyczajowy, Wielka Brytania/Francja, 2000, reż. Stephen Daldry, wyk. Jamie Bell, Julie Walters, Gary Lewis, Jamie Draven 03:00 Trzy noce z duchami 2 04:00 Tam, gdzie czają się duchy	06:00 Interwencja 06:20 Galileo 07:25 Wielkie tajemnice historii 08:10 Galileo 10:15 Powrót do przyszłości 12:40 Myśl jak facet 15:20 Szybcy i wściekły 8 18:00 Lowcy Skarbów. Kto da więcej? 20:00 Hobbit: Pustkowie Smauga - USA, Nowa Zelandia, 2013, reż. Jackson Peter, wyk. Armitage Richard, Bloom Orlando, Freeman Martin, Lilly Evangeline, McKellen Ian Druga część słynnej filmowej trylogii opartej na bestsellerowym arcydziele Tolkiena, a w niej ciąg dalszy przygód Bilbo Baggins. 23:55 Niepamięć - USA, 2013, reż. Kosinski Joseph, wyk. Cruise Tom 02:30 Ucho Prezesa 03:25 Lista Przebojów - program rozrywkowy 05:30 Telezakup TV Okazje TV Trwam  12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Warkocz królewny Wisły 13:00 Spotkania w żałobie 13:40 "Krzyżu Święty, nade wszystkim!" Historia krzyża św. Jana Pawła II 14:30 Muzyczne chwile 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wies - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Św. Józef - patron na trzecie tysiąclecie 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 <

PRACA

dam pracę

- PRACOWNIK OBSŁUGI KLIENTA NA STACJI PALIW ORLEN PRZY UL. ZĘGRZYŃSKIEJ 7A W JABŁONNIE 502999736 SPORLEN705@GMAIL.COM PS_INNA 52733
- Zatrudnię kasjerkę/kasjera do sklepu spożywczego w Modlinie Twierdzy, pełen etat, umowa o pracę tel. 698 192 495 NDM 52751
- Zatrudnię kasjerkę/kasjera do sklepu spożywczego w Modlinie Twierdzy tel. 698 192 495 NDM 52740

szukam pracy

- Sprzątanie mieszkań, domów, mycie okien, mam wieloletnie doświadczenie, rozważę również inne propozycje 506757853 LEG 52746
- Szukam pracy jako pomoc na budowie, okolice L-wa, Nieporęt, Michałowa-Reginowa, Wieliszewa 793319650 LEG 52747

AUTO-MOTO

sprzedam

- Kupię KażdeAutoOsobowe Busy SkuteryMotory Najlepsze Ceny-NaRynku Możliwość ZwrotuOcz MaszCośDzwoni NatychmiastowyOdbiór Błyskawiczna Wycena Kupuję Calei rozbite BezOciPrze-gląduiDo Drobnych Naprawi ZadbaneAuta Zaświadczenia DoKasji 502964469 LEG 52584
- Toyota Yaris Verso 2001r. cena do uzgodnienia tel. 509587377 LEG 52745

EDUKACJA

korepetycje

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

INTERCARS

Filia Legionowo
ul. Zegrzyńska 4
tel.: 22 767 53 80
tel.: 22 767 53 89

INTERCARS.COM.PL

nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

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

- ZDROWIA KOBIETY
- ginekologia kompleksowo, prowadzenie ciąży USG 3D/4D
- ortopedia dziecięca i dla dorosłych
- proktolog, również zabiegi
- dietetyk kliniczny, ul.Sienkiewicza 10, tel. 518 447 748
www.umedica.pl
LEG 52666

inne

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

SPORT i URODA

TURYSTYKA

USŁUGI

remont i budowa

- Cyklina bezpyłowa, układanie 602 523 096 LEG 52660
- GLAZURNIK. Adaptacje, remonty. 600949651 NDM 52732
- Malowanie-tapetowanie-remonty osobiście-solidnie 694065757 LEG 52381
- Pielęgnacja i wycinka drzew, krzewów + rębak. Sprzątanie strychów + wywóz 511 385 640 PUL 52696
- Remonty mieszkań. Tanio i solidnie. Tadeusz. 508-074-201 NDM 52886

Usł. ogólnobudowlane 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
- PRZYSWIECZANIE PRZESWIECZANIE KORONY DRZEW
- USUWANIE DRZEW GAŁĘZI KONARÓW MARTWYCH
- USŁUGI RĘBAKIEM, ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI ORAZ WYWÓZ UROBKU
Z PODNOŚNIKA, MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE, PROFESJONALNIE
698-991-470
Z PODNOŚNIKA - MIEJSCA TRUDNO DOSTĘPNE - PROFESJONALNIE

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

finanse i prawo

- BIURO RACHUNKOWE Anna Świecka
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, ubezpieczenia@vip-nawrot.pl, www.vip-nawrot.pl
NDM 52404

inne

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

ROBERT
WYNAJEM I USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
602 86 57 86
www.robert.media.pl

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

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko do „Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części sołectwa Józefów – rejon ulicy Strużańskiej i ulicy Objazdowej, w gminie Nieporęt”

Na podstawie art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029, z późn.zm.) zawiadamia się o przystąpieniu, w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko do „Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części sołectwa Józefów – rejon ulicy Strużańskiej i ulicy Objazdowej, w gminie Nieporęt”, sporządzonego na podstawie uchwały Rady Gminy Nieporęt Nr LXII/91/2022 z dnia 1 września 2022 r.

Prognoza obejmuje część sołectwa Józefów. Granice obszaru objętego prognozą przebiegają:

- od północy - wzdłuż Kanału Bródnowskiego;

- od wschodu - wzdłuż zachodniej granicy działki ewid. nr 184;

- od południa - wzdłuż osi ul. Strużańskiej;

- od zachodu - wzdłuż wschodniej granicy działek ewid. nr 111, 107 i 106/2, wzdłuż północnej granicy działki ewid. nr 57 - ulicy Orzechowej, i dalej wzdłuż wschodniej granicy działki ewid. nr 44.

Informuje się o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w Urzędzie Gminy Nieporęt. Zainteresowani mogą zgłaszać wnioski do wyżej wymienionej prognozy oddziaływania na środowisko w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres: urząd@nieporet.pl - w terminie 21 dni od dnia ogłoszenia.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę, adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Przedłożone wnioski podlegają rozpatrzeniu przez Wójta Gminy Nieporęt.

Klauzula informacyjna przetwarzania danych osobowych przez Gminę Nieporęt

Stosownie do przepisów art. 13 i 14 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE - ogólne rozporządzenie o ochronie danych (dalej „RODO”), informujemy, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Gminy Nieporęt jest Gmina Nieporęt reprezentowana przez Wójta Gminy z siedzibą przy ul. Plac Wolności 1, 05-126 Nieporęt (dalej: Administrator).

2. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane na podstawie obowiązujących przepisów prawa, w celu realizacji czynności związanych ze sporządzeniem prognozy oddziaływania na środowisko do „Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części sołectwa Józefów – rejon ulicy Strużańskiej i ulicy Objazdowej, w gminie Nieporęt” na podstawie ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, w zw. z ustawą z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.

3. We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych oraz przysługujących Pani/Panu praw można się skontaktować z Inspektorem Ochrony Danych, za pośrednictwem poczty elektronicznej, wysyłając mail-a na adres: iod@nieporet.pl lub wysyłając korespondencję na adres Urzędu Gminy Nieporęt.

4. Pani/Pana dane będą przetwarzane zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. b i c RODO w celu realizacji czynności związanych ze sporządzeniem projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 559, z późn.zm.)

5. Odbiorcami Pani/Pana danych mogą być upoważnieni pracownicy Urzędu Gminy Nieporęt, podmioty świadczące usługi na rzecz Administratora na podstawie stosownej umowy oraz podmioty uprawnione z mocy prawa do przetwarzania danych osobowych.

6. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny dla realizacji celu, w jakim zostały pozyskane, a po tym okresie będą przechowywane zgodnie z rzeczowym wykazem akt i przepisami o archiwizacji.

7. Na warunkach określonych w RODO posiada Pani/Pan prawo do dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych oraz wniesienia skargi do organu nadzorczego (PUODO) w sytuacji, w której przetwarzanie Pani /Pana danych osobowych byłoby niezgodne z prawem.

8. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak niezbędne dla zwarcia i realizacji umowy oraz obowiązkowe w sytuacji, gdy przesłankę stanowi przepis powszechnie obowiązującego prawa.

9. Przekazane dane nie będą podlegać zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu, a także nie będą przekazywane do państw trzecich.

10. Pani/Pana dane osobowe pochodzą z baz danych dostępnych Administratorowi lub zostaną pozyskane w ramach realizacji prognozy.

11. Szczegółowe Klauzule informacyjne przetwarzania danych osobowych oraz prawa osób których dane są przetwarzane przez Administratora, dostępne są na stronie internetowej Urzędu Gminy Nieporęt (www.nieporet.pl) w zakładce „OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH”.

Wójt Gminy Nieporęt

Sławomir Maciej Mazur

DMK
NIERUCHOMOŚCI

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

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



OGŁOSZENIA DROBNE

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



■ Platyna to kotka znaleziona na terenie gminy Wieliszew. W pierwszym kontakcie jest ostrożna, ale szybko przełamuje swoje lęki i pokazuje swoją przyjacielską naturę. Kicia uwielbia pieczywo, za które mruczy z wdzięczności. Kto zgubił Platynę? Tel: 795 845 242 fundacjapom.pl NDM 52748

UROCZYSTOŚCI

organizacja imprez



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

SPRZĘT IT

MATRYMONIALNE

KOMUNIKATY

RÓŻNE

■ Kupię szklarnie do rozbiórki mnożarki, gotówka 515924866 LEG 52390

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



■ Sprzedam duże drewniane rzeźby, kapliczki 601913597 LEG 52606

OGŁOSZENIA DROBNE

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

FOTO -TANIO- VIDEO

www.foto-legionowo.pl

AUTO NAPRAWA

• MECHANIKA • GEOMETRIA • CZĘŚCI
• WYWAŻANIE KÓŁ • KLIMATYZACJA

Adam Szczypkowski ☎ 605 94 91 91
05-110 JABŁONNA UL. WYGONOWA 1
pn. - pt. 8:00 - 17:00 022 782 49 10

MOTOKLINIKA
mgr inż. Zbigniew Książek

MECHANIKA I ELEKTRYKA SAMOCHODOWA
WSZYSTKICH MAREK

Legionowo, Ul. Wrzosowa 11a
tel. 22 784 44 50, 504 688 558 www.motoklinika.auto.pl

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



Słodkie Marzenia

Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziółek
ul. Polna 37A
05-124 Skrzyszew

tel. 515 135 884

Więcej zdjęć na

www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.

Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów!



OGŁOSZENIA DROBNE

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

INTERCARS

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

PRZYCHODNIA DLA ZWIERZĄT

lek. wet. MIROSŁAW KADO
specjalista
chorób psów i kotów

ŁAJSKI ul. Nowodworska 93
tel. (cały czas) 22 782 22 82
602 237 021

RENTGEN CYFROWY, USG, EKG
LASER, ANALIZY KRWI,
CHIRURGIA, KRIOTERAPIA,
ULTRADZWIĘKOWE USUWANIE KAMIENIA
WYDAWANIE PASZPORTÓW, CHIPY

BETON TOWAROWY

SPRZEDAŻ
601 779 779

beton towarowy
wszystkich klas
beton mrozoodporny
beton wodoszczelny



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:

błocki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa

BRIX Producent prefabrykatów betonowych
Kosów 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10 brixcnet.pl

Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki zaprasza

Obchody Narodowego Święta Niepodległości

W GMINIE WIELISZEW 2022

10 listopada | Wieliszew | (stara) hala sportowa przy ul. Modlińskiej 65, godz. 17.30-20.30

XXII FESTIWAL KULTURY LUDOWEJ:

ZPiT POWIŚLE z Puław, ZTL PROMYKI z Wieliszewa, warsztaty i stoiska z rękodziełem ludowym oraz produktami lokalnymi

Transmisja na żywo na www.youtube.com – kanał OK Wieliszew

współorganizatorzy Festiwalu: Samorząd Województwa Mazowieckiego, Powiat Legionowski, LGD Zalew Zegrzyński i Fundusz Patriotyczny

11 listopada | Janówek Pierwszy | godz. 11.00-13.00

UROCZYSTOŚCI PATRIOTYCZNE

godz. 11.00, kościół parafialny

MSZA ŚWIĘTA ZA OJCZYZNĘ

godz. 12.00, Skwer Ks. Jana Trzaskomy

UROCZYSTOŚCI z udziałem 32. Wieliszewskiego dr OP im. gen. dyw. Konstantego Orlicz-Dreszera i złożenie wiązanek pod Pomnikiem Ofiar Wojen

11 listopada | Wieliszew | Pomnik Ojców Niepodległości przy Al. Solidarności, godz. 13.30

104. URODZINY POLSKI:

złożenie wspólnej wiązanki, otwarcie wystawy plenerowej „Ojcowie Niepodległości”,

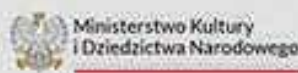
wspólne tańczenie Poloneza i śpiewanie pieśni patriotycznych, słodki poczęstunek: rogale świętomarcińskie



Gmina
Wieliszew



Powiat
Legionowski





Nowa Szkoła w Olszewnicy Starej – ruszyła budowa

21 października nastąpiło pierwsze, symboliczne „wbicie łopaty” i wmurowanie aktu erekcyjnego pod budowę nowej szkoły w Olszewnicy Starej. Już we wrześniu 2024 dzieci z Olszewnicy Starej będą się uczyć w nowo wybudowanym budynku, na który gmina otrzymała pozwolenie na budowę.

Uroczystość wmurowania aktu erekcyjnego połączona z pasowaniem na pierwszoklasistów rozpoczęła rozbudowę Szkoły Podstawowej w Olszewnicy Starej. Wzięła w niej udział społeczność szkoły, rodzice oraz mieszkańcy Olszewnicy Starej, a także władze samorządowe.

W nowo wybudowanym obiekcie dzieci uczyć się będą od września 2024 roku. Dwukondygnacyjny budynek zostanie połączony z odremontowaną istniejącą częścią szkoły. Inwestycję realizuje firma Arcus Technologie z Celestynowa, a jej wartość wyniesie blisko 16,5 miliona złotych i w całości zostanie sfinansowana ze środków budżetu gminy Wieliszew.

Pierwszy etap prac obejmie rozbudowę szkoły o skrzydło południowe. Na parterze znajdzie się 6 oddziałów przedszkolnych oraz stołówka. Piętro przeznaczone będzie dla dzieci ze szkoły podstawowej, w której będzie zlokalizowanych 7 sal lekcyjnych oraz zaplecze socjalne.

Jak podkreślił Wójt Gminy Wieliszew, szkoła powstanie w 100% ze środków gminnych, jednak aby to było możliwe gmina pozyskuje środki z funduszy zewnętrznych, w tym z Samorządu Województwa Mazowieckiego, z których realizowane są inne ważne zadania.

Od kilku lat priorytetem gminy Wieliszew wśród zadań inwestycyjnych jest rozwój infrastruktury edukacyjnej. Od 2020 roku powstało kilka placówek: nowe przedszkole w Skrzyszewie, a rok później w Janówku Pierwszym. W niedawno rozpoczętym roku szkolnym, z nowej infrastruktury korzystają również dzieci ze Szkoły Podstawowej w Janówku Pierwszym. Rozpoczęcie budowy przedszkola i szkoły w Olszewnicy Starej inauguruje nowy etap intensywnych prac nad rozwojem infrastruktury edukacyjnej w gminie. Obecnie projektowane jest przedszkole w Michałowie-Reginowie, a Zespół Inwestycji gminy Wieliszew już pracuje nad stworzeniem nowej bazy przedszkolnej w Wieliszewie.





NOWY DWÓR MAZ.

Uczniowie pamiętają o poległych

27 października zakończyła się szkolna akcja „Znicz” pod patronatem Rady Rodziców i Dyrekcji Szkoły Podstawowej nr 3 w Modlinie Starym

Dzieci przynosiły do szkoły znicze, które uczniowie klas 8 wraz z opiekunami zanieśli na cmentarz wojсковy w Modlinie Twierdzy. Zapalili światełko pamięci na grobach wszystkich tych, którzy stanęli do walki o Ojczyznę. Zawsze pamiętamy też o tym, by zadbać o nagrobek naszej byłej Pani Dyrektor Zofii Dobrowolskiej.

Mała kameralna szkoła daje nam więcej możliwości do wspólnego działania i jednoczenia, a magia miejsca historycznej konstrukcji jeszcze mocniej akcentuje to, że pamięć o tych, którzy polegali za naszą Ojczyznę nigdy nie przemienie. Wszystkim, którzy zaangażowali się w zbiórkę zniczy i wzięli udział w akcji dziękujemy!

Rada Rodziców SP3



POMIECHÓWEK

Pożegnanie wieloletniej dyrektorki Biblioteki Publicznej

24 października, po 39 latach owocnej pracy Ewa Mróz – Dyrektorka Biblioteki Publicznej Gminy Pomiechówek oraz Filii w Kosewie oficjalnie przeszła na emeryturę

Uroczyste pożegnanie rozpoczęło się częścią artystyczną w wykonaniu Janiny Patockiej i Macieja Nowickiego. Po muzycznych występach przyszła pora na pełne wzruszeń i serdeczności wypowiedzi oraz podziękowania za wieloletnią pracę. Na ekranie kina wyemitowany został film, w którym zarówno przedstawiciele pomiechowskich

instytucji, jak i przyjaciele dziękowali Pani Ewie i wspominali chwile, które wspólnie przeżyli w murach biblioteki

w Pomiechówku. Następnie przyszedł czas na osobiste podziękowania.

W imieniu całej społeczności, za wieloletnią współpracę podziękował wójt gminy Dariusz Bielecki. Wyrazy uznania składali także zaprzyjaźnione

organizacje kulturalne oraz mieszkańcy gminy. Dziękujemy wszystkim uczestnikom tej wyjątkowej uroczystości za obecność, a Pani Ewie życzymy samych pięknych chwil na nowym etapie życia.

UG Pomiechówek



NOWY DWÓR MAZ.

Otwarte serca i portfele na pomoc ZWIERZĘTOM

Wolontariusze ze Stowarzyszenia AnimalsNDM dwoją się i troją, by zachęcić mieszkańców do wsparcia pomocy na rzecz bezdomnych zwierząt. W ostatni piątek (28.10) zorganizowali w Nowodworskim Ośrodku Kultury kiermasz, podczas którego można było wspomóc działalność stowarzyszenia

Każda gmina ma ustawowy obowiązek prowadzić program zapobiegania bezdomności wśród zwierząt. Niestety budżety na ten cel nie pokrywają potrzeb. Za to skutecznie

pomagają organizacje pozarządowe. W Nowym Dworze Mazowieckim to trudne zadanie przyjęło na siebie Stowarzyszenie AnimalsNDM. Członkowie stowarzyszenia zajmują się m.in. wyłapywaniem wolno żyjących kotów ich sterylizacją lub kastracją oraz przekazywaniem zwierząt do adopcji.

- Cyklicznie organizujemy różnego rodzaju akcje, podczas których edukujemy mieszkańców w zakresie pomocy wolnożyjącym zwierzętom oraz zbieramy środki na naszą działalność. Tak było i tym razem w Nowodworskim Ośrodku Kultury, gdzie zorganizowaliśmy bazar i dzięki tej jednej akcji udało nam się zebrać 760 zł.



Do zakupów zachęcał czworonożny wolontariusz

AnimalsNDM

Dziękujemy dyrekcji NOK za okazaną pomoc, a mieszkańcom za ich wrażliwość i hojność. - powiedziała nam Iwona Barabasz ze Stowarzyszenia AnimalsNDM.

Już niebawem możemy spodziewać się kolejnego kiermaszu, który tym razem będzie odbywał się na terenie CH HIT. O szczegółach będziemy informować. MM

INICJATYWY

Otwarcie Bazy Rodzin Szlachetnej Paczki

Już w sobotę, 12 listopada o godzinie 8:00 na www.szlachetnapaczka.pl nastąpi Otwarcie Bazy Rodzin Szlachetnej Paczki. Od tej chwili, przez cztery tygodnie, każdy może wejść na stronę i wybrać rodzinę, którą chce wesprzeć

Pomoc dopasowaną do potrzeb jednej rodziny, można przygotować wspólnie ze współpracownikami, znajomymi lub własną rodziną. W zespole łatwiej skompletować Paczkę i podzielić się z tymi, którzy mają w życiu

gorzej. To przedsięwzięcie tradycja wielu Polaków.

Jedną z historii opublikowanych na www.szlachetnapaczka.pl będzie historia pani Magdaleny, której świat zawałił się po tragicznej śmierci męża. Została sama z trójką dzieci. Po roku zachorowała na depresję, potem na nowotwór piersi. U starszego syna zdiagnozowano schizofrenię paranoidalną. Trzyosobowa rodzina utrzymuje się z dwóch świadczeń: matki i syna oraz świadczeń na córkę. Po odliczeniu kosztów utrzymania i leczenia, rodzinie pozostaje na przeżycie miesięcznie 159 zł na osobę.

Ta i tysiące innych historii zostaną zamieszczone na stronie Szlachetnej Paczki. Już 12 listopada.

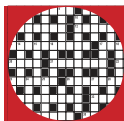
Do Szlachetnej Paczki włączane są rodziny, które znalazły się w trudnej sytuacji materialnej z niezależnych od siebie przyczyn. Szlachetna Paczka dociera do biedy ukrytej, której nie zauważamy na co dzień, która jest niezawiniona. Często pojawia się w Rodzinie w wyniku nieszczęśliwego wypadku czy choroby, a nawet trudnodostępnego i słabo skomunikowanego miejsca zamieszkania, utrudniającego podjęcie pracy.

Jak zrobić Paczkę?

To proste! Zbierz bliskich, kolegów z pracy czy szkoły i wspólnie przygotujcie Szlachetną Paczkę, która stanie się realnym, skrojonym na miarę potrzeb wsparciem dla wybranej rodziny.

W ubiegłej edycji jedną Paczkę robiło średnio 31 osób. Przygotowując ją w gronie współpracowników, znajomych, domowników, dużo łatwiej jest przygotować mądrą pomoc, skompletować Paczkę i podzielić się z tymi, którzy mają w życiu gorzej.

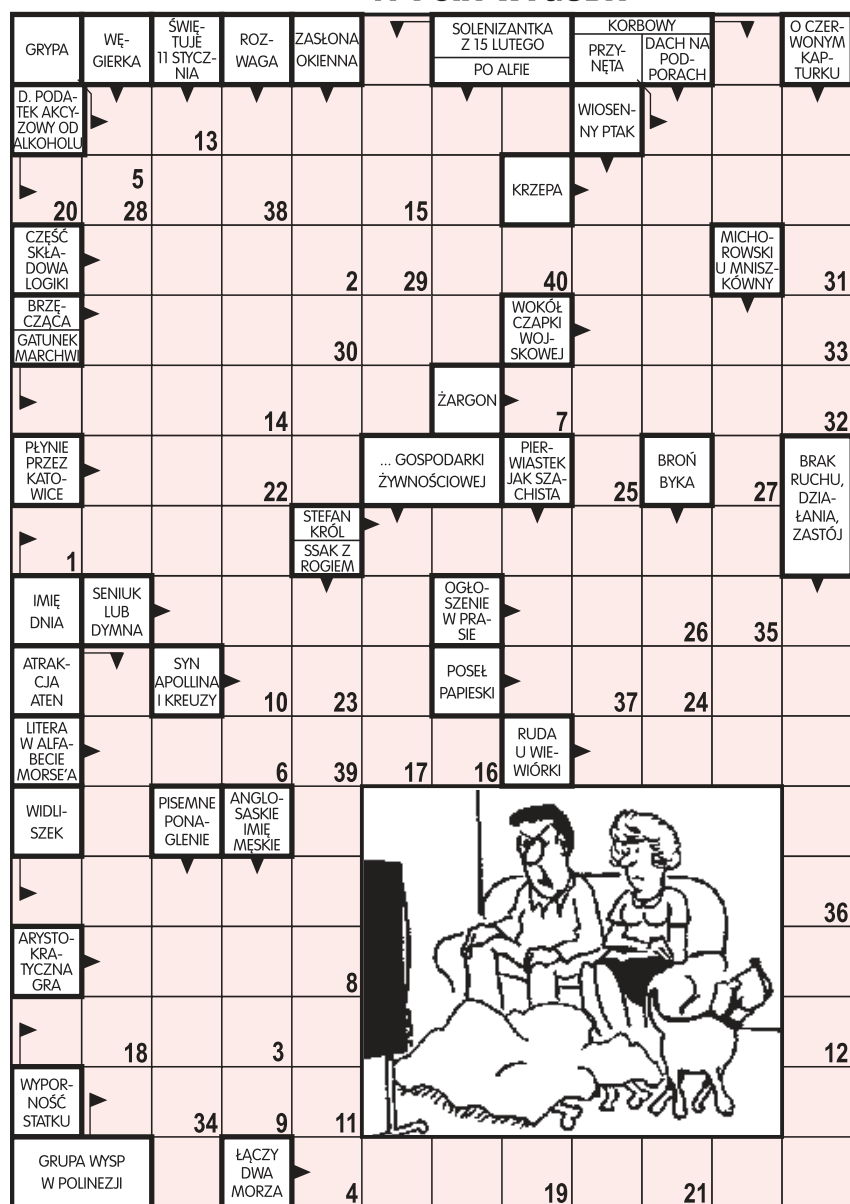
red.



ROZRYWKOWE TO i OWO nr 291

Redaguje:
Władysław Firlik

1. PSIA WYGODA

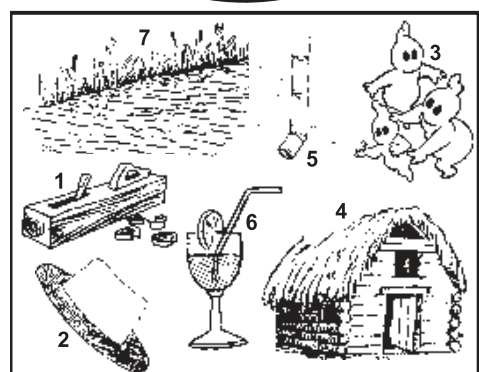
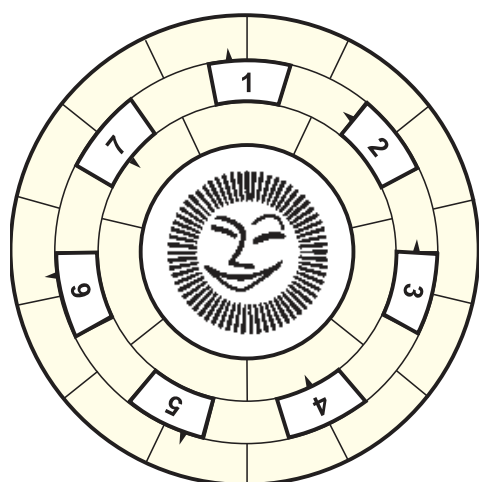


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40 utworzą pytanie małżonka.

6. ANAGRAM

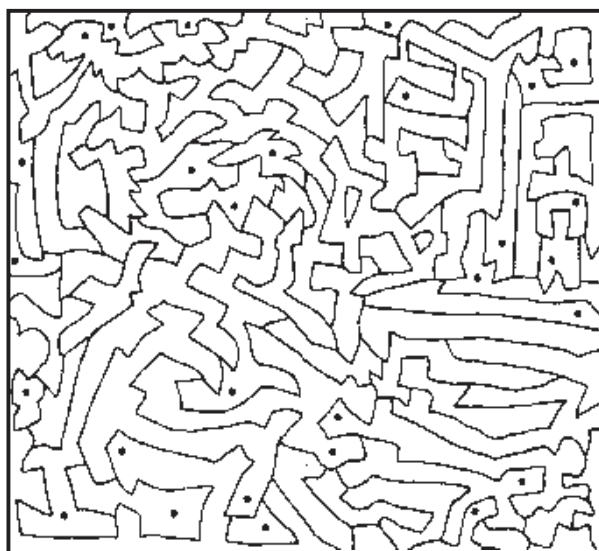
Choć natarłem jej _____ /,
_____ butna dalej,
ciągle pełna _____
i nie boi się wcale.

9. WIRÓWKA OBRAZKOWA



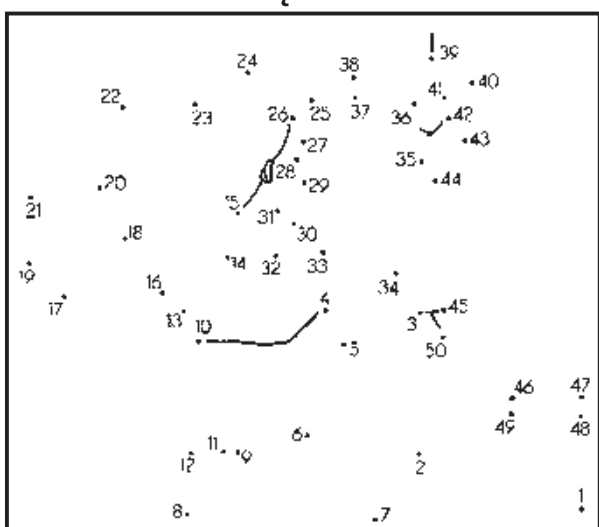
Wpisz do diagramu prawoskrętnie wszystkie nazwy rysunków tak, aby bezbłędnie powstało rozwiązanie tego zadania.

7. DZIWNY RYSUNEK



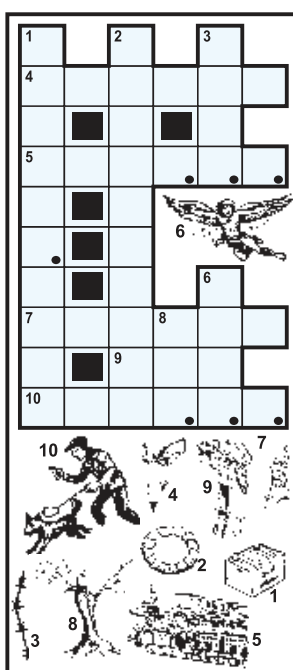
Aby dowiedzieć się co ukrywa ten tajemniczy rysunek, należy zamalować wszystkie pola z kropkami.

10. POŁĄCZ PUNKTY



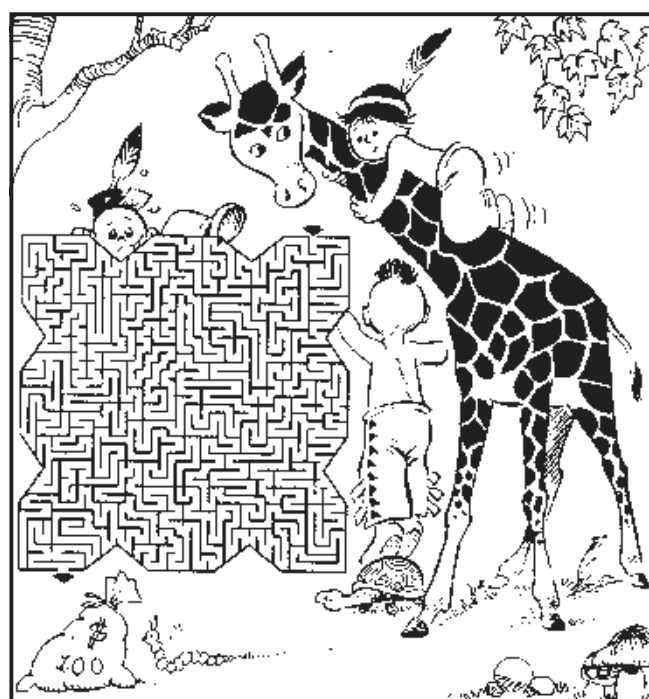
Połącz dokładnie liniami prostymi wszystkie punkty od 1 do 50 i napisz, co tobie się ukazało.

2. KRZYŻÓWKA



Litery z pól zaznaczonych (rzędami) utworzą rozwiązanie.

3. LABIRYNT



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

4. CO BRAKUJE ?



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

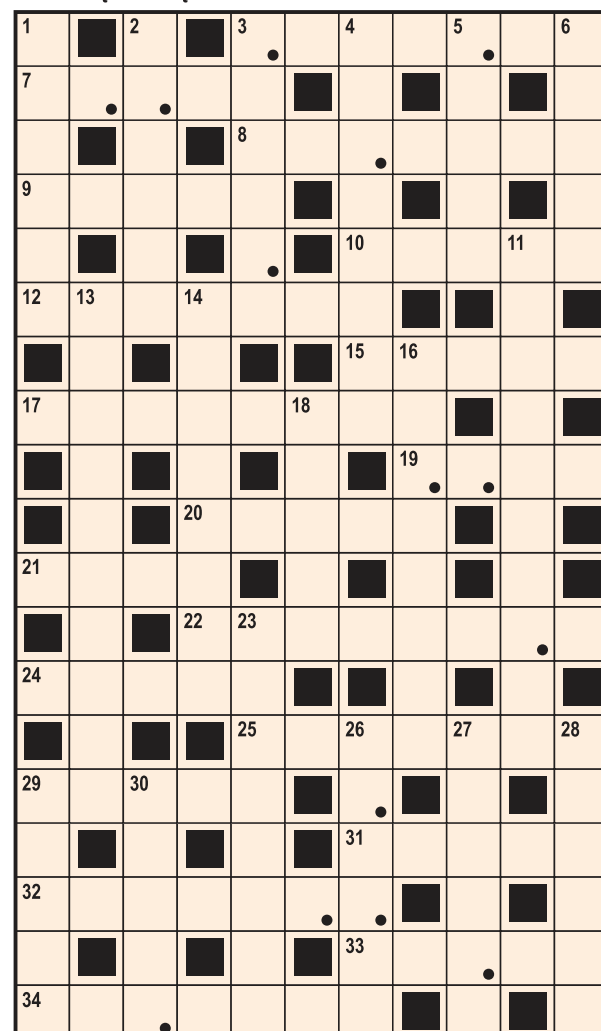
5. ALGEBRAF

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



8. KRZYŻÓWKA

Litery z pól zaznaczonych czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.



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

PIONOWO: 1) w nim serce, 2) naczynie dla ufoludka, 3) opowieść harcerska, 4) gruczoł trawienny wydzielający insulinę, 5) nisza, 6) zaawidowanie o nadejściu przesytki, 11) szła do laseczka, 13) przystłek dla bezpańskich psów, 14)

amulet, **16)** zbierał opłaty za prąd, **18)** kiść, **23)** Michał, aktor, **26)** satelitarna na dachu, **27)** „Pocałunek” Auguste’a Rodina, **28)** rodzaj gry w karty, **29)** mógł wszystko przemieniać w złoto, **30)** las syberyjski.

W NASTĘPNYM NUMERZE M. IN. „WSPÓLNE ELEMENTY”

TENIS STOŁOWY

II Grand Prix Mazowsza Seniorów

W niedzielę, 6 listopada 2022 roku w Chotomowie odbył się drugi turniej Grand Prix Mazowsza Seniorów sezonu 2022/23 w tenisie stołowym. Są to eliminacje do późniejszych Mistrzostw Województwa, jak i eliminacje do Grand Prix Polski

W turnieju wzięło udział liczne grono zawodników i zawodniczek z powiatu nowodworskiego. Byli to reprezentanci klubów KTS Nowy Dwór Mazowiecki oraz SRS Łomna.

Wśród kobiet najlepiej poradziła sobie **Zuzanna Pawelec** z nowodworskiego KTS-u, która zakończyła zawody w przedziale miejsc 5-8.

Kolejne miejsca wśród zawodniczek powiatu nowodworskiego zajęły: 13-16. **Malgorzata Majchrzak** (KTS Nowy Dwór Maz.), **Katarzyna Zalewska** (SRS Łomna), 21-24. **Aneta Wojcieszka**, **Katarzyna Kozanowska**, **Marharyta Kulnis** (wszystkie SRS Łomna).

Wśród mężczyzn najlepsze wyniki osiągnęli **Jan Olek**, **Daniel Draczka** (obaj KTS) oraz **Paweł Brylak** (SRS), którzy uplasowali się w przedziale miejsc 5-8. Kolejne miejsca zawodników z powiatu nowodworskiego: 9-12. **Jan Klepko** (KTS), 13-16. **Paweł Galecki** (SRS), 17-20. **Filip Pawelec** (KTS), 21-24. **Marian Balak**, **Maciej Jar** (obaj SRS), 25-32. **Krzysztof Wroniewski** (SRS), 33-45. **Marek Malita** (KTS), **Dominik Ocipka**, **Kamil**

Ocipka (obaj SRS). Zawody zdominowali zawodnicy i zawodniczki z KS Bogorii Grodzisk Mazowiecki, którzy zajęli 5 z sześciu miejsc na podium.

Rozgrywki ligowe - KTS Nowy Dwór Mazowiecki

Sezon ligowy rozpoczął się na dobre! W rozgrywkach prowadzonych przez Mazowiecki Związek Tenisa Stołowego nowodworski KTS posiada drużyny w: 2. lidze kobiet, 2. lidze mężczyzn, 3. lidze mężczyzn oraz dwie w 5. lidze mężczyzn.

Zespół występujący w 2. lidze kobiet wygrał do tej pory wszystkie cztery mecze ligowe i zajmuje drugie miejsce w ligowej tabeli. Dziewczyny, wygrały z: IKTS BRON Radom, UKS LUPUS Kabaty Warszawa, KS AZS UWM BARTBO II Olsztyn i MLUKS NADWISLANIN Plock. Liderem jest aktualnie KS AZS UWM ENGLISH PERFECT Olsztyn z rozegranym jednym meczem więcej. W 2. lidze mężczyzn zawodnicy nowodworskiego KTS-u rozegrali do tej pory dwa mecze i oba wygrali. Zwycięstwa odnotowali z: TĘCZA Budki Piaseckie oraz

KS AZS UWM ENGLISH PERFECT Olsztyn. Zespół zajmuje obecnie czwarte miejsce, jednak ma do nadrobienia dwa spotkania.

W 3. lidze mężczyzn drużyna KTS-u zajmuje obecnie pozycję lidera po wygranej z zespołami: GUKS SPARTA Szczytno, UKS ALFA Gostynin, ULKS VICTORIA JADAR Jedlińsk oraz UKS LUPUS Kabaty I Warszawa.

Bardzo dobrze radzą sobie również oba zespoły KTS-u występujące w 5. lidze mężczyzn. Jeden z nich jest liderem rozgrywek w grupie B (4 wygrane mecze). W grupie C zespół z Nowego Dworu Maz. z trzema wygranymi i jedną porażką plasuje się na piątym miejscu w tabeli.

W najbliższy weekend odbędą się kolejne mecze ligowe w hali sportowej przy ul. Młodzieżowej. Serdecznie zapraszamy do kibicowania podczas tych spotkań!

12.11.2022, godz. 16:00 - KTS Nowy Dwór Maz. vs UKS RETURN Piaseczno (2. liga M);

13.11.2022, godz. 11:00 - KTS Nowy Dwór Maz. vs MUKS START Nadarzyn (2. liga K), KTS II Nowy Dwór



GP Mazowsza Seniorów - Jan Olek, Zuzanna Pawelec, Daniel Draczka

Mazowiecki vs KS Nadarzyn (3. liga M), KTS IV Nowy Dwór Maz. vs PUMA Puszcza Mariańska (5. liga M, gr. C); 13.11.2022, godz. 16:00 - KTS Nowy Dwór Maz. vs KS BOGORIA III Grodzisk Mazowiecki (2. liga M). KTS Nowy Dwór Maz

ZAPROSZENIE

RozbiegaMy
Nowy Dwór

STOWARZYSZENIE ROZBIEGAMY NOWY DWÓR
ORAZ STOWARZYSZENIE AKTYWNI DLA MAZOWSZA
ZAPRASZAJĄ NA

V BIEG OBROŃCÓW MODLINA

ORGANIZOWANY POD PATRONATAMI HONOROWYMI MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO,
STAROSTY NOWODWORSKIEGO ORAZ BURMISTRZA MIASTA NOWY DWÓR MAZ.

WYDARZENIU PRZYŚWIECA IDEA UCZCZENIA PAMIĘCI
O BOHATERSKIEJ OBRONIE MODLINA PODCZAS KAMPANII WRZEŚNIOWEJ W 1939 R.

19.11.2022

UL. BAŚKI MURMAŃSKIEJ 164, TWIERDZA MODLIN
PRZY MUZEUM KAMPANII WRZEŚNIOWEJ I TWIERDZY MODLIN

12:00 - BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - MŁODZI BIEGACZE STARTUJĄ DLA LENKI!
13:30 - BIEG GŁÓWNY - 10 KM
(RÓWNIEŻ NORDIC WALKING ORAZ BIEG Z WÓZKIEM)
14:30 - KONCERT PATRIOTYCZNY

MEDALE PAMIĄTKOWE DLA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW
PUCHARY I NAGRODY DLA ZWYCIĘZCÓW W LICZNYCH KATEGORIACH

ZAPISY NA STRONIE: WWW.CHRONOTEX.PL

PATRONAT HONOROWY:

PARTNERZY I SPONSORZY:

PATRONATY MEDIALNE:

ZABEZPIECZENIE:

ZAGRAJ Z NAMI W TENISA STOŁOWEGO!

GRAND PRIX 2022/2023

NOWEGO DWORU MAZOWIECKIEGO
W TENISIE STOŁOWYM

20 LISTOPADA HALA NOSIR UL. MŁODZIEŻOWA 1

ZGŁOSZENIA NA MIEJSCU W BIURZE ZAWODÓW
szczegóły na <http://ktsndm.pl>



BIEGI

IV Nasielski Bieg Terenowy

W niedzielę, 23 października w Wioselku - ośrodku wypoczynkowym nad Wkrą odbyła się IV edycja Nasielskiego Biegu Terenowego

Tegoroczny bieg inaczej niż w poprzednich trzech czekał na zawodników z nowym miejscem startu i naszego rodzinnego pikniku. Oznaczało to również nową ok. 5,3 km trasę pradoliną Wkry.

Elementem towarzyszącym było uroczyste otwarcie zielonego „Szlaku Leśno Morenowego ziemi nasielskiej”, który powstał w okresie lato-zima 2021 r. Biegając, uczestnicy odkrywali właśnie fragment jego trasy.

Projekt szlaku powstał w 2021 r. dzięki realizacji zadania publicznego Województwa Mazowieckiego w obszarze „Turystyka i krajoznawstwo” Mazowsze Serce Polski na który otrzymaliśmy dofinansowanie. Wsparcie

projektu również udzieliła Gmina Nasielsk. Nie udało by się bez współpracy z oddziałem PTTK Mazowsze.

Obecna animatorka „MAGIA UŚMIECHU” zajęła się najmłodszymi przed i w trakcie biegu. Miała dla nich wiele zajęć pełnych radości i zabawy takich jak banki mydlane XXL na powietrzu, gry i zabawy animacyjne, konkursy, mini zawody oraz inne zabawy ruchowe. Wykorzystała na terenie ośrodka do tego salkę i polanę rekreacyjną.

Przed biegiem rozgrzewkę poprowadziła Alicja Czytrzyńska. Jest to energiczna i charyzmatyczna pasjonatka sportu. Ponadto certyfikowany instruktor Pole Sport i właścicielka Flow Pole Dance

w Nowym Dworze Mazowieckim, do którego oczywiście serdecznie zaprasza. Po rozgrzewce oczywiście walczyła z zawodnikami na trasie!

Tuż przed rozpoczęciem biegu terenowego poprzez przecięcie biało-zielonej wstęgi nastąpiło otwarcie zielonego pieszego „Szlaku Leśno-Morenowego Ziemi Nasielskiej”. Dokonali tego: Prezes Stowarzyszenia Nasielsk Baszta Team i zarazem pomysłodawca projektu **Lukasz Malinowski**, Burmistrz Nasielska **Bogdan Ruszkowski**, Przewodniczący Rady Miejskiej **Jerzy Lubieniecki**, Dyrektor Departamentu Kultury, Promocji i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego **Magdalena Biernacka**, Radna Sejmiku



Wojewódzkiego **Anna Brzezińska**, losowa zawodniczka biegu oraz najstarszy uczestnik biegu.

Wyjątkową edycję w pięknych nadwkrzańskich terenach zachęciła do rywalizacji 43 zawodników. Leśna trasa dość wymagająca, do tego w warunkach jesiennych liści, mokrej nawierzchni (padał deszcz przed startem), ale za to rekompensowana malowniczymi widokami. Na mecie na każdego zawodnika czekał medal pamiątkowy. Ponadto czekało dobre jedzenie w postaci zupy grochowej, kielbaski z ogniska, ciast i ciepłych napoi. Wszystkiemu dopeścił urokliwy klimat Doliny Wkry, tamtejsze bardzo czyste powietrze i wspaniałe towarzysztwo. Najlepsi otrzymali

puchary i statuetki, w tym kategoriach wiekowych.

Dla małych sportowców (ponad 20) czekała przygotowana w lasu sosnowym ośrodka Wioselko specjalna trasa toru z przeszkodami, w którym mogli wziąć udział samodzielnie lub ze wsparciem opiekunów. Pokonanie jej wzbudzało dużo emocji u dzieci i było wyzwaniem przetrwania co kosztowało solidnym wysiłkiem.

Dziękujemy wszystkim sponsorom, którzy przyczynili się do wsparcia w organizacji eventu: **Wioselko - ośrodek wypoczynkowy A. Skubisz, Przedsiębiorstwo Handlowe GULIWER ESTKOWSKI Sawicki, Mrówka Nasielsk Winnicki, TANI DOM Sobczyńska, BERTA & Gravomach Chrustowski, Niepubliczna**

Szkoła Podstawowa im. por. Roberta Petersa i por. Josepha Vigny Chyczewska, Robert Siwy, All In One Media Paweł Rasiński, radni: Lubieniecki, Pietras, Szarszewski, Świderski.

Największe podziękowania należy skierować dla wszystkich członków stowarzyszenia Nasielsk Baszta Team na czele z koordynatorem **Tomaszem Pietrasem**, którzy zaangażowali się w organizację IV edycji Nasielskiego Biegu Terenowego swoim czasem, pracą i smacznymi wypiekami.

Wydarzenie było współfinansowane ze środków Gminy Nasielsk w ramach realizacji zadania publicznego „Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu”.

Prezes Stowarzyszenia **Lukasz Malinowski**

PIŁKA NOŻNA

Żbik wygrywa z Nadnarwianką

W sobotnie popołudnie, 5 listopada piłkarze Żbika Nasielsk w ramach 13. kolejki V ligi podejmowali na własnym boisku Nadnarwiankę Pułtusk. Był to pojedynek ekip będących blisko w tabeli, jednak nasielszczanie zdeklasowali rywali

Mecz był połączony ze zbiórką na rehabilitację zawodniczki żeńskiej sekcji piłki nożnej **Dagmary Nowickiej**. Piłkarka uległa poważnej kontuzji kolana w czasie rozgrzewki kilka tygodni temu przed jednym ze spotkań. Klub w ten sposób chce pomóc zawodnicze co powrotu nie tylko na boisko, ale również do normalnego funkcjonowania na co dzień.

Deklasacja

Już w 8. minucie wynik tego starcia otworzył **Lukasz Gałązka**, dając prowadzenie Nasielszczanom. Gospodarze szybko zyskali przewagę na boisku i zdominowali rywali. Potwierdzeniem tego była niezwykle urody bramka **Jacka Lewandowskiego**. Pomocnik Żbika złożył się do strzału z dystansu, zaskakując bramkarza i trafiając w samo okienko.

Po zmianie stron nasielszczanie trafiali do bramki Nadnarwianki trzykrotnie. W 60. minucie **Mateusz Bramowicz** dostał dobre podanie w pole karne. Grający trener nasielszczan zdecydował się na uderzenie z pierwszej piłki, trafiając w dolny róg bramki.

W 78. minucie Zielonoczerwoni wykonywali rzut różny. **Marek Osiński** idealnie dośrodkował piłkę na głowę **Mikołaja Adamskiego**, który strącił futbolówkę poza zasięg rąk bramkarza i podwyższając prowadzenie Żbika na 4:0. Wynik tego pojedynku ustalił w 85. minucie **Osiński**. **Osa** znalazł się z piłką na granicy 16. metra i huknął na bramkę gości. Piłka odbiła się jeszcze od poprzeczki i wpadła do siatki.

Było to czwarte zwycięstwo nasielszczan w obecnym

sezonie, które pozwoliło im wyprzedzić Amatora Maszewo i wskoczyć na 11. lokatę. Następny mecz Żbik rozegra na wyjeździe. W sobotę 12 listopada zmierzą się z zajmującym 3. miejsce Okęcie Warszawa. Początek tego pojedynku o godzinie 12:00 na stadionie przy ul. Radarowej 1.

Żbik Nasielsk - Nadnarwianka Pułtusk 5:0

Bramki:

8' Gałązka, 26' Lewandowski, 60' Bramowicz, 78' Adamski, 85' Osiński. Wyniki 13. kolejki Drukarz - Unia 1:3 Sokół - Ciechanów 1:0 Makowianka - Huragan 4:1 Wesoło - Amator 9:1 Polonia II - Okęcie 1:1 Wkra - Skra 4:2

Wojciech Lewandowski



ZAPROSZENIE

UDZIAŁ BEZPŁATNY!

I ETAP - 20.11.2022

II ETAP - LUTY 2023

III ETAP - MAJ 2023

IV ETAP - WRZESIEŃ 2023

FINAŁ - GRUDZIEŃ 2023

IX RODZINNE ZAWODY W PŁYWANIU

O PUCHAR BURMISTRZA MIASTA NOWY DWÓR MAZOWIECKI

KARTY ZGŁOSZENIOWE I REGULAMIN ZAWODÓW DO POBRANIA W KASIE PŁYWAŁNI LUB NA STRONIE WWW.NOSIR.PL

START godz. 12:00

KATEGORIE

- ROCZ. 2016. I MŁ.
- ROCZ. 2015-2014
- ROCZ. 2013-2012
- ROCZ. 2011-2010
- ROCZ. 2009-2008
- KAT. OPEN
- KAT. 50+
- SZTAFETA RODZINNA
- SZTAFETA OPEN

PIŁKA NOŻNA

ŚWIT PRZEGRYWA i spada w tabeli

Piłkarze Świtu Nowy Dwór Mazowiecki w niedzielne popołudnie (6 listopada) zmierzyli się na wyjeździe z Jagiellonią II Białystok. Nowodworzanie odnieśli bolesną porażkę przeciwko białostockiej młodzieży

Wyrażna przewaga Jagi

To spotkanie nie zaczęło się najlepiej dla podopiecznych trenera **Mariusza Miecznikowskiego**. W 4. minucie piłkarz gospodarzy **Szymon Pankiewicz** znalazł się w polu karnym i zdecydował się na strzał. Piłka odbiła się jeszcze od jednego z zawodników, myląc **Maksymiliana Ciolka** i wpadając lobem do bramki Świtu. W odpowiedzi kilka minut później podobnego strzału spróbował **Hubert Michalik**, ale futbolówka przeleciała obok słupka.

Gospodarze w pierwszych 30 minutach całkowicie zdominowali nowodworzan, zamykając ich na własnej połowie. Białozieloni

mieli spore problemy ze znalezieniem się z piłką choćby w środkowej strefie boiska. Wysoki pressing przełożył się na kilka dogodnych sytuacji pod bramką **Ciolka**, ale żadna nie zakończyła się bramką.

W pierwszej połowie dwie dogodne okazje do doprowadzenia do remisu miał **Arkadiusz Ciach**. Przy pierwszej z nich **Piotr Basiuk** uderzył zza szesnastki. Bramkarz odbił piłkę prosto pod nogi **Ciacha**, który umieścił ją w siatce, lecz arbiter dopatrzył się spalonego. Kilka chwil później dostał dobre niskie dośrodkowanie z rzutu rożnego. Napastnik zdecydował się na uderzenie głową, trafiając jedynie w boczną siatkę.

Dwa ciosy i nokaut

Po zmianie stron gospodarze podwyższyli prowadzenie na 2:0. W 55. minucie po dośrodkowaniu z rzutu rożnego zagotowało się przed bramką Świtu. Żaden z obrońców nie zdołał wybić piłki. Najlepiej odnalazł się w całej sytuacji **Mikołaj Wasilewski**, który technicznym strzałem umieścił piłkę w siatce.

Nowodworzanie zdobyli bramkę kontaktową po kolejnym rzucie rożnym. **Yaroslav Yampol** posłał piłkę na głowę **Sebastiana Cucha**, który pokonał **Sławomira Abramowicza**.

Wydawało się, że Białozieloni wrócili na właściwe tory i zdołają przywieźć



Fot. Archiwum

do Nowego Dworu chociaż punkt. Niestety 74. minucie gospodarze po kolejnym rzucie rożnym szybko ruszyli z kontrą. **Lukasz Buczkowski** i **Andrej Yampol**, którzy zostali w tej sytuacji z tyłu nie upilnowali w tej sytuacji **Michała Samborskiego**, który z łatwością minął **Ciolka** i trafił do pustej bramki. Wynik tego pojedynku na 4:1 ustalili 4. minuty później **Maciej Twarowski**.

Porażka powinna boleć doświadczonych zawodników Świtu, tym bardziej, iż najstarsi z Jagiellończyków mieli zaledwie 23 lata. Średnia wieku wszystkich 13 zawodników, którzy zagrali w tym spotkaniu wynosiła 20 lat, a aż 9 z nich miało status

młodzieżowca. Można powiedzieć, że przegrali z białostocką młodzieżą. Był to 5. mecz z rzędu bez zwycięstwa nowodworzan.

Zmiana na fotelu lidera

Po 15. kolejce spotkań do zmiany doszło na fotelu lidera. Legionovia uległa u siebie beniaminkowi Mławiance 1:2 i spadła na 3 pozycję za Pogoń Grodzisk. To właśnie z wicelidera Świt podejmie w ostatnim meczu domowym rudny jesiennej zaplanowanym na sobotę 12 listopada o godzinie 13:00.

Jagiellonia II Białystok – Świt Nowy Dwór Maz. 4:1 (1:0)

Bramki:

4' Pankiewicz, 55' Wasilewski, 74' Samborski, 78' Twarowski – 66' Cuch.

Świt:

Ciołek - Buczkowski, B. Michalik (71' Kamiński), Cuch, H. Michalik – Basiuk (63' Kuźma), Sosnowski, Tkaczyk (46' A. Yampol) – Y. Yampol, Wiśniewski (46' Nawotczyński), Ciach (63' Radionow).

Wyniki 15. kolejki Olimpia – Błonianka 0:3 Concordia – Pilica 1:3 ŁKS II – Warta 2:2 Unia – Legia II 1:0 Legionovia – Mławianka 1:2

Pogoń – Broń 4:0 Pelikan – Ursus 3:1 Lechia – Sokół 1:1

Wojciech Lewandowski

Lp.	Nazwa drużyny	M	Z	R	P	Pkt
1.	Mławianka Mława (B)	15	8	4	3	28
2.	Pogoń Grodzisk Maz (S)	15	8	4	3	28
3.	Legionovia Legionowo	15	7	6	2	27
4.	Świt Nowy Dwór Maz	15	8	3	4	27
5.	Unia Skierniewice	15	7	5	3	26
6.	Lechia Tomaszów Maz.	15	6	6	3	24
7.	Legia II Warszawa	15	6	5	4	23
16.	Ursus Warszawa	15	1	7	7	10
17.	Warta Sierdz (B)	15	1	7	7	10
18.	Concordia Elbląg (B)	15	1	4	10	7

SIATKÓWKA

Przekorny LOS. Porażka i zwycięstwo w jeden weekend

W miony weekend siatkarki LOS-u Nowy Dwór rozegrały dwa domowe spotkania. W sobotę, 5 listopada podejmowały Płomień Sosnowiec, a dzień później zmierzyły się z zespołem Karpat Krosno

Taki dwumecz wynikał z faktu, że drużyna z Krosna w sobotę mierzyła się z LTS-em Legionovią Legionowo.

Na mecz z LOS-em musieli by znowu jechać setki kilometrów dwa tygodnie później 19 listopada. Zespoły poszły sobie na rękę i uzgodniły zmianę terminarza.

Niewykorzystana szansa na zwycięstwo

W sobotni wieczór podopieczne trenera **Bartosza Kujawskiego** zmierzyły się z ekipą Płomienia Sosnowiec. Pierwszy set tego pojedynku zakończył się grą

na przewagę, w której lepsze okazały się gospodynie 26:24. W drugiej partii ponownie to nowodworzanki okazały się lepsze ogrywając sosnowiczanki do 19.

W trzeciej odsłonie zespół gości zaliczył powrót z dalekiej podróży i jak się okazało odwracając losy tego pojedynku. W czwartym i piątym secie to drużyna Płomienia okazała się lepsza. Nowodworzanki walczyły do końca, lecz ostatecznie musiały uznać

wyższość zespołu gości. Tego dnia potwierdzenie znalazło siatkarskie przysłowie „jeśli nie wygrasz 2:0, przegrywasz 2:3”.

Karpaty rozbite

Po pięciosetowym ciężkim starciu z Płomieniem LOS musiał zmierzyć się z Karpatami, które wieczór wcześniej pewnie ogryły LTS Legionowo 3:0. Nie było to łatwe spotkanie dla podopiecznych trenera **Kujawskiego**. Z niewielką przewagą wygrały dwie pierwsze partie do 22. Dopiero w trzeciej odsłonie tego pojedynku odskoczyły rywalkom i spokojnie

dowoząc prowadzenie do końca seta.

W tym mini-turnieju nowodworzanki zdobyły 4 punkty do ligowej tabeli. Za tydzień nowodworzanki udadzą się do Jarosławia, gdzie zmierzą się na trudnym terenie z San Pajdą. Ta z takim samym bilansem 2 wygranych i 4 porażek zajmuje 8. Miejsce i traci do LOS-u 4 punkty.

Trzeba jednak pamiętać, że siatkarki z Jarosławia mają o jeden mecz mniej rozegrany od nowodworzanek. Tym bardziej siatkarki LOS-u będą musiały walczyć o pełną pulę i zwycięstwo maksymalnie

w 4 setach, aby odskoczyć rywalkom na bezpieczny dystans.

LOS Nowy Dwór Maz – Płomień Sosnowiec 2:3 (26:24, 25:19, 20:25, 21:25, 13:15)

LOS Nowy Dwór Maz – Karpaty Krosno 3:0 (25:22, 25:22, 25:18)

Wyniki 6. kolejki Szczyrk – BAS 0:3 Nike – Wieżyca 3:2 Sokół – Solna 1:3 LTS – Karpaty 0:3 Stal – San Pajda 3:1 Energetyk – Częstochowianka (przełożony)

Wojciech Lewandowski



Lp.	Nazwa drużyny	M	Z	P	Pkt
1.	Stal Mielec	6	6	0	18
2.	Solna Wieliczka	6	5	1	14
3.	Astora Płomień Sosnowiec	6	5	1	13
4.	ENEA Poznań	5	4	1	12
5.	Karpaty Krosno	7	4	3	11
6.	LOS Nowy Dwór Maz	7	3	4	11
7.	BAS Białystok	6	3	3	9
8.	SAN-Pajda Jarosław	6	2	4	7
9.	NIKE Węgrów	6	2	4	7
10.	KS Częstochowianka	4	2	2	6
11.	SMS Szczyrk	5	2	3	6
12.	Sokół Mogilno	6	2	4	5
13.	Wieżyca Stężyca	6	1	5	4
14.	LTS Legionovia Legionowo	6	0	6	0